

## 蒟蒻：享受美食無負擔

### 12-05

卡通「多啦 A 夢」裡，劇中人物吃了蒟蒻就能說任何一種語言。人們吃蒟蒻則是為了別的原因。蒟蒻是種奇特的植物，對健康很有益，在世界各地也愈來愈受歡迎。

蒟蒻原產於印尼、日本和中國。它狀似蘿蔔的棕色球莖，發芽後會長成棕色的植物，深色的闊葉包覆著植株底部。由於外到奇特，蒟蒻有許多別稱，像是巫毒百合、蛇芋以及魔芋！

早在西元六世紀，便有文獻初載蒟蒻在中國和日本被視為一種食物來源。當時人們認為食用其莖部有益健康。從那時起，蒟蒻即被證明低脂且幾乎不含熱量。蒟蒻也是非常理想的減重食品，因為它在胃裡會膨脹，可提供飽足感。

市售的蒟蒻通常是帶有黑色斑點的灰色膠質塊狀物，嘗起來沒什麼味道。但蒟蒻是種用途多元的食品，它不管和何種食物一起烹調，都能吸收其他食物的味道！蒟蒻麵條搭配醬汁或做成湯麵，就成了一道美味料理。還可將蒟蒻製成一口大小的果凍點心，甚至用來代替珍珠奶茶裡面的「粉圓」。

蒟蒻富含礦物質和纖維。其纖維可降低膽固醇、預防高血壓。蒟蒻有這麼多好處，難怪人們都湧進市場選購這種四季美味！