



## 規格說明：

- ◆ 為介於前腰脊部與後腿部之間的一個去骨牛肉商品，沿著自然接縫處與下後腰脊肉分開。
- ◆ 所有骨頭與外層較厚的結締組織均被移除。
- ◆ 重約8至14lbs重(3kg至6kg)。

## 產量說明：

- 該部位肉為位於腰脊部 (Loin) 的次分切部位肉。
- 腰脊部佔一頭牛肉產量約16%，上後腰脊肉產量則佔腰脊部產量約13%。

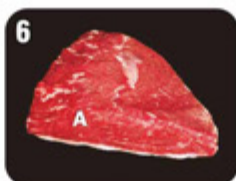
(IMPS/NAMP) 184D  
上後腰脊蓋肉(IMPS/NAMP) 184B  
上後腰脊肉-中心部分

## 上後腰脊肉分切方式介紹：

- 次分切名稱：牛腰脊部-上後腰脊肉。
- 規格代號：IMPS/NAMP 肉品採購指南，No.184。
- 特選級與可選級牛肉若欲達最佳嫩度，需進行21天的濕式熟成。



從(IMPS/NAMP)肉品採購指南，No.184上後腰脊肉開始，修整至理想規格。



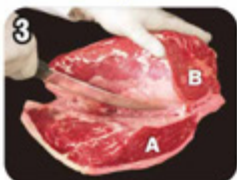
切除多餘脂肪與結締組織（筋膜），再將(IMPS/NAMP)No.184D上後腰脊蓋肉分切成適合做牛排或烘烤的大小。



上後腰脊肉可分出三個部分：  
A：Top Sirloin Cap上後腰脊蓋肉，  
(IMPS/NAMP)肉品採購指南，No.184D  
B：Top Sirloin Center上後腰脊肉-中心部分，  
(IMPS/NAMP)肉品採購指南，No.184B  
C：Mouse muscle老鼠肌



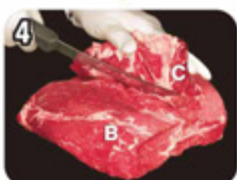
上後腰脊肉-  
中心部分Top Sirloin Center No.184B



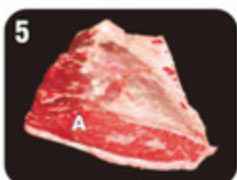
沿著(B)上後腰脊肉-中心部分和(A)上後腰脊蓋肉間的自然接縫處，分切出上後腰脊蓋肉。



修清上後腰脊肉-中心部分後，可再分切成二至三等份所需的理想規格，再次分切成牛排或烘烤品項。

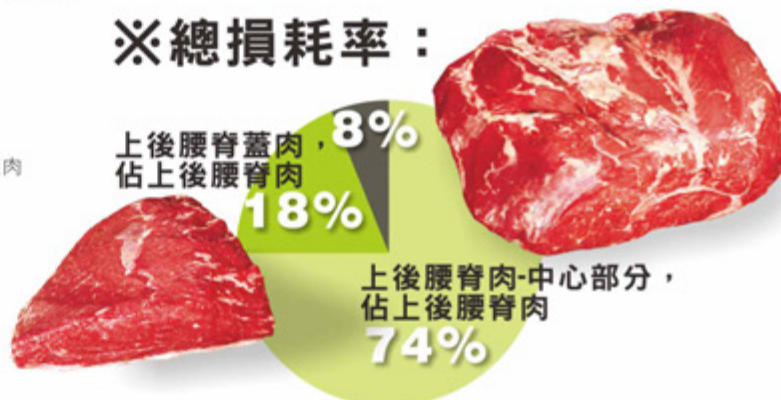


自(B)上後腰脊肉-中心部分，分切出(C)老鼠肌。此塊肌肉可以用來燉煮或做為後腰脊部絞肉原料。



(IMPS/NAMP)No.184D 上後腰脊蓋肉

## ※總損耗率：





## 規格說明：

- ◆ No.184上後腰脊肉，是在腰脊的第5腰椎切斷，長度由第6腰椎開始至第5根骶骨，連接於髖骨部份的腰脊肉。包括了中臀肌、附臀肌、深臀肌、和股二頭肌。
- ◆ 這個品項是從No.184上後腰脊肉中取出的中臀肌，即是No.184B去骨上後腰脊肉，一般俗稱『牛臀肉』，它僅包含中臀肌。亦即No.184上後腰脊肉切除No.184D上後腰脊蓋肉所剩餘的部份。
- ◆ 所有的骨頭、軟骨、坐骨韌帶和覆蓋在韌帶上的所有脂肪和碎肉都必須去除。
- ◆ 帶皮筋膜，表面所覆蓋的碎脂肪塊不可超過1inch(2.5cm)。

