

房屋资讯短片

片名：冬日篇 - 健康盆菜

荧幕盖字： 长者有「营」食谱

荧幕盖字： 冬日篇
健康盆菜
低脂
低钠
高纤

荧幕盖字： 健康盆菜用虾、鲮鱼肉、豆腐

荧幕盖字： 取代传统盆菜的猪皮和腩肉
减少饱和脂肪摄取

荧幕盖字： 自制汤底
减少使用高钠调味

荧幕盖字： 材料 (4 人份)
虾肉 (4 両)
冬菇 (4 只)
鲮鱼肉 (4 両)
板豆腐 (1 件)
绍菜 (8 両)
白萝卜 (8 両)
西兰花 (1 棵)
葱 (1 条)
姜 (2 片)
芫荽 (1 茶匙)
葱粒 (1 茶匙)

荧幕盖字： 汤底材料
大豆芽 (4 両)
大地鱼干 (1 条)
清水 (6 杯)

荧幕盖字： 汤底制法
白镬烘热大地鱼

- 荧幕盖字： 清水
大豆芽
白萝卜
- 荧幕盖字： 转小火
1.5 小时
- 荧幕盖字： 留起汤水及白萝卜备用
- 荧幕盖字： 盆菜制法
冬菇
冬菇腌料
蚝油 (1 茶匙)
老抽 (1/4 茶匙)
- 荧幕盖字： 清水
冬菇
浸冬菇水
- 荧幕盖字： 转中火
20 分钟
- 荧幕盖字： 西兰花
绍菜
板豆腐
- 荧幕盖字： 虾肉去除虾肠
- 荧幕盖字： 鲮鱼肉
鲮鱼肉腌料
葱粒
芫荽碎
生粉 (2 茶匙)
盐 (1/4 茶匙)
- 荧幕盖字： 搅拌成鱼胶
- 荧幕盖字： 搓成球状
分 8 份

荧幕盖字：
下姜葱
西兰花氽水
虾肉氽水
灼熟鲮鱼球

荧幕盖字：
底层：白萝卜、绍菜
中层：冬菇、鲮鱼球
面层：西兰花、板豆腐、虾肉

荧幕盖字：
加自制汤底 (至半满)
煮至所有材料熟透

荧幕盖字：
冬日篇
健康盆菜
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