Группа №15

**МДК 02.02. Процессы приготовления, подготовки к реализации и презентации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок**

**Раздел модуля 7. Приготовление и подготовка к реализации блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи, кролика разнообразного ассортимента**

**Тема 7.1. *Приготовление и подготовка к реализации блюд из мяса, мясных продуктов*.** *Выбор методов приготовления горячих блюд из мяса, мясных продуктов для разных типов питания, в том числе диетического. Методы приготовления блюд: варка основным способом и на пару, припускание, тушение, жарка основным способом и во фритюре, на гриле, сотирование, запекание (с гарниром, соусом и без)*

Объём работы 2 часа (всего в этой теме 5 пар, это третья)

04.02.2022г

Задания:

1. Изучить теоретический материал.
2. Сделать краткий выборочный конспект.

Источник

Сроки выполнения до 07.02.2022 года

Форма отчета: Word

Отправлять на электронную почту: [leva66966@bk.ru](mailto:leva66966@bk.ru) или группа в Контакте

Теоретическая часть.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД И ЗАКУСОК ИЗ МЯСА.

Горячие мясные блюда и закуски во много м отличается от холодных блюд и закусок. Самое их главное отличие состоит в том, что горячие мясные блюда подвергаются различной тепловой обработки. В это заключается особенность приготовления горячих блюд и закусок. Горячие блюда и закуски включаются в меню после холодных. Они отличаются также острым вкусом и небольшим объемом. Для их приготовления используют мясо мясные продукты (ветчину, сосиски), субпродукты (языки, почки, рубцы). Любые продукты, используемые для приготовления горячих блюд, сначала проходят тепловую отработку. При этом в них происходят большие физико-химические изменения, способствующие улучшению вкусовых качеств и лучшей усвояемости пищи. При тепловой обработке продукты размельчаются, что облегчает их пережевывание; обезвреживается большое количество болезнетворные микроорганизмов и некоторых вредных веществ; образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые способствуют выделению пищеварительных соков.

На предприятиях общественного питания применяются следующие основные способы тепловой обработки продуктов: варка и жаренье. Используются также комбинированные и вспомогательные приемы тепловой обработки, в которых сочетается несколько основной способов.

Варка - это нагревание продуктов в жидкости. Варка бывает:

Основным способом; (в большом количестве воды).

Припускание; (в небольшом количестве воды под крышкой).

Варка на пару; (в специальных шкафах или на решетках).

Жаренье - это нагревание продукта без жидкости в различных количествах жира.

Жаренье бывает:

Основным способом; ( в небольшом количестве жира).

Во фритюре; (в большом количестве жира ).

В жарочном шкафу; (в специальных шкафах при температуре 270).

На гриле (жаренье на открытом огне).

КОМБИНИРОВАННЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ.

Тушение - это обжаривание продукта до золотистой корки, а затем припускание с добавление специй.

Запекание - варенные, жаренные, припущенные или сырые полуфабрикаты заливают соусом запекают в жарочном шкафу.

Брезирование - это припускание мяса в концентрированном бульоне, а затем обжаривание в жарочном шкафу.

Варка с последующем обжариванием - продукт сначала валяют, затем обжаривают.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ.**

Опаливание - применяют для первичной обработки птицы, говяжьих, бараньих, свиных и телячьих ног (на газовых горелках).

Бланширование - закладка продуктов на несколько минут в кипяченую воду.

Пассирование - обжаривание продуктов в небольшом количестве жира и пассирование.

Технологический процесс приготовления блюда начинается не с тепловой обработки, а с поступления туш забитых животных на предприятия общественного питания. Мясо поступает остывшим, охлажденным и мороженным. Остывшее мясо - это то, которое после разделки туши на бойне остывало в естественных условиях или остывочные камерах не менее 6 часов. Мясо, охлажденное до температуры в толще мышцы + 4-0, называется охлажденным. Мясо, искусственно замороженное до температуры в толще мышцы не выше - 6 называют мороженным. В зависимости от упитанности говядину и баранину разделяют на две категории, а свинину на жирную - (толщина шпига более 4 см.) и мясную (толщина щпига от 1,5 до 2 см). Мясо поросят разделяют на две категории. К первой категории относятся молочные поросята весом от 1,3 до 5 кг., ко второй относят - весом от 5 до 12 кг.

Технологический процесс обработки мяса на предприятиях общественного питания состоит из следующих операций:

Оттаивание.

