房屋資訊短片

片名：冬日篇 – 西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯

熒幕蓋字：　長者有「營」食譜

熒幕蓋字：　冬日篇
西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯
冬季時令菜
用瘦肉代替豬骨，可減少脂肪攝取

熒幕蓋字：　羅漢果及紅蘿蔔可增加清甜味道

熒幕蓋字：　材料 (4 人份)
羅漢果 (1/2 個)
西洋菜 (1 斤)
瘦肉 (1/2 斤)
紅蘿蔔 (6 両)
鹽 (1/4 茶匙)
薑 (2-3 片)
清水 (6 碗)

熒幕蓋字：　切去根部

熒幕蓋字：　用鹽水浸泡可去菜蟲
45 分鐘

熒幕蓋字：　紅蘿蔔

熒幕蓋字：　羅漢果

熒幕蓋字：　瘦肉

熒幕蓋字：　汆水可去除生肉血水和部分油脂

熒幕蓋字：　煮滾後轉小火
1.5 小時

熒幕蓋字：　下鹽調味

熒幕蓋字：　　冬日篇
西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯
請瀏覽衞生署長者健康服務網頁查看更多健康食譜
www.elderly.gov.hk