

臺南市私立長榮女子高級中學

在地食材處理實作

編制人：蔡宗翰



單元介紹

- 單元一 在地食材認識
- 單元二 食材種植體驗
- 單元三 虱目魚處理及運用
- 單元四 芒果處理及運用
- 單元五 鮮奶處理及運用
- 單元六 牛肉處理及烹調



單元六 牛肉處理及烹調



<https://www.youtube.com/watch?v=Anpv9wBGPbY>

牛肉好處一：高品質蛋白質的來源

- 牛肉富含必需胺基酸，特別含有大量的谷氨酸/谷氨醯胺、精氨酸、丙氨酸和天門冬胺酸，其中谷氨醯胺在部分研究中提及具有調節肌肉生合成訊號的功能、也有助於黏膜修復；精氨酸能幫助血管舒張，促進血流；丙胺酸在人體中轉換成肌肽作為肌肉暴露在高反覆動作中的緩衝劑，延緩疲勞發生；天門冬胺酸參與檸檬酸循環與尿素循環代謝，維持人體能量代謝與解毒。

牛肉好處二：豐富鐵、鋅、**B12**，提供造血所需的微量營養素

- 貧血會增加頭暈、頭痛、憂鬱、血液循環不良等問題的風險，牛肉除了同時有優良的蛋白質更有提高蛋白質利用效率的微量營養素。像是女性每月規律的生理期，或球類運動、柔道、跆拳道運動員比較需要透過規律牛肉攝取獲取足夠的造血原料。

牛肉好處三：脂肪酸的多元性

- 健康的脂肪攝取可以依據脂肪酸結構而有不同比例分配，建議如下：
- 飽和脂肪**SFA**應該占總熱量 <10%
- 多元不飽和脂肪/飽和脂肪 > 0.4
- 不飽和脂肪酸中達成 $(\omega-6)/(\omega-3) < 4$ 。
- 目前牛肉的脂肪酸比例中，可以確認 $(\omega-6)/(\omega-3) < 4$ ，符合健康的品質的比例。研究指出放牧與飼料圈養的牛隻身上脂肪酸比例會有所影響（穀飼牛v.s草飼牛），其中放牧或100%乾草飼養的牛隻有較高的**omega-3**脂肪酸百分比，然而該研究未能讓我換算實際脂肪公克數，因此在此建議未論定草飼牛非**Omega-3**脂肪酸優質來源唷！
- 當肉品中富含多元不飽和脂肪酸會影響氧化敏感性，目前牧場的養殖技術有特別注重飼料中添加維生素**E**、類胡蘿蔔素、類黃酮，延長了肉品品質穩定性。
- 另外反芻動物肉品中含有少量共軛亞麻油酸目前被研究指出具有抗腫瘤和抗癌活性。

