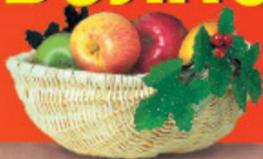


ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



- Микроволновые печи и посуда для них
- Различные режимы приготовления блюд
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека

Коллектив авторов

Л. А. Калугина

Р. Н. Кожемякин

Готовим в микроволновой печи

**Серия «Домашняя
библиотека (Аделант)»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373841

Готовим в микроволновой печи. / Автор-составитель: Калугина Л.А.

при участии Кожемякина Р.Н.: Аделант; Москва; 2010

ISBN 978-5-93642-230-0

Аннотация

В этой книге, кроме рецептов блюд и рекомендаций по их приготовлению в микроволновой печи, будет дана и краткая информация по воздействию питательных и биологически активных веществ потребляемой пищи на организм человека и его функции. Наша пища состоит из питательных веществ, которые можно условно разделить на несколько групп: 1. Белки – строительный материал для клеток и тканей; 2. Углеводы и жиры – энергетический материал для жизнедеятельности организма; 3. Витамины, минеральные соли и микроэлементы – регуляторы жизнедеятельности человека. Правильно и разнообразно питаясь,

человек поддерживает определенное равновесие в огромном количестве происходящих процессов в организме, а также необходимый кислотно – щелочной баланс.

Содержание

Введение	5
Раздел 1	10
Посуда для микроволновой печи	25
Раздел 2	29
Уход за микроволновой печью	35
Предостережения при пользовании печью	36
Мясная кулинария в свч-печах	39
Особенности приготовления в режимах "гриль"	43
Раздел 3	45
Говядина	45
Гуляш по-венгерски	46
Котлеты быстрые	47
Ромштекс	48
Говядина, тушеная в пиве	49
Антрекот с шампиньонами	50
Говядина, тушеная в сметане	51
Мясной рулет	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ Автор-составитель: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н

Введение

Основа жизни – питание. Потребляя пищу, человек получает для своего организма питательные вещества, а чтобы дошли они в наиболее полном объеме, питание должно быть разнообразным и что самое главное – умеренным, т. е. без напряжения своих пищеварительных органов принять для себя максимальное количество необходимых веществ для поддержания здоровья, активности и долголетия. Пища оказывает влияние не только на органы и функции тела, но и в довольно значительной степени на наше мышление. Наш мозг тоже должен получать необходимые вещества для своих клеток. Люди заболевают и стареют от недостатка витаминов, минералов и других биологически активных компонентов, сами того не подозревая. Питание является особым,

наиболее важным фактором и в предупреждении и лечении многих хронических заболеваний, повышении сопротивляемости организма к бактериям и вирусам и другим неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Растительная пища, особенно сырые овощи и фрукты – очень мощный источник многих важных для организма веществ. Необходимо приучить себя к ежедневному употреблению свежеприготовленных салатов из сырых овощей и фруктов перед завтраком, обедом и ужином. Большое количество витаминов и минералов в салатах легко усваиваются и обеспечивают наиболее полное восприятие термически обработанных блюд. Сырые салаты содержат и другие ценные компоненты – клетчатку или натуральные волокна и пектины, являющиеся сорбентами. Кроме того, микроорганизмы толстого кишечника человека потребляют клетчатку и выделяют дополнительное количество энергии и вещества, являющиеся составной частью иммунитета и защищающие организм от рака и инфекций. Клетчатка и пектины обеспечивают также хорошую моторику желудочно-кишечного тракта в течение всего дня, выводят из организма шлаки и токсины, обеспечивая очищение органов пищеварения.

Для сохранения своего здоровья человеку необходимо питаться натуральными продуктами, тогда никакие искусственные витамины и минеральные добавки организму не понадобятся. Применение искусственных поливитаминных препаратов обосновано только при наличии каких – либо за-

болеваний, связанных с недостатком витаминов и микроэлементов, в противном случае эти добавки будут блокировать путь к правильному питанию.

Желательно полностью исключить из своего рациона рафинированные и консервированные продукты, полуфабрикаты, колбасы, торты, пирожные промышленного производства – это мертвые продукты, лишённые всех биологически активных компонентов. Для обеспечения их длительного хранения, приятного внешнего вида и хорошего вкуса промышленность использует большое количество опасных химических веществ в виде консервантов, ароматизаторов, красителей, подсластителей и т. д., которые ослабляют органы чувств, приводят к потере чувствительности к натуральной, сбалансированной пище, богатой биологически активными веществами, прерывают пищевую связь человека с окружающим миром.

Древнее изречение гласит: человек состоит из того, что и как он ест. Биоэнергетиками установлена тесная связь между тем, что и как мы едим и тем состоянием, в котором мы находимся. Наша пища воздействует на организм не только питательными веществами, но и своей энергетикой и информацией, поэтому самой полезной для человека будет та пища, которая произведена из растений и животных, выросших в том же регионе, где родился и проживает человек. Заморские продукты не принесут много пользы, а навредить могут.

Питать надо не только физическое тело, но и свои неви-

димые тонкие тела: астральное тело – вместилище энергии чувств, ментальное тело – вместилище энергии разума.

Восточные традиции предписывают святое отношение к еде; не спеша и длительно пережевывая пищу, человек сосредотачивается на вкусе еды как божественном даре, тем самым он забирает эфирные составляющие продукта и подпитывает свои тонкие тела.

Стой же целью укрепления невидимых тел христианская религия рекомендует читать благодарственные молитвы до и после каждого приема пищи.

Приготовление и прием пищи во время просмотра телепередач (особенно несущих негативную информацию), а также споры и ссоры за столом – все это отрицательно влияет на процесс пищеварения, а в конечном итоге и на здоровье.

В этой книге, кроме рецептов блюд и рекомендаций по их приготовлению в микроволновой печи, будет дана и краткая информация по воздействию питательных и биологически активных веществ потребляемой пищи на организм человека и его функции.

Наша пища состоит из питательных веществ, которые можно условно разделить на несколько групп:

1. Белки – строительный материал для клеток и тканей;
2. Углеводы и жиры – энергетический материал для жизнедеятельности организма;
3. Витамины, минеральные соли и микроэлементы – регуляторы жизнедеятельности человека.

Правильно и разнообразно питаясь, человек поддерживает определенное равновесие в огромном количестве происходящих процессов в организме, а также необходимый кислотно – щелочной баланс.