Обмывание и обсушивание.

Разделывание туш.

Изготовление полуфабрикатов.

Мороженое мясо оттаивает целиком, повесив тушу на крючья, или уложив штабелями на решетки в специальных камерах - дефростерах. Или в камерах при температуре +4 +6 в течение 3 - 5 суток. Медленное оттаивание мяса позволяет свести до минимума потери мясного сока почти полностью сохранить вкусовые качества продукта. Предварительная обработка мяса заключается, прежде всего, в его тщательной промывке. Мясо следует мыть быстро под струей проточной воды, причем моется весь кусок, предназначенный для обработки. Нельзя мыть мясо после того, как оно уже нарезано, так как при этом загрязнение переносится с поверхности внутрь мяса, сначала руками, а затем со струей воды. Если мясо моется мелкими кусками, особенно после удаления костей, это вызывает потерю соков, а тем самым снижение пищевой ценности мяса. По той же причине мясо не следует вымачивать, так как при этом растворимые в воде белки, минеральные вещества и витамины группы В переходят в воду. Промытое мясо следует обсушить. Обсушивают мясо на решетках или льняными салфетками. Обсушенное мясо разделывают в несколько этапов. В начале тушу разрубают на четвертины. Затем, каждую четвертину делят на части. Передняя четвертина говяжьей туши делится на лопатку (плечевая и заплечевая часть), шею, спино-грудную часть. Заднюю четвертину туши, отделив вырезку (подвздошную мышцу), делят на заднетазовую и поясничную части. Свиные, телячье и бараньи туши предварительно отделив вырезку, разрубают поперек на две половины - переднюю и заднюю. Переднюю половину делят: лопатку, шею, корейку, грудинку; заднюю - на два окорока.

После этого отделяют мышечную, соединительную и жировую ткани от костей. Эта операция называется обвалкой. Затем части мяса зачищают от сухожилий и пленок, удаляют хрящи.

Излишнее количество жира следует удалить, оставив слой два - три миллиметра, так как жир препятствует чрезмерному выпариванию и способствует сохранению сочности мяса. Затем отрезают края, выравнивают куски, подавая им более или менее одинаковую толщину и форму. Эта операция называется зачисткой. У оставшихся от обвалки небольших кусков мяса удаляют мелкие кости, сухожилия, хрящи, кровеносные сосуды, жир и пленки. Такая операция называется жиловкой.

Из подготовленных частей мяса готовят различные полуфабрикаты. Но, прежде чем начать готовить полуфабрикаты, необходимо знать, что мясо является, прежде всего, источником белка и нужно постараться сохранить все питательные вещества. В мясе также присутствуют некоторые витамины, главным образом группы В. Пищевая (биологическая) ценность белков мяса, их усваемость довольно высока. Но она в значительной степени зависит от метода кормления убойных животных, части туши, способа хранения и приготовления блюда. Так, например, закладывая мясо для варки в холодную воду, мы теряем много питательных веществ, переходящих в жидкость, в то время как потери значительно меньше, если мясо для варки вложить в горячую воду. Еще меньше потерь при жаренье мяса, однако, этот способ приготовления не всегда желателен. Весьма вредно чрезмерно нагревать мясо, так как при этом в большей степени снижается ценность и усвояемость белков.

**Способы тепловой обработки мяса варка жарка припускание тушение запекание**

10 декабря, 2021

**Способы тепловой обработки мяса: понятие и цель процесса, основные понятия**

Все способы тепловой обработки мяса и прочих продуктов питания направлена на доведение их до съедобного состояния. Они бывают механические, термические или химические.

После правильно проведенной процедуры блюдо становится вкусным и ароматным, в нем сохраняется витаминный состав. В противном случае продукты могут стать опасными для здоровья человека.

Чтобы извлечь из них максимальную пользу, следует знать особенности процесса.

Тепловая обработка мяса направлена на доведение его до съедобного состояния.

**Понятие и цель тепловой обработки продуктов**

Термообработка нужна продуктам, которые употреблять в сыром виде нельзя или опасно.

Во время готовки они становятся мягче, вкуснее, ароматнее, легче усваиваются; при неправильном подходе – выделяют токсичные вещества.

