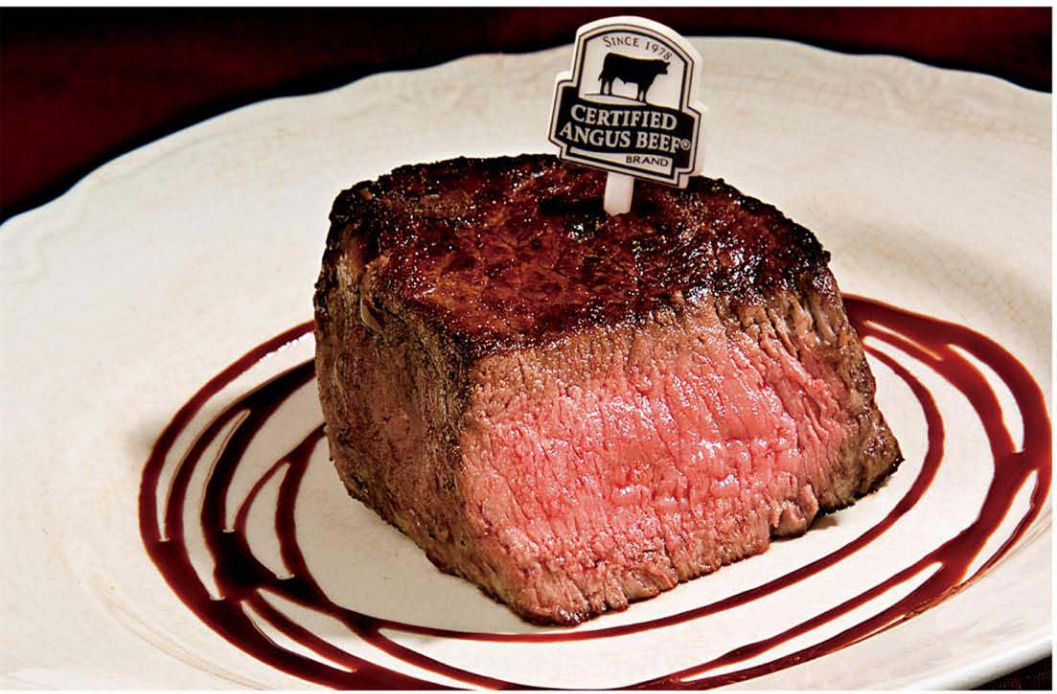
完美牛排烹飪全書

steak
THE cookbook

12道全世界都在享用的經典牛排食譜

大火熱封鎖住肉汁！誰說的？
你知道牛排能水煮嗎？頂級牛排是甚麼等級？
從牛肉產區、品種與部位，
牛肉的選擇、保存與準備
最詳盡的牛排料理事典
在家就能夠享受到世界級的牛排料理！
教你挑選好牛肉　烹調好牛排　自己動手做最安心
熱愛享受美味的人都該人手一冊！



東西小棧　王永賢——著

誠摯推薦

僑委會海外巡迴美食教授	台東市立法委員	中華醫事科技大學校長	國立高雄餐旅大學西餐廚藝系 副教授	兩岸資深影視藝人
黃寶元	劉櫂豪	林金鵬	王儒堅	九孔

完美牛排烹飪全書

steak
THE cookbook

12道全世界都在享用的
經典牛排食譜

東西小棧 王永賢——著

前言

在家就能夠享受到世界級的牛排料理！

在家中料理，以簡單為上策；如果食材特殊很難取得，或是難度太高根本做不來，那就是紙上談兵；又如果名料理，自己不喜歡吃，那也不用強求，換個自己喜歡的料理方式吧。

很多人都問：「你把作牛排訣竅都寫出來了，不怕別人複製嗎？」

我們只想要閱讀本書的讀者跟我們一樣，在家就能夠享受到世界級的牛排料理！

在開始動手做牛排之前

很多食譜翻開第一頁就開始做菜，但是明明按照食譜一步一步來，卻怎麼做都怪怪的。外國有幾本流傳千古的精典食譜，大致可分三部份，一開始先介紹食材特性與烹調原理，基本裝飾，鍋具器材等，紮好馬步先；再來介紹實際操作方式，這時才開始動刀放火；最後希望自由發揮，表現自己特性。

建議讀者看這本書的時候，不要直接翻到實際製作部份開始動手，之所以安排在最後，就是希望大家能有基本認知，知其然，知其所以然，才能享受製作，甚至是創作樂趣。

書中所有範例均以牛肉為主題，所以料理也都用牛肉做示範。

特定的專題可以從前面目錄來對照頁次，增加尋找速度。

推薦序

沒錯！牛肉就是如此得讓人魂牽夢縈

在你覺得想打打牙祭的時候，通常你腦海中會浮現的第一個選擇是什麼呢？

會是跟我一樣已經在腦海中勾勒出它的美味嗎？答案揭曉—你也和我一樣是沉醉於牛肉美味的愛好者嗎？

在鐵板上滋滋作響的牛排、廣受年輕族群喜愛的漢堡，到西餐廳必備的招牌料理紅酒燉牛肉等，在在都是訴說著牛肉變化多端的美味。想起當初第一口嚐到的牛肉滋味，雖然只是一般的路邊攤牛排，但那個滋味在腦海中還是記憶猶新。長大後有幸在朋友的邀約下，再次於高級西餐廳中品嚐那入口即化的美味，牛肉的滋味就是如此的變化多端，無論是平價的大眾牛排，乃至高級餐廳一客要價動輒上千元的頂級牛排，都各有擁護者，沒錯！牛肉就是如此得讓人魂牽夢縈。

大家都知道牛肉的營養價值高，富含豐富的鐵質及蛋白質，對發育中的小朋友來說也是很好的營養來源，且牛肉的食用方法多端，無論是蒸、煮、炒、炸皆適宜，依部位的不同，口感及滋味也截然不同。沙朗、丁骨、肋眼、菲力，你是否覺得這些名詞在你點餐或選購牛肉時常使你感到困擾，到底這些部位是指牛的哪部分？哪個又是最好吃的？我今天要燉牛肉，那該選哪個部分好呢？這些疑問是否已困擾你很久了呢？我想大多數的人都有這些問題，去牛排館用餐可能永遠都點最普遍的沙朗牛排，因為其他的名稱都不熟，什麼紐約克、

肋眼的，都沒聽過，也不知道好不好吃，但是今後你可以很大聲地說：「我知道那是什麼了！」

有時候興高采烈的買了食譜想回家嘗試一下，但結果卻總是不盡人意，明明是本圖文並茂的食譜書，也依照書上的步驟操作，但成品卻不如書上的美味可口，到底是哪個環節出錯也渾然不知。其實坊間很多書都忽略了最基本的料理知識，食材新鮮度的判斷、品種及產地的區分，烹調手法的不同，在在都是影響料理美味的關鍵，若是少了這些基礎的料理知識，只是一昧盲從書上的步驟，是無法做出讓人感動的美食，不是有句話說嗎！工欲善其事，必先利其器，所以先在事前準備下足功夫，再循序漸進，這樣你就可以擁有一副人人稱羨的好手藝了。

說了這麼多，有勾起你想品嚐牛肉的美味嗎？快拿起這本書，再到超市挑一塊油脂如雪花般均勻分佈的美味牛肉，回到你熟悉的廚房，捲起袖口照著書上步驟STEP BY STEP，端出一道道美味佳餚，讓家人為你今晚的手藝讚嘆不已吧！

僑委會海外巡迴美食教授

黃寶元

推薦序

美味，是辛苦堅持後甜美的代價

大概是從國中開始，就常聽他在班上碎碎唸，說未來想當個飛行員，開戰鬥機，印象中他不是很愛讀書，一天到晚到處玩。

高中又跟他同班，天天聽著飛機從教室外面飛過，教室裡面他還在碎碎唸。

高中畢業了，不少同學公式化的升學、補習或是就業，他則是一如所願，進了心目中的空軍官校，不過比較不一樣的地方，是不管我們這些同學怎麼勸他，他放棄了進入國立大學的絕佳機會，挑選他自己喜歡的路來走，看得很多人替他嘆氣。

選擇空軍發揮的他，慢慢的證明他當初的選擇是對的，一次又一次聽到他絕佳表現的消息，身為同學倍感光榮，還有一次是千里迢迢跑到美國去，飛行競賽打敗眾多高手，把武林盟主的金牌摘了回來，為了這件事，大家在台東老家又為他多乾了幾杯，與有榮焉。

後來聽到他退伍的消息，既驚訝，也不驚訝，因為他一直都知道他在做甚麼，未來要做甚麼，只是旁人不知道而已。

最新的消息間接知道他開了牛排館，而不是大家想的去飛民航機，既驚訝，也不驚訝，因為他一直都走他自己選擇的路，不受旁人影響。

從大家的評價，就知道我這個同學要做，就會做到最好，不達目的不會終止。他沒有餐飲背景，沒有金主加持，卻能夠來個驚奇大轉業，而且成績不俗，我覺得，我又看到他當年跑到國外摘金的奮鬥精神了，只是這次的舞台不一樣而已。

我自己並不懂牛排也不懂烹飪，但是看到書裡面寫的，就知道他是在做教育的工作，把他所學所知，毫不保留的教給社會大眾，我相信這是台灣第一本，甚至是中文第一本，把牛排用專業角度寫得最完整的書，很多的專業知識甚至顛覆大眾的認知，一些知識，像是酒精無法完全煮揮發、烹調方式的運用、食物保存等等，更可以適用到牛肉以外的料理，深入淺出不拖泥帶水，全文沒有吹噓賣弄，用語輕鬆不艱澀，讓人大開眼界，相見恨晚。

我相信這本書對愛烹調，愛牛排的人都能給予最直接的幫助，也可能改變華人的餐飲文化與習慣，但畢竟教育是百年大業，不能一蹴而成，就讓大家跟我一起期待這本書持續發光發熱吧！

台東市 立法委員

劉櫂豪

Content
目錄

Content
目錄

Chapter 7 12 道全世界都在享用的經典牛排食譜 Recipe

Chapter

1

Kitchen Essentials

牛排美味的終極關鍵

工欲善其事，必先利其器。

雖然不是致勝唯一因素，但是有了好工具，做起事來更得心應手。

如果問我是不是真的有差別，找把自己順手的刀，做起料理看看有沒有差，相信很快就可以體驗好工具的價值。

選一把好刀讓牛排更美味
Knife To Choose

1-10

既然要做好一塊牛排，就要先從選擇刀具開始談起。好的刀具能讓使用期限延長，讓你料理得心應手。一般的家庭料理一把刀萬用到底，甚至連生食熟食都靠一把刀料理，但其實每一把刀具設計時都有各自擅長料理的食材，專為各種不同的功能而設計。刀具依照功能、樣式，可以分為數十種，不過除非是要展示或是真的喜歡下廚，一般家庭並不需要將刀具分類太細，只要針對常料理的功能來選擇符合需求的刀具即可。

廚刀中最常用，功能最廣泛的就是中式菜刀或是西式主廚刀，只要用得順手，兩者沒有好或不好，挑一把自己用起來最順手的刀子就對了。

中式廚刀──重在能萬用

中式菜刀又分為片刀與骨刀(又稱剁刀)：片刀輕薄靈巧，厚度約為2mm 左右，角度約15~20 度；骨刀厚重硬實，厚度約4mm 左右，角度約35 度以上。一般家裡面使用，7 吋左右的就很適用了，而片刀適用於食材各種切法、拍打、撥送，一刀萬用。骨刀形狀尺寸都跟片刀類似，適用在相對堅硬，需要蠻力砍剁的食材，例如骨頭，切修靈活度則不如片刀，如果家裡沒有要砍剁，不需要買到骨刀，真的需要砍剁請商家代勞即可，所以片刀會比較適合一般家裡面用刀需求。

西式廚刀──重在操作手感度

西式主廚刀比起中式菜刀修長，前端圓弧形適合搖切 (ROCK 或稱跳切) 法，搖切很類似中式直刀法的推切，就是將主廚刀前端當作支點，刀子向下壓並順勢向前輕推，完成切修工作，左手(非握刀手)的作用，就跟使用中式菜刀方法一樣，固定推送食物，手指半握拳推送食材，分工合作切好東西；其他刀法跟中式菜刀切法近似，技巧也差不多，不作贅述。西式主廚刀雖然比較窄薄，卻也可以做些簡單的

砍剁動作，只要運用刀子的根部，不要用刀子中段，甚至前面，還是可以砍一些簡單的，像是雞、魚的骨頭，或是先用刀跟敲出小缺口，再用刀背敲斷骨頭，一樣可以用來砍斷骨頭。

選擇西式主廚刀，不能光用眼睛，而是要用雙手去感覺合適度，選擇烹調器具的重點在於操作的便利度，有許多人購買刀具時會先看價格而忽略它與你的合適度，買回來的器具往往因為操作不便而不常使用，便失去了選擇購買的初衷。建議看到有興趣的刀具，跟商家商量一下，最好能先看看手中握感舒不舒適，大小動作都要順手，而因為廚房烹調大多是要又洗又煮的狀況，雙手大多濕油，所以握柄的感覺也是要考量進去的。

刀具的握柄材質也各有不同，用起來的效果也會不一樣：木質的握柄較美觀不會手滑，但卻有藏汙納垢的問題，尤其生食熟食一刀到底的人更要小心，有些輕質木質握柄甚至會褪色或開花，選購木質握柄中，材質以硬實的木頭比較好，例如非洲黑木及黑檀木等高級木材，材質硬實耐用，較不易有細菌滋生；金屬跟電木握柄比較不會有細菌滋生的衛生問題，如不銹鋼握柄耐用好清理，但是相較之下比較滑手；石化系列握柄是近來蠻多德國刀廠運用的材質，握起來很像粗糙的橡膠，所以即使手上有水有油，實際用起來最不滑手，再配合容易塑型的特性，可以製作出適合抓握的特殊形狀，大動作夠力，小動作夠細，動靜皆宜，像是瑞士刀VICTORINOX 的礦纖維FIBROX 評價甚高而且價格最親民，廣受歐美職業廚房與教學單位的採用。

平衡，好刀一定要講究手感平衡良好，不會頭重腳輕刀子反應遲鈍，或刀子太輕切東西會不夠力，而輕重感覺因人而異，而且還要配合材質與長度，都會有所差異，一般較常使用的長度是8 吋到10吋，10 吋切割空間大，但也需要力氣，比較適用於餐廳廚房，而8 吋比較靈活便利，比較適合家庭料理使用。

以台灣目前廚刀市場中，我會選日本『旬』的西式主廚刀在家裡用，價格合理也夠好用，8 吋適合靈巧工作，10吋則適合大一點的切削，不過一定要貨比三家，找到最適合的商家。而國外的其他刀廠也有不少好刀具，像是瑞士刀VICTORINOX 出的礦纖維(FIBROX) 廚

1-1
1

刀系列便宜、好用且耐操；德國三叉牌WUSTHOF 的Le Cordon Blue 藍帶系列，德國雙人牌的高檔德製或日製系列，都是不錯的選擇。口袋更深的，可以找找美國廚刀大師——包柏克拉馬Bob Kramer 的刀子；美國經認可的大師級的製刀師約70 人，其中只有一人專門做廚刀，就是廚師出身的Bob Kramer，因為價格太高，更因為供不應求，所以無緣碰面。有興趣的人可以上他的網站報名抽獎，抽中的即可以高價購買一把量身訂製的廚刀，體驗體驗世界級廚刀的功力。

刀具保養

購買時還要考慮到刀具保養問題，不要刀子特殊到自己沒辦法保養，只能當作裝飾品，或造成必須送回原廠往返耗時等候的不便。選擇刀具，品牌不是最主要考慮的因素，而是以個人用刀的習慣為第一考量，就算是刀中精品，但個人使用不習慣仍屬不適用，再來就是挑選值得信賴的刀具廠所生產的刀子，看其他消費者使用後的評價，並參考自己平日的用刀習慣做好事前的功課，能為你省去很多料理中的麻煩事。

像是鋸齒狀的刀子乍看鋒利，料理後的保養卻很費工，如果是規則鋸齒還可以自己磨一下，如果是不規則鋸齒，那連磨都沒辦法磨。所以如果想要長時間擁有一把好刀，應該選擇平刃而非鋸齒狀刀刃，經過實際使用，鋸齒狀刀子切起東西來並不會比較利，而且還會把食材扯碎，除非是選購特殊用途，像是麵包刀，蕃茄刀，其他功能刀子應避免鋸齒刀刃。

讓烹飪更便利的刀具

如果還有需要，可以考慮以下特殊功能的刀具——

削皮刀(Paring Knife)

顧名思議就是用來削皮切修，尤其是處理蔬菜水果裡的粗纖維，非常好用。我們常稱呼它為主廚刀縮小版，適合主廚刀施不上力的細緻工作，除了水果削皮切修，也可用來雕花等，尺寸再大一點就是多用途刀(Utility Knife)，也是不少名廚的最愛。

去骨刀(Boning Knife)

窄而長的刀身，適合不同結構之間的切修，例如骨與肉分開，肉與筋分離，窄薄有彈性又鋒利的刀刃最適合骨頭之間切修，深入骨縫切開筋肉游刃有餘，適合剔筋去骨的動作。

西式片刀(Slicing Knife)

刀身看起來像主廚刀，只是比較窄、薄，切修靈活度與力度不如主廚刀，適合用來片肉方式的切修，另一種片刀長度比較長，約10~12 吋，刀子前面做成圓頭(Round Tip)，適合切大塊肉，即使刀尖回到肉中再切出來也不會重新開一道切痕，用在比較專業一點的肉品切修。有些刀子會做出血痕(Hollow Edge)，就是刀鋒上來一點的部位，做些滑順的凹槽，作用是減少沾黏咬刀情況，比起一般刀子情況好一點，但是時間一長，磨刀保養會磨掉血痕，可以做為大家選購時候的參考。

1-1
1

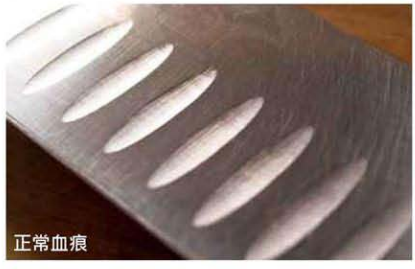
牛排刀 (Steak Knife)

名為牛排刀，實際是餐桌上用吃飯用的主餐刀，不只牛排可以用。如果有一把刀會讓牛排吃起來「感覺」更嫩更好吃的話，那就是這一把刀了。吃過牛排的人對牛排刀都不陌生，長相就是那個樣子，但是對牛排刀切不開牛肉，應該多少會有印象。等級好一點牛排通常比較嫩，要切開牛肉本身都不會太困難，如果再搭配上一把鋒利的牛排刀，讓牛排本身劃起來更輕鬆不費力，即使偶遇肉筋也能輕易切開，船過水無痕，牛排感覺起來會比較嫩，不會被切得四分五裂，感受大不同。

選擇牛排刀的時候，鋸齒平刃都可以，對鋒利度影響不大，會自己磨刀的選平刃，可以自己保養，不會磨刀的可以選鋸齒刀，感覺可以用久一點。台灣市面上餐刀多以餐具組模式販賣，不過一般整組的餐具裡面，附的牛排刀鋒利度相對不理想，而世界各大刀廠都也都有牛排專用刀，價差非常大，德國雙人牌、三叉牌、製刀師(Messermeister)、瑞士刀、日本「旬」，都出有牛排專用刀，也都有很高評價，期待有人能引進台灣。


薄而窄的西式片刀


圓頭片刀與尖頭片刀


正常血痕


磨刀之後，血痕會漸漸磨損

刀具的選購 3 原則

1.親自去試

不管別人怎麼說，怎麼評論，自己拿過，握過才算數，一般消費者通常比較容易從網路或書刊作功課，看看別人評價，不容易試過所有的刀子，如果是這樣，也要多比較幾家評論，盡量不要單看個別的說法，避免落入銷售陷阱。常在廚房的人，應該有一把自己用得最順手的刀子。一般好一點的刀子，可以要求店家拿起來試試看，握感、手感、平衡感、重量等都滿意，再做決定，如果不夠順手，可以要求店家試試別款廚刀，只要自己口氣誠懇和善，店家都會樂於配合的，即使最後沒意願購買，也應該客氣的拒絕，不要勉強自己買一把不滿意的刀。

2.不要過度迷信品牌，但要找值得信賴的廠商

刀子的設計，材質，硬度，品牌等因素，都不如用刀技巧來得重要，不要迷信硬度、材質或品牌等單一因素，只要正確使用，妥善保養，就可以在巧手之下創造神奇。

3.好的刀子值得投資，別讓價格牽著鼻子走

好的刀子價格不斐，但是可以陪你在廚房數十年；好的刀子用起來順手，做起料理得心應手，自己心情也舒坦，更重要的，好的刀子比較聽話，不會作出讓主人意外的動作，像是切壞食材、甚至切到手，可以更照顧到自身安全。

刀具保養
Honing or Sharping

1-1
1

磨刀石 Sharpening

當磨刀棒都無法讓刀子恢復鋒利度時，刀鋒鋒利的角度已經不存在就可以確定刀子是真的鈍化了，已無法正常切割。這時便可使用磨刀石，將已經鈍化的刀鋒整個磨掉一層，你就會體驗到什麼叫做剝一層皮煥然一新，這是屬於破壞性的工作，會讓刀子變窄，所以不是沒事就用磨刀石磨刀子，這樣只會使刀子損耗更快，也因為刀子會去掉一層皮，如果沒有磨好，是很容易把刀子磨壞的。

1. 選擇適當的磨刀石，最基本應該有粗細之分，粗的可以很快幫刀子去一層皮，細的則是磨出漂亮光滑的表面。

2. 依照磨刀石特性濕潤刀石，一隻手(一般是握刀的手)只管控制好角度，請注意，刀鋒角度錯誤，會直接磨壞刀子，所以一定要了解自己刀子的角度；另一隻手向下施力，從刀根到刀尖作弧形打磨，慢慢磨出一道新的刀鋒；這時雙手協力做出弧形打磨很重要，不要把一隻弧形的刀子磨成直的，也會破壞刀子。

3. 刀子反過來，角度抓好，繼續打磨。

4. 粗石磨完磨細石，就可以磨出漂亮鋒利刀面。

5. 剛開始磨刀，尤其用磨刀石不容易抓到訣竅，會磨壞刀子，最好先用便宜的刀來練習，等到角度、弧度與力道都控制得很好了，再換成好一點的刀子磨。

最重要的一點，如果沒把握，還不如每6~12個月，請信得過的專業磨刀師幫忙打磨，好的磨刀師傅會交還你一把幾乎是全新的刀子，花一點錢，省時省力又可免去磨壞刀子的心痛，對很少用磨刀石，刀子又很高貴的人是比較好的做法。

刀子磨得好，就如同這道均勻平整的刀鋒

1-1
1

刀具需要細心的使用與保養，日常保養是每個人都必須要具備的技巧，廚師每天都用刀子，每次用刀前都要檢查刀子狀況，家裡廚房刀子用的比較少，但是還是需要定期保養保持鋒利度，刀子如果不利，控制性會變差，而且指的是切菜不鋒利，如果沒控制好切到手，刀子可是削鐵如泥毫不客氣。所以做料理，鋒利的刀子比鈍掉的刀子安全，但沒有永遠不鈍的刀子，再鋒利的刀子也會因為不斷地使用而鈍化，所以在這個章節中想要跟你分享如何解決刀鋒鈍化的問題，也要告訴你如何正確地學會打磨保養，讓刀具保持鋒利的方法。

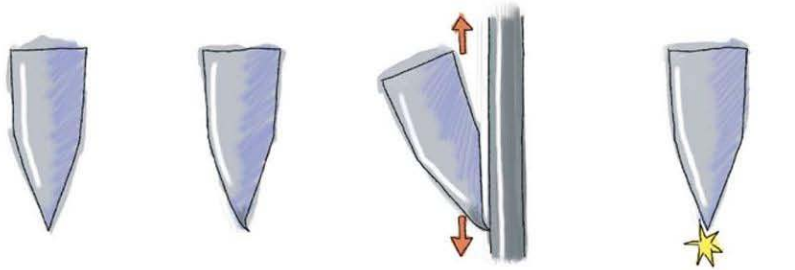
磨刀棒 Honing

依照刀具廠使用鋼材與處理方式不同，刀鋒角度也不一樣，一般德國刀各邊約20~22 度，硬一點的日本刀約15~17 度，刀子磨出鋒利的刀鋒之後，經過使用，再硬的刀子都無法維持刀鋒角度平順，也就是刀鋒會被推歪，這時候刀子鋒利仍在，只是不平順，這種情況下應該用磨刀棒將刀鋒推回來，刀鋒平順就可以了，還不需要用磨刀石。

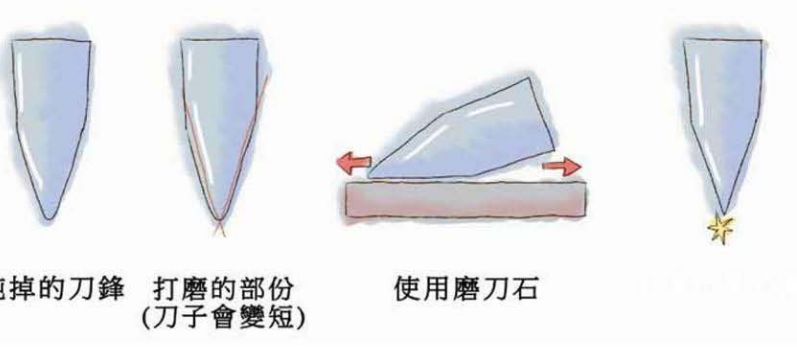
抓好刀鋒角度，這一點很重要，角度太大會將刀鋒磨鈍，角度太小會磨到刀身，對磨刀無益，所以磨刀前了解刀鋒角度是非常重要的事情，如果真的不知道，可以從20 度開始，上下輕輕調整感覺一下，然後抓出正確刀鋒的角度。

1. 將磨刀棒握緊垂直向下，下方墊著毛巾止滑。
2. 握刀的一手，抓好角度，從上到下，刀根到刀尖，兩邊輪流磨，各邊5 下，再3 下，2 下，1 下1 下，開始比較用力，約2~3 公斤力道，力道漸漸減輕直到結束。
3. 刀子跟磨刀棒會都有金屬屑，用紙巾擦乾淨，不要用手摸。
4. 可以拿紙切割試試鋒利度。

磨刀棒示意圖



磨刀石示意圖



選只好鍋來烹調
Cook Tops To Choose

1-20

不管烹調什麼食物，鍋具總是扮演著舉足輕重的要角，很多時候廚藝好的人再搭配一只好鍋那可說是滿分的料理，而廚藝尚待精進的人，更需要一只好鍋來協助烹調出料理的美味。別小看只是一只鍋，卻蘊藏了許多喜愛烹調者的秘訣在其中，光是選鍋就有不同的竅門，選對鍋具就如同選對一個擅長料理的伙伴，合作無間才能讓料理的特色完美的呈現。

6 個秘訣教你挑對鍋

西餐料理多用平底鍋，目的是平底鍋提供一個平面，讓料理出來的食物有個平整的表面，再者平底鍋產生的熱比較均勻，跟食物接觸面可以有均勻的溫度與熟度。

製造平底鍋材質跟技術都很多，各家鍋具都標榜使用最好的材質，最好的技術，一個好的平底鍋，應該具備以下特性：

1.「食在安全」的材質

鍋具的材質會直接接觸食物，所以鍋面除了要潔淨，更要夠穩定，不會因為奇奇怪怪添加物或是因為洗滌的清潔劑，遇上溫度急遽變化，造成質變，甚至釋放有害物質。如銅跟鋁，都是一般鍋具常用的材質，但是對某些特定物質可能產生化學變化，尤其以酸性物質更明顯，銅離子跟鋁離子不像鐵離子般容易被人體所排出，所以建議如果要長期烹調使用則必須要考慮此一因素。

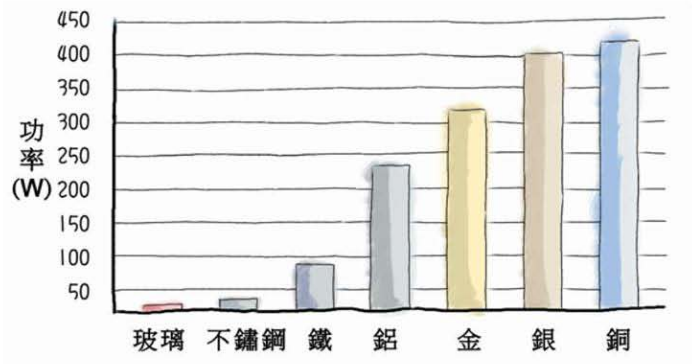
銅比例少的鍋子（左）和銅比例高的鍋子（右）

2.好鍋要能導熱快

鋁的導熱快，但不穩定，本身的材質較軟易刮傷，甚至容易掉色，在烹調的過程中甚至有些淺色醬汁被鋁染成灰色的情況屢見不鮮，一不小心就連同料理一同吃下肚。銅導熱比鋁還快，缺點是價格較貴且易氧化再加上難保養，也可能會讓某些白醬上色。比較起來不鏽鋼材質的鍋具較穩定，但是導熱沒前面二者好，所以現代很多的鍋具製造都用複層金屬(CLAD)來製作，不管是合金或是包層，內外層互相搭配再加上適當的材質，就能兼具導熱與穩定的功能。導熱快的鍋子是職業廚房的必需品，除了節省時間之外，也節省寶貴的能源，所以專業廚房裡面常常可以見到銅鍋就是這個原因。

銅用在鍋身的比例愈高，像是評價高的比利時隼銅鍋(FALK)、知名的法國慕菲(MAUVIEL)，鍋子熱起來當然愈快，只是價格較高並不是一般家庭都能接受的，但有些極度熱愛烹調的人卻不吝投資以追求美味為最高原則。而即使同一型的銅鍋，銅的厚度不同效果也會不同，厚的銅鍋不會比薄的銅鍋熱得快，但是會熱得比較均勻，烹調成品比較漂亮，薄的銅鍋熱度就比較難掌控，會有熱點產生。如果覺得銅鍋太貴，那退而求其次就是鋁了，但是鋁並不適合用來當作鍋面，最多是來當作傳熱的中間層，內外必須使用其他材質配合才能做出穩定耐用的好鍋。

不同物質導熱性能表



鍋具優缺點

材質	優點	缺點	價格
銅鍋	導熱最快 耐高溫 受熱均勻，幾乎沒有熱點產生。	沉重 銅會氧化 銅離子不宜大量攝食	最高
鋁鍋	導熱快 重量輕	較不穩定 材質軟易刮傷 鋁離子不宜大量攝食	中/低
鐵鍋	保養容易 味道好(正常養鍋狀況) 耐超高溫 不沾效果良好	沉重 導熱慢	低
不鏽鋼材質	材質最穩定 清洗/保養容易 耐高溫 製造焦褐/基底效果良好	導熱慢 初學者不易上手	高

但也有例外的例子，像一只好的燉鍋不一定要選擇導熱快的，燉鍋(Casserole)要的是溫度穩定溫和，保溫效果佳，所以不太需要反應快速的材質，導熱較慢，溫度溫和，保溫效果好的鑄鐵或陶瓷，反而是製作燉鍋的最佳選擇。

對於炒鍋(Frying Pan)以及煎鍋(Saute Pan)，反應快速是成功要素，銅鍋當然是首選，再來才是鋁，不鏽鋼則適合運用在鍋面，不適合作為導熱主體。

3 能受熱均勻

一般家庭料理熱源都是從鍋底來的，不管是瓦斯或電熱管線，熱源會產生在底部幾個特定的區域，如何將這些特定區域的熱源，均勻快速的分散到整的鍋子（握柄除外），是一個好鍋的重要責任。

如中式炒鍋，熱度集中在鍋底中間區域，必須靠著翻炒與液體（油、水）來讓熱度均勻分散，而平底鍋熱度分布就比較平均。廚師不會希望一塊肉放在鍋子上，翻面之後才發現一片肉有些地方太熟，有些地方還是生的，或是熬煮濃湯結果燒焦，肇致整鍋湯失敗；所以導熱均勻，避免鍋子有熱點(Hot Spot) 產生【註】是很重要的條件。

說到鍋具受熱均勻，我會以烹調常會使用的複層鍋來舉例，現在市面上的複層鍋大概有兩種夾層製作方式，第一種是用在鍋底，就是專注在鍋底做好金屬三明治方式，但是鍋子整體還是不鏽鋼，看起來就像鍋子下方的一片厚圓餅，在台灣比較容易看得到品牌中，進口的像是雙人牌ZWILLING、國產的牛頭牌等都是。

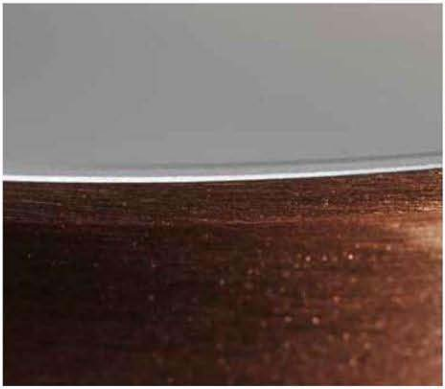
鍋子導熱均勻煮出來的醬汁，但是銅表面會讓某些食物上色

鍋子導熱不均煮出來的醬汁──燒焦

第二種方式是整個鍋子用金屬夾層方式做成，鍋面用最穩定的不鏽鋼，中間層用導熱快的銅或鋁，最外層就看各家耍花槍了，有穩定的不鏽鋼，輕巧的鋁合金，奢華的銅，現代感的陽極離子塗層，層數從基本的2 層到7 層都有，台灣市場可以看到的以GENTAILK SPRING 為代表，在國外的品牌如美國的歐克蕾(All Clad)，比利時隼銅鍋(FALK) 與法國的慕菲(Mauviel)，都是評價很高，名廚愛用的好鍋子。

不過以實際面來說，夾層有幾層並不是最重要的，夾層多，加熱反而可能會慢一點，但是受熱比較均勻而且保溫效果會比較好，反之夾層少，重量較輕者，加熱快一點，保溫相對也差一點，端看廚師烹煮的是什麼料理，再選用適當的鍋具了。

3 層複層金屬



90% 銅與 10% 不鏽鋼複層金屬

厚銅鍋 (左) 跟薄銅鍋比較

4.講究平衡感良好

想要測試鍋子的平衡感，不妨實際到拿起鍋子，平衡感佳的鍋子不會讓你有不穩的感覺，即使鍋子裡承裝著相當的重量，烹飪者都能夠穩穩地拿著。另外有一一點，雖然台灣考餐飲證照時，為了要避免火災風險，禁止大火翻炒的動作，但是在西餐廚藝中，將鍋子拿起來來翻炒是基本動作，甚至課堂上會要求鍋子放上豆類，不加熱，沒事就練一下翻炒動作，這時候鍋子平衡感跟形狀設計就很有關係了。另外有些單柄鍋，會在握柄另一邊多作一個小手柄，讓廚師更方便端捧鍋子，也是貼心的好設計。

5.鍋具的握柄要舒適隔熱

只要下廚就免不了要與鍋具的握柄接觸，如果有稜角或太細，握起來便容易產生不適感，要用來提重物就更不理想了。因為握柄連接著鍋身，鍋身都是導熱很好的材料，而且握柄就直接暴露在火源上，所以握柄要能隔熱是必要條件。

有些鍋具的握柄為了隔熱，設計成塑膠或矽膠材料，雖然達到隔熱目的，卻容易有缺點，如暴露在明火上方，塑膠會燒壞，或者就是有些塑膠柄耐熱程度不佳，不能直接放入烤[illegible]是塑膠、矽膠再怎樣都沒有金屬耐用，時

間久了都會撞到、割到、刮到，耐用程度比不上金屬握柄；同樣是金屬握柄，銅製(青銅除外)的就比鐵製的要燙，如果同一款鍋子有銅柄跟鐵柄可以選擇，鐵製或不鏽鋼製握柄就不會像銅製握柄那麼燙。

鍋具的握柄耐用/耐熱

大 鐵製、不鏽鋼製 銅製 矽膠 塑膠 小

6.便利烹飪的巧思設計

不只是外觀，鍋子形狀，鍋緣，角度，大小，都會影響烹調成果，同樣是淺平底鍋，細分還可以分成煎鍋(Saute Pan)、炒鍋(Fry Pan)跟法式鍋(French Skillet)三種，其中差異就在鍋壁形狀與角度。

實際用起來，煎鍋沉穩適合靜態煎(SAUTE)，或是淺炸(Pan Fried- 油深約食物一半高)料理方式，炒鍋靈巧，開口大水分散發快速，適合需要翻炒動作及收乾水分的料理方式，法式鍋則介於二者中間，可靜可動，比起單項功能卻又不如前二者。如果家裡不常開伙，那就聽聽別人建議下手買鍋就好了，選什麼都差異不大，但是如果對烹調有興趣，那就不妨把鍋子抓起來把玩一下，仔細評估，找一個適合自己烹煮習慣，調理食物以及廚房最適合的鍋子，價格高低反而在其次，若用使用壽命來評估鍋子的價值，單價高的鍋子有它的成本價值，較能延長使用期限，一分錢一分貨也算是一項美味的投資，有時候反而會比較划算。

三種基本平底鍋比較

鍋具	特性	料理
煎鍋	沉穩	適合靜態煎，或是淺炸
炒鍋	靈巧、開口大水分散發快速	翻炒動作及收乾水分
法式鍋	可靜可動	煎、炒

精明的消費者真要算起來，不難發現好鍋確實比較便宜，這還沒算到因器材不良導致的失敗、食材損失、能源損耗、精神沮喪。所以仔細算一算，真正愛下廚的人不如狠下心投資一只好鍋，只要一開爐就會馬上有感覺。就像大多數人使用歐克蕾(All Clad) 鍋或是銅鍋的共同心得，買第一個好鍋之前睜大眼，但是買後續的All Clad 或銅鍋就可以閉著眼了，而且很快廚房就會變成All Clad 或銅鍋的天下。

好鍋子用順手之後，一些廉價次級品在廚房常會變成被遺忘的一群，只能偶而拿來墊墊檔用。

【註】熱點(Hot Spot)—聽起來沒甚麼大不了，可能是因為廚師有時間站在鍋子前面，不斷翻炒食物，自然不會感到它的存在，如果鍋子用來熬煮濃湯，或是好幾塊肉分不同時間下鍋而且只翻面一次，或是一位廚師因為濃湯鍋底燒焦而倒掉好幾鍋濃湯的時候，就知道熱點為什麼會成為廚師痛恨的頭號敵人了。

不沾鍋，鐵鍋，還是不鏽鋼鍋
Non-Stick, Cast Iron, or Stainless Steel

1-30

要做好西式料理，首先你需要順手的鍋子，簡單的就鍋面來分，大致分為以下三種平底鍋：

不沾鍋

不鏽鋼

鑄鐵鍋

不沾鍋 Non-Stick

一提到不沾鍋，大概大家都會直接聯想到鐵氟龍(聚四氟乙烯，Polytetrafluoroethylene, PTFE)。這一個1938年在美國杜邦公司實驗室裡意外發明的物質，因為分子表面光滑不沾黏的特性，成為許多東西的製造原料，也是幾十年來用來製作不沾鍋的最主要材料。

鐵氟龍不沾鍋

鐵氟龍這種本身無色無味的粉末，需要黏著劑才能夠附著在鍋具，也就是金屬表面，黏著劑全氟辛酸(PFOA)就成為幾十年來寸步不離的最佳拍檔。凡事興一利必生一弊，幾十年以來這兩個最佳拍檔也漸漸證實對人體有不良影響，即使杜邦公司在2006年表示鐵氟龍在正常使用情況下是安全的，但是他們所謂的正常使用是不能超過260℃的高溫、表面要完整、無刮傷等情況，經過實驗證明其實很容易越線犯規。

杜邦自己都說大約340℃就可以讓鐵氟龍塗層分解，而一個鐵氟龍不沾鍋只要

空燒3-5 分鐘就會達到370℃的高溫，足以釋出15 種有害物質，那260℃到底算不算高溫？以一般中式炒菜方式，鍋子以中大火加熱，食材下鍋前就有可能會到達這個溫度。另外一個可供參考指標，沙拉油冒煙了，差不多就是超過230~240℃，即使食材下鍋，溫度上下起伏過程中也會到達很接近的溫度，所以用鐵氟龍為材料的鍋子，以中小火烹調會比較恰當，而且鍋鏟要用軟性耐高溫的材質，避免刮傷塗層。

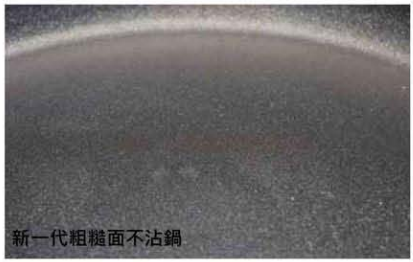
陶瓷不沾鍋

新一代的不沾鍋，已經不再使用鐵氟龍跟全氟辛酸這兩問題產品了(PFOA & PTFE Free)，取而代之的材質以陶瓷為主，有些則以粗糙鍋面結構減少食物接觸面積，達到不沾效果。

新材質製作的不沾鍋，像是法國慕菲(MAUVIEL) 與布及(BOURGEAT) 兩大百年鍋廠，製作的不沾鍋耐高溫的程度不輸給不鏽鋼鍋，使用起來會更方便，陶瓷不沾鍋面也是目前我自己用過的不沾鍋裡面效果比較好、耐溫最高而且清洗保養最容易的材料，但是我所有用過的不沾鍋都一樣，不沾效果都會慢慢退化，時間不同而已，可以提供大家參考一下。還是老話一句，**最新的東西不見得最好，沒經過幾十年的試煉，不一定能夠看得出新技術的缺失。**

不沾鍋雖不建議，但也不是完全不能用，如果要用，那先搞清楚材料是甚麼，使用限制有哪些，用起來也比較安心，只不過要用來煎牛排的話，不沾鍋是我最後一個選擇。

新一代不鏽鋼鍋面

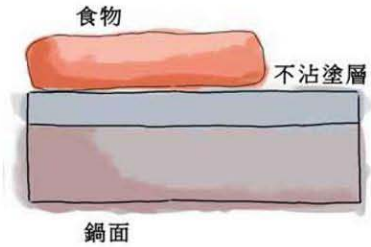


新一代粗糙面不沾鍋

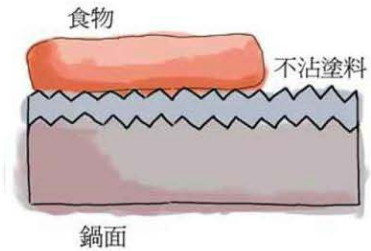
新一代陶瓷面不沾鍋（黑）

新一代陶瓷面不沾鍋，理論上可以做成各種顏色（橘）

傳統不沾鍋製造方式



新一代不沾鍋製造方式



鐵鍋 Cast Iron

鐵的價格一般來說較便宜，不是很好的導熱材料，但是卻很能耐高溫，而且只要養得好，鐵鍋也會有不沾鍋的不沾特性。

鑄鐵鍋(Cast Iron)構造簡單，超級耐用，導熱雖不及銅跟鋁，均勻度卻毫不遜色，而且保溫效果極佳，還可以使用任何工具或加熱模式，從這爐換到那爐、正著炒、反著煎、烤馬鈴薯、丟火堆裡燜、燉牛肉、蓋上蓋子當小烤箱，樣樣來樣樣都行。一般鑄鐵表面比較粗躁，毛細孔明顯，清洗的時候不能使用清潔劑，只要加熱用食用油擦乾淨就可以了，偶而加一點食鹽打磨一下，最多用溫水來清潔陳年油汙，再加點油擦乾即可。

鑄鐵鍋需要養鍋(Seasoning)，就是在容易生鏽的鑄鐵表面塗上一層保護層。鑄鐵鍋刷上一層油，油會滲入毛孔間，隔絕水與氧氣對鐵的腐蝕，再把鍋子放進230°C烤箱烤30分鐘(或170°C烤1小時)，完成後置於室溫冷卻，然後再重複2~3次上面程序，直到表面形成一層硬膜，養鍋就完成了。

