



西菜



老爹茶居

零味精鮮蔬餐

開業十多年，餐廳堅持健康三招，第一絕不添加味精，標榜菜式原味；第二選用世界各地運抵的新鮮蔬果，如澳洲甘筍、紐西蘭的西蘭花、椰菜以及美國薯仔等，擷取各國特色；第三餐廳大部分菜式均使用較健康的橄欖油，且盡量減少用油分量，炮製健康又美味的意菜。

tips!

特製南瓜魚汁

餐廳大廚最新研製的南瓜魚汁，味道獨特又健康。將味道香甜的日本南瓜加入預先熬好的鮮魚湯，清新南瓜與香濃魚湯，兩者搭配，正好帶來富層次感的鮮甜，用以配魚或蔬菜俱佳。



白酒蒸石斑柳配菠菜南瓜魚汁

利用白酒慢火蒸熟石斑柳以保持魚質嫩滑，配以香味十足的特製南瓜魚汁，使魚柳味道更鮮甜。



橄欖蒜蓉菠菜雜菌汁扁意粉

本身擅長意大利菜的大廚，利用橄欖油和紫蘇自製香草醬，作為意粉汁醬，清香可口。



雜菜野菌粉卷配南瓜魚汁

先將南瓜粒和雜菌粒以橄欖油炒香，再用意大利粉皮包好，加上南瓜魚汁即可享用。



info

老爹茶居

地址：馬鞍山新港城中心3樓3001號舖

電話：2640 3878

備註：設加一，收現金及消費滿\$150
可使用信用卡。



帕爾馬

工業區的意式綠洲

工業區一向茶餐廳林立，在觀塘的一座寫字樓大廈裡，卻發現一間質素上乘的 fine dining 意大利餐廳帕爾馬。在這裡你可分別找到意大利南部和北部的菜式，令人驚喜的是，除了食材要講求新鮮外，調味用的橄欖油，都是老闆由意大利選購的上乘貨色，烹調出來的菜式質素自然更有保證。



田園沙律配意大利油醋汁

這沙律的重點在於所用的意大利黑醋、橄欖油和鹽來調合的沙律汁，香濃之餘又不奪蔬菜鮮味。



info

帕爾馬

地址：觀塘偉業街223號宏利金融中心地下2號鋪

電話：2111 1370

備註：設加一，收現金及信用卡。



西菜

蘑菇尖通粉配香蒜番茄醬



醬汁以新鮮番茄混合洋葱和爆香了的蒜頭做成，啖啖都是新鮮香濃的番茄滋味。

tips!

沙律良伴 意大利黑醋

吃沙律時放太多沙律醬固然不健康，建議以意大利黑醋代替。原來，意大利黑醋經由天然發酵而成，味道香醇濃郁，混合橄欖油便可作沙律汁，能點綴味道之餘亦吃得更健康。



番茄忌廉湯配羅勒



打成蓉的新鮮番茄，與醋、洋葱等配料一起煮45分鐘，味道香濃，最後放上麵包粒點綴。

風月堂

談風月也談美食

每次經過風月堂，也會被它那純白簡約的裝潢吸引住，坐下來邊享受各式佳餚，邊風花雪月閒聊會友。餐廳提供西餐和日式美食，亦會定期推出全新的有營菜式，以創新食材搭配為食客帶來新鮮感；就像新推出的「雜菜稻庭烏冬定食」，便利用原隻番茄取代天婦羅作配菜，不但健康賣相亦佳。



雜菜稻庭烏冬定食



沒有加油的雜菜湯底夠清新，配上原隻凍食番茄，上面灑上香草及少量橄欖油，吃出番茄原味。



tips!