При термообработке еды происходят различные физико-химические процессы:

1. Размягчение пищи.
2. Разрушение белка, благодаря чему еда переваривается лучше.
3. Преобразование крахмала в клейстер, вследствие чего улучшается усвояемость еды.
4. Появление приятных ароматов, возбуждающих аппетит.
5. Потеря антиферментами своей активности, нормализация пищеварения.
6. Расплавление жира, удаление его излишка из готового блюда.

При термообработке еды происходит размягчение пищи.

Главными целями термообработки являются:

* размягчение;
* обеззараживание;
* приобретение приятных запаха, вкуса и внешнего вида;
* повышение усвояемости пищи.

**Способы тепловой обработки мяса**

Виды термообработки продуктов классифицируют на 4 группы.

Каждую определяют такие решающие параметры, как температурный режим, вид теплоносителя, пропорции массы и греющей среды.

**Основные**

К основным приемам относят варку, жаренье и горячее копчение.

Варка – процедура термообработки пищевых продуктов кипящей жидкостью или горячим насыщенным паром. Ее основные виды:

1. Варка на пару – воздействие горячим паром.
2. Поширование – приготовление мясных продуктов, овощей, яиц, рыбы или фруктов в небольшом количестве воды при температуре ниже 95°C.
3. Су-вид – варка ингредиентов, помещенных в вакуумную упаковку, в воде.
4. Варка в автоклаве (в скороварке) – приготовление пищи под избыточным давлением с температурным режимом в 110-130°C.
5. Припускание – непродолжительная варка ингредиентов в малом объеме жира или жидкости под плотной крышкой при 90-95°C.

Варка – способ приготовления пищевых продуктов.

Жаренье – термообработка посредством приготовления пищи на малом количестве жира. К разновидностям способа относят:

* фритюр – погружение ингредиентов блюда в кипящий жир целиком;
* запекание в духовке – готовка блюд при 150-270°С с применением малого объема масла;
* жарка на открытом огне;
* обжаривание – придание ингредиентам румяности;
* выпекание – приготовление мучных изделий в варочном шкафу;
* пряжение – погружение продуктов наполовину в масло.

При горячем копчении рыба или мясо обдается горячим дымом.

**Комбинированные**

Термообработка комбинированного типа заключается в сочетании нескольких видов процесса:

1. Тушение – припускание заранее обжаренных ингредиентов в бульоне, соусе.
2. Конфи – медленное тушение мяса в жире при 100°С.
3. Запекание – термообработка продуктов при 240-250°C в духовке до золотистости и полной готовности.
4. Томление – длительное тушение блюда при низкой температуре.
5. Брезирование: припускание заранее обжаренных ингредиентов блюда в бульоне или масле.

https://tehnolog-food.ru/wp-content/plugins/wp-fastest-cache-premium/pro/images/blank.gifЖарка мяса

**Вспомогательные**

К таким приемам относят действия по подготовке продуктов к дальнейшей термообработке, приданию им специфических свойств и поддержке температуры:

|  |  |
| --- | --- |
| Бланширование | кратковременное воздействие крутым кипятком на составляющие блюда. При такой термообработке овощ теряет горечь, становится мягче, ярче, сочнее. |
| Гратинирование | покрытие в процессе приготовления одного продукта другим, который, тая, создает аппетитную корку |
| Пассерование | обжаривание овощей на слабом огне |
| Термостатирование | сохранение температуры блюда перед его выдачей |
| Фламбирование | поджигание готового продукта с помощью спиртного |
| Опаливание | удаление газовой горелкой волосков и шерстинок с тушек птицы, животных |

**Электрофизические**

Суть приема – использование электрического тока в сочетании с механическим и электромагнитным воздействием на продукты для их термообработки.

1. СВЧ-нагрев: продукты под влиянием электромагнитного поля готовятся в течение нескольких минут, равномерно прогреваясь, но не зарумяниваясь.
2. ИК-нагрев: под влиянием инфракрасных лучей блюда быстро готовятся и зарумяниваются.

https://tehnolog-food.ru/wp-content/plugins/wp-fastest-cache-premium/pro/images/blank.gifСВЧ-нагрев готовит блюдо в течении нескольких минут.

