

房屋資訊短片

片名: 夏日篇 - 車厘茄西蘭花炒雞柳

熒幕蓋字: 長者有營食譜

熒幕蓋字: 夏日篇
車厘茄西蘭花炒雞柳
增進食慾，高纖
夏天當造

熒幕蓋字: 含豐富蛋白質及纖維素

熒幕蓋字: 材料(4 人份):
西蘭花 6 両
去皮雞扒 ½ 斤
車厘茄 12 粒
植物油 1 湯匙
薑片 3 片
清水 3 湯匙

熒幕蓋字: 雞扒
醃料
生抽 1 湯匙
白糖 ½ 茶匙
白胡椒粉少許
生粉 ½ 茶匙

熒幕蓋字: 車厘茄
西蘭花

熒幕蓋字: 水

熒幕蓋字: 調味料
糖 ½ 茶匙
鹽 ¼ 茶匙

熒幕蓋字: 將車厘茄、西蘭花及雞柳兜炒

熒幕蓋字: 夏日篇
車厘茄西蘭花炒雞柳
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