



樹子蒸豆腐

文·攝影/Nancy

——次大戰後世界上很多國家漸漸由農業經濟發展成工業經濟，為首的美國在短短數十年間變得相當富裕，人民有錢買大量的物品，並以消費刺激生產，工業產品越來越便宜，人民也越有錢買更多生活必需或非必需品，生活變好也讓美國成為世界上二氧化碳排放量最高的國家。有錢的美國人不但改變了以往節儉的生活習慣，也改變了飲食習慣，他們開始吃大量的肉類，為了應付美國人對肉類的需求，美國森林以每五秒鐘被砍伐一公畝的速度消失，這些消失掉的森林變成了牧場或改種穀物，而這些種植的穀物是要給牲畜吃而非給人類食用。畜牧業更將觸角伸向貧窮的國家，他們用同樣的方法破壞了包括

「世界之肺」——中南美洲的熱帶雨林。森林和雨林不見了，原本生活在那兒的人們和動、植物被迫皆流離失所，大量的生物因此從地球上消失，地球上最古老的生態系統也被嚴重破壞。今天當美國人坐在速食店大口吃肉，享受消耗地球所有生物共有的資源所得肉品的同時，全世界每天卻還有四萬名兒童餓死。

近年來在世界各地發生了一件比一件還嚴重的災難到底是天災或是人禍？卡崔娜不但摧毀了紐奧良四百八十公里長、號稱可抵擋兩百到三百年的防波堤，也徹底摧毀了人定勝天的神話，並給美國總統布希為堅持發展經濟及武力而寧可犧牲生態環境的錯誤決定一記當

頭棒喝，只是不知道他是否因此而覺醒。

身在數千公里外的我們實在無法對這一切置身事外，也應從此次災害中覺悟，地球真的只有一個，所以當任何一個人無知又無情的傷害地球時，我們都無法避免的必須共同承擔大自然的反撲，如果我們還不懂這些地球發出的一次又一次怒吼和警告、如果大家都存著我們不會這麼倒楣的心態，是否正意味著人類也一步步的走向滅亡。

也許我們皆應學習澳洲古老原住民的生活態度，因為原住民對大地的尊敬及愛、不對大自然予取予求、認為地球上資源是所有的生物共有並非人類獨享的，並且在死後將身體回歸土地，所以他們在澳洲生活了數萬年卻完全沒有破壞那塊土地，直到二百年前的英國移民。

在認識到原住民傳統觀念後，英國作家布魯斯·卻特溫，寫下這麼一句值得現代人好好深思的話：「他們的



主要食材：
木棉油豆腐1盒
醬料：
醃漬破布子(樹子) 適量、香菇
醬油少許、香油少許
必要用具：
盤子、電鍋
烹飪時間：
40分鐘



腳步輕輕的從地球上移過，他們從地球上拿的越少，必須歸還的就越少。」

做法：

- 一、將油豆腐對切，平鋪在盤子裡。
- 二、將破布子撒在油豆腐上，並滴下數滴醬油和香油後，放入電鍋蒸40分鐘即可食用。

賞味期：趁熱食用

營養成分：

破布子的果實有鎮咳、解毒與整腸功效，對於消化不良有極佳療效。據傳統觀念認為芒果有毒，而破布子就是芒果的解毒剋星，夏天如果吃多了芒果，您不妨也吃些破布子。

經驗分享：

破布子又稱樹子，早期在台灣鄉間住宅的庭院或是田埂隙地路旁常有栽種。當果實成熟轉成金黃色，人們將果實採收後清洗乾淨，放入清水中烹煮醃漬，就是我們現在食用的「醃漬破布子」。只不過現在除了在菜市場可能買到鄉下



老婆婆自家做的外，我們大部分吃到的已經是食品工廠製作的產品，所以選擇不添加防腐劑及無人工合成調味料的破布子，是我們享受古早美食的同時最應該注意的。

1.可以在煮飯的同時做此道菜，省電、省時，一舉兩得。

2.可將破布子壓進油豆腐內，豆腐味道會更好。

3.也可以用悶燒鍋代替電鍋，省瓦斯。如果是小悶燒鍋，還可以帶著走。

4.豆腐類皆宜久煮，如果覺得顏色不好看，上桌前撒點豌豆苗或香菜可增加美感。

一菜多變化

1.無論是海帶、豆干、豆腐或是一般油豆腐，都可用此方法做出好吃又下飯的電鍋菜。

2.破布子及醬料可依自己喜好自由調配。

3.醃漬過的破布子，是吃粥配飯的最佳佐菜。

4.可以用醃漬過的破布子炒菜，增添另一種美味。

何處購買食材及配料：

破布子：有機商店、大賣場、超市、菜市場

木棉油豆腐：有機商店

（取材自蕃茄小屋<http://www.vegtomato.org>）

