

# 蒟蒻

## 蒟蒻從何而來?

蒟蒻的原貌  
魔芋(根莖植物)



切片、乾燥、磨碎

加水、加鹼(氫  
氧化鈣)、加熱



魔芋的塊莖



蒟蒻粉



蒟蒻

## 營養小貼示

留意蒟蒻加工食品

⚠️ 所隱藏的糖分和熱量...



選購時先看清楚**營養標籤**



避免使用高鈉、高脂肪的調味料，

而可使用**天然調味料**



如：蒜頭、薑、蔥、五香粉、檸檬汁和新鮮辣椒

⚠️ 蒟蒻**不能**完全取代碳水化合物...



食用時可配搭其他**五穀食物**，  
以免因血糖偏低，  
而感到暈眩／四肢乏力

## 蒟蒻食譜



涼拌五色蒟蒻麵



泡菜牛肉炒蒟蒻飯



大白菜豬肉蒟蒻鍋



水果蒟蒻茶凍

## 好處

蒟蒻含豐富的**葡甘露聚醣**，可以...  
妨礙人體酵素吸收，於吸水後膨脹**50-100倍**

### 1 減少熱量攝取

促進腸道蠕動

### 2 預防便秘

### 3 抑制膽固醇

另外...

成人每天約需要700毫克鈣  
而蒟蒻一次食用份量就可  
補充**83-108毫克鈣**

## 主食齊比拼

蒟蒻/芋絲 米飯 即食麵 米線 瀨粉

	蒟蒻/芋絲	米飯	即食麵	米線	瀨粉
熱量 (千卡)	10	116	473	120	93
碳水化合物 (克)	5	26	62	17	14
膳食纖維 (克)	5	<1	<1	<1	<1

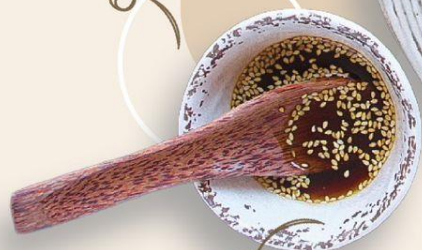
### 小知識

蒟蒻和芋絲都是由魔芋提煉而製成，  
但蒟蒻經改良後加入了黃豆蛋白，減低了韌性，  
令口感比芋絲更順滑

\*份量以100克計算



鰹魚汁  
2湯匙



糖 1茶匙



## 涼拌五色蒟蒻麵

### 材料 (2人)

蒟蒻麵	250克
雞胸肉	100克
粟米	100克
番茄	1個
青瓜	1條
沙律菜	適量
白芝麻	適量

### 步驟

1. 蒟蒻麵先燙熱水去除味道，再過冷河
2. 雞肉炒熟後切成絲，青瓜切絲、番茄切塊
3. 將雞絲、青瓜、番茄和粟米拌入蒟蒻麵
4. 預備醬汁 (如圖)
5. 按個人喜好加上適量沙律菜及灑上適量白芝麻

## 營養分析(每份)

卡路里  
760千卡

碳水化合物  
26克



蛋白質  
14.5克

膳食纖維  
9克



## 泡菜牛肉炒蒟蒻飯

### 材料 (3人)

蒟蒻米	200克
五穀/白米	50克
牛肉	150克
泡菜	130克
菠菜	50克
雞蛋	2隻
韓式辣醬	1.5湯匙

### 步驟

1. 牛肉切絲後連雞蛋炒熟備用
2. 菠菜燙熟，蒟蒻米可燙熱水去除味道
3. 先加入100克泡菜炒出香氣
4. 加入配料拌炒均勻
5. 加入蒟蒻米、五穀/白米和韓式辣醬，全部拌炒均勻
6. 起鍋前關火加入30克泡菜拌炒

## 營養分析(每份)

卡路里  
218千卡

碳水化合物  
21克



蛋白質  
18克

膳食纖維  
5.5克



## 大白菜豬肉蒟蒻卷

### 材料 (4人)

蒟蒻麵	200克
瘦豬肉片	200克
大白菜	1個
杞子	適量
蒜頭	3粒
豉油	2湯匙
糖	1茶匙

### 步驟

1. 大白菜逐片菜葉摘好，洗淨瀝乾水
2. 在每片菜間放入蒟蒻麵、豬肉片，疊成數層，切成適合放入鍋的大小
3. 將白菜蒟蒻瘦肉片由外至內密鋪在鍋中
4. 加入水、蒜頭、豉油、糖後加蓋，中小火煮10分鐘
5. 按個人喜好加上適量杞子

## 營養分析(每份)

卡路里  
88千卡

碳水化合物  
6.5克



蛋白質  
13克

膳食纖維  
3.5克



## 低卡水果蒟蒻茶凍

### 材料 (4人)

蒟蒻粉	45克
水	500毫升
綠茶	500毫升
代糖	適量
草莓	適量
提子	適量
藍莓	適量

### 步驟

1. 煮滾水和茶後混合
2. 分次加入蒟蒻粉於滾茶慢慢攪拌均勻，直至蒟蒻粉完全融化
3. 加入適量代糖
4. 將果凍液稍稍放涼，期間把水果切半，待加入於果凍液
5. 果凍液倒入容器，放雪櫃至凝固即成

## 營養分析(每份)

卡路里  
48千卡

碳水化合物  
17克



蛋白質  
0.5克

膳食纖維  
12克