

Технология первичной обработки рыбы 6 кл.



Пищевая ценность рыбы.

- Мясо рыбы - очень ценный продукт питания . В нём содержатся белки и жиры , которые хорошо усваиваются организмом человека , а также углеводы , витамины А, D, В₁, В₂, В₁₂, минеральные вещества (железо , фосфор , калий , кальций , йод). Содержание полезных веществ зависит от вида рыбы , срока и условия её хранения , а также от вида тепловой обработки.



Виды рыб и рыбных продуктов.

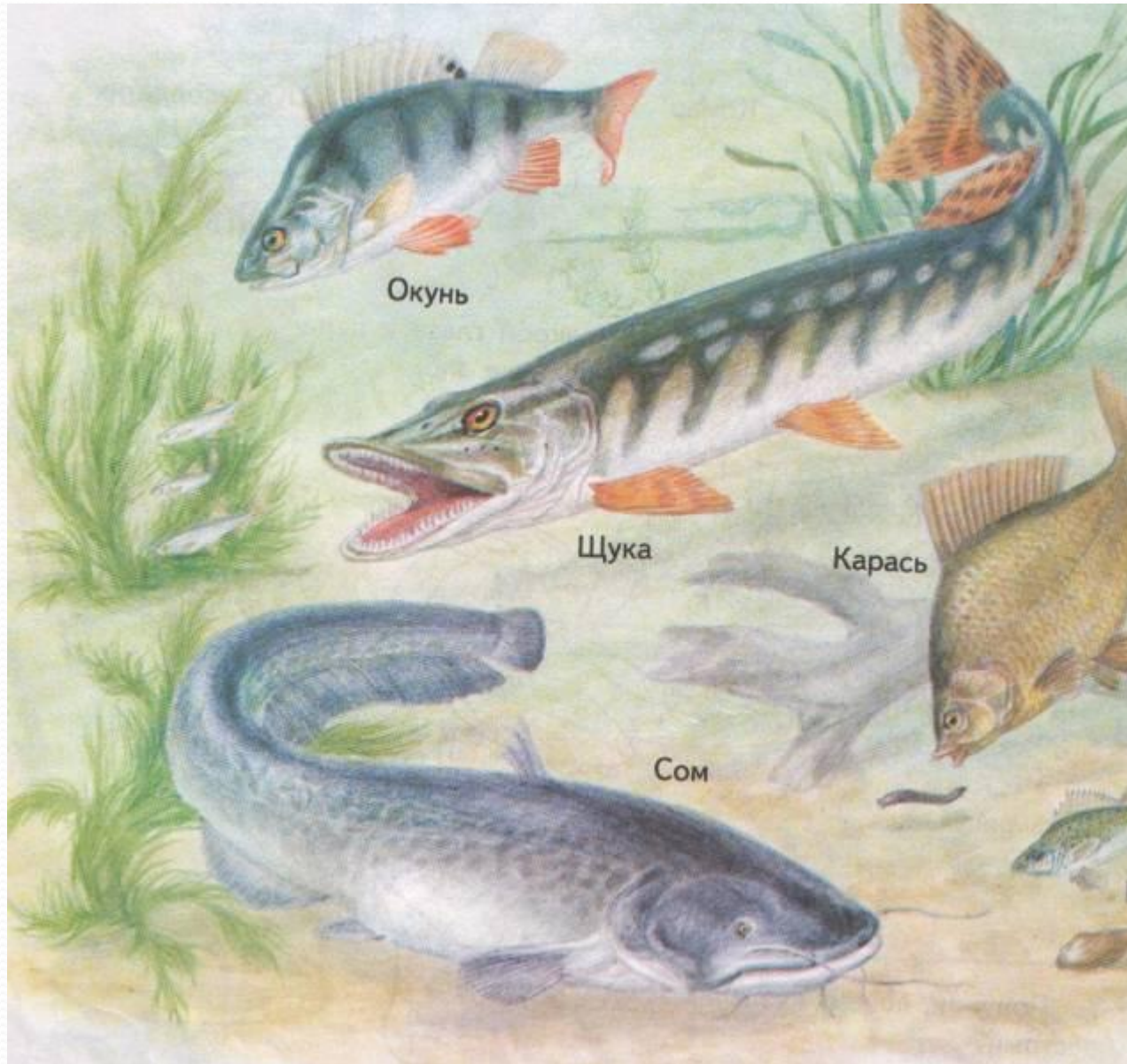
- Наиболее ценными считаются рыбы семейства осетровых и лососёвых – осетр , белуга , сёмга и др . Их мясо жирное и очень вкусное . Эту рыбу считают деликатесной и называют красной.



