

**МЯСО.
БЛЮДА ИЗ МЯСА.**

Содержание

- Историческая справка
- Химический состав и калорийность мяса
- Признаки доброкачественности мяса
- Первичная обработка мяса
- Тепловая обработка мяса
- Основные правила тепловой обработки мяса
- По страницам журналов
- Проверь себя

Историческая справка

- Животноводство на Руси играло меньшую роль, чем земледелие, но наши предки выращивали разный скот и домашнюю птицу. Когда своего скота не хватало, его закупали у соседних кочевых народов, для которых скотоводство было основным промыслом. Кроме этого в лесах водилось огромное количество дичи, охота на которых составляла заметную добавку к мясному столу.

Историческая справка

- В источниках XII – XV веков в основном упоминается два вида мяса: говядина и зверина. Говядиной называли любое мясо домашних животных и птиц, а под «звериной» подразумевали всякую пернатую дичь и диких животных.
- Суровые запреты на любые мясомолочные продукты существовали в период постов. Постных дней было больше, чем всех остальных, поэтому русский народ не считал мясо основой своего рациона.

Историческая справка

- Истинно русские блюда из мяса отличаются прекрасными вкусовыми качествами, отсутствием жесткой тепловой обработки, сочетанием мясных продуктов с крупами и овощами.
- Характерными для русской народной кухни является приготовление крупных кусков мяса, жаривание целыми тушками молочных поросят и домашней птицы.
- Этому способствовала конструкция русской печи. Способ жарки был прост и разумен. Кусок мяса или тушку птицы помещали в печь и запекали, периодически поливая вытапливающимся из них жиром и мясным соком.



Мясо

- Мясо представляет собой сочетание различных видов тканей – мышечной, соединительной, жировой, костной.
- Наибольшее пищевое значение имеют мышечная и жировая ткани.



Химический состав мяса

- Сырое мясо состоит из 77 % воды и 23 % сухого вещества.
- В нем содержатся полноценные белки, жиры, витамины, минеральные и экстрактивные вещества.
- Экстрактивные вещества практически не имеют питательной ценности, но являются возбудителями отделения пищеварительного сока, благодаря чему пища лучше усваивается.

Макроэлементы

Минеральный элемент	Важен для:	Источники
Магний 350-500 мг	Формирование крепких костей. Поддержания здоровья и роста здоровых клеток организма. Поддержания здоровья нервной системы и мышечного роста.	Овощи, горох, фасоль, мясо, молоко, макароны и хлеб из зерна грубого помола.
Железо 10-20 мг	Образование красных кровяных телец (гемоглобина), иммунной защиты, переноса кислорода.	Печень, красное мясо, сушеные фрукты, яйца, устрицы, овощи зеленого цвета (зеленый лук, капуста брокколи)
Фосфор 1-1,5 г	Принимает участие в дыхании, двигательных реакциях, энергетическом обмене, активировании ферментов.	Мясо, рыба, яйца, сыр.

Калорийность продуктов

<i>продукты</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность в 100г, Ккал</i>
<i>Мясо</i>				
Говядина	18,6	16,0	–	218
Баранина	15,6	16,3	–	209
Свинина жирная	11,7	49,3	–	491
Свинина мясная	14,3	33,3	–	357
Телятина	19,7	2,0	–	97
Мясо кролика	21,1	11,0	–	183
<i>Вареные колбасы</i>				
Диабетическая	12,1	22,8	–	254
Любительская	12,2	28,0	–	301
Ветчина	22,6	20,9	–	279
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	–	215
Сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	–	469

Калорийность продуктов

<i>продукты</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность в 100г, Ккал</i>
<i>Птица</i>				
Курица	18,2	18,4	0,7	241
Гусь	15,2	39,0	–	412
Утка	15,8	38,0	–	405
Индейка	19,5	22,0	–	276

Калорийность гастрономических продуктов



КОЛБАСЫ, СОСИСКИ

Сосиски	220 - 320
Колбаса вареная	170 - 320
Колбаса полукопченая ..	360 - 460
Колбаса копченая	530
Сардельки	200 - 350

Калорийность готового блюда



МЯСО

Телятина отварная	130
Говядина отварная	175
Бефстроганов	440
Печень жареная	140
Свинина жареная	300
Шпик свиной	816
Грудинка сырокопченая ..	632
Корейка сырокопченая	467
Ветчина	279
Баранина жареная	370



