

賀年嘆健康中菜 傳統、新派口味 3 選

團拜、開年飯食咩好？中菜基本上走唔甩，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～

wellwellwell



20 年陳花雕酒龍蝦蒸蛋

無論團拜或開年飯，最緊要講意頭，所以一般都會食蝦，寓意來年「笑哈哈」，而啖啖肉嘅龍蝦就令人更加食指大動。新鮮大隻嘅龍蝦，肉質爽彈，帶海水嘅天然鹹味，加埋大量蛋汁伴蔥花一齊蒸，鹽同糖分量減半，以蛋香突出龍蝦鮮味更加順喉。



海蝦煮勝瓜

如果人數少啲食唔晒龍蝦，可以揀「海蝦煮勝瓜」，爽口帶鹹味嘅海蝦加上豬肉碎嘅肉香、勝瓜同唐芹嘅清甜，天然味道已經好豐富；再以薑片、少量鹽同糖快炒，去腥提香。



鮮百合炒雲耳

愈多蔬菜就可以放愈少調味料～因為各種蔬菜本身帶有唔同嘅甜味，只需略加少少鹽同糖就可以吊起佢嘅原味道。健康嘅鮮百合帶獨特嘅清新風味，加入雲耳、蘆筍、黃同埋紅椒一齊炒，一啖就試到各種蔬菜嘅甜呀。

