

房屋资讯短片

片名：春日篇 – 韭菜杞子蛋花汤

荧幕盖字：长者有「营」食谱

荧幕盖字：春日篇
韭菜杞子蛋花汤
制作简单，营养丰富
韭菜是春季时令蔬菜

荧幕盖字：材料 (4 人份)
鸡蛋 2 只
韭菜 2 両
杞子(干) 1 両
盐 1/4 茶匙
白胡椒粉 少许
麻油 2 茶匙
清水 6 碗

荧幕盖字：先浸脰杞子

荧幕盖字：韭菜

荧幕盖字：鸡蛋

荧幕盖字：转慢火
加入蛋汁

荧幕盖字：熄火前 3 分钟加入，避免杞子煮溶

荧幕盖字：下盐、麻油及胡椒粉调味

荧幕盖字：春日篇
韭菜杞子蛋花汤
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