

房屋資訊短片

片名：秋日篇 – 紅蘿蔔蓮藕炆豬肉

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

熒幕蓋字： 秋日篇
紅蘿蔔蓮藕炆豬肉
含豐富蛋白質及鐵質

熒幕蓋字： 秋季當造蔬菜
選用低脂瘦肉，含豐富蛋白質

熒幕蓋字： 煮脰更易咀嚼

熒幕蓋字： 材料 (4 人份)
瘦肉 1/2 斤
蓮藕 6 兩
紅蘿蔔 6 兩
洋蔥(中) 1 個
植物油 2 茶匙
清水 2 杯

熒幕蓋字： 瘦肉 醃料
日本醬油 2 茶匙
麻油 1/2 茶匙
15 分鐘

熒幕蓋字： 蓮藕
紅蘿蔔
洋蔥

熒幕蓋字： 蓮藕泡水可防止氧化變黑

茱幕蓋字: 炒香洋蔥絲

茱幕蓋字: 調味料
日本醬油 2 茶匙
味醂 1 湯匙

茱幕蓋字: 清水

茱幕蓋字: 用中火
煮滾後轉小火
炆煮半小時或至肉質轉脆
(時鐘顯示轉動 30 分鐘)

茱幕蓋字: 秋日篇
紅蘿蔔蓮藕炆豬肉
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