

房屋资讯短片

片名：春日篇 - 春意虾仁杂菜煲

荧幕盖字：长者有「营」食谱

荧幕盖字：春日篇
春意虾仁杂菜煲
高纤、低脂
芹菜、芦笋、小白菜和唐生菜是春季当造蔬菜

荧幕盖字：材料 (4 人份)
芹菜 2 両
芦笋 2 条
小白菜 2 両
唐生菜 2 両
鲜冬菇 4 只
虾仁 2 両
白胡椒粉 1/4 茶匙
姜片 3 片
植物油 2 茶匙
盐 3/4 茶匙
清水 3 碗

荧幕盖字：用厨房纸将虾仁水份印干

荧幕盖字：芹菜
芦笋
唐生菜
小白菜
鲜冬菇

荧幕盖字：植物油
姜

荧幕盖字：中大火
5 分钟

荧幕盖字：中大火
2 分钟

荧幕盖字：
中大火
1-2 分钟

荧幕盖字：
下盐及胡椒粉调味

荧幕盖字：
春日篇
春意虾仁杂菜煲
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