

【全城齊來少鹽少糖】港式餐廳健康菜式集合

如果想食得健康，其實唔係淨係得一啲主打健康或素食嘅餐廳選擇，因為而家有唔少隨處可見、大家平時食開嘅港式餐廳都有供應少鹽少糖嘅菜式！今次搵多三間參與咗少鹽少糖食店計劃嘅港式餐廳介紹畀大家，分店位置遍佈全港，總有一間在你左近，希望大家支持本地飲食文化之餘食得更健康。

百份百餐廳



蒜蓉西蘭花炒蝦球

蒜蓉西蘭花炒蝦球係平時食中菜常見嘅菜式，好多時都會落比較重嘅調味或打芡汁。呢道菜就只係加入真姬菇、西蘭花及蝦球三種食材，比以往減少三分之二鹽及無添加糖，反而更能突出蝦肉鮮味，而且蝦含豐富蛋白質又低脂，係一款健康食材。



健康五色蔬

呢款健康五色蔬係由雲耳、四季豆、茄子、南瓜片及蓮藕片炒成，軟腩嘅茄子加上爽脆嘅蓮藕片，口感豐富。呢道菜比以往減少三分之一鹽及糖，除了可以突出各種食材嘅原味，色彩繽紛更能引起食慾。



鮮菌腐竹魚湯浸時蔬

唔好以為浸時蔬就一定淡而無味，餐廳用咗自家製雞湯入味，呢啲雞湯以雞骨長時間熬煮而成，只需加入少許食鹽帶出雞湯鮮味，比起用現成雞湯更健康。時蔬富有多種纖維、抗氧化元素、維他命及礦物質等，加埋真姬菇、腐竹、甘筍絲、唐芹及菜心苗等食材，美味又健康。



三款少鹽少糖菜式現已登陸全線百份百餐廳分店。