

A vibrant collage for a 'Tea Restaurant' (茶餐廳). The background is a light blue and white diamond-patterned grid. At the top, there's a row of images including a building, a blue water fountain, a plate of green vegetables with red cherry tomatoes, a plate of mixed salad with tomatoes and cucumbers, and a building with a red roof. In the center, a large white octagonal plate with a pink and gold border contains the title '茶餐廳' in bold red characters. Below the title, there's a plate of mixed salad with purple flowers, a cup of tea on a saucer, and a large golden lotus flower sculpture. At the bottom, there's a large Buddha statue, a modern building, and palm trees.

茶餐廳

八斗砂鍋粥茶餐廳

風味茶餐廳

元朗區隱世美食愈來愈多，開業短短一年的八斗砂鍋粥茶餐廳，將潮汕砂鍋粥帶入元朗，即叫即煲兼用上新鮮海鮮材料，甫推出迅即吸引一班區內外食客。為了增加菜式變化，大廚利用餐廳原有食材，發揮創意創作更多健康菜式；煮好一煲砂鍋粥需要約25分鐘的時間，在此之前不妨點上幾味健康佳餚慢慢品嚐！



孜然野菌炒蝦仁



蝦仁和野菌以少油快炒，保持食材營養之餘，亦不會過於油膩，加上茴香調味，清香吸引。



info

八斗砂鍋粥茶餐廳

地址：元朗鳳琴街22號金龍樓地鋪16號

電話：2442 9001

備註：不設加一，只收現金。



花蛤肉碎蒸水蛋



蒸水蛋屬於家常菜式，但加入新鮮花蛤後，其鮮香味即時加分，配合肉碎更有嚼勁，老少合宜。

tips!

即叫即製新鮮熱辣

坊間不少餐廳都以「即叫即製」為賣點，除新鮮烹調特別熱辣吸引外，亦能保持最新鮮狀態。如需時25至30分鐘製作的潮汕砂鍋粥，便是箇中例子，等候久一點也是值得的！

茶餐廳



塔香野菌荔芋南瓜



南瓜、芋頭煮腍，兩者味道甚配合，加上九層塔帶出清新香味，令整道菜式口味清淡，分量十足。

大姆指(亞洲)餐廳 新派亞洲風味

大姆指餐廳已在屯門屹立約十五年之久，主要提供亞洲各國的菜式，日式拉麵、東南亞咖哩、中式小菜等都一應俱全，亦有少量西式意粉提供。此處走新派和fusion路線，除了一般常見的菜式之外，亦有不少創新菜式，幾年前亦開始推出創意有營養菜式，更成屯門街坊醫肚的好去處！



tips!

澱粉質無罪

中國人喜愛吃飯麵，但有些女士以為只要不吸收澱粉質便可減磅，其實適量的澱粉質，是人類活動的能量來源之一，絕對不能缺少。

蘭花鮮菌豬柳飯

西蘭花、鮮冬菇、雞脾菇和秀珍菇，蔬菜比例非常多。以雞煮成的湯來取代傳統芡汁，美味有營養。

野菌帶子雞扒飯

雞扒先去皮，再用「壓板」輕煎，完全沒用油之同時，卻讓其雞香十足。

鮑片香菇豆腐飯

鮑片為素鮑片，再加入鮮冬菇和甘筍片等蔬菜，既有味又道有口感，送飯一流。

info

大姆指(亞洲)餐廳

地址：屯門時代廣場北翼地下8、18、19號鋪

電話：2440 4321

備註：不設加一，只收現金。



金飯碗餐廳

街坊熱捧鮮味

金飯碗餐廳一向大受街坊歡迎，時時刻刻都座無虛席！為了讓一眾街坊能有更多健康的選擇，特別推出了幾款以健康食材和烹調方法製作的有營菜式，反應很好。金飯碗位處街市附近，能每日取得極新鮮的食材，其每日熬製的魚湯尤為出色，不加味精或多餘調味卻濃香依然。



雜菌魚湯番茄



用上雞腩菇、靈芝菇等多種菇類，於魚湯中一起煮，菇菌盡吸魚湯鮮味；番茄則在濃郁中帶來清新。



海皇雜菜煲



以白菜仔、生菜、西芹、小棠菜為主要食材，另配上少量鮮蝦、魚和鮮魷提味，浸在濃郁魚湯中，鮮味非常。

tips!

