

羊肉



類別：禽畜產品
英名：Goat meat

A 羊肉
B 當歸羊肉湯
C 蘆薈藥膳羊肉湯
D 風茄草藥膳羊肉湯

主要特徵

羊肉泛指羊隻屠體除了頭、頸、腳蹄、內臟之外其他部位的瘦肉，包含肌肉組織、皮膚組織、骨骼組織及結締組織。依《國產羊肉分切圖譜》手冊所載，可區分為肩胛部、背脊部、腹脇部及後腿部；肩胛部包含頸部、肩肉、肩胛排、胛心肉和前腿；背脊部包含里肌肉和里肌小排；腹脇部包含羊腩和腹脇肉；後腿部包含上後肢、內後肢、外後肢和底後肢等。

資料來源：社團法人中華民國養羊協會-國產羊肉分切圖譜

重要品種（或分群）

目前國內飼養之羊隻品種，依民國89年羊隻品種結構之調查結果，計有供肉用之臺灣黑山羊、乳肉兼用種之努比亞羊、阿爾拜因羊、土根堡羊及乳用型撒能羊；此外，民國84年農業部畜產試驗所南區分所亦由澳洲引進波爾山羊。

國內山羊飼養品種較不固定，雜交育種為較常見之生產方式，致同一羊場飼養羊隻毛色相當混雜，飼養羊隻約50%為雜種羊。因雜種羊帶有國外羊種基因，其體型及生長速率快，飼養效率高於本地黑山羊，經飼養約12個月即可販售供宰，常為本地羊農採用之育種方式及羊隻生產模式。



