

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 (推介篇)

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

車淑梅： 大家好，今日好高興請到我身邊兩位老友記
發叔和嫦姐
和我一起包水餃

發叔、嫦姐： 大家好

嫦姐： 我已經洗淨手

發叔： 準備好了

熒幕蓋字： 翠玉瓜瘦肉燕麥水餃
燕麥
水餃皮
瘦肉
翠玉瓜

車淑梅： 今日我們包這款翠玉瓜瘦肉燕麥水餃
是由房屋委員會及衛生署合力
專門為長者製作的
「長者有『營』食譜」其中一個菜式

熒幕蓋字： 血壓高
血糖高
膽固醇超標

發叔： 這就對了！我們上年紀後就容易有「三高」
所以平時飲食都要很小心

嫦姐： 對！很多老友記跟我一樣
牙齒損耗，不容易咀嚼食物
多種食品不能進食
營養就不均衡

車淑梅： 所以，衛生署長者健康服務的營養師
利用四季當造食材
特別設計 12 款適合老友記的營養食譜
今日我們做這款水餃就是一個好例子

發叔： 我做過很多款水餃
但就未試過加入燕麥
有什麼好處呢？

車淑梅： 燕麥煮熟後吸收水份能令瘦肉鬆軟
就不用加肥豬肉

嫦姐： 看起來真的很美味
有翠玉瓜的清香
不肥膩，又容易咀嚼

車淑梅： 對！這個四季食譜所用的食材都是營養豐富
高纖維、低脂及低鈉

螢幕蓋字： 高纖維
低脂
低鈉

發叔： 而且容易在街市買得到
價錢又不貴

嫦姐： 這麼好的菜式
讓我介紹給我屋邨的街坊和朋友

發叔： 食譜在那裡可以看到？

車淑梅： 房屋委員會的「長者康健在屋邨」計畫
已經將這四季食譜製作成 12 集短片
將會在「房屋資訊台」播放
公屋的住戶
可以在大堂的電視機看到
其他朋友
只要留意房屋委員會的 Facebook/IG 和 YouTube
都可以看到！

發叔、嫦姐： 「適」飲「適」食

車淑梅、發叔、嫦姐： 就可以做個有「營」長者！