



# Мясо — один из древнейших продуктов питания человека

- В старинной русской кухне применялось мясо домашней птицы и дичи. На Руси ели конину, но уже к X-XI вв. в городах её в пищу не употребляли. Телятину не ели, считали преступлением резать телёнка. Со временем это приобрело силу привычки, а затем приняло форму церковного запрета, который даже царям не разрешалось нарушать. Говядину тоже в старину ели мало, так как крупный рогатый скот был тягловой силой, источником молока, масла и сметаны.

## Признаки доброкачественности мяса:

- Мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета. При ощупывании поверхности рука остаётся сухой. На разрезах мясо не прилипает к пальцам. Цвет мяса от бледно-розового до красного, сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная. Если надавить на него пальцем, то образуется ямка, которая быстро выравнивается.

# Свинина в рукаве "По-дальневосточному""



# Ингредиенты:

- Свинина (карбонат) — 600 г
- Соевый соус (Соус-маринад Teriyaki Kikkoman) — 4 ст. л.
- Масло кунжутное — 1 ст. л.
- Чеснок — 2 зуб.
- Имбирь (корень) — 10 г
- Горчица (готовая) — 1 ст. л.
- Бекон (сыро-копченый) — 50 г
- Соль — 1 ч. л.
- Зелень (петрушка, укроп)

- Для приготовления лучше всего брать маложирную свинину - карбонат, брусочек мяса правильной формы. Свинину слегка разморозить для удобства нарезки. Бекон можно не размораживать.
- Свинину разрезать вдоль острым ножом, не доходя до основания. Сделать такие надрезы на расстоянии около 1 см
- В надрезы положить пластинки сыро-копчёного бекона.



- Далее необходимо приготовить маринад. Для этого берём соевый соус-маринад Teriyaki Kikkoman, он лучше всего подходит для приготовления этого блюда. При его отсутствии можно брать обычный соевый соус "Киккоман", добавив 1 ст. ложку сахара или мёда.

- К соевому соусу добавляем готовую горчицу (острую), кунжутное масло, немного соли, натираем на тёрке чеснок и корень имбиря, всё перемешиваем.



- Мясо натираем маринадом внутри в разрезах и снаружи и помещаем в рукав для запекания. Кусок необходимо положить на "бок" и хорошо придавить.
- Нет необходимости перевязывать мясо, оно и так хорошо держит форму после запекания.
- Завязываем рукав и кладём в холодильник мариноваться на 5-7 часов, лучше на ночь. Маринованное мясо в рукаве для удобства помещаем в любую удобную металлическую форму и ставим в нагретую до 200 градусов духовку, запекаем 40 минут, далее рукав осторожно надрезаем (выходит горячий пар) и запекаем до румяной корочки ещё 15-20 минут.





- Готовому мясу даём остыть, вынимаем из рукава и охлаждаем в холодильнике.
  - Подаём как холодную закуску - мясную нарезку.
- Это мясо сочетается с зеленью и соевым соусом Teriyaki Kikkoman.



# Свинина с пореем по-китайски



# Ингредиенты:

- Соевый соус (ТМ Kikkoman ) — 2 ст. л.
- Свинина (полужирная) — 300 г
- Фунчоза — 50 г
- Лук-порей (белая часть) — 200 г
- Морковь — 1 шт
- Чеснок — 1 зуб.
- Имбирь (корень тёртый) — 1 ч. л.
- Кориандр (молотый) — 1/2 ч. л.
- Перец чили — 1 шт
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Кинза

- Для приготовления лучше брать полужирную свинину. У меня шейная часть.

Режем свинину тонкими ломтиками.



- Готовим маринад.  
Берём соевый соус ТМ Kikkoman.  
Добавляем тёртый имбирь и чеснок.  
Кладём мелко нарезанный перец чили,  
если сухой, как у меня, то измельчаем  
пальцами. Остроту делайте по своему  
вкусу.  
Добавляем измельчённый кориандр.
- Заливаем свинину маринадом, интенсивно  
перемешиваем и оставляем.



- Отвариваем фунчозу по инструкции на упаковке.

Я опустила в кипяток и варила 2 минуты.  
Затем промыла под струёй холодной воды через дуршлаг.



- Берём лук-порей (белую часть) и морковь, чистим. Лук-порей нарезаем наискосок кольцами по 0,5 см. Морковь натираем крупной соломкой.
- На сковороду наливаем растительное масло, кладём овощи и обжариваем 5 минут, постоянно помешивая. Убираем овощи на тарелку.
- На сковороду кладём свинину и обжариваем до румяности на сильном огне 5 минут.



