

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 II - 消暑篇 - 胜瓜芫荽鱼尾汤

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 消暑篇
胜瓜芫荽鱼尾汤

荧幕盖字： 胜瓜夏季当造
清新鲜甜

荧幕盖字： 芫荽能带出鱼肉的鲜味

荧幕盖字： 材料 (4 人分量)
胜瓜 1 斤 (约 600 克)
芫荽 2 両 (约 80 克)
鲩鱼尾 10 両 (约 400 克)
植物油 2 茶匙
姜 3 片
清水 6 碗

荧幕盖字： 胜瓜去皮切件

荧幕盖字： 芫荽洗净根部

荧幕盖字： 抹干鱼尾

荧幕盖字： 加入鱼尾煎至两面金黄

荧幕盖字： 加入滚水

荧幕盖字： 大火煮滚后转中火
滚约 20 分钟

荧幕盖字： 加入胜瓜及芫荽

荧幕盖字： 滚约 5 分钟至胜瓜软脰

荧幕盖字： 加盐 1/4 茶匙调味

荧幕盖字： 胜瓜芫荽鱼尾汤