

# Блюда из рыбы

- Презентацию подготовила студентка группы ТПЗ 131/2 : Абышова Зарина
- Преподаватель: Холдина М.С.

■ Горячие рыбные блюда занимают значительное место в ассортименте блюд, используемых в питании. В рыбных блюдах много белков, которые усваиваются легче, чем белки мяса. Мышечная ткань рыбы по сравнению с мясом мягче и нежнее, так как коллаген в соединительнотканых прослойках рыб менее устойчив к нагреванию и быстрее переходит в глютин.



■ В зависимости от взятых видов рыб, блюда из них содержат различное количество жира. Наибольшее — блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыбы, сельди, кефали, палтуса, камбалы. Маложирными считают блюда из тресковых, щуки, окуня, сазана. Содержание жира необходимо знать, чтобы подобрать к блюдам соответствующие гарнир и соус.



- В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, тушеные, запеченные.



■ Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, к 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.



- Отпускают рыбные блюда на подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65°C.



# РЫБА ОТВАРНАЯ

■ Для варки используют всевозможные виды рыб: треску, камбалу, сома, окуня, судака, зубатку, щуку, угольную и ледяную рыбу, мероу, in потению, осетровую рыбу и др. Для варки порционными кусками используют филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и куски круглой формы. Подготовленную рыбу укладывают в глубокие противни или рыбные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 2-3 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды.



- Добавляют кусочки сырой моркови, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 85-90°C) 5-10 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус.



- Если рыба имеет приятный запах, то ее варят, не добавляя лавровый лист и перец, а также пряные коренья. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают коренья, лук и специи, проваривают 5-7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На порцию используют 3 г соли, 0, 01 г черного перца, 0, 01 г лаврового листа.



- Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (10 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30-40 мин.



- 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 3 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе варки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы, добавляют больше или меньшее количество корней и специй.

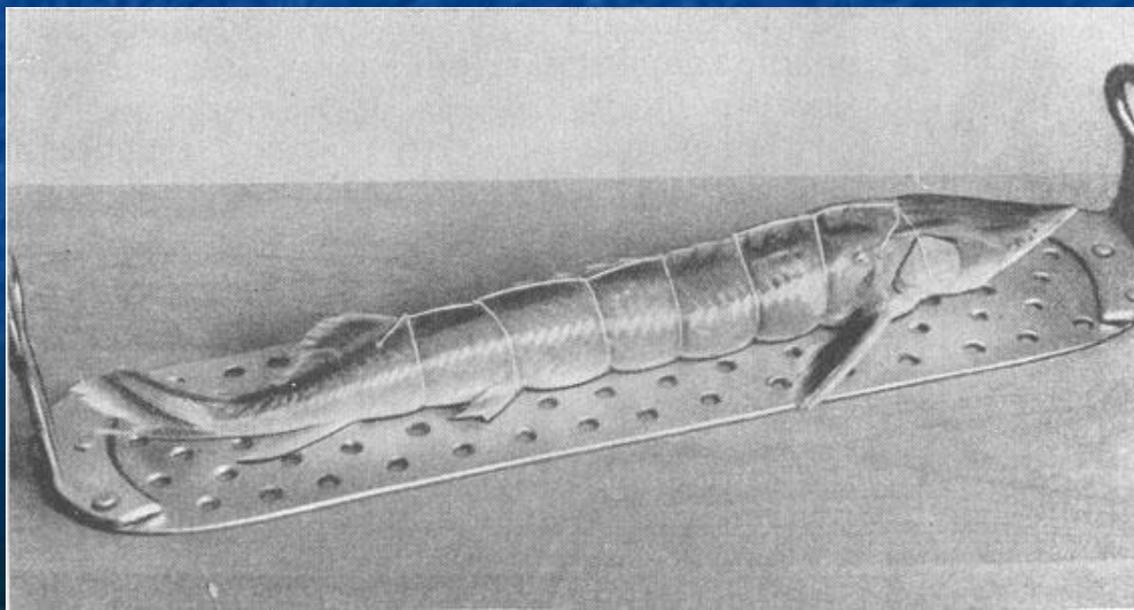


- Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение поды было едва заметным. С поверхности снимают пену. Время варки крупной рыбы — 1—1,5 ч, мелкой — 30-45 мин.



