

A vertical decorative border on the left side of the cover, composed of various food-related icons. The top half features orange-toned icons including citrus slices, a fish, a bowl of soup, and a glass. The bottom half features blue-toned icons including a pizza, a cutting board with a knife, a bowl of salad, and a plate of food.

Бедретдинов Тимур

БЛЮДА ИЗ МЯСА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

Б38

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя. В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Бедретдинов, Тимур.

Б38 Блюда из мяса на каждый день. Ваш первый кулинарный наставник / Т. Бедретдинов. — Москва : Издательство АСТ : Альфа, 2026. — 144 с.: илл. — (Кухня для начинающих).

ISBN 978-5-17-177810-1

Хотите готовить мясо так, чтобы оно всегда было сочным, ароматным и мягким? Эта книга научит готовить вкусно и полезно даже тех, кто никогда не держал в руках нож.

Если вы хотите готовить мясо профессионально, но не знаете, с чего начать, эта книга станет вашим первым кулинарным наставником без сложных терминов и страшных ингредиентов. Вы узнаете, как выбрать часть туши идеального качества для любого случая, освоите все виды нарезки и секреты маринадов. Вас ждут проверенные временем рецепты: от классических стейков, холодца, бефстроганова и котлет по-киевски до ароматных жарких, жюльенов и люля-кебабов. А подробный разбор ошибок начинающих уберезет вас от неудач!

Готовьте с удовольствием, экспериментируйте и наполняйте свой дом теплом. Ваш кулинарный путь в мир мяса начинается здесь!

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-177810-1

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ МЯСА	7
Зачем нам есть мясо?	8
Как правильно выбрать мясо.	10
Классификация видов мяса	15
ГЛАВА 2. ИНСТРУМЕНТЫ И ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА	39
Основные кухонные инструменты и оборудование.	40
Предварительная обработка мяса	43
ГЛАВА 3. ВСЕ О ВИДАХ НАРЕЗКИ МЯСА И ПРИГОТОВЛЕНИИ КОТЛЕТ	45
Виды нарезки мяса	46
Виды котлет	49
Проверка готовности мяса	57
ГЛАВА 4. МАРИНАДЫ И СОУСЫ ДЛЯ МЯСА	59
Маринады и соусы	60
ГЛАВА 5. РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	63
Холодные закуски	64
Говядина отварная	64
Буженина с чесноком	66
Свиной язык отварной в мультиварке	68
Курица заливная	70
Паштет из говяжьей печени	72
Сациви	74



Супы и бульоны	76
Куриный бульон с зеленью и яйцом	76
Щавелевые щи из свиных ребрышек	78
Солянка сборная мясная в мультиварке	80
Салаты мясные	82
Салат со свиной и помидорами	82
Салат «Столичный»	84
Салат «Мясной»	86
Салат «Дамский»	88
Салат со свиным языком	90
Салат с курицей и сельдереем	92
Салат с индейкой и рукколой	94
Вторые блюда	96
Стейк классический	96
Бифштекс рубленый	98
Бефстроганов классический	100
Отбивная из телятины	102
Печень говяжья в сметанно-чесночном соусе	104
Фрикадельки в томатном соусе	106
Азу из свинины	108
Свинина в соевом соусе	110
Шницель из свинины отбивной	112
Шашлычок из свинины в аэрогриле	114
Рулет мясной с беконом	116
Зразы с сыром и грибами в аэрогриле	118
Курица со специями	120
Курица с прованскими травами, запеченная целиком	122
Голень куриная, запеченная с травами	124
Котлета по-киевски	126
Жульен с курицей	128
Тефтели в сметанном соусе в мультиварке	130
Запеканка из мяса птицы с овощами	132
Жаркое из индейки с овощами в мультиварке	134
Эскалоп из индейки с кабачками и помидорами	136
Биточки из индейки с капустой	138
Кролик, тушеный в сметане	140
Люля-кебаб из баранины	142



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мясо — это не просто еда, это неотъемлемая часть культурной идентичности человечества, семейных застолий и радости встречи друзей. Запах дыма от шашлыка, аромат маминого куриного бульона, томленной утки или румяной буженины — эти запахи мгновенно возвращают нас в детство к уютному семейному столу или дружеским посиделкам.

