

胸腹肉(Short Plate)，俗稱牛五花或雪花牛肉，是廣為人知的牛井用原料。肉質甘甜，較厚的修整胸腹肉(Karubi Plate)部分更適合做為價格合理的燒肉商品。

胸腹肉(Short Plate)可細分成不同規格做為切成燒肉片時的原料(修整胸腹肉Karubi Plate、修清胸腹肉Super Pastrami、胸腹眼肉Karubi Pplate Eye等)。

以下將針對最熱門的規格「No.121 胸腹肉」進行全方位活用商品化品項提案。

(中文名稱為依照修清程度及規格進行翻譯、命名，僅供參考。如Karubi Plate亦可稱為燒烤胸腹肉，Super Pastrami可稱為日式胸腹肉，Karubi Plate Eye 可稱為燒烤胸腹眼肉等)



外側



內側

規格說明：

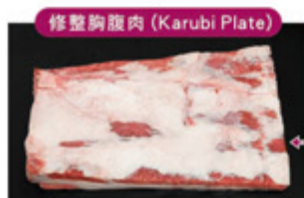
- ◆ No.121胸腹肉為緊接於前1/4內肋骨(第7~12根肋骨)下方髖部含肋骨第7根的部份。
- ◆ 腰肉側旁切法為沿著第12根肋骨自彎曲的方向切下，包含於第13根肋骨處的切斷面。
- ◆ 肋骨側直切下會露出的腹鋸筋，連接到最低的2根肋骨。
 - ※冷凍中心部位可作為「牛肉飯用薄片」及「烤肉用薄片」，為製成率高的規格。
 - ※依用途可有各式各樣的規格。

肉質的特徵：

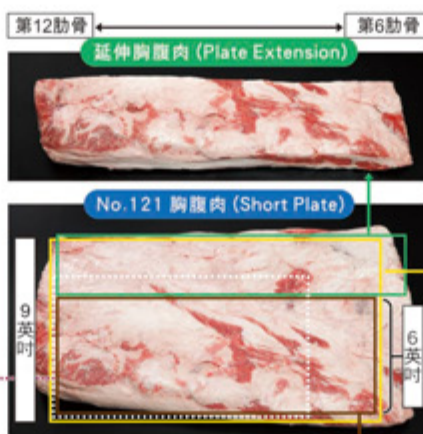
- 有很多的筋肉間脂肪及表面脂肪，肉甜味美肉質柔嫩。

以No 121胸腹肉為基礎，開發出各種燒肉用規格

修整胸腹肉(Karubi Plate)是將胸腹肉非厚片部分加以去除。除了9inches X 9inches的「修整胸腹肉Karubi Plate」外，產品會因屠宰商(Packer)不同而使用其它不同名稱及規格，如「修清胸腹肉，Super Pastrami」、「OBENTO胸腹肉，OBENTO Plate」。



修整胸腹肉 (Karubi Plate)



No. 121 胸腹肉 (Short Plate)

第12肋骨 ← → 第6肋骨

延伸胸腹肉 (Plate Extension)

延伸胸腹肉(Plate Extension)是在肌肉纖維不同處，將胸腹肉(Short Plate)分切為上下兩塊後的上方部位，長約3inches的長方形。適用於切片、切塊。



9英寸胸腹肉 (9 Inches Short Plate)

最初是依據日本牛井連鎖店需求而開發的規格，根據日本切肉機寬度而以9inches(約22.5cm)加以切割。

胸腹眼肉(Karubi Plate Eye)是胸腹肉將延伸胸腹肉(Plate Extension)分切後下方長6inches的長方形部位。厚度平均，部留率高，可做為高作業性的燒肉商品。



胸腹眼肉 (Karubi Plate Eye)



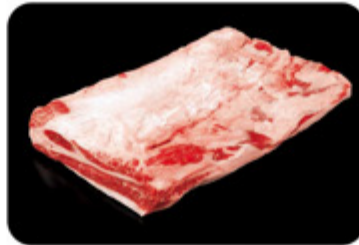
零售商品化重點

- 由於存於精肉的內皮非常硬，所以必須去除。
- 可修整成脂肪不多的商品。
- 燒肉商品，以切片機切片作業較手切方便。
- 兩端切薄之肉片可作為牛肉飯用商品，另可為均質商品價值高的燒肉與壽喜燒肉。