## 肉質的特徵：

- 肉質極細緻，其柔嫩度僅次於腰里肌肉(菲力)，精肉最適用於牛排。
- 可分割成臀心及臀側肉兩部分，臀心特別柔嫩。
- 肉變色速度快，應使用專門覆蓋肉的保鮮紙後再冷藏。
- 易於用佐料及調味料調味，注意肉色變化快。



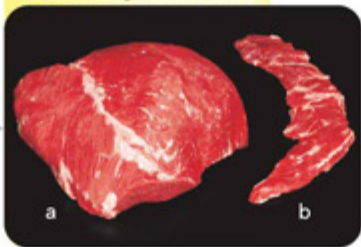
## 零售商品化重點

- 修整外表，去除臀側肉，可用於大塊薄片或牛排。
- 去除臀側肉後，可分割成2部份，臀心部份可為「上等臀肉牛排」。
- 將表面脂肪修整到1/4 inch以下，可做為燻牛肉。

去骨上後腰脊肉  
重量3.22kg 得率100%



修整後去骨上後腰脊肉  
重量3.08kg 得率95.7%



不分成小塊



臀肉家庭用牛排

a: 臀肉/2.85kg  
構成比92.5%

b: 臀肉側肉/0.23kg  
構成比7.5%

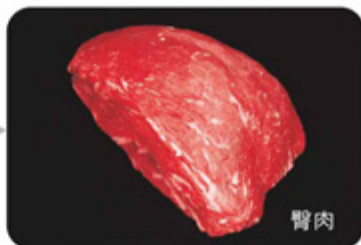
分割成小塊



臀心



特上等臀肉牛排



臀肉



上等後腿牛排



## 餐飲商品化重點

- 最適用1片大小或1/2片縱向對切之燻烤牛肉。
- 肉表面覆蓋的筋膜於修整時須完全去除。
- 燻烤牛肉以外最適合用於牛排。修整的順序為去除筋膜、去除臀蓋肉片、臀肉心及修整臀主體肉後再分切成臀肉牛排。



### 整形和分切



① 將上後腰脊肉內側表層較薄的肉塊切修下來。



(a)眼心肉



② 將上後腰脊肉切成 (a)眼心肉和 (b)板肉兩塊，盡可能仔細地將外層的薄膜修清。



(b)板肉

### 商品化切修方式

#### 牛排用

② 將大肉塊切成牛排，可以當作大片後腿排販賣。



後腿牛排用

#### 牛排用

③ 將高級且非常柔嫩的眼心肉切成約厚15~20mm的牛排；可當成高級後臀肉排販售。



高級後臀肉排用

#### 燒肉用

③ 將(a)切成4cm×7cm大小的肉塊。



上等燒肉片用

#### 牛排用

③ 將較柔嫩的部份切成厚10~15mm的牛排，可當成後臀肉排販售。



後臀肉排用

#### 燒肉用

③ 切成4cm×7cm大小的肉塊，準備切成燒肉片。



燒肉用



### 柔嫩精肉燒肉

**商品化優點** 細緻柔嫩具口感的肉質。  
正是因為精肉才能享受燒肉的樂趣。

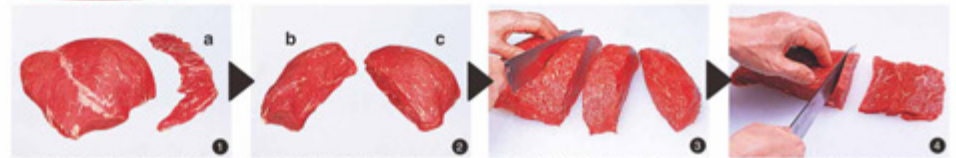
健康美味且柔嫩的肉質，非常適合燒肉。縱使如牛排般厚切，也相當具有細緻多汁的口感。



