

火香培 冒险记

~智救火香培王国公主~



火腿、香肠、培根总称

火香培

~冒险的开始~

从前有一个国家名叫火香培王国。火香培王国的人们最爱吃火腿、香肠和培根，人们过着幸福的生活。

然而，有一天，土匪开始袭击这座城市，试图抢走象征火香培王国力量的“火香培的知识”。不过土匪们并没有如愿以偿地拿到想要的知识。

既然如此，那不如把公主抓来，再抢走火香培的知识好啦！

明白！
老大~！

这里是城堡的厨房...

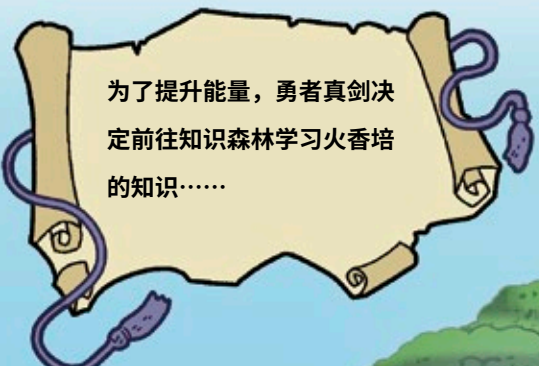
悄悄话~

里欧娜！

啊啊~救救我~！

公主！
怎么办呢……

想要夺走火香培知识的土匪们，作为人质劫持了公主。



~ 目录 ~

- 1 冒险的开始 2
- 2 火香培知识森林 小学堂 6
 - 火香培有哪些种类? 6~9
 - 想了解火香培的食品标签和贮存条件! 10~13
 - 火香培含有什么营养成分? 14~17
 - 食品添加剂有什么样的功效? 18~21
 - 火香培如何制作? 22~25
- 3 终于来到土匪的藏身处 26
- 4 火香培食谱 30

~ 登场人物 ~

勇者真剑

居住在火香培王国的青年，具有强烈的正义感。决心努力锻炼自己，拯救公主。



里欧娜公主

性格温柔、深受国民爱戴的公主。最喜欢火香培，擅长烹饪。



土匪老大

梦想获得火香培的知识，获得力量，并夺取火香培王国。



火香培有哪些种类?

用于制作火香培的猪肉部位

肩肉 (包括前腿肉)

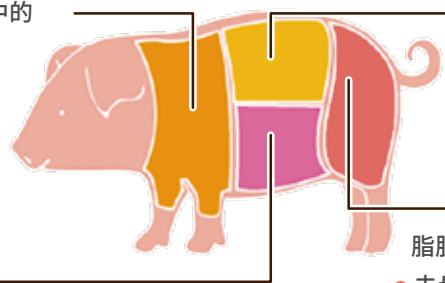
肉质坚实、脂肪含量适中的部位。鲜味浓郁。

- 肩肉培根
- 香肠
- Lachs 火腿

五花肉

制作培根常用的部位。肉质柔嫩、油脂较多。

- 培根



里脊肉

肉质细致柔嫩、脂肪含量适中。

- 里脊火腿
- Lachs 火腿

腿肉

脂肪含量低，清爽不油腻。

- 去骨火腿
- Lachs 火腿
- 香肠

火腿的同类



里脊火腿

采用猪里脊肉块加工而成。特点是肉质细致、柔嫩。



去骨火腿

采用去骨猪腿肉块制作而成。口味清爽不油腻。



压制火腿

将猪肉和牛肉等肉块混合压制成型的日本原创火腿。



Lachs 火腿 (肋肉洋火腿)

通称“生火腿”。在低温下长时间熟化而成。

我会努力学习更多有关火香培的知识，变得更强大!

※1 熏制是燃烧木屑（如樱花树等木材加工成的木屑）等，利用冒出的烟进行烟熏的工序。它可以延长保质期，赋予食品独特的风味和色泽。增添香气、提升口感。

培根的同类



培根

熏制^{※1}猪五花肉。可以品尝到风味浓郁的脂肪。



肩肉培根

采用猪肩肉加工而成。脂肪适中，肉味鲜香浓郁。

香肠的种类根据粗细而不同!

使用人造肠衣代替动物肠衣时，规定产品直径小于20mm 称“维也纳香肠”，20-36mm 之间称“法兰克福香肠”，36mm 以上，就叫“博洛尼亚香肠”!

香肠的同类



羊肠

维也纳香肠

将绞肉等灌入羊肠加工而成。



猪肠

法兰克福香肠

将绞肉等灌入猪肠加工而成。



牛肠

博洛尼亚香肠

将绞肉等灌入牛肠加工而成。



里奥纳香肠

在绞肉中加入甜椒和胡萝卜，将其灌入肠衣^{※2}加工而成。



干香肠

将绞肉灌入肠衣后加工、烘干至水分含量在35%以下。意大利萨拉米香肠便属于这一类。



无腌制香肠

原料浸泡调味液时，不使用发色剂加工而成的香肠。(腌制的说明在23页)(发色剂的说明在19页)

作为腌制食品，火香培自古以来就受到人们的喜爱。加油吧，真剑!

