

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 - 清新篇 - 紫菜蘑菇豆腐湯

- 熒幕蓋字: 長者有營食譜 II
- 熒幕蓋字: 清新篇
紫菜蘑菇豆腐湯
- 熒幕蓋字: 材料簡單，鮮味十足
- 熒幕蓋字: 紫菜含豐富碘質，
對維持正常的甲狀腺功能十分重要
- 熒幕蓋字: 蘑菇含谷氨酸，
是構成蛋白質的元素之一
- 熒幕蓋字: 材料 (4 人分量)
紫菜 20 克
布包豆腐 400 克
蘑菇 4 粒 (約 40 克)
免治瘦豬肉 4 兩 (約 160 克)
清水 6 碗
- 熒幕蓋字: 醃料 (醃免治豬肉用)
鹽 1/8 茶匙
糖 1/2 茶匙
胡椒粉 少許
- 熒幕蓋字: 調味料
鹽 1/8 茶匙
- 熒幕蓋字: 紫菜浸軟
- 熒幕蓋字: 豆腐切粒
- 熒幕蓋字: 蘑菇去蒂及切片
- 熒幕蓋字: 肉碎加入醃料拌勻
- 熒幕蓋字: 豬肉加入滾水，煮至轉色後加入
紫菜、蘑菇及豆腐慢火煲約 20 分鐘
- 熒幕蓋字: 加鹽調味
小貼士：可改用胡椒及蔥調味
- 熒幕蓋字: 紫菜蘑菇豆腐湯