



# Блюда из рыбы. Отварная и припущенная рыба



### Актуализация знаний.

Укажите в таблице формы полуфабрикатов из рыбы и угол, под которым их нарезают в зависимости от способа тепловой обработки.

Способ тепловой обработки	Форма полуфабриката из рыбы и угол нарезания
Варка основным способом	Рыбу целиком, звенья
Жаренье во фритюре	
Припускание	Рыбу в целом виде, некрупные звенья,
Жаренье основным способом	

Ответьте на вопросы.

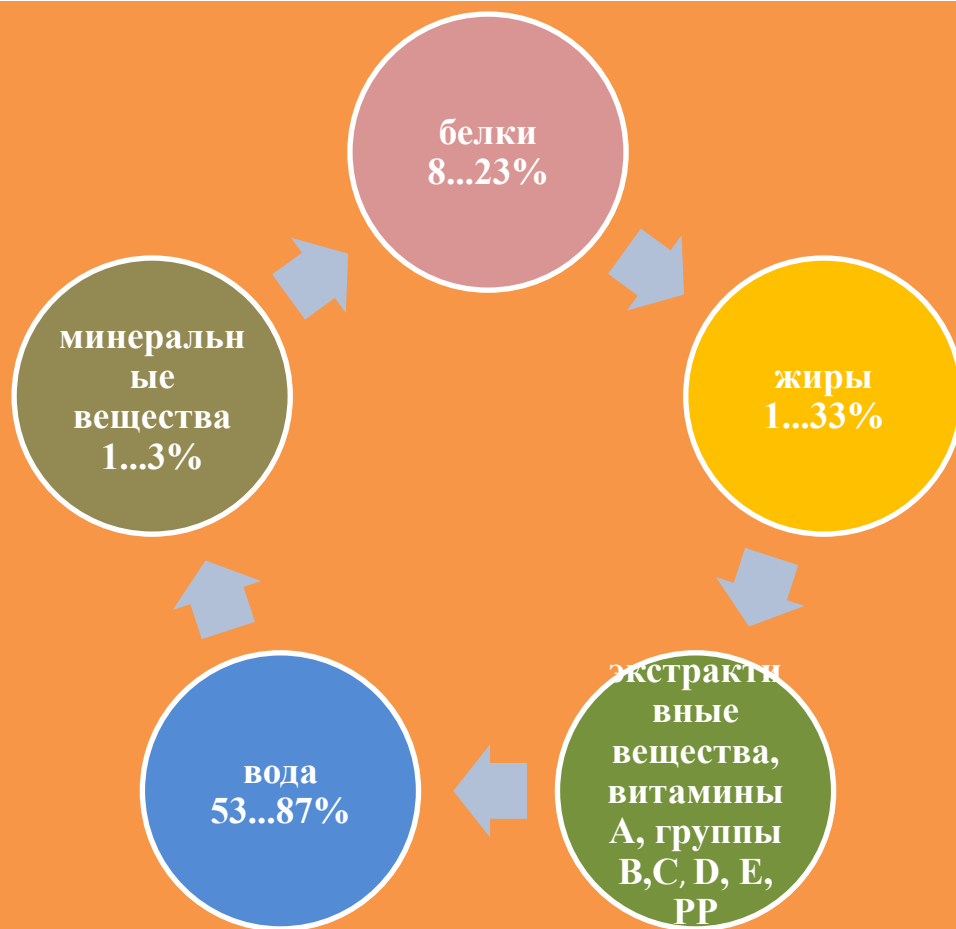
- 1). Для лучшего прикрепления панировки к продукту его смачивают в смеси яиц, молока и соли. Напишите название и состав этой смеси на 1 кг.
- 2). Что такое «двойная панировка» и для какого способа тепловой обработки ее используют?
- 3). Что такое тесто «кляр»? Для каких полуфабрикатов его используют?

