

只要健康不要胖—— 豬肉健康美食登場

曾玉惠

很多人以為吃豬肉容易發胖或引起心血管疾病，其實不然。依美國農部（USDA）的資料，在過去27年間，豬肉脂肪含量降低了許多，以里肌肉為例，燒烤後的里肌肉脂肪含量降低了77%、熱量也減少53%。現今，85公克的豬里肌肉片所提供的熱量平均低於165卡，約含70毫克左右的膽固醇，只要運用於均衡飲食，全瘦豬肉是優良蛋白質的正確選擇。

肉類最主要的營養特點在於容易消化與含有豐富的蛋白質、維生素B群及礦物質。精瘦豬肉所含的蛋白質不但豐富，也是高品質的蛋白質，對正在生長發育的兒童和青少年來說，更是最直接的優良蛋白質來源。其所含的維生素B（尤以B1含量十分豐富）為人體新陳代謝所必需，並有預防末梢性神經炎的功效。礦物質方面，尤以鐵質含量豐富且利用效率高。而瘦肉與蔬果、穀類共食時可收營養互補之效。



百花姑



場長主持「豬肉健康美食研習班」開訓

國人喜食豬肉，又偏愛以高油脂烹調：如油炸、炒和煎，無形中攝食過量的油脂，有害健康。為了推廣「只要健康不要胖」的正確理念，本場於3月27日、4月3日及4月10日計辦理三梯次的「無油煙調理—豬肉健康美食」研習班，計有一般民衆130人報名參加，尚有多人向隅，可見「豬肉」在國人的消費習性上具有相當程度的魅力。



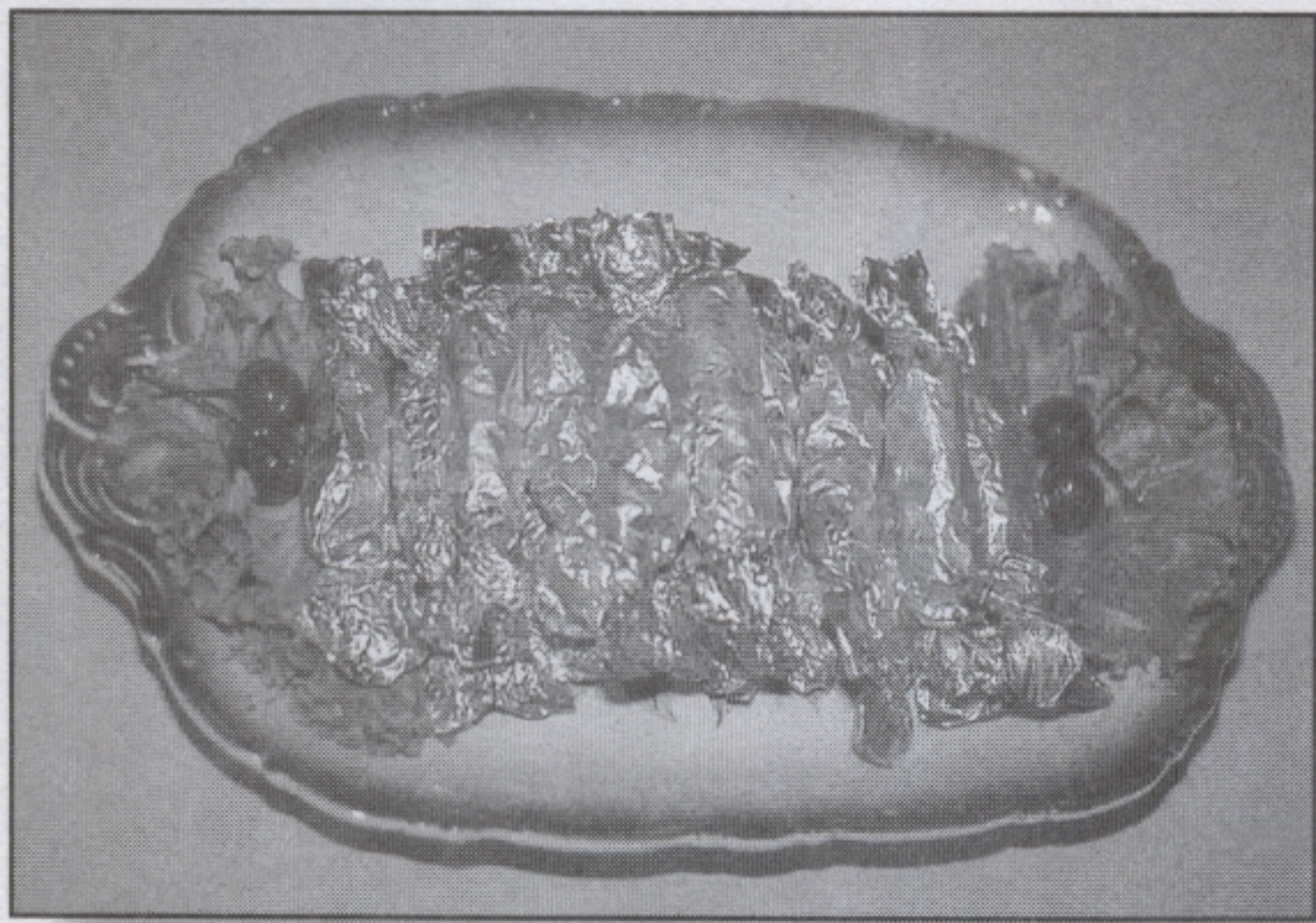
豬肉健康美食研習班學員專心聆聽老師講解



學員把握機會實習

研習方式由筆者先介紹豬肉之營養、選購及調理方法，並講解食譜24道，最後由學員親自動手操作實習6道無油煙、2道低油脂之豬肉美食，並由筆者示範製作簡易又可口的「蔥燒排骨」、「紅燒肉」及「牛蒡排骨湯」。實習時學員分為四組，每組各推選一位組長，由組長與組員先協商工作之分配，然後在組長一聲令下，各組組員莫不卯足全力快速切！切！切！燙、煮、蒸、拌...，時而聽到學員喊道：「老師沒鹽了」或「老師沒糖了」，原來又有學員把調味料整包拿走了，也有人睜大雙眼到各組搜尋「不翼而飛」的調味料，最後才發現竟然是同組伙伴的傑作，令人啼笑皆非！

