

МОУ «СОШ №1 г.Строитель»
Учитель: Селифанова А.И.
Урок по Технологии 6 класс

ТЕМА:» БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ»



ЦЕЛИ УРОКА:

1. Дать общее представление о роли и значении рыбных блюд в питании человека.
2. Ознакомить с видами рыбы и с её признаками доброкачественности.
3. Развивать познания в области приготовления блюд из рыбы.
4. Воспитывать культуру рационального питания.

ПОВТОРЕНИЕ:

- Какие вы знаете кисломолочные продукты?
- Назовите виды молочной продукции?
- Какие продукты получаются путем молочнокислого брожения ?
- Какова питательная ценность молока?
- Какие блюда можно приготовить из молока?
- Молоко каких животных употребляют в пищу?

В ПРОДАЖУ РЫБА ПОСТУПАЕТ:

- ЖИВАЯ РЫБА
- ВЯЛЕННЫЕ И СУШЕНЫЕ РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ
- МОРОЖЕННАЯ РЫБА
- РЫБНОЕ ФИЛЕ
- СОЛЕНАЯ РЫБА
- КОПЧЕНАЯ РЫБА
- РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ
- КОНСЕРВЫ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- А теперь, ребята, встали,
- Быстро руки вверх подняли,
- В стороны, вперёд, назад,
- Повернулись вправо, влево,
- Тихо сели, вновь за дело

ВИДЫ РЕЧНОЙ РЫБЫ:

44

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ РЫБ, ОБИТАЮЩИХ В БАССЕЙНЕ РЕКИ ДНЕПР



45



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В скобках указаны максимальная длина и вес рыб.
2. П - пресноводные рыбы; М - морские; С - осетровые.
3. * - запрещенные виды рыб для рыбалки-любителей.

ИЗ ИСТОРИИ РЫБОЛОВСТВА:

Рыба - источник полноценных белков. В ней представлены все незаменимые аминокислоты. Причем характерной особенностью океанических видов **рыб** является более высокое содержание полноценных белков по сравнению с пресноводными **рыбами**. Пищевая ценность **рыбы** обусловлена также содержанием в ней высококачественных и легкоусвояемых жиров. **Рыбные продукты** могут удовлетворять потребности нашего организма в основных минеральных веществах, среди которых в **рыбе** преобладают фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы. Огромный ассортимент блюд из **рыбы и морепродуктов** способен удовлетворить вкус самых изысканных гурманов. **Рыба** прекрасно поддается различным видам кулинарной обработки, ее можно употреблять в холодном и горячем виде, она хорошо сочетается с различными гарнирами.

ИЗ ИСТОРИИ РЫБОЛОВСТВА :

Сколько тысячелетий тому назад рыба появилась на нашем столе – точно неизвестно. Но то, что человек употребляет рыбу уже не одну сотню лет, абсолютно точно. Рыбные блюда являются основой многих традиционных кухонь мира. Например, в Японии рыба и морепродукты по праву занимают главенствующее место. Это связано не только с географическим положением Японии, но и с тем, что мясо морской рыбы прекрасно усваивается, имеет превосходные вкусовые качества, содержит большое количество витаминов, микроэлементов, фосфора и йода. Кроме того, рыбная кухня низкокалорийна - калорийность рыбы в 5 раз ниже мяса животных, поэтому она входит во множество диет. Рыбий жир и рыбья печень содержат много витаминов А и Д. В «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железой. Употребление рыбы 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний и даже смерти от инфаркта минимум на треть. Вывод напрашивается сам собой: рыба и морепродукты вкусны и полезны для здоровья.

МОРЕПРОДУКТЫ:

Морепродукты

Морепродукты бывают свежие, свежемороженые и вареномороженые, которые после размораживания готовы к употреблению, консервированные и в виде пресервов, то есть приготовленные и расфасованные в удобную упаковку. Продукты моря, как и рыба не бывают второй свежести. Если мясо можно замораживать и размораживать несколько раз, то с морепродуктами совсем все по-другому – при повторном замораживании они теряют пластичность и при приготовлении превращаются в кашу.

