

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА 9

ТЕМА: ВИВЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СМАЖЕННЯ М'ЯСА ТА М'ЯСОПРОДУКТІВ

Мета роботи: вивчити теоретичні основи та оволодіти практичними навичками смаження м'яса та м'ясопродуктів

В результаті проведення лабораторної роботи студенти повинні:

Знати: основні способи смаження м'яса та м'ясопродуктів та їх сутність, правила смаження різних видів м'яса та м'ясопродуктів, види стейків, ступені їх просмаження.

Вміти: застосовувати на практиці отримані знання щодо правил смаження м'яса; визначати вихід та проводити органолептичну оцінку готової продукції, скласти технологічні карти.

Літературні джерела

1. Доценко В., Губеня В., Кирпиченкова О., Кочерга В. Технологія продукції ресторанного господарства: навч. посібник. К.: Кондор, 2019. 292 с.
2. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності / Шалимінов О.В., Дятченко Т.П., Кравченко Л.О. та ін. К.: А.С.К. 2000. 848 с.
3. Мартиновська О. Велика кулінарна книга. Перша частина. Київ, 2023. 391 с.

ПЛАН РОБОТИ:

1. Ознайомитись із теоретичним матеріалом лекції
2. Ознайомитись із теоретичним матеріалом лабораторної роботи
3. Провести лабораторні дослідження, оцінити якість готової продукції, зробити висновки
4. Скласти технологічні карти готових виробів
5. Вирішити виробничо - ситуаційні задачі
6. Підготуватись до обговорення, опитування (тестування) питань теоретичного матеріалу лабораторної роботи

Технологічне устаткування: плити електричні, ваги електронні, термометр кулінарний, гриль, пароконвектомат Unox XEVC0511E1R.

Посуд та інвентар: сковорідки, ножі, розбиральні дошки, лопатки, ложки, тарілки, виделки, лопатки, кухонні металеві щипці

Продукти: стейки яловичі (3 штуки на 1 бригаду), сіль, перець чорний, італійські трави (або інші спеції за смаком), рослинна олія.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Смаження – спосіб кулінарної обробки, за якого здійснюється нагрівання продукту з жиром без додавання води. Завдяки жиру продукт не пригорає, рівномірно обсмажується, поліпшується його смак і підвищується калорійність. У технології смаження важливим є вид жиру, його якість, стійкість і температура димоутворення.

Способи смаження м'яса та м'ясопродуктів представлені на рисунку 1.



Рис.1. Способи смаження м'яса та м'ясопродуктів.

Основний спосіб смаження на відкритій жаровій поверхні – спосіб, за якого здійснюється теплова обробка продукту в невеликій кількості жиру (5...10 % маси продукту) за температури 140...150 °С до утворення на поверхні продукту добре підсмаженої скоринки, процес утворення якої розпочинається за температури близько 105 °С і посилюється за її підвищення. Підготовлений для смаження продукт кладуть у наплитний посуд (чавунні сковороди, листи) або електросковороди з розігрітим до температури 150...160 °С жиром. Після того як утвориться рум'яна скоринка, продукт перевертають.

При смаженні на відкритій поверхні тепло передається від жиру до продукту (теплопередача). Сирі продукти смажать до готовності або напівготовності з додатковою тепловою обробкою. Температурний режим змінюють залежно від типу продукту.

Смаження на відкритому вогні та струменевою енергією здійснюється за рахунок тепловіддачі в полі ІЧ-випромінювання. Продукт нанизують на металевий стержень (шпажку) або кладуть на металеву решітку, яку попередньо змащують жиром, і розміщують над розжареним вугіллям або електроспіралях в спеціальних апаратах — електрогрилях і смажать.

Температуру смаження регулюють відстанню решітки над вугіллям або іншим джерелом тепла.

Смаження у фритюрі в закритих апаратах здійснюють, повністю занурюючи продукт у попередньо нагрітий жир до температури 160...180 °С. Під час смаження утворюється скоринка одночасно на всій поверхні продукту. Якщо продукт плаває на поверхні жиру, його перевертають дерев'яною кописткою. Жиру беруть у 4...6 разів більше, ніж продукту. Смажать продукт у глибокому посуді (фритюрниця, електросковорода) протягом 1...5 хв. У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100 °С, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

Інколи продукт смажать, зануривши його в жир на 1/2 або 1/3 об'єму (смаження у напівфритюрі).

Смаження в жаровій шафі полягає в тому, що продукт кладуть на змащений жиром лист або сковороду і поміщають у жарову шафу, де смажать за температури 150...270 °С. Продукт нагрівається за рахунок енергії інфрачервоного випромінювання і частково завдяки теплопровідності гарячої пари і переміщення потоку повітря. Для прискорення переміщення потоків повітря, в стінці камери встановлюють вентилятор. Щоб утворилась добре підсмажена скоринка і зберігся сік, поверхню продукту змащують сметаною, яйцем, у процесі смаження перевертають, поливають жиром.

