

## 健康都可以好味！少鹽少糖中菜介紹



好多人對中菜嘅印象就係濃味同油膩，所以對於出街食中菜都避之則吉。其實只要揀啱餐廳，出街食中菜都可以好健康。就好似以下三間中菜餐廳咁，都有為顧客提供少鹽少糖嘅菜式。雖然少鹽少糖，味道都一樣咁出色！

### 阿一海景飯店

阿一海景飯店今次嘅少鹽少糖菜式由行政總廚梁兆明師傅主理，佢話如何做到菜式少鹽少糖之餘又夠味呢？「湯」就係靈魂所在。餐廳所有菜式都唔會落太多調味，改用自家熬製嘅雞湯及上湯去浸。至於金華火腿汁亦都係好重要嘅調味料，師傅亦話靚嘅金華火腿鹽份唔會太多，所以大家唔使擔心呢個問題啦～



鮑汁原隻澳洲鮮鮑魚



煮鮑魚嘅方式係唔用油同鹽，只用少量蠔油、糖、雞湯及金華火腿汁，所以除咗食到鮑魚嘅鮮味，仲帶有微微的海味獨特的香味。

龍馬精神（豉椒馬蹄炒原隻龍蝦）



龍蝦選用乳龍蝦，肉質嫩滑較鮮甜。然後加入清甜嘅馬蹄同少量豆豉翻炒。呢味菜完全係無鹽無糖，只係加咗少量蠔油同上湯調味，咁先食得返龍蝦鮮味嘛。

招牌砂鍋炒飯



一呈上枱，已經聞到陣陣炒飯嘅香氣。材料包括海中蝦、瑤柱及蜜汁叉燒，將味道全帶入炒飯中。炒飯粒粒分明，因為用砂鍋嘅關係，食到尾都仲係熱辣辣。

阿一海景飯店

地址：尖沙咀彌敦道 63 號 iSQUARE 國際廣場 29 樓

電話：23280983