

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～

鵝鹵宮



太極素菜羹

用上湯煮嘅素菜蓉同豆腐蓉，聽落簡單，但以太極造型上檯即刻令人眼前一亮。加上蝦米作點綴提鮮，烹調時鹽同糖嘅分量減半後，反而更突出唔同食材嘅原味道，清香感更明顯，食落好順喉。



西蘭花泡帶子

蔬菜同海鮮一向都係清新和諧既配搭，仲好啱做節食嘍。大大隻、啖啖肉嘅帶子本身自帶鹹鮮味，加上西蘭花、紅西椒同黃西椒一齊炒，色彩繽紛引發食慾之餘，時蔬嘅天然甜味令帶子味道更豐富，唔講都唔知落少咗一半鹽同糖呀！



茶樹菇銀線小豆苗

茶樹菇煲湯就聽得多，皆因佢嘅菇菌香氣好突出，但原來做成小菜都一樣咁滋味。茶樹菇加埋爽甜嘅銀芽同小豆苗一齊煮，再以辣椒吊出所有食材嘅天然滋味，喺鹽同糖嘅分量都減半之下，無論口感同味道都更有層次。

