



**Блюда из рыбы и нерыбных
продуктов моря**

Питательная ценность рыбы

- Рыба бывает крупной и мелкой, жирной и постной, красной и белой, морской и пресноводной.
- Рыба и морские нерыбные продукты являются источником белков 12 – 23%, жиров 0,2 – 33%, воды 52 – 82%, минеральными веществами 0,5 – 3%, витамины А,В,РР,Д,Е.
- Рыбные продукты богаты ценными микроэлементами, как фосфор, кальций, магний, железо, цинк, медь и др.

Семейства рыб

- Карповые – карп, сазан, плотва, вобла, лещ, карась
- Сельдевые – шпроты, сельди, сардины, сардинеллы
- Тресковые – треска, пикша, минтай, навага, сайда
- Камбаловые – палтус, камбала
- Окуневые – судак, окунь
- Осетровые – белуга, севрюга, осетр
- Лососевые – кета, горбуша, лосось, форель



Лещ



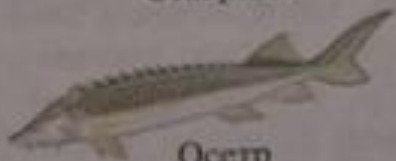
Кета



Ставрида



Щука



Осетр



Сайра



Судак



Сельдь



Северюга



Треска



Налим

Рис. 10. Некоторые виды промысловых рыб

По содержанию жира рыб подразделяют на группы:

- **ТОЩИЕ** – содержание жира не превышает 4 %
- **средней жирности** – содержание жира 4-8 %
- **жирные** – содержание жира более 8 %

Морепродукты



Виды рыбы

Рыба поступает в продажу живой, охлаждённой, мороженой и солёной.



В кулинарной практике рыбу делят по признакам:

- по характеру покрова
- по строению
- по размерам
- по состоянию
- по способу разделки

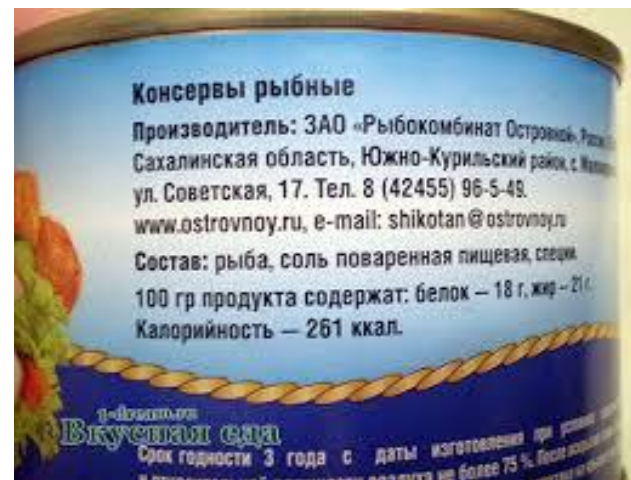
Доброкачественность рыбы

Рыба должна иметь:

1. Чистую поверхность естественной окраски, без пятен, не побитая
2. Плотную, упругую консистенцию мяса, не дряблую (при надавливании пальцем поверхность рыбы быстро выравнивается)
3. Неповрежденную чешую, плотно прилегавшую к коже
4. Брюшко не вздутое
5. Глаза выпуклые, прозрачные
6. Жабры ярко-красного цвета, жаберные крышки плотно прилегают к жабрам
7. Специфический рыбный запах

Рыбные консервы





Первичная обработка рыбы

Оттаивание на воздухе или в холодной воде (2-3 часа)



Очистка рыбы от чешуи



Разрезание брюшка, удаление внутренностей, отрезание головы, плавников, хвоста)



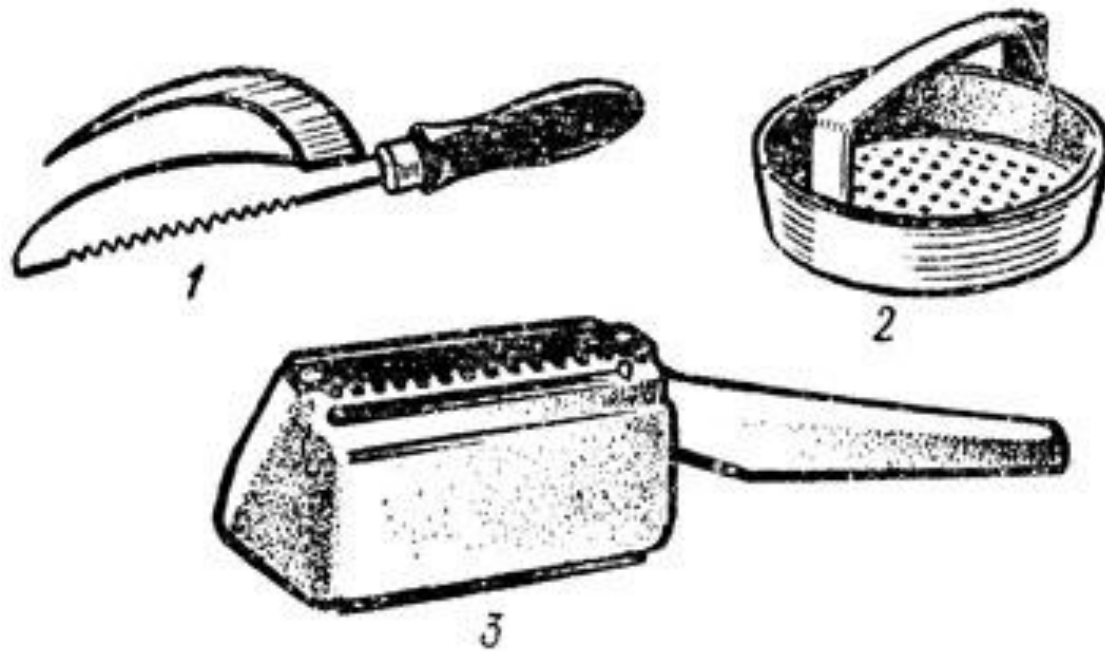
Промывание



Пластование (разделка на филе) Нарезка на порционные куски



Инструменты для первичной обработке рыбы



Виды тепловой обработки рыбы

Рыбу:

- варят,
- припускают,
- жарят,
- запекают,
- тушат,
- коптят,
- готовят различные полуфабрикаты из рыбной котлетной массы

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 подаче блюдо из рыбы выкладывают на тарелку, гарнир кладут сбоку. Температура подачи горячих блюд 65 – 70 градусов. К рыбным блюдам подают специальные нож и вилку.

