

## Баранина

На русском столе баранина присутствует с незапамятных времен. Причем в старину в пищу употреблялось не только мясо, но и потроха,

Кроме того, что баранина богата белками, она является прекрасным источником большинства витаминов группы В, цинка и железа.

Наилучшими кулинарными качествами обладает мясо животных в возрасте 1-2 лет. Оно наиболее нежное, мягкое и жир его лучше усваивается организмом человека.

### Применение в кулинарии

баранья корейка и задняя нога «пользуется для жаренья целиком, порционными или крупными кусками.

Лопатка и грудинка — для жаренья и тушения целиком, а также крупными и мелкими кусками. Из шеи готовят фарш и котлетную массу.

## Курица

Куриное мясо — превосходный продукт приготовления разнообразных блюд, отличающихся не только хорошим, но и нередко деликатесным вкусом. Оно незаменимо для детского и диетического питания. В мясе кур различают белое и красное мясо. Белое мясо содержит большее количество полноценных белков и экстрактивных веществ, но значительно беднее курами, чем красное.

### Применение



### В кулинарии

Мясо молодых кур и цыплят используют обычно для приготовления жареных отварных вторых блюд. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жаренные кусками



Для приготовления бульонов особенно хороши взрослые нежирные куры. Бульоны из цыплят и старых петухов неароматны и невкусны.

Из мяса старых кур и петухов готовят рубленые изделия и тушеные блюда.

Куриное филе используют для приготовления различных блюд, самыми известными из которых являются фаршированные и натуральные котлеты.

С курицей готовят заливные блюда, паштеты, различные начинки, множество самых разнообразных салатов, холодных и горячих закусок.

Желудок, сердце, печенку и другие пороха используют для приготовления некоторых видов салатов и закусок, рассольников, для тушения.

### Подготовка

В настоящее время курица поступает в продажу в потрошеном виде охлажденной или мороженой. Последнюю перед приготовлением необходимо разморозить, либо поместив ее в холодильник, либо непосредственно на воздухе при комнатной температуре, либо, не распаковывая, поместив в кастрюлю с холодной водой и оставив на 2 часа. Для быстрого размораживания можно использовать микроволновую печь. Подготовленную птицу тщательно промывают.

### Хранение

Упакованная свежая курица должна храниться в самой холодной части холодильника. Если вы не предполагаете использовать птицу в течение двух ближайших дней, то обязательно заморозьте

ее. В морозильной камере курица в упаковке может храниться до одного года. Следите за тем, чтобы температура в холодильнике была не выше 2-4 °С, а в морозильной камере -18 °С.

## Субпродукты

В старинной русской кухне ассортимент блюд из потрохов или, на южном языке, из субпродуктов, был очень широк. Многие способы их приготовления очень интересны, хотя теперь и забыты.

### Язык

Один из наиболее ценных видов субпродуктов — язык. Он обладает нежным, приятным вкусом, богат белками и жиром. Наиболее ценятся говяжьи и телячьи языки.

### Применение в кулинарии

Язык используют для приготовления салатов, холодных и горячих закусок, вторых блюд.

Язык перед приготовлением необходимо отварить: промытый язык заливают кипящей водой из



расчета 1-1,5 л на 1 кг, добавляют коренья, репчатый лук, соль и варят при слабом кипении до готовности. Горячий язык опускают в холодную воду на 5 минут и очищают от кожицы.

### Почки

Лучшими кулинарными качествами обладают телячьи и говяжьи почки, но используются также и бараньи, и свиные. Покупать следует целые почки, освобожденные от жировой оболочки, мочеточников и наружных кровеносных сосудов.

Говяжьи почки предварительно вымачивают в течение нескольких часов, затем отваривают, после чего обжаривают. Телячьи, бараньи и свиные почки можно обжаривать сырыми.

### Применение в кулинарии

Почки используют для приготовления вторых блюд, а также рассольников.