

花蓮農特產品

麵包果食譜



行政院農業委員會 輔導
台灣省政府農林廳 編印
花蓮區農業改良場 印贈
花蓮新秀地區農會

序

麵包果，果皮呈肉刺狀，黃綠色，果肉疏鬆，富含澱粉，味甜，狀為橢圓形，型態較波蘿蜜小；不論烤、煮、燒均可，風味類似麵包，因此謂之麵包果；除果肉可食外，其核仁亦可食用，食味甚佳，有如吃花生仁之味道。目前本省主要產地為花蓮，栽培面積並逐年增加。

麵包果是生長於麵包樹上，每年的七、八月為盛產期。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，卵狀呈長橢圓形，頗大，長約40—50公分，可做包裹東西用或蒸糕類之墊底；樹形美觀，種植於庭園可達美化及遮蔭之雙重效果。

麵包果之營養，以醣類為主，並富含鈣、磷等礦物質及維生素A、B，亦有相當量的食用纖維素；這些營養素正是目前人們所應加強的，多食用有益於預防文明病。然而，麵包果除本地人知曉及食用外，外人鮮少認識及食用。因此，本場特別對其各種吃法烹飪加以研究印製精美食譜，推薦給大眾，希望能予推廣。

本食譜由本場家政營養專家林妙娟女士主持研製，並承張國秀及邱麗朱兩位女士協助完成，特予嘉勉，並祈各界先進批評指正。

花蓮區農業改良場
場長：林 富 雄
中華民國七十九年三月

目錄

魚香麵包湯	2
炒片片香	3
紅燒麵包果	4
涼拌麵包果	5
咖哩麵包鷄	6
麵包香甜粥	7
清香酸辣湯	8
麵包味鹹粥	9
淡雅沙拉	10
麵包果油飯	11
清涼圓圓湯	12
酥炸麵包果	13





魚香麵包湯

材料：麵包果 1斤
丁香魚 1兩
高湯 8杯

做法：1. 麵包果去皮切塊，小魚干洗淨備用。
2. 高湯煮開，入麵包果、小魚干煮滾1分鐘，調味即可。



炒 片 片 香

材料：麵包果 1斤
里肌肉 4兩
小黃瓜 4兩
辣 椒 2條
蒜 頭 3個
油 2湯匙
高 湯 ½杯

做法：1. 麵包果去皮切片狀，里肌肉、小黃瓜切片。
2. 蒜頭拍碎、辣椒斜切片。
3. 起油鍋放入蒜頭及辣椒爆香，再加入麵包果及高湯半杯，煮六分熟入肉片、小黃瓜、拌炒幾下，隨即調味即可上桌。



紅燒麵包果

材料：麵包果 1斤
小排骨 半斤
豆 豉 1兩
辣 椒 2條
油 2湯匙
水 2杯

做法：1. 麵包果去皮切塊，小排骨、豆豉洗淨備用。
2. 辣椒斜切片。
3. 起油鍋下豆豉及辣椒拌炒一下，入小排骨及水2杯，煮至熟，再加入麵包果燜煮5分鐘，調味即可。



涼拌麵包果

材料：	麵包果	1 斤	調味料：	蕃茄醬	1 湯匙	葱	3 根
	鷄胸肉	半斤		醋	1 湯匙	薑	2 兩
	小黃瓜	4 兩		糖	1 湯匙	辣椒	2 條
	胡蘿蔔	2 兩		香 油	½ 茶匙	醬油膏	2 湯匙
	西洋火腿	4 兩		蒜 頭	3 粒		

- 做法：
1. 麵包果去皮撕成小塊，川燙取出浸泡冰開水備用。
 2. 鷄胸肉煮熟剝成細絲，火腿切成細絲備用。
 3. 小黃瓜及胡蘿蔔切絲拌少許鹽淹半小時去鹽水備用。
 4. 將1.2.3.料拌上調味料，裝盤即可。



咖哩麵包雞

材料：麵包果 1斤
雞 肉 1斤
咖哩粉 1兩
麵 粉 2湯匙
水 1杯

做法：1. 麵包果去皮切塊備用。
2. 雞肉洗淨切塊過油備用。
3. 另起油鍋炒香麵粉入咖哩粉拌炒
均勻盛起待用。
4. 起油鍋加入麵包果拌炒，再將雞
肉回鍋加水煮3分鐘，拌入炒好
的咖哩粉後調味即可起鍋。



麵包香甜粥

材料：麵包果 1斤
糯米 1杯
(或蓬萊米)
白砂糖 半杯
水 8杯

做法：1. 麵包果去皮切塊備用。
2. 米洗淨煮成稀飯後，將麵包果加入熬煮三分鐘，拌入白砂糖即可。
※註：冰涼食用味道更佳，不加糖亦可口。



清香酸辣湯

材料：麵包果	1斤	胡蘿蔔	半小條	高湯	8杯
里肌肉	4兩	木耳(濕)	2朵	胡椒粉	½茶匙
嫩豆腐	1小塊	榨菜	2兩	太白粉	1湯匙
豬血	4兩	蛋	1個		

- 做法：1. 麵包果去皮切開剝成絲。
2. 里肌肉切絲，嫩豆腐、豬血、木耳、胡蘿蔔及榨菜各切成絲備用。
3. 高湯煮開加入1.2.料，煮滾調入太白粉汁，再淋入打散的蛋液，最後灑入胡椒粉拌勻即可。



麵包味鹹粥

材料：麵包果 半斤
里肌肉 4兩
(或鷄胸肉)
香 菇 2朵
白 米 1碗
水 8杯
鹽 1茶匙
油 2湯匙

做法：1. 米煮成粥待用。
2. 麵包果去皮切塊備用。
3. 里肌肉切絲，香菇泡軟切絲備用。
4. 起油鍋加入香菇爆香，再入肉絲拌炒幾下，入稀飯一滾調味即可。



淡雅沙拉

材料：麵包果 1 斤
沙拉醬 1 包
（美乃滋）
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。



麵包果油飯

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

做法：1. 糯米洗淨泡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，里肌肉切絲備用。
3. 麵包果去皮切開再剝碎川燙一下備用。
4. 起油鍋，香菇、蝦仁爆香，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。



清涼圓圓湯

材料：涼粉圓 半斤
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糖水。
3. 涼粉圓川燙取出加入糖水中。
4. 將麵包果仁放入3.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。



發行單位／台灣省花蓮區農業改良場
發行人／林富雄
策劃者／洪汝煌、丁全孝、李玉賢
編輯者／林妙娟
場址／花蓮縣吉安鄉吉安村144號
電話／(038)521108-10
承印／立本印刷有限公司

