房屋资讯短片

片名：夏日篇 - 冬瓜粟米瘦肉汤

荧幕盖字： 长者有「营」食谱

荧幕盖字： 夏日篇
冬瓜粟米瘦肉汤
消暑清甜，补充水份

荧幕盖字： 冬瓜夏天当造

荧幕盖字： 冬瓜和粟米含纤维素
选用去肥猪腱，低脂亦容易咀嚼

荧幕盖字： 材料 (4 人份)
粟米 1 条
冬瓜 1 斤
瘦肉 8 両
姜片 4 片
蜜枣 1 粒
盐 1/4 茶匙
清水 6 碗

荧幕盖字： 冬瓜

荧幕盖字： 粟米

荧幕盖字： 瘦肉

荧幕盖字： 瘦肉余水

荧幕盖字： 清水

房屋资讯短片

片名：夏日篇 - 冬瓜粟米瘦肉汤

荧幕盖字： 煮滚后转小火
(时钟显示转动 2 小时)

荧幕盖字： 下盐调味

荧幕盖字： 夏日篇
冬瓜粟米瘦肉汤
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