

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 - 清新篇 - 腐竹薏米糖水

熒幕蓋字：長者有營食譜 II

熒幕蓋字：清新篇
腐竹薏米糖水

熒幕蓋字：高蛋白質甜品
素食者也適用

熒幕蓋字：洋薏米含豐富纖維素
有助預防便秘

熒幕蓋字：材料 (4 人分量)
腐竹 50 克
洋薏米 30 克
白果 10 粒 (約 30 克)
雞蛋 4 隻
冰糖 1 兩 (約 40 克)
清水 8 碗

熒幕蓋字：白果取芯
浸泡 1 小時

熒幕蓋字：洋薏米預先浸泡 30 分鐘

熒幕蓋字：雞蛋煮熟後去殼

熒幕蓋字：腐竹浸至軟脛

熒幕蓋字：大火煮沸腐竹、洋薏米和白果，
煮滾後轉慢火煲 30 分鐘

熒幕蓋字：加入冰糖和雞蛋後煲 5 分鐘

熒幕蓋字：腐竹薏米糖水