- Большую группу рыб составляет семейство карповых – карп , лещ , сазан , карась , красноперка и др.



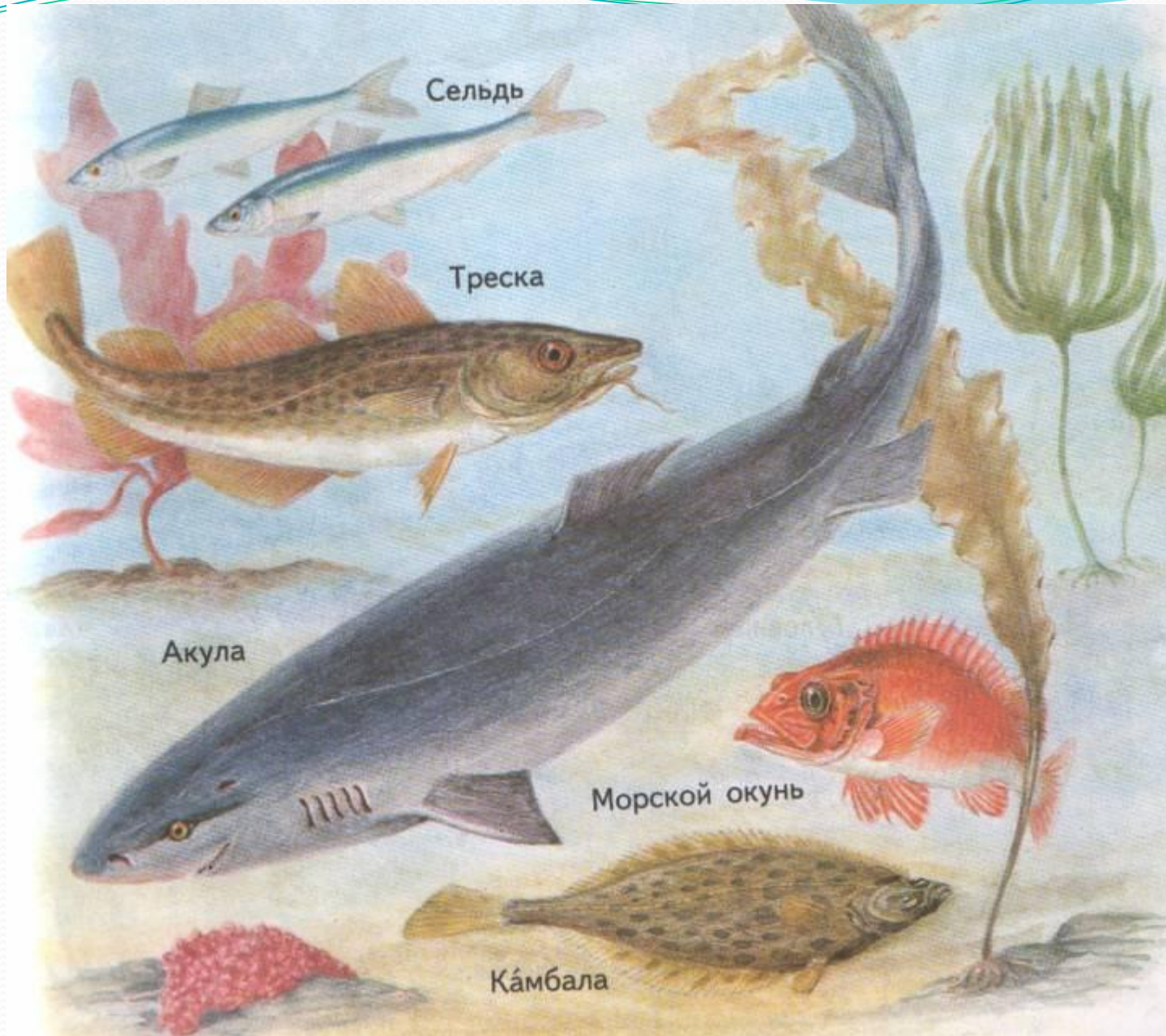
Речные рыбы



- Обширную группу рыб семейство тресковых – треска , пикша , минтай и др.



Морские рыбы





Рыбные консервы



- Покупая консервы, нужно обращать внимание на маркировку.

