

# 無肉令人瘦

文／邱健人

寶島台灣畜產品消費量，大約是每個人每年吃34公斤豬肉，2公斤牛肉，10隻雞，2隻鴨，11公斤蛋，還有9000cc鮮奶。

## 雞

我國是世界上養雞早的國家，早在公元1400多年的文獻中就有養雞的記載。雞的祖先叫做“原雞”，是一種翅膀較短，身體輕巧，飛翔不高的野禽。大約在五千年前，這種原雞就被馴化成家禽，起初不是為了生蛋，主要是作食肉之用。

雞肉在肉類中，以味道鮮美著稱，我國烹雞的方法不下百餘種，食之各有風味。

雞肉之所以受人寵愛，不僅因為它是人間佐膳的佳餚，也認為它是“營養之源”。雞肉所含的蛋白質高達23%，比其他肉類都高，但脂肪含量只有1.2%，又比所有肉類來的低。故吃雞肉不但能增進健康，而且不會發胖。

## 鴨

我國最古的書籍“爾雅”記述，野鴨叫“鳧”，家鴨叫“鶩”。可見我國古代就開始養鴨，證明我國是世界上最早

把野鴨馴化為家鴨的國家。

鴨肉即是美味佳餚，像“北京烤鴨”、“南京板鴨”、“南安板鴨”最負盛名。又是補養珍品，比雞還勝一等。鴨每100克含蛋白質16.5克，脂肪7.5克，還含有醣類、維生素及礦物質。

鴨肉營養及蛋白質都高，膽固醇含量又低，最適於瘦人增肥用。

## 鵝

我國養鵝，至少有三千多年的歷史，鵝的祖先是大雁，經飼養馴化而變成家鵝。

鵝肉鮮嫩味美，早在周代就已登堂入饌，可以做出許多美味佳餚。烤灰鵝更是別有風味；醃製的腊鵝，紫裡通紅，香氣四溢，十分誘人。鵝肉營養豐富，含有17.6%蛋白質、11.2%脂肪，其他各種胺基酸、維生素A、B、C和鈣、磷、鐵、錳等礦物質。

鵝肉清燉、紅燒是一般的吃法。

## 豬

家豬的老祖宗是野豬，這可從距今六、七千年的新石器時代的文化遺址出土文物中得證明。野豬外型像黑毛家豬，不過嘴巴尖長，前半身高大，雄野豬嘴上長有7、8寸的弧形獠牙。對農作物的破壞力很大，肉可食。

就現在所知，豬的馴化以我國為最早。現在家豬幾乎遍佈全世界，豬的品種很多，台灣以白毛的雜交豬（約克夏）為主。

豬肉色比牛肉淡，脂肪也較軟，由於肉的結粘性好，適於做洋式火腿，及香腸等肉類加工品。其他也可加工成貢丸、肉鬆、肉乾等。

## 牛

我國古生物學家先後在東北、山西、河南等地發現了100萬年前的原始牛化石，因此認為我國黃牛的祖先是原始牛，由家牛田野牛馴化而來。一般分為三種，即黃牛、水牛、牦牛。現在台灣養牛以乳牛及肉用牛為主。

牛肉營養豐富，蛋白質含量比豬肉高1倍。

## 羊

家羊是由野生種經過雜交，由人工選擇馴育而成。大多數人認為捻角山羊是我國家羊的祖先。我國養羊已有四、五千年的歷史。

羊肉含的鈣、鐵質，高於豬、牛。

文 / 邱健人

# 牛肉與腸癌

## 常吃牛排會得腸癌嗎？

**由**於牛肉營養豐富，又美味可口。因此世界許多民族，自古就嗜食牛肉。現在的美國、加拿大、紐西蘭、澳洲是牛肉消耗最多的國家。

近年來在癌症的研究，發現蘇格蘭是世界上腸癌發病率最高的地方，其中以阿伯登地區更為突出。科學家研究的結果，發現蘇格蘭人特別喜歡吃牛肉，而阿伯登是牛的著名繁殖中心。因此科學家懷疑蘇格蘭人的多患腸癌，與蘇格蘭人的好吃牛肉有關。

後來經過許多科學的証實，證明腸癌的發生率和牛肉的消耗之間，確實呈正比的關係。現在已証明，世界腸癌猖獗的地區，也是牛肉消耗量最多

的地區。在美國、加拿大、紐西蘭、澳洲以及多數西歐國家，都有這種現象。

就以美國而言，東南部的居民一般吃牛肉較少，而吃豬肉和雞肉的較多，因此罹患腸癌死亡的人數，顯然要比美國其他地區為低。

後來科學家又發現移居美國的日本人、波蘭人，由於他們改變了多食牛肉的飲食習慣，這些移民的腸癌發生率就遠較生活在本國的同胞要高。因此科學家一致認為牛肉是導致罹患腸癌的主凶。

