



Блюда из рыбы

Группа пк-59

Матшина Резеда Рамилевна.





Рыбные блюда чем богаты?



Многие специалисты в области питания утверждают, что рыбный стол здоровее и гигиеничнее, мясного. Особенно полезно чередование в рационе питания мяса рыбы с мясом теплокровных животных. Чем же обусловлена пищевая ценность рыбы? В мясе рыбы ценны прежде всего белки, из них «скроено» 18 % тканей рыбы. О белках известно, что они — основа жизни, с ними связаны основные ее проявления: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи — мышление. Недостаток белка в питании приводит к значительным нарушениям в организме человека, отрицательно сказывается на трудоспособности, сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Также в рыбе есть незаменимая аминокислота таурин, участвующая в регуляции кровяного давления. Кроме этого, в рыбных мышечных волокнах присутствует йод, фосфор, кальций, железо, бром, фтор, бор, витамины А и Е.



Рыба отварная



Отварная рыба является превосходным диетическим продуктом. Для варки пригодны все виды рыб, однако лещ, сазан, карп, карась, навага, вобла, корюшка вкуснее в жареном. Отварная рыба является превосходным диетическим продуктом. Для варки пригодны все виды рыб, однако лещ, сазан, карп, карась, навага, вобла, корюшка вкуснее в жареном или запеченном виде. Рыбу варят порционными кусками, звеньями и целиком. Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой; звеньями или крупным куском (до 5 кг) — только осетровую рыбу; целиком варят крупную рыбу — для приготовления банкетных блюд, а также мелкую рыбу, чаще всего воблу свежую и соленую, свежую сельдь, окуня, кефаль, форель и другую рыбу весом от 100 до 200 г. Варят рыбу в короби́нах, рыбных котлах, сотейниках и в глубоких противнях. Во время варки рыба должна быть полностью погружена в жидкость; в среднем необходимо 150—200 г воды на кусок рыбы весом 100—150 г. Следует помнить, что при излишке воды качество вареной рыбы ухудшается. Рыбу нельзя варить при сильном кипении; в начале закипания посуду с рыбой отодвигают на край плиты или уменьшают нагрев с таким расчетом, чтобы жидкость не кипела, а находилась в легком движении, характерном для начала кипения. Время варки куска рыбы весом 150—200 г составляет в среднем 12—15 мин.



Рыба припущенная

Припущенная рыба сохраняет в себе значительную часть растворимых веществ и получается очень сочной. Припущенная рыба готовится в небольшом количестве воды с добавлением корней и пряностей. Припускают рыбу в целом виде, звеньями и порционными кусками — непластованными (кругляшом) или из филе. Для каждодневной еды обычно припускают рыбу в разрезанном виде, а для угощений — в целом виде.



Рыба жареная



- Жареная рыба готовится несколькими способами: на открытой плите, в духовке, во фритюре, на вертеле, на решетке. Один из вариантов, это жарка рыбы основным способом в посуде с утолщенным дном (сковорода, жаровня). При этом используют жир в количестве 5—10 % массы продукта. Продукт, как правило, укладывают на сковородку после того, как жир хорошо нагреется. Жарят рыбу обычно без головы. Небольшую рыбу жарят целиком, а более крупную — нарезанную кусочками. Толстую рыбу разрезают вдоль пополам, вынимают хребет, кости. Затем каждую половину разрезают на порции, и в каждой порции делают несколько надрезов, солят, панируют в муке или сухарях, смазывают взбитым яйцом и жарят на жире до готовности приблизительно 16 минут. Жареную рыбу нужно употреблять в пищу сразу же после приготовления, оставлять ее остывшую на несколько часов, а тем более на сутки недопустимо: рыба теряет всю свою питательную ценность и может даже принести вред пищеварению.





Рыба запеченная



Запеченная рыба готовится более сложным способом приготовления, он включает предварительную варку. Запеченная рыба готовится более сложным способом приготовления, он включает предварительную варку, припускание. Запеченная рыба готовится более сложным способом приготовления, он включает предварительную варку, припускание, жарку. Запеченная рыба готовится более сложным способом приготовления, он включает предварительную варку, припускание, жарку продукта до полуготовности, а затем запекание в духовке в натуральном виде или с добавлением соусов, яиц, сметаны при температуре 200—300 °С. Запекают и сырую рыбу в фольге, без предварительной тепловой обработки. Для этого берут плоскую рыбу, потрошат, тщательно промывают, обсушивают и солят в 2 раза обильнее нормы. Сырую рыбу запекают одну или с картофелем, жареную и припущенную — преимущественно