※2 肠衣是指用于灌肉块或绞肉的袋状物体，有羊肠、猪肠、牛肠等天然肠衣和人工肠衣。

火香培店老板
弗兰克

火香培

竞猜?

~ 种类 ~

要牢牢记住
火香培的种类、
使用什么部位

Q.1 “去骨火腿”是用猪的哪个部位制作的?

- ①背肉 ②腹肌肉 ③腿肉

Q.2 “维也纳香肠”是把绞肉灌入哪种动物的肠里面制作而成?

- ①牛 ②猪 ③羊

通过阅读第6页的图表和第7页各个种类的说明就明白了

能量升级!

接下来请看“食品标签”(第10页)!

世界代表性的生火腿， 全面介绍肠衣的种类

世界三大生火腿

在商店看到的进口生火腿。下面介绍有着世界三大生火腿美名的产品。



帕尔玛火腿(意大利)

这是意大利北部帕尔马地区生产的最高级生火腿，被指定为符合严格规定的原产地名称保护(DOP)产品。烘干和熟化期至少为10个月，每只都打上帕尔马标志的皇冠标记。与哈密瓜及无花果等甘甜的水果十分相配。



哈蒙·塞拉诺火腿(西班牙)

哈蒙(Jamón)在西班牙语中的意思是“火腿”，塞拉诺(Serrano)的意思是“山”。不同于采用黑猪制成的伊比利亚火腿，塞拉诺火腿使用改良品种的白猪。熟化期为9个月以上。建议覆盖在哈密瓜上，或搭配番茄、橄榄油和大蒜放在吐司上。也适合切丁后煲汤等。



金华火腿(中国)

金华火腿产于中国浙江省金华地区，采用特殊饲料饲养的黑头白身金华猪制作，属于生火腿。具有独特的色泽和香气，熟化期为一年以上。“金华火腿”是一种高级食材，常用于烹制提味汤品、蒸菜、熬煮第一道上等高汤等。

火腿和香肠使用的肠衣

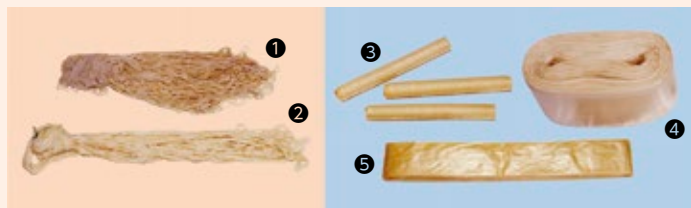
用于火腿和香肠的肠衣包括动物肠(天然肠)和人工肠衣。

主要的天然肠衣

- ①羊肠 ②猪肠

主要的人工肠衣

- ③胶原蛋白肠衣
④⑤纤维素肠衣



<用途和特点>

种类	用途	特点
羊肠	维也纳香肠	·可连皮食用
猪肠	法兰克福香肠	·皮紧贴着肉,可享受一口咬下时“啪”一声的爽脆Q弹口感
牛肠	博洛尼亚香肠	
胶原蛋白	香肠	·可连皮食用
纤维素	火腿、无皮香肠	·皮不可食用 ·由于是植物性原料,故透气性佳,与天然肠衣相较,厚度和长度更均匀、强度更高

想了解火香培的 食品标签和贮存条件!

香肠的标签示例

包装背面

包装上有很多火香培相关信息

看标签就能了解成分、食品添加剂、贮存条件等信息!

① 产品类别

② 名称

③ 原料名称

④ 净重

⑤ 最佳赏味期

⑥ 贮存条件

⑦ 制造商

⑧ 营养成分标签

已加热肉制品 (加热后包装)

名称	猪肉香肠 (维也纳香肠)
原料名称	猪肉 (原产国: 日本)、猪油、淀粉糖浆、凝固剂 (大豆蛋白、蛋清蛋白) 食盐、还原淀粉糖浆、蛋白水解物、香料、酪蛋白钠、调味料 (氨基酸等)、磷酸盐 (钠)、防腐剂 (山梨酸钾)、抗氧化剂 (维生素 C)、pH 调节剂、成色剂 (亚硝酸钠) (部分含有猪肉、大豆、蛋类及乳类成分)
净重	100 克
最佳赏味期	列于包装正面底部
贮存条件	储存在 10°C 以下。
制造商	惠比寿火香培株式会社 东京都涩谷区火香培 1-2-3

每 100 克的营养成分标签

热量	390kcal
蛋白质	10.0g
脂类	35.4g
碳水化合物	3.6g
食盐换算量	2.4g



⑨ 过敏原标签 (红色)

⑩ 公平交易标志

⑪ JAS 标志

包装正面标签示例

最佳赏味期和贮存条件等全部标注在包装背面等, 也可标注在正面。



最佳赏味期

净重

贮存条件

① 产品类别

已加热肉制品、未加热肉制品 (生火腿)、干燥肉制品 (干香肠) 等。均为“肉制品”。根据食品卫生法, 这些产品必须在包装前或包装后根据一定的标准进行加热或同等加工, 并能直接食用。

