

110年4月份衛生保健教育宣導專欄—淺談牛肉分級

周寶嘉營養師

因美國牛肉受到狂牛病的影響，市場上的牛肉已被澳洲牛肉所取代。澳洲牛肉可分穀飼牛肉和草飼牛肉，因脂肪含量之不同，各類牛肉呈現不同風味。澳洲穀飼牛是當吃草的牛隻體重達一定重量之後，便改以玉米、小麥、大豆、高粱等穀物來飼養，並且牛隻圍起來，以減少牛隻的活動量。這樣做的好處是牛肉的脂肪含量將大大提升，以增加牛肉口感。

美牛之所以廣受饕客們喜愛，其中一個因素是美國牛從小就限制牛隻運動，目的是利用不讓牛隻自由行動來使牛肉充滿脂肪，油花分布才能相當均勻，於是口感就會變得肥美好吃。另一個因素則是美牛被餵以穀物，這可縮短飼養時間而得到最肥美等級的牛肉（年齡越小的肉質相對越嫩）。這種生產方式非常特別，根據美國農業部的統計，從仔牛的產育到屠宰平均只須要一年半的時間（澳洲草飼牛則約需二年半）。

牛是吃草的動物，常會出自本能的拒吃含有肉粉、骨粉、化學合成營養素等飼料，因為這些成分的味道完全不符合牠們的覓食本性。於是一些國家(ex.英國)為了降低飼養成本，曾經將一些其它病死動物(羊)的肉和骨頭的混合物(肉骨粉)加入飼料中以補充牛隻蛋白質，並添加遮蔽劑來欺騙牛隻的味覺，讓牠們誤以為是新鮮的牧草而大快朵頤，強迫讓少動的牛每天吃下超過身體所需食物的量，其結果就是快速增重發胖。狂牛症這種疾病就是透過餵食含有疾病的動物骨粉來傳播，病源就是普里昂蛋白(prion)，這是一類僅由蛋白質所構成的感染性物質。這種感染物具有一定程度的跨物種傳染力，如果它污染了飼料，牛隻長期食用就可能得狂牛症。1996年3月20日，英國政府承認出現狂牛症病例，且證實和人類「感染性海綿狀腦病」有關，此即「狂牛症事件」。

反觀澳洲草飼牛由於採自然放牧的方式，飼料沒添加肉骨粉與苦味遮蔽劑，因而從未發生狂牛症病例，未被列為Mad Cow Disease的發生區域。雖然澳洲也有穀飼牛，但犢牛時期還是喝牛奶，幼牛期也是吃草，只在最後幾個月以穀物飼養，生長雖較慢，口感相對於美牛也略差（註：有些澳牛的口感不輸美牛），但較無健康疑慮，同等級的的肉品價格更是比美牛便宜約1/3（註：從大x發比價），只要烹飪得宜仍是絕佳的美食。

台灣吃牛肉的人口一年比一年高，以2019年度進口資料為例，臺灣進口牛肉的來源，最多是美國牛肉佔40%、澳洲牛肉21%、紐西蘭牛肉19%、日本和牛5%、其他(含台灣本土牛)15%，不同國家有不一樣的牛肉分級規則。

澳洲牛肉分級：主要是以牛的年紀來區分，基本分成3等級。1. V-Veal：是年輕小牛不能長出永久齒，總體中不能超過150公斤，肉與脂肪顏色較淡是優質等級。2. A-Beef：可以是公牛或母牛，有0~8顆恆齒，公牛必須沒有第二性特徵，是較年長混合型牛隻。3. B-Bull：全部都是公牛肉，有0~8顆恆齒，擁有第二性徵，肉質精實不易咀嚼。

美國牛肉分級：品質主要由美國農業部(U.S.D.A)檢驗後，總共分成8個等級。1. 極佳級(U.S.Prime)：最稀有，僅佔總產量的2-3%。2. 特選級(U.S.Choice)：僅次於Prime會做牛排，CP值相對高。3. 選擇級(U.S.Select)：在台灣常見於快炒餐廳。4. 標準級(U.S.Standard)：高級牛肉切剩的部位，肉結實。5. 商業級(U.S.Commercial)：油花較差，高級部位切剩的。6. 實用級(U.S.Utility)：大多製成牛肉加工食品(肉乾、漢堡排、排香腸)。7. 切割級(U.S.Cutter)：大多製成牛肉加工食品(肉乾、漢堡排、排香腸)。8. 製罐級(U.S.Canner)：大多製成牛肉加工食品(肉乾、漢堡排、排香腸)。

學務處衛保組關心您