

Блюда из мяса



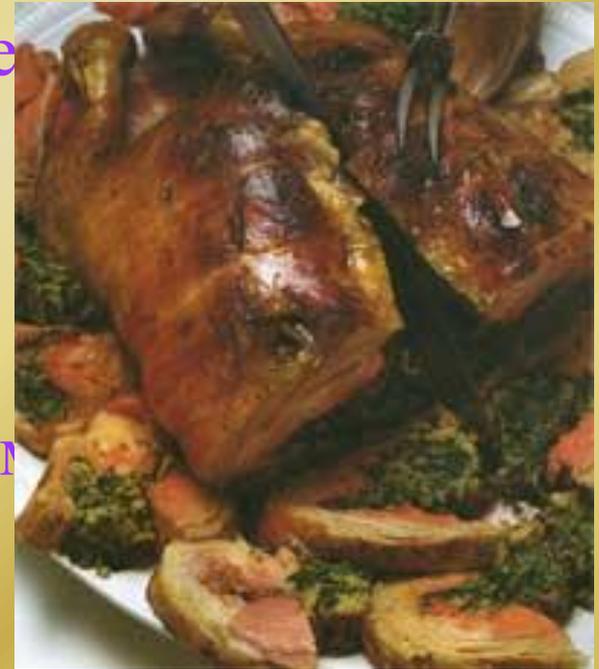
Мясо и мясные продукты

Мясо и мясные продукты широко используются в питании человека. Они являются одним из основных источников полноценных белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.



Мясо и мясные продукты

В пищевом отношении наиболее ценна мышечная ткань мяса, содержащая такие белки, как миозин, актин, глобулин и миоглобин. Эти белки отличаются сбалансированным содержанием незаменимых аминокислот.



Мясо и мясные продукты

Менее ценны белки соединительной ткани- коллаген и эластин, поскольку в них отсутствует незаменимые аминокислоты триптофан и цистин.



Мясо и мясные продукты

В состав жира мяса входят преимущественно насыщенные жирные кислоты, поэтому они тугоплавкие. Большое количество жира в мясе обуславливает уменьшение содержания белков, однако жир мяса тощего скота обладает меньшей биологической ценностью и характеризуются меньшей усвояемостью.



Мясо и мясные продукты

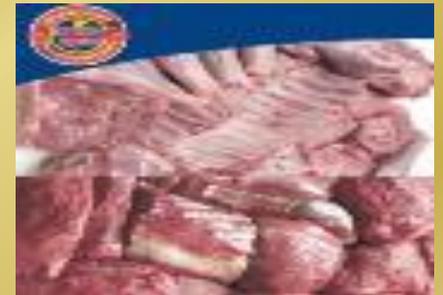
Мясо молодых животных содержит меньше коллагена, поэтому оно более мягкое и нежное. При большом содержании коллагена в тощем мясе резко снижается его пищевая ценность



Мясо и мясные продукты

Наиболее ценно мясо животных средней упитанности- мясо второй категории.

Мясо является источником хорошо усвояемых минеральных веществ-калия, натрия, фосфора, железа, магния, цинка, йода и др. В нем содержатся витамины- тиамин,рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислоты, холин, токоферолы.



Мясо и мясные продукты

В мясе молодых животных и птиц много пуринов, особенно во внутренних органах (печени, почки). Содержатся они и в копченых колбасных изделиях. Из пуриновых соединений в организме образуется мочевая кислота, которая затрудняет работу печени и почек.



Мясо и мясные продукты

Важной составной частью мяса являются азотистые и безазотистые экстрактивные вещества, которые извлекаются из него водой при варке. Азотистые экстрактивные вещества являются сильными стимуляторами желудочной секреции, они повышают аппетит.



Мясо и мясные продукты

Таким образом, крепкие бульоны и жареное мясо возбуждают выделение пищеварительных соков и поэтому не рекомендуются при гастритах с повышенной секреции, язвенной болезни желудка, а также в питании беременных и пожилых людей.



Мясо и мясные продукты

Переваривание мяса протекает медленно и зависит от его сорта и способа кулинарной обработки. Легче всего перевариваются мясо цыплят и молодая баранина



Мясо и мясные продукты

Жирное мясо (особенно свинину) для облегчения переваривания перед приготовлением нужно отбить.