② 名称

种类的名称

③ 原料名称

按重量多寡顺序标注原料肉等原料和食品添加剂。

④ 净重

以 g 或 kg 为单位标注净重, 标注时须写明单位。

⑤ 最佳赏味期

“美味的食用期限”通常标注在变质相对缓慢的食品上。

⑥ 贮存条件

根据产品特性标注储存温度。

⑦ 制造商

标注名称 (公司名称) 和制造地点。

⑧ 营养成分标签

按“热量、蛋白质、脂类、碳水化合物、食盐换算量”的顺序, 依次标注 5 个项目。

⑨ 过敏原标签 (红字)

尤其是针对引发过敏的案例较多、症状较严重的物质, 强制性规定标注为“特定原料”。有食物过敏的人士请注意此标签。

强制性标签 (特定原料)



虾



蟹



小麦



荞麦



蛋



牛奶



花生

⑩ 公平交易标志

此标志意为保证遵守标签相关规则。

⑪ JAS 标志

此标志意为已接受 JAS (日本农业标准) 的合格检查, 保证质量高于一定水平。

开封后的贮存条件

当火香培开封后未食用完毕, 可用保鲜膜将其包紧, 使其表面不接触空气, 放入冰箱并尽快食用。由于冷冻有可能影响口感和风味, 故不建议冷冻。



这些均为重要的标签, 一定要好好学习!

火香培竞猜?

食品标签非常重要呢

~ 食品标签 ~

Q.1

如果火香培的包装上写着“已加热肉制品”，它可以直接吃吗？

- ①按一定的标准经过加热，所以可以直接吃
- ②在吃之前必须再次加热
- ③根据种类而不同

Q.2

“原料名称”按什么顺序标注，您知道吗？

- ①按营养价值高低顺序
- ②按想强调的顺序
- ③按重量多寡的顺序

写在第 10-11 页哦

能量升级!

接下来请看营养素 (第 14 页)!

营养师 Q.1 ①按一定标准经过加热，所以可以直接吃 Q.2 ③按重量多寡的顺序

火香培的食品标签有这样的规定

保质期和最佳赏味期

保质期

在打开包装前，按照规定的方法贮存时，不会发生如腐烂、变质、劣化等安全问题的效期。因此，超过保质期的食品不宜食用。

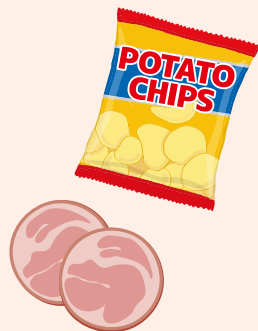
※ 盒饭、熟食面包、生甜食、生肉、生鱼等容易变质的食品



最佳赏味期

在打开包装前，按照规定的方法贮存时，不会发生安全或质量问题，但在这个期限内食用，通常情况下更为美味。因此，对超过最佳赏味期的食品，消费者应自行判断其安全性。

※ 如火香培等加工肉制品、休闲食品、罐头食品和牛奶等较不易变质的食品，



如何设定最佳赏味期？

可食用期 (产品在储存测试中保持“正常状态”的期间) X 0.8 (安全系数) (例如) 可食用期 50 天 X 安全系数 0.8 = 最佳赏味期为 40 天

营养成分标签

营养成分标签示例

营养成分标签 (每 100g 食品)	
热量	321kcal
蛋白质	13.2g
脂类	28.5g
碳水化合物	3.0g
食盐换算量	1.8g

- 食品单位标注为每 100g、每袋等。
- “食盐换算量”以往曾被标注为“钠”。

由于日本人的食盐摄入量相对较高，从预防文明病的角度出发，厚生劳动省将日本人的食盐摄入量目标定为男性低于 7.5g/天，女性低于 6.5g/天。随后，强制规定必须标注由“钠”换算得出的“食盐换算量”，以便消费者能够一目了然地了解准确的食盐量。

过敏原标签。

标注过敏原时，原则上采用【单项标签】，但【综合标签】更为常见。

【单项标签】原料名称 (优点：能了解成分中含有哪些过敏原物质)

原料名称	猪里脊肉 (含猪肉)、糖类 (糖、淀粉糖浆)、盐、蛋白质水解物 (含大豆和小麦)、酪蛋白钠 (来自乳类)、香料 / 调料 (氨基酸)、磷酸 (Na)、抗氧化剂 (维生素 C)、发色剂 (亚硝酸钠)
------	--

【综合标签】原料名称 (优点：只需确认最后的括号内即可，简洁明了)。

原料名称	猪里脊肉、糖类 (糖、淀粉糖浆)、盐、蛋白质水解物、酪蛋白钠、香料 / 调料 (氨基酸)、磷酸 (Na)、抗氧化剂 (维生素 C)、发色剂 (亚硝酸钠) (部分含有猪肉、大豆、小麦、乳类成分)
------	--

火香培 含有什么营养成分?