Российский рынок морепродуктов и морских деликатесов, с точки зрения ассортимента, приближается к европейскому.

Морепродукты – это здоровая, экологически чистая пища. Морские жители свободные и вольнолюбивые. Они живут на воле и впитывают в себя обычную среду обитания - глубокое чистое море.

МОРЕПРОДУКТЫ:

Морепродукты

Мидия - абсолютно уникальный по своим свойствам моллюск - также обладает полным набором необходимых питательных и превосходных вкусовых качеств в них много жира и углеводов. По богатству аминокислоты метионина белки мидий превосходят белки мяса и рыбы. Жир этих моллюсков отличается исключительно высоким содержанием незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов, особенно много кобальта: почти в десять раз больше, чем в свиной, говяжьей и куриной печени. В мясе мидий присутствуют и другие микроэлементы – их более 30, а также витамины группы В: В1, В2, В6, витамин D и РР.

Мидия также привлекательна возможностью ежегодного получения материала в качестве биологически активного вещества, способствующего повышению иммунитета к различным болезнетворным инфекциям.

Съедобные части мидии — мускул с мантией и внутренности. Мясо варят, солят, готовят салаты и вторые блюда. Также из мяса мидий производят консервы и паштеты. Мидии часто рекомендуются для диетического питания. Ни одна из морских кухонь мира не обходится без этого полезнейшего морепродукта.

Мясо морских жителей полезно при малокровии, нормализует свертываемость крови, выводит токсины из организма.

Морская капуста (Ламинария) – дальневосточная водоросль. Особенно ценится Ламинария японская, растущая у Азиатского побережья Тихого океана от Охотского моря до берегов Кореи, в Японском море, у южного побережья Сахалина и Курильских островов.

Еще с незапамятных времен этот морепродукт использовался не только в пищу, но и как удобрение. Полезные свойства водорослей знали еще в древности. Восточная медицина в VIII веке использовала их при лечении таких заболеваний как ревматизм, водянка и т.д. Сегодня врачи всего мира рекомендуют съедать ежедневно 20 г. свежей или свежемороженой ламинарии.

Морская капуста богата следующим набором минералов и микроэлементов: бор, железо, йод, содержащийся в достаточно редкой форме – органической, калий, кальций, фосфор и другими. В составе морской капусты много белков, витаминов А, В1, В2, В12, С и D .

В пищу ламинарию употребляют в свежем виде, либо в виде консервов.

СТРОЕНИЕ РЫБЫ



ВИДЫ МОРСКОЙ РЫБЫ:



карап, сазан, карась, стерлядь, угорь, форель, линь, язь, щука, налим, сом, окунь, корюшка, сиг, судак, жерех.

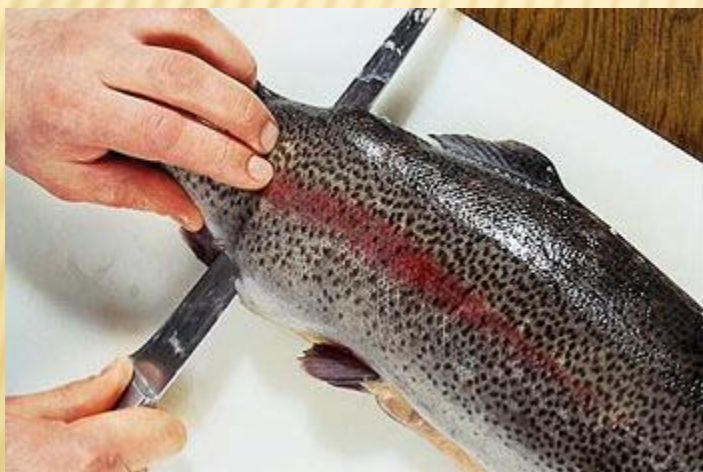
ЭТАПЫ ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКИ РЫБЫ

