

麵包果 凝聚花蓮人熱情

中央山脈巍峨聳立，山巒青翠，蘊藏無限的資源。花蓮人依附這塊樸實的大地，與天地共生，花東縱谷阡陌田園，展現無限的風光。而花蓮嫵媚動人的山光水色也孕育著極具地方色彩的資源，它們是花蓮人心目中的土產，是都市人喜愛的特產，也是現在流行的健康蔬菜，其中，「麵包果」幾乎就是現代花蓮的代名詞了。

花蓮的夏天奔放熱情得令人眩惑。火紅的鳳凰花煽起大地的激情，樸實沈穩的麵包樹卻又牽制跳脫的大地，使之篤實內斂。此時阿美族慶祝豐收豪邁高亢的歌聲破劃天際，迴盪於山谷間，展現花蓮縣浪漫熱情又不失厚實古樸的風貌與特性。

「麵包果」，日語叫「巴吉魯」，阿美族語為「阿巴魯」。

花蓮縣壽豐鄉月眉村舊名就是「阿巴魯」，因為那裡曾是阿美族聚落，而且種植許多麵包樹，因此，族人就以「阿巴魯」命名，光復後才改名月眉村。

麵包果是熱帶地區人民重要的糧食，大都以烘烤食之，味如麵包，因而得名。

目前在台灣本島，花蓮是麵包樹的主要產地，而且幾乎就是



花蓮壽豐鄉曾經是阿美族聚落。(林朝宗／攝)

麵包樹的故鄉了。除了氣候因素外，人文背景頗耐人尋味，因為這和阿美族同胞的生活習性有非常密切的關連性。宛如大地寵兒般的阿美族同胞取之於大自然，一切又回歸大自然，與天地共生，展現對大自然的敬重與誠懇。

一般而言，阿美族聚落大都會種植可以隨採食用的植物，例如「馬太鞍」（樹豆），現光復鄉舊名即是「馬太鞍」，因為那裡也是阿美族部落，並種植許多樹豆，故得名。除蔬菜外，多年

生果樹亦不可或缺，「阿巴魯」（麵包果）就是相當重要的食物來源，而阿美族同胞大都分布在花蓮縣，「阿巴魯」的種植面積自然就以花蓮最廣。

麵包果不但是阿美族的主要糧食，現在也普遍為居住在花蓮的民衆所接受。它的營養成份以醣類為主，並富含鈣、磷等礦物質及維生素A、B，亦有相當量的食用纖維素，這些營養正是現代飲食應加強的部分。麵包果的食用方法，除了熱帶地區傳統的烘烤以及阿美族人燉煮的方法之外，花蓮區農業改良場家政研究員林妙娟小姐以麵包果設計許多令人垂涎欲滴的麵包果佳餚，如紅燒，涼拌，做酸辣湯，酥炸麵包果等，並編印成冊贈送給民衆，逐漸將花蓮特產的麵包果推展開來。



樹形優美的麵包樹，遮蔭良好。(陳秀卿／攝)

麵包樹是東部的特產，在西部、北部不普遍，它的栽培簡單，幾乎不需要管理，花蓮鄉間或城市隨處可見，在山坡地更是生長良好。麵包樹生長迅速，莖粗樹葉肥大，種在坡地，根可以抓住土壤，葉可以防止雨水沖刷地面，是一種非常好的水土保持植物。同時，麵包樹也具有多樣性的經濟價值，麵包樹結果可做為蔬菜使用，它的樹型美麗，遮蔭效果良好，最近常有西部的高爾夫球場或觀光遊憩場所的業主到東部，以高價購買大株的麵包樹做為造園的材料。另外，麵包樹的材質富含彈性，是做「棋盤」最好的質材，也可以做傢俱或建材用，麵包樹可以說通身是寶，是很有價值的經濟樹木。

近年來國民生活水準提高，旅遊活動相當受到重視，目前旅遊最佳去處就是山坡地，麵包樹雖然值得推廣，但最好能配合觀光事業辦理。例如，我們在山坡地從事綠化工作時就可把麵包樹做為重要的綠化材料，利用麵包樹做行道樹、造景、造林，創造東部山坡地特殊的景觀。另外一個方法就是發展鄉土式飲食，當遊客來山坡地遊玩時，可以供應麵包果、藤心、野菜、土雞等鄉土飲食吸引遊客。

花蓮是各種族群混居的地方，但長年以來，大家心無芥蒂和平共處，麵包果功不可沒。居家環境屋前屋後種幾棵麵包樹，夏天來臨，家家戶戶傳出相同的麵包果香，凝聚濃濃的花蓮鄉情；寄送幾顆麵包果給遠處他鄉的遊子，紓解濃郁的鄉愁。不管叫做「阿巴魯」、「巴吉魯」或「麵包果」，它都與花蓮人同在。



今年市場上「奇貨可居」的麵包果。(陳秀卿／攝)

提供／花蓮區農業改良場·林妙娟

麵包果油飯



材料：糯米1斤，麵包果1斤，蝦米2兩，油3湯匙，香油1湯匙，香菇5朵，里肌肉2兩。

做法：(1)糯米洗淨泡水4至6小時，取出蒸熟透備用。

(2)蝦仁洗淨切細，香菇泡軟切細備用。

(3)里肌肉切絲備用。

(4)麵包果去皮切開再剝碎川燙一下備用。

(5)起油鍋香菇，蝦米爆香再加入里肌肉拌炒，最後再加入蒸(煮)熟的糯米飯及麵包果香油拌勻起鍋即可。

涼拌麵包果



材料：麵包果1斤，雞胸肉半斤，小黃瓜4兩，胡蘿蔔2兩，西洋火腿4兩

調味料：番茄醬1湯匙，糖1湯匙，香油½茶匙，蒜頭3粒，蔥3根，薑2兩，辣椒2條，醬油膏2湯匙，醋1湯匙。

做法：(1)麵包果去皮撕成小塊，川燙取出浸泡冰開水備用。

(2)雞胸肉煮熟剝成細絲，火腿切成細絲備用。

(3)小黃瓜及胡蘿蔔切絲並拌少許塩備用。

(4)將(1)(2)(3)料拌上調味料，裝盤即可。