

【味覺健康出遊】3間亞洲風味餐廳齊少鹽少糖

以往唔少人會去暖和嘅東南亞地區過冬玩下，今年不如味覺出遊，品嚐充滿亞洲風味嘅菜式代替旅行啦！東南亞菜、南亞菜一直畀人濃味嘅感覺，因為當地天氣炎熱，要刺激啲嘅味道先可以增加食慾，但無形中容易攝取過量鹽同糖，有損健康。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅亞洲風味餐廳，特別提供幾道少鹽少糖菜式，讓你同親朋好友享受下異國風情之餘，又可以食得健康啲。

The Jungle (尼泊爾菜)



Paneer Cheese Momo

近年多啲人食尼泊爾菜，尤其係當地嘅特色餃子 Momo。呢度嘅 Momo 有煎同蒸嘅版本，建議揀蒸煮方式更能突出食材原味。餃子皮本身略帶甜味，而芝士口味採用微鹹嘅 Paneer 芝士做餡，夾埋一齊食，就算減少咗 70% 鹽，唔蘸辣醬都夠晒味。



Truffle Tagliatelle

呢度另有供應西式料理，畀大家多啲選擇。松露意大利麵用橄欖油先炒香蘑菇同辣椒，逼出食材天然香氣後，加入忌廉、麵條同松露醬一齊煮，以奶香同素類食材散發嘅香氣，減少 70% 鹽，使味道更天然可口。



The Jungle Salad

想食得再少鹽少糖天然啲嘅話，純素菜沙律就啱你喇。呢道沙律本身用好少鹽吊味，而家減少 70% 鹽就更健康；而且有紅蘿蔔、番茄、洋蔥、牛油果、青瓜同多款沙律菜，只係落少少香草醬就可以帶起蔬菜天然嘅甜味，口感重好清爽嘍。