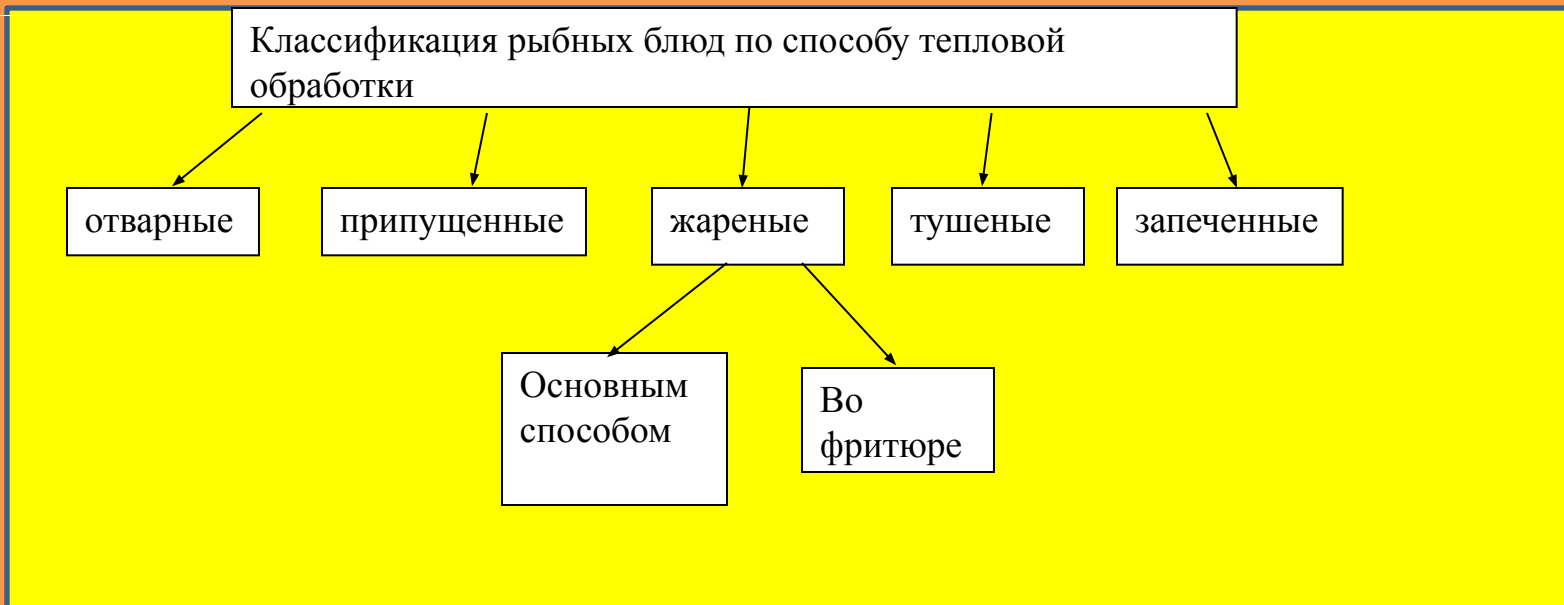


**Рыбные блюда** — источник полноценного легкоусвояемого белка.

Питательная ценность рыбных блюд зависит от вида рыбы, содержания жира. Необходимо знать содержание жира чтобы подобрать к блюдам

**Химический состав рыбы.**





***Разнообразные виды рыб*** отличаются по вкусовым качествам и содержанию пищевых веществ. Поэтому при приготовлении блюд из рыбы необходимо выбрать способ кулинарной обработки, позволяющий не только приготовить блюдо вкусным, но и сохранить в нем ценные пищевые вещества.



*В процессе тепловой обработки рыба подвергается сложным физико-химическим изменениям.*

При варке и жарке рыбы происходят следующие изменения:

1

**свертывание белков**

2

**изменение белка  
коллагена, жира,  
витаминов,  
экстрактивных веществ**

3

**изменение массы и  
объема рыбы**

4

**выделение воды**

*При этом* возрастает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии, которыми могут быть обсеменены рыбные полуфабрикаты.

*Изменение в массе рыбы составляет 18...20%*, т.е. вдвое меньше, чем у мяса крупного рогатого скота. Главную часть этих потерь составляет вода, отделяемая белками.



*Растворимые питательные вещества переходят в бульон (минеральные, экстрактивные вещества, витамины).*

*Экстрактивные вещества* при варке переходят в отвар, придают бульонам хороший вкус и способность возбуждать аппетит.