История человечества неразрывно связана с историей добычи и употребления мяса. Этот продукт лег в основу пищевых привычек, технологий и традиций древности. Постепенно методы охоты совершенствовались, появлялись новые способы сохранения и переработки дичи, что привело к развитию животноводства и возникновению сельского хозяйства. Сегодня каждая страна имеет собственные уникальные традиции употребления мяса, отражающие ее историю и олицетворяющие национальную самобытность. В России мясные традиции особенно бережно хранят поколениями: сибирские пельмени лепят всей семьей под разговоры, домашние обеды невозможно представить без тарелки любимых горячих щей, а Новый год не обходится без наваристого холодца и домашней колбасы.





Общим остается одно: мясо объединяет людей. Нет ничего лучше застолья, где в центре стола — горячее мясное блюдо. Это исконный символ гостеприимства и щедрости.

Изучать мясные традиции — значит понимать культуру народа. Будь то русский холодец, кавказский шашлык или европейский ростбиф, через еду мы становимся ближе друг к другу, сохраняя связь поколений и открывая новые грани кулинарного искусства.

Эта книга — ваш личный путеводитель по миру мяса. Здесь собрано подробное руководство по выбору и обработке мяса, а также по его сочетанию с различными маринадами и специями, чтобы каждое блюдо получалось сочным и ароматным. Коллекция простых и понятных рецептов сопровождается инструкциями и полезными советами, которые помогут избежать ошибок и добиться отличного результата.

Готовьте с любовью, экспериментируйте и радуйте близких. Пусть ваша кухня станет местом рождения гастрономических чудес. В добрый путь!



ЗАЧЕМ НАМ ЕСТЬ МЯСО?

Человеку необходимо полноценное питание, включающее разнообразные продукты, среди которых особое место занимает мясо. Оно играет ключевую роль в обеспечении организма витаминами, минералами и важнейшими питательными веществами.

Белок высокого качества

Белок — главный строительный материал клеток организма. Он поддерживает иммунную систему, помогает наращивать мышцы и дает энергию для повседневной активности.

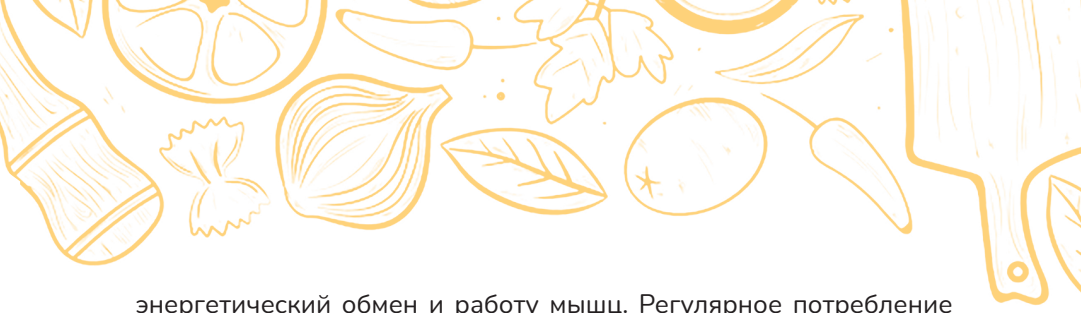
Мясо богато высококачественным животным белком, который усваивается лучше растительного и содержит полный спектр незаменимых аминокислот, необходимых для защиты организма от болезней.

Железо и витамины группы В

Мясо богато железом и витаминами группы В, особенно В12. Их дефицит грозит анемией, упадком сил и слабым иммунитетом. Гемовое железо, содержащееся в красном мясе, усваивается гораздо лучше растительного. Витамин В12 критически важен для нервной системы и крови. Поскольку он содержится только в животной пище, строгим вегетарианцам и веганам грозят его нехватка и серьезные нарушения здоровья.

Цинк и фосфор

Мясо также богато цинком и фосфором. Цинк важен для иммунной системы, роста тканей и восстановления клеток. Фосфор участвует в формировании костной ткани и зубов, поддерживает



энергетический обмен и работу мышц. Регулярное потребление мяса обеспечивает организм этими элементами, поддерживая здоровье всех систем.

Энергия и сила

Жиры в мясе обеспечивают сытость и усвоение витаминов А, D, Е и К. Кроме того, мясо содержит креатин — источник энергии для мышц и мозга. Это особенно ценно для спортсменов и активных людей: вещество повышает выносливость и улучшает результаты тренировок.

Мясо — ценный продукт, но избыточное употребление может навредить здоровью: лишний белок нагружает почки и печень, а насыщенные жиры повышают холестерин и риск ожирения. Красное мясо способствует накоплению мочевой кислоты, что может привести к подагре, артриту и камням в почках.

