

火香培 冒險記

~智救火香培王國公主~



火腿、香腸、培根簡稱

火香培

~冒險的開始~

從前有一個國家名叫火香培王國。
火香培王國的人們最愛吃火腿、
香腸和培根，大家過著幸福的生活。

然而，有一天，土匪開始襲擊這座城市，
試圖搶走象徵火香培王國力量的
“火香培的知識”。
不過土匪們並沒有如願以償地
拿到想要的知識。

既然這樣，那不如把公主抓來，
再搶走火香培的知識好啦！

遵命！
老大~！

這裡是城堡的廚房...

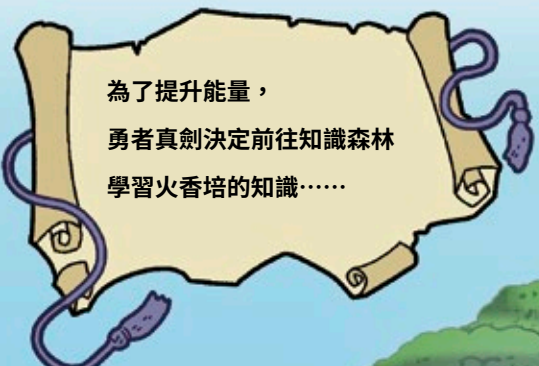
悄悄地...

里歐娜！

啊啊~救救我~！

公主！
怎麼辦呢……

想要奪走火香培知識的土匪們，
劫持了公主作為人質。



~ 目錄 ~

- 1 冒險開始..... 2
- 2 火香培知識森林 小學堂..... 6
 - 火香培有哪些種類? 6~9
 - 想了解火香培的食品標示和保存方式! 10~13
 - 火香培含有什麼營養成分? 14~17
 - 食品添加物有什麼樣的功效? 18~21
 - 火香培如何製作? 22~25
- 3 終於來到土匪的藏身處..... 26
- 4 火香培食譜..... 30

~ 登場人物 ~

勇者真劍

具有強烈正義感的居住在火香培王國的青年。決心努力鍛煉，挺身救出公主。



里歐娜公主

性格溫柔、深受國民愛戴的公主。最喜歡火香培，擅長烹飪。



土匪老大

夢想獲得火香培的知識，獲得力量，並奪取火香培王國。



火香培有哪些種類？

用於製作火香培的豬肉部位

肩胛肉 (包括前腿肉)

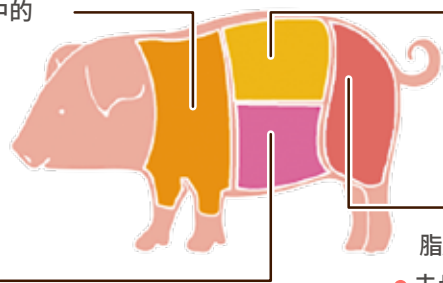
肉質緊實、脂肪含量適中的部位。鮮味濃郁。

- 肩胛培根
- 香腸
- Lachs 火腿

五花肉

製作培根常用的部位。肉質柔嫩、油脂較多。

- 培根



里肌肉

肉質細緻柔嫩、脂肪含量適中。

- 里肌火腿
- Lachs 火腿

腿肉

脂肪含量低，清爽不油膩。

- 去骨火腿
- Lachs 火腿
- 香腸

火腿的同類



里肌火腿

採用豬里肌肉塊加工而成。特點是肉質細緻、柔嫩。



去骨火腿

採用去骨豬腿肉塊加工而成。口味清爽不油膩。



壓型火腿

將豬肉和牛肉等肉塊混合壓製而成的日本原創火腿。



Lachs 火腿 (肋肉洋火腿)

通稱“生火腿”。在低溫下長時間熟成。

我會記住更多有關火香培的知識，讓自己變得更強大！

※1 煙燻是指加熱櫻花等木材碎屑等，利用冒出的煙進行燻烤的工序。它可以延長保存期限，賦予食品獨特的風味和色澤。增添香氣、提升口感。

培根的同類



培根

煙燻^{※1}豬五花肉。可以品嚐到風味濃郁的脂肪。



肩胛培根

採用豬肩胛肉加工而成。脂肪含量適中，肉味鮮香濃郁。

香腸的種類也會因粗細而不同噢！

當用人造腸衣代替動物腸衣時，規定產品直徑小於 20 公釐稱“維也納香腸”，20-36 公釐之間稱“法蘭克福香腸”，36 公釐以上，就叫“博洛尼亞香腸”！

香腸的同類



羊腸

維也納香腸

將絞肉等灌進羊腸加工而成。



豬腸

法蘭克福香腸

將絞肉等灌進豬腸加工而成。



牛腸

博洛尼亞香腸

將絞肉等灌進牛腸加工而成。



里昂香腸

在絞肉中加入甜椒和胡蘿蔔，將其灌入腸衣^{※2}加工而成。



乾香腸

將絞肉灌入腸衣後加工、烘乾至水分含量在 35% 以下。義大利臘腸便屬於這一類。



無醃漬香腸

原料浸泡調味液時，不使用保色劑加工而成的香腸。(醃漬的說明在 23 頁)(保色劑的說明在 19 頁)

作為醃漬食品，火香培自古以來就受到人們的喜愛。加油吧，真劍！

※2 腸衣是指用於填充肉塊或絞肉的袋狀物體，有羊腸、豬腸、牛腸等天然腸衣和人工腸衣。

火香培店老闆
法蘭克福

火香培

猜謎?

