

 Известно, что японцы, продолжительность жизни которых больше, чем у всех остальных народов, ежедневно употребляют в пищу __(тема урока)__. Такой рацион позволяет им постоянно оставаться в хорошей форме и поддерживать отличный иммунитет.



Тема урока: «Рыба и морепродукты»



Повторение пройденного материала

1. Ценный продукт питания, полученный от млекопитающих животных.

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

2. Нагревание молока до температуры около 75 °С.

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

3. Нагревание молока до температуры 120-145 °С.

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

4. Концентрированное молоко с сахаром.

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

5. Концентрированное молоко в виде порошка.

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

6. Блюдо из молока и крупы.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

7. Первое блюдо из молока и макарон.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|



Химический состав рыбы



Рыба - ценный продукт питания.

В её состав входят:

- белки - 13-21 %,
- жиры - 0,2-20%,
- минеральные вещества – фосфор, калий, магний, йод,
- вода - 53,5-85%
- витамины - А, Д, В₁, В₂, РР

Пищевая ценность рыбы

По содержанию жира рыбы подразделяются на 3 группы:

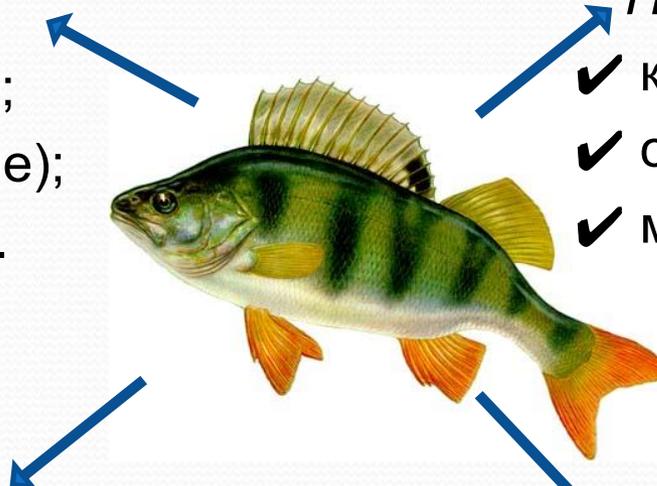
- тощие – содержание жира не превышает 4 % (*треска, хек, щука, окунь*);
- средней жирности – 4-8% жира (*камбала, скумбрия, ставрида*);
- жирные – более 8% жира (*сельдевые, осетровые, лососевые*).



Классификация рыб

По строению скелета:

- ✓ хрящевые (акулы, скаты);
- ✓ хрящекостные (осетровые);
- ✓ костные (все остальные).



По длине и массе тела:

- ✓ крупная,
- ✓ средняя,
- ✓ мелкая.

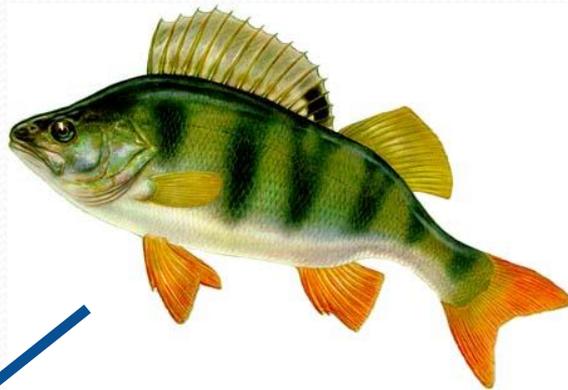
По образу жизни:

- ✓ морские (сельдь, скумбрия, сардина, тунец, треска, камбала, палтус, пикша);
- ✓ пресноводные (щука, карась, налим, форель);
- ✓ проходные (лососевые, осетровые);
- ✓ полупроходные (судак, лещ, сазан, сом).

По характеру покрова:

- ✓ с чешуей,
- ✓ без чешуи.

Классификация рыб



По способу разделки:

- ✓ тушки неразделанные,
- ✓ рыба потрошенная,
- ✓ филе.

