

【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。

富臨酒家



鮮當歸炒花膠

藥膳菜式都可以味道清香又矜貴！鮮當歸帶有獨特嘅芳香，加上花膠本身嘅海水鹹味，配埋爽脆嘅西芹，即使減少 1/3 鹽，食材嘅原味都令呢道鮮當歸炒花膠鮮、香、味俱全，重可以補充骨膠原嘜。



大蒜黃耳炒枝竹

想走肉又有啲鑊氣，呢道大蒜黃耳炒枝竹就啱晒你。雖然減少 1/3 鹽，但爆香天然又濃味嘅配料——大蒜同炸蒜片，有助加強菜式嘅味道，而黃耳、湖南青椒、枝竹同雞蛋亦各自帶唔同嘅甜味，配埋蔥段同炒就更加香氣四溢。喺大時大節食得多肉之際，點呢道菜就可以減輕身體負擔啦。



清炒萵筍絲

萵筍嘅清甜爽口係唔少人鍾意食佢嘅原因之一，配埋木耳絲同紅椒絲，色彩豐富，又有多重口感，帶有淡淡椒香，減少 $\frac{1}{3}$ 鹽都依然係不俗嘅伴菜。