Раздел 1

О микроволновых печах и посуде для них

С незапамятных времен люди научились готовить пищу на огне. В первобытно – общинном строе поджаривали добытое мясо на костре. По мере развития цивилизации появились печи: сначала из природного материала – глины, камня, затем из кирпича, чугуна и металла, которые топились дровами, каменным углем, жидким топливом. Это был довольно трудоемкий процесс.

С развитием газовой промышленности и газификацией городов и населенных пунктов в домах появились газовые плиты и духовые шкафы, что привело к значительной экономии времени домашних хозяек и профессиональных поваров. Однако эти печи обладали существенным недостатком – выделяли в окружающую среду продукты горения – угарный газ, копоть, дым. Долго находиться у такой плиты было небезопасно.

Электрификация породила более экологически чистые электрические плиты, всевозможные грили, тостеры, электрошашлычницы, фритюрницы.

Во всех случаях нагревание пищи происходит за счет выделения тепла, полученного при сгорании топлива или же

нагревания электроэлементов. Полученное тепло конвекционно передается посуде, в которой готовится блюдо, от посуды тепло передается непосредственно пище. Одновременно нагревается окружающая среда. Электрические плиты медленно нагреваются и медленно охлаждаются, поэтому до 70 % тепла теряется в окружающем пространстве, что экономически невыгодно, учитывая современные тарифы на электроэнергию.

Более усовершенствованным продуктом современности являются микроволновые (СВЧ) печи. В них работу по нагреву выполняют сверхвысокочастотные магнитные волны. Высвобожденная энергия микроволн позволяет готовить пищу без изменения ее цвета и формы. Принципиальное отличие микроволнового нагревания от классического состоит в том, что микроволны проникают в толщу продукта и вызывают соответствующую вибрацию молекул воды, жира и сахара с выделением большого количества тепла (**рис. 1**). Поэтому нагревание происходит мгновенно с момента включения печи и также мгновенно прекращается с выключением печи. При этом процесс приготовления пищи происходит в несколько раз быстрее чем обычным способом. Именно в этом огромное преимущество микроволновых печей – сокращается время приготовления и экономится электроэнергия.

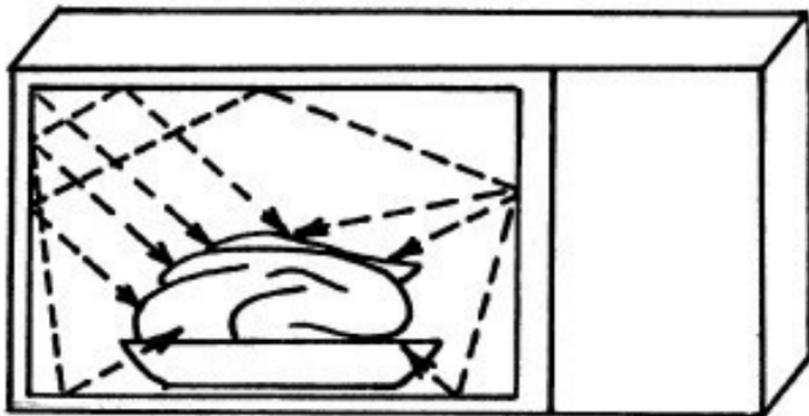


Рис. 1. Работа микроволн в СВЧ-печи

Печи могут пользоваться и дети школьного возраста: можно быстро разогреть приготовленную пищу, приготовить себе горячие бутерброды. Подойдут такие печи и одиноким людям, не обременяющим себя кулинарными заботами.

В развитых странах, по статистическим данным, более 3/4 семей имеют микроволновые печи. В России с каждым годом увеличиваются продажи микроволновок, особенно в Москве. К сожалению, в большинстве регионов процесс идет не столь быстро, по всей вероятности доходы российских граждан сдерживают темпы роста продаж. Но, несмотря на это, печи СВЧ постепенно занимают достойное место и в российских семьях.

Рынок микроволновых печей довольно разнообразен, на-

чиная от самых простых моделей до сложных, комбинированных с комплексным использованием микроволн, конвекции и гриля. Самые покупаемые – печи относительно простой конструкции с объемом камеры 20–28 литров являются оптимальными для небольшой семьи (рис. 2).

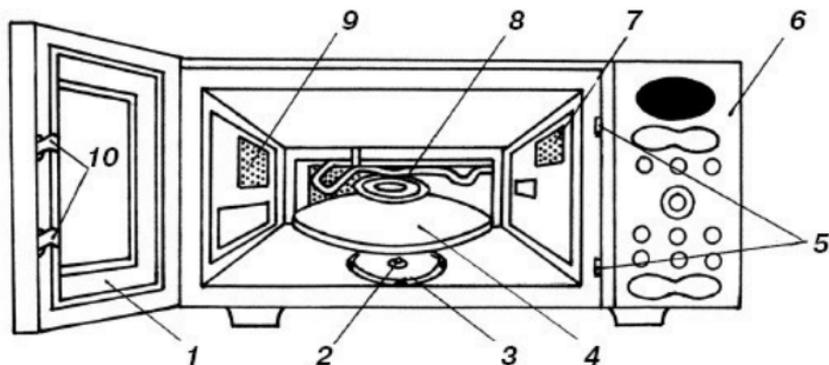


Рис. 2. Микроволновая печь Samsung C100R/C100BR:

1 – дверца; 2 – муфта; 3 – роликовая подставка; 4 – вращающийся поднос; 5 – блокировочные контакты; 6 – панель управления; 7 – освещение; 8 – нагревательный элемент гриля; 9 – вентиляционные отверстия; 10 – защелки дверцы

Если Вы планируете использовать СВЧ печь для размораживания продуктов, разогревания готовой пищи и приготовления несложных блюд – режима микроволн будет вполне достаточно. Для приготовления выпечки, мясных блюд и курицы с аппетитной корочкой потребуется печь с режимом

микроволн и конвекции, а также микроволн и гриля.

Современные печи оснащены электронной памятью. Если Вы часто готовите или разогреваете одни и те же блюда, то можно сохранить в памяти печи время приготовления и уровень мощности, чтобы не пришлось устанавливать их вновь каждый раз.

Таким образом, в дальнейшем нажатием одной кнопки запускается программа разогревания или приготовления пищи.

Одна из главных характеристик микроволновых печей – мощность. На рынке представлены печи с уровнем мощности от 500 до 1100 Вт, где установка мощности аналогична установке температуры в обычной печи. Функция ” Уровень мощности” позволяет выбрать количество рассеиваемой микроволновой энергии и задать время, необходимое для приготовления или разогревания данного блюда. Если выбирают более высокий уровень мощности, то время приготовления должно быть уменьшено и наоборот. Все режимы устанавливаются на панели управления (**рис. 3**).

