

【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。

港灣茶餐廳



時菜珍菌湯米粉

鍾意麵食嘅朋友，時菜珍菌湯米粉嘅湯底主要用原條大地魚製作，先將魚燒香，再加魚骨、豬骨熬煮 4 個鐘逼出鮮味，鹽嘅用量減少 75% 就可以提鮮。而白灼嘅鮮冬菇、雞脾菇、金針菇同菜心可以吸收湯汁，再灑上蔥花增加香氣，即使糖嘅用量減少 66%，食落仍然清爽香甜。



生菜鯪魚肉湯米線

如果想有肉又要較少油脂，生菜鯪魚肉湯米線係唔錯嘅選擇。新鮮嘅鯪魚肉只需加入少許胡椒粉調味，湯底則用大量魚骨配豬骨熬煮而成，加埋生菜同蔥花嘅清甜味，令成碗麵嘅鹹甜度適中，只需 2 克糖同埋減少 75% 嘅鹽用量吊一吊味就夠喇。



番茄炒蛋配白飯

食材新鮮係家常菜嘅賣點之一，而呢道番茄炒蛋選用較熟嘅新鮮番茄，再加入新鮮番茄汁，味道唔會太酸，可以減少糖嘅用量；加埋炒蛋嘅蛋香，鹽同糖嘅用量分別減少75%同66%，更能凸顯食材原味。

