

Рыба и морепродукты



Мясо рыбы и морепродуктов
состоит из очень важных для организма
белковых, минеральных веществ, жиров и
ВИТАМИНОВ



По месту обитания рыбы различают:

ПРЕСНОВОДНЫЕ



КАРАСЬ



РЕЧНОЙ ОКУНЬ



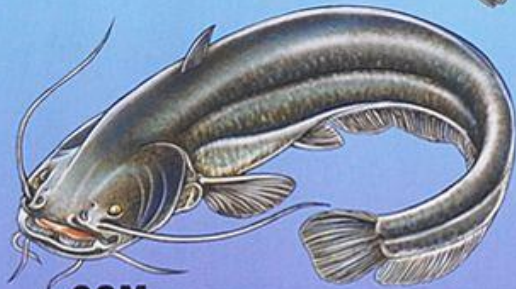
САЗАН



ЩУКА



ТОЛСТОЛОБИК

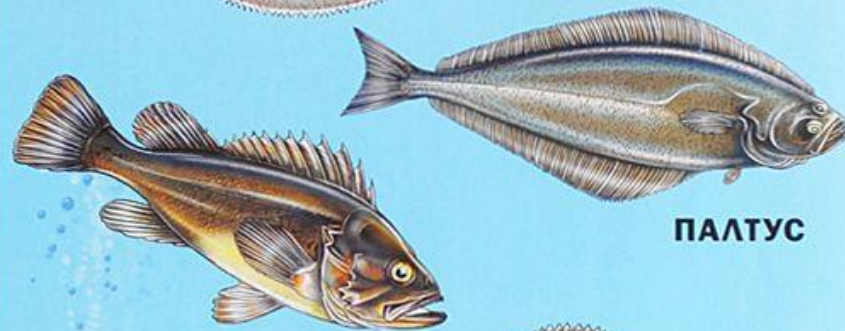


СОМ

МОРСКИЕ



РЫБА ФУГУ



ПАЛТУС



МОРСКОЙ ЁРШ



КАМБАЛА



СКУМБРИЯ

Строение рыбы



В продажу поступают виды рыбы:

Живая

Охлажденная

Мороженая

Рыбное филе

Соленая

Копченая







Для доброкачественной свежей, охлажденной и мороженой рыбы характерны следующие признаки:

- Глаза выпуклые, прозрачные;
- Жабры ярко-красные;
- Консистенция мяса рыбы плотная; при надавливании пальцем ямка или не образуется, или быстро восстанавливается;
- Поверхность рыбы прозрачная и без запаха.



Механическая обработка рыбы:

оттаивание; очистка от чешуи; разрезание брюшка; удаление внутренностей, головы, плавников и хвоста; промывание и пластование; нарезание на порционные куски.



Оттаивают рыбу в холодной подсоленной воде, в микроволновой печи.

Филе рыбы оттаивают без воды, чтобы не потерять питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы.





Блюда из рыбы



Морепродукты - двустворчатые, кальмары, креветки, крабы, осьминоги, лангусты, омары – ценный продукт питания



Тушки крабов, креветок, лангустов, лобстеров (омаров) – в вареном виде употребляют в пищу почти все части тела



Тушки кальмаров, каракатиц и осьминогов являются мегаисточниками витаминов группы В и С – употребляют в вареном виде целыми или нарезают в салаты



Устрицы, мидии, морские
гребешки — употребляют в
свежем виде, являются основой
восхитительных кулинарных
шедевров



Водоросли – ламинария, нори, комбу, хидзики, вакаме, кантен и уми будо – входят в состав суши, роллов, приготавливаемых в ресторанах по всей планете.





Блюда из морепродуктов



Рыбные консервы – это вкусный ингредиент для приготовления различных салатов и закусок, пирогов и первых блюд.

