

麵包果食譜

花蓮區農改場／林妙娟

花蓮農特產 麵包果

花蓮區農改場／林富雄



麵包果的果皮為黃綠色之肉刺狀，果肉疏鬆富含澱粉，味稍甜，狀為橢圓形，型體較波蘿蜜小。不論烤、煮、燒均可，風味類似麵包，因此謂之麵包果。除果肉可食用外，其核仁亦可食用，食味甚佳，有如吃花生仁之味道。目前本省主要產地為花蓮，栽培面積亦逐年增加中。

麵包果是生長於麵包樹上，每年的七、八月為盛產期。麵包樹是常綠喬木，高15~30公尺，樹幹直徑約30~65公分，葉互生，卵狀呈長橢圓形，頗大，長約40~50公分，可做包裹東西用或蒸糕類之墊底；樹形美觀，種植於庭園可達美化及遮蔭之雙重效果。

麵包果之營養，以醣類為主，富含鈣、磷等礦物質及維生素A、B，亦有相當量的食用纖維素，這些營養素是目前人們所應加強的，多食用有助於預防心血管疾病、大腸癌、便秘等文明病。麵包果為花蓮特產，除本地人知曉及食用外，外人鮮少認識及食用。“鄉間小路”本期特予介紹，歡迎大家試食品嘗。有興趣的讀者，可進一步與花蓮區農業改良場聯絡，電話：(038)521108，有精美食譜備索。 ■

紅燒麵包果

材料：麵包果1斤，小排骨半斤，豆豉1兩，辣椒2條，油2湯匙，水2杯。

做法：①麵包果去皮切塊，小排骨、豆豉洗淨備用。

②辣椒斜切片。

③起油鍋下豆豉及辣椒拌炒一下，入小排骨及水2杯，煮至熟，再加入麵包果燜煮5分鐘，調味即可。



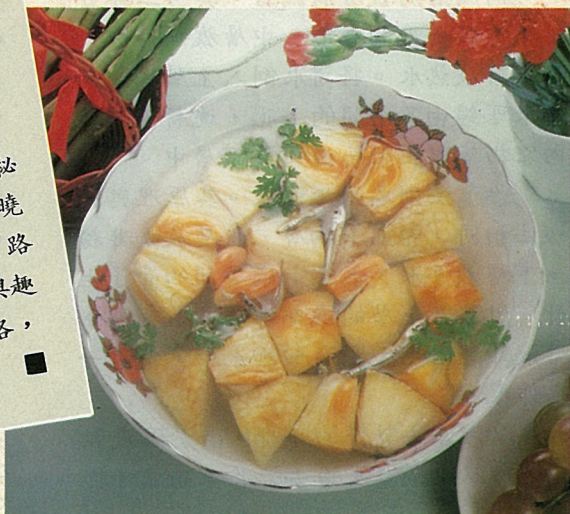
魚香麵包湯

材料：麵包果1斤，丁香魚1兩，高湯8杯。

做法：①麵包果去皮切塊，小魚干洗淨備用。

②高湯煮開，入麵包果，小魚干煮滾1分鐘，調味即可。

備註：丁香魚可以排骨替代，而為排骨麵包湯。





咖哩麵包雞

材料：麵包果1斤，雞肉1斤，咖哩粉1兩，麵粉2湯匙，水1杯。

- 做法：①麵包果去皮切塊備用。
 ②雞肉洗淨切塊過油備用。
 ③另起油鍋炒香麵粉，入咖哩粉拌炒均勻待用。
 ④起油鍋加入麵包果拌炒，再將雞肉回鍋加水煮3分鐘，拌入炒好的咖哩粉後調味，即可起鍋。

麵包味鹹粥

材料：麵包果半斤，里肌肉（或雞胸肉）4兩，香菇2朵，白米1碗，水8杯，鹽1茶匙，油2湯匙。

- 做法：①米煮成粥待用。
 ②麵包果去皮切塊備用。
 ③里肌肉切絲，香菇泡軟切絲備用。
 ④起油鍋加入香菇爆香再入肉絲拌炒幾下，調味入稀飯一滾即可。



清香酸辣湯

材料：麵包果1斤，里肌肉4兩，嫩豆腐1小塊，豬血4兩，紅蘿蔔半小條，木耳（濕）2朵，榨菜2兩，蛋1個，高湯8杯，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙，太白粉1湯匙。

- 做法：①麵包果去皮，切開剝成絲。
 ②里肌肉切絲，嫩豆腐、豬血、木耳、紅蘿蔔及榨菜各切成絲備用。
 ③高湯煮開加入①②料，煮滾調入太白粉汁，再淋入打散的蛋液，最後洒上胡椒粉拌勻即可。

