

方便營商諮詢委員會
食物及相關服務業工作小組

「少鹽少糖食店計劃」

目的

本文件旨在向委員簡介由降低食物中鹽和糖委員會(委員會)、食物及衛生局(食衛局)，以及食物環境衛生署食物安全中心(食安中心)共同推出的「少鹽少糖食店計劃」。

背景

- 攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病。攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，而肥胖症會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的風險。
- 世界衛生組織(世衛)建議成人每日攝取少於 2 克鈉(即略少於一平茶匙的鹽)，以及成人和兒童攝入的游離糖量應少於每日能量攝取量的 10%¹。衛生署在 2014 至 2015 年度進行的人口健康調查結果發現，年齡 15 至 84 歲的香港人，平均每日攝取 8.8 克鹽(即約 3.5 克鈉)，較世衛建議的每人每日不多於 2 克鈉為高。
- 食衛局、食安中心、衛生署以及委員會過去數年一直致力透過五大方向推動減鹽減糖的工作，包括從小做起、提高資訊透明度、鼓勵食肆減鹽減糖、改良預先包裝食品配方，以及加強宣傳教育。
- 上文提及衛生署在 2014 至 2015 年度進行的人口健康調查，當中除獲得香港人每日攝取鈉的份量的資料外，亦發現 15 歲或以上的香港人每月外出進食早、午、晚餐的次數分別為 8.1、11.9 及 5.4 次。整體而言，在調查期間分別有 28.6%、48.9% 和 9.9% 的 15 歲或以上人士表示在調查前 30 日內每星期外出進食早、午、晚餐的次數達 5 次或以上。鑑於香港市民外出用膳的習慣，委員會、食衛局及食安中心在 2019 年 1 月起，推出「少鹽少糖食店計劃」，希望讓外

¹ 每日攝取 2000 千卡能量的成年人，每日游離糖的攝取量應少於 50 克(約 10 粒方糖)。

出用膳人士有更多健康的選擇。

「少鹽少糖食店計劃」詳情

6. 參與「少鹽少糖食店計劃」的方法非常簡便，食肆只需選擇參與以下其中一項選項，並鼓勵員工向顧客提供少鹽少糖選擇，便可成為少鹽少糖食店-

- (a) 選項一：為顧客提供不少於三款特設的少鹽少糖菜式；或
- (b) 選項二：在顧客點菜時，為他們提供少鹽少糖的選項。

計劃推行至今已有 900 多間來自 200 多個品牌的食店參與，為顧客提供特別設計的減鹽減糖菜式（包括 288 間食店）或減鹽減糖的點餐選項（包括 622 間食店），當中 137 家食店既提供特設減鹽減糖菜式，亦提供減鹽減糖點餐選項。為方便顧客識別，參與計劃的食店會在食店當眼處貼上計劃標誌，市民亦可在食衛局網站²搜尋參與計劃食店的名單。參與「少鹽少糖食店計劃」的計劃書夾附於附件一。

7. 現時參與計劃的食店的種類漸趨多元化，由初期較為集中於中式菜館，至現時包括西式餐廳、港式快餐店、茶飲店、日式餐廳等。我們會繼續向不同類型的食店推廣計劃，鼓勵更多食肆參與，為市民提供更多元化、美味的健康菜式，帶動少鹽少糖飲食文化。

「少鹽少糖食店計劃」的宣傳

8. 我們由 2019 年 2 月起，透過食肆搜尋平台 Openrice 推廣計劃，包括在 Openrice 搜尋平台加入「少鹽少糖食店」檢索功能，方便顧客搜尋有關食肆的資料，以及在 Openrice 平台刊登一系列少鹽少糖食店的介紹文章（見附件二）。由 2019 年 2 月至今透過此平台（包括手機或電腦）搜尋少鹽少糖食店的人次累計已超過 2.8 億人次，搜尋人次更持續上升，以今年 8 月至 10 月為例，搜尋人次便達 5,400 萬，較去年同期上升 38%。

9. 我們除在 Openrice 搜尋平台推廣計劃外，亦曾舉辦傳媒茶聚及在其他社交平台介紹少鹽少糖食店，務求改變公眾的印象，重新

² <https://www.fhb.gov.hk/cn/committees/crss/restaurants.html>。

認識少鹽少糖的菜式既美味又健康。有關資料可見附件三及四。我們亦於 2019 年 12 月至 2020 年 1 月期間曾向所有參與提供特設減鹽減糖菜式的食肆進行電話訪問，結果顯示 94% 受訪的食肆均表示食客滿意甚或歡迎有關菜式。我們會繼續物識其他適合的平台（例如美食博覽）推廣少鹽少糖食店。

「少糖星期五」

10. 鑑於含糖飲料是香港人主要的游離糖攝入來源（大約佔 32%），我們在今年 8 月中推出「少糖星期五」計劃，鼓勵市民養成少糖的飲食習慣。當顧客於星期五在參與計劃的茶飲店選購指定減糖或無糖飲品，有關茶飲店會提供 \$2 的折扣優惠。茶飲店數目持續增加，現時已有 117 間來自 27 個品牌的茶飲店參與計劃。為方便顧客尋覓「少糖星期五」茶飲店，我們每月會在全城減鹽減糖的面書帖文，並將「少糖星期五」茶飲店的名單上載至食衛局網站。我們還設計了一系列「搵食地圖」以顯示這些茶飲店的分佈，有關資料可見附件五。

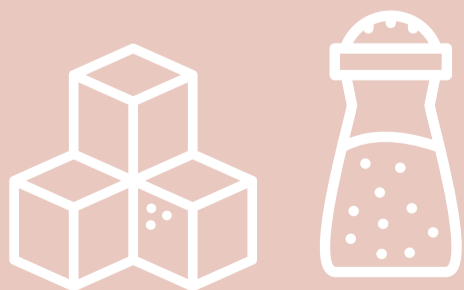
徵詢意見

11. 歡迎委員就「少鹽少糖食店計劃」和「少糖星期五」計劃提供意見，並鼓勵飲食業界參與。業界如欲參與「少鹽少糖食店計劃」或「少糖星期五」計劃，可隨時與降低食物中鹽和糖委員會秘書處聯絡（電郵地址：crss@fhd.gov.hk）。

食物及衛生局
二零二零年十二月

參與少鹽少糖食店 計劃書

—— 全城減鹽減糖 ——



少啲茶匙 多啲堅持

1. 參與少鹽少糖食店計劃

1.1 香港人健康飲食文化

近年健康飲食文化在各地流行，香港亦不例外。根據2018年4月尼爾森英國數據與測量公司就香港人對自身健康注重程度的一份研究報告指出，超過50%的消費者表示他們十分關注健康，並希望積極維持健康狀態。以上特性顯示港人在用膳時對食物的營養價值越見關注，反映提供健康菜式的餐廳切合其飲食需求，具有極大的發展潛力。

然而不少港人在生活上難得到健康的飲食選擇，即使有相關健康意識，實際上往往難以達到健康飲食的目標。根據2016年理大社會政策研究中心所作的「香港人外出用膳習慣與健康」調查顯示，港人每周平均有4.2天出外用膳，可見食肆提供的食物選擇及健康餐單對香港市民的飲食健康有著極大的影響，是促進香港市民健康生活的重要一環。

