

蒟蒻

『蒟蒻』又名鬼芋、魔芋、蛇芋、雷公統；是植物名稱也是食品名稱。蒟蒻原產地在印度及斯里蘭卡，主要分布在熱帶亞洲及中南美洲，為天然低熱量的健康食品。

蒟蒻之利用部位是它的地下球莖，球莖所貯存的養分主要為碳水化合物，依其種類可區分為兩大類，一類是澱粉，故亦可當為一般澱粉作物來利用；另一類為精粉（聚葡萄糖glucomannan），這是一種人體不能消化吸收的高分子半纖維素，可以增加腸胃蠕動，不但具有整腸利便的效果，且食後使人有飽腹的感覺，可避免攝取過量食物而造成肥胖，故食用其製品可改善不當之飲食習慣所引起之不良後果。蒟蒻不但是天然的健康食品，另外glucomannan有調整膽固醇濃度正常化作用，據研究亦可能影響人體中胰島素的分泌，所以對糖尿病患者而言，也是有益的食品。

蒟蒻在植物的分類上是屬於天南星科蒟蒻屬，全世界蒟蒻屬植物約有130種，植株本身構造奇異，一般以球莖行營養繁殖，抽芽後伸長出一葉，葉柄長相如一般作物之莖桿，表面依不同品種呈各種花紋，有如蛇的外皮，故也稱為蛇芋。葉為掌狀複葉，小葉又做羽狀全裂，因此葉姿頗為美妙，



◎蒟蒻的地下球莖
上為五年生球莖
下為一年生球莖

加上其又為嗜陰性植物，應可作為室內盆景觀賞之用途，唯其不是常綠性，每年會枯萎落葉，為其缺點。

蒟蒻一般經種植四年以上才會開花，為肉穗花序，通常伸出弗焰苞外，雌雄同株異花，雌花在下部，雄花在上部，並有一大形附屬物，膨大呈棒狀，高出苞外，稱為附飾棒，是一種非常奇特的花器，故常以稀世奇花在世界各地之植物園或博物館展示，去年五月印尼一家植物園送給日本的東大附屬植物園，一粒植齡長達二十年，直徑40公分，重28公斤的球莖，數月後開出巨大花朵，花高1.28公尺，花瓣如同燭台，四平八穩的往外盛開，直徑長91公分，呈紫紅色，令人嘖嘖稱奇。另外最近本省在省立博物館展出一項，全世界最高的花“巨花蒟蒻”，一般人站在它旁邊，還得仰頭才能看到花軸頂端呢！

蒟蒻在食品上的利用，主要仍以素食製品為主，一般加

文／圖 編輯室



◎蒟蒻的植株形態

工方法為精粉150公克加水6000公克及石灰水攪拌均勻，靜置數小時後，投入沸水中煮熟，然後置於流水中漂去多餘的石灰水質，即為半固態成品，亦可供做食品加工用之半成品原料。在我國食品界應用上較廣泛的產品是以天布羅類之罐頭外銷為主。另外蒟蒻食品因具有特異的性質，可以油炸、油炒、蒸煮、滷味、紅燒，愈煮愈Q，在一般的家庭料理上可多加利用，以各種形態的蒟蒻製品，例如蝦狀、海參型、魷魚型等蒟蒻製品，加上一般火鍋材料，可調理出色香味俱全蒟蒻什錦火鍋；另外以蒟蒻炒鷄片或碗豆夾，風味相當不錯，甚至可做為鐵板燒的料理原料；除此之外，本場亦以蒟蒻精粉為原料，添加葡萄柚汁，研製成蒟蒻露罐裝液態飲料。故蒟蒻在食品應用上及調理下，是非常廣泛及多樣化，如能善加利用與開發，除了是肥胖者佳音外，更是社會大眾的口福。