



# 『未來肉』 素食的 新趨勢、新選擇

營養室 營養師 陳美吟

在過去，國人吃素大多是因為宗教的信仰，但近幾年來，有不少人是基於環境保護以及動物友善的理念，或者是為了健康，減少身體負擔而選擇茹素；教育部自 2010 年起也鼓勵學童營養午餐一週一蔬食日，以節能減碳愛地球；素食儼然已成為全球飲食的新趨勢了。

傳統素食，最常見到的是以黃豆煉出大豆油後所產生的副產品「豆粕」，再經過不同的萃取製程，依照產品製作特性的需求，將「大豆分離蛋白」、「大豆濃縮蛋白」以及「大豆蛋白粉」，做成所謂的『素肉』，如常見的素肉絲、素肉塊等；而坊間販售的如：三杯雞丁、白帶餘等，則是再經過一連串的重組及加入了香料、色素等食品添加物；不過，這些素食肉品吃起來比較會有『豆味』，較不討喜。

近幾年來，國外掀起了「未來肉」的熱潮，不是特別主打素食者，而是希望透過推廣，讓無肉不歡的肉食族群或是願意嘗試友善環境飲食的人，一起為保護地球盡一份心力；在國內，「未來肉」不只在素食圈掀起了一股討論，也讓許多非素食者抱持著嚐鮮的心態去嘗試。

「未來肉」也稱為植物肉，源自於國外；由於多數歐美人不喜歡黃豆的味道，因此將素肉的蛋白質原料，改為由碗豆、綠豆、糙米、小麥等食材的植物性蛋白，再添加椰子油、芥花油、可可脂或向日葵卵磷脂等並

加入馬鈴薯澱粉製成；有些品牌的「未來肉」，為了讓外觀更接近真肉，還加入甜菜根或豆血紅素，讓這植物肉烹調後的味道更像真肉；至於「未來肉」也強化了鐵質、鋅、膳食纖維、維生素 C，甚至純素食者容易缺乏的維生素 B12 等營養素的添加。然而要注意的是，「未來肉」為了要更貼近真肉的口感，可能有著更多黏著、保水的添加物，如：磷酸鹽等，這將會造成人體腎臟和骨骼的負擔，對於腎臟功能不佳或洗腎病人，不建議經常食用；同時，大量添加的調味料，如：鈉離子，對於有高血壓或心血管疾病的患者就更要小心食用了。

目前全聯超市就有販售國內自行生產的「未來肉」；而知名鍋貼連鎖品牌八方雲集所推出的新蔬食鍋貼、水餃，內餡使用的也是「未來肉」；在高雄小有名氣的以「未來肉」製作的素食漢堡店，如：愛客漢堡蔬食概念館 ECO BURGER、漫步麥田 RoamRye 等，有興趣的民眾可以嚐鮮看看。只是全球現階段的「未來肉」才起步沒多久，進入台灣市場也不到 2 年的時間，售價偏高，著實會讓人買不下去。

「未來肉」的出現，確實提供了素食者在蛋白質方面的另一種選擇。不論是茹素或是願意替地球環境盡一份心力的您，還是強調均衡飲食、少油、少鹽、多蔬果才是健康的「不二法門」。