

# 如何烤出有風味的嫩牛排

東海大學食品科學系 郭俊欽



國人生活水準提高，上牛排館吃上等牛排的機會也增加。消費者也可以在超級市場買牛排回家自己烹調。

近幾年來牛肉在國內的消費量有逐年增加的趨勢，除傳統中式牛肉製品及牛肉餅外，以牛排最受消費者喜好。牛排是指品質較好的上等牛肉，一般依部位的不同而有不同的名稱，如 Rib-eye，Top loin，T-bone，Porterhouse，Sirloin，Tenderloin steak 等。

影响新鮮牛排品質的重要因素有顏色、大理石紋（Marbling）、組織、成熟度、動物種類及性別等。但牛排一經加熱後，消費者所重視的品質則為嫩度、風味、多汁性、顏色、大小重量及脂肪含量。其中可能以嫩度最為重要。

至於牛排的風味、多汁性，可能多少會受到番茄醬與牛排醬的影响而不易

比較，因此在本文中將只探討影响牛肉嫩度的因素。

## 了解牛排部位及特性

影响牛排嫩度的因素包括動物種類、年齡或成熟度、飼養管理、屠宰方法、冷藏／冷凍方法及加熱溫度與時間等。在這些因素中與消費者最有關係者是加熱溫度與時間，這與“烤幾分熟”具有相同的意義。

因為一般消費者到牛排館吃牛排時，除能選擇牛排的部位（Tenderloin、Porterhouse 或 T-bone 等）、重量（多少盎司）、烤熟程度（幾分熟）及調味醬（黑胡椒或大蒜等）外，至於動物種類、年齡及其他項目則不易掌握。不過消費者須了解烤肉溫度與時間，會顯著影响牛排的嫩度。

## 加熱溫度不宜太高

牛排加熱，會使肌原纖維蛋白質（Myofibrillar protein）變性、凝固、溶解度降低、保水性減少，並使蛋白質硬化（Protein hardening）。

肌原纖維蛋白質開始硬化的溫度約在64℃左右。當加熱溫度超過64℃時，牛排的嫩度會隨著溫度的上升而降低（變硬）。所以牛排的加熱溫度不宜太高，而且加熱時間也不宜過長，否則牛排的水分會蒸發及流失，蛋白質會硬化

，導致牛排變得很乾、很硬。

如果你要的是 Tenderloin steak（腓力牛排），但却烤十分熟，那麼此上等牛排會變成很硬，實在可惜。不過牛排的烤熟程度是因人而異，不能勉強。

大部分喜歡全熟牛排的人，是因為不願意看到牛排中間仍有血水流動，何況高溫加熱也會使牛排產生揮發性物質，還有蛋白質的胺基酸與糖類，也會產生褐化作用而形成特殊的顏色、風味及氣味。

一般牛排的溫度在58~60℃時稱 Rare；66~68℃為 Medium rare；73~75℃為 Medium；80~82℃為 Well done。

## 炭烤牛排風味特殊

牛排除用烤箱烤外，也可用木炭烤。當牛排中的脂肪溶解滴到木炭時會燃燒而產生煙，使牛排具有特殊的燻煙味。國外有些牛排館是以“炭烤牛排”為招牌。

由於國人平均所得增加，生活水準提高，將來上等牛排的需求量也會增加。可預見將來會有更多的消費者從超級市場購買牛排回家自己烹調。

如果每個消費者能了解牛排的部位及特性，並注意加熱溫度與時間，那麼要烤出一道風味極美的嫩牛排，並非太難。

## 歡迎購閱 IFPRI PUBLICATIONS

### 國際食品政策研究院 委託本社供應新書

International Food Policy Research Institute

FOOD IN THE THIRD WORLD: PAST TRENDS AND PROJECTIONS TO 2000 .....	(76頁)
REGIONAL COOPERATION TO IMPROVE FOOD SECURITY IN SOUTHERN AND EASTERN AFRICAN COUNTRIES .....	(89頁)
INTERNATIONAL AGRICULTURAL RESEARCH AND HUMAN NUTRITION .....	(326頁)
THE WORLD RICE MARKET: STRUCTURE, CONDUCT, AND PERFORMANCE .....	(79頁)
LIVESTOCK PRODUCTS IN THE THIRD WORLD: PAST TRENDS AND PROJECTIONS TO 1990 AND 2000 .....	(87頁)
DETERMINANTS OF AGRICULTURAL POLICIES IN THE UNITED STATES AND THE EUROPEAN COMMUNITY .....	(80頁)
PRODUCTION INCENTIVES IN PHILIPPINE AGRICULTURE: EFFECTS OF TRADE AND EXCHANGE RATE POLICIES .....	(78頁)
POPULATION POLICY AND INDIVIDUAL CHOICE: A THEORETICAL INVESTIGATION .....	(52頁)
RESEARCH REPORT 61·62·63·64·65·66·67·68·69·70·71·72·73·74	

豐年社

每本定價240元，每次郵購另收掛號郵資45元

台北市濶州街14號 服務電話(02)3628148 郵政劃撥0005930-0豐年社