胸腹肉
重量4.21kg 得率100%



外側



內側

修整後胸腹肉
重量3.45kg 得率81.9%



外側



內側

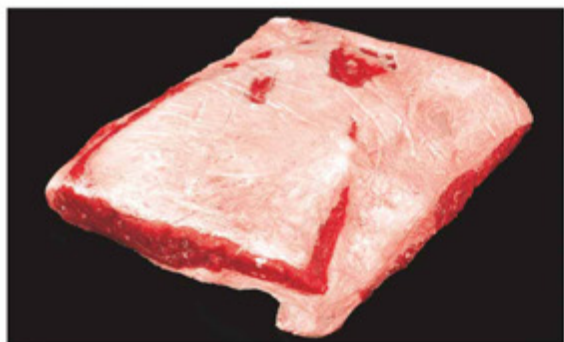


切片厚度之基準

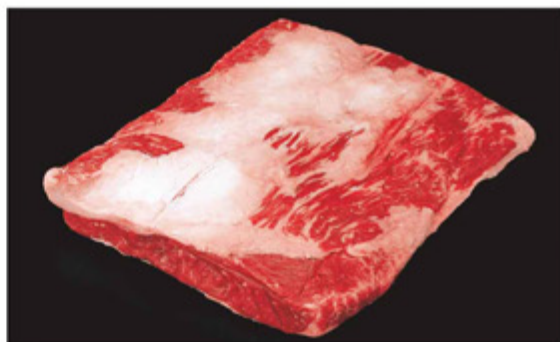
切片厚度

以切成2~2.5mm厚的薄片為主

※整型後損耗率：約**18.1%**



外側



內側

規格說明：

- ◆ 去除胸腹肉 (No.121) 上大部分的脂肪，得精肉含量高，二片肉重合之部份。
- ◆ 去除外側接於胸肌端的硬肉部份切幅為9inches x 9inches，去除胸腹肉中不厚的部份。
- ◆ 修整覆蓋於精肉表面脂肪至5mm以下，內側精肉所接之脂肪也大部分去除。

肉質的特徵：

- 這重合的二片肉，其表面及內面脂肪皆大部分去除，小胸腹肉的脂肪少，若做為薄片料理風味良好且肉質柔嫩。
- 切成3mm厚之薄片，可作為烤肉用，食用時可感覺到柔嫩，如牛腩肉之美味。
- 可得70%以上之精肉，適用於烤肉用。

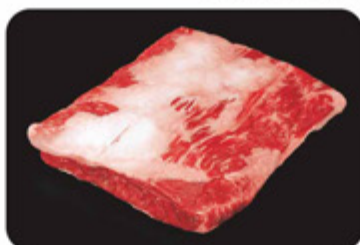
零售商品化重點

- 有外側多餘的脂肪或骨皮時須去除。
- 以切片機切片較用手切來得好，注意不要切很厚。
- 可作為較低價位的Karubi燒肉。
- 亦可成為胸腹肉切片素材，開發一口大小的烤肉素材。
- 由於瘦肉率較低，適用於調味之商品。

修整胸腹肉
重量2.95kg 得率100%



外側

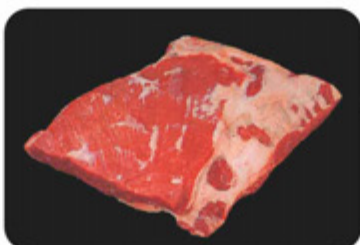


內側

修整後之修整胸腹肉
重量2.73kg 得率92.5%



外側



內側



Karubi燒肉用



牛腩炒肉切片



餐飲商品化重點

- 肉纖維粗、肉纖維走向及厚度不一，最適於“燉煮”、“炒”的薄肉片。做為薄肉片、牛肉飯、牛肉炒飯及青椒牛肉等商品。
- 做成手切燒肉片的評價甚高。



韓式炒牛肉

商品化優點 優質風味與口感，精肉多又柔嫩的里肌肉。醃醬容易入味，是韓式炒牛肉的最佳拍檔。

比起一般胸腹肉脂肪較少因此可薄切，韓式炒牛肉是韓國代表料理之一，附加價值相當高。

製作方法



① 一般而言燒肉店鋪並沒有薄切工具，所以要將韓式炒牛肉商品化時，必須委託外部工廠或是與肉商協調好將肉薄切為約2mm。嵌附於肋骨側精肉中央部位的血管務必去除後再薄切。

② 將肉、醃醬、蔬菜放入大鍋內揉拌。



長片里肌燒肉

商品化優點 稍費功夫所開發的獨特風味燒肉。漂亮的霜降紋路，鮮美的長條型，具有高附加價值。

因為原料肉價格不貴，所以即使修整加工後附加價值依舊很高。肉色鮮豔，漂亮的霜降紋路，最適合燒肉用。與韓國式燒肉常用的剪肉刀一起使用，更添用餐時的樂趣。修整過後的邊肉可用於商業午餐。

