

## 賀年嘆健康中菜 傳統、新派口味 3 選

團拜、開年飯食咩好？中菜基本上走唔用，分分鐘食好幾餐嘍。不過外出用膳好容易攝取過多鹽同糖分，有損身體健康，所以不妨揀選參加咗「少鹽少糖食店計劃」嘅餐廳，佢哋會提供少鹽少糖菜式選擇畀大家平衡返，好似呢 3 間中菜館就提供少鹽少糖菜式，佢哋分別走傳統或新派風格，睇吓邊間啱你心水啦～

### 城中館子



### 金不換清酒煮蜆

中餐供應嘅蜆料理多數係豉椒、避風塘口味，想有啲新意可以揀呢道「金不換清酒煮蜆」。金不換同蔥衣獨特嘅香氣帶出蜆嘅鮮味，同爆炒料理相比亦毫不遜色；加上蜆本身嘅天然鹹味，只需極少鹽就足以提味喇。



## 黑松露野菌忌廉汁意大利飯

需要澱粉質嘅朋友可以試試「黑松露野菌忌廉汁意大利飯」，什野菌用牛油同蒜蓉炒香，而意大利飯盡吸菇菌嘅香氣，再利用黑松露提味，咁就可以減少額外加鹽嘅分量，清新口味大人小朋友都啱食。



## 蒜蓉牛油炒雜菇

小菜方面，唔少人都鍾意食菇類料理，呢道菜用牛油同蒜蓉炒雜菌，其實已經好香口，加上炸蒜作點綴，只需落 1/4 茶匙鹽吊味，有冇打破你嘅想象呢？

