

6 класс
Тема урока:

«РЫБА. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ.»



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ – ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ВЫСОКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ.

МЯСО РЫБЫ СОСТОИТ

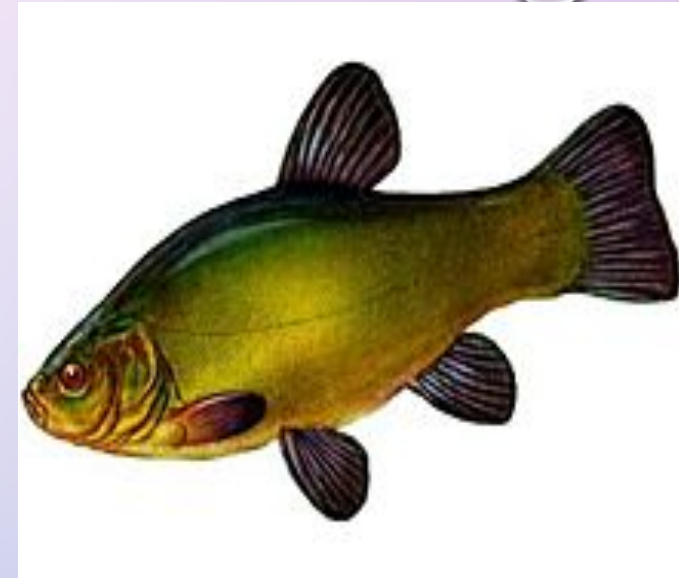
- ИЗ **БЕЛКОВЫХ** И **МИНЕРАЛЬНЫХ** ВЕЩЕСТВ (ФОСФОР, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК, МЕДЬ И ДР.) ,
- **ЖИРОВ** И **ВИТАМИНОВ** (А, D). **БЕЛКИ** РЫБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ И УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:

- **ВОДА – 52-82 %**
- **БЕЛКИ – 13-23 %**
- **ЖИРЫ – 0,2 -33 %**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА – 0,5-3 %**
- **ВИТАМИНЫ - А, В1,В2, РР, Д, Е**

РЫБА БЫВАЕТ:

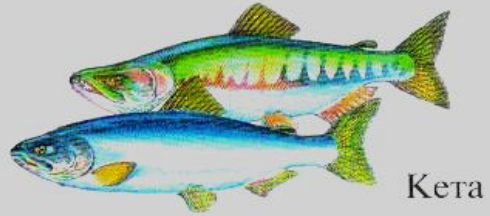
- Крупной и мелкой; (по размеру)
- Красной и белой; (по цвету мяса)
- Морской и пресноводной; (по виду водоема)
- Жирной и постной. (по жирности мяса)



По содержанию жира:

- **Тощие**, не более 4 % жира (*треска, хек, ледяная рыба...*);
- **Средней жирности**, 4-8 % жира (*морской окунь, камбала, скумбрия, ставрида...*);
- **Жирные**, более 8% жира (*сельдевые, угольная рыба...*).

СЕМЕЙСТВА:



Кета



Леш



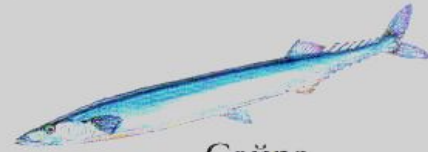
Ставрида



Шука



Осетр



Сайра



Сельдь



Судак



Севрюга



Треска



Налим

- **Карповые:** карп, сазан, плотва, вобла, лещ, карась
- **Сельдевые:** атлантическая, тихоокеанская, волжская, сельдь: балтийский шпрот, сардины, сардинеллы.
- **Тресковые:** треска, пикша, минтай, навага, сайда.
- **Камбаловые:** желтопёрая и желтобрюхая камбала, палтус.
- **Окунёвые:** судак, окунь.
- **Осетровые:** белуга, севрюга, осётр.
- **Лососёвые:** кета, горбуша, благородный лосось (или сёмга), форель.

АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



ЖИВАЯ



ОХЛАЖДЁННА



МОРОЖЕНАЯ



АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



КОПЧЁНАЯ



СУШЁНАЯ



СОЛЁНАЯ

КОНСЕРВЫ



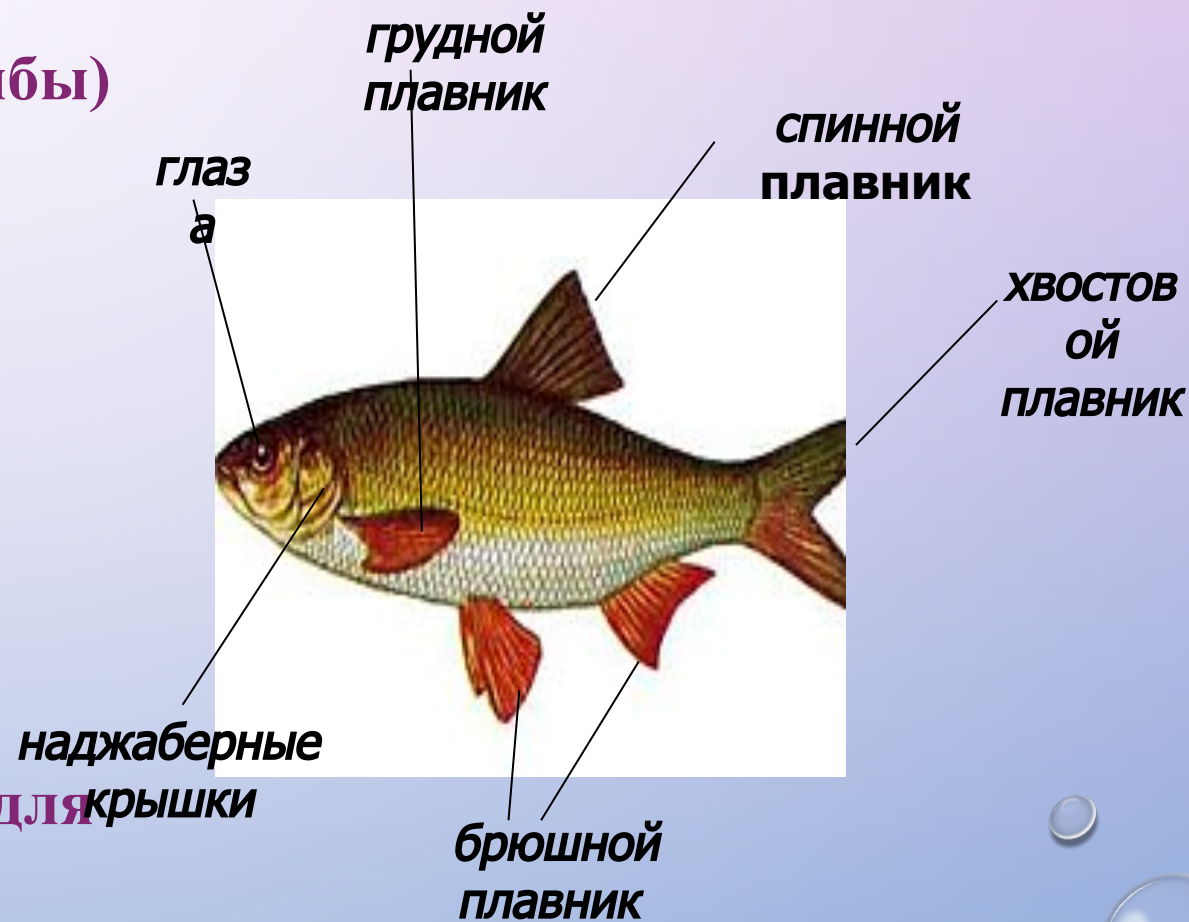
ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ РЫБЫ

