



成熟的面包果。

长面包的树

文/海南日报记者 王玉洁
实习生 王茹仪

许多人爱在文学作品里“做梦”，不过有些“梦”却是真实可见的。

在张小娴的《面包树的女人》一书中，程韵、朱迪之、沈光蕙各自寻找属于自己的面包树。这里的“面包树”可能是物质，可能是虚荣，也可能并不真实。

如果你来到海南万宁兴隆热带植物园，你就会发现，原来他们痴念的“面包树”果然存在，它看上去其貌不扬，与一般的热带植物，并无太大不同，但光凭“能长出面包般口感的果实”这一点就足以让人惊叹了。

树叶大、遮阴能力强的面包树还是很好的绿化树种。



一棵长“面包”的树

面包是用面粉做的，身为一株植物，凭什么叫“面包树”？

在南太平洋一些岛屿上的居民，他们吃的“面包”就是从树上摘下来的。“它结出的果实吃起来像面包。”中国热带农业科学院香料饮料研究所副研究员吴刚说，上世纪60年代，海南首次引种面包果，面包果与菠萝蜜、尖蜜拉等统称为热带木本粮食作物。

原产于南太平洋的面包树在我国海南、广东、台湾等地有引种栽培，属四季常绿的多年生大乔木，典型的热带果树。在海口金牛岭公园、万宁兴隆热带植物园和三亚等地，细心的人都能发现面包树的身影。

在有“植物博物馆”之称的万宁兴隆热带植物园，一棵棵枝叶茂密的树上，结着足球大小的果实，颜色绿中泛黄，形似柚子，又像缩小版的菠萝蜜。

怎么吃？从面包树上摘下成熟的面包果，去皮，把乳白色的果肉放在火上烘烤，等到果肉成黄色时就可食用。蜂窝状的孔洞密布其中的果肉看上去像发酵过的面团，经过烤制的面包果闻起来有一股奶香味，吃起来松软可口、酸中有甜，风味和面包差不多。

明明是树上结出来的水

果，为什么会有面包的味道？吴刚说，面包果的淀粉含量不亚于甘薯的淀粉含量，蛋白质含量明显高于小麦、玉米、水稻等主食，一旦经过煎、煮、烘烤，面包的香味自然就出来了。不仅如此，面包果还含有少量的脂肪和蛋白质、丰富的维生素A和维生素B以及矿物质等对人体有益的营养元素，其膳食纤维含量是木薯的2-3倍、马铃薯的6-8倍。

早在3000多年前，面包树就开始栽培。吴刚介绍说，在南太平洋的波利尼西亚和西印度群岛上，面包果是当地主要的粮食作物，被认为是最有潜力解决热带地区饥荒的粮食作物，由于其劳动和资金投入成本少，也被称为“懒人作物”。

英国著名探险家、植物学家Joseph Banks曾说过，如果一个男人在一生中花一个小时种下10棵面包树，那么他将完成自己以及对下一代的职责。这样足以说明面包树的特点和功用。

面包树浑身是宝

和椰子一样，面包树浑身是宝，是上天给予大自然的馈赠。

中国热带农业科学院香料饮料研究所专家谭乐和、符红梅还曾专门对面包树的用途进行研究分析。其果肉除了煎、煮、烘烤外，还能煮排骨汤、炒鸡蛋，烤熟的种子味道像极了板栗。在菲律宾，将煮熟的面包果、椰子、糖一起制成的糖果可保存3个月之久。

人类的智慧是无穷的。经过加工，面包果可以被制作成面包果罐头，做成面包果脆片。如若从果实中提取淀粉，还有望用于造纸业和纺织业。

面包果的各个部位均有药用价值，特别是其汁液、叶端和韧皮。将汁液涂抹在皮肤上，能缓解扭伤带来的疼痛，把果实的汁液和碾碎的树叶混在一起，对一些皮肤病可起到缓解作用。在台湾，就有人把其树叶用于治疗肝病及发烧。

在大洋洲波利尼西亚群岛中心的萨摩亚，无论是高山峰峦，还是低谷深壑，处处荆棘丛生，难觅庄稼和果园。但萨摩亚人又是幸运的，因为他们拥有独特的面包树。在萨摩亚，当地最好的房子尤其是屋顶都是用面包树建造而成的。面包树木材本身轻盈且富有弹性，加之其具有抗白蚁和海生蠕虫的性能，因此被广泛用于建房和造船。面包树的韧皮还能被用来制作树皮布料和结实的绳索，传统上，这种布多用于婚事和祭奠仪式用的外衣，也用于制作被褥、斗篷、缠腰带和长袍。

在位于西太平洋加罗林群

岛的库赛埃岛，人们还将面包树汁液与椰子油混合用于诱捕苍蝇。让人惊奇的是，在加勒比海及其他地区，黏糊糊的面包树汁液还能被制成口香糖。

那么花呢？面包树的花依然用途广泛，除了盛放食物外，还可以被腌制成腌渍品或蜜饯；把烘烤过的花涂抹在疼痛牙齿的齿根周围，可减轻疼痛。在瓦努阿图和夏威夷，人们用燃烧晾干的干花来驱蚊；在夏威夷，其花絮可以用来制作一种黄色、棕褐色或棕色的染料。

文学中的“面包树”

除了《面包树的女人》这类爱情小说，《海底两万里》这类探索海底世界的科幻小说也对面包树有过生动的描写：

“探险途中，尼德·兰无暇欣赏海岛美景，直冲面包树。他很熟悉这些面包树，一看到果子便立刻有了食欲。他再也忍不住了，利用阳光把面包果烤熟了。”

书中还写道，“面包树是热带地区最有用的产品，它正向我们提供一种船上所没有的珍贵食物……它的马来语名字叫‘利马’。这利马树与其他树的不同之处在于其树杆笔直，而且高达40英尺。它的顶端优雅地弯成弧形，且是由多裂片的阔大树叶组成，在一位博物学家的眼中看来，这便充分表明，这种‘面包果树’已经非常幸运地在马斯卡林群岛移植成功了”。

“从它那一片青翠的枝叶之中，清楚地显露出其粗大的球形果实，一分米大小，外表粗糙，呈六边形状。这是大自然恩赐给不产小麦地区的有益植物，同时无需耘作，一年之中有8个月的时间均结出果实。”书中对面包树的刻画精准美妙。

说到面包树，则很容易让人想到“猴面包树”，虽一字之差，却有天壤之别。

《小王子》中，关于猴面包树，也有一段极具深意的文字：“在小王子的星球上，有一些非常可怕的种子……那就是猴面包树的种子。在这个星球的土壤里，这类种子多得成灾。然而一棵猴面包树，要是你清除得太晚，你就会发现再也清除不了了。它会占据整个星球。它的根钻透星球。如果这个星球太小，而猴面包树太多的话，这个星球就被搞得支离破碎了。”

作为马达加斯加岛的象征，猴面包树粗壮、挺拔。与面包树浑身是宝截然不同，猴面包树到一定年限之后，就会变成空心大树；与面包果的面包口感不同，猴面包果只能拿来喝而不能烤着吃。

如此一来，面包树的神奇独特也就不言而喻了。■