

# 牛排,该吃几成熟? 你吃对了吗?

了解这些 至少对得起那头被宰杀的牛

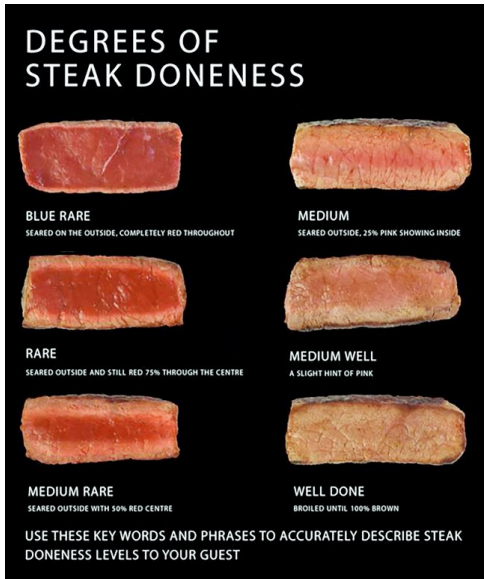


文 | 李心如

说到牛排,资深吃货小伙伴们肯定都不陌生。但你真的懂得吃牛排吗?这可是得认真对待的问题。毕竟,要对得起自己的品味,也要对得起被宰杀的那头牛。

(西方)要肉嫩,唯一的办法是烹调得不大熟。生肉是柔软的……,而许生不许熟,往往在盘中一刀下去就流出血水来,使我们觉得他们茹毛饮血。张爱玲在《谈吃与画饼充饥》里曾经这么说。

煎牛排仿佛是件简单的事情,但其实大家都知道,能做出一块熟度适宜、口感上佳的牛排不是件容易的事情。除去那些技术因素,一块好牛肉是关键,而对于一块品质上佳的新鲜牛排肉来说,无需复杂的烹饪和调味,保持鲜牛肉本身的鲜美和多汁,就是对此牛排最大的尊重。



## 如何选牛排

**Tenderloin(牛里脊)**:牛里脊又叫菲力,是牛身中运动量最小的一块,所以质地自然超嫩得没有话说,相对也精瘦得油花极少。位于后腰中部,是牛身上最嫩的部分,口感细嫩、纯瘦,适合喜欢瘦肉的朋友。很多人认为菲力高贵又不会太肥,实际上菲力纯粹是因每头牛就那么一小条才物以稀为贵的。不过太嫩太瘦的肉质,也意味着较缺乏肉汁及咬劲,并且烹煮过头一点就会显得老涩推荐牙口比较不好、消化较弱的老人或小朋友食用。

**Rib-eye(肉眼牛排)**:肉眼牛排位于前肩后部,肥瘦兼有口感油润。瘦肉和肥肉兼而有之,由于含一些肥膘,味道比较香,最好煎至3成。油油嫩嫩的肉丝中夹杂着Q而有劲的油筋,而且油花十分丰腴。特别受年轻男食客的喜爱。

**Sirloin(西冷牛排)**:西冷牛排也叫沙朗牛排,含一定肥油,外延带一圈白色肉筋,口感韧度强。嚼起来满口肉感,非常过瘾,口感豪迈又具有个性,建议不要煎的过熟。西冷牛排肉位于牛腰部,在肉的外延带一圈呈白色的肉筋,总体口感韧度较强,适合年轻人和牙口好的人。

**T-bone(T骨牛排)**:T骨牛排呈T字型,是牛背上的脊骨肉。T型两侧一边量多一边量少,量多的是西冷,量稍小的便是菲力,肉质一细嫩,一粗犷,或油腴或爽俐。由于可以同时品尝到两种口味的牛排肉所以很受欢迎,适合食量大又懂牛排的食客。

除以上四种最常见的牛排部位外,牛身上还有很多部位可以制作牛排,前肩、臀腰、臀肉部分、圆霖(靠近后腿)等都有可以制作牛排的肉。

## 牛排吃几成熟?

牛排有别于其他大部份熟食,通常不会煮至全熟,而是可以以个人喜好调校生熟程度。生熟程度大众喜好以奇数区分,不过也有偶数小众派。主要分为:

**近生(1 Blue rare)**:正反两面在高温铁板上各加热30至60秒,目的是锁住牛排内湿润度,使外部肉质和内部生肉产生口感差,外层便于挂汁,内层生肉保持原始肉味,再者视觉效果不会像吃生肉那么难接受。这样的牛肉口感柔嫩、湿软、多汁、有新鲜的原生肉感。

**一/二分熟(2 Rare)**:牛排内部为血红色且内部各处保持一定温度,同时有生熟部分。口感柔嫩,有肉汁鲜味,生熟层次感交汇。

**三/四分熟(3 Medium rare)**:大部分肉接受热量渗透传至中心,但还未产生大变化,切开后上下两侧熟肉棕色,向中心处转为粉色再然后中心为鲜肉色,伴随刀切有血渗出。(新鲜牛肉和较厚牛排这种层次才会明显,对薄肉排很难达到这种效果)这种的口感大体偏嫩,肉感多元化,相对鲜美。

**五/六分熟(4 Medium)**:牛排内部可见粉红区域且夹杂着熟肉的浅灰和棕褐色,整个牛排温度口感均衡,口感不会太嫩有层次有厚重感。

**七/八分熟(5 Medium well)**:牛排内部主要为浅灰棕和褐色,夹杂着少量粉红色,质感偏厚重,有弹性,有咀嚼感。

**全熟(6 Well done)**:牛排通体为熟肉褐色,牛肉整体已经煮熟,口感厚重,坚实,很有嚼劲。

东方人对生肉多少有一些恐惧感,一般谈到传说为黄金口感的三分熟,就想到血淋淋的肉汁,那还是点全熟的牛排吧。如果你也这么想,那表示你还未真正领略牛排的菁华风味。真正合格的三分熟高级牛排,端上来见不到血水,看得到的只有一样漂亮的焦棕褐色,表面浮渗着香甜的肉汁,嫩汪汪地绝对很诱人。就算下刀,切开的也不会是触目惊心的猩红生肉,而是像baby脸颊般嫩嫩的粉红肉质,又入口中,只待轻轻嚼动便温润即化,留下满口的鲜甜馥香。这样,才是三分熟。如此曼妙的口感若煎烤到全熟,可能比牛肉面里的牛肉还乾涩难当,所以一般专业大厨的建议,牛排都以三至八分熟为宜。

