



編輯及設計： 良友之聲出版社  
VOX AMICA PRESS



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](http://www.cns.cuhk.edu.hk)



## 身體內的運輸工具

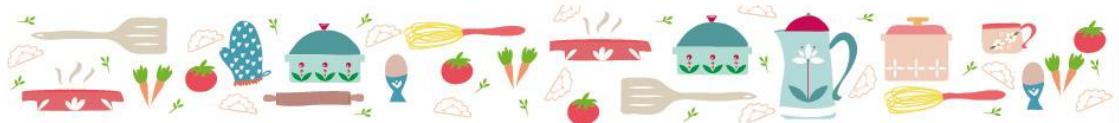
血液中的紅血球負責運送氧氣和營養到身體各部份，同時排出二氧化碳和廢物。若紅血球不足，就無法充分供應身體細胞所需養份，也不能排走廢物。那時，身體變得**容易疲倦、昏睡、缺乏體力、記憶力下降、面色蒼白**等情況，這情況就是**貧血**。



## 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。

