

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