

**Технология приготовления  
оформления и  
порционирования холодных  
блю из морепродуктов**

# Введение

Мировой океан щедро делится не только рыбой, но и другими своими обитателями, среди которых беспозвоночные считаются бесспорными деликатесами. Это ракообразные (крабы, креветки, омары и лангусты), двустворчатые моллюски (устрицы, мидии и гребешки), головоногие (кальмары и осьминоги) и иглокожие (трепанги, голотурии и морские ежи).

Морепродукты вошли в меню россиян не так давно, но быстро приобрели славу полезной, вкусной и модной пищи. Минимум жиров, максимум натурального вкуса и полезных белков. Кальмары, золотистые мидии, креветки и осьминоги в сочетании с лучшими специями и зеленью станут изысканным дополнением к любому столу.

Трудно представить человека, который не включает в рацион своего питания морепродукты и изделия из них. Многие народы мира издревле предпочитают морепродукты остальным видам продуктов питания. С каждым годом морские деликатесы становятся всё более популярными у российского потребителя.

Салаты из морепродуктов становятся неотъемлемой частью нашего праздничного стола, всевозможные деликатесы из морепродуктов помогают значительно разнообразить наш стол не только в праздничные дни, но и в повседневной жизни. Такого разнообразия морепродуктов, которое сейчас предложено нашим покупателям, трудно было представить несколько лет назад.

Мидии, рапаны, куто и другие ракушки; креветки, морские гребешки, кальмары, осьминоги, каракатицы, ассорти с экзотическими морскими деликатесами, некоторые из которых до недавнего времени были знакомы лишь жителям Дальнего Востока.

Морепродукты - вещь необыкновенно изысканная, вкусная и полезная для здоровья. Но, лишь, при правильном использовании.

Морепродукты гораздо нежнее мяса, имеют мало соединительной ткани, поэтому блюда из них готовятся быстрее, легче перевариваются и хорошо усваиваются. Кроме того, морепродукты низкокалорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входят во множество диет. Содержат большое количество витаминов: А, D, фосфор и другие, к тому же, они содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму.

Несмотря на то что Россия омывается 11 морями, морепродукты появляются на нашем столе незаслуженно редко. Морепродукты не только отличаются деликатным вкусом, но и снабжают наш организм белками, полезными жирами, необходимыми минералами и витаминами.

В самой «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железой. Употребление морепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.

Тема курсовой работы «Блюда из морепродуктов».

Целью данной курсовой работы является изучение ассортимента и технологии приготовления блюд из морепродуктов.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

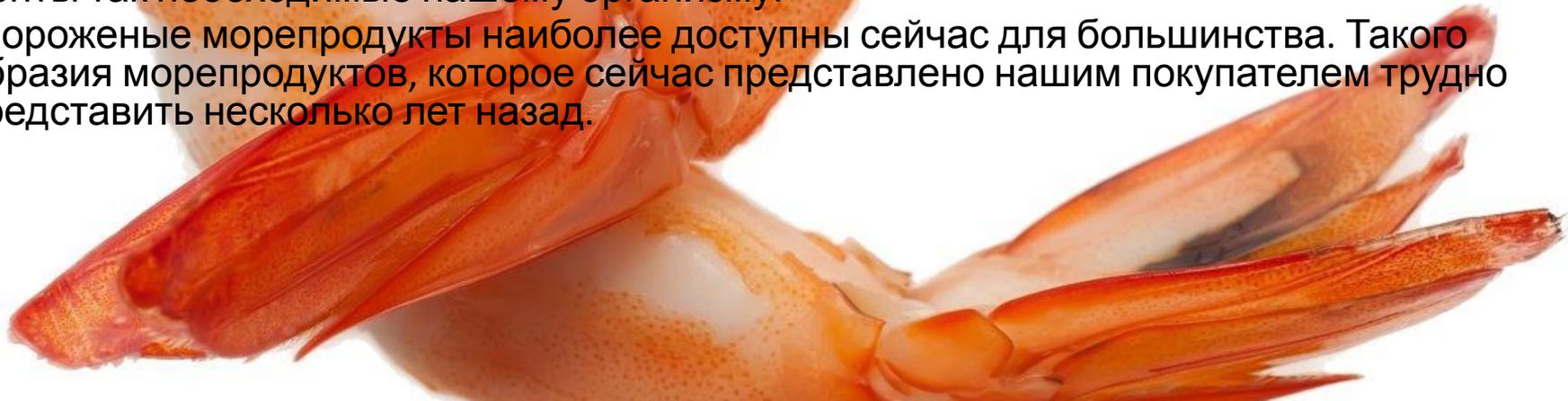
- - ознакомление с различными видами морепродуктов;
- - ознакомление с ассортиментом блюд из морепродуктов;
- - изучение основных правил приготовления блюд из морепродуктов;
- Объектом исследования являются морепродукты.

