

2 金榜鴻運來(紅肉菜包)

材 料

高麗菜 6 片	糙米 1 杯	免治牛肉 2 兩
紅蘿蔔 1 條	豆腐乾 2 塊	冬瓜 1/3 個
檸檬 2 片	蒜頭 2 粒	

做 法

1. 清水加適量鹽，煮滾，放進高麗菜灼熟，取出，瀝乾水份。
2. 糙米煮熟備用。
3. 免治牛肉加生抽老抽各一茶匙，粟粉一茶匙，麻油少許醃，下鑊炒熟。
4. 紅蘿蔔洗淨切絲
5. 豆腐乾洗淨切絲
6. 清水加適量鹽，煮滾，放進紅蘿蔔絲和豆腐乾絲灼熟，取出，瀝乾水份。
7. 高麗菜鋪底，在上放適量糙米飯、免治牛肉、紅蘿蔔絲、豆腐乾絲，捲起成菜包。
8. 冬瓜洗淨，切碎以攪拌機攪成茸。
9. 蒜茸起鑊，下少量清水，下冬瓜茸，滾後下適量鹽和數滴新鮮檸檬汁調味，以生粉水埋獻。淋於菜包上，完成。

功 效

- 【高麗菜】
1. 含「核黃素」(維生素 B2)可保護皮膚(人體重要防線)的健康，強化免疫系統，避免在考試季節病倒，功虧一簣。

2. 含「**乙型胡蘿蔔素**」(Befa-Carotene)，增強人體的抵抗力。

3. 含「**維生素 A**」有保護視力功能，眼睛健康，視力強健，是讀書考試的必須條件。

4. 含「**維生素 E**」，防止眼睛疾病，保護眼睛功能。

【糙米】 含「**維生素 B1**」，缺乏會令孩子思想混亂，不能集中，影響學習。

【免治牛肉】 1. 含「**維生素 A**」有保護視力功能，眼睛健康，視力強健，是讀書考試的必須條件。

2. 含「**鐵質**」，鐵質是製造運送氧氣到各細胞組織的紅血球的主要元素，缺乏鐵質，會引致細胞缺氧，令我們出現精神不集中、容易疲倦、智力下降、易生病等情況。

【紅蘿蔔】 1. 每 100 克紅蘿蔔含 458 毫克「**鈣質**」，鈣質能保證大腦神經 140 億個細胞正常聯繫和傳遞，產生記憶，聯想和思維。缺鈣會引起神經系統功能障礙，令孩子學習困難、易疲勞、學習精力不集中等，影響大腦成熟和智力發育。

2. 含「**鐵質**」，鐵質是製造運送氧氣到各細胞組織的紅血球的主要元素，缺乏鐵質，會引致細胞缺氧，令我們出現精神不集中、容易疲倦、智力下降、易生病等情況。

3. 含「**乙型胡蘿蔔素**」(Befa-Carotene)，可增強人體的抵抗力。

4. 含「**維生素 A**」有保護視力功能，眼睛健康，視力強健，是讀書考試的必須條件，此外又可保護皮膚（人體重要防線）的健康，強化免疫系統，避免在考試季節病倒，功虧一簣。

【豆腐乾】

1. 每 100 克豆腐含 0.08 毫克「**硫胺素**」(維他命 B1)，對神經細胞的正常運作十分重要，缺乏會引致肌肉疲勞、精神不集中、心不在焉。
2. 每 100 克豆腐含 1.6 毫克「**鋅**」，鋅可保護皮膚(人體重要防線)的健康，強化免疫系統，避免在考試季節病倒，功虧一簣。此外，缺鋅會令人精神懶散。
3. 含「**鈣質**」，鈣質能保證大腦神經 140 億個細胞正常聯繫和傳遞，產生記憶，聯想和思維。缺鈣會引起神經系統功能障礙，令孩子學習困難、易疲勞、學習精力不集中等，影響大腦成熟和智力發育。
4. 鉛毒會破壞大腦內的「海馬回」，那是負責控制學習和記憶活動的中樞，影響兒童的學習能力，豆腐有**排鉛作用**，防兒童鉛中毒。

【冬瓜】

1. 含「**維生素 A**」有保護視力功能，眼睛健康，視力強健，是讀書考試的必須條件。
2. 含「**維生素 E**」，防止眼睛疾病，保護眼睛功能。
3. 含「**維生素 B2**」(核黃素)，保護眼睛功能，防範如眼睛痕癢、怕光等眼睛疾病。
4. 含「**維生素 C**」，有助食物中鐵質的吸收，因為身體鐵質不足，可引致細胞缺氧，令我們出現精神不集中、容易疲倦、智力下降等情況，令人無心溫習。
5. 含「**乙型胡蘿蔔素**」(Beta-Carotene)，增強人體的抵抗力。
6. 含「**鎂質**」，缺乏會引起多種紊亂，如疲累，失眠，衰弱等，影響學習能力。

【檸檬】

1. 每 100 克檸檬含 101 毫克「鈣質」，鈣質能保證大腦神經 140 億個細胞正常聯繫和傳遞，產生記憶，聯想和思維。缺鈣會引起神經系統功能障礙，令孩子學習困難、易疲勞、學習精力不集中等，影響大腦成熟和智力發育。

2. 每 100 克檸檬含 53 毫克「維生素 C」，預防持續性疲勞，增強身體免疫力，有助食物中鐵質的吸收，因為身體鐵質不足，可引致細胞缺氧，令我們出現精神不集中、容易疲倦、智力下降等情況，令人無心溫習。

【蒜頭】

含「硫胺素」(維生素 B1)，對神經細胞的正常運作十分重要，缺乏會引致肌肉疲勞、精神不集中、心不在焉。