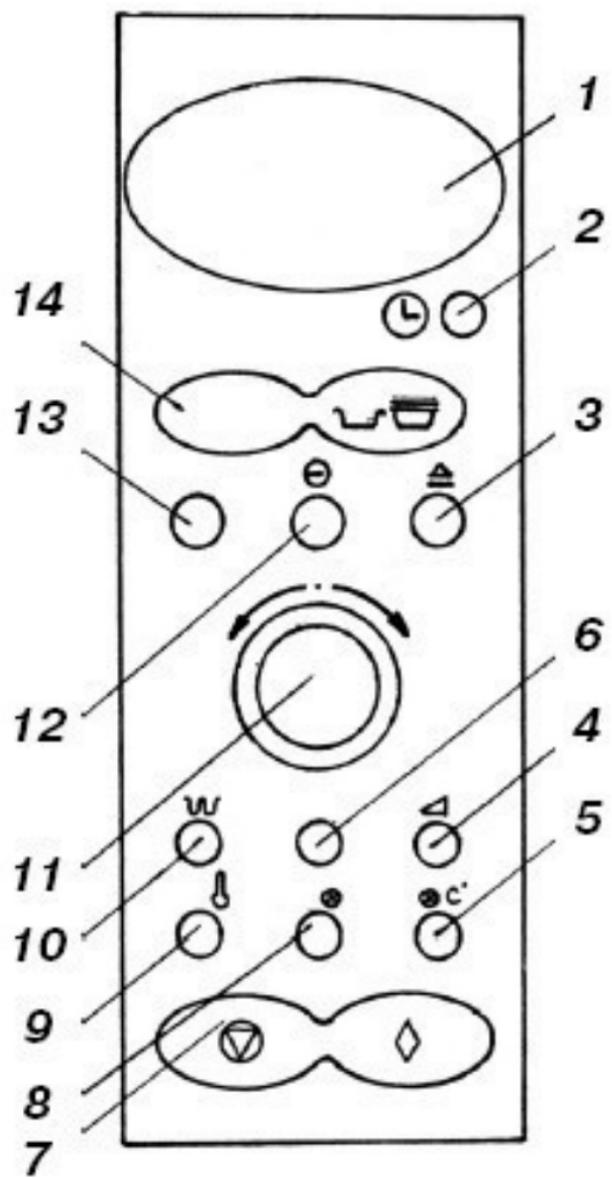
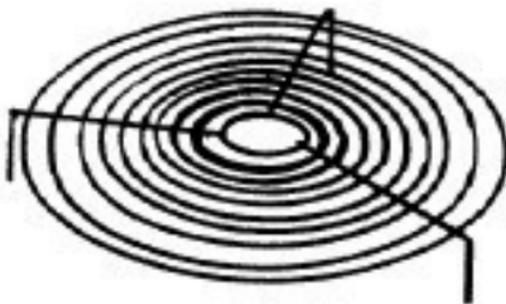
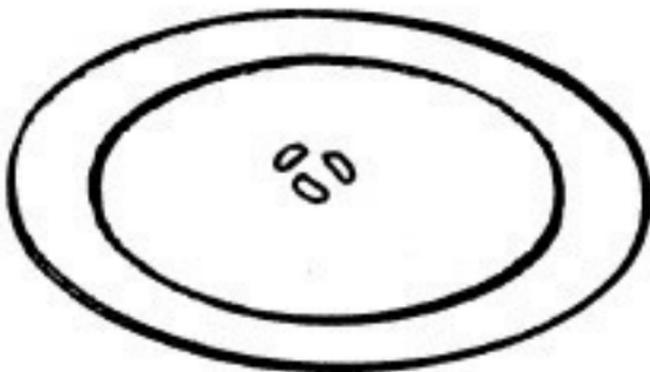


Рис. 3. Панель управления Samsung (C100R/C100BR):

1 – дисплей; 2 – установка времени; 3 – корректировка времени; 4 – выбор уровня мощности; 5 – выбор температуры; 6 – режим "микроволны+гриль"; 7 – "стоп/отмена"; 8 – "микроволны+горячий воздух"; 9 – предварительный прогрев; 10 – "гриль"; И – выбор веса порции и рецепта; 12 – выбор функции приготовления; 13 – время выдержки; 14 – режим автоматического размораживания

Необходимо помнить, что после выключения печи процесс приготовления и разогревания продолжается еще несколько минут. Поэтому в некоторых моделях печей существует таймер выдержки – когда время выдержки (после отключения микроволн) закончится, печь подает сигнал.

В печах с функцией комбинирования микроволн и конвекции можно готовить жареное мясо и птицу, блюда из яиц и сыра, а также пироги, торты, запеканки, жареные овощи. На задней стенке внутренней камеры печи находится нагревательная спираль и вентилятор. Циркулирующий с большой скоростью горячий воздух равномерно проникает в приготовляемый продукт, образуя подрумяненную корочку. С помощью этой функции при небольшой мощности прекрасно готовятся булочки, пирожки, кексы и макаронные изделия. Такой режим позволяет готовить одновременно пищу на вращающейся тарелке и на решетке из специального сплава, которая прилагается в комплекте к печи (**рис. 4**).



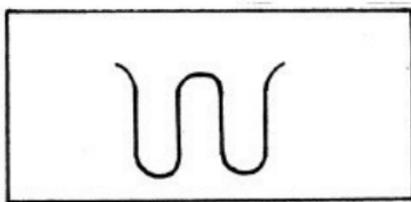
*Рис. 4. Сменное оборудование микроволновой печи:
1 – вращающийся поднос; 2 – подставка (решетка)*

Нагревательный элемент гриля расположен под потолком внутренней камеры печи и работает он только при закрытой дверце камеры и только тогда, когда поднос вращается. Вращение подноса обеспечивает более равномерное подрумянивание блюд, особенно, если гриль предварительно прогреть в течение 3–4 минут.

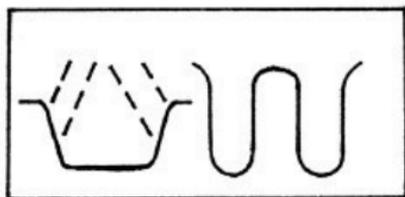
Комбинированное применение микроволн и гриля позволяет готовить всевозможные запеканки, мясные блюда, шашлыки, при этом для приготовления в таком режиме лучше подходят крупные куски мяса или рыбы и запеканки, более мелкие куски лучше жарить только в режиме "гриль" во избежание пережаривания. Для облегчения пользования панелью управления СВЧ-печей разработаны унифицированные символы (**рис. 5**).



