

УДК 641.55  
ББК 36.997  
К16

**К16** **Как** грамотно приготовить мясо. 3 простых правила и 100 рецептов. — Москва : Эксмо, 2015. — 128 с. : ил. — (Кулинария по полочкам).

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82852-4

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2015

## ВСТУПЛЕНИЕ

Мясо – это жизненно необходимый продукт, который составляет основу повседневного рациона практически каждого человека. К тому же – это невероятно вкусно! Ведь из мяса можно приготовить столько разнообразных блюд, которые удовлетворят вкус любого из нас – и поклонников ароматного жаркого, и любителей сочного шашлычка, и почитателей нежной буженинки, и сторонников блюд из мясного фарша – котлеток, тефтелек, зраз, биточков, и приверженцев отбивных, антрекотов, бифштексов и эскалопов.

Названия мясных блюд можно перечислять бесконечно, но главное ведь в том, чтобы знать, как это все грамотно и по правилам приготовить.

Здесь вам и придет на помощь эта небольшая книга, которая, невзирая на объем, вмещает большое количество рецептов различных мясных блюд и полезной информации по их правильному приготовлению с использованием всевозможных способов.

В этой книге собраны разнообразные рецепты несложных, но очень вкусных и питательных мясных блюд, которые понравятся даже самым взыскательным гурманам, и среди которых каждый член семьи отыщет что-нибудь на свой вкус. Кроме того, предложенные в книге рецепты помогут разнообразить ваше повседневное меню, превратят процесс приготовления пищи в интересное и увлекательное занятие, а кухню – в простор для безудержной фантазии и кулинарного творчества!

Для вашего удобства книга начинается с главных правил приготовления мяса, которые помогут в работе.

Далее вас ждут вкусные и вполне доступные рецепты по типам мясных блюд. Четкие инструкции, точный перечень ингредиентов, указание времени приготовления – обо всем этом позаботились мы, а вам остается только соблюдать рекомендации и наслаждаться кулинарным священнодействием.

В некоторых рецептах будут даны полезные подсказки.

Обратите внимание, что в рецептах мы указывали только чистое время приготовления блюда. Если же для какого-то процесса мясо следует дополнительно выдержать в маринаде, либо выдержать при комнатной температуре, либо охладить и т. п., то это время указано в технологии приготовления дополнительно.

В структуре книги есть несколько интересных и полезных новинок, которые должны вам понравиться.

Если во время приготовления мяса вы столкнетесь с какой-либо проблемой, то в последней главе найдете информацию о том, что послужило причиной ее возникновения и как максимально быстро ее разрешить.

Глава *«Полезные советы»* ориентирует вас, какими хитростями опытных хозяек и кулинаров можно воспользоваться, чтобы блюда из мяса получились вкусными.

В конце книги приведен алфавитный указатель, позволяющий быстро найти все интересующие вас рецепты.

**Желаем вам получить  
максимум полезных знаний по  
приготовлению мяса и незабываемое  
удовольствие от вкуса мясных  
блюд, приготовленных по рецептам  
этой книги!**

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА

## ПРАВИЛО № 1

Качество и вкус мясного блюда на 90% будут зависеть от того, какое мясо вы выбрали при покупке. Ведь мясо – продукт особый, требующий правильного подхода!

*Чтобы следовать этому правилу и не ошибиться при выборе мяса, нужно запомнить несколько полезных советов от опытных хозяек и профессиональных мясников.*

- ☉ Если вы хотите купить хорошее мясо, лучше всего отправиться **на рынок**, где и выбрать легче, и качество зачастую выше. Еще одна причина не покупать мясо в магазинах – различные нечестные приемы, к которым иногда прибегают, чтобы мясо приобрело более аппетитный вид и больше весило.
- ☉ **Цвет мяса** – один из главных признаков его свежести: хорошая говядина должна быть однородно красной, свинина – розоватой, телятина похожа на свинину, но более розовая, баранина похожа на говядину, но более темного и насыщенного оттенка.
- ☉ **Внимательно осмотрите поверхность.** Тонкая бледно-розовая или бледно-красная корочка от подсыхания мяса – явление вполне нормальное, но никаких посторонних оттенков или пятен на мясе быть не должно. Не должно быть и слизи: если вы приложите к свежему мясу ладонь, она останется практически сухой.
- ☉ **Принохайтесь к мясу.** Запах – еще один верный советчик при определении качества продукта. Мясо должно пахнуть так, чтобы вам сразу захотелось приготовить из него бифштекс или жаркое. Отчетливый неприятный

запах говорит о том, что это мясо уже не первой и даже не второй свежести, покупать его ни в коем случае не стоит. Старый проверенный способ понюхать кусок мяса «изнутри» – проткнуть его нагретым ножом.

