

房屋资讯短片

片名：秋日篇 - 秋日篇 - 南瓜栗子腰果粟米汤

荧幕盖字： 长者有「营」食谱

荧幕盖字： 秋日篇
南瓜栗子腰果粟米汤
高纤，含丰富蛋白质
素食者也合宜

荧幕盖字： 秋季当造，汤水更鲜甜

荧幕盖字： 腰果煮脰更易咀嚼

荧幕盖字： 材料 (4 人份)
南瓜 1 斤 4 両
栗子 8 粒
腰果 1 両半
粟米(大) 1 條
盐 1/4 茶匙
清水 6 碗

荧幕盖字： 南瓜

荧幕盖字： 粟米

荧幕盖字： 栗子
腰果

荧幕盖字： 转慢火
(时钟显示转动 1.5 小时)

荧幕盖字： 下盐调味

荧幕盖字:

秋日篇

南瓜栗子腰果粟米汤

请浏览卫生署长者健康服务网页查看更多健康食谱

www.elderly.gov.hk