

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊074號

麵 包 果

食

譜



行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印
中華民國九十八年十二月

序

麵包果為極具地方特色之農產品，為麵包樹之果實，一般住家庭院內或農田旁均可常見麵包樹，但屬專業栽培者僅佔少數，花蓮全縣種植面積約300公頃，主要分佈在新城鄉、壽豐鄉與光復鄉，每年七、八月的盛產期間，傳統市場的攤販即陳列許多已削皮或未削皮的麵包果供消費者選購。為推動麵包果產業發展，本場特與國立臺灣大學生命科學院植物標本館合作，於98年7月24日舉辦「2009花蓮麵包果節」，介紹麵包樹的各種資訊，如麵包樹的特性與利用、麵包樹的故事、麵包果的料理等，引起大眾對麵包果產生興趣並有更深入的認識。

麵包果常被視為原住民野菜，別有一番天然原始風味，果肉富含鈣、磷、鋅等礦物質及維生素A、B與膳食纖維，並具疏鬆、味甜的食感，一般民眾多將麵包果加小魚乾煮湯，其實還有鮮炒、紅燒、涼拌、油炸、釀酒、製作點心等多種料理方法；此外，亦能加工製成不受季節限制的食品原料，本場即成功研發膳食纖維含量高之果實乾燥製粉加工技術，成品為金黃色的麵包果粉，可用於生產高纖低熱量休閒食品及具鄉土特色的食品，創造產品的附加價值。

麵包果除花蓮本地居民知曉及食用外，外地人鮮少認識及利用，故本場邀請新秀地區、花蓮市、吉安鄉農會家政班媽媽研發麵包果創意料理，臺灣大學生命科學院植物標本館志工亦發揮巧思製作各式各樣的麵包果美味料理，在「2009花蓮麵包果節」活動中深獲來賓好評；今將當日展示的料理食譜集結成本冊，以提供多樣化之麵包果料理方法給大眾參考，並協助農友或休閒農業經營者推廣在地的麵包果，期能結合花蓮獨特的風土民情進一步帶動在地觀光休閒農業的發展。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 **黃鵬** 謹識

中華民國九十八年十二月

目

錄



03 認識麵包樹

新秀地區農會家政班

- 07 福袋麵包果
- 08 芙蓉麵包果燴小魚
- 09 五寶甜湯

花蓮市農會家政班

- 10 酸甜麵包果
- 11 果仁三寶湯
- 12 麵包果養生饅頭

吉安鄉農會家政班

- 13 籽丁香
- 14 五彩酸辣麵包果湯
- 15 戀戀檸檬麵包果

臺大植物標本館

- 16 黃金蚬與麵包果之舞
- 17 香辣瘦果
- 18 涼拌麵包果
- 19 素蔬麵包果
- 20 情牽麵包果
- 21 粽情麵包果
- 22 步步糕升
- 23 麵包果味噌湯
- 24 麵包果排骨湯
- 25 蜜麵包果
- 26 麵包果汁
- 27 麵包果凍
- 28 麵包果綠豆湯
- 29 麵包果咖哩角
- 30 麵包包麵包
- 31 麵包果麻糬



認識麵包樹

行政院農業委員會花蓮區農業改良場
農業推廣課
曾淨萌 助理研究員

麵包樹原產於馬來群島，學名為 *Artocarpus altilis* (Parkins) Fosb.，別稱亞波羅蜜樹、馬檳榔、釋迦果等，花蓮原住民稱之為巴吉魯，英語稱無核者為 breadfruit、有核者為 breadnut；麵包樹為常綠高大喬木，樹高可達15~30公尺，樹幹直徑約30~65公分。花蓮地區種植麵包樹由來已久，據說最初由阿美族的祖先乘小圓木船由海外帶來種子，在花蓮、台東等地種植，依據花蓮縣政府的調查，轄內百年樹齡以上的麵包樹就有好幾株，可見其與花蓮地區的淵源深厚，如今在花蓮隨處可見它的身影：住家庭院、機關或校園內、農田或路旁，本場內就有好幾株高大的麵包樹；它有天然的綠蔭供人們乘涼，還有好吃的麵包果可採收，是花蓮人的好鄰居。