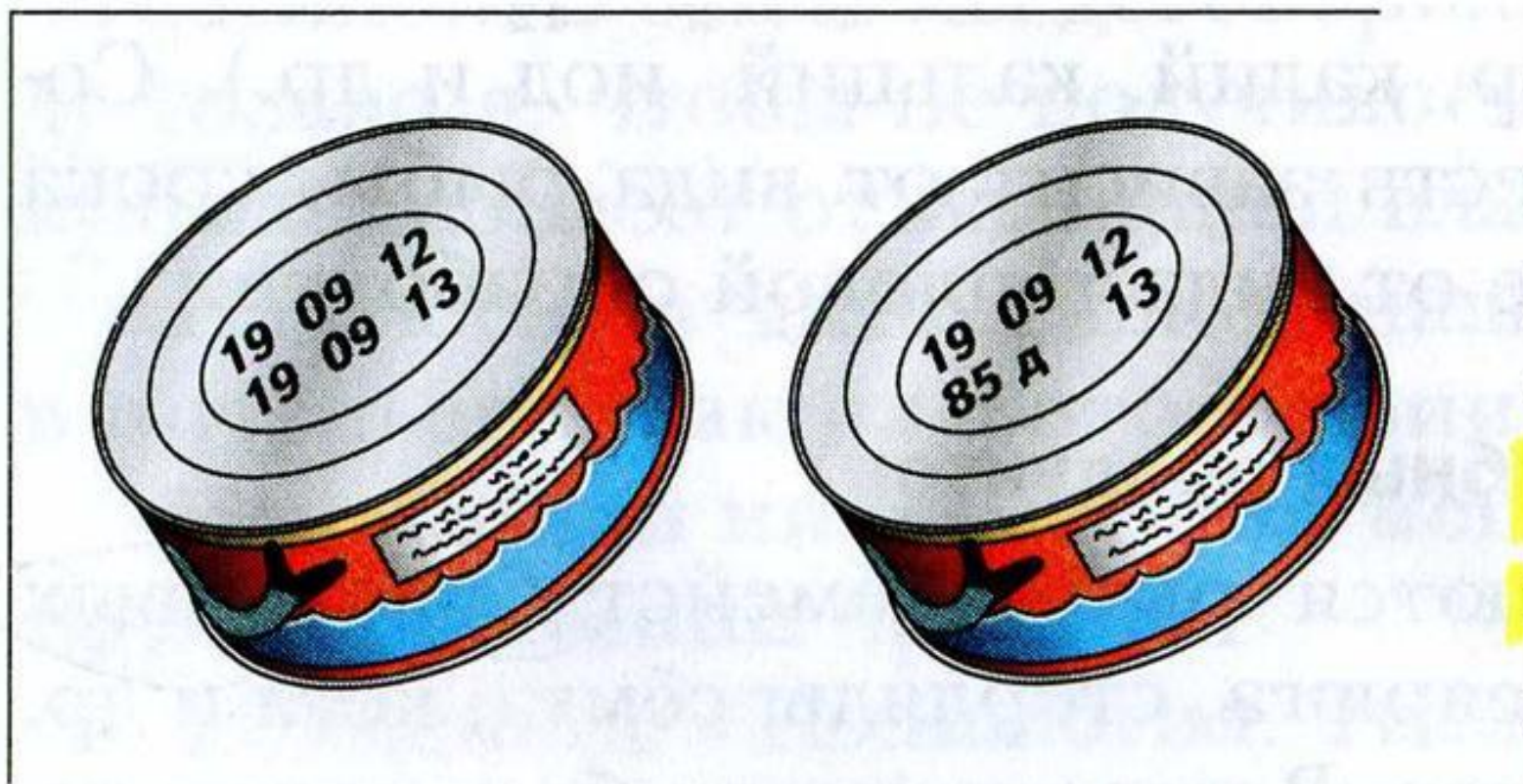


Рис. 17. Рыбные консервы

Признаки доброкачественной рыбы.

- У живой и охлажденной рыбы тело должно быть плотным , слизь прозрачным , жабры красными , глаза выпуклыми и прозрачными. Спинка хорошей рыбы мясистая , округлая.
- Охлаждённая рыба тонет в воде и при надавливании на её тело не образуется ямка (или она быстро исчезает).
- Солёная рыба не должна быть покрыта липким белым или жёлтым налётом.
- Испорченная рыба имеет неприятный , отталкивающий запах.