養出來的鍋子表面有不沾鍋特性，幾乎可以達到不沾效果，每次煮完東西後，也差不多就是一次養鍋動作，而且表面會呈現美麗的亮黑色，加上烹調的美味也會像老湯一樣累積在鍋子上，所以鑄鐵鍋常用的話會愈用愈好用，愈用愈香就是這個原因。

便宜好用的鑄鐵鍋

用油擦鐵鍋

不鏽鋼鍋Stainless Steel

不鏽鋼是鐵與碳的合金，最具知名度高品質代表的就是18/10 不鏽鋼。所謂18/10 的意思就是鋼材裡面有18% 的鉻跟10% 鎳，剩下的比例就是鋼了，因為其高硬度穩定耐腐蝕的特性，最早運用於外科手術刀具，也因為鉻亮麗的外表，被大量運用在高檔廚具中。

雙贏的鍋子

不鏽鋼穩定、鋼硬的特性是運用在鍋子的最主要原因，要不然以不鏽鋼最被詬病、不及格的導熱性，實在不是製造鍋具必要材料。不過如果能夠結合不鏽鋼的穩定鋼硬，與其他材料的高導熱效率，的確可以創造雙贏的鍋子，在其他完美合金發明出來之前，我覺得複層金屬是目前製作鍋具最適合的材料，實際用起來也最好用。

國內目前鍋具廠除了不沾鍋之外，也多以不鏽鋼為鍋具製作材料。不是所有不鏽鋼鍋具用起來都一樣，也不是外表亮麗，價格昂貴的鍋子就一定好用。以平底煎鍋為例，因為爐火熱度會從邊緣上來，所以鍋壁不能是薄薄一層不鏽鋼，要不然就等著讓東西燒焦，鍋子愈小這種現象會愈明顯，若是兩層不鏽鋼中間空心的也不適合，因為空氣不是導熱的好材料，空心結構雖然減少重量與成本，但是整個鍋子受熱會不均勻。比較理想的不鏽鋼鍋面應該搭配導熱良好的材料，結合成複層金屬，以求鍋面整體溫度均勻。

除了導熱不良的缺點之外，沾黏的問題也是不鏽鋼鍋面比較受人質疑的地方。不鏽鋼表面確實會讓食物產生沾黏，但是只要使用得當，運用以下技巧，沾黏問題可以減少，抓到不鏽鋼鍋性能之後，它會讓人愛不釋手。

3個不藏私小技巧，讓你愛上不鏽鋼鍋

1.溫度

溫度夠高，可以讓食物表面焦褐，所以沾黏是一開始的問題，不要急著翻動食物，等到食物表面焦褐層出現，大部份食物會從鍋面脫離，留下一層鍋底焦褐層(Fond)。

比較恰當的用法是把鍋子加熱之後，加入油，等到油夠熱了，第一絲油煙冒出來是最後底線，食物就下鍋，這樣熱度才夠，油也比較不會過熱，另外一點，讓食物表面乾一點再下鍋，必要時用乾淨紙巾或毛巾吸乾肉表，有時還可以沾一層粉，料理起來沾鍋機會就會降低。

2.選擇鍋面適當大小

肉擺放在鍋面，肉與肉之間要有足夠的間隔，鍋面太小肉擠成一堆，不但鍋面溫度不容易維持，肉表不容易焦褐，成品會比較像是煮或蒸的效果；鍋面太大，鍋面基底(Fond) 會很容易燒焦，所以間接來說還是溫度控制問題。一般而言，看家裡廚房爐子大小，10~12 吋平底鍋會比較適用，更大的適合餐廳，再小的適合單身使用。

3.材質

一分錢一分貨，同樣是不鏽鋼，等級與各廠家處理方式均有所差異，優良材質跟次等材質的鍋子會製造出截然不同的效果，比利時隼銅鍋(FALK) 甚至表示導熱不好的鍋子才需要不沾塗層，導熱好的銅鍋配合不鏽鋼就有不沾效果了，而實際用起來不沾效果也真的很好，不輸給不沾鍋。

不鏽鋼鍋面剛開始用的時候確實需要適應期，等到抓到訣竅跟感覺，會讓人相見恨晚；但是如果一直都無法體驗不鏽鋼鍋之美，那應該考慮換個材質好一點的不鏽鋼鍋了。

用隼銅鍋煎魚的不沾效果

終極鍋具──銅鍋
Cookware The Paramount - Copper Pans

1-4
0

銅鍋很貴？！等一下，容我大膽猜一下，會這樣說的人應該沒用過銅鍋。不知道我猜對了嗎？

值得即刻投資的美味工具

這樣形容不是要炫耀銅鍋的昂貴與奢華，而是體驗過銅鍋實用性的人，會覺得銅鍋的價格是每一分錢都花得很值得。

銅的導熱性極佳，目前元素中僅次於銀，是製作鍋具的最理想材料，做出來的鍋子對熱反應快，效率高，硬度夠，但是沒有甚麼是絕對完美的，銅還是有一些使用上的限制，例如銅會氧化，也就是說大家看到在百貨公司展示櫃上放著漂漂亮亮，美麗刺眼(不只是價格而已)的銅鍋，回家一開工，可能馬上就蒙上一層黑影，不過只要你花點耐心，銅油一擦就可以恢復銅身光亮，不難，只是要不要做。外表氧化的銅不會影響性能表現，有沒有必要保持亮麗，就看自己需求。

以銅為鍋面烹飪的時候，銅離子還是會進入食物中，少量下肚影響不大，但是如果吃下去量太大就會造成毒性沉積，但也因為銅離子的特性，用來製作一些紅色果醬或煮綠色蔬菜，顏色會特別漂亮，用銅鍋來打蛋白也會發得更穩定漂亮，無可取代。

使用後的銅鍋，表面會氧化變色

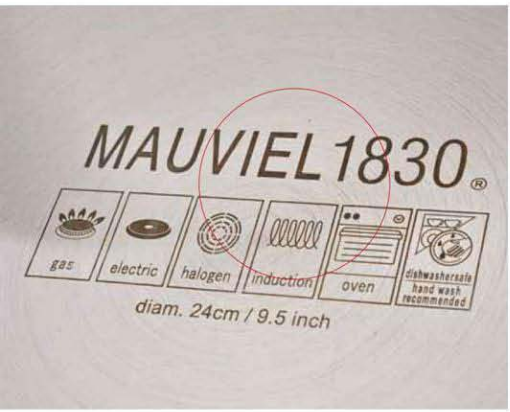
氧化銅鍋——內側

使用 5 年後仍然穩定的不鏽鋼鍋面

穩定的不鏽鋼鍋面

銅鍋與電磁爐不相容，如果家裡只有電磁爐可用，或你是電磁爐達人一定要用電磁爐烹調，或者實際一點的理由，愛上的是電磁爐的高效率，那中間就要再加墊一塊電磁板，才能順利導熱到銅鍋上，不過如果要用電磁板，那當初何必一定要選價格較貴的銅鍋呢？倒不如直接選電磁爐可用的不鏽鋼鍋就好了。

鍋具廠會在銅鍋面使用穩定安全的金屬，來克服銅離子滲入食物以及銅本身容易氧化的問題。以世界幾個大銅鍋廠，法國茂菲(MAUVIEL)來說，早期技術比較老，所以用錫來作為銅鍋內層，錫的好處是美觀光亮好加工，無毒，但是有個致命傷—不耐熱。過高的溫度會把錫塗層融掉，不死也半條命，高溫會讓錫塗層變軟，容易受傷，所以要跟使用不沾鍋一樣小心呵護著；另一個問題是錫會跟一些化學酸性作用，如果不小心接觸到一些化學物質，會破壞錫塗層，所以，用錫作內部塗層的鍋子，看使用狀況的不同，一段時間之後就要重新板金一次，也就是再送給專業人員作一次錫塗層，家用大約在5~10年左右，商用大約一年，如果遇到粗心的人，那就是一次。



induction就是電磁爐的代號

不同爐具的加熱效率比較

3家銅鍋大廠各有各的銅鋼結合技術，導熱性與均勻度其實大同小異，連價格都差不多，各家差異特性比較如下：

世界名廚們愛不釋手的鍋子

直到1970年左右，比利時隼銅鍋(FALK)鍋廠研發出新的專利技術，將很薄的一層不鏽鋼，用高溫高壓分子技術，跟厚厚的銅緊密結合在一起，製造出導熱效率高超，鍋面又穩定的銅鋼雙層金屬，並號稱終身保固。專利權結束之後，慕菲(MAUVIEL)跟布及(BOURGEAT)等鍋廠都開始參考隼銅鍋(FALK)的銅鋼技術。銅與不鏽鋼結合的複層鍋具兼具導熱快與穩定的優點，並一舉除掉鍋面錫塗層百年的缺憾，讓世界名廚們大開眼界愛不釋手。

慕菲MAUVIEL

1830年創立於法國諾曼第，擅長行銷，也因此知名度大增，產品較多元化。銅鍋外層拋光，鍋面不鏽鋼則未做拋光處理，考量售價偏高因素，所以也生產較便宜的銅鍋系列，主要是把銅的厚度減少，從一般的2.3 mm左右的銅減少0.5 mm，重量減輕價格降低，號稱加熱快一點，但是熱均勻度會稍遜，說便宜，薄銅鍋系列也沒便宜多少，但是減輕的重量對烹調順手度來說倒是明顯優勢，只是實際用起來薄銅鍋實在沒有厚的好用，熱度不夠均勻，選擇的時候可以考量自己烹調習慣選擇以重量、順手程度，或是導熱性能為主。

再來就是鍋柄，有一個銅柄系列，其實想也知道，銅既然導熱那麼好，銅柄跟銅鍋的溫度應該就會很接近，所以烹調時銅柄溫度甚高，不小心很容易燙到，如果有其他選擇，不建議為了價格優勢選擇銅柄鍋具(青銅例外)，以免後悔。

另外還有一個系列銅鍋遵循古法製成，保持內部的錫塗層製作方式，也有些地方誤稱為馬口鐵(鍍錫的鐵)，擁護者以導熱性為主要訴求(其實錫導熱沒有比不銹鋼好到哪裡去)，並認為幾年重新塗層一次不是問題，但是本地的消費者真的要很小心，先前提到錫塗層的重要問題，不耐高溫，會磨損，等到重新塗層時候到的那天，消費者願不願意再花一筆錢跟時間來耗，即使願意，鍋子傳給下一代的時候，他們有沒有這個
事，需要仔細考慮。

茂菲布及Matfer Bourgeat

創立於1814年，地點與慕菲Mauviel同樣在法國諾曼第，時間比慕菲還要早。布及的市場主要是大型飯店餐廳，也可能因為這樣，所以知名度在歐洲專業廚師領域比較有名，而且合作對象也都是比較高檔的星級餐廳或飯店機構。

雖然布及明白表示並非以個人或一般家庭使用為目標，但是銅鍋內外層都做拋光處理，成為很多人用來炫耀的奢侈品，外層光亮美麗的程度，重現了唐太宗以銅為鏡的景象，而內層也因漂亮的拋光處理而有點不沾鍋特性，亮麗實用是布及銅鍋最大賣點。

圖中朦朧的牛排，實際上是銅鍋反射的影像

拋光不銹鋼鍋面反射的影像

隼銅鍋FALK

FALK是比利時的公司，而比利時正是生產很多高檔鍋具的地方。大家可能沒有聽說過這家銅鍋廠，因為這家鍋廠就像法拉利車子一樣，限量生產製造，巧妙融合高科技與傳統技藝，銅鍋年產量只有10,000個左右，一出廠就被歐美廚師拿走了，所以相對的在於一般消費者間的知名度也比較低，不過反而在世界級廚師，尤其是銅鍋愛用者，享有很高的知名度。

考量實用與保養兼顧的銅鍋表面

這家鍋廠以實用性為主要考量，所以只生產厚重的銅鍋，也為了保養問題考量，所以將外層的銅作消光處理，這樣一來，銅鍋氧化難保養的問題幾乎解決，也就是說銅鍋外層很少需要銅油打磨，一樣能保持銅的質感，另外一點，隼銅鍋號稱

導熱程度比其他銅鍋更佳，經過非正式測試，發現相同條件下，隼銅鍋的確可以更快將水煮滾，若不是製造技術真的比較好，應該是歸功於設計良好，同樣容量鍋具採用較大的底部面積，吸熱當然快一點了。

隼銅鍋鍋面不鏽鋼處理技術也了得，看似粗糙的不鏽鋼面，搭配銅的絕佳導熱性，實際用起來確實有不沾的特性，而一般不沾鍋的不沾效果會隨時間而變差，不銹鋼鍋面卻沒這問題，不沾特性可以保持非常久，遠遠勝過不沾鍋。

從各方面可以看出這家銅鍋是走實用而不是展示路線，設計都是站在廚師的角度出發的。布及BOURGEAT 與隼銅鍋FALK 的鍋緣都有做唇形處理，所以倒東西的時候不會亂滴，除非鍋子裡的東西不用倒出來，要不然這一個貼心設計是很多廚師選擇鍋具的考量之一，但是鍋緣若沒做好，時間久了難以保養反而會藏汙納垢。

3 種銅鍋都是為專業廚師設計的，也就是耐用三代非誑語，不過度包裝(幾乎沒包裝)，非常重手，以鍋子加上食物重量，不需要買啞鈴練手臂絕不誇張，最重要的，對熱的反應快速，省時省能源愛地球。

不過大部分銅鍋並不適用於電磁爐，下決心之前要先弄清楚狀況；無論如何，選購前要考慮清楚自己需求，才知道錢往哪裡放會比較值得。

有鍋唇的鍋子，倒東西很好控制

沒有鍋唇的鍋子，倒東西會往後流

設計欠佳的鍋唇，容易藏汙納垢

1-40

銅鍋保養

清洗銅鍋表面其實很簡單，只要用專用清潔劑，很容易就可以恢復銅鍋閃亮動人的外表。

沖水

抹清潔劑

打磨

沖乾淨

馬上擦乾

TIPS

流傳在廚師之間，
在家可以自製銅鍋清潔劑

1:1 的鹽與麵粉，加入白醋攪拌成糊，就可以當成銅清潔劑使用了。這個偏方是流傳在廚師之間，簡單，便宜好用的方法，有興趣不妨試試。

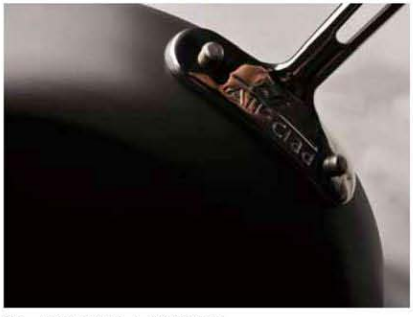
銅鍋讓廚師烹飪更完美

有人買鍋子以美觀為考量，有人以性能為考量，但是價格還是大多數人的第一標準，所以消費者考慮自家廚房爐具、經濟狀況、烹調習慣，如果真的很愛烹調的人，應該認真考慮使用銅鍋，再不然至少也要像歐克蕾(All Clad) 或Spring 等級的不鏽鋼鍋。如果真的經濟為主要考量，那就可以考慮鐵鍋。

如果考慮保養、實用性以及性能表現，銅鍋以隼銅鍋(Falk) 為首選；不鏽鋼鍋可以選外層是陽極塗層(Hard Anodized) 的複層金屬鍋子，這個新一代的做法，我自己最喜歡歐克蕾(All Clad) 的第二代陽極塗層系列(LTD-2)，用起來最順手，除了塗層比不鏽鋼還硬之外，黑色表面光滑耐刮耐磨好清洗，還可以進洗碗機，改進第一代(LTD) 無法用洗碗機的缺點，加上酷酷的外表，是愛煮菜卻懶得刷鍋子的人最好選擇。

內外皆美的銅製平底炒鍋

高效率銅製醬汁鍋



新一代外表塗層，清潔容易

在此有個真心的建議，為了消費者自己好，真的要避免選擇價廉質輕的不沾鍋。廣告上說只要買了某某鍋子做菜馬上變好吃，那是不可能的，多練練自己廚藝會比較實際一點。不管鍋子外表塗得多漂亮，廉價的不沾鍋都會是廚房裡最難用的器具，而且不小心使用還可能對身體有害，應該為自己與家人長遠做打算。

西方廚師有句俏皮話：「Copper completes the cook!」銅鍋讓廚師烹飪更完美，或許是廚師們酒後打屁誇大之詞，但是下次留意一下，摒除掉幫別人代言的國際名廚，幾乎沒有哪個名廚不愛用銅鍋的，日本鐵人料理節目就很常見到銅鍋，有些歐美名廚電視上拿的是代言的全新鍋子，私下愛用的卻是身經百戰的銅鍋，就像是常勝將軍要論功行賞的時候卻沒份，要打硬仗了再來委以重任一樣。雖然每一個人消費習慣不一樣，但是真心喜愛烹調的人，可以考慮像我一樣，省下一次換手機的花費，體驗銅鍋的美妙。

調味料之王──鹽
King of All Spices, Salt

1-50

如果烹調的時候只能選擇一種調味料，鹽一定是我的首選，而說實在的，烹煮食物的時候，真正需要，不可或缺的調味料，也只有鹽！

鹽的角色很巧妙，不像其他調味料，甜、辣、酸、香，都是用力表現自己，並設法蓋過其他味道的調味料，但是鹽，本身這麼重要，唯一少不了的東西，卻是默默的提昇其他好氣味，同時壓抑不好味道的神奇食物，就像一塊成功的牛排，背後一定有一種默默付出的鹽一樣。

對我來說，牛排最好的調味料就是「鹽」。

最純粹的味覺

人的味覺中，酸、甜、苦、辣，都可以從各種不同的食材或成份中獲得，唯獨鹹味，只能從鹽，也就是氯化鈉才能得到，還有，不知道大家有沒有注意到，鹽是動物唯一可以直接吃而且愛吃的石頭。

鹽一直都是珍貴又重要的物質，人體少了鹽(電解質)，身體作用馬上失調，甚至連站立都會有困難，動物的味蕾會本能的帶著生物尋找這一味元素，所以古今中外執政者有志一同；對鹽來課稅，這是最穩定的稅收之一，連台灣都是在1977年才取消鹽稅的。近代技術進步，鹽的製程可以更便宜，取得也不再像古早時期困難，現代飲食強調的，反而是以少鹽飲食為主要訴求。

不過若覺得「食鹽」過多有害健康，罪魁禍首常常不是自己煮飯時放了過多的鹽，而是在現成食物中攝取過量的鹽，像是罐頭、速食、外食，諷刺的是這居然已為多數人鹽份獲得的主要來源。

靠山吃山，靠海吃海，大陸型國家食用岩鹽，海島型國家食用海鹽。像美國典型大陸型國家，90% 的食用鹽是岩鹽，如果依照這樣推論台灣典型海島型國家，就應該食用海鹽嗎？以前可以這麼說，但是海鹽需要人工勞力，比不過岩鹽洋槍大砲的開採方式，所以現在台灣大部份的鹽都是從國外進口，而不是海邊用太陽曬海水曬出來的。

顆粒粗細、結晶、添加物、礦物質，都會賦予不同的風味與特性，用在各式烹調上更有不同的美味效應。

海鹽 (Sea salt)

海鹽具有天然礦物質(海水裡面阿里不達的成份本來就很多，有礦物質當然不稀奇)，可以襯托出食物美妙多元的口感。

海鹽從海水表面開始結晶，剛結晶是白色的，沉入水中接觸底部泥巴就變成灰色，法國某些地區採鹽，趁薄薄的結晶還沒有下沉就耙起來，脆弱的結構採收起來更加困難，不過取得的鹽色澤白淨，加上海水特殊風味，價格自然較高。海鹽的特性較不耐高溫，所以適宜將海鹽用在料理完成的食物上，不但可以嚐到特殊的味道，還有吃起來脆脆的特殊口感，會比烹調前使用來得恰當。

鹽之花 Fleur De Sel

提起鹽之花，是很多美食饕客不可或缺的調味，有人甚至以鹽之精品來定義它。鹽之花之所以價格不斐被稱之為鹽之精品，除了它本身的近白色而半透明的結晶，比起一般鹽更細緻潔淨之外，很大的因素來自於採收時天候的限制，溫度太低或太高都不行，因此採收不易。可能法國的海水比較有味道，所以當地的海鹽、生蠔，都因為海水特殊風味所以有不少人喜愛。仔細嚐嚐，可以嚐出海鹽真的有些特別的味道。另外要特別提醒，不要高溫長時間烹煮鹽之花，最好直接灑在完成的食物上就好了，才能確實體驗一下外國海水獨特的風味。

岩鹽 Rock salt

多用於工業用途，可用於食用者比例較低，但即使比例較低，卻還是製作食鹽的大宗。山中土裡挖出來的鹽，必須經過飽和食鹽水洗淨，電解等處理才能食用。現代科技可以提煉出高純度鹽，只是鹽要做成甚麼樣子、甚麼味道，都是以市場消費需求為導向。一般耳熟能詳的夏威夷黑鹽、紅鹽，其實也是人工加料做出來的，其他炭香、香菜、薰烤各種風味鹽巴，也都能烘托出食物不一樣口味。

淨化鹽 Kosher Salt

又稱猶太鹽或祝禱鹽，用於製作猶太教淨化食物(KOSHER Food) 專用的鹽，由於精純無雜質，[illegible]殊的特性與口味，很適用於烹調食物。

淨化鹽的味道會比一般精鹽來得鹹，但是後勁散發出來的卻是甘甜味，顆粒較粗不沾黏結塊，適合手指搓拿，是眾多歐美廚師料理的不二選擇。就像大長金裡面提到，好的鹽含嘴裡會回甘，不好的鹽會有苦味，淨化鹽就是會讓食物甘甜的幕後英雄。

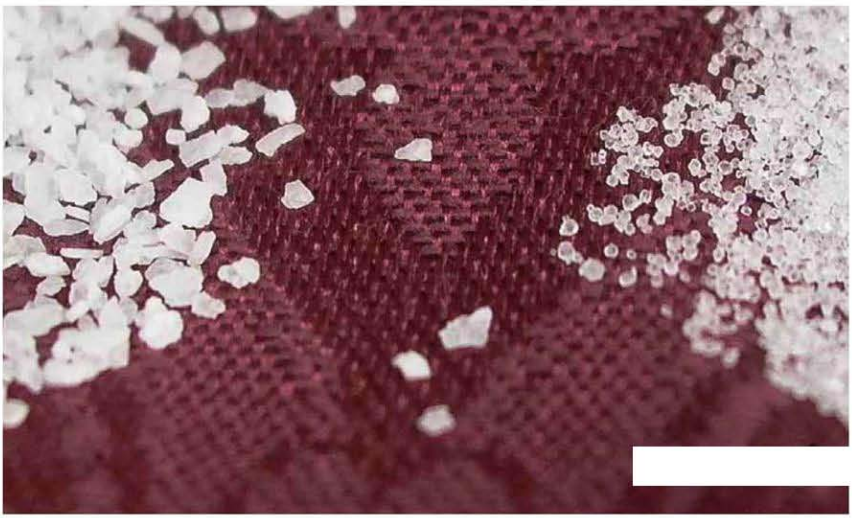
精鹽 Table Salt

一般精鹽因為顆粒較細有結塊問題，必須添加抗結塊的物質，有些還會加碘或各家特殊秘方，味道較難穩定一致，細小顆粒雖有利於快速溶解，卻不利於烹調時候均勻分灑。所以一般比較可以運用的地方，是在餐桌上，因為食物已經上桌，再調味時需要快速溶解的特性，不過若是要比較有個性的餐桌用鹽，還不如選擇海鹽或岩鹽，當場研磨更有噱頭。

鹽只要烹調得當，可以抑制味蕾不喜歡，像是苦、澀、臭等味道，同時很神奇的提升人類喜愛的甜、香等氣味，像是很多糕點甚至甜點都會放鹽，其他特殊功能先不說，就是這個道理；但是使用過度，就會造成苦鹹的感覺，所以使用鹽調味的烹調原則，應該以提升美味為主要目的，卻感受不到「鹹」累計在味蕾的沉重口感，這就是烹飪者的美味秘訣。

鹽之花

淨化鹽



淨化鹽（左）與精鹽顆粒比較

Chapter

2

Let's Beef, Let's Enjoy

牛肉，味蕾的極緻之旅

回憶在美國美軍俱樂部裡，嚐到的第一口牛排的滋味，牛排安安靜靜的躺在瓷盤上端出來，即使沒有多餘的佐料，卻令我吃得大呼過癮，原來，那才叫牛排！

牛肉，非食不可？！
To Beef or Not To Beef

2-1
0

「一定要吃牛肉不可嗎？」

很多朋友看我如此獨厚牛排料理，都會在心中打個問號？尤其在瘦肉精【註】瘦肉精事件發生後，許多人聞「牛」色變，不僅牛肉麵不敢吃，更遑論到牛排館好好享受一番。**其實我想藉由這件事再一次分享飲食的正確觀念——再好的東西都不要一直吃，食物應該要輪替著吃。採買食材要注重來源之外，也要多幾家廠商選擇，或多幾個信賴的品牌，換著來源購買食物。**原因很簡單，市面上幾乎找不到完全無毒的食物，這並不是產商的問題，而是整個社會結構所產生的現況—只要吃東西，其實或多或少就有風險存在。

一旦了解根本的問題，建立正確的飲食概念，就不會因為認知不清，而陷入無謂的飲食恐懼，演變成「這也不敢吃？那也不能吃？到底還能吃什麼？」的困惑與無助。因為忙碌的現代人多半仰賴便利的外食，所以更要學會如何在這樣的飲食環境下自保，一旦你學會如何更關注食物相關的知識，便能安心地享受美味，不會只是消極地跟著恐慌，或是消極地抵制。

牛肉的營養價值

人類最原始的飲食中，獲取蛋白質跟鐵質最快最豐富的來源就是動物肉類。早期人類曾因為農業發展改變獵食動物的習慣，所以人體因為缺乏蛋白質與鐵質而導致體格健康衰退。人類大腦的比例比起一般動物要大的多，但是就像超級跑車一樣，引擎愈大耗油愈多，所以要維持這個大型大腦正常運作不是便宜的事：人類要攝取更多的養分。

牛肉高蛋白，肉中富含多種氨基酸和礦物質等多種營養，除此之外「好消化」也是牛肉眾多的優點之一，所以在國外牛肉已成為主力肉品，影響多數人的飲食型態。甚至曾有營養學家指出牛肉是能養生的優質肉品，可以搭配其他食材食用來調整體質，在中國，更引用牛肉當成治病的藥引良方，可見正確而適量的食用對人體確實好處良多。

牛排獨特的口感

我從父親那裡嚐到生平的第一塊牛排後，便注定讓我往後成為忠
客，朋友笑我放著正經事不做，卻跑去開一間牛排餐館的大膽行徑，事實上我只是

想將我所嚐過美好的牛排滋味，分享給喜愛牛排的饕客們。

讓我們回想一下，就在居住的地方，附近可能就有牛排館，而且到了一些大日子，通常都是吃牛排當作大餐慶祝，感覺上這好像變成了習慣，牛肉在中世紀就是歐洲王公貴族們在特殊的宴客所享用的高級肉品，而當廚師們端出牛肉料理，就等於向在場的客人宣告自己尊貴的身份。而在美國，牛排更成為美國人心中不可或缺的料理，不管任何場合都想要大快朵頤。

牛肉之所以受大家喜愛，除了養分之外，就是香味了。人的味蕾可以帶領動物追蹤辨識營養來源，不同食物可以引起味蕾不同反應，而肉類，尤其是生肉，幾乎能夠喚醒所有味蕾細胞，帶領人類四處運動繁衍，這是人類天性與本能，與生俱來的生化作用與生存匹配。烹調牛肉過程中可以產生超過300 種的香氣，不同的品種、等級與部位都有不一樣感覺，放進嘴裡產生更多的化學變化，如果再搭配其他食物，變化無窮無盡，後勁無邊無界，每一次、每一口都不相同，這就是牛肉跟味蕾的關係。

牛肉的口感會因為產地及飼養方式的不同而有所差異(後面的章節另有詳盡的介紹)，其脂肪與油花也決定了肉質的滑嫩度，再搭配不同的烹飪法及醬汁更有不同的誘人風味，所以愛吃牛肉的食客們會一吃上癮，甚至從一開始全熟而到後來的五分熟及三分熟。許多人之所以非「牛」不可，單純就是美味的追尋而已。

瘦肉精──瘦肉精是β受體促進劑的一般通稱，培林(ractopamine)是其中的一種。許多國家准許用於動物中體重增加、畜體貧瘠及飼養效率的改進。培林屬於一種類交感神經興奮劑，原用人體的治療用劑。(資料來源為行政院衛生署食品藥物管理局)。

牛肉好養生
Nutrition

2-2
0

鐵──1份牛肉=14份波菜

人體微量元素中，重要性與份量雙料冠軍，所以人體缺乏鐵質，幾乎就是缺乏營養的代名詞。鐵質會從人體流失，流失量因人而異，女性又比男性流失更多，所以日常生活中應該持續適量補充鐵質。

日常飲食中吃下肚的鐵質並不是100% 吸收的，飲食提供的鐵質分為血鐵質與非血鐵質二種，簡單說就是肉類提供的血鐵質與植物提供的非血鐵質；動物提供的血鐵質比較容易為人體所吸收，吸收力大約是植物所能提供非血鐵質的5~10倍。日常飲食中不少食物都能提供足量的鐵質，拜大力水手不斷洗腦，菠菜是大家最熟知的含鐵蔬菜，其實還有很多鐵質比菠菜更豐富的蔬果豆類，不過以提供血鐵質的肉類來看，牛肉位居肉類榜首，從人體吸收力來說，一份牛肉所含的鐵質，要14 分等量的菠菜才能提供，如果要快速補充鐵質，答對了，吃牛肉。

蛋白質──牛肉能一次補足身體所需的養份

人，有血有肉，組成有血有肉的物質，就是蛋白質。蛋白質是組成生物體的必要成份，細胞大小活動都扯得上關係，人體缺乏蛋白質，會導致生理上的疾病與不適。

蛋白質拆開來看是由胺基酸組成的，目前知道生物可以吸收利用的胺基酸有20 種，不像植物可以合成所有胺基酸，動物因為缺乏某些特性，有些胺基酸必須靠外來食物供給，這些就稱作必需胺基酸。一般人需要8 種必需胺基酸，嬰兒則需要10 種，所以成長中的兒童，消化機構衰退的老人，都可以增加蛋白質攝取量，讓身體更強壯，還有，老師有說過，身體要利用這些必需胺基酸，要靠澱粉類食物搭配才能合成，所以飲食均衡不偏食，才能達到最好的吸收效果。

肉、蛋、豆、奶、穀等食物都可以提供豐富的蛋白質，牛肉中含有均衡的必需胺基酸，是讓身體一次補足需要的養分的最佳選擇。

鋅──1份牛肉=12份等量的鮪魚

這個人體重要的元素之一，不僅是免疫系統的大將，也是數百種酵素的成份，少了鋅會很容易衍生許多疾病，除了掉髮，生長問題外，最有直接關係大家比較也關心的--- 男性生殖功能會下降，當然，攝食過度還是會造成身體不適。

人體正常情況下可以調節這些必要元素，但是有特殊狀況(例如腹瀉) 或病變發生時，就會造成這些必要元素的快速流失。大家都知道紅肉鐵質豐富，也知道海鮮富含鋅元素能讓男性增強性功能，但是大家不一定知道牛肉裡面含有更豐富的鋅元素，例如一份牛肉所含的鋅元素，要12 分等量的鮪魚才能提供，所以牛肉是快速補充鋅元素的優質來源。

維生素B──1份牛肉=7等份量雞肉

人體重要的營養成份，而且因為水溶性，留在人體內時間比較短，需要不斷補充，否則也會衍生一些小毛病，小毛病多了就容易成為大疾病。

維生素B 在正常飲食中一般都可以充份補足，像是糙米、豆、蛋、奶、肝臟、瘦肉等都含有豐富維生素B，但日常生活中有些習慣如常飲酒，就會導致維生素B大量流失，這時人體就需要更多額外的補充。一份牛肉所含的維生素B，要7 份等量的雞肉才能提供，所以紅酒配紅肉，下次要飲酒，別忘了來一點牛肉，不只口味搭配，流失的養分也可以直接補充，兩全其美。

其他營養成份

除了上述的養分之外，還含有磷、鈣、維生素D、菸鹼酸、硫胺素、核黃素、硒等等人體有益成份，簡單一言之，就是優質高密度營養，只要不過量攝取，牛肉是最營養的食物來源之一。

牛肉分級制度
Beef Grading System

2-3
0

雖然我們常常到市場、賣場跟超市買牛肉，但是消費者知不知道自己到底買到的是甚麼肉，適合怎樣的烹調方式。

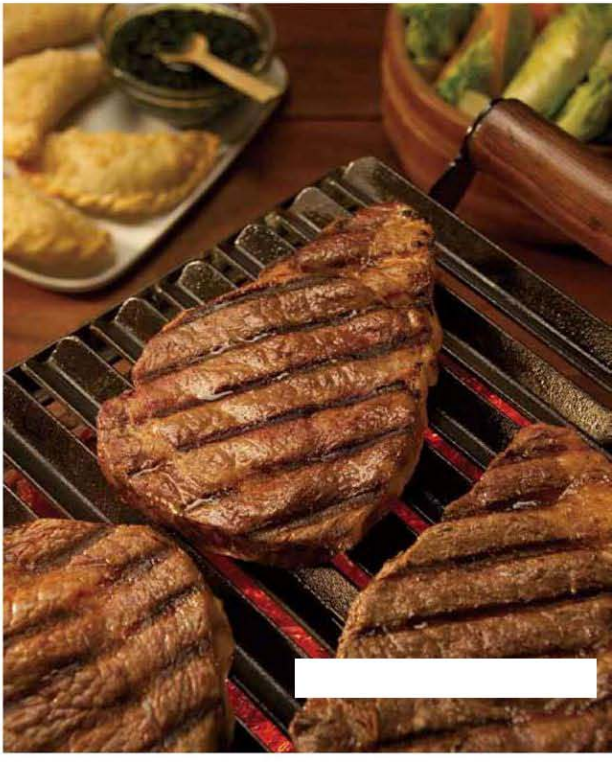
以前我雖然常常下廚，但是到了超市，看到各種品牌的牛肉，尤其在美國，牛肉比豬肉便宜，選擇更是多樣，每一塊肉看起來都差不多，各部位專有名詞更是複雜，想回家自己做個牛排解解饞，還真不知道該如何採買？

不是每一塊牛肉，或是任何部位都適合作牛排！更重要的，你要先瞭解自己的喜好究竟喜歡怎樣的口感？喜愛油花多較滑嫩或喜好富有嚼勁？價格雖然考量的重要因素，但如果以烹飪出美味為前題就不能當成是主要考慮的因素。如果想要做塊好牛排，一定要了解自己喜愛甚麼部位的肉，搭配甚麼樣的做法。

牛肉不像豬肉或雞肉的價格比較一致，差價較大，從一斤百元到數千元，差價40~50 倍都有，其間的差異就在牛肉等級跟部位的不同，所以如果光以價格挑選牛肉，恐怕無法選到理想的肉品。

花點時間，了解一下牛肉等級部位之間的差異，才知道自己喜愛甚麼樣的牛肉，不要老是讓別人告訴自己甚麼肉好吃，甚麼肉美味，自己卻沒有自己的看法與喜好。

挑對食材，就等於烹飪完美牛排的第一步。



美國
U.S.A

美國目前還是全世界最有規模的牛肉供應地區。以美國為例，2010 年牛肉總產量1200 萬公噸商業用牛肉，而美國牛肉佔台灣進口牛肉將近四成。

美國在1927 年由聯邦政府引進牛肉分級制度，品質等級是牛肉風味(Flavor)，嫩度(Tenderness) 以及多汁程度(Juiciness) 的綜合指標。牛肉等級主要是由成熟度(Maturity) 以及肋眼肌的油花含量(Marbling) 兩種因素來決定。雖然後續實驗證明脂肪對牛肉嫩度影響不到30%，甚至更低，但是由脂肪分佈來決定牛肉等級一直沿用至今，除了美國之外，日本也把脂肪品質列為牛肉評級的重要因素。

2個主要的決定因素如下

成熟度

牛齡大小會影響肉質及風味，年輕的牛肉質軟嫩，但是味道較淡，牛齡大的則剛好相反，不過不一定是味道愈重就愈好，而肉質跟味道會有一個平衡點，太年輕味道不足，太老則肉質粗硬。

A 級：大約9 ～30 個月齡，目前進口到台灣的美國牛都屬A 級。

B 級：大約30 ～42 個月齡。

C 級：大約42 ～72 個月齡。

D 級：大約72 ～96 個月齡。

E 級：超過96 個月齡。

2-3
1

油花

早期的上等牛肉指的是油花少的肉，經過百年發展變化與實驗結果，很多人認定油脂是決定肉質的重要因素，所以近代將油花列為是牛肉評級時的重要參考，判斷的時候從屠體第12及第13根肋骨之間，就是肋眼跟紐約克之間切開，依切面上之瘦肉中脂肪油花含量與分佈的情形分成10個等級。

油花10個等級：

1級——富量(Abundant)
2級——多量(Moderately Abundant)
3級——次多量(Slightly Abundant)
4級——中量(Moderate)
5級——普通量(Modest)
6級——少量(Small)
7級——微量(Slight)
8級——稀量(Traces)
9級——幾乎全無(Practically Devoid)
10級——全無(Devoid)

牛肉屠體評等分級

最具公信力，流通率最高且最廣為人知的分級由美國農業部(U.S.D.A., United States Department of Agriculture)所制定，用剛才提到的肉品成熟度及油花含量為準則，綜合評鑑牛肉屠體品質等級。

牛肉屠體評等8個等級：

1. U.S. Prime (極佳級)
2. U.S. Choice (特選級)
3. U.S. Select (可選級)
4. U.S. Standard (合格級)
5. U.S. Commercial (商用級)
6. U.S. Utility (可用級)
7. U.S. Cutter (切塊級)
8. U.S. Canner (製罐級)

在生產線上，屠體牛肉被評級為極佳級，特選級者，則在屠體上滾上級印，而評鑑等級為可選級，合格級以下通常均不滾印，總稱之為不滾印級(No-rolls)，這些不滾印級占所有評級屠體約一半。一些年紀比較大老牛或品質不佳的牛，肉質粗硬上不了餐桌，幾乎都只能歸納為最後三級。另外，如果發現屠體瘦肉顏色非常深暗，且有些黏著，此屠體即視為級外品，而不予評級(資料提供：美國肉類出口協會)。

安格斯認證 PRIME 等級牛肉　美國第二級 CHOICE 等級牛肉

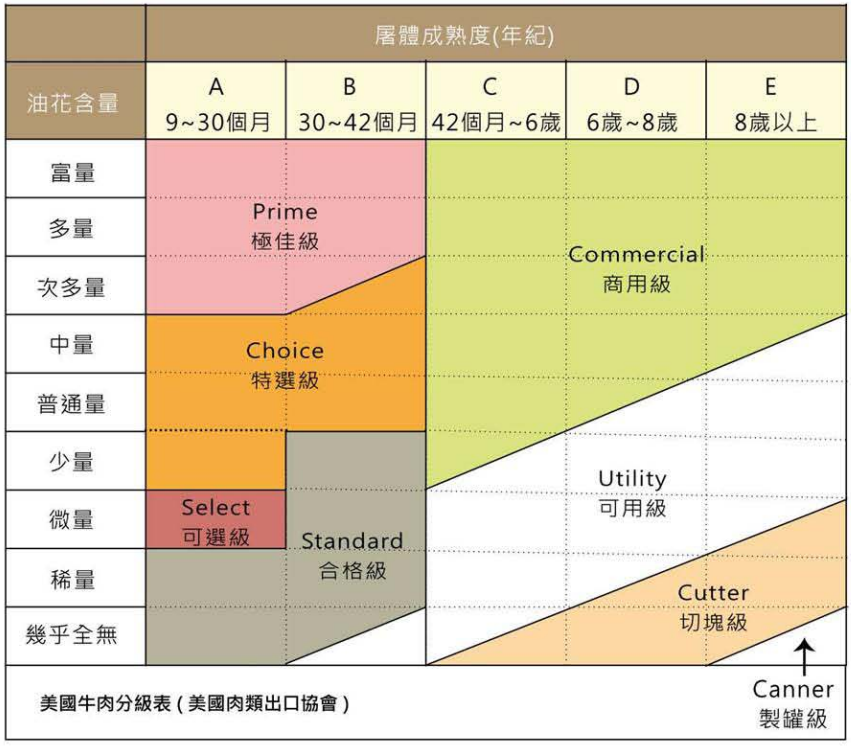
目前Prime 級僅佔美國牛肉總產量的2%，最主要供應少數高檔餐廳及飯店使用，隨著整體飼育技術的提升，未來所佔比例有可能微幅上升。在台灣，極佳級(Prime) 美國牛肉並不普遍，有興趣的消費者可向超市詢問，極少數高級牛排館或信譽良好的網路商店也可買到，有時也有販售乾式熟成(Dry Aged) 等級牛肉，雖然價格不親民，卻是值得嚐試的特殊食材。

在這些評級之外，還有小牛(VEAL)這一類。小牛依照標準不同，牛齡定義也不同，一般多指尚未斷奶的小牛，肉質粉白，口感鮮嫩特殊，不少廚師認為是肉類的最佳食材，雖然也有不少廚師認為是春羊肉(3~6 個月大的小羔羊)，如果要選擇，我自己會投一票給小牛肉。小牛肉因為本身很軟嫩，烹調的時候不好用按壓方式來感覺熟度，如果用按壓法判斷，很容易煮過熟。小牛肉可以當作紅肉也可以當作白肉來料理，烹調起來也比較多變化，餐酒也可以適用白酒或紅酒，是很特殊的食材，可惜國內非常少見，在此簡單帶過。

CHOICE 等級肉色油花

PRIME 等級肉色油花

2-3
2



日本
Japan

日本因為屬於狂牛病疫區，礙於法令目前牛肉無法進口，消費者在台灣無福享受。

日本和牛(Wagyu)是日本黑毛和種、褐毛和種、日本短角和種、無角和種四種肉牛的統稱，分級制度則是由日本食肉格付協會制定，細分為15 級。

和牛分級代碼中，英文字母表示步留等級(Yield Grade，又稱精肉率)，用一套跟發射火箭一樣複雜的公式來計算，由於計算方式跟美國不一樣，所以用以下數字直接對照美國精肉標準並不公平；其中計算之後的步留等級分三等：

A = 高於72%

B = 69% 以上

C = 低於69%

(資料來源：日本食肉格付協會)

和牛肉品評鑑等級

和牛分級制中的數字為肉質等級，由脂肪混雜基準(BMS, Beef Marbling Standard，又稱霜降程度)表示，其中包含肉色(Beef Color and Brightness)，肉質感(Firmness and Texture)，脂肪品質(Color, Lustre and Quality of Fat)，用以交叉評鑑和牛肉品等級。

其中脂肪混雜基準(BMS)數字愈大表示綜合肉質愈好，用脂肪混雜基準判斷肉質好壞，會比用步留等級判斷肉質好壞來得明確，大家俗稱的和牛12 級制指的其實只是脂肪混雜基準。但是以15 級制度來看，例如和牛A5(極佳- 不比照美國的極佳)級，從A8~ A12 (BMS) 都有可能，但是從8~12 級差異也蠻大的，所以有時候用A8 或A12 反而可以更明確表示等級與價格差異。

步留等級	肉質等級				
	5	4	3	2	1
A	A5	A4	A3	A2	A1
B	B5	B4	B3	B2	B1
C	C5	C4	C3	C2	C1

2-3
2

根據美國研究，和牛有一種個很特殊的地方，和種牛的脂肪比起一般牛含有較多的不飽和脂肪，融點低，大約只有25度C左右，所以不難解釋和牛為什麼香甜軟嫩，而一般脂肪混雜基準(BMS)等級大於11時，脂肪比例超過一半，吃起來自然是入口即化。

如果要拿和牛比對美國肉，兩者使用評級標準不一樣，不容易做出實際對照，二者比起來也不客觀；如果真要對照，在不考量步留等級(Yield Grade)情況下，美國特選級(Choice)比照和牛大約在1~2左右，美國極佳級(PRIME)在2~3左右，只是和牛口味更勝一籌，實在不易作出客觀比較。但是澳洲和牛又不太一樣，澳洲BMS第5級和牛跟美國特選級(Choice)牛肉差不多，但是甜度稍低(陳重光，2010)。眾說紛紜，不管如何，最後還是需要消費者的親身體驗才有意義。

