

最好的牛肉

大概全世界都知道香港人愛食牛肉。根據西班牙牛肉行業組織提供的數據，2016年香港消費牛肉38.1萬噸，相對於七百多萬的人口數量，這樣的數據令人咋舌。市面上的進口牛肉，一磅的價格從一百多到八百多元，港人都很捨得買，誰叫牛肉無論以中式還是西式烹飪都好吃。

大公報記者 徐小惠

西牛襲港



▲他他牛肉是牛肉料理中的名菜



▲牛肉腩的口感似鵝肝



▲經過半鹽醃製的炸肉餅，質感更好也更加健康



▲名廚弗朗索瓦·馬天尼斯示範烹調「西牛」

大公報記者徐小惠攝

牛肉吃其肥。牛肉的肥，在於油花，或者說大理石紋理（marble）的多少。牛肉的等級與marble的脂肪含量成正比，紋理脂肪含量越高，牛肉的品質越佳。通常來說，肉源牛的年齡越大，脂肪含量越高，肉質越鮮嫩可口。從部位上講，牛脊骨保護下不活動的肋脊肉，口感最為細嫩，其內的結締組織較少；而像腓子肉、肩頸肉、臀腿肉等活動較多的肌肉，通常有較多結締組織，使其口感比較韌。但如果用中小火慢煮，結締組織中的主要成分膠原蛋白就會融化成「膠質」，膠質附在肌肉纖維上，反而會讓肉質口感多汁，湯汁也更濃稠。因此在中式的牛肉料理中，常採用滷、燉、炒等方式讓牛肉入口即化。

牛吃其肥 取決marble

此外，牛肉的鮮美不僅在於新鮮，亦在於「熟成」（aging）。「熟成」是讓牛肉經過一段時間的發酵後，發揮肉內酶的作用，使肉質鬆弛，自然嫩滑，味道更加濃郁。

香港是沒有牧場的，所有的牛肉都來自進口，我們常見的包括日本和牛、美國牛肉、澳洲牛肉等。而近年來的美食重鎮西班牙，其牛肉產量有限，極少出口，卻在美食界聞名遐邇。美國《時代》雜誌食評家Lydia Itoi稱其為「The best beef」（最好的牛肉）、「The Perfect Steak」（完美牛扒）。

「The best beef」如今正式登陸香港。這是歐洲牛肉在通過歐盟認證後，首次來到香港。自此老饕們不必遠赴歐洲亦可享受美食，在各大超市、美食餐廳都能買／吃到地道的西班牙牛肉（西牛），讓港人對於牛肉又多了一個重要選擇。

為推廣西牛進入香港市場，日前歐洲頂級牛肉推介會「What a Wonderful European Beef」在港舉辦。推介會現場，西班牙牛肉行業組織（Provacuno）

國際部經理何塞雷蒙介紹，西牛肉源分為三類，分別是：年齡低於十二個月的牛肉，其肉色粉淺，肉質鮮嫩；一周歲至兩周歲之間的牛肉，肉質帶點油脂，口感更豐富；以及大於兩周歲的牛肉，這是最高級的牛肉，它的肉質顏色更深，質感更好。西牛肉質鮮嫩多汁，含有高蛋白質、平衡脂肪、維生素B／礦物等微量元素。

層層加工 口感豐富

西牛在出口前便已經過層層加工，使口感鮮嫩豐富。因牛扒要吃半生，故此衛生問題十分重要。目前，歐盟在動物飼養、肉質營養、行業生產安全標準上是世界上最嚴格的食品出口標準之一。在西班牙，每隻牛都有專屬的「身份證號碼」，被宰殺後，監管部門會對牛肉進行取樣化驗，並記錄這批牛肉的血液信息。牛肉進入市場之前會進行兩個星期左右的冷藏，以徹底殺死牛肉帶有的細菌。如此食客才能吃得放心，才能大快朵頤。

推介會當天，大會特別邀請了來自西班牙的米芝蓮明星廚師弗朗索瓦·馬天尼斯，使用西班牙牛肉現場烹飪介紹三個不同菜品：炸肉餅、牛肉腩和他他牛肉，其中炸肉餅在口感上類似火腿，但比火腿更滑，這種肉經過半鹽醃製，質感更好，也更加健康，其上覆蓋切碎的牛裏脊肉，享用時口感更佳，層次更加分明。牛肉腩以牛腩為原料，質感十分柔軟，一口吃下感覺好似鵝肝，旁邊配以花椰菜泥和兩種醬汁，令人回味無窮。最後的他他牛肉是牛肉料理中的世界名菜，是以生牛裏脊肉切碎，淋上松子醬並輔以蘑菇醬做成，肉質鬆軟，口感綿柔。