麵包樹的果實

麵包樹具有多元利用的特性，其巨大的葉片可搨風，亦是蒸客家菜包時墊底的好材料，雄蕊曬乾後即是天然的環保蚊香，樹皮可製作繩索及樹皮布，木材輕且具有耐白蟻和海蟲的特性，可廣泛的運用在建屋與造船上，金黃色的麵包果及油亮的綠葉也是花藝設計的好素材；近年來國人追求自然、健康，各種媒體談論慢食主義，在地、天然、無污染、節能減碳的食材大受消費者歡迎，麵包果的栽培過程很少使用農藥，甚至任其自然生長，就是這股風潮的最佳主角，麵包樹可說是全方位的經濟作物。



麵包樹的果實



麵包果花束



大面積栽培的麵包樹

麵包樹陪伴了很多花蓮人一起成長，默默參與花蓮的發展過程，成為花蓮人記憶中不可或缺的一部分，而在其他角落及歷史上也佔有舉足輕重的地位，18世紀時一位英國艦長奉命到大溪地採集麵包果樹苗運回英國的過程，發生了撼人的船員叛艦事件，這個故事被拍成電影「叛艦喋血記（Mutiny on The Bounty）」，有興趣的人可以找來看，從不同角度觀察麵包樹間接對人類造成的影響，下次再看到麵包樹時又會多了一份特別的感受。



本場研發製造的麵包果粉



公園內的麵包樹營造悠閒景觀



本場農藝館旁的麵包樹



老屋前的麵包樹



路旁的麵包樹提供遮蔭與美化環境



花蓮市神召會庭院的百年老樹



署立花蓮醫院停車場的百年老樹



壽豐鄉月眉村3段131號旁的百年老樹



花蓮市國強里豐村96號的百年老樹

福袋麵包果

主材料

油豆皮 10個
麵包果 500公克
冬粉 2把

調味料

醬油 少許
味增 少許

製作方法

1. 冬粉泡水後切段。
2. 麵包果加入冬粉、味增及醬油快炒後裝入油豆皮內。
3. 用瓠包干綁住油豆皮封口後蒸約20分鐘即可。



芙蓉麵包果燴小魚

主材料

松阪肉 300公克
麵包果 600公克
小魚干 50公克

調味料

鹽 少許

製作方法

1. 先將松阪肉川燙備用。
2. 水煮開後加入麵包果,待麵包果熟後加入松阪肉、小魚干及鹽巴調味就可關火上桌。



五寶甜湯

新秀地區農會家政班



主材料

麵包果	600公克
綠豆仁	400公克
紅棗	100公克
桂圓	200公克
白木耳	100公克

調味料

鹽	少許
---	----

製作方法

1. 麵包果去皮取出果肉備用。
2. 水煮開後加入紅棗、桂圓及綠豆仁。
3. 再將麵包果加入一起煮,關火後加少許鹽巴可減少甜膩感。
4. 冰冷食用風味更佳。

酸甜麵包果

主材料

麵包果 300公克

調味料

芥末沙拉醬
桑椹優格醬
蔬菜沾醬

製作方法

麵包果去皮燙熟，沾醬料吃即可。



果仁三寶湯

花蓮縣花蓮市農會家政班



主材料

麵包果	300公克
椰仁	100公克
排骨	100公克

調味料

鹽	1茶匙
---	-----

製作方法

1. 排骨洗淨川燙。
2. 麵包果去皮切小塊。
3. 椰仁切小塊。
4. 將所有材料加水入鍋中煮熟，調味即可。

麵包果養生饅頭

主材料

熟麵包果	100公克
五穀雜糧麵粉	500公克
糖	80公克
發粉	7公克
水	250公克

製作方法

1. 麵包果去皮燙熟，去籽殼。
2. 將麵粉、發粉、糖堆成粉牆，再把水與麵包果慢慢加入揉成麵糰，醒1小時。
3. 將醒好麵糰分切整形成每個50公克小圓球，入蒸籠蒸10分鐘即可。



