

**Кудинари**

**я**

**6 класс**

# 1. Рыба.

## Блюда из рыбы.

1. Почему в рацион питания человека следует включать блюда из рыбы?
2. Как можно определить свежесть рыбы?
3. Какие блюда можно приготовить из рыбы?

# Тепловая обработка рыбы:

варят

жарят

запекают

тушат

коптят

и готовят различные полуфабрикаты

# Закон трех П

Почистить

Подкислить

Посолить

# Показатели свежести рыбы:

Показатель качества	Хар-ка показателя качества
Глаза	Выпуклые, с прозрачной роговицей
Жабры	От ярко красного до розового цвета
Цвет мяса	Серо-белый цвет, у лососевых розовый
Чешуя	Глянцевая
Слизь	Прозрачная
Консистенция	Плотная. При надавливании пальцем ямка выравнивается
Запах	Запах свежей рыбы

# Морепродукты

крабы

креветки

омары

мидии

Д.3

В чем заключается пищевая ценность морских водорослей?

Какие органы употребляют в пищу у креветок, устриц, кальмаров?

# Приготовление креветок

Креветки размораживают и варят в подсоленной воде 5 мин с момента закипания. В воду кладут половинку лимона и лавровый лист. Для приготовления блюд их очищают от панциря.

**Технологическая  
карта  
Рыба в кляре**



## 2. Виды мяса и мясных продуктов

В состав пищи человека должны входить такие питательные вещества, как белки, жиры, минеральные соли, углеводы, витамины и вода.

Все эти вещества присутствуют в мясе, поэтому оно является полноценным продуктом питания.

# Виды мяса

**ГОВЯДИН**

а

Мясо коров,  
быков и  
телят

**СВИНИН**

а

Мясо  
свиней

**БАРАНИН**

а

Мясо  
баранов,  
овец

При разделки туши отделяют субпродукты-печень, легкие, почки, язык и др.

При покупке мяса нужно уметь определять их доброкачественность по запаху, цвету, виду и консистенции.

- Цвет красный
- Не имеет неприятного запаха
- Консистенция плотная , ямка от нажатия быстро выравнивается,
- Поверхность не скользкая

# Санитарные требования при обработке мяса

- Для разделки сырого мяса использовать отдельную разделочную доску
- Перед разделкой вымыть мясо холодной водой.
- Мясные отходы выбросить в мусор.
- После окончания работы доску и инвентарь вымыть горячей водой с моющим средством.

# Условия и сроки хранения мясной продукции

- Замороженное мясо длительное время сохраняет свои свойства
- Охлажденное мясо можно хранить в холодильнике несколько дней
- При комнатной температуре мясо хранить не более суток. Его следует завернуть в салфетку, смоченную в уксусе.

# Оттаивание мороженого мяса

Перед тепловой обработкой мороженное мясо и субпродукты оттаивают и обязательно моют.

## Способы размораживания

### Медленное оттаивание

Мясо развернуть, положить в кастрюлю и накрыть крышкой, поставить в холодильник. Сохраняются почти все пищевые вещества.

### Быстрое оттаивание

Влечет за собой большую потерю пищевых веществ и сока, такое мясо после приготовления будет менее вкусным. Нельзя оттаивать мясо в воде, в нее перейдут полезные вещества.

После оттаивания мясо моют в  
холодной воде.

# Технология подготовки мяса к тепловой обработке

1. Обсушить салфеткой.
2. Срезать пленки.
3. Нарезать и отбить при необходимости.



Дз

Узнать и записать в тетради  
значение и происхождение понятий

Бифштекс

Ромштекс

Шницель

Антрекот

Эскалоп

Гуляш

Бефстроганов

# Блюда из птицы

куры          утки          гуси  
индейка

Блюда из птицы являются важным источником белков и жиров. Жиры птицы легко усваиваются.