

芽菜與健康

養生座談會記要

時間：84年6月15日下午2時

地點：台北市溫州街14號2F

紀錄：陳秋萍 攝影：張珮瑜

■社長致詞：

最近在報章媒體上不斷地有關於芽菜的報導和介紹，究竟芽菜調養陰陽的秘訣為何？自己如何動手栽培芽菜？相信許多讀者都非常有興趣。歐陽光先生對傳統孵豆芽的方式曾加以研究改良，發明免電式的芽菜自動培育機，因此曾獲得中華民國發明獎和1985年瑞士日內瓦國際發明獎。使用這套芽菜自動培育機，可以讓大家更方便，簡單地在家自己種芽菜，而芽菜本身清潔、不需農藥和肥料特性，更可以讓大家吃得安心、健康，特別是在颱風來襲高菜價時物美價廉的健康食物。歐陽瓊小姐是歐陽光先生的女兒，她曾留學北京中央醫學院，對於食療特別有心得，不論中醫、西醫、生物學與食療間的關係均有研究，目前她自己創設台灣第一所食療健康中心，並推廣藥補不如食補理念。歐陽光先生的兒子歐陽英先生是百善康麗公司的業務總裁，經常提供各種食譜書籍來推廣芽菜。

■歐陽光先生報告：

開始研究芽菜是在17年前，因有感於一般菜農種植蔬菜嚴重瀆酒農藥，有可能為害食用者健



歐陽光先生對芽菜的培育有多年經驗與心得。

康，而當年自己69歲想想還有幾年可以活在世上，決心做一些有意義的事貢獻社會，於是開始在自己客廳研究種植蔬菜，經過了一個月的時間還算有些成果，剛好大兒子歐陽晶，從國外帶回一些資料，表示芽的營養價比蔬菜還高，雖然蔬菜有葉綠素，但芽的活性蛋白高，於是我們開始研究芽的培植，改良傳統孵豆芽的方式，發明了免電式的自動芽菜培育機，不論是碗豆、黑豆、紅豆、綠豆、黃豆均可適用。除了營養值外，各種芽菜還有不同療效，以綠豆芽來說具有防癌的作用，營養排第5；首宿芽可分解膽固醇並可止痛……。在現代的社會中，癌症的發生率似乎愈來愈高，個人身體的保健實在很重要。



歐陽英先生為讀者有系統地簡介食物療法。

■歐陽英先生報告：

孵芽菜基本上要先泡水，然後是催芽，至於泡水和催芽要多久的時間則依品種而異，以寒性植物如首蓿芽、小麥草來說，很多人的經驗是容易腐爛，針對此點的訣竅就是催芽的過程一定要放入冰箱。接下來是播土或播芽菜機，而這二者間也有不同的差異，以碗豆為例，播土時要在根長出來時即可，若播在芽菜機則

需待芽長出來時才可，若是讀者對芽菜培育有興趣應在這些方面多加了解。有關食物療法的重點歸納如下：

1. 主食方面——應撇開精緻食品如白飯、白麵，而宜選擇全穀類，但是通常全穀類不太好，應有所變化讓全家大小都能接受。例如黃豆糙米飯，以豆4份加米1份，可製作成炒飯、燴飯、碗粿等；全麥麵粉可製作麵皮、春捲、麵疙瘩或長壽糕；以雜糧配合豆類和穀類可製成雜糧粥等。

2. 副食——在飲食療法中副食類最強調的是「精力湯」，可掌握大原則變換不同的口味；另外，生菜沙拉也很重要，而且不見得每種菜都噴很多農藥，像龍鬚菜、地瓜葉、豌豆苗、紫蘇和川七，都是屬於比較安全的蔬菜，而沙拉醬更決定生沙拉好吃與否，所以可自己做不同口味，美味自然的沙拉醬；如果吃不習慣生菜，還可做泡菜，我們可以教你做一天速成的泡菜。

