

## 4.1.4 Значение мяса в питании человека. Виды мяса. Требования к качеству

МДК 01.01 Товароведение продовольственных товаров и  
продукции предприятий общественного питания

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в  
организациях общественного питания

Преподаватель: Юрченко Елена Александровна





Мясо занимает одно из самых важных мест в питании. Пищевая ценность этого полезного продукта определяется тем, что он является носителем полноценного животного белка, жиров, витаминов, минеральных веществ и воды.

Как показали научные исследования, мясо вошло в рацион человека на заре его истории и сыграло исключительную роль в развитии человеческого организма. Оно давало ему почти в готовом виде белки для построения тела, сокращало расход энергии на процессы обмена веществ и освобождало тем самым ее для развития высшей нервной деятельности, способствовало увеличению физической силы человека.

▶ 00:45



## Говядина



Говядина делится по половому признаку на мясо волов и коров, а по возрасту - на телятину (от двух недель до трех месяцев), говядину молодняка (от трех месяцев до трех лет) и говядину (свыше трех лет).

Привычное нам название мяса коров и быков произошло от старинного общеславянского слова «говядо», означавшее «бык». В чешском языке сохранилось слово «hovado» - «скотина». Коровы нагуливали мясо и жир от шеи к хвосту, поэтому наиболее ценным является мясо верхней части туши.

Вырезка – мягкая бескостная ткань, идущая вдоль позвоночника и содержащая полноценные и легко усвояемые белки, - по своим качествам превосходит все остальные.

Нежная филейная часть идет на биштексы и ростбифы, затылочная вырезка используется для приготовления **бефстроганова**.

Настоящие французы антрекоты готовят не только из межреберной части говядины («антре» - «между», «кот» - «ребро»).

Второсортная говядина – кострец, огузок, сеек – идет на приготовление котлет, супов и



тушеных блюд.

Мясо молодых, еще молочных **телят** любимо многими. Нежная телятина используется для приготовления многих диетических и деликатесных блюд.

Однако обязательное условие: при кулинарной обработке телятину необходимо доводить до полной готовности. Недоваренное или недожаренное мясо телятенка обладает неприятным специфическим вкусом и запахом и плохо усваивается, так как в нем много нерастворимых солей и совсем нет грубых пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения.

Основным гарниром к блюдам из телятины должны быть сырые **овощи**.

Лучшим блюдом из телятины считаются котлеты. Изначально они представляли собой телячьи ребра со сложенным лепешкой мясом. Любителем пожарских котлет был А.С. Пушкин. Готовила их в «Трактире Пожарского» в Торжке жена хозяина. В меню эти котлеты значились как телячьи, но на самом деле за неимением телятины их часто готовили из курицы. Хвалил эти котлеты и сам император Николай I,

которому во время путешествия из Петербурга в Москву пришлось однажды отобедать у Пожарского.



## Свинина



Свинина по возрасту делится на мясо поросят от 1,3 до 12 кг, мясо подсвинков – от 12 до 34 кг и свинину – более 34 кг.

Свиное мясо обладает высокими пищевыми достоинствами и является самым лучшим источником витаминов группы В (В1, В2, В3, В6 и В12)

Белки мяса этого животного усваиваются человеком лучше всего, поэтому именно нежирная свинина – наиболее подходящее мясо для рациона пожилых людей и диетического питания.



## Баранина



Из мяса млекопитающих животных баранина занимает первое место по жирности (26%) и соответственно по калорийности (307 ккал). Наиболее вкусное мясо – с осеннего нагула, а уж особый деликатес – 6-8 месячные барашки.

Тушу барана обычно рубят на шесть частей, и самыми ценными являются окорок, почечная часть и грудинка.

Готовят из баранины преимущественно жареные и тушеные блюда и никогда не жалеют **пряностей и приправ.**





## Мясо кролика



Занимает крольчатина промежуточную позицию между мясом птицы и мясом млекопитающих. По питательным свойствам им не уступает: 23 % белка (больше чем у всех остальных), все незаменимые аминокислоты присутствуют, а жира мало – 9 %, зато по составу он наиболее богатый и полезный.

Из крольчатины получают весьма вкусные **студни**, совсем без добавления желатина, так как клеящих и желирующих веществ в мясе кролика предостаточно.

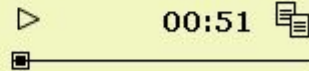


## Конина



Конина – очень популярное мясо в Европе. Говорят, что еще 200 лет назад в лесах Германии и Польши можно было увидеть табуны диких лошадей. До XVII века во многих городах Европы существовали отряды стрелков для отстрела этих животных. Мясо диких лошадей использовали для приготовления различных колбас.

