

Приготовление блюд из мяса



Виды мяса

Мясо – один из древнейших продуктов питания человека.

Наиболее традиционными видами мяса являются:

- Говядина,
- Свинина,
- Телятина,
- Баранина.

Состав мяса (энергетическая ценность)

- Белки – 14 - 23%,
- Жиры – 2 – 37%,
- Минеральные соли,
- Витамины,
- Мясной сок



СВОЙСТВА МЯСА

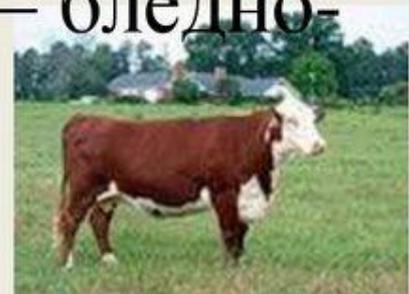
- Носитель полноценного животного белка и жира
- Содержит экстрактивные вещества (возбудители выделения пищеварительного сока)
- Основной источник фосфора
- Богато железом и микроэлементами
- Содержит витамины группы В (В1,В2, В3,В6,В12)

Говядина

Имеет красный цвет с различными оттенками. При этом окраска зависит от возраста животного: чем старше, тем темнее его мясо.

Мясо взрослых коров (3-7 лет) ярко-красного цвета.

Мясо молодняка – до 3 лет – бледно-розовое с белым жиром.



Телятина

Телятина – это мясо вскормленных молоком телят в возрасте от 2 до 10 недель. У него светло – розовый цвет. Консистенция нежная, запах сладко-кислый. Усваивается лучше, чем мясо взрослых животных. Блюда из телятины хороши для детей.

Свинина

Свинина характерна бледно-розовым цветом различных оттенков, нежной мягкой консистенцией с прослойкой жира.

Мясо поросят – светло-розовое, нежное, вкусное, с белым жиром.



Баранина

Баранина имеет цвет от светло - до темно-красного, отличается специфическим запахом. Мясо овец шерстяных пород отдает слабым запахом пота.

Мясо ягнят более нежное и без запаха, бледно-розовое, жир белый, плотный.



Субпродукты

I категория

- печень,
- почки,
- язык,
- сердце
- мозги,
- рубец говяжий,
- хвосты говяжьи,
- ливер,
- вымя говяжье.

II категория

- диафрагма,
- желудок свиной,
- ноги свиные,
- головы свиные,
- губы свиные,
- хвосты свиные.

Показатели свежести мяса

Запах	Цвет	Консистенция
<p>Специфический мясной запах, Продукт с гнилостным запахом к употреблению не пригоден.</p>	<p>От бледно-розового до красного, сок прозрачный</p>	<p>Консистенция плотная. При ощупывании поверхности мяса рука остается сухой. Если надавить на него пальцем, то образуется ямка, которая быстро восстанавливается.</p>

Первичная обработка мяса

Этап	Характеристика
Оттаивание (если мясо мороженое)	Температура мяса должна повышаться медленно, тогда по мере оттаивания мясной сок всасывается мышечными волокнами и потеря пищевой ценности продукта уменьшается.
Обмывание	Мясо обмывается водой, а жирные участки теплой.
Обсушивание	Обсушенное мясо легче разделять. Обсушивание препятствует размножению микробов. Мясо обсушивают на воздухе или промокая хлопчатобумажной салфеткой.
Разделка	Разделка большого куска мяса или целой тушки на отдельные части позволяет правильно использовать все
Обвалка	Отделение мякоти от костей называется обвалкой. Отходы, которые образуются после обвалки (кости, сухожилия, хрящи) можно использовать для приготовления бульонов.
Жиловка	Сортировка мяса, отделение сухожилий

Термическое состояние мяса

1. Парное – мясо полученное сразу после убоя животных.
2. Остывшее – мясо, остывшее в естественных условиях.
3. Охлажденное – мясо, температура которого от 4°C до 0°C .
4. Переохлажденное – мясо, аналогичное охлажденному.

Термическое состояние мяса

5. Подмороженное – по своим свойствам уступает переохлажденному.
6. Мороженное мясо менее ценно, при его обработке теряется большое количество мясного сока.
7. Размороженное – мясо оттаявшее в специальных камерах.
8. Оттаявшее – это мясо, размороженное в естественных условиях

Тепловая обработка мяса (ТО)



Варка – это нагревание продуктов в ЖИДКОСТИ.

Варка на пару (в специальных шкафах или на решетках).



Жаренье – это нагревание продукта без жидкости в различных количествах жира.



