

# Презентация на тему: «Рыба и морепродукты»

Выполнила: Абрамова Л.С.

Рыба - ценный пищевой продукт. Она содержит хорошо усвояемые белки 8..23%, жиры 1..33%, минеральные вещества 1..3%, воду 53..87%, экстрактивные вещества, витамины А,В1,В2,В12,С,Д,Е,РР.

Количество жира в рыбе влияет на ее вкусовые качества и кулинарное использование. Рыбу в зависимости от содержания жира делят на группы:

- Тощая – до 3% жира(минтай, бычок, карась, треска)
- Средней жирности – от 3 до 8% жира(горбуша, зубатка, язь)
- Жирная – от 8 до 20%(лосось, тунец, килька, зубатка)
- Очень жирная – до 33% жира (минога, угорь, белорыбица).



Рыбные блюда – источник полноценного легкоусвояемого белка. Питательная ценность рыбных блюд зависит от вида рыбы, содержания жира. Рыбные блюда богаты минеральными веществами, особенно блюда, приготовленные из морской рыбы. В большом количестве в рыбе содержатся витамины А, D, а в некоторых видах рыб – витамины В1 и В2. Среди экстрактивных веществ рыб имеются вещества, способствующие возбуждению аппетита.

При приготовлении блюд из рыбы необходимо выбрать способ кулинарной обработки, позволяющий не только приготовить блюдо вкусным, но и сохранить в нем ценные пищевые вещества. В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, тушеные, запеченные







Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, сковороды, противни, фритюрницы, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, дуршлагов, поварских игл и т.д. Отпускают рыбные блюда на подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65С.



# Жарка рыбы основным способом

Для жарки с небольшим количеством жира (основным способом) рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жир на сковороде или противне разогревают до  $150^{\circ}$  и жарят рыбу. При жарке температура внутри кусков доходит до  $90^{\circ}$ . После обжарки на плите изделия дожаривают в жарочном шкафу 7-10 минут.

На гарнир к жареной рыбе подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы, помидоры. Украшают блюдо зеленью петрушки. Сверху на рыбу кладут ломтик лимона.

Жареную рыбу можно подавать натуральной или с соусами. При подаче без соуса, на кусок рыбы кладут кусочек сливочного масла, зеленого масла или поливают растопленным маслом с лимонным соком или без него. К рыбе соус, чаще всего томатный, красный, томатный с овощами, томатный с эстрагоном, подают отдельно. К рыбам лососевых и осетровых пород подают соусы томатный или майонез. Карася, линя, окуня, леща и плотву подают с соусом сметанным и гречневой кашей



# Варка рыбы порционными кусками

Порционные куски рыбы, нарезают на филе с кожей без костей или на кругляши. На коже делают 2-3 надреза, чтобы рыба не деформировалась при тепловой обработке. Подготовленные полуфабрикаты укладывают в глубокие в глубокие противни или в широкую невысокую кастрюлю в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, так чтобы она была на 1-2 см выше уровня рыбы. Добавляют кусочки сырой моркови, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения варят рыбу без кипения (температура 85-90С) 5..10 минут, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, проколом в самой толстой части рыбы. Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки добавляют уксус. Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30...40 мин. Подают рыбу с отварным картофелем или овощным рагу. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу – бульоном.





## Рыба тушеная

Тушеная рыба готовится в основном из мелкой костистой рыбы, соленой, нежирной (трески, сайды, океанического карася, иногда рыбного филе). Соленую рыбу перед тушением предварительно вымачивают. Для тушения, подготовленную рыбу кладут в два-три ряда в посуду, чередуя слоями овощей, заливают бульоном или соусом, растительным маслом, добавляют немного уксуса и тушат 40—50 мин, плотно прикрыв крышкой. **Тушеная рыба** приобретает сладковатый привкус овощей, кореньев, томата, становится сочной и ароматной. К тушеной рыбе подают различные овощные гарниры: отварной картофель, рагу из овощей, зеленый салат, отварную цветную капусту и т.д. Поливают рыбу соусом с овощами, в котором она тушилась.



