

咩丁解牛

Steak for dummies

從小就喜歡食牛扒，由普通的西冷、肉眼、T骨，至到追求高級和牛，MSA和黑安格斯等。筆者身為咩雜誌 (melon) 的新丁，今期為大家解構澳洲最高級、最常見和最美味的牛扒種類。

MSA (Meat Standard Australia)

Meat & Livestock Australia為澳洲牛肉評級標準，主要以品種、肉的颜色、油脂分佈、脂肪含量、年齡及pH值作量度標準，分成3、4、5級，5級為之最高。MLA亦會在標籤上附上Ageing需要的時間與建議烹調的方法等，為消費者提供不少方便。

■MLA會在MSA的標籤上標明Ageing需要的時間與建議烹調的方法，方便消費者選購。



Wagyu

和牛獨特的大理石脂肪紋，以「入口即溶」而聞名的澳洲和牛主要由昆士蘭的東南部繁殖。和牛的脂肪分佈有如大理石紋一樣，除了本身牛隻的基因外，飼料方面亦相當講究。和牛的主要糧食為穀類，令他們的肉質更嫩滑，脂肪更易分解。有研究更指出和牛所含的omega3比魚肉還要多，而且脂肪受熱就會溶化，於人體內亦會被極消化，不易致肥，難怪近年和牛熱潮有增無減，更直搗全球！

Black Angus (安格斯)

Angus是其中一種牛的血統，原產地位於蘇格蘭，1820年傳入Tasmania發展至今。Angus Beef在全澳洲都能夠找到牠的足跡。Angus Beef主要分為Red Angus及Black Angus。Black Angus價錢較普通Angus高，但相對品質較好，無論脂肪分佈、口感和肉味都勝一籌。因為所有Angus Beef由繁殖到零售而每一步都由Certified Australian Angus Beef嚴密監控，所以得以令這優良基因延續下去。

Wagyu Porterhouse (前) / Porterhouse (後)

美國一般會把Porterhouse分為T-Bone的一種，以牛柳(tenderloin)的大小去決定到底這是一塊T-Bone或Porterhouse。而在澳洲或其英聯邦國家方面Porterhouse亦叫Sirloin，主要位於後腿骨肉，一般都會切成一條長形的filet，當中也沒有任何骨髓。跟美國有點不同，Porterhouse肉味較濃而沉實，因脂肪分佈平均，所以最適合以高湯或者大火去燒，做出「外脆內軟」的效果，因為本身肉質已經很好，所以烹調時間不宜太長。雖然Wagyu Porterhouse那種「入口即溶」的和牛特色沒有那麼特出，但比Wagyu Scotch Fillet肉質較有口感，亦因為Wagyu這個優良傳統，令Porterhouse更為出色，集白嫩肉質、肉味、香味於一身。

Wagyu Scotch Fillet (前) / Scotch Fillet (後)

其實是沒有骨的Rib Eye，因為這部份的運動量較少，所以脂肪分佈較多，肉質較其他部位更軟，是最常見的牛扒之一。最美味和牛也自然來自這部份。因本身和牛脂肪已經較多，肉味以及肉質都變得特別鮮嫩，可想而知Wagyu Scotch Fillet會是一件怎樣的牛扒。

T-Bone

T骨牛扒骨頭呈T字型，是牛柳和肉排肉。T型兩邊一邊多一邊少，量較多的是肉排，量較小的便是牛柳(tenderloin)，因為一隻牛只有一條較細的牛柳，肉質以及肉味都較肉排佳，價錢自然不啻天淵之別。T骨大連少的特色，但是因為有骨相連，所以燒起來，肉味特別濃烈。



Yearling Grass

中國有「走地雞」，外國有「走地牛」。Yearling的飼養方式是讓牛在山之或草原上四處走，肉質較結實，脂肪較少，有口之味之餘亦不會太「肥」。亦因為此，Yearling的味更濃，價格亦相對較其他頂級牛扒為高，吸引不少支持者。



位於Port Melbourne的Steakhouse負責人Anthony向我們詳盡解釋各種牛扒的特色和口感。



Shopska - Balkan salad of diced capsicum, tomato, onion, cucumber, grated feta @ Butchers Grill

在品嚐牛味濃郁的和牛前，以Balkan salad作為entree，先淡後濃，搭配得宜。



Peppercorn beef Carpaccio of aged Black Angus, drizzled with garlic olive oil, shaved parmesan and rocket @ Steakhouse

有沒有想過在嘆高級牛扒之前，卻先享用意大利式生牛肉薄片Beef Carpaccio作為starter的感覺是Fresh!

保仔靚湯
CLAYPOT KING

無法抵擋的原汁地道



臘味煲仔飯

City 209 Swanston St. Melbourne 9
Glen Waverley 72 Kingsway, S
Box Hill Shop 59, Centro Box Hill