



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心
主要的服務是提倡香港人關
注健康的生活模式，亦為中
小學提供健康飲食和體重管
理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽
www.cns.cuhk.edu.hk



身體內的運輸工具

血液中的紅血球負責運送氧氣和營養到身體各部份，同時排出二氧化碳和廢物。若紅血球不足，就無法充分供應身體細胞所需養份，也不能排走廢物。那時，身體變得容易疲倦、昏睡、缺乏體力、記憶力下降、面色蒼白等情況，這情況就是**貧血**。

身體內的運輸工具

紅血球主要由鐵質組成。日常食物中，肉類就含有豐富的鐵質，當中以紅肉（即牛肉、豬肉和羊肉）的鐵質含量最高，其次是白肉（即魚肉、雞肉及海鮮）；植物雖含有鐵質，但其吸收不及從肉類中的好。

植物性鐵質豐富的食物有深綠色蔬菜、黃豆、紅腰豆、芝麻、南瓜籽、提子乾、西梅汁以及添加鐵質的早餐穀物等。進食植物性鐵質後，可加入含維他命C的食物，以增強吸收，如柑桔類水果、士多啤梨、石榴、奇異果等。同時，盡可能避免高鹽份（如加工肉類、醬汁）和高咖啡因（如濃茶、咖啡）的食物，因為它們會妨礙鐵質的吸收。



材料：



蘆筍 2小條



豆腐 1磚



雜菜粒 3湯匙



免治豬肉碎 100克



豆瓣醬 1湯匙

粟粉水 適量

做法：



1. 將豆腐切成小塊，煎至金黃色後，盛起備用。
2. 將蘆筍切小段。
3. 在鑊中加入肉碎、蘆筍、雜菜粒炒至半熟。
4. 最後，加入已煎好的豆腐、豆瓣醬和粟粉水煮至熟透即可。

豆腐肉碎

