活動2

測試一些家禽部位的廚餘量

**目的**

研究不同的雞肉部位的廚餘比例。

**原理**

在解凍、修剪和烹調之後，肉會收縮。烹調溫度和時間會影響收縮量。蛋白質在受到過量熱力時會持續增韌、收縮並失去水份，直到烹調完成。

在解凍、修剪和烹調期間損失的部分重量被稱為廚餘。產量百分比是把烹調後的重量與原本購買時的重量作比較。產量百分比有助於確定肉類的購買量，同時考慮到烹調前後的損耗。

收成百分比可以用下面的公式計算：

**用具與材料**

|  |  |
| --- | --- |
| **用具** | **材料** |
| 磅  雪櫃  砧板  刀  廚房紙巾  蒸籠 | 樣本A 急凍雞全腿 1 件  樣本B 急凍雞中翼 1件  樣本C 急凍雞翼，翅根 1件  樣本D 急凍雞胸，帶皮 1件 |

**步驟**

1. 記錄每個樣本的售價。
2. 在仍然凍結時，量度每個樣本的重量。
3. 在雪櫃內隔夜解凍樣本。用廚房紙清除多餘的液體。記錄樣本的重量。
4. 除去皮層和脂肪。然後，量度每個樣本的重量。
5. 取出樣本A、B和C的骨頭，量度每個樣本的重量。
6. 將樣本蒸熟。用廚房紙清除多餘的液體。然後，量度每個樣本的重量。
7. 計算每個樣本的產量百分比。 比較結果。

**結果**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| 步驟1  售價（$/100克） |  |  |  |  |
| 步驟2  仍然凍結時的重量（購買時的重量）（克） |  |  |  |  |
| 步驟3  解凍後的重量（克） |  |  |  |  |
| 步驟4  除去的皮層和脂肪後的重量（克） |  |  |  |  |
| 步驟5  除去骨頭後的重量（克） |  |  |  |  |
| 步驟6  蒸熟後的重量（可食部分）（克） |  |  |  |  |
| 步驟7  產量百分比（%） |  |  |  |  |
| 熟肉的售價（$/100克） 售價（取自步驟1）÷  產量百分比（取自步驟7） |  |  |  |  |

**思考問題**

1. 哪一個部位是最物有所值？為什麼？

**答案**

1. 產量百分比反映了提供蛋白質和其他有用營養素的淨肉成本，並排除了脂肪和不可食部分，如骨頭。