#### 原料肉說明：

在腰脊的第5腰椎切斷，長度由第6腰椎開始至第5根股骨球(Sacral Vertebrae)，連接於髖骨部分的腰脊肉。肉纖維極細緻，口感柔嫩。

#### 切法



- 1 去除附於表面的筋膜，然後再將(a)分切出來。
- 2 再將大塊的部份一分為二。
- 3 再將(b)分切成3~4塊做為燒肉用。
- 4 厚切用於燒肉菜單。

圖(a)這塊零散肉可以用於午餐的菜單上。



燻烤牛肉用

#### 切片厚度之基準

區分	切片厚度	備註
燻烤牛肉	3~4mm	薄片：以沙拉裝飾
	5~6mm	厚切肉片：自助式
	10~15mm	厚切牛排

※整型後損耗率：約**4.3%**



## 規格說明：

- ◆ No.184上後腰脊肉，它是在腰脊的第5腰椎切斷，長度由第6腰椎開始至第5根骶骨，連接於髌骨部份的腰脊肉包括了中臀肌、附臀肌、深臀肌和股二頭肌。
- ◆ 這個品項包含了股二頭肌，它是取自No.184上後腰脊肉切除No.184B去骨上後腰脊肉，沿著其自然接縫處切修而得。分切時多餘的脂肪可以全部修清，或稍微保留一些。
- ◆ 這個品項也被稱為“褲裙肉”或“後臀蓋肉”，亦是屬於「帶骨牛臀肉」的一部份。

## 肉質的特徵：

- 它的脂肪油花含量適中，肉纖維走向一致，為柔嫩、精肉量多且美味的次分切品項。
- 肉變色的速度很快，應使用專門覆蓋肉的保鮮紙後再冷藏。
- 由於柔嫩，且有良好的風味，因此深受人們喜愛。



## 零售商品化重點

- 去除筋膜。
- 肉的紋路均一，與纖維垂直方向切下可得脂肪紋路良好之肉片。
- 如圖標示處的地方切下可得二部份，可做為迷你牛排；如箭頭方向切割可得數份肉塊，作為烤肉等商品。

上後腰脊蓋肉  
重量1.09kg 得率100%

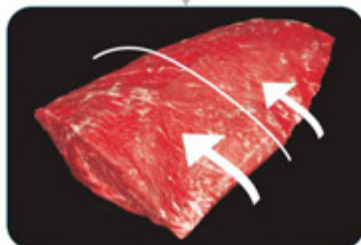
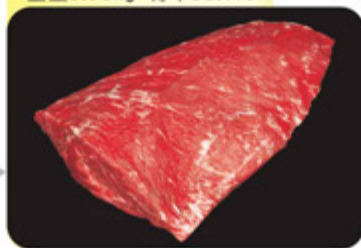


外側



內側

修整後上後腰脊蓋肉  
重量0.96kg 得率88.1%



後腿迷你牛排



骰子牛排



## 餐飲商品化重點

- 最適用於手切烤肉。
- 完全去除肉表面覆蓋之皮筋膜後，沿著肉紋分切數小塊，再將小塊肉沿肉紋垂直切割成燒肉片，肉較薄的地方可稍微斜切，可增大切面。
- 烤肉商品以外，亦可製做骰子牛排。