ПТИЦА

Курица отварная	173
Курица жареная	485
Цыпленок жареный	267
Индейка жареная	335

Виды мяса

Говядина

Баранина

Свинина

Телятина

Мясо
птицы

Суб-
продукты
и
гастроно-
мические
продукты

Назад в
меню

Далее

Признаки доброкачественности мяса

Показатели свежести мяса

Запах	Цвет	Консистенция	Пробная варка
<p>Специфический мясной запах, Продукт с гнилостным запахом к употреблению не пригоден.</p>	<p>От бледно-розового до красного, сок прозрачный</p>	<p>Консистенция плотная. При ощупывании поверхности мяса рука остается сухой. Если надавить на него пальцем, то образуется ямка, которая быстро восстанавливается.</p>	



Первичная обработка мяса

- Размораживают мясо при комнатной температуре. Не следует размораживать и замачивать мясо в воде: оно теряет свои вкусовые качества.
- Перед началом приготовления целый кусок мяса моют в проточной воде.
- Вымытое мясо подсушивают на разделочной доске.
- Срезают лишний жир, вырезают кости.
- Мясо нарезают на кусочки поперек волокон.

Тепловая обработка мяса (ТО)

ТО мяса

Жарка

Тушение

Варка

Запекание

[Назад в меню](#)

[Далее](#)

Основные правила тепловой обработки мяса

- Изделия, панированные в молотых сухарях, жарят на слабом огне, чтобы сухари не подгорели, а мясо хорошо прожаривалось.
- Для жаренья мясо ставят в очень горячую духовку, тогда оно быстро подрумянится и не пустит сок, дожаривают на медленном огне. Мясо не переворачивают, а через 10 – 15 минут поливают соусом, который образуется при жаренье.

Основные правила тепловой обработки мяса

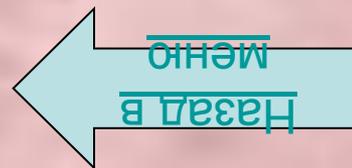
- Мясо тушат крупными, порционными и мелкими кусочками с добавлением ароматических корней и специй.
- Кусочки мяса солят и обжаривают в сотейнике до образования румяной корочки с небольшим количеством жира. Добавляют обжаренные овощи и специи, заливают на 1/3 горячим бульоном или водой и тушат под закрытой крышкой в течение 2 - 2,5 часов. Потом мясо можно поместить на 5 – 10 минут в жаровочный шкаф для восстановления румяной корочки.

Основные правила тепловой обработки мяса

- При варке бульонов в воду переходят из мяса вкусовые и ароматические вещества, растворимые белки, жиры, минеральные вещества.
- Для приготовления бульона закладывать мясо следует в холодную воду, периодически снимать жир и пенку, за 20 минут до готовности добавить подпеченные без жира коренья и свежую зелень, посолить.
- Варка мяса для вторых блюд заключается в том, чтобы больше вкусовых и питательных качеств осталось в продукте. Для этого мясо заливают кипяченой водой, быстро доводят до кипения и варят на медленном огне.

Основные правила тепловой обработки мяса

- Мясо для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят. Затем запекают с картофелем или с овощами, крупами и макаронными изделиями под молочным или сметанным соусом.
- Некоторые блюда запекают в порционных сковородках и в них же подают.



Блюда из мяса и птицы

- Блюда из мяса и птицы богаты белками, минеральными солями и витаминами.



По страницам журналов



По страницам журналов



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мариновать ребра 1/2–1 час, обжарить на оливковом масле, а потом – до готовности в собственном соку.

Соус: взять оставшийся соус–маринад, добавить 1 ч. л. крахмала и бульонный кубик. В готовый соус добавить кинзу.

Ингредиенты:

- 4 ребра ягненка, (для маринада)
- кубик говяжьего бульона,
- 100 г оливкового масла,
- 50 г красного вина,
- кинза, соль, перец по вкусу.

По страницам журналов

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

На 4 персоны • Приготовление: 120 мин • 567 ккал

1 курица средних размеров,
200 г белого хлеба,
100 г куриных потрохов,
2 яйца,
1 стол. ложка майонеза,
соль и перец по вкусу,
жир для жарки,
свежая зелень

Тушку курицы почистите, промойте под струей холодной воды, посолите и отложите на время в сторону.

Нарежьте батон белого хлеба маленькими кубиками и подсушите его на сковороде или в духовке.

