Тема урока:

«Отварные мясные блюда»

Цель урока

- Изучение нового материала
- Способы приготовления мяса отварного

Вопросы для повторения

- Назовите способы тепловой обработки мяса
- Цель тепловой обработки
- Изменения в продукте при тепловой обработке

Способы тепловой обработки

- Варка
- Жаренье
- Тушение
- Запекание

Цель применения тепловой обработки:

- продукты размягчаются
- белки при нагревании изменяются (денатурируют),легче перевариваются;
- крахмал превращается в клейстер и легче усваивается;
- образуются новые вкусовые и ароматические вещества, возбуждающие аппетит и, следовательно, повышающие усвояемость;

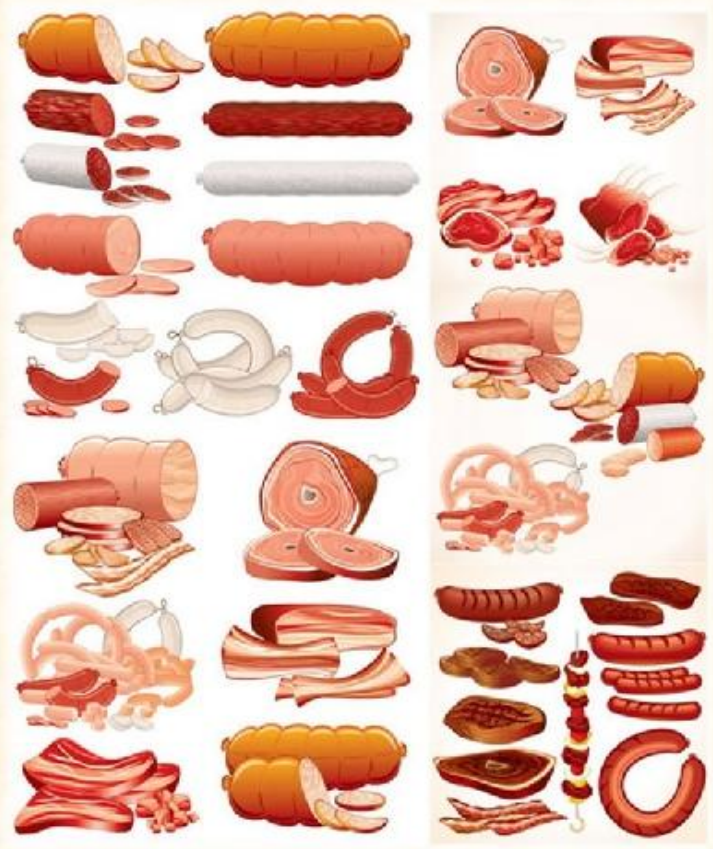
Изменения в продукте при тепловой обработке:

- *Коагулируют белки;*
- *органические волокна и соединительные ткани размягчаются;*
- *плавится жир;*
- *частично разрушаются витамины и углеводы*
- *экстрактивные вещества переходят в среду процесса;*
- *Образуются новые ароматические и вкусовые вещества.*

Для приготовления отварных блюд используют говядину, телятину, свинину, баранину, кур. Из субпродуктов - языки, почки, вымя, колбасы, сосиски.

С. Маршак «
Мясные продукты'

С детства мы любим колбаску
молочную,
Сосиски, сардельки, котлетки
из мяса.
Блюда мясные - они между прочим.
Помогают наращивать
мышечную массу.
Кто мяса не ест - раздражен,
апатичен
И окружающим не симпатичен.



Отварное мясо и мясные продукты

Мясо - не только важнейший элемент питания, но и любимый многими продукт. Большинство жителей индустриальных стран не представляют своего меню без мяса. Значение мяса для здоровья человека известно: мясо поставляет организму белок, - называемый также протеином, - который незаменим для поддержания жизненных процессов в организме. Белок, содержащийся в мясе, обладает, кроме того, высокой биологической активностью. Мясо содержит также железо, которое хорошо усваивается организмом. Мясо хорошо утоляет голод и содержит, в зависимости от вида и сорта, большое количество

Значение мяса в питании

- Мясо – один из важнейших продуктов в рационе подавляющего большинства людей. Оно быстрее всего насыщает, содержит множество витаминов и минералов, большое количество незаменимого для нашего организма белка.
  Вот только каждый вид мяса имеет свои особенности, полезные свойства и противопоказания.

Для приготовления отварных блюд используют говядину, телятину, свинину, баранину, кур. Из субпродуктов - языки, почки, вымя, колбасы, сосиски.

