

## 房屋資訊短片

片名：秋日篇 - 南瓜栗子腰果粟米湯

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

熒幕蓋字： 秋日篇  
南瓜栗子腰果粟米湯  
高纖，含豐富蛋白質  
素食者也合宜

熒幕蓋字： 秋季當造，湯水更鮮甜

熒幕蓋字： 腰果煮脰更易咀嚼

熒幕蓋字： 材料 (4 人份)  
南瓜 1 斤 4 兩  
栗子 8 粒  
腰果 1 兩半  
粟米(大) 1 條  
鹽 1/4 茶匙  
清水 6 碗

熒幕蓋字： 南瓜

熒幕蓋字： 粟米

熒幕蓋字： 栗子  
腰果

熒幕蓋字： 轉慢火  
(時鐘顯示轉動 1.5 小時)

熒幕蓋字： 下鹽調味

熒幕蓋字:

秋日篇

南瓜栗子腰果粟米湯

請瀏覽衛生署長者健康服務網頁查看更多健康食譜

[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)