~ 種類 ~

要牢牢記住
火香培的種類、
使用部位喔!

Q.1 “去骨火腿”是用豬的哪個部位製作的？

- ①背脊肉 ②腹脅肉 ③腿肉

Q.2 “維也納香腸”是把絞肉灌入哪種動物的腸衣中製成？

- ①牛 ②豬 ③羊

閱讀第 6 頁的圖表和第 7 頁
各個種類的說明就知道囉



能量升級!



接下來請看“食品標示”(第 10 頁)!

火香培新聞

世界代表性的生火腿， 全面介紹腸衣的種類

世界三大生火腿

在商店看到的進口生火腿。下面介紹有著世界三大生火腿美名的產品。



帕瑪火腿(義大利)

這是義大利北部帕瑪地區生產的最高級生火腿，被指名為符合嚴格規定的原產地名稱保護(DOP)產品。風乾熟成期超過 10 個月，烙印著帕瑪皇冠標章。與哈密瓜及無花果等甘甜的水果十分相配。



哈蒙·塞拉諾火腿(西班牙)

哈蒙(Jamón)在西班牙語中的意思是“火腿”，塞拉諾(Serrano)的意思是“山”。不同於採用黑豬製成的伊比利火腿，塞拉諾火腿使用改良品種的白豬。熟成期超過 9 個月。建議放在哈密瓜上，或搭配蕃茄、橄欖油和大蒜放在吐司上。也適合切丁後煲湯等。



金華火腿(中國)

金華火腿產於中國浙江省金華地區，採用特殊飼料飼養的黑頭白身金華豬製作，屬於生火腿。具有獨特的色澤和香氣，熟成期超過一年。“金華火腿”是一種高級食材，常用來製成提味湯品或蒸菜、熬煮第一道上等高湯等。

火腿和香腸使用的腸衣

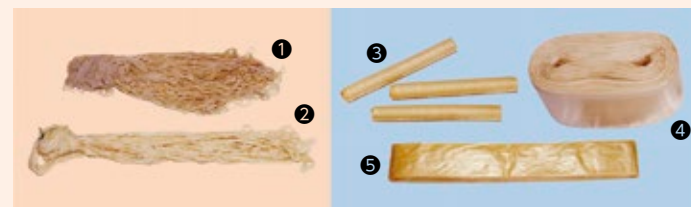
用於火腿和香腸的腸衣包括動物腸衣(天然腸衣)和人工腸衣。

主要的天然腸衣

- ①羊腸 ②豬腸

主要的人工腸衣

- ③膠原蛋白腸衣
④⑤纖維素腸衣



<用途和特點>

種類	用途	特點
羊腸	維也納香腸	• 可連皮食用
豬腸	法蘭克福香腸	• 皮緊貼著肉，可享受一口咬下時“啪”一聲的爽脆Q彈口感
牛腸	博洛尼亞香腸	
膠原蛋白	香腸	• 可連皮食用
纖維素	火腿、無皮香腸	• 皮不可食用·由於是植物性原料，故透氣性佳，與天然腸衣相較，厚度和長度更均勻且強度更高

想了解火香培的 食品標識和保存方式!

香腸的標示範例

包裝背面

有很多火香培
相關資訊耶!

看標示就能了解成分、
食品添加物、
保存方式等資訊!

① 產品類別

② 名稱

③ 原料名稱

④ 淨重

⑤ 最佳賞味期

⑥ 保存方式

⑦ 製造商

⑧ 營養成分標示

● 已加熱肉製品 (加熱後包裝)

● 名稱	豬肉香腸 (維也納香腸)
● 原料名稱	豬肉 (原產國: 日本)、豬油、澱粉糖漿、結著劑 (大豆蛋白、蛋清蛋白) 食鹽、還原澱粉糖漿、蛋白水解物、香料、乾酪素鈉、調味料 (胺基酸等)、磷酸鹽 (鈉)、防腐劑 (己二烯酸鉀)、抗氧化劑 (維生素 C)、pH 調節劑、保色劑 (亞硝酸鈉) (部分含有豬肉、大豆、蛋類及奶類成分)
● 淨重	100 克
● 最佳賞味期	標示於包裝正面底部
● 保存方式	儲存於 10°C 以下。
● 製造商	惠比壽火香培株式會社 東京都澀谷區火香培 1-2-3

每 100 公克的營養成分標示

● 熱量	390 大卡
● 蛋白質	10.0 公克
● 脂質	35.4 公克
● 碳水化合物	3.6 公克
● 食鹽換算量	2.4 公克



⑨ 過敏原標示 (紅字)

