

【食得健康兼關懷社會】愛心社企餐廳齊來少鹽少糖

香港社企餐廳一直致力履行社會責任，為弱勢社羣創造就業和培訓機會以及保護環境。雖然每間社企餐廳都有自己嘅願景，但都秉持希望社會變得越嚟越好嘅信念，就好似「全城減鹽減糖」活動嘅目標一樣，希望香港人可以食得越嚟越健康，有壯健嘅體魄一齊去為社會努力。

今次搵嚟三間參與少鹽少糖食店計劃嘅愛心社企餐廳，他們為顧客提供少鹽少糖嘅選擇或者菜式，希望大家了解到用啱材料同煮法，減鹽減糖會更好食、好健康。大家可以去呢幾間社企餐廳試下佢地特別設計嘅少鹽少糖菜式，為社會出一分力嘅同時，亦可以享受健康美食。

U Deli 賞味軒 (EdUHK)

U Deli 於香港大學內係一間外賣店，而於香港教育大學內就設有堂食，環境廣闊，而且設有戶外位置，一邊望住山景一邊用餐實在令人心曠神怡。



粟米肉粒飯



粟米肉粒飯食材主要包括粟米蓉、粟米粒及豬肉粒，減少使用鹽糖，取而代之嘅係增加粟米粒份量，由粟米粒帶出食材本身嘅甜味。

自家制香草醬意大利麵 伴 焗蘑菇、雜菌及露筍



坊間意大利粉嘅醬汁通常都較重調味，餐廳嘅自家製香草醬加入紫蘇葉、番茜葉及松子仁等香料製成，本身香料味都好足，所以就唔使加咁多額外嘅鹽和糖等調味料。配埋三種蔬菜蘑菇、雜菌及露筍食就更健康。

吞拿魚忌廉汁蘑菇意大利麵



平時忌廉汁都係用鮮忌廉加鹽及糖製成，而家就減少鹽糖份量，加入蘑菇製成，所以食落蘑菇味特別香濃，同意大利麵好夾！