

破布子食譜



破布子扣肉



破布子肉丸



沙丁破布子香

• 破布子扣肉

材料：破布子丸一個、五花肉8兩、梅干菜少許、蒜頭少許。

調味料：醬油半碗、糖1茶匙、水1杯、油2茶匙。

作法：一將五花肉加入醬油、糖水中滷。

二梅干菜泡水洗淨，加入2茶匙沙拉油，少許醬油、半匙鹽略炒。

三滷好之五花肉切成薄片，蒜頭剝碎，破布子泡水15分鐘後，把水擠乾，剝成小塊。

四用一隻大碗，先舖上五花肉後，撒上少許蒜頭，放入破布子，再撒上一層蒜頭，然後加入梅干菜，淋上一些油，用膠膜封好。

五做好之④，放入電鍋蒸熟即可。

• 破布子肉丸

材料：絞肉8兩、破布子丸1個、蔥3支、番薯粉少許、油3大杯、香油少許。

作法：一破布子剝碎，泡水15分鐘，把水份擠掉。

二把①和絞肉拌均勻後，再滴入香油及蔥花攪拌。

三把做好之②材料，搓成圓丸形，沾番薯粉，投入滾熱油鍋中炸至金黃即可。

• 沙丁破布子香

材料：沙丁魚4兩、破布子丸1個、花生2兩、紅辣椒1支、油3大匙。

作法：一破布子丸泡水10分鐘後，擠掉水份，剝碎。

二油加熱，放入破布子丸，炒至金黃色；紅辣椒切細絲，加入沙丁魚、花生、紅辣椒，略炒即可。

• 破布子炒蛋

材料：蛋3個、破布子丸1個、胡椒粉少許、油半杯、蔥2支、香油少許。

作法：一蛋打散，破布子泡水15分鐘後，把水擠乾、捏碎，蔥切成細末，加入胡椒粉、香油拌勻。

二鍋放油加熱，把①之材料煎至金黃色即可。

●破布子香筍片魚湯

材料：吳郭魚（虱目魚尤佳）1尾、酸筍片1碗、破布子丸1個、薑絲少許。

作法：一破布子丸泡水10分鐘後，剝成塊狀。
 二吳郭魚（或虱目魚）和破布子，用油炸至金黃色備用。
 三酸筍片加2大碗水煮20分鐘後，加入②之材料，煮開並加入薑絲即可。



破布子香筍片魚湯

●素炒破布子

材料：豆皮8兩、破布子丸1個、糖2匙、油1杯、塩及醬油少許、水半杯。

作法：一豆皮切細碎，破布子泡水15分鐘後，擠掉水份，捏成碎塊。
 二油燒熱放入破布子炒開後，再加入豆皮、糖、醬油，再炒香後，加入半杯水，用慢火燜至水份乾了即可。



素炒破布子

●破布子蒸肉

材料：破布子丸1個、絞肉8兩、蒜頭1兩、香油少許、蔥3支、胡蘿蔔少許、香菇2朵及胡椒粉。

作法：一破布子丸泡水15分鐘後，擠掉水份；蒜頭切碎、胡蘿蔔切細丁、香菇泡水後切細丁。蔥切成末，撒上海油及胡椒粉拌均勻。
 二把①之材料拌勻後，加調味料後，放入電鍋中蒸20分即可。



破布子蒸肉



破布子炒蛋

資料提供／左鎮鄉農會
 圖片翻拍／曾文田