

如何煮出黑黑稠稠的燒仙草？ 有請仙草達人來解答！

天冷時，來碗熱呼呼的燒仙草，實在好幸福！想自己煮燒仙草，該怎麼做才能煮成稠稠的樣子？為什麼自己煮的仙草都沒有外面賣的那麼黑？食藥署邀請農業部桃園區農業改良場作物改良科龔財立科長來說明燒仙草的製作原理，讓您自製燒仙草不失敗！

稠稠的燒仙草，原來是加了「澱粉」

龔財立科長說，仙草(*Platostoma palustre*)植株裡含有凝膠物質，熬煮仙草時，可將這些凝膠物質萃取出來，但沒有辦法直接變成稠狀或果凍狀，如果想煮出市售燒仙草的稠度，一定要加入澱粉增稠。最常用在燒仙草的澱粉是太白粉，但其他澱粉如玉米粉也有效果。

熬煮仙草時，通常會加入食用鹼（碳酸鈉）一起煮，可輔助破壞仙草細胞壁，更快煮出烏黑色澤與凝膠物質。龔財立科長表示，早期人們在煮仙草時會添加草木燒成的灰，其實這些草木灰同樣是鹼性物質，用來增加熬

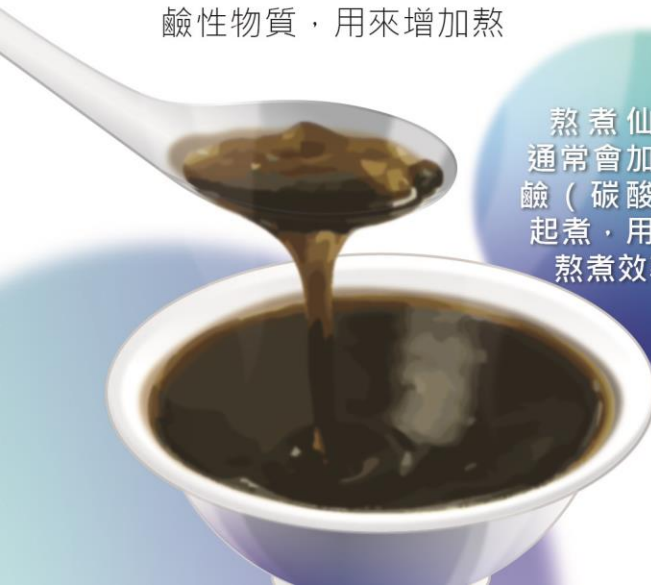
煮效率。另外，適量使用合法食品添加物碳酸鈉，並不會影響到仙草的食用安全性。

龔財立科長也分享，新鮮仙草曬乾後是淺褐色，顏色並不黑，要再靜置熟成約1年左右，才会有比較烏黑的顏色與香氣，但如果熟成超過3年，品質會開始變差。

挑選信譽良好的廠商購買

他建議，購買仙草乾時，應先確保仙草乾來自信譽良好的廠商，同時也記得詢問收成時間點，以確認仙草乾是否經過熟成期。若是新鮮仙草乾，需要使用較多的量才能煮出深色。他也提醒，品質好的仙草乾看起來是較為乾淨的顏色，顏色過於深黑的仙草乾，可能是環境濕氣過高，或者被水淋過因而影響品質。

食藥署叮嚀，在購買仙草乾、仙草汁，或者即溶仙草粉以自製燒仙草時，務必閱讀包裝標示與保存期限，確保來源可靠安全；購買時需檢查外觀與氣味，避免購買有霉味、過於潮濕的產品；購買後需存放於離地陰涼通風處，避免變質。此外，熬煮仙草汁時，可使用壓力鍋加快熬煮速度，但務必留意操作的安全性。未食用完畢的燒仙草、仙草汁，必須冷藏保存。



熬煮仙草時
通常會加入食用
鹼（碳酸鈉）一
起煮，用來增加
熬煮效率。

過去坊間曾流傳仙草以硼砂增加Q彈口感的製作方式，食藥署提醒，硼砂非合法的食品添加物，食用會影響健康，民

眾自製時亦不可添加，確實為自己的食安把關。

文字撰寫 | 食力編輯群

超夯植物肉，飲食新潮流崛起

近年來，受到國外飲食潮流的影響，大家在購買食品的時候，經常會看到一些產品包裝上寫著「未來肉」、「素肉」或「植物肉」，其實，這些都屬於「植物肉」的一種。植物肉，顧名思義就是使用植物性原料，例如：大豆、小麥、玉米、豌豆、馬鈴薯或是鷹嘴豆等為主要成分，再經過調味、調色以及擠壓技術等食品加工程序後，做出模仿肉類的產品。

新式加工技巧，創造多變植物肉

隨著食品業者導入新式食品加工擠壓技術，植物肉的製程中，會依模仿對象的種類、部位，甚至是料理方式個別去開發和設計產品，再配合國人的飲食習慣，開發出許多結構、口感及調味接近於真實肉類的產品，如植物肉排、植物肉漢堡、植物肉絞肉、植物肉魚排等，供一般民眾、蔬食飲食或對牛(羊)奶、蛋、甲殼類或魚類等動物性食品過敏者多一份選擇。食藥署提醒，植物肉的複合調理食品種類多，有些產品為增加風



味，在調味時，可能會添加雞油、雞粉等含動物性成分的調味料，建議素食者可先看產品標示，從成分中瞭解是否含有葷食成分，再做選購。

以植物為主飲食的建議

為了飲食均衡及健康，若以植物性食品為主要飲食的民眾，如果沒有特別因素考量，建議平日裡可酌量食用魚、蛋、禽肉和乳製品，補充其他植物性食品沒有的營養素。食藥署也提醒，無論哪一類型的植物肉，在加工過程中大多已調味，或添加油脂在裡頭，烹調時記得減少油品及調味料的使用，才能讓飲食更加均衡與健康。