

絕大多數的民眾對於肉類的生食接受程度不高，大多怕細菌污染與肉類的腥味，其實於日常生活中民眾已逐漸接受肉類的生食，只是大家鮮少注意罷了，牛排的生食即是一例。鮮少人吃牛排是吃全熟的，大多數是吃五分熟(Medium)，美國人更是幾乎都吃生牛排，在歐美吃牛排時侍者會問你 steak 要多熟？Medium 為五分熟，而 Rare 則只有一點點熟。Rare 的作法是將整條牛肉的表面稍為煎烤一會兒，熟度不到十分之一，不過這樣的吃法我們首先要確保牛肉的來源是安全無問題的，因為年前英國狂牛症盛行。

牛肉的低溫殺菌法

其實牛肉不經烹調是最能保存肉質的通紅、鮮嫩、多汁，而不經烹調又能殺菌的方法便是利用巴斯德原理。巴斯德為細菌學之父，19世紀末、20世界初他推翻無生源論，認為所有的生物皆有親代，主張細菌是由細菌母細胞一代代繁衍下來。除此之外，他也挽救了酒類的工業危機，因為當時酒類的製作常受雜質污染，使得酒味變酸、變質，但[GHL]酒類又無法加熱消毒，所以巴斯德便發明低溫殺菌法，使得當時酒類的製作得以繼續下去。我們生食牛肉時亦可使用此法，首先準備一支長條溫度計(烹調用溫度計亦可)，然後將熱水煮沸至75~80°C，再將煎烤過的牛肉放入塑膠帶(以防牛肉原味流失)，以繩子細好放入熱水中，由於這時水的比熱大，水溫不易下降(若怕水溫下降亦可以小火加熱，使水溫維持在75~80°C)，所以牛肉放置其中約15分

鐘便可將絕大多數細菌消滅，而且保存牛肉原味。

可惜國人一直以為加熱才是唯一的殺菌方法，殊不知不斷的加熱只會使牛肉表面熟透變老，牛肉裡面還是不易熟的。真正使牛肉好吃且達到殺菌的方法便是上述所說的巴斯德殺菌法，將牛排稍為煎一下，然後用塑膠帶包好放入70~80°C的水溫中(溫度最好維持在80°C，以使冷凍牛排完全熟透，達殺菌作用，且肉質依舊鮮嫩)，方法十分簡單。

游牧民族傳入歐洲，當時游牧民族與中原打仗戰敗而逃至歐洲，由於游牧民族尚未進入熟食階段，皆是生食肉類，所以生食牛肉便這樣流傳至歐洲，成為今日法國料理一大名菜。韃靼牛肉與Carpaccio一樣，對於牛肉的要求非常高，因此是一道非常味美的牛肉料理。

神戶牛排配白飯

日本人吃牛肉是非常講究的，直至現今日本的高級牛排或鐵板燒仍會附上一碗飯、一碗味

怎樣保持牛肉的鮮嫩美味？

歐洲地區人民與日本人是吃生牛肉的，而義大利人的吃法是將里肌肉表面的脂肪去除，以機器細切成0.1公分薄度，然後鋪在碟子上，上面再加上許多沙拉生菜，稱為Carpaccio。這是一道非常好吃的料理，因為這牛肉是上等、無肥肉、熟成的(即將牛肉放在某一溫度下讓其胺基酸分解，產生甘美的味道)，這時再配上生菜沙拉，真是生食肉類中最好吃的一道菜。

法國人吃生牛肉的方法則與義大利人不同，他們將生牛肉剝碎，加入洋蔥、黑胡椒、草藥等，即可食用，稱為韃靼牛肉(Tartar's beef)。相傳韃靼牛肉於中國漢唐時代時，經由中國北方

增湯、一碟醬菜，因為他們的牛排非常精緻，配上米飯更顯得飲食的均衡。而國人的觀念則與日本不同，國人認為牛排越貴份量應該越多，所以價格500元以上的牛排是不需要附上白飯。我第一次吃到日本神戶牛排是9年前於神戶召開肥胖醫學會時在一家飯店吃到的，神戶牛排是國人較熟悉的，因為早在二、三十多年前神戶牛排便非常有名。那次我吃到的神戶牛排厚度類似烏魚子、重約100公克，僅燒烤30秒，只有外面薄薄一層是熟的，裡面全都是生的，稱為Tataki，中間再擺上蔬菜，旁邊還有一小碟高級醬油，那鮮牛肉沾著醬油的滋味，至今仍令我齒頰留香。

回想留德時身份是學生，所吃到的食物都較便宜，那次吃神戶牛排的感受讓我深感前半輩子白活了。Tataki 有一個好處，在於它烤過30秒，所以可以消除牛肉表面的細菌，但依舊保留了牛肉的原味。