Холодные рыбные блюда готовят из рыбных гастрономических продуктов, отварной, припущенной или жареной рыбы. Особенно распространены закуски из сельди с различными гарнирами. Очень удобны для приготовления закусок всевозможные рыбные консервы. Холодные рыбные блюда подают со сложными овощными гарнирами, салатами, свежими, солеными или маринованными огурцами и помидорами, а также со сладким маринованным перцем. Для оформления кроме перечисленных продуктов, иногда используют маслины. Холодные рыбные блюда включают заливную рыбу, паштеты, форшмаки, закуски рубленые, рыбные салаты и бутерброды с рыбой.



## Рыбный салат

Салаты из рыбы готовят из различных овощей, зелени, рыбных продуктов в отварном, припущенном, жареном или консервированном виде. **Салаты из рыбы** можно готовить с добавлением сельди, отварной рыбы, мяса, соленых и маринованных грибов.

Продукты для этого салата нарезают соломкой, ломтиками, кубиками, кружочками, смешивают и заправляют. Для заправки используют сметану, соус майонез, салатную заправку (масло растительное, уксус, сахар, перец черный молотый, соль).



## Бутерброды с рыбой

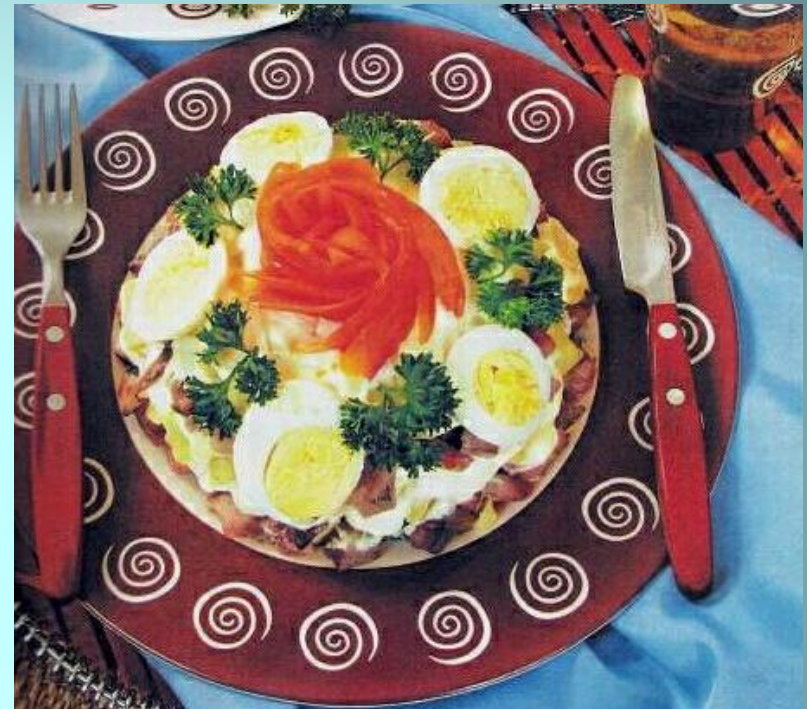
Бутерброды с рыбой — наиболее распространенная закуска. Их приготавливают из хлеба с маслом (бутерброд буквально — это «хлеб с маслом») и других продуктов. Вместо сливочного масла можно применять специально приготовленные масляные смеси на основе масла, сыра, некоторых рыбных консервов. Масляные смеси придают **бутербродам с рыбой** различные вкусовые оттенки.





