

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

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

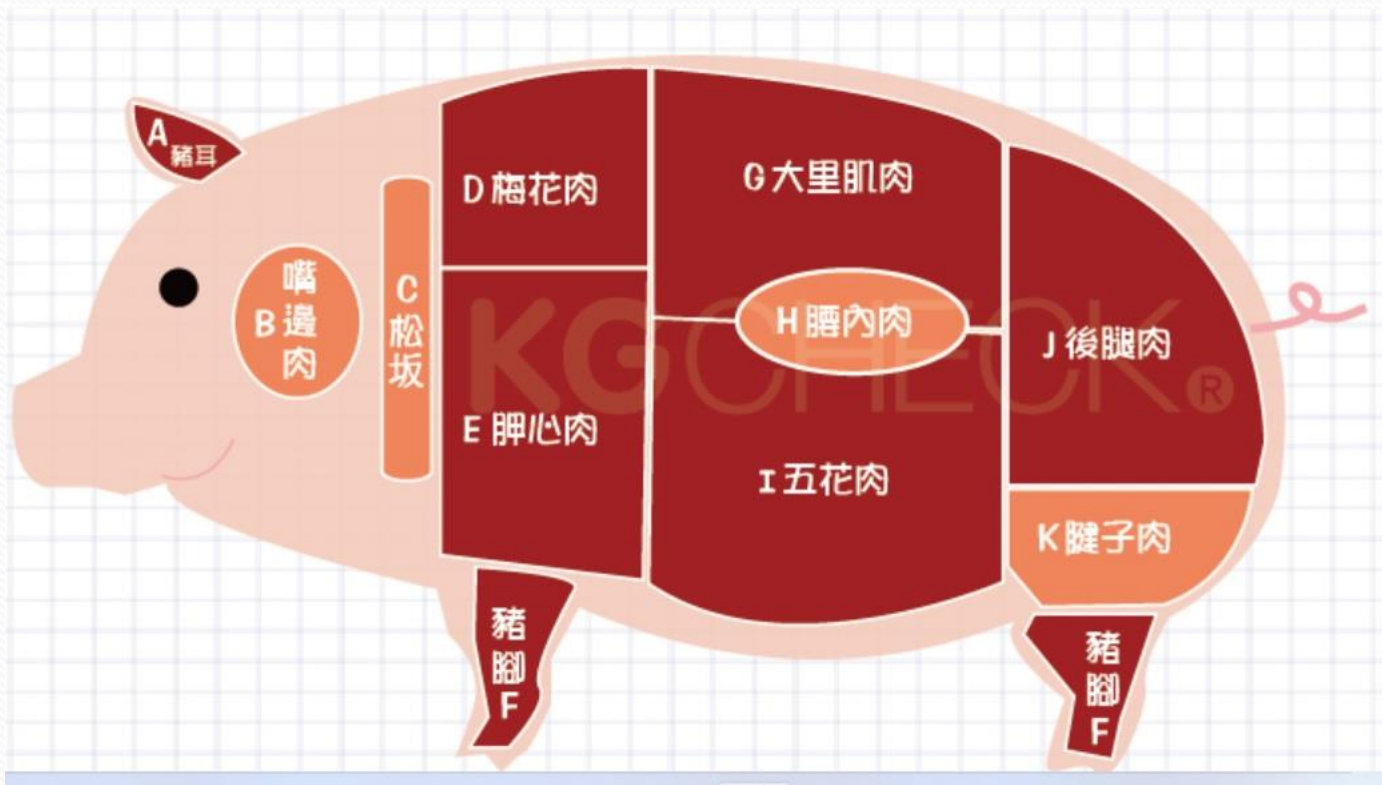
認識台灣優良肉品--- 餐桌上的珍「豬」

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」

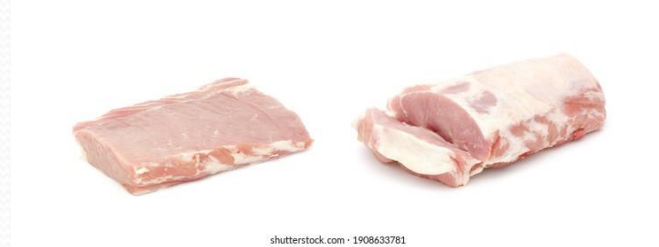
3. 帶皮五花肉—

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。

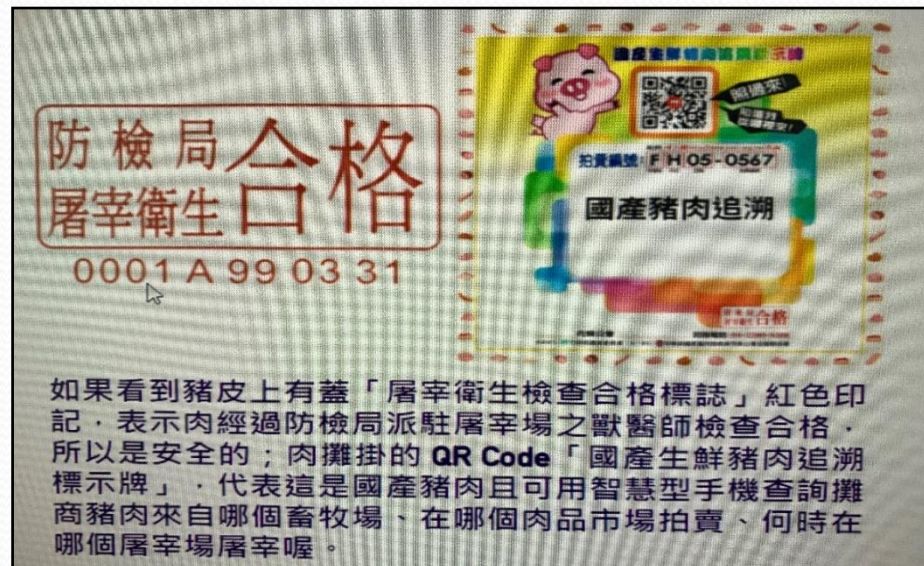
認識台灣優良肉品---餐桌上的珍「豬」

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



0001 A 99 03 31



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)

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

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