



經營生機飲食店，余玉味形容自己，
像從事品管工作一樣的「龜毛」。

水分子 生機飲食

余玉味原來在電子公司擔任品管部門主管，為了照顧家庭，無法隨公司轉移至大陸發展，於是「轉行」，賣起生機飲食，連從事股票分析師的老公，也跟著「轉型」。

余玉味接觸生機飲食有十數年時間，不過「水分子」開張之初，只賣果汁，原因是她在不能確實掌握生機食品的貨源及品質的情況下，不願冒然經營，直至貨源不虞匱乏，品質也達到她的要求，「水分子」才開始經營生機飲食，余玉味說，生機飲食是良心事業，要嘛不做，要做就做最好的。

「水分子」的貨源主要由桃園一處農園供應，該處農地由於未經開發，沒有農

藥殘毒，甚至不需要休耕，同時因貨源直接來自產地，不僅少了中間商的層層剝削，更能確保品質。

每天天才剛亮，「水分子」店裡已坐滿等待吃早餐的人們，有的是熟門熟路的老客人，吃慣了生機食品，對油膩膩的早點已敬謝不敏；有的是初來乍到的新客，一旦品嚐了生機食品清淡卻回味無窮的滋味，下回再來，就成了老客人了。

「水分子」的早餐內容豐富，而且樣式經常變換，余玉味表示，天天吃一樣的食物，不僅容易膩，而且營養不均衡，因此她花了很多心思設計早餐餐點，即使是天天上門的老客人也吃不膩。

例如精力湯，明日葉與

酪梨是必備材料，其他如有機蔬菜、水果、芽菜、堅果的種類均經常變換；養生漿則以有機糙米、五穀雜糧製作而成，冬天時，還加入可以保護氣管的杏仁，尤其不論精力湯或養生漿，余玉味都堅持不加糖或蜂蜜，除了強調食物原味，也避免糖份破壞了食物中的營養成份。

余玉味說，一般坊間販賣的米漿，多以燒焦的花生研磨製成，雖然口感香醇，但對身體健康毫無益處，甚至有致癌之虞。

「水分子」的招牌是新鮮純粹的明日葉汁和小麥草汁，余玉味說，明日葉對糖尿病、氣喘，甚至中風都有療效，部分客人長期定量飲用後，因而改善了症狀；小麥草則號稱是人體的清道夫，有助於體內毒素的排出，同時改變體質。

除了飲料外，早餐餐點則可搭配春捲或三明治，以全麥春捲皮或吐司夾上有機蔬菜、水果、葡萄乾、芽菜等，春捲內不用花生粉，改用鈣質豐富的芝麻粉；三明治使用的沙拉醬，則是余玉味自行以番茄醬、煉乳所拌製，不但不油膩，而且更清爽可口。



■ 浸泡飲用水的「能量礦石」有四種。



■ 原汁明日葉，可改善氣喘症狀。

為了因應附近上班族的需求，「水分子」也兼賣午餐，雖然樣式簡單，背後的烹煮過程，一樣慎重其事。

紅燒麵的高湯是用二十多種中藥熬煮四、五個小時而成，有補中益氣之效，再加上素羊肉、玉米、茼蒿、香菇、青菜紅燒，香椿拌麵則先將香椿細切作成醬泥，加在熱騰騰的麵條上，稍稍拌勻，便香氣四溢。

薏仁具有美白肌膚的功能，深受女性的青睞，余玉味也「從善如流」地多備一道綠豆薏仁湯，挑的是台灣本地產的薏仁，強調其療效，夏季的綠豆薏仁湯，旨在清熱消暑，冬天則改為紅豆薏仁湯，以補血去濕為主。

「水分子」店內使用的調味品也與坊間餐飲店不同，烹調用的是冷壓芝麻油，余玉味說，一般的芝麻油脾性較為燥熱，並不適合壓力大、火氣也大的現代人食用，冷壓萃取的油品，營養成份不會變質或被破壞，也沒有燥熱之虞；醬油則是來自西螺的黑豆純釀醬油，與市面常見的大豆釀製醬油



■ 滋補紅燒麵，採用中藥熬製的高湯。



■ 香椿拌麵，簡單清爽。



■ 全麥土司三明治。

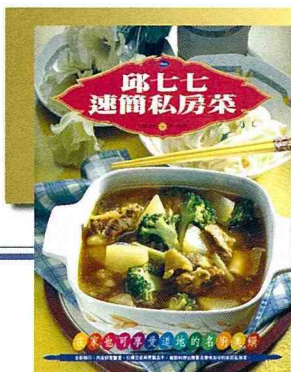
比較，不僅香醇，也沒有添加防腐劑的顧慮。

取名「水分子」，余玉味強調的是攝取「好水」的重要性，她說，人體中水分佔了百分之七十，因此身體健康狀況是否良好，與飲用的水質有絕對的關係，許多人飲用經過過濾的水，以為安全無虞，其實水中已毫無營養價值可言，對於健康當然也無助益。

「水分子」店內不論烹調、飲水，使用的是浸泡過「能量礦石」的水，余玉味表示，所謂「能量礦石」包

括綠靈石、石英閃石、麥飯石、龍閃石四種，在浸泡過程中，不但可以吸收水中有害的、污染的物質與臭氣，同時將人體不可或缺的礦物質、微量元素溶入水中，成為有益於健康的「生命能量水」。

余玉味說，在經營生機飲食的過程中，發現擁有健康其實不難，捨棄繁複的烹調方式，減少多餘的添加物，回歸食物最天然、純淨的狀態，擁有健康，真的不難，即使簡單如一杯水，也蘊藏健康的秘訣。 翽



『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