

【佳節聚餐健康覓食】3間日韓餐廳少鹽少糖菜式推介

好快就到感恩節、聖誕節同除夕呢幾個食大餐慶祝嘅日子，如果挑選健康啲嘅食物，自然密密聚餐都有有怕。多人共聚，一般會揀口味大眾化嘅日本菜同韓國菜，但呢兩種菜喺烹調時一般會用唔少醬料，咁大家就無形中好容易攝取過量鹽同糖，影響健康。以下呢3間參加咗少鹽少糖食店計劃嘅日韓餐廳，特別提供幾道少鹽少糖菜式，令大家喺佳節依然食得盡興，亦能品嚐食材本身嘅鮮味！

浦和日本料理



壽喜燒牛肩肉雜菜鍋定食

壽喜燒係日本人喺大節時嘅熱選菜式之一，而家凍凍地食就更加適合喇。壽喜燒牛肩肉雜菜鍋定食配有津白、金菇、豆腐、小唐菜、紅蘿蔔、冬菇、大蔥、鳴門卷同葛絲 9 款食材，唔只蘊含大量纖維，蔬菜天然嘅清甜味令湯汁變得更加香，故減少 1/5 鹽同糖後，湯汁仍甜味十足，同時更突顯牛肩肉本身嘅鮮味。



照燒雞扒定食

日本菜之中有唔少香口菜式，好似呢份照燒雞扒定食將新鮮雞扒用生燒方式製作，不但雞肉無預先醃製，連自家製嘅醬汁都減少 1/5 鹽同糖。雞皮香口微脆，肉質嫩滑多汁，滋味程度不減。加上沙律做配菜，同雞扒一齊食更多份清甜味。



鹽燒大西洋比目魚定食

肉質軟滑嘅鹽燒大西洋比目魚定食啱晒海鮮控！進口嘅大西洋比目魚自帶點海水味，無需醃製，故烹調時減少 $\frac{1}{5}$ 鹽反而讓人能夠品嚐魚肉本身嘅鮮甜味。同樣以沙律做配菜，為菜式增加清爽嘅感覺。

