

【味覺健康出遊】3間亞洲風味餐廳齊少鹽少糖

以往唔少人會去暖和嘅東南亞地區過冬玩下，今年不如味覺出遊，品嚐充滿亞洲風味嘅菜式代替旅行啦！東南亞菜、南亞菜一直畀人濃味嘅感覺，因為當地天氣炎熱，要刺激啲嘅味道先可以增加食慾，但無形中容易攝取過量鹽同糖，有損健康。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅亞洲風味餐廳，特別提供幾道少鹽少糖菜式，讓你同親朋好友享受下異國風情之餘，又可以食得健康啲。

Jashan Celebrating Indian Cuisine (印度菜)



Chicken Tikka Masala

為咗令菜式提香又入味，Jashan Celebrating Indian Cuisine 嘅印度菜用較多天然原材料製作醬汁，而且不含味精自然更健康。其中先烤後燉煮嘅 Chicken Tikka Masala，燉煮時加入番茄同洋蔥，以蔬菜天然嘅甜味提鮮；重用咗香氣十足嘅芥菜籽、胡蘆巴粉同辣椒粉來調味，即使落少咗 10% 鹽，雞肉仍然香口又入味。



Kashmiri Lamb Rogan Josh

為配合少鹽而不失呢道羊肉咖喱嘅風味，大廚特別熬煮秘製肉汁，另以黑胡椒增加香氣，再配上天然香料乾薑末同茴香末，令呢道少鹽版羊肉咖喱，減少咗 5% 鹽也保持鮮香美味。



Lemon Grass Fish Tikka

印度菜亦有唔少烤肉菜式，Lemon Grass Fish Tikka 預先將鯖魚稍微醃鹹，使魚肉入味後再烹調，就可以減少 5% 鹽。另外加入檸檬汁、新鮮壓碎嘅黑胡椒、自製新鮮薄荷醬等天然香料，既中和鯖魚豐富嘅魚油，味道層次亦更豐富。