*Жир, содержащийся в рыбе*, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона и эмульгируя. Поскольку варку и припускание производят без кипения (при температуре 85...90°C), количество эмульгированного жира в бульоне незначительно.



**Горячие рыбные блюда** приготавливают в соусном цехе. Для этого используют посуду и инвентарь: кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, дуршлагов, поварских игл и т.д.

форма для приготовления рыбы



овальная сковорода для рыбы



жаровня



лопатка кулинарная



сотейник с крышкой и сковорода



порционная сковорода



блюдо для запекания



ножницы для обработки рыбы и птицы



игла шпиговальная



**Отпускают рыбные блюда** на подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах.

**Температура подачи** горячих блюд должна быть не ниже 65 °С.

**Количество рыбы на порцию** — 75, 100 или 125 г.





**При приготовлении рыбы необходимо соблюдать санитарные нормы обработки и разделки:**

1

никогда не пробуйте сырой фарш

2

не кладите сырую рыбу рядом с уже приготовленными продуктам

3

при оттаивании рыбу нельзя оставлять открытой на воздух

4

разделять сырую рыбу надо на отдельной промаркированной разделочной доске, после использования тщательно вымыть ее с моющим средством и промыть кипятком

5

работать с рыбой в перчатках, а любую ранку немедленно промывать и обрабатывать йодом или зеленкой

6

для разделки рыбы надо также иметь отдельный нож, после использования его нужно вымыть в горячей воде и промыть кипятком



## *Рыба отварная*

Для варки используют рыбу всех видов, которая в отварном виде обладает хорошими вкусовыми качествами.

Варят рыбу порционными кусками, целиком и звеньями.

*Варка порционными кусками.* Порционные куски нарезают из филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и кругляши. На коже делают 2...3 надреза, чтобы рыба не деформировалась при тепловой обработке.

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки добавляют уксус (10 г на 1 л воды).



*Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой*

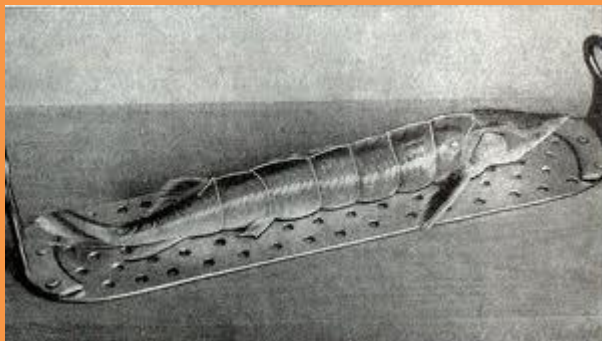
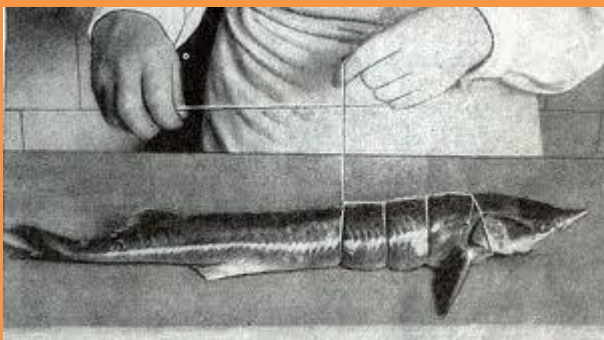


**Варка целыми тушками.** Варят судака, форель, лосося, белорыбицу, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз. ***Заливают холодной водой так, чтобы она была на 2 см выше уровня рыбы.***

***Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения.*** С поверхности снимают пену.

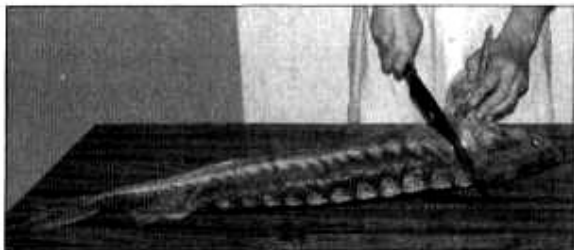
***Продолжительность варки*** крупной рыбы 1... 1,5 ч, мелкой — 30...45 мин.

