



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

