

【佳節聚餐健康覓食】3間日韓餐廳少鹽少糖菜式推介

好快就到感恩節、聖誕節同除夕呢幾個食大餐慶祝嘅日子，如果挑選健康啲嘅食物，自然密密聚餐都有有怕。多人共聚，一般會揀口味大眾化嘅日本菜同韓國菜，但呢兩種菜嘢烹調時一般會用唔少醬料，咁大家就無形中好容易攝取過量鹽同糖，影響健康。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅日韓餐廳，特別提供幾道少鹽少糖菜式，令大家喺佳節依然食得盡興，亦能品嚐食材本身嘅鮮味！

尚善



特上雜錦刺身拼盤

尚善主張健康飲食，亦已參加咗少鹽少糖食店計劃，所以本身嘅菜式都注重健康。要喺成個用餐組合上做到更少鹽少糖，首先由特上雜錦刺身拼盤開始，提點食客盡量唔蘸醬油，細味食材原味。

銀鱈魚西京燒

食材夠新鮮嘅話，唔使點落調味料，都已經好美味。銀鱈魚西京燒將高質銀鱈魚扒烤至外皮微微焦香，會逼出天然嘅海鮮鮮味同魚油獨特嘅香氣，故當混合以清酒同味醂自家製嘅醃料時，即使減少 1/3 鹽，都仍然好夠味。



北海道海膽炒飯

飯類係聚餐時容易同朋友分享嘅菜式，而北海道海膽炒飯以三文魚、深池魚、章紅魚、油甘魚同海蝦入饌，口感豐富之餘，大量海產亦使炒飯嘅鮮味瞬間提升。再加上新鮮空運到港嘅北海道海膽，將其甜味同香味融入炒飯之中，烹調時減少 1/3 鹽都仍然香氣撲鼻。

