



第 0 页 共 1 页



牛肉的品质主要包括牛肉的颜色、嫩度、风味、吸水力和多汁性。在良好的卫生条件下生产的牛肉，牛肉颜色为鲜红色。牛肉的嫩度指肉在食用时口感的老嫩，质地的优劣。它是由肌肉中的蛋白质结构特性决定的。它受牛的品种、年龄、肌肉部位、屠宰加工方法等影响。通常运动量多、负荷较大的肌肉比运动量小的肌肉老。老嫩的一般顺序是：腿部、颈部、胸部

、背部、腰部。 **目录：**

一、牛肉的营养价值

二、优质肉牛的种类

三、部位识别及烹饪方法

牛肉的营养价值

牛肉的蛋白质含量特别高，而脂肪的含量则相对较低，所以在当今三高人群中有着特别高的名气，牛肉富有“肉中骄子”的称号。中医学上认为，牛肉中所富含的物质对于人体补充气血，强肋健骨，化痰清肺，都有着无与伦比的功效。另外就矿物质上来说，牛肉中又多含钾，这对于人体肌肉的生长蛋白质的形成都非常的好。

常吃牛肉的几大益处：

- 1、牛肉富含氨肌酸：牛肉中的氨肌酸含量比任何其它食品都高。
- 2、牛肉含维生素B6，牛肉含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质生成。

3、牛肉含钾和蛋白质

钾对合成以及生长激素的产生。有着积极的作用。

4、牛肉是亚油酸的低脂肪。。

5、牛肉含锌、镁

锌、镁是另外一种有助于合成蛋白质促进肌肉生长的抗氧化剂、锌与氨基酸和维生素B6共同作用，能增强免疫系统。

6、牛肉含铁

铁是造血必需的矿物质。与鸡鱼、猪肉含铁形成对比的是，牛肉中富含铁质。

7、牛肉含丙胺酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分供给肌体所需的能量。

8、牛肉中富含有多种维生素;最主要的是牛肉中含有一种物质叫做肉毒碱、这种物质其他肉类中的几倍，它的作用主要是支持脂肪的新陈代谢;从而对减肥和健美都非常的重要。牛肉的适宜人群，所以无论是对青壮年、老年人、儿童、身体虚弱及病后恢复其的人食用皆为适宜。常吃牛肉有利于提高--
、青少年智力、防止肥胖，增强体质，同时对预防动脉硬化，高血压冠心病等都有作用。

优质肉牛的种类

第 1 页 共 2 页



一、安格斯牛

Angus



安格斯牛肉要在10度以下冷藏10-

14天的时候，食用的口感最好。这主要是因为牛肉中的蛋白质纤维被自然分解的效果。没有经过冷藏的安格斯牛肉较韧，冷藏过度的较老。所以安格斯牛肉可谓是世界三大有种肉牛中，从选种到养殖到宰杀到储藏都最讲究的牛肉了。

历史

安格斯牛是1800年以后才开始被单独识别出来，作为优种肉牛进行饲养的。世界上的安格斯牛第一人是苏格兰人休·华生。华生住在苏格兰的安格斯，是一个非常会选黑色的无角牛种的人。所以后来这种牛都被称为安格斯。华生的两头著名的牛，一只公的叫“老翘课”，英文原名叫Old Jock，生于1842年。另一只母的叫“老个懒妮”，英文原名是Old Granny，生于1824年活了35岁并生了29只小牛。现在世界上有注册的安格斯牛绝大多数都是这两头牛的后代。 外貌特征

安格斯牛以被毛黑色和无角为其重要特征，故也称其为无角黑牛。该牛体躯低翻、结实、头小而方，

额宽，体躯宽深，呈圆筒形，四肢短而直，前后档较宽，全身肌肉丰满，具有现代肉牛的典型体型。安格斯牛成年公牛平均活重700--

900千克，母牛500--600千克，犊牛平均初生重25—

32千克，成年体高^[1-2]公母牛分别为130(8厘米和118(9厘米。

安格斯牛体格低矮、结实，体躯宽深，四肢短而直，全身肌肉丰满，具典型肉用牛体型外貌特征。以被毛黑色和无角为其重要特征，故也称其为无角黑牛，在美国有经过选育育成的红色安格斯品种。该牛体躯低矮、结实、头小而方，额宽，颈中等长且较厚，体躯宽深，呈圆筒形，四肢短而直，两前肢、两后肢见距均相当宽，全身肌肉丰满，大腿肌肉延伸到飞节，背腰宽厚，具有现代肉牛的典型体型。该牛皮肤松软，富弹性，被毛光泽而均匀。部分牛只腹下、脐部和乳房部有^[3]白斑。