По состоянию:

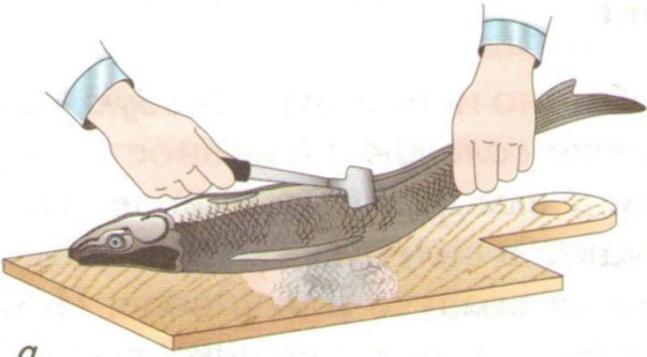
- ✓ живая,
- ✓ охлажденная,
- ✓ мороженая,
- ✓ соленая

Признаки доброкачественной рыбы

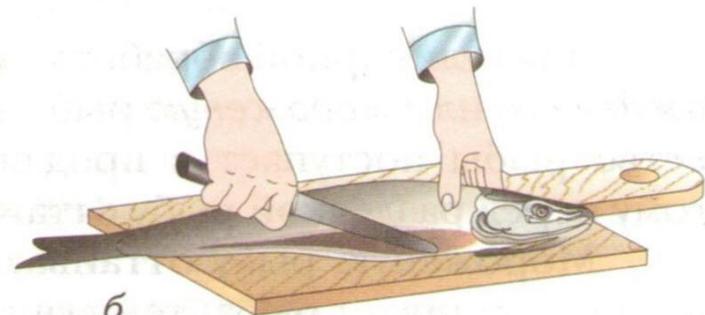


1. Сохранена цельность рыбы.
2. Чешуя гладкая, чистая.
3. Глаза выпуклые, прозрачные.
4. Жабры ярко-красные.
5. Мякоть с трудом отделяется от костей.
6. Свежий, характерный рыбный запах.

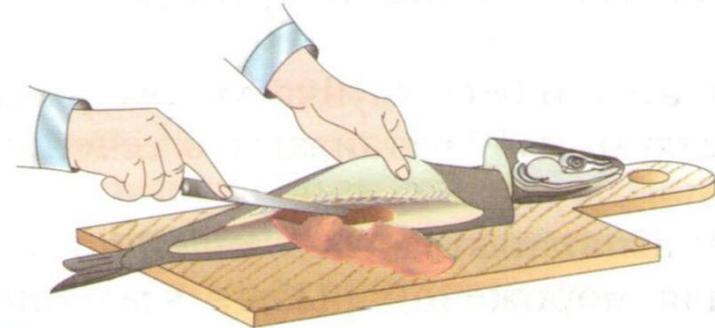
Обработка рыбы



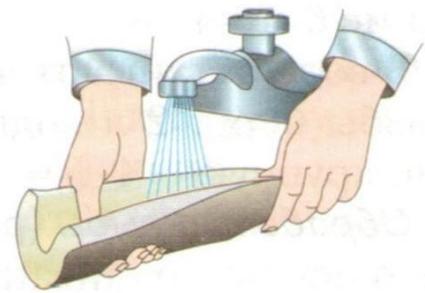
а



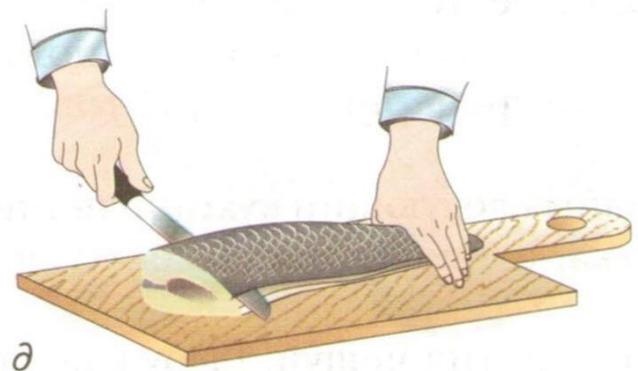
б



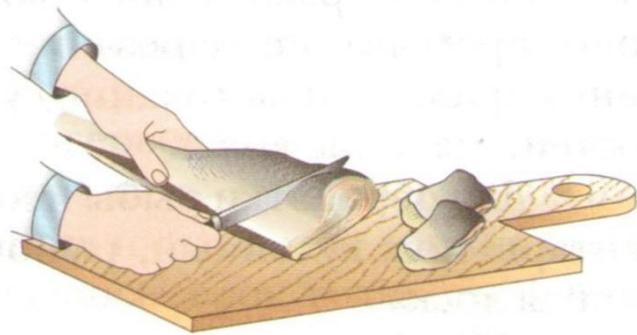
в



г



д



е

а – очистка от чешуи;

б – разрезание брюшка;

в – удаление внутренностей, головы;

г – промывание;

д – пластование;

