

## 房屋資訊短片

片名：秋日篇 – 無花果雪梨糖水

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

熒幕蓋字： 秋日篇  
無花果雪梨糖水  
滋潤又高纖

熒幕蓋字： 秋季當造

熒幕蓋字： 雪梨煮脰更易咀嚼

熒幕蓋字： 材料 (4 人份)  
無花果乾 (1 粒)  
雪梨 (中) (2 個)  
蜜棗 (1 粒)  
冰糖 (3/4 兩)  
清水 (5 碗)

熒幕蓋字： 雪梨

熒幕蓋字： 無花果

熒幕蓋字： 煮滾後轉小火  
15 分鐘

熒幕蓋字： 冰糖  
冰糖煮溶即可  
可選用其他水果，如蘋果

熒幕蓋字： 秋日篇  
無花果雪梨糖水

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)