



桂花香芋

文・攝影 / Nancy



由英國披頭四樂

團前知名歌手保羅·麥卡尼推廣的

「MeatFreeMonday週一

無肉日」，已在世界各國掀起跟進的風潮，台灣也於2009年的921當天，正式發起「週一無肉日」活動，並有多位知名人士，政府官員、機關學校響應，當時看了實在令人高興！但是一段時日過去了，看看我們周圍還有多少非素食朋友持續在支持？

這幾年看到很多國家都陸續遭受到前所未有的災難，這些百年罕見的天候異常，包括風災、旱災、水災、還有平均溫度創新高、冰山融化、海平面上升、森林火災、農作物歉收、動植物滅種等等！災難發生時，所有的人都在問：我們住的地球怎麼了？無疑的，地球暖化是造成氣候異常的原凶，而溫室氣體是讓地球暖化的最大原因，那溫室氣體又是怎樣產生的呢？最主要是人們大量使用石化燃料、製造業二氧化碳排放、大規模畜牧業動物飼養及大量的森林被砍伐！

包括台灣在內的各國政府除積極救災

外也宣導一些「開源節流」的方法要民衆做，例如：隨手關燈、開冷氣時溫度定在27°C、騎腳踏車少開車、男士不穿西裝、植樹與造林。雖然這些可以減緩地球暖化的方法，我都支持，但最快速而有效、極力鼓勵每位朋友立刻做的就是「吃素」。

聯合國農糧組織(FAO)2006年所做的統計資料指出，二氧化碳最大的製造者，並非人類本身，而是提供人類肉品的畜牧業，畜牧業占溫室氣體總排放量的18%(包括全球9%的二氧化碳排放量,37%的甲烷(CH₄),65%的氧化亞氮(N₂O)氧化亞氮對全球暖化的影響效應相當於二氧化碳的296倍)，畜牧業的溫室氣體總排放量比所有的石化業、汽機車、輪船、飛機等加起來還要高。

另外畜牧業占用了整個地球土地面積的30%，影響最嚴重的就是有「地球之肺」之稱的亞馬遜河流域的熱帶雨林，原有森林大約70%的雨林因此而消失，嚴重破壞原本大自然界的平衡，當「氧氣循環」受到了破壞，原本二氧化碳被植物利用後，再將新鮮的氧氣釋放回空氣中。如今，森林被大量砍伐使得氧氣循環的速度減緩，地球上空氣的含氧量也

因此日益減少。

再者、畜牧業用大規模圈欄式動物飼養方式不但消耗了地球上70%乾淨的水，讓日益稀少的水資源更嚴重的短缺外，亦導致水污染、土地污染、土地酸化及硬化等傷害。造成這些的污染物是來自動物糞便、抗生素和生長激素，還有用於耕種飼料作物時所須的化肥和殺蟲劑。

當我們了解吃一塊肉會對地球現在及未來產生如此大的傷害時，我們每個人是否應為地球及後代子孫少吃肉？就從一周吃一天素食開始，邀請家人及朋友一起做，吃素真的不難！最後你會發現原來為別人、為地球吃素，實際受益最多的會是你自己！



事前準備：

- 一、摘下桂花，用水略為清洗。
- 二、將芋頭洗淨、去皮、切大塊備用。

烹飪時間：

60分鐘

做法：

- 一、將芋頭

主要食材：
芋頭、冰糖、黃砂糖、桂花
必要用具：
湯鍋



塊放入鍋中，加水蓋過芋頭，開大火。

二、加入冰糖、黃砂糖，水滾後轉小火。

三、芋頭熟透再放入桂花，小火再煮3分鐘，當香氣四溢時即完成。

賞味期：

即時享用或冰涼食用皆宜冷藏保存3～

5天。

營養功效：

桂花因為含有多種芳香物質，有美容養顏及安撫神經等療效，常被萃取為精油，價格昂貴。

食用桂花有化痰、止咳、生津、清肺、舒筋、利腎、健脾、止牙痛等功效。並可緩和胃下垂及十二指腸潰瘍症狀，能安定神經、滋潤皮膚。

經驗分享：

猜猜看！不用精油、不灑香水、不用室內芳香劑，為什麼會滿室芳香？

也許你有其他的答案，但是我用的方法是種一棵會開花的樹，像是、桂花、玉蘭花、茉莉花、含笑等等。自己特別愛桂花的香氣，所以在房間的落地窗外種了棵桂花樹。

桂花全年都會開花，但每年的秋季到隔年四月是最主要的開花期。此時我每天清晨都會打開窗戶，讓濃郁的香氣穿過紗窗，充滿整個房間！午後或是傍晚時分，自己忙碌的心情也會因為看到白色的窗紗被微風吹開，聞到被吹進的陣陣迷人花香時，緊張的情緒逐漸舒緩，取而代之的是愉悅的幸福感覺！

一、桂花可種在地上或花盆裡，如果能夠邀請多一點鄰居一起種，幾年後就可形成名副其實的「桂花巷」，想想那將是多麼美好的景象。



二、桂花是可食用的花，可用新鮮或是乾燥的花朵來泡茶、做桂花醬、桂花露、桂花糕、桂花蓮藕、桂花湯圓等等好吃的料理。

三、用二種糖會使得甜味有層次，冰糖與黃砂糖比例約2：1。

四、用大型芋頭口感比較好，如果是中小型芋頭千萬不要切得太小塊。

五、煮的時候如果水蒸發變少了，必須再加水讓水蓋過芋頭！

六、講究一點的朋友可以另煮一鍋甜湯，吃的時候再將煮好的甜芋頭加入，這樣超像外面賣的「冷凍芋」。

七、將煮熟的甜芋頭放進冰箱冷凍後，可以用高轉速果汁機打成芋頭冰。

