

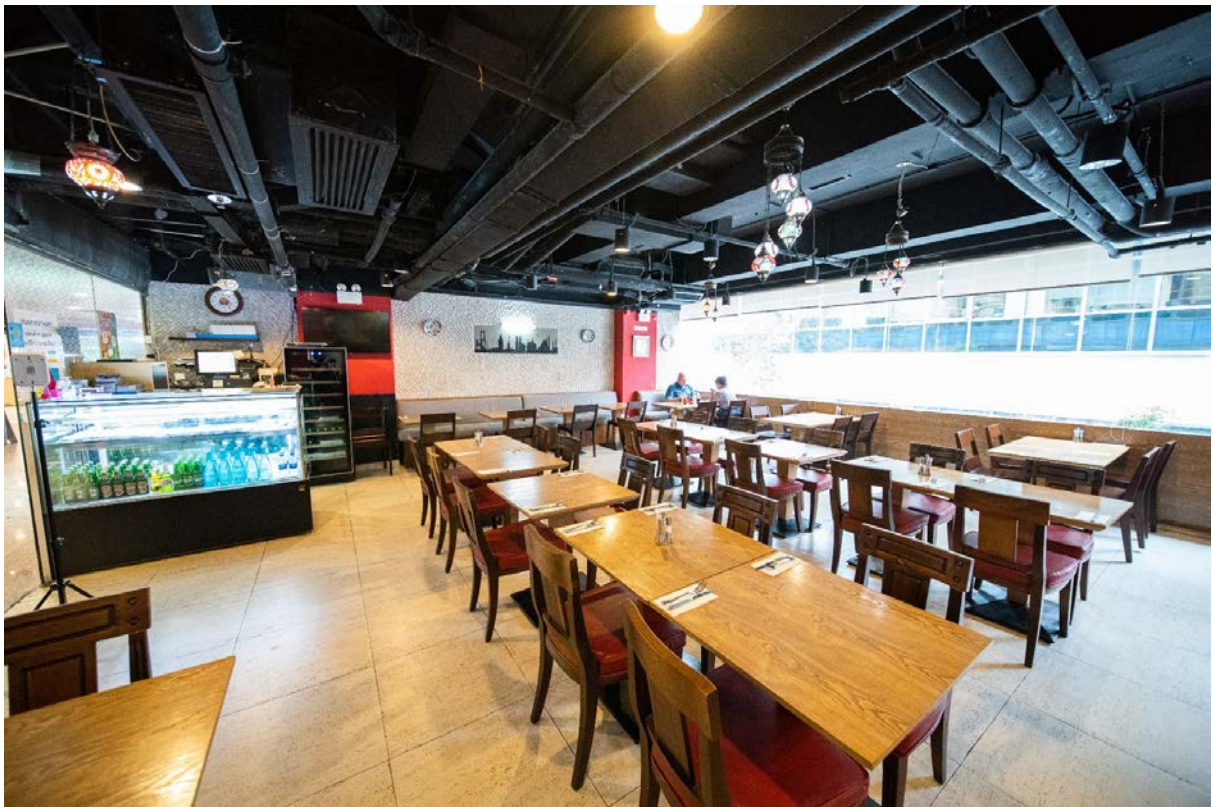
## 全城減鹽減糖！三間餐廳素食菜式推介

近年香港興起一陣素食熱潮，愈來愈多以素食為主打嘅餐廳開業，亦有唔少餐廳特意推出素食菜式迎合客人，所以唔少香港人對「素」都頗熟悉。不過其實素食都唔一定健康，因為食材選擇少左嘅關係，有部份餐廳會盡量將素食烹調到偏向葷食口味，調味方面相對就會較重。

有見及此，我們便着意找一些素食餐廳，堅持奉行少鹽少糖，向大家推介。今次推介三間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅素食餐廳或有供應素菜嘅餐廳，打破大家對素食嘅傳統印象，就算素食都無需濃油赤醬，健康得來又不失味美。

### 特色土耳其菜 Turkuaz

正宗土耳其菜喺香港選擇唔多，而有供應少鹽少糖菜式選擇嘅可謂少之又少。想食得健康又體驗到地中海美食，呢間土耳其菜 Turkuaz 餐廳就啱晒大家，餐廳主要供應正宗地中海飲食，以大量橄欖油、豆科植物及蔬菜作為主打，健康又好味！而且餐廳天花掛滿土耳其特色燈，充滿土耳其風味。



想一次過試勻多款菜式，可以試吓呢個 **Five Set Meze Platter** (前菜拼盤)。五款前菜包括經典豆泥、茄子乳酪、土耳其香辣碎番茄、香烤茄子及奧兒茄子，零鹽分而香料味又唔會太重，食得出食材嘅原味，非常值得推介的前菜。



**Halloumi Salad** (哈羅米芝士沙律) 加入西生菜、番茄、紅蘿蔔、哈羅米芝士、橄欖油及檸檬汁，味道清新開胃。而哈羅米芝士經燒香後，芝士味更香濃。無須加鹽加糖或沙律醬，都已經相當美味。



主菜方面白汁闊條麵亦有素食版本，主要材料有紅椒、青椒、蘑菇、羅勒、忌廉及蒜頭，意粉吸收晒食材香氣，呢道菜比平時用少 2.5 克鹽，而且白汁意粉配上蔬菜吃落就無咁易膩，反而因為用少了鹽，意粉內各種食材的味道都可以品嚐到，很有田園氣色。