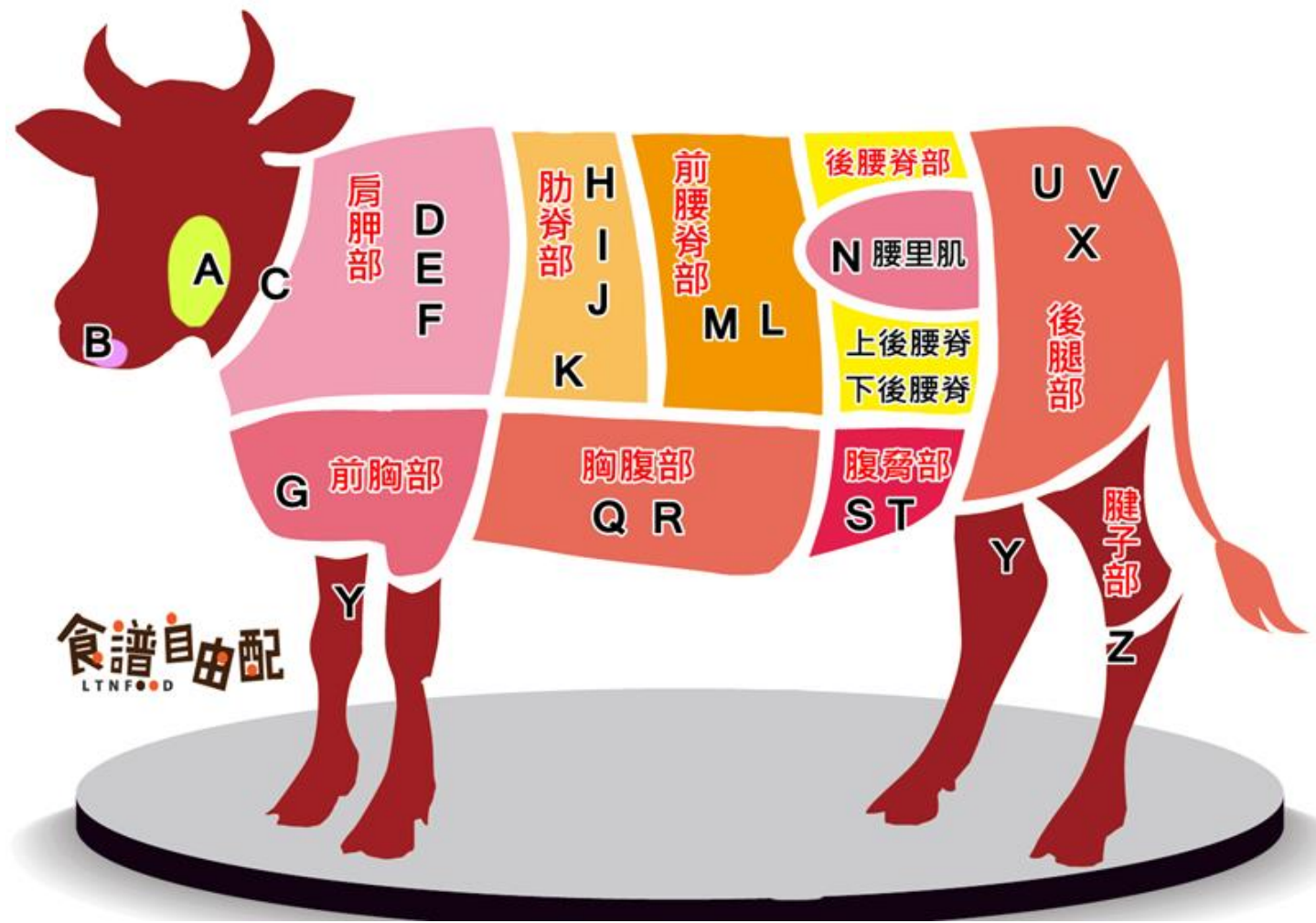
營養師小總結

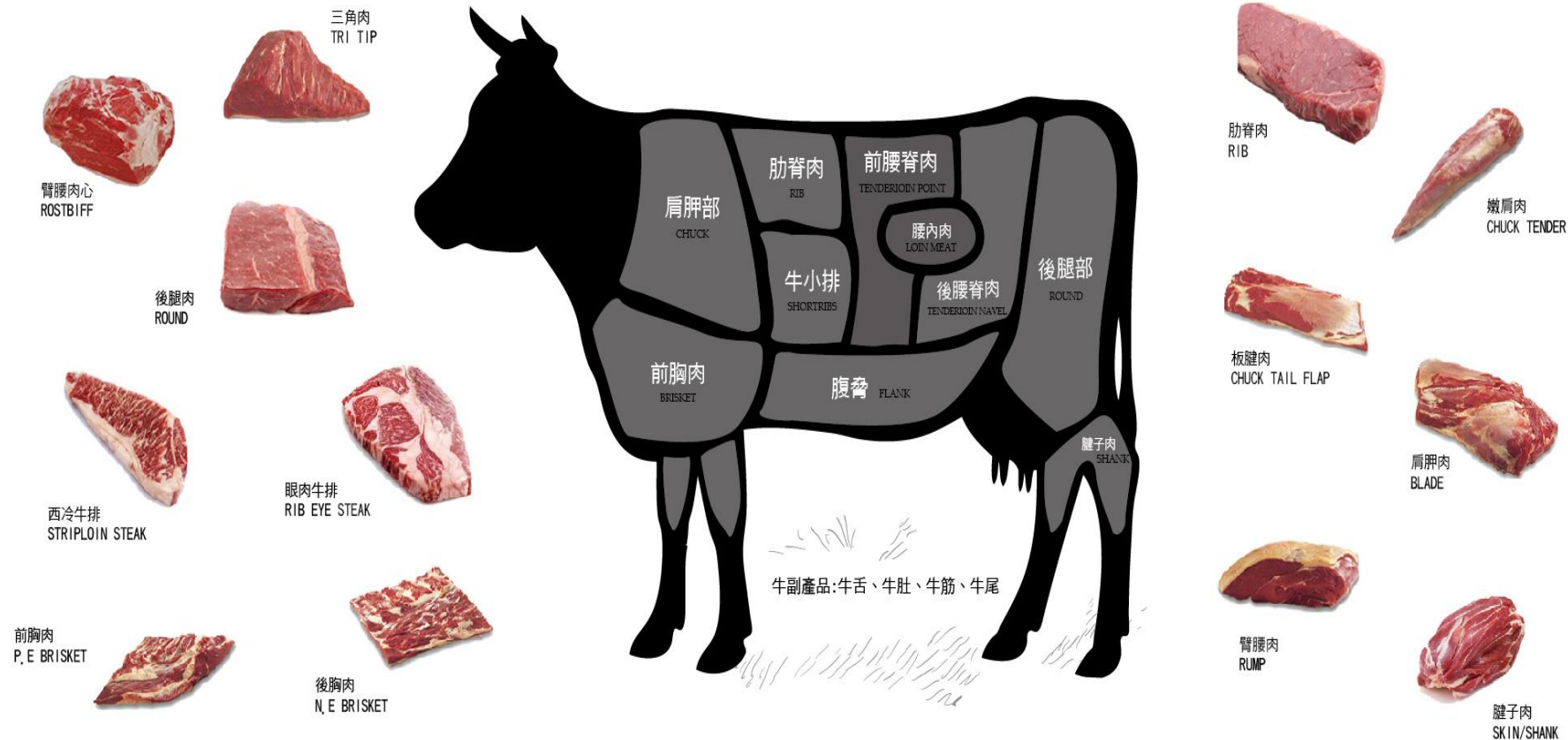
- 牛肉確實是高營養價值的蛋白質來源之一，然而肉品的選擇可以多元化，不用將牛肉設定為餐餐肉品的主要首選，既能避免過多牛肉飽和脂肪攝取，同時又能兼顧環保愛地球的概念。