Кроме того, преобладание мяса в рационе вытесняет клетчатку, нарушая пищеварение, а частое его потребление связывают с повышенным риском онкологии.

Исследования подтверждают: умеренное потребление мяса полезно для здоровья. Животные продукты содержат широкий комплекс нутриентов: полноценный белок, гемовое железо, витамин В12, омега-3 и многие другие элементы, — необходимых для развития организма.

В то же время диеты, исключаящие мясо, требуют тщательного контроля уровня витаминов и минералов и приема добавок. Нехватка важных элементов грозит хроническими болезнями, ухудшением состояния кожи, волос и ногтей, риском остеопороза и нарушениям функций мозга.

Качественное мясо помогает закрыть потребности в питательных веществах и избежать дефицитов, свойственных ограничительным диетам. Поэтому разумное употребление мяса поддерживает самочувствие, работоспособность и качество жизни.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЯСО

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫБОРЕ МЯСА

Растерялись перед мясным прилавком? Выбрать качественный продукт несложно, если знать несколько правил.

Определитесь с блюдом. Это сразу сузит поиск нужного куска мяса.

Выберите место покупки. Покупайте в проверенных торговых точках, где соблюдаются условия хранения и транспортировки продуктов. Высокая стоимость не всегда гарантия качества, поэтому выбирайте продукцию надежных брендов и продавцов.

Осмотрите продукт. Свежее мясо имеет яркий цвет, однородную структуру и отсутствие неприятного запаха. Замороженное мясо сохраняет оттенки свежего мяса, имеет четкую структуру и правильную форму.

Проверьте упаковку и маркировку. Упаковка должна быть герметичной, прозрачной, чистой, без лишней жидкости и крови. Убедитесь, что срок годности не истек, а условия хранения и температурный режим соблюдены.

ФОРМЫ ОБРАБОТКИ МЯСА:

- **Парное** — максимально свежее (1,5–4 часа после забоя), теплое и упругое, со специфическим запахом. Обладает отличными вкусовыми качествами, но в магазинах встречается редко: такое мясо поступает напрямую с ферм.



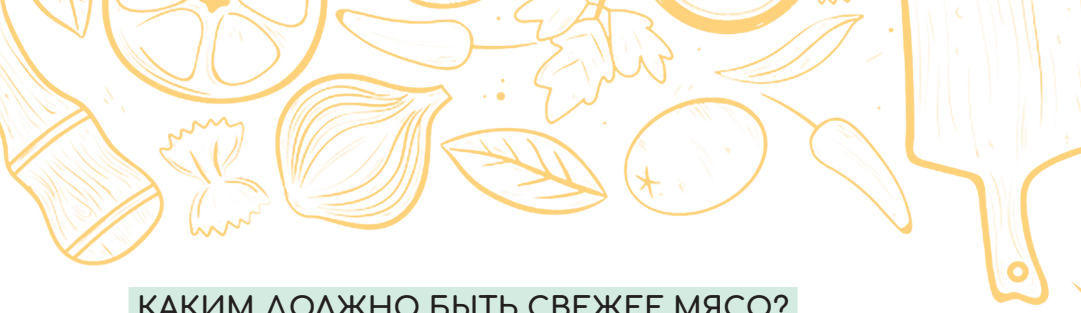
Покупать его стоит только у проверенных поставщиков, так как оно не проходит ветеринарный контроль.

- **Охлажденное** — свежее мясо, прошедшее обработку и хранящееся в холодильнике при температуре около +4 °С. Сохраняет вкус, пользу и аромат, идеально для быстрой готовки. Срок хранения ограничен, поэтому при покупке проверяйте цвет, запах и упругость.
- **Замороженное** — подвергается глубокой заморозке (-18 °С и ниже). Удобно для долгого хранения, но при разморозке теряет часть влаги и питательных веществ. Минус: сложно оценить качество по цвету и на ощупь, есть риск купить старый продукт.
- **Полуфабрикаты** (фарш, котлеты, сосиски) — удобны для быстрой готовки, но требуют внимательного изучения состава и сроков годности. В этой книге мы на них не фокусируемся.



ТИПЫ МЯСА:

- **Красное (говядина, свинина, баранина)** — богато железом и витаминами группы В, имеет насыщенный вкус, требует тщательной термообработки.
- **Белое (птица, кролик)** — легче усваивается, менее жирное, отлично подходит для диетического питания.



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ СВЕЖЕЕ МЯСО?