**Кулинарные правила для выполнения тепловой обработки продуктов**

Чтобы потери витаминов и минералов в процессе термообработки продуктов были минимальными, следует соблюдать такие правила:

1. Овощи получаются вкуснее, если готовить их в незначительном объеме воды.
2. Крупы отваривают в воде в пропорциях 1:2 соответственно. В зависимости от вида крупы это соотношение можно корректировать (существует специальная таблица по правилам варки разных каш).
3. Чтобы сохранить максимум полезных веществ, продукты заливают кипятком или выкладывают на горячий противень.
4. В овощах, приготовленных целиком, сосредоточено больше витаминов.
5. Бобовые заранее замачивают в холодной воде, чтобы сократить время варки.
6. Фрукты и ягоды для варенья не кипятят больше 5 минут.
7. Термообработку языка говяжьего начинают с отваривания. Затем его можно жарить, запекать.

https://tehnolog-food.ru/wp-content/plugins/wp-fastest-cache-premium/pro/images/blank.gifКрупы варят по правилам в пропорциях 1:2.

**Влияние различных температур на качество готовой пищи**

При любом способе тепловой обработки продукты, изменяются во вкусе, цвете, запахе и массе, пищевой ценности:

1. Потеря цвета характерна для зеленых листовых и белых овощей, а сливы, вишня, черная смородина, морковь, томаты, брокколи и свекла практически не изменяются.
2. Мясо становится серым, поскольку теряет миоглобин.
3. Минеральные вещества из ингредиентов не вывариваются, а переходят в отвар. Поэтому овощные, мясные, рыбные бульоны не относят к классу отходов.
4. Белок под влиянием высоких температур коагулирует (свертывается), уменьшая объем продуктов.
5. Жир при варке начинает выделяться, эмульгируясь. Его рекомендуется убирать, чтобы получить вкусное блюдо, т. к. чем дольше он варится, тем мутнее становится бульон.
6. При температуре от 180°С жир распадается, выделяя дым, а это ухудшает вкус блюда.
7. Крахмал с добавлением жидкости клейстеризуется уже при 55-60°С, а при повышении температуры до 100°С постепенно загустевает в студенистую массу. Если прогреть крахмал без воды до 110°С, то произойдет его декстринизация – процесс расщепления и образования компонентов, растворимых в воде.
8. При 140-160°С сахар карамелизуется.
9. Протопектин при нагреве скрепляет растительные клетки, способствуя размягчению продуктов.
10. Клетчатка под воздействием температур становится рыхлее, пористее.

Смотрите также видеоурок про способы тепловой обработки мяса.

Продолжительность термообработки также влияет на витаминный состав продуктов. Витамины А, D, Е, К и РР хорошо переносят нагревание и сохраняются практически в полном объеме.

Витамины группы В разрушаются на 20-30%, что является показателем нормы, а витамин С после тепловой обработки исчезает практически полностью.

[Источник](http://tehnolog-food.ru/pischevye-tehnologii/teplovaya-obrabotka/sposoby-teplovoy-obrabotki-myasa)

**Виды тепловой обработки продуктов**

**Тепловая обработка продуктов**

**Тепловая обработка продуктов** способствует размягчению и лучшему усвоению пищи организмом человека.

Кроме того, при высокой температуре происходит обеззараживание пищи в результате гибели микроорганизмов. Продукты приобретают приятный вкус и аромат.

Однако неправильная тепловая обработка может привести к изменению цвета и образованию в продуктах веществ, обладающих неприятным вкусом и запахом, оказывающих канцерогенное действие. Могут разрушаться витамины и ароматические вещества, уменьшаться содержание растворимых питательных веществ. Поэтому необходимо строго соблюдать режим варки и время тепловой обработки.

**Варка**

Варка – это нагревание продуктов в жидкости или атмосфере насыщенного водяного пара. Варка является одним из главных способов кулинарной обработки, а отварные блюда безраздельно доминируют в любой национальной кухне, в лечебном питании — особенно.

При **варке основным способом** продукт полностью погружают в большое количество жидкости (воду, молоко, бульон, сироп и др.). До закипания процесс ведут на сильном огне в посуде с закрытой крышкой, после закипания нагрев уменьшают и варку продолжают при слабом кипении до полной готовности продукта. Полное кипение нежелательно, так как при этом быстро выкипает жидкость, разрушается форма продукта, испаряются ароматические вещества.

В кастрюлях-скороварках или автоклавах создается избыточное давление, при этом температура повышается до 132 С, что способствует ускорению варки. При варке основным способом из продукта утрачивается большое количество питательных веществ за счет перехода их в отвар, а отваренный продукт становится безвкусным. Однако при сомнительной экологической чистоте продукта варка в большом количестве воды является необходимостью, так как при этом экстрагируются радионуклиды, ксенобиотики и др.

