

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

"БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

# Виды стейков. Степени прожарки мяса

◦ Мясо – это тот продукт, который чаще всего люди употребляют в пищу. Он содержит в себе огромное количество витаминов и микроэлементов, которые необходимы для нормального функционирования нашего организма.

Но когда мы покупаем мясо и начинаем его готовить, жарить, важно помнить, что если мясо не до делается, то полусырое оно очень вредит организму. Именно поэтому нужно знать когда мясо уже сделалось и его можно снимать с огня.



# Виды прожарки мяса

- экстра-рейр (от англ. extra rare, также blue rare или англ. blue) — прогретый до 46—49 °С и быстро «закрытый» на гриле, сырой, но не холодный;
- с «кровью» (красным соком) (англ. rare) — не прожаренное мясо (обжаренное снаружи, красное внутри) с красным соком, прогретое до 49—55 °С (готовится 2—3 мин при 200 °С);
- слабой прожарки (англ. medium rare) — непрожаренное мясо, с соком ярко выраженного розового цвета и прогревом до 55—60 °С (готовится 4—5 мин при 190—200 °С);
- средней прожарки (англ. medium) — среднепрожаренное мясо со светло-розовым соком внутри и прогревом до 60—65 °С (готовится 6—7 мин при 180 °С);
- почти прожаренное (англ. medium well) — мясо с прозрачным соком и прогревом до 65—69 °С (готовится 8—9 мин при 180 °С);
- прожаренное (англ. well done) — полностью прожаренное мясо почти без сока, прогретое до 71—100 °С (готовится 8—9 мин при 180 °С с доготовкой в пароконвектомате);
- сильно прожаренное (англ. too well done, overcooked) — полностью прожаренное мясо совсем без сока и прогретое до температуры выше 100 °С.



- Существует множество слухов о возникновении такого блюда, как стейк. Очень часто стейком считают обычный кусок мяса, жареный на открытом огне, а то и просто на сковородке и путают их с обычной отбивной, антрекотом или мясом по-французски. Почему это так, и откуда же к нам пришел стейк? Некоторые из них достоверны, другие - ложны. Также, зачастую стейки ошибочно считают американским национальным блюдом

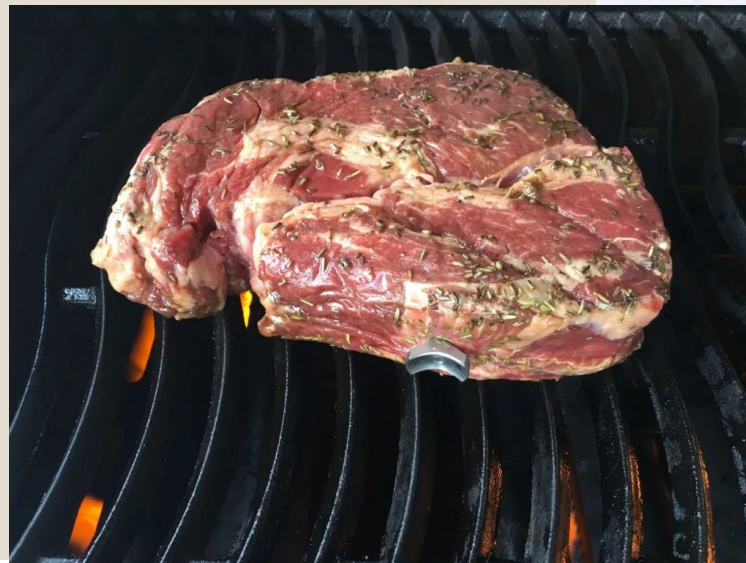


# Путешествие в Древний Рим

- Во времена Древнего Рима в храмах совершался ритуал жертвоприношения. Жрецы жарили на решетках большие куски говядины для того, чтобы возложить их на жертвенный алтарь. Один из жрецов взял кусок мяса, собираясь перенести его, но мясо оказалось слишком горячим и выпало из рук. Тут же он поднес руки к губам, чтобы остудить их, и заметил, что на пальцах остался мясной сок. Он был поражен удивительным ароматом, и не удержался, чтобы не попробовать, каков вкус у открытого им блюда. Именно благодаря этому случаю жрец, жаривший мясо, сам того не подозревая, стал первооткрывателем стейков, и с тех пор стейком принято считать кусок говядины, приготовленный на открытом огне.



