

# 豬肉品質的迷思

楊天樹

應用動物組

台灣動物科技研究所

# 紅肉與白肉



# 紅肉？白肉？

- 紅肉：源自家畜的肉類
- 白肉：源自家禽、水產肉類

# 魚肉的外觀與色澤



# 蝦貝類含量高膽固醇



# 紅肉、白肉世俗觀念

- 紅肉：厚油脂、高膽固醇、多飽和脂肪酸、促進心臟血管、腸胃道疾病及癌症
- 白肉：營養健康、促進性功能

# 豬肉是紅肉？白肉？

- 豬是家畜—紅肉
- 肥豬肉—紅肉
- 瘦豬肉—另種白肉美國豬肉協會(National Pork Board. 1987年以來的訴求)

# 成熟豬隻肌肉的化學成份

成 份	百 分 率
水 份	75
蛋 白 質	19
肌 纖 維	11.5
肌 漿	5.5
結 締 組 織	2.0
脂 肪	2.5
碳 水 化 合 物	1.2
其 它 有 機 無 機 物	2.3



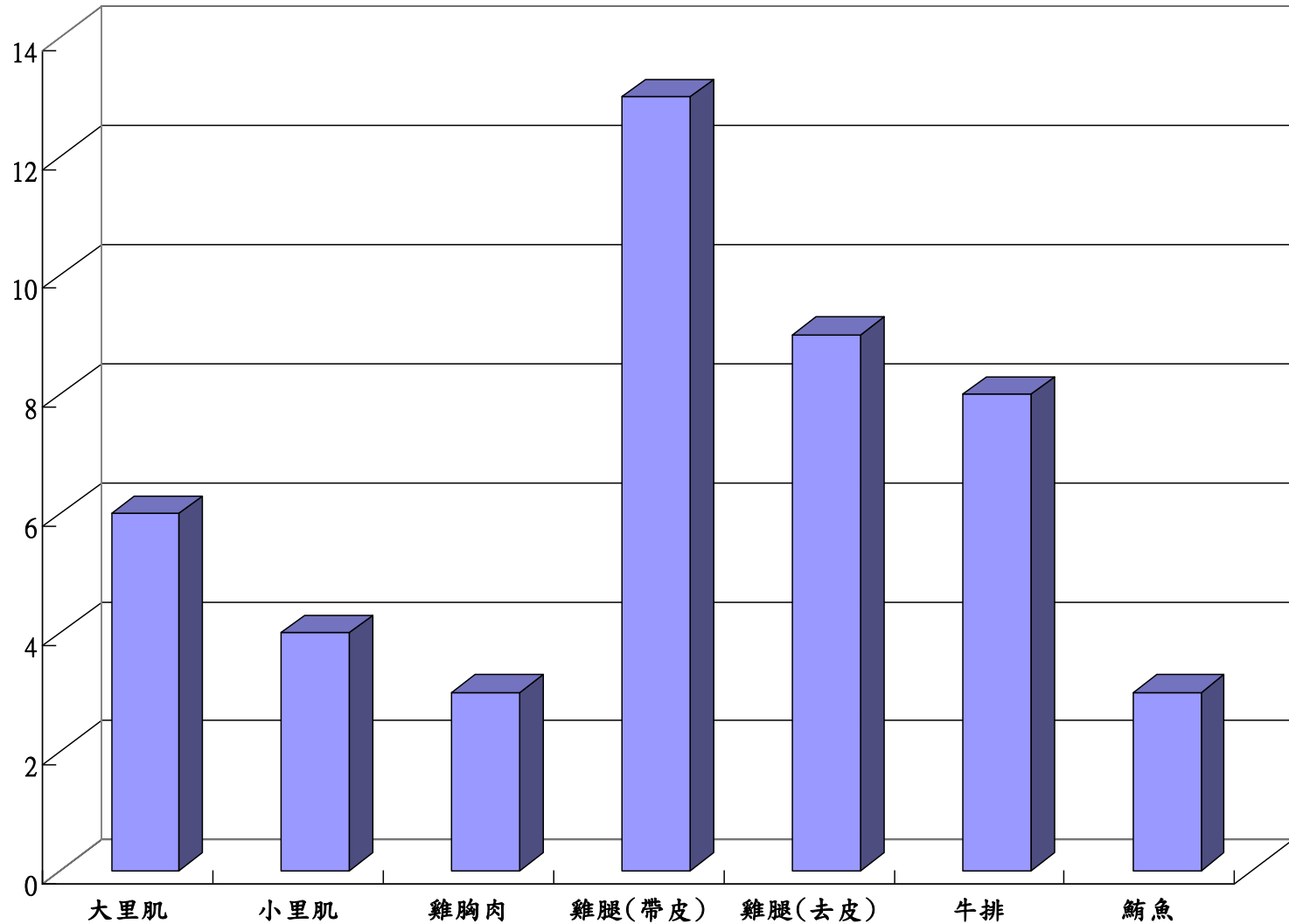
# 全脂牛乳成份

- 蛋白質 3.5%
- 脂肪 4.0%
- 水份 87%
- 灰份 0.75%
- 乳糖 4.75%

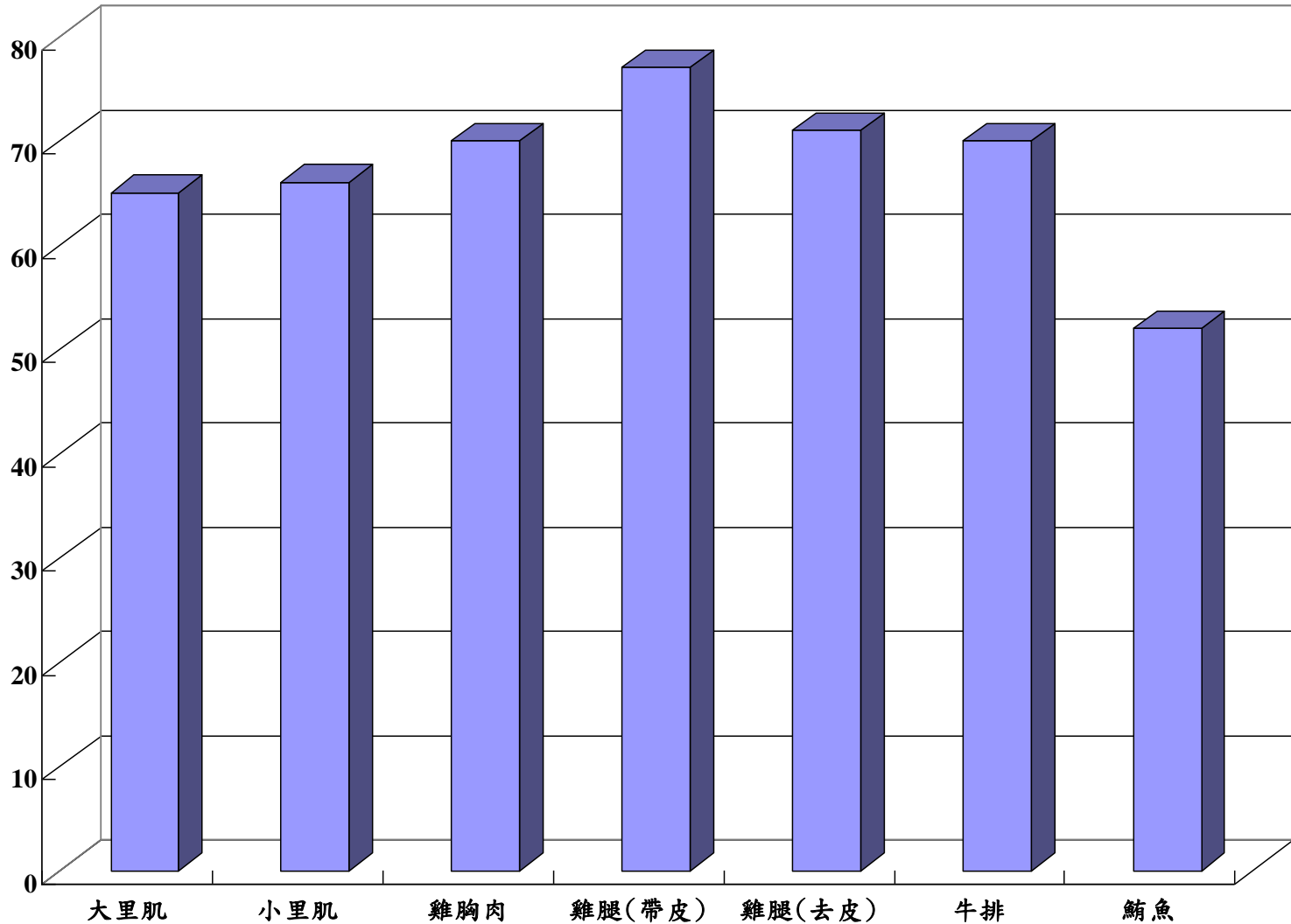
# 豬肉是紅肉?白肉?



