

Приготовление
мясных блюд

ПОВАР

Илья Валерьевич Мельников

Приготовление мясных блюд

Серия «Повар»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3264835

Аннотация

Важными составными частями мяса являются белки, жиры, минеральные и экстрактивные вещества. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Из книги вы узнаете, как приготовить различные блюда из мяса: вареное, жареное, тушеное, запеченное, а так же научитесь готовить блюдо из субпродуктов.

Содержание

БЛЮДА ИЗ МЯСА	4
ВАРЕННОЕ МЯСО	7
ЖАРЕННОЕ МЯСО	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Приготовление мясных блюд

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Важными составными частями мяса являются белки, жиры, минеральные и экстрактивные вещества. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи. Углеводов и витаминов в мясе мало. Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их подают с гарнирами из овощей, круп и макаронных изделий. Овощные гарниры содержат щелочные элементы и поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие. Большинство мясных блюд готовят с соусами, благодаря чему разнообразятся вкус и ассортимент.

Мясные блюда делят на отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные.

В процессе тепловой обработки в мясе происходят изме-

нения содержащихся в нем веществ. Соединительная ткань мяса состоит из неполноценных белков: коллагена и эластина. При тепловой обработке эластин почти не изменяет своих свойств. Больше всего эластина содержится в шее, пашины. Коллагеновые волокна деформируются, длина их укорачивается, а толщина увеличивается, при этом они выпрессовывают влагу. Коллаген под действием тепла и при наличии воды из нерастворимого состояния превращается в более простое вещество – глютин (клей), растворимое в горячей воде. Связь между волокнами становится менее прочной, и мясо размягчается. Время размягчения мяса зависит от количества коллагена и его стойкости к воздействию тепла. На стойкость коллагена влияют порода, возраст, упитанность, пол животных и другие факторы. Одинаковые части мяса разных животных имеют коллаген различной стойкости. Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, размягчаются за 10-15 мин, стойкий коллаген – за 2-3 ч. Процесс перехода коллагена в глютин начинается при температуре выше 50° С и особенно быстро протекает при температуре выше 100° С.

При жаренье мясо, содержащее стойкий коллаген, остается жестким, так как имеющаяся в мясе влага испаряется быстрее, чем происходит переход коллагена в глютин. Поэтому для жаренья используют части мяса, которые содержат нестойкий коллаген. Мясо, содержащее стойкий коллаген, используют для варки, тушения. Быстрее происходит пере-

ход коллагена в глютин в кислой среде. С этой целью при мариновании мяса добавляют лимонную или уксусную кислоту, при тушении – кислые соусы и томат.

Белки мышечных волокон при тепловой обработке свертываются и выpressовывают содержащуюся в них жидкость вместе с растворимыми в ней веществами. При этом мышечные волокна уплотняются, теряют способность впитывать воду. При варке мяса в отвар переходят экстрактивные и минеральные вещества и растворимые белки. Белки переходят в отвар до тех пор, пока мясо не прогреется. Поэтому солят мясо после того, как оно хорошо прогреется и белки потеряют способность растворяться.

При жаренье с поверхности мяса влага частично испаряется, а часть ее перемещается в глубь изделий, при этом в корочке концентрируются экстрактивные вещества. Кроме того, при температуре выше 100°C белок и другие составные вещества частично разлагаются и образуются новые вещества.

Красный цвет мяса зависит от красящего вещества – миоглобина. При тепловой обработке миоглобин распадается и цвет мяса изменяется.

Содержание жира при тепловой обработке уменьшается: при жаренье жир вытапливается, а при варке переходит в бульон и всплывает на поверхность.

ВАРЕНОЕ МЯСО

В отварном виде для вторых блюд приготавливают говядину, баранину, свинину, копченые продукты, субпродукты и колбасные изделия. Варке подвергают те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани: у говяжьей туши используют боковую и наружную части задней ноги, грудинку, подлопаточную часть, лопатку, покромку; у бараньей – грудинку и лопатку; у свиной туши – грудинку, шею, лопатку.

Мясо для более равномерного проваривания используют массой 1-2,5 кг. У бараньей грудинки с внутренней стороны посередине ребер делают надрезы пленки для того, чтобы легче удалить кости из вареной грудинки. Мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Для варки на 1 кг мяса берут 1-1,5 л воды, так как в большом количестве воды будут значительные потери экстрактивных и растворимых веществ, вследствие чего снижается питательная ценность и ухудшается вкус мяса. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время варки кладут коренья, лук. Готовность мяса определяют проколом поварской иглы. В готовое мясо игла входит свободно, а вытекающий сок – прозрачного цвета. Время варки составляет в ч: говядины – 2-2,5, баранины – 1,5-2, свинины – 1-1,5, телятины – 1,2-1,3. Продолжительность варки зависит от величины кусков, вида

мяса, плотности и количества соединительной ткани. Потери при варке мяса 38-40%.

Мясо отварное. Подготовленное для варки мясо (говядина, баранина, свинина или телятина) массой до 2,5 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 питательных веществ и воды, мясо получается сочным, процесс варки происходит более равномерно. Для ароматизации за 30-40 мин до окончания варки кладут сырые морковь, репчатый лук, петрушку, в это же время добавляют соль. Можно положить лавровый лист и перец горошком.

Готовое мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1-2 на порцию (выход-50, 75, 100 г), заливают горячим бульоном и хранят на мармите, чтобы оно не заветрилось и не подсыхло.

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, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, с рассыпчатыми кашами; баранину – лучше с рисом, свинину – с тушеной капустой. Говядина и свинина хорошо сочетаются с красными соусами, а баранина – с белыми.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

В жареном виде приготавливают блюда из говядины, телятины, баранины, свинины и из субпродуктов. Применяют следующие способы жаренья: основной способ, во фритюре, над углями или в электрогриле. Мясо жарят крупными, порционными, мелкими кусками и в рубленном виде.

Для жаренья используют такие части мяса, которые содержат нежную соединительную ткань и неустойчивый коллаген. При жаренье таких частей коллаген успевает перейти в глютин и обеспечивает размягчение тканей мяса. В телятине, свинине и баранине коллаген менее устойчив, чем в говядине, поэтому у них почти все части используют для жаренья.

Мясо жарят на сковородах, противнях, электросковородах. Лучше использовать чугунные сковородки, так как при жаренье на железных противнях теплопередача происходит неравномерно и продукты могут подгореть. Во время жаренья на поверхности образуется поджаристая корочка, состоящая из органических соединений, которые придают жареному мясу особый вкус и аромат. Многие органические соединения корочки возбуждающе действуют на пищеварительные органы человека, благодаря чему повышается усвояемость пищи. Мясо жарят в натуральном и панированном виде. Некоторые мясные продукты (мозги, грудинку) пред-

варительно варят, затем охлаждают, панируют и используют для жаренья.

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.