生产性能

安格斯牛具有良好的肉用性能，被认为是世界上专门化肉牛品种中的典型品种之一。表现早熟，胴体品质高，出肉多。屠宰率一般为60%—65%，哺乳期日增重900—1000克。育肥期日增重(1(5岁以内)平均0(7—0(9千克。肌肉大理石纹很好。

第 2 页 共 3 页



优点:该牛适应性强，耐寒抗病。缺点:母牛稍具神经质。

品种特点

(1)生长发育快，早熟，易肥育，易配种。

(2)出肉率高，胴体品质好。12月龄屠宰牛的眼肌面积达32.5平方厘米；肉质呈大理石状。

(3)对环境的适应性强。抗寒、抗病、耐粒饲；性情温和，无角便于放牧管理。其中婆安格斯牛是婆罗门牛和安格斯牛育成的一个支种，以抗热闻名。
(4)分娩难产率低。

(5)该牛缺点是母牛稍有神经质，黑毛色也与我国大部分地区的牛种相差

大。婆罗门牛

基本信息

区划品种名称 婆罗门牛

类别:牛

产地环境

婆罗门牛原产于美国西南部，是美国育成的肉用瘤牛品种。

地理分布

婆罗门牛是在美国南部亚利桑那州、新墨西哥州和得克萨斯州炎热的沙漠和半沙漠地区育成的。但近年来，已分布于美国的46个州，即在热带和亚热带的许多地区都有繁育。婆罗门牛已出口到60余个国家，广泛应用于杂交繁育。

品种特征

婆罗门牛头或颜面部较长，耳大下垂。有角，两角间距离宽，角粗，中等长。公牛瘤峰隆起，母牛瘤峰较小。垂皮发达，公牛垂皮多由颈部、胸下一直延连到腹下，与包皮相续。体躯长、深适中，尻部稍斜，四肢较长，因而体格显得较高。母牛的乳房及乳头为中等大。皮肤松弛，一般都有色素。毛色多为银灰色。

品种性能

第 3 页 共 4 页



婆罗门牛成年公牛体高150厘米，活重900公斤。出肉率高，胴体质量好



二、和牛：



和牛

和牛以黑色为主毛色，在乳房和腹壁有白斑。成年母牛体重约620千克、公牛约950千克，犊牛经27月龄育肥，体重达700千克以上，平均日增重1.2千克以上。日本和牛是当今世界公认的品质最优秀的良种肉牛，其肉大理石花纹明显，又称“雪花肉”。由于日本和牛的肉多汁细嫩、肌肉脂肪中饱和脂肪酸含量很低，风味独特，肉用价值极高，在日本被视为“国宝”，在西欧市场也极其昂贵。

世界上最贵的牛肉

世界上最贵的牛肉是日本的和牛(Wagyu)肉，和牛肉以肉质鲜嫩、营养丰富、适口性好驰名于世。很久时间以来，日本禁止和牛品种出口到国外，但现在澳大利亚也已有农场饲养和牛，但是澳大利亚的饲养成本更高，因为农场主为了提高肉的质量和产量在牛的饲料中加入了优质的红葡萄酒，这种酒也十分昂贵，在国际市场上一杯就要16美元。目前和牛里脊肉在欧洲的价格是每200克100多美元，一些特别柔软的和牛肉的价格比这更高。 和牛的饲养

和牛，对饲料和品质控制非常严谨，每只和牛在出生时便有证明书以证明其血统。自出生后，和牛便以牛奶、草及含蛋白质的饲料饲养;一些牧场更会聘请专人为牛只按摩及灌饮啤酒，令肉质更鲜嫩。

