

Поливалина Л. А.

Готовьте мясо профессионально



Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 Готовьте мясо профессионально / Л. Поливалина – М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 352 с. – (Готовим легко
и просто!).

ISBN 978-5-521-75911-8

Вашему совершенствованию в области кулинарного мастерства должны помогать кулинарные книги, но большинство из них рассчитаны на не слишком опытного кулинара. Что же делать, если вам требуется усовершенствовать ваши умения уже на профессиональной основе? Вам помогут советы лучших специалистов, помещенные в этой книге и посвященные приготовлению блюд из мяса. Множество рецептов блюд, маленькие профессиональные секреты, простое и доступное изложение станут дополнительным подспорьем для вас в постижении кулинарного искусства.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75911-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение



Каждый человек является кулинаром, если можно так сказать, по необходимости — он в состоянии состряпать себе несложный ужин, а иногда поразить родных и знакомых собственноручно испеченным тортом, но на этом его познания в области кулинарии и исчерпываются. Кулинаров-профессионалов очень немного, и своими секретами они предпочитают не делиться с непосвященной публикой, дабы не лишать себя того ореола исключительности, который они приобретают в глазах своих менее искушенных в кулинарном деле сограждан. Перед вами — продукт счастливо-го исключения из этих суровых правил, книга, написанная настоящими профессионалами и посвященная такому сложному, но почетному делу, как приготовление самых разнообразных мясных блюд.

Мясо — говядина, свинина, баранина — один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

Вес мяса при варке уменьшается в среднем на 40 % преимущественно за счет выделяемой свертывающимися белками воды. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, соли и желатин; последний выделяется также из костей и хрящей. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон. Жир собирается на поверхности бульона. Питательная ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная

составная часть его — белки — сохраняется в нем почти полностью. Лишь небольшое количество белков переходит в бульон и образует пену.

При жаренье мясо также теряет много воды, выделяющейся главным образом в виде пара; поэтому экстрактивные вещества в большей своей части остаются в мясе. Благодаря наличию в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жаренья специфической корочки, оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35—38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620—650 г жареного. Сок, образующийся на дне посуды при жаренье мяса, состоит из воды, жира и экстрактивных веществ. Однако только жареньем область пригодности мяса не исчерпывается, а вкусовые качества мяса в процессе варки не уменьшаются, поэтому следует помнить, что мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно залить кипящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их.

Лучшее по вкусовым качествам и консистенции отварное мясо получается из оковалка и костреца. Эти части туши варят при пониженной температуре, для чего, как только вода с мясом закипит, уменьшают нагрев и продолжают варку без кипения. Мясо, сваренное таким образом, получается более сочным и богатым экстрактивными и минеральными веществами. Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

Мясо приготавливается разными способами: варка, жаренье, тушение, приготовление на пару.

При варке мяса белки денатурируются, т. е. теряют свойства растворяться и набухать. Если мясо сварено правильно, улучшается его усвояемость.

В мясе содержатся азотистые экстрактивные вещества, которые способствуют возбуждению секреции желудочного сока. В состав экстрактивных веществ входят и так называемые пуриновые основания. Они стимулируют работу пищеварительных желез, но действуют отягощающе на работу

печени, почек, сердца, нервной системы. Чтобы удалить только пуриновые основания, надо нарезать мясо кусками по 100 г и поварить 5—7 мин. При варке таких кусков мяса (по 100 г) до готовности удаляется до 65 % экстрактивных веществ.

Мясо для вторых блюд варится следующим образом: в кипящую воду опустить кусок мяса, так чтобы он оказался покрытым водой, довести до кипения, поварить 15 мин, снять пену, добавить соль, а за 30 мин до готовности положить коренья, лук, морковь. При такой обработке мясо размягчается, что облегчает его пережевывание. Вообще, жесткость мяса зависит от количества соединительной ткани в нем (соединительная ткань состоит из эластина и коллагена). Мясо взрослого животного и птицы содержит больше соединительной ткани, чем мясо молодняка. Такое мясо непригодно для жаренья, его лучше варить или тушить.

Для приготовления таких блюд, как бифштекс, лангет, антрекот, ромштекс, мясо нарезают крупными кусками, а для шашлыков, гуляша, азу, бефстроганова — мелкими. Из мяса толстого и тонкого краев делают антрекоты, нарезаая мясо толщиной кусками 20 мм овальной формы. Бифштекс нарезают из вырезки толщиной 20—30 мм и слегка отбивают. Лангеты нарезают из вырезки толщиной 15—20 мм и слегка отбивают.

Бефстроганов нарезают из вырезки, мякоти толстого и тонкого краев, из мяса верхней и внутренней части задней ноги толщиной до 20 мм и длиной 3—4 см.

Для шашлыка готовят мясо по 30—40 г в куске одинаковой формы из вырезки, толстого и тонкого краев.

Гуляш готовят из мяса любой части туши, кроме голяшек; нарезают кубиками по 30—40 г каждый кусок.

Для азу берут мясо из любой части туши, кроме голяшек, нарезают брусочками по 15—20 г каждый.

Из мякоти шеи, покромки лопатки, обрезков других частей туши готовится мясной фарш. Кушанья, приготовленные из мясного фарша, должны быть проварены или прожарены так, чтобы на изломе не было красного цвета, а сок был бы прозрачным. Хранить фарш из сырого мяса не рекомендуется. Фарш можно приготовить и из вареного мяса.

