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 оценивается 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 низкокаллорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входит во множество диет. Содержат большое количество витаминов: A, D, фосфор и другие, к тому же, они содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму.

Морепродук

Кальмары

- Это головоногие моллюски. Они поступают в общественное питание мороженными 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 р

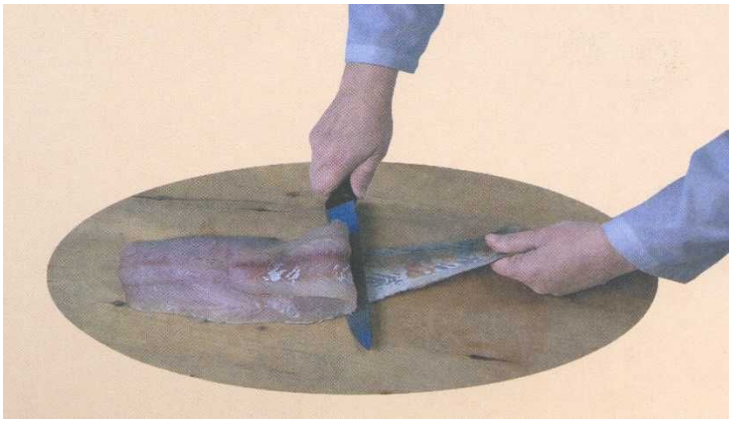
Выполняется в такой последовательности

- ***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

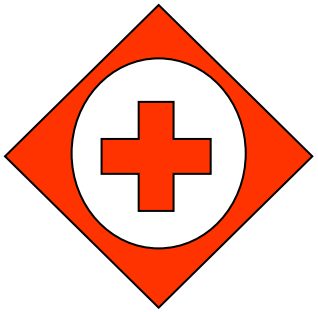
Пластование рыбы со стороны хвостового плавника



Срезание филе с кожи

Срезание реберных костей с филе

Санитарные требования

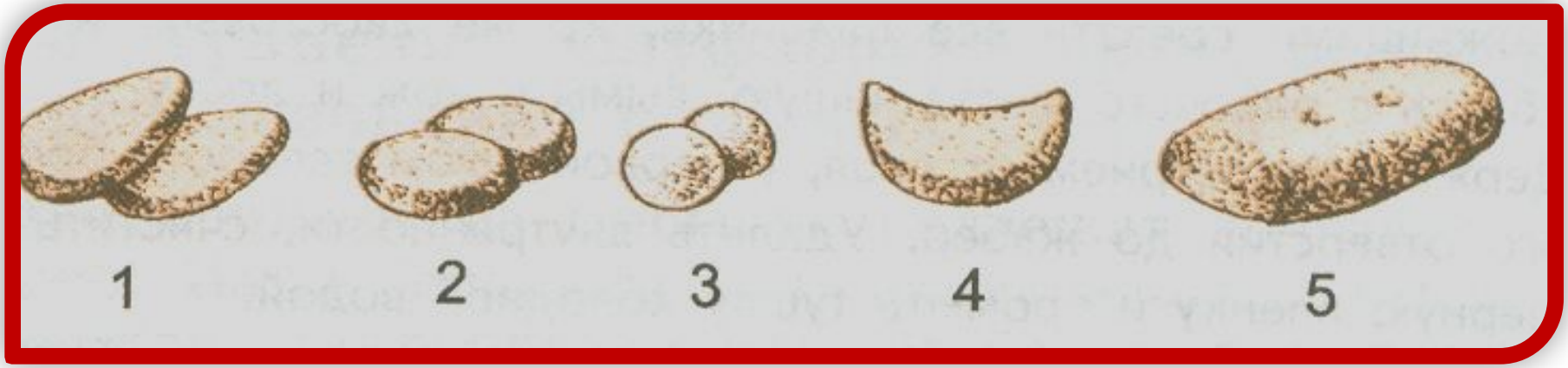


Рыбу разделывают на специальной разделочной доске

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 котлет



Биточки

Тефтели

Рулет

Ассортимент

рыбных блюд

- жареная
- отварная
- запечённая
- припущенная
- тушёная

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 <u>от вида рыбной мякоти:</u>