Усваивается мясо хорошо (говядина- на 82-83 %)



Мясо и мясные продукты

В питании человека используются субпродукты (печень, почки, язык, легкие, рубцы), которые также имеют ценные биологические свойства.



Мясо и мясные продукты

В печени, например, содержится значительное количество ретинола, жирорастворимые гормональные вещества, железо, медь, фосфор. Поэтому она широко используется в лечебном питании.



Мясо и мясные продукты

Распространенным продуктом питания являются колбасы, различающиеся по способу приготовления (вареные, полукопченые, сыро копченые) и использованию сырья (говяжьи, свиные, смешанные, ливерные).



Мясо и мясные продукты

Вареные колбасы легко перевариваются и могут применяться в лечебном питании. Но в их составе мало витаминов и других пищевых веществ, содержащихся в свежем мясе.



Мясо и мясные продукты

Пищевая ценность вареных колбас довольно высока. Включение в колбасы различных пряностей придает им приятный вкус.



Мясо и мясные продукты

Взрослый человек, занимающийся умеренным физическим трудом, потребляет 150-200 г мяса в день. Избыточное поступление мяса организм приводит к перегрузке его экстрактивными веществами, что создает дополнительную нагрузку на печень, почки, отрицательно сказывается на функции органов кровообращения и нервной системы.



Какие бывают виды мяса?

Виды мяса

свинина



баранина



говядина



телятина



Виды мяса

В зависимости от вида животного, мясо которого употребляют в пищу, различают говядину, баранину, свинину. Все эти виды мяса отличаются друг от друга как по вкусу, так и по цвету, запаху.



Виды мяса



Говядина- имеет красный цвет с различными оттенками. При этом интенсивность окраски зависит от возраста животного: чем животное старше, тем темнее его мясо.

Мясо взрослых коров (3-7 лет) обычно ярко-красного цвета, у него хорошая плотность (специалисты называют это- консистенция), свежий, приятный запах, ярко выраженная мраморность. Эффект мраморности создают отложения светлого жира между красными мышцами.

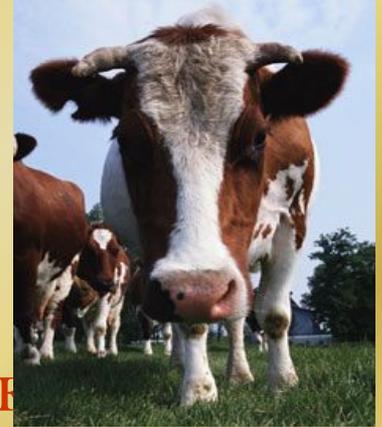
Виды мяса

Говядина

Мясо молодняка- до 3 лет- бледно-розовое с белым жиром, незначительной мраморностью и более сильным запахом; по своей питательной ценности почти не отличается от мяса взрослых животных.



Виды мяса



Телятина- это мясо вскормленных молодых телят в возрасте от 2 до 10 недель. У него светло-розовый цвет. Консистенция нежная, запах сладковато-кислый. Усваивается оно лучше, чем мясо взрослых животных, и потому кулинарные и пищевые достоинства телятина очень высоки. Блюда из телятины хороши для детей.

Виды мяса



Мясо свиное называется свининой, баранье-бараниной. А почему о мясе коров и быков говорят «говядиной»? В старославянском языке существовало слово «говядо», которое означало- бык, корова. По-болгарски и теперь «hovado»- скотина. То же- и в чешском языке.





Виды мяса

- Свинина характерна бледно-розовым цветом различных оттенков, нежной мягкой консистенцией с прослойкой жира, видного на разрезе.
- Мясо поросят-светло-розовое, нежное и вкусное, с белым жиром.
- Свинина считается тяжелым продуктом, так как задерживается в желудке дольше, чем говядина и баранина.





Виды мяса

Баранина-имеет цвет от светло- до темно-красного, менее плотную по сравнению с говядиной консистенцию, не обладает мраморностью и отличается специфическим запахом. Мясо овец шерстяных пород отдает слабым запахом пота, но мясо ягнят- более нежное и без запаха, бледно-розовое, жир бел плотный.