Разделка:

В зависимости от вида и размера рыбы применять следующие разделки:

- ▣ жабрование (обезжабривание);
- ▣ обезглавливание;
- ▣ потрошение с удалением головы или без удаления ее;
- ▣ полупотрошение;
- ▣ разделка на пласт (с головой и обезглавленный) или на полупласт;
- ▣ пласт клипфикксной разделки;
- ▣ полтусная разделка (для палтуса);
- ▣ разделка на кусок;
- ▣ разделка на тушку;
- ▣ разделка на филе, филе-кусок;
- ▣ разделка на боковину, боковник, боковник-кусок;
- ▣ разделка на спинку, полуспинку, филе-спинку, тешу, кругляш;
- ▣ разделка копченой рыбы на ломтики и кусочки;

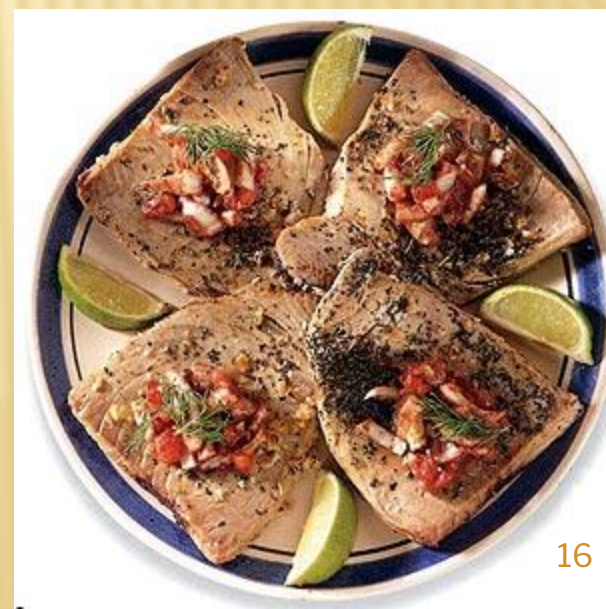
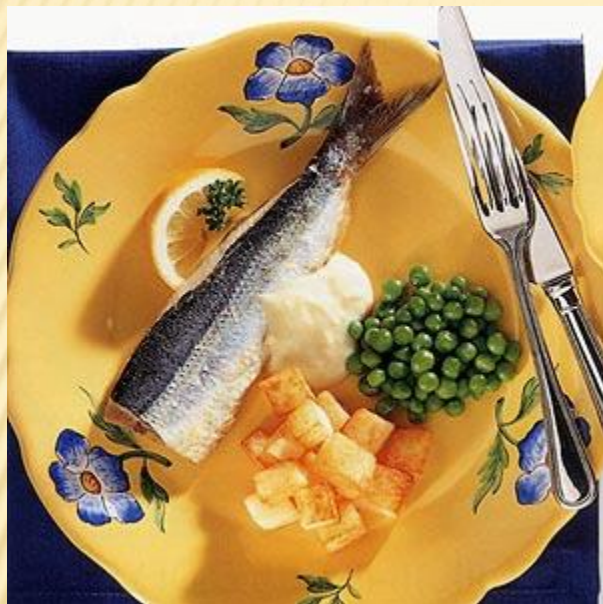
РАЗДЕЛКА РЫБЫ



РАЗДЕЛКА РЫБЫ



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

1. К какому семейству относится налим?

- окуневые
- тресковые
- карповые

2. К какому семейству относится сазан?

- лососевые
- осетровые
- карповые

3. Чистое филе это - ?

- полуфабрикат с кожей и костями
- полуфабрикат с кожей и без костей
- полуфабрикат без кожи и костей

4. Какой водой замачивают желатин?

- кипяченой горячей
- сырой холодной
- кипяченой холодной

5. При какой t хранят заливное?

- t - - 4° C
- t - 0° C
- t - +4°-6° C