



因為一個單純的理念「希望讓人們更健康」，陳春光、潘麗珠夫婦3年前開設「禾源行」，開始「販賣健康」。

每天早上，天還沒亮，陳春光、潘麗珠已忙著磨煮「營養均衡乳」，把麥冬、黑豆、花生、芡實、蕎麥、茯苓、白果、松子、百合、蓮子、豌豆等22種豆類及中藥材磨成漿後熬煮如粥般，供應早起運動或上班的人們。

潘麗珠表示，現代人的飲食型態常無法均衡攝取各種營養素，營養偏頗導致高血壓、尿酸及膽固醇偏高、風濕痛、腰酸背痛等文明病叢生，而「營養均衡乳」中

的材料則已兼顧各類營養素，雖然含有很多豆類，但已佐以糙米等材料，可抵銷普林毒，因此風濕患者也可食用。

潘麗珠深信，有活力的早餐，就有活力的一天，才有健康的身體，「禾源行」供應的早點，除了「營養均衡乳」，還有芽菜捲、全麥堅果饅頭、黑豆奶、燕麥粥等，全部是手工調製，連芽菜也是潘麗珠親手栽培，因此很多老客人雖然不上班，也會特地趕來吃頓活力早餐，陳春光夫婦即使在假日也總會早起，為「死忠」的客人熬上一鍋「營養均衡乳」。

■常飲小麥草汁，是潘麗珠的保養祕方。



禾源行



■許多死忠的顧客，對其他外食無法適應。

其實兩人原本都是食品業的門外漢，陳春光原是機械工程師，潘麗珠則在藥廠服務，曾經因緣際會，到南非、南美開闢農場、養雞場，去國12年，潘麗珠形容那裡「土地美、人和善」，捨不得回台灣，但因父母乏人照顧，夫婦倆於是東裝返國。

回國前途經美國大城邁阿密，看到有人吃苜宿芽，潘麗珠覺得很新鮮，好奇心重、做事衝勁十足的她，回台後開始種植，如今她在桃園大溪闢有兩公頃的農場，專門栽培苜宿芽、小麥草、豌豆芽等芽菜，同時積極吸收營養學、免疫學及能量學等相關領域知識。

潘麗珠指出，芽菜除含有豐富的營養素外，還有大量的膳食纖維及胡蘿蔔素，有助於改善或預防許多疾病，尤其含有鉀、鈣、鎂等微量元素，可以改善酸性體質、加強肝臟運轉功能、消除疲勞，對久坐辦公室、缺乏運動或是食用太多肉類的人，是極佳的養生食品。

兩人從10年前開始從事芽菜批發事業，由於當時風氣未開，兩人經常挨家挨戶拜訪說明，從零開始，作起來格外辛苦。

3年前，潘麗珠在芽菜批發門市兼賣餐飲，除了早餐外，午、晚餐是簡單的素食自助餐，菜色至少有12道，都是潘麗珠當天採買、

烹調，門面不大，吃飯時間一到，人潮卻絡繹不絕。

「禾源行」的素食強調的是「天然素」，所有菜餚均以有機蔬果烹調，沒有加工或含添加物的食品，且菜餚全用燙的，再以橄欖油拌，由於不能「變身」，雖然菜色變化較少，但保留蔬菜的原味，也符合健康的需求。

潘麗珠指出，一般素食餐廳雖不作葷食，但為了讓菜色有更多變化，常使用如素火腿等含添加物或加工的食品，且多以回鍋油煎炒，雖然好吃，蔬菜本身的營養成份卻已在烹調過程中喪失殆盡，而蔬菜用燙的，只要幾秒鐘即可煮熟，保留原色原味，營養成份也不流失。

來到「禾源行」，得嚐嚐新鮮而獨特的果菜汁，如山藥蘋果汁、高麗菜紅蘿蔔汁、馬鈴薯柳丁汁、地瓜葉蘋果汁、蓮藕蛋白紅蘿蔔汁、菠菜蘋果汁等，一般市面上很少見，都是潘麗珠自行研製的，而具有強化肝臟功能、舒緩眼睛疲勞的牛蒡紅蘿蔔汁以及有消除便秘功效的馬鈴薯紅蘿蔔汁，都是附近上班族的最愛。

另外，各式芽菜汁也是「禾源行」的招牌飲料，坊間販賣的「精力湯」，材料如出一轍，潘麗珠則堅持不同體質、不同症狀的人，所飲用的精力湯「配方」也該有所不同。



■土司夾有機芽菜，清脆爽口。



■「禾源行」供應的餐點，沒有人工添加物

許多老客人一路跟隨著「禾源行」，幾乎每天前往「報到」，喝一杯特調的果菜汁或精力湯，潘麗珠因此特別設計了會員卡，卡上記載會員的個人資料，包括身高、體重、症狀等，會員來到「禾源行」，不必開口，潘麗珠就知道該打什麼果汁，會員則依據自身感受，記錄下身體的變化，從卡上資料顯示，很多人的體重減少了，皮膚變好了，甚至脂肪肝、便秘、水腫都改善了。

潘麗珠說，現代人太倚

賴藥物，實際上，藥物不僅會積存在體內，且常有副作用，而天然的食療，人體若不能吸收，就會排泄出來，是最適合現代人的養生法，可惜的是，目前許多標榜有機的專賣店，價格明顯偏高，一般消費者很難接受，使得有機產業無法普及化，健康的代價顯得特別昂貴。

時近中午，陳春光、潘麗珠夫婦再度忙著販售健康，「禾源行」牆上貼著的平易近人的價目表，彷彿在向人們吆喝著「健康便宜賣」。

◎



『邱七七速簡私房菜』

讓你在家也可以享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社