- **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

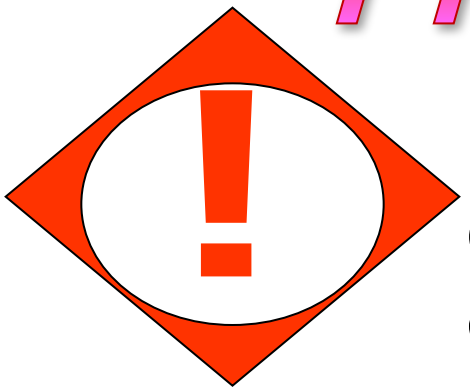
2. При варке необходимо надрезать кожицу в нескольких местах, чтобы сохранить форму

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

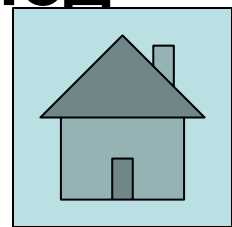
5. Отварную рыбу надо сразу подавать на стол

Полезные совет



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.



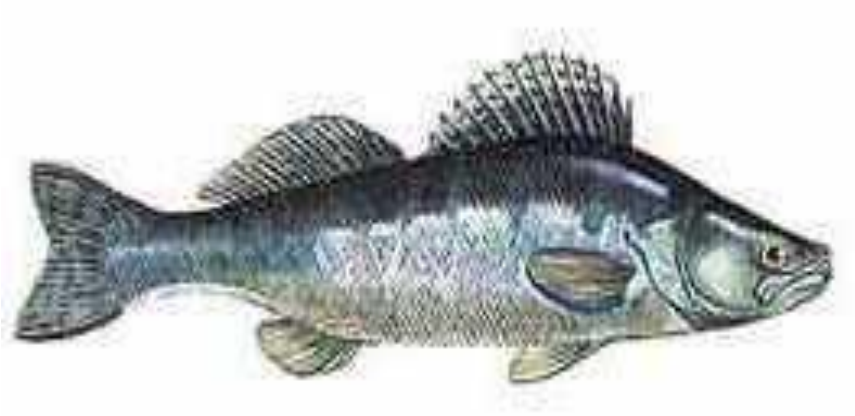
Черную пленку счищают с внутренней части брюшка рыбы, чтобы при дальнейшей тепловой обработке она не придавала блюду неприятный вид и привкус.

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

Дополнительные сведения

Задание - 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.

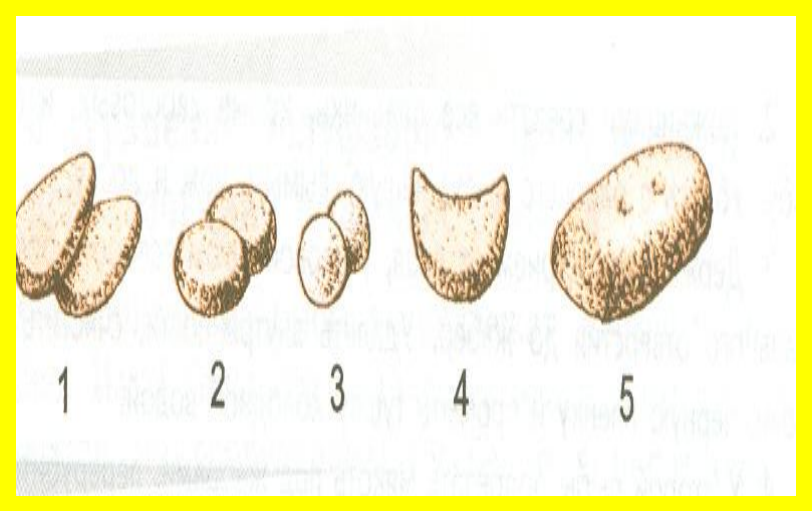
Вопрос - ответ

- Признаки доброкачествен ности 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.

