

台灣豬肉爲什麼特別好吃？

國人除回教徒及素食者外，豬肉是最重要之動物性蛋白質來源，民國82年全年每人平均消費豬肉39.65公斤，佔肉類每人全年平均消費70.33公斤之56.38%。豬肉在國內擁有廣大基本消費需求之基礎下，隨著經濟之發展，加上養豬農友、畜牧獸醫專家、相關業者及政策輔導之努力，毛豬產業蓬勃發展，除充分供應國人所需豬肉外，每年也有大量豬肉外銷。83年全年毛豬生產頭數達1,386萬頭，產值753億元，居單項農產品之冠，其中供應外銷屠宰數量是607萬頭，豬肉輸出量爲23萬1千公噸，銷往日本之數量佔96.36%，日本爲我國豬肉最主要之外銷市場，也因太依賴單一外銷市場，使養豬風險增高。

■吃3公斤飼料長1公斤肉

83年底台灣地區養豬頭數有1,007萬頭，養豬戶數爲27,324戶，其中飼養1千頭以上者有2,048戶，平均每一養豬戶飼養毛豬368頭，養豬第一大縣是屏東縣，養豬頭數231萬頭，佔23%，第二至第六名，依序爲雲林、台南、彰化、高雄、嘉義縣，此六縣合計養豬722萬頭，佔72%，爲毛豬最大產區。目前台灣所生產之肉豬，主要是由歐美引進之藍瑞斯、約克夏、杜洛克及漢布夏四個品種，所雜交育成之三品種肉豬，生長及屠體性能均佳，符合經濟效益，爲政府輔導推廣及民間一般喜愛之肉豬生產方式，此外，還有不少之桃園種與洋品種豬雜交育成之黑毛豬，肉質亦佳，有特殊之消費群，售價亦比三品種肉豬高，惟飼養期較長。一般豬隻之懷孕期爲3個月3周又3天（約114天），出生後飼養165天至195天出售，平均吃3公斤飼料長1公斤肉，也就是一頭豬從出生到出售約吃掉300公斤之飼料。

■瘦肉型三品種豬名不虛傳

豬肉營養豐富，含有人體需要之維生素、礦物質及胺基酸，人們擔心的豬脂及膽固醇，在育種方

向之改變及飼養技術之改良，已大大降低，吃豬肉有益健康，已廣被世界各國營養學家所認同。此外，豬肉具多汁性、柔嫩度與特殊風味，可口性甚佳，爲國人喜食之重要因素。台灣所生產之豬肉，由於三品種肉豬生產之育種改良，並以玉米與大豆爲主，再補充維他命與礦物質等微量營養元素調配成之完全平衡飼糧，適合瘦肉型之三品種肉豬生長需要，脂肪品質亦佳，上市體重在95~115公斤之間，飼養期較歐美國家多半個月以上，豬肉成熟度佳，肉質柔軟且風味好，加上豬舍開放、通風良好及養豬農民勤於沖洗豬舍，使豬隻保持良好之健康狀況及生產正常風味之豬肉，因此，台灣的豬肉好吃，多年來被國人及日本消費者所津津樂道，並廣受肯定，亦爲台灣產豬肉佔日本進口量45~50%之重要原因。

■現代養豬可以很環保

隨著經濟發展，國人除對豬肉量及風味之要求外，對衛生之要求亦日趨嚴格，爲提供衛生之內、外銷所需豬源，政府積極推動飼料藥物殘留監測，亦成立養豬場及市場肉豬磺胺藥物殘留監測計畫，對上市肉豬及於拍賣前進行檢測，不合格豬隻並予以退運不得參加拍賣，以保障國人食肉衛生；另外，對問題豬源場予以追蹤輔導改善，上市肉豬之不合格率已大幅降低至0.77%，外銷豬肉之抽驗殘留不合格率亦降低至0.26%，有助於保障豬肉輸出之順暢，維護毛豬產銷之穩定。