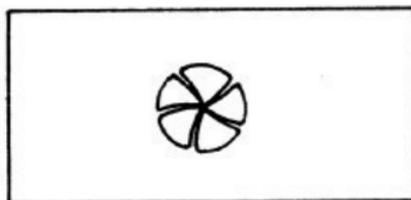
1



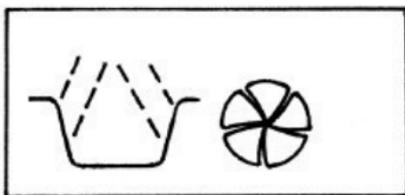
4



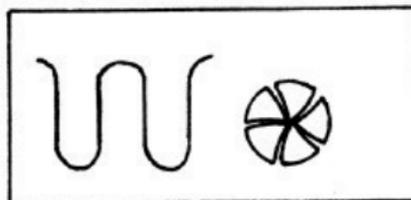
2



5



3



6

Рис. 5. Унифицированные символы:

1 – режим микроволн; 2 – микроволны+гриль; 3 – микроволны+горячий воздух; 4 – режим гриля; 5 – обработка горячим воздухом; 6 – гриль + горячий воздух

В этих комбинированных режимах используются только те кухонные принадлежности, через которые могут проходить микроволны, но они не должны быть воспламеняющи-

мися, нельзя использовать пластик и металлическую посуду. Более подробно об этом будет сказано в разделе "Посуда для микроволновой печи".

При этом печи могут работать и без микроволн – только в режиме конвекции как обычный духовой шкаф или в режиме "гриль" как обычный гриль. Но в таких режимах поверхность печей сильно нагревается. Будьте осторожны!

Печи СВЧ совершенно безопасны в работе. Рабочая камера герметично закрыта и во время работы печи можно спокойно находиться рядом. Если Вы открываете дверцу камеры – работа печи мгновенно прекращается и можно проконтролировать процесс приготовления пищи. Печь может быть установлена на любой поверхности, будь то кухонный стол, передвижной столик или тележка. Подключается печь только к заземленной розетке, способной выдержать потребляемую печью мощность. Доступ к розетке должен быть свободным.

Какие продукты можно готовить в микроволновке? Почти все продукты идеально подходят для обработки микроволнами: будь то свежие или замороженные овощи и фрукты, крупяные и макаронные изделия, грибы и бобовые, рыба, упомянутые выше мясо, птица и выпечка.

Наилучшим образом преимущества микроволновой печи проявляются при приготовлении овощных, мясных и рыбных блюд.

В СВЧ печи можно готовить без применения масла, а это

очень важно, так как не образуются канцерогенные вещества, продукты готовятся как бы в собственном соку, что является условием получения здоровых диетических блюд, в которых полностью сохраняются все питательные вещества – белки, витамины и микроэлементы, что крайне необходимо детям, лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также людям, предъявляющим высокие требования к качеству приготовленной пищи.

Микроволны можно применять и для быстрого размораживания продуктов, что особенно актуально, если вдруг появляются гости.

Размораживание проводят при уровне мощности ниже средней. Перед этим замороженные продукты надо освободить от упаковки и выложить на блюдо, не накрывая. Процесс размораживания периодически контролируется. При достижении половины времени размораживания продукты надо перевернуть, не забывая о том, что крайние части продукта достигают более высокой степени прогревания, чем находящиеся в центре. Особенно этому подвержены крупные и плотные куски мяса и птицы. Чтобы это не случилось, не надо доводить до конца размораживание в печи. Мясо необходимо вынуть и выдержать при комнатной температуре минут 30–40 до полного оттаивания. Тушки птицы рекомендуется класть в печь грудкой вниз, а выступающие части закрыть специальной фольгой.

В таблице 1 даются режимы размораживания основных

продуктов питания.

Особенно удобно в микроволновке разогревать пищу. Блюда получаются даже вкуснее первоначально приготовленных. Можно также разогревать детское питание, на небольшой мощности сушить на зиму зелень, фрукты и овощи, нарезанные тонкими ломтиками.

Ниже представлена **таблица 2** режимов разогревания некоторых продуктов.

Таблица 1.

Режим размораживания

Продукты (вес)	Время размораживания (мин)	Время выдержки (мин)	Инструкции
Свинина 450 г	8 — 10	10 — 15	Выложить в глубокую тарелку
Мясо 450 г	9 — 10	10 — 20	Выложить в глубокую тарелку
Мясной фарш	9 — 10	—	Фарш необходимо накрыть крышкой. В дальнейшем размороженный фарш необходимо отделять от замороженного и удалять из печи
Баранина 450 г	9 — 10	10 — 20	Выложить в глубокую тарелку
Печень 450 г	5 — 6	10 — 15	Размораживать под крышкой
Курица 1 кг	20 — 25	20 — 30	В середине процесса размораживания перевернуть
Индейка 4 кг	40 — 50	30 — 40	В середине процесса размораживания перевернуть
Рыба 400 — 450 г	10 — 15	10 — 20	Узкие части рыбы накрыть специальной фольгой. В середине процесса размораживания перевернуть
Булочки 4-6 штук	2 — 3	5 — 10	Перевернуть в середине процесса размораживания
Хлеб целиком	6 — 8	10	Завернуть в бумажную салфетку
Тосты 250 г	4	—	Перевернуть в середине процесса размораживания
Фрукты 450 г	7 — 8	10	Разложить тонким слоем под крышкой. Осторожно перемешивать в процессе размораживания

Таблица 2.
Режимы разогревания продуктов

Продукты (вес)	Мощность (Вт)	Время (мин)	Время выдержки (мин)	Инструкция
Мясо тушеное из холодильника 350 г	600	5	3 — 5	Разогреть под крышкой или накрыть специальной фольгой
Суп из холодильника 350 г	900	3	2 — 3	Разогреть под крышкой
Рыба 200 г	600	2 — 3	—	Выложить на тарелку и накрыть крышкой или специальной фольгой
Макароны и мучные изделия из холодильника 350 г	600	4	3 — 4	Разогреть под крышкой Разогреть под крышкой
Рис 150 г	600	1 — 2	—	Разогреть без крышки
Нашетки 300 г	900	2 — 2 1/2	2	

Посуда для микроволновой печи

Во избежание порчи печи и приготавливаемых блюд необходимо очень серьезно отнестись к выбору посуды. Металлическая посуда для этих печей не подойдет. При взаимодействии микроволн с металлом может образоваться электрическая дуга, способная вывести печь из строя.