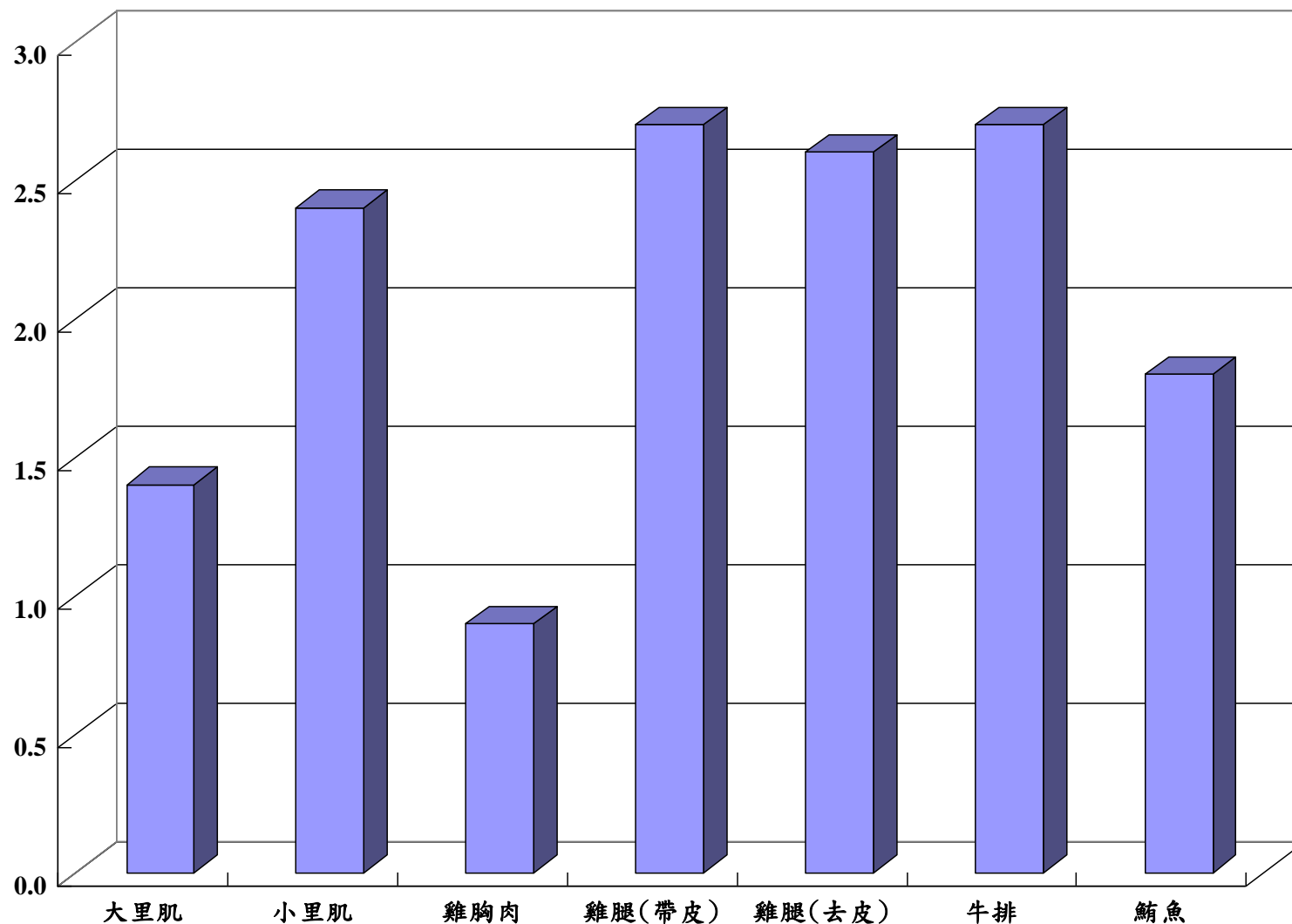
# 比較不同肉類中脂肪含量(克/85克)