Виды мяса

- Конина
- Оленина
- Козлятина
- Мясо кроликов
- Мясо дом.птицы
- Дичь
- Телятина

Для приготовления блюд из отварного мяса и субпродуктов используют говядину (лопаточную и подлопаточную части, покромку у туш I категории, мякоть грудинки, а также боковой и наружный куски тазобедренной части), баранину, телятину, свинину, телятину (грудинку и лопаточную часть каждого вида мяса), а также субпродукты (языки, мозги, вымя и др.), колбасные (сосиски, сардельки, колбасу) и солено-копче-ные (окорок, рулет, корейка, грудинка) изделия.

1. Варка (основной способ, на пару, на водяной бане, припускание)

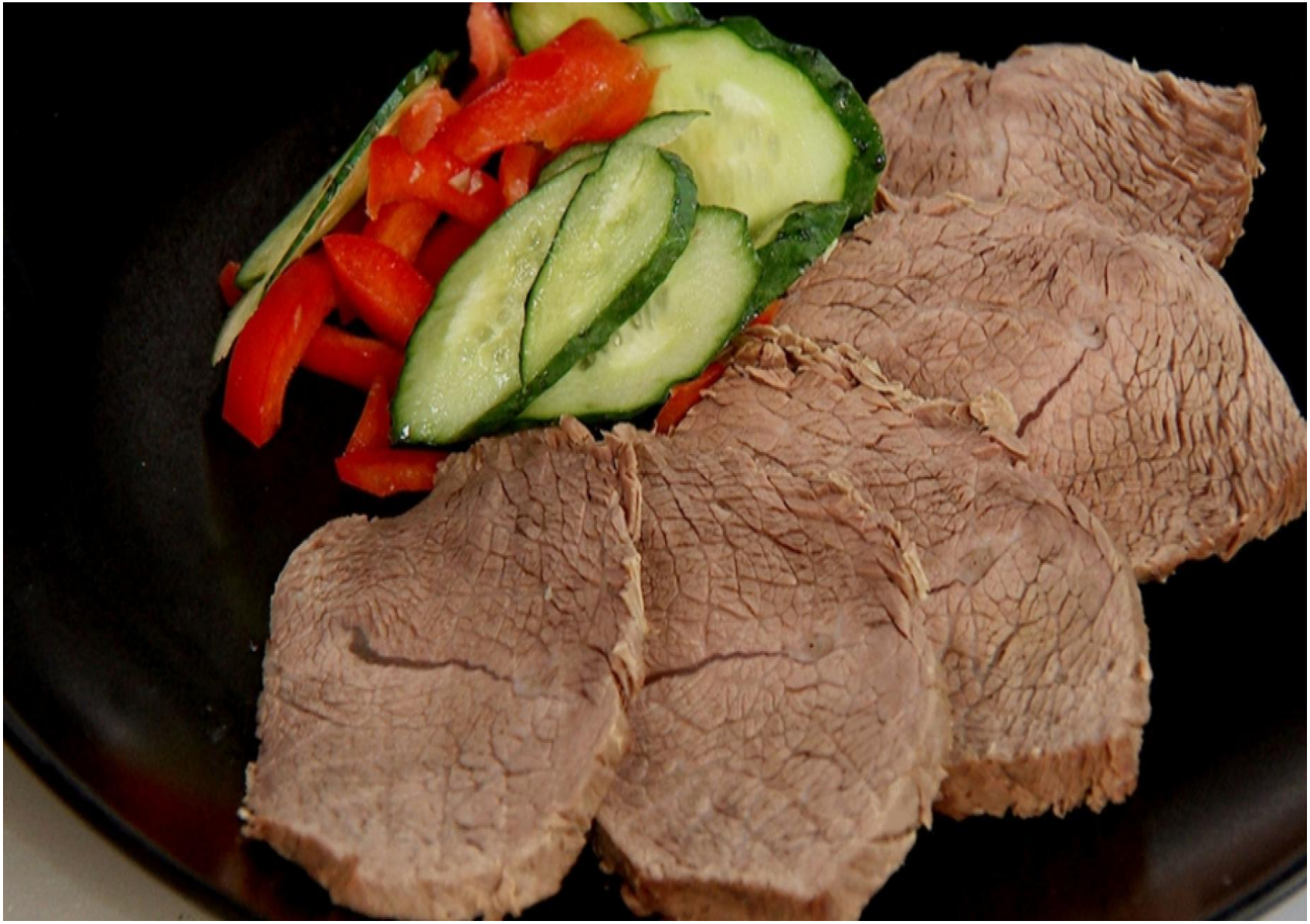
- ✓ Блюда, приготовленные из отварного мяса, менее калорийные и широко применяют в диетическом питании.
- ✓ Подготовленное мясо кладут в кастрюлю и, залив холодной водой, доводят до кипения.
- ✓ Уменьшают нагрев, снимают пену и варят до готовности.

