房屋资讯短片
片名: 夏日篇- 翠玉瓜瘦肉燕麦水饺

荧幕盖字: 长者有营食谱

荧幕盖字: 夏日篇
翠玉瓜瘦肉燕麦水饺
低脂，口感爽脆
夏天当造
燕麦可取代肥肉口感，减少脂肪摄取

荧幕盖字: 材料(4 人份)
免治猪瘦肉 4 两
翠玉瓜 1 条
即食燕麦片 2 汤匙
饺子皮 16 块

荧幕盖字: 翠玉瓜切丝

荧幕盖字: 腌料
生抽 2 茶匙
糖 ½ 茶匙
白胡椒粉½ 茶匙
麻油 1 茶匙
生粉 2 茶匙

荧幕盖字: 搅拌至起胶

荧幕盖字: 加入翠玉瓜丝，拌匀

荧幕盖字: 饺子皮四边沾水对折黏好

荧幕盖字: 碟子及饺子上洒上生粉，可避免饺子黏着

荧幕盖字: 10 分钟
用中大火

荧幕盖字: 夏日篇
翠玉瓜瘦肉燕麦水饺
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