火香培含有大量人体所需的营养。

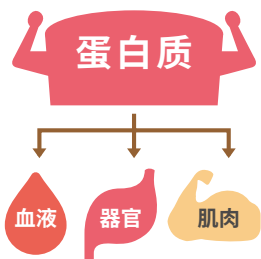
猪肉的主要营养成分是动物性蛋白质、脂类和维生素 B₁，另外还含有多种维生素和矿物质等。

火香培的营养分为三大类。

蛋白质

构成身体，如肌肉和血液等

蛋白质是身体制造肌肉、血液和器官等最重要的营养成分。而构成蛋白质的就是氨基酸。氨基酸有 20 种，每种均有不同的功能，但人类无法在体内合成的“必需氨基酸”* 有 9 种。



必需氨基酸只能从食物中获取，哪怕只是缺少一种，就无法充分合成肌肉、骨骼、血液等。而猪肉中就以理想的比例含有这些必需氨基酸。

* 必需氨基酸：蛋氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、组氨酸

猪肉与绿色、黄色蔬菜一起食用可增加维生素 A 的吸收率（有效保持眼睛和皮肤健康，增强免疫力）！

脂类

转化为人体活动的能量

脂类能转化为能量，高效支持人体活动，促进维生素吸收，帮助控制身体功能，是人体的必要成分。猪肉脂肪中含有大量的油酸和硬脂酸等脂肪酸，另外还含有必需脂肪酸中的亚油酸、花生四烯酸和 α -亚麻酸。众所周知，这些脂肪酸有助于减少“坏”胆固醇，防止其超过正常水平。

脂肪

能量

维生素 B₁

积极补充大脑和身体的能量

大脑的能量来源是米饭和面包等碳水化合物中所含的葡萄糖，而维生素 B₁ 的作用是将这种葡萄糖转化为能量。另外，维生素 B₁ 能让身体不易疲劳，还能制造能量来维持内脏和肌肉的活动。

糖

能量

每一种都是重要的营养成分

火香培竞猜?

~ 营养成分 ~

再来确认一下火香培中是否含有营养成分

Q.1 火香培中，构成血液和肌肉等身体的重要营养成分是哪种?

- ① 儿茶素
- ② 蛋白质
- ③ 钙

Q.2 哪种维生素在猪肉中比在牛肉或鸡肉中含量更高，并能有效缓解疲劳?

- ① 维生素 B₁
- ② 维生素 D
- ③ 维生素 E

营养素和维生素根据不同种类作用有所不同，请看第 14 ~ 15 页。



能量升级!



下面请看“添加剂”(第 18 页)!

18 添加剂 17 添加剂 16 添加剂

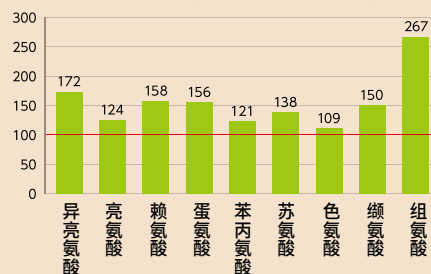
火香培新闻

火香培含有优质蛋白质和可使大脑恢复活力的物质。

优质猪肉蛋白

构成蛋白质的氨基酸中，有 9 种被称为“必需氨基酸”，无法在人体内部合成，必须从食物中获取。将人体所需氨基酸量设为 100 时，每种食物所含氨基酸的量被称为氨基酸值。猪肉是所有氨基酸值均超过 100 的优质食品。

猪肉氨基酸值 (猪里脊肉、无肥肉)



摘自《加工肉制品的知识》

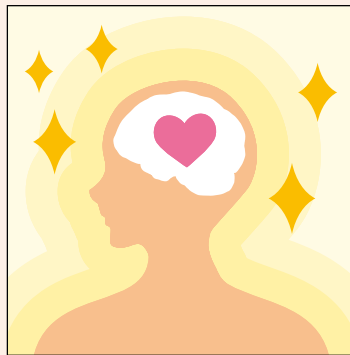
长寿的秘诀是蛋白质

动物蛋白可以延长寿命!?

有数据显示，动物蛋白摄入量的增加与平均寿命的上升率之间存在相关性。此外，日本超过 100 岁的人瑞总蛋白质摄入量中，动物蛋白的百分比男女均高于日本人的平均水平。



吃肉能让大脑富于活力!



快乐荷尔蒙血清素

血清素是一种神经递质，对调节心情及情绪至关重要，它有助于清除负面想法、保持放松并顺利入睡。由于这些作用，血清素也被称为“幸福激素”；由必需氨基酸中的色氨酸产生，在猪肉和牛肉中含量丰富，在以此为原料的火香培中也含量丰富。

幸福物质大麻素 (anandamide)

大麻素与血清素一样，具有带来幸福感和愉悦感、缓解焦虑及痛苦的作用，也被称为“幸福物质”。大麻素是一种叫做花生四烯酸的必需脂肪酸，在牛肉和猪肉中含量丰富，可在大脑中转化为神经递质。我们在吃肉时感到幸福，或许正是这些物质的作用。

食品添加剂 有什么样的功效?

食品添加剂除了保护食品安全外,还有改善味道、香气、口感,以及赋予食品形状等多种功能哦!

火香培研究所博士
普雷斯

添加剂让
火香培更美味、
更安全!

