



# 如何烹調出好吃的肉品(上)



### 1. 選擇適當部位來烹調

- (1)肉質纖維較嫩部位，適用於煎、炒、烤等，烹調的時間要短。
- (2)肉質纖維較粗者適用於紅燒、煮等烹調時間較長的料理。

### 2. 豬肉切片或切絲應以逆紋切割

豬肉切片或切絲時，以逆肌紋切割，烹調後口感較嫩，易於咀嚼。

### 3. 絞肉應儘快使用

絞肉因為絞時混入空氣，建議買回後最好當天使用。若須保存，應先以保鮮膜或塑膠袋包緊，並於2~3天內用畢為宜。

### 4. 如何提高肉質嫩度

肉質纖維較粗的肉，可經拍打、摔打、按摩，或前處理時加太白粉或蛋白，使肉質滑嫩。

### 5. 冷凍肉絲肉片適合爆炒

爆炒之類快速烹調的菜餚，若採用冷凍肉絲或肉片，可以不必解凍，直接烹調。

### 6. 肉塊先行川燙後再烹煮可減少異味

煨燉肉塊，可先行入水川燙後再烹煮，可去掉血水及異味。

### 7. 如何處理豬肉腥羶味

(1)肉品川燙後，再重新加水，並加入蔥、薑、酒

熟煮，可除去肉腥羶味。  
(2)若做白切肉盤，可用蒜泥醬油佐於白切肉上，風味絕佳。

### 8. 如何清洗肚腸

腸類先以麵粉二大匙、沙拉油一大匙混合抓洗，然後用筷子將其內部翻出，用同法處理，再以清水沖淨後，再用一大匙食鹽搓洗，以清水沖洗乾淨，可徹底清除肚腸黏液。

### 9. 好吃的肉要煮得恰到好處

豬肉必須煮熟才能食用，做白切肉時，最好是煮到內部剛熟就好，可用筷子插入肉的內部，若很容易插入，並抽出來看看，若不带血水，即是煮熟、肉汁多又好吃的熟肉了。

※本文/圖摘錄自「肉品選購保存與調理」手冊，財團法人中央畜產會 <http://www.naif.org.tw>

# 新生兒加保

有關臺灣地區出生外國籍新生兒參加健保相關規定說明如下：

一、凡是在臺灣地區出生的外籍新生兒，應於定居留滿6個月之日起參加健保。

1、在臺灣地區出生的外國籍新生兒，於取得居留證明文件後，自出生日在臺灣地區實際連續居留滿6個月之日起參加全民健康保險。

例：103年6月22日在臺灣地區出生的外國籍新生兒，同年7月2日取得居留證，符合參加健保資格之日為103年12月22日。

2、在臺灣地區出生的外國籍新生兒，於取得居留證明文件後，自出生日在臺灣地區實際連續居留，曾出境一次未超過30日，其實際居住期間扣除出境日數後，併計滿6個月之日起參加全民健康保險。

例：103年6月22日在臺灣地區出生的外國籍新生兒，同年7月2日取得居留證，並於同年7月23日出境至同年8月15日返回臺灣地區，故應扣除其出境期間23日，符合參加健保資格之日為104年1月14日。

二、擇一依附爸爸或媽媽以眷屬身分加保。

無論爸爸或媽媽是以受僱員工或負責人加保，或投保於公所，外國籍新生兒應以其爸爸或媽媽的工作單位或居留證地址所在之鄉(鎮、市、區)公所為投保單位，由投保單位為其以眷屬身分辦理投保。

以上訊息，如有相關疑義請電洽本署高屏業務組承辦人，或撥打健保署免付費服務專線0800-030-998

## 稻穀成熟再收穫 公糧採買申報與繳交 創造農友與政府雙贏

行政院農業委員會農糧署南區分署提醒農友於每年申報種稻時，應同時申報種稻類型(蓬萊、在來、糯)，並依申報類型繳交公糧。另為維護稻穀品質及農友自身收益，提醒農友適時收穫，以確保品質及收益。

依照申報種稻類型

誠實繳交公糧

南區分署說明，為利政府規劃倉容收儲，請農友申報種稻類型(粳、秈、糯)應與實際繳交類型相符。但因

目前申報期(每年1月份)與農民購秧時間差距較久，倘係因特殊原因致實際購秧類型與申報類型不符，可以在3月15~31日(第1期作)、8月15~31日(第2期作)向申報單位(農會或公所)申請變更，以利繳交公糧！

