

【港式風味少鹽少糖版】3間本地茶餐廳健康菜式推介

香港人生活節奏忙碌，少不免會去茶餐廳食個快飯。但咪以為去茶餐廳就只得重口味菜式，其實今時今日選擇比以前多，為配合大家注重健康嘅潮流，不少茶餐廳更提供少鹽少糖菜餚。今次介紹呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅港式茶餐廳品牌，分店遍佈港九新界，大家可以更容易食到具本地特色嘅少鹽少糖健康菜式。

香港地



番茄湯鮮牛肉通粉

講到茶餐廳嘅麵食，番茄湯鮮牛肉通粉一定走唔甩。為咗令番茄湯味道更天然鮮甜，師傅特別揀選體型較細小、顏色較紅同成熟嘅番茄，因為味道同水分會更豐厚；煮嘅時候先將番茄略炒，逼出香氣之餘，質感亦更濃稠，比以往用少1/3糖都仍然夠晒香甜。而嫩滑嘅鮮牛肉片加埋洋蔥、薯仔一齊食，美味又飽肚。



鮮蝦揚州炒飯

炒飯多配料又有鑊氣，係唔少人鍾意嘅菜式。呢味鮮蝦揚州炒飯用上冰鮮大蝦之餘，更增加蝦嘅分量以突出鮮味，加上少許火腿同叉燒粒本身味道已很足夠，咁只需要用以往 1/3 分量嘅鹽就足夠提味；而雞蛋、菜芯同蔥花則為炒飯添上天然嘅香氣同清甜味道。



海鹽欖油菜芯

用上湯浸菜比炒菜可以落少啲調味料，又可以令鮮味滲入蔬菜之中。師傅更加入少量海鹽同橄欖油浸菜芯，再配上爆香咗嘅蒜頭，為浸菜加添一點鑊氣。