- Добавляем обжаренные овощи и тушим 5 минут.
- Добавляем фунчозу, перемешиваем, прогреваем пару минут, огонь отключаем.





Подаём блюдо сразу горячим,  
посыпав листиками кинзы.



# "Свинина в молоке" ❑



# Ингредиенты:

- Свинина (шейка) — 400 г
- Молоко — 0,5 л
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Карри — 1,5 ч. л.
- Соль — 0,5 ч. л.
- Чеснок — 2 зуб.
-

- Кусок мяса промыть, обсушить и тщательно посолить, хорошо пересыпать специями, как бы обмазать (мясо влажное).
- На глубокой сковороде разогреть сливочное и растительное масло, положить нарезанный тонкими ломтиками чеснок и жарить 2-3 минуты.
- Выложить в сковороду мясо и влить горячее молоко. Тушить на слабом огне под крышкой 1,5-2 часа. В середине готовки перевернуть кусок мяса. При необходимости долить теплого молока.



- Мясо получается очень нежным, вкусным как в горячем, так и в холодном виде. А с горчичкой - просто необыкновенным.



# Свинина фаршированная



# Ингредиенты:

- Свинина — 1 кг
- Чеснок — 4 шт
- Петрушка
- Хлеб (белый или черный) — 1 ломт.
- Сыр твердый (тертый) — 3 ст. л.
- Соль
- Масло растительное (в фарш) — 2 ст. л.
- Желток яичный (сырой) — 2 шт
- Мука пшеничная (для панировки)
- Перец черный (молотый, для панировки)
-

- Взбиваем в миксере или блендере все ингредиенты для начинки: поджаренный на сухой сковороде хлеб, чеснок, зелень петрушки, сыр (можно не натирать предварительно, если нет на это лишнего времени), 2 ст. л. масла, соль по вкусу, сырые желтки.
- Мясо обмываем, просушиваем, нарезаем порционно.
- Каждый кусок надрезаем и раскрываем, как книжку, кладем начинку
- Скрепляем края зубочисткой.





- Смешиваем соль, перец и муку для панировки. Обваливаем в ней каждый кусок и обжариваем до румяной корочки на раскаленном масле.
- Обжаренные куски складываем в небольшой противень или сковороду, наливаем немного горячей кипяченой воды, бульона или вина (кому что по вкусу). Доводим мясо до полной готовности в горячей духовке около 20 минут..



**Подаем с зеленью и лимоном**



# Свинина по-венгерски



# Ингредиенты:

- Свинина — 500 г
- Пиво светлое (в оригинальном рецепте использовалась сладкое пиво) — 100 мл
- Соевый соус — 20 мл
- Сельдерей черешковый — 2 шт
- Шампиньоны — 15 шт
- Лук белый — 1 шт
- Перец болгарский — 1 шт
- Паприка сладкая — 10 г
- Мед — 1 ст. л.
- Масло оливковое — 30 мл
- Томаты в собственном соку — 400 г

- Первым делом нам нужно нарезать свинину небольшими кубиками, залить пивом и соевым соусом и оставить минут на 40 мариноваться. Благодаря этой простой процедуре, мясо получается просто нежнейшее.



- На сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте к нему лук полукольцами, порезанный дольками сельдерей и чеснок. Обжарьте около 3-4 минут, пока сельдерей не станет мягче
- Свежие шампиньоны помыть, порезать на 4 части и добавить к овощам. Поджарить еще около 6-7 минут.
- Последний штрих - болгарский красный перец. У меня был дачный замороженный, но подойдет любой, свежий, в том числе



- Займемся мясом. Сливаем наш маринад, добавляем к мясу оливковое масло и паприку и обжариваем около 7 минут.
- Соединяем мясо, овощи и томатную пасту. Добавляем мед, по вкусу соль и молотый перец. Накрываем крышкой и оставляем на медленном огне на 5 минут.





- Готовое блюдо получается сытным, вкусным и красивым. Не забудьте посыпать его свежей зеленью и подавайте к столу.



# Список используемых ресурсов:

- <http://www.povarenok.ru/>
- <https://www.google.ru>
- <http://www.edimdoma.ru/>
- <http://ppt4web.ru/tekhnologija/>
- [http://www.iamcook.ru/showsubsection/bluda\\_iz\\_ptici](http://www.iamcook.ru/showsubsection/bluda_iz_ptici)

Спасибо за внимание!