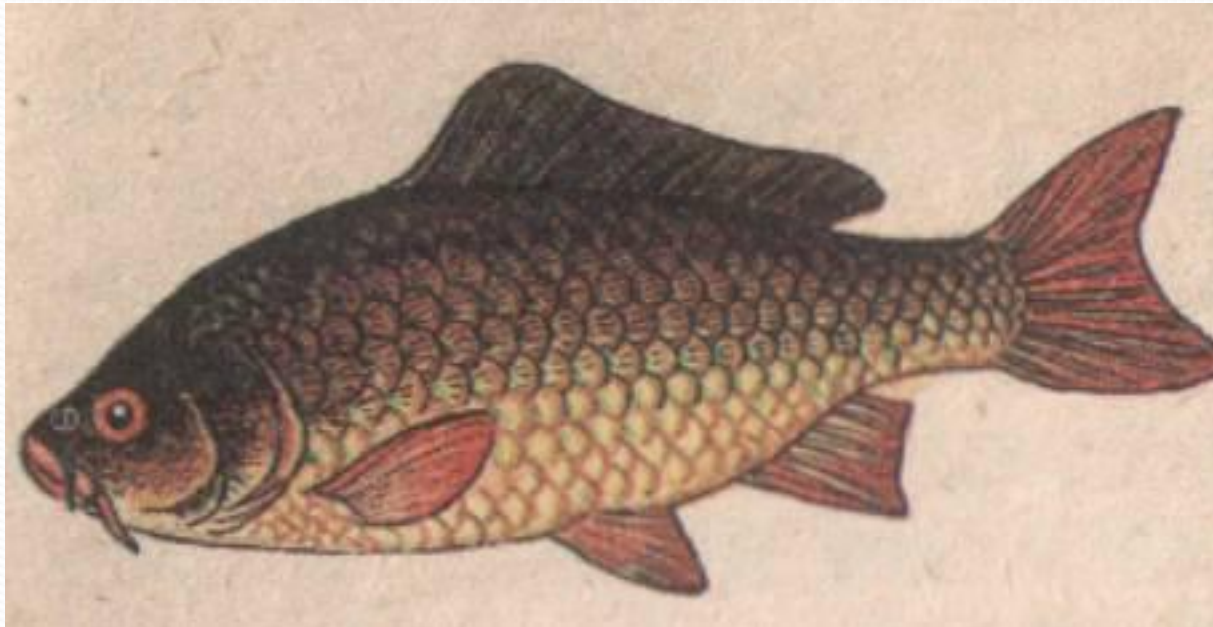
Приготовление блюд из рыбы