第 4 页 共 5 页



高质素的和牛，其油花较其他品种的牛肉多、密而平均，油花是肌肉的松软脂肪，其分布平均细致，肉质便会嫩而多汁，油花在摄氏25度便会融化，带来入口即溶的口感。肉质色泽以桃红色为最佳;脂肪色泽则以雪白色为佳，如油脂经氧化，颜色会变为带黄色或灰色，质素则较逊。高级的和牛肉，每100克售价可高达数百港元。

等级判定

日本和牛从高到低共分为五个等级A5，A4，A3，A2，A1。A3

以上级别的牛肉就可以看见大理石状的分布了。其中A5级的和牛可以说是最顶级的了。对和牛等级的判定有着严格的过程，从大理石的分布状况，肉质的颜色，松弛程度等都逐一进行评判，当然最重要的还是看大理石的分布状况。在评定过程中，只有当两位审核人员的意见一致时才能进行下一环节的评定，在每个环节中，都会打一个分数，而最终确定的等级并不是按最高，相反是按最低的等级作为最终的等级。比方说，一块牛肉的雪花分布是A5，但是其肉质颜色只有A2，那么，最终这块牛肉也只能沦为A2。因此，一块A5级的牛肉的价格就很昂贵了，一般售价会在2500甚至更高。

食用方法

刺身

A5级的和牛是最适合做刺身的，因为皮下脂肪分布均匀成雪花状，所以吃起来有入口即化的感觉。相比而言，A3级的和牛由于脂肪分布均匀不是太好，因而不适合用来做刺身，口感会很干，很柴。

碳烤

A4，A3

级别的和牛都可以用此方法，牛肉经过烤制，脂肪因高温而融化，闻起来喷香扑扑，尝起来也不会觉得过老。因为和牛比较珍贵，所以还是应以原味为主，适当撒上些盐就可以品尝了。

寿司

如果是做寿司的话A5

级的和牛就不是很适合了，因为太过肥腻，尝起来口感不是最佳(还有个原因，就是价格高昂，用来做成寿司岂不是很浪费)A3级的和牛恰恰正合适，肥瘦适中。

火锅

同寿司一样，A5级的和牛也不适合做火锅食用，应选用A3级的和牛



名词解析:

草饲牛

草饲牛是指在天然草原上放牧的牛。由于澳洲地员广阔、空气清新、草原水草丰美，故而非常适合草饲牛的牧养。草饲牛肉脂肪含量较少，其含脂量只有非草饲牛的三分之一，加上它的脂肪大多积聚在皮下，食用时非常容易去除。长期食用鲜草使草饲牛味道浓郁，肉质细嫩。牛肉含有丰富营养，包括大量人体必需又不能自动合成的LC Omega-3 (LC a亚麻酸)和PUFA(多不饱和脂肪酸)，适合害怕卡路里和胆固醇的人群。因而肉质精瘦的澳洲草饲牛肉是现代人追求食物自然健康最佳选择。

谷饲牛

谷饲牛是指用谷物饲养不低于特定天数的牛。为了确保肉牛摄取均衡的营养，谷物饲料含有大麦、小麦、燕麦、高粱、玉米五大成份。澳洲谷饲牛肉的脂肪量较高，脂肪均匀分布于肌肉组织里，形成大理石纹或油花，这是判断谷饲牛品质的重要标准。谷饲牛只的重量、脂肪含量、及牛肉的质量经过稳定程序的饲养后，均相当一致，因此肉质非常细嫩可口。

安格斯牛、和牛等世界顶级高档牛肉一般均以谷饲的方法饲养以提升肉的品质。肉质柔软的澳洲谷饲牛肉一定是食客们追求精致美食不可错过的选择。

分级标准

？眼肉、西冷等部位肉：

大部分牛的部位肉都是按肉里的“雪花”或大理石花纹的密度来分等级的。

S级:大理石花纹浓密，分布均匀。脂肪含量30%以上。

第 6 页 共 7 页



A级:大理石花纹少一点，分布不均匀。脂肪含量15—30%之间。

B级:几乎没有大理石花纹。脂肪含量15%以下。

？牛柳(按重量分级)

S级:1.8KG/条以上

A级:1.5—1.8KG/条

B级:1.5KG/条以下

？肋条肉(按长度分级)