***Готовность рыбы*** определяют прокалыванием поварской иглой наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок. Отварную рыбу вынимают вместе с решеткой, смывают сгустки белка, выкладывают на блюдо, делят лопаткой на порции.





1



2



3



### **Последовательность разделки осетровой рыбы.**

- 1 – срезание спинного плавника и спинных жучков
- 2 – отрубание головы
- 3 – удаление визиги с хвостовым плавником
- 4 – пластование на звенья

### **Варка рыбы звеньями**

Звенья осетровой рыбы весом 2...3 кг укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их *кожей вниз*, заливают *холодной водой* и варят так же, как целые экземпляры рыб.

**Время варки зависит** от вида рыбы и величины звеньев и колеблется **в пределах от 45 мин до 1 ч или 1,5...2,5 ч.**

**Готовность** звеньев определяют так же, как и целой рыбы.

**Потери веса при варке** осетровой рыбы составляет 15%.





**При отпуске отварной рыбы**

на подогретую тарелку кладут **гарнир: картофель отварной, картофельное пюре или рагу овощное**, рядом кладут **рыбу кожей вверх**.

Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу — бульоном.

Отдельно в соуснике подают **соус польский, белый основной, томатный, сметанный**

или рыбу поливают соусом.



## Рыба припущенная.

Припускают рыбу целиком, звеньями и порционными кусками. Порционные куски нарезают из чистого филе и филе с кожей под углом 30°.

Припускают рыбу в сотейниках или рыбном котле. Дно сотейника смазывают маслом, укладывают порционные куски кожей вниз или той частью, где была кожа, чтобы более толстая часть куска была в воде.

Рыбу заливают горячей водой или бульоном так, чтобы жидкость покрывала ее на  $\frac{1}{3}$  высоты (на 1 кг рыбы 300 г жидкости).

Целую рыбу и звенья перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла целую рыбу брюшком вниз, звенья — кожей вниз, помещают в рыбный котел, заливают холодной водой или бульоном, добавляют белые коренья, репчатый лук, соль, специи.

Для улучшения вкуса добавляют лимонную кислоту, сухое белое вино, отвар от шампиньонов, огуречный рассол.

Посуду с рыбой закрывают крышкой, доводят до кипения и припускают на слабом нагреве 10... 15 мин — порционные куски, 25...50 мин — целую рыбу, фаршированную и звенья. Потери массы при припускании рыбы составляют 18%.





### *Рыба припущенная паровая.*

Рыбу припускают с добавлением лимонной кислоты, отвара от шампиньонов. На бульоне, в котором припускалась рыба приготавливают соус паровой.

При отпуске на подогретую порционную глубокую посуду укладывают отварной картофель, или картофельное пюре, или овощи отварные, рядом кладут припущенную рыбу кожей вверх, на нее — отварные грибы, рыбу поливают паровым соусом, сверху кладут кружочек очищенного лимона, украшают зеленью, можно дополнить кусочками крабов, креветок.

***Паровая рыба*** вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ. Этот способ варки часто используют для приготовления диетических блюд.



### Требования к качеству рыбных блюд и сроки их хранения

Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям:  
соблюдение рецептуры;

- правильность разделки рыбы, нарезания и панирования;
- соблюдение правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности;
- вкус и запах приготовленного блюда;
- внешний вид;
- соответствие гарнира и соуса данному блюду.

Отварную и припущенную рыбу подают одним порционным куском с костями, с кожей без костей, а осетровую — с кожей без хрящей или без кожи.

Рыба должна быть проварена, но полностью сохранять свою форму.

Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям.

Хранят отварную и припущенную рыбу в бульоне при температуре 60...70°C не более 30 мин.





Задание на закрепление знаний.

Заполните таблицу по теме «Блюда из отварной, припущенной рыбы»

Блюдо	Полуфабрикат	Вид и продолжительность варки	Дополнительные продукты при варке	Основной гарнир, соус
Рыба отварная	Мелкая, порционные куски с костью	Основной (на 2...3 см выше уровня рыбы), 15...20 мин	Коренья, специи	Картофель отварной бочонками, зеленый горошек овощное рагу; «Польский», томатный, белый основной, сметанный.
Рыба, припущенная с томатом				
Рыба, припущенная с соусом белым основным, с рассолом				



КОНЕ  
Ц

