

豬肉睇真啲

豬頸肉最肥

【本報訊】不少港人為「食肉獸」，餐餐無肉不歡。有註冊營養師表示，不同部位豬肉的脂肪含量有分別，其中以豬頸肉脂肪最高，近7成屬脂肪；其次豬腩，腩排也屬高脂，不宜過量進食，建議市民可揀選來自豬背及後腩肉的豬扒、胸頭、赤肉等，可減少吸收脂肪。

【本報訊】不少港人為「食肉獸」，餐餐無肉不歡。有註冊營養師表示，不同部位豬肉的脂肪含量有分別，其中以豬頸肉脂肪最高，近7成屬脂肪；其次豬腩，腩排也屬高脂，不宜過量進食，建議市民可揀選來自豬背及後腩肉的豬扒、胸頭、赤肉等，可減少吸收脂肪。

記者：梁麗兒

中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗引用衛生署發佈的《解豬圖》，比較不同部位豬肉，脂肪最多依次為豬頸肉、豬腩、豬尾、腩排、豬脷、豬扒、胸頭及赤肉（見下圖）。

美味爽口的豬頸肉，原來脂肪含量最高，每100克豬頸肉，便有69.6克脂肪，加上其肌肉與脂肪均勻分佈，難切走肥膏，故進食時難免攝取大量脂肪。豬腩即肚腩，脂肪含量亦高，常見如腩片、五花腩及肥豬肉均來自此部位。

豬骨煲出高脂湯

腩排因骨與骨之間多脂肪，加上難撇走，同樣屬脂肪高的豬肉。他說：「凡係近骨位置嘅豬肉都比較肥，肌肉較少，脂肪較多。」連同豬尾、豬脷，都不宜過量食用，患心血管疾病人士尤其不宜。

市民吃豬肉可選擇脂肪含量相對較低如豬扒、胸頭及赤肉。胸頭來自肩

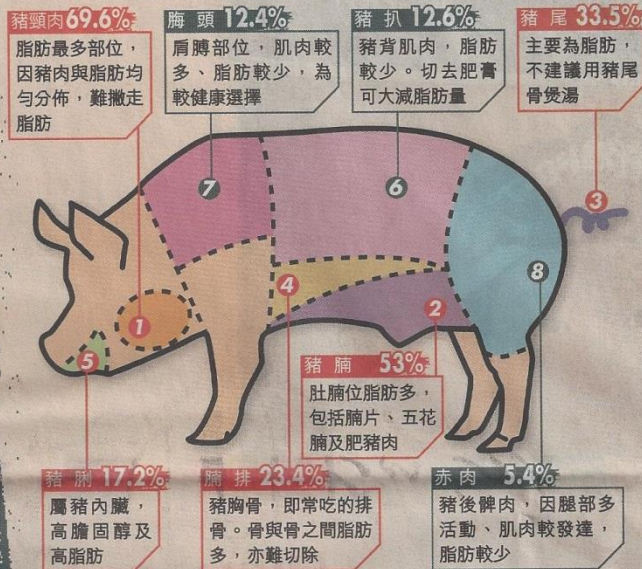
膊，赤肉為豬後腩肉，因活動量多，肌肉發達，故脂肪含量最少。

不少人愛用豬骨煲「老火湯」，如來自肩胛骨的西施骨。其實豬骨的脂肪比豬肉多，高溫烹調後，脂肪溶入湯內，加上骨髓含高膽固醇，令整煲湯的脂肪及熱量大大提高。市民最好選擇赤肉包括豬脷、瘦肉，煲湯前宜先切走肥膏，飲用前再隔油。

豬扒並非最肥豬肉，它屬豬背肌肉，脂肪量少。1塊（約120克）豬扒含15克脂肪，去除肥膏後，脂肪量減至6.8克。建議烹調前，先切去肥膏尤其近骨位置，以易潔鑊少油煎，比油炸為佳。

何強調，從飲食攝取過量脂肪，不但可令人肥胖，動物所含的飽和脂肪，更會提高「壞膽固醇」水平，長遠增加患心血管疾病風險。市民除了要識得揀豬肉，烹調或進食前更應切走肥膏。蒸、灼、少油煎或快炒等烹調方法，比煎炸為佳。

豬不同部位脂肪百分比



*即每100克肉所含脂肪量，如每100克豬頸肉便含69.6克脂肪
註①至⑤較不健康，只可淺嘗，患心血管疾病人士不宜；
⑥至⑧較健康，可適量進食

資料來源：中大營養研究中心註冊營養師何澤鏗、衛生署

何澤鏗指成人每日脂肪攝取上限為60克。



豬肉菜式脂肪量比較

菜式	脂肪含量
1盅土魷肉餅飯	56克
1碟豉汁蒸排骨（酒樓點心）	30克
1粒魚皮餃	17.7克
1件豬扒（未去肥膏）	15克
豬頸肉100克（約2至3塊）	14.5克

資料來源：註冊營養師何澤鏗、食物安全中心

一盅土魷肉餅飯含56克脂肪

【本報訊】香茅豬頸肉、豉汁蒸排骨、梅菜肉餅及滷水豬手等都是常吃的豬肉菜式，註冊營養師何澤鏗表示，外出進食的肉餅，多由半肥瘦豬肉製作，脂肪較多及難以撇走。建議在家蒸瘦肉餅會較健康，烹煮時可加蛋白、生粉增口感。何說成人每日脂肪攝取上

限為60克，但吃一盅土魷肉餅飯便吸收56克脂肪，若再吃一碟豉汁排骨（含30克脂肪），合共攝取86克脂肪已超出全日上限。

他解釋，食肆製作肉餅飯時，通常會先在飯盅內掃上一層油，加上肥豬肉放在飯面上蒸時，肉類油份又會被米飯吸

收，令整個肉餅飯脂肪含量極高。其他如小籠包、燒賣都由肥豬肉作餡料，魚皮餃餡料包含五花腩、肥豬肉，一粒的脂肪含量高達17.7克。豬蹄肉少皮厚脂肪多，配以滷水汁、醋汁及大量油糖炮製成滷水豬手、豬腳薑更屬高熱量、高脂肪，宜適量進食。 ■記者梁麗兒