

【健康營養補給站】血液透析護腎料理-洋蔥牛肉捲

肉捲



一般人想到洗腎，也就是血液透析，就會開始擔心什麼可以吃？什麼不能吃？洗腎病人最需要注意的是蛋白質營養不足的問題。嚴重不足時，會導致身體逐漸消瘦、抵抗力變差、併發症增加，甚至會增加死亡的風險。由於進行血液透析時，會流失一些胺基酸與蛋白質，所以蛋白質的需要量比沒有透析時要來的高；因此，接受血液透析的病人，每餐應注意高生物價蛋白質的攝取（如：蛋、牛肉、豬肉、雞肉、魚肉或黃豆製品），而低生物價的蛋白質應減少食用。不僅如此，貧血會影響洗腎患者的生活品質，所以，多攝取鐵含量高之食物，也能改善貧血狀況。因此今天介紹的料理，選擇含有豐富優質蛋白質與含鐵量高的牛肉，搭配蔬菜，製作出簡單快速又少鈉的營養料理-洋蔥牛肉捲。

【作法及營養成分】

材料 (2 人份)

A. 食材

牛後腿肉片 200 克、洋蔥 200 克

B. 調味料

調味料 1：水 1 湯匙、米酒 1 湯匙

調味料 2：水 1.5 湯匙、醬油 1.5 茶匙

作法：

1. 以保鮮膜蓋住肉片，用肉錘輕拍，翻面再拍一遍，備用。（挑選的牛肉片因含油花較少，口感易乾柴，可透過拍打方式讓肉質變軟嫩）
2. 將洋蔥切絲，洋蔥長度與牛肉寬度差不多長，備用。
3. 將牛肉片攤開，取適量洋蔥絲捲入牛肉片，洋蔥多寡可依照個人喜好，捲到最後交接處那一面朝下放著，要捲緊些，這樣肉片才會黏住不脫落。
4. 先勿開火，將捲好的洋蔥牛肉捲排入鍋中，並加入調味料 1。
5. 蓋上鍋蓋，中小火悶燒，待牛肉顏色改變還有看到鍋蓋上有蒸汽即可關火（牛肉片比較厚，時間約 7-8 分鐘，若是薄的牛肉片，時間約 3-5 分鐘）
6. 將熟的牛肉捲取出擺盤。
7. 利用鍋中的牛肉湯汁，加入調味料 2 煮沸關火，將醬汁倒入小碟子中，供沾醬使用。（以沾醬的方式而非與醬汁一起燒煮，可減少烹調醬油用量，降低鈉含量。）
8. 另外，也可將洋蔥換成蔥、青菜、豆芽、杏鮑菇等，清爽的時蔬裡有著牛肉的香

味都很對味。

【營養成分】（1 人份）

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物	鈉 (mg)	磷 (mg)
158.3	20.4	4.3	9.5	375	178

營養室營養師 鍾佳倫