Блюда из рыбной котлетной массы



- Для приготовления котлетной массы используют свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25-30% к массе мякоти сырой рыбы.
- При приготовлении котлетной массы из трески, окуня морского, сквамы, кабан-рыбы и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейдающих веществ, можно добавлять яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт на порцию.
- Рыбные котлеты не рекомендуется готовить из жирных рыб (палтуса и др.) или обладающих резким специфическим запахом (сардинопс, сардинелла и др.).
- К котлетной массе можно добавлять молоки от свежей рыбы, но не более 6% от массы нетто, за счет уменьшения закладки рыбы.
- Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, пельмени и другие изделия.



Блюда из морепродуктов



Из таких нерыбных продуктов, как кальмар, мидии, креветки и др., не трудно приготовить практически любое второе обеденное блюдо: вареное, жареное, тушеное, запеченное, с различными гарнирами и соусами.

Гарниром может быть жареный или отварной картофель, консервированный зеленый горошек, репчатый и зеленый лук, жареная или тушеная капуста. Из круп предпочтение надо отдать отварному рассыпчатому





Требования к качеству



Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдение рецептуры; правильность разделки рыбы, нарезки и панировки; соблюдение правил тепловой обработки и доведение рыбы до готовности; вкус и запах приготовленного блюда; внешний вид; соответствие гарнира и соуса данному блюду.

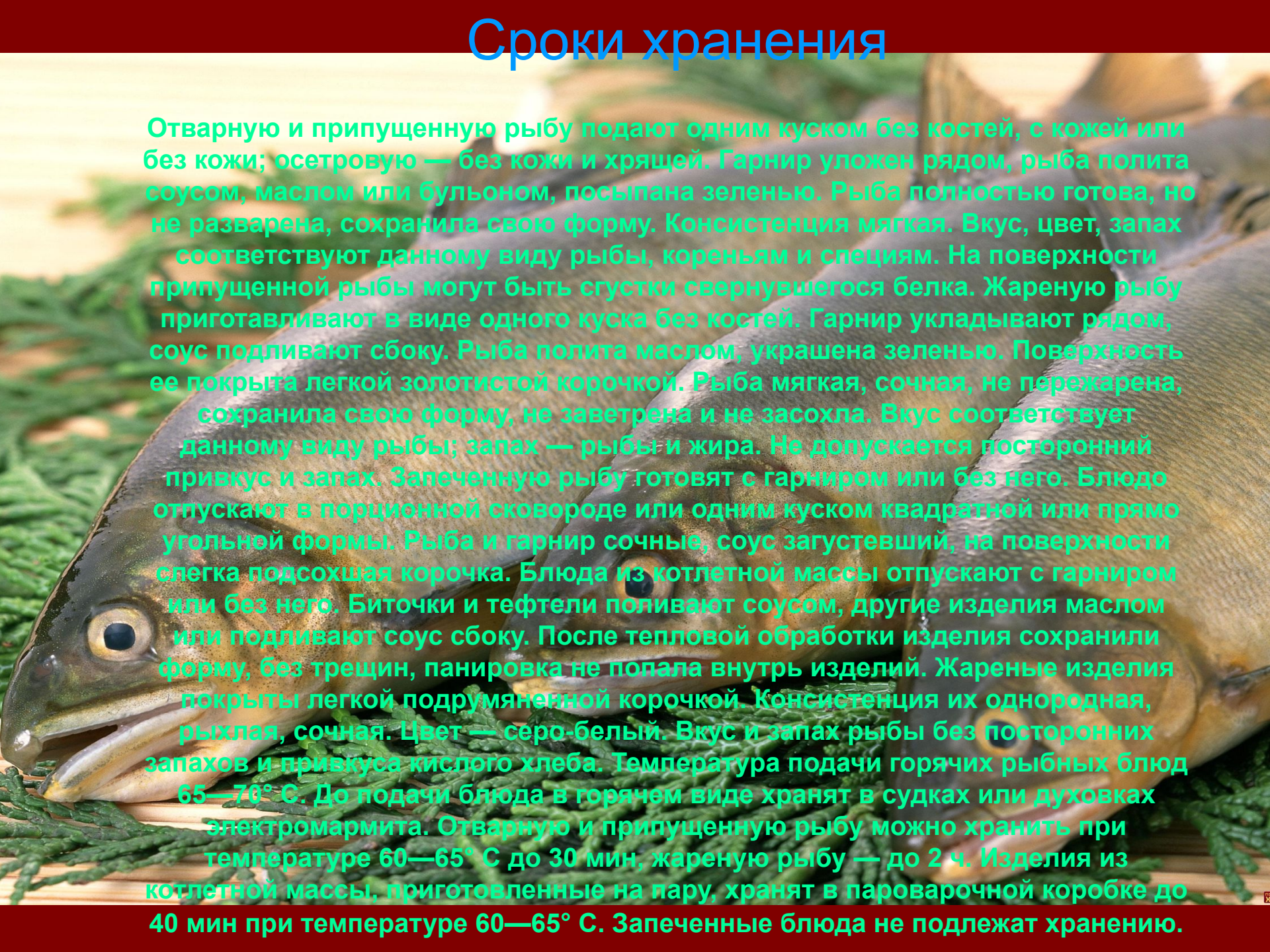
Для рыбы в песте недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

