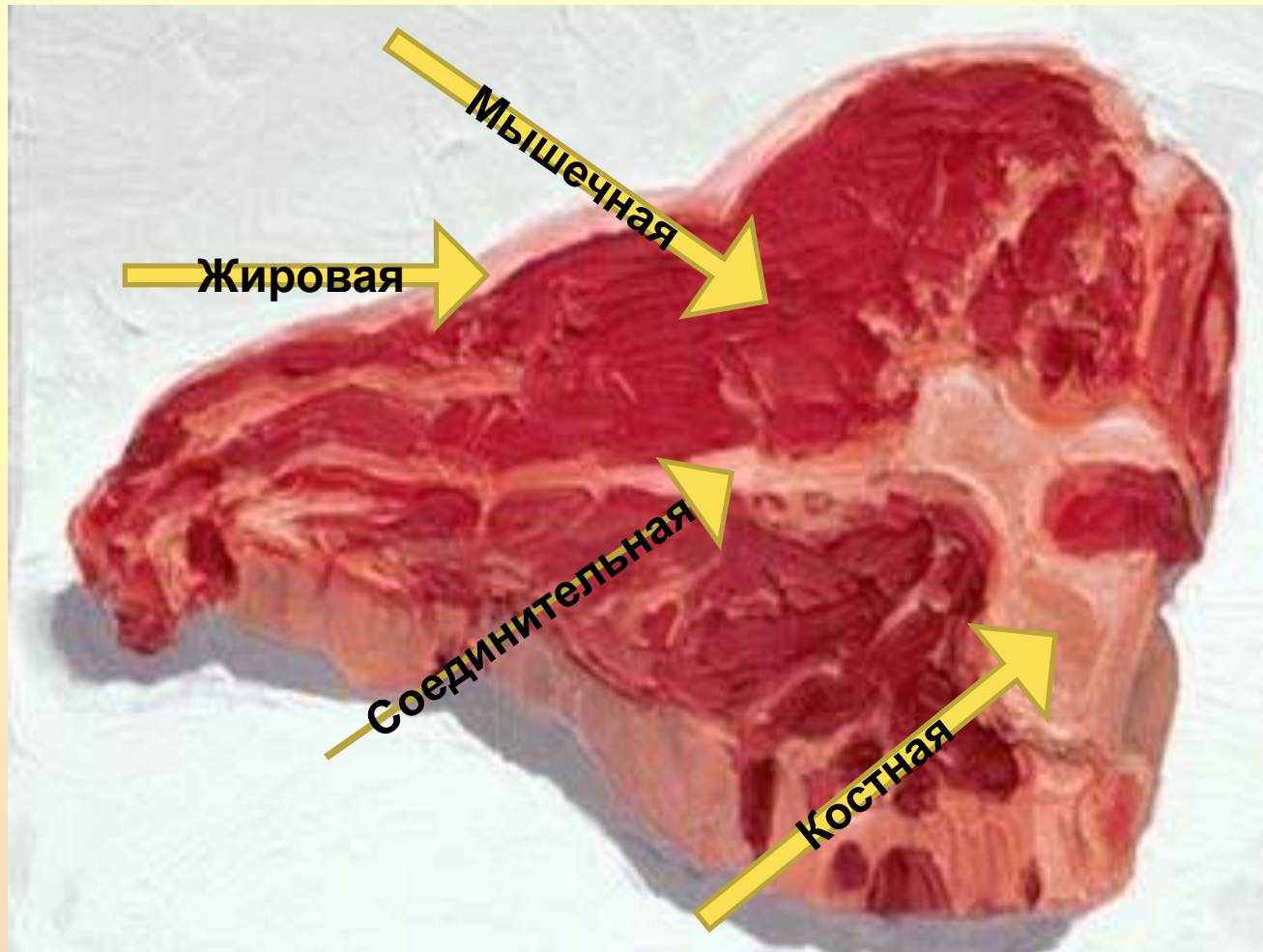


***ТЕПЛОВАЯ  
ОБРАБОТКА МЯСА.  
Виды тепловой  
обработки мяса.***



# **Мясо** - это сочетание различных видов тканей: мышечной, соединительной, жировой, костной.



Белки  
14-20%

Жиры  
2-37%

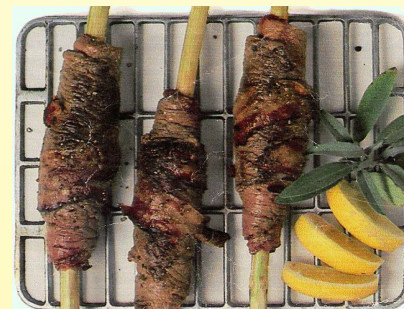
Вода  
47-75%

Минеральные  
вещества  
(соли  
фосфора,  
кальция,  
натрия,  
магния,  
железа)

Витамины  
А, Д, РР, В.

# Тепловая обработка мяса

- Основное назначение тепловой обработки — размягчение продуктов для улучшения усвоения их организмом.
- В результате химических изменений, происходящих при нагревании, животные и растительные белки теряют свои первоначальные свойства и становятся более восприимчивы к воздействию пищеварительных ферментов.
- При тепловой обработке образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.



# Тепловая обработка мяса



Тепловая обработка обезвреживает пищу от большинства микроорганизмов и вырабатываемых ими токсинов, от возбудителей глистных инвазий, исправляет некондиционное сырье и позволяет использовать его в пищу, позволяет готовить из одних и тех же продуктов различные блюда.

## Правил кулинарии при приготовлении мяса:

- не переваривать и не пережаривать пищу,
- жарить и варить сначала на сильном огне, а доводить до готовности – на слабом.

При перегревании разрушаются витамины, ароматические вещества, изменяется цвет продуктов, происходят повышенные потери питательных веществ.



