

【港式風味少鹽少糖版】3間本地茶餐廳健康菜式推介

香港人生活節奏忙碌，少不免會去茶餐廳食個快飯。但咪以為去茶餐廳就只得重口味菜式，其實今時今日選擇比以前多，為配合大家注重健康嘅潮流，不少茶餐廳更提供少鹽少糖菜餚。今次介紹呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅港式茶餐廳品牌，分店遍佈港九新界，大家可以更容易食到具本地特色嘅少鹽少糖健康菜式。

銀龍茶餐廳



鮮茄濃湯稻庭麵

番茄湯麵除咗配牛肉，其實做成素菜都同樣吸引。將鮮番茄去皮煮成濃湯，令稻庭麵易於掛滿湯汁，再加入金菇同秀珍菇做餸料，提升天然蔬菜嘅甜味，無需落糖，而且減至用 1/8 茶匙鹽提鮮就得，好啱輕食同素食朋友。



元貝肉鬆蒸水蛋

茶餐廳都有家常菜，好似元貝肉鬆蒸水蛋，用肉碎同元貝令鮮味層次更豐富，而元貝本身略帶有鹹味，即使減至用 1/8 茶匙鹽，仍然夠晒入味。蒸好灑上蔥花，令蒸蛋更加清香。



西蘭花油泡花枝片

鍾意食海鮮又想有蔬菜平衡下嘅話，西蘭花油泡花枝片係唔錯嘅選擇。師傅先爆香薑片同蒜蓉，再加入韭黃同草菇片逼出香味，以天然蔬菜嘅香甜代替添加糖，而且只需減至用 1/8 茶匙鹽提味就夠；然後將輕炒過嘅花枝片回鑊，大火兜均，埋茨後鋪喺灼熟嘅西蘭花面，充滿鑊氣又不失鮮味。