⑩ 公平交易標章

⑪ JAS 標章

包裝正面標示範例

最佳賞味期和保存方式等全部標示
在包裝背面等，也可標示在正面。



.....最佳賞味期

.....淨重

.....保存方式

① 產品類別

已加熱肉製品、未加熱肉製品 (生火腿)、乾燥肉製品 (乾香腸) 等。均為“肉製品”。依據食品衛生法，這些產品必須在包裝前或包裝後，根據一定的標準進行加熱或同等加工，並能直接食用。

② 名稱

種類的名稱

③ 原料名稱

按重量多寡順序標示原料肉等原料和食品添加物。

④ 淨重

以公克或公斤為單位
標示淨重，標示時須
寫明單位。

⑤ 最佳賞味期

“美味的食用期限” 通常標示
在變質相對緩慢的食品上。

⑥ 保存方式

根據產品特性標
示保存溫度。

⑦ 製造商

標示名稱 (公司名稱)
和製造地點。

⑧ 營養成分標示

按“熱量、蛋白質、脂質、碳水化合物、食鹽
換算量”的順序，依次標示 5 個項目。

⑨ 過敏原標示 (紅字)

尤其是針對引發過敏的案例較多、症狀較嚴重的物質，強制性規定標示為“特定原材料”。有食物過敏的人士請注意此標示。

—— 強制標示 (特定原材料) ——



蝦



蟹



小麥



蕎麥



蛋



牛奶



花生

⑩ 公平交易標章

此標章意為保證遵守標示相關
規則。

⑪ JAS 標章

此標誌意為已接受 JAS (日本農業標準)
的合格檢查，保證品質高於一定水準。

開封後的保存方式

當火香培開封後未食用完畢，可用保鮮膜
將其包緊，使其表面不接觸空氣，放入冰
箱並儘快食用。由於冷凍有可能影響口感
和風味，故不建議冷凍。



這些均為重要的
標示，一定
要好好學習!

火香培

猜謎?

食品標示非常重要呢

~ 食品標示 ~

Q.1 如果火香培的包裝上寫著“已加熱肉製品”，它可以直接吃嗎？

- ① 按一定的標準經過加熱，所以可以直接吃
- ② 在吃之前必須再次加熱
- ③ 根據種類而不同

Q.2 “原料名稱”按什麼順序標示，您知道嗎？

- ① 按營養價值高低順序
- ② 按想強調的順序
- ③ 按重量多寡順序

寫在第 10-11 頁哦

能量升級!

接下來請看營養素 (第 14 頁)!

營養 Q.1 ① 按一定標準經過加熱，所以可以直接吃 Q.2 ③ 按重量多寡順序

火香培的食品標示有這樣的規定

有效日期和最佳賞味期

有效日期

在打開包裝前，按照規定的方法保存時，不會發生如腐敗、變質、劣化等安全問題的效期。因此，超過有效日期的食品不宜食用。

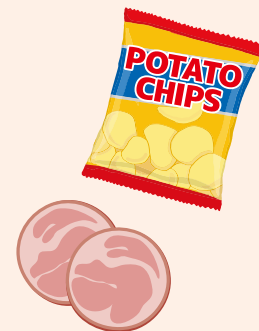
※ 便當、熟食麵包、日式點心、生肉、生魚等容易變質的食品



最佳賞味期

在打開包裝前，按照規定的方法保存時，不會發生安全或品質問題，但在這個期限內食用，通常較美味。因此，對超過最佳賞味期的食品，消費者應自行判斷其安全性。

※ 如火香培等加工肉製品、點心、罐頭食品和牛奶等較不易變質的食品。



如何設定最佳賞味期？

可食用期 (產品在儲存測試中保持“正常狀態”的期間) X 0.8 (安全係數)
(例如) 可食用期 50 天 X 安全係數 0.8 = 最佳賞味期為 40 天

營養成分標示

營養成分標示範例

營養成分標示 (每 100 公克食品)	
熱量	321 大卡
蛋白質	13.2 公克
脂質	28.5 公克
碳水化合物	3.0 公克
食鹽換算量	1.8 公克

- 食品單位標示為每 100 公克、每袋等
- “食鹽換算量”以往標示為“鈉”。

由於日本人的食鹽攝取量相對較高，從預防文明病的角度出發，厚生勞動省將日本人的食鹽攝取量目標定為男性低於 7.5 公克 / 天，女性低於 6.5 公克 / 天。隨後，強制規定必須標示由“鈉”換算得出的“食鹽換算量”，以便消費者能夠一目了然地了解準確的食鹽量。

過敏原標示

標示過敏原時，原則上採用【單項標示】，但【綜合標示】更為常見。

【單項標示】原料名稱 (優點：能了解成分中含有哪些過敏原物質)

原料名稱 豬里肌肉 (含豬肉)、醣類 (糖、澱粉糖漿)、鹽、蛋白質水解物 (含大豆和小麥)、乾酪素鈉 (來自乳類)、香料 / 調料 (胺基酸)、磷酸 (Na)、抗氧化劑 (維生素 C)、保色劑 (亞硝酸鈉)

