

房屋资讯短片

片名：冬日篇 – 西洋菜红萝卜罗汉果瘦肉汤

荧幕盖字：长者有「营」食谱

荧幕盖字：冬日篇
西洋菜红萝卜罗汉果瘦肉汤
冬季时令菜
用瘦肉代替猪骨，可减少脂肪摄取

荧幕盖字：罗汉果及红萝卜可增加清甜味道

荧幕盖字：材料 (4 人份)
罗汉果 (1/2 个)
西洋菜 (1 斤)
瘦肉 (1/2 斤)
红萝卜 (6 両)
盐 (1/4 茶匙)
姜 (2-3 片)
清水 (6 碗)

荧幕盖字：切去根部

荧幕盖字：用盐水浸泡可去菜虫
45 分钟

荧幕盖字：红萝卜

荧幕盖字：罗汉果

荧幕盖字：瘦肉

荧幕盖字：余水可去除生肉血水和部分油脂

荧幕盖字：煮滚后转小火
1.5 小时

荧幕盖字：下盐调味

荧幕盖字:

冬日篇

西洋菜红萝卜罗汉果瘦肉汤

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