

房屋資訊短片

片名：冬日篇 - 健康盆菜

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

熒幕蓋字： 冬日篇
健康盆菜
低脂
低鈉
高纖

熒幕蓋字： 健康盆菜用蝦、鯪魚肉、豆腐

熒幕蓋字： 取代傳統盆菜的豬皮和腩肉
減少飽和脂肪攝取

熒幕蓋字： 自製湯底
減少使用高鈉調味

熒幕蓋字： 材料 (4 人份)
蝦肉 (4 兩)
冬菇 (4 隻)
鯪魚肉 (4 兩)
板豆腐 (1 件)
紹菜 (8 兩)
白蘿蔔 (8 兩)
西蘭花 (1 棵)
蔥 (1 條)
薑 (2 片)
芫荽 (1 茶匙)
蔥粒 (1 茶匙)

熒幕蓋字： 湯底材料
大豆芽 (4 兩)
大地魚乾 (1 條)
清水 (6 杯)

熒幕蓋字： 湯底製法
白鑊烘熱大地魚

- 茱幕蓋字： 清水
大豆芽
白蘿蔔
- 茱幕蓋字： 轉小火
1.5 小時
- 茱幕蓋字： 留起湯水及白蘿蔔備用
- 茱幕蓋字： 盆菜製法
冬菇
冬菇醃料
蠔油 (1 茶匙)
老抽 (1/4 茶匙)
- 茱幕蓋字： 清水
冬菇
浸冬菇水
- 茱幕蓋字： 轉中火
20 分鐘
- 茱幕蓋字： 西蘭花
紹菜
板豆腐
- 茱幕蓋字： 蝦肉去除蝦腸
- 茱幕蓋字： 鯪魚肉
鯪魚肉醃料
葱粒
芫荽碎
生粉 (2 茶匙)
鹽 (1/4 茶匙)
- 茱幕蓋字： 攪拌成魚膠
- 茱幕蓋字： 搓成球狀
分 8 份

熨幕蓋字：
下薑葱
西蘭花氽水
蝦肉氽水
灼熟鯪魚球

熨幕蓋字：
底層：白蘿蔔、紹菜
中層：冬菇、鯪魚球
面層：西蘭花、板豆腐、蝦肉

熨幕蓋字：
加自製湯底 (至半滿)
煮至所有材料熟透

熨幕蓋字：
冬日篇
健康盆菜
請瀏覽衛生署長者健康服務網頁查看更多健康食譜
www.elderly.gov.hk