【綜合標示】原料名稱 (優點：只需確認最後的括號內即可，簡潔明瞭)。

原料名稱 豬里肌肉、醣類 (糖、澱粉糖漿)、鹽、蛋白質水解物、乾酪素鈉、香料 / 調料 (胺基酸)、磷酸 (Na)、抗氧化劑 (維生素 C)、保色劑 (亞硝酸鈉) (部分含有豬肉、大豆、小麥、乳類成分)

火香培含有什麼營養成分？

火香培含有大量人體所需的營養。

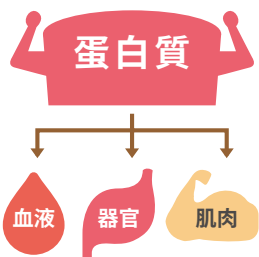
豬肉的主要營養成分是動物性蛋白質、**脂質**和**維生素 B₁**，另外還含有多種維生素和礦物質等。

火香培的營養分為三大類。

蛋白質

構成身體，如肌肉和血液等

蛋白質是身體製造肌肉、血液和器官等最重要的營養成分。而構成蛋白質的就是胺基酸。胺基酸有 20 種，每種均有不同的功能，但人類無法在體內自行合成的“必需胺基酸”* 有 9 種。



必需胺基酸只能從食物中獲取，哪怕只是缺少一種，就無法充分合成肌肉、骨骼、血液等。而豬肉中就以理想的比例含有這些必需胺基酸。

* 必需胺基酸：甲硫胺酸、蘇胺酸、苯丙胺酸、色胺酸、纈胺酸、異白胺酸、白胺酸、離胺酸、組胺酸

豬肉與綠色、黃色蔬菜一起食用可增加維生素 A 的吸收率（有效保持眼睛和皮膚健康，增強免疫力）！

脂質

轉化為人體活動的能量

脂質能轉化為能量，高效支持人體活動，促進維生素吸收，幫助控制身體功能，是人體的必要成分。豬肉脂肪中含有大量的油酸和硬脂酸等脂肪酸，另外還含有必需脂肪酸中的亞油酸、花生四烯酸和 α -亞麻酸，眾所周知，這些脂肪酸有助於減少“壞”膽固醇，防止其超過正常值。

脂質

能量

維生素 B₁

積極補充大腦和身體的能量

大腦的能量來源是米飯和麵包等碳水化合物中所含的葡萄糖，而維生素 B₁ 的作用是有用地將這種葡萄糖轉化為能量。另外，維生素 B₁ 能讓身體不易疲勞，還能製造能量來維持內臟和肌肉的活動。

糖

能量

每一種都是重要的營養成分

火香培

猜謎?

~ 營養成分 ~

再來確認一下火香培中是否含有營養成分

Q.1 火香培中，構成血液和肌肉等身體的重要營養成分是哪種？

- ① 兒茶素 ② 蛋白質 ③ 鈣

Q.2 哪種維生素在豬肉中比在牛肉或雞肉中含量更高，並能有效緩解疲勞？

- ① 維生素 B₁ ② 維生素 D ③ 維生素 E

營養素和維生素根據不同種類作用有所不同，請看第 14 ~ 15 頁。



能量升級!



下面請看“添加物”(第 18 頁)!

© 2018 蓬萊聯誼會 021 萬日聖 T 0 蓬萊

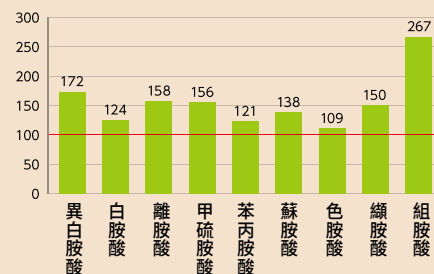
火香培新聞

火香培含有優質蛋白質和可使大腦恢復活力的物質。

優質豬肉蛋白

構成蛋白質的胺基酸中，有 9 種被稱為“必需胺基酸”，無法在人體內部合成，必須從食物中獲取。將人體所需胺基酸量設為 100 時，每種食物所含胺基酸的量被稱為胺基酸值。豬肉是所有胺基酸值均超過 100 的優質食品。

豬肉胺基酸值 (豬里肌肉、無肥肉)



摘自《加工肉製品的知識》

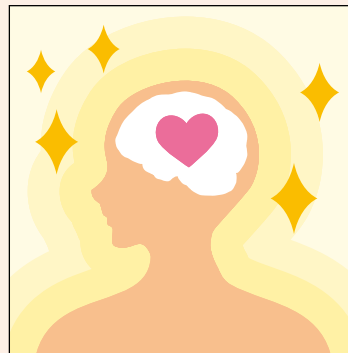
長壽的秘訣是蛋白質

動物蛋白可以延長壽命!?

有數據顯示，動物蛋白質攝取量的增加與平均壽命的上升率之間存在相關性。此外，日本超過 100 歲的人瑞總蛋白質攝取量的比率中，動物蛋白質的百分比男女均高於日本人的平均攝取量。



吃肉能讓大腦精力充沛!