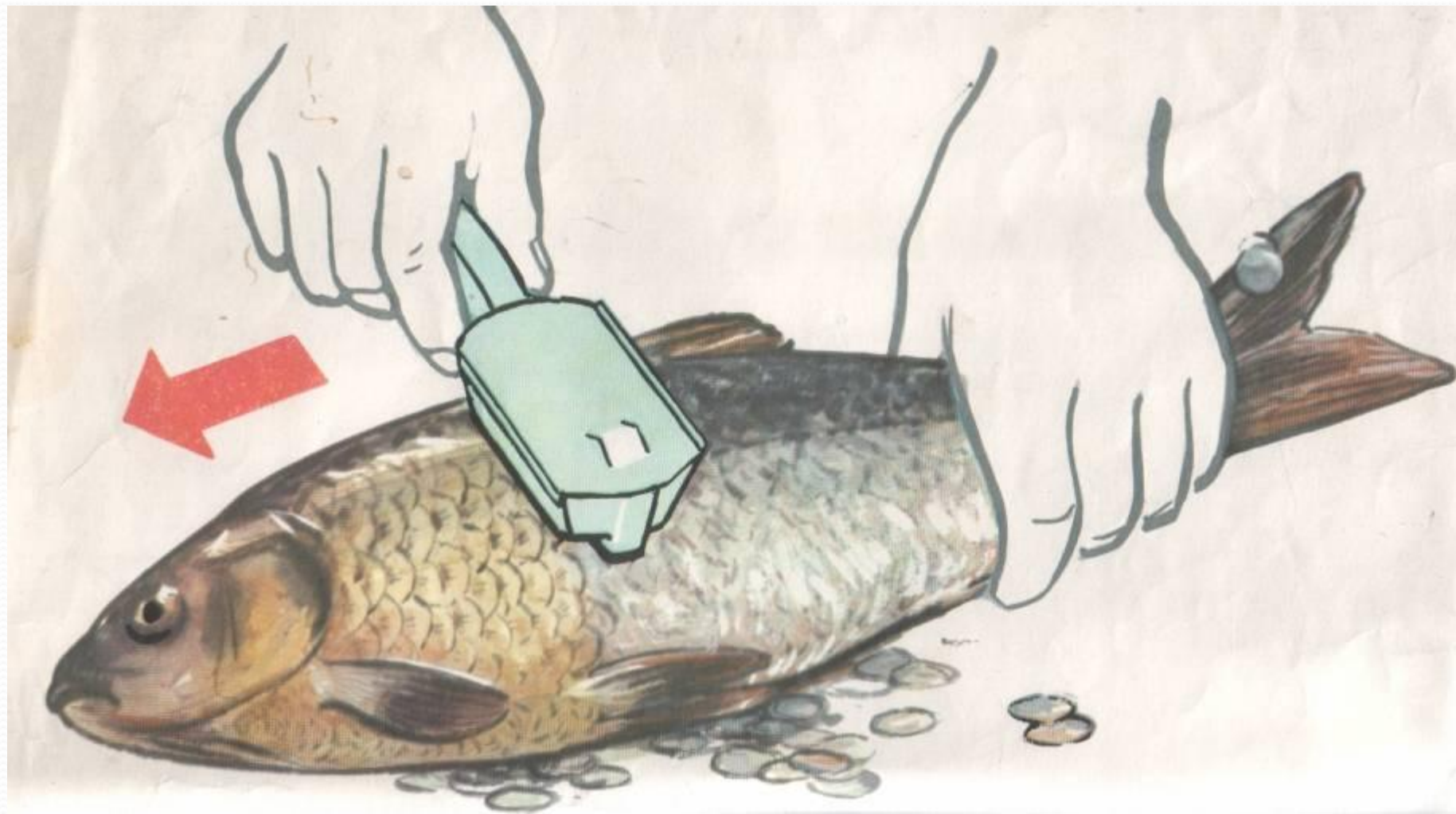
Химический состав рыбы (в %)