慢食更健康

吃得太快，飽腹感還未傳至大腦，不知不覺會吃過了頭，亦會增加胃部負荷。選擇舒適的用餐環境，放慢速度，細細咀嚼，既可感受食物的真正味道，亦有助消化，確保健康。

欖油雜菌素菜天使麵



用油炒麵，分量要控制得當，太少麵條過於乾身，太多則口感油膩。大廚用上初榨橄欖油來烹調，味道一流。

燒鴨胸香橙雜菜沙律



鴨胸去掉皮下脂肪，以減卻肥膩的感覺。其自家製芝麻汁加入少許醋，味道開胃醒神。



柚子沙律



新鮮柚子肉清甜多汁，與烤香松子仁味道十分配合；柚子汁特別混和少許日式甜豉油，酸甜度適中。

— info —

風月堂

地址：銅鑼灣駱克道491-499號京都廣場1樓

電話：2891 2881

備註：設加一，收現金及信用卡。

* 其他分店資料請查閱地址目錄



亭林閣餐廳

只招待會員

創意烹調

有營飲食，並不等於粗茶淡飯。位於元朗錦綉花園鄉村俱樂部的亭林閣餐廳，一向深明這個道理，其食材和烹調手法均充滿特色，而在控制脂肪方面更出色，例如以焗爐代替油炸，保留食材的爽脆口感之餘，亦減少油分；採用易潔鑊而非鐵鑊，炒飯時用少量油已經可以做到飯不黏鑊。花些心思，多點嘗試，一樣健康味美！



低卡芝士焗普羅旺斯燴菜意大利粉

所使用的蔬菜大部分均新鮮採購，因此蔬菜的組合每日都有所不同，變化多端。



tips!

紅白米混合食 都市人易接受

紅米對都市人而言，口感比較粗糙和硬，需要慢慢習慣，最好就是初期只用少許紅米，然後慢慢增加分量，直至達到一份「有色」米配兩份「白米」，便達成高纖健康飲食的目標。

— info —

亭林閣餐廳（錦綉花園鄉村俱樂部）

地址：元朗錦綉花園紅荷路鄉村俱樂部

電話：2471 6333

備註：只招待會員，只供會員卡簽賬。



燒焗茄子伴黃金蝦球

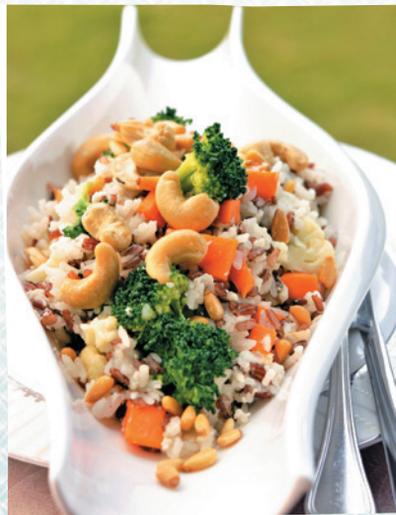


本地茄子鮮嫩多汁，加上自家手打蝦膠爽口彈牙，先燒後焗，香脆可口。

蒜香果仁菜粒紅米蛋白飯



混合紅米與白米，口感有層次，而加上香脆果仁，搭配新奇。



查理布朗咖啡專門店 漫畫主題惹人愛

《花生漫畫》由1950年創立至今，全球粉絲不計其數。香港也有這漫畫的主題餐廳！連天花也可看到Charlie Brown、Snoopy、Woodstock等角色，整個餐廳予人歡樂舒服的感覺。無論你是否《花生》迷，都會十分投入這分歡樂氣氛！



香草扒雜菜全麥方包

麥包夾上意大利青瓜、雞脾菇、意大利茄子、番茄、生菜、香草等，美味又健康。



南瓜粟米飯配暖三文魚柳菠菜汁

將挪威三文魚輕煎，保持魚肉嫩滑，再配以南瓜、粟米和珍珠米，賣相精緻，口感豐富。



tips!