快樂荷爾蒙血清素

血清素是一種神經遞質，對調節心情及情緒至關重要，它有助於清除負面想法、保持放鬆並順利入睡。由於這些作用，血清素也被稱為“幸福荷爾蒙”；由必需胺基酸中的色胺酸產生，在豬肉和牛肉中含量豐富，在以此為原料的火香培中也含量豐富。

幸福物質大麻素 (anandamide)

大麻素與血清素一樣，具有帶來幸福感和愉悅感、緩解焦慮及痛苦的作用，也被稱為“幸福物質”。大麻素是一種叫做花生四烯酸的必需脂肪酸，在牛肉和豬肉中含量豐富，可在大腦中轉化為神經遞質。我們在吃肉時感到幸福，或許正是這些物質的作用。

食品添加物， 有什麼樣的功效？

食品添加物除了保護食品安全外，還有改善味道、香氣、口感，以及賦予食品形狀等多種功能哦！

火香培研究所博士
普雷斯

添加物讓
火香培更美味、
更安全！

食品添加物的種類及應用實例

① 製造或加工食品時所需材料

凝固劑（鹽滷）
豆腐、蒟蒻等

粘稠劑（玉米糖膠）
調味汁、醬料等

膨鬆劑
蛋糕、日式豆沙饅頭等

凝膠劑（鹿角菜膠）
番茄醬、果凍等

② 食品保鮮

防腐劑（己二烯酸鉀）
竹輪、泡菜、日式麻糬等

抗氧化劑（維生素 C）
汽水飲料等

PH 調節劑
熟食、葡萄酒等

亞硝酸鈉
鮭魚卵、明太子等

磷酸鹽（K）
魚板、麵包等

乾酪素鈉
冰淇淋、罐裝咖啡等

③ 提高風味的物質

保色劑（亞硝酸鈉）
鮭魚卵、明太子等

調味料（胺基酸等）
速食麵等

著色劑（婀娜多色素）
乳製品、烘焙食品等

甜味劑（糖精鈉）
醬菜、海產加工品、果醬等

香料
汽水等

④ 與補充和強化營養價值相關的項目

維生素類
奶粉、蔬菜汁等

礦物質類
礦泉水等

胺基酸類
營養補充劑等

火香培所使用的主要添加物

標示例	作用
保色劑（亞硝酸鈉）	引出肉類原有的紅色，提升風味 抑制肉毒桿菌的生長
磷酸鹽（鉀）	增加生肉的結合力和保水性，改善口感
抗氧化劑（維生素 C）	防止脂肪氧化引起的變色、變味
pH 調節劑	通過降低 pH 值來抑制細菌的生長
乾酪素鈉（來自乳類）	有助於促進紅肉和脂肪的乳化，以穩定品質
調味料（胺基酸等）	添加鮮味使其更美味

是為了保持品質。 是為了吃起來更美味的食品添加物。

保色劑

肉自古以來就被食用，但如果隨意放置，它很快就會變質腐壞。有一天，人們發現用鹽浸漬肉類會令其更持久。而且，使用岩鹽浸漬的肉類呈現微紅色，色澤持久不變且味道更佳。據說這就是保色劑的起源。

① 加強肉製品的保質

抑制微生物的生長，尤其是引發食物中毒的肉毒桿菌。

② 保持色澤美觀

使肉類呈現並保持其鮮美的紅色色澤。

③ 賦予獨特的風味

為肉製品增添富於特色的香氣。



抗氧化劑

通過防止氧化和變質來保持加工肉類產品的品質，另外還能提升保色劑的效果。絕大多數加工肉類產品均使用維生素 C（抗壞血酸）作為抗氧化劑。



磷酸鹽

磷酸鹽具有保持彈力和潤滑口感的作用。磷酸鹽還具有保水性，因此也具備使肉不易開裂的效果。



火香培

猜謎?

~ 添加劑 ~

添加劑難度較大，
但很重要呢



Q.1 “保色劑”最初是從自然界的某種東西中發現的。知道是哪一種嗎？

- ①紅辣椒 ②堅果 ③岩鹽

Q.2 通過在火香培中加入“磷酸鹽”，會起到什麼樣的效果？

- ①獲得潤滑口感 ②增加甜味 ③增加香氣

閱讀第 18 ~ 19 頁
就知道了哦



能量升級!



接下來前往“製作過程”（第 22 頁）!

