

【健康版歐陸菜】3間西餐廳少鹽少糖精選菜式

啱啱過完農曆新年，為咗慰勞去年嘅辛勞同預祝來年順利，相信大家都食左唔少新年食品。應節嘅中菜一般比較多肉同濃味，嚟緊不妨揀返啲健康西餐轉換口味啦。今次介紹嘅3間餐廳都參加咗由降低食物中鹽和糖委員會推出的嘅「少鹽少糖食店計劃」，佢哋都為顧客提供少鹽少糖菜式，而且各有唔同風格嘅西式料理，選擇幾多元化。

Picnic Casual Eatery



Hummus

將軍澳嘅海濱一帶，聚集多間悠閒風格嘅西餐廳，而 Picnic Casual Eatery 則提供多款地中海菜式。其中鷹嘴豆泥，將營養豐富嘅鷹嘴豆磨成糊，再混入本身帶鹹味嘅芝麻醬、新鮮檸檬汁、天然橄欖油同香草，減少一半鹽反而更突出天然嘅豆香。



Chicken Shish Salad

烤雞係餐廳其中一道主打菜式，但如果想菜肉量均衡啲，可以揀地中海風味嘅香烤雞粒沙律。烤雞粒配搭西生菜、番茄、紅洋蔥、紅蘿蔔同紅椰菜，並以橄欖油、檸檬汁作沙律醬汁，有助中和烤雞嘅油膩感，少一半鹽同樣開胃惹味。



Bebere Mushroom with Rice

呢款飯採用鮮蘑菇，將菇炒香後撈入 Berbere 香料、椰奶、香菜籽、丁香、大蒜同生薑等調味料，令米飯吸收唔同嘅香氣，減少用鹽量，畀人不一樣嘅素食體驗。

