

.box
w1000px



.box
w1000px



.box
w1000px

【牛排小知識】.col w500px

牛排，或稱牛扒，是塊狀的牛肉，是西餐中最常見的食物之一。牛排的烹調方法以煎和燒烤為主。清末小說中已出現「牛排」、「豬排」等西菜菜名，可能是因形似上海「大排」（豬丁骨），故名「排」。而在上海話裡，「排」發[ba]音，疑被廣東人誤聽為「扒」[pa]，因此又作牛扒。

[生熟程度]

有別於其他大部份熟食，牛排通常不會煮至全熟，而是可以以個人喜好調較生熟程度。生熟程度以奇數區分，主要分為：

- 全生（Raw）：完全未經烹煮的生牛肉，這種做法只會用在某些菜式例如韃靼牛肉、基特富（Kitfo，衣索比亞菜餚）或生牛肉沙拉。
- 一分熟（Rare）：僅表面煎熟，呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約48.9 °C（120 °F）。
- 三分熟（Medium-Rare）：外圍呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約52.2 °C（126 °F）。
- 五分熟（Medium）：外圍呈灰褐色，剖面為粉紅色，核心仍有血紅色，溫度約57.2 °C（135 °F）。
- 七分熟（Medium-Well）：大部分呈灰褐色，核心為粉紅色，溫度約62.8 °C（145 °F）。
- 全熟（Well-Done）：表面稍微烤焦，剖面完全為灰褐色，核心溫度約73.9 °C（165 °F）。

[牛排種類].col w500px

英語中表示牛排的「steak」一詞則源自古諾爾斯語詞「steik」，後者意即烤牛肉。

1. 夏多布里昂牛排：取沙朗（sirloin）下方更嫩的腰內肉（tenderloin）切成厚厚一塊製作，通常配上夏多布里昂醬汁。一頭牛隻有五、六磅。名字據說淵源於法國作家、政治家、美食家夏多布里昂。
2. 牛肩胛肉小排：從頸部到肋骨。
3. 牛小排：取自牛的前胸肋骨部位，油脂甚多。
4. 菲力牛排：腰內肉部分牛腰肉（tenderloin），最?處切出，是牛脊上的肉，形狀頭大尾小，脂肪含量少，適合三分熟，吸吮甜美的肉汁，肉質鮮嫩，菲力牛排包裹在牛腹腔中，所以肌肉都沒運動到，故肌肉纖維不粗，是牛排中單價最高的。
5. 側腹牛排：自腹側取得。
6. 牛肩胛牛排：牛肩膀部份切出。
7. 烤腹肉牛排：或稱（法式）onglet，從中心附近的腰肌。中間有點硬（sinewy）。通常被稱為「屠夫的牛腰」（butcher's tenderloin）。
8. 紐約客牛排：取牛前腰脊肉（Strip Loin）的部份，大理石油花（Marbling）均勻，肉質與沙朗牛排接近，有嚼勁，是美國人的最愛，故名。
9. 肋眼或肉眼牛排：靠近胸部的肋肌部，肉質鮮嫩，大理石紋多且分布均勻，中心部位有一塊明顯的油花，由於鮮嫩多汁，深受大眾喜愛，售價較高，適合乾烤方式烹調。

.box
w1000px

<div class="box">



<div class="box">

<div class="btn">

ABOUT

<div class="btn">

FOODS

<div class="btn">

MAP

<div class="btn">

BOOKING

<div class="btn">

<div class="box">

<div class="col">

【牛排小知識】

牛排，或稱牛扒，是塊狀的牛肉，是西餐中最常見的食物之一。牛排的烹調方法以煎和燒烤為主。清末小說中已出現「牛排」、「豬排」等西菜菜名，可能是因形似上海「大排」（豬丁骨），故名「排」。而在上海話裡，「排」發[ba]音，疑被廣東人誤聽為「扒」[pa]，因此又作牛扒。

【生熟程度】

有別於其他大部份熟食，牛排通常不會煮至全熟，而是可以以個人喜好調較生熟程度。生熟程度以奇數區分，主要分為：

- 全生 (Raw)：完全未經烹煮的生牛肉，這種做法只會用在某些菜式例如韃靼牛肉、基特富 (Kitfo，衣索比亞菜餚) 或生牛肉沙拉。
- 一分熟 (Rare)：僅表面煎熟，呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約48.9 °C (120 °F)。
- 三分熟 (Medium-Rare)：外圍呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約52.2 °C (126 °F)。
- 五分熟 (Medium)：外圍呈灰褐色，剖面為粉紅色，核心仍有血紅色，溫度約57.2 °C (135 °F)。
- 七分熟 (Medium-Well)：大部分呈灰褐色，核心為粉紅色，溫度約62.8 °C (145 °F)。
- 全熟 (Well-Done)：表面稍微烤焦，剖面完全為灰褐色，核心溫度約73.9 °C (165 °F)。

<div class="col">

【牛排種類】

英語中表示牛排的「steak」一詞則源自古諾爾斯語詞「steik」，後者意即烤牛肉。

1. 夏多布里昂牛排：取沙朗 (sirloin) 下方更嫩的腰內肉 (tenderloin) 切成厚厚一塊製作，通常配上夏多布里昂醬汁。一頭牛隻有五、六磅，名字據說淵源於法國作家、政治家、美食家夏多布里昂。
2. 牛肩胛肉小排：從頸部到肋骨。
3. 牛小排：取自牛的前胸肋骨部位，油脂甚多。
4. 菲力牛排：腰內肉部分牛腰肉 (tenderloin)，最?處切出，是牛脊上的肉，形狀頭大尾小，脂肪含量少，適合三分熟，吸吮甜美的肉汁，肉質鮮嫩，菲力牛排包裹在牛腹腔中，所以肌肉都沒運動到，故肌肉纖維不粗，是牛排中單價最高的。
5. 側腹牛排：自腹側取得。
6. 牛肩胛牛排：牛肩胛部份切出。
7. 烤腹肉牛排：或稱 (法式) onglet，從中心附近的膈肌，中間有點硬 (sinewy)。通常被稱為「屠夫的牛腰」 (butcher's tenderloin)。
8. 紐約客牛排：取牛前腰脊肉 (Strip Loin) 的部份，大理石油花 (Marbling) 均勻，肉質與沙朗牛排接近，有嚼勁，是美國人的最愛，故名。
9. 肋眼或肉眼牛排：靠近胸部的肋肌部，肉質鮮嫩，大理石紋多且分布均勻，中心部位有一塊明顯的油花，由於鮮嫩多汁，深受大眾喜愛，售價較高，適合乾烤方式烹調。

<div class="box">