



傳統口味的豬腳大餐

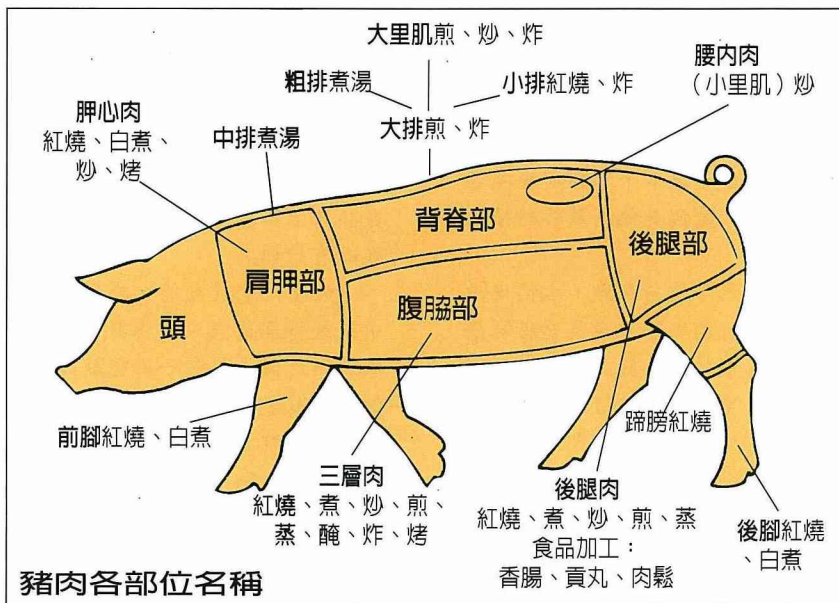
由於豬的「口蹄疫」之效應，身為農政單位工作人員，就非得配合時事之需求，以家政推廣專家之身份，站出來宣導「認識豬肉」。在一次的宣導會中，每位家庭主婦均熱烈的談論著，除了認同豬肉是中國料理所不可缺的材料，並為國人飲食習慣所必需的食物；之外，還提出了多樣的保健功效，尤以「豬腳」就提出了幾樣古早味和傳統療效的做法。於下介紹分享讀者。

一. 豬肉的營養及烹調要訣

(一) 營養豐富

豬肉除富含蛋白質、礦物質外，所含維生素B1為肉類之冠，是牛肉、雞肉的8到10倍。但維生素B1為水溶性維生素，其保存量與烹調方法有關，如表之說明。

豬肉之營養價值高，且易消化，在治療飲食中佔重要角色，如嬰兒副食品、糖尿病人、缺鐵性貧血病人、手術前後病人、胃潰瘍病人、肝臟方



面的疾病、腎臟方面的疾病等飲食治療。

(二) 烹調要訣

烹調豬肉之前，必須先瞭解所購買的豬肉是什麼部位，再來決定所用

的烹調方法及火候大小，烹調時間長短。豬肉各部位適合烹調法：

- (1)腰內肉(小里肌肉)：為最嫩部份，脂肪少，又不含筋腱，適合炸、炒、煮湯，所需時間短。
- (2)背肌(大里肌肉)：可作豬排、烤肉、炸肉。
- (3)胛心肉：較大里肌肉硬些，適合蒸、煮、滷，可切成塊狀，或碎肉狀烹調之。
- (4)腹脇肉：分為小排與五花肉(三層肉)，肉質稍硬，味道稍差，可做白切肉、回鍋肉、煮湯、紅燒等。
- (5)屁股部分是後腿肉，肉質稍軟而帶有筋，但因脂肪少，可作為香腸、肉鬆、貢丸等原料，也可作

採用各種烹調方法，肉中維生素B1保留情形

%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
烤肉							■			
水煮肉								■		
煎炸肉									■	
燉、蒸肉										■
紅燒肉			■	■	■	■	■			