М'ясо можна смажити великими шматками, натуральними порційними шматками, запанірованими порційними шматочками, натуральними дрібними шматочками.

Правила смаження великими шматками наведені на рисунку 2.

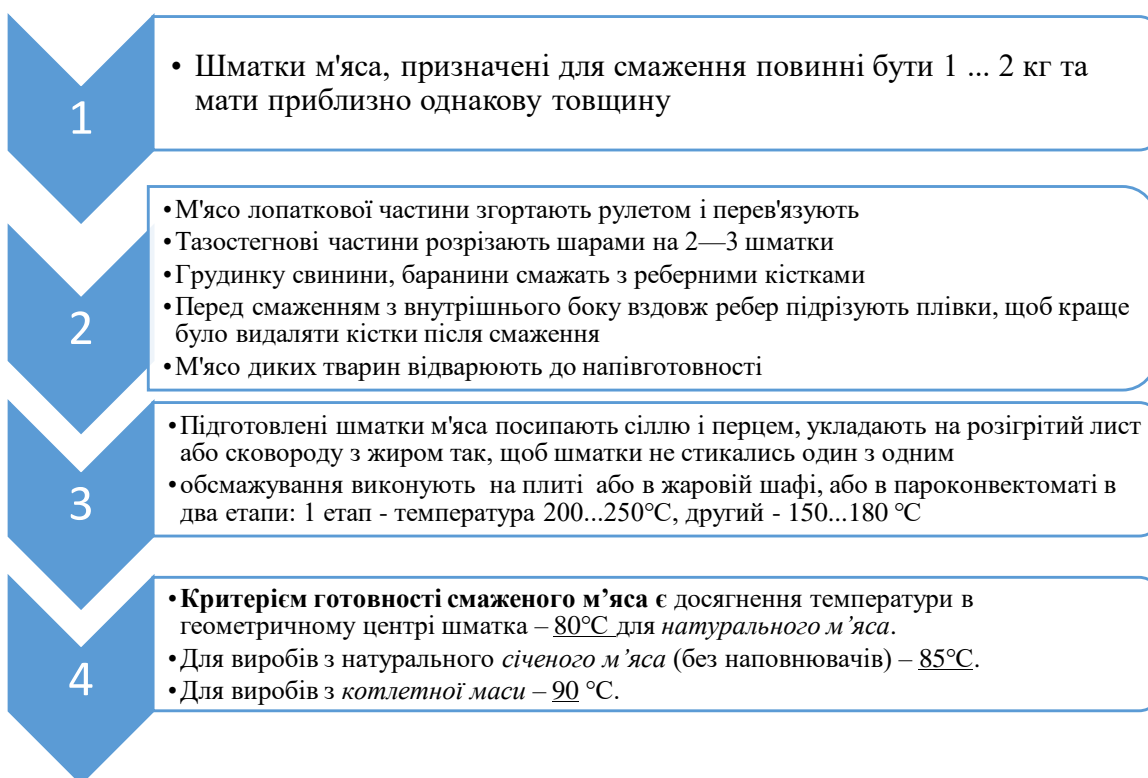


Рис. 2. Правила смаження м'яса великими шматками.

Правила смаження м'яса запанірованими порційними шматочками наведені на рисунку 3.