寶口飲圖影製 © 20 圖景 © T 0 景回

火香培新聞

為了安全， 食品添加物規定有嚴格的使用標準

食品添加物的安全性

作為安全性相關試驗，食品添加物需要通過使用實驗動物等，進行各種毒性試驗。以此為基礎，確定使用標準。

① 動物實驗中的無毒劑量 (non-toxic dose)

“無毒劑量”是在使用動物的毒性試驗中未觀察到毒性影響的劑量。

▼ 1/100

② 每日容許攝取量

考慮到人與實驗動物的差異等，①的值通常乘以 1/100，是不危害人體健康的劑量。

▼

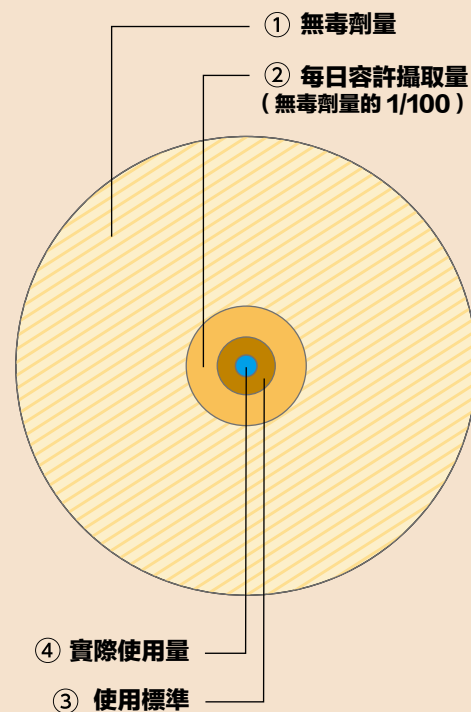
③ 使用標準

實際上允許添加到食品的劑量，遠低於②得出的劑量。

▼

④ 實際使用量

實際產品中所含的劑量遠小於③的劑量。



亞硝酸鹽的標準值是多少？

食品衛生法對火香培中使用的亞硝酸鈉規定了嚴格的使用標準，該規定：亞硝酸根殘留量為 70ppm（每 1 公斤產品 0.07 公克）以下。之所以強調殘留量而不是使用量，是因為火香培在製作過程中亞硝酸鹽會減少。此外，火香培中使用的抗氧化維生素 C 也能抑制亞硝酸鹽和胺類反應後變成有毒物質。順便說明一下，亞硝酸根是加工肉製品中殘留的亞硝酸鹽等的量。

火香培如何製作？

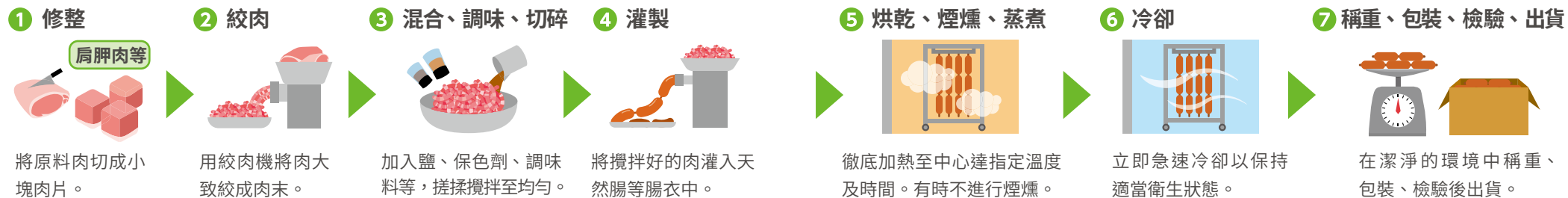
蒸煮是一個
什麼樣的過程？

蒸煮就是用蒸汽
加熱，進行殺菌

關於火香培的製作過程



關於香腸的製作過程



關於培根的製作過程



※1 醃漬是指把原料肉浸泡在含有食鹽和保色劑的調味液中。可抑制引起食物中毒相關菌種的繁殖。“無醃漬”是指在這個過程中，不使用保色劑。

火香培

猜謎?

~ 製作過程 ~

是的，火香培的製作方法根據種類而不同呢

Q.1 火腿是把豬肉以何種狀態灌入腸衣？

- ① 肉塊的狀態
- ② 絞肉的状态
- ③ 肉泥的状态

Q.2 香腸的正確做法是什麼？

- ① 必須煙燻
- ② 灌入腸衣後調味
- ③ 使用由原料肉打碎而成的絞肉

關於火香培的製作方法請確認第 22-23 頁



終於就要去“土匪的藏身處”了！

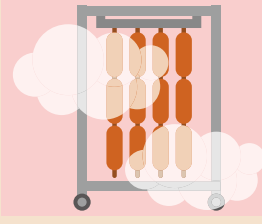


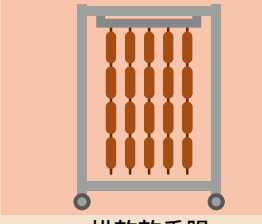
答案 Q.1 ① 肉塊的狀態
Q.2 ③ 使用由原料肉打碎而成的絞肉

火香培新聞

在火香培的製作過程中， 通過加熱和烘乾等切實殺菌。

在製作火香培時，以殺菌為目的的過程是什麼？

與生豬肉不同，火香培可以直接吃，沒有食物中毒的風險。

主要產品	殺菌方法	殺菌方法
已加熱肉製品	里肌火腿 香腸 去骨火腿	通過加熱可防止食物中毒。以 63°C 加熱 30 分鐘或同等方法進行加熱。絕大部分火香培均屬於這一類。  蒸煮火腿
	培根	※ 在部分國家和地區，加熱條件為 70°C 下 30 分鐘或同等方法。  煙燻培根
未加熱肉製品	Lachs 火腿 (生火腿)	製造時調整食鹽含量和烘乾程度以抑制微生物的活性。  烘乾 Lachs 火腿
	乾香腸 (義大利臘腸等)	 烘乾乾香腸