Предметом исследования является приготовление блюд из морепродуктов.

Я считаю, что данная тема актуальна, так как необходимо отличать свежие морепродукты от не очень свежих; уметь правильно их хранить, чтобы как можно дольше сохранялись качества; какие способы обработки какому продукту предпочтительнее; знать, что можно из них приготовить, а главное - как сделать, чтобы блюдо, которое подают на стол, сохранило не только все свои полезные вещества, но и аромат настоящего моря.

Блюда из морепродуктов не только украсят стол, но и принесут неоценимую пользу здоровью. Конечно, свежемороженые продукты несколько уступают по вкусовым качествам только что выловленным, но всё же содержат в себе практически все полезные компоненты так необходимые нашему организму.

Свежемороженые морепродукты наиболее доступны сейчас для большинства. Такого разнообразия морепродуктов, которое сейчас представлено нашим покупателем трудно было представить несколько лет назад.

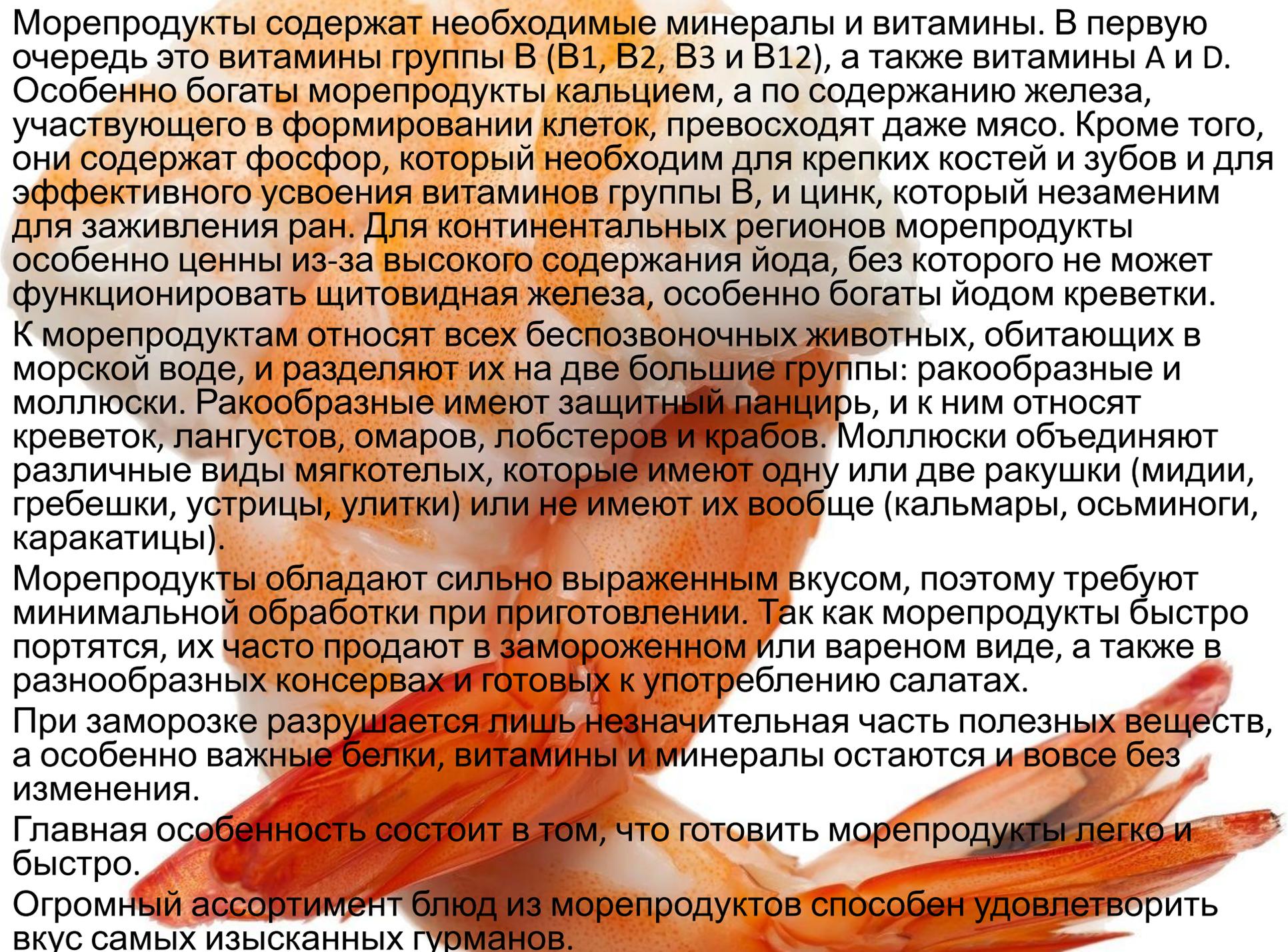


# Характеристика и ассортимент блюд из морепродуктов

По содержанию питательных веществ морепродукты схожи с рыбой, но есть и некоторые различия. Морепродукты являются ценными поставщиками белка (18-20%). В отличие от рыбы, белок в морепродуктах имеет более волокнистую структуру и поэтому усваивается несколько труднее, зато быстрее дает ощущение сытости. Содержание углеводов не превышает 1%, за исключением мидий (1,9%) и устриц (4,7%), но даже это ничтожное количество придает мясу морепродуктов приятный сладковатый привкус. Содержание жира в морепродуктах 1-2%, лидером среди них являются крабы (5%). В результате получаем на 100 г чистого продукта, без ракушек и панциря, от 60 (осьминог) до 120 (крабы) ккал. - идеальный продукт для похудения.

Морепродукты и рыба, в отличие от других продуктов животного происхождения, содержат уникальные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые помогают снизить уровень вредного холестерина в крови. Омега-3 обладает также противовоспалительным эффектом и помогает при многих заболеваниях, включая астму, воспаление легких, ревматический артрит, и даже подавляет образование раковых клеток.

Содержание холестерина в морепродуктах несколько не ниже, чем в мясе, а в некоторых видах его даже вдвое больше (кальмары, креветки), но преобладание полиненасыщенных жирных кислот нейтрализует негативное действие холестерина, а регулярное употребление продуктов в пищу приводит к снижению уровня вредного холестерина в крови.