Продолжительность варки составляет:

- говядины 2—2 часа 45 минут,
- баранины — 1,5—2 часа 10 минут,
- свинины — 1 час 45 минут— 2 часа,
- телятины — 1 час 20 мин — 1 час 45 мин.

- ✓ Потеря массы мясных продуктов при варке составляет в среднем 40 %.
- ✓ При варке в воду переходит из мяса до 25 % жира.
- ✓ У готового мяса при проколе сок не выделяется.
- ✓ Вареное мясо оставляют в бульоне и вынимают, когда оно остынет и нарезают поперек волокон.

MyShared



Для приготовления вареного мяса используют различные крупнокусковые полуфабрикаты весом 2—3 кг, для жареного — вырезку, тонкий или толстый край, телячьи, свиные, бараньи задние ноги. Жир баранины имеет высокую температуру плавления, поэтому из неё редко готовят холодные блюда и закуски. Варёное и жареное мясо охлаждают.

Хранят при температуре 2….6°С в течение 12 ч, зачищают и перед подачей нарезают.

Ко всем холодным блюдам из мяса и мясных гастрономических продуктов подают гарниры из овощей или из маринованных фруктов. Соус-хрен и майонез подают к блюдам отдельно.

Отварное мясо

- Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы сохранить их вкусовые качества.
- Куски мяса нужно заливать кипящей водой, чтобы вода только покрывала их. Холодной водой заливают только солонину и соленые языки, которые предварительно необходимо вымочить в течение 5-8 часов; воду за это время надо сменить три-четыре раза.

*Мясо отварное с гарниром

Для приготовления вареного мяса используют различные крупнокусковые полуфабрикаты весом 2—3 кг, для жареного — вырезку, тонкий или толстый край, телячьи, свиные, бараньи задние ноги. Жир баранины имеет высокую температуру плавления, поэтому из неё редко готовят холодные блюда и закуски. Варёное и жареное мясо охлаждают.

Хранят при температуре 2….6°С в течение 12 ч, зачищают и перед подачей нарезают.

Ко всем холодным блюдам из мяса и мясных гастрономических продуктов подают гарниры из овощей или из маринованных фруктов. Соус-хрен и майонез подают к блюдам отдельно.

I. Мясо отварное

Подготовленное для варки мясо (говядина, баранина, козлятина, свинина или телятина) массой до 2 кг кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят без кипения (при температуре 90 °С) до готовности. При таком режиме варки уменьшаются потери растворимых пищевых веществ и воды, мясо получается сочным, процесс варки происходит более равномерно. Для ароматизации мяса за 30–40 мин до окончания варки кладут сырые морковь, репчатый лук, петрушку, а за 10–15 мин – соль. Можно положить лавровый лист и перец горошком.

Готовое мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1–2 шт. на порцию (выход 50, 75, 100 г), заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите, чтобы оно не заветривалось и не подсыхало.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут гарнир, рядом – мясо, поливают маслом или бульоном, отдельно подают соусы сметанный с хреном, красный, луковый или поливают мясо соусом.

Говядину отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре, с припущенными овощами, с морковью или зеленым горошком в молочном соусе, с рассыпчатыми кашами; баранину – лучше с припущенным рисом; свинину – с тушеной капустой. Говядина и свинина хорошо сочетаются с красным соусом, а баранина – с белым.

Технология приготовления

- Вареные мясные продукты или птицу охлаждают, нарезают или рубят на порционные куски. При подаче на тарелку ил блюдо укладывают по 2-3 куска, вокруг или сбоку красиво кладут гарнир, состоящий из нескольких видов овощей. Отдельно в соуснике подают соус, хрен с уксусом или майонез с корнишонами.

- Готовое мясо нарезают поперёк волокна , толщина куска 0,5-0,7мм.
- На порцию отпускают 2 куска.
- Мясо должно быть сочным, мягким, рисунок из овощей чётким.