Бывают ещё дефекты консистенции: крошливость жареной рыбы (но изделия сохраняют форму); изделия слегка переварены; крупинчатость мякоти осетровых рыб; жаренная или запечённая рыба слегка пересушена.

Дефекты внешнего вида: неаккуратно нарезаны куски, легкое отставание панировки; в панировке попадаются крупные частицы, неаккуратно разложен гарнир, соус или гарнир попал на борта посуды; куски деформированы, сильно изогнуты (не была надрезана кожа).

Дефекты цвета: бледная и очень тёмная (но не подгорелая) поверхность жаренной рыбы, плохо зарумяненная корочка у запеченных блюд.

Сроки хранения



Отварную и припущенную рыбу подают одним куском без костей, с кожей или без кожи; осетровую — без кожи и хрящей. Гарнир уложен рядом, рыба полита соусом, маслом или бульоном, посыпана зеленью. Рыба полностью готова, но не разварена, сохранила свою форму. Консистенция мягкая. Вкус, цвет, запах соответствуют данному виду рыбы, кореньям и специям. На поверхности припущенной рыбы могут быть сгустки свернувшегося белка. Жареную рыбу приготавливают в виде одного куска без костей. Гарнир укладывают рядом, соус подливают сбоку. Рыба полита маслом, украшена зеленью. Поверхность ее покрыта легкой золотистой корочкой. Рыба мягкая, сочная, не пережарена, сохранила свою форму, не заветрена и не засохла. Вкус соответствует данному виду рыбы; запах — рыбы и жира. Не допускается посторонний привкус и запах. Запеченную рыбу готовят с гарниром или без него. Блюдо отпускают в порционной сковороде или одним куском квадратной или прямоугольной формы. Рыба и гарнир сочные, соус загустевший, на поверхности слегка подсыхая корочка. Блюда из котлетной массы отпускают с гарниром или без него. Биточки и тефтели поливают соусом, другие изделия маслом или подливают соус сбоку. После тепловой обработки изделия сохранили форму, без трещин, панировка не попала внутрь изделий. Жареные изделия покрыты легкой подрумяненной корочкой. Консистенция их однородная, рыхлая, сочная. Цвет — серо-белый. Вкус и запах рыбы без посторонних запахов и привкуса кислого хлеба. Температура подачи горячих рыбных блюд 65—70° С. До подачи блюда в горячем виде хранят в судках или духовках электромармита. Отварную и припущенную рыбу можно хранить при температуре 60—65° С до 30 мин, жареную рыбу — до 2 ч. Изделия из котлетной массы, приготовленные на пару, хранят в пароварочной коробке до 40 мин при температуре 60—65° С. Запеченные блюда не подлежат хранению.

