

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 滋潤篇 - 木瓜眉豆豬腱湯

熒幕蓋字： 長者有營食譜 II

熒幕蓋字： 滋潤篇
木瓜眉豆豬腱湯

熒幕蓋字： 木瓜清甜滋潤

熒幕蓋字： 眉豆及豬腱肉含豐富蛋白質

熒幕蓋字： 材料（4人分量）
木瓜 12 兩（約 480 克）
眉豆 1 兩（約 40 克）
豬腱 8 兩（約 320 克）
粟米 1 條（約 230 克）
清水 6 碗

熒幕蓋字： 木瓜去皮去籽切件

熒幕蓋字： 粟米切件備用

熒幕蓋字： 眉豆浸泡約 30 分鐘

熒幕蓋字： 豬腱洗淨汆水

熒幕蓋字： 大火煲滾所有材料

熒幕蓋字： 轉慢火煲約 2 小時

熒幕蓋字： 加鹽 1/4 茶匙調味

熒幕蓋字： 木瓜眉豆豬腱湯