- В 1735 году известным театралом, директором одного из лондонских театров, было создано общество Стейка, которое существовало до 1867 года. Членами клуба были известные люди - актеры, члены королевской семьи. С течением времени общество переросло в клуб, отсюда произошло название одного из видов стейка - клуб-стейк.



- Каждый человек готовить стейк так, как ему больше нравится. Кто-то любит полностью прожаренный стейк, кто-то слегка поджаренный, а кто-то средней готовности. Главное в процессе готовки не забывать смотреть на внешнее состояние стейка, и измерять его температуру, чтобы получить именно такой стейк, который вы желаете.
- Уровень прожарки мяса включает в себя также информацию о температурной жаренности мяса, о его внешнем виде, и также немаловажным фактором прожарки мяса медиум для определения уровня готовности стейка будет служить информация о том, какой вид мяса вы жарите.
- Например, дольше всех готовится баранина и говядина, а вот свинина дойдет до готовности значительно быстрее, а если же это курица то мясо приготовится за считанные минуты, и для того, чтобы сделать курицу слегка прожаренной, нужно подержать ее на сковороде всего минуты 2.
- Самым сочным и свежим, с удивительным вкусом, все же будет являться стейк средней прожаренности, или Medium. Он сохранит всю нежность мяса и его вкус надолго запомнится.





# Технологии Sous — Vide.

- Приготовление стейка — отличный способ познакомиться с технологией Sous Vide. Это обусловлено не только простотой приготовления, но и практической обоснованностью. Сковорода или гриль не прощают ошибок и зачастую даже лучшие отрубы в процессе приготовления становятся сухими и жесткими.
- При использовании су вида вам не нужно о чем-то беспокоиться, температура будет именно такой, какую вы зададите. Благодаря щадящим режимам мясо готовится равномерно, что позволяет достичь результатов, как в лучших стейк-хаусах.
- При готовке на высоких температурах, особенно у начинающих поваров, могут быть проблемы с выбором правильной температуры. Использование су вида полностью исключает возможность подобных ошибок.



# Sous — Vide.

- Беспрецедентная точность и контроль температуры позволяет получить именно те результаты, которые вы ожидаете. Никаких больше догадок, как получить нужные степени прожарки. Без термометров, надрезания и проверки с помощью пальцев.
- Также это позволяет экономить время на отдачу. При использовании традиционных методов все зависит от мяса. Начав процесс приготовления, вы не можете его отложить. Стейки, приготовленные в су виде, могут храниться на протяжении нескольких часов, после чего быстро подаются гостям.
- Наконец, техника Sous Vide позволяет получить результат, недостижимый с помощью другим методов. При использовании высоких температур мясо готовится неравномерно. Центр может быть еще *medium rare*, тогда как большая часть — *well done*. При использовании *sous vide* мясо равномерно готовится от края до края.
- Приготовление стейка включает в себя два этапа: вы помещаете мясо в вакуумный пакет и готовите при заданной температуре. Затем вы обжигаете стейк, чтобы придать ему соответствующий вкус, цвет, запах и, разумеется, растопить часть жира.
- Именно температура ванны на начальном этапе определяет, какой прожарки будет мясо.



# Общепринятая классификация

- Стейки принято делить на две категории:
- Премиальные отрубы вырезаются из спинной части. Наиболее известны стейки рибай, филе-миньон, шатобриан и стриплойн. Популярностью пользуются и вариации с костью: тибоун, портерхаус, томагавк, ковбой. Для приготовления блюд используются мышцы, не задействованные в движении быка. Это способствует нежности мяса. Премиальные стейки ценятся за вкус, поперечное расположение волокон и удобство для нарезки. Процент подобного мяса в туше небольшой – 7–10%. Этим обусловлена высокая цена блюда.
- Альтернативные отрубы вырезаются из различных частей быка, включая лопатку (топ блейд, вегас стрип, флэт айрон), поясницу (сирлойн), диафрагму (скирт), пашину (фланк), кострец (раундрмб, пиканья). Такие стейки имеют изъяны. Волокна располагаются вдоль стейка, что мешает идеальной нарезке. Кроме того, через весь кусок может проходить сухожилие.
- Премиальные стейки вкусны и не нуждаются в маринаде не зависимо от качества мяса. Альтернативные варианты хороши лишь при использовании отрубов породистых быков зернового откорма.



