

# 好吃不发胖？蒟蒻果冻没那么神

专家:蒟蒻就是魔芋,有望成为食品行业新兴热点



一种来自日本的零食蒟蒻(jǔ ruò)果冻因其低卡零脂、口感爽滑的特色,近来受到不少消费者青睐,成了不少人双十一的必囤零食。蒟蒻,这个词有些生僻,非常鲜见。专家告诉现代快报记者,蒟蒻就是大家餐桌上常见的魔芋,而且早在两千多年前我国就已开始种植,食用历史非常悠久。专家认为,从市场情况看,我国魔芋食品业有了较大发展,有望成为我国食品行业的新兴热点。

现代快报+见习记者 曹坤 尹翼星



南京新街口某超市,一位消费者在挑选蒟蒻果冻 现代快报+见习记者 尹翼星 摄

## 市场

### 蒟蒻果冻,零食爱好者心目中的“必囤好物”

教育部高等学校食品科学与工程类专业教学指导委员会主任委员金征宇教授告诉现代快报记者,蒟蒻是魔芋的古称,属天南星科多年生草本植物,自古以来便是中国古书中的药草之一。晋朝文学家左思的《蜀都赋》曾写道:“其圃则有蒟蒻菜莢,瓜畴芋区”。而蒟蒻其实就是魔芋。据了解,约1400年前,魔芋从中国经朝鲜传入日本,日本引入之初称之为蒟头,而后称之为蒟蒻。

双十一将至,蒟蒻果冻被越来越频繁提及。“零食柜里什么都可以没有,但是蒟蒻果冻必须得有!”网友李女士告诉记者,前几年的双十一,蒟蒻果冻特别抢手,引起了

她的注意,小姐妹给她分享了一个果冻,她一吃便爱上了这款产品。今年她已经提前做足了功课。“我现在特别关注一些带货主播的直播间,准备随时‘抄作业’。蒟蒻果冻有的时候秒没货,谁能拒绝好吃又不会胖的零食呢。”

现代快报记者在天猫、京东搜索蒟蒻果冻发现,销售这类果冻的店家“业绩”差异比较明显——好的月销量过万件,差的月销量只有300多件。

近日,记者在南京一家超市挑选了一款热门的蒟蒻果冻,从营养成分表中可以看出,该款果冻的脂肪含量为0g/100g,能量为127kJ/100g。其他果冻的能量

含量则要高一些,在300kJ/100g左右。对于网友们给它打上的“减肥”标签,有医生表示,蒟蒻果冻是食品,而不是药品,并不具备减肥的功效;而且从配料表上来看,该款蒟蒻果冻的食品添加剂过多,少吃为宜。

金征宇则表示,魔芋本身有丰富的保健功能,可以预防便秘、调节脂质代谢、改善糖代谢。它的“减肥”功能,其实是膳食纤维在胃内的充盈作用,增加了饱腹感,同时可减少产热营养素的吸收。不过魔芋全株有一定的毒性,鲜魔芋需经过一定的加工处理后方能食用,通常先切片,再以烫、蒸煮或炒制后再食用。

## 观点

### 我国蒟蒻产业起步晚,但具有潜力

记者探访发现,魔芋作为一种食品在我国主打口感和健康,而且售价普遍低廉。记者在网购平台搜索“魔芋”,发现热门商品大多以“魔芋爽”辣条为主。由于其脆嫩的口感和香辣的口味,又被食客们称为“素毛肚”。“双十一”促销期间,单价约为0.48元/包,而大多火锅店的菜单上,也时常能看见“魔芋粉”“魔芋丝”的身影,一盘魔芋制品的价格约为10元左右,价格相比于其他菜品,比较实惠。

由于低卡低热量,魔芋的另一大卖点就是“健康”。以魔芋粥、魔芋面为代表的魔芋类主食成了我国魔芋制品的生力军。南京农业大学就在自己的“南农美食”品牌旗舰店中推出了紫薯魔芋代餐粥,售价为39.9元/10袋。

中国的魔芋制品较少,应用范围不算广泛。金征宇分析,虽然中国的魔芋种植史早于日本,但是日本由魔芋凝胶食品为主形成的魔芋产业则早于中国。大约从13世纪开始,日本的魔芋凝胶食品产业便逐渐成型,蒟蒻果冻便是代表产品。而且日本魔芋深加工产业较为多元,已广泛应用于日化、化工、医疗等领域。中国的魔芋产业还处于初级阶段,应用领域还需继续发掘。从主流

的魔芋产品形态来看,产品主要集中在食品领域,且产品形态多样性不足。

最近二十多年来,随着中国经济的发展,人们生活水平的提高,饮食也从过去的饱食营养型转向了现在的美食保健型,蒟蒻食品业有了较大的发展。记者经查询资料发现,中国现已有十五个省区开始规模种植加工食用魔芋,是全球魔芋第一大出产地,2020年中国魔芋产量占到全球的63%;而且中国魔芋加工产业发展迅速,近年来加工技术和设备方面也有了一定的进展。“但同发达国家尤其是日本相比,依旧存有不小的差距。尤其是质量安全控制方面需要加大力度,如魔芋中生物碱和二氧化硫残留等,亟待建立完善的技术标准体系,强化监管力度。同时我们应该在基础研究和衍生产品的制备及应用方面加以重视,相信我国魔芋行业会得到长足发展,成为我国食品行业的新兴热点。”金征宇说。



扫码看视频

公益广告

给  
……  
舒予  
……  
得

舍得予方为「舒」

中宣部宣教局 中国文明网

文明健康 有你有我

公筷公勺 文明用餐