切法



① 將修整胸腹肉分為前胸末端精肉和里肌肉兩塊。



② 里肌燒肉是使用里肌肉中心部位。首先將附著於表面的筋去除，再將肋骨側肉面中殘留的血管仔細去除乾淨。



③ 接下來側邊里肌肉的一部份肉及與肉紋交叉之處分割成兩塊。小塊肉對分為二。



④ 仔細再確認大塊肉的中央部分是否還殘有血管，之後沿著肉紋成直角切成長條形燒肉用。將刀面稍微傾斜切，如此即可呈現出漂亮的霜降紋路。小塊部分也用同樣方式切法切成細長條型。



牛五花湯



■ 原料肉：條整胸腹肉

- 基本材料：白蘿蔔、青蔥、紅蘿蔔、雞蛋、蒜泥。將修整胸腹肉切成寬5cm、厚15mm之大小。肉的豐盛感與鮮美肉汁堪稱人間一品美食。

韓式牛肉湯



■ 原料肉：修整胸腹肉

- 基本材料：白蘿蔔、青蔥、紅蘿蔔、蒜泥。先將修整胸腹肉以熱水滾熟，待其冷卻後切成每3mm之薄片，再放入熱騰騰的鮮美蛤蜊湯，讓瘦肉與脂肪的美味凝結，最後撒入大量青蔥讓美味更上一層樓。

辣牛肉蔬菜湯



■ 原料肉：修整胸腹肉

- 基本材料：白蘿蔔、青蔥、豆芽、菠菜、雞蛋、大蒜。將修整胸腹肉切成寬5cm、厚5mm之肉片，藉由熬煮去除適度的脂肪，並提引出肉的鮮嫩美味。暖呼呼的辣牛肉蔬菜湯不僅滿足你的口腹之慾更溫暖你的心。



燒肉用



燉煮、炒肉用

切片厚度之基準

切片厚度

以切成厚2~2.5mm的薄片為主

※整型後損耗率：約7.5%



外側



內側

規格說明：

- ◆ 由胸腹肉向胸肉伸展，只取出粗纖維走向的筋肉部份，表面脂肪、內皮、筋等完全去除。
- ◆ 由於形狀細長，1片對切成2片，常有2片秤重為1lb之情形。
- ◆ 亦可稱為「MM胸腹肉」(主肌胸腹肉)、「眼肉」與「胸腹眼肉」。

肉質的特徵：

- 有良好之柔嫩度，肉有甜味，僅次於去骨牛小排之上等Karubi素材。
- 肉厚具霜降可作為涮涮鍋用肉，肉質美味。



零售商品化重點

- 要去除附著於表面的血管、脂肪與筋等物質。
- 斜切筋肉可有較鮮明的霜降斷面。
- 可為切片之素材，肉不要太厚，烤肉以斜切方式較佳。

胸腹肉
重量0.93kg 得率100%



外側



內側

修整後胸腹肉
重量0.93kg 得率97.8%



外側



內側



上等烤肉用



牛腩炒肉片

切片厚度之基準

切片厚度

以切成厚2~2.5mm的薄片為主

※整型後損耗率：約**2.2%**



外側



內側

規格說明：

- ◆ 由胸腹肉的胸肉開始連接的精肉，其筋肉要去除。僅存胸腹肉中心部的筋肉，表面脂肪及筋皆已去除。

肉質的特徵：

- 由於胸腹肉的瘦肉很多，且有柔嫩的筋肉，兼具柔嫩與味美的特色。
- 大部分用為燒肉，以鐵板燒等方式食用也很美味。



零售商品化重點

- 只存於胸腹肉的中心部份，因左右形狀皆不同且不均質，所以不可切為一口大小之燒肉專用切片。
- 切片後，用作「鐵板燒」、「涮涮鍋」的商品也不錯。

日式胸腹肉
重量1.75kg 得率100%



外側



內側

修整後日式胸腹肉
重量1.73kg 得率98.9%



外側



內側



Karubi燒肉用



牛腩壽喜燒用

切片厚度之基準

切片厚度

以切成厚2~2.5mm的薄片為主

※整型後損耗率：約**1.1%**



規格說明：

- ◆ 胸腹肋條（短條）為取自第6~10或6~12根胸腹部肋骨間的牛肉，該部位肉風味濃郁且多汁，有約1kg、2.5kg或5kg等不同的包裝。



- ◆ 每一條胸腹肋條（短條）約介於4~10cm之間。
- ◆ 因該部位肉為取自胸腹部肋骨間的肉，故會有些許碎骨附着在肉上，為提升口感，建議將附着在肉表面上的碎骨或軟骨剔除。