【庖丁解牛】老師教你認識牛肉部位



<https://www.youtube.com/watch?v=S5xQ2LhZtkQ&t=14s>





牛的生長環境影響口感！帶你品嚐**12**種不同產地的牛排 科普長知識~GQ Taiwan



<https://www.youtube.com/watch?v=zqQpuGrKAfY>

【紅燒牛肉湯】6～10人份

- 食材：牛腩1000克、紅蘿蔔小型大小的2個、白蘿蔔中型大小一個、牛蕃茄2個、蔥4支、老薑60克、蒜頭50克、洋蔥2個、大辣椒2根
- 湯底、調味料：醬油7大匙、醬油膏3大匙、辣豆瓣醬3大匙、辣豆腐乳2塊(30g)、烏醋2大匙、米酒150cc、滷包1包、香油2大匙、番茄醬2大匙、水2500cc、白胡椒粉1小匙
- 作法及步驟：
 1. 煎牛腩：熱鍋下香油，倒入牛肉以大火煎30秒，再加入薑、蔥白拌炒。
 2. 開中火，加入豆瓣醬以中火拌炒2分鐘，再加入番茄醬、辣豆腐乳、米酒煨煮約5分鐘。
 3. 鍋中醬汁濃稠後再加入水、醬油、醬油膏、烏醋、白胡椒粉略攪拌。
 4. 依序再加入烤洋蔥、滷包、紅白蘿蔔，等湯鍋煮滾時，再加入蔥綠、辣椒，以小火滷40分鐘，再關火蓋鍋蓋燜20分鐘，紅燒牛肉湯完成了。
 5. 最後還一道小事，需將滷鍋裡的蔥、辣椒、滷包、洋蔥撈起，就是立即可吃沒有雜質的紅燒牛肉湯了。



紅酒燉牛肉

紅酒燉牛肉食材：

食材	數量	食材	數量
牛肋條	1000g	紅酒	300c.c.
培根	100g	洋蔥	2顆
西洋芹	1顆	紅蘿蔔	1顆
蒜頭	5瓣	蘑菇	10顆
迷迭香	1株	百里香	3根
月桂葉	2片	義大利香料	適量
紅椒粉	適量	蕃茄糊	50g
鹽	適量	糖	適量
低筋麵粉	50g	無鹽奶油	30g
黑胡椒粉	適量	無鹽奶油	200c.c.



您的牛肉料理





Thank You!