Идеальная посуда должна пропускать микроволны и при этом не нагреваться. Таким свойством обладают стекло, керамика, фарфор, фаянс, термостойкая пластмасса, все они выдерживают температуру до 140 градусов по Цельсию. Очень тонкое стекло и стекло, содержащее в своем составе металл (хрусталь, небьющееся стекло) – не годятся. Универсальными свойствами обладает посуда из огнеупорного стекла. Она подходит как для микроволн так и для режима конвекции и гриля и выдерживает температуру 250–300 градусов по Цельсию.

Сейчас в продаже много посуды из жароустойчивой керамики и фарфора специально для микроволновой печи. В последнее время появилась очень удобная посуда из стеклокерамики, предназначенная для всех функций микроволновых печей. Секрет керамики в том, что она сама незначительно нагревается и дольше сохраняет тепло в пище.

Нельзя использовать посуду с трещинами – при перепаде температур она может лопнуть. Можно пользоваться и

пластмассовой посудой, если она обладает жаропрочными свойствами и содержит маркировку "Безопасна для микроволновой печи". Но в такой посуде нельзя готовить блюда с высоким содержанием жира и сахара, так как эти компоненты активно поглощают микроволны и температура блюда будет превышать 100 градусов, что приведет к плавлению или деформации посуды.

Нельзя ставить в печь фарфоровую или фаянсовую посуду с металлизированными ободками.

Вся посуда для микроволновой печи, как правило, имеет округлую форму. В посуде такой формы происходит равномерное распределение микроволн и, следовательно, равномерный нагрев. В посуде прямоугольной и квадратной формы микроволны скапливаются в углах посуды и вызывают перегрев или пригорание пищи в этих местах.

Во избежание высыхания продуктов во время приготовления или разогревания необходимо пользоваться крышками из тех же материалов, что и посуда, или пластиковыми термоустойчивыми пленками, пригодными для использования в микроволновке.

Сейчас производится специальная алюминиевая фольга для микроволновых печей. Она более толстая и жаростойкая, чем обычная фольга и имеет поры для выхода пара из пищи. Но при этом фольга не должна соприкасаться со стенками печи!

Посуда и упаковка из бумаги, одноразовая пластико-

вая, полистироловая упаковка допускается к использованию только для кратковременного разогревания пищи.

Можно использовать парафинированную или жиронепроницаемую пергаментную бумагу, специальные пластиковые мешочки для жарки, а также пленки для жарки (рис. 6).

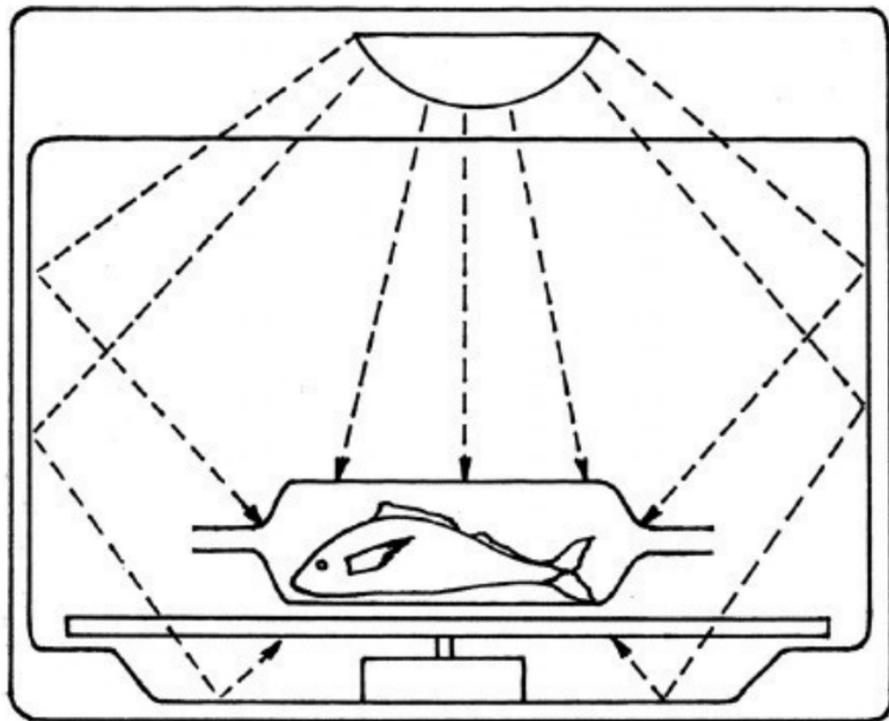


Рис. 6. Рыбное блюдо в СВЧ-печи в обертке (фольга, пластик, парафинированная или жиронепроницаемая пленки)

Обычно при приготовлении выпечки под микроволнами

тесто выглядит не очень аппетитно, но этого можно избежать, если применять появившуюся в продаже специальную посуду для "подрумiania" пищи в микроволновых печах. На дно такой посуды нанесено специальное ферритовое покрытие, которое сильно нагревается и вызывает подрумянивание продуктов. Перед готовкой эту посуду необходимо предварительно прогреть в печи без пищи, но при этом, чтобы не допустить ожогов, необходимо пользоваться толстыми рукавицами.

Такое блюдо для образования румяной корочки ставится только на вращающийся поднос печи.

Во избежание появления трещин посуду, применяемую в микроволновке, не используйте в обычных печах и плитах!

Раздел 2

Особенности микроволновой кулинарии

1. Как уже говорилось, в разных частях камеры продукты прогреваются по разному, при этом в центре вращающегося подноса прогрев минимальный. Поэтому ближе к краям подноса располагают более плотные и крупные куски продукта с длительной термической обработкой, а к центру подноса – более мелкие и нежные продукты, например, овощи, готовящиеся быстрее. При таком расположении наибольшее количество микроволн получают более крупные куски и, следовательно, лучше прогреются (**рис. 7**).