～終於就要去“土匪的藏身處”了～

在了解了火香培的知識後，
真劍終於到達了敵人的藏身處。
守門人在那裡看門。

沒有火香培的知識
就別想從這裡進去！

壞笑

有膽子
就試試！

火香培猜謎？

～複習至今的內容～

Q.1

“維也納香腸”是將絞肉灌入什麼動物的腸衣中製成？

- ①牛
- ②豬
- ③羊

Q.2

哪種維生素在豬肉中比在牛肉或雞肉中含量更高，並且能有效緩解疲勞？

- ①維生素B₁
- ②維生素D
- ③維生素E

Q.3

如果火香培包裝上寫著“已加熱肉製品”，就可以直接吃嗎？

- ①因為已按一定標準加熱過，所以可以直接吃
- ②食用前必須再次加熱
- ③根據種類而不同

我知道！

© 2013 台灣角川出版。版權所有。嚴禁翻印。未經許可，不得轉載。圖文經授權後，方可使用。圖文經授權後，方可使用。

正……正確～！

我帶你去……
走這邊……

老大
在哪裡！？

救命啊！

你就是老大嗎！
把公主交出來！！

把火香培的
知識給我！

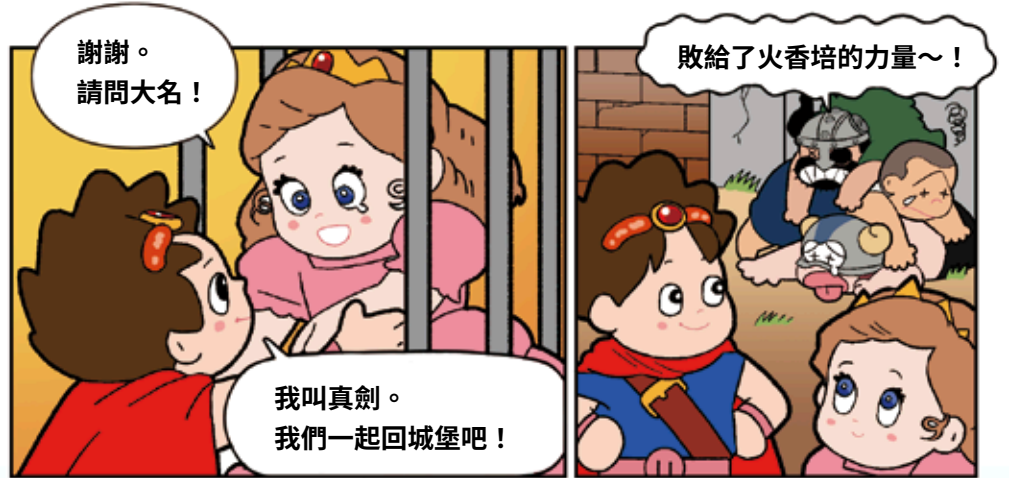


咚!

咦？這股力道，
怎麼回事啊！？



勇者在知識森林能量升級後已經覺醒，只見他一掌便將土匪的老大擊倒了。



謝謝。
請問大名！

敗給了火香培的力量～！

我叫真劍。
我們一起回城堡吧！



就這樣，里歐娜公主和勇者真劍平安地回到了王國。里歐娜公主為國民烹製了香又好吃的火香培料理，大家吃得津津有味。





主要材料 (2 人份)

培根塊...150 公克
馬鈴薯...小的 9 個
大蒜...1 瓣
A 鹽...少許
 咖哩粉...少於 1 茶匙
披薩起司...50 公克
起司粉...1 茶匙
巴西利葉 (切碎)...適量

製作方法

- ① 將培根切成 2 公分寬。大蒜切碎。
- ② 馬鈴薯洗淨後不去皮，對半切開，排列在耐熱容器中。蓋上保鮮膜使用微波爐 (600W) 中加熱約 8 分鐘，直到竹籤能輕鬆穿過。
- ③ 撒上披薩起司和起司粉。放入烤箱烘烤，直到起司融化並呈焦黃色，最後點綴巴西利葉。
- ④ 耐熱容器抹一層薄薄的油，加入③，撒上披薩起司和起司粉。放入烤箱烘烤，直到起司融化並呈焦黃色，最後點綴巴西利葉。

起司烤 培根和 德式馬鈴薯

1 人份
548 大卡 鹽分 2.3 公克

咖哩風味

先翻炒，此時盡量讓馬鈴薯沾上培根鮮美的油脂。德式馬鈴薯沙拉的升級版。

火腿排 佐鳳梨生薑醬

表面焦香、裡面多汁的火腿排。
火腿的鹹味與醬汁的甜味相得益彰。

1 人份
385 大卡
鹽分 3.8 公克

主要材料 (2 人份)

