

쇠고기구입요령 및 쇠고기의 영양과 색깔변화

1. 쇠고기 구입 시 꼼꼼히 따져 볼 사항

첫째, 냉장육을 구매하는 것이 좋다. 고기가 냉동과 해동과정을 거치면서 일어나는 근육조직의 손상으로 조직내영양분이 빠져나오기 때문이다.

둘째, “식육판매표시판”의 기재 내용(부위명, 등급, 용도, 100g당 가격, 원산지)을 꼭 확인하고 가격과 용도에 맞게 구입한다. “식육판매표시판”에는 소비자가 필요로 하는 해당 고기의 품질관련 정보가 제공된다.

셋째, 쇠고기는 근내지방이 많고, 육색은 선홍색, 지방색은 유백색으로 선명하고 윤기 나는 것이 좋다.

넷째, 고기표면은 건조하지 않고 삼중수도 생기지 않는 적당히 촉촉한 고기로 탄력성 있어야 한다.

2. 쇠고기의 영양

쇠고기는 맛이 좋고 영양가가 높아 전세계 사람들이 가장 좋아 하는 육류이다. 양질의 단백질과 철분이 풍부하고 지방, 무기질, 미네랄 등의 공급원이다. 특히 결분이 많아 빈혈환자와 필수아미노산이 많이 들어 있어 성장기 어린이에게 가장 좋은 영양 공급원이다. 하지만 포화지방산이 많아 소화흡수가 좋지 못하고 콜레스테롤이 많아 고지혈증인 사람은 주의해야 한다. 또한, 칼슘에 비해 인의 함량이 많은 산성 식품이므로 알카리성 식품인 채소와 함께 먹는 것이 바람직하며 위액의 분비를 촉진하는 마늘이나 후추를 이용해 조리하는 것이 좋다.

3. 조리 시 쇠고기의 색깔변화

① 쇠고기의 흰색소는 끓이거나 익히면 분해되어 갈색이 된다.

② 익히지 않은 고기의 색깔이 갈색인 경우에는 미생물 번식, 부패, 오랜 보관, 진열등이나 햇빛에 장시간 노출 등을 생각해 볼 수 있다. 비록 신선한 것은 아니지만 표면이 미끄럽거나 끈적거리지 않고 냄새가 나지 않으며 푸른색을 띠지 않을 경우 식용에는 문제없다.

③ 쇠고기는 도축과정에서 핏물을 제대로 빼지 않았거나 유통기간 동안 냉동과 해동 반복, 운동을 많이 한 소, 생육기간이 긴 경우는 육색이 탁하고 조리 시 색이 진하고 국물색이 맑지 않다. 국물을 낼 경우 냉수에 담가 핏물을 뺀 후 조리하고, 특히 뼈국물을 낼 때는 기름기 제거 후 냉수에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐 찬물을 끼얹고 물을 넉넉히 부어 끓이면서 깨끗한 국물을 낼 수 있다.

뼈국물의 조리는 6시간씩 3번정도 우려낸 국물을 혼합하여 사용하는 것이 좋다. 처음 끓인 국물은 색깔이 밝은 편이며 2~3회째 우려낸 국물이 더 짙은 색을 낸다. 뼈안 국물을 내려낸 뚜껑을 덮고 끓이는 것이 좋는데 한번에 끓일 경우는 물을 충분히 부어 24~30시간 정도 끓여야 뼈안 국물이 우려난다.