

Тема урока:

«Рыба.

Блюда из рыбы.»





Задачи урока:


Образовательные: расширить и углубить знания по выполнению первичной обработке рыбы, приготовлению блюд из рыбы.

Развивающие: развивать интерес к предмету, к истории родного края,

Воспитательные: способствовать формированию навыков культуры труда, выполнению санитарно – гигиенических требований, умению планировать свою деятельность, аккуратности при выполнении работы.

Содержание урока:

- Пищевая ценность рыбы.
- Виды рыбы.
- Первичная обработка рыбы.
- Тепловая обработка рыбы.
- Блюда из рыбы.
- Требования к качеству рыбных блюд.



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;
- Красной и белой;
- Морской и пресноводной;
- Жирной и постной.



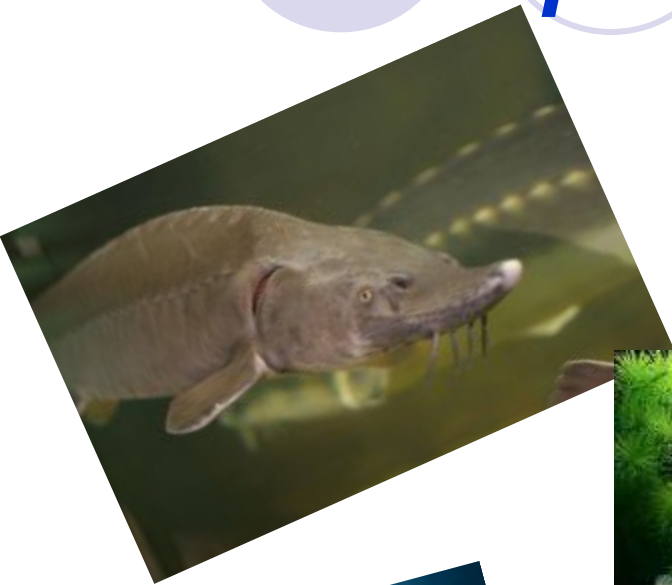
По содержанию жира:

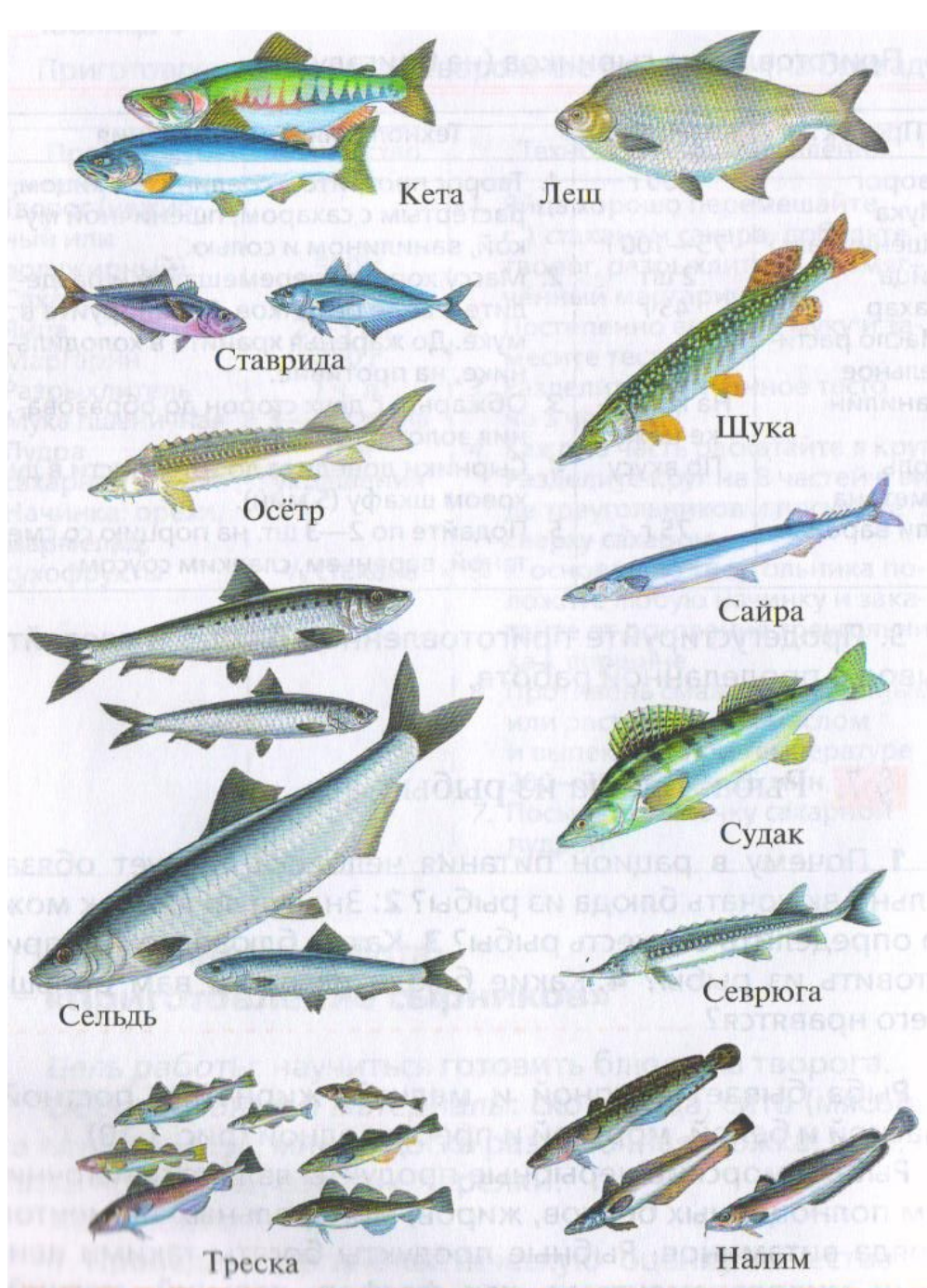
- тощие, не более 4 % жира (*треска, хек, ледяная рыба...*);
- средней жирности, 4-8 % жира (*морской окунь, камбала, скумбрия, ставрида...*);
- жирные, более 8% жира *сельдевые, угольная рыба...*).

