

房屋資訊短片

片名：春日篇 - 番茄白玉煮肉碎

螢幕蓋字：長者有「營」食譜

螢幕蓋字：春日篇
番茄白玉煮肉碎
番茄的酸甜香味，可刺激食慾
春天當造的番茄含豐富纖維

螢幕蓋字：免治豬肉和豆腐乾均易於咀嚼

螢幕蓋字：材料 (4 人份)
番茄 4 個
免治瘦豬肉 5 両
白豆腐乾 1 件
粟米油 1 湯匙
蒜頭 2 瓣
清水 2 杯

螢幕蓋字：番茄
白豆腐乾
蒜頭

螢幕蓋字：醃料
鹽 1/2 茶匙
白糖 1/2 茶匙
白胡椒粉 少許

螢幕蓋字：炒熟免治豬肉

螢幕蓋字：煮滾後轉小火
5 分鐘

螢幕蓋字：獻汁
生粉 1 茶匙
清水 1/2 杯

螢幕蓋字：
調味料
鹽 1/2 茶匙
白糖 2 茶匙

螢幕蓋字：
春日篇
番茄白玉煮肉碎
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