- Готовность рыбы определяют прокалыванием поварской иглой наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок, а если сок розовый, то рыбу следует доварить. Вареную целую рыбу охлаждают в бульоне, вынимают, смывают сгустки белка, укладывают на блюдо, используют для банкетных и обеденных блюд.

- Звенья осетровой рыбы (севрюга, осетрина, а также крупные куски белуги — 2-3 кг) укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их кожей шип, заливают холодной водой и варят так же, как целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы, при варке специи и корни вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется в пределах 45 мин — 1ч или 1,5-2,5ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы.



- Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, укладывают на лотки. При зачистке от хрящей отходы составляют 3-10%. Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до 70°C. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для приготовления соусов и первых блюд.
- Рыба отварная. Подготовленный полуфабрикат рыбы варят до готовности. На подогретую тарелку укладывают гарнир в виде отварного поточенного картофеля, картофельного пюре или овощного рагу, зеленого горошка. Рядом помещают горячий кусок отварной рыбы кожей вверх. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу — бульоном, украшают зеленью. В соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный.

# РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ.

- Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и ее форму.
- Рыбу припускают целиком, звеньями и порциями или кусками из филе с кожей и чистого филе. Припускают стерлядь, судака, щуку (в том числе и фаршированную), морского окуня, кефаль, треску, угря, сига, камбалу, палтуса, налима, нототению, зубатку.

- Подготовленную рыбу укладывают в рыбный котел, снабженный решеткой. Звенья и целую рыбу можно перевязать и прикрепить шпагатом к решетке. Причем звенья кладут кожей вниз, рыбу целую — брюшком вниз, а порционные куски — вниз кожей или той частью, где была кожа. Таким образом, более толстая часть куска будет погружена в воду.

Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла на 1/3 объема. На 1 кг рыбы берут 300-500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы — холодной, а для порционных кусков — горячей. Добавляют белые корни, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло.



- Посуду с рыбой плотно закрывают крышкой, нагревают до кипения и припускают при слабом нагреве в течение 10-20 мин (порционные куски) и 25-50 мин (целую, фаршированную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80°C. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процеживают и используют для приготовления соуса.
- Целую рыбу укладывают на большое блюдо, гарнируют и украшают, подают на банкетах. Звенья осетровой рыбы охлаждают, нарезают порционными кусками, вновь заливают бульоном и доводят до кипения. Порционные куски отпускают в горячем виде или хранят на мармите в бульоне, закрыв посуду крышкой, не более 25-30 мин.
- Блюда из припущенной рыбы отличаются от отварных лучшими вкусовыми качествами и большой пищевой ценностью. Названия большинства блюд из припущенной рыбы даются в зависимости от используемого соуса. Например, блюда "рыба паровая" (рыба припущенная, соус паровой), "рыба в томате" (рыба припущенная, соус томатный), "рыба и рассоле" (рыба припущенная, соус рассол).
- Рыба припущенная. На подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель, имеющий форму обточенных бочонков, либо клубни среднего размера или картофельное пюре, или овощи отварные с жиром. Сбоку помещают горячий кусок припущенной рыбы, на нее — отварные грибы. Сверху рыбу поливают паровым соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускалась рыба, украшают зеленью. Блюда можно дополнить кусочками креветок или крабов, очищенным лимоном (1/8 шт.). Гарнир поливают маслом. Припущенную рыбу можно также отпустить с соусами белым основным, белое вино, томатным и др.