Свежесть мяса определяет вкус блюда и безопасность еды. Ключевые признаки качества:

Цвет — равномерный, характерный для вида мяса. Не должно быть зеленых, серых, коричневых пятен или радужной пленки.

Поверхность и структура — слегка влажная, но не липкая и без слизи. Плотная и упругая: при нажатии пальцем поверхность быстро восстанавливается, не оставляя углублений. Если вмятина остается, мясо несвежее. Поверхность среза должна быть ровной, без разрывов и неровностей. Тонкая подсохшая корочка допустима.

Жир — белый, плотный и однородный. Желтый или серый оттенок и рыхлость говорят о возрасте животного или нарушении хранения — такое мясо будет жестким.

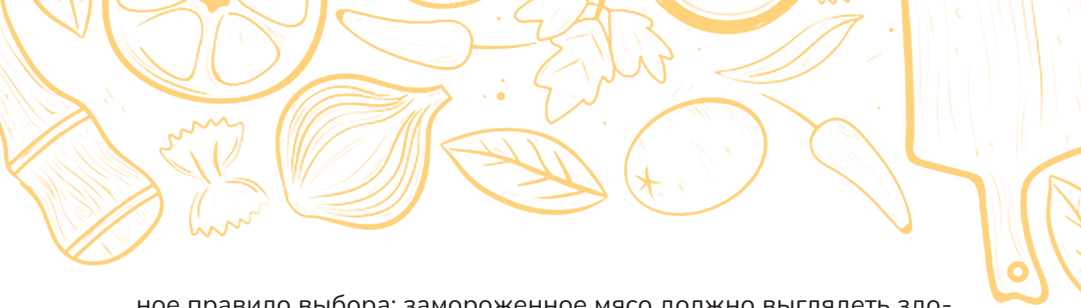
Запах — естественный, приятный, без кислинки, затхлости или резких оттенков. Любой подозрительный запах свидетельствует о порче продукции.

Совет!

Покупать мясо лучше всего охлажденным: так оно сохраняет больше полезных веществ и дольше остается свежим. Избегайте замороженного мяса, которое неоднократно подвергалось разморозке и повторному замораживанию. Обратите внимание на кости и жир: свежий мясной кусок легко отделяется от костей, а жир — белого цвета, твердый и блестящий.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗАМОРОЖЕННОЕ МЯСО?

Заморозка позволяет хранить мясо долго, но только при соблюдении технологии и правильного хранения. Первое, на что стоит обратить внимание, — внешний вид замороженного мяса. Глав-



ное правило выбора: замороженное мясо должно выглядеть здоровым и привлекательным. Признаки качественного продукта:

Цвет — замороженное мясо сохраняет естественный оттенок свежего продукта. Серые, коричневые пятна или потемнения говорят о порче.

Особенности слоя льда — внимательно изучите наличие льда. Допустим лишь тонкий равномерный слой льда (глазурь). Толстая наледь, снежная «шуба» или крупные кристаллы внутри упаковки — признаки повторной заморозки или нарушения хранения.



Форма и упаковка — куски должны быть целыми, без деформаций и трещин, легко отделяться друг от друга. Упаковка — герметичной, сухой, без повреждений.

Срок годности и маркировка — выбирайте продукцию с максимальным сроком годности, указанным производителем. На маркировке четко читаемая информация: производитель, состав, страна происхождения, дата изготовления, срок годности и условия хранения.

Совет!

Лучше отдавать предпочтение крупным производителям и известным брендам, которые соблюдают стандарты качества и ответственно подходят к процессу заморозки.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЯСО ПРОШЛО ЦИКЛЫ ПОВТОРНОЙ РАЗМОРОЗКИ-ЗАМОРОЗКИ?

Многokратная заморозка ухудшает качество мяса. Признаки, которые должны насторожить:

Цвет: тусклый, сероватый или с коричневыми пятнами — признак окисления после повторного замораживания.

Лед и влага: толстая наледь, снежная «шуба», крупные кристаллы внутри упаковки или много жидкости на дне — верные признаки нарушения температурного режима.

Текстура: поверхность сухая, морщинистая, волокна рыхлые. После разморозки такое мясо не восстанавливает форму при нажатии и остается дряблым.

Запах: неприятный, затхлый или кисловатый оттенок говорит о потере свежести.

Упаковка: мутная, поврежденная, с наледью внутри или следами разморозки — еще один признак потери свежести и повторных циклов замораживания.



ГОВЯДИНА