

## 【味覺健康出遊】3間亞洲風味餐廳齊少鹽少糖

以往唔少人會去暖和嘅東南亞地區過冬玩下，今年不如味覺出遊，品嚐充滿亞洲風味嘅菜式代替旅行啦！東南亞菜、南亞菜一直畀人濃味嘅感覺，因為當地天氣炎熱，要刺激啲嘅味道先可以增加食慾，但無形中容易攝取過量鹽同糖，有損健康。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅亞洲風味餐廳，特別提供幾道少鹽少糖菜式，讓你同親朋好友享受下異國風情之餘，又可以食得健康啲。

**斑蘭葉印尼餐廳 Pandan Leaf Indonesian Restaurant (印尼菜)**



### Pandan Chicken

廣東菜有白切雞，印尼菜就有斑蘭雞！班蘭葉印尼餐廳嘅招牌菜 Pandan Chicken，選用原隻新鮮雞，將高良薑、香茅同斑蘭葉放入雞隻肚內，去除雞嘅腥味；再用熱湯慢慢浸熟，令肉質保持嫩滑，同時落少20%鹽同糖，更能突出雞肉本身嘅鮮甜味。



### Fish Maw Soup with Vegetables

有菜有肉就更加飲食均衡喇！用新鮮蔬菜製作嘅上湯浸時蔬，以蟲草花同杞子突出蔬菜本身嘅甜味，減少 20% 鹽同糖反而更清甜生津。



### Pandan Layer Cake

如果想食甜品收尾，當地特色嘅斑蘭千層糕都有少鹽少糖版㗎！特別版減咗 15% 鹽同糖，令椰奶同斑蘭葉本身嘅清甜味同香氣更明顯。

