

盛夏好湯頭 - 麵包果

全中和 1997-09 花蓮區農業專訊 21:13-14

麵包樹 (Artocaps altilis) 屬於桑科麵包樹屬之常綠大型喬木，原產熱帶及亞熱帶地區，本省多分佈於南部和東部，是花蓮地區的特產；樹葉肥大，樹形優美，樹冠廣闊，很適合作庭園樹、遮陰樹、亦可作行道樹種，果實含豐富碳水化合物，鈣、磷等礦物質，維生素 A、B 及食用纖維素等，是一種健康蔬果，也是盛夏促進食慾可消暑的做湯材料，特選之加以介紹。

一、結果期短，要吃須即時



削皮待售的麵包果與配料小魚乾

麵包樹的花是雌雄同株異花，在東部 4 月初可先看到長莖黃花序的雄花，約隔 1 2 週才長出頭狀花序的雌花，5 月份可看到複合果球漸漸長大，6 月初雄花即不多見，長在樹上的都是待採的果實，這段時間即有不少人拾起掉落的雄花，曬乾用來驅蚊，6 月開始，陸續有屏東，台東等南部較早成熟的麵包果上市，果形為不正形的圓形，單果重一般在 1 至 2 台斤，7 月份產量最多，是吃麵包果的最佳時期，成熟度最佳，削皮之後，去除果實中間的梗，切塊燉排骨或小魚乾，口感柔軟香甜，清爽美味，種子去殼之後食用，口味就像水煮花生；這其中削皮是一門大學問，新鮮果皮黃色肉刺狀，形如波蘿蜜，含多量黃色粘稠汁液，容易粘手，相當不好處理，然而若先將果實冷藏 (5)

一夜，可就好處理多了。要吃就得把握時間，因為

麵包果容易後熟，不易保存，而且 8 月下旬結果期就結束，目前唯有在空間容許之下，將處理好的果實放冷凍庫，方可保存較久的時間，而且味道不變，因此，未能在當季品嚐到鮮果者，就得待來年了。

二、繁殖容易，生長快速

麵包樹可用扦插或高壓法繁殖，但皆不易成活，果實因大小不同，單果種子量由 20 粒以上到近百粒，若以種子繁殖，只要將種殼剝去，播入略濕的沙或泥炭土中育苗，就可以很快的繁殖出



麵包樹雌雄同株異花，雄花小而長 (上一粒) 雌花頭狀花序，授粉後果實大而橢圓 (下二粒)



為害麵包樹的黃星長角天生



組織培養麵包樹小苗

生長整齊的小苗，唯種子無法長期保存，最好是自成熟的果實採種之後，2週內即予以洗淨，剝殼，育苗；組織培養亦是很好的大量繁殖方法，繁殖倍率可達5倍；麵包樹生長迅速，栽培簡便，花蓮地區已陸續出現大面積的栽培，一般在種植6年後，開始有可用之果實採收；由於樹型高大，不利採收，因此適當的整枝矮化，將較利於施藥和採果等管理及收穫工作；病蟲害方面，目前以黃星長角天牛為害較常見，以參考使用46.64%加保扶水懸粉400倍液於5-6月間，噴施二次於樹梢部即可達防治效果。