3. 飲料類——人可以一天不吃食物，但不能沒有水，藉著品質好的飲料，可有效幫助人體排泄廢物。將糙米炒黃不要炒焦，以1杯米8杯水的量煮成糙米湯，其中含維他命E的量比13個蛋黃還多，常喝糙米湯可使皮膚有光澤並可減少皺紋出現；醱酵飲料可助排泄如紅茶菇、回春水等，回春水是以小麥草剛萌芽、營養價值最好的階段，將其泡在水中使營養稀釋出來醱酵製成，可消除脹氣、清除腸胃廢物、改善皮膚；另外，魚腥草茶也是很好的排毒飲料。

4. 保健方法——刮舌苔、乾刷、灌腸和3日蘋果減肥法都是我們一直在推廣的項目。以天然的絲瓜布泡水泡軟後使用，不用沾水和肥皂，在洗澡之前由腳底開始刷全身，除了臉部將全身

莊開設了一家食療健康中心，在當時，食療的觀念仍未普及，但因為自己的親身經歷，所以很願意來做此推廣工作，包括使用斷食療法、灌腸、利用各種食物的藥性對症食用，如：冬瓜有利尿



歐陽瓊小姐親身經歷許多食療成功的見證。

刷紅，可促進血液循環、皮膚的新陳代謝並有按摩活化細胞、增強抵抗力的作用；舌苔對於人體就像痰和鼻涕需要清除，每天早晚要用小湯匙刮舌苔；食物在腸中長時間的停留會造成口臭、起紅疹等排毒現象，改良式的洗腸法可有效清除腸中的廢物；3日蘋果減肥法是透過一些技巧，讓你3天內可瘦2~3公斤，且可改善皮膚。

5. 重點食物——首蓿芽及小麥草。首蓿芽有活性蛋白質非常營養；小麥草可消毒殺菌，外敷法、飲用和灌腸均可應用。若以後有機會開課程。將一一仔細講解。

■歐陽瓊小姐報告：

10年前，我們在台北挹翠山

的功效；芹菜可降血壓；黃瓜有利尿和調節血壓的功效……等。在我們中心裏，我們曾看到很多食療成功的例子，不論是癌症末期、各種複合症狀等重病患者，經過適當地利用各種食物特性，常常可以在短時間內看到病人的健康狀況有明顯的改善。

在我們的健康中心所使用的一些食用療法簡單提供給大家做參考。每天早上我們一定會提供小麥草汁，據德國的科學家研究，小麥草汁有幫助人類造血的功能，因為其中的許多成份和人體血液的成份非常類似，所以有人稱小麥草汁為「綠色的血液」，另外它還有消炎、淨化血液、抗癌、增加抗體、治療濕疹的功效，舉一個最簡單的例子：如果你有香港腳可以把小麥草揉一揉將

汁液擦在濕疹處，幾天就可見效，如果內服配合外敷功效更顯著，只要每日服用50cc即可足夠。如果你剛開始服用小麥草汁，還不習慣這種味道，喝了以後會覺得噁心，在此提供一個小密訣：喝完小麥草汁後立即食用一些切片柳橙或回春水，用你比較喜歡的味道來幫助適應口感，並可由少量漸增。但是有一些人如低血壓、脾胃功能較差、體質偏寒性的人則不可食用小麥草。

「營養湯」是用各種生菜包括芽菜、綠色蔬菜、根莖菜類等，調配出營養均衡，足夠一日所需的食物。在蛋白質的攝取上，動物性蛋白質不宜太多，根據美國康萊醫學中心的研究，人類扁平型的牙齒、長度較大的腸子和偏酸性的血液都不適合攝取太多動物性蛋白質，五穀類和豆類其實就可以提供很完整的蛋白質。但是全穀類的食物，特別是多種混合的五穀雜糧，不能長期食用，例如蕎麥它的營養價值比很多五穀類高，但是因它含有偏高的稀有礦物質，在中醫上是稱為「小毒」的，長期食用對身體反而有害，所以吃任何食物，不論它多好，都要適可而止。