■

- Рыба припущенная с соусом белым с рассолом. Порционные куски рыбы или звенья осетровой рыбы припускают в воде (бульоне) с добавлением огуречного рассола, который предварительно процеживают, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. На оставшемся от припускания бульоне приготавливают соус белый с рассолом. Готовые звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски, доводят ни кипения в бульоне.



- На подогретую порционную посуду укладывают отварной обточенный картофель или картофельное пюре. Рядом кладут горячий кусок припущенной рыбы, на которую помещают ломтики отварных грибов, хрящей и припущенных соленых огурцов, зачищенных от кожицы и семян. Рыбу поливают соусом белым с рассолом, а картофель — маслом. Блюда прогревают перед отпуском, затем украшают зеленью, можно украсить ломтиком лимона.



# РЫБА ЖАРЕНАЯ.

- Для жарки используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых рыб, судака, окуня, лососевых рыб.
- Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующимися на поверхности поджаристой корочки, содержит большое количество ценных пищевых веществ, так как при жарке они почти не теряются. В процессе жарки рыба поглощает определенное количество жира, что повышает ее калорийность.



- Способы жарки рыбы — основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками. Осетровую рыбу жарят звеньями или порционными кусками. Для жарки рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также кулинарный жир, который нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид.
- Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жарки фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то ее жарят только на растительном масле.  
Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.

- Рыба жареная. Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5-10 мин при температуре 140-160°C. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5-7 мин при температуре 250°C. Общее время жарки 10-20 мин. К концу жарки рыба прогревается внутри до 85-90°C.
- Готовность рыбы определяют по наличию на ее поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки. На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным



- Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу жареную гарнируют тушеной капустной, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.



- Рыба жареная с луком по- ленинградски. Картофель варят в кожице, их падают, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре до золотистого цвета. Порционный кусок рыбы жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду в середину, вокруг — жареный картофель кружочками, а на рыбу кладут кольца жареного лука.



- Рыба жареная во фритюре. Подготовленный полуфабрикат — "целая рыба" или порционные куски в виде ромбов — закладывают во фритюр, нагретый до температуры 180°C. Рыбу опускают во фритюр с помощью шумовки осторожно, чтобы не вызывать разбрызгивания жира, и жарят 5-10 мин до образования на поверхности золотистой корочки, затем вынимают, дают стечь жиру, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу.



- При подаче на подогретую тарелку или порционное блюдо помещают и гарнир в виде ломтиков картофеля, жаренного из отварного, или брусочки картофеля фри, рядом кладут рыбу, которую поливают растопленным маслом, украшают ломтиком лимона и зеленью петрушки, жаренной во фритюре. В соуснике подают соус томатный, или майонез с корнишонами, или майонез.



■ Рыба жаренная с зеленым маслом. Подготовленный полуфабрикат, имеющий форму восьмерки и скрепленный металлической шпажкой, опускают в разогретый жир, жарят до образования румяной корочки, затем вынимают из жира, удаляют шпажку, а рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри. На рыбу укладывают кружочек зеленого масла, хорошо охлажденного, украшают зеленью фри и долькой лимона. Отдельно подают соус томатный. Блюдо отпускают сразу же после приготовления, чтобы зеленое масло сохранило свою форму



- Рыба в тесте жареная. Кусочки рыбы после маринования накалывают на вилку или поварскую иглу, погружают в тесто кляр, быстро опускают в горячий жир, жарят 3-5 мин. Готовая поджаренная рыба всплывает на поверхность фритюра, ее вынимают шумовкой, перекладывают в дуршлаг, чтобы стек жир.
- Рыбу укладывают на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой, по 6-8 кусочков, придавая ей форму пирамиды. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона. Отдельно подают соус майонез с корнишонами или томатный. Рыбу можно подать так же с картофелем фри. Рыбу иногда нарезают кубиками.





- Зразы донские. Сформованные зразы жарят в нагретом фритюре до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают по 1—2 шт. на порцию с жареным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, рассыпчатой гречневом кашей или со сложным овощным гарниром, состоящим из 3-4 видов овощей, поливают растопленным сливочным маслом или подают отдельно соус томатный, украшают зеленью.

# РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ.

- Для запекания используют любую речную и морскую рыбу, кроме очень крупных экземпляров. Запеченные блюда готовят на противнях, порционных сковородах, блюдах, в раковинах, в которых и подают. Мелкую рыбу используют для запекания в целом виде (карасей, леща, карпов, язя, линя). Более крупную рыбу разделяют на порционные куски без костей. Часто для этой цели применяют филе промышленной выработки. Полуфабрикаты для запекания используют в сыром, притушенном или жареном виде.

- Для запекания используют гарниры в виде отварного или жареного картофеля, картофельного пюре, тушеной капусты, рассыпчатой гречневой каши, отварных макарон и соусы — белый, паровой, молочный, сметанный, томатный и др. Блюда запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C, пока на поверхности не образуется румяная корочка. Время запекания — от 15 до 30 мин. При запекании потери составляют 10% массы блюда.



■ Рыба запеченная с картофелем по-русски. Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают и нарезают часть ломтиками, а часть кружочками. Приготавливают белый основной соус на рыбном бульоне. Мелко натирают сыр. Рыбу нарезают на филе с кожей без костей. Порционную сковороду смазывают маслом, подливают на нее часть соуса, затем укладывают в середину сырую рыбу, вокруг выкладывают картофель, нарезанный ломтиками, а на него аккуратно в виде веера картофель, нарезанный кружочками, закрывая полностью сверху всю рыбу.



- Блюдо поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной поджаристой корочки. Соус при этом должен лишь слегка загустеть, но не засохнуть, не выкипеть. Блюдо запекают 15-20 мин, после чего вынимают, ставят на плиту и прогревают в течение 3-5 мин, чтобы рыба полностью дошла до готовности. Отпускают блюдо на этой же порционной сковороде.