- ЧИСТАЯ **ПОВЕРХНОСТЬ**
- **ЖАБРЫ** ЯРКО-КРАСНОГО ЦВЕТА
- **ГЛАЗА** ПРОЗРАЧНЫЕ
- НЕПОВРЕЖДЕННУЮ **ЧЕШУЮ**
- НЕ ВЗДУТОЕ **БРЮШКО**
- УПРУГУЮ, ПЛОТНУЮ **КОНСИСТЕНЦИЮ**
- **СЛИЗИ** НЕМНОГО, ОНА ПРОЗРАЧНА
- **СВЕЖИЙ РЫБНЫЙ ЗАПАХ**



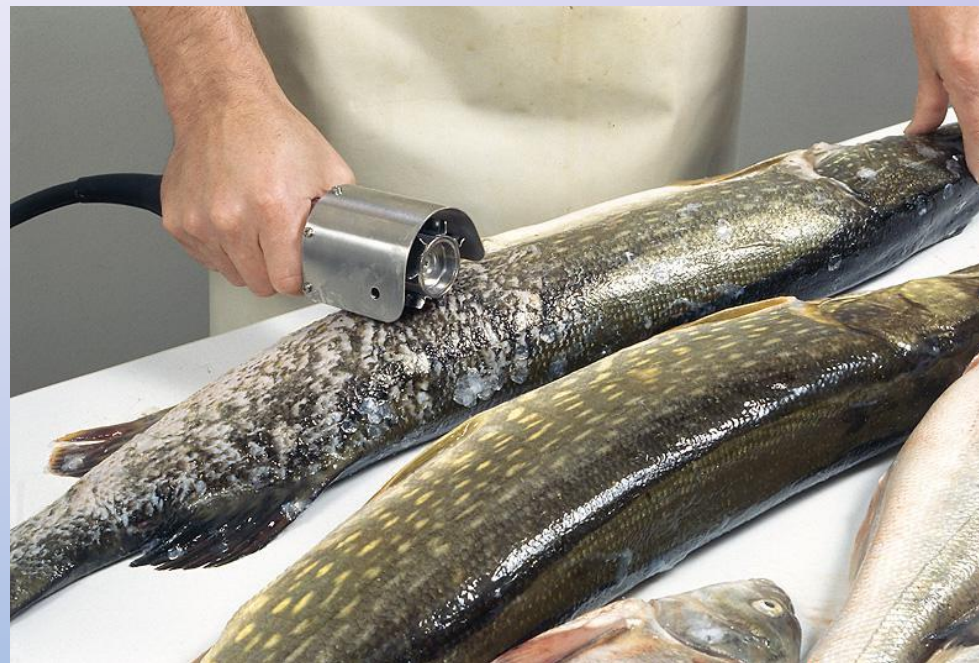
МЕХАНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

- Размораживание (для мороженой рыбы)
- Удаление плавников
- Очистка от чешуи
- Вырезание жабр
- Разрезание брюшка
- Удаление внутренностей, головы
- Промывание и пластование
- Удаление кожи и позвоночной кости для получения чистого филе
- Нарезание порционными кусками



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ОЧИСТКА ОТ ЧЕШУИ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