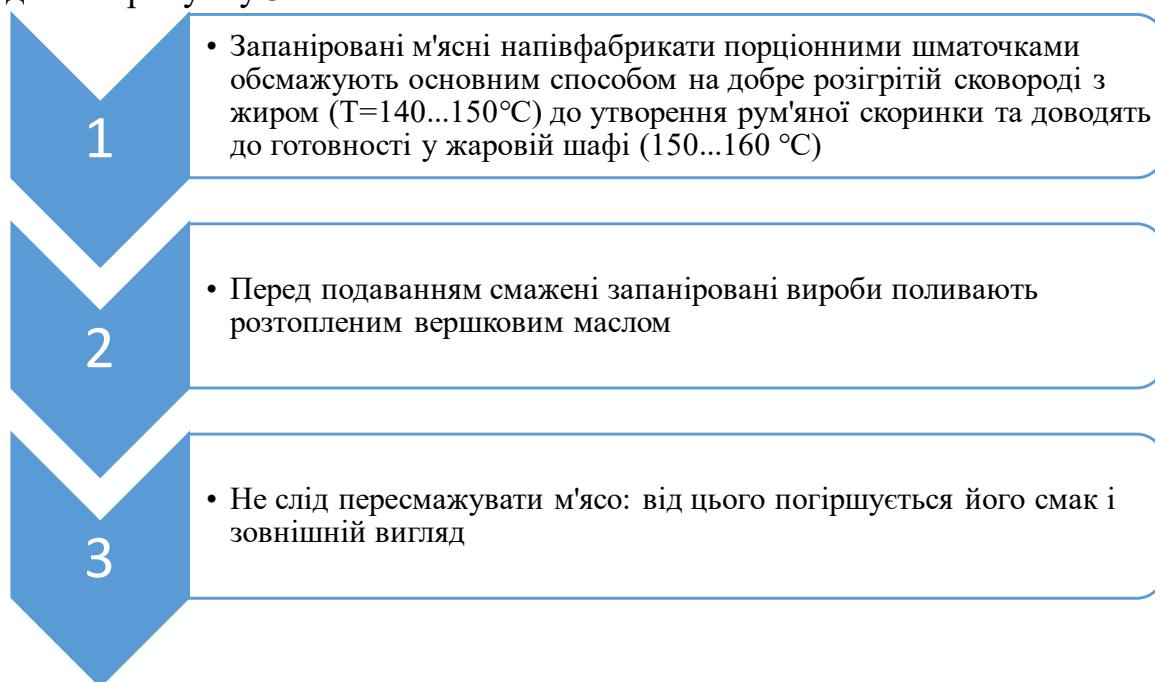


Рис. 3. Правила смаження м'яса запанірованими порційними шматочками.

Правила смаження м'яса порційними дрібними шматочками наведені на рисунку 4.

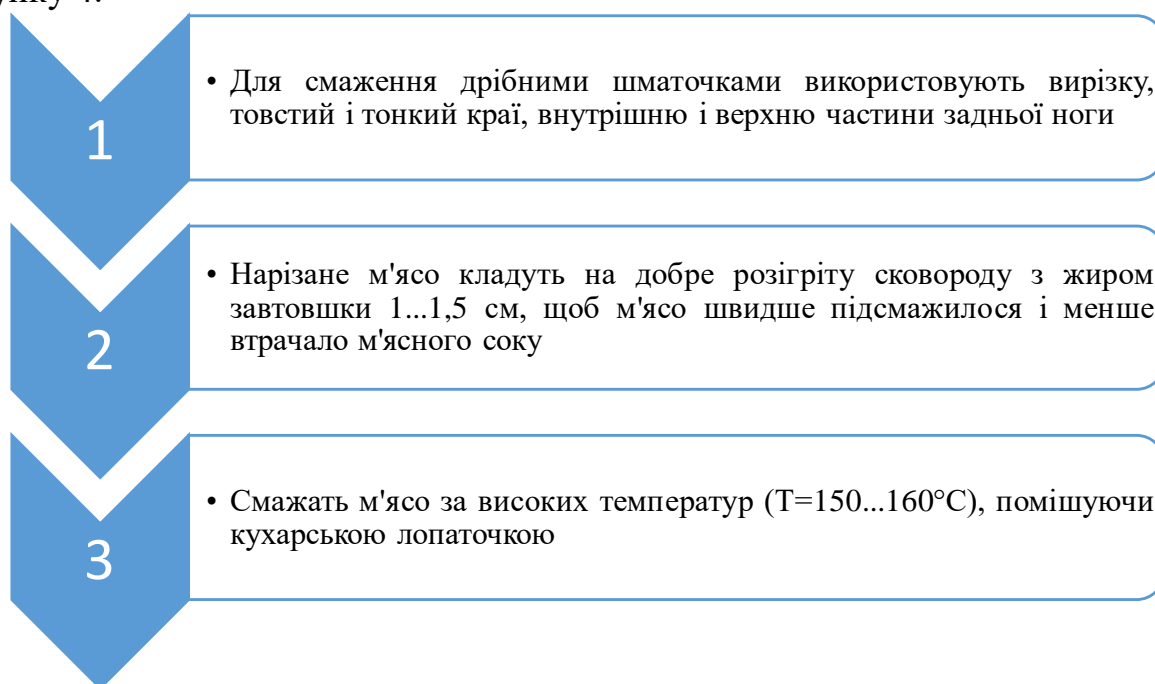


Рис. 4. Правила смаження порційними дрібними шматочками.

Правила смаження субпродуктів наведені на рисунку 5.

- 1 • Субпродукти смажать порційними і дрібними шматочками
- 2 • Яловичі нирки, мозок і серце попередньо відварюють, печінку свинячу бланшують
- 3 • Тривалість смаження субпродуктів становить 5...20 хвилин

Рис. 5. Правила смаження субпродуктів.

Найбільшим попитом серед відвідувачів закладів ресторанного господарства користуються м'ясо, смажене натуральними порційними шматочками – **стейки**.

Стейк - це товстий шматок м'яса, вирізаний з туші тварини або риби в поперечному напрямку.

Найчастіше смажать їх з яловичини основним способом за температури 160...170 °С, на відкритій жаровій поверхні, на відкритому вогні (мангалі, грилі, барбекю, хос), в закритих апаратах (пароконвектоматах, хосперах, тандирах).