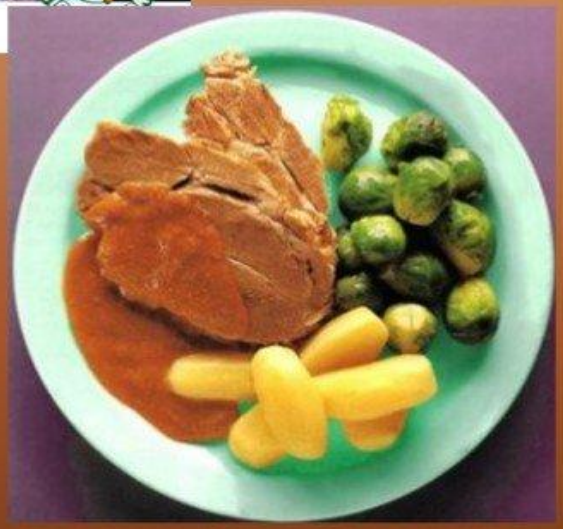
У говядины используют боковую и наружную части, **у** свинины — лопаточную и шейную. Мясо нарезают по 2—4 куска массой 30—40 г на порцию и обжаривают. Репчатый лук нарезают дольками, пассеруют. Картофель нарезают дольками, обжаривают. Подготовленное мясо и овощи укладывают в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассерованное томатное пюре, соль, перец, наливают бульон так, чтобы только закрыть продукты, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают в горшочках. Это блюдо можно приготовить без томатного пюре.

Подача

- **При отпуске на порционное блюдо или тарелку букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3-4 видов овощей, строганный хрен, рядом кладут нарезанное мясо, поливают мясным соком. В качестве гарнира можно использовать картофель фри или**

Блюда из отварного мяса и припущенного мяса

- Говядина отварная (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка 1категории.)
- Свинина отварная
- Баранина отварная



При варке мясо теряет часть экстрактивных веществ, минеральных солей и водорастворимых витаминов.

Во время тепловой обработки изменяются цвет, вкус и запах продуктов.

Цвет мяса изменяется вследствие денатурации миоглобина. Миоглобин денатурируется при 65°, при этом образуются гемохромогены, придающие мясу коричневато-серую окраску.

- Баранина, козлятина с овощами (айриштю) (грудинка, покромка)
- Ветчина отварная (свиной окорок)
- Котлета натуральная паровая (корейка с реберныной косточкой телятина,свинина)

Требования к качеству мясных блюд

Качество мясных блюд определяют по внешнему ви-ду, вкусу, запаху, цвету, консистенции.

Отварные мясные блюда нарезаны ломтиками поперек волокон, поверхность не заветрена. Цвет отварного мяса свинины от светло-серого до серого, говядины и баранины — от серого до темно-серого. Не допускается темный цвет. Консси-стенция мягкая, сочная. Вкус в меру соленый, с ароматом, свой-ственным данному виду мяса.

Определение готовности мяса

Поварской иглой (вилкой) прокалывают наиболее толстую часть куска: мясо прокалывается легко, выделяющийся сок светлый прозрачный – мясо готово.

Если игла входит с некоторым усилием и на месте прокола появ
красноватого цвета, св
кипящей воде, значит,
сварилось.

Окорок, корейка отварная

Для приготовления этого блюда используют копчено-вареные и

вареные мясопродукты, которые перед отпуском нарезают на

порционные куски, заливают бульоном и доводят до кипения.

Копченые корейку и грудинку варят, удаляют кости, снимают шкуру.

Сырокопченый окорок предварительно промывают и вымачивают в холодной воде 2,5-3 ч для уменьшения количества соли.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут картофельное пюре или отварной картофель, зеленый горошек, рядом кладут ветчину, поливают соусом красным, сметанным с хреном или красным с вином.

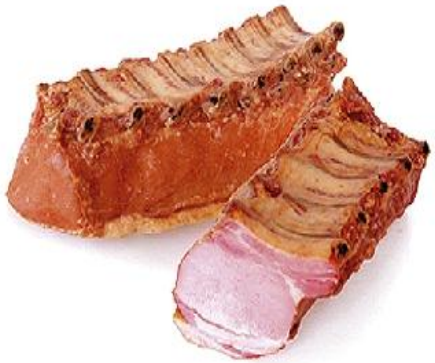
Шеика
Вырезка
Корейка
Окорок
Оковалок
Лопатка
Рулька
Подгрудок
Грудинка
Задний
подбедрок

