



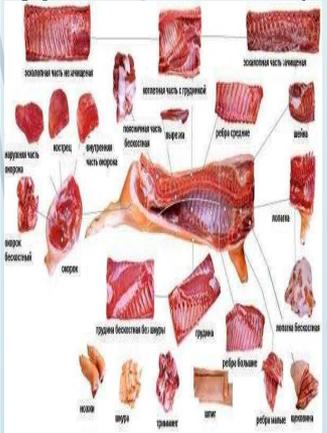
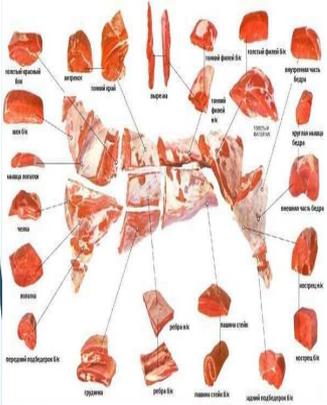
Мясо в питании человека

Мясо традиционно входит в наше питание.

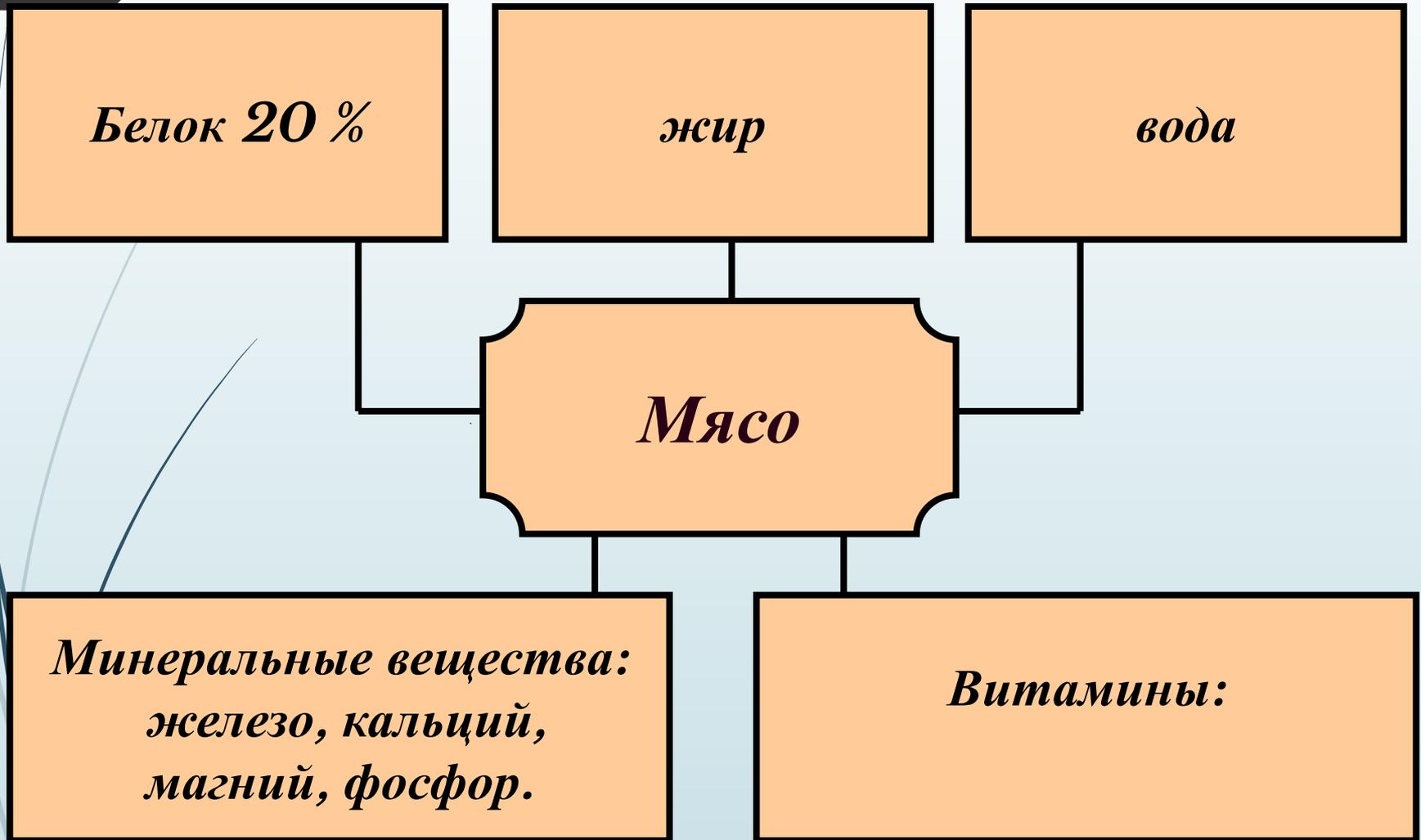
Мясо, при всей его питательной и энергетической ценности, является тяжелой, трудно перевариваемой для человека пищей, которая легко зашлаковывает, засоряет наш организм.

