

## 冬至新年嘆健康中菜 少鹽少糖精緻菜式大方得體

冬至同新年係一班人聚會「大魚大肉」嘅日子，不過食得多同時食得精明先係保持身體健康嘅上上策。咁點樣食得精明呢？其實中菜館有少鹽少糖菜式畀大家揀嘍，當中不乏精緻擺盤嘅，即睇呢幾間參加咗「少鹽少糖食店計劃」嘅餐廳有咩推介，令大家食得盡興又健康啦～

### 八一漁八



### 九年百合珍菌炒蘆筍

素菜配搭集合多種色彩，未食都令人賞心悅目，呢味菜有齊綠、黃、紅、啡、白咁多種天然顏色，加上蘆筍、百合、珍菌同彩椒各有獨特嘅香甜味，落半茶匙鹽同糖已足夠令味道昇華。



### 黑金蒜金菇蒸蝦

做節點少得蝦呢！新鮮嘅蝦本身就鹹鮮爽口，無需過多調味，師傅利用已稍微調味嘅黑金蒜同金菇一齊蒸，兩款素材嘅味道滲入蝦肉取代部分鹽同糖，食落更加清香順喉。



### 上湯浸時令蔬菜

清爽帶甜味嘅時令蔬菜，簡單以上湯浸煮，湯嘅鹹味慢慢滲入蔬菜，伴以少量微鹹嘅金華火腿絲一齊食，減少一半鹽嘅用量依然不失風味。