苜蓿芽是牧草科植物，具有很完備的營養成份，並可增加抗體、清血、降膽固醇、降血糖和利尿，但如果吃多了，會去水反而覺得口乾舌燥。

一般腸胃不好、腹瀉、肚子絞痛或脹氣，可以用水加2、3片薑片（如果體內有熱就不要用老薑）煮沸時，放入洗淨、撕成小片之高麗菜就熄火，保持高麗菜的半生熟，慢慢咀嚼吞下；便秘

時可以生高麗菜切絲慢慢咬著吃，或150cc的高麗菜原汁可軟便、助消化，高麗菜對胃潰瘍有很好的療效。

關於晚餐一般我們健康中心是提供水果餐，因為如果晚餐吃得愈少、愈好消化吸收，可以讓我們腸胃、肝、腎臟等各種器官早一點休息，以達到其自我調節的功能。

最後也建議各位生病時不要忽視食物的能力，因為這是我們每天本來就要吃的東西、營養高、副作用低，善用各種食物的特性、適量攝取、注意食物營養的均衡，將對我們的身體有莫大的助益。

■問題與討論

問：夏日如何避免小麥草發霉？

答：有一些由美國引進的書籍資料對於小麥草栽培的方式，根據研究並不適合台灣濕熱的氣候，建議泡水及催芽之過程宜放入冰箱冷藏室，避免夏日氣溫高造成發霉。

問：小麥苗發霉可否再剪取食用？

答：發霉時可剪取小麥苗之頂端沒有發霉處，清洗後仍可食用。

問：小麥草是否要用泥炭土栽培？用發芽機可以嗎？營養價值是否有別？

答：小麥草用土栽培營養價值高，水耕栽培雖然生長漂亮但



讀者踴躍參與、發問，為本次座談會劃下完美的句點。

營養價值低。

問：小麥苗做成的回春水是否可長期飲用？

答：可以，但是每日飲用量約在100cc即可，不要超過150cc，飲用時含溫了再吞功效特別好，回春水是一種生菌（酵素）可助消化分解、安眠鎮靜，但胃寒、嚴重便秘者不可食用（一般便秘者可幫助通便）。

問：聽說回春水有雜菌時不能吃對嗎？

答：回春水是以小麥芽約1公分時浸泡製成，製作時清洗小麥芽是一個重要過程，用大缸水清洗、挑出發霉和未發芽者，要仔細，粗心大意會造成身體受損，洗好再用冷開水沖過即可製作清純健康的回春水。

問：培芽箱上下可否栽培不同的種子？

答：可以，每箱約可種4種芽，並可種蔬菜變換口味。

問：家裏吃過的西瓜和香瓜子是否可種成芽菜？

答：可以，但是不太好的吃。建議吃西瓜時最好將子一同咬碎食用，因為西瓜子的種皮含有粗纖維成分，可促進腸胃蠕動，而子仁有完全蛋白質，營養價值佳；香瓜子則不易消化。

問：痛風、尿酸過高可常吃芽菜嗎？

答：芽菜係種子發芽，為活性蛋白質屬低蛋白食物，除黃豆芽不可食用，其他菜豆類、小麥草、苜宿芽均有益，可幫助消化吸收、利尿、調節腎臟及排解尿酸。另可配合

水耕豌豆的莖部榨汁100cc加小麥草汁50cc每日早晚服用，對清血脂、膽固醇特別有效。

問：骨質疏鬆症應吃什麼有幫助？

答：可補充鈣質食物如奶、蛋、菜心等，千萬不要吃炸的或烤的食物，避免酸性食物，多食用鹼性的蔬果類可有效減輕疼痛，此點對關節炎患者也有效。高麗菜汁可多加利用，不但含鈣質還有消炎、調節腸胃、肝腎，清心肺的功效。

問：有個朋友慢性頭痛幾乎到了不能忍受的地步，請問如何治療？

答：80%以上之頭痛乃源於頸椎不正，矯正後即可治癒。◆

辦理外匯業務

經驗豐富
信用卓著

光票託收
及買入

匯入
匯款

進口結匯

出口結匯

進出口簽證

留學、出國、觀光結匯
小額匯款，旅行支票。

通匯網遍佈世界各大都市

 臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399。(02) 349-3456