

桃花源

自然飲食店

地點：台北市瑞安街

特色：天然素食

每個星期六下午，位於瑞安街上的「桃花源」裏，總會聚集著一群人，他們或是交換彼此親友以生食療法治療癌症的經驗，或是向「桃花源」主人黃立群，求教芽菜的培育和生機飲食的調理。這裏不是雞犬相聞的世外桃源，也找不到避世隱居的陶淵明，而是為了回歸自然飲食生活，所構築的現代「桃花源」。



每星期六下午的聚會，交換彼此的素食經驗。

第一次踏進桃花源的日式平房，一目了然，這是素食餐廳，但是並沒有讓吃慣葷食的我失去興趣，因為自助餐檯上的素食料理和新鮮蔬菜，看起來清爽可口，炎夏裏尤其讓人食指大動，再加上寬敞明亮的用餐環境，輕盪著鳥兒鳴唱的自然樂音，每張木桌上，都擺著發芽長葉的番薯盆栽，提供舒適而自在的素食，是



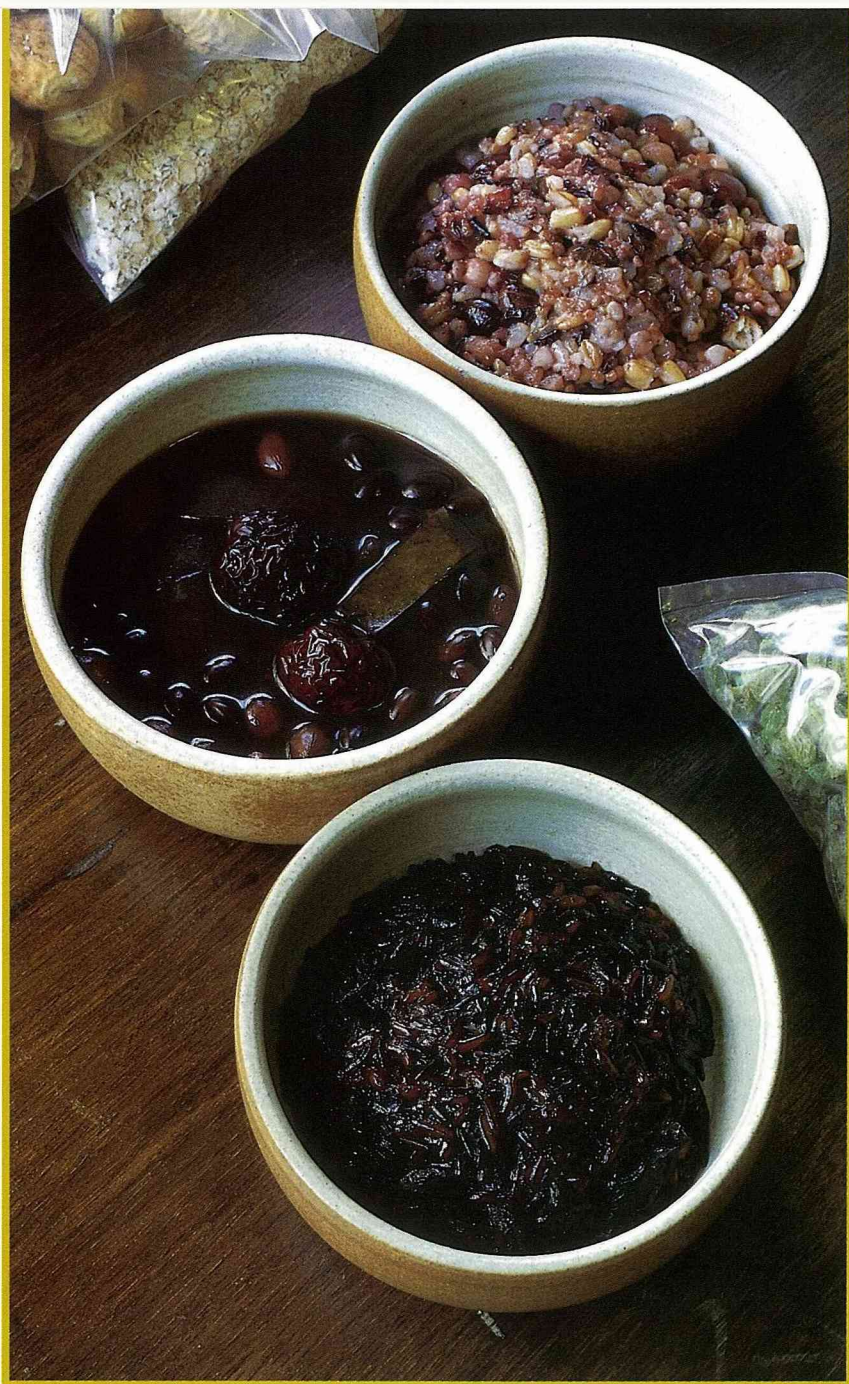
以日式平房作為素食餐廳

我對桃花源的第一印象。

但在嚐過桃花源的料理，瞭解主人黃立群與劉振瑤夫婦的用心後，才發現桃花源和一般的素食餐廳大大不同。桃花源的餐桌上，找不到用炒或油炸的食物，以及味精等人工添加物，客人卻從未因此感到食而無味，祕密則全在黃立群一手調製的醬汁裏，宗教信仰不再是吃素的唯一理由，桃花源在健康和美味間求取平衡，使不少為各種慢性病所苦的現代人，開始願意棄葷投素，追求更健康的飲食。

營養的食物常常都不怎麼美味，但嚐過桃花源料理的人，恐怕都得改觀了。黃立群運用各種穀類、全麥麵包、蔬果和野菜等材料，做出各式秀色可餐的素壽司，而沙拉吧上的新鮮蔬菜和多種芽菜，是與不使用化學肥料與農藥的蔬果生產者直接洽談，供應有機蔬果，或是自行孵育芽菜；調味的醬汁如番茄、芝麻、紅蘿蔔等沙拉醬，則不含人工調味料、沙拉油和蛋，卻一樣好吃又營養；此外，新鮮的蔬果汁、全穀類自製的米麵食品，既符合自然健康的原則，又不失引人食欲的美味。