食品添加剂的种类及应用实例

① 制造或加工食品时所需材料

凝固剂 (盐卤)
豆腐、魔芋等

增稠剂 (黄原胶)
调味汁、酱汁等

膨松剂
蛋糕、日式豆沙馒头等

胶凝剂 (角叉菜胶)
番茄酱、果冻等

② 食品保质

防腐剂 (山梨酸钾)
竹轮、泡菜、日式大福等

抗氧化剂 (维生素 C)
汽水料等

pH 调节剂
熟菜、葡萄酒等

亚硝酸钠
鲑鱼卵、明太子等

磷酸盐 (K)
鱼板、面包等

酪蛋白钠
冰淇淋、罐装咖啡等

③ 提高风味的物质

发色剂 (亚硝酸钠)
鲑鱼卵、明太子等

调味料 (氨基酸等)
方便面等

着色剂 (胭脂树橙色素)
乳制品、烘焙食品等

甜味剂 (糖精钠)
酱菜、海产加工品、果酱等

香料
汽水等

④ 与补充和强化营养价值相关的项目

维生素类
奶粉、蔬菜汁等

矿物质类
矿泉水等

氨基酸类
营养补充剂等

火香培所使用的主要添加剂

标签示例	作用
发色剂 (亚硝酸钠)	引出肉类原有的红色,提升风味 抑制肉毒杆菌的生长
磷酸盐 (钾)	增加生肉的结合力和保水性,改善口感
抗氧化剂 (维生素 C)	防止因脂肪氧化引起的变色、变味
pH 调节剂	通过降低 pH 值来抑制细菌的生长
酪蛋白钠 (来自乳类)	有助于促进红肉和脂肪的乳化,以稳定质量
调味料 (氨基酸等)	添加鲜味使其更美味

是为了保持品质。 是为了吃起来更美味的食品添加剂。

发色剂

肉自古以来就被食用,但如果随意放置,它很快就会变质。有一天,人们发现用盐浸渍肉类会令其更持久。而且,使用岩盐浸渍的肉类呈现微红色,色泽持久不变且味道更佳。据说这就是发色剂的起源。

① 加强肉制品的保质

抑制微生物的生长,尤其是引发食物中毒的肉毒杆菌。

② 保持色泽美观

使肉类呈现并保持诱人的红色。

③ 赋予独特的风味

为肉制品增添富于特色的香气。



抗氧化剂

通过防止氧化和变质来保持加工肉类产品的质量,另外还能提升发色剂的效果。绝大多数加工肉类产品均使用维生素 C (抗坏血酸) 作为抗氧化剂。



磷酸盐

磷酸盐具有保持弹力和润滑口感的作用。磷酸盐还具有保水性,因此也具备使肉不易开裂的效果。



火香培竞猜?

~ 添加剂 ~

添加剂难度较大，但很重要呢



Q.1 “发色剂”最初是从自然界的某种东西中发现的。知道是哪一种吗?

- ① 红辣椒
- ② 坚果
- ③ 岩盐

Q.2 通过在火香培中加入“磷酸盐”，会起到什么样的效果?

- ① 获得润滑口感
- ② 增加甜味
- ③ 增加香气

阅读第 18 ~ 19 页就知道了哦



能量升级!



接下来前往“制作过程” (第 22 页) !

火香培新闻

为了安全，食品添加剂规定有严格的使用标准

食品添加剂的安全性

作为安全性相关试验，食品添加剂需要通过使用实验动物等，进行各种毒性试验。以此为基础，确定使用标准。

① 动物实验中的无毒剂量 (non-toxic dose)

“无毒剂量”是在使用动物的毒性试验中未观察到毒性影响的量。

▼ 1/100

② 日允许摄入量

考虑到人与实验动物的差异等，①的值通常乘以 1/100，为不危害人体健康的量。

▼

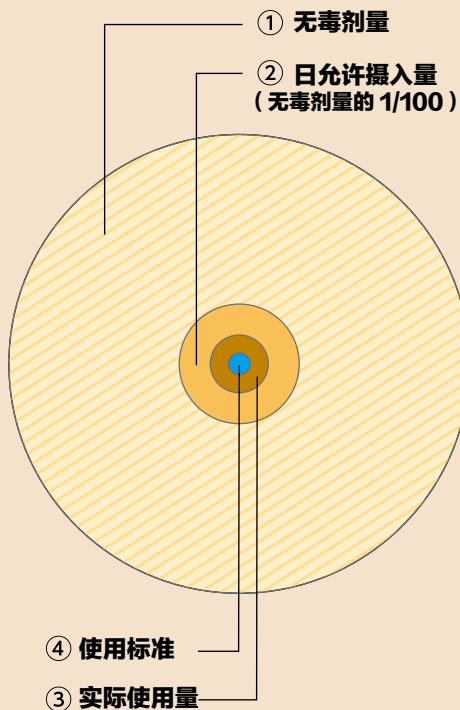
③ 使用标准

实际上允许添加到食品的量，远低于②得出的值，

▼

④ 实际使用量

实际产品中所含的量远小于③的量。



亚硝酸盐的标准值是多少?