Порційні шматки не повинні бути меншими ніж 2,5 см (1 дюйм) в товщину: інакше м'ясо при смаженні пересихає.

Порційні шматки свинини також можна вважати стейками. Але яловичина незмінно залишається основним видом сировини для стейків, і відповідно до цього виділяють різні види стейків, назва яких залежить від того, з якої частини туші було вирізане м'ясо (рис.7).

Стейки готують до певного ступеню просмаження, який визначається температурою всередині м'яса (табл. 1). Для вимірювання температури застосовують кулінарні термометри. Після приготування стейку рекомендується дати йому "відпочити" протягом 5...10 хвилин. Це дозволить сокам рівномірно розподілитися по м'ясу, роблячи його більш соковитим і м'яким.

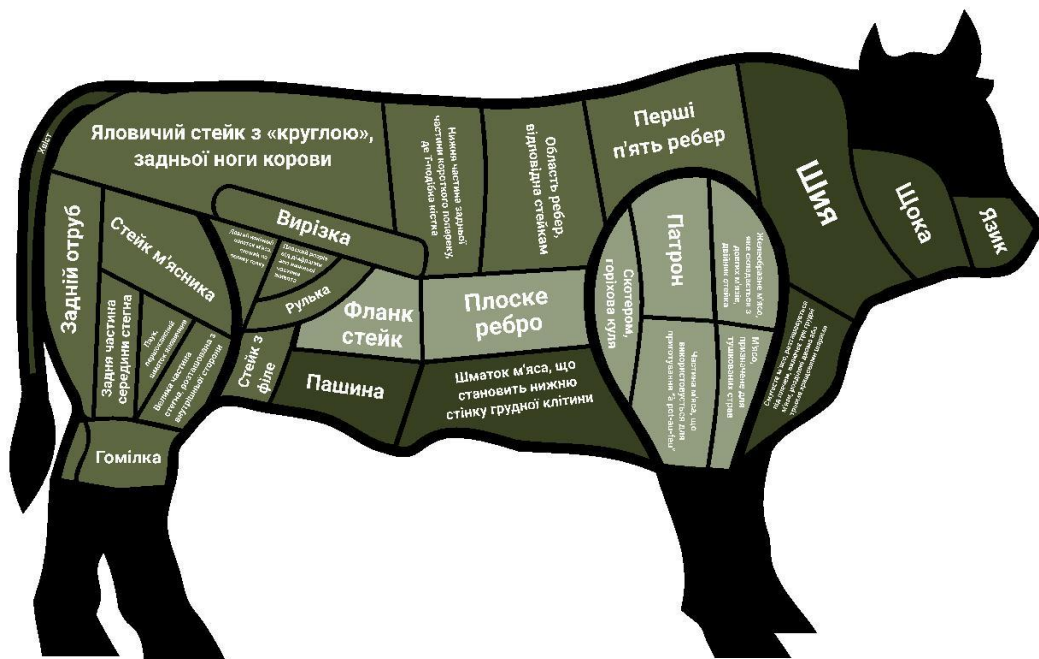


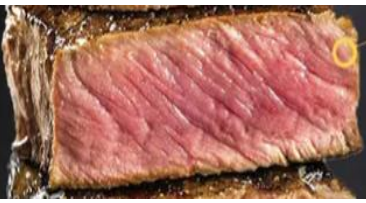






Рис. 6. Розбирання яловичої туші.

Таблиця 1

Ступені просмаження стейків

Назва супеню просмаження	Характеристика
<p>BLUE, EXTRA-RARE</p> 	<p>Практично сире м'ясо, в якому просмажена лише тонка скоринка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прогрітий до 43 ± 3 °C, сирий, але нехолодний; • тривалість обсмаження з кожного боку < 1 хв.;
<p>RARE</p> 	<p>Не просмажене м'ясо з кров'ю, обсмажене зовні та червоне всередині:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсмажене зверху, червоне всередині, t м'яса 45 ± 3 °C; • смажити 200 °C, 2...3 хв. з кожного боку
<p>MEDIUM RARE</p> 	<p>Слабпросмажене м'ясо, доведене до стану відсутності крові, з соком рожевого кольору:</p> <ul style="list-style-type: none"> • t м'яса 50 ± 3 °C; • 190...200 градусів, 4...5 хв. з кожного боку

<p style="text-align: center;">MEDIUM</p> 	<p>М'ясо середньої просмажки з світло рожевим соком всередині:</p> <ul style="list-style-type: none"> • t м'яса 55±3 °С • 180 °С, 6...7хв з кожного боку
<p style="text-align: center;">MEDIUM WELL</p> 	<p>Майже просмажене м'ясо із прозорим соком:</p> <ul style="list-style-type: none"> • t м'яса 60±3 °С; • 180 °С, 8...9 хв. з кожного боку
<p style="text-align: center;">WELL DONE</p> 	<p>Просмажене м'ясо, майже без соку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 65±3 °С • 180 °С , 8...9 хв з кожного боку
<p style="text-align: center;">Very або TOO WELL DONE</p> 	<p>Абсолютно просмажене м'ясо без соку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 72 ± 3 °С • 180 °С, 12...15 хв. з кожного боку

Види та характеристика найбільш популярних стейків наведені нижче.