籽丁香

花蓮縣吉安鄉農會家政班



主材料

麵包果種子	600公克
丁香魚	300公克
蔥	2支
薑	1塊
蒜	6粒
辣椒	2支

調味料

鹽	1大匙
胡椒粉	少許
味精	少許
酒	10cc
香油	少許

製作方法

1. 麵包果種子洗淨，入油鍋炸熟。
2. 丁香魚過油。
3. 蔥、薑、蒜、辣椒切碎爆香，加入作法1.及2.，以鹽、味精、胡椒粉調味，起鍋前加點酒及香油。

五彩酸辣麵包果湯



主材料

高湯	1200公克
麵包果	600公克
豬肉絲	150公克
木耳	50公克
紅蘿蔔	50公克
豆腐	1盒
鹹菜	1顆
辣椒	3支
蛋	3顆

調味料

香菜	少許
醋	5大匙
胡椒粉	適量
鹽	2匙
太白粉	適量

製作方法

1. 麵包果撥絲。
2. 豬肉絲川燙。
3. 木耳、紅蘿蔔、豆腐、鹹菜、辣椒切與麵包果絲同大小。
4. 高湯煮沸後加入所有材料煮開勾芡，淋上蛋液，起鍋前放香菜。

戀戀檸檬麵包果

花蓮縣吉安鄉農會家政班

主材料

麵包果 600公克

調味料

冰糖 100公克

檸檬汁 50cc

製作方法

1. 麵包果去皮切大塊蒸熟。
2. 煮冰糖水，放入作法1. 待涼，放置於冰箱。
3. 食用前淋上檸檬汁。



黃金蜆與麵包果之舞

主材料

麵包果 1顆
黃金蜆 600公克

調味料

嫩薑 若干
蒜末 若干
油 1碗
蠔油 2大匙
米酒 1大匙
鹽 少許
糖 少許

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，剝成小塊，並把籽（瘦果）去掉。
2. 將黃金蜆燙熟，放入加有碎冰的冷水，去殼。
3. 將麵包果放入熱油鍋中過油。
4. 鍋中留下少許的油，將薑絲及蒜末爆香。
5. 將麵包果、黃金蜆放入拌炒，依序加入酒、鹽、糖、蠔油調味即可。



香辣瘦果



主材料

麵包果瘦果	1碗
紅色甜椒	1顆
黃色甜椒	1顆
小辣椒	1顆
蒜頭	2瓣
水	200cc

調味料

油	2大匙
蠔油	2大匙
鹽	少許

製作方法

1. 將紅色甜椒及黃色甜椒橫切、去籽，下半部留下來裝炒好的瘦果，上半部切丁。
2. 將油倒入鍋中加熱，放入小辣椒、蒜頭爆香。
3. 加入瘦果、甜椒丁拌炒。
4. 加鹽、蠔油及水，蓋上鍋蓋燜熟，盛入甜椒杯中。

涼拌麵包果

主材料

麵包果	1顆
小黃瓜	4條
金針菇	2包
各色彩椒	各1顆
辣椒	1條

調味料

糖	2大匙
醋	半碗
鹽	1小匙
麻油	1大匙

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，蒸熟後並把籽（瘦果）去掉。
2. 小黃瓜、各色彩椒、嫩薑切絲，辣椒切碎。
3. 麵包果、金針菇川燙。
4. 將所有材料放進碗中公中，加入調味料拌勻。
5. 放入冰箱冷藏。



