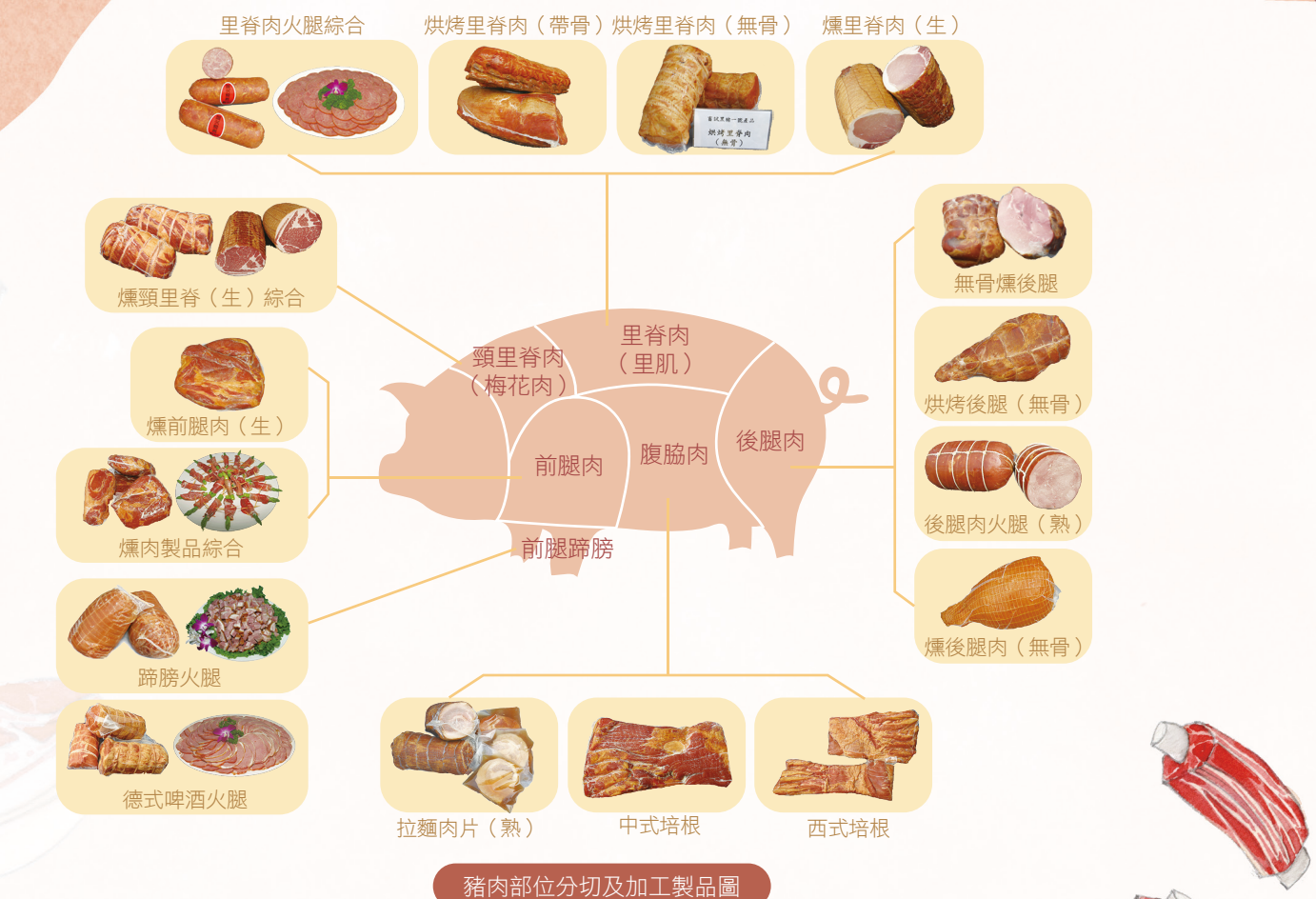


猪肉



（圖片來源：農業部畜產試驗所 楊振豐、羅國棟）

重要品種（或分群）（註）



品種：約克夏（Taiwan Yorkshire）
又稱大白豬（Large White）
面寬而略凹；耳朵稍大而薄，向上前直立，其近緣毛柔軟，兩耳間隔廣闊，忌耳長及下垂。皮膚全白而平滑，無皺紋，無斑點，是具有直立耳朵、長體型且繁殖佳的大型豬品系。約於日治時代即引進臺灣，進行品種改良。



品種：藍瑞斯（Taiwan Landrace）
垂耳，耳朵大且向前傾斜，蓋向顏面，兩耳間隔適當，忌耳朵直豎。毛色全白，柔軟而有光澤。臺灣曾引進瑞典、挪威、英國、美國等系之藍瑞斯品種。本品種豬於民國49年引進臺灣地區後進行改良，成為臺灣特有的藍瑞斯豬種。



