

香蕉地瓜甜湯

香蕉地瓜甜湯，是印尼經典甜點，印尼人稱之為Kolak Pisang，Kolak廣泛指甜湯，Pisang則是指香蕉或泛指蕉類水果。

前幾天逛 澎湖北辰市場發現有我小時候熟悉的香蕉，外表比香蕉短，長度約11公分，觸感結實，問了老闆價格和中文名稱，老闆說：這香蕉叫米蕉。

能煮甜湯的香蕉種類之一，就是米蕉，又有些資料顯示小果野蕉、尖蕉、旦蕉，英文是Ladyfinger，印尼文則是Pisang mas 或 Pisang Emas，口感Q彈，不軟爛，適合煮甜湯、做糕點、炸香蕉等。

記得小時候住印期間，每當下午或飯後可吃甜湯，家人最常煮的就是香蕉地瓜甜湯（Kolak Pisang），口感有椰奶、椰糖、斑蘭葉香氣，同時融合米蕉和地瓜的香甜。

印尼人在齋戒月期間，經常熬煮各樣甜湯，以便享用開齋飯（buka puasa）時和親朋好友一起品嚐，藉由攝取甜湯減少飢餓感，

每年從齋戒月期間，直到開齋節前，甚至華人農曆新年前，印尼椰糖價格飆漲，民眾搶購，椰糖不僅煮甜點必要食材，同時是烹煮各種美食的必備調味品。

不僅印尼人常食用椰糖，整個東南亞美食幾乎離不開椰糖，可說是南洋料理的靈魂調味劑。回憶小時候住印尼期間，從不覺得椰糖有甚麼神奇功能，只知道椰糖好吃、味道輕柔順口，直至近幾年歐美風靡以椰糖取代一般糖類，而根據澳洲雪梨大學於2014年的研究，椰糖升糖指數為54。2010年菲律賓賓政府「食品與營養研究所」發表研究，證實椰糖升糖指數只有35。

然，無論椰糖有何功能，對我而言，椰糖永遠是個甜蜜的記憶，只要提到椰糖，心頭就有種甜蜜蜜的感覺！

跟大家分享香蕉地瓜甜湯食譜喔！有興趣者可在家煮，並與親友們分享。

食譜如下：

材料：米蕉7-8根、地瓜1-2顆
椰漿200cc。

熱帶玫瑰椰糖適量（視個人喜好的甜度加）、鹽少許、水約1200cc、斑蘭葉1-2片。

作法：

1. 米蕉及地瓜去皮，切適當大小備用。

2. 水倒入鍋中，放進已摺好的斑蘭葉煮開，放入地瓜煮約5分鐘，再加椰漿拌勻續煮，最後加入米蕉煮約十分鐘，或煮到地瓜和米蕉Q軟，加入「熱帶玫瑰椰糖」及少許鹽攪拌即可完成。

備註：

可溫熱或冰涼吃，如要加入冰塊品嚐，煮的時候甜度要增加。

「熱帶玫瑰椰糖」到哪買？請點選或掃描以下連結：

<https://shopee.tw/product/7826694/74246531?smt=0.0.9>



（載自南洋料理達人劉明芳部落格）

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