

Приготовление блюд из рыбы



6 класс

ЦЕЛЬ УРОКА:

Сформировать понятие о пищевой ценности рыбы, уметь выполнять тепловую обработку рыбы, ознакомить с питательной ценностью рыбы, научиться готовить блюда из рыбы.

Виды рыб и рыбных продуктов

Наиболее ценными считаются рыбы семейства осетровых и лососёвых – осетр, белуга, сёмга и др. Их мясо жирное и очень вкусное. Эту рыбу считают деликатесной и называют красной.



БЕЛУГА

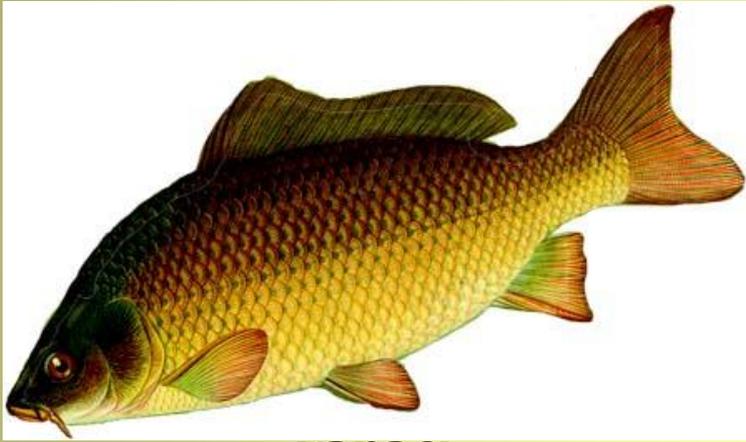


ОСЕТР



ЛОСОСЬ

- Большую группу рыб составляет семейство карповых – карп, лещ, сазан, карась, красноперка, толстолобик и др.



карась



лещ



красноперка

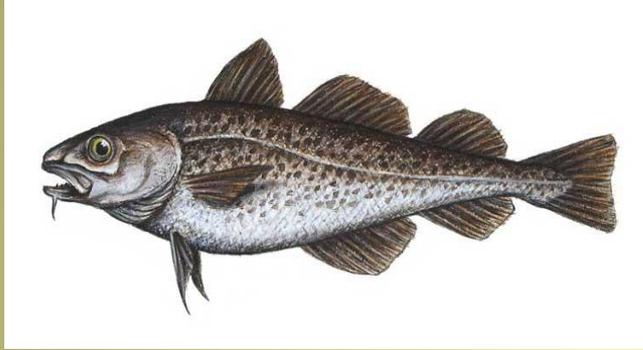


толстолобик

Из окуневых рыб наиболее известны
судак и окунь обыкновенный



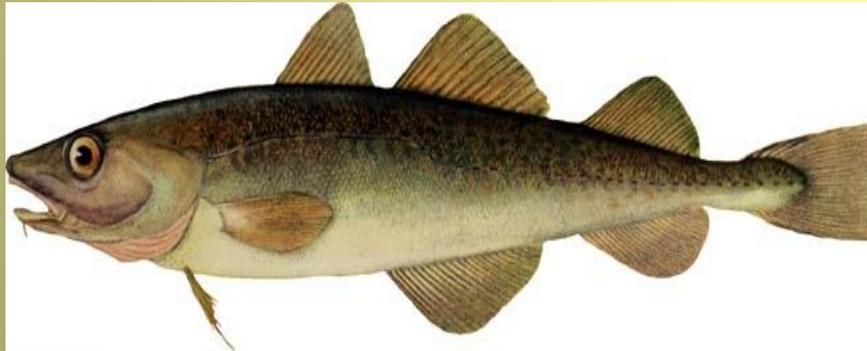
Группа рыб семейства тресковых – треска, пикша, навага, минтай, серебристый хек



