



мясо и его обработка

Мясо в питании человека

Мясо традиционно входит в наше питание.

Мясо, при всей его питательной и энергетической ценности, является тяжелой, трудно перевариваемой для человека пищей, которая легко

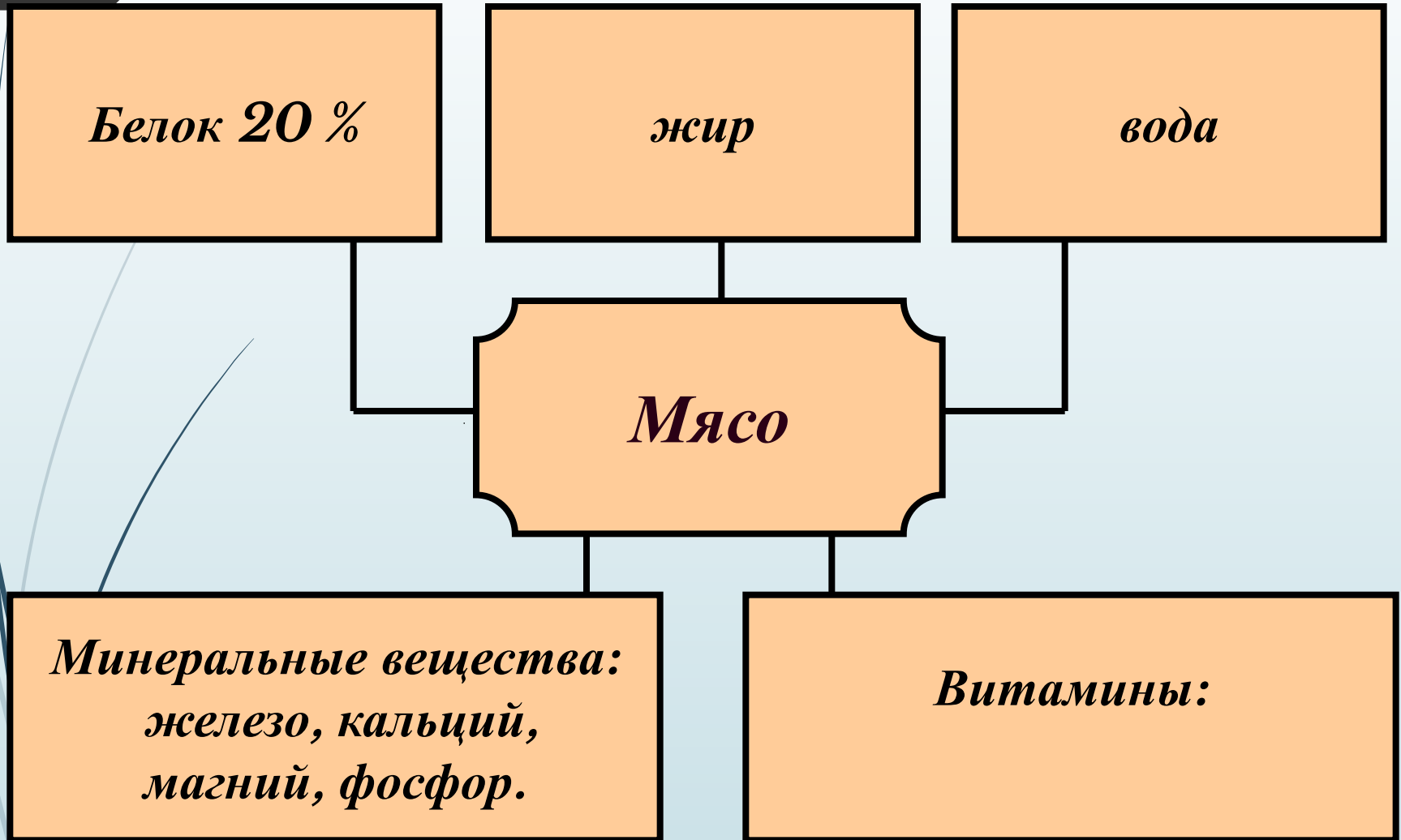
зашлаковывает, засоряет наш организм.