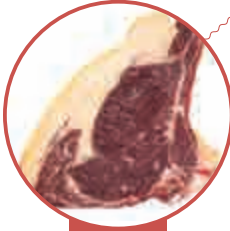
面對香港巨大的市場需求量，西班牙牛肉此番登陸，將正面迎接受對美食向來挑剔的港人，在能否一解港人「飲牛」之渴這件事上，鬥牛士們充滿信心。



▲何塞雷蒙（前排左二）介紹西牛肉源類別 大公報記者徐小惠攝



三種西班牙牛肉對比（上圖：年齡低於十二個月的牛肉，中圖：一周歲至兩周歲之間的牛肉，下圖：大於兩周歲的牛肉）



牛肉「江湖」硝煙起

徐克電影《笑傲江湖之東方不敗》裏說「人就是江湖」，何止是人，牛肉亦有自己的江湖。

和牛又稱「雪花肉」，是所有牛肉中最貴的一種。其魅力在於豐富的大理石紋理（marble），肉質細嫩多汁，一口咬下去，滿嘴爆油香。其肌肉脂肪中飽和脂肪酸含量低，肉味味道較淡，在日本被視為「國寶」，亦被其他地區的牛爭相雜交成如澳洲和牛、美國和牛等品種，好似江湖中身懷絕技、性情淡薄卻引來眾人爭相追逐的高嶺之花。

與和牛相比，美國牛肉和澳洲牛肉看上去要接地氣一些。二者的肉味濃郁，不同的是美國牛肉的肉味與油香兼得。其marble比澳洲牛肉更為豐富，由於使用粟米和穀物飼餵以及其他各種手段的人工飼養，令牛長得更快，肉充滿脂肪，marble分布更均勻，且無草腥昧，鮮嫩香甜。美國牛肉就如法寶無數，武功集各門所長，卓然自成一家的武林高手。

澳洲的牛肉則更健康一些，它主要是草飼和穀飼，遼闊的土地讓牛有充分的活動空間，天然健康充滿活力，但也因此，肉質中的肌肉纖維和結締組織較多，marble少一點，但營養高、脂肪含量低，恰似深藏不露的世外高人。

今回西牛到來，各派牛肉再度逐鹿，最後的贏家，恐怕還是愛牛的食客老饕們。



▲和牛含豐富的大理石紋理



▲美國牛肉兼得肉味與油香



▲澳洲牛肉營養高、脂肪含量低

大圍乳鴿繫真情



簡飲擇食

簡嘉明 文、圖

堂弟弟在美國出生、成長。生活於紐約的他，接觸的是美國文化：愛玩籃球、喜歡到H&M購物，也注重飲食健康。由於家庭的教育和薰陶，堂弟弟能說流利廣東話，也喜歡中國傳統文化，更重視親情。

適逢堂弟弟來港旅遊，筆者與家人當然要一盡地主之誼，帶他四處逛逛，感受香港獨特的氣息。要了解香港居民的生活面貌，

要感受最地道的社會氣氛，不得不帶他去吃好東西。堂弟弟很願意品嚐大眾化的地道美食，更喜歡平民食店，也許他希望藉此想像叔叔上世紀六七十年代在港的生活。

經過一番思考，我們決定帶他到大圍「新強記燒鵝乳鴿海鮮酒家」晚餐。香港人對這酒家不會感到陌生，甚至會懷疑現在是否因早已聞名，所以只有遊客光顧。最初我也有這樣的擔心，但結果實在令人喜出望外，不得不於本欄與讀者分享。

先是酒家的裝潢，它完全保留了八十年代中式食肆的面貌：高樓底、室內有大圓柱

，結帳櫃枱後是酒櫃，存放着陳年佳釀，樓面有關公像等，活像以八十年代為背景的港產電影場景。此外，那裏的食物不單價格親民合理，質素也出乎意料的好。招牌菜燒乳鴿果然皮脆肉嫩、大小合宜；蟹粥用的不是一般食肆常用來煮粥的水蟹，而是新鮮肉蟹，因此粥底美味，蟹肉鮮甜；最出色的是豉油皇炒麵，不單麵條爽口，鹹度適中，用油分量更是恰到好處，令麵條既有油香，但碟底卻完全沒油，吃光整盤也絕不覺膩。

那天晚上，平日吃得清淡的堂弟弟開懷大嚼，看到他吃得開心，我和家人更開心。



▲豉油皇炒麵的用油分量恰到好處

▲新強記的燒乳鴿皮脆肉嫩

桌上的食物分外美味，不單因為我們吃的是大圍名物燒乳鴿，也因為圍繞我們的是血脈相連的親情。我們知道，愉悅地品嚐的美食

在各人心中將必化為生活的動力，笑着吸收的營養，也會變作彼此間至誠的祝福：願所有家庭成員，不論身處何方，也身心安康。