食品卫生法对火香培中使用的亚硝酸钠规定了严格的使用标准，即规定：亚硝酸根残留量为 70ppm (每 1kg 产品 0.07g) 以下。之所以强调残留量而不是使用量，是因为火香培在制作过程中亚硝酸盐会减少。此外，火香培中使用的抗氧化维生素 C 也能抑制亚硝酸盐和胺类反应后变成有毒物质。顺便说明一下，亚硝酸根是加工肉制品中残留的亚硝酸盐等的量。

火香培如何制作?

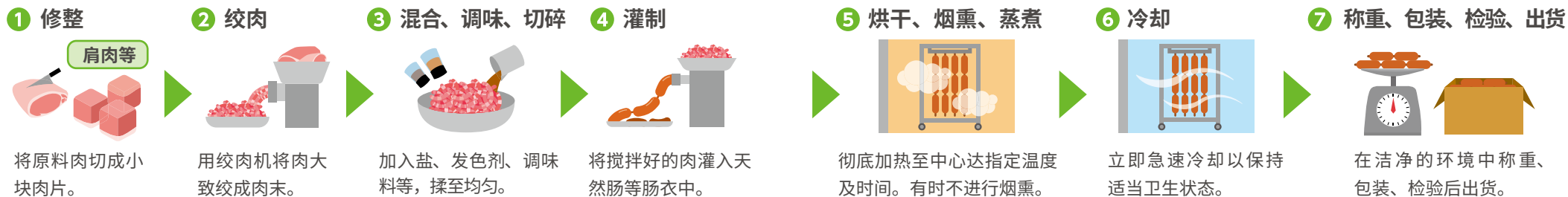
蒸煮是一个什么样的过程?

蒸煮就是用蒸汽加热，进行杀菌

关于火香培的制作过程



关于香肠的制作过程



关于培根的制作过程



培根不用灌肠衣，直接烘干、熏制

※1 腌渍是指把原料肉浸泡在含有食盐和发色剂的调味液中。可抑制引发食物中毒相关菌种的繁殖。“无腌渍”是指在这个过程中，不使用发色剂。

火香培

竞猜?

~ 制作过程 ~

是的，火香培的制作方法根据种类而不同呢

Q.1 火腿是把猪肉以何种状态灌入肠衣?

- ① 肉块的状态
- ② 绞肉的状态
- ③ 肉泥的状态

Q.2 香肠的正确做法是什么?

- ① 必须烟熏
- ② 灌入肠衣后调味
- ③ 使用由原料肉打碎而成的绞肉

关于火香培的制作方法
请确认第 22 ~ 23 页



终于就要去“土匪的藏身处”了!





答案 Q.1: ① 肉块的状态
Q.2: ③ 使用由原料肉打碎而成的绞肉

火香培新闻

在火香培的制作过程中， 通过加热和烘干等切实杀菌。

在制作火香培时，以杀菌为目的的过程是什么?

与生猪肉不同，火香培可以直接吃，没有食物中毒的风险。

主要产品	杀菌方法	杀菌方法
已加热肉制品	里脊火腿 香肠 去骨火腿	通过加热可防止食物中毒。以 63°C 加热 30 分钟或同等方法进行加热。绝大部分火香培属于这一类。  蒸煮火腿
	培根	※在部分国家或地区，加热条件为 70°C 下 30 分钟或同等方法。  烟熏培根
未加热肉制品	Lachs 火腿 (生火腿)	制造时调整食盐含量和烘干程度以抑制微生物的活性。  烘干 Lachs 火腿
干燥肉制品	干香肠 (意大利香肠等)	 烘干干香肠

~ 终于就要去“土匪的藏身处”了 ~

在了解了火香培的知识后，真剑终于到达了敌人的藏身处。守门人站在那里看门。

没有火香培的知识就别想从这里进去！

坏笑

有胆子就试试！

火香培竞猜？

~ 复习至今的内容 ~

Q.1

“维也纳香肠”是将绞肉灌入什么动物的肠衣里制成？

- ①牛
- ②猪
- ③羊

Q.2

哪种维生素在猪肉中比在牛肉或鸡肉中含量更高，并且能有效缓解疲劳？

- ①维生素 B₁
- ②维生素 D
- ③维生素 E

Q.3

如果火香培包装上写着“已加热肉制品”，就可以直接吃吗？

- ①因为已按一定标准加热过，所以可以直接吃
- ②食用前必须再次加热
- ③根据种类而不同

我知道！

正……正确~！

我带你去……走这边……

老
大
在
哪
里！？

救命啊！

你就是老大！
把公主交出来！！

把火香培的
知识给我！

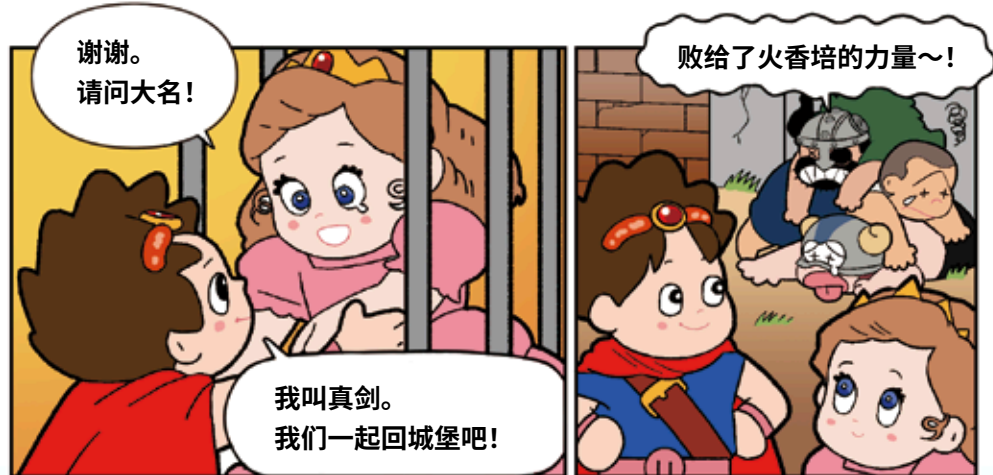


咚!