РІБАЙ

Основна характеристика

Найпопулярніший у світі стейк. Назва походить від двох англійських слів «» - ребро і «» - око. Береться з товстого краю спинної частини реберної клітини бика, з 6 по 12 ребро. Виділяють два види Рібай: на кістці та без кістки. Другий більш багатший на смак, але дещо дорожчий за перший.

Рекомендації з приготування.

Одна з причин, чому даний вид стейка відмінно підходить до гриля, полягає в тому, що їх можна готувати на сильному жарі і при цьому м'ясо буде залишатися соковитим. Обсмажте стейк протягом 1...2 хвилин на сильному вогні, а потім перекладіть його на область із слабким жаром, поки він не приготується до потрібного ступеню просмаження. Оптимальна прожарка - *medium rare*.

Смак

Досить м'ясисті, ароматні, соковиті



ФІЛЕ МІНЬЙОН

Основна характеристика

Стейк вирізають з центральної частини вирізки, ріжуть на циліндри товщиною 3...6 см. Дуже часто його називають «жіночим» стейком, оскільки він буквально тане в роті. Є найбільш дорогою частиною вирізки.



Рекомендації з приготування.

Філе міньйон є одним із найбільш товстих шматків стейка, тому для його приготування потрібно трохи більше часу, ніж для інших стейків. Для кращого смаку та ніжності необхідно обсмажити кожен бок протягом приблизно чотирьох хвилин. Потім перекачайте м'ясо на повільний вогонь. Ідеальна прожарка - *medium*.

Смак

Деякі відвідувачі часто незадоволені філе міньйон за його слабовиразний смак у порівнянні з іншими стейками. Для підсилення смаку можна розглянути можливість використання приправи для стейка.

НЬЮ-ЙОРК СТРИПЛОЙН

Основна характеристика

Стейк вирізається з тонкого краю поперекового відділу. Реалізується в безкісткових і кісткових розрізах, до того ж без кістки дещо дорожчий.



Рекомендації з приготування.

Універсальний стейк, однаково добре готується в духовій шафі, на сковороді або на грилі. Для досягнення найкращих результатів необхідно обрати стейк товщиною близько 4 см та приправити його спеціями за смаком. Далі необхідно обсмажувати кожен бок на сильному вогні проти 3...4 хвилин, потім перевести на непряме тепло на 5 хвилин.

Ідеальна прожарка – *medium rare*.

Смак

Більш ароматний, ніж Рібай, з яскраво вираженим м'ясним смаком.

ТІБОН T-BONE

Основна характеристика

Називається так через кістки. Т – подібної форми, що розділяє два шматки м'язів. На одній стороні – ніжна яловича вирізка (філе міньйон), а на іншій –

більш жорсткий, але від цього не менш смачний Стріплойн.

Рекомендації з приготування.

Приготуванню даного стейка необхідно приділяти особливу увагу, оскільки одночасно готується два види м'яса. Гриль необхідно нагріти до середнього жару. Час приготування становить 15...20 хвилин. Кожні 2...3 хвилини м'ясо необхідно перевертати. Яловича вирізка просмажується швидше, ніж частина Стріплойн. Тому філе міньйон необхідно тримати подалі від епіцентру жару.

Ідеальна прожарка – *medium rare*.

Смак

2 смаки в 1 нарізці: філе міньйон та Стріплойн.



ПОРТЕРХАУС

Основна характеристика

Завдяки своєму розміру отримав звання «короля стейків». Цей преміальний стейк є старшим братом Тібон стейка. Однакова форма та вирізка, різниця лише у тому, що Портерхаус більше, і його м'ясо менш ніжне.

Рекомендації з приготування.

Готується так само, як і його молодший брат. Через великий розмір час на просмажування збільшується.

Ідеальна прожарка – *medium rare*.

Смак

2 смаки в 1 нарізці: філе міньйон та Стріплойн.



ШАТОБРІАН ФРАНЦУЗЬКА КЛАСИФІКАЦІЯ

Основна характеристика

У французькій класифікації стейк Шатобріан вирізають із центральної частини вирізки, так само як філе міньйон, тільки стейк у розмірі вдвічі більше, ніж філе міньйон.

