

6 класс  
Тема урока:

# «РЫБА. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ.»



# **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ – ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ВЫСОКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ.**

## **МЯСО РЫБЫ СОСТОИТ**

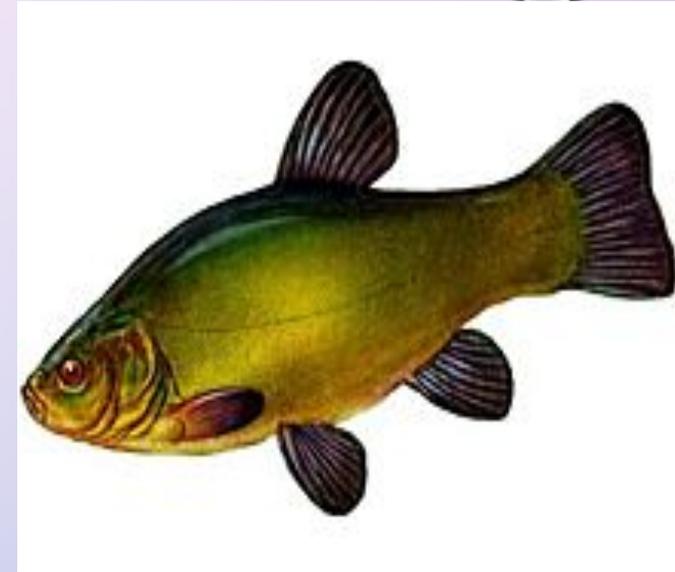
- ИЗ **БЕЛКОВЫХ** И **МИНЕРАЛЬНЫХ** ВЕЩЕСТВ (ФОСФОР, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК, МЕДЬ И ДР.) ,
- **ЖИРОВ** И **ВИТАМИНОВ** (А, D). **БЕЛКИ** РЫБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ И УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:**

- **ВОДА – 52-82 %**
- **БЕЛКИ – 13-23 %**
- **ЖИРЫ – 0,2 -33 %**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА – 0,5-3 %**
- **ВИТАМИНЫ - А, В1,В2, РР, Д, Е**

# РЫБА БЫВАЕТ:

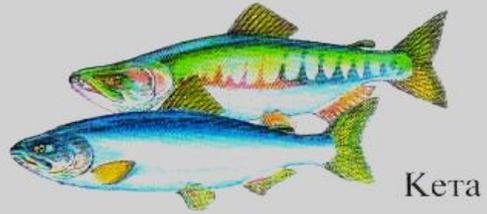
- Крупной и мелкой; (по размеру)
- Красной и белой; (по цвету мяса)
- Морской и пресноводной; (по виду водоема)
- Жирной и постной. (по жирности мяса)



## По содержанию жира:

- **Тощие**, не более 4 % жира (*треска, хек, ледяная рыба...*);
- **Средней жирности**, 4-8 % жира (*морской окунь, камбала, скумбрия, ставрида...*);
- **Жирные**, более 8% жира (*сельдевые, угольная рыба...*).

# СЕМЕЙСТВА:



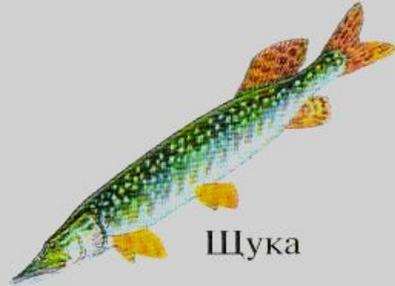
Кета



Леш



Ставрида



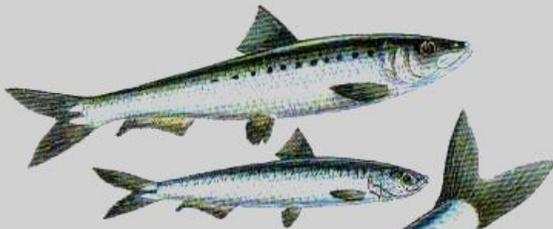
Шука



Осётр



Сайра



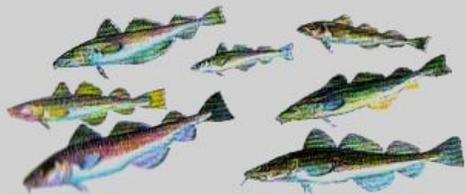
Сельдь



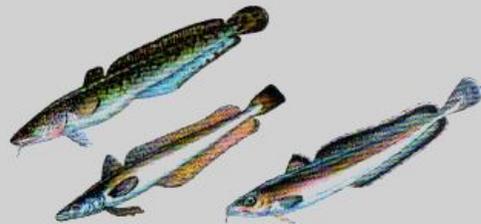
Судак



Севрюга



Треска



Налим

- **Карповые:** карп, сазан, плотва, вобла, лещ, карась
- **Сельдевые:** атлантическая, тихоокеанская, волжская, сельдь: балтийский шпрот, сардины, сардинеллы.
- **Тресковые:** треска, пикша, минтай, навага, сайда.
- **Камбаловые:** желтопёрая и желтобрюхая камбала, палтус.
- **Окунёвые:** судак, окунь.
- **Осетровые:** белуга, севрюга, осётр.
- **Лососёвые:** кета, горбуша, благородный лосось (или сёмга), форель.

# АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



# АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



**КОПЧЁН  
АЯ**



**СУШЁНАЯ**



**СОЛЁНАЯ**

**КОНСЕРВ  
Ы**



# ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ РЫБЫ

- ЧИСТАЯ **ПОВЕРХНОСТЬ**
- **ЖАБРЫ** ЯРКО-КРАСНОГО ЦВЕТА
- **ГЛАЗА** ПРОЗРАЧНЫЕ
- НЕПОВРЕЖДЕННУЮ **ЧЕШУЮ**
- НЕ ВЗДУТОЕ **БРЮШКО**
- УПРУГУЮ, ПЛОТНУЮ **КОНСИСТЕНЦИЮ**
- **СЛИЗИ** НЕМНОГО, ОНА ПРОЗРАЧНА
- **СВЕЖИЙ РЫБНЫЙ ЗАПАХ**



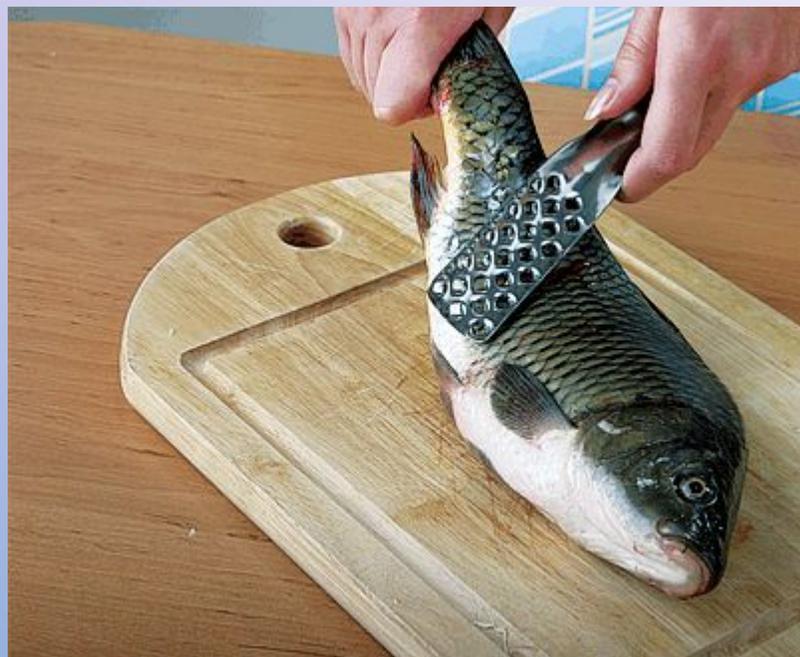
# МЕХАНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

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



# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## ОЧИСТКА ОТ ЧЕШУИ



# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## РАЗРЕЗАНИЕ БРЮШКА



# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## УДАЛЕНИЕ ВНУТРЕННОСТЕЙ, ГОЛОВЫ, ПЛАВНИКОВ



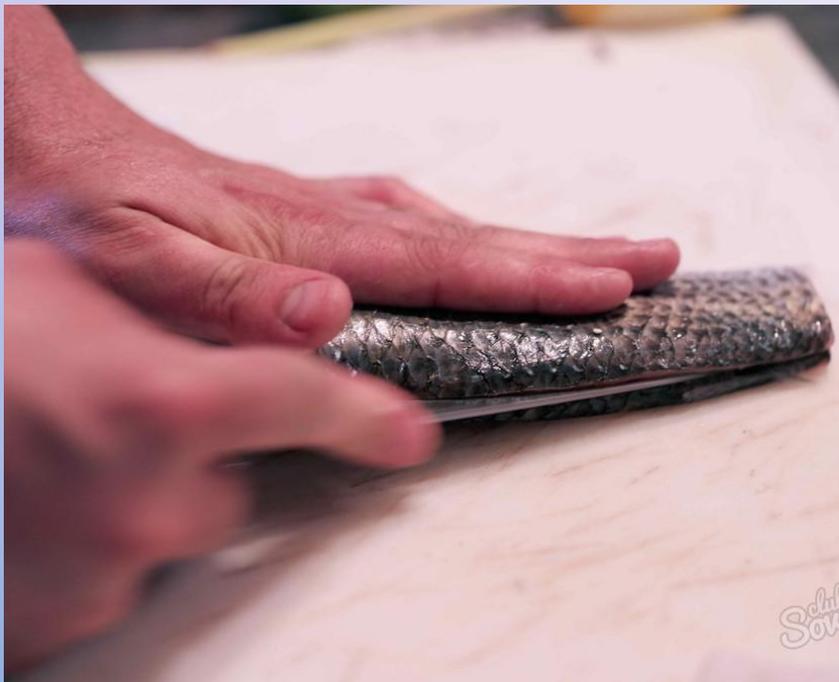
# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## ПРОМЫВАНИЕ



# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## ПЛАСТОВАНИЕ



# ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

## НАРЕЗАНИЕ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ



**ОТВАРИВАНИЕ**



**ПРИПУСКАНИЕ**



**ТЕПЛОВАЯ  
ОБРАБОТКА РЫБЫ**



**ЖАРЕНЬЕ**



**ЗАПЕКАНИЕ**

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**