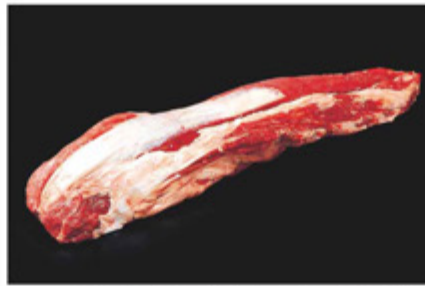




No.189 腰里肌肉



No.189A 帶側肉，去脂腰里肌肉



No.190 去側肉，去脂腰里肌肉



No.190A 全修清去皮膜、去側肉腰里肌肉(菲力)

規格說明：

- ◆ 腰里肌肉 (Tenderloin) 是自完整的腰脊肉 (Full Loin) 切取而來，大約是自上後腰脊肉的位置，延續至後腰脊椎第4和第5節處。
- ◆ 其粗端 (Butt End) 表層脂肪的厚度不可超過3/4inch (19mm)，由此沿齊至可見大淋巴腺體止。其脂肪層應漸削薄至從粗端量起75%的長度而達精肉處止，但刀痕深度不可超過1/2inch (13mm) 以上。
- ◆ 去脂含側肉的腰里肌肉是將腰里肌肉 (Tenderloin) 所有的表層脂肪，包括覆於腰里肌肉主體和翼肉【腸骨肌 (Iliacus)】間的側翼脂肪切除而得，其側肉【小腰肌 (Psoasminor)(Psoas Minor)】和其下的脂肪如果緊附於腰里肌肉主體的話，則可保留於其上。
- ◆ 為防止肌肉容易變色，保留覆蓋於內層筋膜上部之外層皮膜。
- ◆ No.189A是菲力規格中的主流，但也有其他類似的規格，如含表面脂肪的No.189；去側肉規格的No.190，及全修清去皮膜、去側肉腰里肌肉(菲力)規格的No.190A。

肉質的特徵：

- 牛肉各部位中最柔嫩、脂肪少、健康又美味的鮮紅色精肉，最適合做厚切牛排用。
- 肉纖維非常細緻，走向均一，但肉的形狀不一，大塊肉眼部份需經分割後再商品化。
- 細長的側肉與里肌肉一樣柔嫩，由於側肉為極容易分離的部分，因此為符合切割的目的應進行咬合脂肪的整型。



零售商品化重點

- 最適合厚切之“牛排”，可依肉質及形狀的不同，製作出多種不同名稱的牛排，如：旋風牛排、元氣牛排、菲力牛排。
- 切的順序為，剝除覆蓋全體表面的脂肪，去除筋膜上部整體覆蓋的皮膜，切除內層之筋膜，去除第二層之筋膜。
- 側肉條可不去除，脂肪應修除，表面筋膜要去掉，這些皆為修整重點。
- 若去除覆蓋於表面的筋膜與脂肪，精肉表面極易變色，故應修整成必要程度或修整後立刻以肉的保鮮紙包覆以防變色。

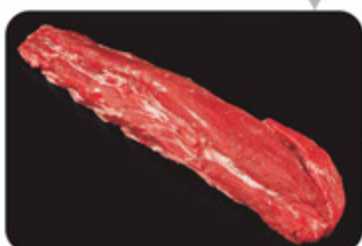
No.189A帶側肉，去脂腰里肌肉
重量2.51kg 得率100%



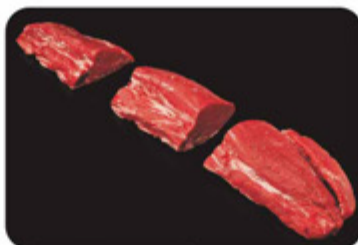
修整後
No.189A帶側肉，去脂腰里肌肉
重量2.23kg 得率89%



覆蓋於筋膜上的皮膜(第一皮層)修整後，去掉第二層之筋膜。



完全去側肉條(PSMO)



