

房屋資訊短片

片名：冬日篇 – 鴛鴦蘿蔔炆牛腩

熒幕蓋字：長者有「營」食譜

熒幕蓋字：冬日篇
鴛鴦蘿蔔炆牛腩
含豐富蛋白質及鐵質

熒幕蓋字：白蘿蔔冬季當造，營養豐富
含維生素 C、纖維素、鉀質、鎂質
用天然調味料，可減少使用高鈉/高糖醬料

熒幕蓋字：以牛腩取代牛腩，減少飽和脂肪攝取

熒幕蓋字：材料 (4 人份)
月桂葉 3 片、八角 2 粒
牛腩 10 両
白蘿蔔 8 両
紅蘿蔔 3 両
葱 2 條
薑 8 片
植物油 2 茶匙
鹽 3/4 茶匙
胡椒粉適量
清水 6 杯

熒幕蓋字：白蘿蔔
紅蘿蔔
牛腩

熒幕蓋字：先放薑葱
牛腩汆水
5 分鐘

熒幕蓋字：植物油
薑
牛腩
水
月桂葉、八角

熒幕蓋字：
轉慢火炆
1 小時

熒幕蓋字：
白蘿蔔及紅蘿蔔
慢火炆
30 分鐘

熒幕蓋字：
下鹽及胡椒粉調味

熒幕蓋字：
冬日篇
鴛鴦蘿蔔炆牛腩
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