

房屋资讯短片

片名：秋日篇 - 红萝卜莲藕炆猪肉

荧幕盖字： 长者有「营」食谱

荧幕盖字： 秋日篇
红萝卜莲藕炆猪肉
含丰富蛋白质及铁质

荧幕盖字： 秋季当造蔬菜
选用低脂瘦肉，含丰富蛋白质

荧幕盖字： 煮脍更易咀嚼

荧幕盖字： 材料 (4 人份)
瘦肉 1/2 斤
莲藕 6 両
红萝卜 6 両
洋葱(中) 1 个
植物油 2 茶匙
清水 2 杯

荧幕盖字： 瘦肉 腌料
日本酱油 2 茶匙
麻油 1/2 茶匙
15 分钟

荧幕盖字： 莲藕
红萝卜
洋葱

荧幕盖字： 莲藕泡水可防止氧化变黑

荧幕盖字: 炒香洋葱丝

荧幕盖字: 调味料
日本酱油 2 茶匙
味醂 1 汤匙

荧幕盖字: 清水

荧幕盖字: 用中火
煮滚后转小火
炆煮半小时或至肉质转腩
(时钟显示转动 30 分钟)

荧幕盖字: 秋日篇
红萝卜莲藕炆猪肉
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