依形狀分3段

(A)烤菲力(里肌前端)得率36.2%

- 自頭端開始第1片以外的牛排可為「上等里肌牛排」。
- 頭一片為「里肌牛排」其為蝶形(Butterfly)切片。



旋風牛排

(B)花生烤肉排(里肌中段)(元氣牛排用)法Filet:里肌肉、特等里肌牛排。



元氣牛排

(C)里肌肉牛排(菲力牛排)

- 肉厚4cm以下的油煎片之商品。
- 最初的一片為4cm寬幅的牛排切片，其次可為燒肉、咖哩之商品。



菲力牛排



餐飲商品化重點

- 最適合厚切之“牛排”，可依肉質及形狀的不同，製作出多種不同名稱的牛排，如：旋風牛排、元氣牛排、菲力牛排。引出各自特有的風味，成為最高級的原味牛排。
- 切的順序請參考“零售商品化的重點”。
- 側肉的部份，可製作“培根捲迷你牛排”。小塊的肉眼部份可用於咖哩肉、紅燒肉、骰子牛排等。
- 除了牛排以外亦可用於燻烤牛肉、烤肉、B.B.Q.、奶油烤肉…等烤肉商品，但不可用於燉煮用的商品。



元氣牛排：
特上等帶側肉，去脂腰里肌肉牛排



旋風牛排：
上等帶側肉，去脂腰里肌肉牛排



帶側肉，去脂腰里肌肉牛排



側肌肉，培根捲牛排



切片厚度之基準

區分	肉質、形狀的等級	切片厚度	備考
旋風	側肉，里肌肉牛排	15~20mm	頭一片成蝶形
	上等側肉，里肌肉牛排	15~20mm	15mm厚最佳
元氣牛排	特上等側肉，里肌肉牛排	15~20mm	20mm厚最佳
	側肉，里肌肉牛排	15~20mm	女士牛排
菲力牛排	側肉，里肌肉烤肉	8~10mm	不可用於牛排部份之商品化
	咖哩、紅燒	切丁	
側肌肉	培根捲牛排	15~20mm	★為側邊肌肉

※整型後損耗率：約**11.2%**



Steak Ready Strip Loin (肋脊端)



Steak Ready Strip Loin (腰脊端)

規格說明：

- ◆ 前腰脊肉是牛腰脊肉的前半部分，為一標準切割品項。
- ◆ 它是由第13根肋骨一直延伸到第5腰椎處之No.180帶側唇腰里肌肉經整修而得，它包含了里肌肉和其側唇的部分。
- ◆ 側唇長度肋骨端為1inch (25mm)、腰脊端為1inch (25mm)。
- ◆ 整形為背脂肪厚1/2inch (12mm)。
- ◆ 前腰脊肉的標準規格保留了背板筋，以防止變色，而背板筋上方7cm寬的脂肪應修除。
- ◆ 去除骨肌膜、軟骨。
- ◆ 去除肋骨肌膜、軟骨。

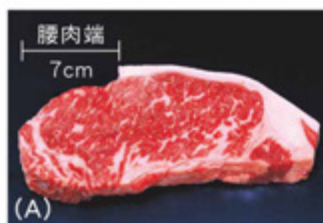
肉質的特徵：

- 前腰脊肉肉眼上部覆蓋之背脂之間有背板筋存在，為形狀均一之精肉。
- 其肉質均一、柔嫩，有良好的脂肪紋路，為色澤明亮之精肉。
- 其脂肪風味十足且融點低，脂肪與瘦肉比例平衡良好，常被高級餐廳當作牛排使用。



零售商品化重點

- 根據背脂肪，背板筋修除程度的不同，作為零售商品分級訴求。
 - (A) 標準規格／背脂肪，背脊去除7cm。
 - (B) 上等前腰脊肉／背脂肪、背脊去除中間寬幅的1/2。
 - (C) 特等前腰脊肉／背脂肪、背脊全部去除。
 - (D) 美式牛排(厚切牛排)／1客單價高(高單價牛排)，本身即強調風味。從腰肉邊側開始順勢切成厚3~4cm、重量400~450g之標準化商品。



