

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～

美中·鴨子



清炒萵苣絲

萵苣本身帶有甜味，亦係一種容易吸味嘅食材，所以只需輕輕調味就足夠。師傅將萵苣切成絲，比平常用少一半鹽同糖，味道更加平衡。



蟲草花炒小豆苗

蟲草花嘅香氣加上小豆苗天然嘅清新滋味，一齊炒令味道相得益彰，只需少許鹽同糖就足夠提味，係盛宴中嘅清泉呀！



馬蘭頭百頁素千卷

想點精緻菜式亦有選擇，馬蘭頭百頁素千卷用薄百頁包裹翠綠嘅馬蘭頭，切件後以松子作點綴，本身就充滿豆品嘅甜、蔬菜同堅果嘅香，烹調時加少少鹽同糖就吊起食材天然嘅味道喇。