咦？这股力道
咋回事！？



勇者在知识森林能量升级后已经
觉醒，只见他一掌便将土匪老大
击倒了。



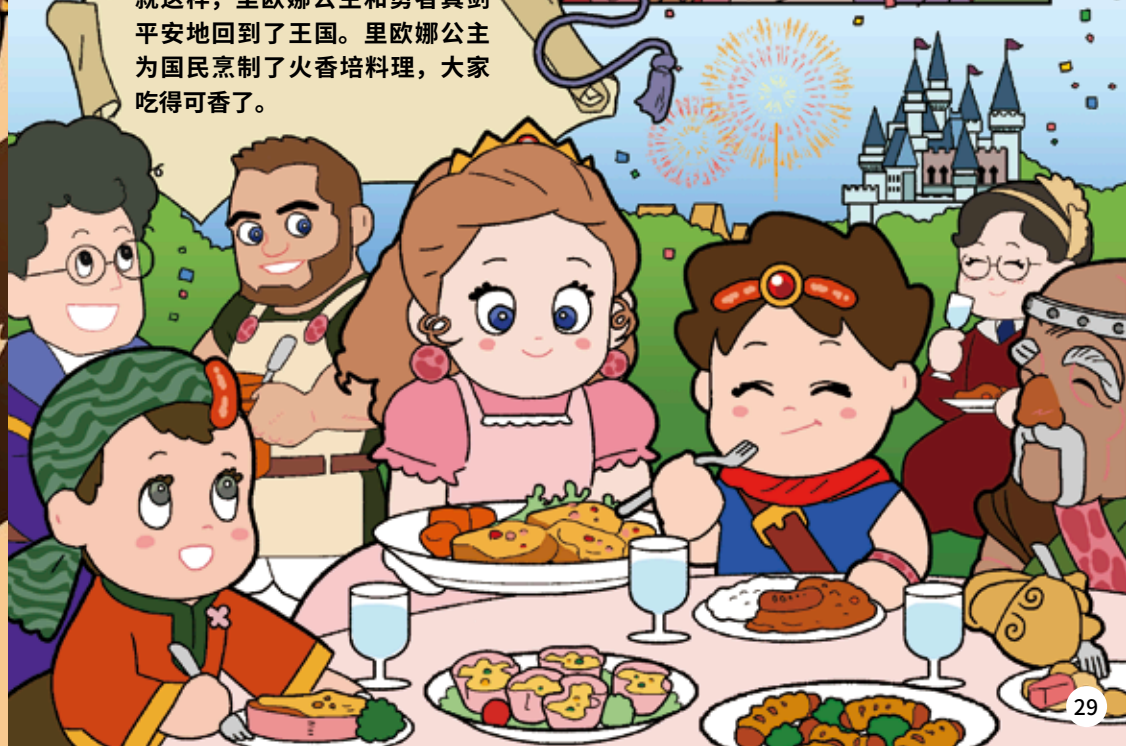
谢谢。
请问大名！

败给了火香培的力量~！

我叫真剑。
我们一起回城堡吧！



就这样，里欧娜公主和勇者真剑
平安地回到了王国。里欧娜公主
为国民烹制了火香培料理，大家
吃得可香了。





主要材料 (2人份)

培根块...150克
 土豆...小的9个
 大蒜...1瓣
 A 盐...少许
 咖喱粉...少于1茶匙
 披萨芝士...50g
 芝士粉...1茶匙
 欧芹(切碎)...适量

制作方法

- ① 将培根切成2cm宽。大蒜切碎。
- ② 土豆洗净后不去皮，对半切开，排列在耐热容器中。盖上保鲜膜使用微波炉(600W)中加热约8分钟，直到竹签能轻松穿过。
- ③ 在煎锅中加热1茶匙油和大蒜，翻炒培根。加入②继续翻炒，等到材料全部沾上油之后，撒上A炒匀。
- ④ 耐热容器抹一层薄薄的油，加入③，撒上披萨芝士和芝士粉。放入烤箱烘烤，直到芝士融化并呈焦黄色，最后点缀欧芹。

1人份
 548Kcal 盐2.3g

芝士烤 培根和 德式土豆 咖喱风味

先翻炒，此时尽量让土豆沾上培根鲜美的油脂。德式土豆沙拉的升级版。

火腿排 佐菠萝生姜酱

表面焦香、里面多汁的火腿排。
 火腿的咸味与酱汁的甜味相得益彰。

1人份
 385Kcal
 盐分3.8g

主要材料 (2人份)

厚切火腿(2公分厚)...4片 菠萝...100g 姜...1片
 A 蜂蜜...2汤匙 酱油、橄榄油...各1汤匙

制作方法

- ① 将火腿放至室温。
- ② 制作酱汁。将菠萝切成7-8mm的方块。生姜切成丁。放入小锅中，加入A煮开，沸腾后，用中小火煮至汤汁减半，不时搅拌收干。
- ③ 在煎锅中加热2茶匙橄榄油，将①排在锅内，煎至两面金黄。装盘，淋上②。
 * 也可根据口味搭配土豆或西洋菜等。

成人食谱
 常规菜单的升级版!