1.2 香港人飲食習慣及其影響

香港衛生署在二零一四至一五年進行的香港人口調查指出患有高膽固醇血症、高血壓及糖尿病人數比十年前急增一百三十萬，共有五百萬人患病。這些常見慢性病大部分皆源於不良飲食習慣，包括在膳食中吸取過量鈉及糖。攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病。攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，而肥胖症會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的風險。故此改變港人的飲食習慣是減輕健康問題的治本方法，長遠而言也可減輕本港的醫療負擔。

1.3 「全城減鹽減糖」計劃簡介

日常飲食中經常保持少鹽少糖是健康的重要關鍵。為推動全港減鹽減糖新飲食文化和新生活態度，食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心及降低食物中鹽和糖委員會於近年展開一系列以「全城減鹽減糖」為主題的計劃及宣傳活動，幫助市民培養及實踐健康飲食的習慣。計劃期望透過政府、業界及市民三方的共同努力，達到「全城減鹽減糖」的目標，從而減低慢性疾病的發病和死亡機會。

1.4 「全城減鹽減糖」計劃目標

我們希望透過推動食肆提供少鹽少糖選擇，讓市民明白減鹽減糖飲食不等於味淡而寡的飲食，相反，只要用料得宜、烹煮得法，減鹽減糖的餸菜亦美味可口。

2. 「全城減鹽減糖」計劃詳情

我們現誠邀 貴公司向市民提供特別設計少鹽及／或少糖菜式或提供少鹽及／或少糖的選項，共同推廣減鹽減糖飲食文化，協助香港市民實踐健康飲食生活。

參與計劃方法

- 貴公司可選擇以以下形式參與本計劃：
 1. 貴公司將為市民提供最少三款特別設計少鹽及／或少糖菜式
 - ✓ 餐廳需在推出新菜式前先遞交食譜予本公司
 - ✓ 餐廳需列明有關菜式將減少的鹽及／或糖之分量（請參閱附件1）
 - 或
 2. 貴公司將向市民提供少鹽及／或少糖選項
 - ✓ 餐廳菜單中全部或部分菜式可根據顧客要求而提供少鹽及／或少糖選項
 - ✓ 餐廳需列明將減少的鹽及／或糖之分量

計劃詳情

- 貴公司需配合推廣三款少鹽及／或少糖菜式，例如：
 - ✓ 讓前線員工明瞭有關計劃，主動向顧客講解
 - ✓ 在菜單上加上標籤



- ✓ 在食肆門口或當眼處張貼有關宣傳標示，並把相關記錄（如拍照）傳送予本部門



少啲茶匙 多啲堅持



少啲茶匙 多啲堅持

- 有關標籤及宣傳標示將會由食物及衛生局提供
- 目前已有超過190家餐廳（約950間分店）參與本計劃，詳細名單請參閱**食物及衛生局官方網站**
- 食物及衛生局將以網上表格形式收集 貴公司三款少鹽及／或少糖菜式之銷售數據或提供少鹽少糖選項所減少的鹽和糖量數據
- 參與計劃之食肆需填寫參與同意書

3. 預期效益

為鼓勵更多食肆參加及響應本計劃，我們將為參與計劃之餐廳提供多個宣傳渠道，當中包括但不限於：

- 餐廳名稱將顯示於多個官方網站及平台，包括：
 - **食物及衛生局網站**
 - Openrice 少鹽少糖標籤頁
- 媒體報導
- 社交平台報導，包括：
 - **全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction**
- 獲得參與公開活動機會以提高品牌知名度

貴公司亦可透過參與本計劃提升品牌形象，藉著提供少鹽及／或少糖菜式或選項，協助港人推行健康飲食文化，更可吸引一眾注重健康飲食的食客，從而加強品牌競爭力。



你亦可在以下網站了解更多關於「全城減鹽減糖」計劃：



Facebook專頁：

<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/>



Instagram專頁：

<https://www.instagram.com/hkassr/>

如有任何問題，歡迎隨時與我們聯繫：

Koey Kwong

Account Manager

koey.kwong@fevaworks.net

+852 6017 0750

Samantha Siu

Account Executive

samantha.siu@fevaworks.net

+852 6690 5345

附件1 — 設計少鹽及／或少糖菜式範例

菜式一

菜式名稱：揚州炒飯

菜式食材：椰菜花、青豆、冬菇、甘筍

減少鹽和糖的份量：比以往減少三分之一鹽

少鹽少糖的煮食秘訣：以多種菜蔬炮製，包含多種纖維，令味道更新鮮、健康和美味。

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

2019-04-29



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！

添好運點心專門店

人氣點心專門店添好運老闆兼點心師傅麥桂培師傅為今次活動設計咗3款菜式，主推以新鮮食材製作、唔使添加調味料都夠鮮香嘅菜式。



菜式一：蝦餃

蝦餃係大部份人去飲茶都一定會點嘅點心。呢款健康蝦餃比以往減少2至3成鹽，選用新鮮蝦肉製作，確保蝦肉味道夠鮮夠甜；另外選用新鮮豬肉，令餡料更甘香。加上蝦餃係熱門菜式，需求量大，每日都需要新鮮製作，確保蝦餃用料最新鮮入味。



菜式二：蘿蔔糕

選用山東蘿蔔，當地氣候令蘿蔔更加清甜、味道突出。而蝦米本身帶鹹味，師傅會先以水浸泡蝦米，沖走過量鹹味，再加少量臘味，已經可以令蘿蔔糕鮮味突出，就算比以往減少2至3成鹽，都夠晒鹹香可口。



菜式三：南瓜西米露

南瓜本身味道香甜，而且當中嘅果糖唔會引起血糖快速上升，比較健康。要煮出一碗減去一半糖分都夠香甜嘅南瓜西米露，首先要選擇甜度高嘅南瓜，並且將南瓜切得粒粒分明，提升口感。配上口感軟糯嘅西米，就成為一碗健康又色、香、味俱全嘅南瓜西米露。



富嘉閣

富嘉閣老闆兼大廚李文基師傅一直都非常支持健康飲食，今次參加活動設計咗3款菜式之餘，仲自發推出一整個少鹽少糖菜單，希望顧客有更多滋味健康選擇。



菜式一：合桃五秀炒雞球

「五秀」係指白果、雲耳、蓮藕、百合、鮮淮山，全部都係口感爽脆又健康嘅蔬菜。而呢道菜所採用嘅合桃不經油炸，配煎香過嘅走地雞一齊炒，唔需要落糖已經鮮味十足。



菜式二：紫菜鮮菌魚滑湯窩

呢道菜比以往減少2成鹽，秘訣在於鮮菌同製作魚滑嘅鯪魚肉夠新鮮，加入上佳紫菜更有助提鮮，令成道菜鮮甜入味。食呢道紫菜鮮菌魚滑湯窩絕對係健康之選。



菜時三：金銀蛋浸蘿蔔

第三道菜式係無落鹽同油都夠晒鹹香可口嘅金銀蛋浸蘿蔔。全靠鹹蛋本身鹹味同蛋黃中嘅少量黃油，再加入皮蛋同蛋白，放啲精選鮮甜靚蘿蔔上面，成道菜已經足夠鮮香，男女老幼都一定鍾意食。



