

加勒比海的

麵包果

／吳則雄

看了“鄉間小路”刊載的花蓮特產—麵包果，不覺憶起在加勒比海 2 年期間，麵包果的點滴。

加勒比海諸小國中，自產的澱粉類食物，主要為甘藷、芋頭、樹薯，生長在樹上的就是麵包果了。

加勒比海地區麵包果，為常綠高大喬木，樹高可達二、三十公尺，樹幹直



麵包果樹(葉與果)



加勒比海區主要農產(最左邊為麵包果)

徑達60公分，樹姿雄偉，枝葉茂盛，葉片呈菱鋸狀大葉，且不易落葉。果實呈圓形，未成熟時為綠色，成熟時呈金黃褐色，大小約半個排球。

在加勒比海人們稱麵包果為 Bread fruit，果實富含澱粉，味道很好，有點類似馬鈴薯與樹薯綜合味道。而台灣花蓮一般人所稱的麵包果，他們叫它為

Bread nut (麵包核)，當地人一般只取其種仁部位吃，至於果肉，則大部份丟棄不吃，因加勒比海地區所產麵包果，其肉較之 Bread nut 好吃且富含澱粉，產量又豐富，故不吃 Bread nut 果肉。

麵包樹由於葉不易落且呈常綠，故在景觀上有其獨特可看的一面，做為遮蔭、庭院、綠色景觀上，皆有其可取之處。

加勒比海諸國中，以聖文森的麵包果品質最好，頗受歡迎。在聖文森期間，筆者住家對面，就是聖國最大農產品出口中心，常可看到一批批的麵包果裝箱外銷英國、加拿大。麵包果在當地零售價格，一個約台幣12元，常可看到在地攤上販賣著。

麵包果在加勒比海區，可說為澱粉食物來源之一，據營養分析含水分70.8%、蛋白質1.7%、碳水化合物達26%，亦即顯示其含高量澱粉。一般一個麵包果，餐中可供3個大人食用，即可飽腹，而不必再吃其他澱粉類食物。

麵包果味道佳，且有多種不同烹調法，其料理方式類似甘藷、馬鈴薯烹調方法。可以切片蒸煮、烤煎，也可裹上蛋、麵粉一齊將之烤炸，另亦可將其搗成泥狀做成沙拉，或混合碎肉揉成小球狀烤炸。

另當地人最普遍也最簡單的方法，就是就地取火，將麵包果整個丟進小火堆中，約過二、三十分鐘，即可聞到香味，將其取出，用刀子削去外皮，可聞到澱粉果實飄香味，一人切一大塊即可果腹，又經濟又好吃，深受歡迎。

這種麵包果味道，至今回味是“讚”，只可惜台灣好像沒有這種麵包果！