



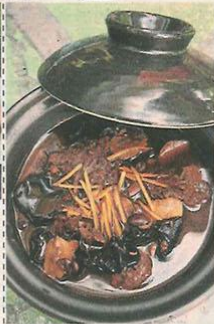
五色生機播茶 / RM13.90

◀ 铺盖在糙米饭上的都是生鲜蔬菜，口感鲜爽又富含酵素，是一碗喂养五脏六腑的粮食；播茶汤用伯爵茶研磨烹煮，碧绿的色泽和扑鼻的香气主要来自薄荷叶和九层塔。



乐活娘惹饭 / RM17.90

▲ 主菜是天贝 (tempeh)，入口就尝到新鲜亚参叶和南姜的特殊香气，辛香惹味，十分下饭；伴碟小菜还有水煮茄子、泡菜、洋葱参巴和薯片。



素猪脚醋 / RM28

◀ 没有三高危机的素猪脚醋，以苹果醋和果寡糖慢火烹煮，加海盐、黑酱油和糖蜜调味，滋味清酸；醋里头还有焖软的黑豆和木耳，滋阴补肾，纤体美容。

豆奶咖喱麵、時菜、活性蜂蜜和水果 / RM16.90

可以放心喝个清光的咖喱汤，口味还蛮浓重的，以自家研磨调配的咖喱粉和印度进口辣椒干烹煮，另加石古仔增加脂香，并用有机豆奶取代椰浆。

桂花素雞飯 / RM12.90

以无漂白黄糖、苹果醋、发酵720天的日本酱油和麻油等，调出老少咸宜的甜酸口味。



在这个主打绿色生活的商区里，乐活健康有机餐厅朴拙的木造店面像是浑然天成似的，和周围环境显得特别和谐，绿油油的人工草地上，有一个可以坐8个人的木亭子，倚着波光粼粼的水面品尝绿色料理，让人心情大好，胃口大开！

绿色，是这家餐厅打自骨子里透出来的颜色。

在这里，每一块木板都是从旧房子拆下来的环保木板，椅子也是二手的，来自怡保旧街场的老咖啡店。店内，照明采用LED灯泡，冷气是变频式冷气机，厨房里用电磁炉，煮饭煮汤都用紫砂锅。至于做菜用的材料，80%是有机产品，许多新鲜蔬菜都来自自家位于森美兰文丁的有机菜园，面积5英亩的菜园，是少数获得政府有机认证的菜园之一。

餐厅的一半是零售商店，贩卖各种有机产品，包括新鲜蔬果。有趣的是厨师会不时从厨房走出来，到贩卖区的大冰箱里拿一把菜，再回去厨房。原来厨房不另设冷藏库，厨房里的东西用完了，厨师就直接出来零售区拿。食谱规划师林子笑道：“所以我们的顾客吃得特别放心，因为每一道料理用的东西，都是你看得到、摸得到、也可以买回家的！”

【本期主题：健康有机料理】
 报道：本刊 张佩莉 changpi@sinchew.com.my
 摄影：本報 陳啟基

豆奶芝士麵包條 / RM5.90

▼ 用豆奶和啤酒酵母自制豆奶芝士，放在面包上略烤，尝起来软滑香醇，而且放久了也不会硬化，口感还是一样软、香、滑。



夏日水果茶 / RM14.90

锡兰红茶里有黄梨、百香果、梨子和苹果，清甜怡人。



色香味美有机料理
 體驗慢食滋味



把有机健康料理烹任出好滋味的素食达人——左为主厨陈栩翀，右为食谱规划师林子。

绿色，是这家餐厅打自骨子里透出来的颜色……

蔬食料理零负担

菜式强调色香味俱全，追求口福之欲的人，可以在这里吃到咖喱面、猪脚醋、娘惹饭等，不过却不必担心三高危机。

一碗豆奶咖喱面端上来，红艳艳的，辛香扑鼻。那浓重馥郁的滋味来自自家调配研磨的咖喱酱料，用葡萄籽油爆香，另以石古仔增添脂香，再用豆奶取代椰浆。“你可以放心把汤喝完，完全不用担心健康受不了！”主厨陈栩翀笑着说道。

素猪脚醋是她最爱的一道菜，有素肉、黑豆、黑木耳等，醋则是苹果醋，风味不如传统猪脚醋浓和腻，但可以放心吃个碗底朝天！

不少料理都用到素肉，谈到素肉时，林子表示，餐厅用的素肉以大豆纤维做成，而不是传统的面筋，还有素羊肉是用全朵香菇制作，不只是用香菇脚。“在乐活，素肉不会大盆大盘的上桌，而是搭配大量的新鲜蔬菜。新一代素食强调搭配平衡，营养均衡，这也是新一代素食和传统素食不一样的地方。”

到这里用餐，一坐下，侍者就先送上一小杯黑黝黝的茶，还有两颗细小的黑色丸子。茶是黑糖香茅姜茶，有暖胃作用，丸子是有机蓝藻锭，有超级食物的美称，两样小小的东西，是餐厅献给每一位客人大大的心意。