е – нарезание порционными кусками

Тепловая обработка рыбы

- ВАРКА
- ПРИПУСКАНИЕ
- ЖАРЕНЬЕ
- ЗАПЕКАНИЕ
- ТУШЕНИЕ



Физкультминутка



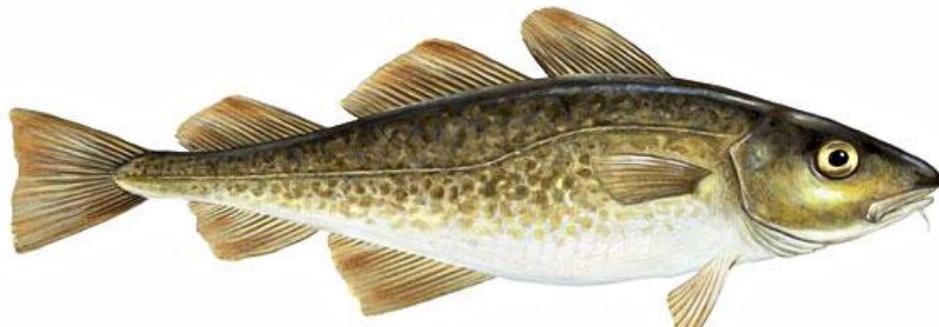
«Угадай рыбу»



щука



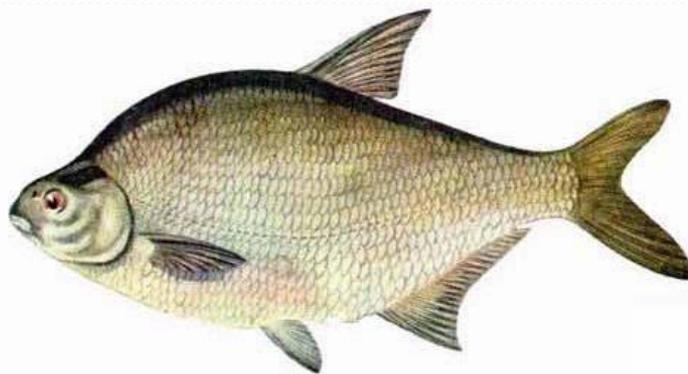
окунь



треска



карась

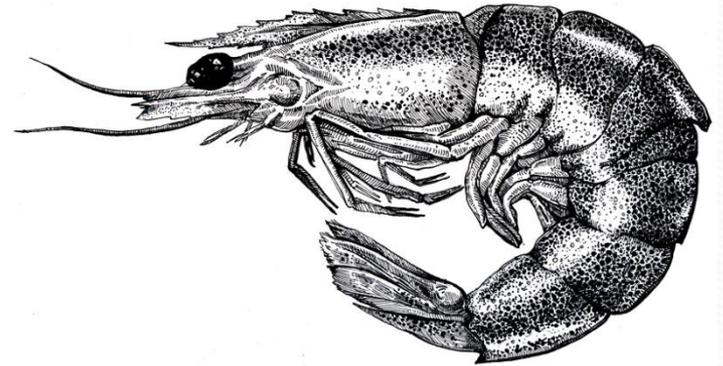


лещ

Угадай морепродукты



кальмар



креветка



омар



краб

Угадай морепродукты



устрицы



мидии



гребешки

Практическая работа

Составить технологическую карту приготовления
рыбного блюда на примере данной
технологической карты

Технологическая карта «Рыбное филе во фритюре»

| Наименование продукта | Количество продукта | Последовательность приготовления | Посуда и инвентарь |
|--|---|---|---|
| Рыба | 800 г | Подготовить рыбу, разделать на филе, нарезать брусочками | Разделочная доска, нож |
| Соль Мука Яйцо Молотые сухари | Щепотка 2 ст.ложки 1 шт. 0,5 стакана | Посолить филе. Обвалять в муке. Смочить яйцом. Обвалять в сухарях. | Миска для яйца, тарелка для муки, тарелка для сухарей |
| Жир (подсолнечное масло) | 150-200 г. | Сильно разогреть жир на сковороде, опустить в него рыбу и обжарить до золотистого цвета | Сковорода, лопаточка |
| Лимон | 0,5 шт | Готовое филе выложить на блюдо, украсить кусочками лимона | Шумовка, блюдо, нож, разделочная доска |

Закрепление пройденного материала

Вопросы:

1. В каком виде рыба поступает в продажу?
2. В какой последовательности разделывают рыбу?
3. Какие инструменты и приспособления применяют для обработки рыбы?
4. Какие способы тепловой обработки используют при приготовлении рыбных блюд?
5. Способы жарения рыбы.