

高纖蒟蒻

人每天吃五穀雜糧，難免吃進不能消化或有礙身體的雜物諸如雞鴨豬等家禽毛髮、穀類雜石等等。我國五千多年文化與經驗的累積，國人定時吃些天然食物藉以清除體內各類廢棄物，如蜆肉、海參、甘草、豆腐等食品。日本文化傳自中國，至今其飲食習慣仍受中國影響甚鉅，日常生活中亦習慣定期或不定期吃食蒟蒻、豬鬚等根莖、根球類植物性食品，以清除內臟胃腸殘存的廢雜物。

助消化排便

蒟蒻為根類植物磨成澱粉，再加水調和煮熟，使其凝結成塊，以便切片、切條烹煮。蒟蒻亦為高纖食品，有助消

化排便，降低血壓，非常適合膽固醇高及血管疾病患者，糖尿病患者尤可經常食用。

蒟蒻主要成分，以100 g可食部分為單位含97.4的水分，0.1 g蛋白質，2.2 g糖質，0.1 g纖維，0.2 g灰分，32 g鈣成分，77 g磷，0.3 g的鐵分。大部分為水分及高纖與礦物質，以清除腸胃廢積物為主要功能。

素食的好材料

蒟蒻本身完全無味，完全依賴各種調味料或其他食物的香辛味使之可口，但其脆涼嫩的口感，老少咸宜。近年來市售蒟蒻已工業化，切塊、切條、切花以塑膠袋包裝販賣，衛生且可長久貯存。

原本中國菜中不太習慣吃蒟蒻，而日本人幾乎餐餐皆食，人人食用。本省五十年日據時代的影響，年長一輩食用者不少，但非每個傳統市場可以買到。

近來素食流行之後，蒟蒻開始廣為採用，一般多半作為腰花、豬腳筋、海蜇皮、海參等仿製品，最近加工廠加上辣椒粉作成加味蒟蒻，更成為魷魚代用品，逐漸大眾化。傳統市場、超級市場皆有得買。

宴客便當菜皆宜

國人比較習慣食用的日本“壽喜燒”或火鍋類菜餚，蒟蒻為必備素材，鍋類菜餚多種材料混雜一起，以高湯熬煮，加上香辛料，五味雜陳滲入蒟蒻使之入味，其特殊口感非常可口。

除了熬煮、紅燒，亦可加蔥、醬油、糖、麻油、辣椒等乾炒或加肉絲拌炒皆相宜。

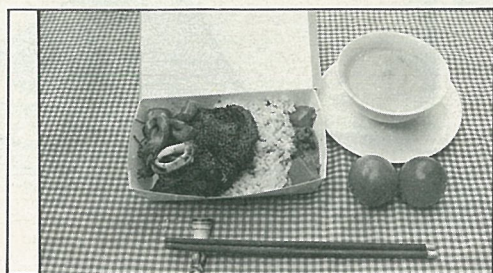
豬蹄筋價錢較貴，不妨加一半蒟蒻仿製成的素蹄筋，配上肉片、胡蘿蔔片、青椒片等紅燴，不失為一道營養豐富、色香味俱全的宴客菜。

蒟蒻以洋葱、辣椒、蓮藕炒香，加柴魚乾片及黑輪以醬油、糖、麻油調味炒入味，再以煮開水加柴魚片作成高湯，加入熬煮汁乾即可起鍋。

紅燒或素燴的菜餚湯汁少，且入味，適宜作便當菜，相當下飯。 ■



素燒蒟蒻。



紅燒蒟蒻便當