

美食健康 | 牛肉不同部位差别大，日常买牛肉这条一定要收藏好！

一号牧场食品 8月14日

点击蓝字 关注我们///

@了解更多精彩资讯

让美食填满
你的心间

1号牧场

以匠心
呈现美味真谛

WELCOME !
Yihao Ranch.



新味上架 强势来袭

Beef knowledge



牛身上什么最值得吃？

— 怕胖千万避开 3 个部位 —



一头牛身上可谓是

充满了营养与健康

充满了营养与健康

只要一点点手艺

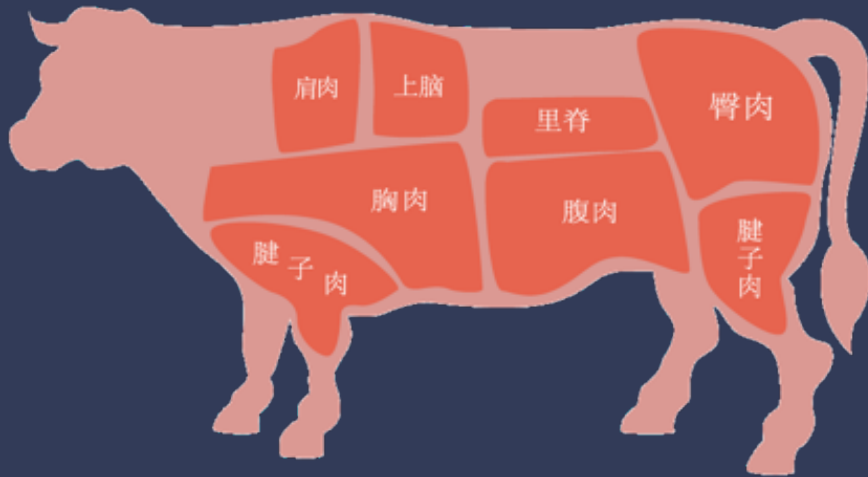
每一块儿牛肉

在口中都可享受到100%

冲击味蕾的极致享受!

那么，哪个部位最适合你

小编为你来详解



1号牧场

同是牛肉，营养大不同

— 以下均以 100g 计算 —



牛·腱子肉

01

腱子肉
Tendon



热量

106 kcal

蛋白质

20.9 g

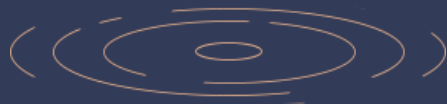
脂肪

2.0 g

牛身上最强壮💪的肉

肉中带筋有嚼劲

酱牛肉选它准没错



02

肩肉
Shoulder






热量	342 kcal
蛋白质	14.1 g
脂肪	31.7 g

肩肉（牡蛎、板腱）
 牛身上运动量大的部位
 所以肉质较硬不好嚼
 含筋比较多
 但好在价格比较便宜



03

胸肉
 Brisket

>





热量

326 kcal

蛋白质

16.6 g

脂肪

28.8 g

也是经常运动的部位
肉质较硬不好嚼
适合风干或腌制



04

上脑
Chuck
>



热量

193 kcal

蛋白质

17.4 g

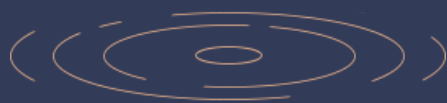
脂肪

16.4 g

脂肪

12.4 g

脂肪较多且分布均匀
雪花牛肉就从这里来
嫩度仅次于下面的里脊肉



05

里脊
Fillet



热量

107 kcal

蛋白质

22.2 g

脂肪

0.9 g

里脊（牛柳、菲力）
常用来做菲力牛排
每头牛里只有两条



06

腹部肉
Sirloin



牛·腹肉



热量

332 kcal

蛋白质

17.1 g

脂肪

29.3 g

腹部肉（牛腩）
瘦肉肥肉边界分明
炖煮起来口感超棒



07

臀部肉
Topside



牛·臀肉



热量

117 kcal

蛋白质

22.6 g

脂肪

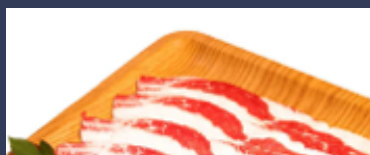
2.6 g

臀部肉（米龙、黄瓜条）
同样是经常运动的部位
肉质较硬油花少
最好慢慢炖煮入味
适合做牛肉干



究竟要选择哪块肉？

— 以下内容仅供参考 —





肩肉



腹肉



胸肉

高脂肪高热量
怕胖的小伙伴慎选



上脑

脂肪、热量适中
不低也不算高



臀肉



腱子肉



里脊

高蛋白低脂低热量



如果以上的小知识没记住？

没关系

牛肉通常都是越贵越好

挑贵的买就对了



牛肉Tips

① 牛肉泛绿光，未必就是变质了

这其实是食品物性学中光学部分的**光栅衍射效应**。就像吹泡泡的时候，泡泡表面会出现多种颜色一样。

当肌肉被切割，断面会出现凹凸状结构，由外部光芒照射时，就会产生衍射效应，出现绿色、黄色到红色的各种色泽。

不仅牛肉会泛绿光，羊肉、鸡肉一样如此。

但如果发现变换角度绿色也不消失或大面积变色，甚至气味变得腐败，那就可以判断肉已经变质了~

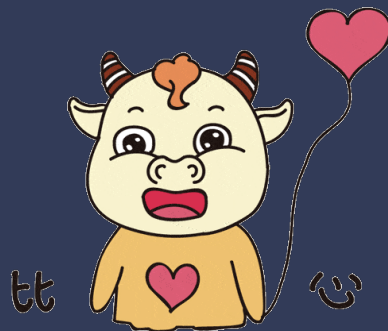
② 吃牛肉暖身，但其实啥肉都暖身

吃过牛肉觉得身上暖和，要归功于其中丰富的**蛋白质**。

大家可能都有过这样的体会，吃完饭肚子填饱了，身上好像也觉得没那么冷了，这其实就是「**食物热效应**」的作用。

而且，蛋白质越丰富的食物，热效应就越强。

换句话说，日常生活中无论吃什么肉，都能达到暖身的效果。不过，想要美丽不冻人，增加肌肉才是正道。



...

还有更多，等你来撩

More

GIFT FOR YOU



1号牧场
以匠心
呈现美味真谛
■ 扫码关注我

部分图片文字整理自网络、丁香医生；数据仅供参考，如有侵权，请联系我们，24小时内删除。

参考文献：

- [1] 中国疾病预防控制中心营养与健康所. 中国食物成分表(第6版)[M]. 北京：北京大学医学出版社, 2018.
- [2] GBT17283-2008, 鲜、冻分割牛肉[S]. 北京:中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局, 中国国家标准化管理委员会, 2008.

有你认识的人吗？点“分享”，告诉TA

喜欢此内容的人还喜欢

老刘做的红烧羊肉～

是潇潇呀



一文秒懂选购猪肉，“看、摸、闻、敲”四招让亲买到好肉

购物君



天寒吃羊肉

豆腐放醋办公室