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為食物嘅時候，都會加入大量鹽同糖分延長食物嘅保質期。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。



而家喺OpenRice網站或Apps嘅進階搜尋當中，可以喺「食品/餐廳類型」選擇「少鹽少糖食店」，一次過睇晒全港參與推動少鹽少糖嘅餐廳。

← 進階搜尋
← 食品/ 餐廳類型
🔍 繼續

分類	>	港式	▼
地區	>	麵食	▼
地標	>	All Day Breakfast	<input type="radio"/>
菜式	>	燒烤	▼
食品/ 餐廳類型	>	海鮮	▼
		少鹽少糖食店	<input checked="" type="radio"/>
服務(任擇其一)		咖啡/飲品	▼
訂座	<input type="radio"/>	麵包	▼
外賣自取	<input type="radio"/>	薄餅	<input type="radio"/>
優惠		私房菜	<input type="radio"/>
訂座優惠	<input type="radio"/>	咖喱	<input type="radio"/>
餐飲券	<input type="radio"/>	快餐	▼

搜尋

顯示 688 項搜尋結果

餐廳搜尋頁面當中亦有「少鹽少糖食店」標示，方便大家隨時隨地按自己需要搵到適合嘅少鹽少糖餐廳。

← 所有結果 已收藏



← 所有結果 已收藏



- 1
- 優惠
- 訂座
- 外賣自取
- 搵工
- 外賣

Cafe Paradise 訂 外
少鹽少糖食店
太子 / 意大利菜 / 甜品 / 糖水 / \$51-100
😊 182 😞 0

送 \$25 **訂座**

🏆 最優秀意大利菜餐廳開飯熱店 **投我一票**

Cafe Paradise 訂 少鹽少糖食店
太子 / 意大利菜 / 甜品 / 糖水 / \$51-100
😊 490 😞 25

送 \$25 **訂座**

魚米 工 少鹽少糖食店
太子 / 港式 / 粉麵 / 米線 / \$51-100
😊 7 😞 4

大家樂 工 少鹽少糖食店
太子 / 港式 / 無肉餐單 / \$50以下
😊 9 😞 3

飲茶 訂 少鹽少糖食店
尖沙咀 / 粵菜 (廣東) / 點心 / \$101-200
😊 150 😞 22

送 \$25 **訂座**

太興 工 咪嚟嘢食店 少鹽少糖食店
太子 / 港式 / 燒臘 / \$51-100
😊 15 😞 4

* 資料由客戶提供

關鍵字 少鹽少糖 中菜 健康 客戶專訊

健康都可以好味！少鹽少糖中菜介紹

2019-08-23



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>

阿一海景飯店

阿一海景飯店今次嘅少鹽少糖菜式由行政總廚梁兆明師傅主理，佢話如何做到菜式少鹽少糖之餘又夠味呢？「湯」就係靈魂所在。餐廳所有菜式都唔會落太多調味，改用自家熬製嘅雞湯及上湯去浸。至於金華火腿汁亦都係好重要嘅調味料，師傅亦話靚嘅金華火腿鹽份唔會太多，所以大家唔使擔心呢個問題啦～



鮑汁原隻澳洲鮮鮑魚



煮鮑魚嘅方式係唔用油同鹽，只用少量蠔油、糖、雞湯及金華火腿汁，所以除咗食到鮑魚嘅鮮味，仲帶有微微的海味獨特的香味。

龍馬精神 (豉椒馬蹄炒原隻龍蝦)



龍蝦選用乳龍蝦，肉質嫩滑較鮮甜。然後加入清甜嘅馬蹄同少量豆豉翻炒。呢味菜完全係無鹽無糖，只係加咗少量蠔油同上湯調味，咁先食得返龍蝦鮮味嘛。

招牌砂鍋炒飯



一呈上枱，已經聞到陣陣炒飯嘅香氣。材料包括海中蝦、瑤柱及蜜汁叉燒，將味道全帶入炒飯中。炒飯粒粒分明，因為用砂鍋嘅關係，食到尾都仲係熱辣辣。

[阿一海景飯店](#)

地址：尖沙咀彌敦道63號iSQUARE國際廣場29樓

電話：23280983

逸東軒

逸東軒菜式由行政總廚譚棟主理，師傅話餐廳大部份菜式都實行少鹽少糖理念。



鮮沙薑陳皮生煎雞



呢道鮮沙薑陳皮生煎雞係餐廳招牌菜，調味料只係用上少量醬油及糖花醃製，再加上沙薑及十年新會陳皮。將清遠走地雞去皮後煎香，雞味濃之餘，仲帶有濃郁沙薑味及陳皮香。

三味弄豆腐



三味弄豆腐包括香蔥凍豆腐配鹹蛋黃、香煎豆腐配泰式辣醬及滷水炸豆腐。三個味道都無落鹽，鹹蛋黃凍豆腐清淡中帶微微的鹹味；而泰式辣醬同滷水份量都比以往少咗鹹味。

魚湯珍珠菇浸有機水耕菜



魚湯用上鯪魚肉及老雞熬製兩小時，又濃又鮮。水耕菜清甜爽口，再吸埋濃濃魚湯味，夠晒鮮甜。

[逸東軒](#)

地址：佐敦彌敦道380號香港逸東酒店B2樓層

電話：27101093

* 資料由客戶提供

關鍵字

少鹽少糖

中菜

健康

打破傳統印象！中菜餐廳齊齊少鹽少糖

2019-11-07



香港老飯店

餐廳主打正宗滬揚川菜，由行政總廚孫富利主理，所有菜式力求完美，希望顧客食得開心又放心。



腐皮素卷

腐皮卷平時食點心就見得多，呢道小菜腐皮素卷以上好黃豆製造，外表酥脆，包裹住紅蘿蔔、中國芹菜及芽菜等材料，口感爽脆。只加入少量鹽及用上湯開淡咗嘅豉油提鮮，鮮味盡顯。



素雞津白

呢味菜睇落簡單平凡，但其實選擇食材同熬湯都好講究㗎。特意選用最幼嫩嘅津白，蒸熟至淋，素雞同樣選豆漿中最嫩嘅位置，最後以自家熬製嘅少鹽清雞湯打芡，兩者同時吸收晒雞湯嘅鮮味。



雪塔燕窩

燕窩就啱晒各位女士們食啦～大廚師將蛋白發成泡狀，口感軟滑，煮嘅過程中無加任何油，改以上湯調味。而燕窩就以少許海鹽同冰糖提味，食完真係會變靚啲。



[香港老飯店](#)

全線分店：<https://www.openrice.com/zh/hongkong/restaurants?chainId=10001603>

The Chinese Library

餐廳位於大館東翼，裝潢高貴優雅，帶有殖民地色彩。菜式由行政總廚李振龍師傅主理，擅於為菜式加入無限創意。



拍薑星斑腸

平時食腸粉好多時都會放肉，而呢度就用星斑取替。餐廳用最傳統嘅拍薑同蔥段為星斑提鮮，肉質嫩滑仲夠惹味。而腸粉豉油都係自家製，加入用西芹、菇類及甘荀等材料熬製嘅湯汁開淡，多咗份自然甜味。