Признаки доброкачественности мяса

Показатели свежести мяса- его запах, цвет, консистенция. Однако в некоторых случаях этих признаков недостаточно. Например, совершенно непригодное мясо в замороженном виде не пахнет. Но это можно обнаружить при пробной варке кусочка мяса или проколов его разогретым ножом.



Признаки доброкачественности мяса

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



Признаки доброкачественности мяса



Специфического мясного запаха замороженое мясо не имеет. Определить его свежесть по запаху можно только после того, как оно оттает.

Если мясо замораживалось дважды, то качество его ухудшается. Цвет такого мяса на поверхности темно-красный, на разрезах вишнево-красный, при согревании пальцем не изменяется.

Признаки доброкачественности мяса

Доброкачественное мороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. На поверхности и на разрезах оно красного цвета с сероватым оттенком, который придают мясу кристаллики льда. Даже при незначительном нагревании (например, приложить палец) появляется ярко-красное пятно.



Оттаивание.



Оттаивать мясо следует для того, чтобы облегчить его дальнейшую обработку. При этом температура мяса должна повышаться медленно, тогда по мере оттаивания мясной сок всасывается мышечными волокнами и потеря пищевой ценности продукта уменьшается



Обмывание

Мясо обмывают холодной водой, а жирные участки теплой



Обсушивание

Обсушенное мясо легче разделывать. Кроме того, обсушивание препятствует размножению микробов. Мясо обсушивают или на воздухе или промокая хлопчатобумажной салфеткой

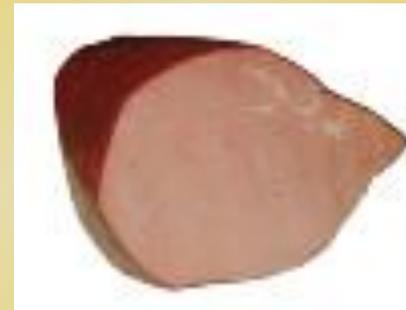


Разделка

Разделка большого куска мяса или даже целой туши на отдельные части позволяет правильно использовать все части туши



Обвалка



Отделение мякоти от костей называется обвалкой. Отходы, которые образуются после обвалки (кости, сухожилия, хрящи) можно использовать для приготовления бульонов



Термическое состояние мяса

Парное- мясо, полученное сразу после убоя животных. Такое мясо употребляют для изготовления вареных колбас, сосисок, сарделек.



Термическое состояние мяса

Остывшее- мясо, остывшее в естественных условиях или в вентиляционных камерах. У такого мяса- сухая неувлажненная поверхность, упругие мышцы. Это мясо идет на выработку колбас, копченостей и полуфабрикатов



Термическое состояние мя



Охлажденное- мясо, температура которого от 4 градусов до 0 градусов. Охлаждение может быть как естественным, так и искусственным (в холодильных камерах)



Термическое состояние мяса

Переохлажденное- мясо, аналогичное охлажденному, но поверхностный слой у него коричневого цвета. Такое мясо используют для производства колбас, консервов.



Термическое состояние мяса

Подмороженное мясо- по своим свойствам уступает охлажденному и переохлажденному. Используют его для производства колбас и консервов.



Термическое состояние мяса

Мороженное мясо по сравнению с охлажденным менее ценно, при его обработке теряется большое количество мясного сока. В связи с этим пищевые продукты из такого мяса менее вкусны.



Термическое состояние мяса

Размороженным называют мясо, подвергнутое оттаиванию в специальных камерах. Оно имеет упругую равномерную консистенцию.



Термическое состояние мяса

Оттаявшее- это мясо, размороженное в естественных условиях.



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Чтобы приготовить
хорошее мясное блюдо,
нужно знать, из какой
части разделанной туши
использовать мясо для
того или иного кушанья



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Говядина

Вырезка:

Для жаренья целиком(ростбиф), бифштексы, филе, лангеты, бефстроганов, шашлыки



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Толстый и тонкий края:

Для жаренья целиком, антрекоты,
ромштексы, поджарка, бефстроганов



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Лопаточные и подлопаточные части:

- Для варки, гуляш

Грудинки:

- Для варки целиком

Покромка:

- Для варки целиком, гуляш



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Лучшим для кулинарного использования является охлажденное мясо: оно имеет особый вкус и аромат.



