



**Блюда из рыбы и нерыбных  
продуктов моря**

# 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



Леш



Кета



Ставрида



Щука



Осетр



Сайра



Сельдь



Судак



Северюга



Треска



Налим

Рис. 10. Некоторые виды промысловых рыб

# По содержанию жира рыб подразделяют на группы:

- **ТОЩИЕ** – содержание жира не превышает 4 %
- **средней жирности** – содержание жира 4-8 %
- **жирные** – содержание жира более 8 %

# Морепродукты



# Виды рыбы

Рыба поступает в продажу живой, охлаждённой, мороженой и солёной.



# В кулинарной практике рыбу делят по признакам:

- по характеру покрова
- по строению
- по размерам
- по состоянию
- по способу разделки



# Доброкачественность рыбы

Рыба должна иметь:

1. Чистую поверхность естественной окраски, без пятен, не побитая
2. Плотную, упругую консистенцию мяса, не дряблую (при надавливании пальцем поверхность рыбы быстро выравнивается)
3. Неповрежденную чешую, плотно прилегавшую к коже
4. Брюшко не вздутое
5. Глаза выпуклые, прозрачные
6. Жабры ярко-красного цвета, жаберные крышки плотно прилегают к жабрам
7. Специфический рыбный запах

# Рыбные консервы





# Первичная обработка рыбы

**Оттаивание на воздухе или в холодной воде (2-3 часа)**



# Очистка рыбы от чешуи



# Разрезание брюшка, удаление внутренностей, отрезание головы, плавников, хвоста)



# Промывание

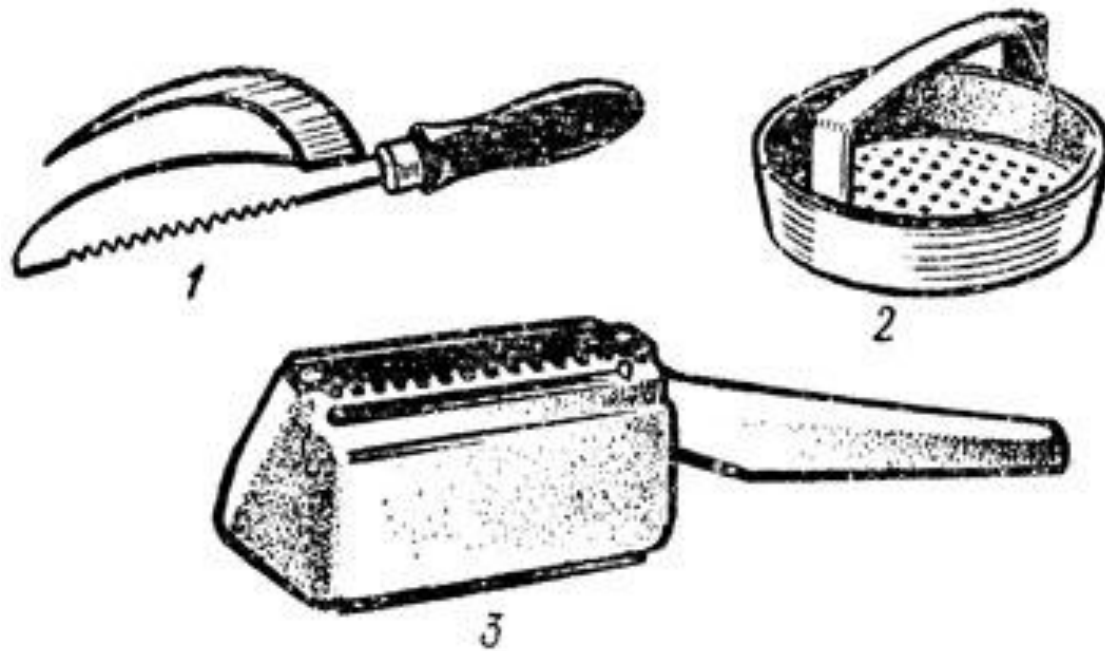


# Пластование (разделка на филе) Нарезка на порционные куски





# Инструменты для первичной обработке рыбы



# Виды тепловой обработки рыбы

## **Рыбу:**

- варят,
- припускают,
- жарят,
- запекают,
- тушат,
- коптят,
- готовят различные полуфабрикаты из рыбной котлетной массы

# 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.