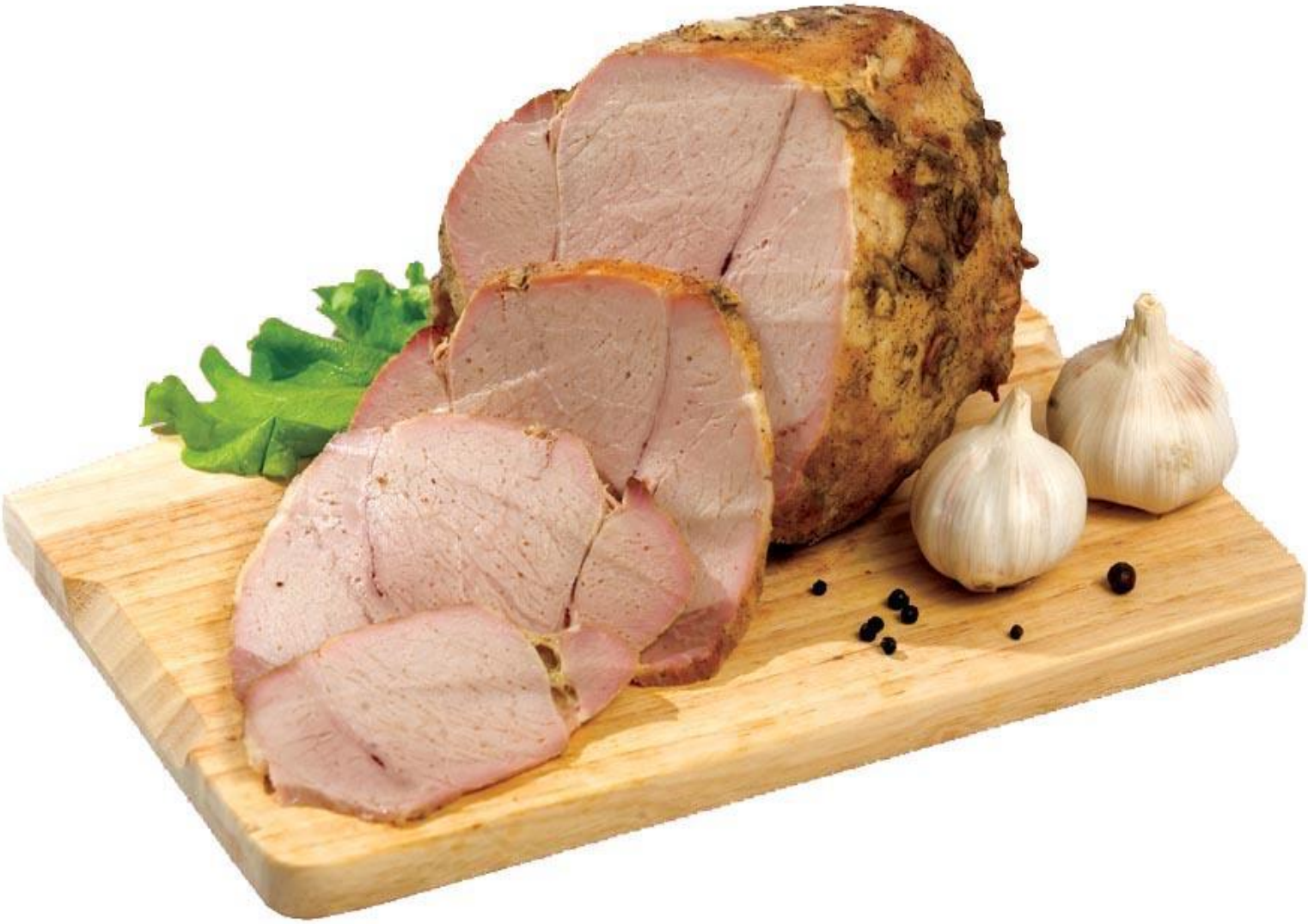
Окорока

	Технология приготовления окороков
1	Посол окороков, как и коре-ек, начинают со шприцевания рассолом.
2	После шприцевания окорока укладывают в тару, пересыпая каждый их ряд солью. Верхний ряд накрывают деревянными решетками, сверху укладывают груз и заливают рассолом на 3-4 дня.
3	После посола окорока размещают на деревянных стеллажах на 1-2 суток для стекания рассола.
4	Перед копчением или варкой окорока вымачивают в теплой воде в течение 2-3 часов и промывают.

