

【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。

如庫豐生有機食堂

如庫豐生有機食堂主打素食菜式，餐廳理念係希望能提供優質真正嘅食物，如最基本嘅油、鹽、糖，分別使用山茶花油、海鹽或岩鹽及有機冰糖及蔗糖。負責人茹素二十多年，佢食素除咗係為自己亦係為社會，能清理身體內嘅小宇宙達至身心靈平衡健康之餘，亦能夠保護大自然環境。而且相信只要食材優質，食物就唔需要加太多鹽和糖調味。除咗調味料外，餐廳選用公平貿易嘅白米以支持農民，蔬菜亦用返自己有機農場種嘅菜，土地得到保育。



素艇仔粥



坊間嘅艇仔粥多數用魷魚及豬皮等增加口感，而餐廳就用海茸取代魷魚，不但骨膠原豐富，而且口感脆夾煙韌；而海茸口感與豬皮相似，再加入腐皮、麵筋及有機薑，食落口感同味道都與真艇仔粥無異，調味方面只係加少量油、鹽、糖及即磨柬埔寨胡椒粉就夠晒美味。

糖醋黑白木耳



糖醋黑白木耳營養價值高，主要希望食客感受返食材原味。先將黑白木耳白灼後過冷河，加入少量油、鹽、糖以及根據個人口味選擇少許優質白米醋或浙醋調味即可。

粟米牛油果壽司



素壽司平時都較少見，粟米選用有機粟米，新鮮香甜。而牛油果亦係近年好受歡迎嘅健康食物，最特別係加入自家製沙律醬，用橄欖油、有機豆漿、醋及少量糖製成，不含蛋、奶，全素食者都食得。而且比起普通沙律醬食落無咁膩、無咁甜外，食材本身嘅鮮甜都足夠令人增加食慾。