# Форшмак из рыбы

Главной особенностью в приготовлении форшмаков из рыбы является измельчение продуктов при помощи мясорубки. Для **приготовления форшмака** помимо основного продукта (рыбы) используют молочные продукты (творог, сметану), овощи, фрукты, рис и сыр. Например, Филе сельди и отваренный картофель мелко порубить с луком, уложить слоями, промазывая каждый слой майонезом. Очищенную вареную морковь (утолщенная и не длинная) нарезать на полоски, уложить их друг на друга в горизонтальном направлении слева направо в виде полосы. Затем полоску из моркови свернуть, придавая форму розочки, уложить на верхний слой форшмака. Вокруг розочки положить кружочки вареного яйца, внутри колец положить несколько горошин. Перед подачей на стол блюдо подержать на холоде 30 мин





# Морепродукты

Морепродукты – это различные виды беспозвоночных и водорослей. На ПОП чаще всего поступают следующие морепродуктов: ракообразные (крабы, langoustes, омары, креветки, раки), двустворчатые моллюски (мидии, морские гребешки, устрицы), головоногие моллюски (кальмары, осьминоги), иглокожие (трепанги) и водоросли (морская капуста).

Морепродукты содержат большое количество белка – до 22%, минеральных веществ, витаминов В, С, D, РР, жира, гликогена, ферментов, микроэлементов. Благодаря содержанию микроэлементов и тонизирующих веществ морепродукты широко используют в лечебном питании.



# Кальмары, жареные в сухарях

Отварные кальмары нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, сыром яйце и молотых сухарях. Подготовленные куски обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки. При отпуске на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом – жареных кальмаров, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

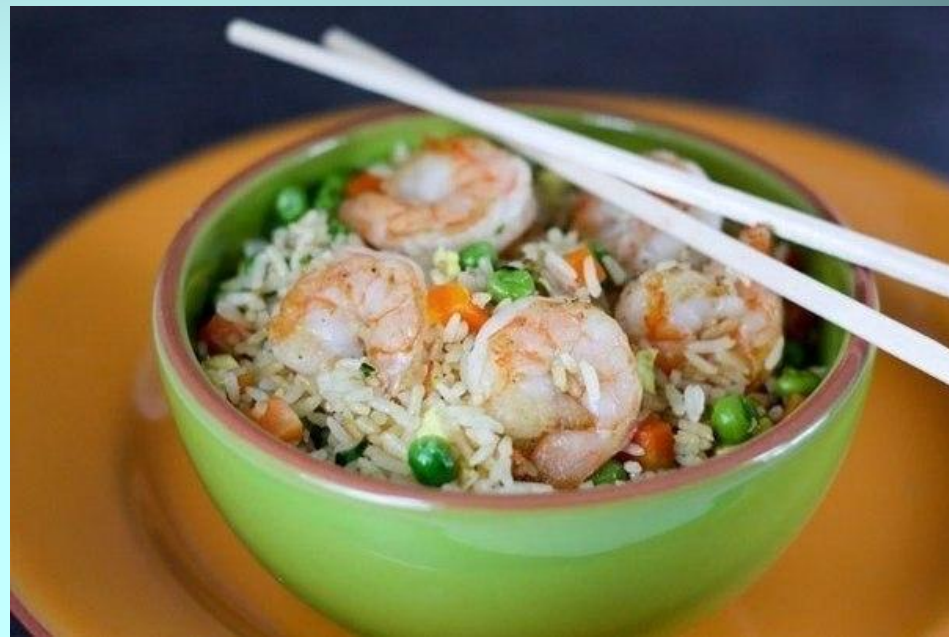




## Креветки с рисом

У вареных креветок отделяют мякоть, крупных нарезают. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Соединяют креветки с луком, томатным соусом, добавляют соль, перец, доводят до кипения. Приготовливают рассыпчатую рисовую кашу.

При отпуске кладут рисовую кашу, сверху креветки с луком и томатным соусом, посыпают тертым сыром. Отдельно можно подать соус томатный.





## Раки отварные

В кипящую подсоленную воду добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист, закладывают промытых раков и варят 10..15 минут с момента закипания воды. Затем ставят на борт плиты, дают постоять 10..15 мин, чтобы раки приобрели приятный аромат. Хранят в отваре не более 30 мин.

Отварных раков используют в натуральном виде как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов и холодных блюд.

