

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 II - 保暖篇 - 猴头菇白萝卜瘦肉汤

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 保暖篇
猴头菇白萝卜瘦肉汤

荧幕盖字： 猴头菇口感似肉类
含低热量却饱肚

荧幕盖字： 白萝卜冬季当造，味道鲜甜

荧幕盖字： 小贴士：
猪腱肉质更软腍，可替代瘦肉

荧幕盖字： 材料 (4 人分量)
干猴头菇 1 両 (约 40 克)
白萝卜 1 斤 (约 640 克)
瘦肉 8 両 (约 320 克)
蜜枣 1 粒 (约 25 克)
姜 4 片
清水 6 碗

荧幕盖字： 猴头菇浸水，之后把水挤掉，
重覆数次

荧幕盖字： 猴头菇剪件

荧幕盖字： 蜜枣洗净

荧幕盖字： 白萝卜及姜去皮

荧幕盖字： 白萝卜切件

荧幕盖字： 姜切片

荧幕盖字： 瘦肉余水

荧幕盖字： 将所有材料放入滚水，再煲滚后转小火煲 2 小时

荧幕盖字： 加盐 1/4 茶匙调味

荧幕盖字： 猴头菇白萝卜瘦肉汤