成人食谱
足不出户，
享受小酒馆风情！

炖香肠 匈牙利风味炖菜

1 人份
518Kcal 盐分 3.4g

香肠上切花刀，鲜味会融入汤里，
增加美味。

制作方法

- ① 将香肠以 5mm 间隔切花刀。洋葱垂直切薄片。西芹去筋切成 1cm 宽，甜椒横切成两半再切成细丝。蘑菇切成薄片。
- ② 在煎锅中加热 2 茶匙油，加入①的洋葱翻炒。洋葱变软后，加入剩余的①翻炒。
- ③ 加入 A，撒上甜椒粉。煮沸后撇去浮沫，转中小火煮约 5 分钟。用盐和黑胡椒粉调味。将黄油炒米饭盛在盘中，淋在上面，米饭上撒上欧芹。

主要材料 (2 人份)

法兰克福香肠…4 根
洋葱…1/2 个
西芹…1/2 根
甜椒 (红色)…1/2 个
蘑菇…5 个
A 水煮西红柿…1/2 罐
水…1 杯
固体高汤…1 块
甜椒粉…1 汤匙
盐…适量
粗磨黑胡椒…适量
黄油炒米饭…2 人份
欧芹 (切碎)…适量



迷你火腿杯

每个 111Kcal
盐分 0.7g

一口大小的尺寸，花朵形状的火腿宛如一片片花瓣，
特别可爱。

主要材料 (60ml 的布丁杯 6 个)

里脊火腿…7 片 面包 (8 片装)…1/2 片
A (鸡蛋…2 个 鲜奶油…2 汤匙 芝士粉…2 茶匙)
西兰花…2 朵 混合蔬菜…20g 披萨芝士…20g

儿童食谱
也适合作为点心
或盒饭！

制作方法

- ① 在托盘中混合 A，将面包切成 1cm 的方块并摇匀。将一块火腿切成 5mm 的方块。西兰花煮熟后切碎。
- ② 布丁杯抹上薄薄的一层油，把剩下的火腿一片片铺开。将①的面包、火腿、西兰花和混合蔬菜均等地加入各个杯中。
- ③ 将托盘中剩下的 A 倒入杯中，撒上披萨芝士，放入烤箱烤 3 ~ 4 分钟至蛋液凝固 (如果中途看起来会烤焦，可以盖上铝箔)。
- ④ 小心不要烫伤，从布丁杯中取出。



培根和小番茄的 乳蛋饼吐司

1人份
358Kcal 盐分 1.5g

松软面包吸满了蛋液，香脆的培根成为画龙点睛之笔！

主要材料 (1人份)

厚切培根…1片 (约20g) 面包 (6片装)…1片 小番茄…3个
鸡蛋…1个 A (牛奶…1/2汤匙 盐…少许) 披萨芝士…1汤匙 干罗勒…少许

制作方法

- ① 将培根切成1cm宽。小番茄去蒂，横切成两半。
- ② 鸡蛋打在碗里，加入A，一边打散一边搅拌均匀。
- ③ 面包边缘留出1cm左右，用手指将面包整体的白色部分压至凹陷。倒入②，淋上①，撒上芝士。
- ④ 将③放在烤盘上，盖上铝箔，放入烤箱烤10~12分钟，揭开铝箔再烤1~2分钟。撒上干罗勒。



儿童食谱
父母和孩子一起制作
好开心！味道超赞！



儿童食谱
简单、可爱的
菜单其乐融融

派皮卷香肠

每个148Kcal
盐分0.7g

只需用派皮卷在香肠上烘烤即可！做成不同种类，好吃又好看，活跃气氛。

主要材料 (10根份)

自选香肠…10根 冷冻派皮…1张
芝士粉…适量 鸡蛋液…少许

制作方法

- ① 派皮按照说明解冻后切成1cm宽，卷在香肠上。
- ② 在①的表面涂上鸡蛋液，撒上芝士粉。在预热至220度的烤箱中烘烤10~15分钟直至变成金黄色。





一般社団法人日本畜产品出口促进协会
肉类加工品出口协议会（事务局：日本火腿香肠工业协同组合）

东京都涩谷区惠比寿 1-5-6 火腿香肠会馆
2020 年肉类信息等传播、启蒙项目

即时掌握有趣又实用的
火腿、香肠、培根最新信息！

<http://jlec-pr.jp/zh-CN/meat/>

关于食用肉加工品 检索