Конина придает колбасам приятный сладковатый привкус и темно красный цвет. По химическому составу белков конское мясо аналогично говядине, жира в нем почти нет – не более 3 %. Волокна конины грубее и прочнее говядины, поэтому варить, жарить, тушить ее приходится значительно дольше.





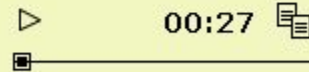
## Мясо диких животных



Из диких животных наилучшим мясом обладают лошади, дикие козы, кабаны. Употребляют в пищу еще яков и медведей.

Мясо диких животных нуждается в предварительном мариновании, так как имеют специфический привкус и запах.

В кулинарии мясо диких животных используется для жарки, тушения после предварительного маринования.





## Требования к качеству говядины



### Мясо волов и коров имеет:

- Цвет от ярко – красного до темно- красного;
- Тонковолокнистое строение мышечной ткани, отложения подкожного и межмышечного жира;
- Мраморность мяса особенно выражена у мясных пород;
- Цвет жира зависит от возраста от белого до желтоватого.

### Мясо молодняка имеет:

- Цвет розово-красный;
- Тонковолокнистое строение мышечной ткани, мясо нежное;
- Мраморность выражена слабо;
- На отдельных участках бывают отложения подкожного жира;
- Жир белого цвета, плотный, крошащийся.

### Мясо телят имеет:

- Цвет от бледно-розового до серовато - розового;
- Консистенция нежная, структура мышц тонковолокнистая;
- Мраморность отсутствует.



### Требования к качеству свинины:

- Мясо молодых свиней имеет бледно-розовый или серо-розовый цвет, среднего возраста – бледно-красный, старых свиней – красный цвет;
- Консистенция нежная, мелкозернистая;
- Жир белого цвета, мягкий.

В кулинарии свинину используют для приготовления жареных, тушеных блюд. Отварную и жареную свинину можно подавать в горячем и холодном виде.



00:28



### Требования к качеству мяса кроликов:

- Цвет от белого до розового;
- Консистенция нежная, тонкозернистое строение;
- Жир в значительном количестве откладывается в брюшной полости.



00:13

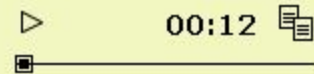




### Требования к качеству конины:



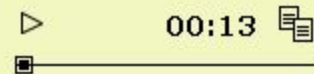
- Цвет мяса темно-красный с синеватым оттенком;
- Мышечная ткань грубоволокнистая без мраморности, отложения подкожного жира отсутствуют.



### Требования к качеству мяса диких животных:



- Цвет мяса темно-красный;
- Консистенция плотная, жесткая;
- Жир чаще всего откладывается в области почек, подкожного и межмышечного жира почти нет.



Введите правильный ответ.

Термин, получивший свое название из-за равномерно распределённых жировых прослоек в мышечных тканях молодых бычков, на срезе напоминающих природный рисунок благородного камня?



ПРОВЕРИТЬ

Повторить

Введение

Виды мяса

Требования к  
качеству мяса

Проверь себя:

Задание 1

Задание 2







Какое мясо должно иметь розовый, а какое красный цвет?  
Установите соответствие, перетаскивая названия видов мяса в таблицу.

| РОЗОВЫЙ ЦВЕТ МЯСА | КРАСНЫЙ ЦВЕТ МЯСА |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |



Конина



Введение

Виды мяса

Требования к  
качеству мяса

Проверь себя:

Задание 1

Задание 2





Целью контрольного модуля является проверка знаний о значении мяса в питании человека.

Для успешного выполнения работы Вы должны знать химический состав мяса, требования к качеству мяса животных, наиболее часто употребляемых в пищу.

Необходимый материал Вы найдёте в информационных модулях по теме работы.

Модуль состоит из 7 заданий, которые выполняются последовательно, одно за другим. Результат будет засчитан после выполнения всех заданий. Отчёт включает результат выполнения каждого задания и общую оценку.

Общий результат

0 %

[НАЧАТЬ!](#)





Отметьте правильный ответ.

ЗАВЕРШИТЬ

Какое мясо млекопитающих содержит наибольшее количество жира?



Конина

Свинина

Телятина

Баранина

Говядина

ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ



Отметьте правильный ответ.

