

房屋資訊短片

片名: 夏日篇- 翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

熒幕蓋字: 長者有營食譜

熒幕蓋字: 夏日篇
翠玉瓜瘦肉燕麥水餃
低脂，口感爽脆
夏天當造
燕麥可取代肥肉口感，減少脂肪攝取

熒幕蓋字: 材料(4 人份)
免治豬瘦肉 4 両
翠玉瓜 1 條
即食燕麥片 2 湯匙
餃子皮 16 塊

熒幕蓋字: 翠玉瓜切絲

熒幕蓋字: 醃料
生抽 2 茶匙
糖 ½ 茶匙
白胡椒粉½ 茶匙
麻油 1 茶匙
生粉 2 茶匙

熒幕蓋字: 攪拌至起膠

熒幕蓋字: 加入翠玉瓜絲，拌勻

熒幕蓋字: 餃子皮四邊沾水對摺黏好

熒幕蓋字: 碟子及餃子上灑上生粉，可避免餃子黏着

熒幕蓋字: 10 分鐘
用中大火

熒幕蓋字: 夏日篇
翠玉瓜瘦肉燕麥水餃
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