# Рибай

- Пожалуй, самый известный и популярный стейк в мире. Берется из толстого края спинной части реберной клетки быка — от 6-го по 12-е ребро. В США рибай на кости часто называют риб-стейком, а бескостный — спенсер-стейком, или собственно рибам. В Австралии, напротив, рибам называют стейк с костью, а вариант без кости — это scotch fillet («шотландское филе»).
- Рибай состоит из мышц, на которые в течение жизни животного приходится минимальная нагрузка, поэтому волокна мяса здесь мягкие и нежные. На этот стейк приходятся четыре мышцы — *spinalis dorsi* (верхняя часть стейка, очень жирная, с рыхлыми мясными волокнами, ее считают самой вкусной частью, она отделена от остального стейка большой жировой прослойкой)
- Благодаря значительному содержанию жира и его равномерному распределению по всему куску мяса, это самый неприхотливый в приготовлении и гарантированно вкусный, сочный и мягкий стейк. Жир также отвечает за приятный маслянистый ореховый аромат, присущий готовому стейку. При нагревании он растапливается и пропитывает и без того мягкие волокна, делая их еще более сочными и тающими во рту.
- Идеальная степень прожарки рибая — *medium rare*, любители ценят и *rare*, но и *medium* тоже будет неплохо. Готовить этот стейк очень просто: посолить, обжарить каждую сторону и бока рибая на очень горячей сковороде или угольном гриле в течение минуты.



# Ковбой-стейк

- Это тот же рибай, только на коротком ребре (в России часто ковбойским стейком называют и просто рибай на кости). Средний вес — 600 г. Если готовить ковбой-стейк на угольном гриле, то сначала лучше его потомить минут пятнадцать-двадцать в холодной зоне, переворачивая каждые пять минут, а потом уже быстро обжарить с двух сторон на сильном огне до образования аппетитной корочки. Если готовить на сковороде, то нужно быстро обжарить его на сильном огне со всех сторон, включая края, а потом отправить в духовку, разогретую до 200 градусов (время, которое он должен там провести, зависит от нужной степени прожарки; проще всего контролировать ее с помощью термощупа). Рекомендуемая степень прожарки — medium.
- На этот стейк похож томагавк — рибай на длинном зачищенном ребре длиной примерно 15 сантиметров: он напоминает боевой индейский топорик, отсюда и название. Отчасти томагавк — это маркетинговая придумка, помогающая продать кость по цене мраморной говядины. Многие продавцы и повара, впрочем, утверждают, что смысл кости не только в визуальном вау-эффекте — а в том насыщенном аромате, который она придает мясу. Утверждение спорное: она с куда большим успехом передаст его бульону, чем жареному стейку. Кроме того, для томагавка понадобится либо гриль, либо порядочного размера сковорода. Обращаться с томагавком нужно так же, как с ковбой-стейком.



# Стриплойн

- Он же стейк «Нью-Йорк» (название это он получил, потому что был фирменным блюдом нью-йоркского ресторана Delmonico's). Вырезается из тонкого филейного края, расположенного в поясничном отделе туши после 13-го ребра. По периметру стейка идет полоска жира, иногда ее срезают.
- Стриплойн отличают крупные и плотные мясные волокна и небольшое содержание межмышечного жира. Он более ароматный, чем рибай, с ярко выраженным мясным вкусом — но за стрпилойном нужен глаз да глаз. Его очень легко пересушить, готовить стриплойн надо сначала на сильном огне, потом на медленном (в случае с угольным грилем — сначала на сильном огне, потом в более холодной зоне). Идеальная степень прожарки — *medium rare*. Приправлять этот стейк лучше всего только солью и перцем, чтобы ничто не перебивало вкус мяса.



