

臺南市私立長榮女子高級中學

在地食材處理實作

編制人：蔡宗翰



單元介紹

- 單元一 在地食材認識
- 單元二 食材種植體驗
- 單元三 虱目魚處理及運用
- 單元四 芒果處理及運用
- 單元五 鮮奶處理及運用
- 單元六 牛肉處理及烹調



單元四 鮮奶處理及運用



<https://www.youtube.com/watch?v=gNfptyPIM8o>

鮮乳、保久乳、奶粉營養比一比!!

營養成份比較

名稱 (以全脂乳品計)	鮮乳	保久乳	奶粉
一份乳品重量	240 毫升	240公克	4湯匙 (30公克)
熱量 (kcal)	151	149	151
蛋白質 (公克)	7.4	7.2	7.9
脂肪 (公克)	8.6	8.2	8.5
碳水化合物 (公克)	11.5	12.2	11.1
鈣 (毫克)	250	228	274
保存期限 (未開封)	冷藏保存 10-14天	陰涼室溫保存 6-8個月	陰涼室溫保存 不超過2年

六大牛奶健康好處

UrbanLife^{Health}
健康新態度

有助消炎、消腫！

預防骨質疏鬆
牛奶富含鈣質

美容護膚
給肌膚充分營養

減低患心臟病機率
含豐富礦物質

6大牛奶健康好處

MILK

一、優質蛋白質

- 牛奶中的蛋白質含量約2.8%-3.3%，牛奶看起來的含蛋量似乎不高。但是牛奶中所含的蛋白質都是優質蛋白質，蛋白質的消化吸收率極高，是人體優質蛋白質的來源。

二、豐富鈣質

- 牛奶是含豐富的鈣質的食材，每100克的牛奶中就含有差不多104毫克的鈣。《中國居民膳食指南(2016)》推薦每天要飲用300毫升的牛奶，就可以滿足人體攝入312毫克左右的鈣。而一個健康成年人每天需要攝入800毫克的鈣質。這樣比較下來，小小的一杯奶就可以滿足人體一天差不多一半的鈣質需求。

三、豐富維生素

- 牛奶中含有人體所需的各種維生素，尤其是B族維生素的良好來源。

四、有助減低患心臟病機率

- 加拿大麥克馬斯特大學(McMaster University)一項研究發現，每日進食3份全脂奶產品的人，整體死亡率及患心臟病比率，比每日吃少於半份奶類產品的人低。研究人員認為奶類食品含有豐富礦物質包括鉀及鎂等，有降血壓作用，同時也含蛋白質，對保護心臟健康有益。雖然分析顯示全脂奶都對健康有益處，但在著重健康的大前提下，仍建議選擇低脂奶品。

五、預防骨質疏鬆

- 中年婦女常喝牛奶可減緩骨質流失，有減少罹患骨質疏鬆症之效。而且牛奶中的鈣極易被吸收，是人體的最佳鈣源，是防止骨質疏鬆的最佳食品。

六、美容護膚

- 牛奶不單可以給肌膚充分的營養，它所含的酵素成分，還能達到消炎、消腫與紓緩皮膚的功效。

冬、夏期品代碼

(冬：英文字母，夏：注音符號)

流水號碼 (每年更換)

容量別 (目前 125ml-3685ml 等多種)

期別 (4-11 月為夏期品，
12 月至翌年 3 月為冬期品)

12 戶 0620061

純

946ml

夏期品

背面採膠面

行政院農業委員會

鮮乳標章

鮮乳標章 你看懂了嗎？



f 高敏敏 營養師 | Q

不是數字越大越濃醇

冬、夏期品代碼
(冬:英文字母, 夏:注音符號)

流水號碼

容量別

與濃度無關

12 尸 0620061

純 946ml
夏期品

行政院農業委員會

背面採膠面

期別

(4-11月為夏期品, 12-3月為冬期品)



台灣飼養的牛品種大多是黑白斑點的荷蘭牛

夏天的鮮乳

- ✓ 濕熱的天氣讓乳牛食慾降低、喝水較多
- ✓ 產出的奶 蛋白質跟乳脂肪含量較低

冬天的鮮乳

- ✓ 冷乾的天氣讓乳牛食慾上升、吃的較多
- ✓ 產出的奶 蛋白質跟乳脂肪含量較高



注意

一般冬天鮮乳的購買率會下降, 造成鮮乳過剩
鮮乳標章可以區分夏季與冬季, 便於追蹤冬季剩餘鮮乳流向



<https://www.youtube.com/watch?v=DCO5QNQX7i0>



牛乳 風味奶 調味奶



<https://www.youtube.com/watch?v=OPH6p0LKblo>

烤牛奶蛋糕



<https://www.youtube.com/watch?v=TjYpLrVi9tE>

各式鮮奶特調飲品



您的鮮奶風味飲品或佳餚





Thank You!