### 丙醛是一種致癌物質

吃牛肉為什麼罹患腸癌的機率就會增高呢？根據科學家

的研究，認為吃牛肉後，與容易產生一種丙醛物質有關。丙醛本來就是一種強而有力的致癌物質，曾經有人用丙醛進行動物實驗，把丙醛塗在剃光了毛的老鼠背上，10分鐘內皮膚即變成桔紅色，3週以後有一半的老鼠發生了腫瘤，可見丙醛的致癌性是非同小可。

雖然不僅吃牛肉會產生丙醛，吃豬肉、雞肉和魚肉也會，但與牛肉相比要少的多。其他食物如水果及蔬菜，則幾乎不含這種致癌物質。

### 過多的脂肪和蛋白質是幫兇

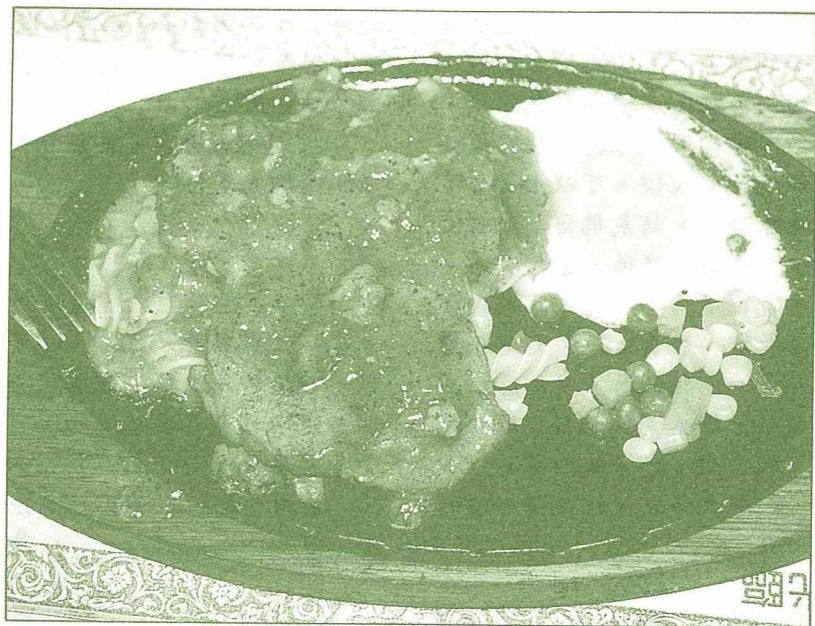
除丙醛外，牛肉比其他食物含有過多的動物性脂肪和肉類蛋白質。現在醫學已經証明，過度攝取動物脂肪和肉類蛋白質，會造成體內內分泌的不平衡，或導致異常細胞的生成，而這些因素被認為也是致癌的因素。

### 不新鮮會增加致腸癌的機會

由牛肉致癌來看，吃過量或含量過多的丙醛是主要的原因。因此平時不多吃牛肉，或不吃不新鮮的牛肉，要罹患腸癌的可能性並不大，所以牛肉還是可以吃的。

總之，新鮮的牛肉含丙醛較少，不易致腸癌。但變質或放置過久，丙醛的含量會遽速增多，這才是吃牛肉致腸癌的原因。

因此專家建議少吃冷凍過久的牛肉；且從冷藏庫取出解凍時，不要立即解凍或立即加熱烹煮，以防丙醛的大量生成，如此就會減少腸癌的罹患。



國人飲食逐漸西化，  
牛排館處處可見。(林嵩展／攝)

作者／肉品發展基金會 謝佳慧  
 審稿／台大畜產研究室 林慶文

# 低脂牛肉餅

## 美國開發新產品

全脂牛肉固然美味可口  
 高血壓與肥胖的後果  
 令人心存疑懼  
 一種添加黃豆蛋白的  
 低脂牛肉餅  
 正好符合現代消費者的  
 健康意識



成分	含量
牛肉	83.2 %
黃豆分離蛋白	15.0 %
水	1.3 %
鹽	0.5 %
牛肉風味劑	0.1 %

成分	含量
牛肉	77 %
黃豆分離蛋白	20 %
水	3.4 %
鹽	0.5 %
褐藻膠	0.1 %
牛肉風味劑	0.1 %

添加黃豆蛋白的低脂牛肉餅，色澤較淡。(林玉梅／攝)

隨著飽食時代的來臨，歐美等先進國家其每人平均攝取營養均顯著提高，尤其熱量、脂肪增加，使得高血壓、肥胖者日漸增多，故美國業者已開發出數種低熱量、低脂肪的肉製品，使人們享受到可口的肉製品外，一方面又能降低膽固醇、脂肪的攝取。可說是相當符合了未來消費者對健康意識的需求。

