

房屋资讯短片

片名: 夏日篇 - 车厘茄西兰花炒鸡柳

荧幕盖字: 长者有营食谱

荧幕盖字: 夏日篇
车厘茄西兰花炒鸡柳
增进食欲, 高纤
夏天当造

荧幕盖字: 含丰富蛋白质及纤维素

荧幕盖字: 材料(4 人份):
西兰花 6 両
去皮鸡扒 ½ 斤
车厘茄 12 粒
植物油 1 汤匙
姜片 3 片
清水 3 汤匙

荧幕盖字: 鸡扒
腌料
生抽 1 汤匙
白糖 ½ 茶匙
白胡椒粉少许
生粉 ½ 茶匙

荧幕盖字: 车厘茄
西兰花

荧幕盖字: 水

荧幕盖字: 调味料
糖 ½ 茶匙
盐 ¼ 茶匙

荧幕盖字: 将车厘茄、西兰花及鸡柳兜炒

荧幕盖字: 夏日篇
车厘茄西兰花炒鸡柳
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