A级:25cm以上(含25cm)

B级:25cm以下

？牛腱、金钱腱:不分等级

牛肉的保存条件和保质期

牛肉保存在-18℃以下，24小时温差1℃，湿度95—

100%的条件下，保质期可达12个月。 **产品特点：**

排酸牛肉：定义：

牛在屠宰以后，体细胞失去了血液对其的氧气供应，进行无氧呼吸，从而产生一种对人体有害的物质——

乳酸。排酸即根据牛胴体进入排酸库的时间，在一定的温度(24小时内降到0℃—4℃)，湿度和风速下，将乳酸分解成二氧化碳、水和酒精然后挥发掉，同时牛肉细胞内的大分子三磷酸腺苷在酶的作用下分解为新鲜的物质——

肌苷(即IMP，味精的主要成份)，肉的酸碱度被改变，新陈代谢产物被最大程度的分解和排出。

营养价值：

"排酸牛肉具有三高:高蛋白、高能量、高营养;三低:低糖、低胆固醇、低脂肪的特点，不但使肉的纤维结构发生变化，容易咀嚼和消化，牛肉中所富含的维生素B12矿物质等营养物质更有利于人体的吸收，口感也更好。

排酸牛肉所屠宰的牛，都是极度育肥的优质品种的肉牛。营养价值比普通牛肉高，且柔软多汁，滋味鲜美，颜色柔和，肥而不腻，瘦而不柴，容易咀嚼，便于消化，即使生食其营养人体吸收利用率已很高。

排酸牛肉经过人工加工的方法，在人们食用前把牛肉中的部分蛋白质转化为氨基酸，只是把这一转化提前完成了一部分，像这种在吃之前就把蛋白质转化为氨基酸的食物尤其有利于手术后的病人食用。

"

产品优点

"肉体柔软有弹性，肉质也比较细腻，和热鲜肉、冷冻肉在色泽、肉质上并没有明显的区别。据排酸牛肉生产厂家介绍，排酸牛肉的排酸过程能减少肉中有害物质的含量;排酸肉的低温制作过程，可以避免微生物对肉品质量的污染。

"

排酸工艺 "1、剔骨分割前，胴体先预冷排酸，牛肉进入0,4℃库冷却48-72小时后，当胴体中心温度降到7℃以下时即可剔骨分割。

2、分割车间室温10-

12℃，剔骨后的牛肉原则上按部位分割，如再需细分割，则按供货合同要求进行。

3、牛肉冻结在-23℃库中进行冻结20小时，当肉体中心温度达-18℃以下时更换包装后移入-18℃冷藏库中冷藏。"

清真屠宰：穆斯林能吃的禽、畜类动物屠宰，教法中有严格的规定。

(一)、正常情况下的屠宰：

1、应具备四件圣行：

(1)，面向"凯尔拜"屠宰。(是圣行)(2)，必须念“太斯密”(念太斯密也是主命)。

(3)，把刀子磨快(也是瓦直卜)。(4),戴着帽子宰(也是礼体)。

第 7 页 共 8 页



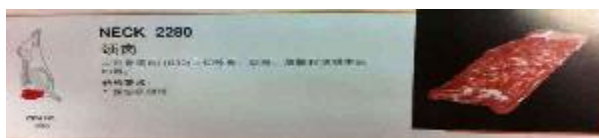
(二)、屠宰者应具备五个条件：

(1)，必须是穆斯林。(2)，必须是理智健全的成年人。(3)，必须念太斯密。(4)，必须割断四根血管。(5)，在屠宰前磨刀。

(三)、屠宰的部位：

宰杀动物时在什么地方下刀呢,即:在喉结下与上胸锁骨的中间宰，需要宰断四根管，即:气嗓管、食嗓管、动脉管、静脉管。不可以宰在喉结上边，因为气、食两管在喉结下边，宰在喉结上边动物也能断气，那是因为血从动脉管里流净了疼死的。

三、牛肉各个部位及烹饪方法：



牛肉部位

可替代

序号 品级 名称 部位 部位特点和营养价值 烹饪方法和注意事项

部位特点: 烹饪方法:

