

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 消暑篇 - 勝瓜芫荽魚尾湯

熒幕蓋字：長者有營食譜 II

熒幕蓋字：消暑篇
勝瓜芫荽魚尾湯

熒幕蓋字：勝瓜夏季當造
清新鮮甜

熒幕蓋字：芫荽能帶出魚肉的鮮味

熒幕蓋字：材料 (4 人分量)
勝瓜 1 斤 (約 600 克)
芫荽 2 兩 (約 80 克)
鯪魚尾 10 兩 (約 400 克)
植物油 2 茶匙
薑 3 片
清水 6 碗

熒幕蓋字：勝瓜去皮切件

熒幕蓋字：芫荽洗淨根部

熒幕蓋字：抹乾魚尾

熒幕蓋字：加入魚尾煎至兩面金黃

熒幕蓋字：加入滾水

熒幕蓋字：大火煮滾後轉中火
滾約 20 分鐘

熒幕蓋字：加入勝瓜及芫荽

熒幕蓋字：滾約 5 分鐘至勝瓜軟脰

熒幕蓋字：加鹽 1/4 茶匙調味

熒幕蓋字：勝瓜芫荽魚尾湯