

綠油油的愛

陳瑞璧

阿嬤很喜歡養花蒔草，瞧我們家一走廊琳瑯滿目的盆栽。最近她在流行種小麥草和芽菜，也就是在推行「自然生態飲食」。

「以前牛和馬都只吃吃草，喝喝水，卻長那麼壯，力氣那麼大。」阿嬤對我們說：「你們吃那麼好、吃那麼多，卻瘦瘦弱弱的，一隻隻像軟腳蝦。我看我得把你們當牛和馬來養養看。」

阿嬤要把我們「當牛和馬」來養養看的決心很堅定，話剛說完沒幾天，我們家客廳的角落裡，就出現一個六層高的鋼架，鋼架上有一個個綠色的、種蔬菜的盤子。過沒幾天，盤子上小麥草和各類芽菜已在發芽，緊接著一盤盤小麥草和不同種類的芽菜，競賽也似的，開始成長茁壯，整個鋼架上，一片片深淺不等的綠油油，非常好看。

從此，我家餐桌上，每餐都會有至少兩盤的芽菜，那是阿嬤剛剛從鋼架上摘下來，那芽菜靜靜的躺在盤子裡，新鮮嫩綠得彷彿看得到它們一臉笑瞇瞇。剛開始我們不習慣生吃，一餐挑個一根兩根，用敷衍阿嬤的心態吃。漸漸的，三根、五根，一口、兩口，而習以為常了。

阿嬤的芽菜無所不有，最常見的是苜蓿芽、豌豆芽、綠豆芽、葵瓜子芽、蕎麥芽等。我最喜歡吃的是苜蓿芽和葵瓜子芽，那嫩嫩、淡淡、似甜非甜的味道，在嘴巴裡慢慢咀嚼、吞嚥，好像是一道細細的、潺潺的甘泉。

阿嬤也種小麥草，那是為阿公而種的，阿公的應酬多常常喝酒，阿嬤說喝酒的人會在無意間吃下一大堆不該吃的食物，因此血裡的油脂很高，體內的毒素也多，喝小麥草汁可以解毒、清血。所以她很勤勞的種小麥草，自己絞汁給阿公喝。你知道嗎？那看起來像卜派喝的菠菜汁，那樣濃綠的一杯小麥草汁，從種植到收割到絞汁得花不少功夫哩！因為小麥草汁的味道怪異，因此，除了阿公，我們家的人都不敢喝。

因為有很多種芽菜，阿嬤就會在芽菜上變花樣，她最常做的是芽菜手捲、芽菜三明治和精力湯。芽菜手捲是把很多種芽菜擱在一張海苔皮上，加上調味料，很好吃。芽菜三明治就是用土司夾上苜蓿芽和沙拉等調味料，也是很可口美味的早點。精力湯則是用幾種芽菜和水果等東西打成的飲料，口感不算很好，但是營養成分很豐富，阿嬤每天早上打精力湯給我們喝，我們家的人每天都精力充沛。

現在，阿嬤在鋪土的時候，我們會幫忙把土捏碎；阿嬤在撒種子時，我們也可以對她說：「我來。」噴水更是我最喜歡的工作，拿著噴水器，噴向一盤盤綠油油、嬌嫩嫩的小麥草和芽菜身上，彷彿看到它們振臂歡呼：「好舒服！好舒服！」

我每天都站在那蔬菜架旁看一看，看那小小的芽兒，多麼純潔稚嫩，像一個襁褓中的小嬰兒；看茁壯中的芽菜，個個精神盎然，好像對前途充滿希望；看那成熟了的芽菜，多麼茂盛青翠，看著看著，我看到了阿嬤的愛。漸漸的，她已經把我們從貪愛葷食魚肉的生活，引導出來，一種很自然的飲食方式，讓我們感到清淨許多，精神也跟著抖擻起來。