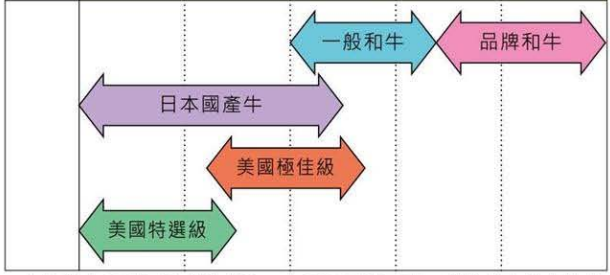
等級(Grade)	脂肪混雜基準(BMS)
5: 極佳(Excellent)	8~12
4: 良好(Good)	5~7
3: 正常(Average)	3~4
2: 低於標準(Below Average)	2
1: 不良(Poor)	1

澳洲 9A 級和牛

和牛最高級11~12A 等級，即使在日本沒有狂牛病的時候，供應日本內需市場就已經不敷所需，極少輸出，由澳洲飼養的和牛，等級最高的也多往日本送，能夠輸出其他國家數量不多，加上和牛飼養需要的特殊條件，無法大量生產，因此價格也一直居高不下，國內市場目前無緣見面。

美國與日本牛肉等級比較

等級	1	2	3	4	5
BMS	1	2	3 ~ 4	5 ~ 7	8 ~ 12



※本比對表單純用油花為基準，未列入其他因素，僅供簡略參考比較
※本表僅用日本和牛比較，其他產地和牛不適用

加拿大
Canada

加拿大牛肉目前佔台灣進口牛肉約3%，比例並不高，分級制度基本上與美國類似，二者最大不同在於，美國以油花及牛齡為主，加拿大則比較複雜，除了油花及牛齡之外，還加上肌肉狀況，肋眼肌狀況，油脂顏色及油脂厚度四樣標準，由加拿大牛肉分級局執行，共區分為14級。

以加拿大標準，比較適合餐點製作的，大概有四級：

1. Canada Prime
2. Canada AAA、AA、A

加拿大分級也有一份類似美國分級制的對應表，如果對應到美國 U.S.D.A.標準，大致上對應如下：

加拿大	美國
Prime	最低的 Prime~Choice
AAA	Choice
AA	Select
A	Standard

（資料來源：加拿大牛肉分級協會）

不過雖然參考了美國評級制度，加拿大牛肉還是有自己的標準，以上表列只是粗略的參考比對，不要拿來做為正式的比較。

要選擇加拿大牛肉做牛排，在此建議選用AAA級以上或PRIME級比較適合，做起牛排來比較會軟嫩。

澳洲
Australia

澳洲牛肉佔台灣進口牛肉超過30%，主要以性別與牛齡分級，牛齡不像美國用骨頭判別，澳洲牛是以恆久前齒(Incisor)數量來判斷，這二種方式都不是實際追蹤牛齡，而是以牛隻或屠體呈現狀況來判斷。雖然澳洲牛肉也有按照肉色，脂肪顏色，油花分布與脂肪厚度來分類(Chiller Assessment)，但是在實際購買的時候，並不容易見到以上的分類，最常看到的，就只有部位的區分。

一般認知美國牛是穀物飼養的，澳洲牛是草飼養的，不過這樣的說法只是個大概，並不夠精確，因應市場需求，澳洲近年來也發展有穀飼牛肉，超商貨架上就可以看到標示，如果標示夠詳細，其中GF 100，GF 代表的就是Grain Fed 穀物飼養，數字 100 就是屠宰前穀物餵養 100 天的意思，穀物飼養愈多天，價格就會愈貴。但同樣是GF，卻不要用GF 來判斷美國牛肉，因為美國有些標榜自然的草飼牛Grass Fed，英文縮寫也是GF，所以GF 目前在台灣主要用來標示澳洲穀飼牛肉，不要混淆。

澳洲牛肉等級分類：
基本分類(Basic Categories) 二種——

A - Beef :
肉牛級，母牛或是閹牛，如果是閹牛不能有第二性徵，0~8 顆恆久齒都可列入。

B-Bull :
種牛級，無論閹割與否，展現出第二性徵(註)的公牛，0~8 顆恆久齒都可列入。

(註)第二性徵的公牛—就是有明顯肩頸部肌肉與生殖器官。

2-3
4

10種更詳盡的分類 (Alternative Categories)

YS-Yearling Steer：
約18 個月以下，無恆久前齒公牛。

Y-Yearling Beef：
約18 個月以下，無恆久前齒公牛及母牛。

YGS - Young Steer：
約30 個月以下，0~2 顆恆久前齒公牛。

YG-Young Beef：
約30 個月以下，0~2 顆恆久前齒公牛及母牛。

YP-Young Prime Beef：
約36 個月以下，0~4 顆恆久前齒公牛及母牛。

PRS-Prime Steer：
約42 個月以下，0~7 顆恆久前齒公牛。

PR-Prime Beef：
約42 個月以下，0~7 顆恆久前齒公牛及母牛。

S-Ox：
約42 個月以下，0~7 顆恆久前齒母牛。

SS-Ox-Steer：
年齡不限，8 顆恆久前齒公牛。

C-Cow：
年齡不限，8 顆恆久前齒母牛，所謂年齡不限就是老牛也可以入列的意思。

（資料來源：澳洲肉品局）

以牛齡與性別分類

基本恆久前齒數量愈多，代表牛愈老，牛愈老肉質就愈粗硬，尤其48 個月以上的老牛差異更明顯，所以澳洲牛肉並沒用油脂狀況做為主要參考，而是用牛齡與性別作為分級依據。

澳洲牛肉不管是基本分類或是詳細分類，對消費者選購牛肉並不容易做為判斷依據，其中要注意的事，消費者如果看到貨架上的澳洲牛肉是「PR」等級，並不比照美國「PRIME」等級牛肉，澳洲的PR 比較接近「PRIMARY」主要的意思，美國PR 代表的是PREMIUM「最高級的」意思，因為單從字面不好判斷，所以不宜從標示來決定想購買的澳洲牛肉。消費者不妨從肉色，油花來自行判斷；肉色較粉紅，油花顏色較白而且分佈較均勻的，就是消費者可以選擇的肉。

澳洲和牛——澳洲也產和牛，質跟量也都不差，澳洲和牛外銷日本時，出口商會用日本分級方法標示之，分級方式可以參考日本和牛分級標示。

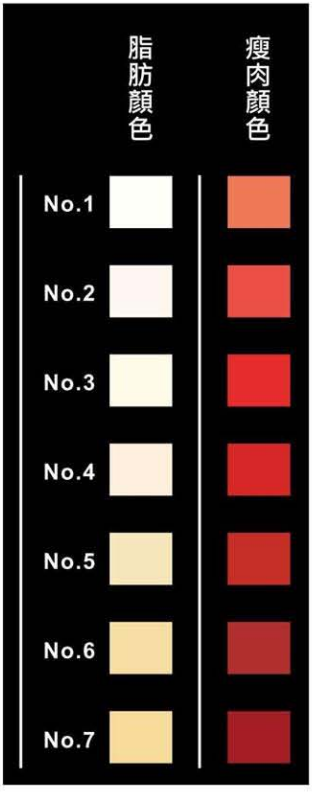
紐西蘭
New Zealand

紐西蘭牛肉目前佔台灣進口牛肉約20%，主要標榜天然，草飼，低膽固醇特性，由於目前尚未受到狂牛病或口蹄疫的威脅，純淨無汙染成為主要賣點之一，分類標準由紐西蘭肉品局制定，目前分為：

1. 閹牛或未受孕過的母牛(PS) ——肉質好價格高。
2. 16-24 個月種公牛(Young Bull) ——價格居次。
3. 母牛(Cow) ——脂肪色澤偏黃，肉質精瘦，價格平易近人。

（資料來源：紐西蘭肉品局）

除了牛種，還會以重量與脂肪品質加入分級評定標準。由於光從超商標示上不容易判斷肉質或等級，所以選擇紐西蘭牛肉時，消費者可以參考澳洲牛肉方式，用肉色，油花跟脂肪顏色來選擇適合自己的牛肉。



2-3
6

穀飼還是草飼
Grain Fed vs. Grass Fed

不管從什麼角度來看，牛都應該是吃草的。

根據眾多世界教父級的專家意見，最美味的牛肉其實是草飼牛而不是穀飼牛，先別驚訝，這樣的觀點不是出於環保或是回歸自然觀念，純粹是美味。基本上，牛吃什麼就會是什麼味道。把牛圈養起來，也純粹是減少運動，產生更多沒運動的肉而已，所以現代化發展與需求，屠宰前把牛隻圍起來養肥，成為牛隻畜牧現代化的成果。

牛隻的飼料，是供給牛的「能量」，只要給予足夠的能量，基本上都能把牛養大養肥。把草料換成穀物，是因為比較簡單而已，因為一般的穀物比草料甜一點，也就是能量多一點，所以容易養出甜一點的牛。大家平常吃玉米，可以注意到玉米有的甜、有的不甜，而會拿去給牛吃的玉米，會比人吃的玉米品質來得低，即使如此，平均起來的能量還是比草料，甚至是乾草來得好，比較不容易出錯。

牛可以吃的牧草種類很多，如果天時、地利、人和，草料提供的能量，也就是甜味，並不輸給品質較差的穀類。只不過要種出甜味夠的草料，要有適當的土壤與氣候，有了適當的土壤，還要配合草料在最甜的時候餵給牛吃，時機一過，草就變粗硬、乾澀了，所以還要依照季節變化要種出不同的草料，才有可能一年四季甜草無虞。

甚至用來肥育牛隻的也是草料，那成就出來的牛肉風味就不會差，甚至勝過一般穀飼牛，只是要這樣養出來的草飼牛，成本跟失敗率都高，又需要高度專業知識，不容易大量生產，比較可行的方式，是在肥育關鍵期間，用最甜美的草料來飼育，或是草飼期間偶爾搭配穀物飼養，同樣可以養出肥美的牛，而以自己的經驗，有些優質的草飼牛確實有一般穀飼牛沒有的特殊風味與口感，而且沒有一般印象中草飼牛的腥味。

不過吃草的牛，脂肪顏色偏黃且瘦肉多，雖然跟牛肉風味關係不大甚至吃起來更健康，但是賣相欠佳，而且這樣的標準在美、日牛肉評級制度中只能拿低分，這也是為什麼穀飼牛比較容易被世界大眾接受的主要原因，純粹是供需結果而已。

Chapter

3

Beef Origins, Beef Breeds, and Beef Cuts

牛肉產區品種與部位

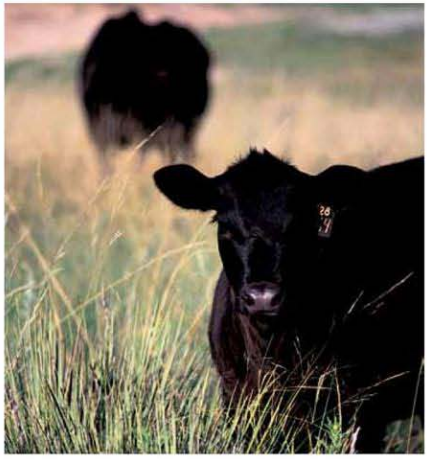
世界各國各式各樣的牛肉，百家爭鳴，台灣市場以紐、澳進口牛肉為最大宗，美、加次之，台灣牛肉不到一成。現在網路帶來的便利，在家上網就可以買到各種優質牛肉，讓一般民眾在自己家裡就可以料理高檔牛排。

牛肉產區，品種與部位
Beef Origins, Beef Breeds, and Beef Cuts

3-10

目前世界上肉牛的品種有近百種，而且每個品種都宣稱自己是最好的牛肉，但是能夠獲得世界公認，歷久不衰的，日本和牛為首選。

世界各國各式各樣的牛肉，百家爭鳴，台灣市場以紐、澳進口牛肉為最大宗，美、加次之，台灣牛肉不到一成，另有很少數其他國家的進口牛肉，如果台灣市場上看不到，不需要費心尋找鑽研，但是只要是台灣市場有機會獲得的優質牛肉，不妨找機會嚐試看看，體驗各種不同肉品的口感。現在網路帶來的便利，在家上網就可以買到各種優質牛肉，讓一般民眾在自己家裡就可以料理高檔牛排。



日本和牛 Wagyu, Japan

和牛一直都是高級、美味牛肉的代名詞，其中最有名的神戶牛，品種是和牛4個品種中的黑毛和牛。

所謂的神戶牛或松阪牛，指的並不是品種，而是日本有幾個地區養的和牛品質特別好，這些特別掛上產地的和牛，就像池上米、香檳、藍山咖啡一樣，已經演變成一種飼育及篩選標準，也是和牛品質的金字招牌。

和牛最早並不是養育來吃的，就如亞洲社會一樣，和牛在日本是幫助農人耕田的。據比較可靠的說法，是大約在1868年左右，日本神戶開放為國際貿易港，這是日本跟外國交流的開端；一位英國人在神戶品嚐到這日本人用來耕田的但馬牛，直稱是上天賜予的美味，留下深刻印象，但馬牛的美味也因此流傳開來。後續到神戶的外國人，更直接指名要購買但馬牛，但是但馬牛沒有神戶牛好記，所以外國人乾脆直接以地名- 神戶(KOBE Beef)來稱呼這種天賜美味牛。

美國總統歐巴馬在2009年訪問日本

的時候，還指明要品嚐神戶牛的美味，甚至美國職籃好手Kobe Bryant，之所以取名為Kobe，就是因為他父親品嚐過神戶牛肉之後感動不已，乾脆用菜單上Kobe的名子來替小孩子命名，好好紀念這一方美味。

和牛早期並沒有很明確的定義或基準；以知名度最高的神戶牛為例，嚴格來說，要認證為神戶牛，牛隻必須是日本兵庫縣內的但馬純種牛血統，在兵庫縣內指定的註冊會員生產、繁殖、育肥，並且在兵庫縣內指定的肉食中心屠宰販賣，而且還要達到以下標準：

1. 母牛屠體重量230~470 公斤未生育過，公牛屠體260~470 公斤未閹割
2. 脂肪混雜基準(BMS)6 以上
3. 步留率(精肉率)A、B 以上
4. 牛隻不能有任何瑕疵(出血，傷口，水腫，筋炎等)

至少符合以上標準的牛，才能掛上神戶牛的招牌，所以神戶牛被認為是日本最嚴格的評定基準，也因為標準嚴格，所以產量極少，神戶每年僅能生產約5500頭但馬牛，其中只有3000 頭可以被評定為神戶牛，占日本市場約萬分之六，而且都會有血統證明書證明牛肉出處，比起美國一個牧場就有近百萬頭牛產量，能掛上神戶招牌的牛實在少之又少，也因為這樣，價格不但降不下來，也沒辦法向國外輸出，所以即使和牛沒有禁止進口，台灣饕客也不見得有機會品嚐到真正的神戶牛肉。(資料來源：神戶肉流通推進協會)

3-10

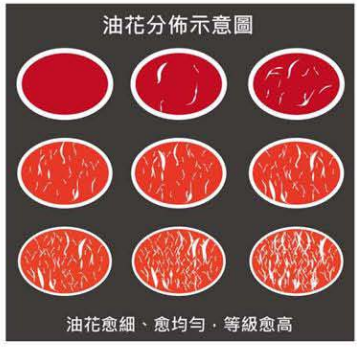
神戶牛肉分級標準

BMS	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	No. 11	No. 12
油花標準	0	0+	1-	1	1+	2-	2	2+	3-	3	4	5
等級	1	2	3		4			5				
						神戶牛						
	但馬牛											

大廚眼中的世界美味

如果有機會選購和牛，產地招牌只是保障屠體之最低標準，例如神戶地區產的牛肉，脂肪混雜基準(BMS)從1~12級都有，而且日本還有其他地方畜養的和牛品質也不差，像是松坂、近江、米澤等，所以產區僅供參考並非選購重點，主要還是得看和牛等級與部位。

很多西餐廚師都說世界三大美味是鵝肝、松露、魚子醬，不過說實在的，這樣的說法應該是出自西方人的觀點，近來也有人認為和牛應該加入世界美味的行列，而且位置不會比前三者低，美味程度不輸給法國人眼中的至寶。少部份有負面感覺的人多半是覺得油脂稍多了，甜嫩則是沒話說，所以和牛是我個人強烈建議值得嚐試的美食。如果世界四大美食只能挑一種享受的話，我會選擇和牛。



美國
U.S.A

不像我們一般所想像的，牛隻僅在一個牧場裡面出生、長大、茁壯，然後接著屠宰的程序，美國肉牛養殖規模龐大，高度分工，分工的方式，就是生牛的管生牛，小牛歸小牛，養肥的專門養肥，宰牛的只宰牛，賣牛就的好好賣牛，各司其職。

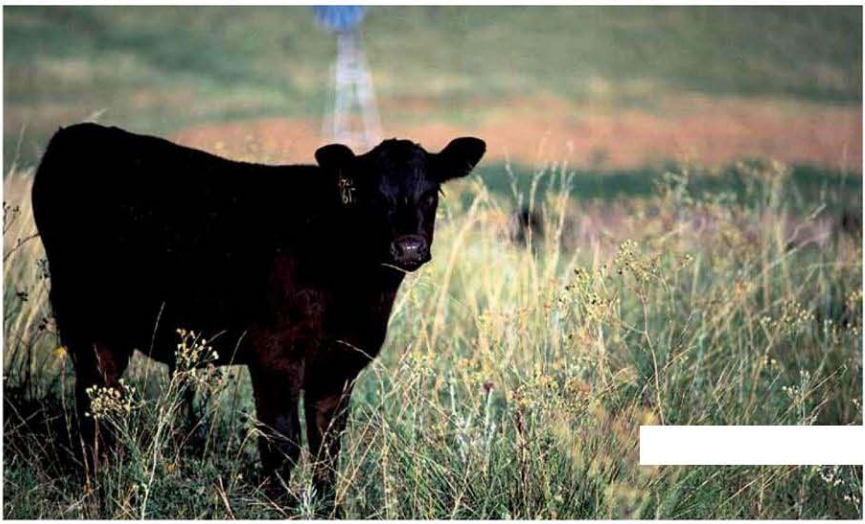
美國食用牛肉生產，分為以下幾個階段

1.母牛小牛育成(Cow-Calf Producer)

利用牧草養育母牛，來專門生育小牛，並養到小牛斷奶，大約6 個月大，100~270 公斤重，再轉賣給仔牛養育商。

2.仔牛養育商(Stocker)

買入斷奶的小牛，利用牧草地放養小牛，期間並補充飼料及養分，養到12~14 個月大，300~400 公斤左右，再轉賣給肥育商。這個階段的飼育，美國充分利用其地大物博之利，趕著牛群逐水草放養，也就是換著山頭吃草，讓草地有機會休息、生長，提供牛隻源源不絕的新鮮草地，很多的牧場到現在都還保有這種傳統的放養方式，就像是電影上看到的景象，



牛仔騎著馬驅趕著牛群，一個山頭過一個山頭，天空地寬，餐風露宿，原始又粗曠。

3.肉牛肥育商(Feeder)

買來仔子牛通常在大圈飼欄中肥育，每日二到三次餵食玉米，有時摻餵其他的穀物，玉米青貯料，維生素及補充料。

以這樣高能飼料加上少量運動來養肥肉牛，大約至少90~140 天，最多可以超過一年，牛隻到達16~20 月齡並達500~600 公斤體重；這個階段的肉牛肥育方式，使美國所產的牛肉品質異於其他產國。玉米本身就是甜的，所以經過這幾個月的換血，其產出之肉質柔嫩，多汁無草腥味，並且富含香醇的牛肉風味，這也是美國牛肉所獨有也最標榜的特質。

不過穀飼既然是一種方式， 其他地區也能夠做得到；澳洲也有標榜穀飼的牛肉，不讓美國肉專美於前；歐洲則是兩種方式都有，各有所長，有些牧場則是混合著使用，養出的牛肉質也不差；日本和牛這個階段則是精緻地用更優質的玉米、小麥與稻草養出甜美的肉質。同理，美國也有草飼牛，同樣標榜自然健康低脂，只是數量比較少，成本也比較高。

二次大戰之前，美國牛都是終生吃草的，之所以用穀物餵養，主要是美國牧場大量生產牛肉所發展出來的系統，用這樣的方式比較適合現代牧場產製肉牛，再者，最後階段餵上幾個月的穀物，可以讓牛隻快速增肥長大，產生甜美多汁的牛肉，至於有些牧草特殊的養分，則是添加在飼料中直接補充。

4.屠宰商(Packer)

肥育成之肉牛由肥育商售給屠宰商，所有商業屠宰場屠宰的牛隻均須經由美國農業部獸醫人員的檢視，其中不適合食用的牛隻在屠宰前及屠宰的過程中淘汰並銷毀，較具規模的屠宰場每小時可屠宰300~400 頭的牛隻，大約是每天5000 頭的規模。

屠宰之後屠體至少經過24 小時的冷卻，使屠體的大腿中心溫度降至約5℃，這時候從屠體的第12 和第13 肋骨間將其切開，從這裡的切面評定屠體的品質等

級。評級後的24~48 小時內，屠體再移至分割區分切。

5.分銷通路(HRI, Hotel, Restaurant and Institutional)

在美國，大部份的牛肉是從飯店及餐飲業的通路售出。美國牛肉多採真空包裝，利用低溫(0~1 度C) 加上真空包裝控制生菌，可以在運送過程中完成熟成的動作。其中送到台灣的牛肉，占台灣牛肉市場將近40%，也多由飯店及餐飲業者售出。

6.消費者(Consumer)

消費者除了可以在市場，超商展售櫃買到牛肉，網路的便利增加了購物方便性與多樣化；除了自己料理，消費者也可以選擇自己喜愛的餐廳或飯店享用美食。

在消費者意識漸漸抬頭情況下，牛肉供應商必須生產更安全美味的肉品，餐廳菜單也要明確註明產地跟等級，才能獲得消費者青睞。

美國肉牛的品種

美國肉牛品種有數十種，味道都不差，養育方式也不像傳說中的全部都是穀飼，部份農場也標榜草飼。眾多美國牛品種之中比較值得一提的是安格斯牛種。

安格斯(ANGUS)

安格斯品種的牛，尤其是亞伯丁安格斯(Aberdeen Angus)，是目前世界上最成功的牛種之一。

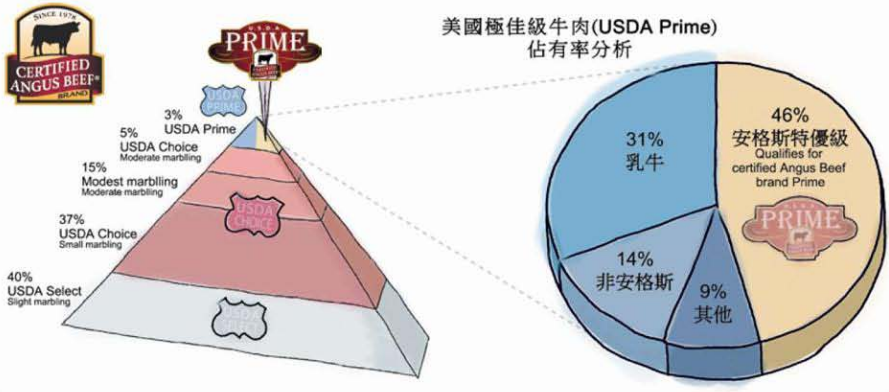
安格斯有亞伯丁安格斯與紅安格斯(Red Angus) 二種品種，最早的安格斯是紅安格斯而不是現在家喻戶曉，如雷貫耳的安格斯黑牛。紅安格斯是一種沒有角的中小型牛，在8 世紀被引進英國與蘇格蘭地區，跟當地的有角黑牛配種之後，生出無角黑牛，就是現在的亞伯丁安格斯黑牛。因為基因的關係，經過千年的雜交配種，顏色基因較強的安格斯黑牛取代了紅安格斯牛成為安格斯牛主流派，所以現在紅安格斯牛反而比較稀少，但是也代表著血統比較純正。安格斯在1873 年左右被引進美國，剛開始美[illegible]有角的牛抱持懷疑的態度，後來經過跟美

3-10

國其他牛種混血5 年之後，於1878~1883年間發展成為一支主要的肉牛品種。

安格斯牛以美味，多汁著稱，美國在20 世紀也成立不少安格斯牛相關協會，其中的安格斯認證協會(Certified Angus Beef)，就是大家比較耳熟能詳的一個。該協會標榜的是：除了美國農業部(USDA) 規範的分級之外，再加上協會更多的檢驗標準，用來排除乳牛、老牛、過肥過瘦、受傷生病等不良肉品，也因為更高的要求品質，讓安格斯認證牛肉的不良率保持最低，成為美國一般市場上所能見到最優質的牛肉。

安格斯認證牛肉(CAB)與一般美國牛肉之比較



(圖片提供：美國安格斯認證協會Certified Angus Beef LLC. All rights reserve)

3-10

安格斯認證同樣遵循美國農業部母法規範之下，但是總要訂出更高的標準才有賣點，兩者等級比較如附圖，比較有趣的，在第一級牛肉，二者英文同為PRIME，但是中文正式名稱，USDA的PRIME翻譯為極佳級，CAB的PRIME則翻譯為特優極，就是要有比一般美國牛高那麼一級的感覺。而安格斯既然是品種，那就沒有一定美國才有，即使美國的安格斯牛，也是從歐洲體系帶過去的，世界各個地方都可以養安格斯牛，好壞差別而已。以台灣市場為例，澳洲進口牛肉之中也有安格斯牛，不過飼養的系統與分級制度不一樣，出來的品質也不完全一樣。也許因為安格斯的名氣與品質，成為很多人競相仿效的目標，但是要成為美國安格斯認證協會的認證餐廳，是必須要通過該協會嚴格的篩選與條件才能夠加入的，即使成為該協會認證餐廳，如果控管欠佳未達標準，隨時都可能被撤銷認證執照，可以看出該協會維護名聲與品質的努力，重質不重量，也難怪市面上真真假假，大家都喜歡打著這招牌招攬牛排愛好者。

安格斯認證協會頒發之授權書

美國和牛(American Wagyu)

連美國人也不得不承認日本和牛美味勝過美國牛，20 世紀開始引進和牛，對和牛所做的研究也不少。

最早在1976 年，美國雖然引進4 隻和牛，但卻不算是正式飼養，一直到了1993 年，2 隻黑色公但馬牛跟3 隻黑色母但馬牛引進美國，隔年再加碼35 隻和牛，正式開始美國和牛飼育之路。美國和牛，大部份是由公和牛與母安格斯黑牛(Angus) 配種，再複製和牛的飼育方式，成為美國和牛，血統則由F1(第一代) ——50%，F2-75%，F3-87%，以此類推的方式標示出來，也有極少數保持100% 純種和牛，都透過DNA 嚴密追蹤監控著；美國和牛在美國並沒有獨立的分級制度，跟澳洲一樣都是直接採用日本制訂的分級標準，台灣市場上一般美國和牛以BMS(脂肪混雜基準) 來看的話，大概可以比照3-7 級標準，對照USDA 定義之最高級 Abundant(富量)，基本上已經超越美國最高PRIME(極佳極) 等級。

美國和牛．品質與風味都優良

澳洲、紐西蘭
Down Under

澳洲牛種其實跟美國也差不多，安格斯品種也有，生產階段都類似，但是飼育方式與當地人喜好讓澳洲牛肉跟美國牛肉產生不小的差異。

草飼牛 (Grass Fed Beef)

標榜自然健康，牛吃了一輩子草，自然就是脂肪少瘦肉多，所以標榜天然草飼，嚴選飲水跟草地，低膽固醇的澳洲牛，當然是愛好自然健康人士的最愛，只是少了脂肪的調和，牛肉吃起來會比較乾，有咬勁，就像吃純瘦肉跟吃五花肉的不同感覺一樣，也可能澳洲人喜歡粗曠大咬的豪邁，跟天空地寬的口味，所以草飼牛一直是澳洲紐西蘭的主要產物。

穀飼牛(Grain Fed Beef)

很多人提到美國牛餵食穀物，不自然，不環保，應該選用紐澳牛肉才對。只是吵鬧歸吵鬧，真相歸真相，澳洲也有標榜穀物飼養的牛肉，因應市場需求，總要滿足消費者真正需求的才是王道。

就像美國牛，不用一輩子吃草，在最後階段，以較甜較高營養的穀物飼養，生產肥美柔嫩的牛肉。

澳洲穀飼牛的發展是近年來的事，起步較晚，技術與經驗自然較少，相較美國的大量生產，澳洲穀飼牛因為生產成本關係，目前比美國還貴不少，而且按照穀飼天數不同，如果要比照美國牛相同穀飼天數，價格高出甚多，加上餵養的技術與飼料不同，雖然嚐起來都沒有明顯牧草味道，但是個中差異在饕客舌尖上還是有高下之分。

澳洲和牛(Australian Wagyu)

澳洲從1990 年接收第一批母和牛基因，開始了漫長又昂貴的和牛培育養殖，因為當時沒有從日本直接引進純種和牛的門路，所以1991 年澳洲透過美國繞了一圈引進冷凍精液與胚胎，間接把和牛引入澳洲。

再接再厲，澳洲和牛一個大躍進是在1997 年，直接引進5 隻純種和牛，聽起來簡單，所謂純種和牛就是按照日本人超級龜毛標準評斷 ，合乎純種和牛標準的純種和牛，這一下把澳洲和牛純度與整體和牛飼育給提升了。

透過複製配種，再慢慢跟和牛純化血統，經過幾年的養殖，和牛飼育在澳洲獲得很好的效果，和牛血統純度可以達93%以上；如果要像日本養100%純種和牛，依照日本龜毛的養殖方式，追蹤血統，自然純淨，不添加人工養份或是抗生素，養殖速度其實很慢，日本有那麼多的純種和牛都不夠了，澳洲這5隻純種和牛如果先拿來繁殖不賣的話，牧場可能要關門好幾次了，所以在品質與數量之間取一個平衡點，如果換成我是牧場主人，當然把這些純和種公牛用到精盡牛亡為止，就是少量用來發展血統純度，其他大部份則是跟澳洲品質好的母牛配種，例如安格斯，而且是大量配種，然後後代再慢慢精純血統，反正好品質和牛先保住了，剩下再來衝數量，錢要先進帳後續經營才能維持。

現在的澳洲和牛，已經可以每年出口超過20,000頭仔牛，其中包括少數100%純種和牛回日本，並且供應歐洲、亞洲，包括台灣在內的和牛牛肉市場需求。

澳洲和牛── 9A 等級

台灣
Taiwan

3-10

澳洲和牛目前並沒有自己獨立的分級制度，其實也不需要，既是和牛，那就用日本標準不就好了，何苦再另外發展一種語言，說了別人也不懂；在可以輸出的牛肉部份，最高等級可以到達日本BMS大約9A~10A 級(請參閱日本牛肉分級制度) 的標準，很夠用了。

和牛提供澳洲的，不止於和牛本身帶來的利益；因為和牛血統的大量複製，也有很大部份的和牛仔牛是內銷給澳洲牧場養育用，幾年下來已經慢慢提升澳洲品種與牛肉肉質，甚至影響到澳洲人對牛肉的口味喜好，影響不算小。

台灣牛肉在台灣整體牛肉市場的市佔率不到一成，養殖數量約14 萬頭左右，其中大多為乳牛，肉牛只占約1/4，而肉牛之中還有大半是公乳牛，其他為雜種牛，比起美國一些有規模的牧場，可以養超過80 萬頭牛的規模，數量少很多。

主要是因為台灣可供放養腹地有限，加上牛隻從小牛出生到宰殺至少要兩年，一頭牛飼養成本大約是紐澳的2 倍，一般台灣牛肉價格比進口牛肉略高，紐澳牛肉零售價平均比台灣牛肉便宜2~3 成，在成本考慮之下，一般農民飼養意願較低。

至於傳說中美味的台灣黃牛，悉數在恆春畜牧試驗所作種原保存用，能夠推廣到民間的比例較稀少。

中國
China

日本生產世界公認美味的和牛，而根據記載，日本的和牛是在西元2 世紀左右，從亞洲經由朝鮮半島帶到日本去的，從地理位置跟氣候關係推算一下，很可能就是中國大陸西北省份的牛種，只差最後由日本人發揚光大而已。

圈養牛隻不是美國人發明的，在春秋時代就已經有中國人圈養牛隻的記載，餵食草料穀物也都有，所以中國食用牛肉歷史源遠流長，絲毫不亞於歐美國家，只是食用方式與習慣不同而已。

中國牛不少都是雜役、食用兼用牛，近年來也針對食用牛肉開始研究，有傳統著名的名牛，有國外引進的名牛，也有雜交出來的牛種，飼育方式也跟其他國家類似，相信假以時日，也能夠製作出風味十足的牛排。

歐洲
Europe

歐洲是吃牛歷史最悠久的地區，從萬年前的山洞壁畫中，可以找到人類吃牛的畫像，也有不少的有名牛種都是從歐洲來的，但是很可惜的，歐洲是狂牛病的超級疫區，台灣市面上短時間內看不到歐洲牛肉，台灣消費者無緣品嚐。

英國、法國都有不少不錯的肉牛，蘇格蘭地區的肉牛很具代表性，像是北美地區名震天下的安格斯黑牛就是從蘇格蘭過去的。

蘇格蘭當地有一種高原(Highland)牛，肉質優良，風味十足，不過卻因為生長緩慢體型小，經濟價值不高，翻譯成白話就是賺不了什麼錢，所以當地人並不願意多養，這種量少質優的牛種，只由少數愛好者飼養著，並用傳統的方式飼養，保存著最純淨的血統，是世界牛排饕客的頭號夢中餐點。

由於歐洲牛肉在台灣解禁似乎遙遙無期，有興趣的人如果造訪蘇格蘭，不妨嚐嚐這傳說中的美味。

阿根廷
Argentina

3-10

牛排的英文是STEAK，原始來源是北歐，維京(VIKING)時代的用語STEIK，最早是說將肉刺在木棍上烤肉，所以也跟木棍-STICK同字源，而這就是阿根廷人烤牛排主要的方式之一，架烤-ASADO，另一個方式是大家熟知的碳烤BBQ方式-PARILLA。

阿根廷國家人口約4000萬，養的牛隻卻超過5000萬頭，如果要問為什麼，那答案也很簡單- 阿根廷人愛牛肉；如果大家認為美國人是世界上最愛吃牛的人的話，阿根廷人每年吃的牛肉大約是美國人的2倍，牛肉愛好程度在世界上數一數二。

阿根廷地廣人稀，廣大的草原提供了牛隻天然的飼料，所以阿根廷保有的是比較粗曠的放牧與吃肉方式，也因此有人特別喜愛阿根廷牛肉，甚至認為是最好的牛肉。

不過既然阿根廷人這麼愛吃牛肉，走向大量生產的方式幾乎是不可避免的，也就是圈養穀飼牛，而且比例愈來愈高，以供應廣大市場的需求。

阿根廷式牛排跟歐美牛排比較起來，有幾個不一樣的特色：

1. 可食用的部位選擇較多——像是歐美比較少用在牛排的頸部、腹脇、牛血腸，還有廣受台灣人喜愛的牛小排，甚至人多的時候，牛剖開直接烤著吃，都是阿根廷人喜愛的美味。

2. 另一個特色是烤肉—阿根廷人平均大約每週要吃三次牛排，所以家裡後院的烤肉架幾乎是必要裝備，比家裡門窗還重要，料理方式除了烤肉還是烤肉，烤肉不只是吃，已經成為一種社交方式，而且烤肉以木材為主，少用木炭，幾乎不用瓦斯，所以烤出來的牛肉當然有天然木材香味，這一招反而是一些天然資源缺乏的先進國家所跟不上學不來的。

3. 牛肉多以全熟的熟度呈現—也因為熟度較熟，所以牛小排、牛頸、腹脇這些部位反而比菲力、紐約克那些部位要多汁甜嫩，豬羊變色，什麼熟成、什麼醬汁都不管用，不管其他國家如何料理，阿根廷自己有自己的喜好與吃法，不動如山，也因此創造出自己風格，吸引不少世界級饕客朝聖。

牛肉部位選擇
Choose Your Favorite Cuts

開餐廳之後，除了面對每個人熟度認知差異的問題之外，再來就是很多消費者的疑問：「菲力怎麼這麼嫩！我以前吃的菲力都不是這樣。」、「肋眼的油蠻多的！」、「牛肉切開怎麼都沒有汁(血水)！」、「丁骨的筋很大。」、「紐約克咬得有點累。」

曾經還有客人堅持說：「你們的牛肉一定有泡嫩精，不然不可能這麼嫩！」任我們怎麼解釋都枉然。「好，你們可能沒有泡吧，」原本以為客人終於相信正常菲力就是這麼嫩，「那一定是廠商泡的！我沒吃過這麼軟的菲力。」其實我們只是不好意思問：「那請問您以前吃的是甚麼樣的菲力，您到底知不知道？」

消費者通常都會在超市購買牛排用牛肉，但是光從盒子上的標示，有時獲得的資訊並不是那麼完整，工作人員忙著切肉，不一定有時間過來為顧客詳細說明。

選對部位很重要

選錯了部位不但浪費錢，還要錯過美味；最主要原因，是因為每一個人喜好不同，有人喜歡入口即化嫩一點的肉，有人喜歡咬勁征服感；有人喜愛瘦肉，有人偏好肥肉，這只關乎個人喜好的口感，沒有對錯。

不同牛肉部位有不同口感與味道，只要能夠適當的烹調，都可以是桌上佳餚，但是畢竟各部位口感差異還蠻大的，即使同一個等級，不一樣的部位，吃起來在口味，嫩度及口感都會有明顯的差異。

要選擇做為牛排的牛肉，這塊肉應該可以做成自己喜愛的熟度，也就是生一點，熟一點都好吃，不會生一點就咬不動，熟一點就變牛肉乾。可以符合這些要求的，肉筋不能太多太大，要不然咬起來不只辛苦，甚至還無法入口，再不然就是要做成全熟，或是長時間燉煮，才能夠下嚥，吃起來已經不是牛排本質，也吃不出肉質好壞。

在歐美餐廳提供的牛排料理，最常使用的牛肉有肋眼、菲力、紐約克及丁骨(一邊是紐約克，另一邊是菲力)等部位，差不多都集中在背部中間位置，上後腰脊肉(Top Sirloin)也是餐廳可以提供的平價牛排選擇。

3-20

牛排餐館不告訴你的事

如果用平常在餐廳吃牛排的印象或是品名，來做為購買牛肉的選擇，有時候並不恰當，譬如說，餐點名為「法式炭烤迷迭香紅酒醬佐頂級菲力」(名稱為虛構)，基本上名稱中清楚的提到牛排是法式、炭烤、迷迭香、紅酒醬、頂級、菲力幾個元素，不過仔細分析——「法式」，說法稍嫌籠統，因為「法式」可以是一種常用，標準帶骨切修方式(Frenched)，但是法式牛排料理方式何其多，不是單單「法式」可以說明清楚的——如「炭烤」，說明牛排加熱方式；「迷迭香」，講的是有用到的香料。

「紅酒醬」，很多可以搭配牛排的醬汁的其中一種；至於「頂級菲力」，說明了餐點用的是很好的菲力，但是問題在於「頂級」的定義為何？如果真正要追根究底，「頂級」指的可能只是餐廳的感覺或命名，跟真正牛肉分級的級數沒有關係，所以標榜「頂級」的，可能是要吸引消費者眼光，而不是真正說明牛肉等級，甚至常常註明「頂級」的肉，實際上的等級都不高，所以不要被「頂級」的字眼迷惑了。

而「菲力」，總該沒有問題了吧？只不過所謂的菲力，好壞等級差異非常大，甚至有時候只是看起來像菲力的形狀，實際上很有可能是其他部位甚至是「組合肉」做成的。

「組合肉」簡單形容就是一支特大號香腸。組合肉是把不容易成形的肉塊，或鬆散的肉，加工灌進一個漂亮的模子裡，再加上一些添加物、定型劑，出來就是很工整的一大塊肉，需要的時候切出適當的大小，就可以使用了，形狀很穩定，所以烹調的時候不需要再用棉線定型。

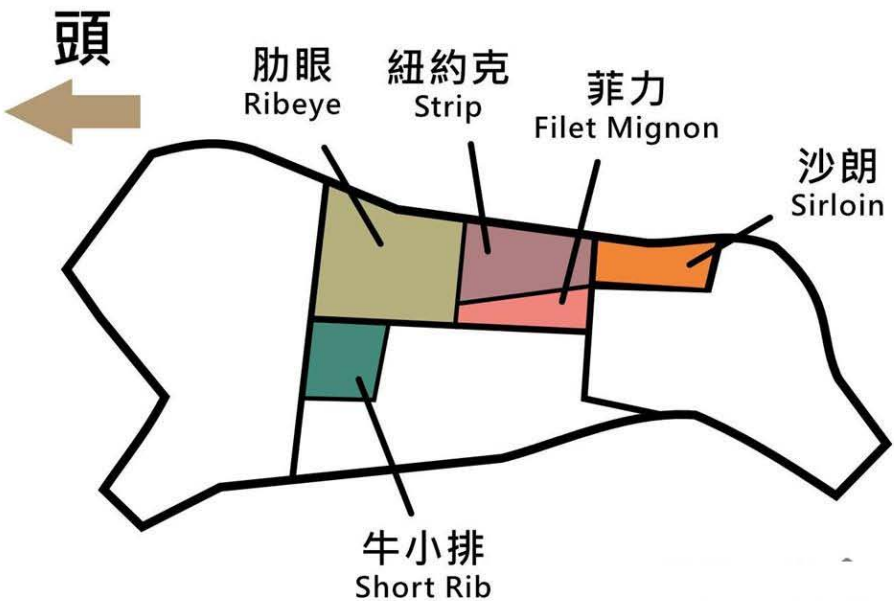
「組合肉」可以做成業者要的形狀，大多是圓形或橢圓形。一般組合肉吃起來跟實際肉排口感與口味會有不同，但是只要消費者不在意，組合肉是比較經濟的選擇，畢竟都是肉，吃起來也不會太離譜，而且肉商可以處理一些剩餘碎肉的問題，免於浪費，就像香腸，漢堡也是另一種型態組合肉一樣，只不過組合肉跟碎肉，漢堡肉一樣，因為處理過程中，肉表面的生菌已經混在肉中，烹調的時候最好煮熟一點再吃比較安全。

牛肉部位與美味烹調

先選一塊適合自己的肉，或者可以說，消費者知不知道自己真正喜愛的是哪塊肉？

原則上運動愈少，離四肢與頭尾愈遠，肉就愈軟嫩，而前肢運動量大，所以後腿又比前肢筋少一點，肌肉大塊一點。

把牛的背部從中間對分，前半部叫做肋脊部(Rib)，後半部稱做腰部(Loin)。肋脊的代表就是肋眼，再前面是肩胛部(Chuck)，最有代表性的就是板腱(Top Blade)。而把腰部再分做前後，前面一半為前腰脊部(Short Loin)，後面一半為後腰脊部(Sirloin)，再後面就是後腿部(Round)肉了。



3-20

適合做為西式牛排的，以肋脊到前腰脊最適合，最多向後延伸到後腰脊部，不過上半部比較恰當，就是在歐美餐廳可以看到的上後腰脊肉 (Top Sirloin) 部位；如果部位從肋脊向前延伸就要選一下了，因為肉筋開始增加，以軟嫩、筋少的比較恰當，例如從肩胛部位清修去筋取出的鐵板牛排(Flat Iron) 也是不錯的牛排選擇。

油脂決定一塊牛肉的優劣

不管哪個部位，看到肥油先不要急著去掉。一般人對肥油的想法，都是「油膩」，「難以下嚥」的印象，不過這樣的印象對優質牛肉並不公平；「油脂好壞」是決定牛肉好壞很重要的因素，所以只要評級還不錯的牛肉，油脂都值得嚐試一下。烹調的時候，牛油隨著溫度高低產生變化，優質牛油融點低，所以不但讓牛肉散發出甜美的香氣，也可以增加嫩度，而且吃到嘴裡入口即化，如果要形容，有點像吃小籠湯包，湯包一咬開，濃郁的湯汁在嘴裡散開的感覺。假如真的還是沒辦法接受牛油的香氣，在餐盤裡面再把油脂切除即可。