- Белки – 13-21
- Жиры – 0,2-30
- Минеральные вещества
- Вода – 53,5 – 85
- Витамины А, Д, В₁, В₂, РР

Первичная обработка рыбы



Очистка рыбы от чешуи



Разрезание брюшка



Удаление внутренностей



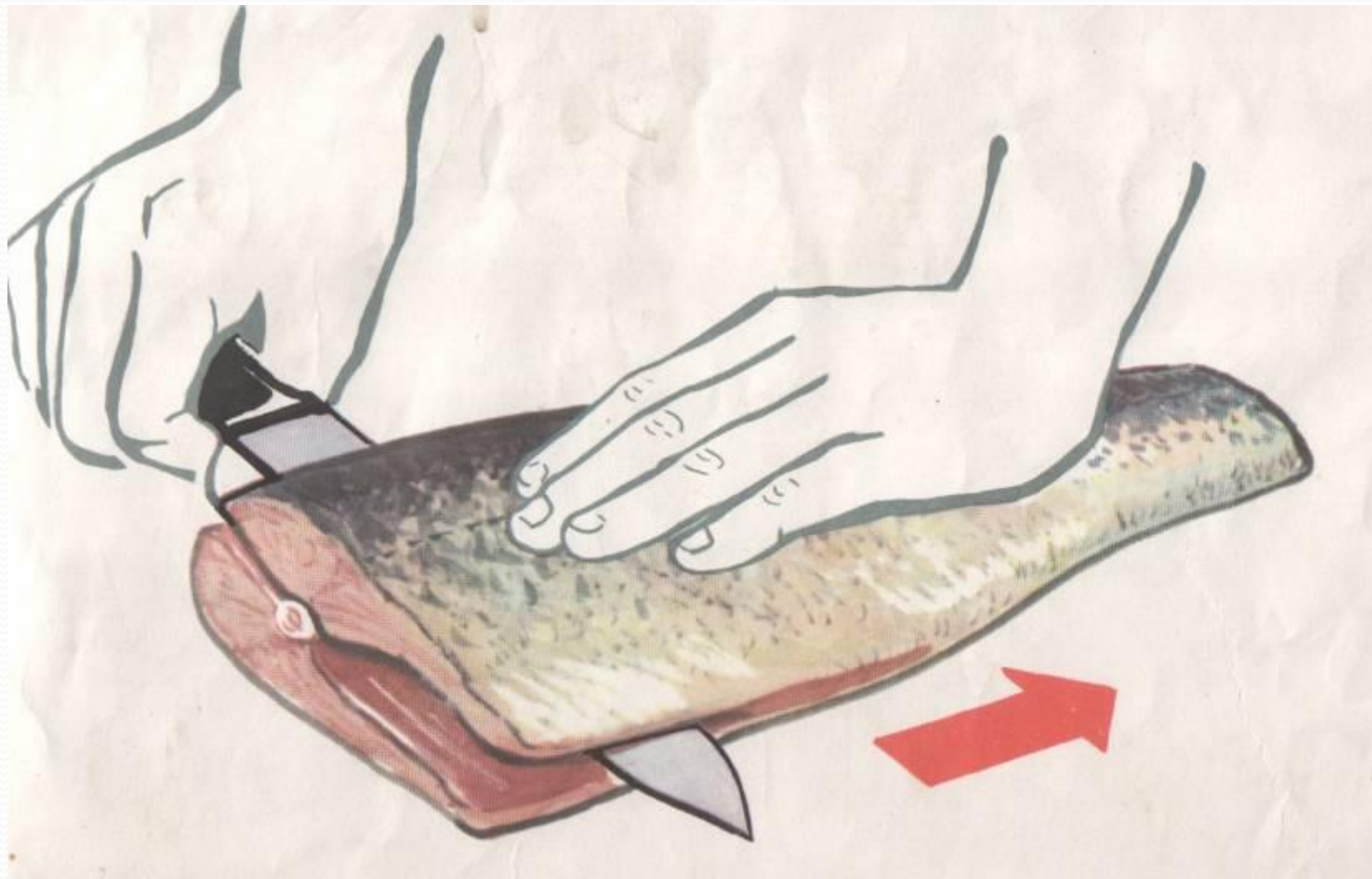
Удаление головы и плавников



Промывание

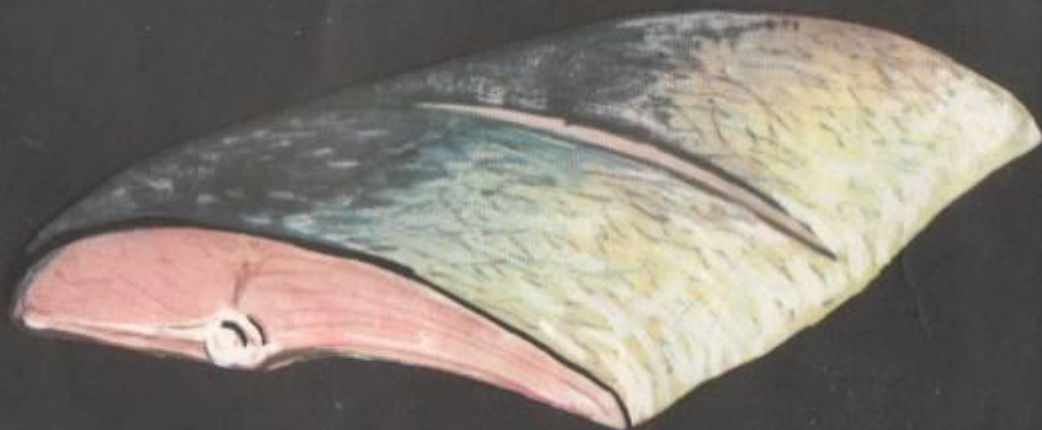


Пластование



абрикаты

Для варки



