

*МБОУ СОШ № 15
п. Майское
Енисейского района
Красноярского края*

Урок по технологии



*по программе общеобразовательных
учреждений В.Д.Симоненко.*

*Учитель технологии
Коровина Любовь Николаевна*





Цели урока:



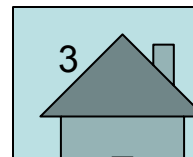
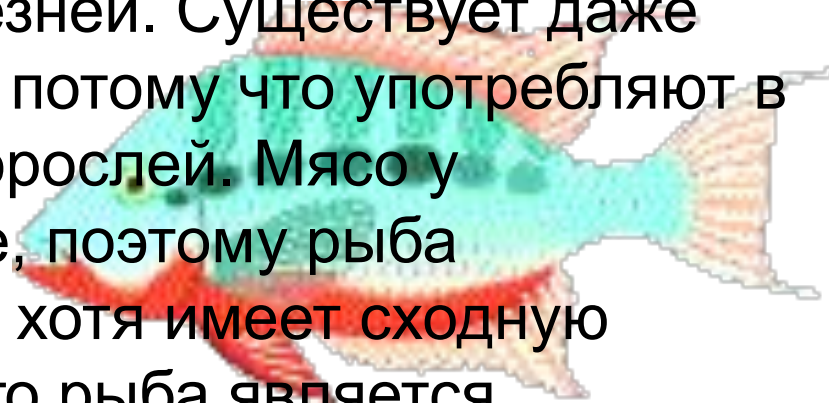
В процессе просмотра презентации мы познакомимся :

- **с питательной ценностью рыбы;**
- **ассортиментом рыбных блюд;**
- **правилами приготовления рыбы;**
- **со способами разделывания рыбы;**
- **полуфабрикатами из рыбной массы;**
- **разными полезными советами.**



Питательная ценность

- В литературе по питанию о рыбе говорится много хорошего. Её питательные свойства специалистами оцениваются очень высоко. Считается, что содержащийся в рыбе жир предохраняет нас от многих болезней. Существует даже мнение, что японцы живут долго, потому что употребляют в пищу много рыбы и морских водорослей. Мясо у большинства рыб нежное, мягкое, поэтому рыба переваривается легче, чем мясо, хотя имеет сходную питательную ценность. Кроме того рыба является источником высококачественного белка, который легко усваивается организмом человека, жиров – в рыбьем жире большое количество витаминов А и Д, витаминов группы В, которых особенно много в печени, икре и молоках, минеральных веществах в основном калия и фосфора, а в морской рыбе содержится йод. Из всего этого можно заключить, что рыба полезна для здоровья.



Морепродук

Морепродукты - вещь необыкновенно изысканная, вкусная и полезная для здоровья. Но, лишь, при правильном использовании.

Морепродукты гораздо нежнее мяса, имеют мало соединительной ткани, поэтому блюда из них готовятся быстрее, легче перевариваются и хорошо усваиваются. Кроме того, морепродукты низкокалорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входят во множество диет. Содержат большое количество витаминов: А, D, фосфор и другие, к тому же, они содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму.

Морепродукт

Кальмары

- Это головоногие моллюски. Они поступают в общественное питание морожеными и консервированными. В пищу потребляют туловище, голову, щупальца кальмара. Используют для приготовления салатов, закусок, вторых горячих блюд.

Это наиболее крупный и ценный двустворчатый моллюск. Съедобными частями гребешка являются мускул (мясо гребешка) и мантия. Его используют для приготовления салатов, супов и вторых блюд.



Мидии

- Это двустворчатые моллюски, поступают живыми в раковинах и варено-морожеными в брикетах без створок. У вареных мидий вынимают из раковин мясо и промывают его в кипяченой воде. В пищу используют мускул и мантию.



