

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 - 清新篇 - 紫菜磨菰豆腐汤

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 清新篇
紫菜磨菰豆腐汤

荧幕盖字： 材料简单，鲜味十足

荧幕盖字： 紫菜含丰富碘质，
对维持正常的甲状腺功能十分重要

荧幕盖字： 磨菰含谷氨酸，
是构成蛋白质的元素之一

荧幕盖字： 材料 (4 人分量)
紫菜 20 克
布包豆腐 400 克
磨菰 4 粒 (约 40 克)
免治瘦猪肉 4 両 (约 160 克)
清水 6 碗

荧幕盖字： 醃料 (醃免治猪肉用)
盐 1/8 茶匙
糖 1/2 茶匙
胡椒粉 少许

荧幕盖字： 调味料
盐 1/8 茶匙

荧幕盖字： 紫菜浸软

荧幕盖字： 豆腐切粒

荧幕盖字： 磨菰去蒂及切片

荧幕盖字： 肉碎加入醃料拌匀

荧幕盖字： 猪肉加入滚水，煮至转色后加入
紫菜、磨菰及豆腐慢火煲约 20 分钟

荧幕盖字： 加盐调味
小贴士：可改用胡椒及葱调味

荧幕盖字： 紫菜磨菰豆腐汤