

文／王鳳英 元培技術學院副教授

豬皮

這世上不知每天有多少拋棄的豬皮未能被利用，真是可惜！

近年來，每年台灣地區豬隻屠宰多達1,300萬頭，扣除外銷直接剝皮處理可供作皮革材料之600萬頭外，約有700萬頭需經燙皮、脫毛而屠宰者。如平均每頭活體重90~100公斤，而可被利用之豬皮佔4%計算，則每年豬皮之產量至少有25,200公噸。

然而國內豬隻剝皮的問題受傳統消費習慣之障礙，亦即豬肉連皮販售，致使皮不易剝離成單獨之副產品，絕大部分連肉被分割售至消費者後被丟棄，實為資源之一大浪費，尤其屠體剝皮後不規則皮或皮屑之利用仍不可忽視，因豬皮含有極豐富之膠原蛋白可資利用。

豬皮的用途很多能製造皮鞋、皮包、皮衣、提煉動物膠或以生物科技的方法提煉更加高附加價值的新寵兒—膠原蛋白。因此，姑且不去探究全球、全亞洲、全台灣拋棄豬皮的量有多少？廢棄的價值有多少？單就個人家庭中所倒掉的豬皮量，又是多少呢？

豬皮的身價已由農業的豬皮凍加工食品，提升至工業的皮革原料，再度要躍升為生物醫學工程的原料，可以是美容材質亦是醫療器材之材質，其用途與價值翻身數百倍，更令人炫目。

最近國內有實驗研究成功，自豬皮中萃取出膠原蛋白，壓模製成牙周再生膜。並透過動物實驗證實，豬皮中含大量膠原纖維和彈性纖維等成分，這些和血管組織等就合稱為結締組織，或結締組織蛋白質，也就是膠原蛋白、彈性蛋白、角質蛋白、白蛋白、球蛋白等；還有鈣、磷、鐵、鎂和微量礦物質等營養成分。營養比豬肉更高，蛋白質含量是豬肉的兩倍半，而脂肪含量卻只是豬肉的一半，還能養血滋陰、調養貧血及治療出血性疾病。

人體肌膚經過一定時間就會有皺紋或色素斑，甚至會出現疣贅、白斑、老人斑及老人性皮膚搔癢症等。這些症狀多與細胞衰退、不易保持水分、抵抗力較弱有關，而豬皮中的膠原蛋白具有挽救皮膚老化的一些功能，可對抗老化的除皺功能。

膠原蛋白對人體的皮膚、筋、軟骨、骨骼及

結締組織都具有重要作用，能延緩機體衰老，和促進兒童生長發育有特殊意義，產婦多食豬皮，可滋身壯體，又可催乳，特別對缺乳的產婦，是一種理想的催乳劑。豬皮所提供的營養成分可健全免疫系統及促進健康。

當面對一大碗滷豬肉，如果是習慣性不經意的將肥肉及豬皮剝出丟棄，那麼這整碗就可以不用吃了，尤其是這大碗滷豬肉是蹄膀時，因為肥肉及豬皮已占了一大半以上，那都是頂級的美味食品，丟棄不吃實在可惜，能酌量品嚐才是正確的態度。

其實，除了「滷蹄膀」是享受其肥嫩及豬皮的黏蜜膠質外，「花生豬腳」更是流傳百年的豐胸補奶水重要補品，其他像是「蒜泥豬皮」亦是一道有名的下酒菜，「炸豬皮」則是佛跳牆的材料之一，餐廳飯店中的「豬肉凍」、「火腿凍」，可作成果凍茶凍的「吉利丁」的材料多半為豬皮萃取而來。

豬皮、魚翅、海參、花膠和燕窩一樣都是膠質滋補食品。均具有滋補效力，其中「豬皮」為最廉價的補品，中國古老食療之中豬皮糕是用豬皮製成，赤霞糕用牛肉製成，雞魚豬皮凍用雞肉、魚肉和豬皮凍製成，能抗衰老、潤皮膚、幫助新陳代謝，特別是中老年人更易吸收、更滋補。

豬皮很有滋補功效，可惜炮製比較費時勞心，要把豬皮上的肥肉脂肪用刀刮淨，然後用掛把毛掛清，如果用刀刮，有一半的毛會留在豬皮之中。炮製時，要將豬皮煲至不易用筷子夾起的滑嫩程度，才能做到爽口不膩。

另外，豬皮亦可以製成豬皮漿混合物作為可見脂肪之替代物，此種脂肪替代物應用於製造傳統中式菜餚。如：香腸、肉燥、肉丸、獅子頭、釀豆腐及醬瓜子肉等的材料替代物。既可降低成本，也能提高口感，更可降低脂肪及膽固醇成分，又可以促進健康。

豬皮的好處真多，下次到市場買肉時，請不必再囑咐肉商去皮，說不定還可再要求免費再送一片豬皮。沒關係，取回來加工製作成健康美食，皆大歡喜又環保。不過要記得煮沸後燜燒30分鐘以上，才能煮得滑嫩可口。