

【老少咸宜健康粵菜】9間中菜館推少鹽少糖清潤菜式

新年期間大魚大肉,而家不妨食返啲少鹽少糖嘅清潤料理平衡下。今次介紹呢9間參加咗少鹽少糖 食店計劃嘅中菜館,以各式時蔬炮製健康粵菜,配搭肉類、海味都畀人清新嘅感覺,大人小朋友都 啱食。

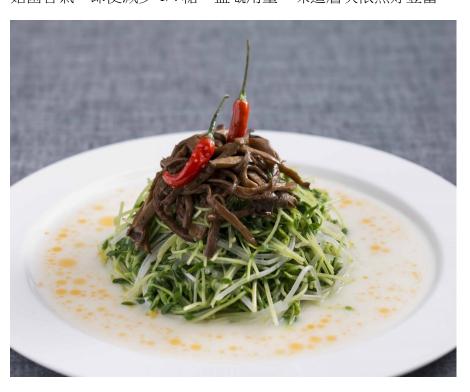
潮庭(尖沙咀及太古城分店)



尖沙咀分店

茶樹菇銀線小豆苗

用清潤嘅上湯浸煮蔬菜,可以突出食材嘅天然甜味,加上小豆苗、銀芽、茶樹菇散發蔬菜嘅甜味同菇菌香氣,即使減少 1/4 糖、鹽嘅用量,味道層次依然好豐富。



芋頭南瓜茨實煲

呢個煲將南瓜、芋頭、百合同茨實一齊燘煮,迫出瓜果嘅香氣,而南瓜同芋頭本身甜度較高,鹽用量減少 1/4 亦不失風味,食落飽肚又有咬口。



如意竹笙豆腐

新年梗係嗌道好意頭嘅菜式啦!如意竹笙豆腐嘅如意,即係菌類食材榆耳,加埋爽口嘅竹笙、豆腐同香菇一齊用水燜煮至收乾水就可以,而且無需添加油、糖、鹽,入口清新潤喉。

