

## 【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。

### [金記冰室](#)



### 番茄蛋鮮牛肉湯泡飯

番茄炒蛋係好普遍嘅家常菜，但加啲材料就可以變成湯泡飯。以鮮味濃郁嘅魚湯做底，先用薑片辟腥，再加入番茄、蛋漿同牛肉片，令泡飯吸收番茄嘅甜味、蛋香同肉香，味道層次更豐富，比平時落少一半鹽同糖仍然鮮香味濃。



### 冰鎮芥蘭

炒芥蘭可以令口感爽脆，但其實用滾水快速將芥蘭灼熟再冰鎮，可以保持爽口口感之餘，又食到蔬菜本身嘅清甜味道，而且零油同鹽，更加健康。如果想多啲味道層次，亦可以蘸少量芥末醬油。