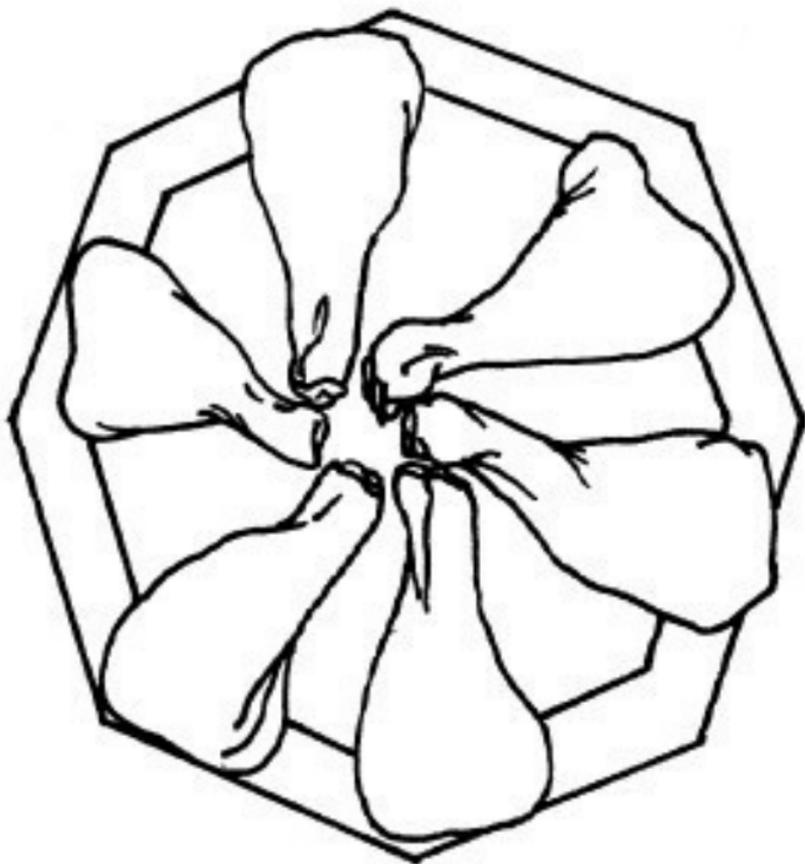


Рис. 7. Правильное расположение готовящейся пищи на вращающемся подносе (более массивные части – к краю подноса)

2. Готовить и разогревать порции слишком больших размеров (крупные куски мяса, курицы, рыбы) нежелательно, так как их поверхность будет нагреваться быстрее и пересы-

хоть прежде, чем разогреется изнутри. Поэтому предпочтительнее готовить небольшие порции.

3. Время приготовления блюда в микроволновой печи зависит от его величины, исходной температуры, плотности продукта, наличия или отсутствия воды, жира, сахара и костей.

4. Продукты из холодильника будут готовиться дольше, чем продукты комнатной температуры.

5. Более жирное мясо приготовится быстрее, чем постное.

6. Мясо с косточкой приготовится быстрее, чем без косточки, т. к. кости обладают большой теплопроводностью, за счет чего мясо с косточкой будет прогреваться сильнее.

7. Печь нельзя перегружать большим количеством приготовляемых блюд в один прием, лучше большую порцию разделить и приготовить в несколько приемов.

Нельзя ставить порции друг на друга!

8. Приготавливаемую или разогреваемую пищу необходимо перемешивать или переворачивать.

9. Продукты, имеющие кожицу (картофель, помидоры), а также яйца и сосиски, необходимо проткнуть, чтобы выходил пар, образующийся в процессе нагревания (**рис. 8**).

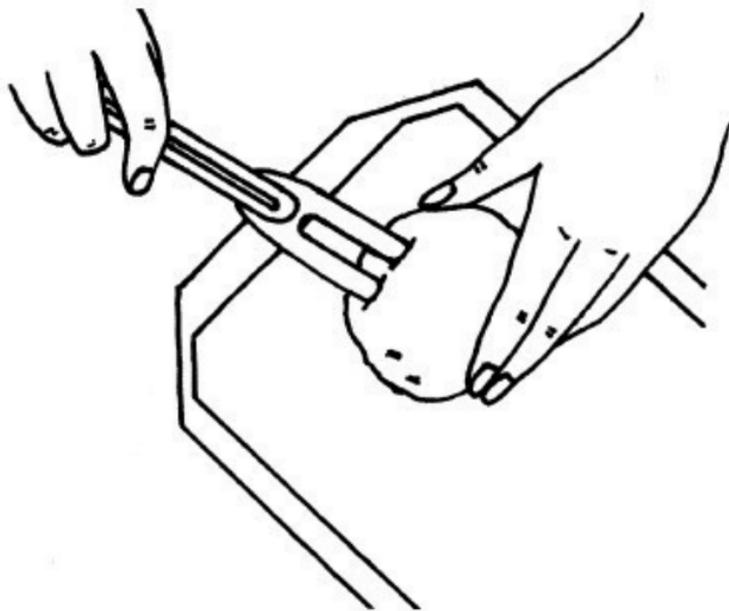


Рис. 8. Протыкание продуктов с кожицей перед помещением в СВЧ-печь

10. Микроволновка сохраняет естественный вкус и аромат продуктов, поэтому соль и специи необходимо добавлять в конце приготовления и в меньшем количестве, чем при готовке в обычных печах

11. Чтобы сохранять сочность блюда, необходимо пользоваться крышками, специальной фольгой, воощеной бумагой и другими специальными пленками, которые предохраняют блюда от высыхания и перегревания.

12. Если в рецептах указано время воздействия микроволнами, то первоначально лучше все-таки это время несколько уменьшить и проверить приготовляемое блюдо. Если установленного вами времени недостаточно, необходимо продолжить приготовление до времени, указанного в рецепте. Также надо не забывать о том, что блюдо доводится до готовности еще некоторое время после отключения печи (время выдержки).

Для блюд из мяса и птицы выдержка составляет в среднем 15 минут, для выпечки – 5 минут

13. Выпекать тесто лучше под пленкой при минимальной мощности микроволн. Необходимо помнить, что корочка при этом не подрумянивается!

Подрумянивание выпечки происходит только в режиме "Микроволны + конвекция"

14. Пищу лучше разогревать с использованием небольшого уровня мощности.

15. Проявляйте осторожность при разогревании жидкостей! Для предотвращения бурного вскипания перемешивайте жидкость до разогревания, во время разогревания, после чего необходимо выдержать в печи хотя бы 20–30 секунд. В жидкость можно поместить стеклянную палочку, которая также предотвратит бурное вскипание.

16. Особенно будьте осторожны при разогревании детского питания! Перед разогреванием герметично закрытые банки необходимо открыть, с бутылочек снять соски. После

разогревания хорошо перемешайте и дайте постоять 2–3 минуты, затем еще раз перемешайте и проверьте температуру перед тем как давать ребенку.

Ниже дается **таблица 3** режимов разогревания основных продуктов детского питания и молока с учетом уровней мощности и времени разогревания.

Таблица 3.