商品化



塊狀

網切

斜切

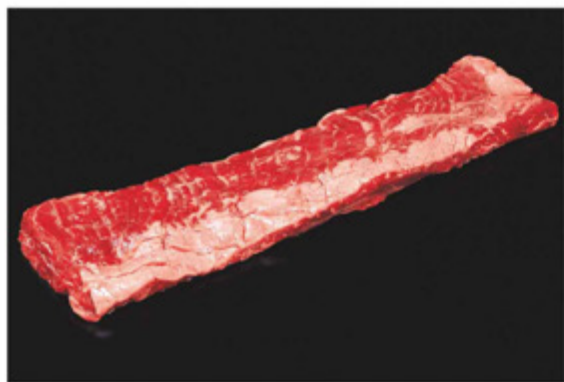
蝴蝶切

在商品化方式上，可將胸腹肋條（短條）以蝴蝶切或斜切方式切成面積較大的肉片，或以網切（芒果切割法）的方式製作成適合燒肉或烤肉用的商品。亦可將胸腹肋條（短條）切成塊狀用於烤肉串或咖哩用商品。



餐飲商品化重點





規格說明：

- ◆ 此品項包含了腹橫肌，表面脂肪與精肉的接合處稍明顯，腹膜去除後，修整為表面脂肪少之精肉。
 - ◆ 去除連接於胸腹肉第8~13根軟骨部分的肋軟骨，為薄長方形之精肉。
- ※內腹橫肌與肝腱肌皆是適合烤肉的商品。肝腱肌被認定為內臟產品，但內側胸腹板肉則歸類成肌肉品項，所以其稅率有所差異。

肉質的特徵：

- 其瘦肉顏色為鮮明之鮮紅色，鮮紅色保持時間比外側胸腹板肉長。
- 肉厚的部份為牛排(橫肌牛排)專用，其具有柔嫩之風味，中段至尾端部份肉身稍硬。
- 表面脂肪劣變及變色快速。

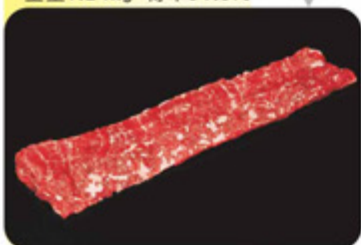
零售商品化重點

- 表面覆蓋的薄膜堅硬，須完全去除。目前普遍用於切成燒肉用，考量肉質及厚度，建議分成二部份來製作商品；中間部份肉厚可作為牛排、骰子及烤肉等；薄的部份則可作為腹橫肌捲筒狀牛排。
- 由於肌肉纖維與脂肪紋路為斜面流向，作成燒肉商品在分切時須注意斜切，可以讓脂肪紋路表現出來。商品化時，兩端的肉可活用作為絞肉或碎肉商品。

內側胸腹板肉
重量1.35kg 得率100%



修整後內側胸腹板肉
重量1.24kg 得率91.9%



外側



內側



腹橫肌牛排用



腹橫肌捲狀牛排用



牛腩精肉燒肉用



餐飲商品化重點

- 可用於手切的烤肉、炒肉薄片或燉煮用肉。去除表面薄膜，與肉纖維垂直切割。
- 用於炒或燉煮之外，也可切成7~8cm寬幅的烤肉片，作為Karubi烤肉。肉較薄的部份可以稍微斜切，可得較寬的切面。



① 將外覆的筋膜和邊緣剩餘的脂肪修清。

商品化切修方式

燒肉用



② 將肉塊切成寬7cm以適合切成燒肉片。



③ 這個品項不厚但非常柔嫩，將之斜切，使橫切面變大且一致。將肉塊自厚往薄處切成燒肉片。



燒肉用



燉煮、炒

切片厚度之基準

區分	切片厚度
烤肉	肉厚部份切3mm、肉薄部份切5mm
炒用薄片	2~2.5mm

※整型後損耗率：約8.1%



規格說明：

- ◆ 這個品項取自胸腹肉，此品項包含橫膈肌 (Diaphragm) ，其上可有腹膜(Peritoneum) 附著。附著在第6~12根肋骨的橫膈膜筋，連接於腹部橫膈膜的橫膈膜筋上，介於胸部的肋骨之間，外周緣的厚筋部，保留牛腱組織的被膜，也就是說存於牛腩肉，內側遮斷內臟肉的橫膈膜筋。
- ◆ 橫膈膜為切斷精肉匯集出現的部份，它是器官部位中的精瘦肉，帶兩面的皮膜，寬幅約4inches(10cm)，圓長形，此品項在MBG受歡迎肉品入門書中被記載為「No.121C」。

