

# 認識台灣優良肉品—— 餐桌上的珍「豬」



上課年級：高年級

教案設計：沈念慈

# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

1. 看看學校的菜單，找出最常食用的肉品。
2. 說說家裡餐桌上最常出現的肉品。

# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

猜猜看、說說看  
為什麼豬肉會成為我們餐桌上的常客？

# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

猜測可能原因：

- ①價格關係
- ②營養價值高
- ③農業社會傳統觀念
- ④烹調的方式多樣化
- ⑤生活飲食習慣等因素。

# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

## 1. 豬肉、牛肉、羊肉紅肉肉品 的價格比較。

① <https://ppg.naif.org.tw/naif/MarketInformation/Reference/reference.aspx>

② [https://price.nat.gov.tw/p/zh\\_tw/price\\_list/91700efd-aed4-485e-8a4e-1582c0acff74](https://price.nat.gov.tw/p/zh_tw/price_list/91700efd-aed4-485e-8a4e-1582c0acff74)

# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

肉類最大的特色：

富含蛋白質、脂肪，並可補充維生素B群、鐵、鋅、鉀等礦物質。

其中牛、羊的鐵、鋅、維生素B12含量較高；豬肉則富含維生素B1，是飲食中維生素B1的主要來源

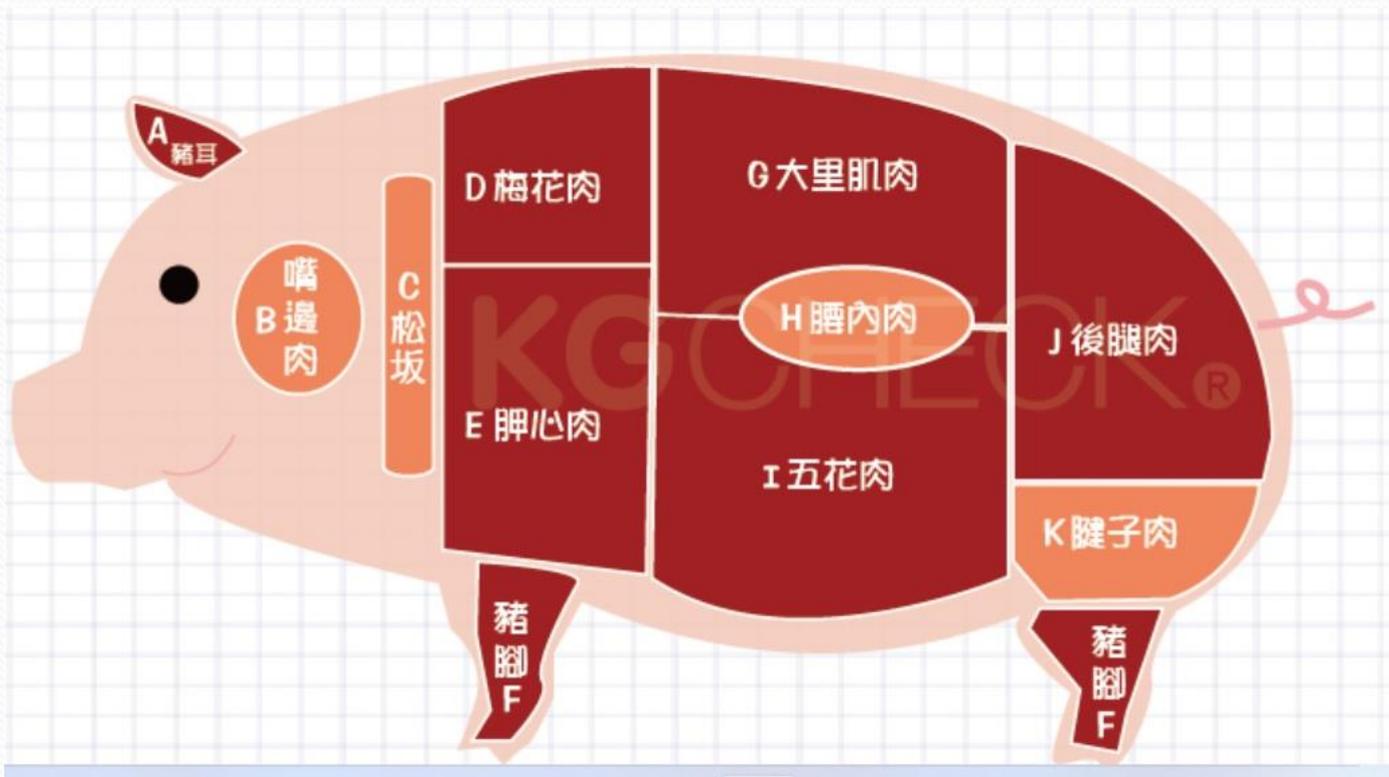
# 認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