# Филе миньон

- Стейк из вырезки, то есть большой поясничной мышцы. Эта мышца практически не задействована в процессе жизнедеятельности животных, в ней почти нет соединительных тканей, поэтому она остается очень мягкой. Цельная вырезка представляет собой длинный кусок мяса, напоминающий карандаш, утолщенный с одной стороны и заточенный с другой. Для филе миньон используется вторая часть — узкая, считается, что она наиболее нежна на вкус. Ее нарезают на небольшие цилиндры — толщина варьируется от 3 до 6 см.
- Одно животное в среднем может дать всего 500 грамм мяса для филе миньон, вот почему этот стейк такой дорогой. Но при этом очень многие ценители жареной говядины его не слишком жалуют. Филе миньон почти не содержит внутримышечного жира, его вкус отличается сливочной бархатистой нежностью, но никак не мясной выразительностью. Его ценят за сочность и мягкость, но не за вкус и аромат мяса, и именно поэтому условно называют «женским» стейком (в противоположность «мужским», брутальным «Нью-Йорку» или тибону).
- При готовке филе миньон нужно обжарить по четыре минуты со всех сторон, а потом оставить отдыхать на пять минут, завернув в фольгу, — либо же обжарить со всех сторон до хорошей корочки и отправить на 10 минут в духовку. Рекомендуемая степень прожарки — medium, с кровью его почти никогда не готовят. Чтобы сделать филе миньон более сочным, его часто оборачивают при готовке беконом; он также защищает поверхность стейка от пересушивания. Второй вариант добиться твердой, но не сухой корочки, — периодически обмазывать стейк маслом в процессе готовки. Благодаря своему мягкому вкусу и постности филе миньон отлично сочетается с ароматными сложносочиненными соусами.





# Шатобриан

- Шатобриан тоже делается из вырезки — только из широкой ее части. В отличие от филе миньон готовится целым, не нарезанным на части, — так что это порция на двоих, если, конечно, есть его будет не человек, для которого полкилограмма говядины, хотя бы и постной, не составляет никакой пищеварительной проблемы. Вероятно, именно таким был виконт и писатель Франсуа-Рене де Шатобриан, в честь которого, по одной из версий, этот стейк назван. Впрочем, есть и другая версия — о городе Шатобриане, где выращивали скот высокого качества.
- При готовке шатобриан нужно сначала запечатать со всех сторон на сильном огне, а потом довести до нужной степени прожарки на огне потише — или отправить доходить в духовку, разогретую до 200 градусов на 15–20 минут в зависимости от нужной степени прожарки. Потом нужно дать стейку отдохнуть в теплом месте. Классический шатобриан — это хорошо прожаренная корочка, тонкий слой *well done*, затем *medium* и наконец мягкая плоть с кровью в центре.



# Тибон

- Название (T-Bone Steak) полностью соответствует внешности — это стейк из двух кусков мышц, разделенных T-образной костью. С одной стороны — нежная постная вырезка, с другой — brutальный, с насыщенным мясным вкусом стриплойн. Чем дальше от головы был вырезан стейк, тем он крупнее и тем больше в нем вырезки (филе миньон). Самые крупные стейки, в которых диаметр части вырезки превышает размер мяча для гольфа, называют портерхаусом.
- Так как тибон по сути — два разных стейка в одном, то готовить его нужно бережно, чтобы не пересушить вырезку, в то время как стриплойн еще не готов. Обжаривать его нужно на сковороде на умеренном огне — в течение 15–20 минут, переворачивая каждые 2–3 минуты, причем часть с вырезкой лучше держать в стороне от эпицентра жара. Либо поступить так: быстро обжарить на сильном огне до корочки, переворачивая каждые 30 секунд, а потом доводить на умеренном огне, расположив часть с вырезкой в более холодной зоне. Потом — непременно дать стейку отдохнуть. С угольным грилем те же рекомендации. Идеальная степень прожарки — *medium rare*. Впрочем, одинаковая степень в разных частях тибона достигается не всегда, и если у вырезки она получается *medium rare*, то у стриплойна — *medium*.



# Альтернативные стейки

## Скёрт-стейк

- Стейк из диафрагмы, непарной опоясывающей мышцы, разделяющей грудную и брюшную полость. Один из так называемых альтернативных, то есть стейков из непремииальных частей туши.
- Скёрт-стейком называют обычно только ту часть помягче (inside skirt), которая относится к покровке, но иногда — и часть, вырезаемую из пашины.

У этого стейка крупные волокна с прослойками жира, и при правильном приготовлении он получается очень сочным, хотя и более жестким по сравнению с премиальными отрубками из толстого или тонкого края. Чтобы смягчить мясо, рекомендуется предварительно его зачистить от многочисленных пленок и слегка предварительно замариновать (подходят маринады из лука или цитрусовых, а также с добавлением соевого или вустерширского соуса и уксуса вроде бальзамического). Еще один способ сделать скёрт-стейк мягче — перед маринованием сделать на нем небольшие сетчатые надрезы с обеих сторон. Маринованный стейк жарится быстро, по 3 минуты с каждой стороны.

Впрочем, можно обойтись без маринада, достаточно приправить скёрт-стейк солью и перцем и смазать растительным маслом — и теперь главное не пересушить: стейк очень тонкий, так что жарьте его на умеренном огне. Минут 10–15, переворачивая каждые 2–3 минуты, оптимальная прожарка — medium rare.

