

力！是他們一、自信、，擁有面（外文）培養他們的選擇。

臺灣對於豬肉的檢查十分嚴謹，不管是 C A S

照燒醬料（醬就完成了。之後
鹽末、砂糖與黑高麗菜絲與胡
椒顆粒）。放於盤中，就可享用咯！

接下來進行料理：將調味料全倒入鍋中，加水煮成醃料，放置一旁。再用平底鍋將裡脊肉排煎熟，並倒入照燒醬料，蓋鍋蓋、以中火煮到醬稠收汁，就完成了。之後將肉排、高麗菜絲與胡蘿蔴絲依序放置於盤中，淋上檸檬汁。

健康料理



照燒豬排涼拌沙拉

一個例外。勢的族群，這張名單，這一代上大群（西班牙）暴斃。哺乳中的年幼動物，感染口蹄疫死亡率高達百分之百。更可怕的是除了接觸感染外，運送、屠宰人員等曾與病毒接觸過的人，皆可能傳播病毒。因此當一隻豬感染後，

「校跟日後」
「間的」
「關係」

前陣子，臺灣正式
脫離「口蹄疫區」，
這是非常令人開心的
消息，臺灣經過二十
四年的努力，才重新
獲得能將豬肉出口到
國際市場的機會！

的認證或冷凍的豬肉，都會經過檢驗。因此只要注意市場攤販、超市架上是否有「電宰衛生豬肉」標章，以及產品是否有「CAS」及「產銷履歷」標誌即可。市場

在超 市 的 豬 肉 一 般 都
是 密 封 包 裝 ， 我 們 可 仔
細 觀 察 ， 新 鮮 豬 肉 顏 色
為 略 淺 的 紅 色 ， 如 果 發
現 肉 品 白 色 油 脂 的 部 分
變 綠 ， 還 滑 滑 黏 黏 的 ，
就 代 表 肉 壞 了 。 如 果 在
傳 統 市 場 購 買 ， 可 輕 壓
感 覺 是 否 有 彈 性 。

據一項二
的論文，

挑選衛生安全的豬肉

文·圖片提供／黃乃芸（食品安全管理專家）

自哪個拍賣市場，出自
哪個畜牧場。