# 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.



## **Отварное мясо** готовят следующим образом:

- Воды берут из расчета 1,5 л на 1 кг мяса, чтобы она лишь покрывала мясо.
- Мясо нарезают на куски массой не более 2 кг, закладывают в кипящую воду и, когда она вновь закипит, продолжают варить при очень слабом кипении или без кипения при температуре 80—90 °С.
- Коренья (лук, петрушку, морковь) закладывают за 30 минут, а специи и соль за 15 минут до готовности.
- Овощи и другие добавки закладывают по рецептуре из расчета на 1 кг мяса 15 г овощей, 0,1 г лаврового листа, 10 г соли.
- Чтобы мясо было сочным и вкусным, его нужно варить без кипения, так как при кипении мясо становится жестким.
- При варке без кипения потери экстрактивных веществ уменьшаются на 20—25 %.
- Субпродукты варят любым способом.



## 2. Жаренье

- Для жарки мясо зачищают, нарезают толщиной не более 2-х см поперек волокон, выкладывают на сковороду с разогретым жиром и обжаривают с двух сторон до появления румяной корочки .
- Мясо желательно отбить и запанировать.
- В процессе жарки потери массы мяса составляют около 26% (при предварительной панировке потери меньше).



тендерайзер



### **3. Припускание** – варка мяса в небольшом количестве воды.

- Продукты (филе птицы, рубленые изделия) укладывают в один слой в смазанный маслом сотейник или низкую кастрюлю, добавляют соль и специи, подливают немного воды или бульона, чтобы они покрывали продукты примерно на 1/3 их высоты.
- Продукт доводится до готовности под действием пара, образовавшегося из влаги самого продукта.
- При таком способе тепловой обработки уменьшаются потери питательных веществ.





## 4. Тушение

- Комбинированный вид тепловой обработки, при котором вначале производится обжаривание продукта, а затем варка с приправами и соусами.
- Тушат мясо при слабом огне, под закрытой крышкой.
- Наиболее рациональный способ приготовления вторых блюд для детей.



## 5. Запекание

- Перед запеканием мясо варят, припускают, жарят или тушат.
- Изделие посыпают сухарями и смазывают жиром.
- Запекание производят в жарочных шкафах, духовках, при температуре 200—250° в металлических формах, сковородах или блюдах.
- Продукт считается готовым, когда на его поверхности образуется румяная корочка.
- Запекают мясо непосредственно перед подачей.
- Можно запекать мясные продукты с овощами и соусом.
- Готовые запеченные изделия не следует хранить, так как их внешний вид и вкус быстро ухудшаются.



## 6. Брезирование

- Способ тепловой обработки, когда продукт сначала припускают в небольшом количестве бульона и жира, а затем обжаривают в духовке (глазируют)
- Применяется также комбинированный способ тепловой обработки, когда продукт сначала отваривают, а затем обжаривают.
- Этот способ целесообразно применять для приготовления продуктов с нежной консистенцией, например мозгов, или наоборот, продуктов, содержащих очень много соединительной ткани, не поддающихся размягчению при жарении.



# 7. Копчение

- Обработка посоленных и заветренных мясных продуктов дымом, образующимся при медленном, с недостатком кислорода, сгорании дров и древесных опилок некоторых пород деревьев.
- Консервирующее действие копчения обуславливается частичным обезвоживанием продукта и бактерицидным влиянием коптильного дыма.
- В процессе копчения мясные продукты приобретают неповторимый аромат, изысканный вкус, нежную консистенцию, золотистый или коричневый цвет и главное – способность к длительному хранению.
- В копченых продуктах сохраняется до 90% полезных свойств, много белка, витаминов А, В и С.
- Они снижают содержание холестерина в крови, поэтому копчение мяса придает очень полезно для здоровья!



# Изготовление полуфабрикатов

**Полуфабрикатом называется изделие прошедшее первичную обработку и нуждающееся в тепловой обработке.**

Полученные куски мякоти зачищают от сухожилий, грубых пленок, излишков жира и получают полуфабрикаты.



# Порционные полуфабрикаты

**Бифштекс** –  
кусок мякоти  
неправильной  
округлой формы  
толщиной 2...3 см



**Антрекот** – кусок  
мякоти овально-  
продолговатой  
формы толщиной  
1,5...2 см



**Котлеты отбивные** –  
кусок мякоти овально-  
плоской формы с  
косточкой,  
панированный в  
сухарях



# Мелкокусковые полуфабрикаты

**Шашлык –**  
кубики  
мяса массой  
30...40 гр.



**Гуляш –** кубики  
мяса массой  
20...30 гр.



**Бефстроганов –**  
брусочки мяса  
длиной 3...4 см,  
массой 5...7 гр.



# Изделия из рубленного мяса

Котлеты - плоские лепешки овальной формы



Тефтели - мясные шарики, в состав фарша обязательно входит рис



Люля-кебаб - восточное блюдо в виде продолговатой котлеты, обжаренной на шампуре



Фрикадельки - мясные шарики, отваренные в бульоне



Биточки - котлеты круглой формы



Мясной рулет - изделие из фарша выпекаемое в форме





# Полуфабрикаты из рубленой массы

Рубленая  
масса

Рубленные  
полуфабрикаты -  
котлеты



# Словарь терминов

- **Брезирование** – жарка в жаровочном шкафу предварительно припущенных в бульоне продуктов.
- **Пассерование** – вид обработки продукта в небольшом количестве жира.
- **Припускание** – варка мяса в небольшом количестве воды.
- **Обвалка** – отделение мякоти от костей.
- **Бифштекс** - изделие округло-приплюснутой формы непанированное.
- **Ромштекс** – панированное изделие овальной формы.
- **Фритюр** – жарка в большом количестве жира.