Поэтому необходимо уметь правильно готовить и употреблять мясные блюда.

Мясо лучше усваивается в блюдах с овощами, особенно с зеленью; сочетание мяса с мучными продуктами для нашего организма нежелательно.



Состав мяса



Чем больше в мясе жира, тем меньше в нем белка

Человек употребляет в пищу мясо животных и птиц

МЯСО

Домашних животных



Домашней птицы



Мясные гастрономические продукты

свинина

говядина

Виды мяса

телятина

баранина

Мясо птицы

субпродукты

Говядина



Мясо взрослых животных (3-7 лет) – ярко-красного цвета, плотное, имеет свежий запах, ярко выраженную мраморность.

Мясо молодняка (до 3 лет) – бледно-розовое, с белым жиром, незначительная мраморность и более сильный запах.

Телятина



Мясо вскормленных молоком телят в возрасте от 2 до 10 недель.

Светло-розового цвета, нежной консистенции и сладковато-кислым запахом.

Баранина



Имеет окраску от светло- до темно-красной, менее плотную по сравнению с говядиной консистенцию, не обладает мраморностью и отличается специфическим запахом.

Свинина



Бледно-розового цвета, мягкой консистенции, с прослойкой жира, видного на разрезах.

Усваиваемость мяса

легче

Мясо нутрии
Мясо кролика
Куриное мясо
Мясо гуся и утки
Телятина
Баранина
Говядина
Свинина



тяжелее

Признаки доброкачественности мяса

Показатели доброкачественности мяса – его **запах, цвет, консистенция**.

- *Доброкачественное охлажденное или остывшее мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового цвета. При ощупывании рука остается сухой, на разрезах мясо не прилипает к пальцам, сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная. Если надавить на него, то образуется ямка, которая быстро выравнивается.*
- *Доброкачественное мороженное мясо на ощупь твердое, на поверхности и разрезах – красного цвета с сероватым оттенком, который придает ему кристаллики льда. При незначительном нагревании появляется ярко-красное пятно.*