煙燻四喜素卷

四喜素卷係傳統上海菜，呢度嘅腐皮無經過油炸，食落去就輕盈啲～餡料包括冬菇、蒿筍及蘿蔔，只加少許鹽及糖作簡單調味，為咗令味道無咁單調，特別使用香片茶葉煙燻，最後加入少量麻油調味，味道香濃。健康之餘素食人士都可食用。



荷塘彩蔬

呢味菜主要希望食客食返蔬菜本身嘅甜味，所以鹽及糖嘅份量都唔多。而且特意選用硬身有機蔬菜，如蓮藕、百合及雲耳，口感會更爽脆。



[The Chinese Library.](#)

地址：中環荷李活道10號大館1座1樓

電話：2848 3088

鴨大哥

餐廳主打片皮鴨，亦有供應少鹽少糖嘅片皮鴨菜式，坊間真係比較少見。



脆鴨皮配煙燻溏心鴨蛋

喺出面食片皮鴨，多數都係配餅皮及海鮮醬食，而呢度就將鴨皮放上煙燻溏心鴨蛋一齊食，香脆之餘帶蛋香，而且比以往所需少落四份之一糖。



海味雜菜煲

雜菜煲聽落味道單調，但師傅加咗海味一同熬煮，味道更豐富惹味。除咗海味外，仲加埋靚蝦干及瑤柱提鮮，所有蔬菜都吸收晒湯汁嘅鮮甜！



蛋白瑤柱炒飯

平時對炒飯嘅印象多數都係偏油同重口味，呢度嘅蛋白瑤柱炒飯絕對可以打破既定印象！炒飯只係落咗少許鹽及糖，味道主要來自瑤柱及蛋白，先浸瑤柱，再將瑤柱同瑤柱水一起蒸，其後用菜刀將蒸脰了嘅瑤柱壓開成絲，鮮味會更突出。而且炒飯用砂鍋呈上，食到最後一啖都係熱辣辣！



鴨大哥

地址：銅鑼灣勿地臣街1號時代廣場10樓1001B號舖

電話：2882 8600

* 資料由客戶提供

關鍵字

少鹽少糖

中菜

健康

開飯專題

開飯仔為你提供各類型最新飲食情報及優惠，全面照顧你的飲食喜好。

健康好味之選！少鹽少糖中菜、點心及私房菜好介紹

2019-12-23



御進私房菜



御進私房菜由董事及總廚鍾志強師自主理。

火燻菊花菜

其實菜嘅味道都不一定單調，呢味菜雖然完全無落鹽，但師傅將少量金華火腿、新鮮雞及高質赤肉斬件洗淨飛水，然後放入燉盅燉六小時，燉出鮮味上湯。娃娃菜用小刀切成菊花形，煮至七成成熟後撈起放入上湯浸至淋身，非常入味。



百花桂魚卷

而百花桂魚卷將桂魚捲起，包裹少量金華火腿絲、冬筍及冬菇絲一齊食。呢道菜同樣一粒鹽都無落，主要食返材料嘅原味。捲起魚片後用芹菜絲束起蒸五分鐘，用雞湯埋芡，加入蛋白後淋上魚卷，金華火腿帶微微鹹香，所以即使唔落鹽亦都唔會蓋過魚嘅鮮味。



花雕蛋白蒸蟹鉗

選用新鮮生猛大肉蟹，特別厚肉及鮮甜。用細火蒸約 8-10分鐘，再淋上以蛋白、清水及少量鹽製成嘅芡汁，調味簡單，唔會搶去蟹嘅鮮味。



御進私房菜

地址: 灣仔灣仔道83號3樓

電話: 25756966

胡同



胡同菜式由張勇強大廚主理。

薑汁玉翡翠

以萵筍製成嘅涼拌開胃菜，先將萵筍絲下鑊煮至微微出水，放涼後配以自家製嘅蔥蒜油及薑，整道菜薑味較濃，好開胃！



雞樅菌爆蝦球

比起平時爆炒蝦球落少三分之二鹽，而且蝦球特別爽口。除咗蝦新鮮外，仲要經過「三溫暖」，先浸啤冷水，再汆滾水，最後拉滾油，蝦肉更加爽口彈牙。而雞樅菌營養豐富，菌味好香濃。



白玉金盞

最特別係個炸巢！以銀魚製成，香脆之餘帶鮮味。銀魚巢盛載住海鮮、炒蛋白及帶子，帶子微微煎香，而且厚肉鮮味，加上鮮甜蛋白，一啖食真係好滿足。



胡同

地址: 尖沙咀北京道1號28樓

電話: 34288342

Dim Sum Library



主打精緻點心的Dim Sum Library由梁國華大廚主理。

松茸冬菇包

有冇諗過食點心都可以少鹽少糖呢？Dim Sum Library特意推出素點心，方便素食人士之餘，崇尚健康嘅朋友都多個選擇。松茸冬菇包包身鬆軟，餡料有原隻冬菇，加入「菌中之王」松茸提味，而外表呈啡色係因為添加咗少許朱古力醬，味道就更加香啦～



紅菜頭野菌餃

餃子皮薄身之餘煙韌，係功夫之作。以紅菜頭及野菌作餡料，減少一半鹽同糖用量，主要以野菌之鮮同紅菜頭之甜提味，養顏又好味。



花膠魚湯津白

魚湯呈奶白色，鮮味十足～而紹菜吸收晒魚湯嘅鮮味，同時食到菜嘅甜味同魚湯嘅鮮味，加埋花膠增加口感，用魚湯提味比平時減少七成鹽添！



Dim Sum Library

地址: 金鐘金鐘道88號太古廣場1樓124號舖

電話: 36430088

* 資料由客戶提供

關鍵字

少鹽少糖

中菜

健康



客戶專訊

少鹽少糖好味之選！三間中菜健康菜式介紹

2020-01-24



東來順



來自北京嘅東來順始創於1903年，以涮羊肉聞名，餐廳亦有供應少鹽少糖中菜，由總廚施超群師傅主理。

甜豆百合炒桂魚絲

選用兩斤重桂魚，切成絲後連同甜豆及百合翻炒，比以往少落一半鹽同糖，主要靠甜豆同百合兩者嘅清甜令桂魚肉味道更鮮味，而且口感會更豐富。



花雕蛋白蒸蟹鉗

呢味菜主要食返食材原味，完全無添加任何鹽及糖。挑選一級肉蟹，蟹鉗啖啖肉，再用農場雞蛋嘅蛋白烹調。以少量陳年花雕、雞湯等提味，令食客品嚐到蟹肉原有嘅鮮味。



鮮淮山烏筍炒雞片

鮮淮山又稱山藥，帶有甜味，更有保護胃部黏膜及幫助體內消化等功效。鮮淮山同爽口嘅烏筍與事先處理好嘅雞胸片爆炒，再落少量鹽，食材鮮味盡顯。



東來順

地址：尖沙咀麼地道69號帝苑酒店B2層電話：2733 2020

國金軒



國金軒由中菜部行政總廚Edwin Tang主理，每款菜式都選用不同食材取代鹽及糖，係誠意之作。

爵士花膠蜜瓜燉螺頭湯

有無聽過用蜜瓜嚟燉湯呢？師傅巧妙使用日本夕張蜜瓜嘅果糖取代普通糖，並使用瑤柱嘅鹹鮮味及螺頭嘅海水味來取代鹽，加入豬肉及雞腳燉成。飲落味道濃郁清甜，係健康燉湯好選擇。