Используется мясо и домашней птицы (куры, цыплята, утки, гуси, индейки), и кролика. Мясо кролика по своим кулинарным качествам близко к куриному. Цыплят и кроликов обычно варят, тушат, жарят. Домашнюю птицу — гусей, уток, индейку — жарят или тушат. Из мяса старой птицы лучше делать мясной фарш.

Телятина, нежирные баранина и свинина используются для приготовления отбивных котлет, эскалопов и шницелей, гуляша, рагу. С успехом можно использовать и потроха. Для этого желудок следует очистить от его содержимого вместе со слизистой оболочкой; лапки ошпарить и зачистить; голову разрубить, удалить глаза, отрезать гребешок; с сердца снять пленку и обрезать сосуды; с печени очень аккуратно удалить желчный пузырь, не повредив его. Из желудка, шеи, сердца, головы, гребешка и лап можно приготовить рагу, студень. Из печени — паштет. Внутренний жир добавляя в фарш, во вторые блюда.

Чтобы придать сырому мясу больше мягкости и аромата, его предварительно можно замариновать на 2—3 ч, используя уксус или лимонный сок.

Крупный кусок мяса надо жарить не менее 1—2 ч. Мясо, поджаренное мелкими кусками, подается на стол только горячим. Сваренное мясо вынимают из кастрюли и хранят до подачи к столу в небольшом количестве бульона.

Напоследок, перед тем как вы перейдете непосредственно к чтению книги, хочется дать вам еще несколько полезных советов, которые вам обязательно пригодятся, если вы собираетесь иметь дело с мясом (хотя бы в виде бифштекса).

Готовность мяса определяется так: если мясо прокалывается вилкой свободно, а в месте прокола выделяется прозрачный и неокрашенный сок, то мясо готово. Чтобы печень стала вкуснее, надо до жаренья поддержать ее в молоке около 3 ч.

После обработки сырого мяса нельзя прикасаться к другим продуктам, пока не вымоете руки. Доску и нож, используемые для разделки мяса, тщательно моют горячей водой.

Перед тем как пользоваться мясорубкой, ее следует обдать кипятком, даже если она совершенно чистая.

Ну, а теперь, когда все формальности соблюдены — в добрый путь. Приятного аппетита!!!



ГОВЯДИНА, СВИНИНА, БАРАНИНА





Глава 1. Супы, жюльены, окрошки

Суп «Мясной хаос»

Требуется: 250 г говядины, 250 г свинины, 250 г мяса курицы, 2 стебля лука-порея, 6 клубней картофеля, 4 моркови, 250 г репы, 1 пучок зелени петрушки, 3 л воды, 1/3 стакана белого сухого вина, соль по вкусу.

Способ приготовления. Возьмите тщательно вымытое мясо, залейте холодной водой и варите его до готовности, снимая жир с поверхности бульона. Готовый бульон процедите через мелкое сито. Мясо, морковь нарежьте тонкой соломкой, лук — мелкими колечками, картофель — крупными кубиками. Подготовленные таким образом продукты уложите в кастрюлю, залейте их закипевшим бульоном и не забудьте посолить. Варите суп в течение 20 мин. Перед подачей на стол добавьте в жюльен белого сухого вина.

Суп «Пикантный жюльен»

Требуется: 500 г говядины, 500 г вермишели, 4 моркови, 10 клубней картофеля, 6 луковиц, 4 красных болгарских перца, 2 ст. л. муки, 5 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 л воды, 1/2 стакана уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Говядину сварите в подсоленной воде с добавлением уксуса (уксус сделает мясо нежнее и придаст ему неповторимый вкус). Готовое мясо выньте из бульона и нарежьте мелкими кубиками. Бульон процедите

через мелкое сито, доведите до кипения и залейте им картофель, нарезанный кружочками, морковь и красный болгарский перец — соломкой, лук — колечками. После того как овощи закипят, посолите бульон и добавьте в него вермишель. Вермишель, чтобы она не склеилась, необходимо время от времени помешивать. За несколько минут до окончания варки добавьте в суп сметану, смешанную с поджаренной на сливочном (растительном) масле мукой. Суп доварите, непрерывно помешивая, чтобы жульен и сметанно-мучная смесь стали однородной массой.

Этот жульен варите 25—30 мин.

Суп «Красный жульен»

Требуется: 1 кг помидоров, 250 г картофеля, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 250 г стеблей лука-порей, 300 г говядины, 2 л воды, 5 ст. л. сливочного (растительного) масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Прежде чем использовать для приготовления супа помидоры, их необходимо подготовить следующим образом: каждый вымытый помидор с помощью ложки поместите на 10—15 с в кипящую воду. После такой обработки вам будет легко очистить помидоры от кожицы.

Подготовленные таким образом помидоры мелко нарежьте и потушите на сливочном (растительном) масле в течение 10 мин. Тушеные помидоры протрите через мелкое сито, чтобы очистить их от семян. Из мяса сварите бульон. Мясо выньте и нарежьте тонкой соломкой. Бульон обязательно процедите. Вымытые овощи очистите и нарежьте: лук — колечками, картофель — кружочками, морковь — соломкой. Потушите помидоры и мясо, добавьте картофель, лук, морковь и залейте закипевшим бульоном, посолите и варите около 20 мин до готовности картофеля.

В готовый суп для особой красоты и превосходного вкуса добавьте рубленую зелень петрушки. Поверьте, что это будет выглядеть великолепно: дымящийся ярко-красный жульен и сочно-зеленая петрушка.