

# 拾回來的菜，變出六餸一湯。

枱面這碟清炒素菜，香噴噴，看見也流口水。食材包括時令四季豆、西芹、蘿蔔……全部不用花錢買，是街市拾回來的賣剩菜。沒興趣舉起筷子？告訴你，排隊等吃的人多的是，而且個個讚好味。誰再說街市賣剩菜是垃圾？！

## 四朵金花，街市拾菜記

傍晚七點左右，正當大埔富善邨街市的菜販陸續收檔，不難遇見以下場面：有四位阿姐，推着車仔逐家逐檔問：「今日有無賣剩菜？」這四位神秘秘的阿姐，人稱「四朵金花」，是大埔職工盟「食德好」食物回收計劃的廚房助理。「今晚我有四籠粟米，要唔要？」「油麥菜好靚呀，大早留起俾你！」菜販對「四朵金花」來拾菜見慣不怪，主動把當日賣不出的剩菜一籠籠送上。其實街市剩菜問題一向嚴重，像去年農曆年蔬菜大豐收，每日上千斤賣剩的新鮮蔬菜，當垃圾般丟到堆填區，上了新聞頭條。為減少浪費，「食德好」自去年五月開始，每星期有三晚派人到街市把剩菜回收，按當晚的收菜分量，先把過多的送到附近團體，例如收了大量粟米，

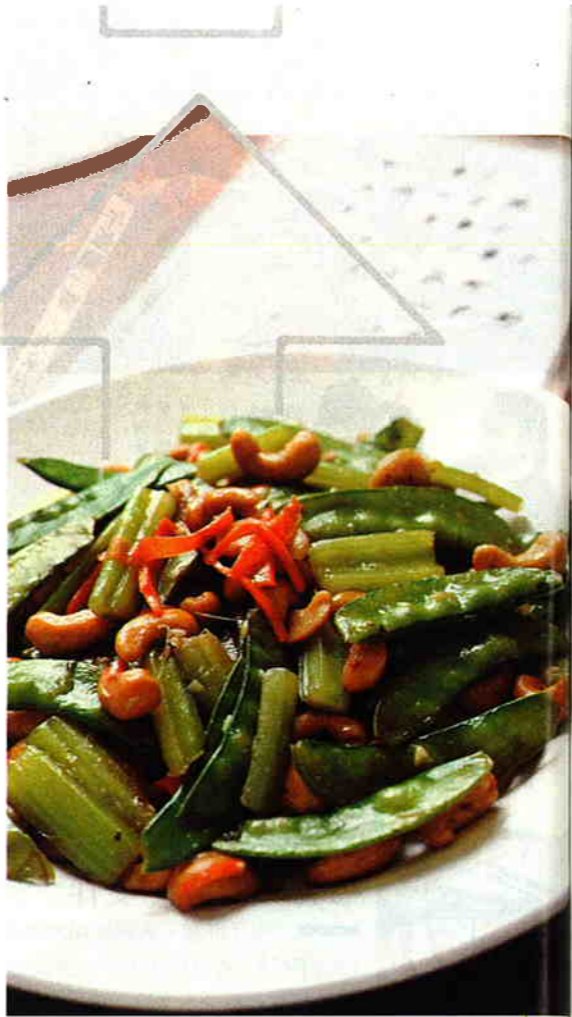
便會即晚送給區內安老院。新鮮的則用來煮成素菜午餐，給再培訓課程學員享用，每位付上\$10便吃到。除了價錢吸引，菜式賣相一點也不差，吃的還是有機糙米和健康無味精菜。味道呢？和家常小菜沒兩樣，分量倒是相當豐富，每次六餸一湯，還有自家醃製的開胃前菜，甚至連飯後甜品都有！捧場客多的是，一餐招待四、五十人，還要提前一天報名才有得吃。