### 商品化切修方式



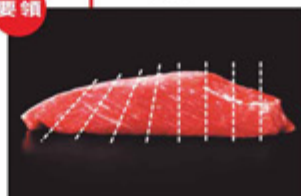
① 盡可能仔細地將蓋肉表面和背面殘餘的結締組織切修乾淨。

### 燒肉用



② 沿著肉紋，將肉塊切成約寬7cm的肉塊，準備切成燒肉片。

### 要領



③ 這個肌肉的肉紋相當一致，沿肉紋垂直方向切成5mm的燒肉片，較薄的部份可以稍微斜切使橫切面變大，大約切成厚4mm即可。



燒肉用



烤肉用

### 料理用途

## 燒肉



### 切片厚度之基準

區分	切片厚度
牛排類	10~15mm
烤肉	4~5mm
涮涮鍋	1~1.5mm

※整型後損耗率：約**11.9%**



## 規格說明：

- ◆ 自小腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨的腹側部份的下後腰脊肉開始，可分割成三部份：下後腰脊翼板肉、下後腰脊角尖肉、下後腰脊球尖肉。
- ◆ 此品項是位於下後腰脊的腹內橫肌 (Obliquus Abdominis Internus)。它是沿著“去脂下後腰脊角尖肉”和“下後腰脊球尖肉”的自然接縫處切修而得。
- ◆ 大致上表面多餘的脂肪、結締組織和軟骨皆應去除。
- ◆ 下後腰脊翼板肉亦可稱為「柴翼」；而肉猶如平整的貝殼所以也被稱為「貝身」。

## 肉質的特徵：

- 肉之顏色稍深，肉纖維極細，大理石紋油花分布均勻，肉纖維走向均一且平行，肉質細嫩即使厚切也很美味。



## 零售商品化重點

- 肉厚的部份可切為牛排，商品為「後腿迷你牛排」或「骰子牛排」。
- 幅度修整一致後可以手切成燒肉之商品，其肉質為瘦肉多、霜降多，可為Karubi烤肉用。

下後腰脊翼板肉  
重量1.24kg 得率100%



修整後下後腰脊翼板肉  
重量1.19kg 得率96%



外側



內側



後腿迷你牛排



上等Karubi烤肉用



霜降骰子牛排用



## 餐飲商品化重點

- 最適手切骰子牛排、烤肉。
- 完全去除肉表面殘留的筋(薄皮膜)後，肉纖維匯集處切成骰子牛排用的小肉塊或烤肉用肉丁。
- 由於肉質柔嫩，分割時應輕輕用力避免壓到肉片。



① 仔細地將肉塊表面所有的結締組織切修乾淨。



② 找出肉較厚的中心點，沿肉紋相同方向稍向兩旁延伸切成約寬7cm的肉塊。



燒肉用



③ 選一塊肉，將肉塊切成約厚4~5mm的燒肉片。當肉塊的厚度降低時，將肉斜切以保持形狀大小一致，寬度約為7cm，以此類推。



### 長條精肉燒肉

**商品化優點**

活用整齊的規格適合長條型燒肉。均一的規格有利作業程序，提升工作效率，並具高附加價值。

價格低、健康、柔嫩的精肉最適合燒肉。均一的規格，可減少浪費，有利作業程序，提升工作效率，創造高附加價值商品，也可活用於午餐餐單。使用韓式燒肉剪刀，剪出個人喜好。



#### 原料肉說明：

自前腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨腹側部分的下後腰脊肉開始，分割成三部分(下後腰脊翼板肉、下後腰脊球尖肉、去脂下後腰脊角尖肉)，位於後腿肉附近。下後腰脊翼板肉也被稱為「貝身」，細緻的肉纖維，美麗的霜降紋路，肉猶如平整的貝殼，是色澤稍暗的精肉。

#### 切法



● 首先去除附於表面的筋膜，沿著肉紋切成長寬型條的燒肉用肉。



● 菜刀微傾，即可切出漂亮的霜降肉紋。

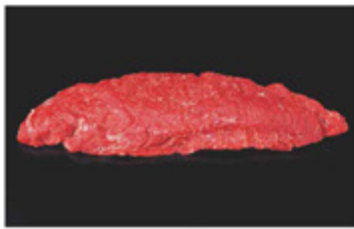




### 精肉骰子燒肉

**商品化優點** 肉汁滿溢的口感，善用肉質柔嫩特質將之商品化。規格劃一，部留率低的骰子燒肉。

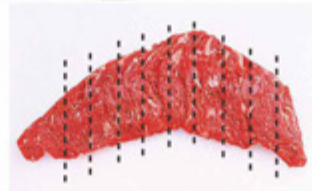
精肉為健康、柔嫩、低價格之燒肉。活用肉汁滿溢的口感與柔嫩的肉質，切成骰子型，就成為最棒的燒肉商品之一。整齊劃一的規格，可以提升作業效率及附加價值。



