06PHOTO/ADOBE STOCK



AITOR/ADOBE STOCK



美食常識

買牛肉選「穀飼」或「草飼」？

☞從牧場到餐桌的美味祕密

文｜乙欣整理

不知道你在超市選購牛肉時，是否發現有的牛肉上特地標注了「穀飼」或「草飼」。只是，甚麼是「穀飼」、「草飼」呢？這兩種的牛肉又有何差別呢？

其實，大家平時所看見的「穀飼牛」(Grain-Fed Beef)，主要是指日本和牛、美國牛，「草飼牛」(Grass-Fed Beef) 則是指新西蘭牛、澳牛。從字面來看，「穀飼」與「草飼」的差異，當然就是關於「飼養方式」的不同，這也就影響到牛肉的油脂分布、口感及風味等狀況。

穀飼牛

穀飼牛是指牛從小就被限制在牧場內進行飼養，活動範圍較小。當小牛成長到一定重量時，飼主就會將飼料由牧草逐漸改換為穀物。因此穀飼牛的飼料包括：牧草、大麥、小麥、玉米、大豆、高粱、酒糟等。



KRISTINA BLOKHIN/ ADOBE STOCK

超市中標注散養草飼的牛肉。

穀飼牛的產地包括：臺灣、日本、美國、加拿大、澳洲，因產地不同，飼料配方自然不同，牛肉的品質取決於飼養天數，目前天數有 80 天至 700 天不等。穀飼牛的飼養時間越長，其油花分布會越豐富，肉質會越軟嫩，風味會越鮮甜，但因成本隨之增加，後續將反應在消費價格上，像日本和牛的價格就較為高昂。穀飼牛適合燒烤、煎製等高溫烹調方式，因牛肉的脂肪在烹調期間能充分釋放，提升整體風味。

草飼牛

草飼牛主要是指，從小就放養在寬闊草原中自由自在成長的牛隻，且主要吃天然牧草或當季植物等。

草飼牛的主要產地包括：新西蘭、澳洲、巴拉圭、尼加拉瓜。草飼牛的成熟期大約介於 24 至 36 個月，生長週期較長。因為能在遼闊的自然環境中奔跑、散步，草飼牛的油脂比較少，又因為新鮮牧草有較多胡蘿蔔素，致使草飼牛脂肪的顏色偏淡黃色，而其肉質為精瘦、扎實，有嚼勁，且有一股特殊的天然青草味。

超市中標注放養草飼的牛絞肉。



HOMANK76/ ADOBE STOCK

雖然有人喜愛這種別於穀飼牛的香草氣味，但也有人認為這是「草腥味」。若想識得此種獨特味道，建議在享用草飼牛時，不要調味，方可吃到原味。草飼牛也適合精心烹調來保持嫩度，例如：燉煮、真空低溫烹調等。

不過，也不是所有的草飼牛都是放養在大草原內，也不一定都是吃草飼料。有些草飼牛是被圈養在飼養場內，且飼料中也包括了穀物。

目前還有一些標榜純草飼養的牛(Grass-Finished Beef)，即這些牛隻只吃母乳與草料。比起草飼牛，這類牛肉的精瘦、低脂、風味濃郁等特性會更鮮明，因此深受追求健康及原肉香氣的消費者喜愛。

要選穀飼牛肉或草飼牛肉？

不論是穀飼牛肉，還是草飼牛肉，都沒有好或不好，全看消費者喜歡吃哪一種牛肉。不過，就營養方面來看，草飼牛肉擁有較多項優勢，例如：比穀飼牛多了五倍的 Omega-3 脂肪酸、總脂肪較低、富含抗氧化劑等。

至於選購牛肉後，應當做好保存工作。許多人都不知道，冷藏肉最佳的賞味期是當日，也就是購入那天立刻享用是最好。如若不能當天立刻食用完畢，也應盡快吃完。

專家建議，冷凍保存不要超過兩週，而在料理的前一天可先將冷凍肉移置冷藏室低溫解凍，風味較好，若採取加熱解凍，不管是熱水浸泡、微波解凍等作法，都會傷害到肉質，讓血水溢出，失去肉的甜味。



ANATOLY REPIN/ADOBE STOCK

❶❷ 穀飼牛適合燒烤、煎製等高溫烹調方式，因牛肉脂肪能充分釋放。



DAVIDCHUKALEXEY/ADOBE STOCK



NELEA REAZANTEVA/ADOBE STOCK

❸ 草飼牛適合精心烹調來保持嫩度，如：燉煮、真空低溫烹調等。

ANNAPUSTYNNIKOVA/ADOBE STOCK

蔬菜餐桌

飽足感濃湯

文｜米娜

秋日養胃多吃蔬果！將食材打成泥呈現細緻口感，清爽鮮甜又具飽足感，溫柔照顧腸胃不暴食。

MIZINA/ADOBE STOCK



土豆菌菇濃湯

以當季新鮮菇菌為主角，搭配馬鈴薯燉煮打泥，口感綿密滑順、香氣豐富。秋天喝上這一碗，飽足又暖胃！

食材 綜合鮮菇200g、土豆1顆、洋蔥1/2顆、蒜瓣2個、高湯400c.c.、鮮奶200c.c.、奶油15g、蒔蘿少許、鹽與黑胡椒適量。

作法 ①鮮菇切片；土豆去皮切片；洋蔥切丁。
②鮮菇煸炒至水分蒸發、邊緣微焦，盛出1/3備用。
③原鍋融化奶油，爆香洋蔥與蒜末，加入土豆與剩餘鮮菇翻炒。
④加高湯煮至土豆軟爛，熄火成濃稠泥狀。
⑤倒入鮮奶與預留的鮮菇，小火煮滾，加入香草、鹽與黑胡椒調味即可。

法式紅蘿蔔濃湯

法式濃湯不以麵粉勾芡，純粹由天然澱粉釋放綿密質地；湯體如絲絨般順滑，入口盡是食材自然純粹的鮮甜。

食材 紅蘿蔔2根、南瓜300g、洋蔥1/2顆、蒜瓣2個、薑末1/4小匙、高湯400c.c.、鮮奶200c.c.、奶油15g、鹽與黑胡椒適量。

作法 ①紅蘿蔔與南瓜去皮切片；洋蔥切絲。
②熱鍋融化奶油，爆香洋蔥、蒜末與薑末至軟化，放入紅蘿蔔與南瓜翻炒3分鐘。
③倒入高湯，大火煮滾後轉小火，燜煮15分鐘至食材軟爛。
④熄火，將食材打成細緻泥狀。
⑤開小火，倒入鮮奶攪拌均勻，加鹽與黑胡椒調味，微滾後即可起鍋。