像是一些日本和牛料理中，就會把油脂切下來，煎一下之後給顧客享用，體驗優質牛油風味；而美國一些百年知名牛排館，用來佐牛排吃的，也就是烤牛排時滴下來的牛油加肉汁。

肋眼
Ribeye

3-2
1

肋眼取自背肋部里肌(RIB)中心(EYE)的肉，也因為肉的位置得到這個名字。肋眼在台灣又稱為沙朗，肋眼是從英文RIBEYE字義直譯過來的，一聽就知道部位所在，指的是肋部(RIB)中心(EYE，眼)，不帶骨的部位，帶骨則直接稱作肋排(RIB)。

「沙朗」的由來

沙朗取名由來不可考，目前能查到的資料裡面，我覺得最有可能是從日文稱呼沿用流傳下來的，而日本稱呼則從是英文轉譯過去的，若從英文名稱來比對，反而是後腰脊肉(Sirloin)音譯聽起來最接近沙朗發音，部位也算接近，如果把時間點回推到日本剛接觸西方國家的19世紀，最有可能就是誤植，把(Sirloin)沙朗當作是肋眼，而實際上單從沙朗名稱並不容易對應到實際牛肉部位，也因此常常見到市面上各種五花八門，從肩膀到後臀的牛肉部位甚至組合肉統統都可以叫做沙朗。

長久以來，「沙朗」就像「安格斯」與「頂級」這些名詞一樣，因為好聽好記而到處濫用，用到最後消費者反而被混淆，分不清「沙朗」、「安格斯」，頂級這些響亮常見名詞到底代表甚麼東西。

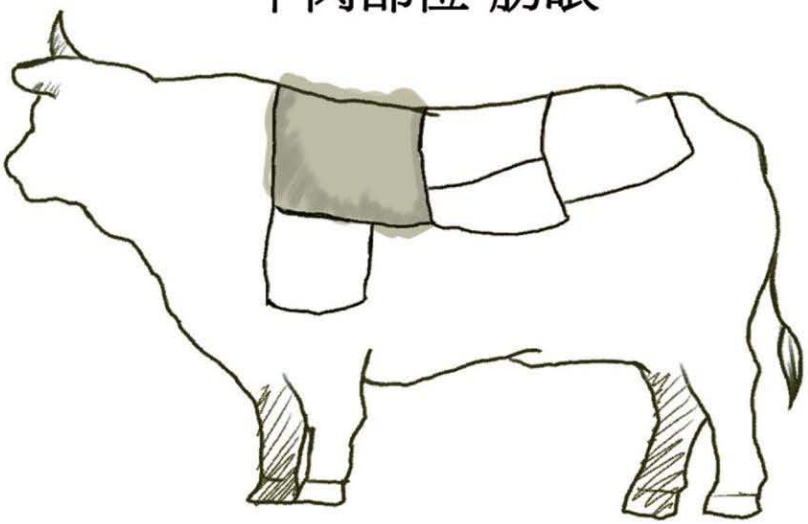
肋眼──牛肉等級的重要部位

肋眼主要是最長肌(從頸部到臀部)，以及外側的上蓋肉(CAP)組成。肋眼取自背脊部第6~12肋骨之間的肉，也就是俗稱大里肌的前段。由於比較少運動到這塊肌肉，所以肉質軟嫩，其中又參雜了油花，這部位切面的油花就是用來評定牛肉等級的重要部位，也可以說是牛肉中的重點部位。

喜歡風味與脂肪的要選肋眼

其軟嫩的肉質，僅次於菲力，非常適合用來製作牛排，或是一整塊大塊烤肉(Rib Roast)，肋眼某些部位會有筋，某些部位會有油，通常都是直接上菜，不少人喜歡這種口感。有些餐廳處理方式，會將上蓋肉跟肋眼分開出售，軟嫩的上蓋肉就是台灣知名的老饕牛排。肋眼也是北美餐廳最受歡迎，點餐率最高的牛排部位之一。如果家中烹調，肋眼切厚一點可以做牛排，切丁可以快炒，切薄一點可以燒烤或火鍋汆燙，都是很美味的做法。

牛肉部位-肋眼



菲力
Tenderloin

3-2
2

位於腰幾部(Short Loin)，骨頭裡面，就是俗稱的「腰內肉」或「小里肌」，英文直接翻譯就叫嫩腰肉。因為這條肉深藏在骨頭裡面，運動的機會幾乎沒有，這兩條肉當然就是牛肉最嫩的部位，也因為份量最少，所以是牛肉最昂貴的部位。

「菲力」名稱由來是從英文Filet，以及法文Filet Mignon（法文小肉排，但可以是牛肉或豬肉）音譯過來的，現在成為腰內肉的代名詞，講究一點，法式稱呼也叫 Tournedo（專指牛排菲力部位），中段則稱為Chadeaubriand，不過這裡都以菲力做為統稱。

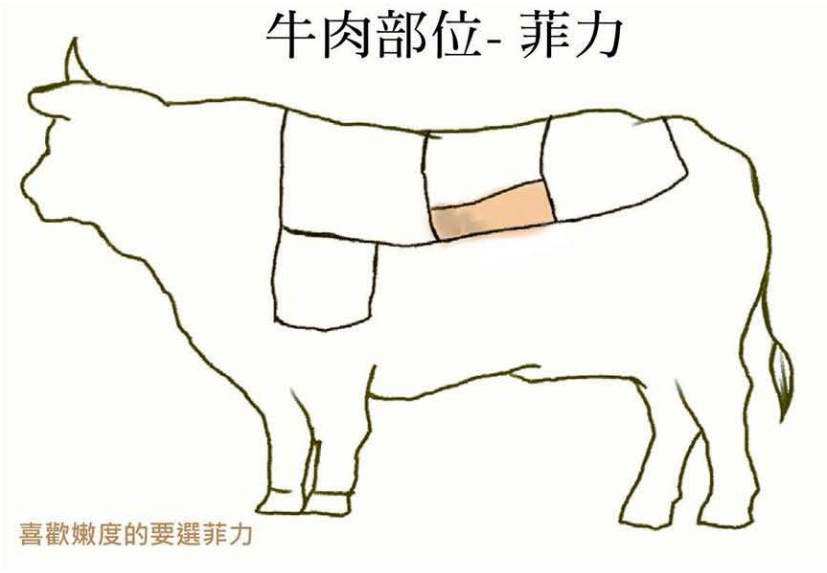
經過整理的菲力肉質更美味

菲力原料肉需要經過處理，表面的筋膜與脂肪要去除，側面小肌肉因為有筋參雜在內，所以也要去除，清修之後的菲力，依清修的程度，重量只剩下原料肉的65% 左右，所以原本價值不低的肉，清修完之後價格更高，也是餐廳裡面菲力牛排，小小一塊價格卻居高不下的原因。

一般在大賣場買到的菲力部位，從美國到台灣的賣場都差不多，幾乎都沒有做過清修的動作就直接切片，所以直接下鍋的話吃起來會有很多的肉筋，再者肉筋一加熱會緊縮，所以愈熟的牛排就會被縮得愈硬。處理菲力，帶回家至少要剃除大塊肉筋，烹調完成的肉才比較軟嫩。

標準的菲力牛排，應該將脂肪與肉筋清除乾淨，吃起才不會塞牙縫，影響口感，也因為肉本身形狀不規則，而且剔除的肉筋與脂肪穿插於肉間，所以分切完的肉排，講究一點的做法，應該用食用級棉線或棉網，將肉排固定成圓形，外觀比較好看，烹調時候受熱也比較均勻，也因為比較小，有些處理會採蝴蝶切的方式，面積大一點比較好料理。

切修完成的菲力肉排



喜歡嫩度的要選菲力

不過要注意的是，選昂貴的菲力要的就是嫩度，到了和牛等級更有入口即化的感覺，想像一下和牛的脂肪融點跟奶油就可以體會。每個人喜好不同；如果一個人喜歡的是有嚼勁的肉，那就不會喜歡菲力這種超嫩的口感，應該選擇牛小排或是紐約克。

菲力中段

菲力前後段都比較小，所以取中段肉寬度比較均勻；雖然肉質前中後都一樣甜嫩美味，但是有些料理為了要一樣的大小，特別要求菲力中段肉，視覺效果比較一致。

紐約克
Strip Loin

3-2
3

位於腰脊部(Short Loin)骨頭上方，剛好在菲力的另外一側，隔著骨頭相對，從第13肋骨，緊接著肋眼之後，延伸到第5腰椎部位，也就是俗稱大里肌的後段。

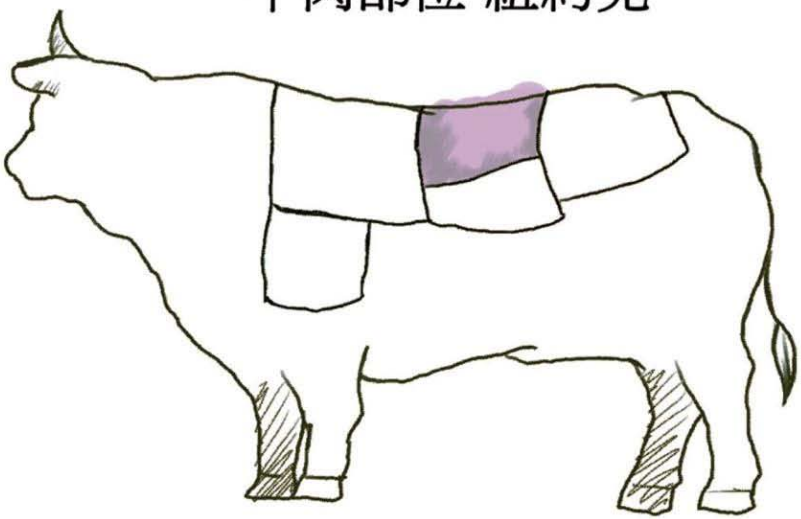
紐約克──
北美餐廳點餐率最高的牛排之一

紐約克部位跟肋眼相近，不過已經沒有上蓋肉的部份，原料肉外層有一大塊肉筋，通常會先切除，只是已經慢慢靠近運動部位，所以肉裡面均勻分布著細細的筋，整塊肉由於脂肪分布均勻但又不像肋眼那麼豐富，油花大概介於菲力跟肋眼之間，只在外圍有脂肪包覆，嫩度則稍次於菲力與肋眼，細筋提供了某些程度的嚼勁，所以口感軟嫩中帶有咬勁，吃起來就比較有感覺，適合喜歡征服感的人，所以又有人將這塊肉稱為「男人的肉」。

喜歡風味與咬勁的要選紐約克

紐約克之所以被稱做紐約克(New York Strip)，純粹是牛排形狀看起來像紐約曼哈頓而已，其實有時候形狀看起來還更像台灣，所以這樣的命名方式也只有在美國跟加拿大才聽得懂，出了北美，比較通用的名子是飯店牛排（Hotel Cut Steak)，大使牛排(Ambassador Steak)，條切牛排(Strip Steak)或俱樂部牛排(Club Steak)，這部位因為美味與口感，成為餐廳必備的佳餚，也是北美餐廳點餐率最高的牛排之一。

牛肉部位-紐約克



丁骨
T Bone

3-2
4

先前介紹的紐約克跟菲力是上下鄰居，中間隔了個肋骨，如果上下兩個不分家，跟著骨頭一起切，骨頭的切面成「丁」字型，一邊是紐約克，另一邊就是菲力，這樣的組合就成為「丁骨牛排」。

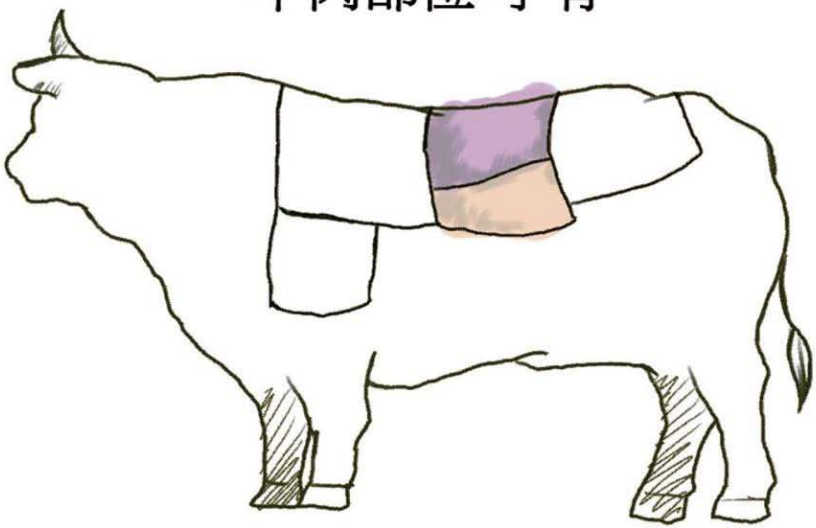
丁骨經過煎烤會散發出香甜味

丁骨之所以特別，除了周圍油脂之外，還有中間的骨頭，煎烤過程中會散發出香甜的味道，還有就是一次可以吃到二種肉，大邊的紐約克有嚼勁，小邊的菲力有嫩度，基於這幾項特點，讓丁骨牛排成為很多饕客的最愛。也因為帶著骨頭，骨頭跟肉之間有一層筋隔著，這些筋有大有小，烹調的時候也因為骨頭傳熱不好，周圍的筋肉看起來比較生，其實吃起來都沒問題，不喜歡的再加熱一下就好了，很簡單，大塊的筋剔除就可以，或是把筋留下來，下次滷肉的時候加進去湊熱鬧，出來就是一道現成美味。

喜歡兼具風味、咬勁與嫩度要選丁骨

有時候會聽到紅屋牛排，名稱來源眾說紛紜不可考，從英國到美國，都有人自稱是紅屋牛排的創始人，紅屋牛排就是丁骨牛排，只是菲力邊比較大，只要大到有高爾夫球大小左右，就可以稱為紅屋牛排。不過菲力邊大，紐約克自然就比較小，而菲力小，紐約克邊自然就比較大，就看消費者喜愛的是什麼了。

牛肉部位-丁骨



牛小排
Boneless Short Rib

3-2
5

位於前胸，肋眼前半部的部位向下延伸，從第6 根肋骨到第8 根肋骨，接近腹部(Plate) 的部位。

油脂豐富細緻俗稱「肥牛肉」

這個部位的肉含有非常豐富細緻的脂肪，所以俗稱「肥牛肉」，常見的型態有帶骨(Bone in) 或是去骨(Boneless) 兩種。完整的帶骨牛小排大約比一張A4 紙大一點，厚度約7~10 公分左右，帶骨切法可以切成薄片，適合燒、烤、煎，或是切成5 公分左右長條狀的英式切法，適合法式燉煮(Pot-au-feu, Boiled Beef)，像是知名的王品牛排就是用這部位帶骨連肉，切成將近20 公分長條型，醃漬燉煮再爐烤而成。其它做法也可以將小排的骨肉剝離成無骨牛小排，而無骨牛小排更只選取第6 到第7 根肋骨之間，更小範圍的優質精肉。

帶骨小排因為骨頭周圍有筋膜，所以烹煮時間不足，筋膜沒有完全煮爛，吃起來會非常有嚼勁，牙口不好的不一定能夠適應這部位的口感，所以調理帶骨牛小排的熟度要熟一點，或是把肉筋剔得乾淨一點，不然會咬得很辛苦。

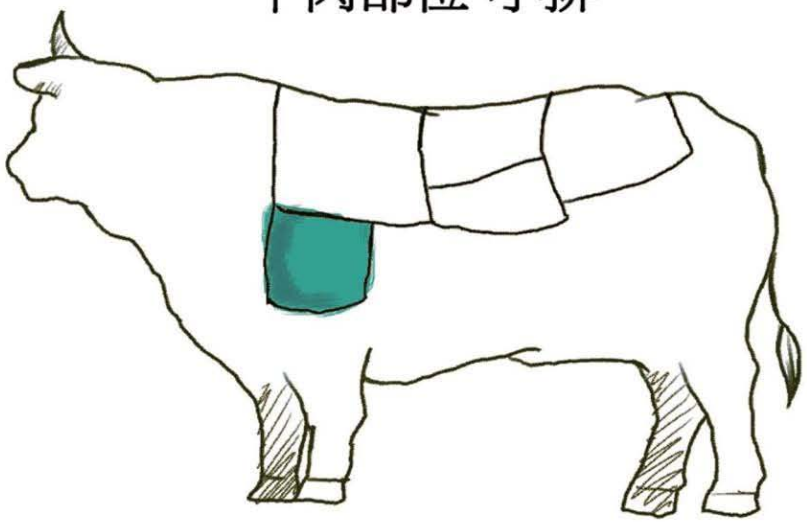
不同的烹調能呈現出不同的口感

小排部位的肉油脂非常豐富，分布均勻，而且帶有肉筋，所以調理無骨牛小排，不論是短時間燒，烤，煎，達到甚至超過一定的熟度，肉質也不會過老乾柴，也因為油脂肉筋交織，長時間燉煮也有一定的風味。

喜歡風味與油嫩的要選牛小排

如果用無骨牛小排做牛排，因為豐富的油脂，吃起來更軟嫩，所以熟度最好要7 分熟以上，才能讓多於油脂排出，吃起來不會太油，用燒烤方式剛好可以把油脂逼出來，加上碳香美味，非常適合用來料理牛小排。

牛肉部位-小排



上後腰脊肉
Top Sirloin

3-2
6

上後腰脊肉位於上臀，緊接在紐約克之後，屁股之前。沙朗的稱呼，既是國外翻譯過來的，我認為最原始所指的，應該就是這個部位，只是一錯百年，沙朗現在成為各種部位都可用的代名詞，還不如把這個部位正名化就叫「沙朗」，比起繞口的「上後腰脊肉」好叫多了，也有機會讓台灣民眾接觸一下，這個不錯的牛排選擇。

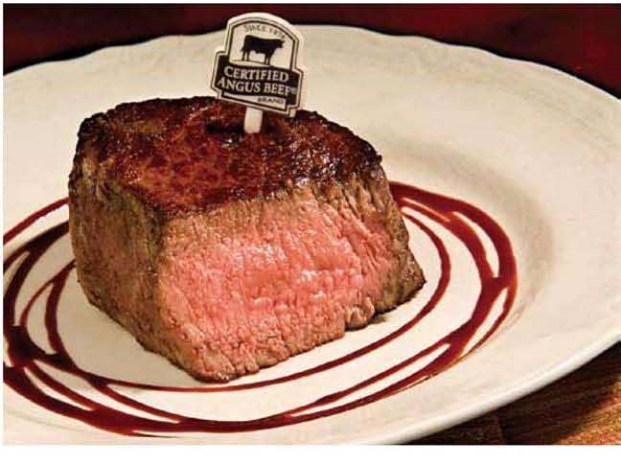
歐美牛排館多用來做平價牛排

這個部位的肉去掉外層筋膜之後，就是比較精瘦的部份了，肉中間比較沒有油，肌肉纖維也開始粗一點，不過比起前肢例如板腱部位，會更適合做牛排，歐美很多牛排館就用這部位來做為平價一點的牛排，板腱跟上臀肉質差異就像手上臂肩膀肉跟屁股肉的比對，跟台灣常見的做法不太一樣，台灣一般牛排餐廳喜歡用板腱做平價牛排，歐美則是喜歡用上後腰脊肉，一個喜歡上臂，一個喜歡上臀，殺雞宰屁股各有所好，實際吃起來我個人覺得上後腰脊肉比板腱更適合做牛排。

喜歡精瘦與咬勁的要選沙朗——上後腰脊肉

這個部位因為油花嫩度都不及前面提到的腰肋部位，所以價格也比較大眾化，喜愛瘦肉又有咬勁的，就可以選擇這個部位，如果平常喜歡油花跟嫩度的，就會感覺這個部位比較乾柴一點。因為台灣市場上比較少見到這個部位的肉，所以在這裡只做簡單介紹。

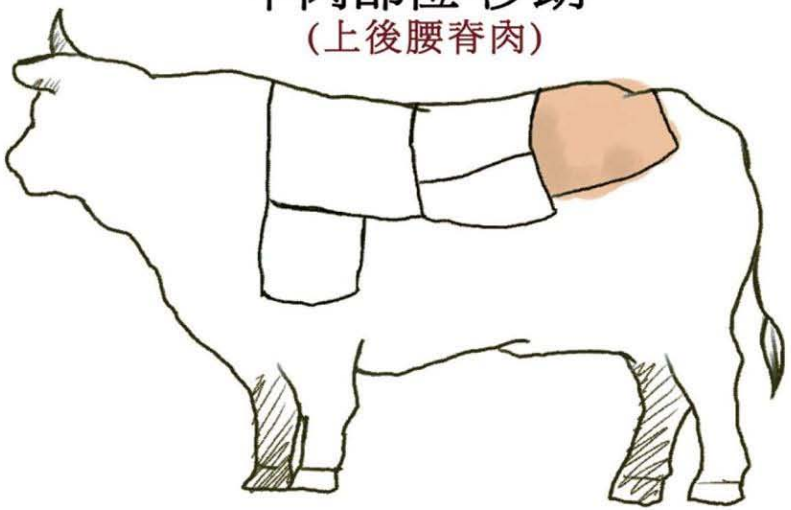
其他比較外圍的部位，像臀肉，腿肉，肩肉，腹肉也都可以做成其他料理，只要料理得當，都可成為讓饕客流盡口水的美食。



（照片提供：美國安格斯認證協會 Photo property of Certified Angus Beef LLC. All rights reserve）

牛肉部位-沙朗

(上後腰脊肉)



Chapter

4

Choosing, Handling, and Preparing

牛肉選擇保存與準備

盡量選擇可靠的來源，賣得比較好的肉商也顯示著肉品可能比較新鮮，但是新鮮牛肉到底是甚麼意思？現宰就新鮮嗎？如果以生菌繁殖角度來看，市場上的溫體肉反而有可能含有較多的生菌。

牛肉選擇
What To Look For

4-1
0

盡量選擇可靠的來源，賣得比較好的肉商也顯示著肉品可能比較新鮮，但是新鮮牛肉到底是甚麼意思？現宰就新鮮嗎？

如果以生菌繁殖角度來看，市場上的溫體肉反而有可能含有較多的生菌，生菌繁殖速度快，大約是冬天每2 小時變2 倍，夏天以每30 分鐘2 倍的速度繁殖，換算一下，剛屠宰的牛隻可能只需要5 個小時左右，生菌就能繁殖到危險的程度，也是為甚麼屠宰場如果沒辦法在室內，控溫情況下作業的話，就要選擇一天之中氣溫比較低的時候，例如半夜或清晨執行屠宰作業。

那麼現在從家裡窗戶看出去，如果旁邊不是屠宰場，那就不要認為自己可以買到現宰新鮮牛肉，自己也可以很簡單推算一下，買到的肉品是否安全？！如果以國外肉品安全標準，換成白話說，**就是「離開冰箱20 分鐘以內為安全範圍」，當然這是很嚴苛的標準**，而且不是所有細菌都會對人體造成傷害，只是以國人現代飲食安全高標準的眼光來看，消費者有必要知道正確訊息，才能做出正確選擇。

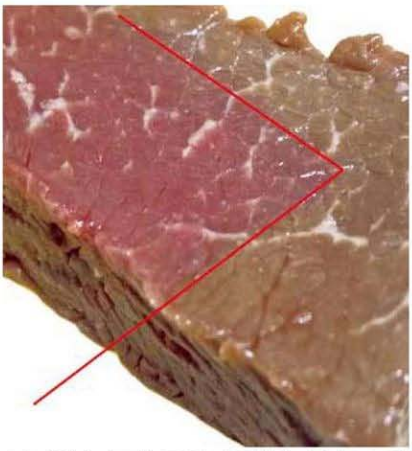
顏色
Color

影響牛肉顏色因素不少，選擇架上陳列比較鮮紅色的牛肉最簡單，雖然鮮紅色看起來新鮮，但是很可能是血水還沒有完全排乾淨，有些包裝底部還會放製吸血棉，回家料理前再靜置室溫20~30 分鐘左右排一下血水，一般很可能排出牛肉重量5~10% 的血水，這樣做可以讓後續烹煮過程減少血水滲出的程度。

有時候拿回家的牛肉，會看到被壓在下面，或是包裝底面的牛肉會呈現咖啡色，看起來像是不新鮮的感覺，其實是牛肉本身肌紅素(肌紅蛋白) 的作用，跟鮮度沒有影響。

「肌紅素」在缺乏氧氣的情況下是偏咖啡色的，接觸空氣之後就會變成紅色，所以如果看到牛肉一面是紅色，另一面是咖啡色，表示肉還是新鮮的，可以安心食用，如果長時間接觸氧氣，肌紅素完全氧化變性，就會成為深褐色，表示展示儲放的時間比較長，不過也不一定代表不安全，只要溫度控制得當，一般都還是可以安心食用，就像乾式熟成牛肉，切開肉

色本身不會成現鮮紅色，幾乎都以暗紅色呈現，而且也不像新鮮牛肉出那麼多水，看起來摸起來都不一樣。



紅色線條左右兩邊是肌紅素影響牛肉色澤，不影響牛肉新鮮度

選擇白色脂肪最好

除了肉本身顏色，還可以看看脂肪，一般脂肪比肉本身更快腐敗，顏色選擇，以白色脂肪較優良，如果脂肪顏色偏黃，其實是草料中的β-胡蘿蔔素的顏色，表示草飼的成份多，牛肉的氣味也會比較重，可做為自己選擇肉品時的參考。

脂肪細白，均勻分布最好，至於脂肪多寡，就應該以自己喜好來作為主要考量。

價格 Price

一般超市都可以買到牛肉，而且以美、澳進口牛肉最常見，等級多為美國第二級CHOICE牛肉，澳洲PRS/PR甚或穀飼牛，以及紐西蘭PS等級，雖然價格波動蠻大的，但整體來說較為平易近人。

美國第一級的PRIME則是非常少見，一些特定的超市才會販賣，所以如果要好一點等級的牛肉，可以到高檔一點的超市找找看，或是找熟識的牛肉商攤問看看，現在網路購物方便，也是選擇好食材的主要來源之一。

依照等級不同，好牛肉價格會比一般等級牛肉貴上3至10倍不等，極為稀有的和牛差價可以上百倍，至於值不值得花，當然就看每個人口中自己的那把尺來衡量。如果真是喜歡吃牛肉，也不妨找個莫須有的理由，體驗一下高價牛肉為什麼要賣到這麼貴？吃起來的感覺到底是不是真的不一樣。

4-10

品種
Breeds

不同品種對牛肉口味差異最大，嫩度影響最大，差價也最大。

日本和牛一直都是世界評價最高的牛肉，和牛無奈前幾年在日本發現的狂牛病事件，讓和牛無法進口到台灣，想要品嚐日本和牛的美味，還真要跑一趟日本。不過經過將近200 年的管制，現在澳洲跟美國都有大量生產和牛的能力，提供和牛另一種選擇。

如果單以價格來看，台灣市場上找得到，可以製作牛排的牛肉，排列順序大致如下：

貴
- 澳洲和牛(9A+)
- 美國乾式熟成
- 美國和牛
- 美國安格斯認證牛肉
- 美國牛
- 澳洲，紐西蘭牛肉

便宜

其中比較混淆的是澳洲和牛，因為等級差價很大，這裡是以台灣一般可以找到的9A~10A 作為比較。

台灣牛肉因為等級劃分比較獨特，比較難跟進口牛肉做相對的比較，為了避免誤導，所以在此暫不與進口牛肉同時入列比較。

市面上也有可能找到美國有機優質草飼牛，價差頗大，價格約介於美國安格斯牛至澳洲和牛之間，不過因為數量稀少，在此簡單帶過。

選擇品種就像是選擇名校畢業學生一樣，條件比較好，素質也有一定要求，但是卻不是品質的保證。同樣安格斯品種，光在美國就有不同標準跟飼養方式，其他國家也競相效仿，但是養殖環境差異很大，不能保證品質一定跟認證過的安格斯一樣好。和牛也是類似的道理，養殖地區，等級跟部位差異非常大，不要聽到和牛就被迷惑，但最後選到不好的等級或部位，吃到的反而是失望的經驗。

部位
Beef Cuts

前面已經敘述過牛肉部位分類與選擇方式，讀者不妨參考作為選擇依據，牛肉部位不同，口味，口感都不同，價格差異也很大。以美國牛肉第二級(Choice)來說，最貴的菲力部位，跟比較一般的板鍵或後臀部位差價約2.5~3倍，更高等級的牛肉差異更大，價差可以到4~5倍，然而不是等級高就一定好吃，最主要是看自己喜愛的部位跟料理的方式，只要能適當料理，都可以製作出美味牛肉料理。

等級
Beef Grading

不要急著切除脂肪，油脂是讓肉烹煮時候散發香甜氣位的因素，油花的分布也是一些主要牛肉產國對牛肉等級的重要判斷依據。

如果擺在同一個貨架上的同等級牛肉，可以選擇油花較綿密細緻，分布較均勻，看起來像雪花，細細密密分布在肉間的牛肉，烹煮的時候油脂會融化，好一點的脂肪吃起來入口即化，這時候就會明白

油花與肉色差異

一分錢一分貨的道理，為什麼這麼多人異口同聲來推薦高品質牛肉。

美、日牛肉分級制訂時，幾乎都以「脂肪」為重要參考，不過近代飲食已經開始講求低脂，所以即使油花甜美，也要看個人喜好來做選擇；例如和牛12A最高等級牛肉，含脂量超過50%，所以也要看看個人是不是真的很喜歡油脂，要不然不需要追求最高等級牛肉。

和牛──無骨牛小排

嫩度與特性
Tenderness and Flavor

4-10

根據美國市場調查，牛肉的嫩度，一直都是消費者選擇牛排的時候最主要考慮因素。

以進口牛肉來說，同樣一隻牛，各部位價格不同，嫩度也不一樣，簡單說，離四支及頭尾愈遠，運動愈少，肉質愈軟嫩，後半段又比前半段軟一點。不妨參考以下圖表，作為嫩度選擇依據。

目前各國的分級制度，多以油花、顏色、牛隻年齡、品種等等來區分，但是以做為評級依據最主要的因素- 油脂狀況來看，其實只影響嫩度約20%，其他影響嫩度的原因，還有品種、性別、種牛閹牛、屠宰前作業、電擊方式、屠宰後保存、熟成方式、斷筋處理等因素，只要正確的選擇牛肉，就可以找到自己喜愛的嫩度，口味與咬勁，不需要添加如嫩精的外在加工料，就可以做出自己喜愛的料理。

牛排各部位口感比較

如何買到好牛肉
How To Buy

這幾乎是全世界喜好牛肉的人共同的疑問？我們可以用肉眼去評判肉品的優劣，卻沒有辦法從源頭去瞭解肉品的來源究竟可靠與否？這時肉品外包裝上所提供的資訊愈詳盡，就愈能降低誤觸食品地雷的可能性，進而協助我們採購到優質的肉品安心地烹調。

4 TIPS 讓你識食安心

生產履歷——

可以協助了解產地及屠宰相關來源地，一般超商及進口超市都有生產履歷的標示，從飼養到合法屠宰又多了一項可靠的參考資訊，而多半能夠清楚標明生產履歷的商家，也表示經過一些合法的認證與把關，能為消費者降低食用的風險性。

評價優良及熟識的商家——

這點是為了習慣去傳統市場購買的族群而建議的，傳統市場因為多半沒有食材的標示，能夠參考的也只能仰賴商家的販售評價以及熟識度，多數的人認為跟熟識且長期購買的商家建立往來的信任感，好過完全不熟識的攤販要來得安心。

安全認證——

如ISO 認證、HACCP 或台灣安全農法…等，能夠經由官方或合法的機構確保肉品衛生是否合格及食用安全性，能減低藥物殘留風險性，讓消費者能食用安心。

4-10

媒體報導與評價——

或許有些人會質疑媒體報導的可參考性有多少？是否摻雜著商業置入的炒作？事實上當新聞生活化的趨勢愈高，在大量新聞需求下，媒體會提供消費者一些可供參考的資訊，讓消費者採購時能納入安全性的考量。當然消費者也要平日累績對於食材與食品的常識才能判別是否為媒體所誤導。

另外要提醒饕客們因為現在消費型態多半仰賴網路的便利，網路選擇性高，但是陷阱也多，等級，部位亂標示的商家很多，辨識的方式可多看消費者購買後的評價及留言討論等相關訊息來判斷是否是有信用的商家才是上策，不過只要能夠清楚地做好事前的功課，網路購物其實也是其中一項購買的方式。網路購物真空密封結合低溫宅配全程保持在安全溫度，也能降低食用風險的問題。

值得嚐試

美國牛肉特選級(Choice)就可以滿足大多數人的味蕾，覺得要升級的，可以選擇美國安格斯特優級(CAB Prime)牛肉，至於安格斯特選級因為跟特優級差價不大，還不如直接品嚐美國牛肉中第一級的選擇；如果要選擇嫩度，以我自己經驗來說，乾式熟成比美國安格斯特優級嫩，但是和牛又比乾式熟成來得嫩；只是乾式熟成牛肉從外到內，第一口到最後一口，會有各自很特殊的風味，發酵酒香味、奶味、甜味，而且每一個人吃起來的感覺都不一樣，感覺很奇妙；和牛則是嫩度與甜度雙料冠軍，不同的等級，簡單說就是脂肪更細更均勻，吃起來更嫩，至於最高等級(BMS-12 級)的和牛，脂肪含量很高，可媲美奶油，價格驚為天人，不喜歡油脂的人其實不用費心追求，8~9 級的和牛已經夠美味了，等級再上去的，就見仁見智了。

牛肉保存 Handling

4-20

生菌控制Food-Borne Illness

健康的牛出產的肉本身所含的細菌很少，幾乎可以忽略不計，肉品之所以會有細菌，多是在屠宰過程中，從外層皮毛、內部臟器，還有屠宰場器具、人員、環境而來。屠宰過程細菌汙染牛肉的情況只能減到最少，無法完全避免，所幸並不是肉有細菌就不能吃了，而這些細菌也多停留在肉品表面，只要適當控制細菌生長，就可以安心食用。

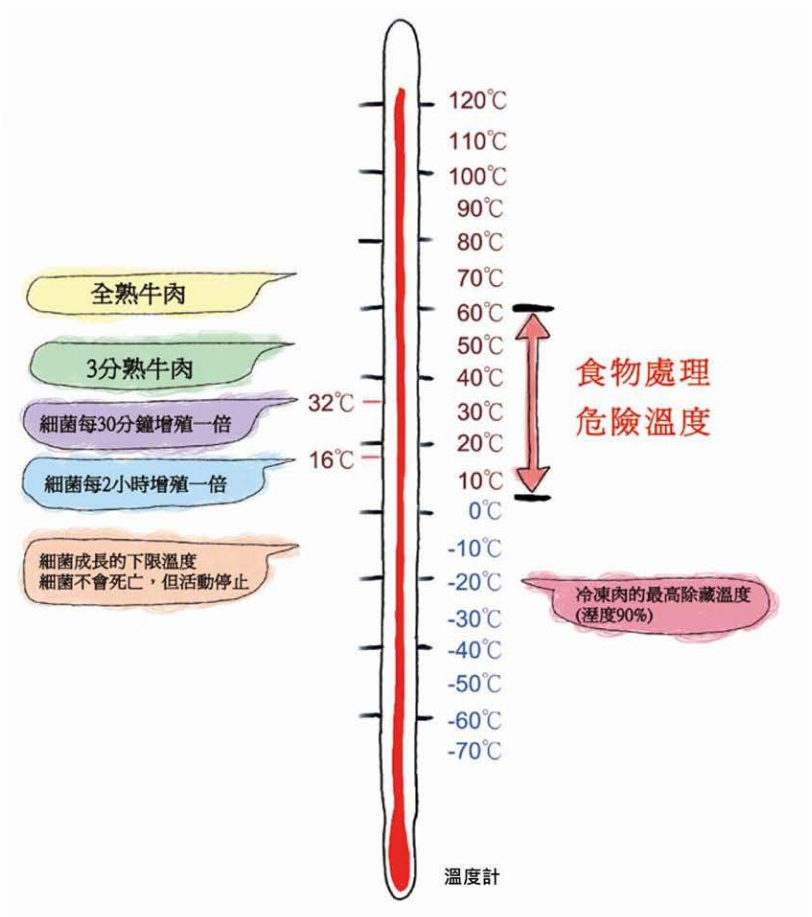
肉品表面有各種細菌，但並不是每一種都會造成肉品腐壞。細菌的繁殖跟溫度，水分與時間有密切關係，一份健康安全的生牛肉，生菌數量跟我們平常吃的生魚片差不多，所以處理得當的確可以達生食標準，只是肉品若不是馬上食用，就要知道怎麼控制生菌的繁殖。

生菌中比較要注意的是「腐敗菌」，腐敗菌需要氧氣，所以只要能完全隔離氧氣，比如：真空包裝，就可以在低溫中抑制腐敗菌生長速度。不過，肉沒腐敗不代表沒問題，像是肉毒桿菌在無氧環境就能繁殖，乳酸菌繁殖也不需要氧氣，所以找到安全可靠的供應商，才能降低食用牛肉風險。

掌握3 項因素，空氣，溫度與時間，就可以將牛肉處理風險降至最低。

參考以下圖表，基本上，要記好食品危險溫度，4-60℃，簡單的說也就是室溫，牛肉置於室溫會讓生菌數量倍增，再詳細一點的記法，室溫下冬天大約每2小時增加2 倍，春秋大約是1 小時，夏天則是每30 分鐘增加2 倍生菌，所以除非要馬上吃，否則應該讓牛肉的儲藏溫度愈低愈好。

如果真的從冰箱冷凍庫某個角落找出一塊年月不可考牛肉，先看一下，一般會忘記在凍庫深處應該是比較冷的地方，如果加上真空包完整，凍個6~12 月應沒問題，不急著丟掉，解凍看看，解凍完血水如果還是鮮紅色沒有臭味，就應該可以放心食用，如果血水深黑色濃稠狀，甚至表面有黏稠液，那就不要拿自己當白老鼠了；如果是冷藏的，也可以用上述標準從外觀判斷，再決定要不要吃。



4-2
0

家中保存
Storing at Home

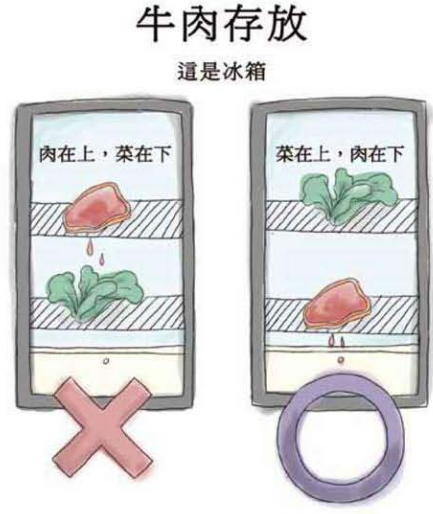
在牛肉整個生產，運送過程中，消費者是衛生安全最弱的一環。

一般購買的牛肉，從市場或超市帶回家就要花個20~30 分鐘，這期間的溫度是接近室溫，也就是牛肉是暴露在危險溫度下的，如果再多逛一下，那細菌繁殖就更是倍增了。

於外包裝上標示購買時間

回到家裡，有些家庭會為了省電把冰箱溫度調高一點，但即使把溫度調得很低，一般家用冰箱溫度還是不夠低，最好的牛肉冷藏溫度是零下1.5℃，所以買回來的牛肉應該放在冰箱冷藏室最冷的角落，最好在最底層，而且盡量不要泡在血水中，下面還要有盤子接著流出來的血水，要不然血水往下滴，會汙染放在下面的食物，如果不是要馬上吃，就要放在冷凍庫保存。

在溫度夠低(4℃以下)，有塑膠模完整包好情況下可以保存約3~4 天，真空袋密封良好的情況下，冷藏牛肉可以保存5~7 天，如果家裡冰箱溫度控制沒把握，牛肉就要盡快吃完，要不然就不要猶豫放冷凍庫，真空包在冷凍庫最冷的角落可以保存一年，如果真要長時間保存，記得寫上購買日期，才能確保肉品的新鮮。



牛肉熟成 Aging

牛隻屠宰之後，肉質逐漸變硬，到第12-24 小時左右最硬，之後開始慢慢軟化，大約五至七天後，軟嫩度比較適合食用。

這個說法可能會顛覆大家的認知，一般人都認為新鮮的肉最理想，吃起來味道最好，所以很多商家都標榜現宰牛肉。

陳放之後，肉質更好

牛隻在剛屠宰完肌肉的確會暫時放鬆，但是少了血液循環，細胞產生的廢物無法排出，大約2 小時之後肌肉開始緊縮，除非能夠坐在屠宰場旁邊，在牛隻屠宰2 小時內就食用的話，就有機會吃到鮮軟的牛肉，要不然不太可能在市場上買到安全又新鮮的牛肉，反而要在溫濕度控制得當的環境下，讓牛肉自然熟成(Aging)風味更佳。如果屠宰前牛之處於極度緊張或過量運動狀態，則細胞內糖分耗盡而肌肉是全程緊繃的，後續肉質很難再變好，結果肉色會比較暗沉，容易腐壞而且口感乾硬。

利用牛肉本身的酵素，慢慢分解軟化肌肉纖維組織，同時轉化脂肪與其他蛋白質成份，變成特殊的風味；而根據熟成環境與技術的不同，可以產生非常特殊的味道，其中有乳酪、起司、甜味、酒味、果香等等，經過實驗證實，熟成之後的牛肉，嫩度、風味、保濕度都比未處理的牛肉好，所以不少消費者願意不計成本，品嚐看看這種風味獨特的牛排。熟成不只運用在牛肉，其他肉類，甚至禽類，傳統的做法裡面都會先吊著幾天再做烹調，目的就在此。

那細菌怎麼辦？這是大家最先有的反應，前面才講到要好好控制細菌，這裡馬上就要把牛肉放個幾十天才料理，倒底哪個說法是正確的？關鍵在環境與溫度控制。

19世紀採用肉品腐化熟成

早期肉品熟成會放置在室溫，讓肉自然腐化再做處理。熟成概念最早出現在歐洲，19 世紀時將肉放置室溫下長達數週，直到外層真的腐壞了才食用，像當時法國料理王中之王的安東尼卡漢姆(Marie-Antoine Car me) 就認為這個腐化

熟成過程愈長愈好，不過以現代眼光，熟成已經不再需要讓肉品過度腐化，而是控制溫濕度，抑制細菌大量繁殖的同時，還要讓酵素能持續發揮作用。所以當時世界上第一個吃腐化熟成肉的人若不是很窮，那就是非常勇敢，就像世界上第一個吃生蠔的人一樣，足以獲得飲食界的勇氣勳章。

講究一點的乾式熟成作法，牛隻屠宰完先在16℃溫度中吊掛16~20 小時，這個階段溫度不能太低，肌肉緊縮前快速降溫會造成肉質硬化，吊掛的目地是在肌肉緊縮前把肉質拉鬆一點，這個階段完成之後才分切進入熟成室。

也有加速熟成方式，先在21℃及85~90% 濕度環境下熟成二天，其間用紫外線抑制生菌，之後再到各通路去完成最後一段熟成過程，加速熟成方式也是目前美國市場最常用的熟成方式。

利用冰箱做乾式熟成

在牛肉熟成室中，溫度必須低到細菌不太活動，而酵素卻能夠持續作用的溫度，所以大部份的牛肉熟成室會將溫度控制在-1℃至 +2℃之間；沒錯，0℃是冰點，但大家回想一下國中課本，這個冰點指的是水，對肉來說，0℃還不會完全結冰。若為乾式熟成(Dry Aging) 方式，則相對濕度則控制在50~85% 之間，不少廠家會保持溼度在70~80% 之間，再加上循環良好的空氣，讓熟成的牛肉和緩的將水分排出，大部份做法會在熟成室加入鹽磚，以控制細菌的繁衍。