第二次再吃到神戶牛排是4年前到神戶召開世界糖尿病醫學會時吃到的，當時折合台幣約400元。有一塊小牛肉、一盤生菜沙拉、一碗白飯，這也是很好的組合，所以我建議喜歡生食的朋友在吃牛排時不要配麵包而是配白飯。在日本吃牛肉配飯是吃西餐的方式，可是若在台灣吃牛排時你向侍者說：「請給我一碗白飯」，相信你一定會被臭罵一頓或遭白眼。沒吃過牛肉配白飯的人不知這組合比牛肉配麵包的味道更適切，因為白飯可以去腥，尤其日本米非常好吃，中性的米飯配上味道強烈的牛肉，這一強一弱的組合非常適合。

日本除了神戶牛排有名之外，在今日極大多數的日本牛肉也都非常有名，我曾為了出書到東京試吃過日本最貴的松阪牛肉。一客最便宜的松阪牛肉需日幣15,000元（折合新台幣4000元），將它煎個五分熟已非常油了，所以我覺得太高級的牛肉反而太油、熱量太高了。

外國人生食牛肉已司空見慣，不過國人接受度卻不高，常見國人吃牛排時叫侍者將牛排再煎烤一遍，因為發現牛肉裡面不熟，這在外國人眼中是很鄉巴佬的事，可見國人熟食的習慣還是根深蒂固。

注意衛生條件

生食牛肉與熟食牛肉最大的

差別在於蛋白質沒有變硬、維生素不被破壞，以及某些存在牛肉中但我們不知道的有益細菌沒有被殺死。不能否認的，熟食在自然界中是不太正常的，望眼望去，自然界中的動物有哪些是吃熟食的？除了人類以及人所飼養的狗之外，其他動物都是不吃熟食的。我想人類之所以開始熟食是因為好吃，因為食物經烹調後風味變香了，不過由於人體的大腸裡細菌叢生，一旦由生食轉為熟食之後，大腸內的細菌便改變了，這樣是益處或壞處？我想兩者皆有，不過壞處較多，所以現在有許多人主張吃生菌、酵母菌、乳酸菌等的原因就在此了，而且大腸內若有一些有益的細菌便可製造許多維生素，如維生素B₁₂。古代人的疾病比現代文明人多的原因可能就是因為他們生食的機會多，不過這不易實驗，因為我們無法像實驗動物般的實驗人類，這違反人權。

或許有人會有這樣的疑惑「生食牛肉除了要注意牛肉是否染有狂牛症之外，難道就沒有其他的問題了嗎？」不！還是有問題的，因為生食最重要的便是衛生條件的注意，不單是廚師、吃者要有飲食衛生觀念，就連農民、漁民等獲得食物的源頭也需具有衛生習慣。假若食品培育到烹調的過程中某個人的手不乾淨，污染了食物，一旦吃下便會產生腸胃道發炎。

另外一個生食問題是鮮少人提到的，那就是「有鉤條蟲」問題。有鉤條蟲屬於寄生蟲的一種，長約幾公尺，當我們吃進含有鉤條蟲的牛肉，有鉤條蟲便會轉移至人體內，不過健康者吃進

含有鉤條蟲的牛肉是不會影響健康的，因為有鉤條蟲一但到了人體內便死掉了，所以世界上生食牛肉的國家還是非常多，包括北極游牧民族至今還是生食牛肉或畜肉，而德國、北歐至今也有生食鹿肉。

生食肉類時也需注意攝取量，因為生食與熟食的熱量相差不多，並不因是生食故熱量較少，同樣還是需要以米元80卡食物代換來計算熱量。

其實生食已不知不覺地進入到台灣社會，像水果、生菜沙拉、牛肉、調味醬（如醬油等）、沙拉醬、豆芽菜、小麥草、香料、蔥、薑、蒜、芹菜等都是生食的，所以國人生食已有很長一段時間，只是我們未曾注意過罷了。在此我也要澄清一點，那就是生食並不代表危險或是細菌滋生，當然生的食物細菌繁衍的機會較大，不過假如我們有良好的飲食衛生，這些顧慮都可以一掃而光。

我常說「脫歐入亞」，在飲食料理上亦是如此，其實我們不必隨著西潮的入侵而將我們傳統飲食一律丟棄，只要有西方細菌學的觀念，許多生食上的問題也就迎刃而解，所以巴斯德低溫殺菌法不單使用於酒、牛肉等，亦可用於其他食物的製作上。

若我們的飲食態度還停留在「俗又大碗」，而不注重食物的衛生、精緻，將來很難立足於國際，所以我們必須不斷求精求進，提高附加價值，提升我們的競爭能力，截取西方文化的優點，將其注入本土文化中，讓我們的飲食文化更加進步。 ㄟ