輕食主義

「輕食」一詞源自日本，是指簡單的料理，是以少加工、少油鹽糖和使用天然香料為主的飲食形態，讓身體吸收較少的熱量，減輕健康負擔，可說是健康飲食的代名詞。



info

查理布朗咖啡專門店

地址：尖沙咀金馬倫道58-60號國鋳大廈地下及1樓

電話：2366 6325

備註：不設加一，收現金及信用卡。



鮮雜果沙律

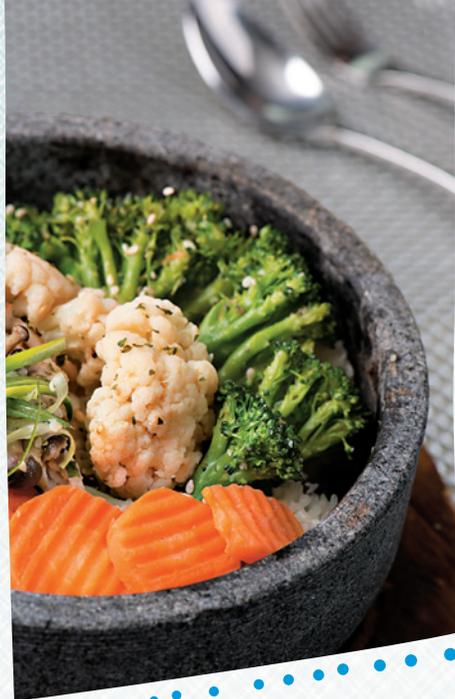
材料包括火龍果、哈密瓜、蜜瓜、士多啤梨等，不用醬汁，感覺更清新。



紅廚房

熱辣辣石頭鍋

紅廚房以經營西餐和扒類為主，店面雖然不大，但亦有自己的特色，其石頭鍋飯予人熱烘烘的感覺，在冬天時吃，加上醬汁，刮出飯焦更是滋味。餐廳亦提供世界各地的生蠔，來源地包括美國、澳洲、法國、蘇格蘭等。下午茶時，亦可叫一杯自家調配的即磨咖啡，混合哥倫比亞及曼特寧出產的咖啡豆，香味提神，入口甘中帶甜。



惹味石頭鍋

從前韓國人會將吃不完的飯菜，放入熱石鍋內，再加入一些辣醬伴着吃。以前的平民菜式，到如今當然講究得多，食肆除了會加入大量的蔬菜和美味的肉類外，有些甚至用上保溫能力高的火山石做成碗，務求令到食客吃到最後一口都仍熱呼呼！

tips!

蒜蓉野菌雜菜石頭鍋飯

先將石頭鍋放入焗爐烘熱，放入白飯備用。三色椒、洋葱、蒜蓉下鑊炒香，再下雜菜、野菌，鋪於飯面即成。

意式茄蓉煮青口

青口氽水後，將三色椒、洋葱、蒜蓉炒香，並將茄汁煮熱，放在青口上，茄汁的酸味吃起來十分醒胃。

香蒜大蝦意粉

意粉焯熟後過冷河備用，再以橄欖油將三色椒、洋葱、蒜蓉炒香，最後放入大蝦及意粉，顏色和營養一樣豐富。



info

紅廚房

地址：旺角砵蘭街215號朗晴坊3樓

電話：2625 1986

備註：設加一，收現金及信用卡。



茶禪

鬧市裡的一股清泉

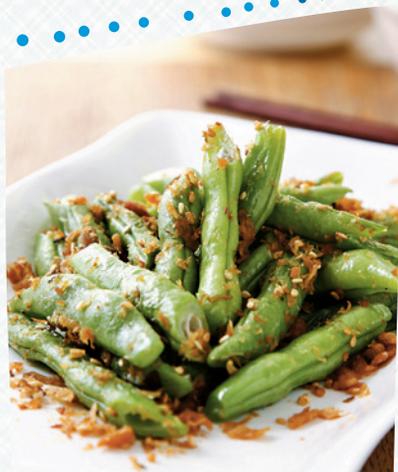
位於旺角鬧市的一角，有這麼一間供應葷素食的樓上café，柔和的音樂、充滿佛教色彩的裝飾、簡單舒適的木桌椅、加上玻璃窗旁的榻榻米座位，讓人遠離煩囂。店主一家支持健康素食主義，亦很注重健康飲食，店內有不少素食提供，烹調方法也以簡單清淡為主。



蘋果田園沙律



蘋果、粟米、青瓜、車厘茄和生菜的配搭清新又美味，還有香草和另外附上的紅醋作調味用。



素馬拉盞乾煸四季豆



四季豆以素馬拉盞炒香，輕輕以鹽調味，已經濃香撲鼻，非常惹味。

tips!