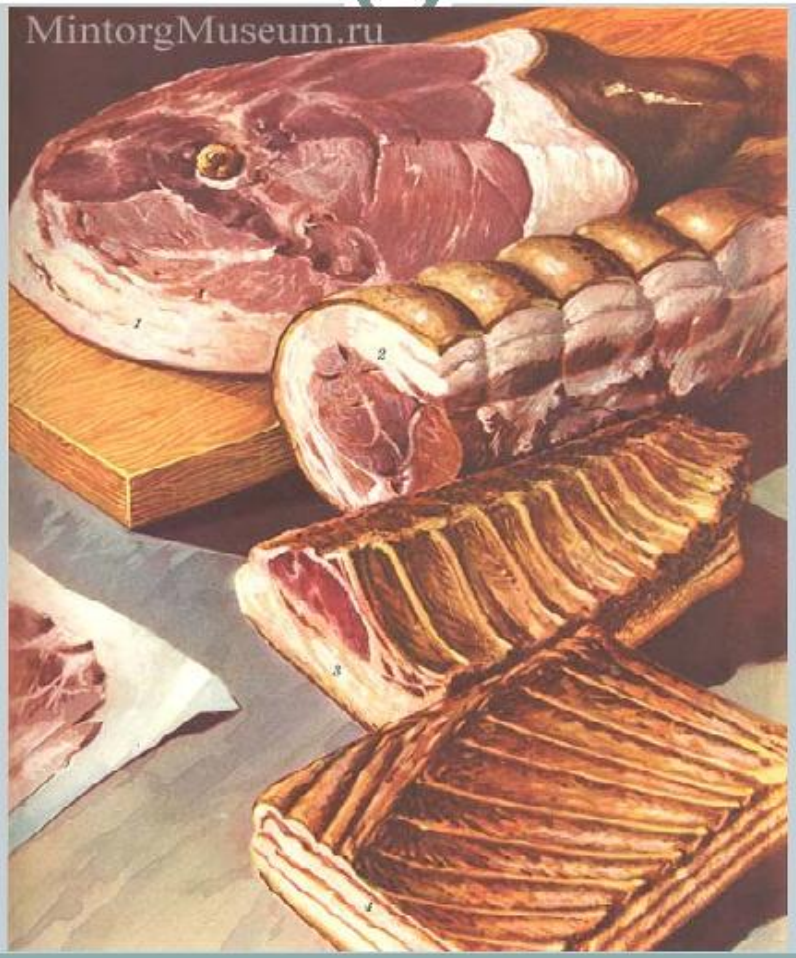
Копчено-запеченные изделия

- завертывают в целлофан, перевязывают шпагатом и коптят при t дыма 80…95 °С в течение 6… 12 ч. При копчении изделие запекается.





1 - окорок московский; 2 - рулет ленинградский; 3 - корейка свиная; 4 - грудинка свиная



мясной копчено-вареный
продукт из свинины

окорок

«Купеческий»

категория «Б»

ТУ 9213-004-0139292713-2013

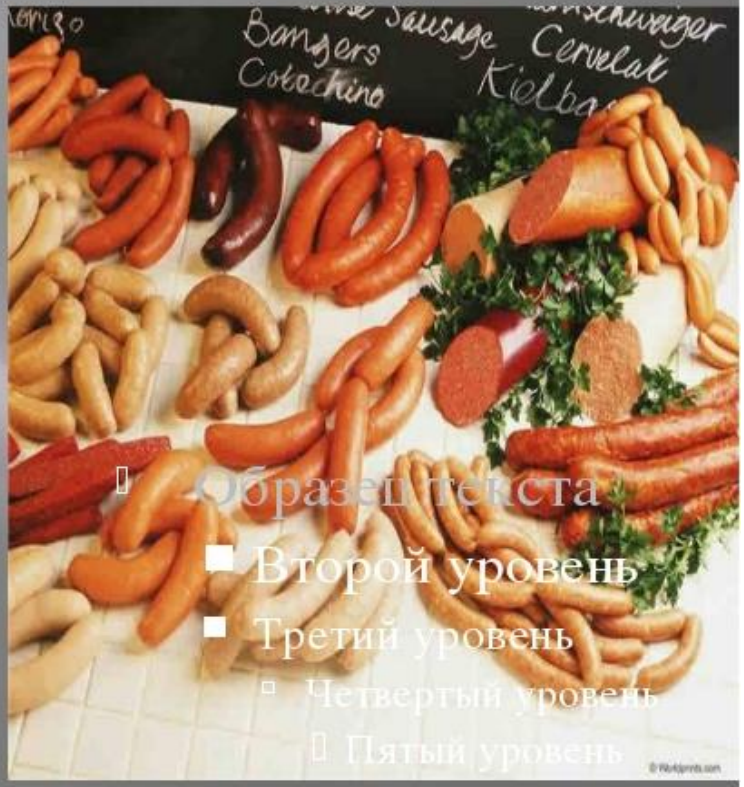
Состав: свинина, вода питьевая, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка «Пекель-Мит» (декстроза; стабилизаторы – Е 450, Е 451; лактоза; загуститель – Е 407а; усилитель вкуса – Е 621; соль; антиокислитель – Е 316; ароматизаторы), фиксатор окраски (нитрит натрия – Е 250).Пищевая ценность в 100 г продукта: белки – не менее 20,0 г; жиры – не более 4,0 г. Энергетическая ценность / калорийность: 490 кДж/120 ккал
Срок годности с момента окончания технологического процесса при t от 0 оС до 6 оС и относительной влажности 70-80% не более 10 суток (порционная нарезка).
Упаковано под вакуумом. Не содержит ГМО

