

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.

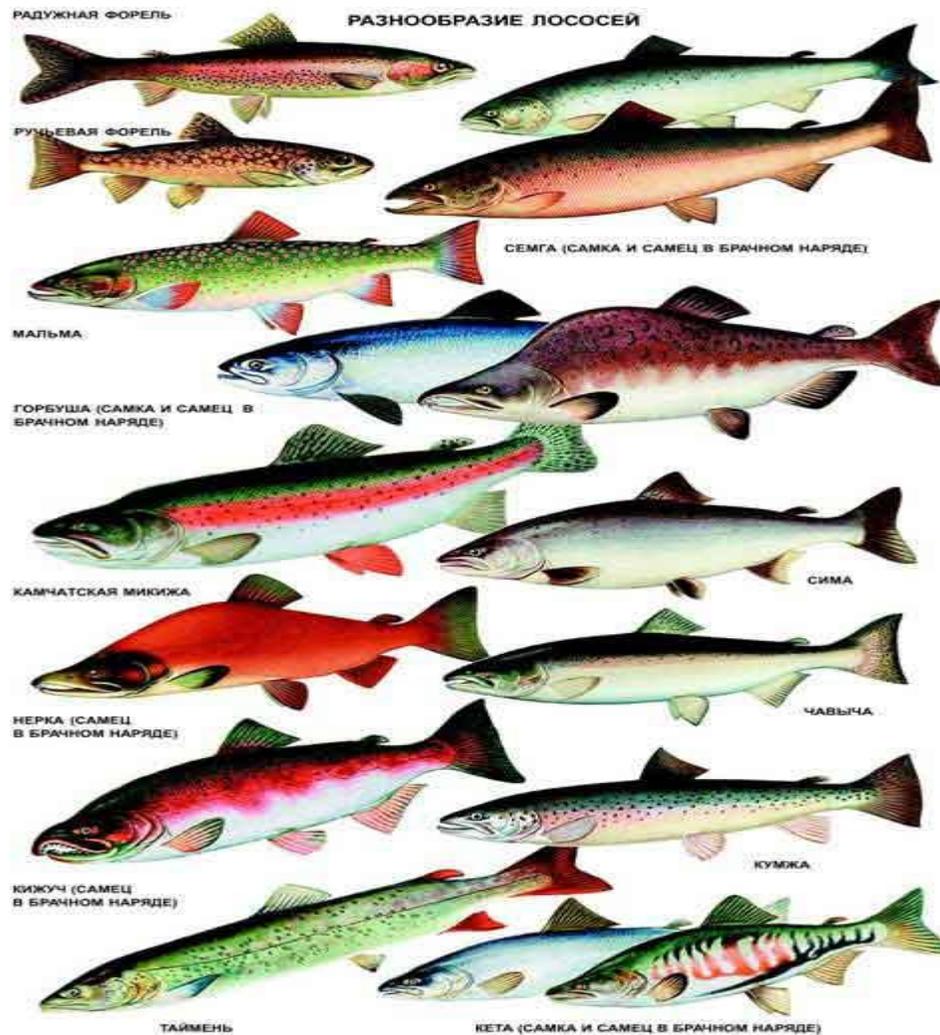
Витамин В₁ поддерживает в нормальном состоянии мышечную и нервную систему.

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 внутренних.
- 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?

