

# Общие сведения

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ МЯСА

Мясо — лучший источник хорошо усвояемого железа, а также фосфора и калия, тогда как кальция и магния в нем содержится мало. Все виды мяса — важные поставщики витамина В<sub>12</sub>, а свинина — еще и витамина В<sub>1</sub>. При варке 15 % витаминов группы В переходят в бульон.

Чем упитаннее животные, тем больше в мясе жира и меньше белка. Белки мышечной ткани мяса животных полноценны, а с точки зрения аминокислотного состава говядина, баранина и свинина мало различаются. Белки, присутствующие в соединительной ткани и хрящах, неполноценны. Мясо, в котором много соединительной ткани, после кулинарной обработки остается жестким, а его питательная ценность и усвояемость белков снижаются. Особенно устойчива к тепловой обработке соединительная ткань старых животных.

В мясе упитанных животных соединительной ткани меньше, чем в мясе тощих.

В говядине в среднем содержится от 2,9 до 16 % жира и от 14 до 21 % белка.

В свинине, которую подразделяют на мясную, беконную и жирную, в среднем содержится 28, 33 и 49 % жира и 17, 14 и 12 % белка соответственно.

В мясе кур в среднем содержится от 8 до 18 % жира и от 18 до 21 % белка. В индейке белка несколько больше. Кроме того, в этих видах мяса чуть больше экстрактивных веществ и меньше соединительной ткани, чем в мясе животных, а белки и жиры усваиваются лучше.

В мясе цыплят меньше жира и экстрактивных веществ, поэтому бульон из них не такой крепкий, как из мяса кур.

В мясе кролика содержится 11 % жира и 21 % белка, мало соединительной ткани и сухожилий; мышечные волокна мелкие, что способствует более легкому перевариванию. По сравнению с мясом других животных в крольчатине меньше холестерина, больше фосфолипидов и железа. Благодаря этому ее часто рекомендуют в лечебном питании.

В мясе присутствуют экстрактивные вещества, которые придают блюдам вкус и аромат, повышают аппетит и стимулируют работу пищеварительных желез, особенно желудочных. При варке мяса от одной до двух третей экстрактивных веществ переходит в бульон, поэтому отварное мясо включают в щадящие диеты, назначаемые при заболеваниях органов пищеварения, когда требуется их минимальная стимуляция. Экстрактивные вещества незначительно возбуждают центральную нервную систему — примерно так же, как не очень крепкий кофе или чай. В связи с этим крепкие бульоны не рекомендуется употреблять поздно вечером людям, страдающим бессонницей. Неслучайно в Англии такие бульоны называют «мясным чаем».

Энергетическая ценность обезжиренных бульонов невелика, но благодаря экстрактивным веществам они повышают аппетит и функции желудка, поэтому хороши при гастритах со сниженной секрецией пищеварительных желез.

Большую пищевую ценность имеют язык, сердце, почки. Язык легко переваривается, в нем мало соединительной ткани и экстрактивных веществ.

Из мясных субпродуктов наиболее важна печень — лучший источник кроветворных микроэлементов и всех витаминов, особенно А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР. В среднем в ней содержится 4 % жира, 18 % белка и 200–300 миллиграммов холестерина (для сравнения: в мясе животных и птиц —

60–70 миллиграммов). Кроветворные вещества хорошо усваиваются из вареной, тушеной, жареной печени и печеночных паштетов, поэтому нет необходимости есть ее в сыром или полусыром виде, как иногда советуют делать при анемии. В связи с тем, что в печени много пуринов, мочевой кислоты и холестерина, следует ограничивать ее употребление при подагре, почечнокаменной болезни, атеросклерозе, ожирении. Печень оказывает сильное сокогонное действие, из-за чего ее желательнее есть поменьше при заболеваниях желудка с повышенной секрецией.

Перевариваемость мяса зависит от вида и возраста животных, а также от кулинарной обработки. Вареное и рубленое мясо переваривается лучше, чем жареное и приготовленное целым куском.

Для приготовления вторых блюд используют различные виды мяса, субпродуктов и мясопродуктов, выпускаемых пищевой промышленностью.

## ВИДЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Существуют следующие виды тепловой обработки мяса для приготовления вторых блюд: варка, тушение, жарение, запекание.

### **Варка**

Чтобы мясо было сочным, его нужно залить кипящей подсоленной водой, варить при слабом кипении до готовности. Готовить мясо нужно в небольшом количестве воды, чтобы она только прикрывала продукт. В середине варки или ближе к концу можно добавить головку репчатого лука, ароматические коренья и специи. При подаче отварные блюда можно полить соусом, бульоном, растительным или сливочным маслом.

### **Тушение**

Перед тушением мясо нужно отбить (если это порционные куски), обжарить на сильном огне до образования румяной корочки (если блюдо диетическое, то обжаривать не нужно). После этого мясо тушат в небольшом количестве жидкости при закрытой крышке (можно вместе с пассерованным луком или овощами), добавляют пряности и приправы, для придания остроты — виноградное белое или красное вино, уксус, маринованные ягоды и плоды вместе с соком. Овощи закладывают только тогда, когда мясо становится мягким.

### **Жарение**

Для жарения целого куска мяса необходимо сначала обжарить его на сильном огне со всех сторон до образования корочки, затем положить на противень, подлить небольшое количество воды и поставить в духовку. Во время жарения мясо нужно периодически поливать соком, бульоном или водой, также можно смазывать маслом или жиром.

Для определения готовности мяса его прокалывают ножом, острие которого должно войти в кусок легко и ровно, а вытекающий сок должен быть прозрачным.

Для порционных кусков мясо следует нарезать поперек волокон, слегка отбить, посолить, приправить, если нужно, то запанировать. Мясо следует жарить на разогретом жиру (растительное масло, топленое свиное сало, говяжий жир) на сильном огне. Затем перевернуть, уменьшить огонь и довести до полной готовности. Жареное мясо рекомендуется подавать на стол сразу после приготовления, так как, полежав, оно твердеет, теряет вкус и аромат.

### **Запекание**

Для запекания используют отварное, жареное, тушеное или сырое мясо. Отварное и сырое мясо предварительно