食材新鮮「3少」也滋味

「3少」菜式着重少油、少鹽和少糖。不少人會擔心味道太淡，其實只要要是食材新鮮和烹調得宜，少用味精可吃得更健康，並能吃出食材原本的美味。



三寶浸勝瓜



「三寶」為蝦、鮮魷和魚柳，先用熱水浸熟再以魚湯入味，浸熟的做法令海鮮肉質更滑。



金飯碗餐廳

地址：慈雲山毓華街23號慈雲山中心3樓308號舖

電話：2329 7112

備註：不設加一，只收現金。

太興

巧手驚喜滋味菜

以小菜、燒味及冰鎮奶茶聞名的太興，近年不斷進行改革，除了推出精緻廣東小炒，還有一系列符合健康的創意菜式。雖然烹調時少下了調味，但食物依然滋味無窮，皆因大廚花盡心思選用不同的時令食材烹調，如春、夏季就特別選用新鮮菇菌入饌，包括鮑魚菇、雞髀菇、冬菇、蘑菇和靈芝菇等，令菜式更爽口鮮甜，口感清新美味，值得一試。



鮮鮑魚三寶扒菠菜



鮑魚肉質爽滑中帶嚼勁，加上用魚肚絲、花膠絲和海參炮製成三寶，令菜式鮮味更為突出，質感爽脆。

tips!

鮑魚菇 營養口感滿分

大廚精選大大隻的鮑魚菇入饌，其飽滿紮實的口感酷似鮑魚，因而得名，無論是用來燴、炒、燉湯都皆適宜，所以近年來，不少廚師們都喜愛選用。

紅燒鮮菌上素豆腐煲



以豆腐、時令鮮菌、冬菇、雲耳和竹笙等上素用文火煮至入味，豆腐入口軟滑清甜，其他食材則清爽可口。



鮑菇花菇扒西生菜



不論賣相，還是口感，鮑魚菇幾可亂真。它肉質肥厚，配上軟脆花菇和新鮮西生菜，令菜式滋味倍增。



西蘭花炒斑球



選用紐西蘭青衣魚柳，魚肉鮮嫩幼滑，加上翠綠西蘭花同炒，味道香口而沒有油膩感，可見大廚控制火候的深厚功力。



上湯海味雜菜煲



雜菜煲內有齊時令的蔬菜，如菜心、西生菜和小棠菜等，加上蝦、八爪魚、雲耳和粉絲等，鮮甜又健康。

太興

info

地址：九龍灣宏照道38號企業廣場5期

MegaBox 10樓7號鋪

電話：2359 0138

備註：不設加一，只收現金。

*其他分店資料請查閱地址目錄



金裝燉奶佬

優質食材有保證

開業至今已20多年的金裝燉奶佬，因為不斷創新求變，一直深受食客歡迎！其包羅萬有的菜式，由中式小菜、西式意粉，到東南亞的咖哩都應有盡有，款款都是心思之作，帶給你截然不同的美食體驗。不得不讚的是，大廚十分着重原食材，只挑選擁有ISO優質保證的供應商，食物質素自然有保證。



鮮番茄雜菜雞片天使麵



選用肉質豐厚的山東番茄，由廚師人手去皮，取出純肉製成茄蓉汁，香濃美味。

tips!