Для припускания



Для жарения

Тепловая обработка рыбы

Варка

Припускание

Жарение

Тушение

Запекание

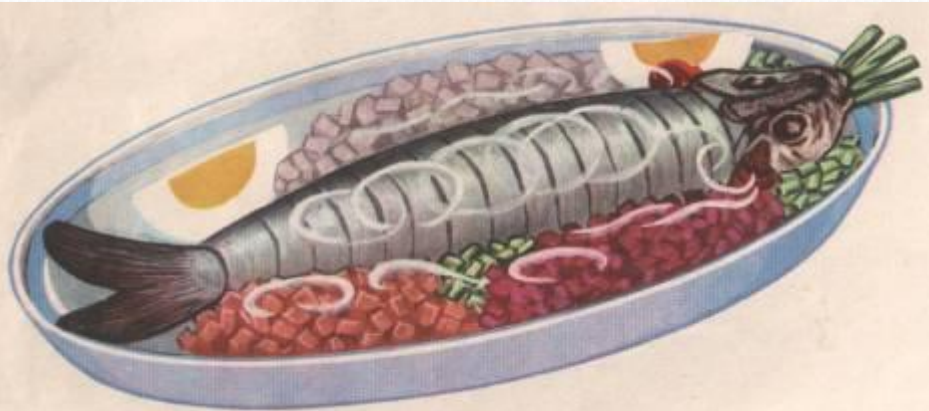


Приготовление блюд из

бы

Закуска

и



Вторые блюда



Первые блюда

Переставив буквы в словах и соединив их, вы узнаете названия промысловых рыб

Рог	шуба
Лама	бак
Дар	сани
Вата	сидр
Ад	сук
Лото	столбик
Аз	сан
Вал	топ

