

# 歐陽先生的芽菜情

鄉間小路月刊的前身是「農業周刊」，“健康與天然”是這份刊物報導的主題之一，因緣際會我們認識了許許多多有心的朋友，有些一直未曾謀面，歐陽光老先生就是其中的一位。

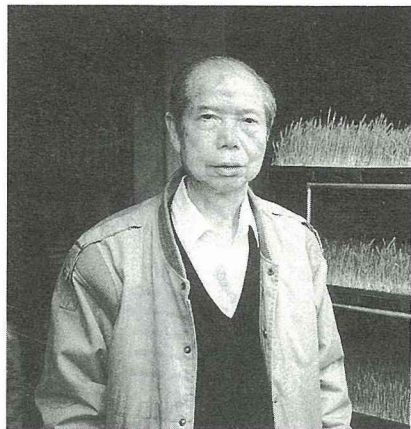
期間約有10年的光景，每當有讀者來電話詢問那裡買得到孵芽菜的器材，我一定趕緊翻閱老檔案來轉告，後來索興抄錄在便條紙夾附桌面，因為實在太多人急於尋找這位創造健康芽菜的“大師”了。

今天，終於有機會拜訪歐陽光老先生，我們越過西園橋的人行步道，來到一幢二層樓的老房子前，看到一位年輕小姐正與一位老翁交談，我們猜準是歐陽先生了。

一直有訪客進出，電話機也不時插播：“歐陽伯伯”電話。這段訪問是拼拼湊湊完成的。

## 互助情懷

來自各地的健康食療者，不



養生有道的歐陽先生

是採買健康培育土、免電自動芽菜培育機，回家自行培育小麥草、苜蓿、綠豆、黃豆、花豆、黑豆等芽菜，天天力行生菜食療法；就是定時採購各式自然健康材料，包括：燕麥片、小麥粉、松子、葡萄乾、葵瓜子、杏仁、腰果、南瓜子、芝麻，再添加適量枸杞、黑糖自製成“福壽糕”，據說這種糕點，常吃可減少感冒。有位訪客一口氣買了6大袋的蕎麥，光看購買數量，可知他們都已是常客了。

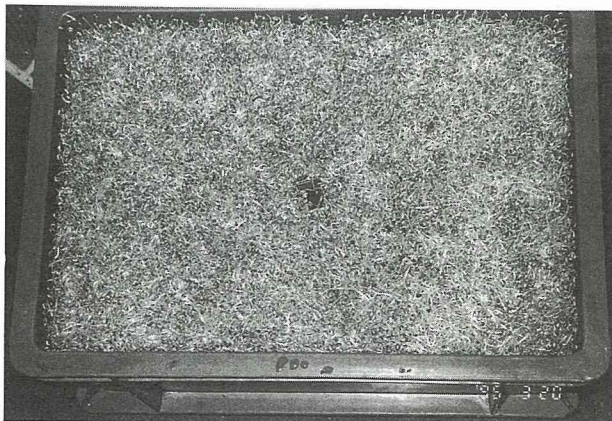
有些顧客索性待到店裡指點

初來者飲食迷津，提供自己的經驗談。在這兒能感覺到的是整體的參與及溫馨，即使不健談的顧客在傾聽歐陽伯伯的說明時，專注與投入之神，也會令人感動。

## 專利大師

歐陽老先生與芽菜結下緣份已有17年了。當時，他在中部有一家運動器材工廠，燒菜作飯都得自理。基於興趣，他在客廳內自己培育芽菜。又由於以往，“孵”黃豆芽或綠豆芽等；必須早晚實施二至三次的澆水工作，實在辛苦。他潛心研究後終於發明免電芽菜自動培育機，讓一般家庭在一年四季都可以選擇孵育喜歡的芽菜吃，不但營養衛生，且成本低廉。

早自民國70年推出第一代後，不斷更新改良，第四代、第五代陸續在台灣、美國、英國、德國、香港等地都取得專利，並獲得第四屆全國發明金頭腦獎，1985年日內瓦國際發明展，榮獲



苜蓿芽



豌豆芽

鍍金牌獎。

心細體貼的歐陽老先生更考慮各人需求的不同，將培育機設計成適合小家庭、大家庭或餐廳用的各種機型，產量由1~8公斤，甚而40~45公斤，3~5天內即可採食3~4種新鮮芽菜，使用者除了有無法形容的成就感外，這種不佔空間的“神奇菜園”也成就了你的健康。

### 生食芽菜

芽菜培育過程完全不必使用肥料或化學藥物，是最天然的健康食品，生食最好，也可搾汁飲用。初食者若不習慣生食，可試著慢火乾炒，甜味十足，不用加調味料。慢慢試著品嚐清脆的生芽菜，會別有一番風味。

芽菜含豐富維他命、蛋白質、礦物質等。營養成分高，熱量低，經常食用可以減肥、降血壓、防止糖尿病與膽固醇高，為鹼性食物，對胃機能作用良好，有益人體健康。

歐陽老先生就是最好的典範，他生食苜蓿芽16年，天天吃小麥草，精神好，臉色紅潤，過去的宿疾也消失無踪，今年86歲的他，仍有超人的記憶、機靈的反



福壽糕

應、敏捷的行動，他真的是“年輕又快樂”。

### 養生有道

歐陽老先生的養生之道是：過簡單的生活，吃天然的食物，保持輕鬆、愉快的心情，生活有規律，早睡早起。主食是蕎麥、黃豆、黑豆糙米飯，或是黑糯米燕麥粥，2天吃個蛋，常吃水果和蔬菜，勤喝豆漿、麥綠素，1天吃半斤苜蓿芽，只吃五、六分飽。早上4點半起床，晚上9點睡覺，中午絕對不午睡。

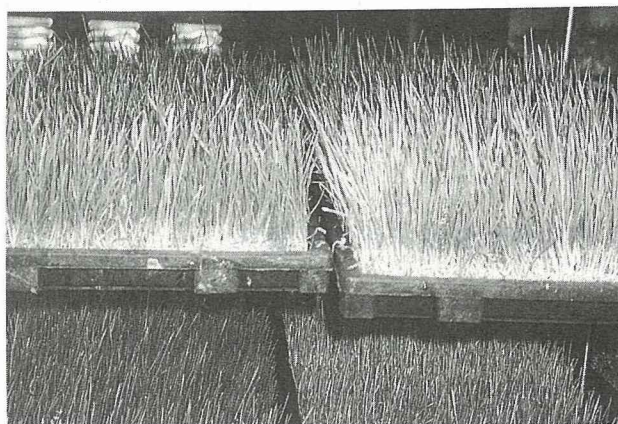
除了從自身做起，歐陽老先生最了不起的地方還是關愛眾人

，他不吝與初次謀面的人士共享自己的養生經驗與創意，不僅促成了互相關懷的朋友共聚一堂，也讓大家從內心感恩與惜福。

當我們準備離去時，歐陽先生一直問：什麼時候再來呢？誠如在旁提著6大袋蕎麥的女士說：來過的人一定會再來找您的，放心！放心！我們確有同感。不僅僅是綠意盎然的芽菜，或粒粒晶瑩的穀類食品在吸引著，還有一群追求健康的同好者，殷切熱情地呼喚著我們。無法否認那兒真是個充滿著溫暖與希望的美妙天地，我們深為之迷。 ◆



免電培芽機與健康食品



小麥草