Хранение мясокопченостей

- Хранят продукты из свинины при температуре 0... 8 °С и относительной влажности воздуха 75 % в течение следующих сроков: вареные — 4 сут, ветчину, ветчину для завтрака — 3 сут, копчено-вареные, запеченные и жареные — 5 сут, сырокопченые — до 1 мес.
- Мясокопчености, упакованные под вакуумом, хранят при температуре 5... 8 °С при сервировочной нарезке не более 5 сут, при порционной нарезке — 6 сут, сырокопченые — не более 7 сут.
- Используются мясокопчености для бутербродов, закусок, первых и вторых блюд.

Сосиски и сардельки

Разновидностью вареных колбас являются сосиски и сардельки. Сосиски высших сортов готовят из первосортной говядины и жирной свинины, а чисто свиные сосиски делают из полужирной свинины. Из полужирной свинины изготавливают также сырые сосиски, и, которые отличаются особенно приятным вкусом. Их употребляют в пищу в обжаренном виде, в то время как обычные сосиски и сардельки перед употреблением подлежат кратковременной проварке в кипящей воде.



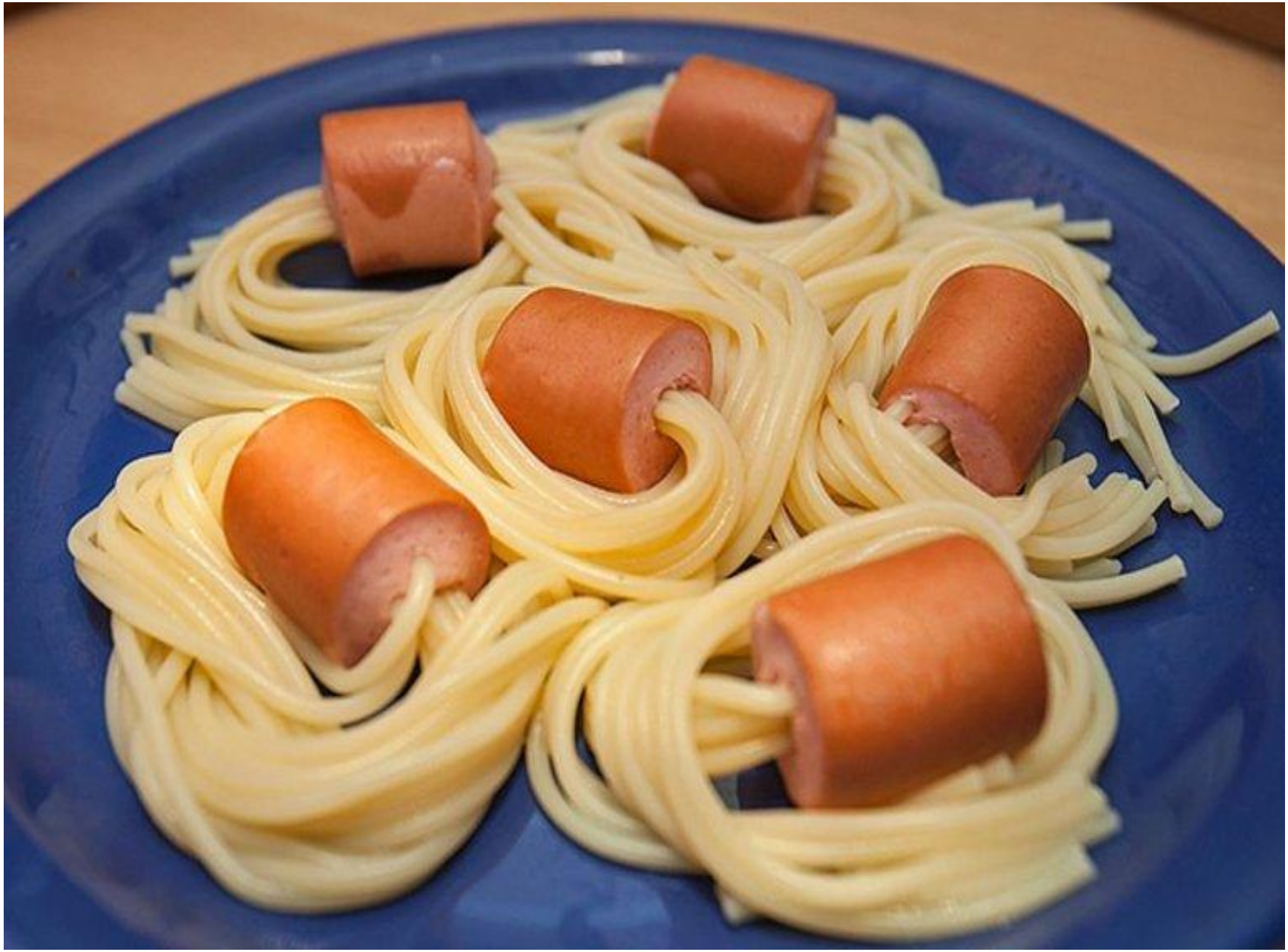
- 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