- ◆ 柔軟的脂肪紋路，去除其他多餘的脂肪，外層薄膜的部分應盡量切修乾淨。
- ◆ 依打包機不同有修整側肉及去皮等規格。

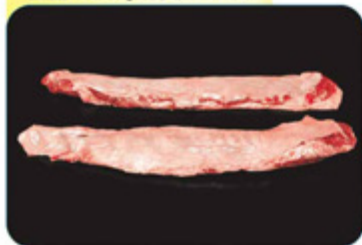
肉質的特徵：

- 顏色、味道與一般肉相近，但肉之色澤變化很快，須多加留意。
- 它帶有大理石紋油花，若能與脂肪紋路垂直方向切下，可看見有許多脂肪紋路。肉纖維稍粗，具有獨特的甜味，味道、風味佳。
- 可作為烤肉、骰子牛排等，為柔嫩美味之商品。

零售商品化重點

- 冷凍品須注意解凍時有汁液的流失。
- 由於去皮的外膜橫肌退色很快，不得不注意商品管理。
- 冷藏的輸入量每年持續增加，冷藏品和冷凍品相較，冷藏品可保有鮮紅色，但退色也快。

外側胸腹板肉
重量1.25kg 得率100%



修整後外側胸腹板肉
重量1.07kg 得率85.8%



〈烤肉用的切法〉



烤肉用



骰子牛排用



腹橫肌牛排



餐飲商品化重點

- 最適於手切烤肉及牛排。
- 去除附著於肉塊正反兩面之筋膜，接著依符合調理目的在肉纖維走向匯集處，分割成8~10cm寬的小肉塊。
- 烤肉為7~8cm寬，以垂直纖維走向切下的小肉塊。可稍微斜切使切面變寬。
- 肉厚部分因肉塊中心熱傳導慢，因此切製牛排肉時，可將左右對切使調理熱傳導均一。
- 切肉方法與裝飾及佐料的搭配，可組合成原味牛排等各式商品。



切法

腹橫肌燒肉(A切)

商品化 即使厚切也相當柔軟好吃。
優點 標準腹橫肌燒肉。

正因美國牛肉在HACCP衛生管理系統下量產，才得以提供如此稀少的燒肉。柔嫩健康的精肉相當適合燒肉。活用精肉本身的柔嫩特質，開發獨特的商品菜單。



- 冷凍流通的外側胸腹板肉具有特有的內臟味道，所以必需好好去除筋膜，從真空包裝開封取出後，迅速用冷水將肉快速沖洗乾淨，之後將水滴擦拭乾淨，並以紙巾包好放入冰箱內。用冷水清洗乾淨後自然恢復原有的紅肉色，將味道盡可能去除是事前相當重要的步驟。
- 首先去除附著於肉塊正反兩面之筋膜，筋膜從肉厚側往肉薄處撕除並留下精肉部分。
- 從肉厚處沿肉紋，切成寬8~10cm之燒肉用細長肉條。
- 燒肉用的切法為沿著細肉條與肉紋成直角切成厚度8~10mm，稍微斜切，如此一來霜降的肉紋即可漂亮呈現，最後肉較薄處可活用於午餐菜單。



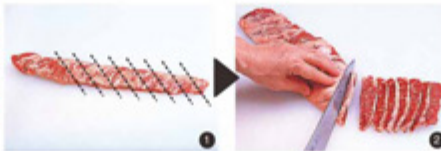
切法

*與A切同樣步驟，事前以冷水清洗乾淨後，用紙巾包裹好放入冰箱冷卻，再去除筋膜。

腹橫肌燒肉(B切)

商品化 薄切可切得更多片，
優點 享受腹橫肌美味口感的燒肉。

非常柔嫩的肉質，可享腹橫肌美味口感的燒肉。與肉紋成45度角切片，如此可切得更多片數。



- 與肉紋從平行至45度角度之間切肉，這是針對如腹橫肌這般柔嫩品項的特殊燒肉切法。
- 依肉本身的柔嫩度調整切的角度。每片切成厚5mm，可切出多片且厚薄適中的燒肉片。

切片厚度之基準

區分	切片厚度	商品範例	備註
烤肉	8~10mm		刀稍斜可使切斷面較廣
牛排	130~180g	蝶型	肉厚部分注意加熱問題



烤肉用



牛排用

※整型後損耗率：約**14.5%**