

房屋資訊短片

片名：春日篇 – 韭菜杞子蛋花湯

熒幕蓋字：長者有「營」食譜

熒幕蓋字：春日篇
韭菜杞子蛋花湯
製作簡單，營養豐富
韭菜是春季時令蔬菜

熒幕蓋字：材料 (4 人份)
雞蛋 2 隻
韭菜 2 兩
杞子(乾) 1 兩
鹽 1/4 茶匙
白胡椒粉 少許
麻油 2 茶匙
清水 6 碗

熒幕蓋字：先浸脰杞子

熒幕蓋字：韭菜

熒幕蓋字：雞蛋

熒幕蓋字：轉慢火
加入蛋汁

熒幕蓋字：熄火前 3 分鐘加入，避免杞子煮溶

熒幕蓋字：下鹽、麻油及胡椒粉調味

熒幕蓋字：春日篇
韭菜杞子蛋花湯
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