ЗАВЕРШИТЬ

Мясо является источником полноценных



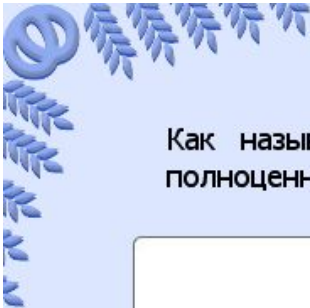
- Углеводов
- Жиров
- Белков

ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ



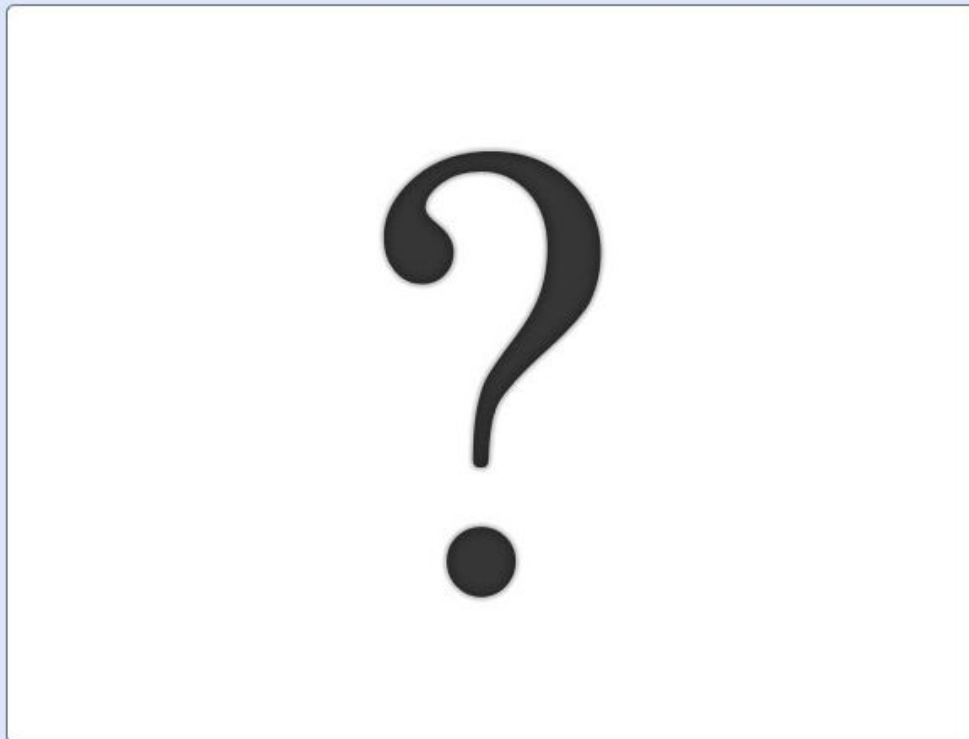




Введите правильное слово.

ЗАВЕРШИТЬ

Как называется мягкая бескостная ткань, идущая вдоль позвоночника и содержащая полноценные и легкоусвояемые белки?



ДАЛЬШЕ



Отметьте правильный ответ.

ЗАВЕРШИТЬ

Как называется мясное кулинарное блюдо, которое получило название от фамилии знаменитого сибирского магната и покровителя искусств графа **Г. А. Строганова**, который был большим гурманом?



- Ростбиф
- Бифстроганов
- Бифштекс

ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ





Отметьте правильный ответ.

ЗАВЕРШИТЬ

От чего зависит цвет жира в тканях мяса?



- От упитанности
- От возраста
- От пола

ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ





Введите правильное слово.

ЗАВЕРШИТЬ

Как называется технологическая операция, которую необходимо выполнить с мясом диких животных, чтобы устранить неприятный запах и привкус?



ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ







**Проведите соответствия между видами мяса и требованиями к качеству.**

**ЗАВЕРШИТЬ**

**Требования к качеству мяса:**

- цвет от ярко-красного до темно-красного;
  - тонковолокнистое строение мышечной ткани, отложения подкожного и межмышечного жира;
  - мраморность мяса особенно выражена у мясных пород.
- 
- цвет мяса темно-красный с синеватым оттенком;
  - мышечная ткань грубоволокнистая без мраморности, отложения подкожного жира отсутствуют.
- 
- мясо молодых животных имеет бледно-розовый, среднего возраста – бледно-красный, старых – красный цвет;
  - консистенция нежная, мелкозернистая;
  - жир белого цвета, мягкий.
- 
- цвет от белого до розового;
  - консистенция нежная, тонкозернистое строение;
  - жир в значительном количестве откладывается в брюшной полости.

**Вид мяса:**

- Говядина
- Мясо кролика
- Свинина
- Конина

**СБРОСИТЬ**

**ОТЧЕТ**