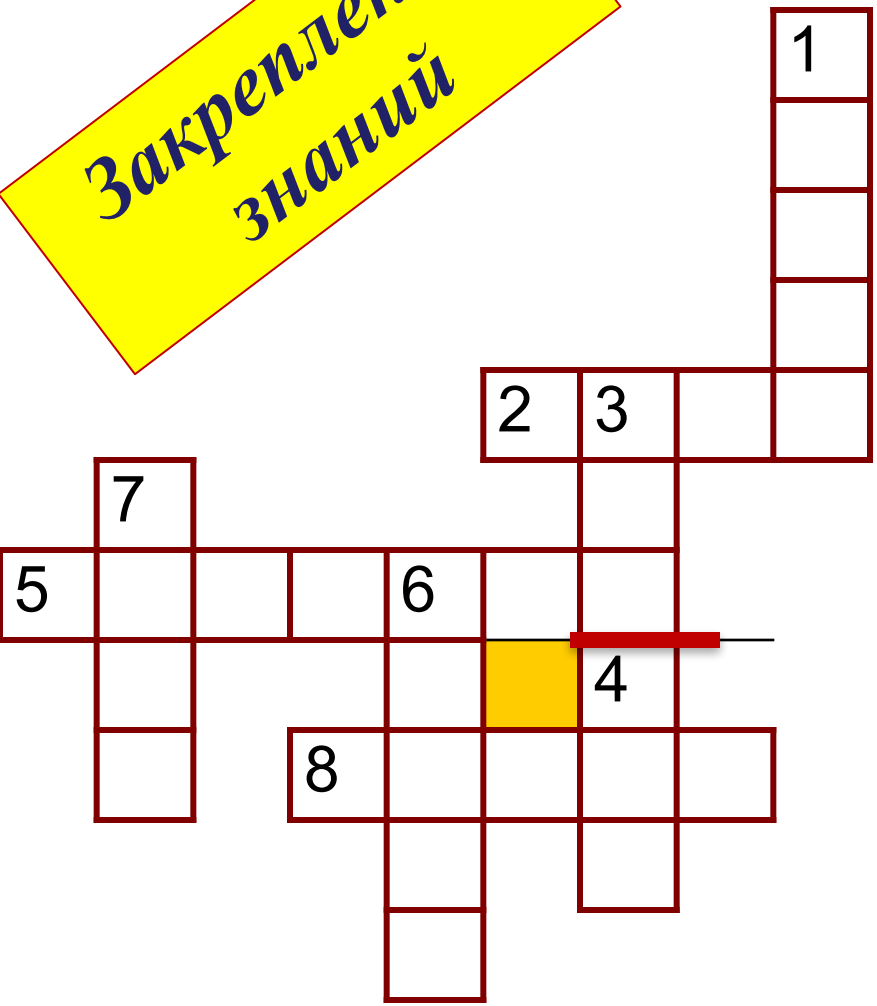
Вопрос - ответ

- 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.

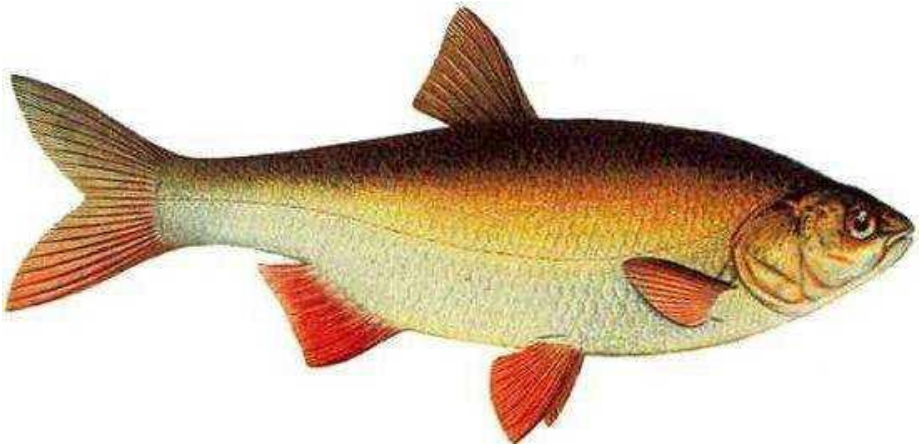
3) Суп из рыбы

4) Каким элементом богаты морские рыбы.

6) Рыба с черной икрой.

7) Как называется очищенное от костей мясо

Кроссворд составлен ученицей 8 класса Матвеевой Катей.



							1 т
							ё
							р
							к
					2 щ	3 у	к а
	7 ф					х	
5 к	и	с	л	6 о	т	а	
	л			с		4 и	
	е		8 б	е	л	о	к
				т		д	
				р			

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