法國吉雅朵 2 號生蠔

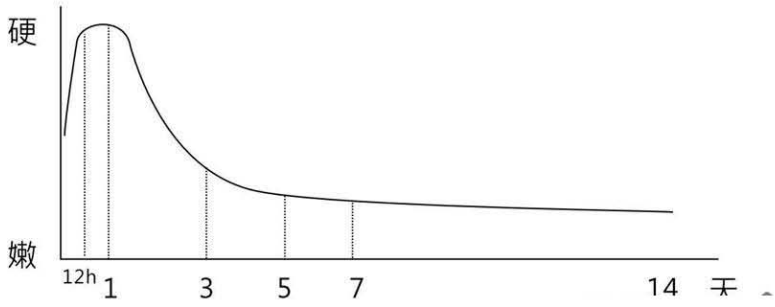
不過現在有更新的概念，使用透氣真空袋，也就是特殊的塑膠袋，抽真空之後可以讓水分出來，空氣卻進不去，利用這樣的方式可以在比較經濟的冰箱中做出非常接近乾式熟成的牛肉，不失為一種低成本的替代方式。

排出水分的牛肉，味道自然就更濃縮了，加上牛肉本身的化學變化，產生非常獨特的風味。典型的21 天乾式熟成，牛肉的重量會減輕20% 左右，加上切修掉外層風乾凍傷損壞的牛肉，得肉率更低，也是乾式熟成牛肉價格一直無法降低的原因。

要注意的是牛肉排出水份之後，肉味會更加濃縮，所以要選用作為熟成的牛肉，等級不應太差，否則好的味道更好，但是如果選用牛肉本身有腥味的話，那味道就會更重(資料引用陳重光，2010)。

熟成的過程有從最少21 天，28 天，到有些餐廳熟成到45 天，時間愈長，風味愈濃郁，不過重量損失更多，意思就是售價當然就更貴了，至於值不值得，完全要看個人口味，還有更重要的，口袋有多深。熟成效果就如水果，愈熟的水果愈香甜軟嫩，也是水果最精華的階段，期間不同熟度風味都不同，但是熟過頭就是腐敗，味道口感都嚇人，甚麼程度才是最好的，只有味蕾才知道。

熟成日圖



牛肉嫩度與熟成天數關係示意圖

4-20

乾式熟成還是濕式熟成

既然熟成作用只是利用酵素來軟化肉質，那有沒有一定要損失那麼多重量！熟成雖然增加牛肉的風味，但是現代化大量生產情況下，大部份廠商並不願意為了熟成，花這麼多精神與空間，損失20%重量，還要用人工切修乾硬的外層。

在肉品市場技術愈來愈進步情況下，1960年代開始將切割好的牛肉用真空方式包裝，在隔絕空氣情況下，配合低溫，肉品保存時間可以拉長到60天以上，這段期間肉品中酵素仍持續作用，也就是熟成過程持續在進行，肉品持續軟化，只要溫度與真空控制得當，這些熟成的時間就可以用來運送與保存牛肉。

這種真空包裝牛肉的方式，不但熟成作用持續進行，因為包裝袋的密封不透氣，所以牛肉重量也損失很少，也有些做法是將牛肉製於橄欖油中保存，徹底隔絕空氣與水分，這樣的熟成製作方式完成後不需要切修外層，整個過程中牛肉水分保持良好，稱為溼式熟成(Wet Aging)。

因為真空包裝的技術與方便性，讓牛肉在熟成過程中不會損失重量，所以現今絕大多數的美國牛肉都以真空包裝，溼式熟成的方式呈現在消費者面前，在運送保存過程中同時完成熟成動作，一舉兩得。

目前台灣的進口牛肉中，冷藏牛肉以美國牛肉最大宗，約占台灣3/4市場，這個冷藏運送的過程，就可以當作濕式熟成過程的一部份。冷凍牛肉則是美國，澳洲，紐西蘭大致相等，而冷凍牛肉總量大約是冷藏牛肉的7~8倍，所以台灣大部份牛肉都是冷凍進口。不過美國即使是冷凍牛肉，也經過至少5~7天的初步熟成，另一些則是在熟成期限之前轉為冷凍，所以多多少少都會有些溼式熟成的風味。

【註】Aged Beef的翻譯由來——

很多人看到「熟成」二字，想到的就是牛肉已經熟了。當初最早看到Aged Beef字眼，從英文說來並沒有甚麼混淆，也蠻清楚的，就只是單純「老化」、「老成」、「陳放」的意思，但是要說成中文，就比較困難，一個洋名詞要找個音、意都好聽又合理的名詞並不容易。我也是回到台灣，才知道這種牛肉翻譯成「熟成」，其實蠻好聽好記的，但是容易混淆，因為肉本身並沒有大家認知的熟度處理，也就是沒有加溫烹調過，肉是生的不是熟的，熟成肉跟熟度一點關係都沒有。如果要照字義翻譯，我會認為翻成「陳放」比較恰當，例如陳放牛肉，乾式陳放或溼式陳放，也許沒那麼好聽響亮，但是比較簡單易懂，反而不會混淆。

乾式熟成（左）與溼式熟成對決

牛肉準備
Preparing

4-20

網際宅配的便利，讓很多遙不可及的食材，都可以透過指尖就完成購買動作，不過就像前一代的郵購一樣，缺點是看不到實際物品，品質難掌握，或是照片與實物差太多，不是照片太醜看不出東西漂亮的地方，就是照片太漂亮，收到東西大失所望。所以挑選有誠信的網路商店或實體商店，是製作牛排成功第一步。

讓牛肉排出血水

希望看到這理，讀者心裡面已經有個底：如果現在要找一塊牛肉來做牛排，不管是從傳統市場、超商或是網路商店，知道要怎樣選一塊適合自己的肉。如果在市面上購買牛肉，卻不了解盒子上標的名稱到底是甚麼等級或是甚麼部位的肉，比如說「頂級」、「牛排」等，可以再向販售人員進一步詢問，如果還是得不到想要的答案，那就可以自己依照前面所述的等級差異判斷一下，如果真的沒有把握，則應該考慮先暫緩購買，因為常常有些地方販售牛排肉，用的並不是適合製作牛排的部位，像是腿部，部份肩部等，與其得到不好的經驗，不如貨比三家。

用紙巾吸多餘血水

解凍 Thawing

首先還是要肉品安全。冷凍肉放在桌上直接室溫解凍並不妥，不但解凍速度慢，外表細菌生生不息了，內部可能都還冰凍著；時間充裕可以提前24 小時將肉移至冰箱冷藏室，溫和的解凍，同時讓肉保持在安全範圍之內，大塊的肉有時候解凍需要2~3 天。

要快速解凍的話，將肉密封好，放在流動的冷水或冰水中，因為水的密度高，解凍速度快，溫度冷一點則是有助於細菌控制，若是自己在家裡要馬上烹調，放在溫水中解凍也無妨，但是要注意不要把水滲入肉中，不然就會出現傳說中的灌水牛肉，影響風味。

回溫 Room Temperature

烹調之前，將肉自冰箱取出，蓋保鮮膜著置於室溫，30 到60 分鐘左右，讓牛肉和緩的升溫，避免直接烹調導致牛排的內外溫差過大，熟度不均勻，尤其是對高溫料理的方式來說，讓牛肉回到室溫再烹調是很重要的步驟。

解凍與回溫過程其實可以看成另一種烹調，溫度上升緩和一點，肉的熟度自然就會均勻一點，回溫時可以在盤子上架上幾根筷子，牛肉放在筷子上才不會泡在血水裡面，這樣肉表可以保時比較乾燥，料理起來比較漂亮。

調味 Seasoning

到底要幾種調味料才夠味？

答案是——沒有正確答案，看自己喜好與習慣。

牛排灑上調味料，需要一段時間才能入味，有的調味料滲透力強，應該比其他調味料晚一點放，相反有的滲透力弱一點，就應該早點放。例如鹽巴，滲透力強，可以在其他調味料入味後再調味。又如胡椒，高溫容易使胡椒燒焦變苦味，所以適合在高溫處理之後再加入。

4-20

美味秘技──5個牛肉調味好時機

調味時機說法分歧，各有強力理由支持：

時機1──

提前一天調味，讓牛肉在冰箱放一晚，確實入味，多餘水分也可以藉此排出，並有機會再讓表面乾燥。

時機2──

在牛肉料理前，取出冰箱回溫時，調味順便回溫，約30 分鐘剛好可以讓調味料初步入味，也可以讓牛肉回溫，調味大概只能進入肉表約1cm，所以厚度2cm以內的牛肉可以這樣做，這時鹽可以把肉裡面的水分排出一部份，擁護的人說，只要把肉表多餘水分擦去即可做出焦褐表面，反對的人會認為這些留在肉表的水分會阻礙焦褐的過程。

時機3──

肉回溫之後，下鍋前再用調味料，這樣一來肉裡面水分還來不及排出，味道卻可以慢慢進入肉裡面。

時機4──

肉下鍋以後，高溫煎完一面，翻面之後，才灑上調味料，起鍋翻面再灑上第

灑鹽的牛肉

灑鹽跟胡椒

把灑在周圍的調味料沾一下，不要浪費

二面調味料，這樣調味料的風味不會被高溫破壞，味道忠實。

時機5——

烹調完成後調味，利用肉休息的時間，讓調味料入味，這樣調味料能夠最忠實的呈現在餐盤裡面，不會受到高溫影響喪失風味，例如海鹽與胡椒，但是味道只會停留在肉表，無法入味。

經過實際比較，每種做法雖各有特色，但差異實在不大，肉表水份問題也可以輕易克服，製作牛排時，應該看看自己時間、廚房、調味料適合甚麼方式的做法，自行調整。

如果沒有特定喜好，家中料理建議用第二種調味方式，配合牛肉回溫時間調味，同時讓牛肉初步入味，簡單好做又方便。

洗淨
Rinsing

牛肉烹調之前到底要不要先洗過？要這樣問，還不如先問：「清洗牛肉目的是甚麼？」

關於牛肉洗淨的迷思

迷思1——洗掉血水？

肉的風味，不少來自細胞裡面的肉汁，肉切開，解凍之後，會有部份流到肉的表面來，料理的時候，我們會希望肉表是乾的，這樣比較容易讓表面焦褐；所以，當拿一塊肉去清洗的時候，是把肉表有風味的肉汁，換成沒有味道的清水，洗久一點水還可能進入肉裡面，這樣煮起來，不但風味比較不夠，肉表焦褐的效果也會比較差。

迷思2——洗掉細菌？

健康牛肉內部是安全的，肉表會有一些生菌，如果一直都在安全溫度範圍之內，肉表生菌孳生速度幾乎可以忽略不計，反而是家裡清洗用的水，大家知不知道自己用的水乾不乾淨？如果沒有適當過濾，生菌數就有可能比肉表生菌多，所以，不知道是把肉洗乾淨呢，還是洗髒了？但是如果肉品來源長時間暴露在危險溫度(4~60℃)，那麼料理之前洗淨牛肉就有其必要性了。

適合搭配的食材
Food Paring

4-30

牛肉經過適度烹調，就可以散發足夠的香味，營養成份也足夠，但是餐盤裡面如果單單放了一塊牛肉，自己吃就算了，若是要請客的話，難免失之單調。

只要搭配一些其他食材，適當搭配澱粉類食物能讓牛肉養分吸收更完整，簡單的動作，利用主餐調理空檔就可以準備，不但可以增加美感，口味互相襯托，製造更豐富的餐點。

大蒜Garlic

切片──適合重口味

最簡單的方式，直接切片，生蒜搭配牛肉吃得過癮，不過要小心生蒜味道強烈，很容易掩蓋過牛肉味道；這種吃法適合重口味的人，或是牛肉腥味較重的時候，稍微掩蓋牛肉味道。

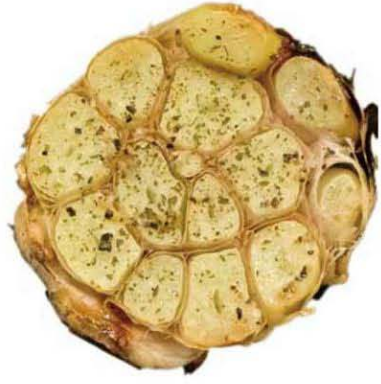
大火炒一下──蒜香甜味

大蒜只要切過稍微大火炒一下，看到表面周圍焦了，辛辣蒜味就可以去除，炒到咖啡色可以散發出甜味，炒過頭焦黑了就會變苦，反而會扣分。

炭烤 or 爐烤

將蒜頭從正中間橫切一半，上半部可另做它用，下半部直接置於炭烤爐上，小火烤蒜頭，切開的蒜頭不要剝掉外皮，外皮正是高熱的緩衝，避免高溫直接乾燒蒜頭，蒜頭上可以灑上鹽巴，胡椒或是自己喜愛的調味，再淋一點油避免烤過乾，大約15~20 分鐘後，蒜頭比較透明，就可以吃了。

爐烤蒜頭，沒有炭烤爐的，可以直接用烤箱烤整顆蒜頭。烤箱預熱190℃，蒜頭完全不用切也不用剝，放在烤盤上直接進烤箱，烤盤上也可以灑上一層鹽，大約烤50 分鐘左右，蒜頭會呈現漂亮的花朵樣子，就完成了。



洋蔥Onion

切絲，大火快炒，呈現淺咖啡色時，就可以去除大部份辛辣味，並轉換成甜味，直接置於牛排上或墊在牛排下都可以，口味，色澤都跟牛肉很搭。

番茄Tomato

如果用烤箱烤牛排，將蕃茄切約1cm厚，抹上自己喜愛的調味，放在牛肉旁邊跟著牛肉一起進烤箱，一起翻面，約15~20分鐘後，跟著牛排一起出爐，一起擺盤上桌，一起享用，簡單，好看又美味。

4-30

菇類Mushroom

選自己愛吃的菇，最典型的就是蘑菇，切片快炒就可以搭配牛排了，其他像是市面上可以看得到的，小型菇，中型菇，甚至烤一般香菇，全看自己喜好，有機會還可以試試昂貴的松露，牛肝菌菇(Porcini)，羊肚菌菇(Morel)，菇類味道跟牛肉好搭配，料理方式可以用炒，煮，燉，煎，烤，或是加入醬汁裡面，不僅增加味道，又能調整口感，菇類是很好，很容易料理的牛排好搭檔。

馬鈴薯Potato

炸薯條

最簡單的方式，馬鈴薯洗淨，不用剝皮，直接輻射狀切開成契型馬鈴薯，看需要沾一下麵粉跟鹽，用鍋子煎或炸至金黃色即可。

烤薯片

馬鈴薯洗淨去皮，切片約0.5cm 厚，先用鹽水煮半熟，取出放置烤盆內排列整齊，薯片約一半上下重疊，調味並加入鮮奶油，灑上起司，進200 度烤箱烤約30分鐘，出爐後分切即可用。

薯泥

馬鈴薯去皮切丁，蒸熟後搗成泥，加入鮮奶，奶油，鹽，胡椒調味，即可食用。

薯餅

馬鈴薯切細絲，跟蛋+ 奶一起煎，完成後即可搭配。

蛋 Egg

以自己喜愛的煎蛋或炒蛋方式搭配，簡單大方，容易準備。

以上的料理配菜，可以單獨出現，也可以幾個互相搭配，味道都可以配合不突兀，喜歡辣味的自己再加入辣椒就可以了，簡單又好料理。

4-30

餐酒 Wine Paring

世界上每年生產數十億瓶酒，種類百萬種，可是今天要吃牛排，要選一種酒來搭配？走進超市看到貨架上滿滿的酒瓶，眼花撩亂，即使把範圍縮小到葡萄酒也夠人眼花撩亂了。

葡萄酒是葡萄做的，所以不同葡萄品種自然會影響葡萄酒風味，就像不同國家的人說不同語言一樣，那麼葡萄品種到底有幾種？有人說光是歐亞地區就有15000種，以葡萄酒8000年的歷史，要細談怎麼也談不完，但是如果要搭配牛肉，不妨試試以下選酒的要領。

紅酒 Red Wine

紅酒是紅葡萄帶皮帶籽做成的，因為單寧存在葡萄皮跟葡萄籽，所以紅酒也帶有單寧，這種苦澀的物質，幾乎決定紅酒的個性，也是紅酒被認定獨特，對身體有益的重要因素。

如果以葡萄酒發展歷史來看，羅馬帝國解散葡萄酒才傳入法國跟德國，法國則是從中世紀後才成為葡萄酒的核心產地，更發展為世界葡萄酒中心。

既然葡萄酒受歡迎，那誰說只有歐洲可以做得出來？於是歐洲以外的國家，北美，南美，非洲，亞洲，紐澳，大家都來做葡萄酒，只不過說到技術與概念源頭，幾乎都還是源自歐洲，尤其是來自法國，這些歐洲以外地區產的葡萄酒就簡單歸納為新世界，不過既然製酒師承歐洲，賣酒要如何青出於藍？同一品種的葡萄種在不同地方就會產生不一樣的味道；所以新世界的新品種，高科技，低價就成為葡萄酒的賣點了。市面上也可以看到用相同價格，可以買到新世界評級比較高的酒，也就是用便宜一點的價格就能享用不錯的酒，近年來成為新世界受歡迎主要原因之一。

很奇妙的是，同樣一瓶紅酒，從第一口喝到最後一口的風味都不盡相同；同樣一瓶紅酒，搭配吃不同食物風味又不一樣；同樣一塊肉，搭配不同紅酒吃起來感覺也不同，搭得好，氣味相互昇華，搭不好，則氣味互相扯後腿；所以同樣是牛排，不同部位跟不同等級，可以選用不一樣的酒來搭配試試，感覺會很奇妙。

品酒順序大約是從淡到濃，所謂的濃淡，講的就是單寧跟葡萄的個性，就像俗話說的：「一樣土養百種葡萄。」有的單寧強，有的弱，有的香有的溫和，所以搭配牛排，就試試強的搭配強的，溫和的搭配溫和的配法。

油脂豐富，有咬勁的牛排，就搭配單寧強的；牛排軟嫩，油脂低的，就搭配單寧溫和的；現在先忘掉天花亂墜的廠牌產區，讓我們一起從葡萄品種下手選酒。

梅洛 MERLOT

走到賣酒的貨架前面，我會先認這個單字，再不然記住“M”這個字母，這個單字表示一個葡萄品種，可能在標籤正中央，也可能在角落小字。這個品種葡萄是世界產量最大品種之一，容易生長，所以幾乎各產區都可以栽種，也不難找到，做出來的酒風味溫和柔順，適合搭配口味溫和的牛排或是酒性比較溫和的人。

卡本內 蘇維儂 Cabernet Sauvignon

這個品種的葡萄產量目前居冠，除了北極圈跟南極圈以外，幾乎到處都可以種，所以不同地區葡萄風味也都不同。這種葡萄酒單寧豐富，個性比較強烈，因為產量夠多，要找也不難。所以記住，是兩個又臭又長的英文字，前面是〝C〞後面是〝S〞，風味比較濃烈厚實，適合用來搭配油脂豐富或是有咬勁的牛排，或是酒性比較強烈的人。

黑皮諾 Pinot Noir

這個品種是生產出不少優質葡萄酒的好葡萄，不過也因為不同產區差異頗大，選擇葡萄酒歷史悠久的舊世界，波爾多、勃根地等，比較容易找到好酒；這種酒味道細緻平衡明亮，適合搭配優質的牛排。

至於是不是混種葡萄製作的紅酒，老實說差異不大；風味夠的一種就夠了，風味不夠的，就要這個配那個了，要記住前面幾個品種已經很傷腦筋了，不用多費心思在純種或是混種葡萄酒。

4-3
0

陳年 Aged

紅酒存放過程像是小宇宙一直變化一樣，放到適當的時間會有最好的風味，放不夠就需要在飲用之前「醒」一下，但是所有葡萄酒都有儲存壽命，放過頭了酒就開始走下坡，至於適當的存放時間，一般的白酒約裝瓶一年左右，紅酒差異很大，1~10 年都有。比較簡單的方法，在喝的時候，倒出來加速氧化一下，也就是醒酒，等到酒散發出自己最喜歡的氣味時就喝掉，這樣喝法比較容易一點。

TIPS

第一次餐酒搭不知道如何搭配才是王道嗎？

先找通用性高，性質中性溫順一點的酒，找一瓶標著 "M" 的MERLOT 回家吧。紅酒喝起來比較恰當的溫度在18℃左右，也差不多是拿回家先冰在冰箱1~2小時，飲用前30~60 分鐘拿出來即可。紅酒如果要長時間存放，一定要在陰涼處橫放，溫差不能太大，因為陽光曝曬跟高低溫差會輕易的毀掉一瓶酒。

紅酒最好的保存方式就是倒進肚子裡，真的喝不下去了，要想辦法減緩紅酒的氧化速度，能蓋上蓋子抽真空最好，再不然把蓋子蓋緊不要透氣放在冰箱冷藏，但是因為低溫有可能讓某些紅酒部份物質析出沉澱，而且過程不可逆，所以存放冰箱盡量在3 天以內喝完。

白酒 White Wine

白酒之所以可以做成金黃色透明的，就是用去皮去籽的葡萄作成的，所以白酒少了紅酒那一味靈魂劑---- 單寧。也有酒廠會用白葡萄帶皮做出單寧的特性，只是風味實在有差，白葡萄皮沒辦法多放，加上白酒釀造方式不同，所以成品跟紅酒大異其趣。

其實如果遵照白酒配白肉的規則，牛肉並不適合搭配白酒；但是如果遵照高興就好的規則，白酒其實也可以搭配牛肉，尤其是小牛肉(VEAL)，因為小牛還在喝奶，肉質纖細軟嫩屬於白肉，跟白酒還蠻搭配的，再來就是白醬牛排，也適合用白酒來搭配。

喜歡味道甜一點的白酒，可以選擇德國的白酒，因為製作過程跟別人不同，德國的白酒一般比較甜，甜一點的酒比較適合搭配甜食，要不然甜味太重會搶過牛肉味道。如果以剛才舉例的小牛肉或是白醬牛排，則是比較適合酒體厚重的不甜白酒，酒體淡的白酒比較適合清淡的菜色。

酒體Body—就像是喝奶昔跟喝水的差異，酒體厚重的(Full Body)，酒在嘴裡的感覺比較濃稠，口感薄的(Light)，感覺就比較像水，介於中間的(Medium Body)圓潤口感，大概就像牛奶。單獨喝一種酒不一定可以馬上感覺出不同，最好的方式就是找三瓶代表各種口感的酒，以葡萄品種來選，蕾絲凌Riesling，慕斯卡Muscat(Moscato)比較薄，夏多內Chardonnay屬於中性，法國勃根地產的有些白酒就比較厚重，在相同條件之下一喝就可以知道其間差異，請廠商介紹也是不錯的方式。

干Dry，這個字的意思代表的是不甜的白酒，酒裡面的糖都被發酵用完了，喝起來就沒甜味了，一般這樣的酒體從薄到厚都有，適合用來搭配主食。

要動手選擇搭配牛排的白酒了嗎？那可以試試不甜、酒體厚重的白酒，看看搭配的感覺是否合自己口味，拿回家記得先放冰箱，一般愈甜的白酒就冰一點喝，不甜的大概放個3~4小時也就夠了，趁著酒還冰的時候就要喝完，要不然酒熱了風味就跟著變了。

喝不完的白酒，蓋子蓋好冰回冰箱，別忘了要儘快解決掉。

香檳 Champagne

香檳是一個法國地區名子，香檳酒是那個地區做出來的酒。

香檳幾乎都是調出來的酒，那麼氣泡又是哪裡來的呢？是不是像汽水一樣把二氧化碳打進去就好了！別忘了香檳最早的紀錄是在16世紀，那時候還沒有汽水，而酒類發酵就會產生二氧化碳，中世紀法國某位好事者，想到把酒混在一起，然後加上酵母跟糖，關在密閉容器裡再發酵一次，沒想到這些產生的二氧化碳沒有把容器炸開，而是壓進到酒液裡面去，被

壓縮的空氣比汽車胎壓還高一點，所以香檳瓶蓋一打開，就會產生爆炸一樣的減壓效果，這些壓抑幾年的二氧化碳，就從酒液中以氣泡形式上昇，看起來晶瑩剔透很討喜，喝起來氣泡會微微挑逗嘴巴，加上葡萄酒本來就有的香氣，對視覺，嗅覺跟味覺是多重刺激，不過最早酒裡的氣泡被當成是製酒過程的敗筆，還沒有想到去掉氣泡的好方法，大家就轉向開始愛上酒裡的綿密泡泡了。

香檳是少數可以一瓶到底，也就是什麼食物都適合搭配的酒，若要完美搭配牛肉，可以參考前面白酒搭配牛肉的敘述。

至於香檳的選擇方面，先認產區，如果不是法國香檳區產的香檳，不能叫做香檳，所以香檳只產在法國，別無分號，記得找瓶子上寫著有法國(FRENCE)跟香檳(CHAMPAGNE)兩個關鍵字的香檳，不然很可能只是氣泡酒。

只要是香檳區產的香檳，都有一定水準，如果不是香檳區產的，當然就不能稱為香檳，有本事的可以花個幾百年再去創個品牌，要不然就通通叫作氣泡酒(Sparkling Wine)。氣泡酒的氣泡沒有香檳綿密，有些廠商則更聰明，省卻二次發酵的繁複程序，運用外太空微電腦奈米雲端高科技，像製作汽水一樣直接把二氧化碳打進酒裡面去，做起來又快又省錢，價格自然便宜多了，只是喝起來也比較像汽水而不像香檳。

香檳回家記得趕快冰起來，喝的時候冰一點，拿出冰箱就喝，一次解決，覺得太酸了嗎？那有可能是溫度變高了，因為香檳最好保持在10 度C 以下享用，所以離開冰箱之後最好有冰桶幫香檳降溫，沒有冰桶就自己想辦法找家裡替代品，最後喝不完的記得通知我幫忙解決，不要以為香檳可以存放到下一餐。

啤酒&清酒 Beer& Sake

其實餐酒搭跟文化也有很大關係；在法國喝紅酒，美國喝啤酒，日本免不了就是清酒。

啤酒搭配牛排，有何不可？最佳選擇一定就是台灣啤酒了，如果想要氣味淡一點的，可以選擇台灣或美國的淡味啤酒，如果要香一點的，可能要找一些歐洲冷門啤酒，加拿大，阿拉斯加因為水質好，啤酒也不差，如果可以找到ALE 類的啤酒，香氣不錯不妨試試。

清酒當然日本製的比較好，其中以大吟釀氣味最清新，大吟釀又以新瀉縣做的清酒最受歡迎，選擇清酒的時候，標籤上面會註明甜度跟適飲溫度，適飲溫度從冷到溫都有，可以自己挑選一下自己喜愛的口味，回家享受一下。

一般消費者不可能嚐遍各種酒類，來找到適合搭配特定食材的餐酒，可以請餐廳或店家推薦介紹，貼心的酒商可以依消費者喜愛與經濟能力找出物超所值的品項，不需要追求高價或熱門商品。不過美食搭美酒的確會有相互提昇加分的效果，那種感覺實在值得自己體驗一番，重點是，找到自己喜歡的酒，甚麼酒都無所謂，自己過癮最重要。

TIPS

不要迷信品牌或是評分，選酒要用自己的味蕾，不是用耳朵！

Chapter

5

Confluence of Basic Skills

基本功總結

醬汁

西式醬料可追溯至西元前257年，羅馬人以一些肉，內臟等東西，混合醃製成為醬料，目的用來蓋過食物原有氣味。

醬汁
Sauces

5-10

西式醬料可追溯至西元前257年，羅馬人以一些肉，內臟等東西，混合醃製成為醬料，目的用來蓋過食物原有氣味。一直發展至約1830年代，法國人利用各種香料與液體，酒類，搭配發展出五種基本醬料(Mother Sauce)，成為各種西式醬料之本。

醬料大致分為衍生型(Extended)與獨立型(Stand Alone)二種，如果以溫度區分，則可分為冷醬與熱醬二種。

衍生型主要利用肉類的肉汁風味，直接加上調味料製成，例如在台灣大家最熟知的蘑菇醬與黑胡椒醬。

獨立型醬汁則完全是另外調製，例如荷蘭醬(Hollandaise)或藍莓醬，跟原本主食沒有關聯，但是經過巧妙運用，卻能搭配出調和的美味。

冷醬是可以常溫或放在冰箱保存，不需要加熱就可以直接搭配食物使用的，例如美乃滋，莎莎醬等。

熱醬則是烹煮過後，直接與食物搭配食用，例如紅酒醬與白醬。

餐點使用醬料最主要的目的

1. 為搭配食物口味，適當帶出，掩飾或補足主食欠缺之處。
2. 提供水分，讓食物在烹調過程中失去的水分得到補充。
3. 畫龍點睛的視覺效果，讓盤飾更美觀。
4. 部份主食，可以藉著醬料適當調整口感，軟硬鹹淡相互搭配。

西餐最原始的醬汁製作，基本材料取自食材剩餘的骨肉(TRIM)部位，例如骨頭，緊實難以烹調的筋肉，經過長時間烹煮，可以將骨頭及筋肉裡面的膠質溶出，增加高湯的風味，再用以製做醬汁。

牛肉本身已經含有非常豐富的滋味，只要有一定水準的牛肉，經過簡單處理，通常都能夠自然展現美味。那到底要不要用醬汁？有的料理牛肉主張純原味，像是美式、日式、以及部份歐洲、美洲地區，甚至有人主張連鹽巴都不放；有的料理方式則是以醬汁為主角，牛肉好壞反而在其次，像是法式料理，還有台灣常見的牛排料理。至於怎樣做比較好吃，說實在的，飲食喜好幾乎成為一種信仰，沒有對錯也無須爭吵，自己喜歡就好。

麵糊 Roux

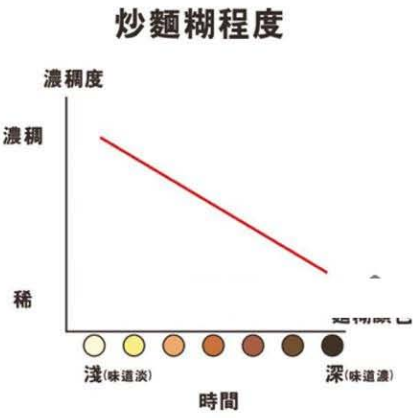
因為麵粉含有澱粉，所以在湯汁中加入麵粉可以增加濃稠度。麵粉雖然可以增加濃稠度，但是如果直接把麵分加入水中烹調，會有一股「麵粉味」，而且要花很長的時間烹煮才能去除麵粉味，不過還有一個更麻煩的問題，當一團麵粉碰到滾水的時候，最外層的麵粉會馬上黏在一起形成一層膜，再煮下去也不會化開，最後就會變成一團麵疙瘩。所以比較正確的做法是把麵粉放進脂肪裡頭加熱，麵粉可溶於脂肪，麵粉與脂肪比例各家不同，不過大約是以體積1:1 計算，脂肪可以用動物油或植物油，加熱之後就可以把麵粉加進去拌炒，而在油中炒過的麵粉，大約只要幾分鐘就可以去掉麵粉味。

麵糊剛開始炒是白色的，繼續炒下去顏色愈來愈深，味道也愈來愈重，顏色可以深到像咖啡豆一樣的深色，甚至更黑。從淺色到深色，有些廚師將炒麵糊分成4 個程度，有些分成7 個，有些則細分到12 個不同程度，依各家餐廳或不同食譜需求，選用不同程度的麵糊；麵糊顏色愈淺則稠度愈高，味道也愈淡，反之顏色愈深的麵糊濃稠度愈低，味道也愈重，而深淺麵糊加入料理中產生的味道也都不一樣，有的食譜需要白一點的，有些要金黃色的，有的則要深色的，料理過程要看清楚食譜裡面的敘述，避免不必要的失敗。

運用在搭配牛排的醬汁時，以金黃色到深色較多，使用的時候，把稀的湯汁加入麵糊中，比麵糊直接加入湯汁中好處理，因為濃稠的麵糊在水中較不易化開，把水分加入麵糊中慢慢稀釋，直到所需要的濃稠度時停止，這樣處理比較簡單。

麵糊保存

麵糊如果很常用，可以一次多炒一點，多餘的放入冰箱，需要再拿出來使用即可，不過保存在冷藏室以不超過一個禮拜為原則。



5-3
0

高湯 Stock

原則：什麼東西進去，什麼東西出來。西式高湯可分為Broth(肉湯，清湯) 與Stock(骨湯，湯底) 二種。大抵來說，二者之間無太大區隔，不過若要仔細定義，做出區分的話，肉高湯(Broth) 用肉熬出來的可以直接喝，骨高湯(Stock) 用筋骨熬出來的，多用來再加工。

高湯熬煮

東西方飲食文化製作高湯方式大同小異，訣竅也差不多，差在蔬菜，香菜搭配方式不一樣，還有一些文化背景差異。像是法國宮廷式料理，因為資源不虞匱乏，所以可以用50 隻火腿來熬出一碗清湯，以現代眼光來看，未免過度奢華不切實際，不過這倒是給了大家一個方向，高湯熬煮濃一點比較好喝，味道、營養、膠質都濃縮在一起，比起清清如水的湯當然有所差異。

洗淨骨肉減少殘渣產生，冷水開始熬煮，也就是說，不用等到水煮開才將肉，骨加進去，這種做法，是因為避免熬湯的時候產生白色細小蛋白質顆粒，渣滓更難清除，如果先汆燙一次再熬煮，肉、骨剛接觸到滾水的時候，外層蛋白質馬上被煮熟凝結，可以減少渣滓產生，但是煮出來的高湯味道就是會淡一點。

骨頭、筋、皮可以產生膠質，香味比較少；肉可以產生香味，但是膠質卻不足，所以要熬煮夠風味的高湯，要有骨頭，筋，也要有肉。汆燙與否，看自己是需要清澈的湯汁還是味道濃一點高湯，熬煮的時間夠不夠，肉骨與水重量比例大約是1:1~2 左右，開著蓋子小火燉煮，過程中要不斷撈除殘渣，讓水份自然蒸發，湯汁自然濃縮，殘渣撈得差不多之後，就可以加入蔬菜，香料。酒與酸可以幫助萃取出一些水分萃取不出來的香味，看情況與喜好自己加，過程中不一定需要鹽，小火熬煮讓水份慢慢蒸發收乾到剩下肉骨重量一半左右就完成了，水本來比較多的，現在變得比較少就是了。熬煮時間以牛高湯最長，豬次之，雞再次之，魚最短，30~50 分鐘就能完成。

如果要湯汁顏色深一點，可以把骨頭在炭烤爐上烤一下，或是進烤箱烤到表面呈褐色，再來熬煮就可以做出顏色較深的高湯。

牛清高湯 Basic Beef Stock

熬出來的牛清高湯喝起來有自然的甜味與香味，豐富的膠質讓高湯喝起來有「絲綢」般的滑順感。一般使用勾芡製作的高湯喝起來不是絲綢感而是「黏稠」的感覺，高湯在嘴裡黏住，經食道黏到胃，「滑」不進喉嚨裡面去。加香精粉調味的速成高湯雖甜，但是甜味比較突兀，不像熬煮的高湯香味甜味與絲綢感融和一起，速成高湯甜味跟高湯是分開的，像是沙漠中的一條船，跟周遭融合不在一起。

不是完全不能用現成、速成高湯，對於很少下廚的人，罐裝高湯或高湯塊反而是經濟實惠的選擇，不過品質差異頗大，不要光看價格買東西，要不然會錯過很多美味。

材料

牛骨 + 肉 ----------3000 g

冷水----------5000 g

三色香菜----------400 g

※（洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹）

香料---------- 20g

※大蒜、蒜苗、月桂葉、巴西利等均可

鹽---------- 5g

作法

1. 將肉骨洗淨，放入熱水中汆燙後撈起，再放入事先已準備好的湯鍋內，加入鹽與冷水，加入水高度約蓋過肉骨5cm 左右，再開火燉煮。

2. 過程中不要蓋蓋子，要不斷撈除浮渣與浮油，浮渣撈淨，大約5~6 小時。

3. 加入蔬菜香料，繼續文火小滾至高湯熬煮完成。

5-30

TIPS

1. 熬煮過程中，蔬菜也可以分批放入；比較耐煮的像是紅蘿蔔先放，中間是洋蔥，西洋芹最後再下，怕麻煩一次都下也可以；如果真的要以時間參考，蔬菜大約是高湯完成前1~2 小時加入，香料大約是完成前45 分鐘加入，以求最佳香味。

2. 高湯煮得好不好，可以從湯汁清不清澈看出來，愈清澈的表示愈用心，而且少了渣滓搗亂，高湯也可以保存久一點。

3. 高湯煮好之後再次清掉浮油與浮渣，慢慢倒出來並過濾，避免沉澱底部的殘渣又全部回到高湯裡。

4. 高湯完成後，如果一次用不完，可以分批裝起來，冷凍可以保存一年，再使用時不會影響風味，不過最好在包裝上註明「牛高湯」字樣，並註明日期，以後再開冰箱看到這包東西才不會認不出來。

5-30

棕色牛高湯 Brown Beef Stock

材料

牛骨 + 肉 ---------- 3000 g
冷水 ---------- 5000 g
三色香菜 ---------- 400g
※(洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹)
番茄糊----------150g
香料 ---------- 20g
※大蒜、蒜苗、月桂葉、巴西利

作法

1. 牛骨先進烤箱烤過(220℃/30~45 分鐘),直到外表上色,再進冷水煮,先前烤盆上烤牛骨留下的湯汁不要丟棄,用一部份水稀釋後一起倒入湯鍋中,文火熬煮。

2. 另一個鍋加油加熱,蔬菜(洋蔥,西洋芹,紅蘿蔔)下鍋加鹽爆香,約15~20分鐘,加入番茄糊繼續炒,炒到香味甜味出現,約1~2 分鐘,舀入2 勺作法1 牛高湯稀釋攪拌均勻炒過的蔬菜,備用。

3. 牛高湯滾約5 小時後,加入炒過的蔬菜與香料,繼續文火熬至完成。

濃縮牛清湯 Beef Consomme

又稱雙吊高湯,雙吊的意思就是(高湯)^2,也就是用高湯來熬高湯,三吊高湯以此類推同理可證。牛肉清湯(Consomme)要求的是清澈無雜質,而味道卻又香濃協調,所以火候、經驗、技術、耐心與知識缺一不可,有興趣的人不妨嘗試看看雙調濃縮清湯做法。

材料

牛瘦肉(切碎) ---------- 700 g
牛清高湯冰的) --------- 2800 cc
三色香菜 ---------- 250 g
※(洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹)
番茄(切碎) ---------- 170g
蛋白(打到表面起泡) ------ 5 顆
香料 ---------- 適量
※(胡椒,巴西利,或自己喜好)
鹽 ---------- 適量
油 ---------- 適量
金黃色炸洋蔥 ---------- 1 顆
※用來提升高湯蔬菜的甜味及呈現琥珀色,將洋蔥切半,放進油中炸到焦褐即可,沒有炸鍋用淺炸的也可以。

作法

1. 將牛肉、蔬菜、番茄與蛋白攪和一起，溫度最好低於4° C，攪拌均勻，再加入冰高湯中，進湯鍋攪拌均勻。

2. 湯鍋開始小火加熱，要不斷攪拌，避免鍋底燒焦，一直到表面蛋泡(Raft)浮起來開始成型，約4~6 分鐘，溫度約在50° 左右，這時候停止攪拌，輕輕在蛋泡表面挖出一個洞，加入鹽、調味料、炸洋蔥。

3. 保持文火繼續小滾，並從剛才洞中舀起高湯輕輕淋在蛋泡上，高湯不能大滾，否則蛋泡破碎回到高湯中不易清理，約1~1.5 小時或是味道與清澄度均完成時大功告成。

4. 用湯勺舀出並仔細過濾清湯，如果整鍋到出來會讓高湯變混濁。

5. 用鹽巴跟胡椒調味，完成後即可上桌享用或冷藏冷凍保存備用。

烹調酒
Cooking Wine

5-40

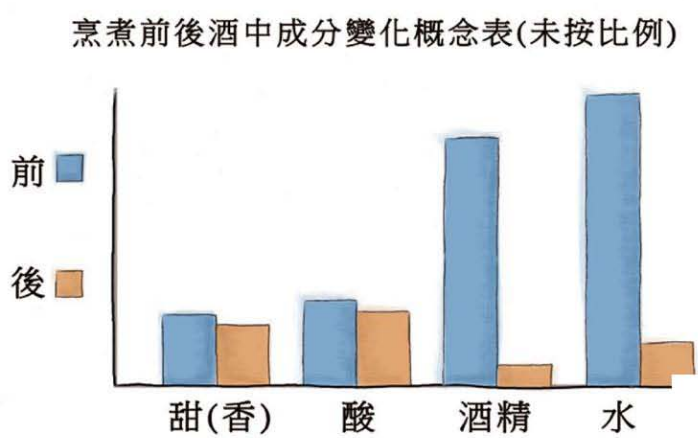
用酒做菜，可以掩飾食物中不想要的氣味，或是增加食物風味，例如台灣有名的醉雞，受歡迎的薑母鴨等，就是利用酒精料理食物的經典範例。

酒精有一些特性，是跟水不一樣的。酒精對細胞壁滲透力較強，所以某一些食材，用酒精比較容易萃取出來，像是適量的酒精，可以比較容易帶出食材中，包含花香，果香等的香氣，酒也常拿來醃漬肉類，海鮮等食材。

西餐用酒做菜，主要是萃取酒裡面的氣味，不一樣的酒，一定會有不一樣的氣味，經過烹煮之後，酒的味道會更濃縮。

酒裡面主要成份除了酒精跟水之外，另外就是酒特有的個性與氣味，或是一些特殊的成份如葡萄酒裡面的酸，基本上把料理用的酒看成是一種「等一下要吃的調味料」，選出來的酒經過濃縮之後香味會更香濃，如果選的酒不好，那濃縮出來的味道當然就更不好了。

以葡萄酒為例，烹煮前後的葡萄酒成份如以下圖所示：



大家可以看到，雖然酒精沸點只有78℃左右，但是用酒來烹煮食物，酒精是不會完全蒸發消失的，根據美國農業部的研究報告指出，用酒烹調，酒精殘存濃度跟烹煮的時間有密切的關係，相較之下跟調理溫度關係反而較小，所以，如果要用酒入菜，至少要煮個10~15分鐘再上桌，如果烹煮時間不足，酒精殘存量會比較高，美酒氣味也不會完全發出來；酒精太重反而會造成反效果，而且用小火收汁，效果比大火收汁來得溫馴平和，味道比較好控制，失敗率比較低。

所以不要以為加入薑母鴨或麻油雞的酒，經過滾水煮開過，加上無名火一燒酒精就沒了，如果要減少酒精殘存量，就應該長時間烹煮，會比短時間高溫烹煮來得有效。

酒精殘存量

100%	直接飲用
85%	水沸騰後直接離開關火
75%	醃漬一晚
70%	點火燒
	燉煮
40%	15分鐘
35%	30分鐘
25%	1小時
20%	1.5小時
10%	2小時
5%	2.5小時

(USDA: 美國農業部)

5-4
0

用酒烹煮Cook With Wine

烹煮肉類最後10~15 分鐘，把酒加進去，跟肉一起烹調，煮出來的肉汁就是最好的高湯加收乾的酒。如果可以的話，也可以試試波煮(POACHING)，酒本身就是很好的導熱，而且又有足夠的味道，烹調食物相輔相成，不過烹調過程要注意酒精殘存量，避免過多酒精殘存，影響應有風味，不但沒加分作用，反而要扣分。

醬汁製作

收乾(Reduced) ——一個非常基本的動作。將酒加入鍋子裡面加熱，沸騰，直到原本的酒分量減少，有些食譜要求一半，有些要求剩下1/3~1/4，有些食譜或是廚師則是將酒汁完全收乾，也就是煮到幾乎看不到水分為止。收乾過程使用文火，效果比大火收乾來得好。製作醬汁的時候，收乾酒液、高湯，再加上調味，就是最簡單現成的醬汁。

選用酒來調理食物3原則

1. 不要用自己不喜歡的酒—如果自己不會去喝這一款酒的話，就不要用這款酒來烹煮食物。
2. 選擇風味能夠互相搭配的酒—氣味過於強烈，或是太淡，不搭配，過與不及都不是恰當的選擇。
3. 選擇取得便利的酒—不要為了食譜中有提到，或只因為是傳說中的材料，就一定要得到某種酒不可，不然就無法開工，這樣一來反而失去創作的精神。

