

# Рыба и морепродукты



**Мясо рыбы и морепродуктов**  
состоит из очень важных для организма  
белковых, минеральных веществ, жиров и  
ВИТАМИНОВ



# По месту обитания рыбы различают:

## ПРЕСНОВОДНЫЕ



**КАРАСЬ**



**РЕЧНОЙ ОКУНЬ**



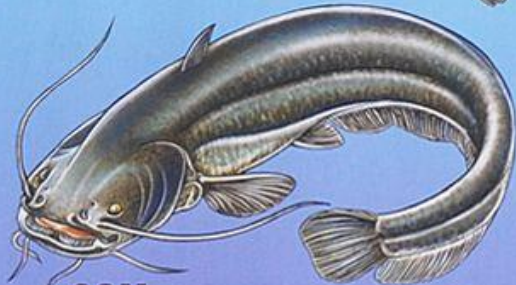
**САЗАН**



**ЩУКА**



**ТОЛСТОЛОБИК**



**СОМ**

## МОРСКИЕ



**РЫБА ФУГУ**



**ПАЛТУС**



**МОРСКОЙ ЁРШ**



**КАМБАЛА**



**СКУМБРИЯ**

# Строение рыбы



# В продажу поступают виды рыбы:

Живая

Охлажденная

Мороженая

Рыбное филе

Соленая

Копченая







7000

# Для доброкачественной свежей, охлажденной и мороженой рыбы характерны следующие признаки:

- Глаза выпуклые, прозрачные;
- Жабры ярко-красные;
- Консистенция мяса рыбы плотная; при надавливании пальцем ямка или не образуется, или быстро восстанавливается;
- Поверхность рыбы прозрачная и без запаха.





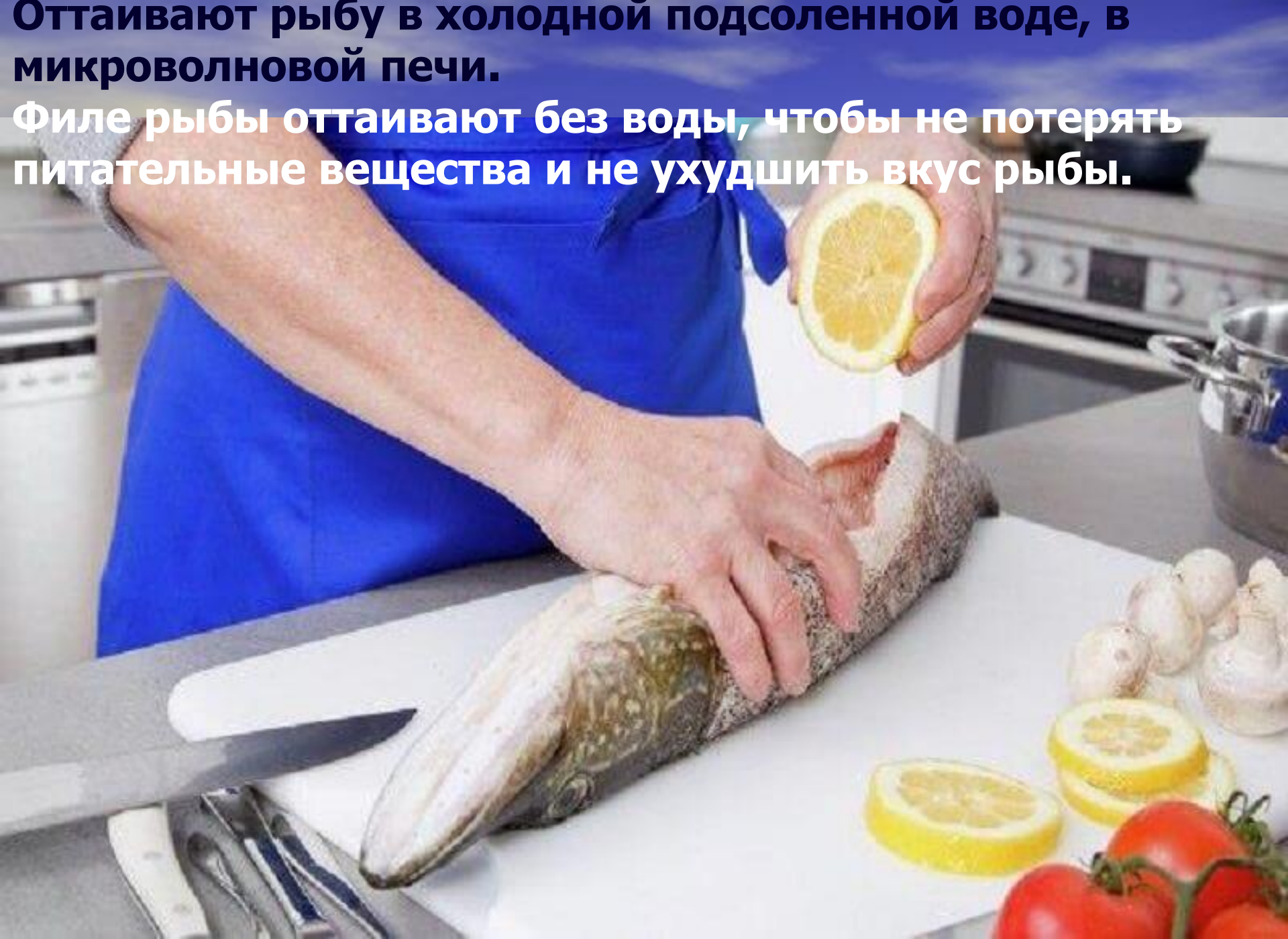
# Механическая обработка рыбы:

оттаивание; очистка от чешуи; разрезание брюшка; удаление внутренностей, головы, плавников и хвоста; промывание и пластование; нарезание на порционные куски.



**Оттаивают рыбу в холодной подсоленной воде, в микроволновой печи.**

**Филе рыбы оттаивают без воды, чтобы не потерять питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы.**





Блюда  
из рыбы



**Морепродукты** - двустворчатые, кальмары, креветки, крабы, осьминоги, лангусты, омары – ценный продукт питания



# Тушки крабов, креветок, лангустов, лобстеров (омаров) – в вареном виде употребляют в пищу почти все части тела



**Тушки кальмаров, каракатиц и осьминогов** являются мегаисточниками витаминов группы В и С – употребляют в вареном виде целыми или нарезают в салаты



Устрицы, мидии, морские гребешки — употребляют в свежем виде, являются основой восхитительных кулинарных шедевров



**Водоросли** – ламинария, нори, комбу, хидзики, вакаме, кантен и уми будо – входят в состав суши, роллов, приготавливаемых в ресторанах по всей планете.







Блюда из  
морепродуктов



**Рыбные консервы** – это вкусный ингредиент для приготовления различных салатов и закусок, пирогов и первых блюд.