- **Изучите мясной жир**, поскольку он, даже если вы намереваетесь срезать и выбросить его, своим видом может рассказать о многом. Во-первых, он должен быть белым (или кремовым, в случае с бараниной), во-вторых, иметь правильную консистенцию (говяжий должен крошиться, бараний, напротив, быть достаточно плотным), в-третьих, не иметь неприятного или прогорклого запаха. Ну а если вы хотите купить не только свежее, но и качественное мясо – обратите внимание на его «мраморность»: на срезе действительно хорошего мяса видно, что жир рассредоточен по всей его поверхности.
- **Проведите тест на упругость мяса.** Свежее мясо при нажатии пружинит и ямка, которую вы оставили пальцем, немедленно разглаживается.
- **При покупке замороженного мяса обратите внимание на звук**, который оно издает при постукивании, ровный разрез, яркий цвет, который появляется, если приложить к нему палец. Размораживайте мясо аккуратно, чем дольше – тем лучше (например, в холодильнике). Если мясо было правильно заморожено, то в приготовленном виде будет практически неотличимо от охлажденного.

## ПРАВИЛО № 2

Выбирая мясо, имейте четкое представление о том, что вы хотите приготовить из него, и не стесняйтесь поделиться этим с мясником.

*Некоторые начинающие хозяйки, купив хороший кусок мяса, до неузнаваемости портят его при готовке. Причина в том, что определенные куски мяса предназначены для приготовления конкретных мясных блюд.*

*Жарка, тушение, запекание, варка с целью получить бульон, студень или разварное мясо – все эти и многие другие виды приготовления предполагают использование различных отрубов. Конечно, никто не запретит вам купить говяжье филе и сварить из него бульон – но тогда вы и денег переплатите, и мясо загубите, и бульон получится так себе.*

### ГОВЯДИНА

- **Вырезка.** Это самая ценная часть говяжьей туши, расположенная под поясничным разделом. Мясо очень нежное, из передней части вырезки получают бифштексы, из центральной – биточки-медальоны, а из задней – гуляш и филе-миньон.
- **Филейная часть.** Из нее делают бифштексы на косточках. Из мяса, отделенного от кости, готовят ростбиф. Мясо можно жарить на сковороде и на решетке, а также готовить в соусе.
- **Кострец.** Верхняя часть бедра, мясо здесь постное, оно годится для бифштексов и отбивных котлет. Из внешней стороны получают нежный гуляш.
- **Лопаточная мякоть.** Из хорошо очищенной центральной части делают бифштексы и антрекоты, а обрезки пропускают через мясорубку для рубленых котлет.

- ☞ **Надпочечная часть.** Находится рядом с бедренной костью. Используется для бифштексов и жаркого, а также для тушения под соусом и приготовления ростбифа.
- ☞ **Огузок.** Мясо довольно постное, используется главным образом для жаркого.
- ☞ **Рулька.** Мясо высокого качества, применяется для бифштексов и гуляша.
- ☞ **Мякоть ноги.** Верхняя часть передней или задней ноги с тонким слоем хрящевой ткани, благодаря которой мясо бывает особенно наваристым и вкусным. Подходит для холодца, бульонов, для тушения под соусом и других блюд длительного приготовления.
- ☞ **Пашина.** Очень жирное мясо с хрящами, требующее продолжительной готовки. Используется для супов и тушения под соусом. Из обрезков и менее ценных кусков готовят рагу, а также фарш.
- ☞ **Лопатка.** Это мясо очень вкусно в вареном виде, из него также делают гуляш.
- ☞ **Шея.** Верхняя часть шеи постнее нижней, но обе очень вкусны, хотя требуют долгого приготовления. Мясо используется для супа, тушения под соусом, рагу и приготовления фарша.
- ☞ **Грудинка.** Идеальна для приготовления крепкого наваристого бульона, продается прямо на кости.

## СВИНИНА

- ☞ **Вырезка.** Особо ценится как наиболее нежное мясо. Можно услышать, как продавцы называют ее «качалочка» из-за вытянутой формы куска мяса. Из нее нарезают и жарят медальоны, ее можно также запекать в духовке с различными добавками.

