

## 清潔蔬菜專輯(二)

### 嚴新富

三、麵包樹：Artocarpus altilis (Parkins) Fosb.

(一)園藝特性：麵包樹果肉疏鬆，富含澱粉，味甜，不論烤、煮，均可食用，風味類似麵包，所以叫做「麵包樹」，是熱帶地區人民的重要食物之一。目前栽培的麵包樹，大致可分為有核及無核兩大類。英語稱無核者為麵包果(breadfruit)，而稱有核者為麵包栗(breadnut)。原產於馬來群島，據說最初由阿美族的祖先乘小圓木船由海外輸入種子，在花蓮、臺東等地種植，由此逐漸分散至本省各地栽培。

麵包樹是常綠喬木，高 15~30 公尺，樹幹直徑約 30~65 公分，葉互生，卵形至長橢圓形，頗大，長約 40~50 公分，幼年樹葉更大，全緣或上部呈掌狀裂刻，托葉大，早脫落。4~5 月開花，花單性，雌雄同株，雄花序集成棍棒狀，雌花序聚合成圓球狀。果實在七月中旬開始成熟，平均果重在 500~1000 公克，在原產地可重達 4000 公克，是一種聚合果，果肉部分相當於花托。未熟果初呈黃綠色，成熟果則呈濃黃色。有核者種子藏於橙紅色成熟的假果皮（果肉）中，每小果一粒，每一聚合果種子數約 30~86 枚，種子扁而略帶橢圓或卵形，種殼乳白色，薄紙質。

(二)食用部分：未成熟的果肉呈白色，海棉質，富纖維及澱粉，不能生食，只可熟食。成熟的果肉為橙紅色，柔軟而富含澱粉質，味濃且甜，生吃熟食兩相宜。有核者種子亦能食用。

(三)營養成分：根據諶克終氏 (1973) 文獻指出麵包樹果實富含炭水化合物（如澱粉）含量約與甘藷及芋頭相當，蛋白質及脂肪含量雖不多，但卻富含灰分，尤其是磷及鈣特別多，亦是維他命 A、B 的良好來源，每一公斤果實所產生的熱量為 1430 卡，比香蕉還多，適宜當做食物。果實所含成分經分析水份 61.8%，蛋白質 0.1%，酒精浸出物 0.2%，粗纖維 1.5%，碳水化合物 35.2%，灰分中鈣 0.21%，磷 0.048%，鐵 0.00026%，全灰分 1.21%，酸 0.16%。

(四)栽培要點：

1.風土適應性：麵包樹原產於熱帶，栽培以周年溫暖、空氣濕潤、土壤肥沃、排水良好的地方最適宜，溫度在 16~38℃，年雨量在 2,000~2,500 公厘處最佳，同時也需要充足的日照，在陰涼或高於海拔 600 公尺的山地栽植，生育較差，結果困難。花蓮地區因為符合它的生育條件，所以麵包樹在本區生育旺盛，結果累累。本區麵包樹經濟栽培面積，北從新城，南到富里，總共約有 15 公頃。

2.繁殖方法：一般採用分株法或根插法繁殖，有核者亦有用播種法繁殖，但播種繁殖者，從熟果採種後應立刻播種，否則種子在 4~6 星期內就失去發芽能力，同時實生苗需經 6~8 年才能結果，雖在肥沃的園地也很難有良好的結果，因此，平時多採用分株或根插等無性繁殖。



麵包果結果情形

- 3.栽植：苗木在 12 月 ~ 2 月配合雨季定植較佳，移植時根部需帶土塊，只留 3~4 片老葉，定植後需注意灌水遮蔭，直到成活為止。行株距以 10×10 公尺正方形栽植為宜。
- 4.栽培管理：麵包樹樹勢強健，栽培容易，放任自然生長，亦可結果，所需勞力少，一般不需整枝，而使它形成自然圓頭形樹冠，每年供應肥料，特別是有機肥，將有助於結果。
- 5.採收：在果實表面呈橙黃色而分泌孔液，皮但果皮仍帶綠色時採收最適宜，波里尼西亞人在果實充分長大，果肉仍充滿澱粉質時採收食用，而在夏威夷，卻等到果實充分成熟果肉澱粉大多轉變成糖時採收食用。由於植株高大，人工採收較困難。本區麵樹產量每公頃約 8,000 公斤左右。

(五)食用方法：成熟的麵包果可以當水果生吃，也可以當蔬菜煮熟來吃，是熱帶地區人民的主要食物之一。

1.湯類配料：橙黃色的麵包果，與魚乾或排骨一道作湯，味道鮮美似甘貝，同時色彩鮮豔，是夏季不可缺少的羹湯。

2.拌咖哩粉食用：在東方料理中，咖哩粉的應用十分普遍，將麵包果切片，拌咖哩粉一塊煮，色香味俱全。

3.一般蔬菜食用：未成熟的麵包果必需經剝皮，烤熟，煮熟或炸熟才可食用。成熟的果實，果肉呈橙黃色，具有特殊風味，果肉柔軟有甜味，剝皮後切片、烤食，味道像麵包，不習慣的人可以加入砂糖，牛奶或奶油等食用，也可以用鹽或肉汁調味，至為可口；又油炸食用，味道像炸馬鈴薯一般。

4.磨粉製餅乾：果肉含澱粉很多，切成薄片磨粉，可以用來製造餅乾，由麵包果果粉製成的餅乾，約含澱粉 60%，可溶於炭水化物 18%。在夏威夷地方，把麵包果粉當做澱粉食物的主要來源，味道與山芋類似。

5.發酵製乾酪：在印尼，有人將乾酪的物品，用以製造點心供食用，這種醣酵過的食品耐貯藏，隨時可食用。

6.製作果醬：泰國人常將麵包果混入砂糖，製成果醬，以便貯藏。

7.製酒：在錫蘭，有人以麵包果發酵製酒，稱為馬希克 (MahiC)。

8.製做布丁等甜點：利用麵包果粉製作布丁，可以增加布丁的風味，又麵包果切片，可當飯後甜點。

9.以新鮮的麵包樹葉片，用來蒸年糕，風味絕佳，香氣十足。

10.將種子烤食、炸食，或磨粉味道類似胡桃或板栗。麵包樹除了果實及種子味道鮮美外，也是庭園中常被利用的遮蔭樹，觀賞價值很高，同時也是行道樹的最佳材料；又它的樹皮富含纖維，是用來製造被服及床單的材料；樹液具粘膠性，是船底防水的塗料，也可用來粘貼其他物品；樹葉常被利用來當作飼料；木材更是耐久性建築材料。總之，麵包樹的利用價值很高，在炎熱的夏季，蔬菜供應不足的情況下，正是煮碗麵包果湯的最佳時刻，況且它不受農藥污染，盡可放心食用。



麵包果鮮味湯食譜