MyShared

- **Сосиски или сардельки вареные**

  Вареные Сосиски или сардельки промышленного производства освобождаем от ниток, срезаем пупки и моем в теплой воде. За 10—15 минут до подачи погружаем их в подсоленный кипяток (2 л воды, 30 г соли на 1 кг сосисок) и нагреваем, поддерживая слабое кипение. Держим сосиски и сардельки в воде не более 20 минут, иначе они становятся невкусными. При подаче на тарелку кладем гарнир, на него горячие сосиски или сардельки, поливаем жиром или соусом.
- **Продукты на 1 порцию: 2—3 шт. сосисок или сарделек, 150 г гарнир, 50 г соуса или 5 г маргарина.**
- Гарнир — тушеная капуста, картофельное пюре, пюре из фасоли или гороха. С о у с — томатный.

4. Сосиски, сардельки, варёная колбаса и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.



dreamstime

ЖИРНЫЕ и ДЕШЕВЫЕ КОЛБАСЫ

Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

Дешевые колбасы. Очень часто не содержат ничего натурального и полны красителей, ароматизаторов и другой синтетики, безопасность которой для здоровья не доказана. Копчености. В копченом мясе и рыбе часто накапливается бензопирен - один их сильнейших канцерогенов.

MyShared

Сосиски в полимерной оболочке содержат:
45% — эмульсия
25% — соевый белок
15% — птичье мясо
7% — просто мясо
5% — мука, крахмал.

Е-добавки

усилитель вкуса Е-621(глутамат натрия). Загуститель Е412- содержит токсичные вещества,

недопустимое содержание диоксина и пентахлорофенола , способные вызвать различные аномалии организма.

Конечно же, полностью отказаться от колбас и сосисок вряд ли возможно. Можно только посоветовать есть сосиски как можно реже или покупать продукты, которые не содержат глутамата натрия и загустителя Е412.

2)Вареные, колбасы, сосиски, сардельки, мясные фарши

- Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки : пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители,эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сарделькаx содержится до 80% трансгенной сои, которая, хоть и выходит за пределы обсуждаемой темы пищевых добавок, является весьма

Колбаса, сосиски (вред)

- Даже если представить, что в сосисках больше нет бумаги, в колбасах не используются мышки, все равно сосиски-колбасы, и прочие «мясные деликатесы» остаются одними из самых вредных продуктов в современном питании.
- Они содержат так называемые скрытые жиры (сало, свиная шкурка, нутряной жир), все это прикрывается ароматизаторами и заменителями вкусов. К тому же колбасы, сосиски, сардельки, на 80% состоят из трансгенной сои.

MyShared

2)Чипсы, сухарики - как бы мы не пытались себя успокоить, что это просто жареная картошка, ничего подобного. Это углеводы и жир, сдобренные усилителями вкуса и подкрашенные красителями.

3)Колбасные изделия — состоят, преимущественно, из трансгенной сои и скрытых жиров (свиной шкурки, сала, нутряного жира), которые завуалированы заменителями вкусов и ароматизаторами.

Вывод:

Все изученные пищевые продукты содержат пищевые добавки: консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, антиокислители, загустители, эмульгаторы. Среди них встречаются и такие пищевые добавки, которые являются опасными, подозрительными и запрещёнными.

Необходимо использовать в пищу натуральные продукты, овощи, фрукты, а не принимать полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления, сразу готовые к употреблению. Все изученные продукты имеют большой срок хранения. Тогда как натуральные продукты так долго невозможно хранить без добавления пищевых добавок.

Д/З: 1. Написать цели тепловой обработки.

2. Виды тепловой обработки

3. Составить кроссворд с использованием слов по пройденной теме на 16 вопрсов