

【全城齊來少鹽少糖】港式餐廳健康菜式集合

如果想食得健康，其實唔係淨係得一啲主打健康或素食嘅餐廳選擇，因為而家有唔少隨處可見、大家平時食開嘅港式餐廳都有供應少鹽少糖嘅菜式！今次搵多三間參與咗少鹽少糖食店計劃嘅港式餐廳介紹畀大家，分店位置遍佈全港，總有一間在你左近，希望大家支持本地飲食文化之餘食得更健康。

Itamama



凱撒沙拉

沙律看似健康，但坊間其實唔少沙律醬汁都多油及偏重口味。而餐廳嘅沙律無額外加入鹽同糖，更加比以往用少咗四分之一份量嘅醬汁，只是加入其他食材如煙肉碎、洋葱絲、麵包粒、芝士粉及黑椒碎等令味道更豐富。如希望食得更健康，可以要求走醬及走煙肉碎，或者醬汁另上，感受食材的清新滋味。



香草野菌忌廉天使麵

素食者都食得嘅意粉料理，食材包括蒜蓉、洋蔥碎、野菌、九層塔、茼蒿、毛豆、忌廉、奶及天使麵。以少量嘅鹽及糖配上多種野菌及香草一同烹煮，味道清新而且香氣十足。野菌富含多種維生素及優質蛋白成分，非常適合現代都市人食用。



烤大啡菇野菌忌廉意大利飯

大啡菇含有豐富的維他命 D、纖維、鉀質同硒等成分，以少量鹽及糖再配上多種野菌同煮，相比起平時食開嘅意大利飯更輕盈，而且醬汁吸收晒大啡菇味道，整道菜都菇味香濃！另外加入洋蔥碎、翠肉瓜粒及紅腰豆令口感更有層次。



現已可於荃灣、北角及將軍澳 Itamama 分店率先享用少鹽少糖菜式，其他分店菜單亦將陸續更新。