Поэтому необходимо уметь правильно готовить и употреблять мясные блюда.

Мясо лучше усваивается в блюдах с овощами, особенно с зеленью; сочетание мяса с мучными продуктами для нашего организма нежелательно.



Состав мяса



Чем больше в мясе жира, тем меньше в нем белка

Человек употребляет в пищу мясо животных и птиц

МЯСО

Домашних животных



Домашней птицы



Мясные гастрономические продукты

свинина

говядина

Виды мяса

телятина

баранина

Мясо птицы

субпродукты

Говядина



Мясо взрослых животных (3-7 лет) – ярко-красного цвета, плотное, имеет свежий запах, ярко выраженную мраморность.

Мясо молодняка (до 3 лет) – бледно-розовое, с белым жиром, незначительная мраморность и более сильный запах.

Телятина



Мясо вскормленных молоком телят в возрасте от 2 до 10 недель.

Светло-розового цвета, нежной консистенции и сладковато-кислым запахом.

Баранина



Имеет окраску от светло- до темно-красной, менее плотную по сравнению с говядиной консистенцию, не обладает мраморностью и отличается специфическим запахом.

Свинина



Бледно-розового цвета, мягкой консистенции, с прослойкой жира, видного на разрезах.

Усваиваемость мяса

легче

*Мясо нутрии
Мясо кролика
Куриное мясо
Мясо гуся и утки
Телятина
Баранина
Говядина
Свинина*



тяжелее

Признаки доброкачественности мяса

Показатели доброкачественности мяса – его **запах, цвет, консистенция.**

□ Доброкачественное охлажденное или остывшее мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового цвета. При ощущении рука остается сухой, на разрезах мясо не прилипает к пальцам, сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная. Если надавить на него, то образуется ямка, которая быстро выравнивается.

□ Доброкачественное мороженное мясо на ощупь твердое, на поверхности и разрезах – красного цвета с сероватым оттенком, который придает ему кристаллики льда. При незначительном нагревании появляется ярко-красное пятно.

Обработка мяса

Перед обработкой мяса следует:

- Убедиться, что используемые мясные продукты свежие;*
- Применять разделочные доски с соответствующей маркировкой;*
- Резать мясо только острым ножом, чтобы уменьшить потери мясного сока.*

Механическая обработка мяса:

- Обмывание*
- Оттаивание мороженого мяса*
- Обсушивание*
- Разделка*
- Обвалка (отделение мякоти от костей)*

Разделка туши говядины



Разделка свиной туши



Виды полуфабрикатов и их кулинарное использование

крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Варка, жаренье, тушение целиком	Бифштексы, филе, лангеты, антрекоты, ромштексы, зразы натуральные, котлеты, отбивные, шницели	Бефстроганы, шашлыки, поджарка, азу, гуляш, плов, рагу



Термическое состояние мяса

- *Парное* – мясо полученное после убоя животных.
Изготовление вареных колбас, сосисок, сарделек.
- *Остывшее* (в естественных условиях) Изготовление колбас, копченостей, полуфабрикатов.
- *Охлажденное* – мясо, охлажденное до температуры от 0 до 4°C
- *Мороженное* мясо
- *Подмороженное* – используется для изготовления колбас, консервов.
- *Размороженное* – мясо, подвергнутое оттаиванию в специальных камерах.
- *Оттаявшее* – мясо, размороженное в естественных условиях

Тепловая обработка мяса:

- *Варка*
- *Жаренье*
- *Припускание*
- *Тушение*
- *Запекание*

