

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 滋潤篇 - 南瓜鮮奶西米露

熒幕蓋字： 長者有營食譜 II

熒幕蓋字： 滋潤篇
南瓜鮮奶西米露

熒幕蓋字： 南瓜秋季當造
新鮮清甜

熒幕蓋字： 南瓜本身清甜
可減少用糖

熒幕蓋字： 材料（4 人分量）
南瓜 8 兩（約 320 克）
西米 1 兩（約 40 克）
低脂奶 240 毫升
冰糖 3/4 兩（約 30 克）
清水 6 碗

熒幕蓋字： 南瓜去皮去籽切件

熒幕蓋字： 蒸 10-15 分鐘至軟腍

熒幕蓋字： 壓成糊狀

熒幕蓋字： 煲滾 4 碗水

熒幕蓋字： 加入西米
中火煮 5 分鐘

熒幕蓋字： 熄火加蓋靜置 10 分鐘
至西米變透明

熒幕蓋字： 沖水過冷河
瀝乾備用

熒幕蓋字: 煲滾 2 碗水

熒幕蓋字: 加入冰糖及低脂奶

熒幕蓋字: 慢火煮至冰糖溶解

熒幕蓋字: 再加入南瓜糊拌勻

熒幕蓋字: 加入西米拌勻即成

熒幕蓋字: 南瓜鮮奶西米露