素食健康驚喜

素食愈趨多元化，很多肉類的食材也有素食作代替品，例如素雞、素牛排、素蝦等，為了能夠模仿近似肉類的味道，難免加入大量色素、添加劑或調味料等。要吃一頓清新健康的素菜，倒不如直接點選一些以新鮮食材煮成的菜式！



info

茶禪

地址：旺角登打士街43H
登打士廣場13樓1301-02室
電話：9606 2086
備註：只收現金。



意式黑醋野菌沙律



雞脾菇和蘑菇稍微煎熟後，與生菜同上，食客可自行以意式黑醋調味。

紅蔥頭

美食新煮意

主打新鮮有營養美食的紅蔥頭，大廚除每天嚴選新鮮材料入饌，更以香草、蒜頭、洋葱、橄欖油等自家調配多款調味料，為菜式錦上添花。店內供應多元化西餐，單是主餐牌美食已超過50多款，特別推介招牌菜—卡巴，所選用的中東脆包，比普通白麵包口感更香脆，且用全麥麵粉製作，更高纖天然。



黑醋龍俐柳意粉



這道意粉精選肉質嫩滑的龍俐柳，伴以味道略微帶酸甜的意大利兩葉黑醋，令滋味立即提升。

tips!

麵食好煮意 健康又好味

大廚在烹調意粉的過程十分講究，首先是意粉焗熟的時間要恰到好處，另外是配料放入鑊炒香的火候和分量要拿捏得宜。務求令食物更入味及保持麵條口感。



鮮茄三色椒雜菌炒螺絲粉



將螺絲粉用滾水煮熟，再將鑊燒熱放入紅黃青椒、鮮雜菌、靈芝菇等健康食材，絕對少油少鹽。

有營番茄雞胸肉墨汁意粉



雞肉先去掉皮，減低下脂肪所造成的肥膩感，口味清新，伴以新鮮番茄和墨汁意粉同煮，搭配得宜，十分滋味。



蜜桃羊肉卡巴



屬鎮店菜式之一的卡巴，以健康的中東脆包，包裹着蜜桃、番茄、蔬菜和羶香的羊肉，吃時蘸上低脂沙律醬，十分開胃。



菠蘿雞肉卡巴



先把雞肉、新鮮蔬菜、番茄、菠蘿等放入中東脆包內，再放入烤爐焗數分鐘焗熟，可為食物添上惹味的炭燒風味。

紅蔥頭

— info —

地址：旺角亞皆老街8號朗豪坊11樓1125-1129號舖

電話：3514 9322

備註：晚市設加一，收現金及信用卡。

* 其他分店資料請查閱地址目錄



甜蜜蜜新生咖啡店 緬懷一代歌后

香港首間以鄧麗君為主題的「甜蜜蜜新生咖啡店」，店內處處也是一代歌后的影子，牆上掛上大量小鄧生前的美麗照片，CD架上亦放滿她出道以來的唱片，更有不少限量紀念品發售。小店所出售的咖啡和食品均來自鄧麗君的家鄉——台灣，特別介紹坊間罕見的古坑咖啡，香濃甘醇。無論你是否鄧麗君歌迷，這裡也是你不容錯過的好食點。



有機藍莓醬吐司

在含豐富營養的五穀麵包之上，簡單塗抹果味濃郁的無添加糖藍莓醬，甜而不膩，大小朋友也愛吃。



tips!

自家鮮製 健康美味

小店嚴選本地食材，非新鮮不用，如由自家工場每天製造的五穀麵包，旗下的新生互動農場更供應九成以上的蔬菜，感覺分外健康。

info

甜蜜蜜新生咖啡店

地址：尖沙咀港鐵尖東站35號地舖

電話：2723 6634

備註：不設加一，收現金及信用卡。



鮮茄蓉中蝦有機意粉



材料分別有茄肉製成的Pronto茄蓉、橄欖油、越南中蝦及意粉，煮好後加上翠玉瓜、雜菌即成，惹味可口。

田園蔬菜雞蛋三文治



由自家工場鮮製的五穀麵包內，是青瓜、番茄、意大利生菜和雞蛋，多菜少肉，是追求健康人士最愛的清新之選。



榆豐餐廳

價廉物美大眾化

由於鄰近紅磡火車站、學校及寫字樓，榆豐餐廳的主要食客，不少都是旅客、學生及OL，價錢走大眾化路線。餐廳以西式為主，要談到這裡最受食客歡迎的菜式，一系列有營菜式當然榜上有名，其中涼拌南瓜片便頗受女士歡迎。另外餐廳推介的一些以紅菜頭、純麥、黑麥汁等製成的飲品，亦頗具特色。