Морепродукты содержат необходимые минералы и витамины. В первую очередь это витамины группы В (В1, В2, В3 и В12), а также витамины А и D. Особенно богаты морепродукты кальцием, а по содержанию железа, участвующего в формировании клеток, превосходят даже мясо. Кроме того, они содержат фосфор, который необходим для крепких костей и зубов и для эффективного усвоения витаминов группы В, и цинк, который незаменим для заживления ран. Для континентальных регионов морепродукты особенно ценны из-за высокого содержания йода, без которого не может функционировать щитовидная железа, особенно богаты йодом креветки. К морепродуктам относят всех беспозвоночных животных, обитающих в морской воде, и разделяют их на две большие группы: ракообразные и моллюски. Ракообразные имеют защитный панцирь, и к ним относят креветок, лангустов, омаров, лобстеров и крабов. Моллюски объединяют различные виды мягкотелых, которые имеют одну или две ракушки (мидии, гребешки, устрицы, улитки) или не имеют их вообще (кальмары, осьминоги, каракатицы).

Морепродукты обладают сильно выраженным вкусом, поэтому требуют минимальной обработки при приготовлении. Так как морепродукты быстро портятся, их часто продают в замороженном или вареном виде, а также в разнообразных консервах и готовых к употреблению салатах.

При заморозке разрушается лишь незначительная часть полезных веществ, а особенно важные белки, витамины и минералы остаются и вовсе без изменения.

Главная особенность состоит в том, что готовить морепродукты легко и быстро.

Огромный ассортимент блюд из морепродуктов способен удовлетворить вкус самых изысканных гурманов.

Блюда из креветок: «Помидоры, запеченные с креветками», «Лодочки из авокадо и креветок», «Салат – коктейль из креветок», «Салат с креветками и зеленым горошком», «Салат из креветок, сыра и яблок», «Суп с креветками по-французски», «Суп из креветок с сыром», «Креветки с рисом и карри» и т.д.



Блюда из крабов: «Бродетто из крабов», «Салат из крабов», «Закуска из крабов», «Крабовые шарики», «Крабовые палочки, фаршированные печенью», «Рулетики из крабового мяса», «Суп из крабового мяса» и т.д.



# Блюда из лангустов и омаров: «Лангуст с рисом», «Лангуст панированный», «Омар в винном соусе», «Омар в томатно-коньячном соусе»



Блюда из кальмаров: «Закуска из кальмаров со стручковой фасолью», «Кальмары заливные», «Кальмары под майонезом», «Кальмары со сметанным соусом», «Салат из кальмаров», «Кальмары фаршированные», «Кальмары тушеные со сметаной» и т.д.



Блюда из осьминогов и каракатиц: «Осьминог в белом вине», «Закуска из осьминога по-корейски», «Осьминог фаршированный», «Каракатица по-лигурийски» и т.д.