Рекомендації з приготування. Потребує трохи більше часу приготування, ніж філе міньйон. Для кращого смаку і ніжності необхідно обсмажувати кожну сторону приблизно по 4 хвилини. Потім

необхідно перекласти м'ясо на повільний вогонь і готувати до потрібного



ступеню просмаження. Ідеальна прожарка – *medium*

Смак

Смак менш виразний, але при цьому ніжний.

ШАТОБРІАН АМЕРИКАНСЬКА КЛАСИФІКАЦІЯ

Основна характеристика

У американській класифікації цей стейк вирізають із голови вирізки. М'ясо дещо жорсткіше, ніж філе мінйон, але за це його і любляють. Вага стейка – близько 350...400 г.

Рекомендації з приготування.

Потребує трохи більше часу приготування, ніж філе мінйон. Для кращого смаку і ніжності необхідно обсмажувати кожен бок приблизно по 4 хвилини. Потім необхідно перекинути м'ясо на повільний вогонь і готувати до потрібного ступеню просмаження. Ідеальна прожарка – *medium*

Смак

Не має особливо вираженого смаку, порівняно зі стейками на кістці.



КОВБОЙ

Основна характеристика

Це той же Рібай, тільки на короткому ребрі. Середня вага 600 г.

Рекомендації з приготування.

Якщо готувати ковбій-стейк на вугільному грилі, то спочатку краще його потримати 15...20 хвилин у холодній зоні, перевертаючи кожні 5 хвилин, а потім швидко обсмажити з двох сторін на сильному вогні до привабливої скоринки. Якщо готувати на сковорідці, то потрібно швидко обсмажити на сильному вогні з усіх боків, у тому числі й по краях, а потім відправити в духову шафу за $T=200^{\circ}\text{C}$. Час приготування визначається бажаним ступенем просмаження, який контролюється за допомогою кулінарного термометра. Рекомендована прожарка – *medium*

Смак

Досить м'ясисті, ароматні, соковиті.



ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ РОБОТИ

1. Студенти поділяються на бригади по 3...4 особи. Докладно ознайомлюються з порядком виконання роботи та відпрацьовують технологію приготування стейків згідно методичних рекомендацій.
2. В ході виконання роботи студенти повинні визначити: втрати маси напівфабрикатів при тепловій обробці (%), вихід готових страв.
3. Дослідити якість, провести дегустацію приготовлених на занятті страв із м'яса.
4. Здати звіт і протокол дегустації.

Алгоритм виконання лабораторної роботи



Оптимальна товщина стейка з яловичини складає від 2,5 см до 3,5 см, кращий варіант - 3 см. Винятком є лише стейк Філе міньйон, він може досягати 8 см в товщину.

1. Підготувати необхідний посуд та обладнання для приготування стейків.
2. Підготувати додаткові інгредієнти для приготування стейків: рослинну олію, сіль, перець і набір спецій. Олія не дає стейку пристати до сковороди, поверхні гриля або решітки. Також можна використовувати спеціальні маринади на основі рослинної олії.



Рослинна олія пом'якшує тонкі м'язові волокна, збільшує теплопровідність і рівномірно розподіляє тепло по поверхні стейка. Найкраще використовувати олію, яка може витримувати високі температури: оливкову або рапсову.

3. Перед початком приготування стейк дістати з упаковки та нагріти до кімнатної температури. Для цього необхідно залишити його на столі на 30...40 хвилин



Існує два варіанти посолу стейків:

1. посолить стейк за 40...50 хвилин перед смаженням, щоб сік, який вийде з м'яса з сіллю встиг увібратися назад
2. солить вже готовий стейк на своїй тарілці



На відкритому вогні спеції і перець горять. Додати перець можна при подачі, а можна поперчити олію, якою ви будете змащувати стейк перед смаженням.

4. Після того як стейк нагрівся, його необхідно змастили олією, за бажанням посолити і поперчити.



Для змащування стейка олією, слід використовувати спеціальний пензлик, свої пальці або ж імпровізований пензлик із зелені, наприклад з гілочок розмарину.



Ні в якому разі не варто відбивати стейк. При відбиванні порушується структура м'язової тканини і при смаженні він втратить всі тканинні соки.

5. Зважити підготовлений стейк, масу зафіксувати в таблиці 2.

6. Смаження стейків

- спочатку обсмажити стейк на сильному вогні з обох сторін до появи тонкої скоринки на його поверхні;
- далі провести класичне обсмаження, визначаючи потрібний ступінь просмаження за допомогою кухонного термометру (табл.1). Залежно від того, яке просмажування ви хочете отримати, перевертайте стейк 2...4 рази.



Викладаючи стейки на сковороду, враховуйте їх розмір. Стейки не повинні стикатися, інакше вони будуть тушкуватись, а не смажитися. Якщо місця не достатньо, смажте по одному стейку. І ні в якому разі не придавлюйте стейк до сковороди, оскільки соки, що виділяються при цьому, випаровуються і стейк втрачає свою соковитість.