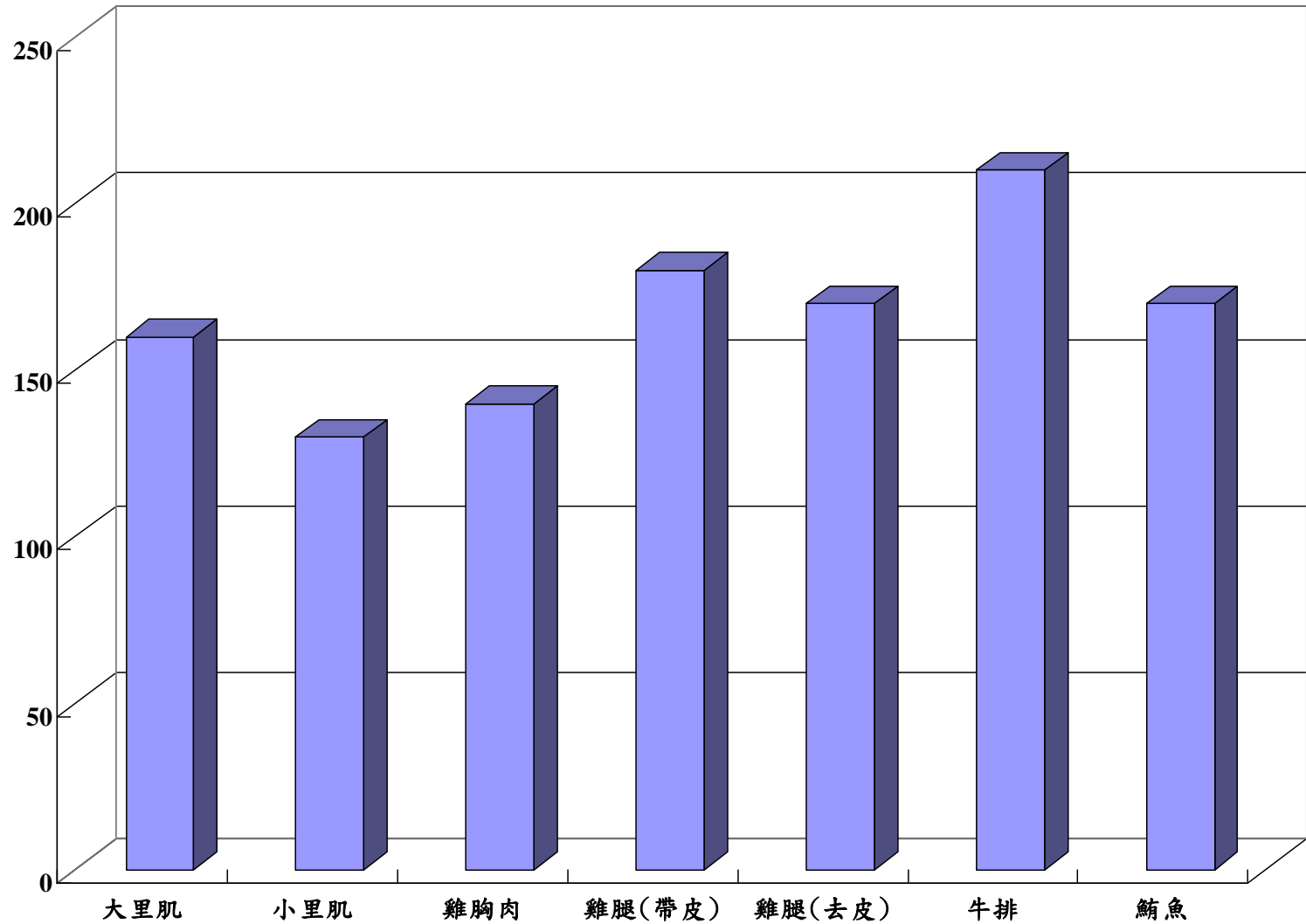
# 比較不同肉類中膽固醇含量(毫克/85克)