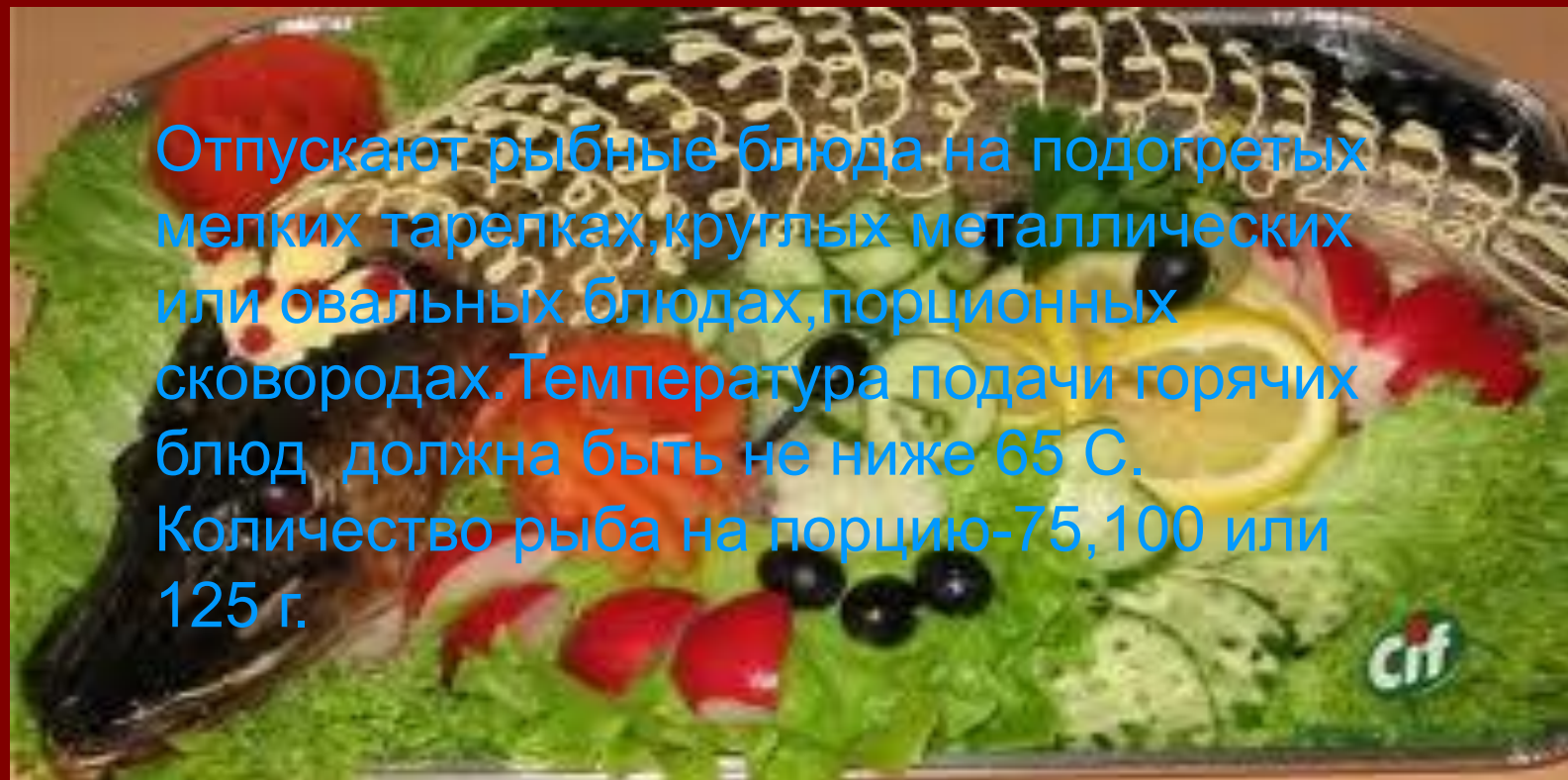
Оборудование, используемое при приготовлении рыбных блюд

Рыба является одним из самых востребованных продуктов в ресторане, многообразие блюд из нее сможет удовлетворить самые изысканные вкусы: отварная, жареная, запеченная и тушёная рыба, гриль, рыбный плов, рыбные супы, и конечно, суши.

Для приготовления этих блюд требуется оборудование, способное обеспечить оптимальные условия хранения, размораживания и дальнейшей тепловой обработки. Для приготовления рыбных блюд используется традиционное тепловое оборудование

- гриль, жарочная поверхность, пароконвектомат.

Отпуск и оформление, t подачи



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 рыба на порцию-75, 100 или
125 г.

Блюда из рыбной котлетной массы

Котлеты или биточки рыбные

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8—10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Котлеты или биточки рыбные

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8—10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.



Фрикадельки рыбные

В рыбную котлетную массу добавляют лук, яйца и специи (в котлетную массу из нежирной рыбы можно добавлять дополнительно маргарин столовый 5—8 г на порцию), тщательно перемешивают, разделявают на шарики массой по 15—18 г и припускают 10—15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют, поливают соусом.