**Припускание**

Припускание – более рациональная разновидность варки, позволяющая максимально сохранить питательные вещества продукта. При этом продукт примерно на 1/3 его объема погружается в кипящую воду, а 2/3 варится паром при плотно закрытой крышке. Сочные плоды припускают без добавления жидкости, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. Именно припускание, а не варку основным способом целесообразно применять при приготовлении овощных гарниров.

**Варка на пару**

Варка на пару является главным видом тепловой обработки при приготовлении вторых блюд для лечебных диет, требующих щажения желудочно-кишечного тракта. Для этого используют пароварочные шкафы или кастрюли-пароварки с плотно закрытой крышкой. В кастрюлю наливают воду, на дно устанавливают решетку, на которую укладывают продукты.

При кипении воды кастрюля заполняется паром, в котором и варятся продукты. Продукты получаются сочными, с нежной консистенцией и хорошо сохраненной формой. Потери питательных веществ меньше, чем при припускании.

Существует другой способ варки паром. В большую кастрюлю наливают до половины кипящей воды, обвязывают кастрюлю сверху льняной салфеткой так, чтобы она слегка провисала в середине. В салфетку, как в гамак, кладут пищевые продукты (чаще всего рис) и ставят кастрюлю на огонь, а продукты в салфетки накрывают опрокинутой тарелкой. Рис или другая крупа получаются рассыпчатыми, ненасыщенными излишней водой.

Гораздо реже применяется так называемая **бесконтактная варка** пищи. При ней не происходит непосредственного соприкосновения среды, в которой варится пища, или даже самой посуды, где находится пища, с огнем. Это достигается тем, что сосуд (кастрюлю, горшок, чугунок с плотно закрытой крышкой) с продуктами ставится не на огонь, а в больший по размерам сосуд, куда наливается вода, и этот большой сосуд помещается на огонь (водяная баня).

Бесконтактная варка требует гораздо большего расхода тепла и времени для приготовления пищи, но зато вкус, консистенция и аромат омлетов, мяса, рыбы, овощей становится необычными. Если крышку у кастрюли с продуктами, а котел с водой, где она стоит, плотно закрыть крышкой, то варка будет называться не водяной, а паровой баней. Пища будет вариться паром, исходящим из котла. Вкус пищи при этих способах бесконтактной варки получается различным.

**Жаренье**

Жаренье – это нагревание продукта без жидкости, в жире или нагретом воздухе. В результате жаренья на поверхности продукта образуется корочка, продукты теряют часть влаги за счет испарения, поэтому они сохраняют более высокую концентрацию пищевых веществ, чем при варке.

Важную роль при жаренье играет жир, который предохраняет продукт от пригорания, обеспечивает равномерный прогрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность. Перед жареньем жир необходимо перекалить, так как только перекаленный жир не горит, не дымит, не чадит и остается чистым от начала до конца приготовления блюда.

На сковороду наливают растительное масло слоем в полсантиметра и нагревают его на среднем огне, не доводя до кипения. Через 2-3 минуты масло посветлеет, а еще через пару минут над ним покажется белый, едва заметный, но едкий дымок. Если в масло бросить щепотку соли, то она с треском отскочит от его поверхности. Это означает, что масло перекалилось, из него выпарилась лишняя вода, газы, различные примеси. Такое масло не будет изменяться в процессе дальнейшего нагревания, и на нем легче будет жарить.

В момент перекаливания можно добавить немного пряностей (лук, чеснок, анис, фенхель, семена укропа), которые необходимо вынуть через 3-4 минуты. Пряности отбивают специфические запахи жиров и придают соответствующий аромат. Еще один способ улучшения масла состоит в использовании смеси из животного и растительного жира: подсолнечное масло и свиное сало, оливковое масло и куриный жир, говяжий жир и горчичное масло и др.

Существуют несколько разновидностей жаренья. Наиболее распространенной из них является **жаренье основным способом,** при котором продукт нагревают с небольшим количеством жира (5-10% к массе продукта) при температуре 140-150 С. Лучшей посудой для жаренья на открытой поверхности являются сковороды или жаровни с толщиной дна не менее 5 мм. В них температура распределяется более равномерно, уменьшается возможность прилипания и пригорания продукта. В последние годы используют сковороды с антипригарным покрытием.

