

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 - 清新篇 - 腐竹薏米糖水

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 清新篇
腐竹薏米糖水

荧幕盖字： 高蛋白质甜品
素食者也适用

荧幕盖字： 洋薏米含丰富纤维素
有助预防便秘

荧幕盖字： 材料 (4 人分量)
腐竹 50 克
洋薏米 30 克
白果 10 粒 (约 30 克)
鸡蛋 4 隻
冰糖 1 両 (约 40 克)
清水 8 碗

荧幕盖字： 白果取芯
浸泡 1 小时

荧幕盖字： 洋薏米预先浸泡 30 分钟

荧幕盖字： 鸡蛋煮熟后去壳

荧幕盖字： 腐竹浸至软脰

荧幕盖字： 大火煮沸腐竹、洋薏米和白果，
煮滚后转慢火煲 30 分钟

荧幕盖字： 加入冰糖和鸡蛋后煲 5 分钟

荧幕盖字： 腐竹薏米糖水