「隨著年歲增長，愈來愈喜歡清淡的口味，大致在兩年前開始對素食產生興趣，又剛好和太太一起閱讀了幾本介紹生機飲食的書，感到如獲至寶，於是我們真正成為素食族的一員。」從事餐飲業有多年經驗的黃立群，提到了從經營粵菜餐廳到素食餐廳的轉折：「基於以往累積的餐飲經驗，和對生機飲食概念的認同



十穀飯 補腎湯 黑糯米飯



自助餐檯上的素食料理與新鮮蔬果。



寬敞明亮的用餐環境，輕溫著鳥鳴的自然樂音。



食療圖書與環保用品



有機蔬菜與健康食品



各種穀類與全麥麵包

，我們籌備半年後，終於在去年11月桃花源開幕了。」

什麼是生機飲食？這是許多客人的疑問，因此，黃立群夫婦

又是辦刊物，又是舉辦座談，希望讓更多的人認識這種健康的飲食方式，「簡單的說，就是回歸到人類原來的飲食方式，吃蔬菜與水果。」「但是不只是飲食方式的選擇，更是一種人生觀，讓自己重回自然的懷抱，不再站在衆生與生態體系的對立面，主動改變自己，重獲健康生機，減少不當飲食帶來的病痛折磨。」

「剛開始生意不是很好，意外的是每個來過的客人，都四處叫朋友來捧場光顧，支持這個店不倒。有不少客人為了父母或親人的病，到店裏詢問種小麥草、芽菜的事，看他們帶著焦慮而來，又懷著希望而去，我們即使做得再累，也不覺辛苦。」在這對夫妻的堅持下，桃花源已漸漸打響名氣，穩定中持續成長。

要同時兼顧理想和生意之道並不容易，但桃花源做到了，純淨健康的素食菜譜，獲得許多非素食者的認同，每週六下午的座談活動，使客人能深入了解生機飲食的奧妙和實踐的方法，並以複合式的經營結合環保用品、健康食品和食療圖書等物品的銷售，以及集合消費者的力量，組成共同購買團體，免除中間剝削，不但能增加收入，也使客人獲得健康的飲食，並從中學習符合環保的生活，一舉數得。

曾經有客人因為桃花源不供應塑膠袋而拒買，黃立群卻不為所動，仍堅持不提供塑膠袋給顧客，餐飲也盡量採取可重覆使用的容器，這種對環保意識的執著卻是生意人少有的，因此，認同桃花源理念的人，上桃花源時，可別忘了帶一只購物袋哦！