# 比較不同肉類中飽和脂肪酸含量(克/85克)



# 比較不同肉類中熱能含量(仟卡/85克)



# 肌間脂肪提升口感與風味



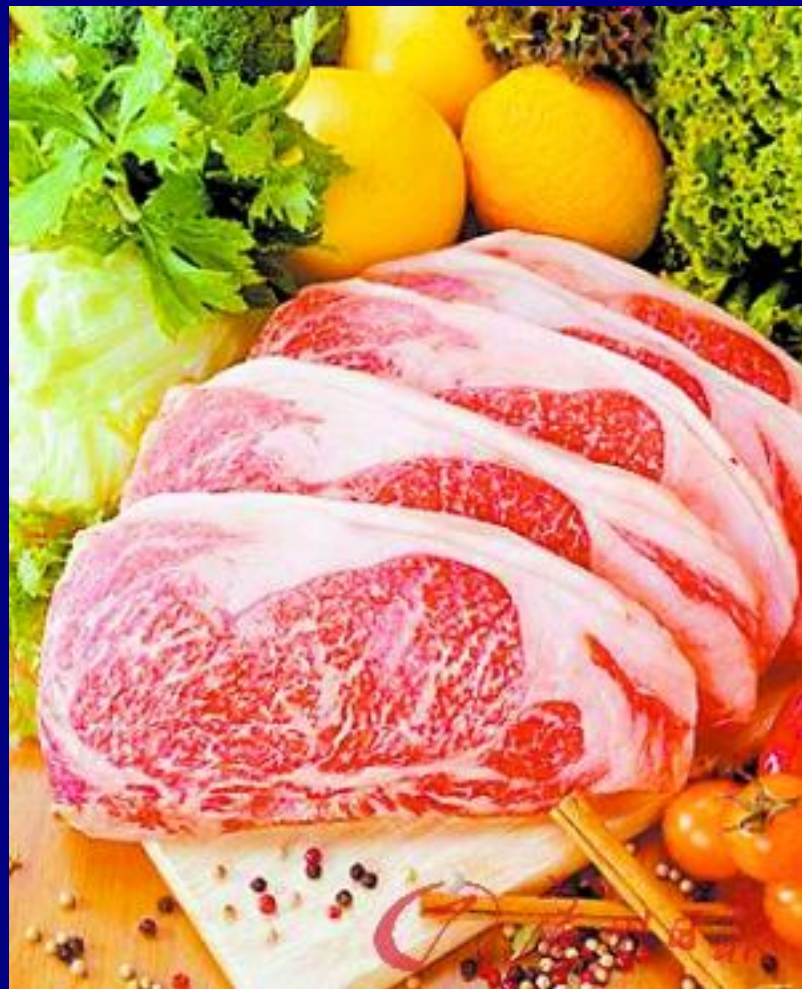
//blog.yam.com/anise

