**Выбираем мясо**

Мясной продукции в магазинах и на рынках — изобилие. Перед тем как покупать мясо на рынке или в магазине, оцените его внешний вид и цвет, состояние жира и сухожилий, консистенцию, запах.

Свежее мясо качественное, если у него:

* тонкая сухая корочка бледно-красного цвета;
* жир белый, кремовый или желтоватый;
* запах свежий, естественный, без специй, химии и признаков гнили;
* плотная консистенция;
* ямка, которая образуется при надавливании, быстро выравнивается;
* при варке образуется ароматный, прозрачный бульон.

Признаки некачественного мяса

Обнаружив хотя бы один из перечисленных ниже признаков, не покупайте мясо — оно может быть опасным для здоровья.

* Потеки внутри упаковки свидетельствуют о том, что она была повреждена или мясо хранилось неправильно.
* Если надавить пальцем на поверхность несвежего мяса, то ямка выравнивается медленно (1 минуту и дольше).
* В мышечной ткани испорченного мяса видны белесоватые пузырьки или другие посторонние вкрапления.
* Консистенция мягкая, дряблая.
* Внутренняя поверхность куска липкая или покрыта слизью.
* Запах кислый, гнилостный, затхлый.
* Бульон при варке отдает гнилью.
* Цвет на разрезе серый или зеленоватый, местами почерневшая поверхность.
* Серый жир — признак лежалого продукта.

Любые блюда из мяса необходимо подвергать достаточной термической обработке, чтобы избавить его от микрофлоры, вызывающей кишечные инфекции, такие как сальмонеллез, дизентерия и личинками паразитов, таких как свиной и бычий цепень, эхинококк, вызывающих тяжело протекающие паразитарные заболевания.