

房屋资讯短片

片名：春日篇 - 番茄白玉煮肉碎

屏幕盖字：长者有「营」食谱

屏幕盖字：春日篇
番茄白玉煮肉碎
番茄的酸甜香味，可刺激食欲
春天当造的番茄含丰富纤维

屏幕盖字：免治猪肉和豆腐干均易于咀嚼

屏幕盖字：材料 (4 人份)
番茄 4 个
免治瘦猪肉 5 両
白豆腐干 1 件
粟米油 1 汤匙
蒜头 2 瓣
清水 2 杯

屏幕盖字：番茄
白豆腐干
蒜头

屏幕盖字：腌料
盐 1/2 茶匙
白糖 1/2 茶匙
白胡椒粉 少许

屏幕盖字：炒熟免治猪肉

屏幕盖字：煮滚后转小火
5 分钟

屏幕盖字：献汁
生粉 1 茶匙
清水 1/2 杯

屏幕盖字:

调味料

盐 1/2 茶匙

白糖 2 茶匙

屏幕盖字:

春日篇

番茄白玉煮肉碎

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