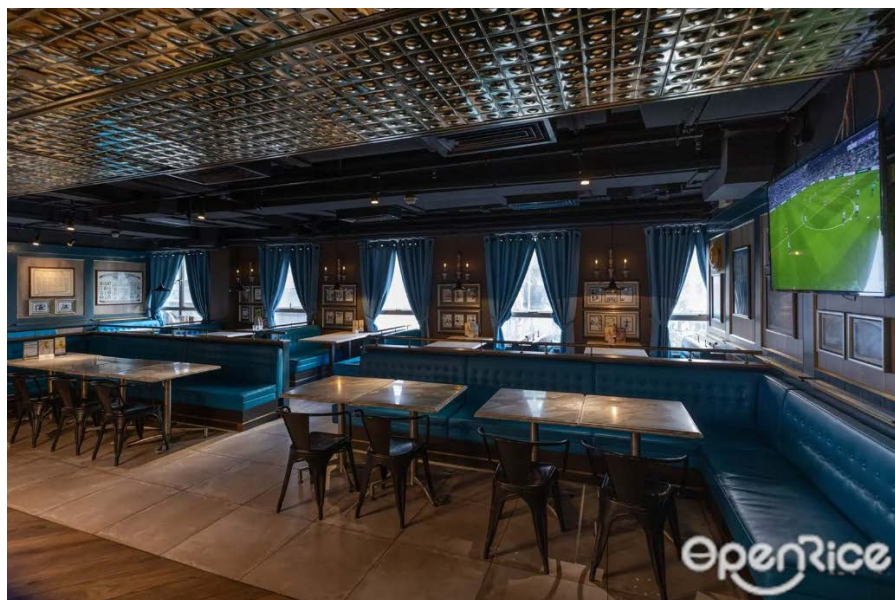


全城減鹽減糖！ 健康版肉類/低碳/輕盈菜式推介

無論肉類料理、低碳餐單甚至輕盈菜式，其實都有少鹽少糖版煮得出色美味，減少攝取鹽同糖，身體又可以健康啲。今期介紹 3 間參加咗「少鹽少糖食店計劃」嘅餐廳畀大家，包括型格 Cafe、集娛樂設備於一身嘅西式同粵式餐廳，照顧你唔同口味！

Joe's Billiards & Bar



胡椒白酒烩蝦球與海苔菠菜

細味食材原味道～呢道菜用上多種材料，即使無添加糖同鹽都一樣味道豐富，例如焗原個蒜頭引出甜味；以胡椒粉同芝麻帶出蝦球鮮味；而彈牙香菇、爽口菠菜等搭配白酒同微鹹嘅海苔，口感同味道都層次豐富。



網燒無鹽三文魚嫩滑蛋蓋粗纖糙米飯

滑蛋蛋香同富魚油香嘅三文魚係經典嘅美味組合，而糙米飯伴車厘茄、青瓜、蔬菜絲，無需靠添加糖、鹽就凸顯食材鮮甜味，加埋少許海苔絲同白芝麻，令餘韻更加多變化。



芝士烤灰蘑菇清煮菜花伴南瓜

要食得飽又食得清，推介「芝士烤灰蘑菇清煮菜花伴南瓜」！焗迷你南瓜內藏米飯，本身已經自帶甜味，配合灼西蘭花、雞脾菇、本菇以及煎新鮮車厘茄就更加增加層次感；另外大蘑菇面層灑上微鹹嘅芝士碎，烤焗後更滋味。

