

衛生豬肉 - 冷凍與冷藏豬肉介紹

林妙娟

前言

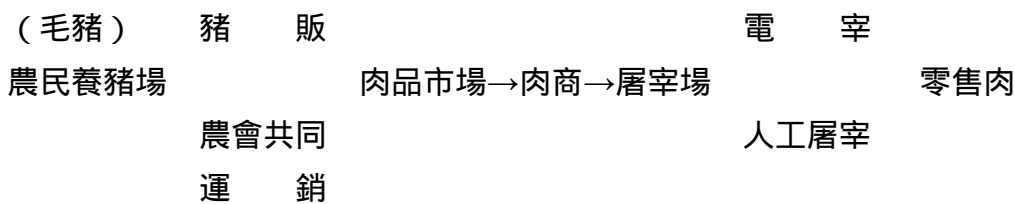
豬肉之營養豐富又易消化,是國人攝取動物性蛋白質之主要來源。目前國人每年平均食用量高達 27 公斤以上。高居亞洲第一位。這麼大的消費量可見與國人之飲食有密切關係。為了配合時代的需要,有關單位正大力推廣冷凍與冷藏豬肉,但效果始終不佳。根據台灣大學農業經濟系的一項調查報告指出,台灣所有豬肉消費量中,僅有 11%是從超級市場購得的冷凍與冷藏豬肉,其餘均購自一般市場的溫體肉。這個原因主要是由於一般民眾對於冷凍與冷藏肉在營養與烹調後的風味與溫體肉是沒有多大的差異瞭解不夠。為了讓消費者對於冷凍與冷藏豬肉有正確的認識,特加以介紹以供參考。



衛生整齊的開放式冷藏櫃

內容

(一)目前零售豬肉來源之經過流程為：



(二)溫體肉與冷凍、冷藏肉之區別：

- 1.溫體肉又叫人工屠宰肉,是傳統式的屠宰方式,設備差、人員不足、又無冷卻設備、費人工又不易管理,此種豬肉在衛生上缺乏保障。
- 2.冷凍、冷藏肉又叫電動屠宰肉,是現代化的屠宰方式,設備好,節省人工,一切操作離開地面,同時內臟集中處理,可防止灌水及異物污染,並經獸醫嚴格檢驗,衛生又安全。又所有肉品均分類切割好立即以冷凍與冷藏貨櫃車運送之,可防止污染,確保鮮度。處理流程圖即冷凍與冷藏鏈(Cold chain)介紹於下：

屠宰電動→預冷→分切→包裝→冷藏、冷凍庫→冷藏、冷凍車→細部分切及包裝→冷藏、冷凍車→超級市場、青年商店、肉店→冰箱。

(三)豬肉低溫處理的好處

- 1.可保持肉之鮮度與品質。
- 2.增進肉之嫩化作用。
- 3.便利切割。
- 4.可穩定價格。
- 5.低溫凍結有助殺滅寄生蟲。

(四)溫體肉與冷凍、冷藏肉之鑑別：

- 1.溫體肉的豬皮刮得很乾淨，冷凍與冷藏肉則因經過燙毛作業關係，豬皮略呈淡紅色。
- 2.冷凍與冷藏肉的脂肪受低溫凝結影響，色澤沒有溫體肉的光亮與鮮紅。

(五)冷凍與冷藏肉之選購與貯存：

- 1.購買有衛生安全之標誌，如圖所示。
- 2.應購買貯存於-18 以下之冷凍箱或 4 以下之冷藏箱內出售的。
- 3.冷凍肉應是冷凍堅固的。
- 4.避免選購外圍結霜很厚的。
- 5.選擇包裝完整良好的。
- 6.應選購保有肉色鮮紅的肉。
- 7.購好冷凍與冷藏肉應立即返家，置入冷凍與冷藏室內。
- 8.解凍後之冷凍肉應即烹煮，不宜再凍結冷藏。

(六)冷凍與冷藏肉之保存期限：

豬肉為營養豐富之食品，亦為細菌良好的培養基，是一種容易腐敗的食品。為確保品質，必須注意溫度與保存期限。一般而言，在 0 以下很少細菌能生存，繁殖速率也較慢。5 50 之間則是最利於細菌生長與繁殖之環境，而且會分泌毒素，是最危險的環境。低溫與保存期限是有絕對之關係，溫度越低保存期限越長，溫度越高，保存期限越短。通常整塊鮮豬肉冷藏溫度(2 4)可貯存 2 4 天，冷凍(-18 以下)可存 3 6 個月。碎豬肉則因攪碎過程之接觸氧及污染因素，保存期限減半。

(七)冷凍肉之烹調要訣

- 1.冷凍肉需視烹調法來決定解凍程度，用於燉煮方法的不需解凍；用於煎、炒、炸等方法，則應先行解凍。解凍時要記得包妥塑膠袋，直接泡在水中。
- 2.不同部位的肉應用不同的烹調法。腰內肉（小里肌）為最嫩部分，脂肪少，又不含筋腱，適合炸、炒及煮湯，所需時間少。其次是背肌（大里肌肉）可作豬排、烤肉、炸肉。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。腹協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、煮湯、紅燒等。屁股部份是後腿肉，肉質稍軟而帶有筋，但因脂肪少，可做香腸、肉鬆、貢丸等加工肉品，也可紅燒，如紅燒蹄膀真好吃，是眾所週知。

(八)冷凍與冷藏肉推廣困境及因應對策

1.推廣困境

- (1).消費者對冷凍肉、溫體豬肉之認識不夠。
- (2).冷凍肉色澤較淡，較不受歡迎。
- (3).溫體肉對某些調理法及加工確實較有利。

2.因應對策

- (1).加強消費者教育。
- (2).建立高品質商標。

(3).普及冷凍肉銷售櫃。

(4).產品項目應增加，並加以說明。

結論

(一)購買冷凍與冷藏豬肉、衛生、安全、方便又省時。

(二)冷凍與冷藏豬肉品質與營養均較溫體肉佳。