素蔬麵包果



主材料

麵包果	1顆
泡軟香菇	2朵
木耳	100公克
酸菜	100公克
金針菇	1包
秋葵	100公克

調味料

嫩薑	少許
油	3大匙
鹽	適量
糖	適量

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，剝成小塊，並把籽（瘦果）去掉。
2. 將麵包果放入熱油鍋中過油。
3. 將香菇、木耳、酸菜、金針菇、秋葵切絲。
3. 鍋中留下少許的油，將香菇爆香。
4. 將麵包果、木耳、酸菜、金針菇、秋葵放入拌炒，加鹽加糖調味。

情牽麵包果



主材料

麵包果	1顆
米粉	560公克
洋蔥	2顆
香菇	10朵
紅蘿蔔	半條
豬肉	300公克
水	200cc

製作方法

調味料

鹽	1大匙
醬油	2大匙

1. 麵包果去皮、去心，剝成小塊，並把籽（瘦果）去掉。
2. 將洋蔥、香菇、紅蘿蔔、豬肉、切絲。
3. 將麵包果放入熱油鍋中過油後撈起。
4. 鍋中留下少許的油，放入香菇爆香。
5. 陸續加入豬肉、洋蔥、紅蘿蔔拌炒。
6. 加入鹽、醬油、水，煮至沸騰。
7. 加入米粉、麵包果拌炒，至湯汁收乾。

粽情麵包果

主材料

麵包果	1顆
糯米粉	600克
冷水	500cc

調味料

鹽	2小匙
五香粉	2小匙
糖	1大匙

包粽材料

麵包樹葉片	20片 (約兩個手掌大小即可)
沙拉油	小半碗
棉線或牙籤	

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，蒸熟後並把籽（瘦果）去掉。
2. 將麵包果與糯米粉混合均勻，揉至光滑。
3. 將糯米糰均分成20小塊。
4. 葉片上沾少許沙拉油，取一小塊糯米團，包裹成春捲大小，以棉線綁好。
5. 放入電鍋，外鍋放半杯水。
6. 電鍋跳起後，外鍋再放半杯水，再蒸一次。

附註：葉子先放入冷凍至少經過一夜，使用前取出回溫，葉子經冷凍之後質地會軟化，比較方便包裹。



步步糕升



主材料

麵包果	1顆
在來米粉	200公克
冷水	150cc

調味料

鹽	2小匙
胡椒粉	少許

輔助材料

沙拉油	1小匙
-----	-----

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，加100cc水在鍋內煮沸，加鹽、胡椒粉調味。
2. 50cc冷水和在來米粉混合均勻倒入煮沸的作法1. (成糊狀)。
3. 內鍋(模型)抹上沙拉油，再倒入和好的糊狀米漿。
4. 電鍋外鍋放半杯水，蒸好後放半杯水，再蒸一次。

麵包果味噌湯

主材料

麵包果	1顆
豆腐	2盒
有豆粒的味噌	1盒

調味料

薑絲	少許
----	----

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切塊。
2. 豆腐切塊。
3. 味噌用水調開。
3. 將水置入鍋中煮開，依續放入味噌、麵包果、豆腐，中火煮到沸騰。
4. 約10分鐘後加入少許薑絲，關火。



麵包果排骨湯



主材料

麵包果 1顆
排骨 600公克

製作方法

調味料

鹽 適量

1. 麵包果去皮、去心，切塊（約與排骨等大）。
2. 排骨川燙。
3. 將水置入鍋中，加入燙過的排骨，以大火煮至沸騰。
4. 15分鐘後轉中火，加入麵包果，加鹽調味，煮至沸騰。
5. 10分鐘後關火。

附註：也可以用貢丸取代排骨，作成麵包果貢丸湯。

蜜麵包果

主材料

麵包果 1顆
黑糖 150公克

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，蒸熟後並把籽（瘦果）去掉。
2. 加入黑糖後放入電鍋，外鍋放半杯水，電鍋跳起後拌勻。
3. 外鍋再放半杯水，再蒸一次。



