房屋資訊短片

片名：夏日篇 - 冬瓜粟米瘦肉湯

熒幕蓋字： 長者有「營」食譜

熒幕蓋字： 夏日篇
冬瓜粟米瘦肉湯
消暑清甜，補充水份

熒幕蓋字： 冬瓜夏天當造

熒幕蓋字： 冬瓜和粟米含纖維素
選用去肥豬腱，低脂亦容易咀嚼

熒幕蓋字： 材料 (4 人份)
粟米 1 條
冬瓜 1 斤
瘦肉 8 兩
薑片 4 片
蜜棗 1 粒
鹽 1/4 茶匙
清水 6 碗

熒幕蓋字： 冬瓜

熒幕蓋字： 粟米

熒幕蓋字： 瘦肉

熒幕蓋字： 瘦肉汆水

熒幕蓋字： 清水

房屋資訊短片

片名：夏日篇 - 冬瓜粟米瘦肉湯

熒幕蓋字： 煮滾後轉小火
(時鐘顯示轉動 2 小時)

熒幕蓋字： 下鹽調味

熒幕蓋字： 夏日篇
冬瓜粟米瘦肉湯
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