涼拌南瓜片



材料包括南瓜片、青椒、紅椒等，味道較為清淡，上檯時會配以黑醋，酸酸甜甜，十分醒胃。



info

榆豐餐廳

地址：紅磡都會道6號國際都會商場
757-759號舖

電話：3162 8773

備註：設加一，收現金及信用卡。



西菜

蜆肉意粉



將意粉焯熟後，再用橄欖油炒，並下蜆肉、青椒、紅椒、甘筍、洋葱等配菜，碟頭頗大，分量飽肚有餘。

tips!

香甜南瓜各有滋味

南瓜品種繁多，常見的有西洋南瓜、中國南瓜、美國南瓜、黑子南瓜、墨西哥南瓜等。一般而言，中國南瓜的外形較為粗糙，大小不一，味道和香甜度較淡。日本北海道南瓜外表較幼嫩且具光澤，體積相差不大，口感較粉，味道香濃，兩者皆是健康之選。



些利酒青口



青口焯熟後，肉質嫩滑，再加上些利酒和洋葱調味，鮮香撲鼻。

蒲點美式酒吧 美式健康潮

提起美式餐廳，大家總會立即聯想起肉扒、薯條或漢堡包吧！的確，美式餐廳提供的肉食較多，但隨着香港人愈食愈健康，少油少調味的沙律、蒸魚、意粉等菜式都甚受歡迎。銅鑼灣利景酒店蒲點美式酒吧的半自助午餐還特設任食沙律吧，鼓勵食客多吃蔬菜，在輕鬆的環境中享受美食。



合桃蜜糖紅菜頭沙律



合桃和紅菜頭都是非常健康有益的食材，大廚特別加入蜜糖代替一般常用的沙律醬，感覺滋潤又不過膩。

tips!

飲食配合運動更健康

走運動路線的蒲點美式酒吧，平日會直播各項體育賽事，時刻提醒都市人除了要吃得健康、注意飲食營養外，適量的運動配合亦是保持健康體魄的關鍵。

info

蒲點美式酒吧（銅鑼灣利景酒店）

地址：灣仔灣仔道209-219號地庫1樓

電話：2892 3386

備註：設加一，收現金及信用卡。



蘑菇香草醬炒扁意粉



清新撲鼻的香草醬由廚師新鮮手製，用上羅勒、松子油、橄欖油和薄荷葉等製成，香味突出。

白酒蒸鯛魚配墨西哥沙沙醬



白酒蒸鯛魚可減少油膩，並更突出魚味。以紅尖椒、青尖椒、洋葱及黑椒等製成的墨西哥沙沙醬則給人香辣醒胃的感覺。



樂融融餐廳

價廉物美社企飯堂

這是一間由社企經營的餐廳，讓殘障、低收入及新來港人士等弱勢社群有個餐飲業訓練的地方。話雖如此，食物質素卻一點也不馬虎，由最初只提供三文治等輕食，發展至現在多元化的餐牌。餐點以西餐為主，亦有少量中式菜餚。價格相宜之餘水準又不俗，實在值得支持呢！



鮮魚湯竹笙素餃子蕎麥麵

以白鯽魚和日月魚熬出香濃魚湯，配料可自選，包括餐廳自家包製的素餃，餡料有木耳、雲耳等。



info

樂融融餐廳

地址：屯門震寰路82號康恩園地下

電話：3511 0702

備註：不設加一，只收現金。



西菜

煙三文魚田園沙律



沙律有生菜、青椒、紅椒、青瓜和番茄，再配上煙三文魚和自家調製清怡醬汁，真是一個不錯的選擇。

tips!