В подсоленной воде со специями отварите куриные потроха, предварительно перебрав и промыв их, затем мелко нарежьте.

Приготовьте вкрутую яйцо и измельчите его.

Соедините вместе гренки, отварные потроха и яйцо, тщательно перемешайте, вбейте в готовую смесь сырое яйцо,

поперчите, посолите по вкусу и еще раз перемешайте.

Начините готовой смесью курицу, зашейте ее, обмажьте сверху майонезом и поставьте в хорошо разогретую духовку на смазанный жиром противень примерно на 1 час. Периодически поливайте курицу выделяющимся соусом или бульоном, оставшимся от приготовления потрохов. Когда курица будет готова, достаньте ее, выложите на плоское блюдо и дайте остыть, а затем разделайте на порционные куски.

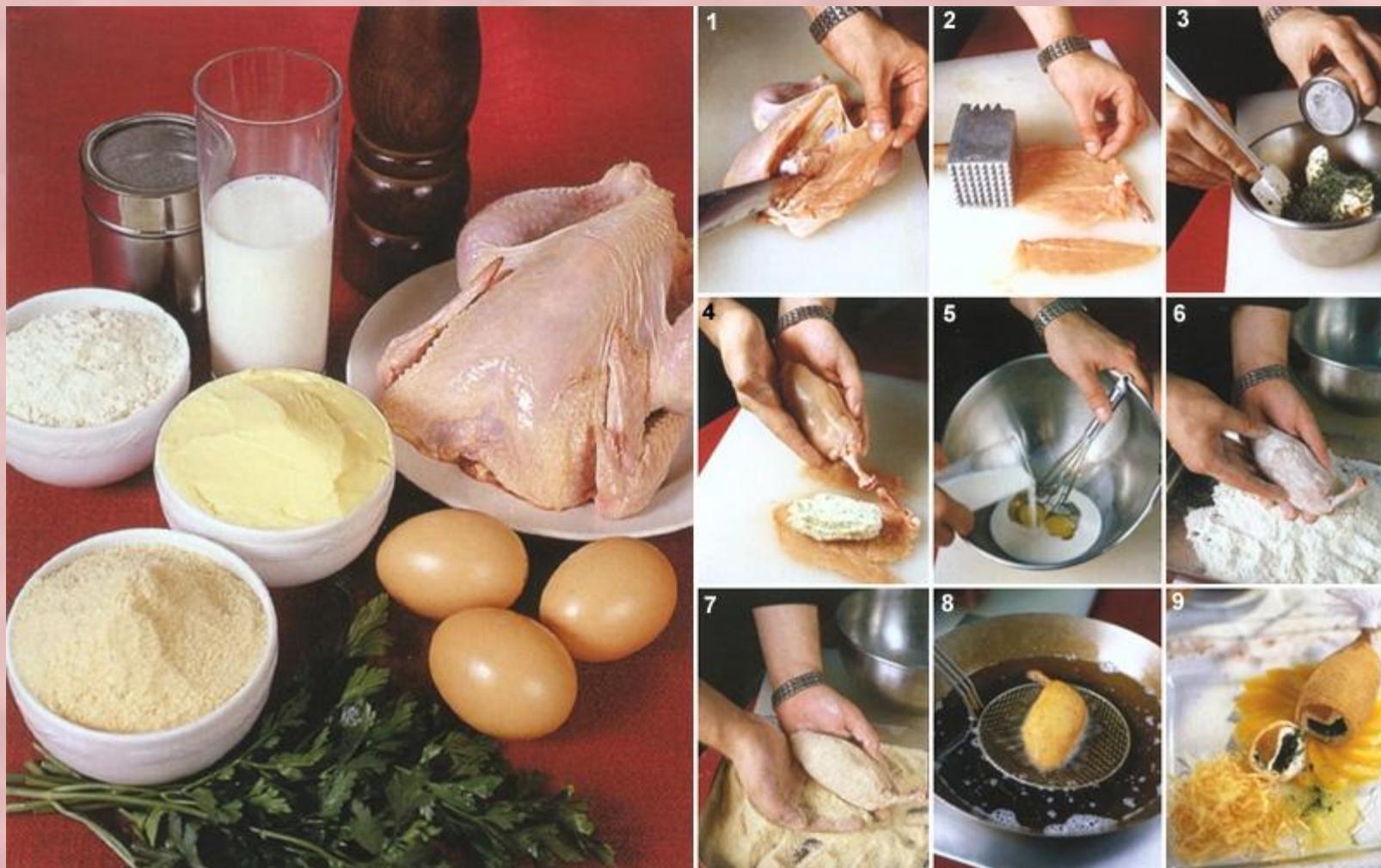
Курицу лучше подавать на стол холодной, украсив свежей зеленью: петрушкой, укропом, кинзой.

