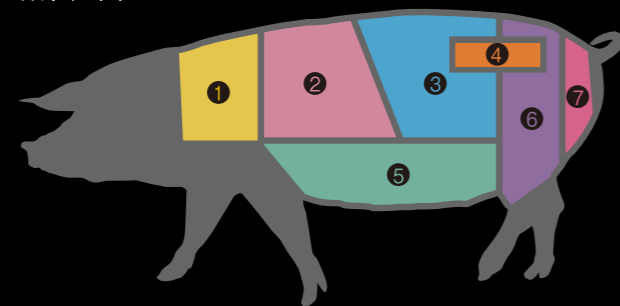
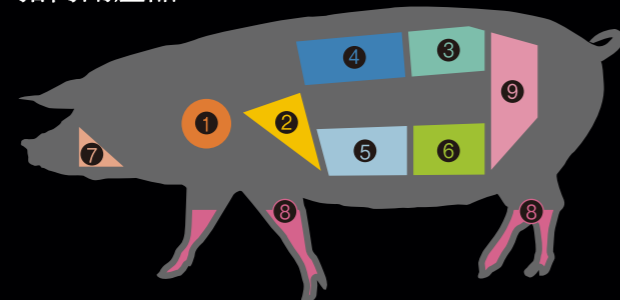


多知多用、「豬肉」的各個部位。

豬肉部位



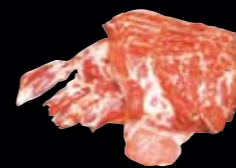
豬肉副產品



選擇適合料理的部位。

「豬肉」根據各個部位，分為背脊肉或上肩肉、小里肌、下肩肉、腹脇肉、後腿肉等。各種肉質在柔軟程度、脂肪含量、香醇程度上都各具特色。選擇適合油炸、燉煮、燒烤等各種料理的豬肉部位，可以使豬肉料理美味無比。另外，日本產的「豬肉」都是健康飼養後上市的豬肉，注重鮮度和衛生的管理。新鮮美味、香醇濃郁的豬肉定能讓您一飽口福。

豬肉部位



① 下肩肉

這部分的肉塊較厚且瘦肉較多，是肉質較粗、肉色較深的部位。因夾雜些許脂肪，如切塊或切成薄片燉煮，可引出美味。適合燉肉或黃豆燒肉等。



② 上肩肉

肉質細嫩、瘦肉與脂肪均勻分布，是豬肉中濃郁鮮美成分最多的代表性部位。用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉，切成薄片後可以做豬肉生薑燒或涮涮鍋等，幾乎適合所有的料理。



③ 背脊肉

是肉質細嫩柔軟、脂肪部分口味豐厚的部位。用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉，切成薄片後適合做炸豬扒或嫩煎豬肉。



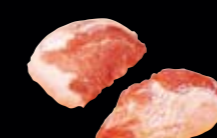
④ 小里肌

在豬肉中，這是肉質最細嫩柔軟的最佳部位。因為幾乎不含脂肪，適合炸里肌肉、嫩煎等用油的料理。



⑤ 腹脇肉

是由脂肪和瘦肉均衡夾層組成的部位，俗稱三層肉。口感香醇富有風味，適合燉豬肉或紅燒豬肉等燉煮料理，或是切成薄片後烹煮或快炒。



⑥ 後腿肉 (內腿肉、腿心)

肉質細嫩柔軟、脂肪較少的部位，分為「內腿肉」與「腿心」兩個部分，是瘦肉的代表性部位。可用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉等，適合品嚐豬腿肉原有美味的料理。



⑦ 外腿肉

是肉質較粗、肉色較深的部位。切成小塊或薄片之後，可用來嫩煎、做涮涮鍋等，幾乎適用於所有的料理。

照片提供：後腿肉、外腿肉由日本食用肉品消費綜合中心

豬肉副產品



① 心臟

特點為脂肪較少、口味清淡。肌肉纖維細密，具有嫩脆彈牙的獨特口感。適合網燒、鐵板燒等燒烤料理，也適合燉煮。



② 肝臟

正如「營養之王」的稱呼那樣，富含各種營養，具有肉質柔軟、口感獨特濃厚的特點。適合燉煮、油炸、快炒等。



③ 腎臟

其特點為脂肪少、熱量低。去除表皮和內部白色的筋(尿管)之後，就不會再有異味。適合網燒、燉煮、涼拌等。



④ 胃

特點是含有均衡的蛋白質與礦物質，較少異味。適合快炒、燉煮、串燒等。



⑤ 小腸

特點是富含鈣質、有彈性。雖然口感稍硬，但充分燉煮之後會變得柔軟可口、風味濃郁。適合串燒、涼拌、燉煮。



⑥ 大腸

營養價值與小腸類似，特點是比小腸粗、具有彈牙的口感。適合燉煮、醋拌、生醃等。



⑦ 舌

含有豐富的蛋白質、礦物質，特點是比牛舌柔軟、味道更加清淡。切成薄片後，適合用黃油嫩煎、網燒、油炸等。



⑧ 前腳、後腳

特點是富含膠原蛋白和鈣質。因為膠原蛋白豐富，經長時間燉煮之後易成膠狀，變得柔軟、入口即化。適合燉煮。



⑨ 子宮

特點是脂肪含量極少、富含蛋白質，口味柔軟清淡。適合網燒或燉煮。

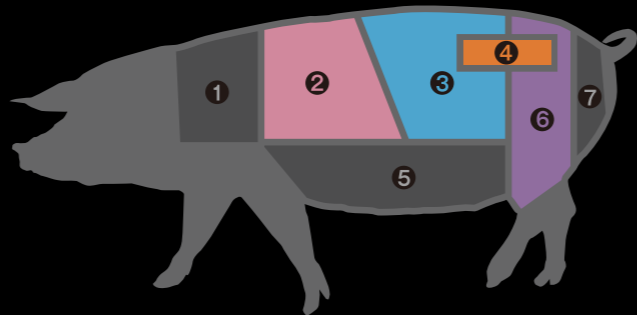
燒烤



推薦部位

② 上肩肉 ③ 背脊肉 ④ 小里肌 ⑥ 後腿肉

品質優良且口味豐富的日本產豬肉，膽固醇含量低，且富含維他命 B1、B2、E 及礦物質成分等，在日本也是非常受歡迎的健康食材。切成厚片烤熟食用非常美味，切成薄片與其他材料一起快炒，吸收各種風味之後的味道也相當鮮美。此外毫無異味，也非常適宜與鳳梨或李子、蘋果等水果搭配食用。



照燒豬肉

【推薦部位】

上肩肉

背脊肉

照燒醬鹹中帶甜的滋味，非常適合日本產豬肉中富含油脂的背脊肉。以洋蔥等香味蔬菜吊香，更具風味。

材料

厚切背脊肉片（2cm 左右）：2 片

醃醬

醬油、酒、味醂：各 50ml

醬汁

醬油、酒：各 120ml

砂糖：60g

製作方法

1. 在豬肉上和油脂部位輕劃數刀。
2. 用醃醬醃 10 ~ 15 分鐘。
3. 在網架上一邊燒烤肉片表面，一邊淋上醬汁（分三次左右）。