月日知識庫
藥物食品安全週報
歡迎訂閱電子報
DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER
2024年9月6日
發行人：莊聲宏 署長
第990期

蒟蒻怎麼做出來？有請專家來解密！

不少民眾會藉由吃蒟蒻來控制熱量，另外蒟蒻也是素食料理常用的食材之一。到底蒟蒻製作及保存有哪些需要注意的地方？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中國文化大學保健營養學系游宜屏副教授，與大家分享蒟蒻的小知識。

攝取後容易產生飽足感

游宜屏副教授表示，蒟蒻粉的主要原料來自魔芋，這是一種多年生的塊莖植物。製作過程取其地下莖，洗淨、去皮後切成片狀，以日曬或熱風乾燥方式進行乾燥脫水再粉碎後，以風力篩選方式將澱粉去除，即為蒟蒻粉。它含有8-10%豐富的葡萄糖甘露聚醣，是一種水溶性多醣體，可形成膠狀物質，所以攝取後容易有飽足感。

蒟蒻在鹼性環境下，可形成穩定的凝膠，即使加熱，仍會維持原狀。

蒟蒻本身的應用非常廣泛，可直接烹調，也可加入不同原料，變化出多種素食蒟蒻產品，像是素甜不辣、素蟹肉棒等，難怪蒟蒻產品能廣受素食者的喜愛！

蒟蒻產品種類繁多，游宜屏副教授建議，若選擇未調味原貌蒟蒻時，以外觀顏色均勻、無雜質、半透明或透明者為佳；若經後製加工者，則應仔細閱讀包裝上的成分標示，選擇食品添加物少的產品；原則上，蒟蒻產品之質地應有彈性，觸感不應過硬或軟爛，以此原則選擇即可。

未拆封的蒟蒻產品可置於陰涼或冷藏保存，但建議還是儘早食用完畢較佳。游宜屏副教授也提醒，遵循這些注意事項和保存方式，可以確保蒟蒻的安全食用和最佳風味。

文字撰寫｜遠見編輯群