

# 黑木耳 減肥 最健康

文圖／陳啓楨  
南台科技大學生物技術系副教授



黑木耳沙拉。

中國本草典籍對於黑木耳之記載有許多重要的文史資料。其中《本草綱目》一書中對木耳類的附方計有木耳6種、桑耳14種、槐耳6種、榆耳1種及柳耳1種，主要用於治療眼流冷淚、血注腳瘡、崩中漏下、血痢下血、脫肛瀉血、血淋疼痛、月水不斷等症狀。

黑木耳類在歐美稱為 "Jew's ear" (意指猶太人的耳朵)，別名雲耳、耳子或木耳等。台灣地區

非常適合黑木耳的生長，不管

是炎熱的高屏地區或是較為溫暖的北部中海拔

山區，都很容易在

潮濕環境裡的枯

枝或爛木頭上

發現，所以在

生態環境系統，它們是

生命力很旺盛的種

類，這類膠質菇

(jelly fungi)的

實體大且富有獨特的物

性與咬感，而成為在中國烹

調不可或缺的食藥用菇。

最近幾年的科學研究，發現黑

木耳子實體中所含約50%非澱粉

類多醣體與不易消化的食用纖維

(纖維素、半纖維素及果膠等)，

中國菜料理所用的黑木耳特有的

膠質特性與口感，是基於這些

菇子實體所含的酸性多醣成分的

結構特性所致，可促進胃腸蠕

動，幫助排便，且同時這些多醣

亦與降低膽固醇作用或抗腫瘤作

用的活性有關係。二十幾年前台

灣自日本引進太空包技術取代段

木栽培時代，使得黑木耳的生產

量大幅提升，並可降低生產成

本，加速生產速度，黑木耳之太

空包栽培蔚為一種新興的事業。



人工栽培的黑木耳。

## 黑木耳的營養價值

黑木耳蛋白質含量是米、麵、蔬菜等所無以比擬的，其維生素B2的含量是米、麵和大白菜的10倍，比豬、牛、羊肉高3-5倍，鐵質比肉類高100倍，且鈣的含量是肉類的30-70倍。每百克新鮮子實體內含有維生素C達200毫克，常食用有利於人體的健康。

## 黑木耳的中藥應用

黑木耳「性平、味甘。能益氣強身，活血，止血，止痛」，不僅是一種營養豐富的高級佐料，而且是一種具有藥用價值的保健食品。神農本草記載黑木耳能減低血液凝塊，緩和冠狀動物脈粥樣硬化，有防止血栓形成的功能，近代研究其酸性多醣體對心血管的疾病有效，實驗得知對小白鼠肉瘤(S-180)有42.6%的抑制效果。

用冷水及熱水可萃取的水溶性的高分支型 $\beta$ -葡聚糖為酸性多醣約佔所有多醣體的13%。黑木耳中的 $\beta$ -(1 $\rightarrow$ 3)-D-葡聚糖比一般的菇類含有較多支鏈的分支結構，而且2種中性葡聚糖I及葡聚糖II的分支度亦不同，因物性差異而導致抗腫瘤活性亦不同。從表一得知利用冷水及熱水萃取的葡聚糖I的分子量大約是150萬，極易溶於水而呈現出高黏性。日本水野卓等人曾探

討黑木耳及從各種菇菌取得的分支度不同的 $\beta$ - $(1\rightarrow3)$ -葡聚糖的抗腫瘤活性與結構的相關性，證實分支結構與抗腫瘤活性有密切關係。

黑木耳多醣成分的主要部分是熱水及鹼均不溶的葡聚糖為主體，熱水或鹼可萃取的水溶液酸性多醣佔約13%，是由木糖、甘露糖、葡萄糖及葡糖醛酸組成，加熱使湯汁呈黏稠性的主體便是這種酸性多醣。這種酸性多醣的降低低密度膽固醇活性其來源似是葡萄糖在分支 $\beta$ - $(1\rightarrow3)$ -葡聚糖以物理的強力結合所致。

## 奈米化的神奇功效

黑木耳乾燥後再吸水的膨脹係數很高，再經過特殊萃取技術及奈米化技術理論研發出來的產品，膨脹係數高達30幾倍，對於減肥有神奇的功效，不但食用之後讓胃有「飽」的感覺而不會想多吃太多的食物；由於係膠質菇類且研磨極細，故進入胃腸蠕動膨脹之後，逐漸平貼在絨毛細胞表面，可吸附油脂及刺激胃腸蠕動。黑木耳木身含有纖維素、半纖維素、果膠等不易消化的食用纖維，且保濕性極佳，對宿便者具良好的有促進排便效果。最重要的是，它所含的酸性多醣有明顯的降膽固醇的作用，可以清除血管內的血膽固醇，亦可以降低血脂濃度。自古以來黑木耳即在中醫上以活血止血稱著，而近代的科學研究，證實其對於心血管疾病的預防具有重要意義。

## 純黑木耳瘦身良方

新鮮的黑木耳或者經特殊萃取及奈米化的粉末或膠囊，必須是

絕無農藥及重金屬純有機栽培的原料。天然的減肥食品只是輔助功能，要達減重瘦腰的效果，仍要配合飲食的均衡、節制與控制，亦即當事人要能用心與耐心去配合，否則效果仍很有限。保持開朗的心情，生活作息要正常，三餐定時，能不吃點心宵夜就不吃，平常要多喝水，多運動，不要吃太多的澱粉質的食物，少一點油炸類，多一點蔬菜類，自然保健康。

黑木耳營養豐富，而熱能又低，因此，在台灣生活水準提高，營養方面顯得過剩的此時，極適合減肥人口多加利用，而且經科學研究證實，黑木耳對人體生理又具有良好影響，所以其保健前途是相當被看好的。



黑木耳涼拌。



特寫黑木耳。

## 黑木耳瘦身餐

### (一) 涼拌黑木耳絲

**材料：**鮮黑木耳半斤、榨菜1顆、青蔥和辣椒少許、香油和醬油若干。

**作法：**1. 將所有材料切成細絲。  
2. 黑木耳絲和榨菜絲以熱水燙熟，急速冷水冷卻，再置入冰水中冰涼備用。  
3. 全部材料放在大碗中，加入香油和醬油調味並攪拌均勻即可食用。

### (二) 涼拌黑木耳薑絲

**材料：**黑木耳300公克、嫩薑100公克、無糖天然發酵醋若干、鹽少許。

**作法：**1. 黑木耳以熱水煮熟，迅速以冷水冷卻，切成絲，再放入冰水中冰涼備用。  
2. 嫩薑切成細絲，放入大碗中，再加入上述之冰黑木耳絲。  
3. 加入少許天然醋及鹽少許調味，即可食用。