#### 原料肉說明：

自前腰脊的第五腰椎切斷面，接於髖骨腹側部分的下後腰脊肉開始，分割成三部分(下後腰脊翼板肉、下後腰脊球尖肉、下後腰脊角尖肉)，位於後腿肉附近。下後腰脊翼板肉也被稱為「貝身」，細緻的肉纖維，美麗的霜降紋路，肉猶如平整的貝殼，是色澤稍暗的精肉。

#### 切法



- 沿著肉紋成直角去除附於肉表面之薄膜，再沿著肉紋切成寬約2cm之細長型肉條。
- 接著將細長型肉條排整齊，切成寬約3cm的長條狀。切面上方即可見美麗的霜降大理石紋。



骰子牛排用



Karubi烤肉用

#### 切片厚度之基準

區分	切片厚度	備註
骰子牛排	2~3cm肉丁	不可強行拉成薄寬狀，應以厚片分割
Karubi烤肉	8~10mm	

※整型後損耗率：約**4%**

# 去脂下後腰脊角尖肉

MBG 185D - Bottom Sirloin Butt, Tri-tip, Defatted



## 規格說明：

- ◆ 自腰脊的第5腰椎切斷面，接於髌骨的腹側部份的下後腰脊肉開始，可分割成三部分：下後腰脊翼板肉、去脂下後腰脊角尖肉、下後腰脊球尖肉。
- ◆ 此品項是取自下後腰脊部位的股鞘張肌。它是沿著“下後腰脊翼板肉”和“下後腰脊球尖肉”的自然接縫處切修而得。
- ◆ 表面多餘的脂肪、結締組織和軟骨皆應去除。
- ◆ 下後腰脊角尖肉有No.185C與No.185D兩種不同規格的品項，其差異為No.185C保留了外覆脂肪。

## 肉質的特徵：

- 這個品項雖然其肉纖維稍韌，但卻是口感極佳的精瘦肉。
- 在後腿部位中是屬於含有豐富脂肪紋路的部份。
- 易調味(佐料、調味料)之精肉，適用於烤肉。

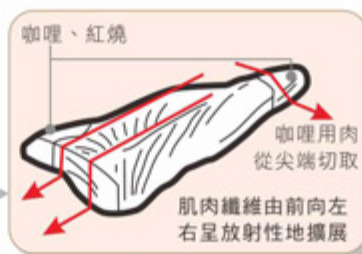
## 零售商品化重點

- 肉纖維組織的走向不一致，因此在切修時要注意肉紋的變化。

去脂下後腰脊角尖肉  
重量0.89kg 得率100%



修整後去脂下後腰脊角尖肉  
重量0.86kg 得率96.6%





## 餐飲商品化重點



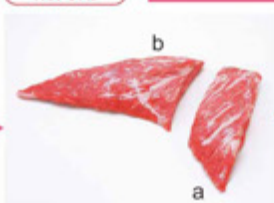
修清之No.185D Bottom Sirloin Butt, Tri-Tip, Defatted

- 肉纖維組織的走向不一致，因此在切修時要注意肉紋的變化。
- 最適手切骰子牛排、烤肉，亦可使用於塔塔基、迷你牛排、奶油烤肉、紅燒與咖哩等。
- 完全去除表面殘留的筋（薄皮膜）後，切割成骰子狀或1/2對切的細長狀烤肉。