優質美味三文魚

港人愛吃三文魚，由刺身到熟食都大受歡迎，也是大廚們的愛用食材之一。三文魚多生長在加拿大、挪威、美國等國家，因當地氣候寒冷，所孕育出來的三文魚特別肥美又富營養。



錫紙焗魚柳



以少量鹽醃過龍俐柳後，用錫紙包裹焗製，魚柳肉質保持嫩滑又鮮味。

藝術・家

一刻悠閒文藝氣息

位於天后的藝術・家環境舒適，藝術氣息濃厚，店內除了提供書籍、雜誌供人閱讀，亦寄賣了不少本地手作人的作品，如手工皂、小飾品等。餐廳食客酷愛自然風情，喜歡靜靜地品嚐西餐小食，餐廳亦不時推出新菜式，像極受歡迎的玉桂蘋果薄餅。有空的話，不妨到此享受一個輕鬆的午後時光。



珊瑚草蔬菜沙律



口感爽脆的珊瑚草配上羅馬生菜、白菌、雜椒及車厘茄製成沙律，醋汁混和提子乾煮製，微酸中帶甜香。

tips!

醬汁另上更健康

除了多用香草取代現成的化學調味料，餐廳不少菜式的醬汁還大多另上，這樣安排可方便食客自行控制醬汁的分量，十分貼心。大家以後外出用膳，大可提出少醬或醬汁另上，自然吃得更健康。

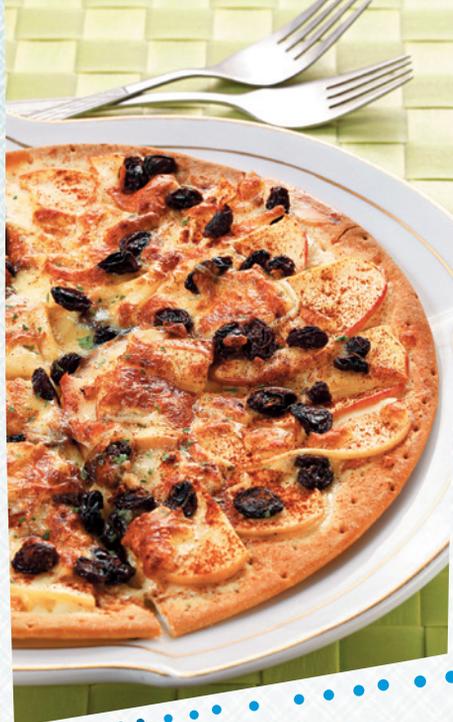
info

藝術・家

地址：天后電氣道98-100號萬愷大廈1樓

電話：3426 8918

備註：晚上6時後設加一，收現金及信用卡。



玉桂蘋果薄餅



一般薄餅底會塗上芝士或沙律醬，但這款薄餅則改用蜜糖，加上富士蘋果、提子乾等食材，製法十分健康。

蒜香橄欖油鮮菌素菜炒長通粉



所用食材會視乎當天新鮮度而定，有時候會用上雞髀菇或金菇來代替，確保新鮮。



藝廊咖啡室

各國精髓此中尋

相約好友聚會，各人喜好有所不同，為了迎合不同口味的同桌好友，藝廊咖啡室相信是首選飯敘點！它不但提供多國料理，印度菜、中菜、西餐、日本料理等應有盡有，更有中西式自助餐、蝦蟹海鮮站等。此外，不同國家的料理都由當地廚師炮製，保證道地正宗。



意式扒雜菜三文治



用意式香草包夾着青瓜及茄子，伴着半溶的脂肪芝士分外香濃，再以健康的焗新薯作伴菜，十分滿足。



info 藝廊咖啡室（富豪機場酒店）

地址：赤鱘角香港國際機場暢達路9號
富豪機場酒店地下

電話：2286 6238

備註：設加一，收現金及信用卡。



印度咖哩雜菜



素菜咖哩配上印度香草飯和印度薄餅；薄餅可蘸點甜芒果醬、薄荷醬或乳酪醬。

天然香辣 無損營養

tips!

