

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 保暖篇 - 低糖鴛鴦番薯糖水

熒幕蓋字：長者有營食譜 II

熒幕蓋字：保暖篇
低糖鴛鴦番薯糖水

熒幕蓋字：薑能為身體帶來暖和感

熒幕蓋字：番薯含豐富膳食
纖維及營養素

熒幕蓋字：材料 (4 人分量)
紫心番薯 6 兩 (約 240 克)
黃心番薯 6 兩 (約 240 克)
薑 4 片
黑糖 20 克
清水 4 碗

熒幕蓋字：番薯洗淨，削皮切件

熒幕蓋字：薑去皮切片

熒幕蓋字：將番薯和薑加入滾水中
大火煲滾後，轉慢火煮 20 分鐘

熒幕蓋字：加入黑糖煮溶即成

熒幕蓋字：低糖鴛鴦番薯糖水