一般絞牛肉約含20~30%的脂肪含量，其所製的牛肉餅則含20~25%左右，藉黃豆蛋白質的添加，可使脂肪降至10

%以下，若再配合火雞肉、鹿肉等低脂肪原料肉製作，則其脂肪含量可降至3%。

添加黃豆蛋白質的目的，主要是使脂肪含量降低，並提供組織，使製成接近肉的質地與嚼感的產品，若從經濟觀點看，又能降低成本。但其風味較不能被充分接受，故宜加牛肉風味劑加以改善。

生產低脂肪肉製品時，所遭遇的問題可歸納以下三點：

1. 低脂肪肉製品在煎煮時，時間需較短，否則易招致變形且損失若干水分(含可溶性

蛋白質)，使產率下降。

2. 由於添加大量的黃豆蛋白，其製品色澤遠較全肉製品為淡，故如何改善，應予探討。

3. 烹調後，常導致外層較堅硬、內部鬆軟，而欠缺肌肉纖維紋理，嚼感較差等的缺點。故有人提議加入酪蛋白化鈉、澱粉及組織狀植物蛋白質加以改善。

在英國的Webb 技術中心，則開發出以燕麥一麩為基本的配方，其所製之低脂肪香腸的質地、汁液性與全肉所製者相同。 ◆

# 燉品愈補愈糟

## 痛風老毛病又犯了!

### 雞精、高湯、內臟、酵母飲料 都屬於“高普林”食物 是痛風病人的飲食禁忌

在病房裏碰到一個開完刀的病患，家中準備腰仔、豬肝、各式燉品要給進補一番；另外朋友來探病，亦送了一打雞精，殊不知愈吃愈糟，其痛風老毛病又再犯了！

此位病患的主要問題在飲

食上選擇不當，“雞精”常被認為是一種補品，而當做饋贈的禮物，尤其是生病中的患者或胃口不佳的孕哺乳婦；可做為增加食物美味的補充品。但對於有痛風病史的患者，是應該絕對禁止選擇。

表一 普林飲食

類別	低普林食物	中普林食物	高普林食物
奶、蛋、豆、魚肉類	1.各種奶類及奶製品。 2.各種蛋類。 3.豬血。 4.海參、海哲皮。	1.綠豆、紅豆、花生等。 2.豆腐、豆干、豆漿、味噌等。 3.雞肉、豬肉(瘦)、牛肉、羊肉等。 4.雞心、雞肫、鴨腸、豬腰、豬肚、豬腦等。 5.黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鰱、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、旗魚等。 6.烏賊、蝦、螃蟹、鮑魚、魚翅、魚丸等。	1.黃豆、發芽豆類。 2.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。 3.白鯧魚、鮫魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。 4.小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。 5.小魚干、扁魚干。
五穀根莖類	1.米、麥、米粉、冬粉、麵線、通心粉、麥片等。 2.玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭等。		
油脂類	植物油及動物油		
蔬菜類	1.白菜、菠菜、苜蓿菜、芥蘭菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、萵菜、萵黃等。 2.苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子等。 3.胡蘿蔔、蘿蔔、青椒、洋葱、番茄等。 4.木耳、豆芽菜、醃菜類。	1.青江菜、茼蒿菜、九層塔等。 2.四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆等。 3.洋菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳等。	1.豆苗、黃豆芽、蘆筍。 2.紫菜、香菇。
水果類	各種水果		
其他	1.瓜子。 2.葡萄干、龍眼干。 3.糖果、蜂蜜、果凍。	1.花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁等。 2.枸杞。	1.肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。 2.酵母粉。



美食當前，痛風病人飲食要節制。

此外，像內臟類(肝、腦、腰、腸等)、濃縮排骨湯，或肉汁及酵母粉、健素糖和含酵母飲料(如養樂多、健健美)，於急性痛風發作期，亦應該嚴格限制，不可隨意食用。

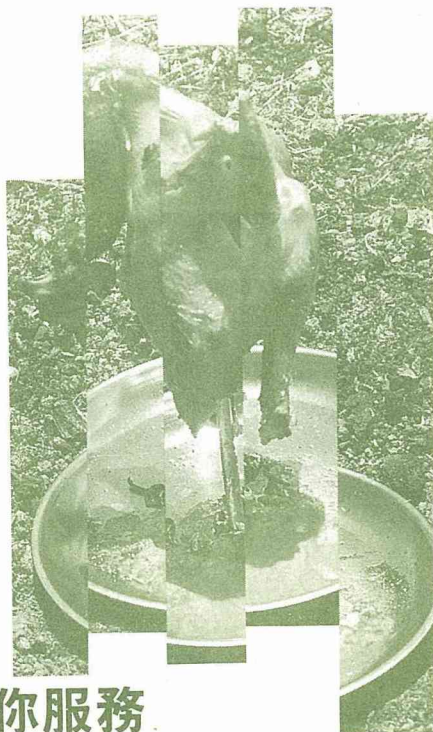
痛風病患主要禁忌的原因，是上述食物皆含有非常豐富的普林成分，而普林於體內經代謝會產生尿酸，過多的尿酸堆積血中，將形成高尿酸血症，進而侵犯四肢關節尤其是手脚處，嚴重者可看到痛風石。

