

# 給你**好**臉**色**

## **預防**貧血食譜

文／臨床營養科 營養師 吳素珍

**臉**色蒼白、頭暈、手腳冰冷等症狀可能是貧血引起，女性的貧血大多是生理期間，經血流失所造成的缺鐵性貧血，只要在日常飲食中多補充強化造血功能的營養素，即可氣血暢通，重拾好臉色。

這些營養素包括蛋白質、鐵質、維生素B6、B12、葉酸、礦物質銅、鐵、鋇等，它們可從啤酒酵母，綠色蔬菜如菠菜、蘆筍等，水果如葡萄、橘子、蕃茄、蘋果等獲得。但是，要如何搭配才可以吃出最佳效果，就請參考一下我們精心設計的食譜吧！



## 參考食譜

### ■ 楓糖鬆餅 ■

材料：

- (1) 低筋麵粉125g、泡打粉6g、麵粉125g、胚芽5克
- (2) 蛋液180g、細砂糖75g、鹽2g、鮮奶400c.c.、素奶油50g、香草精3c.c.

淋醬：

楓糖10c.c.、蘋果丁1顆、柳橙皮末少許

作法：

1. 將材料(1)的麵粉與泡打粉用細濾網過篩混合，與胚芽及麵粉拌勻；素奶油加熱溶化。
2. 蛋液加入細砂糖打勻，放入鹽拌勻，倒入200c.c.鮮奶攪拌均勻，加入材料(1)混合拌勻至無顆粒狀，再倒入200c.c.鮮奶拌勻。
3. 加入素奶油、香草精拌勻成麵糊。
4. 楓糖、蘋果丁、柳橙皮末放入碗混合拌勻。
5. 將鬆餅機加熱，放入少許素奶油，再倒入麵糊約八分滿，加蓋，烤約3-4分鐘，使面呈金黃色，盛盤，倒入淋醬即可食用。

營養小語：

富含維他命E的胚芽、富含葉酸的蛋液、富含鐵質的蘋果及富含維他命C的柳橙，製成對抗貧血的胚芽鬆餅，再淋上風味獨特的甜味劑楓糖，幸福就此展開。

### ■ 蔬菜燕麥粥 ■

材料：

清粥1碗、即溶麥片50g、菠菜80g、香菇30g、紅蘿蔔20g、中芹菜20g、素香鬆50g

調味料：

白胡椒鹽適量

作法：

1. 清粥加水，煮沸，放入即溶麥片煮成麥片粥。
2. 菠菜洗淨，切末；香菇洗淨，切絲；紅蘿蔔去皮，切絲；中芹菜洗淨，切末，全部放入鍋加滿水煮熟，撈起。
3. 倒入麥片粥煮沸，加入白胡椒鹽拌勻，盛入碗中，撒入素香鬆即可食用。

營養小語：

大力水手卜派的超級秘方—菠菜，含鐵質、維生素A、B1、B2、C等營養素，常吃可改善頭暈、恢復體力。

### ■ 蘆筍炒雙椒 ■

材料：

黃甜椒50g、紅甜椒50g、綠蘆筍100g、新鮮百合30g、香菇30g、嫩薑片10g、枸杞5g  
調味料：

香菇粉5g、水50c.c.、鹽、白胡椒粉適量、太白粉水少許、香油5c.c.

作法：

1. 黃甜椒、紅甜椒去籽，洗淨，切成菱形狀。
2. 綠蘆筍去除粗纖維，洗淨，切成4公分長段。
3. 新鮮百合剝成片狀，洗淨；香菇洗淨，切片；枸杞洗淨，泡水軟化。
4. 黃甜椒、紅甜椒、綠蘆筍、百合放入滾水中汆燙，撈起，瀝乾水份。
5. 炒鍋放入少許的油燒熱，加入嫩薑片、枸杞炒香，加入水50c.c.煮沸。
6. 加入其他材料拌炒，放入香菇粉、水、鹽、白胡椒粉拌勻，加入太白粉水勾芡，取出，撒入香油即可食用。