Тельное из рыбы

Разделяют тельное при помощи смоченной полотняной салфетки. Рыбной котлетной массе придают форму лепешек толщиной в 1 см. На середину лепешек укладывают фарш, складывают лепешки вдвое, придают им форму полумесяца. Сформованные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в сухарях, жарят во фритюре, затем ставят на 4—5 мин в жарочный шкаф.

Тельное из рыбы

Разделяют тельное при помощи смоченной полотняной салфетки. Рыбной котлетной массе придают форму лепешек толщиной в 1 см. На середину лепешек укладывают фарш, складывают лепешки вдвое, придают им форму полумесяца. Сформованные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в сухарях, жарят во фритюре, затем ставят на 4—5 мин в жарочный шкаф.



Рыба, запеченная в фольге – продукты

- 400-500 грамм рыбного филе;
- 3 картофелины;
- 250 грамм грибов;
- 1 луковица;
- лимонный сок;
- соевый соус.



Выбираем рыбу. Для приготовления в фольге годится любая рыба, белых или красных сортов, жирная или нет. Если же рыба жирных сортов, то смело маринуйте ее перед дальнейшей готовкой в смеси соевого соуса, лимонного сока и любимых специй.

Пока рыба маринуется, в небольшом количестве масла до светло-золотистого цвета пожарьте лук, а затем грибы. Для приготовления с рыбой подойдут шампиньоны, которые на западе называют устричными грибами. Они имеют слабо выраженный грибной запах и поэтому лишь подчеркнут естественный аромат запеченной рыбы. Когда грибы готовы, чистим картофель и режем его пластинками толщиной не более сантиметра. Укладываем ломтики картошки на смазанный растительным маслом лист фольги.



Сверху закладываем грибы, а затем рыбу, слегка подсушенную от маринада на бумажном полотенце.



Поверх рыбы выкладываем жареный лук. Все слои можно произвольно менять, но помните, что, запекая рыбу, вы должны избежать прямого контакта листа фольги с нежной мякотью рыбы. В противном случае вы рискуете с огромным трудом отскрести готовое блюдо от фольги. Поэтому рыба кладется на подушку из овощей и чем-то покрывается сверху – в нашем случае это лук.

Если же вы хотите, чтобы верхний слой был именно рыбный, то отрежьте фольгу большего размера и аккуратно сворачивайте ее таким образом, чтобы сверху оставалась значительная воздушная прослойка.

Фольгу тщательно защипываем так, чтобы получить плотно закрытый пакет, без дырок и щелей, чтобы избежать вытекания сока во время запекания.

Ставим получившийся пакет на решетку или противень и отправляем в нагретую духовку примерно на полчаса.

В фольге рыба запекается в собственном соку, и готовое блюдо получается очень сочным, нежным и душистым. Но при этом верхний слой рыбки будет бледным, на нем не образуется корочка. Частично эту проблему решает соевый соус, слегка подкрашивающий мякоть в коричневатый цвет. Также можно ближе к концу готовки предельно осторожно раскрыть пакет из фольги и оставить в таком виде в духовке, чтобы блюдо зарумянилось сверху.



Приготовление жареной рыбы

Состав:

- 200-300 г филе рыбы (хек, минтай, судак, скумбрия и т. д.)
- 3 луковицы
- 2 моркови
- 1 ст.л. сушёного укропа
- 1 ст.л. лимонного сока
- мука
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки



Подготовить продукты.

Филе промыть, обсушить, посолить, посыпать сушёным укропом, полить соком лимона и оставить мариноваться



Филе промыть, обсушить, посолить, посыпать сушёным укропом, полить соком лимона и оставить мариноваться





Лук нарезать полукольцами, соединить с морковью и обжарить на растительном масле до мягкости

Выложить овощной гарнир на блюдо.



Филе с обеих сторон обвалять в муке, затем согнуть пополам и обвалять ещё раз

Выложить на сковороду и на среднем огне обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.



Выложить готовую рыбу на блюдо с гарниром из лука и моркови, подавать к столу.

Рыба отварная

1 Кг рыбы * 0,5 луковицы * 0,5 корня петрушки * 6 горошин черного перца * 2—3 стакана огуречного рассола * 3—4 тычинки шафрана

Для приготовления блюд из отварной рыбы лучше всего использовать крупную малокостистую рыбу — осетрину, щуку, треску, сома и т. п., — которую нарезают крупными кусками, очищая только от чешуи и плавников и при этом обязательно сохраняя кожу и хребтовую кость.