Морская рыба



Пресноводная рыба





Семейства:

- **Карповые;**
- **Сельдевые;**
- **Тресковые;**
- **Камбаловые;**
- **Окунёвые;**
- **Осетровые;**
- **Лососёвые**

Учебник, стр.40

В продажу рыба поступает:

- живая
- охлажденная
- мороженая
- соленая
- копченая, вяленая
- в виде полуфабрикатов
- икра
- рыбные консервы
- пресервы





Признаки доброкачественной рыбы

- Живая (*учебник стр.41*)
- Охлаждённая (*учебник стр.42*)
- Мороженная (*учебник стр.42*)

Признаки доброкачественной рыбы (вывод):

- чистая поверхность
- жабры ярко-красного цвета
- глаза прозрачные
- неповрежденную чешую
- не вздутое брюшко
- упругую, плотную консистенцию
- слизи немного, она прозрачна
- свежий рыбный запах

Строение рыбы



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



Санитарные требования

- Разделывать рыбу на специальной доске и желательно на отдельном столе
- До и после разделки промыть рыбу холодной проточной водой
- Удалить полученные рыбные отходы сразу после разделки
- По окончании работы вымыть кухонный инвентарь моющим средством и убрать рабочее место.

Тепловая обработка рыбы

- Отварная рыба
- Припущенная рыба
- Жареная рыба
- Запечённая рыба
- Полуфабрикаты - изделия из котлетной массы

(котлеты, биточки, тефтели, зразы, рулеты и т.д.)



Требования к качеству рыбных блюд

- Консистенция жареной рыбы мягкая, сочная, мясо легко отделяется от костей, поверхность покрыта ровной корочкой золотистого или светло-коричневого цвета.
- Отварная и припущенная рыба хорошо проварена, но полностью сохраняет свою форму, мясо легко отделяется от костей.
- Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы.
- При проколе спинки рыбы вилкой она свободно входит в мякоть, при этом выделяется прозрачный сок.

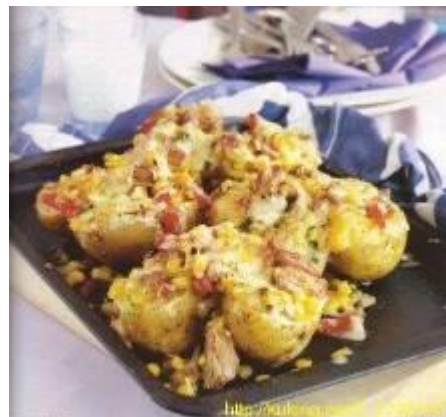
Сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике

- Охлажденная рыба:
 - неразделанная
 - До 10 суток при $t = 0^{\circ} \text{C}$
 - разделанная
 - До 15 суток при $t = -5^{\circ} \text{C}$
- Мороженая рыба
 - До 60 суток при $t = -18^{\circ} \text{C}$
(в морозильной камере)
- Полуфабрикаты из свежей рыбы
 - 1,5 суток
- Рыба жареная
 - 2 суток
- Рыба горячего копчения
 - 2 суток
- Рыба холодного копчения
 - 15-20 суток

Блюда из рыбы



Блюда из рыбы



Практическая работа

- **! Приступая к работе, вспомните:**

Правила работы в кулинарной мастерской и безопасной работы с ножом и горячими жидкостями и посудой.

- Определите свежесть рыбы.
- Выполните разделку рыбы.
- Используя инструкционную карту (*учебник стр.55*) приготовьте блюдо в соответствии с технологией.
- Прогретьте блюдо и сделайте вывод о качестве приготовленного блюда.



Домашнее задание:

Творческое задание:

Рецепты приготовления блюд из рыбы (из Интернета, сборников кулинарных рецептов) – оформить в тетради