

【中秋做節健康版】3大酒家少鹽少糖中菜推介

中秋節就到喇，一家人團圓食飯，通常都會揀酒家，食中菜，等長輩坐得舒服啲，菜式又啱佢哋口味。酒家嘅菜式雖然夠大體，但傳統做法或多或少會落重啲調味料同油，令餸菜惹味又有光澤，咁就唔太健康咯。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅大型酒家，就特別設計咗幾道少鹽少糖菜式，賣相出得廳堂，味道亦適合大人細路，健康得嚟又好食。

陶源酒家



桂花炒素翅

大時大節又點少得有派頭亦夠喜慶嘅魚翅菜式呢！但係為咗保育，而家好多人都選擇轉食環保素翅，不過素翅通常都有咩味，但呢道減鹽減糖兼少油嘅桂花炒素翅就唔同喇，大廚一樣有妙法令佢變得鮮味！瑤柱本身嘅天然鹹鮮味滲入素翅，所以減少 1/3 鹽都夠味道。而銀芽同椰菜絲嘅蔬菜清甜味都好突出，加上金黃色嘅韭黃薑米蔥片炒蛋，增加蛋香同蛋白質，食落清爽有咬口。



玉簪蝦球

老少咸宜嘅玉簪蝦球賣相高級，食材亦畀人尊貴嘅感覺。為咗突顯鮮蝦同蛋白嘅原味，刻意減少 1/3 鹽同糖，而且用較健康嘅蒸煮方式，將大大粒鮮蝦球同蛋白一齊蒸熟，口感爽彈又香滑，同時提供豐富蛋白質。配埋泰國蘆筍，增加鮮甜味同咬口。



淮山杞子燉響螺湯

做節當然要飲啖靚湯啦！淮山杞子燉響螺湯特別選用豬肉偏瘦嘅部位——赤肉，減低油膩感，但亦有肉湯嘅精華；而雞件、雞腳同響螺令湯水更加鮮甜，即使減少 1/3 鹽都好夠味。