酒在鍋中收乾

調味蔬菜香料
Vegetables

如同中式料理常用蔥，薑，蒜一樣，西式料理最基本三色香菜(Mirepoix)為洋蔥，紅蘿蔔與西洋芹，幾乎只要是基本料理，就會用到這三樣香菜。

除了三樣基本香菜、蒜苗、嗆辣的感覺，不過只要適當料理，就像大蒜一樣，不同料理方式可以在加熱過程中散發出香味或甜味，難怪這些蔬菜是很多廚師的最愛。

另外還有像巴西里(Parsley)，百里香(Thyme)、迷迭香(Rosemary)、鼠尾草(Sage)、羅勒(Basil)各自有獨特的味道，不同的食材或料理方式可以搭配不同的香料。

三色香菜—洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹

基本醬汁製作方式
Common Sauces

選用適當的醬汁搭配食物，應該要求搭配得和諧共鳴，整體食物吃起來有共同提升的感覺，不會是某個味道特別突出，或是口感太特殊遮掩過主食特色。而可以搭配食物的醬汁，不只有「醬」而已，如果搭配得宜，高湯(Broth, Stock)、醬(Sauce)、泥(Puree)、糊(Paste)，都可以用來搭配食物，達到調味的功用。

如之前提到的，加入酒的時機不同，會影響酒精殘存量，所以如果要把酒精減到最少，只留下酒的美味，可以在烹調初期加入酒，例如比較常用最簡單的醬汁做法之一，用煎肉鍋底留下的基底(FOND)，直接加入酒或高湯萃取處理，就可以得到美味的醬汁。

煎完牛肉留在鍋面的基底

萃取 Deglaze · Pan Sauce

如果直接用煎過肉以後的平底鍋，留在鍋子表面，看起來像燒焦的部份，其實包含了最濃郁的味道，法國料理稱之為基底(Fond)，裡面有肉味，超級濃郁的肉汁膏，煎過肉的香味，只要將這基底好好運用，就是最好醬汁原料。這時候用一些液體，可以是水、高湯或是最常用的一酒。趁著鍋子還熱的時候，直接加入適量的液體，就可以將這些高濃縮成份基底收起來，這個萃取(Deglaze)的動作，也是西餐醬汁製作最基本動作之一，這一招做得好，連我都可以簡單輕易做出牛排醬料，所以也鼓勵大家練習一下這種做法：

2個秘訣做好萃取 (Deglaze)

1.液體選擇

雖說只要是液體，就可以用來萃取，但是還是要考量口味的配搭，也就是說，用清水也可以萃取，但是完工後醬汁的風味就會如君子之交，清清淡如水；用高湯也可以達到效果，味道也會比清水好；酒，就像前面提到的，烹煮加溫，水份及酒精蒸發之後，剩下就是酒香了，所

以用的酒會直接影響醬汁成品。

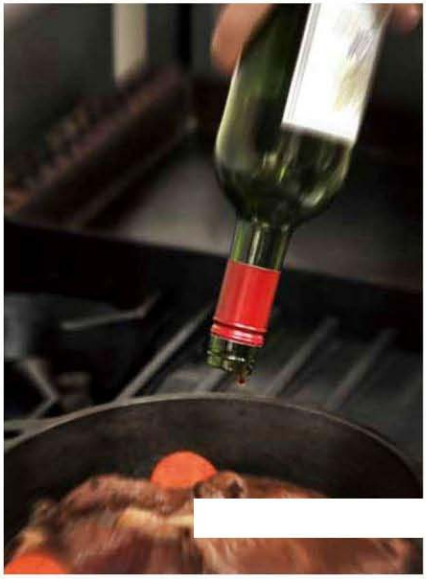
最常用的酒就是紅酒，而紅酒之中用來做醬汁，而其中最出名的，應屬波特(Port)酒及馬德拉(Madeira)酒。2種酒指的都是葡萄牙產的加烈【註】葡萄酒，只不過在產地與葡萄品種有所區別。

這二種酒口味與價格範圍都很大，如果用在醬汁製作，其實以方便獲得，不會造成負擔就好，真的不行也可以考慮雪莉酒(Cherry)替代，如果真的都找不到，沒事要找事做的話，試試把註釋中的幾種元素加在一起，放在車子後面晃幾個月，然後別忘了結果跟大家分享一下。

也有講究一點，用烈酒來製作醬汁的；烈酒選擇也很多，但是價格也比葡萄酒貴，這時候就是以個人經濟為考量了，從簡單的威士忌，到昂貴的VSOP，XO，就看自己口袋有多深了。

這二種酒口味與價格範圍都很大，如果用在醬汁製作，其實以方便獲得，不會造成負擔就好，真的不行也可以考慮雪莉酒(Cherry)替代，如果真的都找不到，沒事要找事做的話，試試把上面幾種元素加在一起，放在車子後面晃幾個月，然後別忘了結果跟大家分享一下。

【註】加烈——是早年水手們怕葡萄酒壞掉，加入烈酒想延長保存期限而已，沒想到(葡萄酒+烈酒+高溫+木桶+搖晃暈船)=意外的美味



2.鍋具選擇

不沾鍋因為烹煮方便，不沾的特性，成為一般家庭最常用的鍋子，不過有利就有弊，當煎牛排，用的是不沾鍋的話，會有幾個問題，1. 不適合高溫烹調。2. 因為鍋不沾，所以煎完肉，鍋子表面不太會殘留基底(Fond)，如果接著做萃取(Deglaze)的動作，會收不到什麼好味道。

如果以相同的條件煎牛排，用不沾鍋，鑄鐵鍋跟不鏽鋼鍋來做比較，煎完之後馬上萃取(Deglaze)做醬汁，可以發現用不沾鍋萃取出來的湯汁顏色淺而味道淡，鑄鐵鍋居中，不鏽鋼鍋產品顏色深味道濃；所以如果自己很喜歡在家裡料理的話，投資一個品質良好的不鏽鋼面平底鍋是必需品。

萃取醬汁好做美味又好搭配，好用的醬汁一種就夠了，如果讀者要學，還不如先學好這一種醬汁製作方式。

基底加入紅酒

紅酒收乾

加入牛高湯，再收乾一次

萃取醬汁完成

馬德拉醬 Madeira Sauce

屬於衍生型醬汁一種，從牛肉高湯衍生出來的，加上調味酒收乾，簡單好做。

材料

牛高湯 ---------- 600 cc
馬德拉酒(Madeira)： --- 200 cc
(也可以用波特酒PORT)
奶油(切丁) ---------- 60 g
鹽 ---------- 適量
胡椒 ---------- 適量

TIPS

1. 馬德拉酒產於葡萄牙，本身比較甜，如不易獲得也可以用波特酒(PORT)，雪莉酒(Cherry)或是瑪莎拉酒(Marsala)代替，再不然問酒商找甜一點的紅酒也可以試試。
2. 牛高湯最好是自製，要買的話以包裝液態高湯比高湯塊好，如果要再高檔一點，也可以用小牛高湯，或是雙吊牛高湯(參考高湯)來製作。

作法

1. 高湯用中火滾，收乾至1/2。
2. 將馬德拉酒加入高湯中，再以中火滾約至少3~5分鐘，或醬汁味道(酸甜濃郁無明顯酒味)與濃度(類似沙拉油稠度)都完成。
3. 然後加入鹽與胡椒調味。
4. 用小火低溫(太高溫度會讓奶油分解成液態)拌入切丁奶油，攪拌均勻即可使用。

5-6
3

瑪莎拉醬 Marsala Sauce

屬於衍生型醬汁一種，從牛肉高湯衍生出來的，加上調味酒及香料即成。

材料

新鮮紅蔥頭(切碎) ---------- 15g
新鮮百里香 ---------- 1 支
月桂葉 ---------- 1 片
干(不甜) 紅酒 ---------- 125 cc
黑胡椒粒 ---------- 1g
牛高湯 ---------- 500 cc
瑪莎拉酒 ---------- 125 cc
鹽 ---------- 適量
胡椒 ---------- 適量
奶油(切丁) ---------- 60 g

作法

1. 將紅蔥頭、百里香、月桂葉、黑胡椒粒與干紅酒加入鍋中，以中高溫燉煮至酒收乾到1/2 左右。
2. 加入高湯以文火滾至高湯散發出香味，湯中出現濃稠度(類似沙拉油稠度) 的時候，然後加入瑪莎拉酒繼續文火小滾。
3. 加鹽、胡椒調味，醬汁味道與濃度都完成時即可將醬汁過濾倒出。
4. 最後拌入奶油，攪拌均勻即可使用，或是冷卻後冰存備用。

蘑菇醬 Mushroom Sauce

屬於衍生型醬汁一種，這裡的蘑菇醬做法，吃起來可能會跟外面吃到的蘑菇醬不太一樣，不管會不會做磨菇醬，不妨試試以下做法：

材料

新鮮紅蔥頭(切碎) ---------- 20g
奶油 ---------- 30 g
蘑菇(切片) ---------- 600g
不甜白酒 ---------- 125 cc
牛高湯 ---------- 500 cc
鹽 ---------- 適量
胡椒 ---------- 適量

作法

1. 以中小火將切碎紅蔥頭用奶油小炒到出水透明(Sweat)，不是大火爆香，約10~15 分鐘。
2. 將蘑菇加入，炒到水份收乾。
3. 加入白酒萃取(Deglaze)，直到白酒收乾。
4. 加入高湯，直到高湯收乾至需要的濃稠度。
5. 加鹽跟胡椒調味後即完成醬汁。

番茄醬Tomato Sauce

屬於獨立型醬汁一種，是幾個基本醬汁中，比較簡單好做，口味佳好搭配，而且變化又多又豐富的醬汁，但是因為醬汁濃稠，用燉鍋或厚重鍋子來做比較不容易燒焦。

番茄醬可以有不同程度口感，喜歡泥狀的可以用果汁機打成泥，喜愛塊狀的可以保留番茄適當大小塊狀，或是打成小碎塊也可以，完成之後可以馬上使用，或是冰在冰箱可以保存約3 天左右。

材料

橄欖油 ---------- 30 g

洋蔥(切碎) ---------- 120g

大蒜(切碎) ---------- 30g

新鮮番茄 ---------- 2.5 Kg

※ 去皮去籽，去籽可以避免苦味，依個人喜好可酌量增減250g，或以2Kg 罐裝番茄代替，口味可酌量增減。

香料 ---------- 30 g

※ 巴西里、羅勒、月桂葉。

鹽 ---------- 適量

胡椒 ---------- 適量

作法

1. 以中小火用橄欖油將洋蔥小炒到出水透明，12~15 分鐘，喜歡重一點口味的，可以在這個階段用中火將洋蔥爆香。
2. 加入蒜碎炒至發出香味，約1~2 分鐘
3. 加入番茄，用文火小滾直到香味出現，實際烹煮時間會因為所用的番茄性質而有所不同，一般約為45 分鐘左右，但要以實際味道及稠度來做判斷。
4. 起鍋前加入香料小滾2~3 分鐘，並用鹽跟胡椒調至所喜愛的口味。

5-7
0

烹調油脂Cooking Fat

現代人重養生，吃東西怕油膩，聽到油總是退避三舍；其實人體少不了油脂，應該說根本離不開油脂，油脂是供應人體活動能量的來源，好的油脂更是維持身體機能與健康的必需品。

只是在過度攝食的環境裡，油脂讓人直接聯想到造成自己身體臃腫的元兇，其實不只是油脂，再好的東西都不應該過量攝取才是正確的吃法。

不管大家怎麼說油脂不好，你我都會用油脂來烹調食物，而利用油脂烹調食物，有以下好處：

1. **熱傳導均勻**——鍋具無法與食物完全接觸的時候，透過油，可以把鍋子的熱度均勻的傳遞到食物接觸面。
2. **傳遞氣味，增加香味**——脂肪不只本身可以散發香氣，鍋子中其他氣味也可以經過油脂相互傳遞，又有些特定物質，例如β 胡蘿蔔素或茄紅素，只溶於脂肪而較不溶於水，所以脂肪可以做出用水做不出來的效果。如果再添加其他風味，會直接把味道傳遞至烹調的食物中。
3. **排除水分**——脂肪與水不相容，所以兩者正常情況下不會混在一起。大家最常見到的狀況是：東西一下鍋滋滋的叫聲，正是水分快速蒸發的聲音。

> 警告：也因為這個特性，沒控制好的時候會造成危險，最常見的情況是高溫油炸的時候，把大量的水加進去，不是有意的，有時候只是沒有完全解凍，食物帶著水進入極高溫的環境，快速加熱蒸發產生劇烈的反應，常常會引發火燒，如果這時候心一急來個火上加水，那只會讓燃燒的鍋子像爆炸一樣的噴發，所以大量高溫油脂千萬不要碰到大量的水，否則很可能成為明日的新聞。

4. **比水高的烹煮溫度**——水的沸點是100度，不同油脂氣化溫度在260~400度之間，所以在比較高溫的油脂中，可以輕易做出脫水-酥脆、焦褐的效果，這是用水再怎麼煮都煮不出來的效果。
5. **增加食物細膩滑順口感**——少了油脂很多食物吃起來會乾柴，像是全瘦

肉、餅乾等等，同樣是雞肉，水煮跟油炸吃起來的效果不一樣，其間就是油脂的差異。

油(Oil)跟脂(Fat)其實構造都一樣，只差在室溫下，一個是液態一個是固態。

油(Oil)跟脂(Fat)其實構造都一樣，只差在室溫下，一個是液態一個是固態。在此我們略過所有會讓人昏睡的化學解釋，只做很簡單的介紹：

植物油：室溫下大多以液態呈現，簡單易得。

動物油：室溫下大多以固態呈現，一般味道較重，較有個性。

奶油【註】：從乳品提煉出來的脂肪，味道香濃。

發煙點，各種油脂融化溫度不相同，融化之後液態油脂是我們用來烹調的主要型態，油脂再繼續加熱同樣會變成氣體，但是大部份油脂加溫到沸點之前就開始分解，分解就是成為看得見的氣體，油脂既然已經分解了，味道當然就不是當初的香味了，所以油脂一旦加溫到冒煙了，不但香味變臭味，煙氣還可能引發著火，破壞食物美味。

下列是常用油脂發煙點參考，可以協助消費者找到適合自己烹調習慣的油。

溫度(℃)	油脂
170	奶油
180	豬油
190	初榨橄欖油(Extra Virgin)
200	芥花油
210	芝麻油，
220	葡萄籽油
230	花生油，葵花油
240	沙拉油，高油酸芥花油

以上所列僅為參考，各種油脂會有不同處理方式與添加物，多少有些差異，一般消費者不用記這些數字，最簡單的方式是以實際發煙時機做為參考依據。

【註】奶油—西方廚師們喜歡戲稱英國料理只有一種醬，就是奶油，又喜歡說法國料理有三寶：1. 奶油，2. 奶油，3. 還是奶油。雖是油脂，但是有些教學會將奶油歸類為調味品，因為F
因素多於油脂的因素。

Chapter

6

Cooking Methods

烹調方式

烹飪 = 食物+ 熱，就這麼簡單。
用特定的方式把食物加熱，加上特定的調味方式，就是烹飪。
所謂的火候控制拿捏，不管食譜裡面介紹的烹調方式有幾百種，
變化得多花俏，歸納之後都能簡單分成3 種加熱方式。

烹飪
What is Cooking

6-10

烹飪 = 食物+熱，就這麼簡單。

用特定的方式把食物加熱，加上特定的調味方式，就是烹飪。

既然烹飪只是單純的食物+熱，那對於「熱」就要有一定的認識。

所謂的火候控制拿捏，訣竅也就在此，不管食譜裡面介紹的烹調方式有幾百種，變化得多花俏，歸納之後有3種加熱方式。

熱可以經過幾種不同形式傳遞，所以會出現煎、炒、煮、炸、烤、燒等調理方式，方式不同，溫度不同，出來的結果也不同，所以對熱的傳遞方式要有一定的認識，才能做出變化無窮的料理。

3種熱源傳導到食物的方法

輻射

在沒有介質接觸食物情況下受熱，也就是沒有鍋子，沒有水也沒有空氣對食物加熱，單純靠電磁波(光)的能量加熱，最簡單的例子就是陽光，陽光的熱不靠空氣傳導，直接穿過真空曬到你我皮膚上，傳遞熱的模式就是輻射。

對流

透過流動介質將熱與食物交換，例如把食物放進熱空氣，熱水，熱油中加熱，可以完成食物烹調的目的。既然是用對流方式來熱交換，介質的溫度與密度跟烹調的時間就有重要的關係，密度愈高熱傳得快，密度低熱傳得慢，水跟空氣就是最好的例子，把手伸進200℃的烤箱不會馬上被燙傷，但是伸進100℃的水很快就受不了了，因為水密度遠高過空氣，傳熱的效率比空氣高約20倍。

傳導

熱從溫度高的一邊向冷的一邊擴散，我們最常見到的例子，就是把食物放進熱的鍋子中，食物與高熱的金屬接觸，熱從金屬傳到食物表面，這就是傳導熱，也就是直接接觸，而食物表面的熱會向內部傳送，也是傳導熱的型態。

熱從外面傳到食物裡面需要時間，不一樣的食物，不一樣的厚度，不一樣的起始溫度，達到食物中心預定溫度(熟

度）的時間也不同，像是2cm 分厚的牛排跟1cm 厚的牛排比較，到達相同中心溫度的時間不會剛好是2 倍。同樣2cm 厚的菲力牛排與2cm 分厚的紐約克牛排或肋眼牛排，達到相同熟度的時間也不同。熱在不同食物內部傳遞的速度也不相同。所以幾乎沒有甚麼完美的方法可以預測熟度，唯有靠經驗，測量溫度，看肉的形狀與檢查嫩度來判斷正確熟度。

大部份的加熱模式，都結合了幾種熱傳導模式，最明顯的例子是炭烤，如果把肉放在爐火側邊，那是輻射熱，如果放在爐火上面，就是輻射加對流，如果放在烤架上，那就是輻射加對留再加傳導3 種方式了。

TIPS

較高的溫度來烹調牛肉，雖然時間可以縮短，但是高溫會使牛肉外層與內層溫差比較大，如果用來烤大塊的肉，等到中心溫度到達預定熟度的時候，外層就會有過熟的情況產生。

相對地用低溫來烹調，時間會變長，但是整體內外熟度比較均勻。

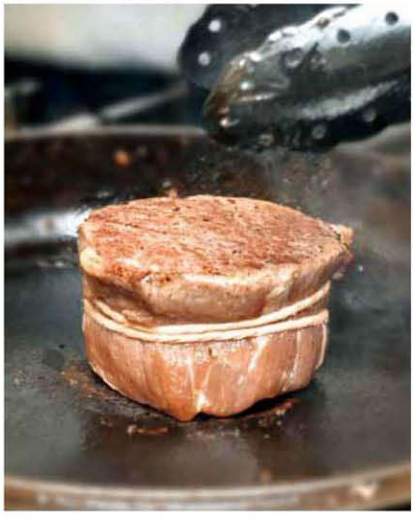
煎
Sauteing

6-20

煎牛肉，有傳導熱與對流熱兩種效果。

用鍋子煎牛肉，是家裡面最可行的製作方式，要煎好一塊牛肉，少不了平底鍋，選對鍋子，煎起來的牛排味道有差異，所以要動手煎肉之前，可以先參考前面第一章平底鍋介紹與選擇。

選完鍋子之後，就要做牛排見真章了，原則上煎牛排最好使用不鏽鋼鍋面，需要高溫則鑄鐵鍋為首選。



3個不建議使用不沾鍋的理由

1. 如果要使用高溫讓肉表焦褐，不沾鍋無法高溫煎肉。

2. 留不下基底(Fond)，如果要直接萃取做醬汁，不沾鍋做不出來(參考第5章)。

3. 如果後續要進烤箱，不沾鍋只能用比較低的溫度烤。

TIPS

不過如果要用超高溫煎牛排的話，則鐵鍋最耐高溫，但是相對的調味料不要多放，像胡椒就不能煎過頭，不然會產生苦味，所以上桌再加胡椒也是不錯的吃法。

這樣煎牛排更美味

秘訣 1 先煎再烤

先煎過再進烤箱烤，這種作法因為後續加熱溫度比較溫和，牛排會比較軟嫩。

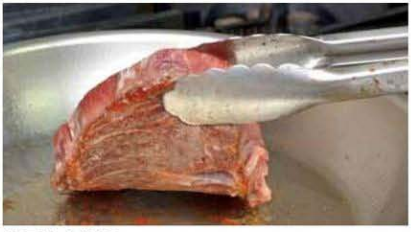
1. 熱鍋子加油，油熱之後，牛肉下鍋，每一面約1分鐘，直到肉表面焦褐，只翻一次面。

2. 肉兩面都煎過，鍋子離開熱源後，肉翻回第一面，這樣交互加熱第二面才不會過熱

3. 進190°C烤箱，看需要的熟度烤5~25分鐘。

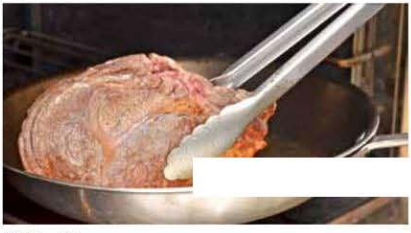
4. 中間要上下翻面一次，肉熟度才會均勻。

熱鍋加油（可有可無）



煎至肉表焦褐

進烤箱繼續烤



翻面一次

6-20

秘訣 2 直接在平底鍋煎熟

直接在平底鍋煎熟，這樣做鍋子反而要用比較低溫度，這種做法比較簡單，但是肉表乾硬的部份會比較多，吃起來沒有第一種做法那麼嫩。

1. 熱鍋子加油，油熱之後，將牛肉放下鍋。
2. 每一面約2~4分鐘，直到肉表面焦褐。
3. 只翻一次面。

直接在鍋子裡面煎到熟，只翻一次面

淋油 Baste

淋油，是烹調基本功夫，方法是在烹調過程中，持續把脂肪或醬汁淋在肉表的一種烹調方式，這樣做不只保持肉的濕潤，持續調味，也可以讓食材整體溫度更均勻，藉由控制油脂醬汁溫度的高低，就可以做出不同程度的焦褐效果，添加不同風味。

作法是在煎肉的過程中，把平底鍋稍為提起來，讓油跟肉汁集中在一個角落，在用湯匙舀起油脂淋回肉表。作法很簡單，但是烹調出來的成品效果很好，損失水份比較少，熟度均勻而且牛排軟嫩，過程中還可以在油脂中加入香菜香料，讓牛排產生多重風味。

淋油方式不只用在牛肉，白肉、海鮮都適用，喜歡烹調的人一定要試著練習這樣烹調的方式。

利用油脂料理秘訣

	烹調液體	溫度	主要差異
煎Saute	油少量	160~180 或更高	油少，甚至不用
淺炸 Pan Fry	油──約食物 1/3~1/2深度	160~180 或更高	半煎(食物接觸鍋面) 半炸
炸 Deep Fry	油──蓋過食物	約160~180	食物不接觸鍋子
炒 Stir Fry	油──適量	160~180或更高	肉小塊， 食材要不斷翻炒

炭烤
Grill

6-30

碳烤爐可以產生非常高的溫度，所以可以製造其他料理方式無法達到的效果與味道。

炭烤屬於比較高溫，快速的料理方式，適合比較嫩一點的肉(不是加嫩精的肉)，或是小塊一點，3cm 以下薄一點的肉，相反的，烤箱就是溫和的料理方式，適合大塊烤肉。

選擇炭烤的主要原因，除了簡易性，特殊香氣之外，烤肉的樂趣也讓人難以抗拒。

生火Building a Fire

選擇所要的燃料──木炭，還是瓦斯。

木炭

便宜，但是溫度控制比較麻煩。

用木炭爐烤肉，生火的時候一定要先考慮到如何滅火，尤其是那些想直接用油澆在火上助燃的人，火上加油的人屬於高危險群，應該先考慮其它的生火方式。

一般人聽到生火就抓頭皮，其實只要抓到從小到大的生火訣竅，甚至連火種都可以省略。所謂從小到大，就是將最容易燃燒如木絲木屑，放在最下面，上面放比較持久的材料如木片、竹片，再上層放再持久一點的燃料如薄木塊、竹塊，最上面才放木炭，這樣生火成功率會比較高，可免去使用火種的怪味，或是使用燃油的味道與風險。

曾有案例就是在烤肉的時候，看火生得不順利，有人拿起燃油直接往火裡加，結果火往回燒，驚慌之下油灑到身上，衣服上都是燃油，因此釀成不幸。所以只要方法正確，生火可以簡單又安全。

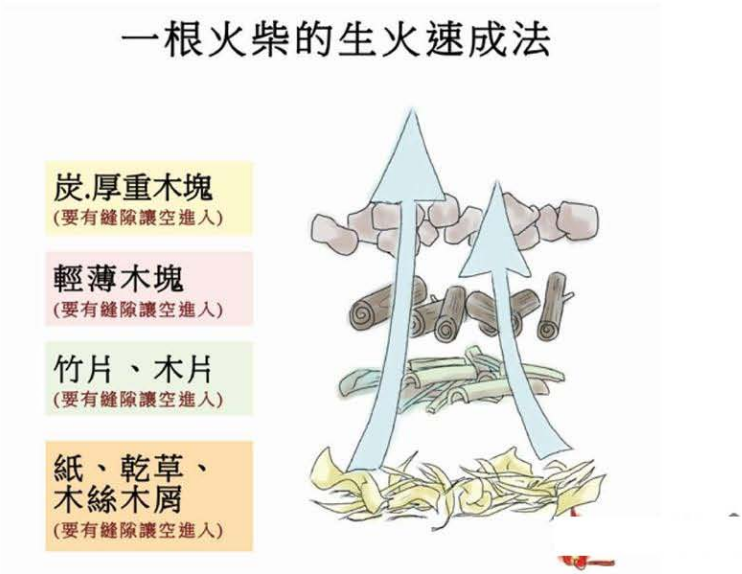
炭火溫度不像烤箱那麼容易控制，所以沒把握的話，用最穩定的火來烤肉，也就是木炭經過大火燃燒，開始減小，木炭表面呈現白灰色，火焰不明顯的時候，溫度比較穩定。

如果有把握，而且想要生一點的肉，也可以利用最大火，火種或油味已經消失的時候開始燒烤，效果會不太一樣，可以製造出表面酥脆裡面生生的感覺。

瓦斯

瓦斯系統方便，點火就來，不用生火吹氣吹得大家頭昏腦脹，有些還會有溫度計，不過造價比較高。使用瓦斯炭烤爐烤肉，相對之下溫度比較好控制，也比較安全，要溫度穩定的話，有些還會在火焰與肉加之間做個緩衝層，有用金屬的，也有標榜石頭，火山岩的，理論上石頭保溫效果比較好，實際上以自己習慣就好，不用盲目追逐。

警告：不管是瓦斯或木炭，都會產生一氧化碳有毒氣體，雖然不用過度擔心，但都應該在空曠通風良好的地方使用，肉烤得好不好還在其次，安全一定要先顧慮到，避免發生遺憾。



6-30

大型炭烤爐Larger Size Grill

烤肉架通常以鑄鐵做成，有些還可以加陽極塗層，降低食物沾黏機會。鐵製烤肉架清理方式跟鐵鍋一樣，不用水洗，更不能用清潔劑。

清理時機，有人習慣烤完肉之後清理，有人習慣烤肉前清理，如果沒有特定喜好，可以每次烤肉前清理就可以了，烤肉之後的油汙呢？

烤完肉之後，上面油汙其實剛好包覆著鐵架減少生鏽機會，只要除去厚重油汙即可，下次開爐生火再趁高溫燒鐵架的時候做仔細清理，清理方式則是利用生火期間熱度，直接加熱鐵架，原本油汙灼燒之後會軟化，細菌也因為高溫而消除，這時候用鐵刷把鐵架用力刷乾淨，長一點的刷子會比短刷安全，烤肉之前再把烤肉架輕輕刷上一層油，最簡單就是現有的肉切一點脂肪就可以用，或是乾淨紙巾沾一點沙拉油，從烤肉架遠處向自己刷過來，避免不小心油燒起來剛好燒到手。

完成之後就可以把肉放上去烹調了。

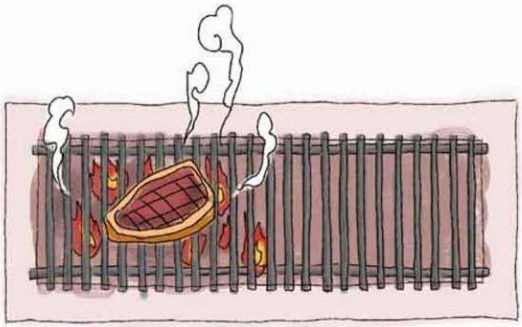
先用鐵刷刷乾淨

用油抹乾淨

或用動物油代替

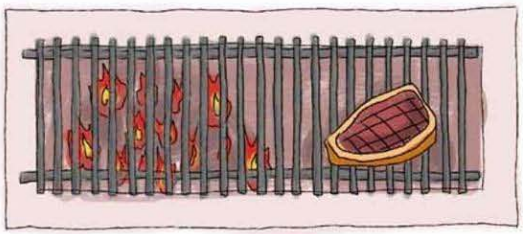
如果烤肉爐夠大，應該把爐子分區，區別成高溫區與低溫區，高溫區用來燒灼肉表，低溫區用來溫和烤熟牛肉內部，像烤箱一樣的功能，所以肉要在高、低溫之間移動，達到想要的效果與熟度。

大型碳烤爐烤肉



1.雙面大火烙印

高溫區 低溫區



2.小火繼續烤熟

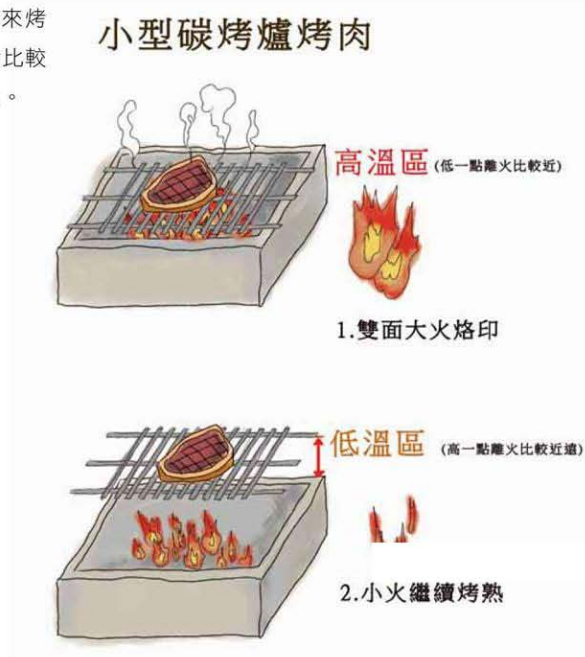
6-30

有的烹調法堅持只能翻一次面，這樣熱度才能一次到位，有的烹調法則是不斷翻面，要求熟度均勻穩定，兩種作法效果有些差異。

如果肉比較薄，約2cm 以下，同時要緊實一點的口感，那就翻面一次就好，烤肉時間也可以縮短；相對的，如果要軟嫩一點的口感，或是肉很厚，厚過2cm，那就可以不斷翻面保持熱度均勻，熟度穩定，每2 分鐘，每一分半，每一分鐘，還是每30 秒，那要看自己有多少時間來烤這塊肉，不斷翻面烤肉花的時間也會比較長一點，完全看自己硬體與喜好而定。

小型炭烤爐Smaller Size Grill

烤爐面積小不容易分出高溫低溫區，可以用比較穩定的炭火來烤肉，藉著烤肉架高低來控制溫度，烤出自己喜愛的風味，不過因為溫度不如大型烤爐好控制，所以用1 公分以下薄一點的肉比較適合，等到烤出心得，練習差不多了，再慢慢增加肉的厚度，降低失敗風險。小型烤爐一般使用簡易型烤肉架，所以只要火生好，油輕輕刷一下，就可以開始烤肉。



使用炭烤爐，還可以看情況增加烤肉風味，在爐火中添加一些有味道的木塊，或是在烤肉架旁邊放些木頭，或是將這些木塊泡水，再放進炭火中產生煙，製造煙燻效果，都可以增加風味。

常用的香味木塊有櫻桃木，蘋果木，山胡桃木，都是不錯的選擇，要不然一些香料葉子或是葡萄乾樹枝也不錯，如果可以找到這些材料的話，不妨在烤肉的時候加一些這些木頭試試不同風味。

烙印鍋(Grill Pan)

一種平底鍋，鍋底形狀做成像炭烤爐條狀，材質為鑄鐵或不沾鍋，目的是在一般家庭廚房，也可以製作出炭烤效果的牛排。

因為一般家庭不會在家裡擺上碳烤爐，所以這種鍋子，溫度控制得當，的確可以在家中製作出外觀像炭烤爐烙印牛排的痕跡，不過因為少了真正炭的香味，所以如果只是要外觀的話，可以考慮使用這種鍋子，不過如果要的是炭烤香味，這種鍋子就沒有辦法提供炭烤的香氣。

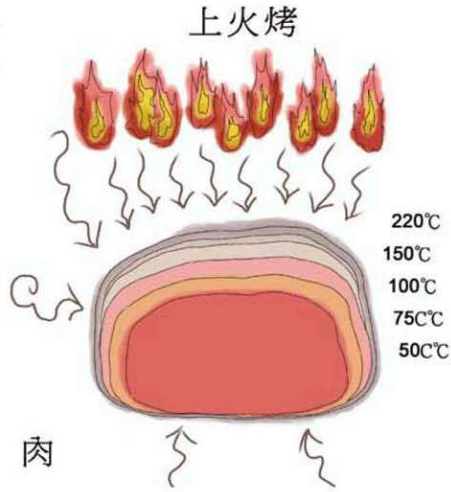
上火烤
Broil

6-4
0

上火烤又稱炙烤，這裡我們直接稱作上火烤比較容易了解。剛好跟炭烤相反，上火烤的火源是在食物正上方。

這種方式一般用電熱管或瓦斯來加熱，上火對牛排加熱，牛排向下滴的油脂肉汁不會滴在火源上，所以比較不會產生大量失控的煙霧，再者基於熱向上走的特性，上火烤的效果比較產生在肉表面，進入到牛排內部的熱會少一點，所以想要牛排表面酥脆焦褐，但是又焦褐層薄一點的話，那就要用上火加上高溫，這樣產生出來的焦褐層可以又酥又薄。

一般家裡面的廚房不太會裝備上火烤箱(Broiler)，最多就是家庭烤箱的上火功能，只是一般家用烤箱的上火功能所產生的熱度比不上專業上火烤箱，所以不容易做出專業效果，真的調到最高溫了，家裡面排煙又是個問題；除非家裡面廚房的建構預算沒有上限，要不然並不容易複製專業廚房，專業上火烤箱的效果。如果想用家用烤箱製作出最接近專業上火烤箱效果的話，可以把烤箱上火調到最高溫，烤箱並保持些微開啟來烤牛排，避免溫度到了預定溫度烤箱會切斷熱管電源，這樣可以做出比較接近上火烤效果。



鍋炙Pan Broil

利用鍋子，加溫到很高的溫度再放入牛排，這樣的做法可以製造出僅次於炭烤的焦褐效果。

先找一把耐高溫的鍋子，再確認家裡面排煙沒有問題，二者缺一不可。鍋子以鑄鐵鍋為第一選擇，沒有鐵鍋再找優質不銹鋼鍋，如果都沒有，只有廉價不沾鍋，則不建議這種做法；還有因為會有大量煙霧，家裡排煙不好的，也不要嚐試這種做法。就有一次我不信邪，出遊到拉斯維加斯玩，看到房間有廚房，買了牛肉就開工，結果大煙觸動煙霧偵測器，造成度假村樓層疏散，整個走廊煙霧迷漫，所幸沒被當成恐怖份子逮捕，最後離開度假村時，樓層還可以聞到牛肉香味。

調味的時候把油抹在牛肉上，不是倒在鍋子裡。

鍋子加熱到高溫，最好250℃以上，牛排下鍋，約2~3 分鐘翻面，翻面後再煎2~3 分鐘，大約是5 分熟的熟度，中間只翻一次面，熟度到達時完成。煎肉時間跟肉的厚度有絕對關係（以上時間是以2.5~3cm 厚的牛排計算的，不同厚度，不同熟度時間另計。

爐烤
Roast

6-5
0

爐烤是運用比較溫和，間接的方式來加熱食物，典型的爐烤加熱方式，輻射熱，對流熱與傳導熱的比例大約是 50：45：5，不同製造廠家或是有無旋風機構都會有些加熱效果上的差異。若要細分，爐烤(Roasting) 與烘焙(Baking) 基本上都是一樣的原理，一樣的器具，只是爐烤多指的是蔬果肉類，烘焙則多為麵包糕點。

爐烤可以用鍋子，爐子，烤箱，炭烤爐來做出爐烤效果，因為加熱方式是先加熱爐壁，再由爐壁產生的輻射熱，加上流動的熱氣來加熱食物，所以比較間接，比較慢，但也比較均勻，適合用在大塊、厚片食材，或是比較軟嫩的部位，像是牛排中的菲力、肋眼、紐約克，都適合爐烤方式加熱，另外全雞，火雞跟蔬菜類也可以用爐烤方式料理，也因為間接加熱的關係，所以爐壁的材質會影響加熱效果，導熱慢的材質，保熱效果與均勻度就會比較好，爐壁是石頭，陶瓷做的，熱均勻度就比金屬要好，需要均勻受熱的食材就可以選擇這類型的烤箱。

烤箱溫度

台灣的食譜裡面常會提到，烤箱預熱200℃，上火幾度，下火幾度。

那如果不是用200℃來烤肉會怎樣？可以用高一點或低一點的溫度嗎？有一定要上下火一起用嗎？

我們先看看這200℃烤肉，溫度怎麼決定的。

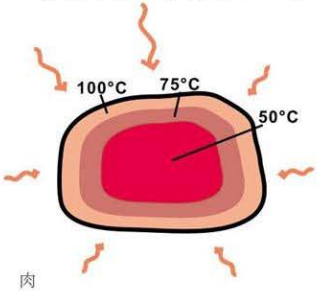
其實用特定溫度烤肉只是經驗值，可以用高一點或低一點的溫度，肉一樣會烤熟，但是烤肉使用時間會不一樣；不同溫度烤肉不只有時間上的差異，不同溫度烤出來的肉，效果、口感也都不一樣。

用低一點的溫度烤肉，牛肉內外受熱比較均勻，溫差比較小，高一點的溫度烤肉，內外溫度差會比較大，外層溫度愈高，流失肉汁愈多，肉就愈乾澀，這種溫差的情況，在大塊的肉上面會更明顯。

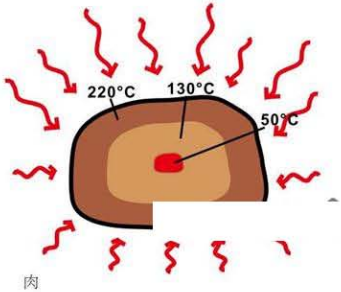
所以在烤大塊牛肉，像是整塊肋眼的Rib Roast(又稱Prime Rib)，整塊紐約克Strip Roast，整條菲力、整隻雞或是火雞，不宜使用高過200℃來烤肉，反而是使用125~150℃低溫來烤肉才可以得到比較均勻的熟度，時間充裕的，可以用100~120℃來烤肉，那到底要考多久呢？

想找網路食譜每公斤烤幾分鐘的公式嗎？不如把這個精力拿來買個烤箱用溫度計，溫度計的價格比起整塊牛排要便宜多了。

較低溫烤箱(100°C)



較高溫烤箱(230°C)



6-5
2

上火下火的差異

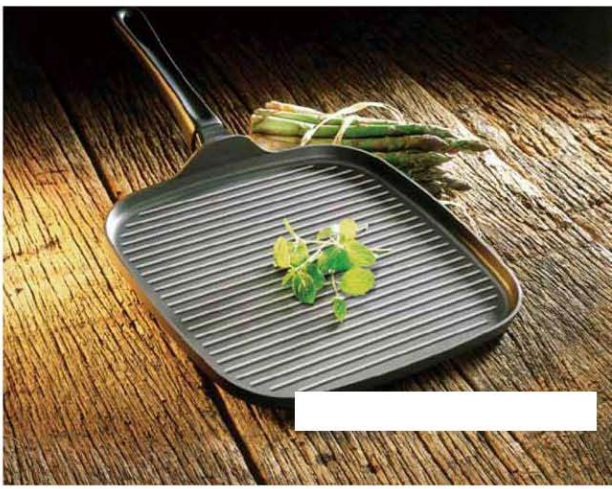
下火其實不一定來自烤箱下方，很多旋風烤箱作法都是把熱管放在風扇周圍，風扇帶出來循環烤箱的熱風充滿整個烤箱，除了熱風的對流熱之外，還有烤箱內部材質加熱之後散發出來的輻射熱，兩者一起作用對食物加熱，把食物烤熟。

烤箱有風扇會讓整個烤箱溫度比較均勻，同時增加熱對流的效果，所以一般旋風烤箱傳熱效果比較好，使用溫度會比無旋風烤箱低25~30℃，避免食物過度加熱。

而上火(Broiler)就真的是把熱管放在食物上方對食物加熱，剛好跟炭烤，從食物下方加熱的方式相反。因為熱氣是往上走的，所以食物放在火下面，靠輻射熱的成份就更多了，這樣子烤的好處是一些油脂肉汁被逼出肉本身的時候，向下滴不會滴在火源上，產生不想要的成份與氣味，還有若是要單純對食物表面，尤其是上面製造焦褐效果，傳入肉裡面的熱度會比較少，缺點就是食物上、下面的溫差很大，除非有循環或旋轉烘烤系統，要不然不要單獨用上火來烹調大型食物。

第一次烤大塊牛肉就上手

1. 將牛肉退冰到室溫，1~2 小時不等。
2. 準備一支溫度計，最好是探針可以進烤箱，顯示器在烤箱外的數位溫度計。
3. 烤箱溫度用100~120℃烤肉，不要用上火(Broiler)。
4. 肉要記得前後上下翻面，溫度比較均勻。
5. 按照預定溫度/熟度提前10℃出爐(參考後面6-8 熟度敘述)，溫度計先留在肉裡面，靜置10~60 分鐘，直到溫度不再升高。



如何處理焦褐表面

既然焦褐酥脆肉表無法封住肉汁，只是為了風味(參考6-10 節)，所以烹調牛排也可以先把肉烤熟，晚一點再做肉表焦褐處理。

對大塊牛肉，如果先用大火烤外層緊接著較低溫烤內部，肉塊外層會保持著相對高溫，也就是說肉內外溫差比較大，肉汁流失會比較多；相反的如果肉先用低溫烤好，這時肉表的確不會有焦褐情況，但是一些蛋白質跟糖分會被排到肉表，水分也比較少，休息夠之後，肉表少水，多糖、多蛋白質的狀態，剛好是製造焦褐肉表的最佳條件，這時再用大火烤外層做焦褐，溫度會停留在肉表，享用牛肉的時候內部熟度不會改變，整體效果反而比較好。所以，把以往「先大火，再小火」的順序顛倒過來，先小火(低溫)，再大火(高溫)，反而可以烤出熟度均勻，外表酥脆，香味豐富的大塊牛排。

淋油(Baste)

烤肉過程中，另一個製造焦褐表皮的方式是淋油，前面用平底鍋煎肉淋油的方式也可以運用在烤肉過程中。

淋油常運用在烤肉，是烤肉基本功之一，做法是在烤肉過程中間，把肉汁、油脂或醬汁淋在肉表面，製造焦褐表層。這裡的做法不用準備任何醬汁，只要把滴在烤盆上的肉汁油脂，用刷子沾一下刷回肉表就可以了。

滴在烤盆裡的肉汁富含蛋白質跟糖分，還有進烤箱前的調味，這些加起來就是形成焦褐層的最好材料，直接刷回肉表，烤一下就色、香、味俱全，簡單好做，適用於雞、豬、魚各種烤肉，要學烤肉就要學會這一招。