- ☞ **Ошеек (шея).** Подойдет для приготовления отбивных, буженины, котлет, шашлыка. Главное – смотреть, чтобы он не был слишком жирный.
- ☞ **Свиной окорок.** На рынках, как правило, его называют «задней частью» или «яблочком». Из крупного куска такого мяса отлично получается буженина, также его можно тушить или солить.
- ☞ **Корейка.** Самая жирная часть свиной туши – может продаваться с косточкой или без. Ее опытные хозяйки запекают, готовят из нее буженину, «кармашек» с начинкой, жарят на гриле, делают с ней плов.
- ☞ **Грудинка (она же бекон).** Из нее можно делать практически любые мясные блюда, вот только для отбивных она не подходит. Многие из нас очень любят сало с «прорезью» – именно из грудинки оно и делается.
- ☞ **Лопатка.** Ее продают обычно с костью, у свиньи она жестковата, поэтому подойдет для тушения.
- ☞ **Головы, хвосты, копыта.** Эти части свиной туши можно использовать с большим толком. Так, свиные хвосты, головы и копыта хорошо идут на холодец, просто голова, в частности, язык – на сальтисон, из целой ножки с копытом готовят рульку в пиве со специями.



### ПРАВИЛО № 3

Насколько нежным будет мясное блюдо, зависит не только от качества выбранного мяса, но и от правильной его тепловой обработки.

*Это правило очевидно, поскольку грамотно выбрать мясо и решить, что из него приготовить, – это только половина дела. Главное, от чего будет зависеть полученный результат, произойдет непосредственно на вашей кухне. А для того чтобы это главное прошло по всем правилам, познакомьтесь с основными способами тепловой обработки мяса.*

- **Отбивание.** Мясо будет еще нежнее, если перед тем, как его мариновать, обработать его в стейкере или отбить. Мясо состоит из волокон, которые собраны в пучки и окружены соединительной тканью. В результате отбивания мяса специальным молотком мясные волокна укорачиваются, а соединительные волокна разрываются, так что мясо при обжаривании остается сочным. Если мясо не отбивать, то соединительная ткань при обжаривании сожмется, и выступит мясной сок. Мясо станет сухим и жестким. В результате отбивания куски мяса можно сделать равной толщины, чтобы готовились одинаковое время. Толстые края жира и прожилок перед приготовлением обязательно надо надрезать острым ножом. Это, прежде всего, относится к антрекотам, котлетам и шницелям. В противном случае при обжаривании или запекании мясо потеряет свою форму.
- **Маринование.** Этот процесс означает вымачивание мяса в маринаде из уксуса, вина, растительного масла, сливочного масла, майонеза, сметаны или лимонного сока. Содержащиеся в этих продуктах дубильные вещества или молочнокислые бактерии разрыхляют волокна, в результате чего мясо становится более рыхлым и нежным,

уменьшается и время его тепловой обработки. В результате маринования время хранения мяса увеличивается на 4–5 дней. Мороженое мясо нельзя мариновать, так как клеточная структура в результате замораживания повреждается, и мясо теряет сок.

- ☞ **Обертывание салом.** Это действие защищает нежное мясо от появления жесткой корочки. Для обертывания требуется свежее несоленое сало. Оно нарезается очень тонкими ломтиками, которыми и обертывают мясо. Полоски сала не слишком туго обвязываются поварской нитью и после обжаривания удаляются.
- ☞ **Шпигование.** Используется для той же цели, что и обертывание салом. Но для шпигования сало нарезается тонкими полосками длиной 4–5 см. Эти полоски с помощью иглы протыкаются через кусок мяса, так что оба конца полоски сала выступают с обеих сторон примерно на 3 мм. Однако при использовании метода шпигования некоторые волокна иногда повреждаются. По этой причине мясо лучше оборачивать, чем шпиговать салом.
- ☞ **Запекание в тесте.** Этот способ прекрасно подходит для сырых или отварных субпродуктов, нарезанных ломтиками или кусочками, а также хорош и для мяса, нарезанного ломтиками. Запеченные в тесте субпродукты или кусочки мяса приправляются, удаляются из теста и затем обжариваются в большом количестве жира примерно при 170 °С. Для запекания используется пивное или винное тесто.
- ☞ **Панирование.** Используется для тонких ломтиков мяса и субпродуктов, а также для прошедших тепловую обработку и приправленных соусом порционных кусков мяса. Перед панированием мясо нужно посолить и поперчить, обвалить в муке, взбитом яйце, а затем в панировочных сухарях (толстым слоем) и сразу же обжарить. Панировочные сухари или тертый белый хлеб можно перемешать с натертым сыром, рубленным миндалем или орехами, зеленью, либо, по желанию, с кокосовой стружкой.