臺灣黑山羊（Taiwan Black Goat）

毛色多為黑色或褐色，體型較小。顎下有長鬚，成熟時無論公、母均有鬚鬚及角。



努比亞（Nubian）

特徵具有鷹鉤鼻，長而下垂之雙耳，耳長超過鼻尖，體型中等以上。被毛顏色有黑色、棕色和褐色，但頗多個體雜有白斑，毛短光滑。



阿爾拜因（Alpine）

公羊具有鬚鬚，有相當多個體頸部具有肉髯，雙耳小而聳立，有無角並不固定。



波爾山羊（Boer Goat）

體型碩大，常見毛色有灰白色、深棕色和棕色，近年來亦有純黑或純紅品系選育。



土根堡羊（Toggenburg Goat）

原產於瑞士，體型為中等大小。毛色從淺棕色到鼠灰色，臉部、小腿和尾巴區域有白色斑紋。可能有肉垂之存在，羊隻具有天生有角或無角。



撒能（Saanen）

毛色多為白色或乳白色，皮膚為粉紅或黃褐色，於乳房、耳及鼻部附近皮膚偶有黑色斑點出現。兩耳直立略向前傾，鼻梁平直或略凹，有角或無角，頸部常有肉垂，性情溫和。

品種來源

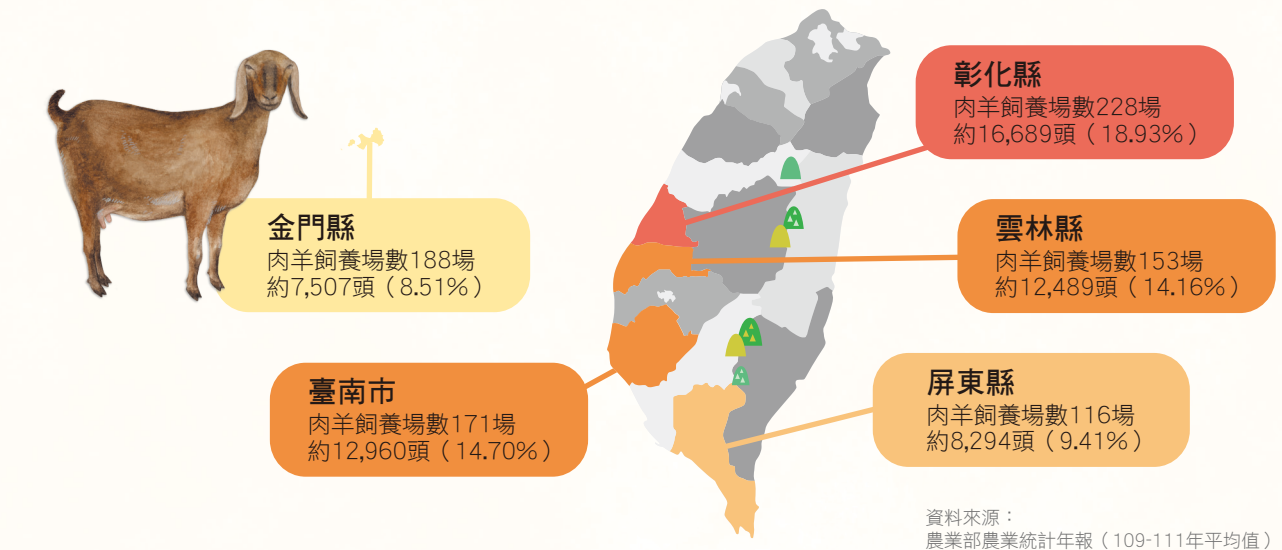
原產地與臺灣發展演變

早於元朝，臺灣西岸沿海及澎湖地區即有養羊記載，所引進的品種主要為現今的臺灣黑山羊，用途主要為肉用。阿爾拜因山羊原產地為瑞士阿爾卑斯山區，但目前無論美國或臺灣引進的品種，均以法國培育體型較大的法國阿爾拜因種為主。努比亞山羊帶有熱帶羊血統，能適應臺灣的溼熱氣候環境，為臺灣主要乳肉兼用山羊之一。

生產概況

產地、面積、產量圖

依農業部農業統計資料查詢，民國109-111年臺灣地區肉羊總飼養頭數平均為88,165頭，主要飼養於彰化縣（16,689頭，占18.93%）、臺南市（12,960頭，占14.70%）、雲林縣（12,489頭，占14.16%）、屏東縣（8,294頭，占9.41%）、金門縣（7,507頭，占8.51%）。



在地狀況

臺灣飼養之羊隻主要有五個品種，主供肉用之本地黑山羊約占7.8%、乳用白色撒能種占8.6%，餘為乳肉兼用種之努比亞16.4%、阿爾拜因10.6%、吐根堡3.2%及占50.0%之雜種羊。農業部糧食供需年報資料指出，民國109-111年臺灣每人肉類平均供給量為86.1公斤，其中家禽肉42.3公斤，豬肉35.6公斤，牛肉7.1公斤，羊肉1.0公斤。羊肉消費之淡、旺季甚為明顯，10月至翌年3月，半年間之肉羊交易量占全年交易量之70%。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部畜產試驗所

撰稿者：陳文賢 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

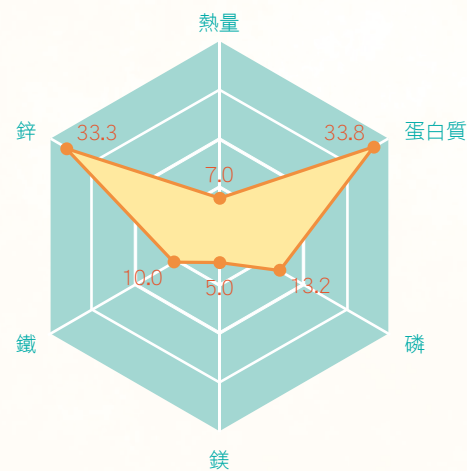
廣告

營養成分

國產羊肉為蛋白質及鐵質良好來源

衛生福利部建議女性每日鐵質攝取量為15毫克，缺鐵質容易讓臉色蒼白無血色。事實上，羊肉與牛肉的鐵含量相去不遠，如羊後腿肉的鐵質含量約3毫克，同時羊肉亦含有豐富的支鏈胺基酸（BCAA）如白胺酸、異白胺酸及纈胺酸等，有助於肌肉蛋白質之合成，緩合運動疲勞。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克羊肉中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

挑選國產羊產品，請認明 **FGM國產羊肉標章**（Fresh Goat Meat）。選購依據如下：

- 品質好的羊肉色澤呈現鮮紅色，且鮮紅分布相當均勻，若有褪色、暗黑或暗褐色，表示放置時間過久。
- 新鮮羊肉肉質結實有光澤，用手指按壓具彈性；反之，若肉已變質，肉質變軟無光澤，手指按壓處無法立即復原。
- 羊肉脂肪部分依品種及飼養狀態差異而稍具差別，一般而言，圈飼羊隻脂肪呈乳白色，放牧羊隻脂肪呈現淡黃色。
- 新鮮羊肉聞起來無酸敗味及羊騷味相當輕微。