如果要用油脂，奶油因為是牛奶提煉出來的，含有豐富的蛋白質跟糖，加上本身無可取代的香氣，所以可以輕易製造出非常好的焦褐效果與特殊香氣，是淋油做法的首選油脂。

烤盆Baking tray

烤盆的選擇，邊緣四周不能太高，以免影響熱度傳遞，最好下面有網架，避免直接接觸烤盆面，變成「煎」的效果。

如果沒有烤盆，也可以直接用鐵鍋或不鏽鋼鍋放著肉進烤箱烤，記得在鍋底鋪上一層緩衝層，洋蔥，紅蘿蔔，西洋芹，香菜葉都是很好的選擇，不僅提供香味，也避免鍋面產生對牛排直接加熱的效果。

有些高檔銅鍋更好用，先用來煎牛排表面，雙面表面焦褐之後就可以取出放旁邊，鍋子直接放入蔬菜快炒一下，再把牛排放回鍋中，下面墊著蔬菜進烤箱烤，完成之後整個鍋子直接上桌，是少數好用又好看的實用鍋具。

乾式烹調(Dry Method)整理如下

方法可以單獨使用，也可以互相搭配，效果都不一樣！

	效果	溫度	器具	主要差異
烤Roasting	熟度溫和	100~220 熱來自爐壁與熱氣	烤箱/烤爐	多用於肉類
烘 Baking	熟度溫和	100~220 熱來自爐壁與熱氣	烤箱/烤爐	多用於蔬菜， 糕點溫和加熱
炭烤 Grilling	熟度高， 肉表顏色深味道重， 形成焦皮較厚	爐具極限	炭烤爐	熱源在下
上火烤 Broiling	熟度高， 肉表顏色深味道重， 形成焦皮較薄	爐具極限	烤爐/烤箱	熱源在上
鍋炙 Pan Broiling/ Grilling	熟度高， 肉表顏色深味道重， 形成焦皮較厚	爐具極限	平底鍋	用鍋子模擬高溫 炭烤效果
燻烤 Smoke Roasting	較高溫烹調，食物 有煙/木材香味	與烤箱同溫度	烤箱/烤爐	可直接與烤箱配合 完成
煙燻 Smoking	中溫烹調，食物有 煙/木材香味	75~85	燻箱/ 燻爐/ 燻鍋	食物可直接烹調 至食用熟度
冷燻 Cold Smoking	低溫烹調，食物有 煙/木材香味	4~38	燻箱/ 燻爐/ 燻鍋	食物嫩度如生肉， 通常要搭配其他處 魚)或乾燥(火腿)

6-60

波煮 Poaching

波煮又稱為水波煮，是西餐烹調基本技巧之一，有別於一般水煮有理無理把水燒開到100℃滾水的水煮，波煮的溫度相對比較低，看要煮的食物而異，水溫會控制在70~85℃之間，大概是湯汁表面開始波動，但是不能有明顯泡泡出現，有些特定料理方式溫度更低，所以我覺得叫做溫煮會更容易理解，這種煮法如果配合溫度計就更容易控制湯汁溫度了。

再者，一般用清水煮東西會讓食物味道變淡，以波煮的方式，常常要在液體中加入足夠的味道，比如用高湯來煮，其中除了加鹽之外，再加入酒、醋、果汁以及其他香料，就可以煮出足夠風味的餐點。

波煮好處是利用導熱性佳的液體，可以快速把熱傳到食物，並且利用較低溫度，介質溫度跟食物目標熟度很接近，所以食物比較不容易煮過熟。蛋白質加熱過程中，水分會流動，不像其他乾式烹調法水份往外流，濕式烹調水分也可以進出細胞，煮出來的成品因水分飽足所以會很嫩，而且湯汁與肉品味道水乳交融，剩下的湯汁很容易就變成美味的醬汁，如果用不完也可以冰起來下次再用。

西餐海鮮與白肉均適合此烹調法

波煮還可以分為燜(Shallow Poaching)與波煮(Deep Poaching)。燜是將食物浸一半在液體中，蓋上蓋子，一半水煮，一半靠蒸氣與熱氣，波煮則是直接讓液體淹過食物，將食物烹調至需要的熟度。波煮在海鮮跟白肉的烹調運用很多，燜更適用於上述食材，所以在這裡先介紹波煮法的牛排，燜煮暫且略過。

先將波煮的湯汁準備好，牛高湯是必備選項，如果懶得自己熬，買現成的也可以，也可以牛高湯加豬高湯各一半，講究一點還可以設法找小牛高湯(Veal Stock)，跟牛高湯調合而成。鹽是一定要的啦，而且要放夠，不然煮起來的肉會沒味道。

再來可以準備自己喜愛的紅酒，法國勃根地或薄酒萊都是不錯的選擇，總之選自己喜愛會喝的酒就對了，啤酒也是不錯的選擇。

水果部份，喜愛甜味的可以選擇蘋果、番茄，搭配牛肉非常理想而且失敗率低；香菜部份，大蒜、蒜苗都可以很稱職的帶出牛肉香味，其他香料依自己喜愛調整，不過味道重的迷迭香、鼠尾草等要謹慎使用，不妨選擇淡雅的巴西莉、百里香，如果沒有也沒影響。一些中式燉肉常用的薑與白蘿蔔則要避免，不然口味可能不好控制，甚至有可能產生一些苦味，而辣椒、八角則可視個人喜好加減。

波煮過程中不蓋鍋蓋溫度比較好控制

湯汁準備好了之後倒入鍋中，還不用加熱，冷水就可以直接加入牛肉，如果喜愛表皮酥脆口感的，就不適合這種做法，因為浸在湯汁中，乾酥表面不會再現；不過如果是為了視覺效果，或是焦褐表面的豐富味道，可以將牛肉表面煎過或烤過之後再波煮。材料都進鍋了，就可以開始加熱，加熱到水面開始波動，還沒有泡泡產生，就可以準備進烤箱了，整個烹煮期間如果有雜質浮上表面，要馬上撈除。

烹煮過程不要蓋鍋蓋，蓋上鍋蓋會造成壓力上升，連帶著溫度也跟著上升，要精準控溫就沒那麼容易，失敗率大為提高。

進烤箱目的是控制穩定的溫度，一般來說湯汁溫度大約烤箱溫度的一半，所以鍋子進160℃的烤箱，裡面湯汁大約會在80℃左右，但是隨著烤箱，燉鍋，湯汁的不同溫度也會有差異。

如果沒有烤箱，或是鍋子不適合進烤箱，也可以在爐子上直接持續加熱，這種做法要有溫度計比較容易成功，因為有時候湯汁2、3度溫差看不出來，但是對敏感的食物就會造成明顯的差異。

特定的肉品會讓波煮後的料理更好吃

喜愛軟嫩口感的，可以選擇菲力、肋眼；稍有嚼勁的，可以選擇紐約克、牛小排；要有筋有肉的，選擇板腱、後臀、腹部等，但是肉質不一樣，使用的溫度也有差異，而且很重要。例如菲力，幾乎沒有筋沒有油，適合低溫煮，高溫反而會變得乾柴；而紐約克、牛小排，有細筋跟油花，適合稍高一點溫度，否則烹煮肉筋的溫度不夠，沒有辦法讓肉筋軟化，吃起來會咬不爛；再來像板腱，後臀，腹部等部位，就要更高，約90℃以上的溫度，才能夠將肉筋煮軟，容易入口。

所以不一樣的肉要用不一樣的溫度，不然就煮不出特性，沒那麼好吃。我個人認為，波煮的成品軟嫩，所以沒有筋的菲力是最好的選擇，其他有筋的肉，低溫煮不軟，高溫又像滷的，不如直接用菲力，簡單甜美。

有些料理方式也可以用真空包裝或包裝袋直接丟進水中波煮，不同溫度會讓有些材質釋出不同物質，所以要確認的是包裝的材質必須是可以加溫的，要不然加溫後釋放出有毒物質反而身受其害。

這種做法好處是方便，而且用清水煮也不怕味道散失，但是這並不是一般家庭都可以做到的，比較常見於餐廳或中央廚房。

6-7
0

奶油煮 Beurre Monte

基本上跟波煮很類似，只是將湯汁改成奶油，藉由奶油特殊的性格，烹煮出特殊風味牛排。

奶油煮用在海鮮料理的時候，幾乎可以將食物直接丟進奶油中，奶油本身就是很好的醬汁，所以調味料可以少用一些，烹煮過程食材的味道還可以融入奶油之中，奶油風味也可以為食物加味。

另外的好處，烹煮過程中的肉汁幾乎可以留在食物中，包含烹調完成之後，也可以知接將食物留在奶油中休息，不僅保溫，還是保存味道最好的介質，食物取出之後，鍋中奶油可以直接舀出用做醬汁，剩下的再冰起來就好了，下次再用。

用在牛排的時候，有一些差異；可以在牛肉正常處理，進烤箱之前，舀一勺奶油醬汁，淋在牛排上，讓奶油醬汁均勻覆蓋牛肉，再進烤箱正常烤牛排即可。

這樣做可以在烤箱與牛肉之間形成一層緩衝層，肉排烤起來熟度會較均勻，而且肉汁比較不會外滲，烤完之後之接靜置休息，奶油層可以將肉汁留在肉裡面，牛肉自然就更嫩了。

奶油醬汁作法

奶油是鮮奶油做出來的，只不過一個是固態，一個是液態，脂肪含量不太一樣，要將奶油回復成液態，可以將奶油直接加熱，直到油脂與固形物分離，上層漂浮透明的就是澄清奶油(Clarified Butter)，下層會沉澱一層固形物，澄清奶油看起來就像一般黃一點的油一樣，舀出來就可以直接用。

另外也可以將鍋子加熱，奶油下鍋之前，先加一點點水，水熱了之後，就可以慢慢將奶油分批加入攪拌，這樣的做法奶油溶化之後呈不透明狀，卻保有液態型式。這裡說的奶油煮(Beurre Monte)，就是使用這個方法。

用液體、湯汁烹調還有幾種作法，因為製做牛排比較少用到，在此僅以下列表示作大致原則比較，有興趣的人不妨自行變化，無須拘泥這些規則。

煮					
	變化	介質-稀 肉表焦褐處理-NO	溫度	鍋具	主要差異
波煮Poaching		水/高湯/酒- 蓋過食材	80或更低	煎鍋/醬汁鍋/燉鍋	不蓋鍋蓋 適合嫩的肉， 不需全熟烹調
	悶Shallow Poaching	水/高湯/酒- 淹過食材一半高度	80左右	煎鍋/醬汁鍋/燉鍋	蓋鍋蓋，半悶半 煮適合嫩的肉， 不需全熟烹調
熬Simmering		水/高湯/酒	約90	醬汁鍋/燉鍋	適合較硬/有筋/ 帶骨的肉 大多全熟烹調
滾Boiling		水/高湯/酒	100	醬汁鍋/燉鍋	適合較硬/有筋/ 帶骨的肉 大多全熟烹調
	汆燙 Blanching	水/高湯/酒	100	醬汁鍋/燉鍋	煮的時間短
蒸 Steaming		水/高湯/酒， 食材不跟液體直 接接觸	>100	蒸籠/蒸鍋	較不會沖淡風味 適合較硬/有筋/ 帶骨的肉 全熟烹調
	快鍋 Pressure Cooking	可稀可濃	120~130	快鍋	用高溫快速把筋肉 煮爛，不一定能 入味
燉					
	變化	介質-濃稠， 可作醬汁使用 肉表焦褐處理-YES	溫度	鍋具	主要差異
滷 Braising		濃湯/酒，蓋過肉 約1/2 ~ 1/3， 配菜味道重	90-100	燉鍋+蓋	肉大塊可帶骨， 先烹調再分切
燉 Stewing		濃湯/酒，蓋過食 材，配菜味道重， 澱粉比例高(如馬 鈴薯，肉裹麵粉)	90~100	燉鍋+蓋	肉小塊，先切塊

熟度
Doneness

6-8
0

熟度到底是什麼？

適度加熱，牛肉口味會變得更好，但是加熱過頭，口感跟味道急遽下降，僅肉汁流失吃起來乾柴，肉本身香味也改變，反而失去最佳狀態。

牛排熟度，就是牛肉烹煮程度的說法，很難用單一的方式來做精準判斷，而且每個人對牛排熟度的認知與感覺都不太一樣，不過可以確定的是，熟度不對，很可能搞砸一份牛排。一般人多以按壓方式來判斷牛排熟度，不過這樣的方式需要經驗，誤差很大，也很難傳授，比較適用於經驗老到的廚師。

5個食物加熱的目的

1. 殺菌

肉類本身多少都含有生菌，經過適度的烹調，加溫到特定溫度，就可以殺死某些細菌，吃起來比較安全。

2. 容易消化

變性後的蛋白質比較容易被人類消化酵素分解。

3.改變口感，容易咀嚼

因為熱度使蛋白質結構改變，連帶著肉分子之間的含水結構也改變，讓加熱之後的肉與生肉吃起來感覺不一樣。

4. 改變口味

不同加熱方式會產生不同風味，比如煎的味道就跟煮的不一樣，爐烤又跟炭烤味道不一樣。

5. 改變食物的外觀

溫度會讓肉的顏色改變，例如生牛肉是紅色的，煮熟之後就是褐色，而過度烹煮就成焦褐色（大火炭烤），視覺效果都不一樣。

熟度定義 Definition

那熟度到底是甚麼？我認為就肉類來說，熟度是：肉跟溫度的變化關係。

進一步解釋，蛋白質在不同溫度狀況下，會有不同狀態，呈現不同反應，不管是結構，顏色，含水程度，味道，總結都跟溫度有關係，所以溫度是決定熟度的最關鍵因素。

當蛋白質遇到熱

正常蛋白質個體是獨自存在的狀態，捲曲結構則由其間的鏈結拉著，保持捲曲的形狀，蛋白質跟蛋白質之間最主要成份就是水分。因為蛋白質中間的水分多，可透光，所以有些蛋白質，像蛋白就是最好例子，在生的時候看起來幾乎是透明的。

蛋白質一遇到熱，固定住捲曲結構的鏈結會開始分離，就像把紙卷鬆開一樣，蛋白質會呈現鬆散狀，這些定型用的鏈結鬆開後隨意飄動，不過隨意飄動的鏈結只要一碰到其他蛋白質，又會馬上結合在一起，結合之後就會把原本鬆散的空間填滿，光線透不過來，煮熟的蛋白就變成不透明的白色了，這就是蛋白質受熱後的質變。

質變不只顏色變化，原本存在蛋白質與蛋白質之間的水分，因為這個質變，整體空間會變小，空間變小就會把水分排擠出去，所以煮過的肉會比較小就是這個原因。如果繼續加熱，溫度愈高，鏈結會更緊實，損失的水分更多，肉就更小更乾硬了，所以如果餐盤裡面看到8 分熟牛排比3 分熟牛排的血水還多，不要覺得奇怪。一般牛肉中的水分約占總重七成左右的重量，牛肉烹調過程會損失約15%(5分熟)~50%(牛肉乾) 不等的重量，牛排水分多寡會影響牛排嫩度，所以熟度不同，嫩度也會不同。

當肌肉遇到熱

用牛肉為例，蛋白質遇熱的變化，表現在肌肉中，就是肌肉本身開始收縮，排擠水分。肌肉開始加熱一直到50 度C左右，先是半徑縮小，到這個階段只有少量的水份損失；溫度繼續升高，肌肉長度開始收縮，水分就開始大量被排擠出來，牛肉就是乾硬的質感

6-80

也是因為這個原因，說明為什麼一個廚師的火候掌握是非常重要的，精準的溫度控制可以直接決定牛排的口感跟風味，不可不察。

現今歐美肉類製作方式，用溫度來決定熟度是比較客觀統一的方式。不過看溫度雖簡單客觀，還是有些問題。比如說一般家庭並不太會準備烤肉用溫度計，如果有的話，也要定時調校以確保指示正確；即使作用正常，探針也要確定量到的是肉的中心點溫度，不然熟度也不對。圖表是美國農業部建議牛肉熟度對照溫度表，因為跟歐洲或是台灣一般認知標準仍有些出入，在此僅供參考，不用照單全收。

還有變數，廚師還有更血淋淋(Blue)的烹調方式，僅在牛排外層加熱焦褐，內部保持冰冷生肉狀態，不過這種肉要夠安全，要不然別輕易嘗試；不同肉類、豬肉、禽類、海鮮、羊肉，會有不一樣溫度標準與特性，這裡不多做贅述。

如果家裡沒有食品溫度計可以測量牛排溫度，那就用算時間加上按壓牛排本身，看嫩度來決定熟度。

熟度	溫度°C/°F	備考
Rare	52/125	生—比照台灣約 3 分
Medium Rare	55/130	比照台灣約 5 分
Medium	60/140	比照台灣約 7 分
Medium Well	65/150	比照台灣約 8 分
Well	71/160	全熟

計時法

其實烹煮的器具、廚房環境以及肉的大小都不一樣，如果用時間來統一規範並不週延，但是計算時間卻是一般人或初學者最容易參考的依據。計時雖然簡單，但是因為變數實在太大，誤差也很大；每個人用的鍋子、爐子不一樣，肉的品質、厚度不一樣，牛肉起始溫度不一樣，實在很難用同樣標準來衡量。

所以計時方式比較適用於不太需要經驗判斷的地方、使用的牛肉與做法有固定的模式，或是大型廚房。

以一般超市可以購買到的1.5~2cm 厚的美國特選級(Choice) 肋眼牛排為例，經過兩表面各一次熱封處理之後，如果送進烤箱繼續烤熟，在設定190℃無旋風情況下，約5~7 分鐘可以到達3 分熟熟度，10~12 分鐘可到五分熟，15~20 分鐘可到7 分熟，牛排愈薄時間愈短，牛排愈厚則烤的時間加長。

單純用平底鍋時，整體烹調時間縮短，1~1.5cm 厚的肋眼牛排為例，每一面大火煎1~2 分鐘即可到達約3 分熟熟度，各面煎約2~3 分鐘，大約5 分熟；各面3~5 分鐘，牛排開始要扭曲，肉汁滲出，大約是7 分熟。

TIPS

這裡需要考慮幾項變數；如果用的鍋子不夠厚實，肉一下鍋，鍋子溫度會暫時下降；肉的厚度不一樣，烹調時間也不同，而且要注意，愈厚的肉，溫度要愈低，避免溫度太高，造成溫差太大，把牛排表面都燒焦了，裡面都還是生冷的，熱傳不進肉裡面，達不到預期的效果。不過請注意，以上標準僅適用於美國牛肉，澳洲牛肉或台灣牛肉時間會不一樣。

6-80

按壓+觀察肉色法

處理生肉，解凍、調味的時候，可以先記好生肉摸起來的感覺。

以下利用手指按壓手掌外側，姆指根部來做為比較，作個幾次就可以掌握訣竅。肉表焦褐處理之後會影響硬度，按壓時感覺要扣掉外層的硬度：

生肉

肉按起來是生肉的樣子，比照手掌張開時按壓的感覺，切開肉中心呈生肉色，大概就是生的標準。

3分熟

肉按起來有些生肉的樣子，約是拇指與食指接觸時按壓的感覺，切開肉中心呈紅色，大約是3 分熟。

5分熟

多烹調個2~5 分鐘，肉按起來比3 分熟稍硬一點，比照拇指與中指接觸時的觸感，切開肉中心大部份呈粉紅色，大概就是5 分熟。

7分熟

整塊肉開始要變硬之前，肉汁開始排出來，就是拇指與無名指稍用力接觸時的感覺，切開肉中心少部份呈粉紅色，周圍大部份淺褐色時，大約7 分熟。

全熟

整塊肉變硬甚至扭曲，肉汁很明顯排出來，約是拇指與小指用力接觸時按壓的感覺，切開肉中心呈淺褐色了，差不多就是全熟。

手掌輕鬆張開—生肉感

姆指與無名指輕按—約七分

指食指輕輕接觸—約三分

姆指與小指稍用力接觸—全熟感

姆指與中指輕觸—約五分

上述按壓感覺的方式，對於很少烹煮牛排，甚至是第一次做牛排的人而言，用這種方法並不恰當，因為這種方法對有經驗的人會比較適用。另外一點是，即使對有經驗的人來說，按壓方式必須假設牛排所用的都是同一種類的肉，如果所使用的肉種類不同，那按壓嫩度就會有所差異；例如菲力、肋眼、無骨牛小排跟紐約克，以同樣厚度，烤到同樣的溫度，按壓起來的感覺都不一樣，菲力本身就很嫩，牛小排富含油脂所以也很嫩，紐約克有咬勁所以比較結實，差異頗大；如果再加上牛隻品種因素，則差異更大。

以同部位的牛肉烤到同樣熟度來比較，和牛就非常嫩，一般澳洲牛肉則比較硬，這時候就要看自己的感覺來決定最適合自己的嫩度了；不過再次提醒，以上示範僅適用於美國特選級(CHOICE)，肋眼與紐約客牛肉的嫩度，極佳(Prime)級或是菲力會再嫩一點，沙朗會硬一點，澳洲或是台灣牛肉就不適用了。

料理過程中肌紅素呈現的顏色會受到很多內在與外在因素影響而改變，外在因素以酸鹼度與溫度影響比較大，其中一般家庭料理又以溫度影響最大，所以牛肉烹調加熱過程中，肌紅素在不同階段分批質變會跟著改變肉色，在不同溫度下就會呈現出不同肉色，肉色變化也是溫度改變的結果之一，用肉色來判斷熟度是好用方便的方式，只是要看肉色就要把肉切開，直接切開肉來看雖然直接了當，不過還是有些限制—像是肉排就無法保持完整一塊上桌，而且肉汁流失肉就會比較乾柴，肉切開之後，如果熟度不足再加熱的話，切面就會失去漂亮的顏色，還有如果熟度一旦過頭了，那就只有重做。

觀察肉色仍然需要某個程度以上的經驗，而且還會有其他影響因素，例如，用炭烤及瓦斯爐烤的牛肉，因為一氧化碳的關係，看起來就會比電烤箱烤或平底鍋煎的牛肉顏色要來得粉紅一點。

一般澳洲牛、台灣牛、老牛的肉色較深，美國肉較紅，和牛顏色較接近桃紅，小牛肉則比較接近白肉，乾式熟成牛肉顏色偏暗；所以要做出自己想要的熟度，要各種方法交互搭配參考，失敗率比較低。

6-9
0

完成後，休息5~10分鐘Rest Meat

請注意，這是烹調過程中非常重要的一個步驟！

基本上有兩個重要原因
1. 肉汁吸回肉裡。
2. 溫度分佈更為均勻。

肉類烹調過程中，熱從外部向中心傳導，蛋白質在這個受熱，傳熱的過程中，會將肉汁推向肉的中心。在我們所認知的烹煮結束，食物離開熱源之後，肉品雖然已經離開鍋子或爐子，但是這個傳導的動作並不會馬上結束，如果用溫度計來測量肉品中心溫度，就會發現肉品雖然離開鍋爐了，中心的溫度還會持續的上升，如果這時候切開肉，會流出很多的肉汁，肉本身就會變得比較乾柴，而依肉的種類與大小不同，出爐的肉通常還會再升高5~15℃左右，一直到肉中心溫度停止上升的時候，整塊肉才是處於穩定的狀態。

牛肉在受到熱的時候會慢慢凝結、緊縮、硬化，這時候各分子之間，以及蛋白質盤繞結構之間的肉汁會被推擠出來，並且是往肉的中心移動。在攝氏50℃以下，肌肉呈現寬度上的縮小，這時候只會損失少許的肉汁；加熱到50℃以上，肌肉長度開始緊縮，就像擰乾毛巾一樣，這時候才是蛋白質真正排擠肉汁的開始，也是肉汁開始大量損失的時候，到攝氏78℃的時候，瘦肉部位的肉汁大概全部都被擠出蛋白質。

烹調過後的肉，如果能夠適當的休息，肉汁的推擠作用會緩和下來，並有部份逆轉過來；蛋白質因為有足夠的時間休息，分子之間開始放鬆不再緊繃，肉汁會重新分配回到蛋白質裡面去，這時候整塊肉從外到內的溫度也會比較均勻，所以如果休息後再切開肉享用，肉汁不會流得整盤都是，根據研究，肉汁流失至少可以減

少一半，而且吃起來比較軟嫩多汁，美味也不會因而流失。

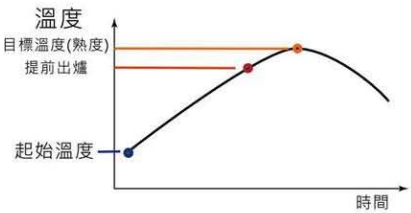
餘溫，因為熱的傳導不會因為肉出爐了而停止，所以依照肉的大小還有烹調使用的溫度，肉要提前出爐，否則出爐之後的肉，溫度還會繼續上升，一般大約再多個1~2 分熟，所以烹煮的肉品要提前1~2 分熟出爐，不然出爐之後的肉，到了要吃了時候就會超過預期的熟度。

出爐之後的肉要休息，第一個疑問就是「會不會涼掉？」參照一下牛排熟度，一般5~7 分熟大約在50~60℃左右，其實放嘴裡的感覺是溫的，不是燙的，如果喜歡3 分熟甚至生肉，吃起來還可能是「微溫」甚或是「冷」的。

蓋一層鋁箔能有保溫及休息的效果

所以肉出爐之後，只要輕輕蓋上一層鋁箔，就可以有保溫及休息的效果，不過不要把肉蓋得太緊，要不然反而會有水蒸氣產生滴回到肉上，肉表面就會潮濕了。肉品出爐後休息的時間，由肉的大小及烹調溫度決定。一般1~2cm 厚的肉，以190~200° C 烤箱烤出來的肉，大約休息5 分鐘左右，厚一點約2~3cm 的肉，大約休息10 分鐘，再大一點的肉，像是牛仔牛排，大約休息15~30 分鐘，如果像是整塊肋眼牛排(Rib Roast) 或是整隻雞，甚至是火雞，休息時間大約是30~60 分鐘不等。

肉品休息的動作，不僅適用於牛肉，所有的肉類，甚至平常烹調都可以運用這個技巧。下次動手做牛排的時候不妨大膽的試看看，看看切開來的肉，流失的肉汁是不是減少，肉也比較軟嫩多汁一點，相信馬上就可以得到驗證。



牛肉加熱溫度變化示意圖

更重要的是，有的人比較喜歡牛排切開來血淋淋的樣子，沾著血水吃起來比較有感覺，如果您正好是喜歡牛排要有血水的人，這道步驟可以不予理會，省時省力。

先用大火鎖住肉汁，誰說的？
Searing Meat, Sealing Juices. Who Said That?

6-10
0

先熱封(Sear)把表面烤或煎到焦褐(Brown)，將肉汁封在肉裡面(Searing Meat, Seals in Juices)。這是我們很常聽到，很經典的做法，非常多的廚師將之奉為圭臬，各種報導，採訪也不忘了多加上這一句，表示專業！

所以，牛肉料理，就是先用高溫鍋子，或是高溫火爐，在肉表面製造出一層焦褐狀態的肉，這樣一來後續處理的時候，美味的肉汁就可以留在肉中，吃起來更有肉汁風味。

這種說法，最早的文獻記載出現在1850年左右，德國知名化學家李比西(Liebig)的敘述，沒錯，他是化學家，真正鑽研食物烹調科學的，反而是一些化學家；雖然最後證明這不是他最早提出的理論，但是幾百年來，已經成為很多廚師及一般人的認知？

肉放入沸水中，蛋白質從外向內凝結，形成的硬皮外殼讓外部水分無法進到內部，肉會保有原來汁液，美味就像烤肉一般，最好的味道已經保存在肉裡面了。……德國知名化學家李比西(Liebig)

這是李比西在《食物化學研究》(Researches on the Chemistry of Food)的敘述，認為如果能迅速加熱肉品，肉表會形成硬殼，肉汁就可以被封在肉裡面。

這種說法到底對不對？當時不知道有沒有人認真研究過，不過理論很快就藉著廚師和食譜之間廣為流傳，包括那時候法國知名大廚艾斯科菲耶(Escoffier)。

無色就無味（No Color, No Flavor）。

把肉表處理到焦褐、酥脆，好看、有味道，肉汁也得以封在肉裡面，不過，我們一起來把這個說法深入討論一下，高溫焦褐，封住肉汁。

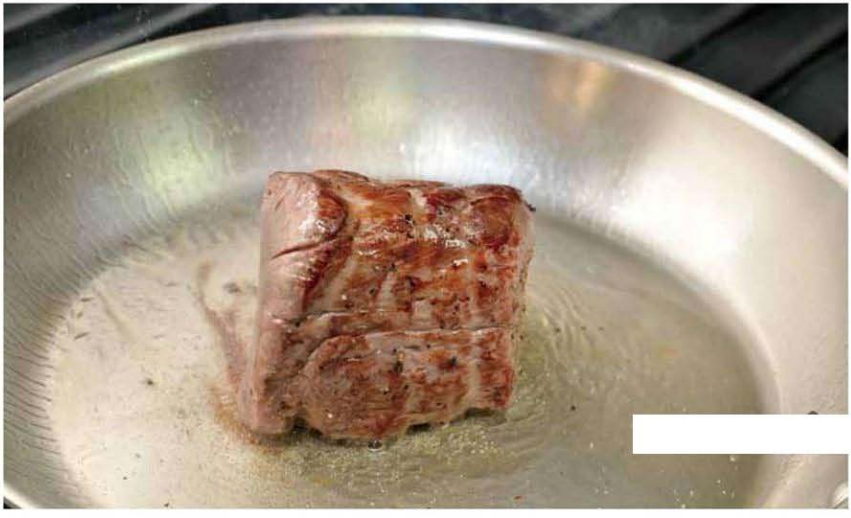
高溫焦褐 Searing

肉要焦褐得漂亮，肉的表面要乾。這是大家都知道的訣竅，因為肉要產生焦褐表面，其實就是蛋白質質變，一般要有150℃以上的溫度(不同特性肉類所需溫度有差異，也可能產生在低一點的溫度)才能做得到。乍聽之下150℃並不是多高的溫度，大部份鍋具都能輕易達到這個溫度，但是問題在水分，肉的表面如果不夠

乾，則高溫的鍋面或爐面，在肉起始烹調的時候，都只是在煮水，高溫把水化為水蒸汽，然後再「蒸」這塊肉，所以原本需要150℃的肉，只有水蒸氣提供的100度，出來的結果就是平淡蒼白的顏色，以及平淡的口味。

所以高溫來製造焦褐的肉表是正確的，而且要使用高過150℃所需的溫度，像鑄鐵鍋可以燒到登月火箭的高溫，不鏽鋼鍋也可以高溫料理，不沾鍋各家技術不同，一般雖然以保持在200℃以下使用比較安全，不過也夠用了；炭烤爐或瓦斯烤爐可以到達600~800℃，甚至號稱1000℃以上，不過可以知道，只要肉表夠乾，水份減到最少，就可以輕易做出焦褐肉面，更高溫度只是讓肉表水分更快蒸發，更快做出焦褐肉面。

其次就是不同程度的焦褐，會有不一樣的風味。但是要小心過度焦褐，讓肉碳化變焦黑，呈現出黑色，得到的反而是苦味，就不再是美味了。



6-10
2

封住肉汁Sealing Juices

其實幾個簡單的實驗就可以證明高溫製造肉表這層硬皮，到底有沒有封鎖肉汁的功能。從1930 年代開始，各種實驗已經證實由高溫在肉表產生的硬皮層，並沒有防水功能，也就是說這層熱封焦褐的硬皮，並不能把肉汁鎖在肉裡面 。

最簡單的方式，就是把兩塊300g，性質一樣的肉，一塊先做高溫肉表熱封處理，另一塊不做熱封處理，2 塊肉進烤箱烤至一樣熟度(溫度決定)，再比較前後重量差異，期間損失的，當然就是肉汁(水分) 了。實驗結果發現同樣加熱至五分熟熟度，沒有經過焦褐處理的牛肉，重量減少13% 左右，經過熱封焦褐處理的，重量減少19% 左右，也就是說，熱封處理過的肉，並不會產成防水功能，把肉汁鎖在肉裡面，這樣只會讓整塊肉損失更多的肉汁。

不少老饕宣稱這種熱封焦褐肉表的做法，肉吃在嘴裡都可以感覺得到肉汁流動，味道豐富。其實所謂肉汁四溢，是來自肉表的溫度與豐富滋味，促進口中分泌更多唾液，唾液再與焦褐肉表結合出多樣的風味，所以在食客口中，會產生多汁、可口、味道豐富的美味感覺。

熱封焦褐不能封住肉汁，為什麼還要這樣處理？
Why Searing Meat ?

雖然焦褐表面不能防水，肉汁還是會滲出，那大多數做法仍然會有這道程序。

4個理由讓你熱封焦褐不離美味

味道

就如煮焦糖一樣，糖在加溫過程中會不斷分解，然後其中有部分會重新結合，重新結合會產生新的味道與香氣，從清澄的糖水一直加熱到碳化的糖期間，就可以出現128 種不同種類的糖，有些糖的味道非常特殊甜美，無可取代，這是糖遇到熱的現象。

蛋白質加熱也會有類似的情況，加上肉裡面也會有某些程度的糖分，所以肉品接觸高溫就會產生焦褐變化，不同等級，不同方式的褐變會產生不同風味，例如煎跟炸的味道就不一樣，爐烤跟炭烤的味道又不一樣。經過適當的焦褐處理，像是適度碳烤，產生的香味可以達數百種，也是高溫焦褐處理吸引人的主要原因。

味道變化從原色、焦黃、焦褐至焦黑都不一樣，焦褐狀態一但過度成焦黑，就會變成苦味。所以，喜愛重口味的，可以把肉表顏色處理深色一點，喜愛清淡口味的，可以選擇淡一點的顏色，顏色深淺，可以參考決定牛排味道輕重以及烹調方式，火候控制的要領也就在此。

口感

高溫焦褐的肉，表面已經完全質變脫水，形成一層焦乾的肉層，雖然不能防水，但是卻可以提供不一樣的口感，剛好跟內部的肉相反，外表酥硬，內部軟嫩，二者入口相互比對，提供不一樣的感覺，吃起來感覺更豐富。

外觀

經過表面焦褐處理，顏色及狀態改變，廚師可以利用這種變化做出自己要的視覺效果，增加產品價值。像是炭烤爐上的烙印效果，煎過的硬皮效果，在切開牛排的時候，內外呈現出2 種不一樣的肉，再搭配上自己的擺飾創意，效果特別。

6-10
3

傳熱

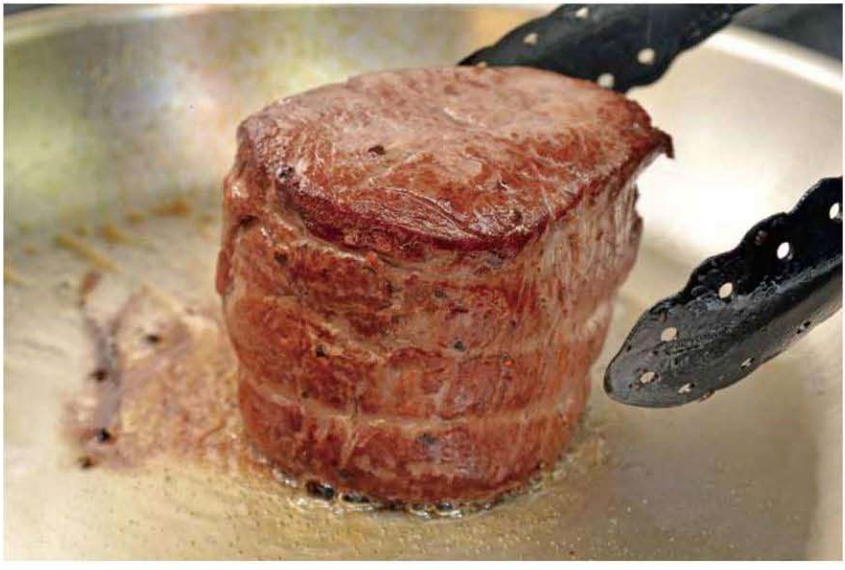
先用高溫燒肉表，對肉表直接殺菌並把熱度送進肉裡面去，但是繼續使用高溫烤肉，肉中心熟度到的時候，肉表會燒過頭；所以先高溫開始，後續保持相對低溫，持續傳送穩定溫和的熱度，才不會把肉表烤過熟，厚度愈厚的牛排，可以使用愈低的持續烤肉溫度，整體熟度比較均勻。

大火熱封做法是正確的，也鼓勵大家這樣處理，只是這樣歪打正著的說法不知還要多少年！

好啦，做好牛排的要領跟方法看完了，可以跟大家說實話了，了解前面幾章敘述的基本知識沒有辦法讓你做菜馬上變好吃，你照樣會犯錯，但是至少知道問題出在哪裡，如何解決，避免再犯，並從中間學習進步。

現在開始，找出自己喜愛的料理方式，千萬不要以別人的喜好為自己的喜好。還有，未來看到一份食譜，不要直接照做，反而應該問問：「為什麼要放這個？」「這個材料份量可不可以增減？」「可以怎麼變化？」

食譜，只是一種啟發或是引導，
如果一成不變不知變通，機器人可以做得更好！



STEM of
W. & A.
CUDDAPAH.

Chapter

7

Recipe

12道全世界都在享用的經典牛排食譜

本書從簡單易做到經典烹調，目的不在展現餐廳的美食，而是考量一般家庭烹飪的便利性，希望自己在家就可以料理牛排，輕易變化出各種花俏的烹調方式，體驗烹飪牛排的樂趣。

原味牛排
Basic Steak

7-10

材料1：

牛肉	250g/ 人
鹽	適量
調味料	適量

2種基礎烹調作法

作法1-1 平底鍋

1. 平底鍋加熱至中高溫度，加入適量油。
2. 油熱之後將牛排放入鍋中。
3. 約2~4 分鐘後翻面，每一面約2~4 分鐘即完成。

TIPS

1. 牛肉表面不能太多水分，必要時用紙巾吸乾多餘水分，肉表會焦褐的比較漂亮。
2. 牛肉厚度愈厚，使用溫度應該較低，烹調時間較長。
3. 一次煎多塊牛排，牛排之間要有間隔，不能互相靠在一起。

作法1-2—平底鍋+烤箱

1. 將平底鍋加熱至高溫，加入適量油，油熱之後將牛排下鍋。
2. 每一面煎30~60 秒，或待牛肉外皮呈酥脆褐色焦皮。
3. 翻回第一面，進烤箱，每一面烤2~10 分鐘，即可完成。

作法2-1— 炭烤

1. 先生火，炭火穩定之後，將肉至於烤架上。
2. 約2~8 分鐘翻面，再烤2~8 分鐘即完成

作法2-2— 炭烤+烤箱

這種方式因為熟度主要是用烤箱來完成，所以炭烤目的只是外表的風味，視覺效果與酥硬口感。這時候炭烤的溫度要高，燒烤的時間較短，才能製造出上述的效果。

1. 先大火烙印。
2. 再進烤箱烤熟，約8~25 分鐘，中間要翻面一次。

作法1


1. 高溫熱封肉表

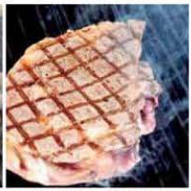

2. 翻第二面繼續


3. 牛排厚，周圍也可以焦褐處理


4. 進烤箱繼續烤到完成

作法2


1. 碳烤爐上烤牛排，只翻一次面


2. 先碳烤大火烙印肉表


3. 烙印後牛排進烤箱繼續完成熟度


4. 翻面一次，熟度比較均勻


5. 判斷熟度

羅西尼牛排
Rossini Style

7-20

羅西尼不是廚師，是18~19世紀義大利一位作曲家，有人稱他是義大利的莫札特，筆下出了不少流傳百世的歌劇作品。這個做法最原始由來與創作者說法很多，不過可以確定這是一道法國料理，創作廚師是法國人，但是最後還是代言的超級巨星搶過原創者的風采。

這是牛排製作最豪華的方式之一，跟威靈頓牛排有拼，只是做法比較簡單。

以下介紹的食材，第一部份材料是必修，是羅西尼精神所在，不宜更動，否則無法稱為羅西尼牛排，第二部份材料則可個人喜好可以調整更動，不影響大局。

材料1：

菲力	約 180g/ 份
新鮮鵝肝 1 片	約 30g/ 份

※ 沒有鵝肝也可以用鴨肝代替，鵝肝粉嫩而鴨肝 Q 滑，口感口味略有差異，可選擇自己喜好，精神不變；而罐裝產品口味差異很大，不建議用罐裝鵝肝醬。

松露	2 片 / 份

材料2：

墊底	1 份

※ 烤麵包，朝鮮薊，炒菠菜，炒洋蔥蘑菇，選擇其一，或自己喜愛的配菜

馬德拉醬	適量
油	適量
鹽	適量
胡椒	適量

作法：

1. 先製作牛排，牛排做法請參考前一頁原味牛排製作。
2. 牛排完成後，休息的時間，先完成墊底，墊底的蔬菜以炒洋蔥蘑菇為例；平底鍋用中高溫，加熱之後加油，油熱之後直接加入洋蔥蘑菇，調味炒到金黃色即可。
3. 起鍋後墊在盤子上，再放上牛肉。
4. 用不沾鍋熱鍋後煎鵝肝，鵝肝先加少許鹽調味，用不沾鍋不需要放油，加熱1~2分鐘，約到達160~180℃左右，直接放入鵝肝，小心鵝肝不能煎過熟，否則細嫩的鵝肝會乾扁，以中高溫煎鵝肝約10秒鐘，表面焦褐即可翻面，翻面後再煎約10秒鐘，表面焦褐就起鍋。
5. 將鵝肝直接放在牛排上面即可。
6. 然後將松露切片直接擺在鵝肝上裝飾即可。
7. 如果有醬汁，把醬汁擺一旁，盤中裝飾，裝小碗都可以。

TIPS

1. 煎完鵝肝後鍋子裡面可以發現留下很多油，這是世界上最好的油之一。只要沒有過熱，不要倒掉，太浪費了，可以拿來直接淋在菜餚上，沙拉上，或用來炒其他菜餚使用。
2. 一般西餐用墊底蔬菜會使用朝鮮薊，台灣不容易見到朝鮮薊，它的口感比較接近嫩竹筍，如果用罐頭朝鮮薊，先浸水或汆燙減輕鹽分後瀝乾，再用油爆香蒜碎，淋過一下即可。而若想改用波菜建議用奶油炒波菜來墊底，味道也不錯。

新鮮鵝肝．口感比鴨肝粉嫩

煎鵝肝不需要用油．本身就會出油

牛仔牛排
Cowboy Steak

7-30

先想像一下，美國大西部晚間的原野上，牛仔們一天工作結束後，升起營火，切下大塊帶骨牛肉，灑上原野上僅有的調味料，鹽及胡椒，抓著骨頭把肉往火邊一靠，直接烤起肉來。帶著骨頭的這塊肉當然很大，用火燒一燒，外面焦了，裡面還是活生生肉汁亂竄的，烤好之後抓著骨頭就吃，一手牛肉，一手啤酒，天空地寬，無拘無束。

牛仔牛排，是帶一根骨頭的肋眼，簡單調味之後，炭火燒一燒就可以吃了，油脂跟骨頭經過大火烤過，自然散發出的香氣比任何調味料都更適合搭配牛排；所謂的戰斧牛排，就是骨頭更長一點的牛仔，整塊牛排看起來像帶手柄的斧頭，很有視覺效果。

材料 — 2人份，或2大2小全家享用：

帶骨肋眼牛排一塊 約 900~1000g
鹽 適量
胡椒 適量
※ 依各人喜好添加即可。

作法1—炭烤：

1. 用中至低溫度炭火，視熟度每一面烤8~15 分鐘即可完成。

※ 厚度不同，表裡熟度差異甚大，愈高溫溫差愈大。

作法2—爐烤+炭烤：

1. 用120~150℃烤箱將牛排烤至需要熟度，每一面約30 分鐘，共約60 分鐘，用溫度計來測量溫度最準確。
2. 熟度完成後，取出休息30 分鐘。
3. 上桌前用炭烤爐大火熱封肉表，完成後即可享用。