При **жаренье во фритюре** жира берут в 4-6 раз больше, чем продукта, прогревают его до 160-180С и помещают продукт на 1-5 минут. Жаренье проводят в глубокой посуде (фритюрнице), изделия вынимают шумовкой или специальной сеткой. Продукты покрываются ровной, красивой, золотистой корочкой, но температура внутри их не достигает 100 С и часто бывает недостаточной для доведения их до полной готовности и уничтожения всех микроорганизмов. В связи с этим после жаренья во фритюре изделия можно поместить на некоторое время в жарочный шкаф.

При **жаренье на открытом огне** продукт надевают на металлический стержень или укладывают на металлическую решетку, смазанную жиром. Стержень или решетку помещают над раскаленными углями или электроспиралями в электрогрилях и жарят. Для равномерного обжаривания продукта стержень медленно вращают. Обжаривание происходит за счет лучистого тепла.

**Жаренье в жарочном шкафу (в духовке)**

Неглубокую посуду (противень, сковороду или кондитерский лист) смазывают жиром и укладывают на нее продукты, затем ставят в жарочный шкаф при температуре 150-270 С. Снизу продукт нагревается за счет теплопередачи, а сверху – за счет инфракрасной радиации нагретых стенок шкафа и движения теплого воздуха.

Процесс образования поджаристой корочки при этом происходит медленнее, чем при жаренье основным способом, в результате чего продукты прогреваются равномерно. Для получения более румяной корочки и повышения сочности готового изделия в процессе жаренья продукт переворачивают, поливают жиром или смазывают сметаной, яйцом.

**Жаренье в поле инфракрасных лучей (ИК)** осуществляется в специальных аппаратах, при этом время жарки сокращается в 2-6 раз и лучше сохраняется сочность продукта.

**Жаренье в сверхвысокочастотном поле (в СВЧ-печах)** помогает сократить время тепловой обработки, продукт хорошо сохраняет питательные вещества, однако при данном способе тепловой обработке на поверхности продукта не образуется поджаристая корочка. Некоторые технологи данный способ тепловой обработки считают варкой.

К вспомогательным способам тепловой обработки относятся пассерование и бланширование. При этих способах продукт не доводится до состояния полной кулинарной готовности.

**Пассерование**

Пассерование – это кратковременное обжаривание продукта до полуготовности в небольшом количестве жира (15-20% к массе продукта) при температуре 110-120 С без образования поджаристой корочки. При этом часть эфирных масел, красящих веществ и витаминов переходит из продуктов в жир, придавая ему цвет, вкус и запах продуктов. Пассерованные овощи, коренья, томатное пюре и муку используют для приготовления супов, соусов и других кулинарных изделий.

**Бланширование (ошпаривание)** — это кратковременная (1-5 минут) варка или ошпаривание паром с последующим ополаскиванием продуктов холодной водой. Бланшируют некоторые сорта овощей для удаления горечи (молодая белокочанная капуста, репа, брюква); сохранения цвета, вкуса и консистенции у очищенных овощей и фруктов (картофель, яблоки) в процессе их последующей обработки; для предупреждения слипания изделий в бульоне (ошпаривание лапши домашней); для облегчения механической очистки осетровых рыб; для частичного удаления экстрактивных веществ и пуриновых оснований из животных продуктов.

Тушение, запекание и обжаривание после варки – комбинированные способы тепловой обработки.

**Тушение** — это припускание предварительно обжаренного продукта с добавлением специй и ароматических веществ. Тушить следует в плотно закрытой посуде 45-60 минут на плите, затем 1-1,5 часа в духовке. В конце тушения при испарении воды добавлять следует более плотные или кислые жидкости (сметану, сок, уксус, сливки, виноградное вино), что предотвращает подгорание блюда, улучшает его вкус и консистенцию. Соль и специи добавляют в конце для искусственного восстановления утраченного во время длительного тушения натурального вкуса продуктов.

**Запекание** — это жаренье предварительно отваренного (иногда – сырого) продукта в жарочном шкафу для образования румяной корочки. Запекают продукты при 200-300 С как с добавлением соусов, яиц, сметаны, так и без соусов. Это вид тепловой обработки необходим для диет без механического щажения желудочно-кишечного тракта, но с резким ограничением пуриновых оснований (например, при подагре).

**Обжаривание после варки** применяется для приготовления гарнирного картофеля, а также тех продуктов, которые нельзя довести до готовности одной жаркой (жареные мозги, почки). В диетпитании этот прием используется для уменьшения содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктов.