

Кулінарний проєкт на тему: "Страви з риби"

Проєкт
підготувала
Соколова А.В.

Вчитель
інформатики
та трудового
навчання



Що ми знаємо про їжу?



Їжа – основне джерело отримання енергії і будівельного матеріалу для формування складної структури людського організму.

Раціональне (правильне) харчування в сукупності з працею і систематичними заняттями фізичною культурою забезпечують належний обмін речовин, роблять людський організм міцним, витривалим і не сприятливим до різних видів захворювань.



При правильному харчуванні людина у продовж довгих років життя зберігає нормальну працездатність, високу духовну і розумову активність, бадьорість і життєрадісність. Таким чином раціональне харчування являє собою біологічний процес, завдяки якому живий організм підтримує матеріальну і енергійну рівновагу.



Для того, щоб їжа принесла максимальну користь при найменших витратах необхідно мати науково обґрунтоване уявлення про цінність складових елементів харчових продуктів, про способи і засоби їх кулінарної обробки. Дуже важливо також знати умови приготування їжі, кількість її споживання в залежності від конституції тіла, статі, віку, маси тіла, трудового і фізичного навантаження, звичок людини, клімату.



Коротко про рибу.



Риба – дуже поживний продукт харчування, за своїм хімічним складом майже не поступається м'ясу свійських тварин, а за вмістом мінеральних речовин, вітамінів і ступенем засвоюваності білків перевищує його.

Залежно від виду риби вміст білків у ній становить 13-23%, жиру – 0,1-33%, мінеральних і екстрактивних речовин – 1-2%, вітаміни А, Д, Е, В_г, Біг, РР в рибі міститься більше деяких амінокислот, ніж у м'ясі, молоці, яйцях та інших продуктах. Тому риба є джерелом білкового харчування.



Дізнайся більше



За вмістом жиру рибу поділяють на пісну, жирну, особливо жирну. Риба містить мінеральні речовини (фосфор, натрій, калій, кальцій), а також мікроелементи (йод, мідь, кобальт, марганець та ін.). Завдяки великій кількості йоду морська риба є важливим продуктом харчування.

Найціннішою вважають живу рибу. В ній повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви, приготовлені з живої риби, характеризуються високою якістю. В підприємствах громадського харчування живу рибу зберігають перед обробкою в акваріумах або в ваннах з проточною водою.

Свіжозаснула риба – продукт, який швидко псується, тому в підприємствах громадського харчування надходить тільки в районах вилову. У охолодженій риби температура тіла в товщі м'язів від 10 до 50 С її зберігають 48 годин при температурі 1-20С. У мороженої риби температура – 6-80С. В мороженому вигляді виробляють філе, яке розфасовують у металеві форми або картонні коробки масою від 1 до 2 кг. Основними показниками якості риби є зовнішній вигляд, колір зябер і м'яса. Солена риба менш цінна, ніж інші види рибних товарів. Під час соління і вимочування риба втрачає частину поживних речовин. Якість риби залежить від її породи і способу соління. Під час приймання рибних товарів, насамперед, перевіряють їхню доброякісність за зовнішніми ознаками. Страви, приготовлені з не досить свіжої риби, можуть спричинити харчові отруєння. Запах несвіжої риби визначають пробним варінням кусочка риби в закритому посуді. Крім того, можна в товщу м'якоті увімкнути розігрітий в окропі ніж. При цьому сторонні запахи проявляються різкіше.

Кулінарна обробка риби

За будовою скелета розрізняють рибу з кістковим і хрящовим скелетами.

За характером покриву шкіри рибу з кістковим скелетом поділяють на:

- з лускою (лускаті);
- без луски;
- з кістковими лусками – «жучками».

За розміром:

- велику (більше 1,5 кг);
- середню (1-1,5 кг);
- дрібну (до 200 гр).

До лускатих риб належать судак, лящ, кета, лин, зубан, сріблястий хек, морський окунь та ін.; до риб без луски – лин, вугор, сом; з дрібною лускою – зубатка навага. Риби родини осетрових вкриті кістковими «жучками» (шипамі).

За холодної кулінарної обробки риби входять такі операції: розморожування мороженої риби, вимочування солоної риби, обчищення луски, видалення плавників, нутрощів, голови, промивання, розбирання тушок і виготовлення напівфабрикатів.



Розбирання риби з кістковим скелетом

Рибу розбирають за такою схемою: чистять луску, видаляють плавники, зябра, нутроці. Цілою використовують дрібну рибу масою 75-400 гр., а також рибу призначену для банкетних страв. Рибу можна чистити вручну середнім ножем кухарської трійки, шкребками або за допомогою пристрою РО-1у напрямі від хвоста до голови.

Обробка риби з хрящовим скелетом

- Розморожування на повітрі,
- Видалення голови, грудних плавників,
- Зрізування спинних жучків,
- Видалення плавників,
- Видалення,
- Пластування,
- Обшпарювання,
- Зачищення від бокових черевних і проміжних жучків,
- Промивання,
- Перевязування пластів перед варінням
- Зрізання хрящів і нарізання на порції кусків для смажіння,
- Повторне ошпарювання.



Підготовка риби до фарширування

Рибу фарширують цілою або порційними кусками (кругляками). Для фарширування в основному використовують судака, щуку, коропа.

Для приготування фаршированого в цілому вигляді судака в нього вирізають спинний плавник, потім обчищають луску, виймають зябра й очі. Рибу промивають, глибоко відрізають м'якоть вздовж хребта з обох боків, надламують хребетну кістку біля голови і хвоста і відокремлюють її від м'якоті і реберних кісток. Потім готують фарш. Для цього м'якоть риби з'єднують з білим хлібом, замоченим у молоці, пропускають крізь м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, жир і ще раз пропускають крізь м'ясорубку. В утворену масу кладуть яйця або білки яєць, добре перемішують, щоб маса стала однорідною і пухкою.

Приготування рибних напівфабрикатів



Залежно від використання розрізняють напівфабрикати для варіння, припускання, смаження основним способом, смаження у фритюрі, запікання.

Для варіння використовують цілу рибу, пласти з хрящовим скелетом, розібрану на тушки, а також кругляки, порційні куски з пластованої риби з шкіркою і кістками, з шкіркою без кісток.

Для припускання використовують цілу рибу, невеликі пласти порційні, куски пластованої риби на філе з шкіркою без кісток, які нарізають широкими тонкими кусками під кутом 30 градусів. Це забезпечує рівномірне прогрівання кусків риби і збереження форми при припусканні.

Мета панірування – утворення на кулінарному виробі гарної рум'яної кірочки, зменшення витікання соку і випаровування води під час смаження.

Страви з риби



Риба, жарена в кунжуті



Риба з цибулею та помідорами



Риба, запечена в кукурудзяному соусі



Риба, запечена
в картопляному
пюре



Філе окуня
запечене з сиром



“Рибка в сливках”



Риба жарена в клярі



Риба жарена в яйцях



Риба, жарена в пісному клярі



Риба запечена під майонезом



Риба жарена



Риба жарена в сирі

Смачного!!!

