

# Рыба. Блюда из рыбы.

Урок в 6 классе  
2010 год

Учителя технологии Бушуевой Е.К.  
МОУ СОШ №2

# Ответьте на вопросы

- ❖ Почему в рацион питания человека следует обязательно включать блюда из рыбы?
- ❖ Знаете ли вы, как можно определить свежесть рыбы?
- ❖ Какие блюда можно приготовить из рыбы?
- ❖ Какие блюда из рыбы вам больше всего нравятся?

# Питательная ценность рыбы

- ❖ Рыба бывает крупной и мелкой, жирной и постной, красной и белой, морской и пресноводной.
- ❖ Рыба и морские нерыбные продукты являются источником белков 12 – 23%, жиров 0,2 – 33%, воды 52 – 82%, минеральными веществами 0,5 – 3%, витамины А,В,РР,Д,Е
- ❖ Рыбные продукты богаты ценными микроэлементами, как фосфор, кальций, магний, железо, цинк, медь и др.

# Семейства рыб

- **Карповые** – карп, сазан, плотва, вобла, лещ, карась
- **Сельдевые** – шпроты, сельди, сардины, сардинеллы
- **Тресковые** – треска, пикша, минтай, навага, сайда
- **Камбаловые** – палтус, камбала
- **Окуневые** – судак, окунь
- **Осетровые** – белуга, севрюга, осетр
- **Лососевые** – кета, горбуша, лосось, форель

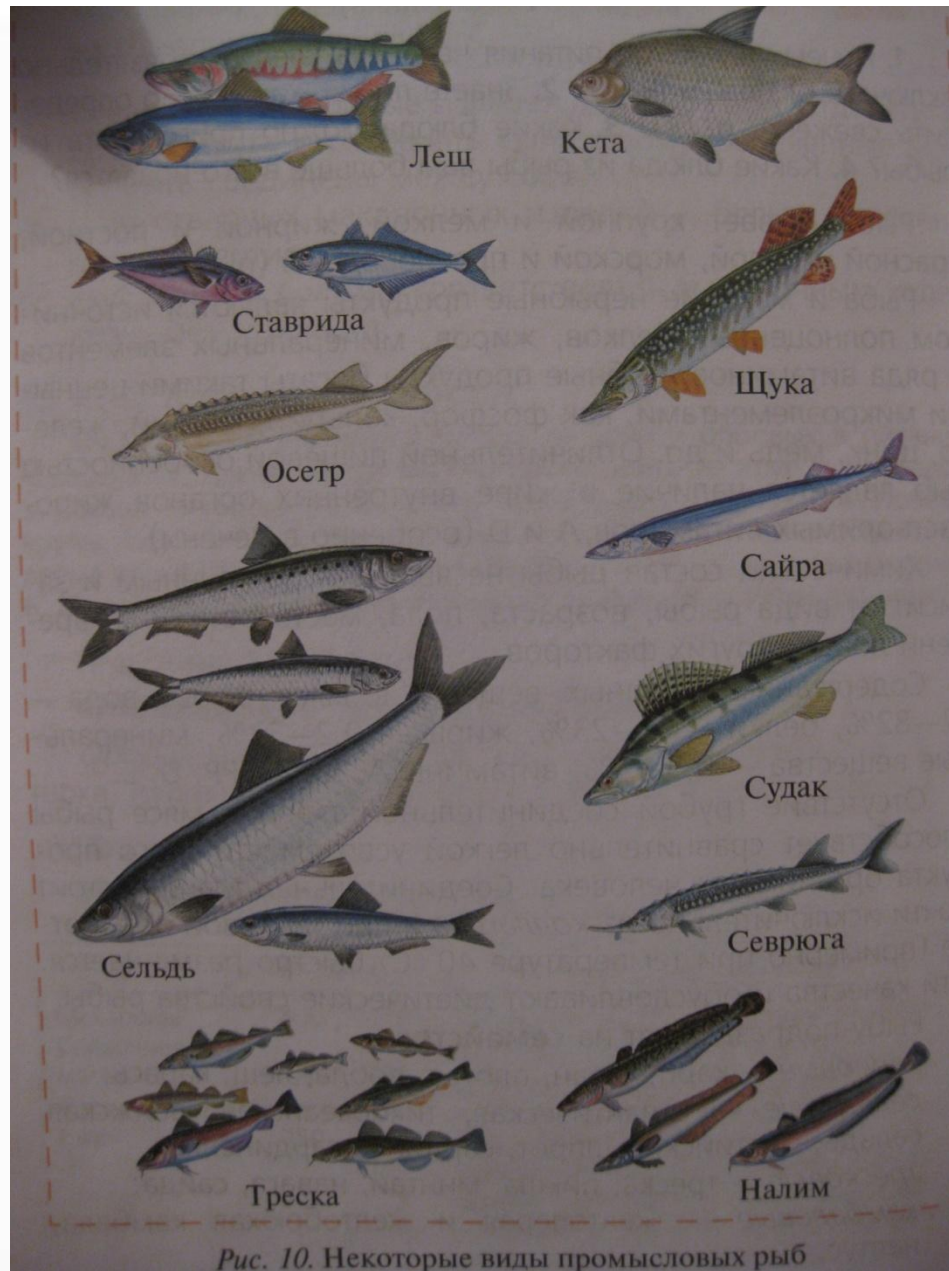


Рис. 10. Некоторые виды промысловых рыб

# Виды рыбы

**Рыба бывает – *живая, охлажденная, мороженая***

**Способы размораживания рыбы**

- 1. В воде при температуре 20 – 25 гр.***
- 2. На воздухе***
- 3. В микроволновой печи***

# Доброкачественность рыбы

## *Рыба должна иметь:*

1. Чистую поверхность естественной окраски
2. Плотную, упругую консистенцию (при надавливании на брюшко поверхность рыбы быстро выравнивается)
3. Глаза прозрачные
4. Жабры ярко-красного цвета
5. Неповрежденная чешуя
6. Специфический рыбный запах

# Первичная обработка рыбы

- **Размораживание**
- **Соленую рыбу вымачивают в проточной воде**
- **Разделка (очистка рыбы от чешуи, разрезание брюшка, удаление внутренностей, головы, плавников, хвоста)**
- **Промывание, пластование, нарезку на порционные куски**



# Виды тепловой обработки рыбы

- **Рыбу** - варят, припускают, жарят, запекают, тушат, коптят, солят и готовят различные полуфабрикаты

# Требования к качеству рыбных блюд

- ✓ Консистенция жареной рыбы мягкая, сочная, мясо легко отделяется от костей, поверхность покрыта ровной корочкой золотистого или светло-коричневого цвета
- ✓ Отварная и припущенная рыба хорошо проварена, но полностью сохраняет свою форму, мясо легко отделяется от костей
- ✓ Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы

**При подаче блюдо из рыбы выкладывают на тарелку, гарнир кладут сбоку. Температура подачи горячих блюд 65 – 70 градусов. К рыбным блюдам подают специальные нож и вилку.**

Двустворчатые  
Тело их заключено в раковину и состоит из...



Рис. 14. Морепродукты и ракообразные