



Актуальный
ассортимент и
приготовление
стейков из мяса.

Евдокимов Даниил
Т-138

Содержание.

- ❖ Ассортимент
- ❖ Степень прожарки
- ❖ Виды приготовления
- ❖ Энергетическая ценность
- ❖ Источники

АССОРТИМЕНТ.

Сами по себе говяжьи стейки — дорогостоящее блюдо, поскольку мясо для них берётся из лучших частей туши бычков. Для их приготовления подходит около 7—10 % от всей туши животного. Современная кухня выделяет следующие виды стейков, название которых зависит от того, с какой части туши было вырезано мясо.

Рибай - стейк, вырезаемый из подлопаточной части туши и имеющий большое количество жировых прожилок.



Клуб-стейк, вырезаемый из спинной части на участке толстого края длиннейшей мышцы спины и имеющий небольшую рёберную кость.



Стриплойн-стейк (Нью-Йорк стрип), вырезаемый из бескостной полосы поясничной части.



Фланк-стейк — вырезается из нижней части живота.



Степени прожарки.

Степени прожарки стейка oficianty.com



Blue или Raw



Rare



Medium Rare



Medium



Medium Well



Well Done

В соответствии с американской системой классификации различают семь степеней прожарки стейков.

- экстра-рейр (от англ. *extra rare*, также *blue rare* или англ. *blue*) — прогретый до 46—49 °C и быстро «закрытый» на гриле, сырой, но не холодный;
- с "кровью" (красным соком) (англ. *rare*) — непрожаренное мясо (обжаренное снаружи, красное внутри) с красным соком, прогретое до 49—55 °C (готовится 2—3 мин при 200 °C);
- слабой прожарки (англ. *medium rare*) — непрожаренное мясо, с соком ярко выраженного розового цвета и прогревом до 55—60 °C (готовится 4—5 мин при 190—200 °C);

- средней прожарки (англ. *medium*) — среднепрожаренное мясо со светло-розовым соком внутри и прогревом до 60—65 °С (готовится 6—7 мин при 180 °С);
- почти прожаренное (англ. *medium well*) — мясо с прозрачным соком и прогревом до 65—69 °С (готовится 8—9 мин при 180 °С);
- прожаренное (англ. *well done*) — полностью прожаренное мясо почти без сока, прогретое до 71—100 °С (готовится 8—9 мин при 180 °С с доготовкой в пароконвектомате).

Виды приготовления.

1. Обжарка



2. Запекание



3. Гриль



Энергетическая ценность.

Говядина

Калорийность	220кКал
Углеводы	3.10гр
Белки	19.2гр
Жиры	15.3гр

Калорийность	158кКал
Углеводы	3.15гр
Белки	27.58гр
Жиры	4.40гр

Телятина

Калорийность	143кКал
Углеводы	0.5гр
Белки	21.6гр
Жиры	6.6гр

Свинина

Источники.

- ✓ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BA>
- ✓ <http://oficianty.com/stepeni-projarki-steika.html>
- ✓ <https://www.steakhome.ru/recipe/tri-sposoba-prigotovleniya-otlichnogo-steyka/>
- ✓ <http://vseprostestak.ru/school/govjazhii-steik-kaloriinost.html>

Спасибо за внимание.