

【全城齊來少鹽少糖】港式餐廳健康菜式集合

如果想食得健康，其實唔係淨係得一啲主打健康或素食嘅餐廳選擇，因為而家有唔少隨處可見、大家平時食開嘅港式餐廳都有供應少鹽少糖嘅菜式！今次搵多三間參與咗少鹽少糖食店計劃嘅港式餐廳介紹畀大家，分店位置遍佈全港，總有一間在你左近，希望大家支持本地飲食文化之餘食得更健康。

桃園制作粥麵餐廳



蒜蓉西蘭花炒魚柳

西蘭花營養豐富，含有蛋白質、磷、鐵、胡蘿蔔素及多種維生素等，以少量蒜蓉及少量鹽炒香，健康同時亦保留西蘭花嘅原本味道。再搭配只用少量油烹煮及含有豐富蛋白質嘅魚柳，魚肉既嫩口又能保持鮮味。最後加入薑、洋蔥、蔥頭、唐芹及紅椒等天然食材，整體味道夠晒豐富！



滑蛋炒蝦仁

滑蛋炒蝦仁係一道家常菜式，蛋含有豐富蛋白質，蝦仁同樣營養豐富，有蛋白質、礦物質及維生素A等成份。蝦仁洗淨後吸乾水份，以少量鹽醃8至10分鐘左右，用少量油炒至兩邊全熟，再混入蔥味十足嘅蛋漿炒至全熟，鮮味十足且肉質鬆軟，蛋都好嫩滑。



拍蒜炒時菜

呢道拍蒜炒時菜比以往落少三分之二鹽及三分之二糖，炒菜心時加少量的糖，可以鎖住菜心嘅葉綠素，炒菜容易出水，出水後可倒去一半水份再加少量鹽炒，咁樣味道就唔會太淡，蒜味仲幾突出。



以上少鹽少糖菜式將於桃園制作粥麵餐廳、桃園小品、木兆小品各分店登場。