

【鼓勵健康飲食文化】四間少鹽少糖港式餐廳推介

一提起港式餐廳，都會諗起乾炒牛河、沙嗲牛麵、西多士等傳統美食，所以唔少人對港式餐廳嘅印象都係重口味及油膩，一啲注重健康嘅人士更會避之則吉。但其實香港本地餐廳都有供應少鹽少糖菜式，位置遍佈全港，今次搵咗四間參與咗少鹽少糖食店計劃嘅港式餐廳介紹畀大家，希望大家支持本地飲食文化之餘更食得健康啲。仲有呀，呢啲少鹽少糖菜式唔少都可以打破大家對本地餐廳食物嘅樣板式倒模印象！

華星冰室



牛油果雞蛋多士

今次華星冰室供應嘅三道少鹽少糖菜式，都係由藝人及營養學家歐倩怡負責設計，盡顯心思！首先要介紹係招牌菜牛油果雞蛋多士，牛油果係近年被譽為超級食物，屬較高纖生果，提供碳水化合物及纖維，亦含豐富單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，有助降低血液內膽固醇含量，保護心血管。餐廳堅持選用澳洲或智利頂級牛油果烹製而成以保證其鮮味，配合埋同樣營養豐富嘅雞蛋以及採用天然調味料即檸檬汁及黑胡椒碎調味，不需添加額外嘅鹽和糖，一道簡單好味又有營養嘅菜式就誕生咗！



蘑菇炒蛋配英式方包

坊間好多麵包出售時已經加入唔同配料調味，所以餐廳連麵包都係自家製，鹽嘅份量比平時少一半。配合埋優質農場提供嘅新鮮蘑菇及雞蛋，蘑菇含有天然嘅谷氨酸鹽，不但增添鮮味，更可替食物提供鹹味，所以成道菜都無加鹽及糖調味，只係配合天然香料黑胡椒、乾燥羅勒葉及青蔥等味道已經好足夠。



生菜吞拿魚三文治

創作少鹽少糖菜式，除咗調味外，於選擇食材方面已經要下功夫。好似呢味生菜吞拿魚三文治，餐廳特意選擇水浸吞拿魚取替常用嘅鹽水，因為鹽水會增加鈉嘅攝取量。加入新鮮生菜及黑胡椒碎，帶出吞拿魚本身嘅味道，就唔需要另加鹽或糖。

