

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 II - 滋润篇 - 木瓜眉豆猪腱汤

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 滋润篇
木瓜眉豆猪腱汤

荧幕盖字： 木瓜清甜滋润

荧幕盖字： 眉豆及猪腱肉含丰富蛋白质

荧幕盖字： 材料（4 人分量）
木瓜 12 両（约 480 克）
眉豆 1 両（约 40 克）
猪腱 8 両（约 320 克）
粟米 1 条（约 230 克）
清水 6 碗

荧幕盖字： 木瓜去皮去籽切件

荧幕盖字： 粟米切件备用

荧幕盖字： 眉豆浸泡约 30 分钟

荧幕盖字： 猪腱洗净汆水

荧幕盖字： 大火煲滚所有材料

荧幕盖字： 转慢火煲约 2 小时

荧幕盖字： 加盐 1/4 茶匙调味

荧幕盖字： 木瓜眉豆猪腱汤