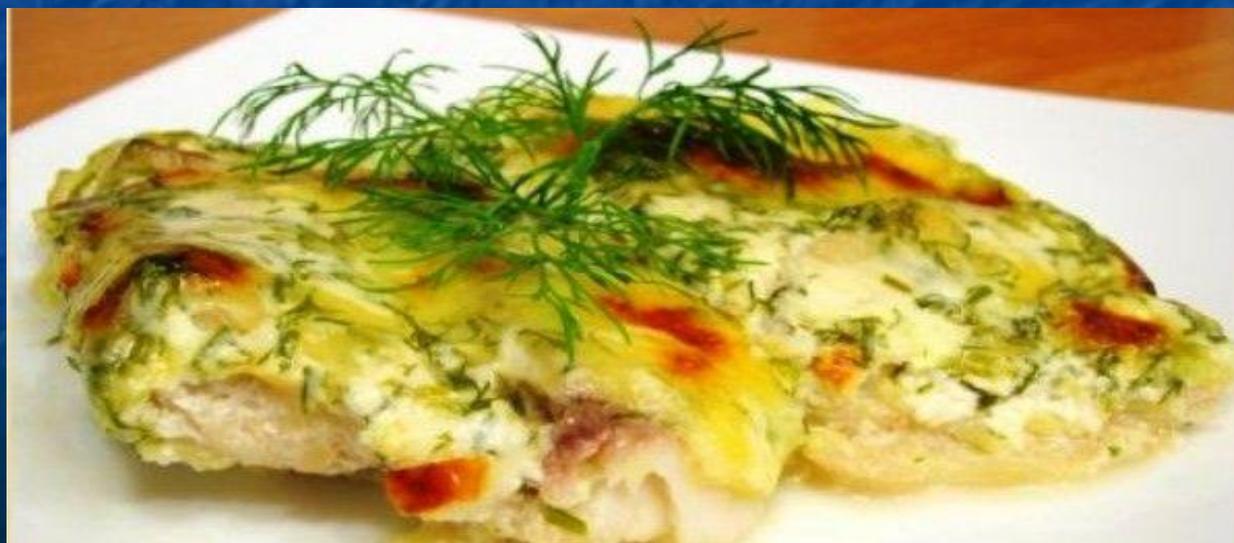


- Рыба запеченная под молочным соусом. Рыбу нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды. Макароны варят и заправляют сливочным маслом. Приготавливают молочный соус вредней густоты. Пассируют репчатый лук, соединяют с соусом, доводят до кипения. Сыр зачищают и натирают на мелкой терке. Порционную сковороду смазывают маслом и выкладывают на нее макароны, в середине их делают углубление и кладут порционный кусок припущенной рыбы.
- Блюдо поливают горячим молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовое блюдо сразу отпускают.



- Рыба запеченная в сметанном соусе. Рыбу в целом виде или нарезанную кусками посыпают солью, панируют в муке, обжаривают основным способом. Подготавливают гарнир — рассыпчатую гречневую кашу или картофель в кожице, который очищают, нарезают кружочками и обжаривают. Гречневую кашу заправляют столовым маргарином. На бульоне, сваренном из рыбных пищевых отходов, приготавливают сметанный соус.

- На смазанную порционную сковороду укладывают гречневую кашу, делают в середине углубление и помещают рыбу, заливают соусом сметанным, посыпают сыром, поливают растопленным жиром и запекают в жарочном шкафу. С этим гарниром запекают леща, карася, сазана. Блюдо можно приготовить с картофелем, который укладывают перед запеканием вокруг жареной рыбы. Отпускают на порционной сковороде.



- Рыба запеченная в сметанном соусе с грибами по-московски. Порционные куски рыбы обжаривают основным способом. Картофель варят в кожице, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с двух сторон. Грибы отваривают, нарезают ломтиками и обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, пассируют, не зажаривая, и соединяют с грибами. Зачищенный сыр измельчают на терке; приготавливают сметанный соус



- Порционную сковороду смазывают маслом и наливают на нее немного сметанного соуса, затем кладут кусок жареной рыбы, вокруг которой красиво укладывают картофель. На рыбу помещают лук с грибами, а если рыба осетровая, то добавляют вареные хрящи, сверху кладут кружочек вареного яйца.
- Подготовленное блюдо заливают сметанным соусом, посыпают сыром, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, запекают в жарочном шкафу при температуре 250°C. Готовность определяют по подрумяниванию поверхности блюда и загустению соуса. Отпускают на порционной сковороде.



■ Солянка из рыбы на сковороде. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей и нарезают кусочками массой 25-30 г (по 3-4 на порцию). Огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают тонкими ломтиками, лук соломкой. Приготавливают тушеную капусту. Из рыбных отходов готовят рыбный бульон и процеживают. Лук пассируют. Кусочки рыбы припускают до готовности. В небольшом количестве рыбного бульона проваривают подготовленные огурцы, каперсы, пассированный лук, томатное пюре в течение 8-10 мин и соединяют с припущенной рыбой.



- Порционную сковороду смазывают жиром и укладывают в нее половину тушеной капусты. На нее помещают припущенную рыбу с соусом и гарниром, с которым ее соединили. Сверху укладывают слой тушеном капусты, выравнивают его, посыпают тертым сыром или сухарями, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф на 15 мин до образования поджаристой корочки.
- Перед отпуском запеченную солянку украшают, раскладывая по ее поверхности маринованные фрукты и ягоды, маслины, карбованный кружочек лимона, каперсы, оливки, красиво нарезанные огурцы и зелень петрушки. Отпускают на порционной сковороде. В солянку, приготовленную из осетровой рыбы, добавляют отварные хрящи. Солянку можно приготовить также из жареной рыбы.

■

Спасибо за внимание!



# Список используемой литературы:

- <http://mrmarker.ru/>
- <http://bigslide.ru/>
- <http://www.labyrinth.ru/books/>
- <http://www.blog-pirog.ru/>
- <http://www.ozon.ru/>