



清涼一夏

——涼拌菜

文/ Nancy

涼拌白木耳

人類因為各種的須要而砍伐森林，政府因為要提供我們足夠的能源，就要蓋水壩、水力、電力發電廠，甚至是核能發電廠。農民為求好收成而大量的餵食農藥和化肥給我們的土地，養殖業無限制的抽取地下水，因為我們產生過多的垃圾而須建造更多的焚化場，工廠化學廢棄物的排放，海洋重金屬的污染……再看看我們生長的都市裡，除了一棟比一棟還高的大樓外，就是用水泥鋪滿土地的馬路和人行道，讓土地無法排水和呼吸，我們沒有足夠數量的公園及綠地。結果就是天氣一年比一年還熱，空氣品質越來越糟，一旦有颱風或水災就造成難以估計的生命及財產的損失。

如果我們不積極有效的去保護生態資源，地球將漸漸失去生命。如果地球沒有了生命，我們要如何生存？

我們每個人都應該為這個環境日益惡化的地球盡一己之力，並將此觀念推己及人。以我自己為例，我多年前就在公司提倡「無紙辦公室」運動，希望大家減少紙張使用，且每張紙必須重複使用後做回收。在家烹調食物一定控制數量，避免浪費，食物除非壞掉，否則一定吃下肚，不會丟棄。到外面餐廳吃飯也不多點，實在吃不完一定打包帶回



家，也不去吃到飽的餐廳，以免過量造成浪費。現在的我不但大量減少採購衣物，在家也常穿短衣、短裙及露背裝，以減少開冷氣時間。裝置太陽能設備、用泡澡的水來沖馬桶、出門帶手帕而不用面紙。吃素且吃有機蔬果、不喝高山茶和咖啡、使用環保清潔劑、不染髮、改變烹調方法以減少使用能源…。

當然自己做的還不夠，還有很多進步的空間，像是晚上應該早點睡覺就可以減少電燈及其他電器使用、多走爬樓梯代替坐電梯、減少自己開車改搭公共運輸工具或使用較節省能源的車子、不採購化學纖維製成的衣物及床上用品…。

當我在傳達環保烹調和環保生活的觀念給周圍朋友時，大部分的人都不解，但是聽我解釋後都表贊同。以全台灣有

五百萬家庭為例，每個家庭平均每日如果少掉30分鐘瓦斯或電力的使用，一年節省下來的能源就非常可觀，加上其他能源的節約及資源回收，如此不但省錢還可以為世界環境保護盡力，既利他又利己，真是一舉數得！

• 材料

- 白木耳500克、紅辣椒1支
- 醬料：薄鹽醬油 適量、芝麻油 適量、黑醋 少許
- 必要用具：大碗、網盆
- 烹飪時間：10分鐘

• 做法

1. 將白木耳洗淨，浸泡在飲用水內5~10分鐘後瀝乾水分，去蒂並剝成小片。
2. 將紅辣椒切成小丁與醬油、麻油、黑醋倒入做法1.的白木耳內攪拌均勻，放入冰箱冷藏1小時後即可食用。

• 賞味期

放入冰箱冷藏1小時後再食用，冰箱冷藏可放5天。

• 營養成分

白木耳呈銀白色或黃色所以又被稱為銀耳。銀耳富含蛋白質、碳水化合物、粗纖維、脂肪、維生素B2、硫、鈣、鎂、鈉、磷、鐵、鉀，以及銀耳多醣體等成分，是營養且低卡的天然食物。

銀耳具有滋陰潤肺、養胃生津之功效，還有活血、強心、補腦的作用及養顏美容功效。銀耳多醣體能增強巨噬細胞的吞嚥功能，具有增強免疫力及抗放射作用。

• 經驗分享

挑選白木耳時，不要挑選過於純白者，以免吃進影響健康的化學漂白物。

口感喜歡脆者，白木耳浸泡在飲用水內只須5分鐘即可。反之，浸泡時間就要加長。

水災和颱風會造成巨大的損失，有經驗的農民則在颱風來之前搶收農作物，而大部分的婆婆媽媽也都擠進了菜市場和大賣場去搶購。有朋友對我說，像這個時候，我們吃素的人好可憐，因為菜變貴了且沒有甚麼蔬菜可吃。

