房屋资讯短片

片名：冬日篇 – 鸳鸯萝卜炆牛腱

荧幕盖字：　长者有「营」食谱

荧幕盖字：　冬日篇
鸳鸯萝卜炆牛腱
含丰富蛋白质及铁质

荧幕盖字：　白萝卜冬季当造，营养丰富
含维生素 C、纤维素、钾质、镁质
用天然调味料，可减少使用高钠/高糖酱料

荧幕盖字：　以牛腱取代牛腩，减少饱和脂肪摄取

荧幕盖字：　材料 (4 人份)
月桂叶 3 片、八角 2 粒
牛腱 10 两
白萝卜 8 两
红萝卜 3 两
葱 2 条
姜 8 片
植物油 2 茶匙
盐 3/4 茶匙
胡椒粉适量
清水 6 杯

荧幕盖字：　白萝卜
红萝卜
牛腱

荧幕盖字：　先放姜葱
牛腱汆水
5 分钟

荧幕盖字：　植物油
姜
牛腱
水
月桂叶、八角

荧幕盖字：　转慢火炆
1 小时

荧幕盖字：　白萝卜及红萝卜
慢火炆
30 分钟

荧幕盖字：　下盐及胡椒粉调味

荧幕盖字：　冬日篇
鸳鸯萝卜炆牛腱
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