На поверхню стейка можна нанести малюнок решітки у вигляді ромбів або клітинок. Для цього необхідно стежити, як по відношенню до ґрат решітки розміщений стейк при перевертанні. Для отримання «клітинок», необхідно викласти стейк перпендикулярно лініям решітки, після чого розвернути на 90 градусів, щоб лінії решітки були паралельні стейку. Ту ж саму процедуру треба повторити з іншого боку стейка. А для малюнка «ромбом», треба викласти стейк по діагоналі, а потім так само розвернути на 90 градусів.

7. Готовий стейк зняти з грилю (сковороди), загорнути в фольгу та відкласти на 10 хвилин для «відпочинку».
8. Зважити готовий стейк, зафіксувати масу в таблиці 2;
9. Викласти на тарілку, нарізати упоперек волокон і провести дегустацію за критеріями, що описані в таблиці 3.



Після обсмажування обов'язково дайте стейку «відпочити» біля 10 хвилин. Слід врахувати, що в цей час сік переміщується всередині стейка і м'ясо продовжує готуватися. Якщо ж не дати стейку «відпочити» і розрізати його відразу, м'ясний сік не встигне просочити всі волокна і скоринка стейка буде сухою.

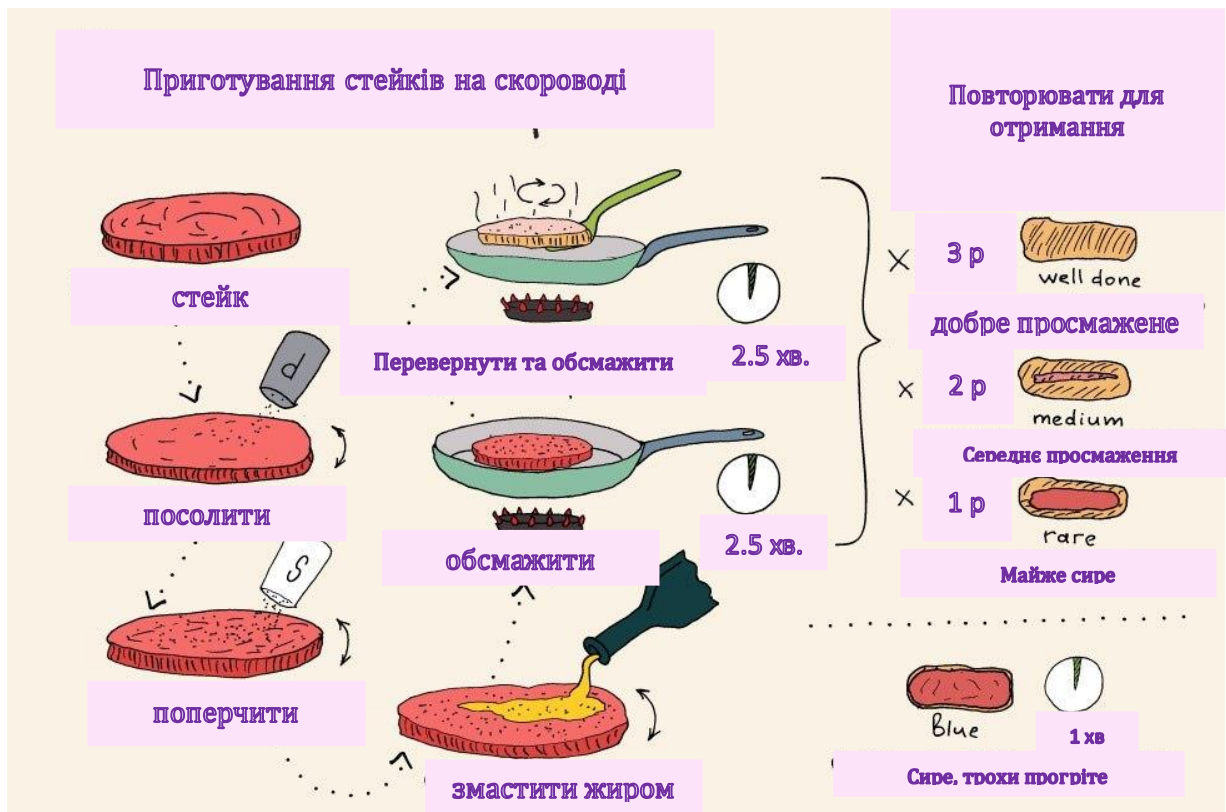


Рис. 7. Технологія приготування стейків.

10. Результати дегустації занести до таблиці 4. Органолептичну оцінку проводили за наступними показниками: зовнішнім виглядом (у тому числі й за кольором), консистенцією, запахом та смаком. Додатково оцінюється вид на розрізі, колір скоринки. Оцінка якості готових виробів при дегустації здійснюється за п'ятибальною системою. Кожний показник якості продукції (зовнішній вигляд, колір, консистенція, запах, смак) оцінюються від 1 до 5 балів: 5 відмінно, 4 – добре, 3 — задовільно, 2 – погано, 1 — дуже погано (незадовільно). Загальна оцінка виводиться як середньоарифметичне значення з точністю до одного знаку після коми.