厚切火腿 (2 公分厚) ...4 片 鳳梨...100 公克 薑...1 片
A 蜂蜜...2 大匙 醬油、 橄欖油...各 1 大匙

製作方法

- ① 將火腿放至室溫。
- ② 製作醬汁。將鳳梨切成 7-8 公釐的方塊。生薑切成丁。放入小鍋中，加入 A 煮開，沸騰後，用中小火熬煮，至湯汁減半，不時攪拌至收汁。
- ③ 在煎鍋中放入 2 小匙的橄欖油加熱，將①排在鍋內，煎至兩面金黃。裝盤，淋上②。
* 也可根據口味搭配馬鈴薯或西洋菜等。

成人食譜
常規菜單的升
級版！





成人食譜
足不出戶也可
享受小酒館風情！

燉香腸

1 人份
518 大卡 鹽分 3.4 公克

匈牙利風味燉菜

香腸上劃幾刀，鮮味會流到湯裡，
增加美味。

製作方法

- 將香腸以 5 公釐間隔劃開。洋蔥垂直切薄片。西芹去筋切成 1 公寬，甜椒橫切成兩半再切成細絲。蘑菇切成薄片。
- 在煎鍋中放入 2 小匙油加熱，先加入①的洋蔥翻炒。洋蔥變軟後，再加入剩餘的①翻炒。
- 加入 A，撒上甜椒粉。煮沸後撇去浮沫，轉中小火煮約 5 分鐘。用鹽和黑胡椒粉調味。將奶油炒飯盛在盤中，淋在上面後，再撒上巴西利葉。

主要材料 (2 人份)

法蘭克福香腸...4 根
洋蔥...1/2 個
西芹...1/2 根
甜椒 (紅色)...1/2 個
蘑菇...5 個
A 水煮蕃茄罐頭...1/2 罐
水...1 杯
固體高湯...1 塊
甜椒粉...1 大匙
鹽...適量
粗磨黑胡椒...適量
奶油炒飯...2 人份
巴西利葉 (切碎)...適量



迷你火腿杯

每個 111 大卡
鹽分 0.7 公克

一口大小可吃的花朵狀火腿，宛如一片片花瓣，可愛極了。

兒童食譜
也適合作為
點心或便當！

主要材料 (60 毫升的布丁杯 6 個)

里肌火腿...7 片 麵包 (8 片裝) ...1/2 片
A (雞蛋...2 個 鮮奶油...2 大匙 起司粉...2 小匙)
花椰菜...2 朵 綜合蔬菜...20 公克 披薩起司...20 公克

製作方法

- 在托盤中混合 A，將麵包切成 1 公分的方塊並搖勻。將一塊火腿切成 5 公釐的方塊。西蘭花煮熟後切碎。
- 布丁杯抹上薄薄的一層油，把剩下的火腿一片片鋪開。將①的麵包、火腿、花椰菜和混合蔬菜均等地放入各個杯中。
- 將托盤中剩下的 A 倒入杯中，撒上披薩起司，放入烤箱烤 3 ~ 4 分鐘至蛋液凝固 (如果中途看起來會烤焦，可以蓋上鋁箔)。
- 小心不要燙傷，從布丁杯中取出。



培根和小番茄的 法式鹹派吐司

1人份 358大卡
鹽分 1.5公克

兒童食譜
親子攜手製作開心
又美味！

鬆軟麵包吸滿了蛋液，香脆的培根成為畫龍點睛之筆！

主要材料 (1人份)

厚切培根...1片 (約20公克) 麵包 (6片裝) ...1片 小番茄...3個
雞蛋...1個 A (牛奶...1/2大匙 鹽...少許) 披薩起司...1大匙 乾羅勒...少許

製作方法

- ① 將培根切成1公分寬。小番茄去蒂，水平切成兩半。
- ② 雞蛋打在碗裡，加入A，一邊打散一邊攪拌均勻。
- ③ 留出離麵包邊1公分左右，用手指將麵包的白色部分壓成凹陷的形狀。
- ④ 將③放在烤盤上，蓋上鋁箔，放入烤箱烤10~12分鐘，揭開鋁箔再烤1~2分鐘。撒上乾羅勒。



兒童食譜
輕鬆簡單又可愛的
菜單，其樂融融

香腸派皮捲

每個148大卡
鹽分0.7公克

只需用派皮捲在香腸上烘烤就可以做成各種不同的種類，看起來開心又有趣。

主要材料 (10根)

自選香腸...10根 冷凍派皮...1張
起司粉...適量 蛋液...少許

製作方法

- ① 派皮按照說明解凍後切成1公分寬，捲在香腸上。
- ② 在①的表面塗上蛋液，撒上起司粉。在預熱至220度的烤箱中烘烤10~15分鐘直至變成金黃色。





一般社團法人日本畜產品出口促進協會
肉類加工品出口協議會（事務局：日本火腿香腸工業協同組合）

東京都澀谷區惠比壽 1-5-6 火腿香腸會館
2020 年肉類資訊等傳播、啟蒙業務

即時掌握火腿、香腸、培根
有趣又實用的最新資訊！

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

關於食用肉加工品 檢索