位于牛的劲椎部位，表面有部分1、

筋膜，肉间脂肪基本为零，肉中有1、炖、煮汤

大量的颈韧带，重6.5kg/块左右，肉

质粗;

其硬度仅次于牛的小腿肉，为牛2、2、制馅——肉丸 身上肉质第二硬的。

肥瘦兼有，肉质干实，肉纹较乱，3、烤牛肉3、 1630 颈肉

比嫩肉部分出馅率高15%。

营养价值: 4、酱牛肉

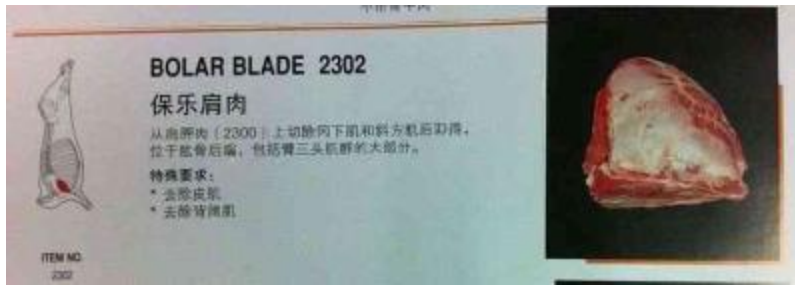
1、较少的脂肪含量，为追求纤注意事项: 体女性补充肉类营养的选择

1、不适合制作牛排块2、 类

„ „ 2、

3、





牛肉部位

可替代

序号 品级 名称 部位 部位特点和营养价值 烹饪方法和注意事项

部位特点: 烹饪方法:

位于牛的前肩胛部，前腿

1、油脂分布适中，但有的上部，由冈上、冈下肌、前臂

点硬，肉也有一定厚度，筋膜张肌，臂三头肌外侧头肌构

所以能吃出牛肉特有的成，牛肩肉的间隙脂肪含量较多，

风味，可做涮牛肉或切肉质鲜嫩。 成小方块拿来炖。适合

炖、烤、焖，咖喱牛肉。

营养价值:

保乐肩2302 1、含有优质蛋白，氨基酸种肉

类齐全，肌氨酸比任何食物注意事项: 都高。

2、脂肪含量很低，是亚油酸

来源，还是潜在的抗氧化剂。 1、

3、含矿物质和烟酸，维生素

B1和核黄素等。是铁质的最2、

佳来源。

4、含肉毒碱，能增长肌肉。 3、

第 9 页 共 10 页



牛肉部位

可替代

序号 品级 名称 部位 部位特点和营养价值 烹饪方法和注意事项

部位特点: 烹饪方法:

营养价值: 注意事项: 2303 牡蛎肉

1、

2、

3、

” ”

第 10 页 共 11

页





牛肉部位

可替代

序号 品级 名称 部位 部位特点和营养价值 烹饪方法和注意事项

部位特点: 烹饪方法:

营养价值: 注意事项: 2303 牡蛎肉

1、

2、

3、

“ ”

第 11 页 共 12

页



牛肉部位

可替代

序号 品级 名称 部位 部位特点和营养价值 烹饪方法和注意事项

部位特点: 烹饪方法:

1、位于牛后颈部位的肉，位

于颈部上侧牛头位置到前脊

椎(眼肉)上部的肉

1、肉质细嫩多汁，脂肪杂交适于熘、炒和z制馅。

均匀，有好看的大理石花纹。

口感绵软，入口即化

营养价值: 2275 上脑

脂肪低而蛋白质含量高 注意事项:

1、

2、

3、

“ ”

第 12 页 共 13

页





牛肉部位

可替代部烹饪方法和注

序号 品级 名称 位 部位特点和营养价值 意事项

部位特点: 烹饪方法:

牛眼肉其一端与上脑(肩

口感比较香甜肉后边有明显脂肪交杂

多汁, 不干涩。花纹--牛排)相连, 另一

适合:涮、烤、端与外脊(背部最长肌)

煎。 相连。眼肉外形酷似眼

睛, 脂肪交杂呈大理石花

纹状。

眼肉

营养价值:

注意事项:

由于肋脊部的运动较少,

眼肉肉质细嫩，脂肪含量1、

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/917164114111006113>