

房屋資訊短片

片名：春日篇 - 春意蝦仁雜菜煲

螢幕蓋字：長者有「營」食譜

螢幕蓋字：春日篇
春意蝦仁雜菜煲
高纖、低脂
芹菜、蘆筍、小白菜和唐生菜是春季當造蔬菜

螢幕蓋字：材料 (4 人份)
芹菜 2 両
蘆筍 2 條
小白菜 2 両
唐生菜 2 両
鮮冬菇 4 只
蝦仁 2 両
白胡椒粉 1/4 茶匙
薑片 3 片
植物油 2 茶匙
鹽 3/4 茶匙
清水 3 碗

螢幕蓋字：用廚房紙將蝦仁水份印幹

螢幕蓋字：芹菜
蘆筍
唐生菜
小白菜
鮮冬菇

螢幕蓋字：植物油
薑

螢幕蓋字：中大火
5 分鐘

螢幕蓋字：中大火
2 分鐘

螢幕蓋字：
中大火
1-2 分鐘

螢幕蓋字：
下鹽及胡椒粉調味

螢幕蓋字：
春日篇
春意蝦仁雜菜煲
請流覽衛生署長者健康服務網頁查看更多健康食譜
www.elderly.gov.hk