

全城減鹽減糖！ 健康版肉類/低碳/輕盈菜式推介

無論肉類料理、低碳餐單甚至輕盈菜式，其實都有少鹽少糖版煮得出色美味，減少攝取鹽同糖，身體又可以健康啲。今期介紹 3 間參加咗「少鹽少糖食店計劃」嘅餐廳畀大家，包括型格 Cafe、集娛樂設備於一身嘅西式同粵式餐廳，照顧你唔同口味！

Day One Cafe



香煎澳洲草飼肉眼牛扒配薯蓉

牛扒品質靚，醬汁就無需太多花巧都可以帶出食材原味，所以餐廳用上澳洲草飼肉眼牛扒，肉味較濃厚突出，煎牛扒時加入黑椒增添風味，減少對鹽嘅依賴；而靈魂牛肉汁用上大量牛肉、紅酒、水同洋蔥熬煮，只用極少鹽提味，更無添加糖嘅。仲有融合牛奶天然甜味嘅薯蓉，以及清爽嘅車厘茄同秋葵平衡口感嘅。



慢煮雞胸牛油果沙律

低碳飲食界人「無味」嘅錯覺，但其實用天然果汁都可以調出美味醬料提味。鮮嫩嘅慢煮雞胸肉、牛油果、沙拉菜同車厘茄加少少黑椒，再淋上用新鮮檸檬汁、新鮮柚子汁、油同蜜糖調配嘅甜酸汁，無需額外加鹽同糖都味道豐富同埋好開胃。



高蛋白質營養餐

健身朋友都啱食嘅餐點！慢煮雞胸肉定量有 200g，肉香滿滿，配以三色螺絲粉、沙拉菜同車厘茄融入天然甜味，只加入黑椒、經稀釋嘅黑醋略為調味，唔落鹽同糖反而更清新。

