

# 生活營養學



肉品選購與保存

同學們午安，上課前讓我們先來做運動吧！

○ 請跟著影片一起動一動

請點我



# 今日課程重點

- 肉類食物的營養
- 肉品選購原則
- 肉品保存



# 肉類食物的營養

- 肉類中有人體必需的**蛋白質**，我們每餐都離不開肉類。
- **雞肉**不僅含蛋白質較多並且脂肪及膽固醇的含量很低，味道也較為鮮美，結締組織柔軟、細嫩容易消化。
- **魚肉**的質鬆軟細嫩，容易消化，並且魚肉蛋白質含量豐富，必需胺基酸含量也與人體相似，多吃對人體有好處。
- **牛肉**富含人體必須胺基酸，不但維生素 B6、維生素 B12 含量極高，還有豐富的鎂、鈣、磷、鈉、鉀、鐵及鋅等礦物質。
- **豬肉**的蛋白質及脂質中含有豐富的維生素B1。豬肉蛋白質的胺基酸分數和牛肉一樣是100，是優秀的蛋白質來源。但是攝取過多脂質會造成心血管疾病，所以建議適度地切除部分脂肪再使用。

# 肉品選購原則 - 雞肉

1. 雞皮緊繃、平滑，肉質有彈性的雞肉
2. 呈現有光澤的粉紅色
3. 沒有不良氣味



# 肉品選購原則 - 牛肉

1. 牛肉色澤呈鮮紅色
2. 聞起來味道是否正常無異味
3. 肉質堅韌有彈性
4. 無過多血水滲出



# 肉品選購原則 - 豬肉

1. 豬肉顏色為有光澤感的淡粉紅色或玫瑰紅色
2. 聞起來應只有天然肉味，無酸臭味或其他異味
3. 肉質鮮嫩有彈性
4. 無黏液、滲水少



# 肉品選購原則 - 魚肉

- 1.新鮮的魚鰓呈淡紅色或暗紅色，且無魚腥臭味
- 2.眼球微凸透明，黑白清晰，魚體本身有光澤、鱗片不脫落
- 3.按壓魚肉是否有彈性，肉質若軟化代表新鮮度下降
- 4.無黏液、出水



# 肉品選購原則

- 在超市選購時，建議選購具有CAS優良農產品標章、產銷履歷或是「防檢局屠宰衛生檢查合格」標誌的產品，品質比較有保障。若是選購進口肉，則可注意進口肉品的產地與官方文件，例如：產品標示的來源產地（國）或「進口檢疫證明及輸入核准證明」，以確保食用安全。



# 肉品保存

- 肉類會在當天或隔日烹調食用，可冷藏1至2天，其餘則存放冷凍庫，但冷凍保存不要超過1個月。
- 肉品切勿反覆冷凍、退冰，影響新鮮度。應將大塊肉品切塊，以密封袋分裝成小包裝，存放於冷凍庫，在烹調之前取出小包來解凍、退冰。

# 肉品知識考一考（填充題）

1. ( )不僅含蛋白質較多並且脂肪及膽固醇的含量很低，味道也較為鮮美，結締組織柔軟、細嫩容易消化。
2. 在超市選購時，建議選購具有( )標章、產銷履歷或是「防檢局屠宰衛生檢查合格」標誌的產品。
3. 肉類會在當天或隔日烹調食用，可冷藏( )天，其餘則存放冷凍庫，但冷凍保存不要超過( )。
4. 請問你今天有吃了那些肉類呢？( )