ТРЕСКА



МИНТАЙ

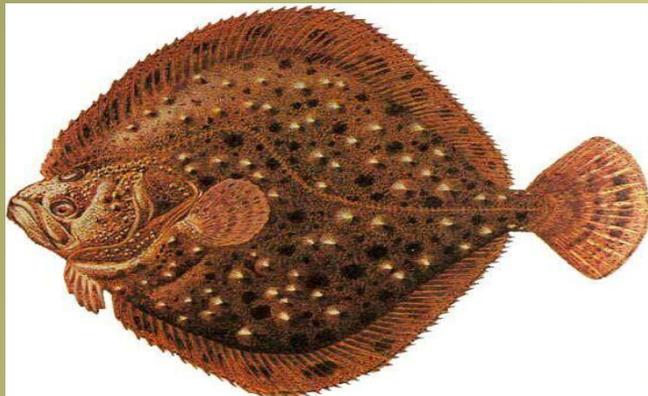


НАВАГА



СЕРЕБРИСТЫЙ ХЕК

Другие семейства рыб



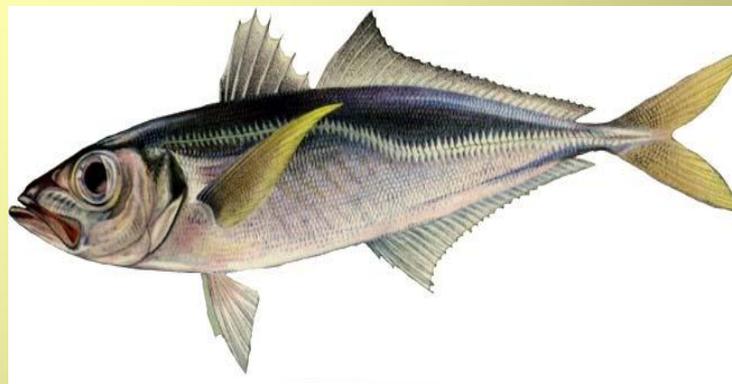
КАМБАЛОВЫЕ



СЕЛЬДЕВЫЕ



СТАВРИДОВЫЕ



СКУМБРИЕВЫЕ

Для кулинарной обработки обычно используют живую, охлажденную, мороженную рыбу, реже соленную. Основное количество рыбы поступает в продажу в замороженном виде.



Пищевая ценность рыбы



- Мясо рыбы - очень ценный продукт питания. В нём содержатся белки и жиры , которые хорошо усваиваются организмом человека , а также углеводы , витамины А, D, B1, B2, B12 , минеральные вещества (железо, фосфор, калий, кальций, йод).
- Содержание полезных веществ зависит от вида рыбы , срока и условия её хранения, а также от вида тепловой обработки.

ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ РЫБЫ



- 1. Поверхность рыбы чистая, естественной окраски.**
- 2. Рыба не должна быть побитой.**
- 3. Жабры ярко-красные.**
- 4. Жаберные крышки плотно прилегают к жабрам.**
- 5. Консистенция мяса рыбы плотная.**
- 6. Глаза выпуклые, прозрачные.**
- 7. Чешуя гладкая, чистая.**

Покупая консервы , нужно обращать внимание на маркировку.

Так, **19.09.03** ..- дата
изготовления, **19.09.04** -срок
реализации.



На крышке консервов может стоять
одна дата, **19.09.03** тогда на
этикетке должна быть надпись:
срок годности 1 год.
Следовательно, **19.09.04** - срок
реализации продукции.

Сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике

Наименование продукта	Срок хранения, сутки
Охлажденная рыба	до 3 при $t = 0$ до $+8^{\circ}\text{C}$
Мороженая рыба	до 14-20 при $t = -18^{\circ}\text{C}$ (в морозильной камере)
Любые блюда из рыбы	не более суток
Соление, маринование и копчение	срок хранения увеличивается

Рыбные консервы после вскрытия следует сразу же переложить из жестяных банок в стеклянную или эмалированную посуду

Оттаивание мороженой рыбы:

- В ХОЛОДНОЙ
ПОДСОЛЁННОЙ
ВОДЕ

Вымачивание соленой рыбы:

- вымачивают в
холодной воде 4-6
часов (воды
наливают так, чтобы
она покрыла рыбу).
Через каждые 1-2
часа воду нужно
менять

Технология разделки рыбы

1. Оттаивание (для мороженой рыбы)