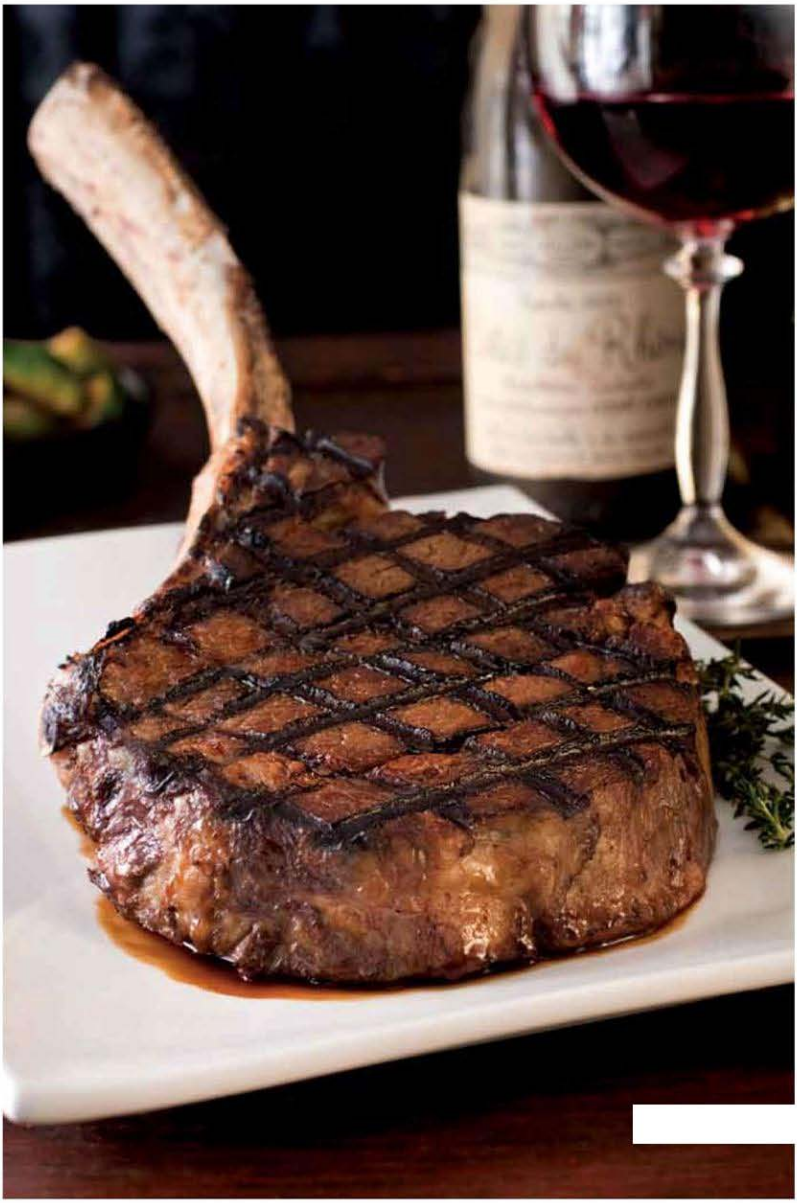

1. 帶骨肋眼，會有一定厚度


2. 直接在碳烤爐上烤


3. 牛仔牛排切面

TIPS

作法會比較接近大塊烤牛排(Roast Beef)，先低溫再高溫的技巧。



貴妃牛排 (波煮牛排) Poached Beef

7-40

就是用牛高湯煮牛排，我第一個反應是這成品感覺像楊貴妃，呈現在盤子裡像是慵懶的貴妃出浴圖，肉吃起來軟嫩香甜，所以浮現的是這麼一個老古的名字。

材料：

牛肉（中段菲力）	600g
※ 約 150g/ 份，可酌量增減。	
油	1 大匙
鹽	適量
胡椒	適量
牛高湯	約 1000 ml
洋蔥、磨菇	共 80~100g/ 份
白酒	1 杯
百里香	適量

※ 香料可依各人口感喜好添加替代，月桂葉、俄力崗葉皆可

作法：

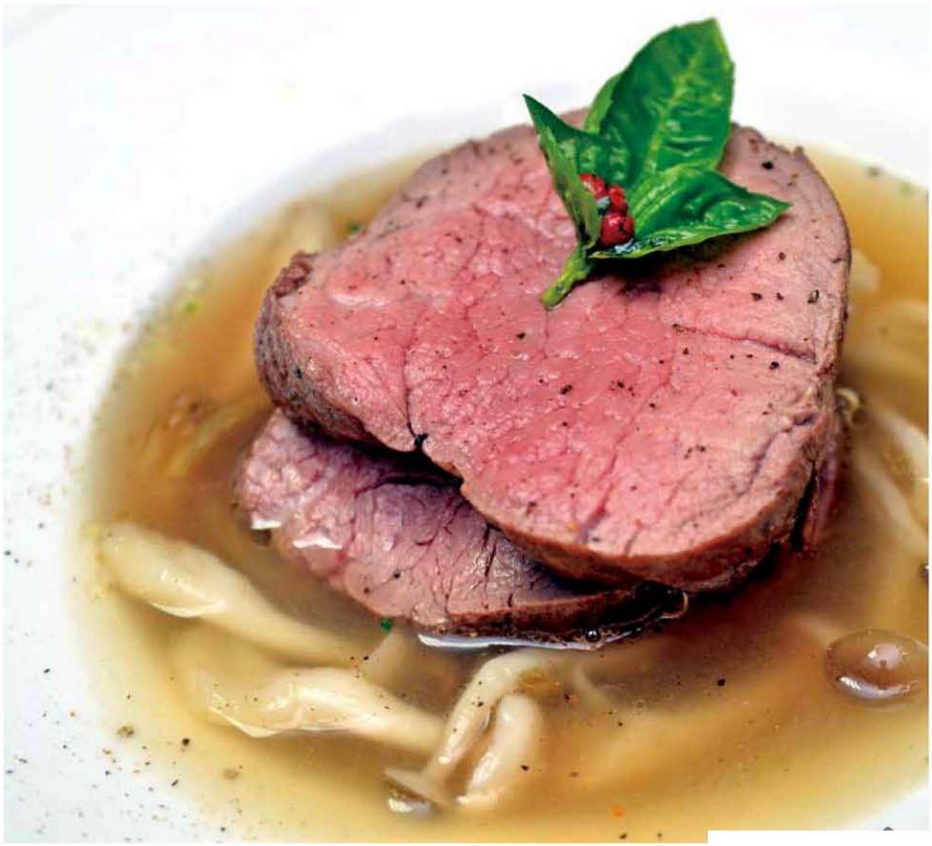
1. 高湯依自己喜好適當調味，味道會比可以直接喝的口味稍微再重一點，牛肉煮出來才不會太清淡，加熱至高湯水面開始波動，約75℃左右，高湯溫度高一點煮起來比較快，溫度低一點煮起來比較嫩。
2. 菲力牛排調味——(1) 可以用炭烤或煎的方式，將牛肉周圍做出焦褐效果再下鍋，也可以(2) 調味入味之後直接下鍋。前者周圍會比較乾澀，而且焦褐脆皮煮完效果就不明顯了，後者煮出來嫩度比較均勻，建議以第(2) 作法直接下鍋，作出均勻嫩度為主，熟度也比較容易用按壓法判斷，味道用高湯控制就可以了。
3. 牛排浸入高湯中，可以加入一些蔬菜一起煮，等一下跟牛肉一起上桌，仔細控制高湯溫度，有溫度計更好，可以監控溫度不要過高。
4. 利用空檔把洋蔥磨菇調味炒到金黃色，墊底用的。
5. 波煮10~30 分鐘(高湯開始波動計時)，最好用溫度計量肉的溫度，直到需要的熟度到了就可以了(別忘了提前約5℃出爐)。
6. 沒有溫度計也沒關係，按壓牛肉，自己喜愛的嫩度到了就可以了。
7. 高湯用大火收乾，味道會變濃，可以加入白葡萄酒甚至香檳1/2~1 杯，再收乾一半或是口味鹹度剛好時候停止。這裡收乾高湯的時候，蔬菜先留下繼續烹煮。
8. 炒洋蔥，蔬菜盤中墊底，牛排適當切片，疊在蔬菜上面(墊底蔬菜可自行替換)。
9. 淋上高湯，視需要加上裝飾。

1. 牛肉直接進高湯，高湯不能煮滾

2. 浮渣要撈掉

3. 跟蔬菜一起煮，溫度要控制好

4. 切出適當厚度



奶油醬牛排
Beurre Monte

7-50

利用奶油作為加熱的緩衝層，牛肉熱起來更緩合均勻，也更有奶油的風味。

材料：

牛肉	約 250g/ 人
※ 各部位不拘，選擇自己喜歡的牛肉即可。	
油	適量
鹽	適量
胡椒	適量
奶油	15g（可依自己喜好調整）

作法：

1. 用大火熱封作表面焦褐的烹調動作。
2. 進烤箱之前，淋上澄清奶油。
3. 或是直接切一塊奶油或是調味奶油，出爐前2 分鐘放在牛排上面，進烤箱烤，熟度按自己喜好製作即可完成上桌。

1. 烤箱出爐前 1-3 分鐘將奶油放在肉上，放回烤箱繼續完成

2. 不一定要等到奶油完全融化才算完成

TIPS

調味奶油——因為調味奶油做法很多種，顏色，味道都不一樣，如果可以擺上不同的調味奶油就會有不同視覺與味覺效果。

羅勒奶油

7-50

紅酒奶油

羅勒奶油

1 調味奶油 Flavored Butter

7-50

這種奶油做法簡單、味道夠、好保存、使用方便，視覺效果也不差，跟牛排單獨搭配簡單大方，多放個香菜就是擺飾，要搭配其他配菜裝飾也可以華麗，可以當主要搭配，也可以當成陪襯，還有，其他很多適合搭配奶油的食材，像是海鮮，白肉，也都可以搭配這種奶油。

變化方式很多，後面介紹二種基本款，裡面的色澤，口味都可以調整。

奶油品質好壞直接決定調味奶油味道好壞，所以不要用便宜的奶油，更不要用乳瑪琳，台灣一般市面上可以找到的奶油裡面，我覺得法國總統牌奶油風味比較好，手邊有自己喜好的當然都可以用。選擇無鹽奶油，因為各廠商加在奶油裡面的鹽，份量不好掌握，每一道菜鹽分也不同，所以如果要烹調，大多選擇無鹽奶油。

2 羅勒奶油 Basil Butter

羅勒葉不等於九層塔

這種奶油做法簡單、味道夠、好保存、使用方便，視覺效果也不差，跟牛排單獨搭配簡單大方，多放個香菜就是擺飾，要搭配其他配菜裝飾也可以華麗，可以當主要搭配，也可以當成陪襯，還有，其他很多適合搭配奶油的食材，像是海鮮，白肉，也都可以搭配這種奶油。變化方式很多，色澤，口味都可以調整。

羅勒（左）遇上九層塔

材料：

無鹽奶油	500 g
鹽	適量
胡椒	適量
羅勒	60 g
檸檬汁	1~2 大匙

作法：

1. 奶油靜置室溫，讓奶油自然軟化。
2. 羅勒葉切碎。
3. 將羅勒跟調味料一股腦加入奶油攪拌均勻，再把口味調製自己喜愛的味道。
4. 將調味奶油倒在保鮮膜或烤盆紙上，捲成長條柱狀，二端包緊，進冰箱冷藏，完成。沒錯，就是這麼簡單。
5. 需要的時候拿出來切成適當厚薄，就可以使用。

3 紅酒奶油 Shallot Butter With Red Wine

材料：

無鹽奶油	500 g
紅蔥頭（切碎）	50 g
高湯	1/2 杯
紅酒	1/2 杯

作法：

1. 紅蔥頭下鍋（也可以加少許油輕微炒過），加入紅酒收乾，再加入高湯收乾，收到幾乎沒有水份。
2. 同羅勒奶油作法，只是將羅勒由這裡的紅蔥頭取代，攪拌均勻即可包裝。

1. 紅蔥頭爆香

2. 加入高湯收乾後，再加入紅酒收乾

3. 加入軟化的奶油中，攪拌均勻，調味

4. 倒在保鮮膜或烤盆紙上，先鋪成長條狀

5. 捲成圓柱狀即可

黑胡椒烈酒白醬牛排 Steak Au Poivre

7-60

法式烹調，喜歡黑胡椒的人可以練習一下這種做法。一般牛排多搭配深色醬汁，其實搭配白醬不只特別，口味也很適合，至於牛肉部位選擇，就沒有特定部位，選自己喜歡的就好。

材料：

牛肉	約 250g/ 份
油	1 大匙 / 份
奶油	20g/ 份
鹽	適量
胡椒粒	適量

※ 依個人喜好可以從少許到沾滿整塊牛排，份量自己決定，不沾也可以。

牛高湯	50~100ml/ 份
鮮奶油	50-70ml/ 份
大蒜（切碎）	2 瓣 / 份
紅蔥頭（切片）	50g/ 份
蘑菇（切片）	50g/ 份
法式芥茉醬	10~15g/ 份
辣醬油 (Worcestershire)	20 ml

※ 味道像是醬油 + 醋 + 辣味，也可依自己喜好調製。

烈酒	50ml/ 份

※ 可用白蘭地 Brandy、威士忌 Whiskey、干邑或是自己更喜歡的酒。

巴西里	適量

※ 香料可依各人喜好，百里香或是味道較重如新鮮迷迭香、鼠尾草。

作法：

1. 牛肉適當調味，將黑胡椒粒敲碎，不能敲得太細，研磨器磨出來的都太細，不適合這種作法，也不要用現成黑胡椒粉，有的做法用整顆黑胡椒不敲碎。一般正常大約沾一半滿的胡椒就夠了，喜歡黑胡椒的，把牛排兩面沾滿滿的黑胡椒再下鍋煎，風味更濃郁，紅胡椒粒、白胡椒粒，可以自行搭配。
2. 初步熱封表面：熱鍋熱油，牛排下鍋焦褐表面，牛排只翻一次面，二面焦褐完成後起鍋休息，不要一次煎到所要的熟度。
3. 用煎牛排剩下的油與基底，加入奶油、紅蔥頭、蘑菇、蒜頭，辣醬油及芥末醬爆炒，直到成現金黃色香味出來，約2~3 分鐘，如果手邊有滅火器，可以把烈酒一骨腦兒倒入，火燒(Flamb) 收乾一半，手邊沒有滅火器的，不要耍炫，輕輕倒入慢慢收乾即可，再加入牛高湯大火收乾一半。
4. 加入鮮奶油與巴西里，攪拌均勻後，把牛排放回醬汁中，繼續烹調到需要的熟度並慢慢收乾醬汁，同時讓牛排吸收醬汁香味，牛肉香氣也會進入醬汁中。
5. 將烹調好的牛排擺盤，醬汁調至需要的口味，倒入盤中搭配。

TIPS

白醬可以依自己喜好換成紅醬或蕃茄醬，只要在上述程序4 加入的鮮奶油換成紅酒，或是蕃茄醬，就可以做出不同口味。調味時如果不沾黑胡椒，風味不同，但是同樣好吃。

1. 黑胡椒粒敲碎成大塊，不要用磨的

2. 依個人口味沾上胡椒碎粒，一般沾半滿即可

3. 烙黑胡椒，白胡椒，紅胡椒都可以使用，自行調配

4. 下鍋煎至肉表焦褐，不要煎到熟

5. 肉起鍋後，利用基底加入蔬菜爆香，加入高湯收乾約一半

6. 烈酒用湯匙倒進去比較安全

7. 小心烈酒 + 高溫產生的大火

8. 湯汁收至半乾，加入鮮奶油

9. 先前表面焦褐的肉，放回鍋中繼續烹煮

10. 完成上桌

大塊烤牛排
Roast Beef

7-70

很多人都有這種烤大塊牛排食譜，但是大部分都是用計時方式計算熟度，而且用一般烤肉的溫度。這裡做法比較簡單，比較不容易失敗。如果想在家烤大塊牛肉，請僅早做準備，也就是時間要足夠，並且一隻烤箱溫度計，如果時間緊迫，不容易做好大塊烤牛排，換道菜吧。

材料：

牛肉	約 250g/ 人

※ 可自行計算重量，最適合部位為肋眼、紐約克，整條菲力也不錯。

鹽	適量
胡椒	適量

作法：

1. 肉的外圍均勻抹上調味料，因為肉很厚，所以即使不是沒命的灑調味料，也要抹上足夠的調味料才可能入味，如果時間許可，可以前一天就調味，時間不許可，至少也要讓肉入味3~4 小時。
2. 將牛肉用食品級棉線，盡量固定成圓柱型，受熱比較均勻。
3. 烤箱溫度100~120℃，時間看牛排大小，約需要3~4 小時，記得中間要翻面一次。
4. 翻面烤第二面的時候再使用溫度計，刺入溫度計之前先量一下肉中心位置，才不會偏離太多。
5. 完成後輕輕蓋上鋁箔紙，休息30~60 分鐘。
6. 出餐前將綁肉棉線剪斷，烤箱調230~250℃，烤5~8 分鐘，直到外皮酥脆。
7. 完成後可直接切開享用。

TIPS

1. 烤肉前室溫回溫1~2 小時，熟度更均勻。
2. 有興趣的也可以試試煙燻，參考前面6-3 章節敘述，找有香味的木頭稍微浸水之後，步驟3 放進烤箱跟牛排一起烤，不過千萬不要找味道奇怪的木頭，不然會毀了昂貴的牛肉。

1. 調味時間要夠肉才能入味

2. 用食品級棉線，盡量將肉綁成圓形，受熱比較均勻

3. 翻面後再用溫度計，刺入溫度計前，先量一下中心位置大概在哪裡

4. 用烤箱溫度計繼續烤

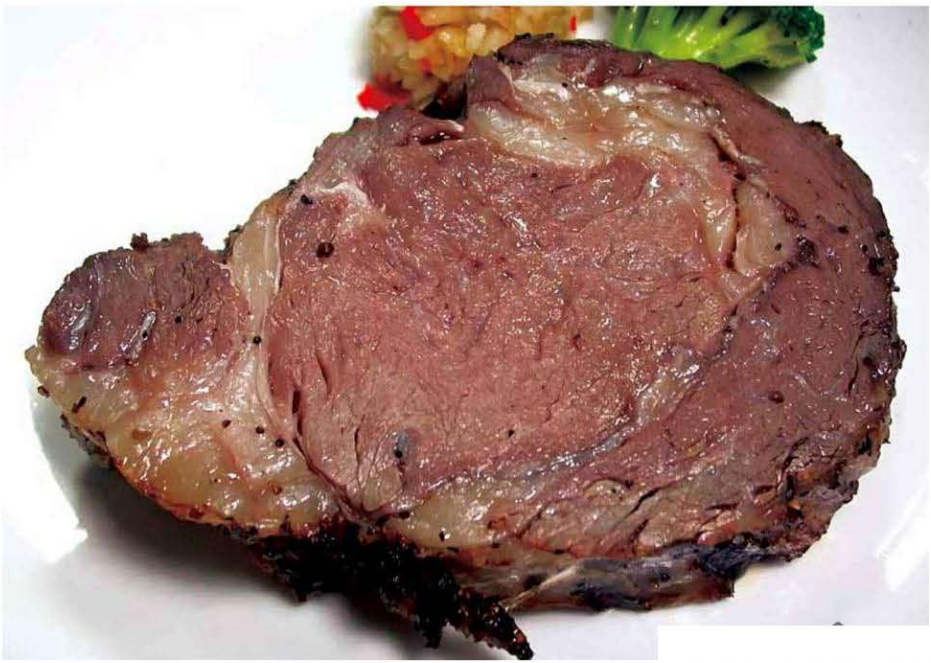
5. 出爐後不急著拔出溫度計

6. 輕輕蓋上鋁箔，不要包太緊

7. 休息夠之後剪開棉線，準備大火燒烤肉表

8. 按個人肚量分切

9. 搭配自己喜愛的配菜



威靈頓牛排 Beef Wellington

7-80

跟羅西尼一樣，威靈頓也不是廚師，這道菜其實就是酥皮裹牛排，一道經典法國菜，卻冠上個英國名威靈頓。

說起威靈頓，大家不一定知道是誰，但是提到拿破崙，相信大家都想搶麥克風說他的故事，然後最後會說到敗於滑鐵盧之役，那麼滑鐵盧一戰是何方神聖把拿破崙給打敗的呢？沒錯，就是英國威靈頓公爵。名人代言不是現代才有，有了名人代言，美食更富有傳奇性，有了可以傳頌百年的代言人，自然能傳頌百年美食。

以下做法只是原則性，大家可以就自己烹飪習慣與技巧，還有食材可得程度做適當調整，只是既然是酥皮牛排，那就少不了要烤箱，家裡沒有烤箱的，就不用嘗試製作這道菜。

材料：

牛肉（菲力中段肉）	600g
※ 約 200g/ 人	
蘑菇（切碎）	600g
※ 可替換成其他自己喜愛菇類，如可能，可以加入適量切碎的松露，本錢夠的也可以直接用松露代替。	
芥末醬	適量
※ 可用法式狄戎芥末（味道比較淡一點）代替，如可能，這部份可以換成鵝肝醬，一般罐裝現成鵝肝醬比較鹹，須酌量使用。	
洋蔥	50~100g
大蒜（切碎）	50~100g
義式火腿約 2~4 片，以能夠包裹牛排為主	
※ 不要用太肥的培根代替，避免出油太多浸濕酥皮	
酥皮	4 片
※13 cm × 13 cm 酥皮，如果有奶油製酥皮，味道會比一般市售酥皮更好	
蛋黃	1 顆
※ 攪拌做成蛋黃液	
油	適量
鹽	適量
胡椒	適量
香料	適量

作法：

1. 菲力調味，表面用煎的或燒烤作焦褐效果，再進 190° 烤箱烤約15 分鐘，到略低於三分熟溫度，取出放一邊涼快5~10 分鐘。
2. 洋蔥、大蒜、蘑菇加調味大火快炒到乾(Duxelles)，小心不要炒焦黑了，要不然香味會變成苦味，松露可生吃而且不耐高溫，可以最後階段再加入，甚至完成後再拌入都可以。
3. 牛肉外圍抹上一層芥末醬或鵝肝醬，再裹上剛剛炒好的香菜(Duxelles)，外層再包上義式火腿，製作到此，保持愈乾燥愈好，避免後續烹調出水會將蓬鬆的酥皮弄得溼答答的。有另一派做法，在這外層緊緊裹上一層薄可麗餅皮（法式可麗餅是軟的，硬度厚薄比較像春捲皮），防止出水泡爛酥皮。外層可以再用一層保鮮膜包裹扭緊一點，讓這些材料更緊密結合，進冷藏室冰20 分鐘。
4. 將酥皮4 片結合成一大片，取出牛肉，最外層包上酥皮，四周圍用部份蛋液黏好，最外層刷上一層蛋黃液，也可以用刀子在酥皮表面刮出一些花紋。

5. 進190℃烤箱，記得將酥皮結合線壓在下面，以免酥皮膨脹時爆開，烤10~20分鐘，至酥皮表面金黃。
6. 取出稍做靜置，切片即可上桌，不要切太薄，要不然比較容易冷卻。
7. 視需要搭配喜愛的醬汁，擺盤配菜依自己喜好為之。
8. 如果要簡單一點的做法，可以把酥皮直接蓋在牛排上面也可以，不過呈現出來視覺效果就沒有那麼特別。


1. 肉表焦褐


2. 將酥皮結合成一大片


3. 運用保鮮膜比較容易把肉包起來


4. 義式火腿上面鋪一層爆香蔬菜


5. 牛肉抹上芥末醬


6. 準備包肉


7. 小心將肉包在義式火腿跟香菜裡面


8. 不要太急，慢一點反而容易成功


9. 包起來之後裹緊，冷藏20分鐘


10. 取出之後放在酥皮中間


11. 慢慢將牛肉包在中間


12. 刷上蛋液當作黏著劑


13. 酥皮表面再刷上蛋液，烤出來顏色比較漂亮


14. 完成出爐休息一下


15. 一片或兩片看自己肚量

辣味牛排 Chili Paste Steak

7-90

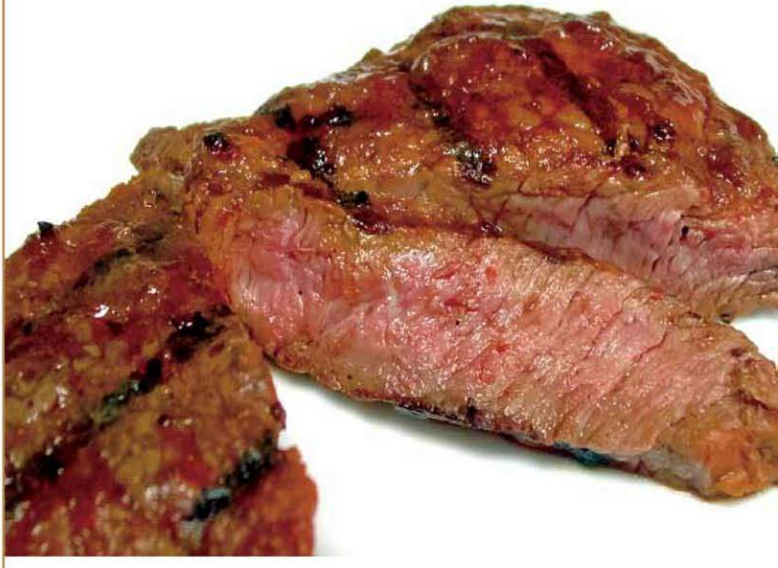
這種方式屬於醃漬的一種，口味比較重，用碳烤爐做起來會比較適合，牛肉部位以肋眼，紐約克或是丁骨比較恰當。

材料：

牛肉	約 250g/ 份
鹽	適量
胡椒	適量
大蒜（切碎）	2 瓣 / 份
生辣椒	20~50g/ 份
啤酒	100 ml/ 份
※ 也可以用其他酒類替代	
法式芥茉醬	10~15g/ 份
烈酒	50ml/ 份
※ 可用威士忌或白蘭地	

作法：

1. 將辣椒，蒜頭，鹽，胡椒，芥末醬（視需要），或是有自己喜歡的香料也可以，與啤酒一起放進果汁機打成辣椒泥，辣椒泥的辣度可以按個人喜好製作。
2. 用辣椒泥醃牛排至少30 分鐘。
3. 碳烤至需要熟度。
4. 備妥滅火器，完成之前在牛排表面灑上烈酒燒灼表面(Flamb)，製造酥脆表皮即可完成。



1. 牛排先醃漬至少 30 分鐘

2. 碳烤至所需熟度，最後階段淋上烈酒燒灼肉表

TIPS

醃漬牛肉的小技巧

這裡的做法用只是用辣椒舉例，實際上是醃漬牛肉作法，口味可以隨自己喜好變化，大蒜、各品種辣椒，不同種類的酒做醃料，其他種類香料，只要自己喜歡，都可以是醃漬的好素材。醃料除了味道之外，還有些特定材料會對肉產生某些作用。

鹽可以跟蛋白質作用，簡單白話一點，就是可以讓肉質軟一點，約3% 的鹽水(約海水鹹度) 可以讓肉質烹煮過程更柔軟，再多的鹽份雖然可以更軟，但是醃出來的肉味道會更鹹，要再加上其他甜、酸等味道互相掩蓋，在此不建議。一般鹽用量約1~3% 左右，主要還是看自己需求而定。

酸，除了調味，酸還可以削弱肌肉構造，提高含水能力，但是要跟牛肉搭配的酸液要慎選，因為味道不一定能夠互相襯托，可用的酸液中，紅酒、蕃茄醬是比較適合的，也有食譜提到酸奶，但是我覺得沒有前二者味道跟牛肉搭得那麼好，有興趣的人不妨多嚐試自己喜歡的口味。

酒精，酒精對細胞滲透力強，可以萃取出食物中的香味，並與酒精本身香氣結合，產生特殊風味，不同酒精濃度會產生不同效果，所以用啤酒、葡萄酒、威士忌或伏特加來醃漬肉類，烹調的風味都不一樣。

酵素，有些酵素會融解蛋白，像是木瓜、鳳梨、奇異果等，所以有人利用這些特性來嫩化肉類，但是這些酵素作用僅停留在肉表，即使肉表粉掉了，肉中間還是原狀。至於坊間販售的嫩精，因為成份有我不懂的添加物，所以自己沒用過。若是單純要軟化肉品，可以試試斷筋、逆紋切割、拍打等效果，不建議用嫩精醃肉。

醃漬(Marinade) 與乾式調味(Spice Rub) 各有風味，調味料也都可以自己調整，只要能夠跟主角相輔相成，不要搶過牛肉風味，都是可以嘗試的好方法；不過要提醒的是，高品質的肉有時候過度調味反而會破壞或掩蓋香氣，如果使用好牛肉，調味寧願保守，以免錯過食材本身美味。

生牛肉片沙拉 Carpaccio

7-100

這道義式開胃菜是牛肉生吃，一定要選擇衛生可靠的牛肉，降低生吃牛肉的風險，如果沒把握找到夠乾淨的牛肉，就不要做這道菜。

因為是冷的生肉，所以牛肉應該選擇沒有筋也比較沒有油，吃起來還要夠嫩的部位，可以符合這些標準的，以菲力為最佳選擇，想要便宜一點的，可以選擇後腰脊肉(Sirloin)，不管是哪個部位，油跟筋都要挑得非常乾淨，除非想當作飯後掏牙工具，要不然任何的細筋吃到嘴裡都會跟牙線一樣卡在牙縫裡。

至於油花，倒是不用追求高等級的雪花狀，依照個人喜好甚至可以選普通等級就可以了，油脂會少一點；如果要更嫩的再考量等級高的牛肉；要注意的反而是牛肉腥味，因為沒有經過烹調，要依自己愛好，可以選擇比較沒腥味的美國穀飼牛，或是喜歡牛味重一點的澳洲、台灣草飼牛。

材料：

牛肉	500g
※ 菲力中段或後腰脊肉，約 100g/ 人	
優質橄欖油	15 ml
鹽	適量
胡椒	適量
迷迭香	5g
羅勒	5g
芫荽	5g

※ 可用自己喜愛的香菜代替，新鮮的更好。

搭配食材：

依自己喜好選擇酸豆，橄欖或油醋醬，書本中介紹的作法比較簡單，另有作法會搭配芥末醬 (Mustard Sauce)。

生菜與點綴	依個人喜好

作法：

1. 牛肉灑鹽調味，用高溫鍋子將牛肉外圍一圈(前後二面不要煎) 快速煎焦褐上色，取出休息。
2. 將所有調味料攪拌均勻抹在牛肉周圍，用保鮮膜包緊，放入冷藏室冷卻，因為這是僅有的調味，而且在外層，可以用重一點的口味，也可以先調味再煎過。
3. 牛肉切片前1~2 小時放入冷凍庫，將牛肉外圍部份冷凍比較容易切薄片。
4. 取出牛肉，將牛肉切成比衛生紙還薄的薄片。
5. 切稍厚也沒關係，拿出預先準備好的肉錘，將牛肉用保鮮膜上下蓋著，肉錘輕輕將牛肉拍成薄片，一樣可以做出薄片效果，順便可以把肉拍得再嫩一點。
6. 擺盤裝飾即可完成。

1. 肉表以高溫熱封焦褐，可達殺菌效果

2. 稍為冰凍過，比較容易切出薄片

3. 用肉錘輕拍，將肉片拍薄一點

4. 組合

5. 搭配

韃靼生牛肉
Steak Tartare

7-11 0

這道開胃菜是法式料理經典，具推斷應該是料理界之中的宿醉狂野派發明的，先警告，與 Carpaccio 相同的是牛肉生吃，不同的是連外表燒焦殺菌的機會都沒有，如果再加上生蛋黃，兩種生菌加在一起風險更高，千千萬萬要選擇衛生可靠的牛肉以及新鮮雞蛋，如果沒把握，不要輕易嘗試，身體狀況不是很好的更不用勉強自己試吃。

牛肉之所以生吃，就是要吃牛肉的嫩，不像生魚片入口化，生牛肉香甜軟嫩中隱約帶一點咬勁，不過沒有經過烹調，所以牛肉是甚麼味道，這道菜吃起來就赤裸裸的是甚麼味道。

很好的牛肉可以吃原味，幾乎使用必要調味料就夠了！選用調味料的部分，則是對純牛肉味有點顧慮，或是第一次試吃不太敢全力嚐試者，重口味的料理方式。

準備好迎接這道原始，狂野又優雅的菜了嗎！

材料：

菲力牛肉	300g

※ 約 50g/ 人，考量生菌風險，不宜一次吃超過 100 g

必要調味料

鹽	適量
胡椒	適量
新鮮紅蔥頭或洋蔥	30 g

※ 紅蔥頭味道較洋蔥溫和，清脆感類似。

青蔥	適量

※ 有蝦夷蔥更好，味道更香甜而清淡，量可以加倍，我很喜歡蝦夷蔥的味道，可惜台灣市面上比較少見。

酸豆	5g

※ 切碎，提供酸味，中和生牛肉可能產生的部份腥味，對付劣質牛肉則無效。

搭配食材：

選用調味料

優質橄欖油	15 ml
法式迪戎芥末醬	1 大匙

※ 提供酸，嗆口味，芥末醬會讓牛肉看起來偏黃，可適當增減使用份量，哇沙米代替也可以。

魚子醬	適量

※ 會提升牛肉香甜風味，不要選用廉價品，不然會破壞整體口味與口感。

蛋黃	1 顆

※ 就像吃火鍋沙茶醬裡面加蛋黃一樣，提供綿密香氣。

TABASCO 塔巴斯可辣醬 適量

酸黃瓜（切碎）	5 g
大蒜（切碎）	2~5g
巴西里	5g
威士忌	少許

1. 肉先切片

2. 切絲再切碎

3. 調味料全部放在一起攪拌均勻

作法：

1. 牛肉切法，第一種切法可以直接亂刀將牛肉剁碎，也可以順便把蔬菜香菜加入一次剁完；第二種方式比較沒有深仇大恨，像切菜一樣，先切片，切絲再切丁，牛肉大小按自己喜好容易掌握，口感也比較一致，在此建議用第二種切法。一般家庭沒有絞肉機，就先略過，在此也不建議使用。
2. 所有材料混合攪拌均勻即可，出餐前一定要先試味道。
3. 蛋黃，如果要殺菌，整顆蛋丟進滾水煮1分鐘再使用，可以取出蛋黃後直接攪拌入牛肉，或是為了視覺效果完整留在牛肉上面，上桌再攪拌。
4. 魚子醬，應該放在最上面，不要預先攪拌，達到視覺與宣示效果。
5. 牛肉切碎基本上生菌已經散佈，不過優質牛肉生菌標準跟生魚片標準差不多，應該在生菌大量繁衍之前就馬上吃完，不吃過量應無大礙，但是千萬不要在室溫或冰箱冷藏室存放超過60分鐘以上，以策安全。

4. 使用模子協助定型

5. 搭配魚子醬，中間預留蛋黃位置

6. 小心放入蛋黃

紅酒燉牛肉

茱莉亞查爾德
Julia Child

7-12 0

各國燉牛肉本來就大同小異，百家爭鳴，西式燉法跟中式燉法最大差異就在於滷汁主角；中式燉煮主要用醬油加中藥，西式用紅酒加香料，其實差不多，只是中式滷汁考量養生補身與風味，西式滷汁考量香氣調味，其中紅酒扮演的角色，就跟中式滷汁中，各式獨家秘方調味料所扮演的角色是一樣的。

很多食譜都說紅酒要選干(不甜)的，不過我反而覺得台灣一些比較平價，帶有甜味的紅酒，比較能做出適合大家的口味，完成後有甜味跟水果香氣，更容易為台灣人接受，不一定非要進口紅酒才可以。

既是燉煮，就需要燉鍋，請選擇厚重的燉鍋；鑄鐵鍋是首選，不一定要高價塗琺瑯的，便宜的黑鑄鐵鍋一樣好用，如果沒有，銅燉鍋或陶瓷玻璃燉鍋效果也不錯，就是不要用輕薄的鍋具，這鍋湯可是會燒焦的。

材料：

牛肉	約 1.36 Kg
※ 依照自己喜愛的部位—牛腩、牛腱、板腱，適合燉煮即可。	
油	適量
鹽	適量
胡椒	適量
豬培根	180g
※ 會用到豬油，所以盡量選有油的培根。台灣強調的低脂培根，很多其實都是沒油的組合肉，不是腹部培根肉。	
洋蔥	1 顆
紅蘿蔔(切塊)	1 條
番茄糊	1 大匙
麵粉	2 大匙
紅酒	1 瓶 (750 ml)
牛高湯	750 ml
大蒜	2 粒
百里香	1/2 匙
月桂葉(壓碎)	1 片
洋蔥	454g
蘑菇(切片)	454g
※ 洋蔥、蘑菇用奶油炒過做為配菜用。	


1. 牛肉切塊，初步爆炒


2. 牛肉灑上麵粉進烤箱烤


3. 出爐後加上調味料與紅酒


4. 食譜要大家用一整罐的紅酒調味


5. 加入蕃茄糊，蕃茄醬也可以

作法：

1. 牛肉切塊，各邊約5 cm，灑鹽調味。
2. 燉鍋燒熱，加入1 大匙油，加入培根爆油爆香，約2~3 分鐘，取出培根先放一邊。燉鍋繼續加熱直到發煙點之前，加入牛肉塊，利用培根油將牛肉上色爆香，必要時分批爆炒，避免出水過多不易焦褐，牛肉塊表面焦褐之後，牛肉取出備用，鍋內油留下。
3. 用剛才的鍋子跟油，將蔬菜倒進去快炒一次，取出備用，這下油就可以倒掉了。
4. 烤箱預熱200℃~210℃。
5. 牛肉與培根放回燉鍋，先用鹽與胡椒均勻調味，麵粉均勻灑一半在牛肉上面攪拌均勻，進烤箱烤4 分鐘。完成後取出翻攪牛肉，再灑一次麵粉，稍微翻攪後再烤4 分鐘，目的是製造牛肉表面酥硬表皮，順便製造濃稠一點的湯汁。
6. 烤箱調整為160℃。
7. 取出後加入紅酒1 罐，滷汁的甜味、香味、酸味就是這樣來的，再加入適量牛高湯剛好蓋過牛肉。
8. 加入番茄糊、大蒜與香料，先將這鍋肉煮滾，然後蓋上蓋子進烤箱烤約2~3 小時，中間視需要攪拌。烹煮時間跟牛肉質地有關係，美國牛肉燉煮的時間大概是澳洲牛或台灣牛的1/2~1/3，燉煮太久肉會散掉難以成形，可以用叉子試肉的嫩度，到自己喜歡的程度就可以出爐。
9. 沒有烤箱的，作法(5) 直接將麵粉拌勻即可。作法(8) 進烤箱烤只是讓溫度控制更穩定，改用文火燉煮效果也不差，但是這時候鍋子好壞差異就很明顯了。
10. 利用燉肉空檔將磨菇洋蔥炒好即可。

7-12
0

TIPS

1. 完成後可以直接搭配飯、麵都適宜，這道燉牛肉吃起來也有中式風味，做成西式或中式吃法都合宜，吃不完的打包冰起來，下回要吃再加熱，用甚麼爐加熱都可以，味道不會變差，甚至會更濃郁，是一道很方便的菜。還沒完，講究一點的，將肉與湯分離，滷汁過濾之後，大火收乾成為醬汁，濃稠度與口味要自己調整判斷，變成醬汁使用，有別於泡在湯汁裡的食用方式。
2. 吃剩最後的滷汁不要丟棄，適當稀釋後冰存，可以當作下回的牛高湯用。

參考資料

1. Aidells, B., Kelly, J., “The Complete Meat Cookbook”, Houghton Mifflin Harcourt , 2001
2. Brown, A., “I'm Just Here For Food”, ABRAMS, 2006
3. Calkins, C. R., Sullivan, G., “Ranking of Beef Muscles for Tenderness” Cattlemen’s Beef Board, 2007
4. Child, J., Bertholle, L., Beck, S., “Mastering The Art of French Cooking”, Alfred A. Knopf, 2001.
5. Child, J., Prud'homme, A., “My Life In Frence”, Alfred A. Knopf, 2005.
6. Corriher, S., “Cook Wise”, William Morrow Cookbooks, 2011
7. Culinary Institute of America, “The Professional Chef” 8th Edition, Wiley, 2007
8. Fritsch, K., Field T., Goodbody, M., “Morton's The Cookbook: 100 Steakhouse Recipes for Every Kitchen”, Clarkson Potter, 2009
9. Keller, T., “The French Laundry Cookbook”, Artisan; 2 edition, 1999
10. Herrod, W., Treadwell, V., “Chiller Assessment- It's Ramifications and Future”, 1995, AUS-MEAT
11. Koohmaraie, M., Wheeler, T. L., and Shackelford, S. D. “BEEF TENDERNESS: REGULATION AND PREDICTION”, USDA-ARS U. S. Meat Animal Research Center
12. LeFavour, C., “The New Steak: Recipes for a Range of Cut Plus Savory Sides”, Ten Speed Press , 2008
13. Meat and Livestock Australia Limited, www.australian-meat.com
14. Mintert et. al.,” Valuing Beef Tenderness”, Kansas State University, May 2000.
15. Ramsay, G., “Gordon Ramsay's Three Star Chef”, Key Porter Books, 2008
16. Rice, W., “Steak Lover's Cookbook”, Workman Publishing, 1997
17. Schatzker, M., “Steak: One Man's Search for the World's Tastiest Piece of Beef”, Viking Adult, 2010
18. Schlesinger, C., Willoughby, J.,” How to Cook Meat” William Morrow Cookbooks, 2002
19. Thorne, J., Thorne, M., “Outlaw Cook” , North Point Press, 1994
20. Walsh, W., “Grass Fed vs. Grain Fed Beef? “University Of California, 2005
21. White, M., “Marco Pierre White in Hell's Kitchen: Over 100 Wickedly Tempting Recipes”, Ebury Press, 2008
22. Wright, J., Treuille, E., “Le Cordon Bleu Complete Cooking Techniques”, Carroll & Brown Limited/ Le Cordon Bleu BV, 1996.
23. 加拿大牛肉分級協會 (暫譯), www.beefgradingagency.ca
24. 哈洛德．馬基，“食物與廚藝”, 大家出版社, 2011
25. 美國牛肉網站．www.thebeefsite.com/
26. 美國肉類出口協會駐華辦事處．www.usmef.org.tw/
27. 美國和牛協會(暫譯)．www.kobe-beef.com/
28. 美國長山牧場(暫譯)．www.lonemountaincattle.com/
29. 神戶肉流通推進協議會．www.kobe-niku.jp/
30. 紐西蘭肉品局(暫譯)．www.newzealandbeef.net
31. 陳重光．“21 天的秘密” ．推守文化創意股份有限公司．2010
32. 澳洲肉品局(暫譯)．www.australian-meat.com/
33. 澳洲肉品協會(暫譯)．www.mla.com.au/
34. 澳洲和牛協會(暫譯)．http://wagyu.org.au/
35. 農委會100 年第3 季畜禽統計調查概況分析

進口牛肉價格是浮動的，實際價格請上網查詢www.weast.com.tw
客服專線: 06-3127913 ・ 0800-293278

牛排作法最簡單，背後卻牽扯著人類學、動物、肉學、營養學、畜牧、植物、生物、味道、化學、各國文化等複雜學問。

——馬克・夏克 Mark Schatzker（加拿大知名作家）

我如果會節食的話，
就是在等待牛排！

——茱莉亞・查爾德 Julia Child

很多人都問：「你把烹調牛排訣竅都寫出來了，不怕別人複製嗎？」
我們只想要閱讀本書的讀者跟我們一樣，在家就能夠享受到世界級的牛排料理！

在開始動手做牛排之前——Before cooking

很多食譜翻開第一頁就開始做菜，但是明明按照食譜一步一步來，卻怎麼做都做不到「味」！國外暢銷的經典食譜，大多一開始先介紹食材特性與烹調原理，基本裝飾，鍋具器材等，接著才教你烹調的秘訣，這才是一整套職人級的美味關鍵。

所以這本書也從最基本的步驟開始，絕不省略任何一個細節，以深入淺出的方式，教你做好一塊牛排的完美烹調法。「美味」絕對沒有投機取巧的方式，只有對料理與食物本身具備必要的知識，才能徹底弄懂別人好吃的秘訣在哪裡，才能真正讓你免於飲食誤解產生的恐懼！

希望所有人，尤其是一般薪水階級，都有機會享受美食，就從牛排開始，一輩子一次也好！

ISBN 978-986-87741-9-3
9789868774193
03320
開企 NT320元 HK107元