Первичная обработка рыбы

Выполняется в такой последовательности

- **1. Очистка от чешуи.**
- **2. Разрезание брюшка.**
- **3. Удаление внутренностей, головы, плавников, хвоста.**
- **4. Промывание и пластование.**
- **5. Нарезание на порционные куски.**

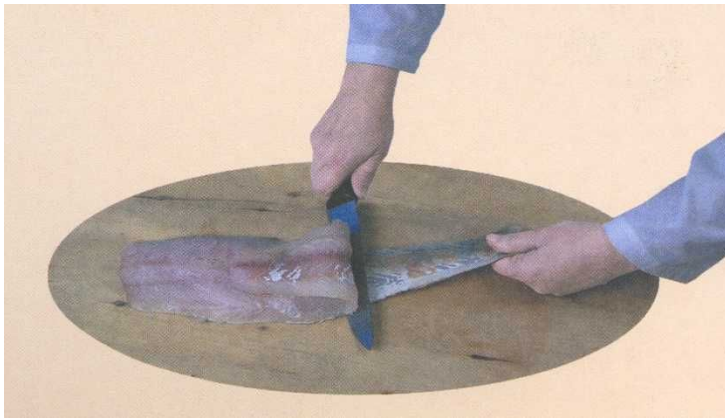
Разделка рыбы на



Пластование рыбы со стороны головы



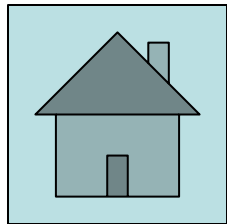
Пластование рыбы со стороны хвостового плавника



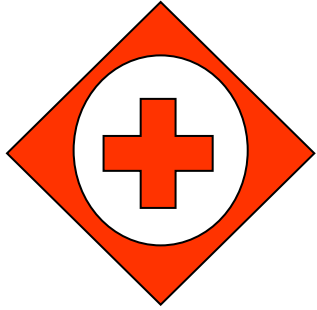
Срезание филе с кожи



Срезание реберных костей с филе



Санитарные требования

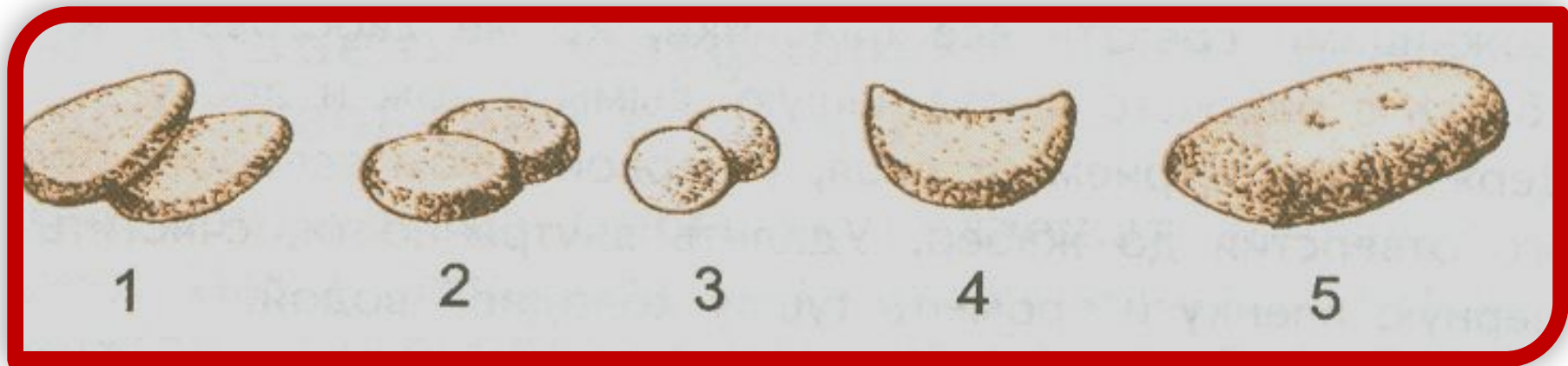


Рыбу разделывают на специальной разделочной доске

До и после разделки рыбу промывают холодной проточной водой

При удалении плавников следует соблюдать осторожность т. к. укол плавника вызывает болезненное воспаление