# Скёрт-стейк



# Мачете

- Это тонкий и длинный стейк из диафрагмы, названный так за то, что напоминает формой латиноамериканский сельскохозяйственный нож. Обращаться с мачете нужно в том же духе, что и со скёртом.



# Фланк-стейк

- Стейк из пашины, то есть из внутренней мясистой части туши, расположенной между ребрами и бедром ближе к паховой области животного. Из этого отруба получаются довольно жесткие и постные стейки, но на вкус они очень яркие, с отчетливым мясным ароматом. Разумнее всего фланк-стейк замариновать — минимум на пару часов, а лучше на ночь. Маринованный стейк обжарьте на угольном гриле или сковороде в течение минут десяти, регулярно переворачивая, — до прожарки *medium rare*, максимум *medium*. (В контактном гриле переворачивать, естественно, не нужно.)



# Стейк мясника

- Стейк из мясистой части диафрагмы. Стейком мясника (butcher steak) эту часть называют потому, что мясники часто не пускали ее на продажу, а оставляли себе — и из-за не слишком казистого вида, и из-за насыщенного мясного вкуса и аромата, которыми он напоминает фланк-стейк. Некоторые утверждают, что по вкусу стейк мясника напоминает печень, но можно это назвать и кровавым привкусом.
- По центру стейка проходит жила, к которой под углом 30–40 градусов крепятся крупные волокна мяса. Ее, как правило, перед жаркой удаляют, разделяя кусок на узкие две части.
- Эта часть диафрагмы — одна из самых мало работающих во время жизни животного мышц, так что ее нежность главное не пересушить. Так что можно его с минимальными приправами вроде соли и перца и ветки тимьяна обжарить на растительном масле с небольшим добавлением сливочного — 5–6 минут, часто переворачивая, до прожарки *medium rare*, максимум *medium*. Но можно сначала замариновать стейк мясника в пряной и кислой среде (основа — цитрусовые, вино, винный уксус), а обжаривать так же недолго, постоянно переворачивая.

# Стейк мясника





# Чак-ролл

- Шейное филе, часть длинной спинной мышцы между лопаткой и ребрами. По вкусу чак-ролл напоминает рибай (это отруба-соседи), но это довольно жилистое мясо, и стейк из него вряд ли будет таять во рту. Этот отруб идеально подходит для тушения и — после предварительного маринования — для шашлыков. Для стейков его также можно замариновать. А можно, посолив и поперчив и надрезав в нескольких местах жилу, проходящую через стейк (благодаря этому она в процессе приготовления станет несколько мягче), обжарить по паре минут с каждой стороны на сильном огне, доготавливать на медленном, так же переворачивая каждую пару минут. Рекомендуемая степень прожарки — medium



# Топ-блейд

- Стейк из наружной части лопатки, широкий, длинный кусок мяса. Вторая по нежности и мягкости (после вырезки) часть туши, к тому же стоящая раза в два дешевле.
- Топ-блейд разделяется надвое соединительной тканью — и это создает проблемы при жарке: высокая температура превращает ее просто-напросто в резину. Выход — просто аккуратно избегать ее с помощью ножа на тарелке. Или предварительно замариновать стейк — варианты основы все те же: лук, цитрусовые, вино, уксус, выбирайте на вкус (сахар и мед — по желанию, они нужны не столько для сладости, сколько для обеспечивающей красивую корочку реакции Майара, в которую вступают сахара и аминокислоты).
- Рекомендуемая степень прожарки — *medium rare* или *medium*. Топ-блейд также неплохо подходит для тушения — и вот тогда соединительная ткань уже не помеха. Из этой части получаются также и отличные шашлыки.



# Литература

- <http://www.prozhar.ru/blogs/blog/prozharka>
- <https://myastoriya.com.ua/blog/article/stepeni-prozharki-myasa/>
- <https://edimsovkusom.info/goryachie-blyuda/stepeni-prozharki-myasa.html>
- <https://eda.ru/media/produkt/18-raznyh-steykov-chem-oni-otlichayutsya-i-kak-ih-pravilno-zharit>
- <https://chefrestoran.ru/stati/vidy-steykov-i-ih-nazvaniya/>
- <https://www.kitchenindustries.club/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%B4-%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D1%81%D1%82%D0%B5/>

◦Спасибо за внимание!!!