



**接**觸生機飲食，是個偶然的機緣。黃貞瑪說，因為參加義工團體，在朋友介紹下，認識了生機飲食，接著參加相關課程研習，對生機飲食有更深入的了解後，決定從家裡做起，實行生機飲食。

不過初次的嘗試卻是挫折的，家人對於以蔬果打成的精力湯興趣缺缺，認為生蔬的氣味太重了，於是她選用蘋果、鳳梨，搭配高麗菜、芹菜等當季蔬菜，以蘋果、鳳梨的香甜淡化生蔬的味道，家人終於不再排斥，「有人捧場，當然愈做愈有興趣囉」。

黃貞瑪說，生機飲食是攝取高酵素、高維生素、高鹼性、高礦物質、低脂肪、低澱、低蛋白質的飲食習慣，而精力湯則是生機飲食中最具有治療及保健功效的膳食，可以增強免疫系統、預防疾病入侵，並分解積存體內的毒素及多餘的脂肪、降低膽固醇，將胃腸中的廢物排出體外，自從家中實行生機飲食後，除了看牙齒外，一家四口的健保卡幾乎沒用過，都是「A級」的。

察覺生機飲食的好處，黃貞瑪除了每天以精力湯等生機膳食餵食臥病的婆婆，並與姐



■ 綠藻涼麵。



■ 「長利有機園」門面清爽。

## 長利有機園

對黃貞瑪來說，經營「長利有機園」是人生的一個轉彎，原是幼稚園園長的她，過去傾聽孩子的心聲，而今她傾聽的則是顧客的心聲。

姐分享，一年半前，並開設「長利有機園」，她說，開店的想法很簡單，只是想提供現代人一個健康的、休息的所在。



■ 早餐-芽菜捲配精力湯。

許多人乍見「長利」開張，難掩欣喜。許多人雖然有心實行生機飲食，但總是力不從心，準備食材、食材來源都是問題，黃貞瑪說，從顧客臉上煥發的驚喜，讓她體會到「現代人真的需要這樣的一家店」。

從早上六點三十分到晚上十點，「長利有機園」裡，人們



■ 午餐-南瓜濃湯、生菜沙拉加五穀飯。

來來去去，有人天天報到，也有人一天三餐都來，口味不同，需求各異，但希望獲得健康的心情卻是一致的。

黃貞瑪表示，「長利」的顧客以上班族居多，由於臨近學區，除了老師外，大學生、高中生也不少，她很訝異年輕學子三餐都以生機飲食為主，他們的回答很簡單「可以健康，又不會發胖啊」，還有人一上門就說「昨晚熬夜趕報告，快來一杯精力湯」，在他們眼裡，精力湯簡直像是卜派的菠菜。

不論年輕學子或上班族，到「長利」吃早餐，通常選擇全麥三明治或芽菜捲搭配精力湯，簡單、清爽，吃得飽，卻沒有發胖之虞。

「長利有機園」的精力湯是以蔬菜、水果、芽菜、堅果、海藻五大類營養搭配組成，蔬菜類如地瓜葉、紫蘇、捲葉萵苣、龍葵等；水果類則選擇蘋果、奇異果、鳳梨、柳橙等；堅果類如松子、核桃、杏仁等；芽菜類則有苜蓿芽、葵花苗、蘿蔔嬰等；海藻類如海帶芽、紫菜、紅海藻等，每類各選擇一、兩種，加上大豆卵磷脂、小麥胚芽粉及啤酒酵

母粉，再摻入小麥草汁打成濃稠汁液，黃貞瑪說，從這些食材組合，即可看出精力湯是營養最完整的膳食。

她表示，例如摻入的小麥草汁含有一百四十多種營養成份，根據醫學研究報告，小麥草是富含活性酵素、礦物質、維生素、葉綠素、纖維及必需胺基酸、微量元素的天然食物，尤其葉綠素的化學構造與健康人體的血紅素類似，可以強化心臟功能，協助抵抗致癌物質。

精力湯的食材搭配並非一成不變，黃貞瑪說，體質較虛冷的人，也可以加入枸杞、紅棗、黑芝麻粉、桑椹醋及生薑片等補氣血的食材，或是加顆蒜頭，也有抗寒防癌的效果。

有客人反應，每天喝精力湯，竟瘦了三、四公斤，不過黃貞瑪並不強調減肥，她說，有些女性顧客一進門就問「什麼可以減肥」，她的回答通常是「這裡賣的都是健康的」；有位台電主管右手小指頭每到冬天都會麻麻的，喝了兩、三個月的精力湯後，竟然不麻了，這位主管從此成了常客，除非休假，一年半來，幾乎天天報到。

「長利」的餐飲主張少油少鹽少糖，從清淡中品嚐食物

的真確滋味，許多人剛開始不能習慣，但感覺身體的變化後，逐漸就能接受了。

以午間套餐為例，五穀飯綜合了糙米、蕎麥、燕麥、粳麥等，纖維質含量高，幫助促進腸道蠕動消化；沙拉及青蔬都是當令的有機蔬菜，生食或清燙、清炒，保留食物完整的營養；南瓜山藥濃湯是店內的招牌，加了馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜及山藥，香味撲鼻。

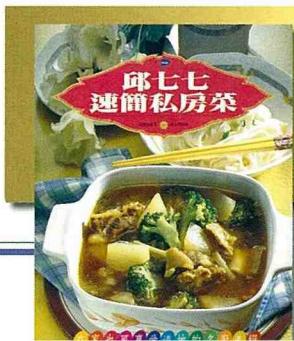
石蓮花是近年頗為熱門的健康食品，一般吃法是將一片片的石蓮花摘下沾蜂蜜或梅粉，黃貞瑪則認為，口感類似未成熟的蓮霧，帶點澀味，因此她將石蓮花加入蘋果、蜂蜜打成果汁，沒想到獲得很多顧客喜愛。

她表示，石蓮花屬鹼性食物，含有磷、鈣、鉀、鎂、鐵等微量元素、維生素B群、葉酸等，有助於降低血糖、血壓，尤其含有豐富的多糖體，可以提高免疫機能，對癌細胞有抑制作用。

許多顧客來到「長利有機園」，總把黃貞瑪當家人般，訴說自己拉肚子、嘴破或長了痘痘，黃貞瑪傾聽他們的心聲，了解需求，給予關懷，她說，這個傾聽的角色是她所熟悉的，她樂於繼續扮演。



■ 石蓮花打汁。



### 「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