# 梅花豬與雪花豬肉



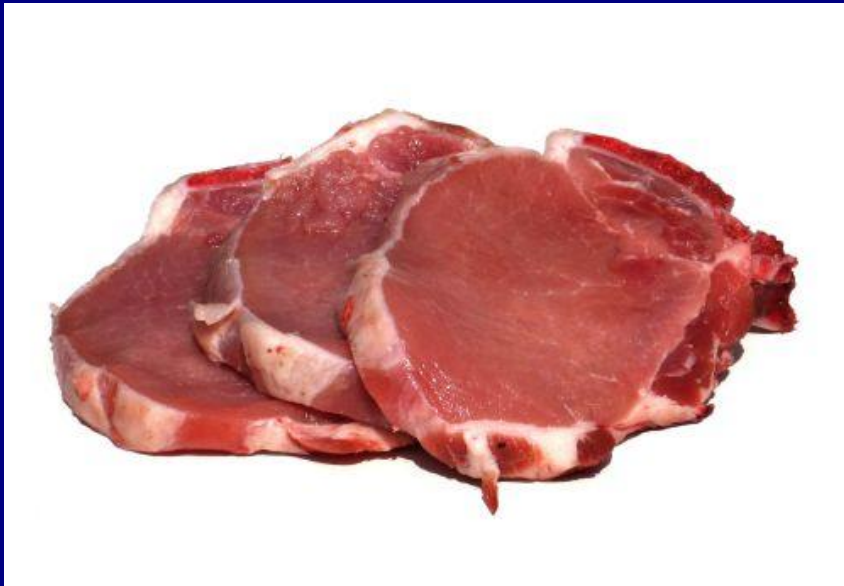


# 肉質風味訴求

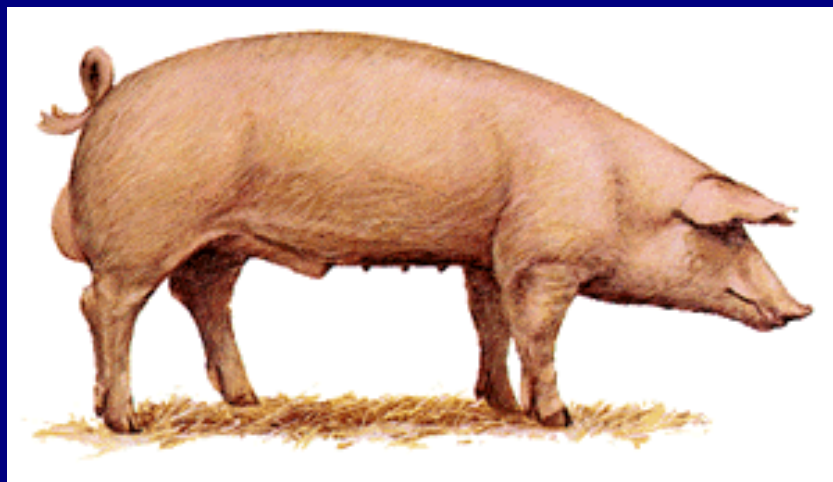


- 大理石紋
- 飽合脂肪酸(硬脂)