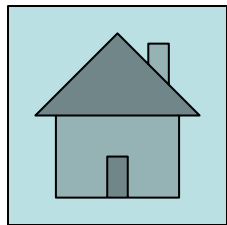
Полуфабрикаты из рыбной и котле



Биточки

Гармелги

Рулети



Ассортимент

рыбных продуктов



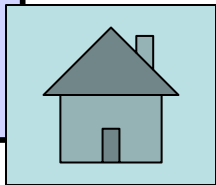
жареная

отварная

запеченная

припущенная

тушеная



РЫБНЫЕ БЛЮДА

В качестве гарнира к рыбным блюдам подходят вареные овощи и самые разные салаты из сырых овощей, которые придают блюдам аппетитный внешний вид.

Выбирать способ тепловой обработки следует от вида рыбной мякоти:

- **если мякоть плотная, то рыбу лучше варить и припускать,**
- **а если она нежная и сочная, то рыбу лучше жарить.**

Общие правила приготовления бл

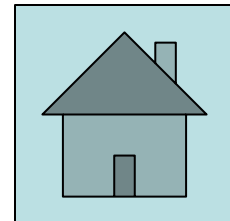
1. Небольшую рыбу, на одну порцию, отваривают целиком, а крупную – порционными кусками

2. При варке необходимо надрезать кожицу в нескольких местах, чтобы сохранить форму

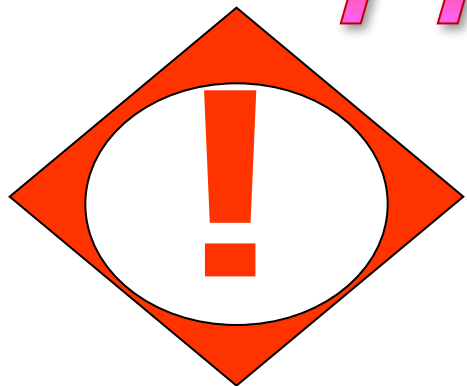
3. Для отваривания рыбу лучше всего закладывать в кипящий овощной отвар

4. Варить надо на медленном огне: некрупную рыбу- 10- 15 мин, крупную - около 30 мин

5. Отварную рыбу надо сразу подавать на стол



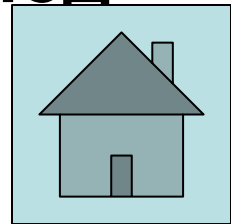
Полезные советы



Рыба хорошо чистится, если её слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время.



Чешуя с рыбы также лучше сходит, если до очистки рыбу окунуть в горячую воду или чистить в посуде, наполненной водой. Руки при этом держать под водой, чтобы чешуя не разлеталась.





Черную пленку счищают с внутренней части брюшка рыбы, чтобы при дальнейшей тепловой обработке она не придавала блюду неприятный вид и привкус.



Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.



Дополнительные

вопросы - ответ

- Какие отходы от рыбы используют при приготовлении?



- **Головы осетровых** для варки бульонов,
- **молоки** для приготовления котлетной массы для увеличения жирности,
- **икра** – для приготовления закусок

Вопрос - ответ

- - Назовите виды тепловой обработки на примере рыбы?



- Варка,
- припускание,
- жарение,
- тушение,
- запекание.

Вопрос - ответ

- Как размораживают мороженую рыбу?



- В холодной воде (2л на 1кг рыбы), добавляют соль 7-10г для уменьшения потерь минеральных солей

Вопрос - ответ

- - Как определить готовность рыбы при жаренье?



- Поварская игла входит в мякоть свободно;
- **сок,** появляющийся на поверхности рыбы прозрачный;
- цвет мякоти белый или бело-сероватый.