2. Очистка от чешуи



3. Удаление плавников



4. Разрезание брюшка, удаление внутренностей



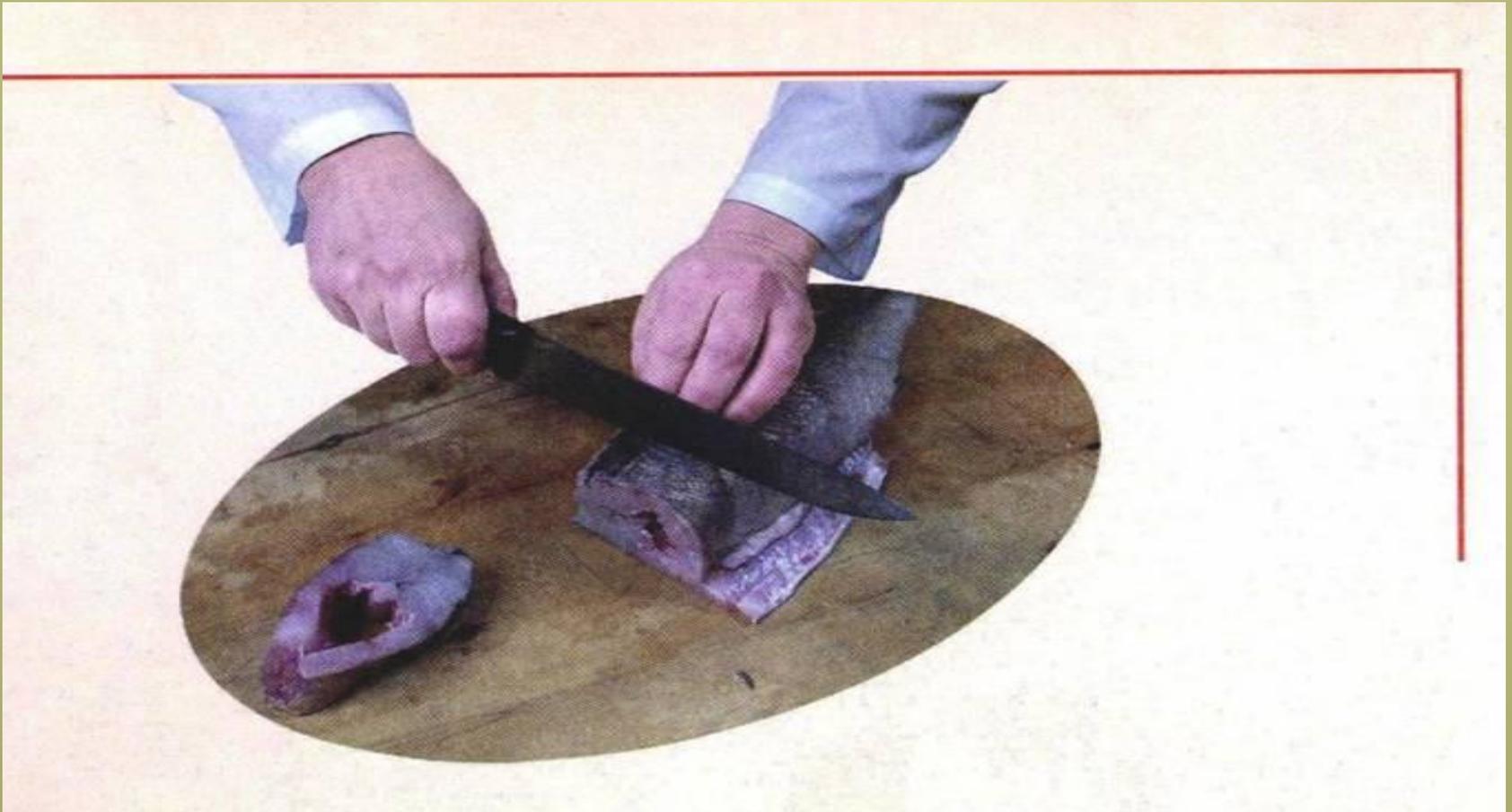
5. Удаление головы



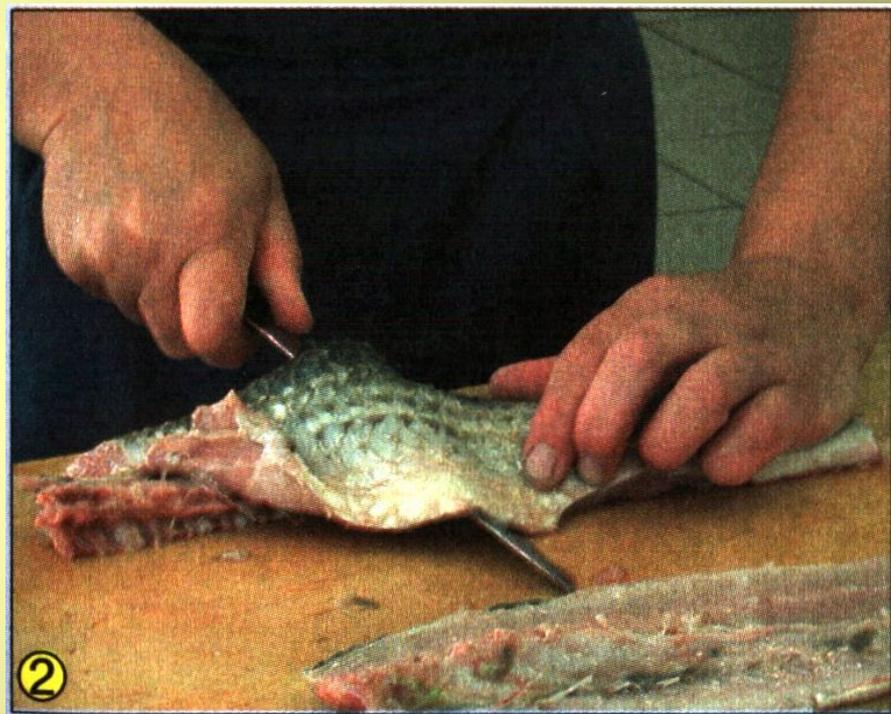
6. Промывание



7. Нарезание порционными кусками.



8. Пластование рыбы



Кухонный инвентарь для обработки рыбы

1. Нож кухонный
2. Рыбочистка
3. Разделочная доска



При обработке рыбы необходимо соблюдать санитарные требования:

- **Рыбу разделывают на специальной разделочной доске.**
- **До и после разделки рыбу промывают холодной проточной водой.**
- **Необходимо вовремя удалить полученные отходы после разделки.**
- **По окончании, а также во время работы оборудование моют с мылом.**
- **По окончании работы тщательно убирают рабочее место.**



***Технология
приготовления блюд
из рыбы***

Запеченные

Отварные

Рыбные блюда

Жареные

Припущенные

Тушеные



Отварная рыба - нагревание пищевых веществ в жидкости (воде, бульоне, молоке) при температуре 100 и более градусов.



ЖАРЕНИЕ – продукты нагревают на сильном жару без воды на масле или других жирах.



на углях



на сковороде