麵包果汁

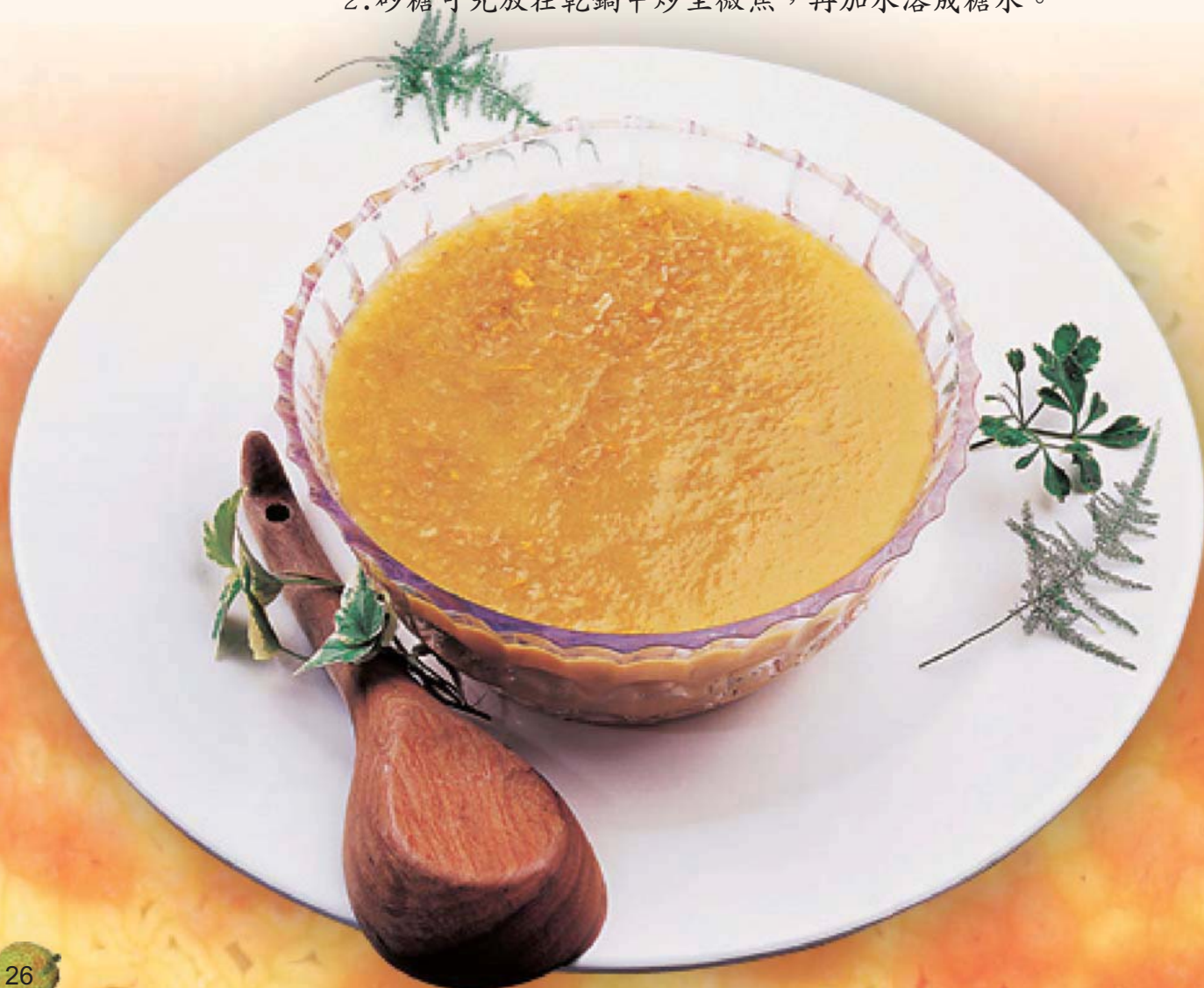
主材料

麵包果	1顆
衛生冰塊	2包
二級砂糖	1包

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，蒸熟後並把籽（瘦果）去掉。
2. 將砂糖倒入開水中融化。
3. 將蒸熟的麵包果加上冰塊放入調理機打碎。
4. 隨個人喜好加入糖水，濃度太稠，可酌加冰水。