Вопрос - ответ

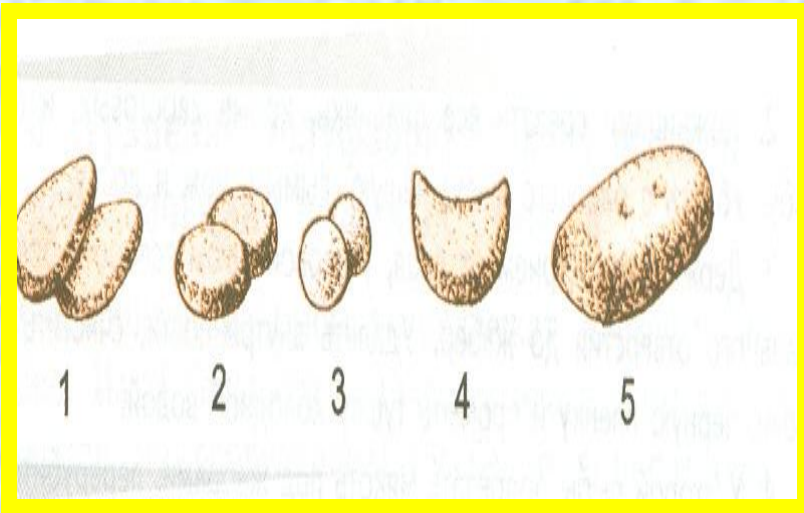
- Признаки доброкачественности рыбы?



- Глаза прозрачные,
- жабры красного цвета,
- чешуя плотно прилегает к коже,
- консистенция плотная.

Вопрос - ответ

- Что такое **тельное**?



- Зразы в форме полумесяца - готовят с начинкой из пассерованного лука, яиц, отварных грибов.

Вопрос - ответ

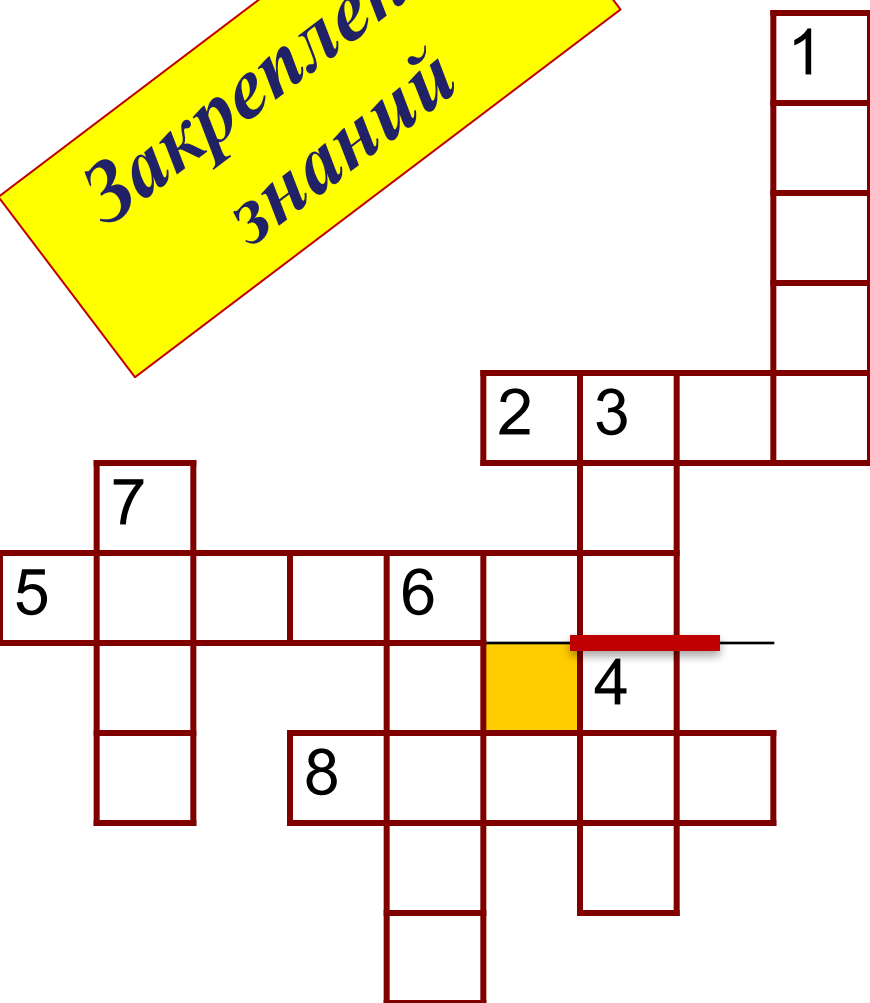
- Почему перед жарением рыбу обваливают в муке или в сухарях?



