

全城減鹽減糖！添好運、富嘉閣、百樂潮州率先帶領設計健康新菜式



由食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心、降低食物中鹽和糖委員會主辦嘅《少鹽、少糖、少·確幸》已經展開，希望向全港推廣減鹽、減糖新飲食文化，從而達至健康飲食、幸福人生。活動至今已經有超過 500 間唔同類型嘅食肆響應，另外約 70 間食肆更陸續推出特選減鹽減糖菜式，畀大家多一個健康選擇。率先帶領活動嘅幾間餐廳真係落盡心思去設計各款減鹽減糖菜式，一齊睇下佢地為大家準備咗咩健康又美味嘅菜式啦！

添好運點心專門店

人氣點心專門店添好運老闆兼點心師傅麥桂培師傅為今次活動設計咗 3 款菜式，主推以新鮮食材製作、唔使添加調味料都夠鮮香嘅菜式。



菜式一：蝦餃

蝦餃係大部份人去飲茶都一定會點嘅點心。呢款健康蝦餃比以往減少 2 至 3 成鹽，選用新鮮蝦肉製作，確保蝦肉味道夠鮮夠甜；另外選用新鮮豬肉，令餡料更甘香。加上蝦餃係熱門菜式，需求量大，每日都需要新鮮製作，確保蝦餃用料最新鮮入味。



菜式二：蘿蔔糕

選用山東蘿蔔，當地氣候令蘿蔔更加清甜、味道突出。而蝦米本身帶鹹味，師傅會先以水浸泡蝦米，沖走過量鹹味，再加少量臘味，已經可以令蘿蔔糕鮮味突出，就算比以往減少 2 至 3 成鹽，都夠晒鹹香可口。



菜式三：南瓜西米露

南瓜本身味道香甜，而且當中嘅果糖唔會引起血糖快速上升，比較健康。要煮出一碗減去一半糖分都夠香甜嘅南瓜西米露，首先要選擇甜度高嘅南瓜，並且將南瓜切得粒粒分明，提升口感。再配上口感軟糯嘅西米，就成為一碗健康又色、香、味俱全嘅南瓜西米露。