由街市返回中心，但推則只需五分鐘，吃力，上落容易。

第二天早上，分工合作切菜密煮，炮製六餸一湯素菜午餐。

回中心後，即晚在廚房揀菜，把新鮮可吃的處理好，不能吃的，留給有機農夫作堆肥用。



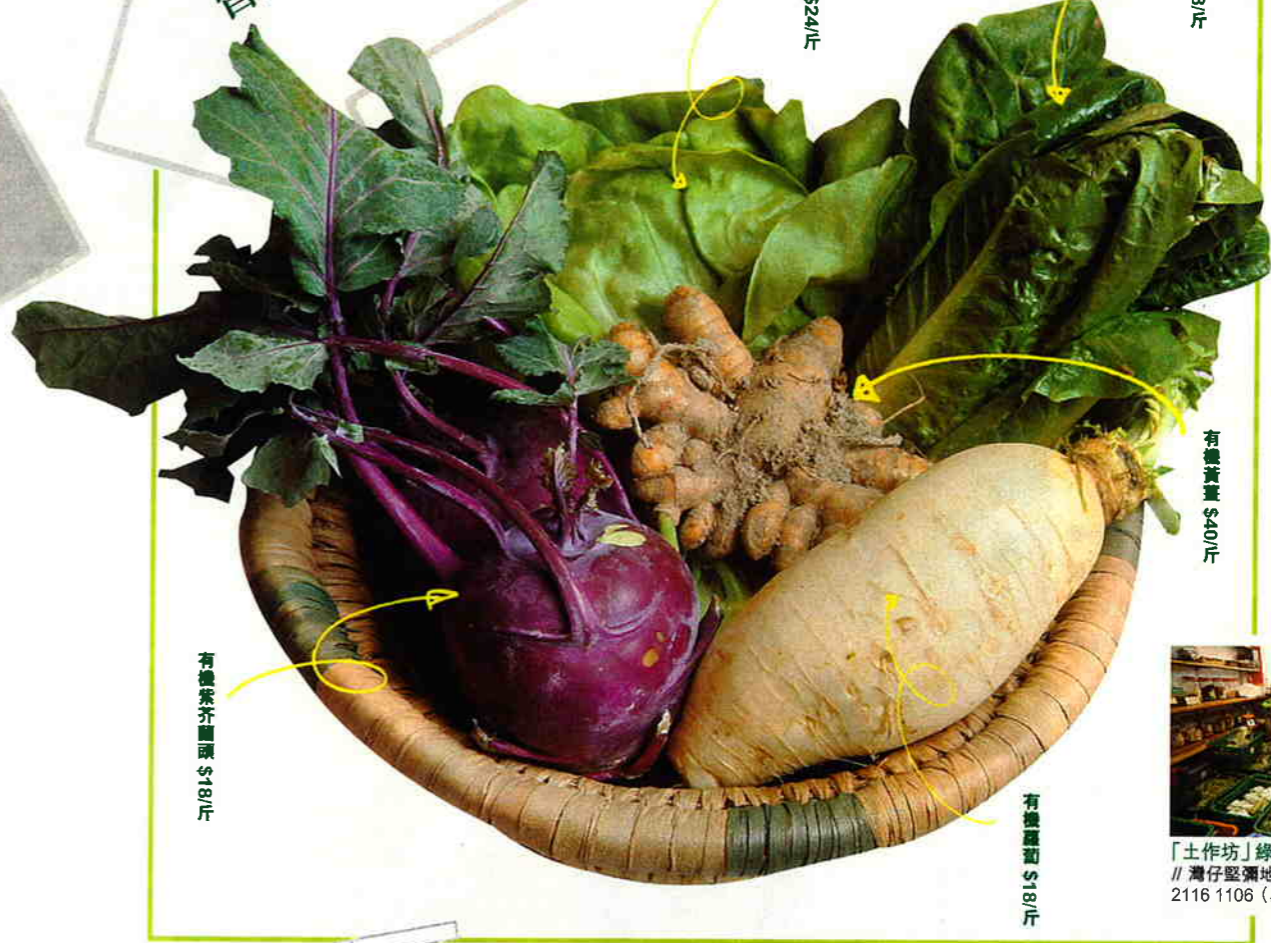
## 用廚餘種有機菜

至於剩下的爛瓜爛菜，最後下場怎樣？原來，會留起送給相熟農夫，變作有機肥料，滋潤泥土，種出翠綠新鮮的有機菜；兜了一個圈，在灣仔藍屋附近的「土作坊」漂亮地再度現身。「土作坊」是家專賣本地有機產品的小店，包括有機糙米、洛神花果醬、有機蜜糖等。店子所賣的本地農場有機菜，像紅菜頭、牛油生菜、唐萵、黃萵等，大部分也是用「食德好」在街市拾回的菜頭菜尾來施肥。換言之，吃這些有機菜，除了天然健康，還特別環保，可出一分力減少剩菜問題。提提你，「土作坊」逢星期一、四下午一點左右便有新鮮菜運到，校準時間，便可買到當天早上收割的「廚餘」種植有機菜。

第一波回收的賣剩菜，留給農夫。



曾經凋謝的，再次活起來。



有機牛油生菜 \$24/斤

有機蘿蔔 \$18/斤

有機黃萵 \$40/斤

有機蘿蔔 \$18/斤

有機紫芥圓頭 \$18/斤



「土作坊」綠色生機店 // 灣仔藍屋地街3A地下 // 2116 1106 (星期日休息)

## 「去街市拾菜？難不倒我！」

「我叫阿珍，是第一代加入『食德好』的廚房助理。記得當初返工禮禮盛，以為做廚房助理只是煮餐飯、去街市收人家捐出來的菜便可以。想不到原來不是「收」，而是「執」！第一晚去到街市，像做賊一樣，雙眼不敢直望菜販，只懂細細聲問人家有無菜賣剩唔要？怎料對方兇神惡煞，大聲呼喝「無呀，走啦」，可能怕我們執菜去賣，寧願掉也不准我們拿！頭一個月，拾回來的大多是爛菜，中心臭得像垃圾房，附近街坊也怕了我們，感覺自己像過街老鼠，很難受！不過，有句說話叫『皇天不負有心人』，原來是真的！就是因為我們無放棄過，甚至打風落雨照去執菜，菜販開始不再呼喝，走過來問我們為甚麼常來執菜；當知道是因為不想浪費食物，便說『唔使執，下次留俾你！』現在我們和菜販不知幾friend，試過一晚收到二十籃菜，搬得好吃力，但很有成就感！點解唔請男人做？男人自尊心強，要他們低聲下氣到街市問人收菜，好難嘍！要我哋呢種堅強女人才做得來！份工的確辛苦，但親手收過菜，便知每日這麼多菜無人要，很多還是新鮮的，怎能當垃圾般丟去？有得食是種福氣，一定要珍惜食物！」



我每次上完堂都會來食齋，又平又靚，餐餐款式次不同，不會吃厭。老實說，知道這些是街市拾回來的菜，第一次吃也有點戒心。不過食過便知，賣剩菜也可以吃，而且味道不錯呢！

陳小姐 再培訓課程學員

你也可以「食德好」  
「食德好」食物回收計劃的素菜午餐，逢星期二、四、五下午1點在大埔太和的職工盟中心舉行，職工盟學員每位\$10。另外，你也可以上網報名加入回收義工隊，或捐錢資助這計劃，身體力行支持剩菜回收。

職工盟教育基金有限公司 // 新界大埔太和邨翠和樓地下 // 2651 9833 // www.greenhongkong.org