- При жарении из панированных изделий меньше вытекает сока, образуется красивая корочка

Кроссворд «Блюда из рыбы»

Закрепление
знаний

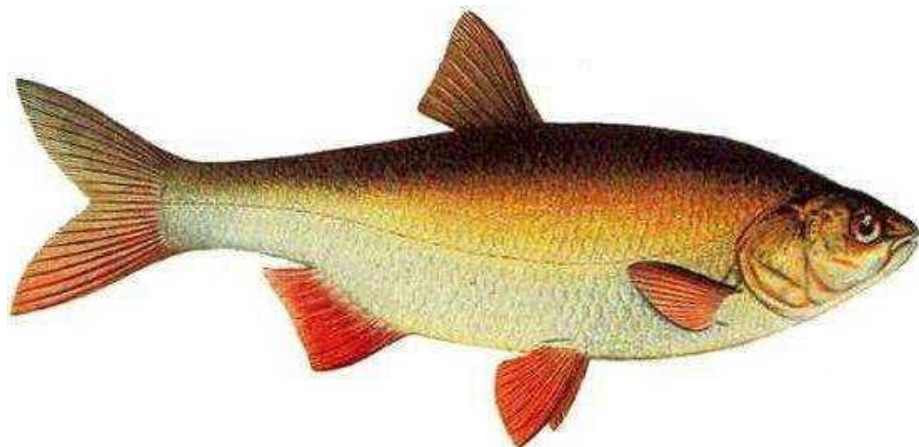


По горизонтали:

- 2) При отваривании какой рыбы добавляется огуречный рассол.
- 5) Главный составляющий рыбных блюд
- 8) Ее добавляют в воду для удаления специфического запаха.

По вертикали:

- 1) Ее используют для очистки рыбы от чешуи.
- 3) Суп из рыбы
- 4) Каким элементом богаты морские рыбы.
- 6) Рыба с черной икрой.
- 7) Как называется очищенное от костей мясо



1 т
ё
р
к

2	3		
щ	у	к	а

7
ф

х

5 к	и	с	л	6 о	т	а
------------	---	---	---	------------	---	---

л
е

с	4 и
---	------------

8 б	е	л	о	к
------------	---	---	---	---

т
р

д

Закрепление знаний

Мы узнали:

- о питательной ценности рыбы;
- об ассортименте рыбных блюд;
- о правилах приготовления рыбы;
- как разделывать рыбу;
- какие бывают полуфабрикаты из рыбы
- о морепродуктах и их использовании
- разные полезные советы

Источники

- Учебник «Основы кулинарии» 8-11кл. Автор В.И. Ермакова;
- Учебник «Технология» 6кл. Автор Симоненко В. Д.;
- <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11213/><http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11213/> Школа жизни. Еда и кулинария;
- http://www.eda5.ru/poleznye_sovety/fish_file/index.html - Разделка рыбы на филе;
- <http://www.ivfish.ru/images/> Рыба