素食製品要慎選

別以為素食製品就一定健康，有些素食製品為提升味道和賣相，會加入不必要的色素及調味料。其實品嚐以原食材炮製，不添加多餘化學調味，原汁原味的素菜，方為健康之道。



棠菜北菇豆腐素鮑片飯



全素菜式，用上小棠菜、北菇、輕輕煎香的豆腐、甘筍片和素鮑片，用料豐富，健康又滿足。

鮮冬菇時菜雞片飯



蔬菜成分豐富，以鮮冬菇、時菜、翠玉瓜、甘筍片，襯托香嫩雞片，味道層次多樣，是伴飯首選。



翠玉鮮蝦斑球炒意粉



用橄欖油炒香蒜蓉、洋葱、蘑菇片及翠玉瓜，再加入預先氽水的蝦肉和斑球快炒，感覺清新不油膩。

鮮南瓜汁雜菜鮮冬菇扁意粉



南瓜本身清新健康，跟洋葱一起攪拌成南瓜蓉，富濃郁南瓜香味之餘，亦跟蔬菜鮮味相輔相成。



金裝燉奶佬

— info —

地址：屯門華都花園商場3樓3A1號鋪

電話：2459 3481

備註：不設加一，只收現金。

*其他分店資料請查閱地址目錄



桃園粥麵・小廚

街坊食店自製美味

道地粥麵雖然簡單但變化多端，所以深受港人歡迎。桃園粥麵・小廚提供多元化的廣東粥品和粉麵，還有多款小菜，供食客選擇。店鋪提供即叫即做的食品，當中以自家包製又足料的腸粉和手打肉丸粥最受街坊歡迎。



韭皇鮮蝦腸粉

除了韭黃和鮮蝦外，亦加入翠玉瓜，清甜又有口感。腸粉全屬即叫即蒸，絕對新鮮。

tips!

低脂鯪魚肉

鯪魚不但含豐富鈣質，而且低脂肪。其肉味鮮，簡單的煮法已經可將其惹味效果發揮。只要放少量幼鹽，以菜刀剁，魚肉更容易起膠，製成彈牙的鯪魚球。不過因為鯪魚肉骨細小，處理時要特別細心。

生菜手打鯪魚球粥

體積震撼的手打鯪魚球中，除了鯪魚肉外亦混入木耳碎，入口夾雜爽脆口感，十分新鮮。





上湯銀芽絲蛋麵



主要以大地魚和天然曬乾的蝦子熬成的湯底，味道濃郁，蝦味尤其突出。



竹笙粟米生菜粥



竹笙、新鮮粟米粒和生菜三種材料，既清淡又有營。粥底經三小時熬製，每日新鮮出品。



籠仔梅菜蒸菜心



為順德的一個地道小菜，在菜心底部鋪墊荷葉，上面放上梅菜，菜心盡吸荷葉香味。

桃園粥麵·小廚

info

地址：粉嶺華心邨華心商場地下 R35-R36號舖

電話：2452 1200

備註：不設加一，收現金及八達通。

* 其他分店資料請查閱地址目錄



新生餐廳

社企用心製美饌

新生餐廳是一間社會企業，聘請了不少精神病康復者，幫襯起來更覺有意義！由於企業本身同時經營有機農場，因此所用之香草和部分蔬菜，都是自家出品，完全天然純淨，食物時刻保持在最新鮮的狀態！新生餐廳除堂食外，其到會服務經驗亦頗豐富。

tips!

