

**«Рыба. Блюда из  
рыбы.» 6 класс**

**источник питательных веществ высокой биологической ценности.**

**Мясо рыбы состоит из белковых и минеральных веществ (фосфор, кальций, магний, железо, цинк, медь и др.), жиров и витаминов (А, D).**

**Белки рыбы значительно лучше перевариваются и усваиваются организмом человека.**

## Химический состав:

- вода – 52-82 %
- белки – 13-23 %
- жиры – 0,2 -33 %
- минеральные вещества – 0,5-3 %
- витамины - А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Д, Е

# Рыба бывает:

- Крупной и мелкой;
- Красной и белой;
- Морской и пресноводной;
- Жирной и постной.

## По содержанию жира:

- тощие, не более 4 % жира (карась, минтай, судак, треска, кефаль, щука, омуль, плотва);
- средней жирности, 4-8 % жира (каarp, салака, кета, горбуша, сазан, тунец, ставрида);
- жирные, более 8% жира (скумбрия, сайра, сельдь, лосось, угорь, минога, осетр, сом).



# Морская рыба

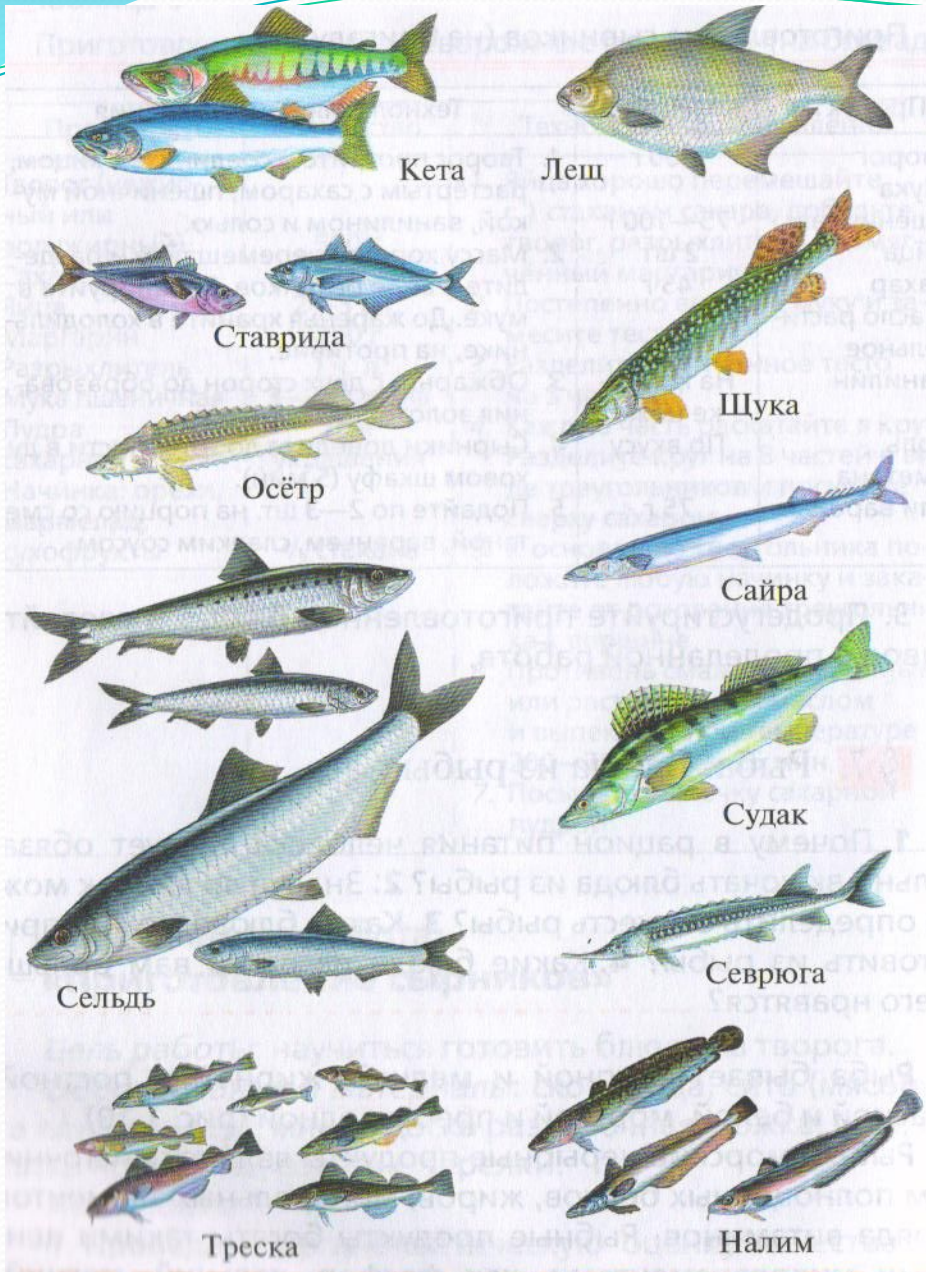


# Пресноводная рыба



# Семейства:

- Карповые;
- Сельдевые;
- Тресковые;
- Камбаловые;
- Окунёвые;
- Осетровые;
- Лососёвые



# В продажу рыба поступает:

- живая
- охлажденная
- мороженная
- соленая
- копченая, вяленая
- в виде полуфабрикатов
- икра
- рыбные консервы
- пресервы