農友不搶割、不賣割

稻穀適時收割

穀品品質好，農友收益佳！

南區分署表示，水稻生育達黃熟期至完熟期之間，為最佳收穫時期，穀粒飽

滿，水分低，折算乾穀重量多，且烘乾效率高，農友可獲得最大利益。如於稻作未完全成熟前提早收割，或在雨水、露水未乾前收割，稻穀濕度高，品質較差，折算乾穀比率低，增加烘乾作業時間及費用支出，影響農友收益。為維護稻穀品質及農友自身收益，提醒農友適時收穫，以確保品質及收益。資料來源：行政院農業委員會農糧署南區分署 [http://www.tnfd.gov.tw/index.php?wde=list&flag=detail&id=29&article\\_id=6996](http://www.tnfd.gov.tw/index.php?wde=list&flag=detail&id=29&article_id=6996) 網站

可以確保 農業經營環境好收益  
維護農田可受給農產經營好環境，提高農產品好收益。

可以享有 賦稅優惠減負擔  
農地作農業使用並取得農業主管機關核發之農業使用證明書，可享有土地增價稅、遺產與贈與稅等賦稅減免優惠。

可以保障 農產品衛生安全食安心  
落實農地農用可確保國內的糧食供應無虞，也可以掌握農產品之衛生安全，保障國人食的安全。

## 產地到餐桌不再是口號 高雄市政府頒發獎座鼓勵綠色友善餐廳

食安風暴層出不窮，如何讓民眾「食」在安心，成了政府首當其衝的考題之一。高雄市政府推廣在地優良的安全食材不遺餘力，邀請高雄餐飲業者採用安全優質的在地農產品，一起愛護土地。高雄市政府特別頒發「103年綠色友善餐廳」認證獎座給103年度通過綠色友善餐廳評鑑的餐廳，感謝餐廳業者對在地農產品的支持，並鼓勵餐廳持續使用在地小農生產的食材製作美味的料理，共同創造低碳安全的飲食環境。

高雄市率先全國推動綠

色友善餐廳，推動初期遇到很多的瓶頸，但從經驗中不斷的學習、調整，並委託高雄餐旅大學重新修正評鑑指標，打破縣市藩籬，並納入漁、畜產品評分項目，讓綠色友善餐廳更符合能源節省、環境保護、綠色飲食、綠色採購、永續經營及衛生安全等指標，103年度有25間餐廳業者報名參加，共有19間餐廳通過評鑑，包含YAYA綠廚房、慈香庭蔬食餐廳、人田美濃客家菜及漢來蔬食外，還有野菜村、LaVIE輕食餐廳、Sika Teahouse、時尚之丘、義郎

創作壽司、The P勇氣廚房、巴曼多、菓子樹蔬食餐廳及THOMAS CHIEN法式餐廳等店家，餐廳形態非常多元。

在消費者逐漸關心飲食安全的今天，綠色友善餐廳正符合追求安全、環保、綠色飲食的消費潮流所需，高雄市也陸續出現一些有理念的餐廳，所以今年的報名比往年踴躍，而且持續都有餐廳詢問如何加入，顯見餐廳業者及消費者對綠色飲食的重視，高雄市政府農業局與在地餐飲業者合作推動綠色友善餐廳，將安全的食材送至餐桌，落實綠色飲食的生活，讓農民開心生產安全食材，讓餐廳放心製作美味料

理，也讓民眾可以安心食用，品嚐食材原有的味道，共同為創造低碳安全飲食環境而努力。

為讓高雄市民能了解綠色友善餐廳，高雄市政府農業局及19間餐廳業者聯合打造「饗食趣」手冊，不但有綠色友善餐廳的詳細介紹，還有各店的優惠卷，優惠期限一直到104年4月底為止。饗食趣手冊可在各綠色友善餐廳及高雄物

產館運轉旗艦店索取，數量有限，送完為止。參考資料(來源)：高雄市政府農業局全球資訊網 <http://agri.kcg.gov.tw/?pr=viewnews&id=16gl3&ds33o&pc=最新消息>