少油快炒 營養健康

即使食材營養再豐富，烹調過程中亦有機會流失，因此炒燴時應盡量選擇少油快炒的方法，縮短烹煮時間，又可用少點油呢！



迷迭香忌廉汁焗南瓜蓉帆立貝

自家農場南瓜壓成蓉，加入迷迭香、帆立貝等食材，焗約20分鐘，外脆內軟，南瓜甜味亦突出。



茶餐廳



金粟野菌炒雞柳

雞柳與大量金黃粟米粒同炒，加入三色椒和雜菌作襯托，口感爽脆。



南瓜香芒青椒燴牛柳粒

香嫩的牛柳粒，加入香芒同煮，不但多添一份甜香，更令肉質更軟滑，值得一試。



info

新生餐廳

地址：深水埗南昌街290號
石硤尾公園體育館地下
電話：2777 4726
備註：不設加一，只收現金。



新香城餐廳

懷舊色香味小炒

餐廳已有二十年歷史，主打懷舊廣東小炒的新香城，多年來得不少街坊捧場。為了令顧客在外吃飯也吃得放心，在傳統的鑊氣小炒外亦開始提供主張「3少」及蔬果為主的有營菜式。餐廳更身體力行大力推動健康飲食，凡點有營餐牌上的菜式，全單可獲九折優惠。吃得健康又省錢，何樂而不為？



西芹炒斑片



斑片入口自阿根廷，肉質非常鮮嫩，配上西芹和韭黃，令整道菜式味道提升。



info

新香城餐廳

地址：紅磡馬頭圍道99號地下

電話：2334 0335

備註：不設加一，收現金及信用卡。



香芒子姜炒雞片



子姜先以醋醃過，以減低其辛辣味。芒果切粒與子姜和雞片同炒，清新健康卻不會淡而無味。

tips!

出外吃飯慎選擇

不少都市人三餐都在外面解決，不知不覺就攝取了過量的脂肪和鈉；因此出外吃飯時應盡量選擇較健康的菜式，謹記少油少鹽之原則。

茶餐廳



羅漢上素



沿用廣東傳統的羅漢齋製法，但加添了菜蔬的種類，分別有鮮北菇、草菇片、珍珠筍等。

翠華餐廳

屬於香港人的茶記

翠華餐廳前身為冰室，至1989年首間翠華餐廳才正式誕生，二十多年來一直見證着香港茶記文化的改變，可說是屬於香港人的茶記。為了令餐廳變得不平凡，廚師團隊精心構思多元化美食，更為迎合食客對健康的追求，設計多款有營創意菜，特別選用健康橄欖油烹調，將優質健康的飲食帶給繁忙的都市人。

tips!