Для отваривания берут небольшие низкие эмалированные кастрюли или сотейники, укладывают в них куски рыбы тесно в один ряд и заливают так, чтобы жидкость лишь едва покрывала рыбу. Отваривать лучше всего в огуречном рассоле или в воде с добавлением рассола и пряностей.

Продолжительность варки зависит от сорта рыбы и величины кусков. Так, красную рыбу варят 20—25 мин, речную и озерную рыбу из рек Сибири 25—30 мин, рыбу из рек европейской части 12—15 мин, морскую рыбу 8—12 мин. Без крышки и на сильном огне варят мелкие куски рыбы либо морскую рыбу, остальные виды рыб варят под крышкой на умеренном огне, при первых признаках отставания хребтовой кости от мяса варку прекращают.

В рассольно - водяной смеси с пряностями можно отваривать последовательно несколько порций рыбы.

На гарнир к отварной рыбе можно подать «отварной картофель с укропом и луком, хрен , отварные грибы в сметане.



Блюда из море продуктов.

Устрицы и мидии

Устрицы и мидии поступают замороженными, живыми или консервированными. Створки раковин устриц и мидий должны быть плотно закрыты. Устриц подают сырыми, запеченными, мидий — отварными, жареными и запеченными. Мидий размораживают в холодной воде, удаляют биссус, смывают с раковин песок и зачищают их от прилипших ракушек.

Затем их замачивают в холодной воде в течение 2—3 ч и промывают. Мидий варят с добавлением соли, корней, репчатого лука при слабом нагреве в течение 5 мин. Вареное мясо освобождают от раковин, промывают в теплой воде для удаления песка и обжаривают до исчезновения запаха сырости, затем тушат, запекают или используют для приготовления первых блюд. Из мидий готовят салаты, винегреты, щи, борщи, рассольники, гуляш, плов, голубцы и др.



Морской гребешок

Мускул морского гребешка поступает замороженным в блоках и в виде консервов. Блоки размораживают на воздухе при температуре 18—20°C в течение 1—1,5 ч. Морской гребешок варят в кипящей подсоленной воде, добавляют перец горошком, корни. Время варки не более 15—20 мин. Из мускула морского гребешка готовят заливные салаты, подают его под маринадом, употребляют для приготовления острых супов, жарят в натуральном виде, в сухарях и кляре.



Ракообразные

Ракообразные поступают сыро морожеными, варено морожеными, консервированными и живыми.

Мороженые ракообразные варят в кипящей подсоленной воде они не приобретут оранжевого цвета. У крабов в пищу используют мясо брюшка и конечностей, у креветок и лангустов — шейки, у омаров и речных раков — клешни и шейки.

Ракообразные употребляют в натуральном виде, готовят из них салаты, заливные, вторые горячие блюда и закуски

Трепанги

Трепанги поступают сушеными. Их промывают в холодной воде, освобождая от угольного порошка, и замачивают в течение 24—30 ч, 2—3 раза меняя воду. После замачивания трепангов разрезают вдоль, удаляют внутренности, заливают холодной водой и доводят до кипения, затем, не вынимая из отвара, охлаждают. Затем их промывают, нарезают и используют для приготовления фаршей, рыбных соусов, первых и вторых горячих блюд.

Кальмары

Кальмары поступают на предприятия общественного питания замороженными блоками, разделанными на филе. Оттаивают их в холодной воде, опускают на 3—6 мин в горячую воду (60—65°C) и удаляют кожицу. Промывают 2—3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду и варят не более 5 мин. Из кальмаров готовят салаты, подают их под майонезом или маринадом, добавляют в щи, борщи, рассольники, окрошки, в котлетную массу



Рыба, припущенная с соусом белым с рассолом.

Рыбу разделить на порционные куски с кожей, без костей, а рыбу осетровых пород — с кожей без хрящей.

Уложить в один ряд в сотейник, смазанный маслом, подлить рыбный бульон (0,3 л на 1 кг рыбы), положить коренья и лук, добавить соль, огуречный рассол или кожицу соленых огурцов. Рыбу припустить в посуде с закрытой крышкой до готовности. Приготовить белый соус так же, как и для соуса польского. Приготовить соус рассол. В основной белый соус влить бульон, полученный в результате припускания рыбы. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками и сбланшировать. В состав гарнира для данного соуса входят также вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные треугольниками, вареные хрящи, нарезанные ломтиками. Подготовленные гарниры положить в соус, заправить по вкусу солью, прокипяченным огуречным рассолом.



