

【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。

星浪餐廳（南丫島）



芝士焗椰菜花

見到芝士焗，咪以為一定好 heavy，因為餐廳特別提供製作無加添鹽同糖嘅版本畀大家。將花椰菜拌勻忌廉，再喺面頭鋪上本身微鹹嘅芝士一齊焗，令鹹味滲入花椰菜，又唔會太乾身。而且蔬菜本身就有天然甜味，當小食咁開心 share 都唔錯。



鐵板牛油大蝦

自帶海水鹹味嘅海蝦，無需額外加鹽都好夠味，煮嘅時候落埋無添加鹽嘅牛油同迷迭香，可以令菜式增添香氣。食之前啣少少檸檬汁，味道層次會更豐富。



鐵板火焰燒魚

當造嘅紅魚烤起嚟鮮甜味突出，減少 1/3 鹽後，加白酒同黑胡椒有助去除魚腥味外，同時增加味道層次。淋埋以香草、番茄等天然食材製作嘅醬汁，令魚肉更香甜可口。