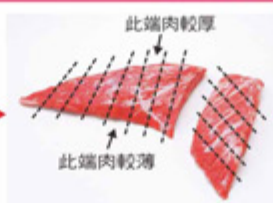
- ① 儘可能仔細地將表面殘餘的脂肪切修乾淨，可以使用斷筋器將肉嫩化。

### 燒肉用



- ② 由於肉紋以一個三角點為中心呈放射狀散開，所以先將較厚、較寬的(a)切下，然後再將(b)切成寬7cm的肉塊。

### 商品化切修方式

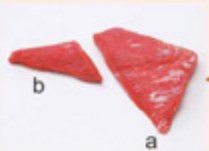


- ③ 將(b)沿肉紋垂直方向，由較寬處往較尖的方向斜切成燒肉片。切修時注意，肉片兩端厚薄不一，刀尖應朝肉較厚處，平行切割（如上圖所示）。



燒肉用

### 【牛排的商品化切修示範】



- ② 將肉塊較薄處(b)切下。修整(a)，使其厚度和寬度皆適合用於牛排。



- ③ 將尖端肉紋呈輻射狀的部分切除，再將肉塊修整成方形。



- ④ 將修整後的方形肉塊切成約厚1cm的牛排。



牛排用

### 料理用途

#### 燒肉



#### 迷你牛排

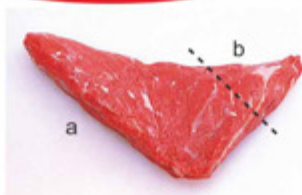


## 柔嫩精肉燒肉

**商品化優點** 只有美國牛肉才能提供如此柔嫩之精肉。健康又美味的燒肉。

價格低、健康、柔嫩的精肉最適合作為燒肉，不僅可為高級商品也可當作午餐菜單。

### 切法



- ① 去除肉塊表面的薄筋，以肉厚處為主，沿著肉紋切成燒肉用長條形。



- ② 將肉切斷面排列整齊後，再切成長條狀(a)，較不規整的部分(b)切成骰子燒肉，或用於其他料理。



### 原料肉說明：

自前腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨腹側部份的下後腰脊肉開始，分割成三部份（下後腰脊翼板肉、下後腰脊球尖肉、去脂下後腰脊角尖肉），位於後腿肉附近。肉纖維稍粗、肉纖維走向不一，小分割時需特別注意。



## 精肉 骰子燒肉

商品化  
優點

零浪費的骰子切法！

精肉為健康、柔嫩、低價之燒肉。活用風味絕佳的肉質，享受肉汁滿溢的角切骰子燒肉。

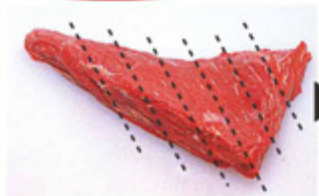


Tri-Tip

### 原料肉說明：

自前腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨腹側部份的下後腰脊肉開始，分割成三部份（下後腰脊翼板肉、下後腰脊球尖肉、去脂下後腰脊角尖肉），位於後腿肉附近。肉纖維稍粗但不失口感之精肉。

### 切法



❶ 去除肉塊表面附著的薄筋，再切成細長條。



❷ 沿著肉紋厚切成2cm的細長條。



❸ 接下來將2cm的細長條與肉紋成直角切成寬2cm的角棒狀。



❹ 將角棒狀肉塊排列整齊後，切成長約3cm的長方體的塊狀。



骰子牛排用

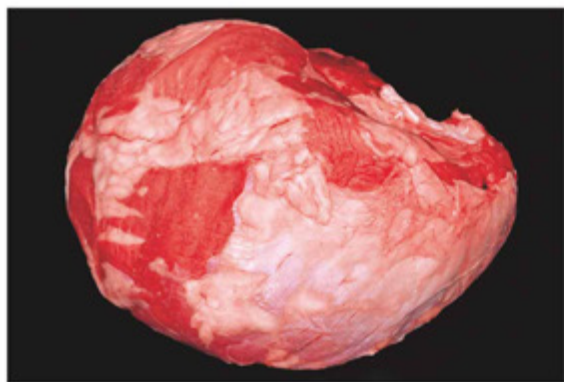


Karubi烤肉用

### 切片厚度之基準

區分	切片厚度	備註
骰子牛排	2~3cm肉丁	嫩化後靈巧地去除肉中的筋
Karubi烤肉	8mm	

※整型後損耗率：約**3.4%**



## 規格說明：

- ◆ 自腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨的腹側部份的下後腰脊肉開始，可分割成三部份：下後腰脊翼板肉、去脂下後腰脊角尖肉、下後腰脊球尖肉。
- ◆ 此品項位於“下腰脊盆”後端至膝間筋肉，其包含了下後腰脊部位的外股肌、內股肌、和股直肌。它是沿著“下後腰脊翼板肉”和“去脂下後腰脊角尖肉”的自然接縫處切修而得。
- ◆ 所有的骨頭、軟骨和外覆筋膜都必須去除，表面脂肪為1/4inch修邊。

