

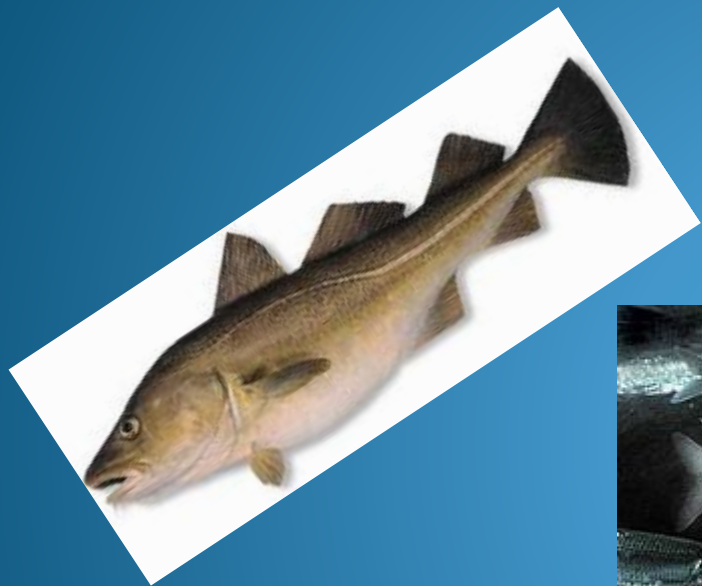
Рыба и морепродукты



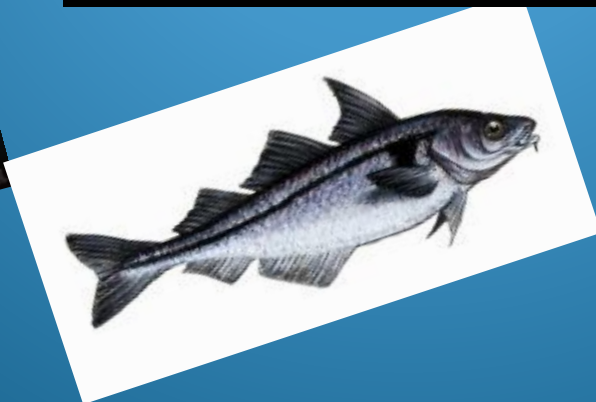
Вопросы

- Почему человеку нужно употреблять в пищу рыбу и морепродукты?
- Какие виды рыб вы знаете?
- В каком виде продаются рыбные продукты в магазине?
- Как правильно нужно оттаивать замороженную рыбу?
- Как получить из тушки рыбы феле?
- Какие вы знаете способы тепловой обработки продуктов (вспомните из 5-го класса)?

Морская рыба.



Пресноводная рыба



Морепродукты.



Классификация промысловых рыб:

- Морская – 80 %,

Сельдь, сардины, килька, анчоус, кета, семга, горбуша, нерка, скумбрия, ставрида, сардинелла, тунец.

Донные: треска, хек, путассу, навага, налим, минтай, камбала, палтус, терпуг.

- Пресноводная – 20 %

Карп, сазан, лещ, вобла, карась, толстолобик, окунь, судак, ерш, осетр, стерледь, северюга, щука, сом.

Виды рыбных товаров.

- живая,
- охлажденная,
- мороженая
- соленая
- вяленая
- горячего копчения
- холодного копчения
- икра
- рыбные консервы
- презервы

Нерыбные продукты моря

- Ракообразные
- Моллюски
- Иголкожие
- Морская капуста
- Крабы, лангусты, омары, раки, криль
- Устрицы, мидии, гребешки, кальмары
- Трепанги

Пищевая ценность рыбы.



- Белок 20 - 26 %,
- Жиры 0,1 – 30 %,
- Витамины: А и D, гр. В, Е, С, РР.
- Минеральные вещества: йод, фосфор, кальций, калий, натрий, магний.
- 20 аминокислот .

Определение доброкачественности рыбы.

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

Первичная обработка рыбы.

- Оттаивание (для мороженной рыбы)
- Удаление плавников
- Очистка от чешуи
- Вырезание жабр
- Разрезание брюшка
- Удаление внутренностей, головы
- Промывание и пластование
- Удаление кожи для получения чистого филе
- Нарезание порционными кусками

Кухонный инвентарь

1. Нож кухонный
2. Рыбочистка
3. Разделочная доска

Санитарные требования

- Разделывать рыбу на специальной доске и желательно на отдельном столе
- До и после разделки промыть рыбу холодной проточной водой
- Удалить полученные рыбные отходы сразу после разделки
- По окончании работы вымыть кухонный инвентарь моющим средством и убрать рабочее место.

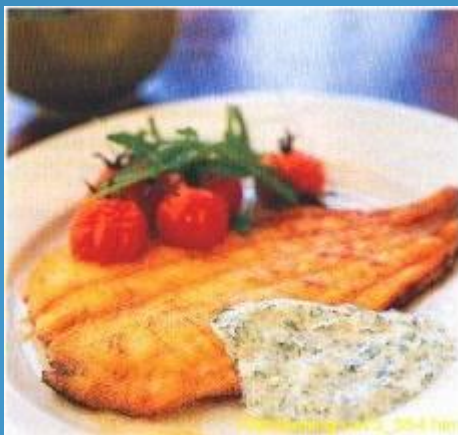
Способы тепловой обработки рыбы

- Отваривание
- Припускание
 - Жарение
- Запекание
- Тушение

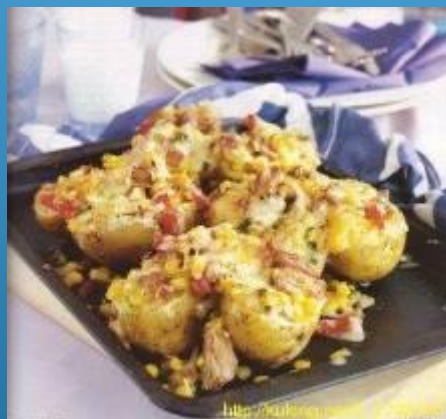
Требования, предъявляемые к готовым блюдам.

- Мякоть мягкая, отстает от костей.
- Нет запаха сырости.
- При проколе спинки рыбы вилкой она свободно входит в мякоть, при этом выделяется прозрачный сок.

Блюда из рыбы.



Блюда из рыбы.



Блюда из морепродуктов.



Практическая работа в тетради.

утверждения	да	нет
1	*	
2		*
3	*	
4		*
5	*	
6	*	
7		*
8	*	
9	*	
10	*	

Домашнее задание

- Прочитать § 22
- Выполнить в рабочей тетради задание 32, 34