Обработка мяса

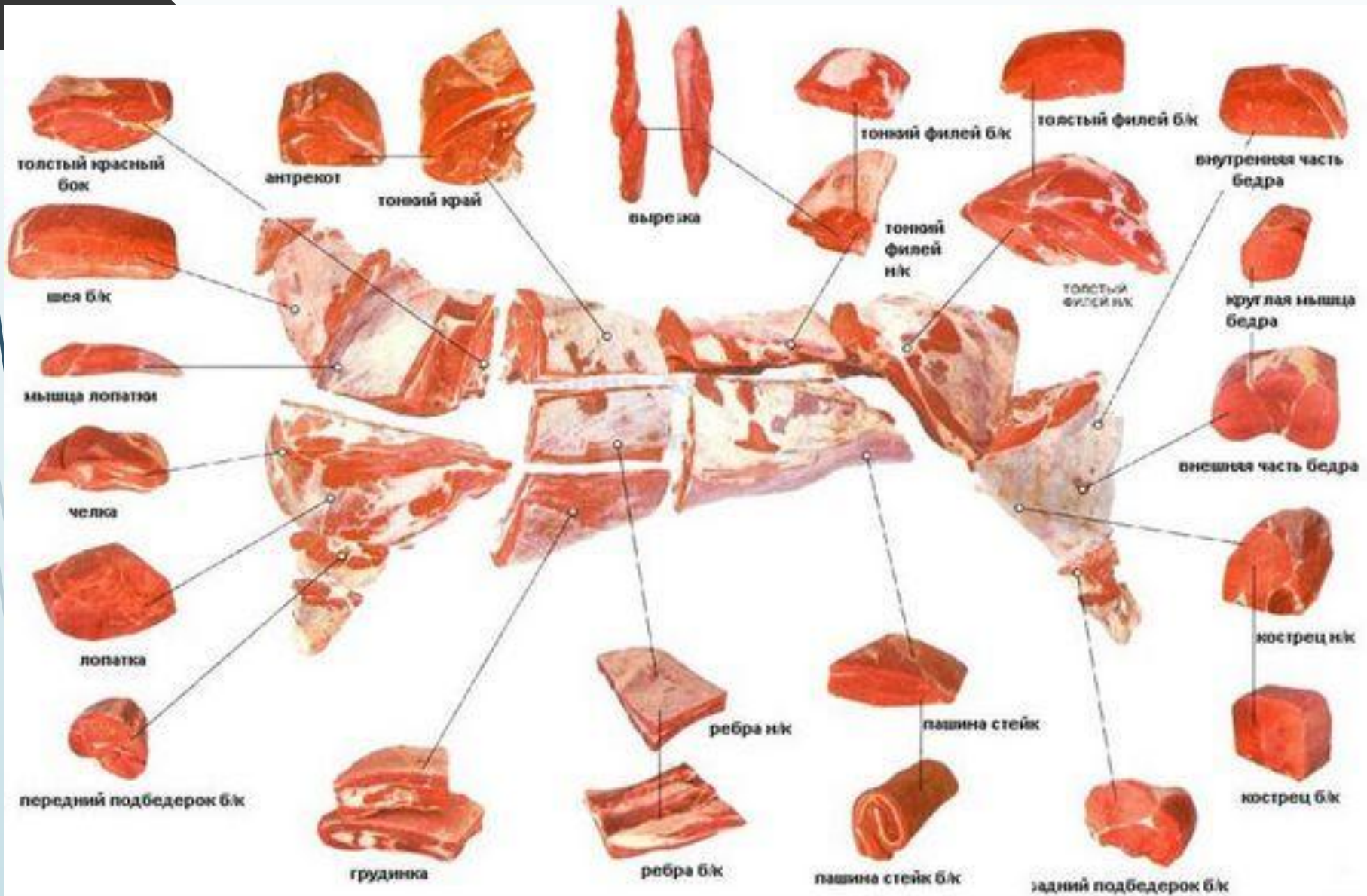
Перед обработкой мяса следует:

- *Убедиться, что используемые мясные продукты свежие;*
- *Применять разделочные доски с соответствующей маркировкой;*
- *Резать мясо только острым ножом, чтобы уменьшить потери мясного сока.*

