

【中秋做節健康版】3大酒家少鹽少糖中菜推介

中秋節就到喇，一家人團圓食飯，通常都會揀酒家，食中菜，等長輩坐得舒服啲，菜式又啱佢哋口味。酒家嘅菜式雖然夠大體，但傳統做法或多或少會落重啲調味料同油，令餸菜惹味又有光澤，咁就唔太健康咯。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅大型酒家，就特別設計咗幾道少鹽少糖菜式，賣相出得廳堂，味道亦適合大人細路，健康得嚟又好食。

彩福皇宴



蕃茄金湯浸龍躉斑球

做節點都會揀幾道海鮮菜式，如果用斑球同唐芹，一般都會諗爆炒嘅做法，但始終較油膩，冇咁健康。湯煮嘅蕃茄金湯浸龍躉斑球，就一洗大家嘅固有印象喇。由於鹽、糖比平時用少 3/4，師傅特意加入南瓜蓉汁、蕃茄同自家熬製嘅清雞湯，用蔬果嘅清甜為菜式增加天然甜度。而炸蒜子同薑片可以幫龍躉辟腥提香，減低調味料用量。



松子牛肝菌蜜豆炒珍珠帶子

菇菌類乾貨都有濃郁嘅香氣，所以平時媽媽浸冬菇，都會留起冬菇水煮餸，而呢道松子牛肝菌蜜豆炒珍珠帶子就用咗牛肝菌水喇。雖然鹽同糖嘅用量減少 3/4，而蠔油更加由 1 茶匙大幅減至 1/8 茶匙，但珍珠帶子、鮮百合、蜜豆、牛肝菌同甘筍炒香後，用牛肝菌水埋芡，令所有食材都帶有菌乾嘅香氣，亦提升各款蔬菜嘅清甜味，令少鹽少糖都同樣美味。



腰果伴塘炒蝦滑

蓮藕清熱生津，呢個天時食就啱晒喇。腰果伴塘炒蝦滑用上蓮藕、馬蹄、荷豆、雲耳同唐芹，以天然蔬菜甜味令菜式更清新爽口。而且選用鮮蝦製作蝦膠，特意減少 1/2 鹽同 2/3 糖，以突顯其鮮味。另外以清雞湯做芡汁，即使減少 3/4 鹽同 2/3 糖，都仍然好夠味；加上落咗少量麻油，唔爆炒都散發陣陣香氣；配埋乾蔥同腰果，令口感層次更豐富。