品種：杜洛克（Taiwan Duroc）
耳朵大小適中，根部向上直立，耳端向前傾斜，耳緣毛柔軟，兩耳間隔廣闊，忌耳朵直豎。紅棕色毛，有光澤。本品種豬於民國49年引進臺灣後改良馴化，為高效率精肉型豬種。



品種：桃園豬（Taoyuan） 又稱臺灣黑豬（Taiwan Black）
體型中等；從側面看，體軀呈長方形，皮膚灰白色，背毛黑少且粗，自頸部起至背部有剛毛，公豬尤為明顯，背凹陷，腹大而下垂，尤其母豬在懷孕後期時甚至會腹部拖地。生長豬皮膚光亮可愛，但於3、4月齡起皮膚開始有明顯皺襞，隨年齡增長日趨明顯，肩部有明顯皺襞形如盾甲。在民國63年，臺灣省畜產試驗所畜牧場自北斗種畜場接收桃園豬，並於民國76年正式成為國家級保種族群。



品種：梅山豬（Meishan）
頭大額寬且皺褶多，耳大軟而下垂，耳尖與嘴角齊或超過。腹部下垂，皮膚厚且粗糙，毛色黑色或青灰色，毛稀疏。四肢短粗，末端為白色，俗稱四白腳。經產母豬平均可產12頭以上的仔豬。梅山豬原產於中國江蘇省梅山縣，為現今最具原種性且最純的中國豬。本品種自民國83年自日本引進，為臺灣黑豬母系品種之一。



品種：蘭嶼豬（Lanyu）
蘭嶼豬為小體型之小耳豬種，五月齡體重不及20公斤，成熟體重少於70公斤的迷你豬種，為蘭嶼原住民生活中最貼切的家畜，飼養在居家旁。耳朵豎立，皮膚毛色為黑色具光澤，毛質短而黑。一般而言，依體型上可概略分為精肉型與肥肉型兩種。



品種：迷彩豬（Mitsae）
迷彩豬是專為休閒觀賞用而培育的小型豬種。在民國78年利用蘭嶼種和杜洛克種進行雜交，選留後裔中有棕條紋和黑條紋相間體側顏色之小體型豬為種畜（50%杜洛克豬和50%蘭嶼豬的血統），進行自交二代。自交代會有少部份仔豬呈現棕條紋和白條紋相間體色，故在民國82年再選體側顏色為棕條紋和白條紋相間的後裔，進行公母併欄配種與一年一世代的棕白條紋品系的培育工作。



品種：畜試黑豬一號（TLRI Black pig No. 1）
臺灣黑豬新品系的培育，係農業部畜產試驗所將俗稱臺灣黑豬一桃園豬的多產性和杜洛克豬的產肉性能融合成一產肉用豬種。

註：圖片及資料來源來自臺灣畜產種原資訊網

品種來源

原產地與臺灣發展演變

大約於西元前4千年，臺灣島內原住民已有家豬飼養。早期臺灣原住民飼養的豬隻屬小耳豬、小型長鼻豬及大型長鼻豬。而離島的達悟族人迄今養牲畜仍以豬圈養為主，捕飛魚前（初夜魚祭）必須殺豬祭拜天神祈求豐收。而3、4百年前由廣東、福建來臺的移民，則帶來了故鄉的豬種，隨著主人落腳之地名而稱為桃園豬、頂雙溪豬、美濃豬等。日治時代日本人則引進克夏豬雜交本地豬種，二次世界大戰後洋種豬如約克夏、杜洛克、漢布夏、藍瑞斯等品種被大量引進。當前臺灣的商業豬種佔有率以洋豬暫時領先，多為二品種或三品種雜交豬為主，然而以肉質味美為訴求的臺灣黑豬新品種由農業部畜產試驗所研發成功，隨著消費者對肉質口感及風味的需求增加，未來市場版圖擬將重整。

主要特徵

豬肉泛指豬隻屠體除了頭、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。狹義的豬肉是指去皮、去脂肪且去骨的瘦肉。依照部位，可分為前腿部、上背部、腹脇部及後腿部；前腿部包含頸肉、梅花肉、前腿腱肉及前腿瘦肉；上背部包含里脊肉、小里脊肉、脊椎排骨（俗稱大排）；腹脇部則包含肋骨軟骨、肋骨排骨（俗稱小排）、腹脇肉（俗稱五花肉）；後腿部則包含外腿肉、內腿肉、腿心肉、後腿腱肉等。



