

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！

皇雀會



鮮茄魚柳

粵菜多數以惹味見稱，但其實少鹽少糖版都一樣滋味好下飯！以新鮮番茄同洋蔥嘅甜味代替部分糖用量，再經長時間烹煮逼出番茄味，配合容易掛汁嘅魚柳，以及芫荽同蔥作點綴，無需添加鹽，色香味都充滿天然風味。



鮮淮山涼瓜煎蛋角

男女都鍾意食嘅煎蛋角本身已經蛋香十足，加入涼瓜片，唔落糖都有一份獨特嘅甘甜味，伴上脆炸淮山絲、芫荽同辣椒增加風味，絕對係白飯小偷。



蝦乾茶樹菇浸蘿蔔

清潤嘅走肉菜式好啱想 **keep fit** 嘅朋友，呢道菜以蝦乾天然鹹香味代替鹽，加上茶樹菇嘅菇香同蘿蔔帶出嘅甜味，無需添加鹽同糖，落少許芫荽同辣椒增加風味就足夠。