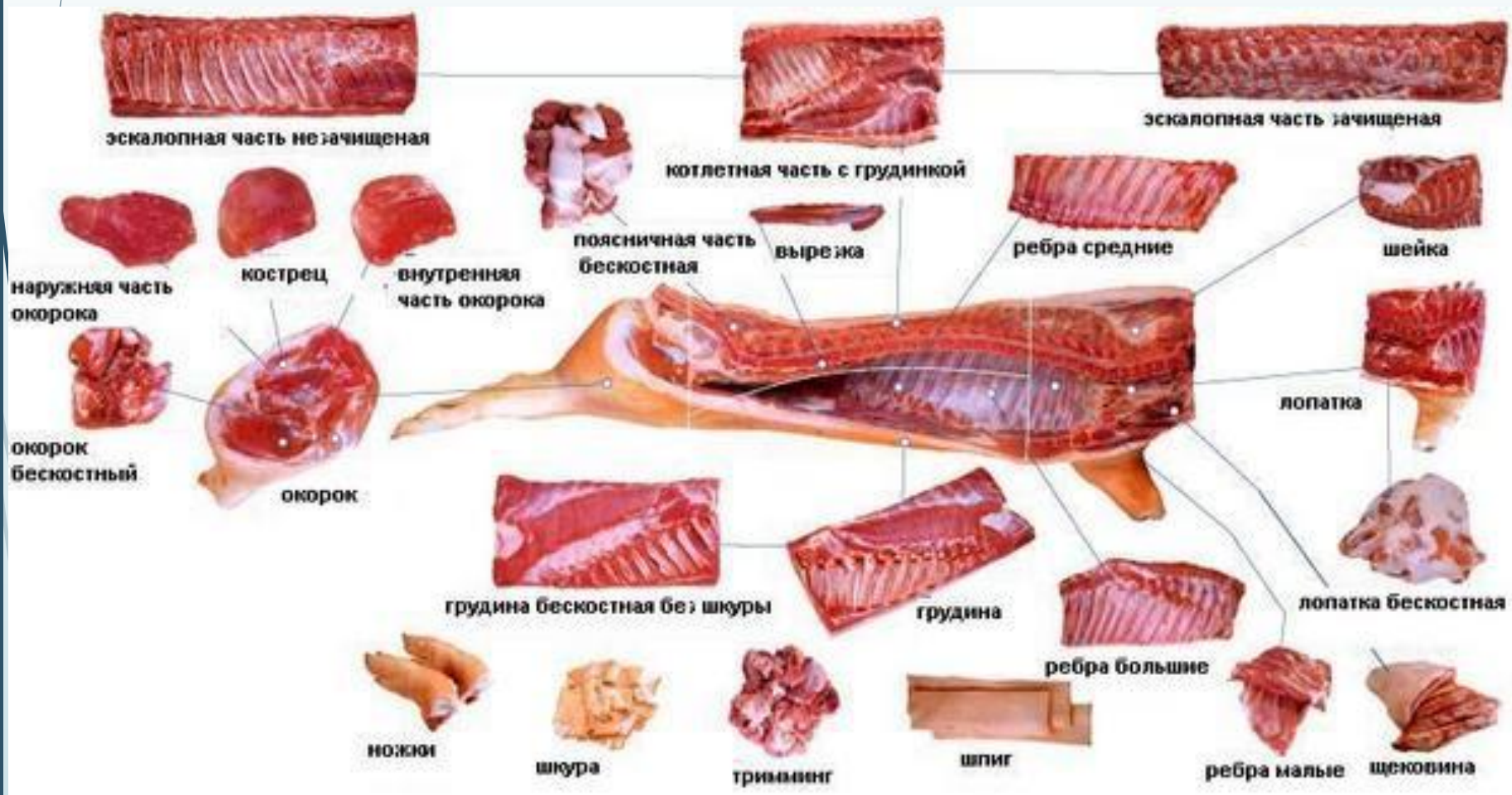
Механическая обработка мяса:

- *Обмывание*
- *Оттаивание мороженого мяса*
- *Обсушивание*
- *Разделка*
- *Обвалка (отделение мякоти от костей)*

Разделка туши говядины



Разделка свиной туши



Виды полуфабрикатов и их кулинарное использование

<i>крупнокусковые</i>	<i>порционные</i>	<i>мелкокусковые</i>
<i>Варка, жаренье, тушение целиком</i>	<i>Бифштексы, филе, лангеты, антрекоты, ромштексы, зразы натуральные, котлеты, отбивные, шницели</i>	<i>Бефстроганы, шашлыки, поджарка, азу, гуляш, плов, рагу</i>



Термическое состояние мяса

- **Парное** – мясо полученное после убоя животных.
Изготовление вареных колбас, сосисок, сарделек.
- **Остывшее** (в естественных условиях) Изготовление колбас, копченостей, полуфабрикатов.
- **Охлажденное** – мясо, охлажденное до температуры от 0 до 4°C
- **Мороженное** мясо
- **Подмороженное** – используется для изготовления колбас, консервов.
- **Размороженное** – мясо, подвергнутое оттаиванию в специальных камерах.
- **Оттаявшее** – мясо, размороженное в естественных условиях

Тепловая обработка мяса:

- *Варка*
- *Жаренье*
- *Припускание*
- *Тушение*
- *Запекание*