在茶記用餐 可以吃得更健康

想減少攝取脂肪、鹽和糖？你可在點菜時喊一句少油少鹽，而餐飲也可要求少甜或糖水另上，當然到有營食肆點選3少菜式就更合適。

茶餐廳



鮮蝦菠菜餃米線

餃子餡料有菠菜和鮮蝦，皮薄又多餡。湯汁為自家熬製的濃郁魚湯，跟餃子搭配起來效果出色。



生菜番茄滑蛋白三文治



一般三文治多以雞蛋作餡，而這個則換成蛋白，配上蔬菜和番茄，清新健康。麵包經微烘，口感更脆。

冰鎮芥蘭



冰鎮的做法相當新穎，除了賣相晶瑩剔透，亦令芥蘭咬起來更爽嫩，味道清甜。



info

翠華餐廳

地址：牛頭角勵業街50號地下及1樓

電話：2343 3866

備註：不設加一，收現金、信用卡及八達通。

* 其他分店資料請查閱地址目錄

以下同系食肆同時供應

MCL 翠華餐廳

地址：將軍澳欣景路8號

新都城2期商場地下13號

電話：2525 5288

備註：不設加一，收現金、信用卡及八達通。



廣發餐廳

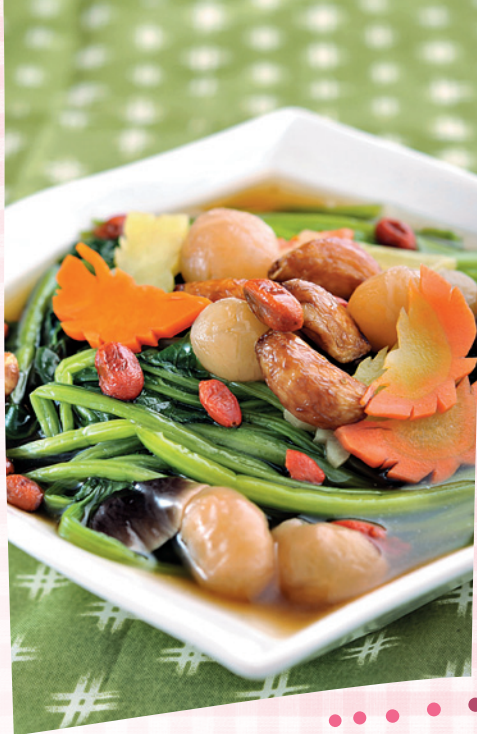
創意小炒王

屋邨茶記廣發餐廳，除充滿地道特色外，更比其他食店多一份誠意！廚師團隊來自大酒樓甚至酒店，強項為有力的炒功，晚飯小炒鑊氣十足，吸引街坊每晚到此品嚐一頓溫馨家常飯。不得不提的是，充滿創意的廚師們，更不時把你意想不到的食材入饌，炮製健康有營的新菜式，帶來不絕的驚喜！



葡汁四寶蔬菜飯

西蘭花、番茄、鮮冬菇及小棠菜，伴以黃薑粉及脫脂奶調成的素葡汁，香濃惹味。



杞子元肉浸菠菜

把杞子和元肉加入家常小菜中，特別用上菠菜同浸，入口清新帶甜香，或有明目安神之效。



tips!

四季食療保健養生

廣發餐廳對四季食療甚有研究，相信應用於日常生活之中，才能達至養生之效，於是將中藥食材入饌，炮製有營保健之家常小菜，提醒食客健康之道！

茶餐廳



info

廣發餐廳

地址：葵涌葵盛東商場1樓106A鋪

電話：2612 1842

備註：不設加一，只收現金。



蘋果鮮雜菜粒炒飯

特別搜羅口感爽甜的美國大紅蘋果入饌，配以大廚熟鑊快炒之精湛功夫，每粒飯都外脆內軟。



銀龍粉麵茶餐廳

自設工場品質保證

香港人生活繁忙，不少人都是茶餐廳的常客。創立至今已五十年的銀龍粉麵茶餐廳，為了令食客能享受優質的美食，自設食品工場和物流中心，食材均經過統一處理，確保每間分店都做到一致的超凡水準。來到這裡，不要忘記嚐嚐以最上乘之茶葉炮製的香滑奶茶！



蒜香田園炒雜菌



材料全為鮮嫩蔬菜，以少許蒜香點綴味道。所有菜式的蔬菜均會用水浸泡半小時以除去化學品，確保清潔衛生。



tips!

茶餐廳擇食健康

香港地茶餐廳開到成行成市，但部分茶餐廳食物有欠健康，如午餐肉煎蛋即食麵或西多士，都稱得上為「三高」之物，於是，要食得健康，就要細心閱讀餐牌，衡量套餐的食材和分量，讓你正確選擇健康菜式！

韭王肉片蝦仁扒西蘭花



嚴選巴西肉眼作為豬肉片，而蝦仁則來自湛江蝦場，肉質和鮮味如海蝦一樣新鮮。

魚湯百福豆腐浸魚柳



餐廳每日搜羅新鮮靚魚來熬製魚湯。採用最嫩滑的豆腐，魚柳則選用青衣柳，用魚湯浸熟，爽滑鮮甜。



粟米魚塊



用新鮮粟米製成粟米蓉，選用青衣柳取代常見的炸斑塊，更健康有營之餘，肉質更嫩滑。



金粟雲耳西芹炒雞柳



粟米來自原條新鮮粟米，全部以人手刮粒，絕非罐頭加工製品。雞柳更全部仔細去皮，吃得放心。

info

以下同系食肆同時供應

茶魚飯后

地址：天水圍天盛苑

天盛商場1樓124號鋪

電話：2254 2188

備註：不設加一，只收現金。



銀龍粉麵茶餐廳

地址：荃灣沙咀道328號

328廣場地下 G12-15號鋪

電話：2439 0270

備註：不設加一，只收現金。



* 其他分店資料請查閱地址目錄