Режим разогревания основных детских продуктов

Продукты для детей (вес)	Мощность (Вт)	Время разогревания	Время выдержки (мин)	Инструкции
Молоко для детей 100 г 200 г	300	30 — 40 сек 1 мин 15 сек	2 — 3 2 — 3	Поставить бутылочку в центр вращающегося подноса. Не накрывать
Молочная смесь 100 г	—	½ — 1 мин	2 — 3	Так же, как и молоко
Детское питание (мясо с овощами) 190 г	600	1/2 мин	2 — 3	Выложить в глубокую тарелку. Разогреть под крышкой. Перемешать и выдержать 2 — 3 минуты. Еще раз перемешать и проверить температуру
Детская каша 190 г	600	20 сек	2 — 3	Так же, как и мясо с овощами
Детское фруктовое пюре 200 г	600	½ — 1 мин	2 — 3	Так же, как и мясо с овощами

Уход за микроволновой печью

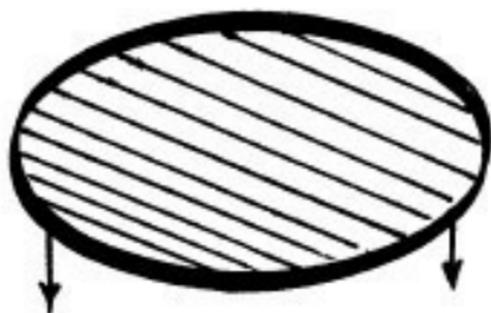
1. После каждого приготовления необходимо очищать внутреннюю поверхность камеры и вращающуюся тарелку мягкой губкой с моющим средством и вытирать насухо. Чтобы убрать засохшие частицы пищи, необходимо поместить в камеру стакан с разбавленным лимонным соком и нагревать его в течении 10 минут при максимальной мощности. После чего размягченные остатки пищи со стенок легко удаляются губкой.

Периодически очищайте уплотнители на дверце, потому что остатки пищи и жира могут нарушать герметичность камеры. Применение абразивных материалов запрещается!

Предостережения при пользовании печью

1. **Никогда не включайте пустую печь!**
2. **Не пользуйтесь печью, если в нее не вставлена муфта, роликовая подставка и вращающийся поднос (рис. 9.)**

1



2



3



Рис. 9. Вращающийся поднос (1), роликовая подставка (2) и муфта (3), насаженная на вал (4)

3. Ни в коем случае не пользуйтесь металлической посудой!

4. Не загораживайте вентиляционные отверстия, так как печь может перегреться.

5. Не пользуйтесь печью с поврежденным электрошнуром.

6. Во время работы микроволновой печи можно открывать дверцу и контролировать процесс приготовления пищи, а также осуществлять ее перемешивание, это безопасно, т. к. при открывании дверцы работа печи прекращается.

Закрыв дверцу и нажав кнопку "Пуск", Вы возобновляете работу печи по продолжению ранее заданной программы.

7. В некоторых моделях печей существует программа блокировки, исключающая возможность пользования печью детьми и лицам, не умеющим обращаться с микроволновкой.

Мясная кулинария в свч-печах

Мясо является белковым продуктом и усваивается на 98 %, но в то же время оно очень энергоемко, т. е. организм затрачивает много энергии для его усвоения.

Белки в организме человека распадаются на аминокислоты, из которых, как из кирпичиков, строятся и обновляются клетки и ткани человека, формируются его кровь, ферменты и гормоны. Белок мяса является полноценным, т. е. содержит полный набор всех необходимых организму аминокислот и имеет разные биологические свойства. Лучшим качеством обладает полноценный мышечный белок, менее качественны неполноценные белки соединительной ткани, содержащей коллаген и эластин. Коллаген при температурной обработке превращается в клей, частое потребление такой клейкой пищи отрицательно влияет на почки.

Очень вредно копченое и жареное на сковороде мясо, при таких способах термической обработки в мясе образуются нитрозамины – вещества, обладающие канцерогенной активностью. Нежелательно также и повторное разогревание охлажденных мясных блюд в жире на сковороде, т. к. при таком перепаде температур теряются ценные питательные вещества и образуются опасные для здоровья соединения. Благодаря микроволновой печи нет необходимости готовить допотопным способом на несколько дней вперед, теперь мяс-

ные блюда можно ежедневно готовить довольно быстро и безопасно для здоровья.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности.

Слишком жирное мясо медленно и трудно усваивается, а постное мясо менее вкусное и более жесткое. Оптимальным будет небольшое количество жира в мышечной ткани мяса, которое улучшает его вкусовые свойства и способствует лучшему усвоению.

Установлено, что мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С или аскорбиновой кислоты, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов.

Не рекомендуется частое употребление мяса людям с таким заболеванием, как подагра, т. к. содержащиеся в мясе соединения, называемые пуриновыми основаниями, усугубляют течение этого заболевания. Кроме того, постоянно употребляемая жирная пища увеличивает в организме количество холестерина, который начинает оседать на стенках кровеносных сосудов, вызывая заболевание – атеросклероз, а частично излишний жир оседает в кишечнике, способствуя образованию в нем опухолей, не говоря уже о нарушении работы печени и почек при таком питании.

Жиры мяса содержат в основном насыщенные жирные кислоты и особой ценности не представляют. Наиболее цен-

ным является свиной жир, в нем больше полезных организму ненасыщенных жирных кислот.

Для обновления своего организма человеку в сутки требуется небольшое количество белков, а именно: ежедневная норма мяса для взрослого человека составляет 190 г в расчете на сырое мясо или 100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в прохладном месте не более 3-х суток, чтобы сохранить его дольше в условиях домашней холодильной камеры, мясо нужно завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако слишком долгое хранение в замороженном виде снижает качество продукта, мясо становится жестким и сухим.

Приготовленный мясной фарш необходимо сразу использовать, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

В микроволновой печи блюда можно готовить как в комбинированном режиме "микроволны + гриль", так и в режиме "гриль". В этих режимах особенно хорошо готовить мясо, на его поверхности быстро образуется румяная корочка, которая сохраняет внутри куска все питательные и вкусовые вещества, дает очень приятные ощущения хрустящей корочки снаружи и нежного и сочного мяса внутри.

Комбинированный режим дает возможность более быст-

рого приготовления блюд.

Для обжаривания небольших кусков мяса (весом менее 500 г) во избежание засыхания продукта, мощность микроволн должна составлять 20–30 % максимальной.

Для больших кусков мяса мощность микроволн должна составлять 30–40 % максимальной.