淮陽玉液浸東星斑球

食材包括東星斑、白蘿蔔、白胡椒及大頭菜，利用白胡椒帶出白蘿蔔嘅甜味，及已浸泡嘅大頭菜本身嘅鹹味取代調味品，所以都完全唔需要落鹽。



桂花鮮蟹肉炒瑤柱

使用新鮮嘅花蟹肉甜味取代糖，並使用瑤柱鹹鮮味及西班牙風乾火腿嘅鹹香味來取代鹽，加埋蛋一齊翻炒味道更香之餘仲好豐富。



國金軒

全線分店：<https://www.openrice.com/zh/hongkong/restaurants?chainId=10001316>

十里洋場



十里洋場主打淮揚菜，菜式亦以細緻刀工聞名，由陳曉鶴師傅主理。

清炒江蘇野生河蝦仁

餐廳三道少鹽少糖菜式都配上醋，可以去除腥味及土味。清炒蝦仁選用江蘇野生河蝦，粒粒都彈牙飽滿。只需加少少食鹽就可突顯蝦仁鮮味。



龍鬚桂魚

呢味龍鬚桂魚夠晒考刀功啦！據講係為皇帝下江南而設，因為以前滿族人唔識食魚，所以就將魚肉切成一絲絲啦。桂魚滑溜，比平日減少約三成鹽。



瑶柱賽螃蟹

食材簡單只有雞蛋及元貝，選購優質農場雞產下嘅蛋，具豐富蛋白質，而且蛋味香濃。加入宗谷大元貝提鮮，少鹽少糖更食得到大元貝原味。



十里洋場

地址：銅鑼灣恩平道28號利園二期101號舖電話：2338 5500

* 資料由客戶提供

手搖飲品都可以飲得健康！3間「少糖星期五」茶飲店推介

2020-09-18



近年台式茶飲店盛行，加上炎炎夏日，唔少人行街都會買一杯手搖茶飲邊行邊飲，但大家又會唔會忽略當中糖分呢？根據世界衛生組織建議，以一個每日攝取2000千卡能量嘅成年人為例，每日游離糖攝取量應少於50克(約10粒方糖)，所以隨時飲一杯大杯裝再加重珍珠嘅手搖茶，隨時會超越每日糖分攝取量。為了鼓勵大家一齊減糖，全港11個茶飲品牌共80間茶飲店已參加「少糖星期五」計劃！由8月21日起逢星期五，只要去參加「少糖星期五」嘅茶飲店購買指定減糖或無糖飲品，即可以減HK\$2！慳錢得嚟又健康！計劃為期約8個月，參加嘅茶飲店將每月持續更新。今次就介紹其中三間參加咗「少糖星期五」嘅茶飲店畀大家，享受到茶飲滋味外又健康啲。

天仁茗茶

來自台灣，係主打茶嘅飲品店，開業至今堅持選用優質茶葉，在香港已開設超過50間分店，對於喜愛喫茶及注重健康的茶友嚟講係一個唔錯嘅選擇。



913茶王係天仁茗茶嘅招牌飲品，由台灣中部高山茶區嘅高山烏龍茶及人蔘薰製而成，而且選擇無糖味道更能感受源自茶嘅原味，入口回甘無苦味，飲得出高山烏龍茶嘅甘醇及人蔘嘅甘香。



鍾意花嘅香氣，可以試試呢杯桂花金萱冰茶。用40年老樹嘅新鮮桂花同金萱烏龍茶薰製而成，茶色透澈，選擇微糖或無糖能突顯桂花嘅芳香及烏龍茶之甘醇，踏入初秋飲就最適合。



夏日熱辣辣，飲返杯果茶就最消暑！香橙綠茶係人手每天新鮮榨製而成嘅橙汁，搭配茉香綠茶沖調而成，唔使加果糖，都可以飲到水果茶天然甜味，特別清爽。



丸作食茶

丸作食茶以手作珍珠為最大賣點，所有珍珠皆現場以波霸粉製作，製作完成後即煮即賣，確保新鮮，同時堅持不使用塑化劑。另外飲品店亦有供應唔少健康飲品。



莓果醋飲以蔓越莓醋製作，含豐富抗氧化成分，亦可以降低血中膽固醇及三酸甘油酯。建議唔好另外加糖飲用，味道酸酸咁好清新，特別適合女士們飲。



好多人對水果茶嘅印象都係偏甜，但其實飲水果茶都可以飲得健康。丸作馳名嘅水果茶，以新鮮西柚果肉同鮮榨西柚汁再加上茉莉綠茶調製而成，仲有呢杯茶飲以少量蜂蜜取代果糖，西柚味香濃。



黑洞拿鐵以青季春茶做基底，配以竹炭粉同培茶粉嘅鮮奶茶。加入零卡路里嘅竹炭粉有助促進胃腸蠕動，幫助消化，而選購飲品時都可以揀無糖。



不要對我尖叫·日常茶間

台灣型格茶飲品牌不要對我尖叫·日常茶間，一直嚴守台灣老茶莊配方，為大家帶來餘韻濃厚嘅茶茗。近日品牌趁住炎炎夏日於香港再添新店，選址大角咀利奧坊。



四季春選用來自台灣南投嘅青茶，茶味清香，入口滑潤溫和，口感甘醇順口。用純茶來代替有糖嘅茶飲係一個唔錯嘅選擇。



想特別一點，兩林紅係位於高海拔嘅樹種，因為環境特性關係，茶香中自然帶點果香味，口感層次豐富，溫順濃郁，清新得嚟帶點水果嘅酸甜。



奶茶一向都畀人邪惡嘅感覺，但阿薩姆鮮奶茶使用阿薩姆紅茶為基底，有濃烈嘅麥香味，搭配口感香醇嘅牛乳，茶味及奶味都恰到好處，而且叫微糖就已經好好飲。



*資料由客戶提供

關鍵字

少糖

茶飲店

健康

少糖星期五



客戶專訊

全城減鹽減糖！三間餐廳素食菜式推介

2020-10-28



近年香港興起一陣素食熱潮，愈來愈多以素食為主打嘅餐廳開業，亦有唔少餐廳特意推出素食菜式迎合客人，所以唔少香港人對「素」都頗熟悉。不過其實素食都唔一定健康，因為食材選擇少啲嘅關係，有部份餐廳會盡量將素食烹調到偏向葷食口味，調味方面相對就會較重。

有見及此，我們便着意找一些素食餐廳，堅持奉行少鹽少糖，向大家推介。今次推介三間參加啲少鹽少糖食店計劃嘅素食餐廳或有供應素菜嘅餐廳，打破大家對素食嘅傳統印象，就算素食都無需濃油赤醬，健康得來又不失味美。

素食自助餐 **綠色素食分子**

餐廳由一班擁有多多年餐飲業經驗嘅經營者創立，希望塑造「食素的人不但不老套還很潮」嘅形象。菜式包括來自佛堂提供嘅素菜食譜，大學中醫教授嘅素菜食療等，堅持不使用味精、嚴選無公害蔬菜、利用芥花籽油同「逆滲透」淨化水作烹調。除啲單點及套餐，更設有午市及晚市自助餐。



