

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。