

麵包果食譜

林妙娟

淡雅沙拉

材料：麵包果 1 斤、沙拉醬（美乃滋）1 包、冰開水 1 大湯碗、鹽 1 茶匙。

- 做法：(1)麵包果去皮除仁切塊備用。
(2)水滾加鹽，將處理好的麵包果入水川燙，取出泡在冰開水中。
(3)把泡冷之麵包果盛裝在盤內淋上沙拉即可。



清涼圓圓湯

材料：涼粉圓、麵包果仁半斤、細糖或冰糖半斤、水 6 杯。

- 做法：(1)麵包果去皮取出麵包果仁煮至熟取出泡入冷開水備用。
(2)水煮開加入糖使之溶解成為糖水。
(3)涼粉圓川燙取出加入糖水中。
(4)將麵包果仁放入 中，冰冷食用即成清涼解渴之甜點。



酥炸麵包果

材料：麵包果 1 斤、麵粉半斤、雞蛋 3 個、泡打粉 1 茶匙炸油 6 杯。

- 做法：(1)麵包果去皮除仁，切開剝成絲備用。
(2)麵粉和泡打粉和勻，加入打散的蛋液及適量的水，拌成麵糊。
(3)將(1)料拌入麵糊分成小塊入油鍋，炸至酥脆撈起，吃時沾蕃茄醬或胡椒鹽，非常可口。



麵包果油飯

材料：糯米 1 斤、麵包果 1 斤、蝦米 2 兩、油 3 湯匙、香油 1 湯匙、香菇 5 朵、里肌肉 2 兩。

- 做法：(1)糯米洗淨泡水 4 - 6 小時，取出蒸熟透備用。
(2)蝦仁洗淨切細，香菇泡軟切細備用。
(3)里肌肉切絲備用。
(4)麵包果去皮切開再剝碎川燙一下備用。
(5)起油鍋香菇，蝦米爆香再加入里肌肉拌炒，最後再加入蒸（煮）熟的糯米飯及麵包果香油拌勻起鍋即可。