就算唔放肉嘅薄餅都可以好滋味！田園素 Pizza加入三色椒及比較低鈉嘅芝士兩片，三色椒包含多種營養，味道新鮮，而這些芝士「芝」味一樣香濃，令成個薄餅生色不少。



黑松露炒淮山嘅食材包括淮山、唐芹及自家製黑松露醬。淮山口感爽脆，只以少許鹽及黑松露醬作簡單調味，一入口會先食到黑松露香氣，再慢慢感受到淮山本身嘅鮮甜味道，菜式比以往落少咗1/3嘅鹽分。



呢味素肉鬆涼伴豆腐完全無加鹽及糖，只用比傳統版少43%鹽分嘅減鹽醬油及加少量素肉鬆調味，豆香突出，豆腐口感嫩滑。而且以涼拌方法處理豆腐，清新開胃，既簡單健康又好味。



素食新體驗 聰嫂原素

講到「聰嫂」大家一定諗起糖水。不過原來聰嫂幾個月前已經悄悄地開咗同名素食品牌「聰嫂·原素」，為大家帶嚟素食新體驗！開一間素食健康餐廳原來係聰嫂多年來嘅願望，餐廳主要供應素食版港式茶餐廳美食，包括炒粉麵飯、常餐、燉湯及港式小菜等，打破舊有素食就等於乏味色淡嘅刻板印象。



泰式香茅咖喱煲加入素肉球、茄子、蕃茄及草菇等，比一般用少30%鹽分。素肉球口感與真肉相似。咖喱椰香味重，唔會太辣，好有泰式風味，絕對係送飯之選！



鍾意黑松露嘅朋友，不妨試試呢道黑松露九層塔彩椒豆腐雜菌煲，彩椒及豆腐營養價值都好高，而且全部食材都吸收晒黑松露味道，一咬落去成個口腔都充滿黑松露香氣。



至於口味偏向清淡啲嘅朋友，呢度都有供應清炒菜式，如以蓮藕片、茄子、蕃茄、芹菜及淮山清炒的菜式，在烹調此菜式時，餐廳較平時用少30%鹽，同樣係希望食客可以食返材料原味，而且菜式採用唔同顏色的食材搭配，好味又吸引！



特色土耳其菜 **Turkuaz**

正宗土耳其菜喺香港選擇唔多，而有供應少鹽少糖菜式選擇嘅可謂少之又少。想食得健康又體驗到地中海美食，呢間土耳其菜Turkuaz餐廳就啱晒大家，餐廳主要供應正宗地中海飲食，以大量橄欖油、豆科植物及蔬菜作為主打，健康又好味！而且餐廳天花掛滿土耳其特色燈，充滿土耳其風味。



想一次過試勻多款菜式，可以試吓呢個Five Set Meze Platter (前菜拼盤)。五款前菜包括經典豆泥、茄子乳酪、土耳其香辣碎番茄、香烤茄子及奧兒茄子，零鹽分而香料味又唔會太重，食得出食材嘅原味，非常值得推介的前菜。



Halloumi Salad (哈羅米芝士沙律) 加入西生菜、番茄、紅蘿蔔、哈羅米芝士、橄欖油及檸檬汁，味道清新開胃。而哈羅米芝士經燒香後，芝士味更香濃。無須加鹽加糖或沙律醬，都已經相當美味。



主菜方面白汁闊條麵亦有素食版本，主要材料有紅椒、青椒、蘑菇、羅勒、忌廉及蒜頭，意粉吸收晒食材香氣，呢道菜比平時用少 2.5 克鹽，而且白汁意粉配上蔬菜吃落就無咁易膩，反而因為用少了鹽，意粉內各種食材的味道都可以品嚐到，很有田園氣色。



*資料由客戶提供

1. Media Type : Newspaper

明報 (A12)

31/5/2019

食肆減鹽減糖 料年內增至316間

粉紅鹽天然鹽 食安中心指未必更健康

港人工作繁忙，外出用餐頻繁，要做到少鹽少糖談何容易。有食肆帶頭減低食物中的鹽和糖分量，期望食客食得健康，有多一個選擇。

食衛局、食物安全中心和降低食物中鹽和糖委員會在食肆推行「減鹽減糖」菜式，食客可按自己需要選擇。現時提供少鹽或少糖菜式的食店有接近 600 間，而提供特別設計減鹽減糖的菜式目前有 101 間，預計本年內增至 316 間。 ■本報記者

有傳統點心店率先在 3 款點心中採用少鹽少糖，包括蝦餃、蘿蔔糕和南瓜西米露。

添好運點心店總廚麥桂培表示：「食材新鮮，用少點鹽糖，一樣能帶出食物的鮮味！」

他指蝦餃的餡料比以往用少了 2 至 3 成鹽；蘿蔔糕則靠臘味帶出鹹味，以往一底蘿蔔糕用 7 錢鹽，減少至 5 錢；而南瓜西米露則減少糖份，加多啲南瓜，用本身的甜味取代糖的甜。

不過他認為不是每項菜式也可減少鹽量，而不失味道，例如柱侯炆牛腩，當中調味料如南乳、柱侯醬等，已



七名大廚示範「減鹽減糖」的菜式，期望食客食得健康。(梁偉榮攝)

包含鹽份，仍需時間研究如何不影響味道之餘，又減少鹽份。他認為需要一步步去改善和研究。

中和鹹味 應加水代替糖

另外，以潮州滷水為例，本來以鹹味為主。主理潮州酒家的行政總廚許美德師傅指，以往一隻鵝要用兩茶匙粗鹽，現已改為一茶匙的鹽，減少了一半，同時滷水汁底依靠藥材出味。

他續指，以前加鹽是為了延長食物的保質期，不過現時設備先進，加

上運輸時間大大縮短，已不必用太多鹽去醃製食物。他說以前師傅落碟，碟太鹹就落返啲糖去吊味。他澄清這做法是錯的，要減去鹹味應該是加水，加糖只能中和味蕾的感覺，卻不自覺攝取了更加多糖份和鹽份。因此他建議大家烹煮時，應以水去中和過鹹的味道。

中華廚藝學院總教導員陳啟漢師傅表示會由教學做起，教導學員「盡量落少啲鹽」，以香料同樣可帶出食物的鮮味，例如薑、蔥和蒜人人屋企都有，唔難搵。

市面上不同種類的鹽如粉紅岩鹽、天然鹽等，聲稱比較健康。食物安全中心風險評估及傳達科張家慧醫生表示人體從各類鹽中攝取礦物質的量是不多，提醒大眾不要以為健康便大量食，需留意會否攝取過多鈉質。

根據世界衛生組織建議，成年人日攝取少於 5 克糖，適量少於一平匙。攝入過量鈉會導致高血壓、中風、冠心病；過量糖份會引致肥胖同蛀牙，肥胖會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的風險。☞

2. Media Type : Newspaper

香港經濟日報 (A31)

