

健食無添加羅漢齋

回想在北京居住的日子，曾在大街小巷尋找美食，因此得出一個結論——就是在內地吃東西不可偏食，因為每種食物都含有不同化學物質，影響着我們的身體，如果偏吃，只會集中影響某些內臟功能。相反飲食均衡，五臟六腑也受侵害，便不會只得一個器官受苦。哈哈！這種「有難同當」的黑色幽默，真是既無奈又悲哀。所以當我身在香港，便會把握機會挑選一些有質素的餐廳來光顧，讓我可以安心吃喝。如果在灣仔開會，我通常會到素菜館樂農午膳，一方面近年已減少吃肉，另一方面該店的菜式全部少油、少鹽、沒味精，吃後腸胃十分舒服。

樂農雖然是中式素菜館，卻少有用大豆纖維造成的「假肉」，素菜入口「瓜是瓜、菇是菇」，而且價錢一點也不貴，四十元的午市套餐，已包括三個餸、一個湯和白飯。三個餸都是自選的，每天有六款選擇，除了是日蔬菜，幾乎天天都有羅漢齋供應，它已是我必然之選。羅漢齋焗得香濃入味，南乳味突出，佐飯十分滋味，而且不含味精，非常健康。另加八元，可點公平貿易的有機茶和咖啡，算是為農民打打氣。

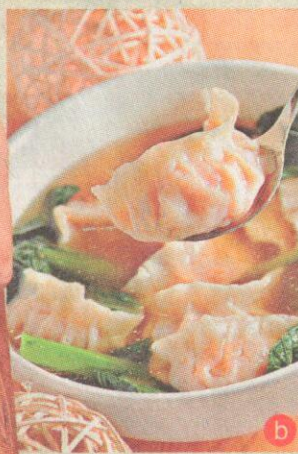
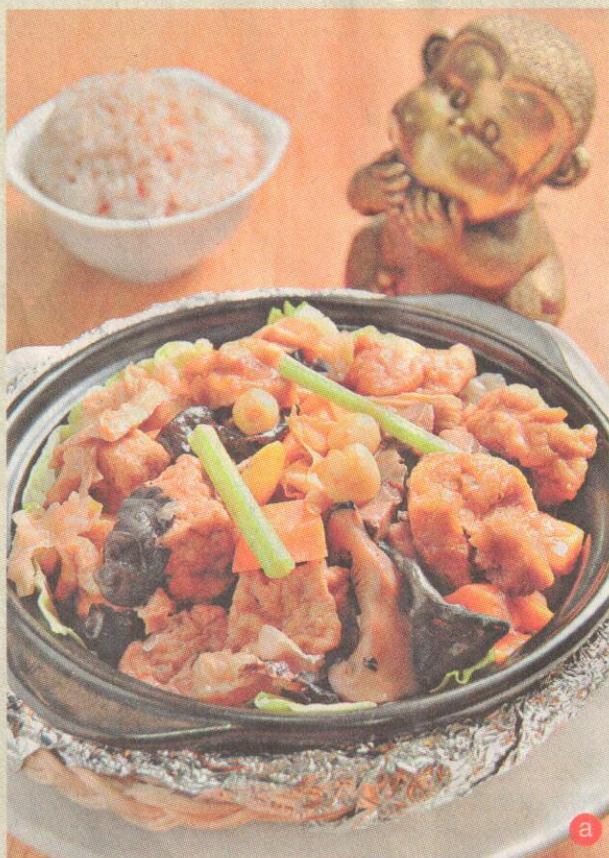
樂農午間只供應套餐，晚市則設餐牌點菜，選擇多元化，例如只在晚市供應的流沙餃子，餡料是用煮熟了的薯仔蓉及番茄蓉造成，有流沙的口感，味道酸香，開胃而不膩滯。如果你跟朋友來晚膳，亦可以私房菜形式訂一席素菜宴，菜式可以交由大廚麗姐發板，通常前菜有五款、冷菜一個、熱菜六個，另有飯麵和甜品供應，每位才百多元，已吃得很滿足。

其實樂農本身是一家社會企業，聘用了不少聽障人士，讓他們在店內發揮所長。每位店員都勤快醒目，工作效率一流。如果晚市不忙，店長還會教客人一些手語，以便跟他們溝通。店子另一值得欣賞的地方是以行動支持公平貿易，例如廚師會選用Fair Trade的有機糖、越南腰果，以及各式的茶和咖啡。餐廳還特設專櫃售賣公平貿易產品，方便大家買回家慢慢品嚐。

本周名人

梁佩鳳

公平棧的創辦人之一、香港公平貿易聯盟主席



- a. 羅漢齋散發南乳濃香，是樂農的招牌菜。
- b. 流沙餃子內是番茄蓉及薯仔蓉，真材實料。
- c. 錫紙包着特大的花菇焗香，菌味天然香濃。
- d. 午市套餐可自選三款菜式，豐富又惹味。



■ 想吃素菜私房宴，謹記預早訂位。