

Рыба и морепродукты.

6 класс



Разработала учитель технологии

МКОУ ШР «СОШ №7»

Село Олха

Кошкина Елена Игоревна

Рыба и морепродукты – важнейший источник пищевых веществ. Мясо рыбы состоит из белковых и минеральных веществ, жиров и витаминов.

Белки рыбы значительно лучше перевариваются и хорошо усваиваются, а минеральный состав рыбных продуктов разнообразен. В них содержится калий, натрий, магний, хлор, сера, фосфор, а морская рыба богата йодом.

Калий и натрий поддерживают неизменный солевой состав в крови.

Калий выводит жидкость из организма и поддерживает работу сердечной мышцы.

Натрий же воду задерживает. Он также участвует в образовании желудочного сока.

Кальций и фосфор принимают участие в образовании костной и зубной тканей.

Йод регулирует деятельность щитовидной железы.

Медь, кобальт, железо участвуют в кроветворении, тканевом дыхании.

Марганец влияет на обмен белков, жиров и углеводов.

Витамин А содержится в печени трески, рыбьем жире и необходим для сохранения структуры роговицы глаза.

Витамин В₁ поддерживает в нормальном состоянии мышечную и нервную систему.

Витамин В₁₂ участвует во многих обменных процессах, при его недостатке в организме развивается малокровие.

Витамин С принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, поднимает тонус организма и усиливает его защитные функции.

Рыбу подразделяют на семейства:

карповые

сельдевые

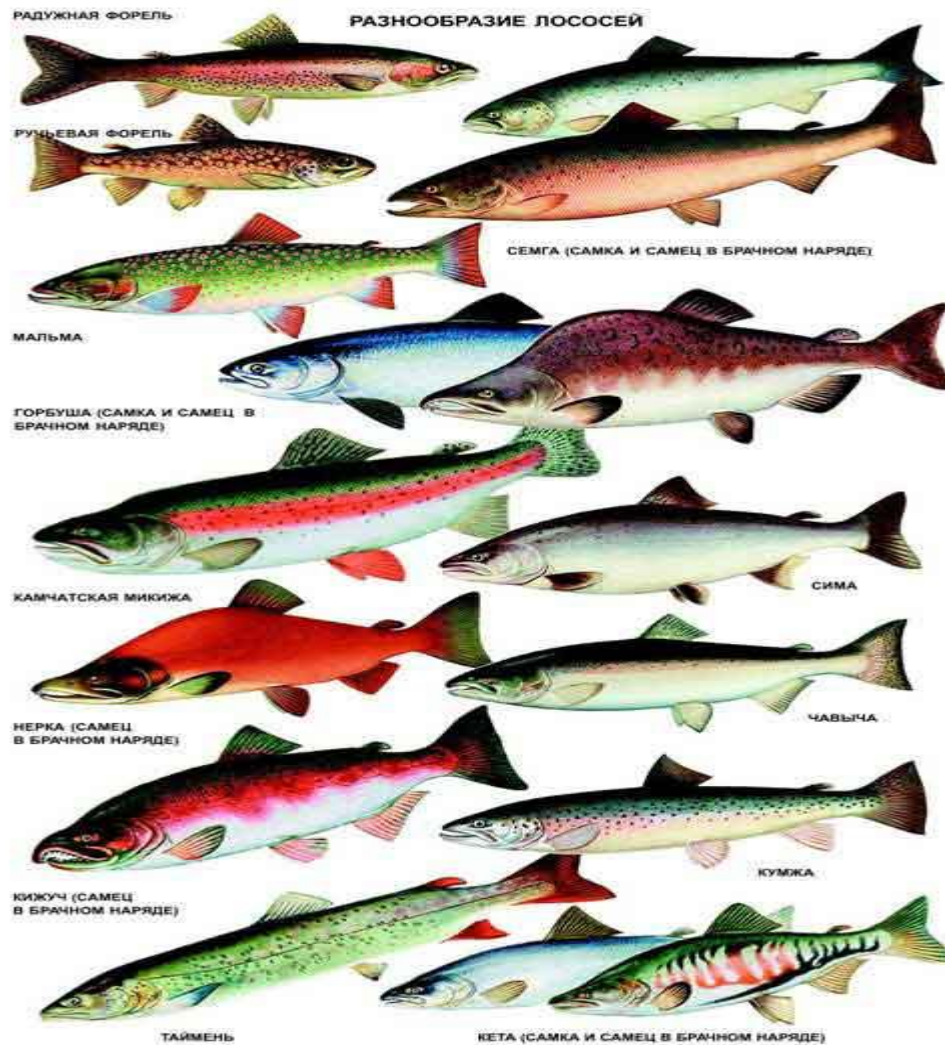
тресковые

камбаловые

окуневые

осетровые

лососевые



Рыба поступает в продажу в следующем виде:

живая, охлаждённая, мороженая, солёная, копчёная, сушёная, вяленая, различные консервы из рыбы.



Доброкачественность живой рыбы

Запах должен быть характерный для рыбы, без гнили и затхлости.

Глаза . должен быть прозрачные.

Жабры должен быть розового или красного цвета.

Брюшко не вздутое.

Чешуя должна плотно прилегать к мякоти.

Мякоть должна быть упругой, то есть быстро выравниваться при надавливании пальцем.

Охлажденная рыба считается доброкачественной, если имеет:
чистую поверхность
естественную окраску жабр
плотную консистенцию
свежий рыбный запах



Мороженая рыба должна иметь:
чистую поверхность естественной
окраски
плотную консистенцию
после оттаивания должна иметь запах
свежей рыбы
быть прозрачной

Этапы первичной обработки рыбы

- 1. Оттаивание (для замороженной рыбы).
- 2. Очистка от чешуи.
- 3. Удаление плавников.
- 4. Вырезание жабр.
- 5. Разрезание брюшка и удаление внутренностей.
- 6. Удаление головы.
- 7. Промывание.
- 8. Нарезание порционными кусками.
- 9. Для получения филе – пластование, удаление реберных и хребтовых костей, кожи.

Соблюдение санитарных требований при первичной обработке рыбы:

Рыбу разделывать на специальной разделочной доске и желательно на -специальном столе.

До и после разделки рыбу промывать холодной проточной водой.

Необходимо вовремя удалить полученные отходы после разделки.

По окончании, а также во время работы оборудование мыть с мылом.

После завершения работы тщательно убрать рабочее место.

Блюда из рыбы и морепродуктов.



Технологическая карта “Рыбное филе в тесте”

Название продуктов	Количество продуктов	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Рыба	800 гр.	Промыть, нарезать на брусочки 3–4 см. шириной	Разделочная доска РС, нож.
Соль	0,5 чайной ложки	Посолить филе.	Чайная ложка.
Тесто:– мука, – яйца, – соль, – молоко.	5 ст.л. 2 шт. 0,5 ч.л. 50 гр.	Все ингредиенты взбить миксером	Миксер, миска.
Жир (подсолнечное масло)	200 гр.	1. Сильно разогреть масло на сковороде.2. Обмакнуть кусочки рыбы в тесто, а затем опустить их в кипящий жир. 3. Обжарить рыбу до золотистого цвета.	Электрическая сковорода, поварская лопаточка, вилка.
Лимон	0,5 шт.	Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить кусочками лимона.	Шумовка, блюдо, нож, разделочная доска.

Вопросы для закрепления материала
В каком виде рыба поступает в продажу?

Какие способы тепловой обработки применяются при приготовлении рыбных блюд?