FGM
國產羊肉標章

保存方法

- 購買冷藏羊肉最好於30分鐘內送到家，冷凍肉則使用保冷袋攜帶，時間不宜超過2小時。
- 購買羊肉量多時，先分切成適當大小，包裝後放於冰箱冷凍庫凍藏。當日或隔日要烹調的分量先行置放於冷藏庫進行解凍。
- 無論是冷藏或冷凍羊肉，可用塑膠袋或保鮮膜包裝後進行冷藏或凍存。
- 包裝前先行將過多的脂肪及筋膜等去除，再進行包裝儲存。
- 各種型態的分切羊肉凍藏時，如帶骨排、塊狀肉及條狀肉，以先買先食用為原則；利用家用型冰箱保存時，凍藏期間不宜超過6個月。

生產過程

1.繫留與屠前、屠後檢查

羊隻自牧場運輸至肉品拍賣市場或冷凍肉品工廠之繫留欄，經獸醫師檢查健康狀態良好無疫病，送往屠宰室以電擊器電昏，移至約65℃燙毛池浸泡及脫毛，剖腹取內臟，內臟經獸醫師檢查無疫病感染後，進行屠體剖半，清洗骨渣等，移至預冷室冷藏一夜，進入屠體大分切程序。

2.分切

經預冷羊屠體置於清潔分切板，以刀具及鐵鋸進行半邊屠體之大分切，羊隻半邊屠體大分切成肩胛部、背脊部、腹脇部及後腿部，各大分切部位再分切成如胛心肉、肩肉、腩排、大里肌、腹脇肉及後腿肉等，國內通常食用溫體或冷藏羊肉，於料理場域即刻進行細部再處理如去骨肉、帶骨排肉、切條肉及切塊肉等適合理之型態。

小知識

FGM國產羊肉標章

FGM是由英文字 Fresh Goat Meat（新鮮羊肉）而來，經由社團法人中華民國養羊協會推動國產羊肉標章認證，經認證店家皆有FGM標章，可有效與進口羊肉進行區隔。FGM認證羊肉均經合法屠宰及衛生安全檢查，當日限時低溫配送至專賣店家，相較於進口羊肉較無腥羶味，確保羊肉的新鮮、安全與美味。

料理食譜

國內羊肉料理方式相當多元，如排餐製作、燒烤、快炒及汆燙等料理產品，均相當受到羊肉喜好者之青睞，以下列舉兩種羊肉產品之配方及烹調方式供參考。

沙茶芥藍羊肉

材料：細切羊肉條100%、切短芥藍菜130%、切碎蒜頭5%、薑絲4%、油10%、沙茶醬5%、豆瓣醬4%、食鹽0.7%、二砂糖2.5%、米酒1.5%
（以上數字為配方比例，可依個人需求計算分量。）



當歸羊肉排骨湯

(1) 當歸湯材料：清水5,000毫升、食鹽20公克、味精1.5公克、當歸25公克、枸杞15公克、川芎15公克、熟地20公克、甘草10公克、肉桂15公克、黨蔘15公克

(2) 當歸羊肉排骨湯材料：切塊羊排骨300公克、當歸湯500毫升、薑絲15公克、米酒10毫升



消費Q&A

Q1. 國產羊肉與進口羊肉有何差異？

A1. 進口羊肉多由紐西蘭或澳洲進口，當地採行大規模草原放牧，與國內高床圈飼不同。最大的差別為國產羊肉較為新鮮、肉質結實有光澤、肌肉纖維較細且有彈性；進口羊肉大多為綿羊肉，國產羊肉均為山羊肉，口感較Q且扎實，亦無進口羊肉的腥羶味。

Q2. 夏天適合吃羊肉嗎？

A2. 夏天吃羊肉俗稱為吃「伏羊」，早在堯舜時期就開始流傳著伏羊養生的傳統。羊肉是一種溫性的滋補食材，人們認為在夏季吃羊肉可以「以熱治熱、發汗排毒」，一般而言，消費者多認為羊肉是最佳的秋冬食補聖品，傳統消費習慣也多集中於秋、冬時節。因羊肉味甘性溫、溫補不上火，屬於涼補而非熱補，所以就算是夏天食用也不會有氣躁的現象出現，是四季皆宜的肉類食材。

資料來源：社團法人中華民國養羊協會

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部畜產試驗所

撰稿者：陳文賢 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告