Особенности приготовления в режимах "гриль"

1. Продукты можно готовить либо в специальной посуде, либо непосредственно на решетке для микроволновой печи или вращающемся подносе.

2. Если продукт готовится на решетке, то во избежание попадания жира на вращающийся поднос, на решетку необходимо постелить пергаментную бумагу.

3. Если нужно жарить мясо со слоем жира, то жир предварительно крестообразно надрезается ножом в нескольких местах.

4. Не рекомендуется солить мясо перед жаркой, т. к. в противном случае мясо потеряет много сока и станет жестким.

5. Чтобы получить более вкусное мясо, его предварительно необходимо замариновать, при этом маринады могут быть самыми разнообразными, в зависимости от Вашего вкуса.

6. По истечении половины времени жарки продукт необходимо перевернуть, особенно это касается крупных кусков мяса.

7. При переворачивании следить за тем, чтобы мясо не проткнуть, в противном случае из него будет вытекать сок, и качество блюда ухудшится.

8. Чтобы получить хорошо поджареную хрустящую корочку, за 2–3 минуты до окончания жарки сбрызнуть мясо

подсоленной водой.

9. Нельзя сразу после окончания приготовления вынимать блюдо из печи, необходима выдержка не менее 10 минут.

Раздел 3

Блюда из говядины

Говядина

Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная ткань, содержит много железа, необходимого человеку для образования гемоглобина крови и для обеспечения дыхания, поэтому говядина очень полезна людям с анемией (низким содержанием гемоглобина), беременным женщинам, необходима детям, начиная с раннего возраста. Отварная постная и тощая говядина широко применяется и в диетическом питании.

Говяжий жир особой питательной ценности не представляет, он трудно усваивается, в нем содержится довольно много холестерина – жироподобного вещества, откладывающегося на стенках кровеносных сосудов человека и способствующего возникновению атеросклероза.

Чтобы приготовить блюдо из мяса, необходимо иметь некоторый опыт и знания, например: жесткое говяжье мясо станет мягким и нежным, если натереть его со всех сторон сухой горчицей и оставить на несколько часов в холодильнике, а затем промыть холодной водой. Также улучшить каче-

ство мяса можно и другим способом: опустить его в раствор уксуса (1 стакан 9 % уксуса на 1 литр воды).

Гуляш по-венгерски

Компоненты

Говядина – 500 г Лук репчатый – 1 головка Перец болгарский красный – 1 штука Помидоры – 2 штука Красное сухое вино – 1/2 стакана Паприка – 1/2 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками.

Очищенный лук и подготовленный болгарский перец (предварительно вынув середину) нарезать мелкими кусочками.

Говядину смешать с нарезанными овощами, сложить в посуду с крышкой и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут.

Помидоры мелко нарезать и добавить их к мясу.

В красное вино добавить соль и паприку, перемешать, вылить в мясо и прогреть еще при максимальной мощности 6–7 минут.

Котлеты быстрые

Компоненты

Говяжий фарш – 300 г Яйцо – 1 штука Морковь – 1 штука Картофель – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь почистить, натереть на мелкой терке, очищенный лук очень мелко нарезать и все смешать с фаршем, добавить туда яйцо, поперчить и посолить по вкусу. Из подготовленного таким образом фарша сформировать небольшие котлеты, обваливать их в сухарях, положить в низкую посуду, добавив топленое масло. Прогреть при максимальной мощности 10–12 минут, перевернув их в середине процесса.

Ромштекс

Компоненты

Вырезка говяжья – 500 г Яйца – 2 штуки Чеснок – 2 зубчика Сухари панировочные – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину очистить от пленок и сухожилий и слегка отбить, нарезать удлиненными кусочками.

Чеснок почистить и раздавить.

Подготовленную говядину натереть чесноком, поперчить и посолить, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалить в сухарях, сложить в посуду и прогревать при средней мощности 5 минут.

Затем кусочки мяса перевернуть и прогреть еще при тех же условиях 6–7 минут.

Говядина, тушенная в пиве

Компоненты

Говядина – 400 г Пиво светлое – 1 1/2 стакана Морковь – 4 штуки Лук – 3 головки Чеснок – 3 зубчика Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду и перемешать с мукой.

Почистить лук и морковь, мелко нарезать и добавить к говядине, туда же добавить мелко нарезанный чеснок и томатную пасту, все перемешать, посолить, залить пивом.

Готовить под крышкой при средней мощности 15–17 минут.

Антрекот с шампиньонами

Компоненты

*Антрекоты говяжьи – 5 штук Шампиньоны – 4 штуки
Яйца – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Лимон – 1 штука
Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез оливко-
вый – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по
вкусу*

Способ приготовления

Выжать сок из лимона.

Антрекоты тонко отбить, поперчить, посолить, сбрызнуть их лимонным соком и поставить на холод на 1,5 часа.

Шампиньоны промыть и пропустить через мясорубку, лук почистить и также пропустить через мясорубку, все сложить в посуду, добавить растительное масло и перемешать.

В середину каждого антрекота положить полученный фарш, антрекот свернуть и зацепить края, обмакнуть в предварительно взбитое яйцо, сложить в неглубокую посуду, поставить в печь и прогревать при максимальной мощности 3 минуты, затем антрекоты перевернуть и прогреть еще 3 минуты при той же мощности.

Приготовить соус: смешать яйцо с майонезом и добавить оставшийся лимонный сок.

Антрекоты полить этим соусом и прогреть при максимальной мощности 12–15 минут.

Говядина, тушенная в сметане

Компоненты

Говядина – 500 г Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Сметана – 3/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть и мелко нарезать соломкой, сложить в неглубокую посуду, добавить растительное масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и мелко нарезать, подготовленные овощи добавить к мясу и прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности.

Затем в мясо добавить муку, томатную пасту, все перемешать и добавить сметану, поперчить и посолить.

Прогреть еще 3–4 минуты уже при среднем уровне мощности.

Мясной рулет

Компоненты

Говяжий фарш – 250 г Свиной фарш – 250 г Лук репчатый – 1 головка Петрушка – 1 пучок Сухари панировочные – 1 столовая ложка Молоко – 1/4 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать говяжий и свиной фарш.

Лук и петрушку мелко нарезать и смешать их с фаршем.

Смешать яйцо с молоком, добавить в эту смесь панировочные сухари, перемешать миксером и вылить все в мясной фарш, посолить и поперчить, еще раз все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Выложить в неглубокую посуду и прогревать под крышкой при максимальной мощности 9-10 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.