

全城減鹽減糖！添好運、富嘉閣、百樂潮州率先帶領設計健康新菜式



由食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心、降低食物中鹽和糖委員會主辦嘅《少鹽、少糖、少·確幸》已經展開，希望向全港推廣減鹽、減糖新飲食文化，從而達至健康飲食、幸福人生。活動至今已經有超過 500 間唔同類型嘅食肆響應，另外約 70 間食肆更陸續推出特選減鹽減糖菜式，畀大家多一個健康選擇。率先帶領活動嘅幾間餐廳真係落盡心思去設計各款減鹽減糖菜式，一齊睇下佢地為大家準備咗咩健康又美味嘅菜式啦！

百樂潮州

在食物裡添加鹽同糖可以抑制微生物生長，達致防腐效果。以往未有充足設備儲存食物嘅時候，都會加入大量鹽同糖份延長食物嘅保質期。百樂潮州行政總廚許美德師傅認為現今已經有良好嘅廚房設備去保存食物，加上越嚟越多人注重飲食健康，於是設計咗 3 款菜式響應活動。





菜式一：潮州芋泥

潮州芋泥嘅原配方每斤芋頭會配 6 至 7 兩糖，而現配方改為 5 兩糖，比以往落少 2 至 3 成糖份。另外，選用較粉同較輕身嘅芋頭，味道比較香甜，加埋煙韌福果，令綿密芋泥嘅口感更有層次。



菜式二：潮州滷水

潮州滷水係潮州菜嘅重要菜式，以多種香料同肉一齊熬製而成，製作滷水鵝、墨魚、蛋等。滷水本身有一定鹹度，過往每隻滷水大鵝會配搭 2 茶匙粗鹽，而家只落 1 匙羹粗鹽，減低滷水鵝鹹味之餘，更可以帶出鵝肉嘅鮮甜。



菜式三：香煎蠔烙

減鹽版香煎蠔烙只加入 1 茶匙魚露，比以往落少三份之二。選用鮮美蠔仔製作，配合煎香雞蛋，微脆中帶點煙韌，無需太多魚露，已經夠晒鮮香。