常見家畜肉類的營養成分

| 名稱       | 熱量(Kcal) | 粗蛋白(g) | 粗脂肪(g) | 飽和脂肪(g) | 碳水化合物(g) | 膽固醇(mg) | 鐵(mg) | 鋅(mg) |
|----------|----------|--------|--------|---------|----------|---------|-------|-------|
| 豬後腿肉     | 123      | 20.4   | 4.0    | 1.5     | 0.4      | 58      | 1.0   | 2.6   |
| 豬肩胛肉     | 295      | 16.5   | 24.8   | 9.8     | 0.0      | 71      | 0.9   | 2.4   |
| 豬小排      | 287      | 18.0   | 23.3   | 9.6     | 0.0      | 78      | 1.0   | 2.4   |
| 牛後腿肉     | 122      | 19.4   | 4.3    | 2.2     | 3.7      | 59      | 2.8   | 6.0   |
| 牛去骨肩胛小排  | 233      | 16.9   | 17.9   | 7.6     | 1.2      | 74      | 2.6   | 6.4   |
| 帶骨牛小排    | 360      | 13.1   | 33.7   | 15.4    | 0.4      | 67      | 1.7   | 4.7   |
| 山羊帶皮羊肉塊  | 164      | 20.3   | 8.6    | 4.3     | 3.4      | 83      | 1.5   | 4.0   |
| 山羊後腿肉火鍋片 | 170      | 18.9   | 9.9    | 5.2     | 0.1      | 79      | 3.0   | 3.8   |

(單位：100公克)

# 認識台灣優良肉品——餐桌上的珍「豬」



## 各部位豬肉每100公克所含的熱量

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| A. 230 | D. 330 | G. 230 | J. 250 |
| B. 150 | E. 220 | H. 120 | K. 160 |
| C. 150 | F. 200 | I. 360 |        |

# 認識台灣優良肉品——餐桌上的珍「豬」

1. **梅花肉**——油脂豐富且分布均勻，在煎、烤後，肉質往往更為鮮嫩
2. **松坂肉**——油花分布均勻，肉質細緻且彈牙，是豬肉最美味的部位。  
。煎、涮、烤、炒的方式都能展現其特色。



松坂肉



梅花肉

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

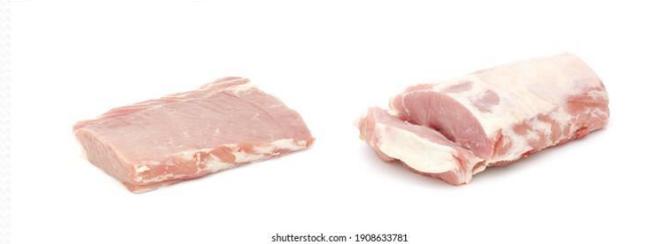
## 3. 帶皮五花肉—

腹肉俗稱五花肉、三層肉，是較靠近肚子的部位，油脂較多，口感Q嫩，可做梅干扣肉、東坡肉、焗肉飯、蒜泥白肉等等。肥胖的人要限量少吃。



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

4. 里肌肉片—脂肪含量極少，  
最適合做烤肉片



5. 前腿肉、後腿肉— 包水餃

6. 豬腳—滷豬腳

7. 腰內肉—脂肪含量極少，  
肉質軟，最適合做老人家  
食用。減肥的人常水煮  
食用。



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

1. 與家人分享今天所需知識，並告知家人適合食用的豬肉部位，以促進健康。
2. 和家人去市場買菜時，觀察販賣豬肉的設備。
3. 觀察肉攤上的新鮮豬肉顏色與手感

第一節結束

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

➤ 說一說你和家人去市場看到的  
豬肉販賣設備。

一、探討肉品的安全性？(午餐家裡)

二、認識「豬」的一生一世

三、與「豬」有關的知識

四、珍「豬」小廚師

# 認識台灣優良肉品——餐桌上的珍「豬」

1. 說一說你和家人去市場看到的豬肉販賣設備。



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

1. 我們看(聞)得到的(販賣的階段)

販賣的方式、肉品的顏色、手感、  
氣味等。(消費者的判斷)

**看**-新鮮豬肉顏色深粉紅

**聞**-沒有腥羶味或酸臭味

**壓**-肉質有彈性



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

一、探討肉品的安全性

2. 我們看不到的(飼養的過程)

吃的飼料、飼養環境、藥物殘留、  
豬隻健康狀況、屠宰方式、運送  
過程等。(怎麼把關?)

