

麵包果食譜、推廣盛況

林妙娟

咖哩麵包雞

材料：麵包果 1 斤，雞肉 1 斤，咖哩粉 1 兩，麵粉 2 湯匙，水 1 杯。

做法：(1)麵包果去皮切塊備用。

(2)雞肉洗淨切塊過油備用。

(3)另起油鍋炒香麵粉入咖哩粉拌炒均勻待用。

(4)起油鍋加入麵包果拌炒，再將雞肉回鍋加水煮 3 分鐘拌入炒好的咖哩粉後調味即可起鍋。



麵包味鹼粥

材料：麵包果半斤，里肌肉（或雞胸肉）4 兩，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，調味入稀飯一滾即可。



清香酸辣湯

材料：麵包果 1 斤，里肌肉 4 兩，嫩豆腐 1 小塊，豬血 4 兩，紅蘿蔔半小條，木耳（濕）2 朵，榨菜 2 兩，蛋 1 個，高湯 8 杯，胡椒粉 1/2 小匙，太白粉 1 湯匙。

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、紅蘿蔔及榨菜各切成絲備用。

(3)高湯煮開加入(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。



麵包香甜粥

材料：麵包果 1 斤，糯米或蓬來米 1 杯，白砂糖半杯，水 8 杯。

做法：(1)麵包果去皮切塊備用。

(2)米洗淨煮成稀飯後，將麵包果加入熬煮三分鐘，拌入白砂糖即可。

註：冰涼食用味道更佳，不加糖亦可口。

