

【健康版歐陸菜】3間西餐廳少鹽少糖精選菜式

啱啱過完農曆新年，為咗慰勞去年嘅辛勞同預祝來年順利，相信大家都食左唔少新年食品。應節嘅中菜一般比較多肉同濃味，嚟緊不妨揀返啲健康西餐轉換口味啦。今次介紹嘅3間餐廳都參加咗由降低食物中鹽和糖委員會推出的嘅「少鹽少糖食店計劃」，佢哋都為顧客提供少鹽少糖菜式，而且各有唔同風格嘅西式料理，選擇幾多元化。

Bacaba



新加坡炒米粉

Bacaba 同樣位於將軍澳海濱，提供多款歐亞風味嘅西式料理。呢度嘅新加坡炒米粉有額外加鹽，餐廳將白洋蔥、青椒、白菜同蔥炒香，令蝦肉、蛋同米粉顯得更清新，同時亦帶有蔬菜嘅甜味。



白酒蜆肉扁意粉

白酒蜆肉扁意粉係唔少意粉控鍾意嘅口味，而蜆肉自帶海水嘅鹹味，無需額外加鹽，簡單用蒜蓉同辣椒炒香再加入白酒，已經香氣十足，重好有味道層次。



野蘑菇意大利飯

呢道野蘑菇意大利飯用大啡菇製作，厚肉多汁，重帶有濃濃嘅菇味，混入松露油同巴馬臣芝士，唔使再加鹽都好夠味，質感重幾 creamy□。