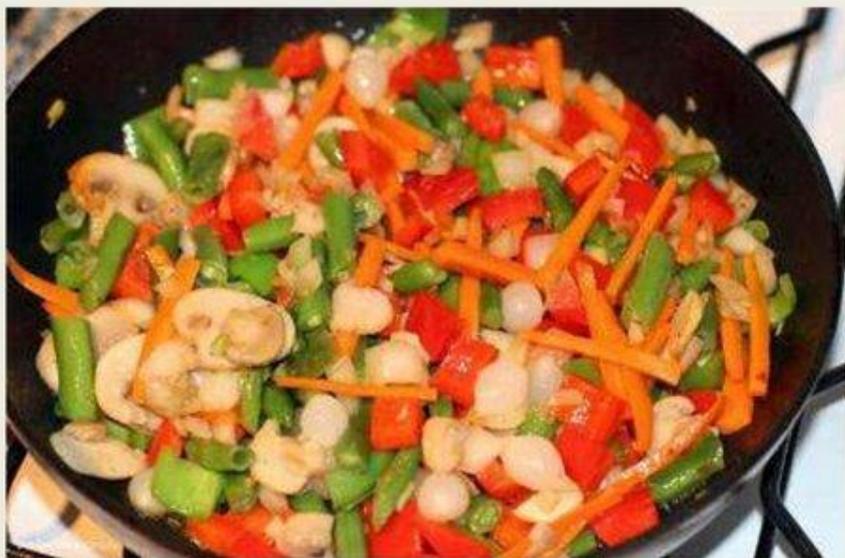
На гриле (жаренье на открытом огне).



Тушение

Мясо предварительно обжаривают или отваривают до полуготовности, затем укладывают в сотейник, добавляют овощи, заливают водой или бульоном и тушат под закрытой крышкой





Припускание –

варка мяса в небольшом количестве воды.

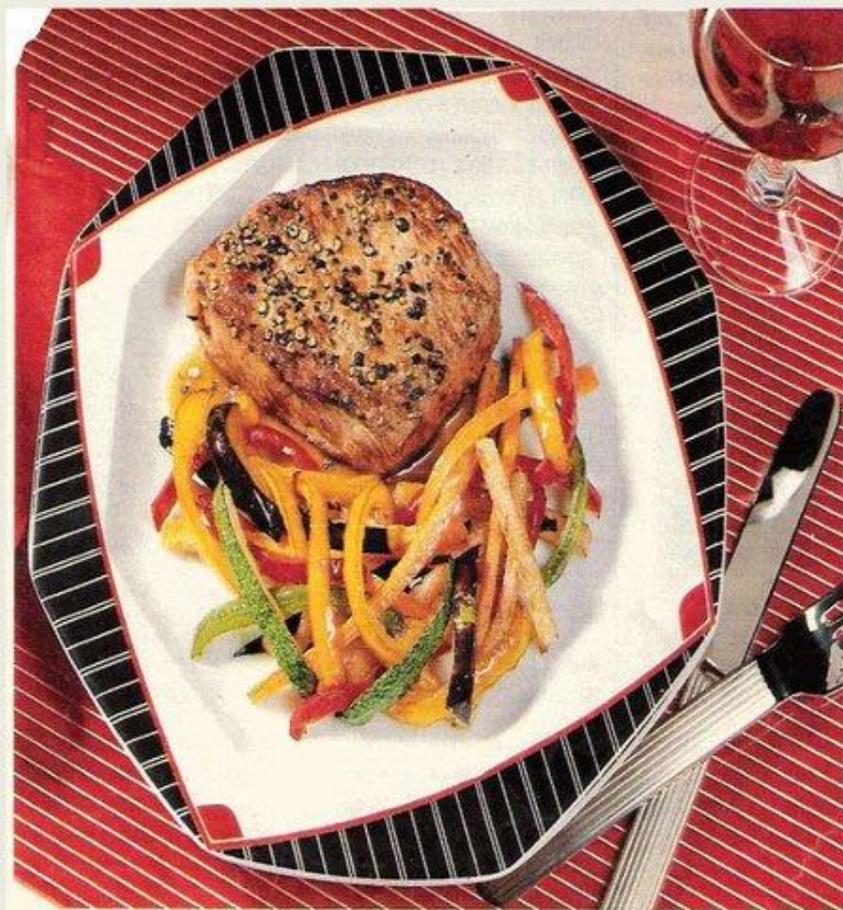
Предварительно дно посуды смазывают маслом, укладывают мясо и заливают его водой или бульоном, но не полностью, а только на $\frac{2}{3}$, и закрывают крышкой.

Печеное и запеченное МЯСО

Мясо для жаркого должно быть первосортное, без грубых пленок и сухожилий, а также не слишком жирное, так как слишком жирное мясо дает при приготовлении слишком большие потери.



Изделия из рубленной массы



Рубленая натуральная масса:

- 1.Натуральная (мясо, шпик, специи)
- 2.Котлетная (хлеб, молоко, мясо, шпик, специи)

Изделия: бифштексы, котлеты, шницели, ромштексы, люля-кебаб, тефтели, зразы, рулеты, биточки.

Вторые блюда из мяса:

- **Блюда из отварного и жареного мяса:**

- Натуральные крупнокусковые полуфабрикаты,
- Натуральные порционные полуфабрикаты,
- Мелкокусковые натуральные полуфабрикаты,
- Шашлык,

- **Блюда из тушеного мяса:**

- Мясо, тушеное крупным куском,
- Мясо духовое,
- Гуляш,
- Рагу,
- Плов,
- Азу.

- **Блюда из запеченного мяса:**

- Запеканка картофельная с мясом,
- Овощи, фаршированные мясом,
- Макароны изделия с мясом.

- **Блюда из рубленого мяса:**

- Ромштекс,
- Бифштекс,
- Зразы.

