

【健康版歐陸菜】3間西餐廳少鹽少糖精選菜式

啱啱過完農曆新年，為咗慰勞去年嘅辛勞同預祝來年順利，相信大家都食左唔少新年食品。應節嘅中菜一般比較多肉同濃味，嚟緊不妨揀返啲健康西餐轉換口味啦。今次介紹嘅3間餐廳都參加咗由降低食物中鹽和糖委員會推出的嘅「少鹽少糖食店計劃」，佢哋都為顧客提供少鹽少糖菜式，而且各有唔同風格嘅西式料理，選擇幾多元化。

KaS Simply Deli



西班牙海鮮意粉

鱈魚涌有唔少小店，KaS Simply Deli 則著重使用新鮮食材。好似需預訂嘅西班牙海鮮意粉，因選用活蜆，烹調時會逼出蜆本身嘅鹹味；加上大蝦、刺身級帶子同魷魚，鮮味突出；配上以新鮮車厘茄、蘑菇煮出天然甜甜酸酸嘅汁底，再以些厘酒、蒜頭同香草調味，縱使減少咗 75% 鹽，味道層次仍然豐富。



帶子雜菌意大利飯

減鹽版帶子雜菌意大利飯先炒香洋蔥同雜菌，令意大利米吸收蔬菜嘅天然香氣同甜味，然後略煎刺身級帶子引出天然嘅鹹味，再以少量帶鹹香嘅巴馬臣芝士同黑椒調味，令呢道菜減少一半鹽都依然美味。



普羅旺斯羊架

同樣需預訂嘅普羅旺斯羊架選用紐西蘭羊架，肉質新鮮唔太羶，所以只需少量鹽同黑胡椒醃一醃，略煎後鋪上撈咗芥末、蒜頭同香草嘅天然酵母麵包糠再烤焗，令羊肉帶有濃郁嘅香料味，即使減少一半鹽依然不失風味，食落更充滿肉汁。