**во
фритюрнице**

Жареная рыба

в кляре



в панировке

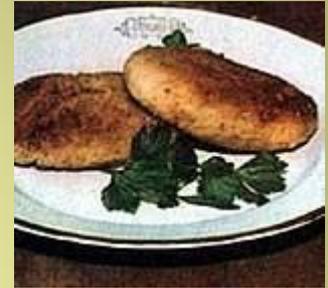
Запеченная рыба - жарение в духовке.



Припускание - варка с малым количеством жидкости или в собственном соку.



Блюда из котлетной массы



ТУШЕНИЕ - это варка продуктов в небольшом количестве жидкости (бульоне, воде, соусе) с различными пряностями. Перед тушением рыбу сначала обжаривают.



Домашняя практическая работа

«Приготовление супа из рыбных консервов»

Консервы рыбные с добавлением масла - 1 банка

Картофель - 4 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 1 стол. ложка

Вода – 2 литра

Технология приготовления:

Консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают.

В кипящую воду кладут подготовленный картофель, нарезанный кубиками и рыбные консервы. За 10 минут до окончания варки добавляют припущенные морковь, лук и варят суп до готовности.

Требования к качеству:

Температура подачи 65°C. Лук и картофель сохранили форму нарезки, мягкие. На поверхности блестки жира. Бульон полупрозрачный. Вкус в меру соленый, с ароматом овощей и рыбного мяса.