對我而言除了葉菜類選擇較少，其他完全沒影響，因為有機蔬果價格幾乎沒變。所以我會特別鼓勵平時沒食用有機蔬果的朋友，在這段非常時期盡量多吃有機蔬果，因為一般慣行農法的蔬菜會不會因為搶收而有更多農藥殘留，值得特別注意。

颱風季節建議大家多以根莖類蔬菜做為主食，再加上不用使用電和瓦斯，又沒有油煙的環保菜，就可以不用每天煩惱菜色及菜價了。





根莖類蔬菜菜單：咖哩飯、芋頭米粉、牛蒡絲拌飯、辣蘿蔔乾炒飯、地瓜稀飯。

滷味(紅蘿蔔、馬鈴薯、海帶、海洋竹筴、香菇、花生…)

• 一菜多變化

1. 無論是海帶，海帶結、海洋竹筴等、都可用此方法做出好吃、美味的涼拌菜，但須因不同的食材，調整浸泡的時間。
2. 醬料可依自己喜好自由調配。
3. 可以依自己喜好加些像是紅蘿蔔絲、芝麻、薑絲來增加營養、口感和顏色。

何處購買食材及配料：

白木耳：有機商店、大賣場、超市、菜市場。

涼拌青木瓜

2004年諾貝爾和平獎頒給了肯亞的環境部副部長馬泰女士(Wangari Maathai)。這是諾貝爾獎首度以環境為考量而選出的得獎者，委員會表示：「馬泰女士為和平的觀念注入新的層面」。因為她領

導的綠帶運動(GreenBeltMovement)自1977年創立以來已經在非洲種下三千棵樹木。森林濫伐問題在肯亞極其嚴重，身為生物學以及動物解剖學家的馬泰女士，因為認知到森林破壞導致土地侵蝕以及生態破壞的嚴重性，設定了短期與長期目標，希望經由樹木的植栽以及永續的管理，增進大眾對環保的認知，她表示：「如果因為眼前生活需求及財團利益，瓦解大自然環境系統而導致資源枯竭，人們就不得不為了資源而戰」。

如果有天真如克里族印地安人預言：「只有等到最後一棵樹被砍掉、最後一條河被污染、最後一尾魚被捕食、人們才會發現金錢並不能充飢」。恐怕到那時再怎麼後悔都已經來不及了。



當美國總統布希選擇留給子孫金山銀山、馬泰女士選擇的是青山綠水、我們自己的選擇是甚麼呢？能留下給後代子孫的又將會是甚麼？

- 材料
有機青木瓜一斤、有機香菜一小把、有機紅辣椒一支
- 醬料：海鹽1T(1大匙)、薄鹽醬油適量、芝麻油適量、黑醋少量
- 必要用具：大碗、網盆
- 調理時間：45分鐘

• 做法

1. 將青木瓜洗淨、去皮、去籽，切薄片。
2. 將海鹽均勻灑在做法1.的青木瓜上，並用手抓一下，30分鐘後將水分瀝乾。
3. 將紅辣椒切絲，與香菜、醬油、麻油、黑醋倒入做法2.的青木瓜攪拌均勻，放入冰箱冷藏2小時後即可食用。

• 賞味期

放入冰箱冷藏2小時後再食用
冰箱冷藏可放5天。

• 營養成分

木瓜的營養價值很高，除含有蛋白質、脂肪、醣類、膳食纖維、維他命B、C及豐富的礦物質之外，更含有木瓜酵素。因此木瓜可以幫助消化、消除便秘、治療胃疾、降血壓、預防高血壓及心臟病，還可以分解血管內的脂肪和膽固醇。

• 經驗分享



木瓜是幾乎一年四季皆可買到的美味優質水果。除了直接食用外，我還會用熟的紅木瓜加上豆漿一起打汁當成飲品喝，另外我還會把它做成各種口味的涼拌小菜。因為想要吸收上天賜給我們的禮物——《木瓜酵素》，只有生食才可以吃得到喔！

• 一菜多變化

1. 可用做法2.的青木瓜，灑上梅子粉和桂花醬，就成為另一種酸甜好味道的小菜。
2. 西瓜皮白肉部分及大頭菜，都可用此方法做出好吃、美味的涼拌菜。
3. 醬料可依自己喜好自由調配。

• 何處購買食材及配料：

有機蔬果：有機商店、大賣場&超市的有機專櫃(須認明有機認證標幟)。

(本文轉載自蕃茄小屋
<http://www.vegtomato.org/>)