附註：1. 如果不喜歡加冰塊，可以直接用糖水打，再放入冰箱冰涼。
2. 砂糖可先放在乾鍋中炒至微焦，再加水溶成糖水。



麵包果凍



主材料

麵包果成熟之	
橙紅色花被片	1碗
茶凍粉	1包
水	600cc

製作方法

1. 將果凍倒入600cc的冷水中拌勻後煮沸。
2. 加入麵包果後關火。
3. 倒入模型，待涼後於入冰箱冷藏。

附註：麵包果後下，可保持麵包果的嫩度和色彩。

麵包果綠豆湯



主材料

麵包果 1顆
綠豆 600公克

調味料

砂糖 300公克

製作方法

1. 包果去皮、去心，切塊。
2. 綠豆洗淨，加等量的水，放入電鍋蒸熟。
3. 熟的綠豆悶30分鐘後，將切好的麵包果倒入，加砂糖，加水。
4. 中火煮至沸騰，蓋上鍋蓋悶30分鐘。

麵包果咖哩角

主材料

麵包果	1顆
馬鈴薯	2顆
起酥皮	10片
蛋黃	2顆

調味料

咖哩粉	2大匙
鹽	少許

製作方法

1. 麵包果去皮、去心，切成小塊，把籽（瘦果）去掉。
2. 馬鈴薯切成小塊，和麵包果蒸熟。
3. 加入咖哩粉及鹽，拌炒均勻。
4. 起酥皮對切成長方形或三角形，包入餡料，用叉子壓邊成形。
5. 上表面刷上打散的蛋黃後，放入預熱過之烤箱，上下火皆180°C，烤15~20分鐘。

附註：若要做甜餡，可以用麵包果醬，參見「麵包包麵包」作法1.~3.。



麵包包麵包

主材料

麵包果 1顆
二級砂糖 600公克
土司麵包 半條

製作方法

1. 麵包去皮、去心、切成小塊，蒸熟後並把籽（瘦果）去掉。
2. 加入砂糖再蒸一次。
3. 置於室溫冷卻之後用調理機打成泥狀，即成果醬。
4. 土司麵包去邊，對切成長條形，塗上果醬後捲成圓條狀，以牙籤固定。

附註：也可以用小餐包代替土司麵包。



麵包果麻糬



主材料

糯米粉	600公克
水	450公克
二級砂糖	150公克
麵包果醬	

(參見「麵包包麵包」作法1.~3.)

製作方法

1. 將糯米粉加入水和砂糖攪和均勻，揉成糯米團。
2. 把糯米糰平均分成60小塊。
3. 製作麵包果醬，參見「麵包包麵包」作法1.~3.。
4. 每一小塊糯米糰包10克（約1小匙）麵包果醬，搓揉成圓形。
5. 放進蒸鍋，蒸10分鐘即成。

附註：可以在表面裹上椰子粉、花生粉、黑芝麻粉、烤過的太白粉。



麵包果食譜

發行人：黃 鵬

策 劃：沈 聰 明

編 著：曾 淨 萌

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地 址：97365花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路2段150號

網 址：<http://www.hdais.gov.tw/>

電 話：(03)8521108

出版年月：中華民國98年12月

版 次：第一版 第一刷 1,000本

定 價：新台幣125元

(版權所有 翻印必究)

展售處：國家網路書店 <http://www.govbooks.com.tw/>

國家書店松江門市

104臺北市松江路209號1樓 電話：02-25180207

五南文化廣場台中總店 <http://www.wunanbooks.com.tw/>

400台中市中山路6號 電話：04-22260330

G P N : 1009804466

ISBN : 978-986-02-2046-9