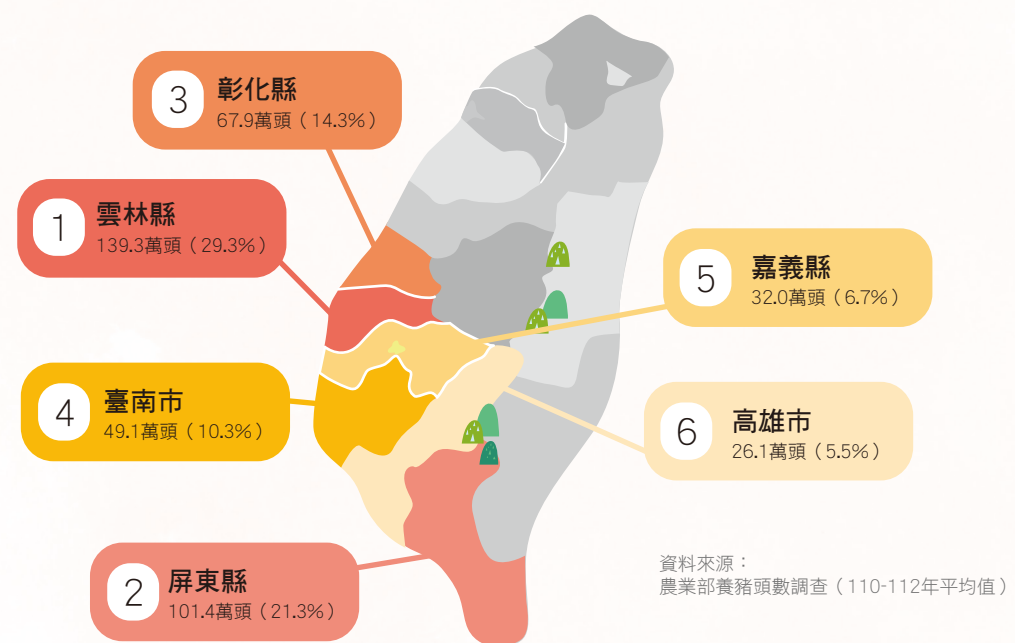
類別：禽畜產品
英名：Pork

A B
A 紅麴豬肉棒（圖片來源：楊振豐）
B 蜜汁肉乾（圖片來源：農業部畜產試驗所 涂榮珍）

生產概況

依據農業部養豬頭數調查（民國110-112年平均）資料顯示，臺灣毛豬飼養場計6,081場，毛豬在養頭數536.6萬頭，其中種豬60.5萬頭（占約11.3%），肉豬476.2萬頭（占約88.7%），平均每場飼養規模為882頭。臺灣肉豬生產以藍瑞斯（L）、約克夏（Y）及杜洛克（D）之二品種或三品種雜交豬為主，占飼養頭數8成以上。民國108年著手調查黑毛豬飼養狀況，依該年度5月養豬頭數調查資料顯示，臺灣地區飼養頭數為69.5萬頭，占總飼養頭數12.7%，其中以屏東縣飼養21.6萬頭（占31.2%）最多，其次為桃園市11.5萬頭（占16.6%）。依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。

產地、飼養頭數

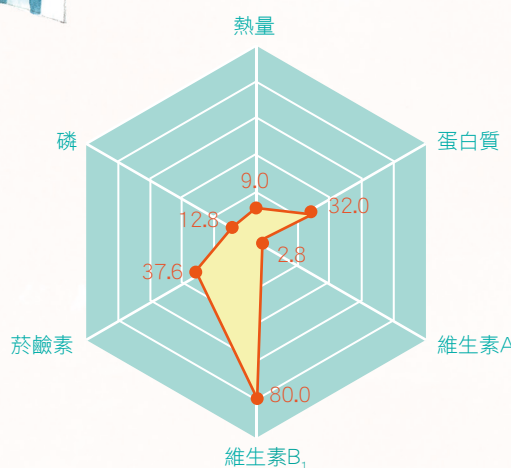


營養成分

豬肉是優良的高蛋白食品，每100公克中含有鉀340毫克、磷128毫克、維生素B₁ 0.88毫克、菸鹼素5.64毫克及少量維生素A、鐵質、葉酸等。豬肉的營養成分中，豐富的維生素B₁能預防腳氣病，菸鹼素與身體的能量代謝息息相關，其營養成分易於被人體吸收，幫助恢復疲勞，增長體力，補充元氣均有助益。

營養成分比較雷達圖

以「國人膳食營養素參考攝取量第八版」中13-15歲女性每日所需膳食營養素建議量為100，以豬大里肌100公克進行營養比較分析，結果如下圖。13-15歲女性每日營養需求量，熱量為2,350大卡、蛋白質60公克、維生素A 500微克（RE）、維生素B₁ 1.1毫克、菸鹼素15毫克、磷1,000毫克。而豬大里肌肉每100公克可提供13-15歲女性每日所需熱量雖僅9.0%、維生素A 2.8%，但卻可提供蛋白質32.0%、菸鹼素37.6%、磷12.8%及維生素B₁高達80.0%，足見豬肉富含營養，更能提供維生素B₁，預防腳氣病，是極佳的營養補充食材。



