

房屋资讯短片

片名：秋日篇 - 无花果雪梨糖水

荧幕盖字: 长者有「营」食谱

荧幕盖字: 秋日篇
无花果雪梨糖水
滋润又高纤

荧幕盖字: 秋季当造

荧幕盖字: 雪梨煮脰更易咀嚼

荧幕盖字: 材料 (4 人份)
无花果干 (1 粒)
雪梨 (中) (2 个)
蜜枣 (1 粒)
冰糖 (3/4 両)
清水 (5 碗)

荧幕盖字: 雪梨

荧幕盖字: 无花果

荧幕盖字: 煮滚后转小火
15 分钟

荧幕盖字: 冰糖
冰糖煮溶即可
可选用其他水果，如苹果

荧幕盖字: 秋日篇
无花果雪梨糖水

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