

【老少咸宜健康粵菜】9間中菜館推少鹽少糖清潤菜式

新年期間大魚大肉，而家不妨食返啲少鹽少糖嘅清潤料理平衡下。今次介紹呢9間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅中菜館，以各式時蔬炮製健康粵菜，配搭肉類、海味都畀人清新嘅感覺，大人小朋友都啱食。

美心皇宮（中環大會堂、沙田）、八月花（九龍塘、東涌）、翠園（尖沙咀、太古）



尖沙咀星光行翠園

花膠絲瑤柱泡菜苗

傳統粵菜嘅花膠扒夠晒貴氣，但一班人食難啲 share，呢道花膠絲瑤柱泡菜苗則較方便。鹹香嘅花膠絲同碎瑤柱配翡翠苗，再以用雞肉、豬肉同豬骨猛火熬煮4個鐘嘅奶湯浸煮，鹽同糖嘅用量分別減少1/3都好夠味！



生拆海蝦炒滑蛋

唔少人都鍾意蛋料理，呢味炒滑蛋用上大量蛋液，而新鮮生拆嘅活海蝦肉，爽口又帶鹹味，以減少 1/3 分量嘅鹽同糖快炒，鑊氣十足，再灑上蔥花更加色香味俱全，食完更寓意來年笑哈哈。



米湯雲耳浸菜遠

大餐中不妨食啲正氣嘅菜心平衡下，餐廳選用鮮嫩嘅菜遠部位，配搭爽口雲耳、甜甜地嘅杞子用粥水浸熟注入米香，鹽、糖用量減少約 1/3 已達到提味效果，入口好清爽㗎。

