

Горченкова К. А.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ПРИГОТУВАННЯ М'ЯСА ПРИ НИЗЬКІЙ ТЕМПЕРАТУРІ

В роботі розглядається актуальне питання стосовно приготування м'яса при низькій температурі, тому що при приготуванні м'яса часто доводиться шукати компроміс між двома взаємовиключними вимогами: зберегти ніжність і соковитість м'яса, підтримуючи температуру в центрі шматка не вище 65 ° С, і в той же самий час, як можна швидше розкласти сполучну тканину, яка пов'язує волокна, застосовуючи температуру вище 75 ° С. При більш низьких температурах цей процес дуже сильно уповільнений.

У домашніх умовах, навіть на мінімальному вогні, складно підтримувати температуру нижче 80 ° С, і м'ясо при варінні, до моменту готовності стає сіруватим і, найчастіше, сухим. В останні роки деякі ресторани почали пропонувати м'ясо, приготоване при більш низьких температурах, що поміщається в пакет і яка ставить на 24 або навіть 48 годин на водяну баню з температурою, встановленої на 55 - 65 ° С. Ця техніка дозволяє зруйнувати сполучну тканину, зберігаючи м'ясо ніжним, соковитим, рожевого кольору.

Може здивувати той факт, що перші експерименти з приготування їжі при низьких температурах були поставлені майже два століття тому графом Рамфорд, але лише недавно ці прийоми стали відомі шеф-кухарям з усього світу.

Мета: приготувати м'ясо при низьких температурах

Об'єкт: м'ясний продукт

Предмет дослідження: рецептура м'ясного продукту

Актуальність

Одним із багатокomпонентних харчових систем є м'ясо.

Даний продукт харчування має високу харчову цінність, так як містить:

Харчова цінність: вода 62.6 р, зола 2.55 м, насичені жирні кислоти 5.05 р, поліненасичені жирні кислоти 7.17 р, холестерин 37 мг;

Вітаміни: холін 69 мг, вітамін РР 3.58 мг, вітамін РР (НЕ) 2.1 мг, вітамін В12 0.76 мкг, вітамін І 1 мкг, вітамін В6 0.15 мг, вітамін В5 0.31 мг, вітамін В2 0.12 мг, вітамін В1 0.44 мг, вітамін Е (ПЕ) 1.74 мг, вітамін Д 26 мкг;

Мікроелементи: цинк 1.1 мг, селен 17.8 мкг, мідь 0.07 мг, марганець 0.01 мг, залізо 0.59 мг;

Макроелементи: фосфор 120 мг, натрій 912 мг, магній 10 мг, кальцій 8 мг, калій 150 мг;

Кислотність РН 115.2

Приготування м'яса при низькій температурі дозволить зберегати корисні елементи, запобігти втраті вітамінів.