31/5/2019

米芝蓮食肆減鹽糖 「食物鮮味更出」

【明報專訊】近年政府積極推廣少鹽少糖健康飲食，至今已有 101 間食肆有特別設計減鹽減糖菜式，當中包括有分店獲米芝蓮一星的添好運，蝦餃減鹽兩成、南瓜西米露減糖三成；有分店榮登米芝蓮指南 2019 的百樂潮州，則在潮州滷水拼盤中減鹽一半。

昔用鹽延保質期 今技術先進可減

添好運老闆麥桂培（培哥）表示，現在餐廳內 3 款長青菜式包括南瓜西米露、蝦餃及蘿蔔糕，都減鹽減糖。其中南瓜西米露本來一碗有 10.83 克糖（約兩粒方糖），現增加南瓜比例，減少用糖至 7.5 克（約一粒半方糖）；一底蘿蔔糕以往使用 7 錢鹽（約 26 克），現減至 5 錢（約 19 克），蝦餃亦比過往減鹽兩三成。培哥表示，以此 3 道菜為例，蘿蔔本身夠味且「霸道」，加上臘味，味道已足夠，而南瓜味也突出，可用本身鮮甜味取代用糖。

稱寫字樓區調味偏淡 屋邨偏油

百樂潮州行政總廚許美德表示，以前用鹽製作食物，原因之一是設備少，鹽可延長保質期；但現在交通運輸方便，冷藏技術也先進，可減少用鹽，讓食物鮮味更提出。他又表示，以往餐飲業界也有不成文規定，在尖沙嘴、中環這些寫字樓林立之地，調味偏淡；但深水埗、屋邨等市民「勞動力較大」的地方，食肆偏向調味較油也較鹹。

中華廚藝學院總教導員陳啓漢表示，以往大家烹調雪藏肉的時候，會加鹽去雪味，但其實這樣做後應用清水洗乾淨它。他又指出，廚師的菜譜是一代代傳下去的，現在他們教授下一代廚師，除烹調技巧外，更要教「廚德」，從這一代開始嘗試減鹽減糖，照顧客人需要。

3. Media Type : Newspaper & Online



- <http://hd.stheadline.com/news/columns/0/20190531/768479/>
- <https://blog.stheadline.com/article/detail/982664>

Executive 日記——新版蝦餃更見清新鮮味 七名廚炮製少鹽少糖美食

2019-05-31

Executive 日記 - KellyChu 2019-05-31



Kelly 為食，鍾意追住啲名廚食好西，但都注重要食得健康。好多人誤以為要健康就要犧牲味覺享受，原來未必，事關城中七位名廚齊齊推廣少鹽少糖，佢哋應邀出席由食衛局、降低食物中鹽和糖委員會同食安中心嘅活動，親自炮製少鹽少糖美食！其中添好運點心專門店麥桂培師傅示範少鹽蝦餃，比坊間嘅出品清新鮮味好多。

呢次七位名廚師一齊登場，個個大名鼎鼎，分別係李文基師傅（富嘉閣）、陳國強師傅（豐生水起）、陳啟漢師傅（中華廚藝學院）、許美德師傅（百樂潮州）、麥桂培師傅（添好運）、蕭秀香師傅（三姐海鮮飯店）同鍾志強師傅（御進私房菜）。Kelly 之前都試過佢哋手藝，真係好正！

呢次活動，Kelly 最鍾意食添好運點心專門店培哥示範嘅蝦餃，佢話蝦餃減少落二、三成鹽，但不減鮮味。培哥分享秘訣係材料要新鮮，咁就唔使用咁多鹽加味，滋味一樣非凡！

係人都知道食得太鹹，會導致高血壓、致命性中風同冠心病，食得太甜會引致肥胖同蛀牙。咁如何調味呢？培哥教路用天然調味料，好似多用薑同蒜增味，或以南瓜蓉加甜，咁就食得更健康啦。

Kelly Chu



KellyChu 博客



Too Full For Food 太飽喇

@toofullforfood · Advertising/marketing

Send Message



Too Full For Food ...

Send Message

Like



Too Full For Food 太飽喇

14 September ·

邪惡美食通常都暗藏好多調味，向味覺挑戰。試試健康菜單啦，又美味又清新，食完毫無負擔，仲可以令大家嘅味覺更敏銳，做個新飲食文化嘅潮人。全城減鹽減糖 [Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction](#) 嘅「少鹽少糖食店」已經有超過900間餐飲店參加，最近就有4間餐廳新加入，推出少鹽少糖又鮮味嘅餸菜俾大家有多個健康選擇。

[悠蔬食 - Leisurely Veggie](#) 嘅藜麥蔬果越式米紙卷、[Mirror & Vegan Concept](#) · 素食西餐嘅南瓜栗子意大利飯、[Poke'n Roll](#) 嘅White Haven同埋[Zeugma Hong Kong](#) 嘅轉轉燒雞肉卷會用蔬果做醬汁，令你食到天然而清香嘅味道。

#全城減鹽減糖 #少鹽少糖 #活動專頁仲有健康食譜 #少糖優惠

雅·悠蔬食

地址：尖沙咀金馬倫道48號中國保險大廈3樓B號舖

Mirror & Vegan Concept

地址：中環皇后大道中118號9樓

Poke'n Roll

地址：灣仔港灣道26號港灣道花園地下快餐亭

Zeugma

地址：西貢福民路74號地下A號舖





【Instagram】 <https://goo.gl/vHDMwY>
 【Youtube】 <https://bit.ly/337iYwR>
 【Blog】 <https://www.toofullforfood.com/>



餐廳新設減鹽減糖餐單
新鮮食材打造清新滋味



152

3 comments 25 shares

Like

Comment

Share

Most relevant



Write a comment...



Eva Chan

Like · Reply · 4 w



Yeung Kalam
Pui Sha Ho this also can

Like · Reply · 4 w



"Most relevant" is selected, so some comments may have been filtered out.



其他社交烹飪平台連結

- Cook1Cook - 牛油果芝士番茄三文魚 Pizza

<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/posts/1436592563193625>

- LittleBaoMay - 四川辣雞包

<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/posts/1514693108716903>

全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

30 October at 10:00 ·

【少糖星期五第三彈】

又一個月喇！少糖星期五繼續陪你減糖㗎～由10月30日起逢星期五，只要去參加咗少糖星期五嘅茶飲店，購買指定減糖或無糖飲品，即刻可以減HK\$2！嚟緊個月去到11月27日全港一共有117間店舖參加，總有一間係你左近呀😊快啲share埋俾朋友，一齊Less Sugar Friday喇～

🔥參與食店如下：

Rabbit Rabbit TEA HK 兔子兔子茶飲專賣店 香港 (天后) - 優惠只適用於無糖產品及不能與其他優惠同時使用

仙跡岩 saintsalp (全線) - 優惠只適用於雪菊系列產品

娘娘嚟茶 (北角) - 優惠只適用於無糖產品

茶匠Chashou (荃灣、藍田) - 優惠只適用於指定少糖、半糖或無糖產品

香港幸福週末 (銅鑼灣、長沙灣、觀塘)

鹿角巷 The Alley Hong Kong (尖沙咀、旺角)

以下食店由八月起陸續加盟支持計劃：

Cupfy 走杯 (旺角) - 優惠不能與學生優惠同時使用

Teaculation +-x茶 (上環、旺角)