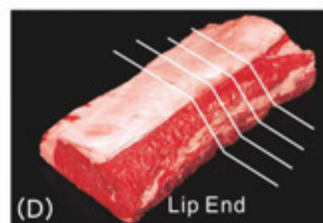
(A)



(B)



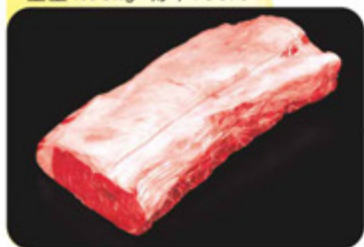
(C)



(D)

Lip End

去骨前腰脊肉(紐約克)
重量4.55kg 得率100%



修整後去骨前腰脊肉(紐約克)
重量4.3kg 得率94.5%



牛排 (Sirloin)



美式牛排(厚切)



涮涮鍋用



餐飲商品化重點

- 商品化時，先去除7cm寬幅的背板筋，脂肪表面不可被汙染，背脂肪修整至1/4inch (6~7mm)。
- 最適於手切厚片牛排，可以變化不同厚度，而使得牛排的風味更豐富，使商品更具變化。
- 注意：背脂肪及唇的脂肪部份少，因此不適燒烤。



厚切牛排



一般牛排



薄切牛排



極薄切牛排



燻烤牛排



腰脊肉牛排燒肉拼盤 去骨前腰脊肉(紐約克)

盛盤要訣
POINT

厚切去骨前腰脊肉(紐約克)牛排，
高級感滿溢的燒肉拼盤。

大盤中豪爽地放上一塊厚切去骨前腰脊肉(紐約克)，再配以 Karubi 燒肉及精肉燒肉。同時享盡去骨前腰脊肉(紐約克)獨有的柔嫩多汁，與韓式胸腹肉、里肌肉不同的口感，具有多變化的燒肉樂趣，是一道既豐富又高級的美國牛肉拼盤，適合宴會及聚



腰脊肉牛排燒肉



腰脊肉牛排燒肉紐約切法 (肋脊側、15mm厚)

腰脊肉牛排燒肉 (腰脊側、10mm)

商品化優點 只有前腰脊肉才享受得到的柔嫩，
品味美國最佳的牛排燒肉。

厚切10~15mm的前腰脊肉牛排，給人十足的高級感與滿足感，享受簡單的燒肉風格，再依照自己的喜好調整燒烤熟度，享受極品前腰脊肉牛排。一塊腰脊肉可變化出牛排用或燒肉用，縱使沒有高超的切割技術，也能將其商品化。

切法



1 首先，從較大較厚的肋脊側切下厚15mm之牛排用肉塊後，再修整肉塊。



2 接下來從肋脊端至里肌肉中心部份修整為25mm長短之肉塊，再將背脂肪修整至8mm以下，最後修除背板筋上部7cm寬脂肪。



3 這是肋脊端 (肋眼肉捲側) 至腰脊端 (大腸側) 的切面變化形狀，牛排燒肉的切法分為，沿肋脊端側的肉塊厚切15mm，及沿腰脊端側的肉塊厚切10mm兩種。



肋脊側切塊 (15mm厚)



腰脊側切塊 (10mm厚)

4 燒肉的切法從裡脊肉較尖處每3cm切成一段，另一端則留2cm以上的精肉，脂肪明顯處橫切為上下兩塊。

切片厚度之基準

區分	切片厚度	商品範例
厚片牛排	25~30mm	紐約克牛排、超大牛排
一般牛排	15~20mm	骰子牛排
薄片牛排	10~12mm	迷你牛排、女士牛排
超薄片牛排	7~8mm	照燒牛排、兒童牛排
燻烤牛排	10~15mm	牛排口味的燻烤牛肉
	4~6mm	烤涮口味的燻烤牛肉 (2~3) 片

※整型後損耗率：約**5.5%**