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов



Для каждой части туши характерна специфическая структура тканей, от чего в значительной мере зависит мягкость и нежность мяса и, следовательно, пригодность его для варки или жаренья, а также продолжительность этих процессов и вкус готового изделия.

Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Баранина



Лопаточная часть:

- Для жаренья целиком(рулет), баранина духовая, плов

Грудинка:

- Для жаренья в фаршированном виде, рагу

Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Свинина

Корейка:

- Для жаренья целиком, котлеты натуральные, отбивные, эскалопы, шашлыки, поджарка



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Окорок:

- Для жаренья целиком, шницели, шашлыки, поджарка



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Шея:

- Для жаренья целиком, свинина духовая, гуляш



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Свинина



Лопаточная часть:

- Для жаренья целиком, свинина духовая, гуляш

Грудинка:

- Для жаренья целиком в натуральном и фаршированном виде, рагу по-домашнему

Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

- Верхние и внутренние куски тазобедренного отруба:

Боковые и наружные куски

- тазобедренного отруба:

Для тушения и варки целиком, говядина
духовая, азу



Ассортимент и кулинарное использование полуфабрикатов

Баранина

Корейка:

- Для жаренья целиком, котлеты натуральные, отбивные, эскалопы, шашлыки

Окорок:

- Для жаренья целиком, шницели, шашлыки



Тепловая обработка мяса

Мясо можно сварить или поджарить,
можно его припустить, потушить, запечь.



Тепловая обработка мяса

У готового мяса, если его проколоть, сок не выделяется; если же появится бледно-розовый сок, то мясо следует доварить.

Бульон, получившийся при варке, используется для приготовления супов, соусов.



Тепловая обработка мяса



Варка. Подготовленное мясо кладут в кастрюлю и, залив холодной водой, доводят до кипения. Затем уменьшают нагрев, снимают с поверхности хлопья свернувшегося белка и варят до готовности.

Тепловая обработка мяса



Жаренье. Мясо нарезают поперек волокон, отбивают, панируют. Готовые полуфабрикаты (колеты, биточки и др.) выкладывают на разогретую с жиром сковородку, обжаривают с двух сторон по появления хрустящей корочки.

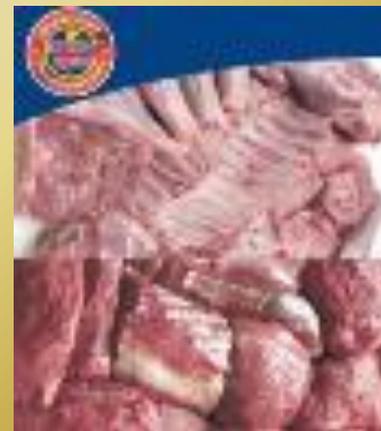
Тепловая обработка мяса

Запекание. Перед запеканием мясо варят, жарят или тушат до полу готовности, затем запекают в духовном шкафу в натуральном виде или с добавлением соусов, яиц, сметаны при температуре 200-250 градусов. Это сложный способ тепловой обработки продукта.



Тепловая обработка мяса

Тушение. Мясо предварительно обжаривают или отваривают до полу готовности, затем укладывают в сотейник, добавляют пассированные овощи, заливают водой или бульоном так, чтобы полностью покрыть мясо. Тушат при еле заметном кипении под закрытой крышкой.



Тепловая обработка мяса



Припускание. Это варка в небольшом количестве воды. Предварительно дно сотейника смазывают маслом, укладывают мясо и заливают водой или бульон так, чтобы закрыть продукт только на $\frac{2}{3}$, закрывают крышкой

Тепловая обработка мяса

Одно из важных правил, которое следует соблюдать при тепловой обработке мяса, - никогда не переваривать и не пережаривать, так как в этом случае ухудшаются внешний вид и вкус блюда, значительно снижается его пищевая ценность. Жарить и варить мясо нужно сначала на сильном огне, а затем дожарить или доварить на слабом.

