

【新年行大運】3間離島餐廳少鹽少糖好味之選

新年嘅時候，好多人都會去離島行個大運兼飲飲食，而長洲、南丫島同愉景灣都係熱門地點。帶住一夥旅遊嘅心出發，總會想食得盡情啲，但好容易因為咁攝取多咗鹽同糖，反而得不償失。以下3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅離島餐廳，都有美味嘅少鹽少糖菜式畀大家揀，即刻bookmark定，到時就唔使就住就住咁食啦。

艾堡餐廳（長洲）



西式大蝦鮮果沙律

平時食開胃菜，好多時都會揀沙律。呢道西式大蝦鮮果沙律因為有菠蘿、火龍果、奇異果、西瓜等多款鮮果，本身已經好清甜，唔需要落鹽同糖，配埋大蝦一齊食就夠晒爽口健康。



蒜蓉炒雜菜

想食熱盤亦有蒜蓉炒雜菜可以揀。師傅先爆香蒜蓉，再炒椰菜、西蘭花、椰菜花同甘筍，令食材沾上蒜香，然後加一茶匙豉油，吊起蔬菜天然嘅甜味，無需額外落鹽同糖都色香味俱全。



水門雞湯粉

大大份嘅水門雞湯粉湯底清甜，皆因用咗新鮮蔬菜、白蘿蔔同雞骨熬煮3個鐘，以蔬菜天然嘅甜味取代糖，再落半茶匙豉油提味，唔落鹽糖都能突出雞肉嘅鮮香味道。

