

## 【秋天潤一潤】3間中菜餐廳嘆少鹽少糖清爽健康菜

秋時分天氣乾燥，最啱食啲清潤或較多蔬菜嘅料理，例如中菜就有粥品、養生燉湯、魚湯米線等選擇。今次介紹呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅中菜餐廳，分別推出上述菜式嘅少鹽少糖健康版，實有一款啱你口味。

### 龍點心



### 蟲草花滑雞粥

雖然呢間係創意點心專門店，但都有粥品同滋補燉湯畀大家揀嘍。蟲草花滑雞粥將新鮮三黃雞加入粥底一齊煮，令肉汁同雞油滲入粥底；又以瑤柱同埋清甜嘅蟲草花提鮮，最後拌入蛋液增加香氣，咁樣比以往用少 1/4 茶匙鹽，更能品嚐食材嘅原味。



### 雪梨海底椰燉瘦肉

清潤嘅雪梨海底椰燉瘦肉湯，將雪梨去皮，燉嘅時候更易出味；而赤肉嘅精華令湯帶濃郁嘅肉味。加埋海底椰、麥冬、南北杏、蓮子、黨參等材料，入口鮮味又富藥材香氣。而且麥冬本身亦帶甜味，即使糖嘅用量減少 75%，仍然好夠味。



## 羊肚菌燉水鴨

想暖胃啲則可以揀羊肚菌燉水鴨湯。師傅加入薑片，去除水鴨同赤肉嘅腥味；加上燉煮3個鐘後，羊肚菌、茶樹菇同蟲草花嘅菇菌香氣，以及紅棗同杞子嘅甜味都散發出嚟，只需少少糖吊味就可以。