有時坊間的咖哩，都加入了椰奶來增加香滑感，但這樣飽和脂肪含量卻會大增。其實只要懂得善用天然香料和少用高脂食材，如改用低脂奶，都可炮製出惹味同時又健康的菜式。



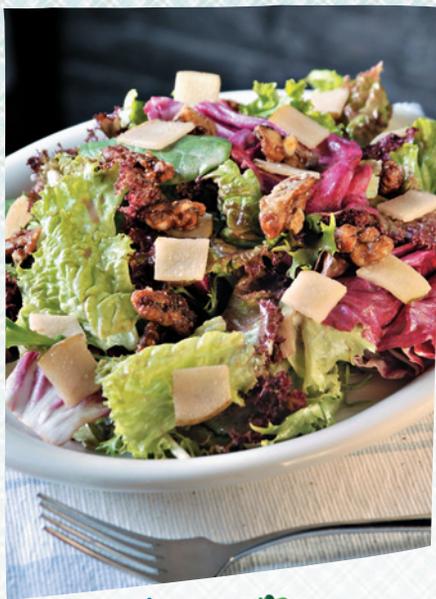
錦繡素雜炒



材料包括蓮藕、百合、鮑魚菇、草菇、雲耳、粟米仔、甘筍等，菇菌氽水後再快炒，爽滑口感盡保留。

California Pizza Kitchen 薄餅健康新食法

California Pizza Kitchen 費盡心思為食客健康着想，推出多款符合標準的有「營」薄餅，打破大家對薄餅的傳統看法！每天新鮮運來精選蔬果、香草等，把營養豐富的食材如南瓜、番茄、紅菜頭等都一一入饌，更由廚師天天新鮮調製自家汁醬，不但用心又充滿誠意，每款都健康可口。



田園雜菜沙律



每天新鮮運抵的雜菜、啤梨和合桃，配上自製芥末黑醋汁，搭配充滿新意，入口酸甜開胃，前菜必選！



tips!

嚴謹要求製作 薄餅美味健康

香脆可口的薄餅可能不太健康，要符合有「營」菜式標準，薄餅便要以嚴謹的要求製作，除了食材要夠健康，亦要選用低脂芝士，餐廳獨有的烤爐毋須太多油便可烤焗出美味吸引人的薄餅。

希臘風味薄餅



選用低脂芝士的希臘風味薄餅，食材包括辣雞肉、青瓜、紅洋蔥、番茄等，以特製烤爐製作，少油又健康。

摩洛哥風味雞肉沙律



餐廳最受歡迎的沙律款式，包含雞胸片、羅馬生菜、烤焗南瓜、杏仁、紅菜頭及紅莓乾等健康食材。



意大利蒜香芝士烤包配鮮茄沙律



以特製烤爐炮製的蒜香芝士烤包，其厚薄適中，口感一流，再配合新鮮番茄醬汁同吃，香味更見濃郁。



比素香葉鮮番茄汁幼意大利粉



進口的意大利番茄不像本地番茄般味道濃郁，即使多吃也不覺膩，配上比素香葉煮成的醬汁，香味更富層次。

— info —

California Pizza Kitchen

地址：將軍澳唐賢街9號PopCorn商場1樓F10號舖

電話：3902 3875

備註：設加一，收現金及信用卡。

*其他分店資料請查閱地址目錄



H Corner 社企餐廳健康輕食

由匡智會營運和管理的社企餐廳 H Corner，為智障人士學員提供真實的工作和實習機會。食物每天新鮮由匡智會的中央廚房運來，學員則包辦簡單製作及餐廳服務。餐廳主力提供輕盈西餐，如三文治、沙律、意粉等，部分蔬果食材更來自自家有機農場「匡智園」，確保新鮮健康。



田園香草包



中央廚房設有餅房，連麵包均為自家烤焗，健康可口，質感特別鬆軟。

tips!

有營醬

餐廳烹調

除了選用新鮮蔬果食材外，所有醬料都是自家配製，包括香草醬、乾番茄醬和蜜糖芥末醬等，配上三文治、沙律來吃自然更健康。

info

H Corner

地址：沙田科技大道西1號
香港科學園17號會所1樓
電話：2639 8420
備註：不設加一，只收現金。



香草三文魚三文治



賣相吸引的三文治是輕食之選，配料不多，三文魚加香草、洋蔥及特製蜜糖芥末醬，健康清新。

煙三文魚火箭沙律



餐廳環境寧靜舒適，早上或下午點一客輕盈沙律，透過自家農場種植的蔬果感受田園味道。



Munch 鬧市美食綠洲

位於尖沙咀的Munch，環境清幽雅緻，主打意法歐陸菜，猶如鬧市美食綠洲。餐廳由屢獲國際性烹飪殊榮的廚師主理，悉心設計了多款融匯各國特色的風味菜式。從湯類以至各款頭盤、主菜、意粉、薄餅和獨家巧製的甜品，均深受食客喜愛。



