

健康都可以好味！少鹽少糖中菜介紹



好多人對中菜嘅印象就係濃味同油膩，所以對於出街食中菜都避之則吉。其實只要揀啱餐廳，出街食中菜都可以好健康。就好似以下三間中菜餐廳咁，都有為顧客提供少鹽少糖嘅菜式。雖然少鹽少糖，味道都一樣咁出色！

龍皇酒家

龍皇酒家菜式由行政總裁黃永熾主理，餐廳大部分菜式都實行健康理念，少鹽少糖，希望食客食到食材本身嘅味道。



米湯浸海斑球



呢味菜主要係食番魚嘅鮮味，用米湯浸魚比平時落少大約七成鹽，而且海斑本身帶有海水鹹味，加入瑤柱提鮮，食到鮮味外仲有瑤柱嘅甜味。烹調時師傅加入蛋白同生粉水會令魚肉更加滑添。

八綿炒金玉參



比起其他海參，金玉參嘅骨膠原特別豐富，而且呢種骨膠原人體會更易吸收，食完真係變靚啲～炒嘅時候加入蓮藕片、翠玉瓜、蜜豆、百合、雲耳、白果等材料，雖然呢道菜鹽分減少咗五成，但因為蓮藕片同蜜豆等材料本身都帶有甜味，海參吸收埋其他材料嘅味道，食落一樣咁惹味。

蒜蓉貴妃蚌蒸五穀米



選用韓國貴妃蚌，肉厚又鮮美。而五穀米高纖維之餘糖份少，係健康之選！蒸嘅時候蒜香同海鮮嘅鮮味會滲晒落五穀米度，每一啖飯嘅味道都好香。

龍皇酒家

全線分店：<https://www.openrice.com/zh/hongkong/restaurants?chainId=10000154>