- **Запекание мяса в духовом шкафу.** Такой способ годится только для частей мяса, в которых мало соединительных тканей: ростбифов, филе, каре телятины, ягненка или свинины, костреца теленка, ягненка или свинины, лопатки. При этом методе приготовления мясо сначала обжаривается в жире при относительно высокой температуре (220–250 °С) и затем запекается до готовности при более низкой температуре (150–200 °С). Для жарки на плите или в духовом шкафу надо разогреть специальную посуду (например, утятницу), затем в нее положить жир и посоленное и поперченное мясо. Через 1–2 минуты его перевернуть, чтобы на поверхности мяса закрылись поры. В результате частого переворачивания мясо обжарится равномерно. Как только мясо подрумянится, поместить его в духовой шкаф до готовности при невысокой температуре. Нельзя допускать выделения мясного сока, иначе вместо жарки в духовом шкафу получится тушение. Во время запекания в духовом шкафу жаркое рекомендуется постоянно поливать образующимся горячим жиром. Готовность мяса лучше всего определить по температуре внутри куска с помощью специального термометра. Темное мясо, такое как говядина или мясо ягненка, должно нагреться внутри до 55–65 °С, температура телятины или свинины, напротив, когда они обжарены до розового цвета, достигает внутри куска 70–75 °С. После запекания мяса в духовом шкафу готовый кусок нужно положить на решетку и дать полежать примерно 15 минут. Только после этого его режут на порционные куски и, таким образом, мясо не потеряет ни капли драгоценного сока.
- **Запекание в печи с циркуляцией тепла.** Воздуходувка внутри духового шкафа перемещает горячий воздух. В результате время приготовления уменьшается, а мясо равномерно запекается.
- **Запекание на вертеле.** Является одним из самых щадящих способов приготовления мяса. На вертеле можно

запекать не только шашлык, но и целых животных, спинку или костреч. Филе или ростбифы тоже можно обжаривать на вертеле в специальных корзиночках для жаренья.

- ⇒ **Жарение в духовом шкафу.** С одной стороны, нет более простого способа приготовления мяса, чем жарение в духовом шкафу, и вместе с тем, как это ни парадоксально, ни один из других способов не вызывает столько споров. В основном шпаги скрещиваются вокруг вопроса о температуре: как лучше всего обжаривается говядина – при высокой температуре, при низкой или же при их чередовании?

В действительности правильный выбор технологии жарения часто зависит от того, из какого отруба взято мясо. Для высокотемпературного жарения (когда жарение начинается при высокой температуре и продолжается при более низкой), лучше всего подходят наиболее качественные сортовые говяжьи отрубы. Это связано с тем, что элитные куски говядины не нуждаются в медленном обжаривании для приобретения требуемой мягкости.

Менее нежные отрубы требуют постепенного прогрева при более низкой температуре жарения для размягчения жестких тканей, если, конечно, они не пересохнут еще до того, как размягчающее действие прогревания даст свой эффект.

Телятина также должна готовиться достаточно медленно. Ее нежное и плотное мясо следует обжаривать в духовке при умеренной температуре, обеспечивающей хорошее прожаривание без высушивания. Чтобы сделать молодое мясо легко усваиваемым, телятину необходимо полностью прожаривать (при этом ее нельзя держать на огне слишком долго) и, кроме того, подобно многим наиболее постным отрубам говядины, ее следует обертывать полосками жира для защиты от высушивающего тепла духовки.

- ⇒ **Жарение на открытом огне.** По традиции под жарением на открытом огне понимается жарение в гриле, т. е. на ме-

таллической решетке, расположенной непосредственно над высокотемпературным источником тепла.

Если мясо положить на прогретую решетку, то оно очень быстро подрумянивается. Жар опалает поверхность мяса и тем самым не позволяет вытекать из него соку, благодаря чему внутренняя влага удерживается. Буквально через несколько минут мясо нужно перевернуть, чтобы подрумянилась другая сторона, а затем продолжить жарение при более умеренной температуре до готовности. Многие современные кухонные плиты оборудованы таким образом, что тепло во время жарения мяса на решетке исходит сверху. Из-за этого образование корочки протекает гораздо медленнее, чем на решетке, расположенной над тлеющими древесными углями. Это можно легко решить: перед приготовлением пищи гриль надо хорошо прогреть, а мясо разместить как можно ближе к источнику тепла, чтобы обеспечить целенаправленный тепловой поток. Во всех других отношениях оба вида жарения на решетке – над источником тепла или под ним – практически одинаковы и заключаются в регулировании интенсивности тепла и определении времени готовности.

Поскольку жарение на решетке – это сравнительно быстрый высокотемпературный процесс, то для него требуется высококачественное мясо, достаточно мягкое для быстрого приготовления. Куски не должны быть очень большими, чтобы их внешняя поверхность не обуглилась еще до того, как мясо будет готово внутри, и также не должны быть настолько маленькими, чтобы прожариться насквозь еще до подрумянивания.

Помимо бифштеков для жарения на открытом огне прекрасно готовятся нанизанные на шампуры кусочки мяса (шашлыки и кебабы), массивные рубленые говяжьи или телячьи гамбургеры и толстые телячьи отбивные котлеты из поясничной или спинной части туши.