

生活營養學

肉品選購與保存



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。
- 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。



請觀看肉品選購建議影片

○<https://reurl.cc/83pDpg> 或



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？()
- 1.雞肉
2. CAS優良農產品標章
3.1~2/1個月