

【秋天潤一潤】3間中菜餐廳嘆少鹽少糖清爽健康菜

秋時分天氣乾燥，最啱食啲清潤或較多蔬菜嘅料理，例如中菜就有粥品、養生燉湯、魚湯米線等選擇。今次介紹呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅中菜餐廳，分別推出上述菜式嘅少鹽少糖健康版，實有一款啱你口味。

名廚



野菌西芹炒牛肉

鑊氣小菜一樣有少鹽少糖健康版！呢道野菌西芹炒牛肉，先將薑片同蒜頭爆香，再炒香蘑菇、西芹、紅蘿蔔，令牛肉沾上蔬菜嘅香氣，一齊食亦更加清甜爽口，只需用 1/4 茶匙鹽提味就得。



啫啫芥蘭

一般啫啫煲會用較多調味料，而芥蘭好多時會配臘味，不過啫啫芥蘭就別走 XO 醬等醬料，並選用豬腩肉。雖然鹽嘅用量減少一半，但先爆香蒜頭，以蒜油炒腩肉碎同芥蘭，令菜式保持香噴噴又夠入味。



揚州炒飯

白飯本身自帶甜味，再用蛋液包裹飯粒，炒至乾身，然後加入新鮮蝦同豬肉片提升鮮味，並灑上蔥花快炒，散發蛋香同蔥香，再落 1/4 茶匙鹽吊味，就足夠令熱辣辣嘅揚州炒飯香氣撲鼻。

