【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、百合同茨實一齊燜煮，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。