□ 肉中的保留 ■ 肉汁中的保留



為紅燒肉。

- (6) 俗稱老鼠肉，位於後腿肉間的一塊肉球，軟嫩度可與小里肌肉媲美。
- (7) 俗稱梅花肉，位於前腿肉與頸肉間，脂肪較胛心肉少，軟嫩度較之為佳。
- (8) 俗稱二層肉，位於靠肩胛部，介於背脊肥肉與大排間的一層肉，約有3公分厚，肉質較梅花肉軟嫩，適合用於火鍋肉片，通常一條豬僅有約半斤重的二層肉。

二. 豬腳熬海帶是美容肌膚的聖品

豬腳有豐厚的豬皮，與海帶加水，以小火一起熬煮爛，會滲出優質的膠質，據研究傳統美容專家的說法，這些膠質食之，可強化皮膚的彈性，增加皮膚的光澤，促使皮膚柔嫩且較具抗皮膚病。

三. 豬腳煮花生、紫菜促進母乳分泌

聽阿嬤說，以前要買嬰兒奶粉不容易且很貴，幾乎所有的媽媽均以母乳餵哺嬰兒，但卻常因營養不佳，乳汁分泌量常不足；一般人為了補足奶量，常以豬腳和花生仁加糖煮爛食之；或以豬腳加花生、紫菜和幾片薑煮鹹的食之；據阿嬤說，是很有效的。

四. 蔥根燉豬腳可增強體力

據莊淑旂博士說，「感冒的第一天，任何人都可以利用蔥根，來調劑身體和治療感冒。」可見蔥根的效用，因此在宜蘭民間有相傳以「蔥根」加點酒燉豬腳，食之可增強體力，預防感冒。

五. 黑豆燉豬腳 為產婦保健佳餚

「本草綱目」謂黑豆汁可解藥毒之毒。治

腎病。因此老祖母時代坐月子之帖方，有用黑豆加酒、老薑與豬腳一起燉煮，對於產後的腰酸有良好的消除功效。

六. 豬腳筋燉青木瓜能強化腳後筋

莊淑旂博士說，以青木瓜一塊加豬腳筋（最好用粗鹽以小火炒至爆開），加6粒扁平狀栗子（必須去殼、去膜），加些水，以小火燉煮至豬腳筋軟爛，分成二份於每日的上下午各吃一份，一週吃一次即可。老年人腳踝無力，為了預防走路和夜間起床上厕所跌倒，也可以此配方食之。

七. 藥頭豬腳香又保健

花蓮有幾家攤販販賣「藥頭豬腳」，價格公道一碗約40元，生意不錯。據攤販老闆說，其配方是祖傳秘方，其中配有多種具香味又保健的藥材以小火燉熬。據本人所知，配方之中似乎含有桂枝、當歸、川七、熟地等，至於再加些什麼藥材我就未能詳知。不過據筆者訪問藥材店老板，他告訴筆者，如再放九層塔頭和骨碎補（又叫龍眼痰）有助於青春期的少男、少女之生長發育。

八. 鳳梨燒豬腳可開胃並預防便秘

鳳梨含有豐富的膳食纖維素及果酸，加點糖、醬油與豬腳一起紅燒，香Q好吃，又容易消化，並能促進胃腸蠕動，排除腸內穢物，因而有解除便秘的功能，對於預防大腸癌和痔瘡有很好的效用。

九. 八角香滷豬腳氣味芬芳可口

前些時候，本場場長宋勳為了宣導促銷豬肉，特地交待筆者製作滷豬腳來宴饗本場同仁，筆者即以家傳的滷豬腳配方調製，經品嚐，本場同仁



■豬腳花生湯



■蔥頭燉豬腳



■鳳梨紅燒豬腳



■八角香滷豬腳

至今難以忘懷。所謂「好東西，分享给大家」，筆者藉此篇幅介紹給讀者。材料：豬腳2支（約5公斤）、水6杯。調味料：八角2兩、蒜頭5瓣、薑5片、醬油1 $\frac{1}{4}$ 杯、米酒 $\frac{1}{3}$ 、冰糖4湯匙、蕃茄醬4湯匙。

做法：

1. 剝塊的豬腳，洗淨以沸水燙過，撈出泡冷水。
2. 以不銹鋼鍋倒入所有調味料並加水6杯，煮開，將泡冷的豬腳起出入鍋中煮開，以小火燒滷，直至軟爛即可。

腳