

鳳梨豆豉，吃了還想再吃

撰文 陳麗卿

材料：鳳梨、粗鹽、黃豆、甘草、糖、玻璃或陶罐。

「我家種的鳳梨、木瓜不噴農藥，只隨它爛剩、長得好的才吃賣！」

高雄縣大樹鄉姑山村，莊長庚村長的女兒頗引以自豪的說明，他們家賣的鳳梨、木瓜栽種過程絕對不噴灑農藥、施化學肥料，只利用酵母菌抽出物促進果樹生長，是一種純有機、不餘農藥殘毒的種植法。所以一些環保團體，生機飲食推廣者都放心的購買去食用，或自製精力湯蔬果汁飲用。

栽種功臣村長夫人蕭玉理，從十九歲嫁到姑山村，就成了婆家鳳梨田的一等好農，直到現在，已經六十好幾的她，仍是精神抖擻、手腳俐落，幾乎每天都是天未亮，五點就頂著露水到田裡埋頭幹活兒，不但省了早餐，更常忙過了午餐時間，不愧是典型的農村傳統婦女典範！



在玻璃罐內塞入鳳梨和黃豆豉等
密封一個月即可

每年三、四、五月正是鳳梨豐收之際！姑山村長辦公室外，騎樓擺滿了一簍簍的鳳梨，空氣中流竄的鳳梨特殊酸甜香味，總是讓來訪的親友忍不住食指大動，胃口大開！

一盤又一盤黃肉鳳梨瞬間就見了底兒，村長夫人雙手不停，只一逕拿著刀、鳳梨、削、剖、切，口裡不忘頻頻招呼來客：「再多吃一點，這盤品種不一樣，試試看！」一群城市鄉巴佬，欲罷不能之下，硬是忘情地撐得一肚子甜水，過癮極了。

臨走前，村長夫人還慷慨的贈送自家精製的「伸手牌」「鳳梨豆豉」，人手一罐有呷攞有掠。

鳳梨豆豉是有別於新鮮鳳梨的另類佐菜吃法；村長夫人親自秀了一遍傳統醃製鳳梨豆豉的製作過程如下：

A料：黃豆約一斤蒸熟，悶上三天使發黴，加兩斤粗鹽、甘草、糖各少許混合拌勻，在洗淨的玻璃罐內依序放入一層切塊的鳳梨，加一層A料，反覆放入直至滿出罐蓋緊密封，放在室內陰涼處，約一個月就可取出，煮、蒸魚，或者苦瓜雞，哇！味鮮甘美，保證齒頰留香，吃了還想再吃。

冰糖破布子，風味絕佳

材料：新鮮破布子 10 斤、冰糖少許、鹽四兩、白醬油 2 醬、黃豆豉適量。

又是芒果盛產期，而對黃澄澄的果肉香，喜歡吃芒果的消費者恐怕很難不動心，可是埋頭忘情之際，耳邊卻又響起老一輩的警語：「芒果漾仔尚介毒，呷卡少。」

別急！家住台南縣善化鎮，務農的洪黃鑾英老太太告訴你一個妙方。她說：大自然是奇妙的，植物自有其相生相剋的原理作用，每年芒果大出時，也是「破布子」盛產期，吃多了芒果，可以吃些破布子來解毒，而且對身體健康有益。當然吃破布子還有方法，是不能生吃的。台南縣左鎮就以盛產破布子聞名，農會也積極發展破布子加工業，將破布子加工後，製成多種食品，可蒸可煮可煎，味道各自不同，聽說還有破布子茶包，頗受消費者歡迎。

食用加工食品難免有防腐劑之憂，擅長烹飪凡事 DIY 的洪老太太，家中吃的有機米飯是老公自己以自然農法耕種的，在稻田周圍馬路邊上，他們種了一整排的破布子，任其自由生長，當破布子成熟時，就自己動手摘下來，整理加工。將十斤破布子洗乾淨，注滿水淹過兩公分，加點冰糖以慢火煮兩小時；熄火後，加入兩罐白醬油、四兩鹽和適量黃豆豉拌和均勻，一一放入碗中，破布子冷卻後會自然緊縮凝結成型，再倒扣入容器中裝妥，放入冰箱，可保存很久。

在夏天，煮一鍋白稀飯，盛一盤豆豉破布子配著吃，你也可以回味一下古早農村的人間美味——清粥配破布子小菜。



自己做豆豉破布子，安全又好吃

浮水麻糬 Q 又軟

材料：黃肉地瓜、地瓜粉、酥油、椰子粉、綠豆沙、鍋子等。

「以前我到市場買菜，都還記得拜託賣菜的人教我怎麼煮？怎麼炒？沒想到，現在天天樂得在廚房打轉兒。」一雙手細皮嫩肉的簡秀惠，並未因「廚藝精湛」使雙手變得粗糙；隨和親切的她，看起來恆是一付雍容華貴的樣子。

她說，她是個標準慢工出細活的人；但自己做點心，因熟能生巧，實在也花不了多少時間，材料又便宜，像她經常做「浮水麻糬」，一次做上六十粒，花不到八十元，費時約一個半小時，如果到麵包店裡買，一粒麻糬，少說也得十塊錢哩。

偶爾利用午後，花一兩個小時捏捏弄弄，稍做包裝，放在盒裡打包好，拿到郵局，以限時包裹郵寄回南投娘家，第二天一早，娘家的父母就可以吃到新鮮、安全無虞的浮水麻糬了。

上菜市場買幾條黃肉地瓜，去皮後淨重四五〇公克，先將地瓜蒸熟，趁熱壓成泥，分幾次加入兩百公克的地瓜粉，同時徐徐加入六十公克溫水，用力揉至表面光滑後，再加入酥油十五公克，再揉勻後平均分成六十粒。

綠豆沙餡（可買現成的）七〇〇公克分成六十粒；將六十粒地瓜泥搓成的麻糬皮一一包入六十粒綠豆沙餡，搓成圓球形。

煮開一鍋水，放入做好的圓球麻糬，同時加入少許冷水，待麻糬浮出水面，即可撈起瀝乾，在放滿椰子粉或不加糖的花生粉盤子內滾上幾滾，麻糬表面沾滿了椰子粉，就是一粒粒又軟又Q，小球似的浮水麻糬了。



一粒粒的浮水麻糬冰涼更好吃