

【新年行大運】3間離島餐廳少鹽少糖好味之選

新年嘅時候，好多人都會去離島行個大運兼飲飲食，而長洲、南丫島同愉景灣都係熱門地點。帶住一夥旅遊嘅心出發，總會想食得盡情啲，但好容易因為咁攝取多咗鹽同糖，反而得不償失。以下3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅離島餐廳，都有美味嘅少鹽少糖菜式畀大家揀，即刻 bookmark 定，到時就唔使就住就住咁食啦。

牡丹軒中菜廳（愉景灣）



阿拉斯加蟹柳粉絲煲

將中式烹調技巧運用得宜，少鹽少糖都一樣煮到鮮味十足嘅佳餚。好似呢個粉絲煲選用新鮮阿拉斯加蟹，肉質鮮甜又帶有海水嘅鹹味，落少 3/4 鹽反而更品嚐到食材原味。拆出蟹肉，再配搭芽菜同唐芹一齊煲，令粉絲吸收埋海鮮嘅鮮味同蔬菜嘅天然甜味，唔落糖都風味十足；食嘅時候撈勻大量蟹籽會更爽口。



金湯白玉星斑球

星斑柳本身鮮味十足，減少 3/5 鹽都足以提鮮；而用南瓜製成幼滑嘅湯汁，再配上 juicy 嘅白蘿蔔，以濃郁嘅天然蔬果甜味完全取代糖，讓食客更能品嚐食材嘅原味。



野菌釀北海道南瓜盅

呢道菜啱晒鍾意食得清啲嘅朋友！喺原個北海道南瓜內加入鮮雜菌、甘筍、松子、西蘭花同蘆筍一齊燉煮，逼出多款蔬菜嘅天然甜味，而家減少 3/5 鹽重更加香甜□。

