

Тема: «Блюда из морепродуктов»



Морепродукты — это здоровая, экологически чистая пища. Они живут в морской воде и впитывают в себя свою естественную среду обитания.

Морепродукты — кладезь белка и минеральных веществ.

По сравнению с мясом морепродукты лучше усваиваются, поскольку обладают более ценными диетическими и питательными свойствами.



Пищевая ценность

Морепродукты	Калорийность, кКал 100 г.	Белки	Жиры	Углеводы
Мидии	72	11,5	2	3,3
Креветки	103	20,5	1,6	0,3
Моллюски	83	16,7	1,1	0
Мясо краба консервированное	84	22,5	3,2	0
Омар	82	18,8	1,3	0,5
Устрицы	120	9	2	4,5

Использование морепродуктов



Нерыбные пищевые продукты моря все чаще используют на предприятиях общественного питания для приготовления разнообразных блюд и закусок.





Наиболее ценными из морепродуктов являются: ракообразные, моллюски и водоросли. Они содержат большое количество минеральных веществ, витаминов, В, РР, С, D, гликогена, ферментов, микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма. Благодаря содержанию микроэлементов и тонизирующих веществ морепродукты широко используются в лечебном питании.



Ракообразные

Мясо ракообразных очень нежное и сладковатое на вкус.

Крабы



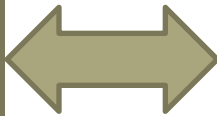
самые крупные морские
раки

Креветки



плавающие раки массой до
100 г

Лангусты



Омары

Речные
раки

Омары и лангусты – раки массой
5–10 кг



Крабы



Используют при приготовлении порционных блюд – салатов, закусок и вторых горячих блюд. Кусочками крабов украшают различные рыбные блюда; они входят в состав дополнительных гарниров, соусов.

Креветки

Съедобной частью креветок является брюшко, расположенное в хвостовой части. Их мясо по вкусовым качествам уступает лишь крабам. Замороженные креветки оттаивают на воздухе или в воде и после промывания варят в кипящей подсоленной воде 3–4 мин.



Креветки входят в состав салатов, из них готовят закуски, супы, вторые блюда в отварном, жареном или запеченном виде или украшают ими рыбные блюда.

Омары и лангусты

Наибольшей пищевой ценностью обладают омары и лангусты, поступающие в живом виде, которых варят без предварительной подготовки, закладывая в кипящую подсоленную воду. Замороженных ракообразных предварительно оттаивают на воздухе или в воде от 1 до 3 ч.



Омаров и лангустов используют в отварном или жареном виде, а консервированных – для приготовления различных холодных блюд и горячих закусок.

Раки отварные

Поступают раки в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду, в которую добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист. Варят 10–15 мин. Хранят вареных раков в отваре не более 30 мин. Отпускают в качестве закуски. Если вареные раки поступают в замороженном виде, то их варят в подсоленной воде 4–5 мин. Используют как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.



Моллюски



Кальмары

– головоногие моллюски
массой до 350 г.



**Морской
гребешок**

- двустворчатый моллюск
(ракушка).



Мидия

- двустворчатый морской
моллюск. В пищу используют
мускул и мантию.



Трепанги

- иглокожий моллюск
(морской огурец).



Кальмары

Кальмары поступают на предприятия общественного питания неразделанными, в мороженом виде, а также консервированными.

Мороженых кальмаров оттаивают на воздухе или в воде при температуре 18–20 °С, потрошат. Для удаления кожи с мантии, щупалец и головы кальмаров ошпаривают горячей водой (1:3) при температуре 65–70 °С 4–5 мин, энергично перемешивают, затем промывают холодной водой.



Варка кальмаров

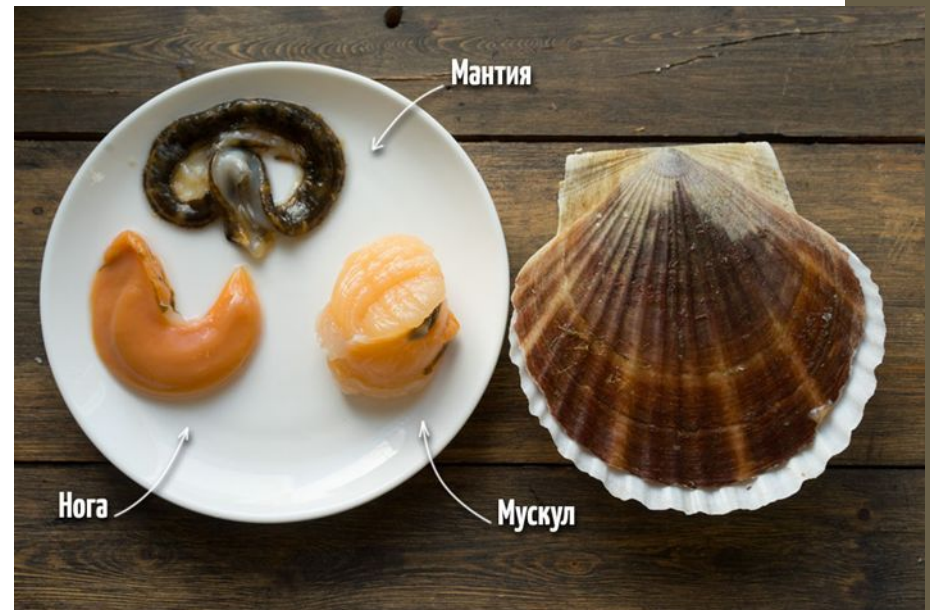
Кальмаров варят в подсоленной воде основным способом 2,5 мин после вторичного закипания (на 1 кг берут 2 л воды и 15 г соли) и охлаждают в отваре. Можно варить на пару 7–10 мин. Вареных кальмаров нарезают и используют для приготовления самых разнообразных холодных и горячих блюд.



Морской гребешок

Мороженое мясо морского гребешка оттаивают в воде, затем промывают и варят 7–10 мин в кипящей подсоленной воде с добавлением корней и специй, охлаждают и нарезают.

Используют для приготовления деликатесных блюд и закусок – салатов, холодных и горячих блюд в натуральном виде и с соусом, первых блюд, фаршей, запеченных и жареных блюд.



Обработка мидий

Раковины заливают холодной водой и выдерживают несколько часов, после чего промывают и варят 20 мин.

Раковины открывают, вынимают из них мясо и еще раз промывают в кипяченой воде. Варено-мороженые мидии оттаивают на воздухе или в воде и промывают.



**Машина для чистки мидий
Fimar LCF/10M**



Из мидий приготавливают салаты, холодные и горячие закуски, фарши, супы, вторые горячие блюда. Свежих живых мидий хранят 3–5 ч при температуре 15–17°С.