養豬污染問題是產業健全永續發展的重要影響因素，80年訂定之養豬政策調整方案，目的乃爲解決養豬污染問題，在養豬戶之全力認同及配合下，輔導養豬戶設置廢水處理設施完成率已達94.85%，另積極推動養豬場綠化、美化、減廢及防治畜牧場臭味之措施，期全面改善養豬環保之問題，朝養豬零污染之方向努力，以使養豬事業能健全永續發展。◆

豬肉食譜

做法

1. 梅花肉切成1公分寬條，再切成5公分長，加醃料拌醃15分鐘。
2. 低筋麵粉、太白粉、水、沙拉油、糖、香菜屑，拌成麵糊。
3. 將醃好的肉條外裹麵糊，入油中炸成金黃色。

材料(5人份)

梅花肉半斤
醃料	
醬油2湯匙
酒1湯匙
糖1湯匙
胡椒粉1茶匙
太白粉1湯匙
沙拉油1茶匙
低筋麵粉1杯
太白粉¼杯
水¼杯
沙拉油1湯匙
糖1湯匙
香菜屑2湯匙
沙拉油6杯



軟炸肉條



紅燒腱子肉

作法

1. 肉洗淨，以竹籤在其上插數個孔洞。
2. 將豬腱肉加調味料於一般煮鍋煮滾，再放入微波容器中，蓋上保鮮膜，以強微波加熱15分鐘，取出翻面再加熱15分鐘即可。
3. 待涼後切片裝盤。

材料(5人份)

豬腱肉1斤
調味料	
葱段4段
薑片4片
醬油¾杯
冰糖1湯匙
水3杯

烤金銀肉片

作法

1. 里肌肉冷凍半小時，切成一刀不斷一刀斷之活頁片，加醃料拌醃。
2. 洋葱、紅蘿蔔切絲。香菇泡水切絲。
3. 將鋁箔紙平鋪，中央放里肌肉片平鋪，四周鋁箔拉直，外形像盒形。
4. 另用油炒軟洋葱絲、香菇絲、紅蘿蔔、金針菇、豌豆仁加調味料拌勻，將炒好的材料放於肉片上，四周鋁箔包好，入烤箱烤20分，供應時連鋁箔紙上桌，吃時由中央打開。未吃完的湯汁可留著煮粥，增加粥味道。



材料(5人份)

里肌肉150公克
醃料	
醬油2湯匙
細沙糖1湯匙
葱段4段
薑片4片
太白粉1湯匙
洋葱100公克
金針菇100公克
香菇25公克
紅蘿蔔100公克
冷凍豌豆仁100公克
鋁箔紙20公分×20公分
調味料	
鹽1湯匙
味精1茶匙
沙拉油1湯匙



南乳扣肉

作法

1. 三層肉整塊加水煮15分鐘，抹少許醬油，入油中炸至皮呈金黃色，取出切片，加醃料拌醃15分鐘。
2. 取微波碗，將肉片依序排好壓緊，上蓋保鮮膜，強微波20分。
3. 豆苗洗淨，加調味料，放入微波塑膠袋強微波1分鐘，取出舖於盤底。
4. 將蒸好的扣肉倒於盤中。

材料(5人份)

三層肉1斤
豆苗半斤
調味料	
沙拉油2湯匙
鹽½茶匙
味精½茶匙
醃料	
紅豆腐乳汁½杯
細沙糖2茶匙

紅糟肉

作法

1. 後腿肉整塊放入調味料中，先以大火煮滾，改小火燻20分鐘。
2. 肉待涼取出切薄片。調味料以太白粉水勾芡，淋於肉片上。

材料(5人份)

後腿肉半斤
葱段6段
調味料	
紅糟2湯匙
水4杯
醬油2湯匙
糖2湯匙
太白粉水	
太白粉1湯匙
水½湯匙