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100公克豬大里肌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

挑選國產豬肉產品，請認明CAS臺灣優良農產品標章（Certified Agricultural Standards）。

選購依據如下：

1. 選擇包裝完整、外觀良好並於冷藏設備（7℃以下）或冷凍設備（-18℃以下）下儲運販售者。
2. 產品須清楚標示品名、保存期限、製造日期等內容。
3. 冷藏生鮮肉應為觸感柔軟、肉色正常（一般豬肉呈鮮紅色）、表面有光澤，血水少，是否為解凍肉亦應清楚標示。
4. 冷凍生鮮肉則應堅硬，包裝密封無破損，無乾燥脫水現象者。

保存方法

肉品保鮮主要留意3C，"Clean"指處理原料肉的環境、接觸食物的桌面、器具、刀具要乾淨；"Cover"指要有適當的包覆，例如用保鮮盒裝食物，原料肉以可密閉的塑膠袋密封，或以塑膠袋、保鮮膜包裹肉的表面，以避免灰塵或髒污；"Chill"指保存的溫度要保持低溫，冷藏溫度在7℃以下，冷凍溫度在-18℃以下。在常溫下肉品含水量高且富含蛋白質，正是細菌超愛的營養培养基，一般細菌在低溫環境下分裂速率減緩、休眠甚至是死亡；因此，低溫保存是保持肉品品質的重要關鍵之一。

生產過程

「沒有衛生的原料，就不會有衛生健康的產品。」國產優良生鮮肉品均採用合格電宰場屠宰的本地畜禽肉為原料，經由獸醫師檢查合格之產品。除講求衛生及人道精神外，亦無抗生素、磺胺劑與生長促進劑等藥物殘留問題，在良好的衛生作業環境下，採用懸掛式電動屠宰，屠體宰殺後完全不再與地面接觸；屠宰後屠體經預冷處理，且於15℃嚴格的衛生環境下進行分切包裝等作業，以減少微生物污染與繁殖，確保肉品之衛生安全。包裝後成品均依照產品特性進行一貫之低溫冷鏈（Cold chain）於冷藏或冷凍環境下儲運與銷售，且產品包裝完整並清楚標示有效期限，以確保產品鮮度和品質。

小知識

1. 香腸、漢堡肉怎麼煎才不會焦？

大家都吃過水煎包吧！在鐵盤上加入水及少許的油，放上生的水煎包，蓋上鍋蓋；利用蒸氣蒸熟後，水蒸氣蒸發後開蓋，留下的油就拿來將水煎包煎至金黃色，香氣四溢。想讓香腸、漢堡肉煎出健康和美味，大家不妨試試看這個「加水油煎」的方法喔！

2. 何謂水潑肉（pale, soft and exudative pork, PSE）？

水潑肉特徵是顏色蒼白、組織鬆軟無彈性以及表面滲水，故汁液流失情形嚴重。造成PSE豬肉的原因除了豬隻帶有緊迫基因外，當豬隻在屠宰前受到急性、短暫性緊迫，例如以不當方式致昏，就會使屠宰後的肌肉內肝醣快速分解，產生大量乳酸，造成屠後肌肉pH值短時間內快速下降至接近肌肉的等電點（pH5.1）而失去保水性。如此一連串的生化反應，解僵後pH值約pH5.3-5.4，亦相對低於正常肉的pH值，故食肉的汁液流失，質地鬆軟且顏色蒼白、缺乏風味，此類肉不適合作為加工原料肉。

料理食譜

香煎豬肉漢堡

材料：豬腹脇肉重量以每公斤計，加入食鹽10公克、味精3-5公克、砂糖20公克、蒜糊1-2公克、白胡椒粉1-3公克、薑粉1-2公克、洋蔥碎80-100公克、全蛋液30-50公克。



消費Q&A

Q1.肉製品中為什麼要添加亞硝酸鹽？

A1.肉製品中添加亞硝酸鹽的目的是希望能形成醃漬肉色、賦予風味、延緩油脂氧化酸敗並且防止肉毒桿菌增殖及產生毒素。肉毒桿菌喜生長於厭氧環境，在低溫環境下會進行休眠，待溫度適當時才會萌芽生長，產生肉毒桿菌毒素。因此，在真空包裝盛行的肉品加工產業中，以少量的亞硝酸鹽即可抑制肉毒桿菌的生長，乃全世界肉品產業認同最有效的食品添加物。然而若使用過量，在肉品中殘留量超過一定標準（臺灣以70ppm為上限），則對健康有害。