

麵包果食譜

林妙娟

麵包果，果皮呈肉刺狀，黃綠色，果肉疏鬆，富含澱粉，味甜，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，因此稱之麵包果；除果肉可食用外，其核亦可食用，食味甚佳有如吃花生之味道。目前本省主要產地為花蓮，栽培面積正逐年增加中。



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 至 30 公尺，樹幹直徑約 30 至 65 公分，葉互生，卵狀呈長橢圓形，頗大，長約 40 至 50 公分，可做包裹東西用或蒸粿餅類之墊底；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。這些營養素正是目前人們所應加強的，多食用有益於預防文明病。然而麵包果除本地人知曉及食用外，外人鮮少認識及食用。因此，本場特別對其各種吃法烹飪加以研究並印製成精美食譜，推薦給大家，希望能予推廣食用。

一、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。



二、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 1 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。



三、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。

四、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：

蕃茄醬 1 湯匙，糖 1 湯匙，香油 1/2 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鹽備用。

(4)將(1)(2)(3)料拌上調味料，裝盤即可。