戀暖の初茶 (深水埗、屯門)

谷芋 Grainteahk (紅磡) - 優惠只適用於無糖產品

田籽茶事 (旺角、紅磡)

芙蓉同源 Hong Kong (紅磡)

香港天仁茗茶 (全線) - 優惠只適用於半糖、微糖或無糖產品

丸作食茶 - 香港 (紅磡、大圍、銅鑼灣、葵芳) - 優惠只適用於微糖或無糖產品

不要對我尖叫，日常茶間，香港 (中環、柯士甸、大角咀) - 優惠只適用於指定5款產品

花果山 (尖沙咀) - 優惠只適用於「鮮果系列」產品

Baroness小黑糖·香港 (尖沙咀) - 優惠只適用於「純茶系列」半糖或無糖產品

E.Tea茶星人 (全線) - 優惠只適用於半糖、微糖或無糖

好茶養生 (旺角) - 優惠只適用於指定3款少糖或無糖產品

#百芳池上便當 (全線) - 優惠只適用於指定產品

鮮茶道 Presotea Hong Kong (大圍、荃灣、九龍塘) - 優惠只適用於指定半糖、微糖或無糖產品

良茶隅 herbaceous teas (深水埗、觀塘、尖沙咀、荃灣) - 優惠只適用於指定3款無糖產品

善茶CaringTea - 香港 (尖沙咀) - 優惠只適用於「地道鮮茶精選」無糖產品

November Tea HK (石門、大埔)

TAKE YOUR TIME 輕·時光 (天后) - 優惠只適用於指定2款產品

1011 Sip Tea Hong Kong (旺角) - 優惠只適用於指定少糖、半糖或無糖產品

吃茶三千-香港 chichasanchen HK (旺角) - 優惠不適用於「黑糖波霸鮮奶」

少糖星期五地圖：<https://bit.ly/317u7ME>

#LessSugarFriday #LessSugar #少糖星期五 #少糖 #微糖

#全城減鹽減糖 #成日每日嘅糖攝取量應少於50g #少糖呀唔該





[Learn More](#)

GOOGLE.COM

少糖星期五地圖

  138

18 shares

Like

Comment

Share

☰ 少糖星期五地圖 🔍 ⋮

瀏覽次數 : 8,684 次

分享

少糖星期五參與茶飲店 (21/8 - 18/9)

少糖星期五參與茶飲店 (25/9 - 23/10)

少糖星期五參與茶飲店 (30/10 - 27/11)

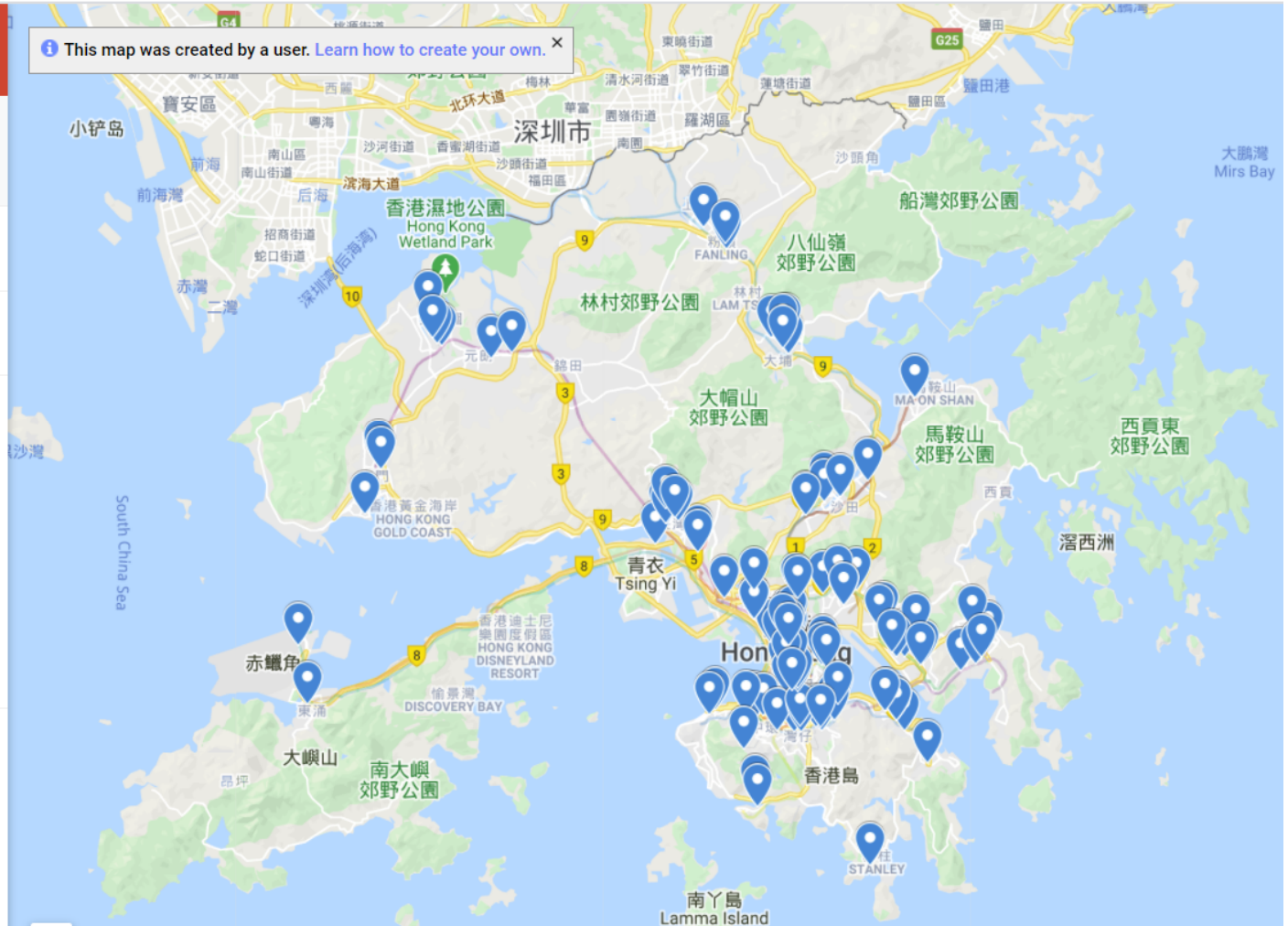
▼ 📍 走杯鹿谷烏龍專門店 Cupfy Oolong Tea Sho...

📍 +x茶 Teaculation (旺角)

📍 +x茶 Teaculation (上環)

📍 戀暖の初茶 Attakai Kokora Tea Shop (深水...

... 還有 113 個





海底隧道

中環灣仔繞道

勵志道

銅鑼灣消防局

銅鑼灣街市

電氣道



道皇



天后

維多利亞公園

告士打道天橋

高士威道

銅鑼灣

軒尼詩道



怡和街

香港中央圖書館

大坑道

樂華街

少糖星期五 優惠地圖

銅鑼灣



參與商店





少糖星期五 優惠地圖

尖沙咀

 參與商店

少糖星期五 優惠地圖

旺角油麻地



旺角東



旺角



洗衣街

亞皆老街

彌敦道

登打士街

彌打老道

碧街

油麻地



 參與商店

