

麵包果

「麵包果」是麵包樹的果實，每年的六、七、八月為盛產期。果皮呈肉刺狀，黃綠色，果肉疏鬆，富含澱粉；味甘，狀為橢圓形，較波蘿蜜小。烹調時必須去外皮，去皮後，其形體和果肉形狀似鳳梨，同時與鳳梨一樣必須剖開去除中間的心柱，再切成塊狀或剝成絲狀調理之。由於吃起來的風味有如麵包，因此謂之麵包果。除果肉可食外，其核仁亦可食用，食味甚佳，有如花生仁之甘香與口感。目前本省主要產地為花蓮，栽培面積並逐年增加。

麵包果之營養，以醣類為主，並富含鈣、磷等礦物質及維生素A、B，亦有相當量的膳食纖維素，多食用有益於預防文明病。麵包果除本地人知曉及食用外，外地人鮮少認識及食用，因此，有機農業專家花蓮區農業改良場黃場長山內特別推薦消費大眾多多食用“吃了安心又保健”的「麵包果」，同時為配合推廣，筆者藉本篇介紹幾種簡易的食用法供參考。



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2分鐘，調味即可。

註：亦可與排骨湯一起煮。



炒片片香

■材料：

麵包果1斤、里肌肉4兩、小黃瓜4兩、辣椒2條、蒜頭3個、油2湯匙、高湯½杯。

■做法：

1. 麵包果去皮切片狀，里肌肉、小黃瓜切片。
2. 蒜頭拍碎、辣椒斜切片。
3. 起油鍋放入蒜頭及辣椒爆香，再加入麵包果及高湯半杯，煮六分熟入肉片、小黃瓜拌炒幾下，隨即調味即可上桌。



麵包味鹹粥

■材料：

麵包果半斤、里肌肉4兩（或雞胸肉）、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，入稀飯一滾調味即可。



清涼圓圓湯

■材料：

涼粉圓半斤、麵包果仁半斤、細糖或冰糖半斤、水6杯。

■做法：

1. 麵包果去皮取出麵包果仁煮至熟，取出泡入冷開水備用。
2. 水煮開，加入糖使之溶解成糖水。
3. 涼粉圓川燙，取出加入糖水中。
4. 將麵包果仁放入3.中，冰冷食用即成清涼解渴之甜點。



清香酸辣湯

■材料：

麵包果1斤、胡蘿蔔半小條、高湯8杯、里肌肉4兩、木耳（濕）2朵、胡椒粉½茶匙、嫩豆腐1小塊、榨菜2兩、太白粉1湯匙、豬血4兩、蛋1個。

■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、胡蘿蔔及榨菜，各切成絲備用。
3. 高湯煮開加入1.2.料，煮滾調入太白粉汁，再淋入打散的蛋液，最後灑入胡椒粉拌勻即可。