芽菜與小麥草

芽菜和小麥草是生機飲食中最重要的兩大成員，某些長年飲用小麥草的病患和身體虛弱的人，甚至推崇小麥草汁為返老還童的「回春水」，和治療癌症的「不死藥」。芽菜的種類和營養價值往往超出一般人的了解，其蛋白質含量高出各種肉類甚多。由於種子發芽時，內部會發生巨大變化，它活了起來，原有的維生素、礦物質和蛋白質變得加倍豐富，而且容易被人體的胃腸吸收，這些都是桃花源舉辦講座，教授顧客自己種植芽菜與小麥草，並認識各種芽菜吃法和營養成份的原因所在。

除下述 12 種芽菜外，尚有黑豆芽、花豆芽、花生芽、蕎麥芽、米豆芽、胡椒芽、向日葵芽、扁豆芽、小黑豆芽等，一項發現指出，發芽種子與相同的未發芽種子相比，前者所含的維生素B₁₇，可能高達 30 倍以上。

部份芽菜不可食用，須特別注意，馬鈴薯芽本身有毒不可食用，番茄種子培養出來的芽菜也不能食用，而玉米芽在培育過程中，會產生過高的黃麴毒素，不能食用。

1. 小麥草

特性：醫學界和愛用者推崇小麥草是強化人體青春的「回春水」，主因是小麥草的葉綠素與人體內的鮮血成份很類似，葉綠素與鮮血中的血紅素，都是由碳原子、氫原子、氧原子和氮原子組成，只不過血紅素的中心是鐵原子，而葉綠素的中心是鎂原子，鎂是促進人體內酵素活動的必要元素，葉綠素便是鎂的最佳來源，所以小麥草汁又被稱為「綠色的血液」。

營養：美國土壤專家 G.H. Earp Thomas 博士，從小麥草裏分析出一百多種要素和豐富的蛋白質與酵素，證明小麥草是「完全」的食物，它的維他命C和等量的柑橘相當，維他命A的含量和胡蘿蔔、甘藍菜不相上下，至於維他命B和E是維護身體健康、心理平衡的重要養份，小麥草含有和牛乳等量的鈣質，與菠菜等量的鐵質，和洋葱、番茄等量的鈉，葡萄、蘋果等量的鉀，以及和花椰菜、芹菜相當的鎂。

食用：小麥草從培植的土壤中割下來後，可在冰箱保鮮盒裏存放4天，但為求新鮮起見，最好割下後立即榨汁飲用。開始飲用時，一湯匙草汁對半杯水，兩天後慢慢增加到¼杯麥草汁對¾杯水，也可加蜂蜜、水果汁、茶汁和其他飲料，沖淡濃厚的青草味以便入口。初次飲用的人，有時會有暈眩或欲嘔的現象，這時要減少飲用量，再慢慢增加。一般人為了身體保健一天喝一次，空腹時飲用，普通病患早晚各服一次，重病者每天可服三、四次，以利治療。

療效：經過臨床證實的小麥草療效包括：抑制細菌、癌細胞滋生，清除體內鉛、鎘、汞、鋁等有毒金屬，平衡血糖、清肝，降低高血壓，增強毛細管作用和心臟功能，促進傷口癒合，解除便秘，治療各種血液毛病等。

2. 苜蓿芽

特性：苜蓿是一種豆科植物，盛產於美國與澳洲。美國人以肉食為主，所以血液酸性化，需以鹼性食物中和，以維持健康，苜蓿芽呈鹼性，熱量低，營養高，在美國餐廳已是不可或缺的佐料。

營養：苜蓿芽有玉米或小麥1.5倍的蛋白質、礦物質（鈣、鉀、鐵），維他命E、A、D、B₁、B₂、C（菸酸、泛酸）和豐富的葉綠素，且其鹼性度比菠菜高出許多。

食用：苜蓿芽有獨特的香味，又細又短，口感爽脆，最好生食，可沾醬油吃，也可做為冷盤菜，或應用於三明治和一般的料理上皆可。

療效：苜蓿芽幾乎包含了所有重要的胺基酸，因此對於關節炎、癌症、高血壓、膽固醇過高的治療有很大的幫助。消除頭、腰和四肢的疲勞，預防營養不良，便秘，頭髮指甲脆弱，神經質，焦躁感等，經常食用苜蓿芽，有顯著的療效。

