

# 大地的恩賜

# 原汁原味的高纖黃金麵包果

「黃金麵包果」(又名巴吉魯)是大地賜給花宜地區人民的厚禮，常見於阿美族人庭園，每年夏季為生產期，放眼望去麵包樹上掛滿了黃金色澤又圓熟的麵包果，令人食指大動。

麵包樹 (*Artocarpus communis* J.R. & G.Forster) 為常綠喬木。葉互生，大而厚，最長可達50公分，紙質，卵狀長橢圓形或廣卵形，表面暗綠色，反面黃綠色，兩面均光滑。莖屬於常綠喬木的麵包樹，植株高大可達30公尺，葉片很大。花於4~5月開放，單性，雌雄同株，花色淡黃。果實為合生果，球形或稍帶橢圓形，平均重量在0.5~1公斤，成熟期在7~9月。

麵包果形如麵包，外皮有很多毛

刺，凹凸不平，成熟後，剖開皮，裏面是淡黃色的瓤，瓤內有1顆顆紡錘形的果實，內有核。未熟果黃綠色，成熟果為濃黃色，果肉呈白色，海棉質，富含纖維素及澱粉，香味濃郁。一般採收適期以果實表面呈橙黃色略帶綠色且分泌乳液時為宜，過熟時會轉為濃黃色，並從樹上掉落。每粒果實的種子約40粒，藏於果肉中，種子風味類似花生米。

麵包果果肉疏鬆、味甜、風味類似麵包，故名「麵包果」，一般以鮮食為主，如鮮炒、煮湯、燒烤、油炸和發酵釀酒等方式食用，以排骨、小魚乾和鹽巴調味燉湯，鮮美程度令人讚不絕口，亦可以紅燒，涼拌，麵包果酸辣湯，或酥炸麵包果。麵包果除生食外，可磨粉

製餅乾，發酵後製造乾酪、酒和果醬等。選購以果實豐滿，果粒大，色澤鮮美者為理想。

麵包果含有天然保健的膳食纖維及多種營養素。每100公克麵包果「果實」膳食纖維高達44.7克、粗纖維高達17.4克、胡蘿蔔素高達1886單位及富含維生素B、維生素E和抗氧化物質等營養成分。

麵包果巨大的葉片亦是蒸客家菜包時墊底的好用品，雄蕊曬乾後即是天然的蚊香，亦可製作繩索及樹皮布，木材輕且具有耐白蟻和海蟲的特性，因此廣泛的運用在建屋與造船上，用途非常廣泛。



▲麵包樹上掛滿黃金色澤又圓熟的麵包果



▲麵包果果肉鬆甜，風味類似麵包



▲麵包果可加工成為各項美味的食品