



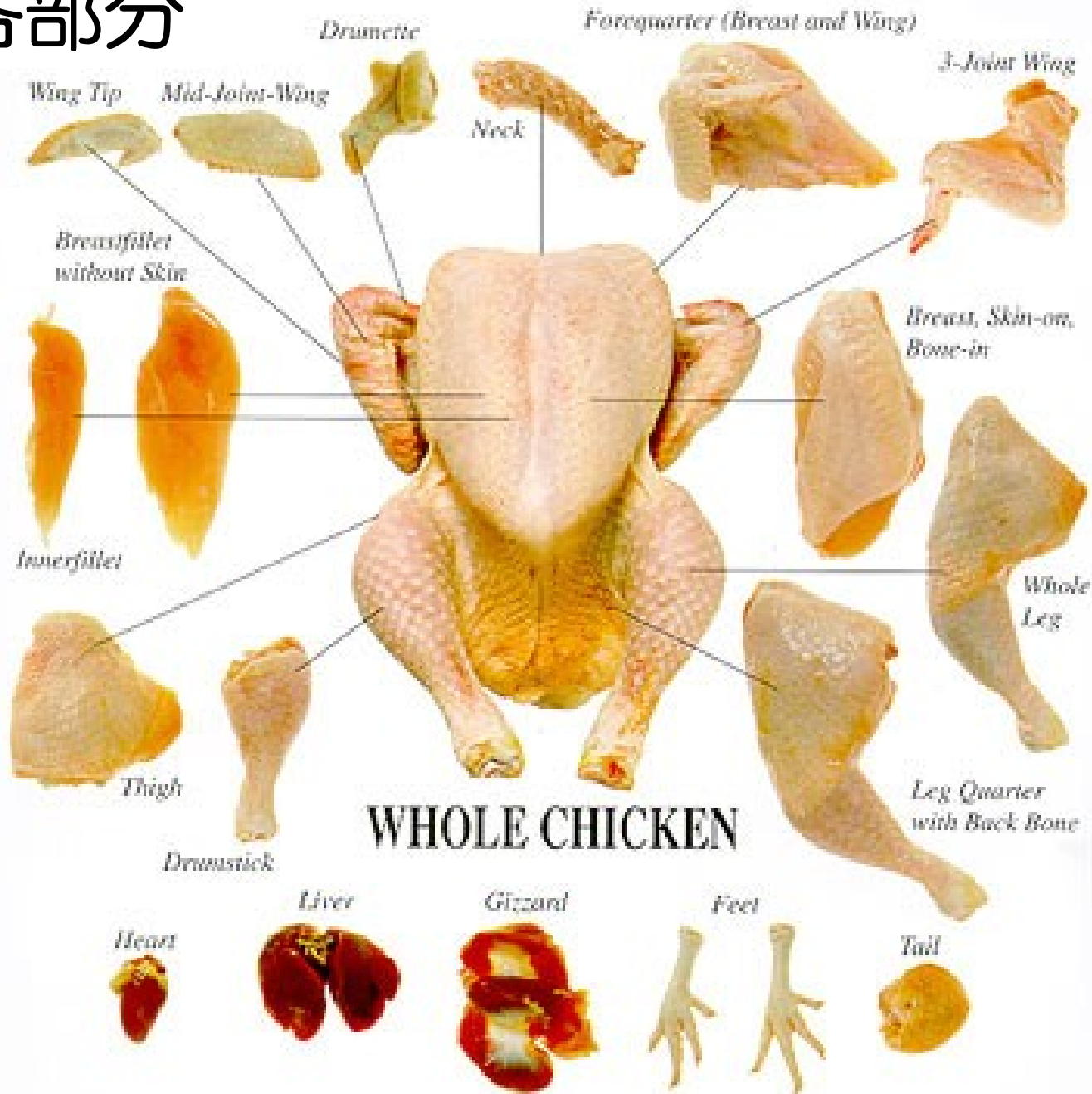
# 肉類和家禽

# 營養價值



營養素	牛肉	豬肉	雞肉
水份	64 %	54 %	67 %
動物蛋白質	18.1 %	15.8 %	17 %
脂肪	17.1 %	29.6 %	14 %
維生素 (B 組) 及礦物質 (鐵、磷)	0.8 %	0.6%	2%

# 雞的各部分



# 芝麻香草雞 (Spicy Chicken)



# 芝麻香草雞

## 材料：

雞肉	2 塊 (大)
蛋	1/2 隻
芝麻	1湯匙
乾麵包糠	3~4 湯匙

## 調味料：

鹽	1/4 茶匙
雞粉	1/2 茶匙
蒜粉	1/2 茶匙
什香草	1/2 茶匙
芥茉粉	1/2 茶匙
胡椒粉	少許
油	1/2~1 湯匙

## 製法：

1. 加熱焗爐至200°C；混合麵包糠和芝麻再加入其他材料。
2. 雞肉可切成雞塊或用雞上脾做雞扒，加調味料醃味15分鐘，雞肉黏上蛋及麵包糠。
3. 將雞塊放在錫紙上，在焗爐內焗至熟（雞塊焗20分鐘，雞扒焗40-45分鐘）。

# 討論：肉類受熱後有何變化？



# 牛扒的生熟程度

● 1 成熟 Rare



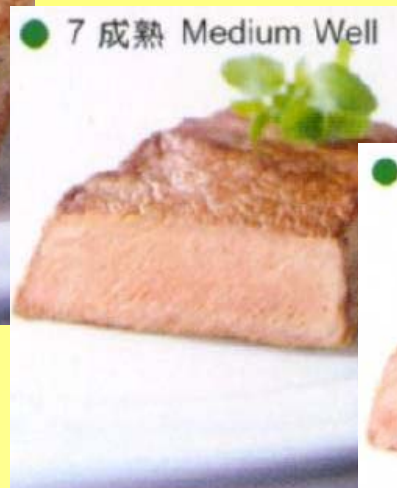
● 3 成熟 Medium Rare



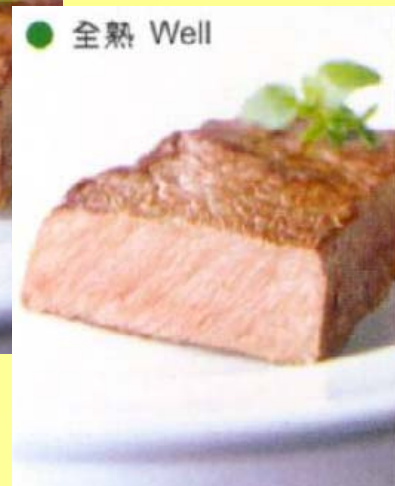
● 5 成熟 Medium



● 7 成熟 Medium Well



● 全熟 Well





# 煎香草豬扒 (Shallow-fried Spicy Pork Chops)



## 材料：

豬扒	3~4塊
蒜茸	1茶匙
油	2湯匙

## 調味料：

鹽	1/4茶匙
糖	1/2茶匙
雞粉	1/2茶匙
什香草	1/2~1茶匙
迷迭香	1/4茶匙
五香粉	1/8茶匙
油	1/2湯匙
胡椒粉、黑椒碎	各少許

## 製法：

- 先把豬扒用蒜茸及調味料醃味15分鐘備用。
- 燒熱2湯匙油，把豬扒煎至金黃色。
- 將豬扒上碟，可加入喜愛的薯菜作伴碟。