痛風病患於急性期主要以藥物治療為主，在一般恢復期則配合飲食治療。食物選擇上可參考表一，低普林組食物可以隨意選擇，中普林組食物酌量選擇，而高普林組食物絕對禁止。

病患常問我這個問題。沒錯，大量的水份是有助於體內尿酸的排泄，一天至少2000cc。一般人可能不習慣喝平淡無味的水，故可與少量咖啡、茶或檸檬一起食用，但喝啤酒及其它酒類，並不值得鼓勵，主要原因為酒精會產生乳酸，抑制體內尿酸排泄。此外若吃油炸食物，或體型肥胖者，皆可加重症狀，應盡量避免上述危險因子。

而在急性發作期，減重速度不宜太快，以1週1公斤為原則，可詳細請教營養師。

# 烤窯雞 新野味

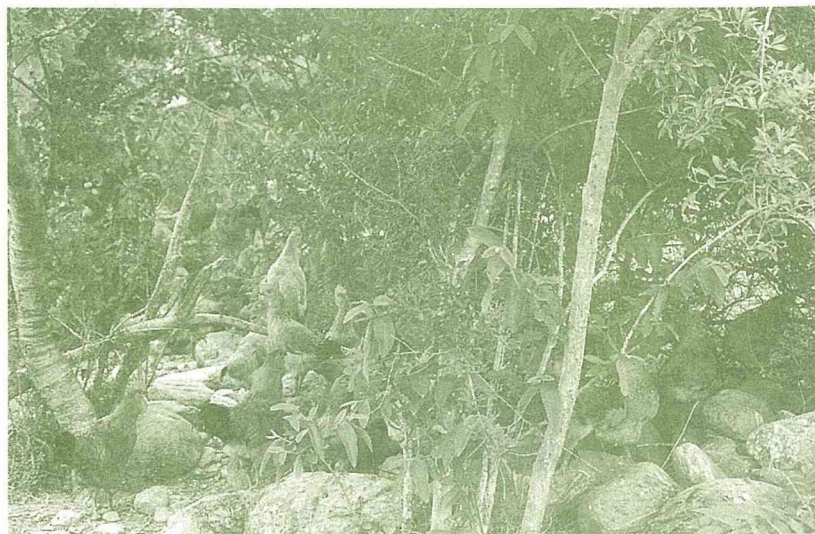


金黃、誘人烤窯雞。

台東糖廠可以為你服務



取用樹枝、木柴來燒烤。



亮麗質佳的放養土雞

台東糖廠／吳則雄

**吃**過、聽過土窯雞、烤雞、炸雞、燻雞的，相信必大有人在，但聽過“烤窯雞”的，可能就不多了。

烤窯雞的做法：以白鐵製成小窯，將拔毛及去除內臟後的整隻雞穿插，然後將底盤，稍埋於土中，再用樹枝、木塊置於窯四周引燃，燻烤約1小時15分，即成香噴成品。

當然雞隻來源直接影響肉質，若能選用上好土雞最佳，如圖片所示亮麗質佳的放養土雞，即為理想的烤雞原料。

將去毛及除內臟後的屠體，用鹽水、蒜頭及少許醬油浸泡約4、5小時，使浸泡液能入味。

白鐵製的小窯托盤，放置於事先挖好的，淺土坑內，然後將浸泡好的雞身倒穿直插固定，再用白鐵質頂蓋套罩，使保持密封無空隙。

用在野外撿的樹枝、木塊，放置小窯四周引燃，約燒30~40分，將燃燒火熄滅，只剩炭火，再燻約30~40分，此時雞肉已熟，燒燻過程需注意，不可打開頂蓋。

雞肉烤燻熟後，打開白鐵蓋，即可聞到陣香，及看到金黃漂亮誘人的烤窯雞，此時雞肉溫度尚高，故用筷子或叉子將熟雞夾起，放於托盤。

出爐後香噴噴的雞，馬上洒些胡椒鹽，宜趁熱就地以手抓吃，風味絕佳，同時欣賞週邊景物，兼具吃的情趣。

有興趣的讀者，可逕與台東糖廠總務課聯絡，電話(089)227720。

