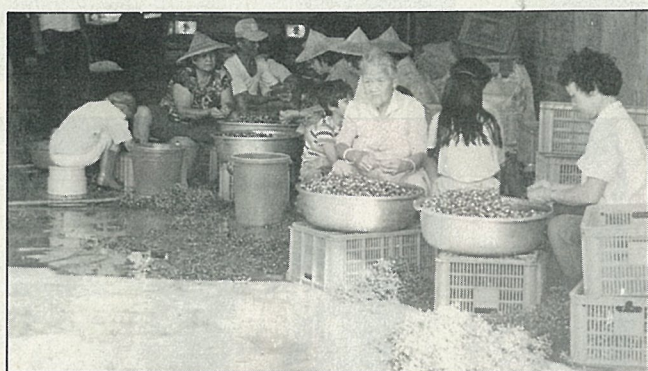
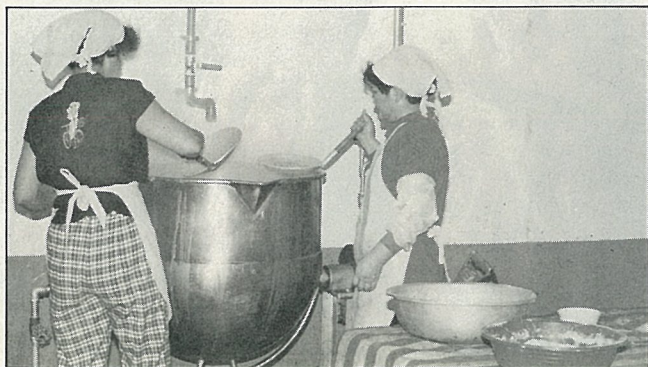


# 健康的鄉土食品

## 破布子



破布子脫粒過程繁瑣



洗淨的破布子在大鍋中煮熟



以小碗為模，製作破布子丸

每年5、6月間，在台南縣左鎮鄉境內的山坡地、公路旁、田埂上，常可見到滿樹一顆顆黃澄澄的破布子，迎風搖曳。

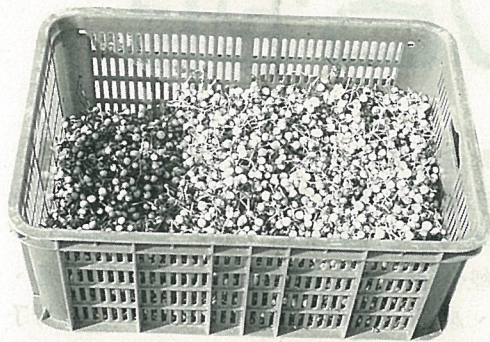
“破布子”俗名“樹子仔”，原是一種不經刻意管理的綠籬、綠蔭植物。近年左鎮鄉農會為配合政府發展“一鄉鎮一特產”的政策，莊轉心總幹事，大力推廣鼓勵農友栽培並發展破布子加工，自78年迄今種植面積約100公頃，仍在繼續增加中。

據左鎮鄉農會推廣股負責破布子加工的顏月華小姐指出，破布子通常是在初夏結子，滿樹纍纍小粒佛珠般地破布子，非常好看。由於成熟度的差異，果實分為黃、橙、青等顏色，而以黃果的成熟度最佳，青果則較生澀。

當破布子成熟時，用柴刀連枝砍下，再以利剪連細枝剪下，放入水中清洗乾淨，把果實一顆顆用手剝下，等到相當數量時，就可撈起放入鍋中加水煮熟，煮時所加入的水量，只需淹過破布子即可。煮的時間，則視果實的成熟度而定，成熟度高者，約需2個小時，若果實還帶青色，煮的時間則要加長了。成熟的果實，煮時香氣四溢，吃起來的口感不會苦澀，未成熟的果實所煮出來的味道，顯得就差多了，吃起來也不爽口。

煮過熟透的破布子，撈起來，濾掉





採收下來的破布子

水份，放入瓷盆中，以乾淨的木棒，將破布子攪拌成糊狀，並趁熱加入食鹽，然後用小碗做模子，把破布子盛於碗中，加壓成扁圓形塊狀，待冷卻後扣出，就成為美味的破布子丸。這種古老傳統的加工製作法，雖然繁瑣，却鮮美衛生。

顏月華小姐表示，製作破布子的過程中，有一項禁忌，即破布子不能與芒果混合，例如煮破布子的薪柴，就不能拿芒果的枝葉來當柴燒；有經驗的人都知道，用芒果樹枝葉當柴燒的話，破布子不能結成糰，所以，住在鄉下的人都知道，破布子可以解毒，尤其是吃了太多芒果，有人會過敏或長瘡，這時可藉助破布子開脾健胃整腸。破布子的纖維含量高，常吃大魚大肉纖維攝取不足的都市人，不妨回過頭來嚐嚐這種香香鹹鹹的民間傳統食品，不僅風味清新，而且有益健康。

莊總幹事表示，左鎮鄉沒有特殊推廣作物，造成地瘠人窮的現象，而破布子生長所需要的氣候土壤，左鎮鄉却都具備了，值得大力發展。左鎮鄉處於休閒觀光路線的中途點，曾文水庫、走馬瀨農場、南橫公路、化石館、南化水庫、楠西香蕉山（賞梅）等風景名勝，都在附近。當你途經左鎮鄉，可別忘了洽購這種頗具鄉土情懷的健康食品—破布子。



## 雨季食品

# 破布子

**破**布子是早年鄉間農民的雨季食品，每年六、七月，採下成熟的破布子，調理之後儲存起來，遇上颱風來襲，破布子就是最好的下飯佐菜了。六、七月間也是芒果上市的時候，民間傳說破布子有解毒作用，農民因此常吃破布子清清腸胃。

今年左鎮鄉農會在農委會與農林廳輔導下，生產了 31,170 個破布子，每個半斤重的破布子訂價 70 元，如果消費者有興趣，不妨打電話向左鎮鄉農會訂購，附贈精美破布子食譜，電話 (06) 5731716 或 5731717，地址：台南縣左鎮鄉中正路 98~1 號。

農委會食品加工科林子清技正說，破布子的加工過程非常簡單，只經過去蒂→清洗→殺青→攪爛→成型→冷凍儲藏幾個步驟而已，添加物只有食鹽 1 種，所以破布子是非常健康的天然食品。

文圖／溫秀嬌 ■