# Признаки доброкачественной рыбы

- чистая поверхность
- жабры ярко-красного цвета
- глаза прозрачные, выпуклые
- неповрежденная чешуя
- жаберные крышки плотно прижаты к жабрам
- упругая, плотная консистенция
- слизи немного, она без запаха
- морская рыба может иметь запах водорослей

# Строение рыбы

*грудной плавник*



## ***Механическая обработка рыбы:***

- Размораживание (для мороженой рыбы)
- Удаление плавников
- Очистка от чешуи
- Вырезать жабры
- Разрезание брюшка
- Удаление внутренностей, головы
- Промывание и пластование
- Удаление кожи и позвоночной кости для получения чистого филе
- Нарезание порционными кусками



# Санитарные требования

- Разделывать рыбу на специальной доске и желательно на отдельном столе
- До и после разделки промыть рыбу холодной проточной водой
- Удалить полученные рыбные отходы сразу после разделки
- По окончании работы вымыть кухонный инвентарь моющим средством и убрать рабочее место.

# Тепловая обработка рыбы

- Отварная рыба
- Припущенная рыба
- Жареная рыба
- Запечённая рыба
- Полуфабрикаты - изделия из котлетной массы (котлеты, биточки, тефтели, зразы, рулеты и т.д.)

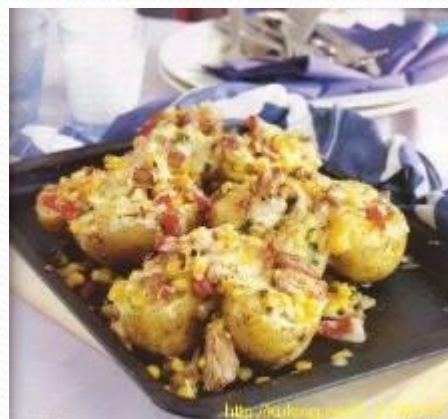
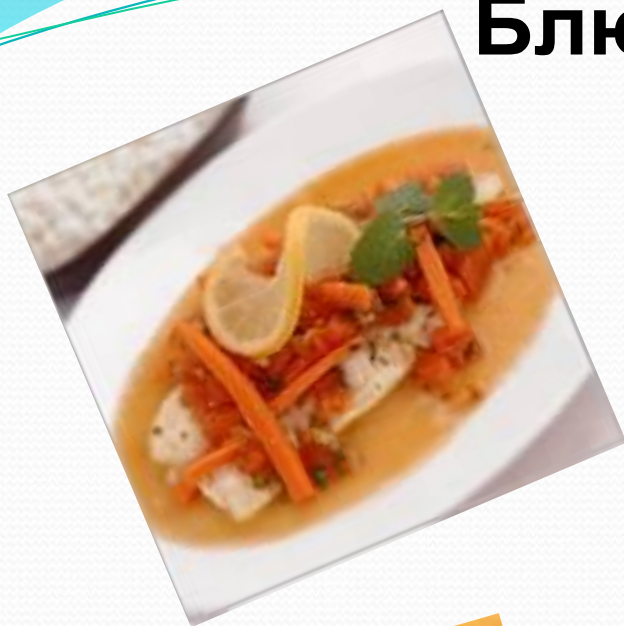


- Консистенция жареной рыбы мягкая, сочная, мясо легко отделяется от костей, поверхность покрыта ровной корочкой золотистого или светло-коричневого цвета.
- Отварная и припущенная рыба хорошо проварена, но полностью сохраняет свою форму, мясо легко отделяется от костей.
- Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы.
- При проколе спинки рыбы вилкой она свободно входит в мякоть, при этом выделяется прозрачный сок.

# Сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике

- Охлажденная рыба:
    - неразделанная
    - разделанная
  - Мороженная рыба
  - Полуфабрикаты из свежей рыбы
  - Рыба жареная
  - Рыба горячего копчения
  - Рыба холодного копчения
- До 10 суток при  $t = 0^{\circ} \text{C}$
  - До 15 суток при  $t = -5^{\circ} \text{C}$
  - До 60 суток при  $t = -18^{\circ} \text{C}$   
(в морозильной камере)
  - 1,5 суток
  - 2 суток
  - 2 суток
  - 15-20 суток

# Блюда из рыбы





## **Вопросы для закрепления:**

### **1. Укажите признаки недоброкачественной рыбы:**

- 1) чешуя гладкая и чистая;
- 2) неприятный запах;
- 3) нет повреждений на поверхности рыбы;
- 4) глаза впалые и мутные;
- 5) мясо рыбы плохо отделяется от костей;
- 6) глаза прозрачные, выпуклые;
- 7) чешуя покрыта липкой слизью;
- 8) жабры имеют ярко-красный цвет;
- 9) жабры бледного или грязно-серого цвета;
- 10) присутствует специфический запах.

### **2. Какая рыба более полезна:**

- 1) озёрная;
- 2) речная;
- 3) морская.

### **3. Выберите название морепродуктов:**

- 1) морской гребешок; 2) щука; 3) хек; 4) креветка; 5) устрица.

### **4. Выберите названия рыб:**

- 1) устрица; 2) креветка; 3) хек; 4) морской гребешок; 5) щука.

### **5. Составьте верную последовательность действий при механической обработке рыбы:**

- 1) очистка от чешуи;
- 2) нарезание порционными кусками;
- 3) удаление плавников;
- 4) оттаивание;
- 5) промывание и пластование;
- 6) разрезание брюшка.