РАЗРЕЗАНИЕ БРЮШКА



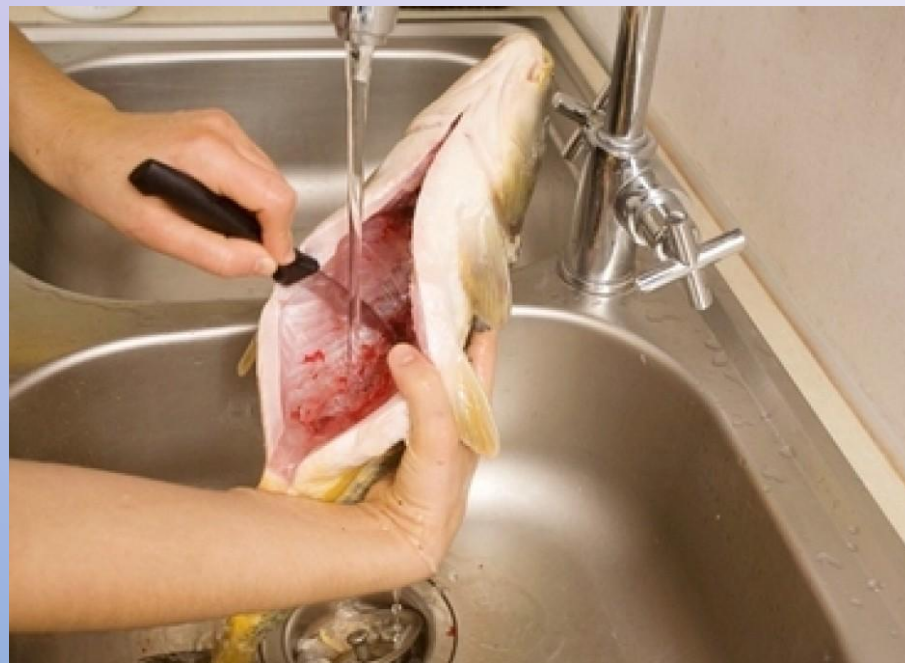
ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

**УДАЛЕНИЕ
ВНУТРЕННОСТЕЙ, ГОЛОВЫ,
ПЛАВНИКОВ**



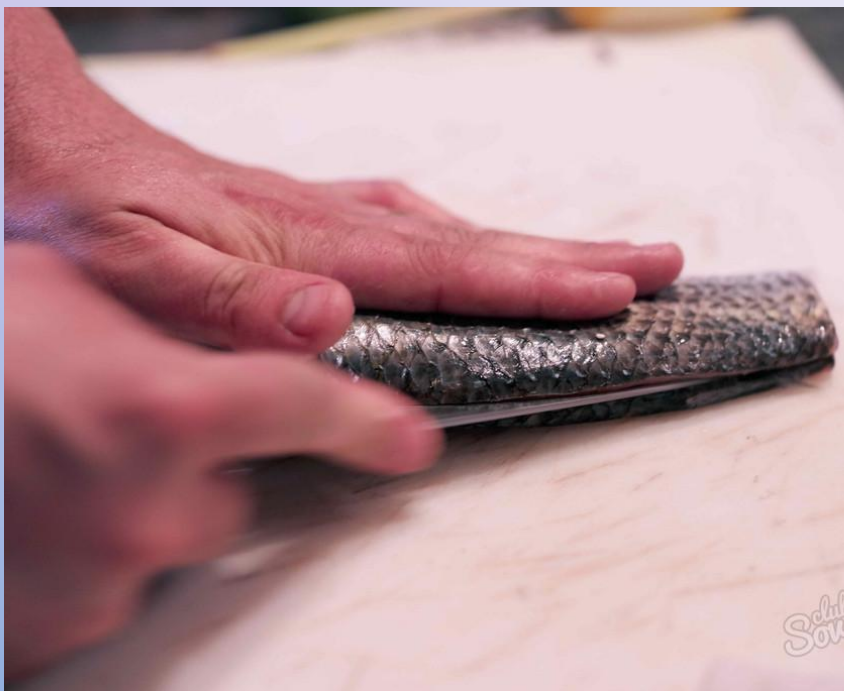
ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ПРОМЫВАНИЕ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ПЛАСТОВАНИЕ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

НАРЕЗАНИЕ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ



ОТВАРИВАНИЕ



ПРИПУСКАНИЕ



**ТЕПЛОВАЯ
ОБРАБОТКА РЫБЫ**



ЖАРЕНЬЕ



ЗАПЕКАНИЕ

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**