營養小語：

鐵質吸收的好幫手—維生素C就藏在甜椒中，讓黃的、紅的甜椒豐富菜色的艷麗外，其中另有奧妙。

### ■ 海帶芽高苳 ■

#### 材料：

高苳100g、海帶芽30g、薑絲5g、紅辣椒少許

#### 調味料：

素高湯100c.c.、破布子20g、白胡椒粉少許、香油少許

#### 作法：

1. 高苳洗淨，切大片狀，放入冰開水中浸泡。
2. 海帶芽洗淨，去除鹽份，泡水至膨漲，切段；紅辣椒洗淨，切片。
3. 炒鍋放入少許的油燒熱，加入薑絲炒香，倒入鴻喜菇高湯、破布子煮沸，加入白胡椒粉調味。
4. 放入高苳、海帶芽、紅辣椒拌炒均勻，撒入香油拌勻即可盛盤。

#### 營養小語：

海帶芽中的鐵，可預防缺鐵性貧血，最常見的料理就是海帶芽味噌湯。

### ■ 南瓜拌飯 ■

#### 材料：

南瓜100g、乾香菇20g、高麗菜30g、豆干50g、紅蘿蔔30g、嫩薑末少許、白飯1碗、橄欖油20c.c.、中芹菜末10g、水1碗

#### 調味料：

白胡椒鹽適量、糖適量、香油少許

#### 作法：

1. 南瓜去皮及籽，洗淨，切小丁；乾香菇泡水軟化，切小丁；高麗菜洗淨，切小片。
2. 豆干洗淨，切小丁；紅蘿蔔去皮，洗淨，切小丁。
3. 炒鍋放入橄欖油燒熱，加入香菇、豆干炒香，放入南瓜、嫩薑末續炒，加入高麗菜、紅蘿蔔微炒加水煮沸。
4. 倒入白飯拌炒均勻，轉小火燉煮至水份吸乾，加入調味料拌勻，盛出，撒入中芹菜末即可食用。

#### 營養小語：

南瓜富含葉酸，可幫助核蛋白的生成，有助改善巨紅血球貧血，將其加入平時必吃的米飯，隨時補充一下。

### ■ 紫色優酪 ■

#### 材料：

新鮮葡萄200g、低脂優酪乳800c.c.

#### 調味料：

蜂蜜10g

#### 作法：

1. 葡萄用鹽水浸泡5分鐘後，搓洗乾淨。
2. 葡萄、優酪乳及蜂蜜倒入果汁機內攪拌均勻。
3. 用細網過濾去渣，裝入玻璃杯內即可享用。

#### 營養小語：

葡萄含鐵質與維他命C，是抗貧血最佳的水果，可直接清洗後食用，或打成果汁喝，讓葡萄的魔力，恢復妳肌膚的紅潤！

和貧血有關的營養素與國人營養素攝取參考量

營養素	富含的食物
鐵	動物性：蛋黃、牡蠣、文蛤、豬肉、牛肉、肝臟、內臟及豬血、鴨血等。 植物性：全穀類、馬鈴薯、花椰菜、豆類、紅豆、紫菜、黑芝麻、蓮子、紅苜菜、葡萄乾、燕麥等。 建議量：成年人每天10-15毫克，懷孕期和哺乳期各增加30毫克。
葉酸	1. 新鮮深綠色葉菜類、豆莢類。 2. 肝臟。 3. 柑橘類水果，如柳橙、葡萄柚等。 建議量：成人每天400微克，孕婦600微克，哺乳期500微克。
維生素B12	均來自動物性食物，如蛋、肉類、魚類、海產、牛奶、乳酪等。植物性食物不含維生素B12。 建議量：成人每天2.4毫克，懷孕期增加0.2毫克，哺乳期增加0.4毫克。
維生素B6	全穀類、深色葉菜類、酵母、麥芽、豬肉、肝臟、全穀類、豆莢類、馬鈴薯、香蕉及燕麥等。 建議量：成人每天1.4-1.6毫克，懷孕期增加0.4毫克，哺乳期增加0.4毫克。
蛋白質	肉、魚、豆、蛋、奶類等食物
鋅、銅、鈷、鎳	肉、肝臟、海產類、堅果類如南瓜籽、核桃等