3. 蘿蔔嬰

特性：屬十字花科的蘿蔔嬰，在園藝上稱為「蘿蔔芽」，蔬菜類別中屬芽菜的一種，採密生軟化栽培的產品，種子萌芽未長出前，子葉經照光綠化後採收，因兩片子葉酷似貝殼，日本人稱它為「貝割大根」。

營養：經日本營養專家分析，蘿蔔嬰所含維他命A、C特別多，其中維他命A含量為柑橘的50倍，維他命C超過檸檬1.4倍。

食用：日本普遍將蘿蔔嬰視為維他命的化身，是日本人心目中的健康美容食品。

療效：所含的澱粉分解酵素可幫助消化，治療慢性胃腸病，纖維素可刺激胃腸蠕動和便秘。

4. 薺菜芽

特性：別名空心菜芽，屬旋花科，耐熱且生長快速，但栽培時害蟲和細菌極易寄生在中空的莖管裏，很難洗淨，芽菜則無此缺點。

營養：薺菜含豐富的蛋白質、礦物質和維生素，也富含國人最缺乏的營養素：鈣、鐵和維生素B₂，為優良的營養來源。

食用：薺菜芽脆嫩可口，生食或熟食均宜，薺菜短芽滋味更佳，若其種子外殼尚未剝落，可用乾淨的髮梳梳落，生薺菜芽夾食三明治或漢堡風味絕佳。

5. 黃豆芽

特性：黃豆原產東亞、中國與日本，據推測在華北和日本野生的「蔓豆」，即為黃豆的原種。黃豆在東亞已栽培了5000多年，中國古名是「菽」，3000多年前就是普遍的作物，黃豆芽繁育容易，但須選擇新鮮、飽滿、無蟲咬的黃豆。

營養：含維他命A、B、C、E。

6. 綠豆芽

特性：屬一年生草本，暖季作物，原產印度，中國栽培甚早，台灣以嘉南平原栽培較普遍。

營養：含豐富的維他命C與礦物質，如鈣、鐵、鈉。

食用：烹調時加熱時間愈短愈好，而素菜中的高湯便常用綠豆芽煎熬的湯汁。

療效：經常生食可治療高血壓、糖尿病、膽固醇過高等疾病，屬於鹼性的綠豆芽對胃機能有助益，還可防癌。

7. 豌豆芽

特性：別名荷蘭豆，原產義大利與高加索，石器時代已有人栽種，依花色分類有紫花和白花兩種。

營養：維他命A、B₁、C、鐵和鈣。

食用：豌豆芽和豌豆烹飪的方式相同，清炒時要快火炒，且需立即起鍋，不可加熱過久。

8. 黑芝麻芽

特性：屬胡麻科，一年生草本，別名胡麻，幾乎世界各地均有栽培，這可能是最早被人類使用的菜種。

營養：黑芝麻芽略帶苦味，含蛋白質，不飽和脂肪，維他命B、E和鈣，其榨出來的汁比牛奶含更多的鈣。

食用：黑芝麻比白芝麻更易繁育，可夾三明治或拌食生菜沙拉。

9. 白菜芽

特性：白菜屬十字花科，原產中國，各地均有栽培。

營養：維他命A、C和鈣。

食用：白菜無論是生拌沙拉或夾食三明治、漢堡均適宜，微苦但別有一番滋味。

10. 芥蘭菜芽

特性：芥蘭菜是近似甘藍菜的野生種，分白花和黃花兩個品種。

營養：含豐富的維他命，特別是維他命A、C和鈣。

食用：清炒、涼拌均宜。

11. 紅豆芽

特性：古名赤小豆，原產東亞溫帶地區，中國、日本、韓國自古有栽培。

營養：紅豆芽和綠豆芽皆為維生素B₁₇的最好來源，並有豐富的植物性蛋白與礦物質，如鈣、磷、鐵、鉀。

食用：近年來在歐美漸為喜好健康食品的人士所重視，可清炒，也可涼拌。

12. 蠶豆芽

特性：別名佛豆、羅漢豆，栽培歷史已4000年以上，原產裏海南部。

營養：富含維生素B₁₇和植物性蛋白，並有維他命B₁和C。

食用：芽與豆皆可食用，炒食時將豆殼剝掉，芽脆豆香。