- 滑潤口感
- 花樣外觀

# 白肉與紅肉

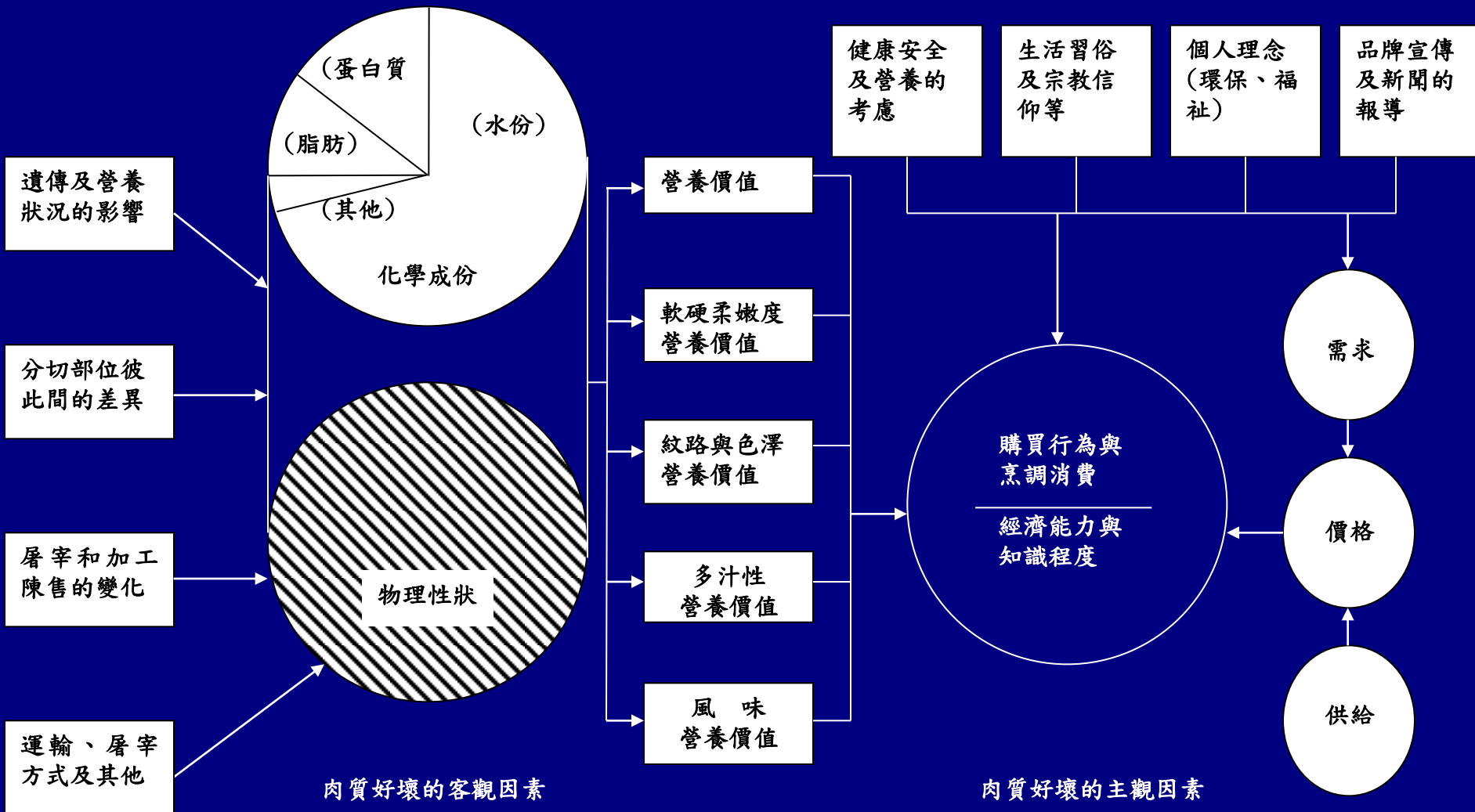


# 白豬與黑豬的不同訴求



# 健康的豬肉是白肉





食肉消費所涵蓋的要素

敬請批評指教



謝謝！