意大利薯仔粉伴香辣蝦球及
香草番茄醬

將薯仔粉、蝦、蘆筍、車厘茄及香草等材料爆香，加入自製番茄醬及少許白酒便成，帶點微辣，惹味可口。



info

Munch

地址：尖沙咀諾士佛臺1號1樓

電話：2317 7887

備註：設加一，收現金及信用卡。



煙三文魚鮮果沙律

先將三文魚用少量鹽醃製，混合芒果、石榴等時令水果製成他他，伴以牛油果醬及紅桑子醬同嗜，酸甜開胃。

自調醬汁 清淡健康

大廚不用現成醬汁來烹調，避免味道太濃，破壞了菜式的口感；反倒喜歡自家調製醬汁，如以茄蓉自製番茄醬，來得清淡味美，也健康得多。



田園沙律

新鮮沙律雜菜由外國直接進口，配上青瓜和番茄及自家秘製的紅酒醋，健康清新。

Organic Life Café & Restaurant

慢食新煮意

甫看到 Organic Life Café & Restaurant 的新鮮菜式，已感其賣相精緻吸引。細問之下，才發現原來餐廳用料、烹調方法都非常健康。總廚多以橄欖油炮製菜式，並在港自設農場，所以蔬果來貨特別新鮮；此外，餐廳更提供天然調味料，如加州天然純海鹽，不含任何化學添加物，讓你吃得滋味又健康！

tips!

液體黃金 健康橄欖油

不少餐廳開始選擇橄欖油烹調菜餚，有「液體黃金」之稱的初榨橄欖油，指的是取自橄欖果實第一道壓榨的原汁，純度最高、味道芳香、成本雖高，但仍十分受廚師們歡迎。



Slow-Cooked U.S. Chicken Breast and Mango Salad

以低溫煮法慢煮雞胸肉，肉質香滑鮮嫩；配以新鮮蔬菜和芒果，最後加上檸檬汁和橄欖油，鮮甜清新。



— info —

Organic Life Café & Restaurant

地址：九龍灣宏照道33號

國際交易中心2樓6號舖

電話：2420 0363

備註：設加一，收現金及信用卡。



Baked Portabella Mushroom with Cheddar Cheese



在大大的鮮菇中釀入雜菌碎，加一片 light cheddar cheese，伴以黑醋和鮮茄蓉調味，醒神開胃。

Truffle Mushroom Cream Soup



大廚以冬菇、白菌碎，加上少量忌廉和雞湯，製成濃郁的忌廉雜菌湯，最後在面頭加上少許黑松露碎，流露極上滋味。



Studio City Bar & Café

有「營」聚腳地

一幅以經典荷里活電影及娛樂界名人為主角的「最後晚餐」壁畫，為Studio City Bar & Café注入了濃厚的荷里活氣息。餐廳與電影院為鄰，除濃厚的電影格調外，新鮮的食材、簡單的調味，都為餐廳打造一種健康風格，是下班後共享歡樂時光的理想聚腳地。



雜菜沙律



以番茄、紫椰菜、羅馬生菜等蔬菜為整頓美饌打開序幕，新鮮爽脆，再淋上帶點微酸的醋汁作調味，開胃又健康。



info

Studio City Bar & Café

地址：九龍灣宏照道38號企業廣場5期
MegaBox 11樓12號舖
電話：3543 5638
備註：設加一，收現金及信用卡。



西菜

脆皮三文魚柳伴雜菜



將新鮮挪威三文魚以少油煎香，營造脆皮口感，再將三文魚放入焗爐焗一焗，烹調方法少油又少鹽，帶出三文魚豐腴鮮味。



蒜香辣椒醬油意大利粉



先以健康的橄欖油爆香蒜頭，放入意粉炒香，然後加入辣椒，帶出微辛辣感，惹味非常。

tips!

新鮮食材 簡單調味

餐廳雖洋溢美式懷舊風格，但食物卻不只是傳統的巨型漢堡包和炸薯條。餐廳特選新鮮食材，以簡單的蒜頭、辣椒等調味，不添加味精，以橄欖油炮製，並多以烤焗代替煎炸，提倡健康煮食，保留食物原汁原味。