認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

我們看不到的  
誰把關？

CAS來把關！

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

### 認識CAS認證安全肉品

#### 1. 什麼是CAS?

<https://www.ey.gov.tw/ofis/15881103EFD02C4/b10dcca5-d30f-40ae-b78c-75f774482bf7>

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

### 認識CAS認證安全肉品

選購豬肉可參考認證標章



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

有CAS標章的生鮮肉品有以下保證:

- (1)藥物殘留檢驗合格：CAS肉品的藥物殘留經過層層把關，所以消費者可以安心的吃。
- (2)衛生安全有保障：屠宰及分切過程全程不與地面接觸，並在低溫的衛生環境下進行作業，以減少微生物污染與繁殖，確保肉品的衛生安全。
- (3)品質優良：肉品包裝後在冷藏或冷凍儲運與銷售，以確保產品鮮度和品質。

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

### 認識CAS認證安全肉品

## 2. 加工肉品的認識(添加物)

加工肉類指的是為了要延長保存期限或口味而經過加工的肉類食物。肉品加工包含鹽漬、糖漬、醃、煙燻和發酵。加工肉類。

屬於加工肉類的產品包含：培根、火腿、熱狗、香腸、肉鬆、臘肉、肉乾、罐裝肉品和肉製醬料。

**\* 多食用新鮮蔬果、新鮮肉品保健康**

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

### 認識CAS認證安全肉品

## 3. 如何選擇安全的肉品與加工肉品

<http://www.cas.org.tw/cas%E8%82%89%E5%93%81-2>

CAS豬肉都是在合格的電宰場屠宰，並經獸醫衛生檢查合格，同時也符合衛生安全、品質優良等條件。

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

認識**防檢局屠宰衛生合格證明**肉品

## 3. 如何選擇安全的肉品與加工肉品

一般在市場購買豬肉時  
可以看豬皮上是否蓋有  
防檢局屠宰衛生合格證  
明章，它代表經獸醫師  
檢查的健康豬，但不代  
表是CAS豬肉喔！



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 一、探討肉品的安全性

### 3. 如何選擇安全的肉品

#### 挑選小百科

##### 外觀

##### 肉外觀

飽滿有光澤  
肉色呈淡紅色  
脂肪呈白色

##### 鮮度

##### 傳統市場

在室溫販售，越早購買越好

##### 超級市場

低溫下販售具保鮮功能。需  
注意標示切製及有效日期，  
血水澄清且越少越好。

##### 氣味

##### 確認

有無腐敗味或  
明顯異味

##### 標章、標示

認明屠宰衛生合格章

##### 章Q

屠宰衛生檢查合格標誌、CAS、產銷  
履歷標章、國產生鮮豬肉追溯



# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 二、認識豬的一生一世

1. 豬的種類(黑毛豬、白毛豬)
2. 珍「豬」 成長史

國產驗證豬肉互動式網站  
([dsstudio.com.tw](http://dsstudio.com.tw))

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 二、認識豬的一生一世

3. 「古早豬」和「現代豬」命運大不同

「古早豬」吃餵水餵食，吃喝拉撒睡在一起

「現代豬」吃玉米、脫脂黃豆粉、各種營養配方及益生菌。有些養豬場也會提供大麥、米、高粱、甘藷等作為飼料。

「現代豬」住電腦化高床宿舍。

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 二、認識豬的一生一世

### 4. 如何養出好豬豬(田尾紅蘿蔔豬、台糖高級豬舍)

(臺灣亮起來)影片

(東海豐養豬場) 影片

(胡蘿蔔豬)影片

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

看了以上的影片與老師  
說明，有沒有改變你對  
「豬」的認知？

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 三、認識豬肉題外篇

1. 「進口豬」和「臺灣豬」口感大不同。(上網查一查評價)

[https://health.udn.com/health/story/6010/4819804?from=udn-referralnews\\_ch1005artbottom](https://health.udn.com/health/story/6010/4819804?from=udn-referralnews_ch1005artbottom)

2. 料理小故事(東坡肉)
3. 回教不吃豬肉，印度教徒不吃牛肉，尊重社會上不同的族群。
4. 豬肉可以「幾分熟」嗎？

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

說說看經過這二節課的介紹說明，  
你是否對國產豬肉有更多認識  
試著說說看你學到了---

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 四、珍「豬」小廚師

1. 以豬肉各部位為食材
  2. 以3-4人一組，每組一道豬肉料理
  3. 可以老師提供的料理，也可自行決定
- ①煎或炸豬排 ②排骨蘿蔔湯 ③煎培根捲+蒸香腸  
④京醬肉絲 ⑤焗肉飯 ⑥貢丸蔬菜湯+蒜泥白肉  
⑦打拋豬肉 ⑧烤鹹豬肉

# 認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

## 四、珍「豬」小廚師

1. 每組討論出一道豬肉料理
2. 上網搜尋所需材料與做法
3. 預估經費(每組300元以內)
4. 下次上課時間週四下午1、2節