

Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря



технология 6 класс



Цель: Научить приготовлению блюд из рыбы и нерыбных продуктов моря

Задачи:

- Дать понятие о пищевой ценности рыбы и нерыбных продуктов, содержании в рыбе белков, жиров, углеводов, витаминов;
- познакомить с методами определения качества рыбы (по запаху, цвету жабр, глазам, чешуе), условиями и срокам хранения;
- научить последовательности разделывания рыбы, видам тепловой обработки.



Восточная мудрость гласит: «Если человеку подарить рыбу, он будет сыт один день, если две рыбы - два дня, но если научить ловить рыбу, он будет сыт всю жизнь».

Пищевая ценность рыбы и нерыбных продуктов моря

Рыба — источник полноценных белков. Она богата одновременно витаминами А, D, Е, и минеральными элементами фосфором, железом, магнием, цинком, селеном, кальцием и аминокислотами, просто необходимыми для нормальной работы сердца и сосудистой системы, желудка и щитовидной железы. В рыбе всех этих элементов более чем достаточно. Вдобавок ко всему, этот продукт, в котором никогда не бывает больше 30% жира, очень легко и быстро усваивается: желудок человека переваривает рыбный белок за полтора-два часа в сравнении с пятью часами, уходящими на усвоение мяса.



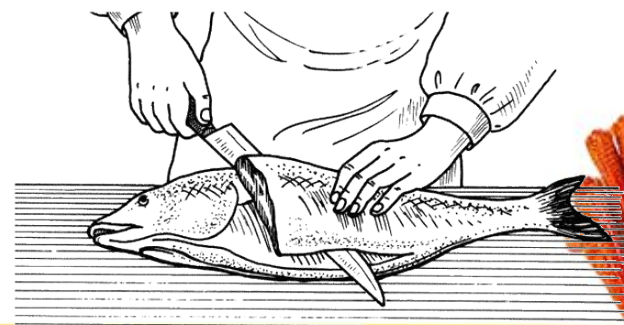
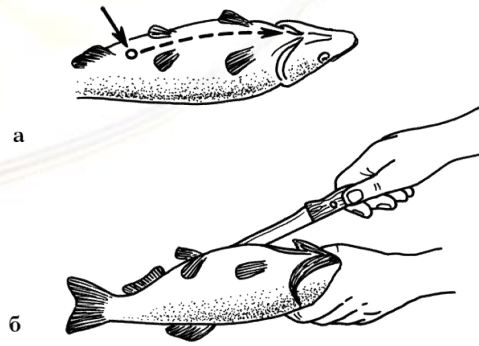
Признаки доброкачественности свежей и мороженой рыбы

- поверхность рыбы чистая, естественной окраски;
- рыба не должна быть побитой;
- рыба имеет легкий запах водоема;
- слизи на поверхности рыбы немного, она прозрачная и без запаха;
- глаза выпуклые, прозрачные;
- консистенция мяса рыбы плотная;
- жабры ярко-красные;
- жаберные крышки плотно прилегают к жабрам;



Способы разделки рыбы. Правила первичной обработки рыбы:

- оттаивание (если рыба заморожена);
- очистка рыбы от чешуи;
- разрезание брюшка – удаление внутренностей;
- удаление головы, плавников, хвоста;
- пластование;
- нарезание на порционные куски.



Приготовление блюд из рыбы

Кулинария знает сотни рецептов приготовления рыбных блюд, и каждый из этих рецептов и по способу тепловой обработки, и по использованию дополнительных продуктов приправ, гарниров, соусов - может придать блюдам, приготовленным из одной и той же рыбы, своеобразный вкус. Тепловая обработка рыбы включает: варку, припускание, жарение, тушение и запекание.



Органолептические свойства готовых блюд из рыбы.

- Отварная и припущенная рыба должна быть хорошо проварена, но при этом не разваливаться;
- Поверхность жареной рыбы должна быть покрыта ровной коричневой корочкой золотистого или светло-коричневого цвета;
- Мясо жареной рыбы должно легко отделяться вилкой, быть мягким. Сочным, но не дряблым;
- Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранять свою форму, не иметь трещин, иметь однородную, хорошо измельченную консистенцию.



Нерыбные продукты моря.

Нерыбные продукты моря- новый вид белкового продукта, аминокислот, богатого минеральными веществами

и солями, отсутствующими в рыбе: никель, магний .В большом количестве марганец, кобальт, серебро и свинец. К нерыбным продуктам моря относятся: кальмары, раки, крабы, устрицы, мидии, креветки, осьминоги и иглокожие, морские водоросли.



Кулинарные хитрости

МОРЕПРОДУКТЫ (полезные советы)

- Раков, мидий, креветки, крабов варят только в сильно кипящей подсоленной воде.
- Чтобы мидии легко раскрылись, нужно залить их кипятком и продержать в нем 2-3 минуты.
- Кальмаров отваривают целиком, опуская в соленую кипящую воду, и варят не более 5 минут; если с приправами — не более 15 мин, иначе они станут сухими.



Рефлексия:

Мне было интересно...

Мне было трудно...

Меня удивило...

Мне захотелось...

