

小朋友都非常喜歡吃肉鬆，隨處可見的肉鬆三明治、肉鬆蛋餅、肉鬆飯糰、肉鬆麵包、肉鬆壽司....只要加了肉鬆，任何食物頓時都變得美味可口堪稱飲食界的百搭配角，但你知道肉鬆是如何製作的嗎?豬肉怎麼會變成鹹甜香酥又輕又鬆的佐菜小物呢?



烹煮調味



### @肉鬆製作方式:

材料:

溫體瘦豬肉丁、青蔥、薑片、豬油、醬油、二砂糖、食鹽等

步驟

1. 將生鮮(溫體)豬肉切成丁狀，加入蔥薑放入鍋中加水熬煮至豬肉軟爛
2. 將煮熟的肉丁撈出來撕成絲
3. 將肉絲放入鍋中，拌入豬油、鹽、糖、醬油等各種調味料用小火拌炒至肉絲的水份完全蒸發 (或用烤箱將肉絲水分烘乾再炒)，如此就變成鬆鬆酥酥的肉鬆了。

### @肉鬆的梅納反應

肉鬆在製作過程中從白白的熟肉絲變成金黃的豬肉鬆個個過程便會出現”梅納反應”。所謂的梅納反應就是蛋白質或胺基酸與糖經加熱產生金黃色或褐色物質的化學變化。所以當製作肉鬆時我們拌入豬油拌炒，經過高溫烹調；豬肉的蛋白質會和我們加入的砂糖相互作用，產生金黃色澤及香氣，這個過程我們就稱為 ”梅納反應”。

### @肉鬆的品質與保存

好的肉鬆是由新鮮豬肉製成，肉鬆可看見豬肉的纖維，呈現一絲絲的肉絨狀，坊間市售肉鬆多半加入大量豌豆粉，除了增加肉鬆的酥鬆口感，也可以減少豬肉使用量，降低成本，所以小朋友如果在採購肉鬆時可多加留意。另外買回來的肉鬆應密封保存以免受潮影響品質與口感。

### @肉鬆的美麗與哀愁

小朋友，當您認識肉鬆後，應該就可發現肉鬆其實是高油高糖的一種食品(紅燈食物)，雖然它美味可口也不可多食，那肉鬆是否因為高溫烹調而產生大量致癌物【多環胺類 (heterocyclic amines, 又稱雜環胺類)】呢?其實只要是高蛋白質的食物經高溫油炸或燒烤都會產生【雜環胺類】，只要我們平日飲食均衡不過量攝取這些物質，對健康是沒問題的(因為【量】才是決定毒素的重點)，所以再美味好吃的東西我們也要控制食用喔。