Таблиця 2

Результати лабораторних вимірювань

Назва стейку	Маса напівфабрикату (до обробки), г	Маса готового продукту (після обробки), г	Вихід готового продукту, %

	M_1	M_2	$V_{пр}$

Вихід готових виробів визначаємо як відношення маси отриманого кінцевого продукту до сумарної кількості сировини, яка увійшла в технологічний процес (формула 1). Виражається у відсотках або частках.

$$V_{пр} = \frac{M_2}{M_1} \cdot 100\% \quad (1)$$

Таблиця 3

Показники якості смажених стейків

Зовнішній вихід	Колір	Консистенція	Смак	Запах
привабливий, стейк відповідної до назви форми, з тонкою світло-золотою рівномірно підсмаженою скоринкою, без включень жиру, сполучної частини, хрящів	Колір м'яса на розрізі відповідає ступенню просмаження, скоринки світло – золотистий	м'яка, ніжна, соковита	приємний, властивий виробам відповідного ступеню просмаження, в міру солоний, без сторонніх присмаків	приємний, властивий виробам відповідного ступеню просмаження, без сторонніх присмаків

Таблиця 4

Результати органолептичної оцінки стейків, бали

Назва стейку	Зовнішній вихід	Колір	Консистенція	Смак	Запах

11.Зробити висновки по експериментальній частині роботи.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ:

Питання для обговорення:

1. Що таке смаження?

2. Назвіть основні способи смаження м'яса та м'ясопродуктів
3. Дайте характеристику основному способу смаження на відкритій жаровій поверхні
4. Дайте характеристику способу смаження на відкритому вогні та струменевою енергією
5. Дайте характеристику способу смаження у фритюрі в закритих апаратах
6. Дайте характеристику способу смаження в жаровій шафі
7. Наведіть правила смаження великими шматками
8. Наведіть правила смаження м'яса запанірованими порційними шматочками
9. Наведіть правила смаження м'яса порційними дрібними шматочками
10. Наведіть правила смаження субпродуктів
11. Що таке стейки?
12. Які відомі ступені просмаження стейків?
13. Наведіть характеристику основних видів стейків

**Студенти дають відповіді на питання в кінці заняття після ознайомлення з теоретичним матеріалом.*

Індивідуальні завдання:

1. Виконати практичну частину лабораторної роботи

2. За підсумками лабораторної роботи скласти технологічну карту за схемою:

- Назва страви
- Рецепт страви
- Технологія приготування
- Технологічні вимоги до якості страви і оформлення
- Умови та термін зберігання
- Харчова та енергетична цінність: _____ білків, _____ жирів, _____ вуглеводів, _____ калорійність

**Інструкційна картка
на страву _____**

Інвентар та обладнання:

Електричне обладнання:

Продукти:

Послідовність приготування:.....

3. Дати відповіді на тестові запитання:

1. Встановіть послідовність ступеней обсмаження м'яса (у порядку зростання):

- A. well done
- B. rare
- C. too well done
- D. medium

- E. medium well
- F. blue, extra-rare
- G. medium rare

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

2. Установіть відповідність між ступенями просмаження м'яса та їх назвами

- A. well done
- B. medium well
- C. blue, extra-rare
- D. medium rare
- E. rare
- F. too well done
- G. medium



	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3. Установіть відповідність між ступенями просмаження м'яса та їх описанням

A well done

1 Просмажене м'ясо, майже без соку

- | | | | |
|----------|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| B | medium well | 2 | М'ясо середньої просмажки з світло рожевим соком всередині |
| C | blue, extra-rare | 3 | Абсолютно просмажене м'ясо без соку |
| D | medium rare | 4 | Слабопросмажене м'ясо, доведене до стану відсутності крові, з соком рожевого кольору |
| E | rare | 5 | Майже просмажене м'ясо із прозорим соком |
| F | too well done | 6 | Практично сире м'ясо, в якому просмажена лише тонка скоринка |
| G | medium | 7 | Не просмажене м'ясо з кров'ю, обсмажене зовні та червоне всередині |

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

4. Установіть відповідність між ступенями просмаження м'яса та кінцевими температурами всередині стейка

- | | | | |
|----------|------------------|----------|------------------------------------|
| A | well done | 1 | $72 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| B | medium well | 2 | $60 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| C | blue, extra-rare | 3 | $55 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| D | medium rare | 4 | $45 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| E | rare | 5 | $65 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| F | too well done | 6 | $43 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |
| G | medium | 7 | $50 \pm 3 \text{ } ^\circ\text{C}$ |

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							