一個半小時的實習可謂是「人聲沸騰、火勢鼎旺、香味撲鼻、美食呈桌」，一盤盤的成

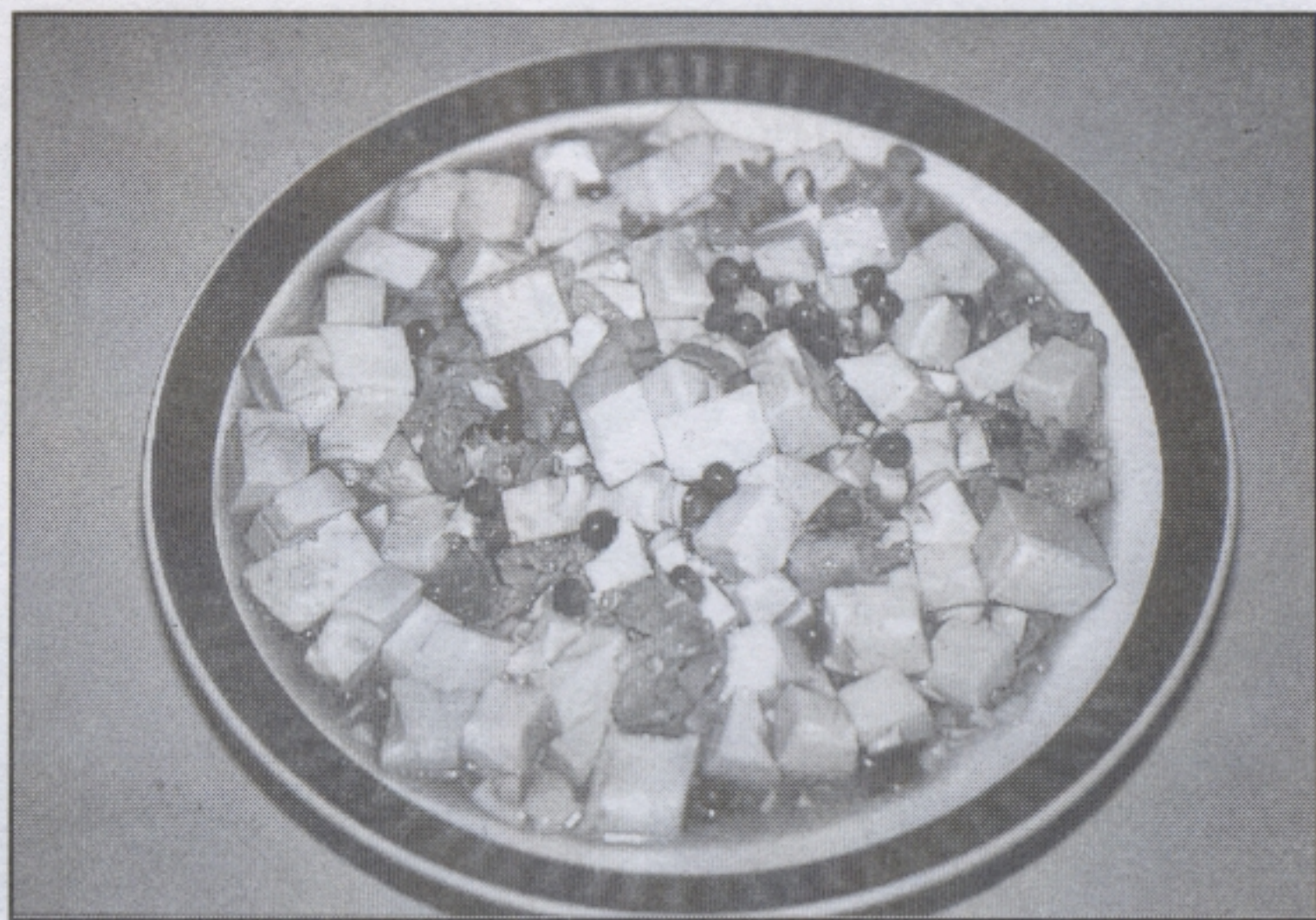


銀果捲



洗、洗、洗，切、切、切，大伙兒趕著燒好菜

爲了讓都會區民衆亦能學習無油煙調理豬肉美食，本場於5月7日在高雄市農會禮堂辦理示範教學推廣活動，由筆者擔任講解說明工作，並由鳳山市農會家政指導員吳素麗小姐、旗山鎮農會家政指導員車秀花小姐及仁武鄉農會家政指導員錢敏燕小姐擔任現場示範老師。本場提供24道食譜供學員參考，並介紹「肉品選購保存與調理」。現場計示範九道無油煙豬肉美食，一百多位的學員聚精會神一邊看食譜做筆記、一邊看講台上老師的示範，偶而提供給學員實習機會，學員們皆能把握機會輪流操作。近三小時的示範教學研習活動全無冷場，老師教的賣力，學員學的起勁，活動結束後，學員們覺得意猶未盡，直嚷：下次再來！🌴



鮮味豆腐