

**МАОУ «Технический лицей»**

# **Приготовление блюд из рыбы**

Руководитель Кобелева Г.М.

Выполнил: учащийся 11 класса

Попов Иван

Сыктывкар 2017г.

# Пищевая ценность рыбы.

Мясо рыбы содержит: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду и другие соединения.

- \* Белки - важнейшая составная часть мяса рыбы. Общее количество их в мясе рыбы колеблется от 8 до 23%. В основном это полноценные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты (лизин, метионин, триптофан и др.), поэтому рыба является важнейшим источником белкового питания. Усвояемость белков - 97%.
- \* Жира в мясе рыбы от 0,8 до 30,3%. Жир рыбы отличается повышенным содержанием жирных ненасыщенных кислот, в том числе таких, которые отсутствуют в жирах наземных животных. Пищевая ценность жира повышается за счет содержания в нем витаминов А, D, E, K, F
- \* Углеводы мяса рыбы представлены животным крахмалом - гликогеном, содержание которого от 0,05 до 0,85%.
- \* Воды в мясе рыбы от 57,6 до 89,1%. Содержание воды зависит от жирности рыбы: чем больше жира в рыбе, тем меньше воды.

## Семга отварная с овощами:

Приготовленное филе семги нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель — крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, прибавить стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Залить холодной водой.

Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15–20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи.



## Лосось дальневосточный маринованный жареный

Чистое филе нарезать вдоль тушки на брусочки размером 4 × 1/2 см и замариновать в керамической посуде, добавив лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло, соль, перец, в течение 30 мин в холодильнике. Затем брусочки обвалять в молотых сухарях и пожарить в сковороде с разогретым жиром. Готовые брусочки уложить на блюде в виде колодца, отдельно подать соус-майонез с корнишонами.



## Нерка запеченная в сметане:

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, нарезанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной 1/2 см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля в полить процеженным соусом из сметаны. Соус готовится так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1–2 мин и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 5–6 мин, чтобы она подрумянилась. При подаче рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



# Правила первичной обработки рыбы

Первичная обработка рыбы состоит из операций: оттаивание на воздухе, разделка, приготовление.

Рыбу массой более 1,5 кг разделяют на филе путем ее пластования, после чего нарезают ножом на порционные куски.

Размораживание, удаление плавника, удаление внутренностей через разрез на брюшке, удаление головы, промывание, снятие верхнего филе с реберными костями, пластование рыбы, удаление позвоночной кости, срезание с филе реберных костей, удаление с филе кожи, нарезка на порционные куски.

Виды тепловой обработки: варка, жарка, запекание.

Варка: подготовленную рыбу проваривают 15-20 минут после закипания, в течение этого времени сворачивается белок, и уничтожаются вредные микроорганизмы. Хранят и реализуют отварную рыбу в течение 1 - го часа при температуре от 2 до 6 градусов

Время приготовления жареной рыбы 10 минут, хранят и реализуют в течение 12 - ти часов при температуре от 2 до 6 градусов

Время приготовления запеченной рыбы 30-40 минут, хранят и реализуют в течение 48 часов при температуре от 2 до 6 градусов.

## Первичная обработка рыбы

Оттаивание на воздухе

Очищение от чешуи

Удаление головы

Потрошение

Промывание

Пластование

Удаление рёберных и позвоночных  
костей

Снятие с филе кожу



**Спасибо за внимание**