Совет: чтобы ваша курица получилась более сочной, рекомендуется помимо майонеза смазать ее также сладким кетчупом

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА



По страницам журналов



По страницам журналов

ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 2 персоны • Приготовление: 75 мин • 407 ккал

200 г говяжьей вырезки,
30 г топленого масла,
томатное пюре по вкусу,
1 головка репчатого лука,
2 яйца,
200 г свежих грибов,
пшеничные сухари,
немного пшеничной муки,
1 морковь,
корень петрушки,
перец и соль по вкусу,
свежая зелень: укроп,
петрушка,
бульон

Для приготовления фарша очистите и нашинкуйте репчатый лук, спассеруйте его на топленом масле, смешайте с пшеничными сухарями, сваренными вкрутую и мелко порезанными яйцами и с обжаренными свежими грибами, рубленой зеленью петрушки и укропа. Все тщательно перемешайте. Возьмите говяжью вырезку, помойте, нарежьте и отбейте.

Выложите на готовые отбивные фарш, завернув его в мясо в виде маленьких колбасок. Каждую колбаску перевяжите нитками, посолите, поперчите и обжарьте до образования румяной корочки и тушите в бульоне. Через час достаньте зразы из бульона и удалите нитки.

В бульон, где тушилось мясо, добавьте по вкусу томатное пюре, нашинкованный корень петрушки, морковь, пассерованную муку и держите на огне 15–20 минут, затем процедите. Залейте этим соусом зразы и тушите в плотно закрытой посуде до готовности. При подаче на стол зразы полейте соусом.

Совет: обязательно тушите мясо, плотно закрыв посуду крышкой, так вы сохраните не только его вкус, но и аромат

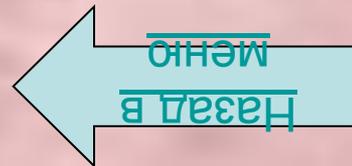
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ



Котлетная масса

- Для ее приготовления мясо измельчают в мясорубке, соединяют с предварительно замоченным пшеничным хлебом без корок и вновь пропускают через мясорубку.

В массу добавляют соль, перец, воду, тщательно перемешивают до получения однородной массы.



Проверь себя

Проверь свои знания по теме
«Мясо. Блюда из мяса», выполнив тест.

- Для этого выбери один из предложенных вариантов.
- Если ответ правильный, автоматически появляется следующий вопрос, если ты ошибся, попытку можно повторить.
- Посчитай сколько ошибок ты сделал (а).

Проверь себя

1. Мясные продукты – основной источник

- Белка
- Витамина



Проверь себя

- 2. Цвет качественного мяса

- Светло-розовый

- Сероватый



Проверь себя

- 3. Консистенция качественного мяса
- Неэластичная
- Эластичная



Проверь себя

- 4. Температура охлажденного мяса

- От 5 до 10 °С

- От 4 до 0 От 4 до 0° От 4 до 0° С



Проверь себя

- Выбери правильную последовательность первичной обработки мяса
- Оттаивание, обсушивание, разделка, обмывание, обвалка
- Оттаивание, обмывание,
обсушивание, разделка,
обвалка



Оцени степень усвоения материала

- Если на все вопросы ответил правильно – «отлично»
- Если допустил одну ошибку – «хорошо»
- Если допустил две ошибки – «удовлетворительно»

Спасибо!

Литература

- Д. П. Белоусов. Консервирование и переработка продуктов на дому. ТОО «Цеания», 1993 год.
- В.И. Ермакова. Основы кулинарии. Учебник для 8 – 11 классов общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение!», 2000 год.
- В.Д. Симоненко. Технология. Учебник для учащихся 7 класса. М., «Вентана - Граф», 1999 год.
- CD ROM Технология
- Журнал «Виринея» №1
- Журнал «Добрые советы»

Тема «Мясо. Блюда из мяса» 7 класс Тип
урока – изучение нового материала

Безматерных С.А. учитель технологии
МОУ «Дворецкая основная общеобразовательная
школа»