

【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 (HKU)

U Deli 賞味軒係東華三院社會企業 iBakery 旗下嘅餐廳，主要提供價廉物美嘅大學餐飲服務，亦在校園間實踐社會共融理念。負責人希望培訓不同能力人士發揮到自己嘅才能，無需局限重覆性嘅工種，因為每個人都有自己擅長嘅部份。餐廳除咗培訓員工能夠在共融嘅環境中就業，獲取工作帶來嘅尊嚴及滿足感外，亦讓學生在投身社會前體驗和接納與不同能力嘅人共融共事。



白汁雞皇飯



白汁雞皇飯食材包括雞球、三色椒及鮮冬菇，坊間食開嘅白汁通常會加好多糖，而呢度就先炒香洋蔥，再落少許花奶做成醬汁，因為花奶及洋蔥本身帶有甜味，只要加少量鹽調味便已經相當美味。

葡汁燴牛肉烏冬



呢味葡汁燴牛肉烏冬嘅醬汁係自家調製，無放糖，而且餐廳在烹調此菜式時比平時減少咗 2/3 嘅鹽。食材包括洋蔥、甘筍、鮮冬菇、少量黃薑粉及奶，主要都係利用甘筍及洋蔥增加本身鮮甜味。餐廳特意分開烏冬及醬汁，除了可減少吸收鹽和糖外，烏冬亦唔會變得過於軟脛。

洋蔥黑椒雞扒薯菜



先將洋蔥及原粒黑椒爆香，釋出洋蔥本身的甜味，就唔使落額外嘅糖。食材有洋蔥絲、青紅椒及雞扒，比以往落少 1/3 嘅鹽。