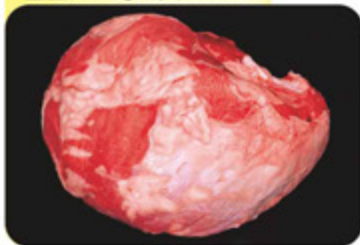
## 肉質的特徵：

- 為後腿股肉之一部份，由後腿股肉心及外側腿股肉等兩部份構成，肉質柔嫩、肉纖維極細。
- 將這品項切成半圓形，它是一個肌肉紋理一致的柔嫩精瘦肉。
- 下後腰脊球尖肉在美國常用來製作在外食方面非常流行的迷你牛排。在美國亦會針對球尖牛排，將下後腰脊球尖肉分割成小塊，以切下柔嫩部位。

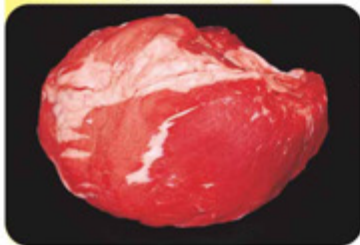
## 零售商品化重點

- 分割成後腿股肉主肌肉、外股肉，可作為牛排或烤肉用。
- 可分割成小塊牛排，最適用於骰子牛排與迷你牛排。

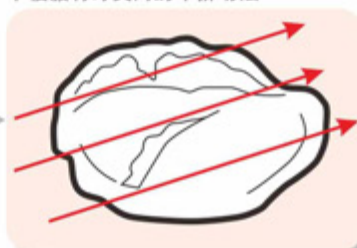
下後腰脊球尖肉  
重量0.97kg 得率100%



修整後下後腰脊球尖肉  
重量0.86kg 得率88.7%

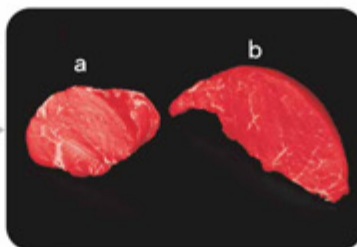


下後腰脊球尖肉的牛排切法



平面向下，箭頭所指方向切寬10~12mm

分割2份



(a)後腿股肉心

(b)外股心

球尖牛排

(a)的商品化

後腿牛排

(b)的商品化

後腿烤肉



## 餐飲商品化重點

- 最適手切烤肉。
- 完全去除肉表面覆蓋之皮筋膜後，將中心的圓軸部位及側蓋肉部份分割開來。
- 烤肉以外，可做為小塊的牛排、紅燒、咖哩等肉丁。



修清下後腰脊球尖肉



① 仔細地將半圓形形狀外覆之脂肪和筋膜切除乾淨。

### 商品化切修方式



② 將肉塊切成兩份(a)內股肌(b)外股肌和股直肌。

#### 燒肉用



③ 仔細地將(b)的結締組織切除。



④ 沿著自然接縫處把(b)切成兩份，切除多餘的筋膜和脂肪。



⑤ 將(a)和(b)切成厚4~5mm的燒肉片，由於這個品項的形狀不規則，切時應注意肉紋的走向。

#### 迷你牛排用



⑥ 沿著肉紋垂直方向，將(a)和(b)切成厚15mm的肉塊當作迷你牛排用。



迷你牛排用



燒肉用

### 料理用途

#### 燒肉



#### 迷你牛排





### 柔嫩精肉燒肉

**商品化優點** 即使厚切也很柔嫩之精肉，可活用於利潤高之菜單。

價格低、健康、柔嫩的精肉最適合燒肉用，亦可活用於午餐菜單。



#### 原料肉說明：

自前腰脊的第5腰椎切斷面，接於髖骨腹側部份下後腰脊肉開始，分割成三部份(下後腰脊翼板肉、下後腰脊球尖肉、去脂下後腰脊角尖肉)，位於後腿肉附近。具有帶皮筋膜，請修除多餘的脂肪。由後腿股肉心及外後腿股肉等兩部份構成，是肉質柔嫩、肉纖維極細之精肉。

#### 切法



❶ 首先去除附於表面的筋。



❷ 接下來沿著肉筋部份切成後腿股肉心(a)與外側後腿股肉(b)兩部分。後腿股肉心再切為兩塊。



❸ 厚切成燒肉用。



烤肉

#### 切片厚度之基準

區分	切片厚度
牛排	10~15mm
骰子牛排	2~3cm肉丁
烤肉	8mm

※整型後損耗率：約**6.8%**