

【鼓勵健康飲食文化】四間少鹽少糖港式餐廳推介

一提起港式餐廳，都會諗起乾炒牛河、沙嗲牛麵、西多士等傳統美食，所以唔少人對港式餐廳嘅印象都係重口味及油膩，一啲注重健康嘅人士更會避之則吉。但其實香港本地餐廳都有供應少鹽少糖菜式，位置遍佈全港，今次搵咗四間參與咗少鹽少糖食店計劃嘅港式餐廳介紹畀大家，希望大家支持本地飲食文化之餘更食得健康啲。仲有呀，呢啲少鹽少糖菜式唔少都可以打破大家對本地餐廳食物嘅樣板式倒模印象！

謝謝儂



干貝賽螃蟹

干貝賽螃蟹食材包括蛋白、干貝、甘荀角、蘑菇及毛豆，因為蛋白本身係一樣味道唔重嘅食物，所以好多時都會加好多調味料烹煮，餐廳今次就用清湯烹調方式取替油炒方式，蛋白吸收清湯味道，咁鹽糖份量就可減半，做到較低油又較低鈉，食落特別清新。



田園獅子頭

獅子頭平時都係一款重口味菜式，餐廳一改以往濃油麻醬做法，將油、鹽及糖份量減半，務求做到健康田園風味，更可突出返獅子頭肉味，食多兩件都無問題！



清炒河蝦仁

食海鮮當然係食鮮味喇！清炒河蝦仁都一改以往烹調手法，改為用自家製嘅清雞湯去烹調，鹽少糖減半，健康啲又食得出河蝦鮮甜。

