

Морепродукты

3. Польза морепродуктов

4. Вред и противопоказания
5. Кальмары
6. Креветки
7. Мидии
8. Устрицы
9. Морские гребешки
10. Лангусты и омары
11. Трепанги
12. осьминоги
13. Крабы
14. Рапаны
15. Сроки хранения
16. Блюда из морепродуктов

ПЛАН:

ПОНЯТИЕ

Морепродукты- это беспозвоночные животные, обитающие в морской воде. Это Средиземноморский деликатес, обладающий множеством полезных свойств и великолепными вкусовыми качествами.

В понятие морепродуктов входят все дары моря, которые не являются рыбами

ВИДЫ МОРЕПРОДУКТОВ

К морепродуктам относят всех беспозвоночных животных, обитающих в морской воде.

Разделяют их на две большие группы:

1. ракообразные и 2. моллюски

Ракообразные имеют защитный панцирь, и к ним относятся креветки, лангуты, омары, лобстеры, крабы.

Моллюски объединяют различные виды мягкотелых, которые имеют 1 или 2 ракушки (мидии, гребешки, устрицы, улитки) или не имеют их вообще (кольмары, осьминоги, какакатицы)

ПОЛЬЗА МОРЕПРОДУКТОВ

Источник чистого белка, который легко усваивается организмом человека. При этом в морепродуктах не содержится жира, они являются диетическим питанием.

Источник фосфора и множества других микроэлементов

источником незаменимых аминокислот

Витамины группы : В (В1,В2,В3, В12) А,Д, кальций, железо, фосфор, йод и др.

ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Нельзя употреблять морепродукты людям, имеющим индивидуальную непереносимость какого-либо их компонента. Такие экзотические продукты, как кальмары, каракатица или осьминоги не желательно включать в свой рацион аллергикам. В остальном морепродукты не имеют вредных свойств и абсолютно безопасны для употребления.

Кальмары







Креветки





Мидии







Устрицы





Морские гребешки









Лангусты и омары









Трепанги





Осьминоги





Крабы





Рапаны







СРОКИ ХРАНЕНИЯ

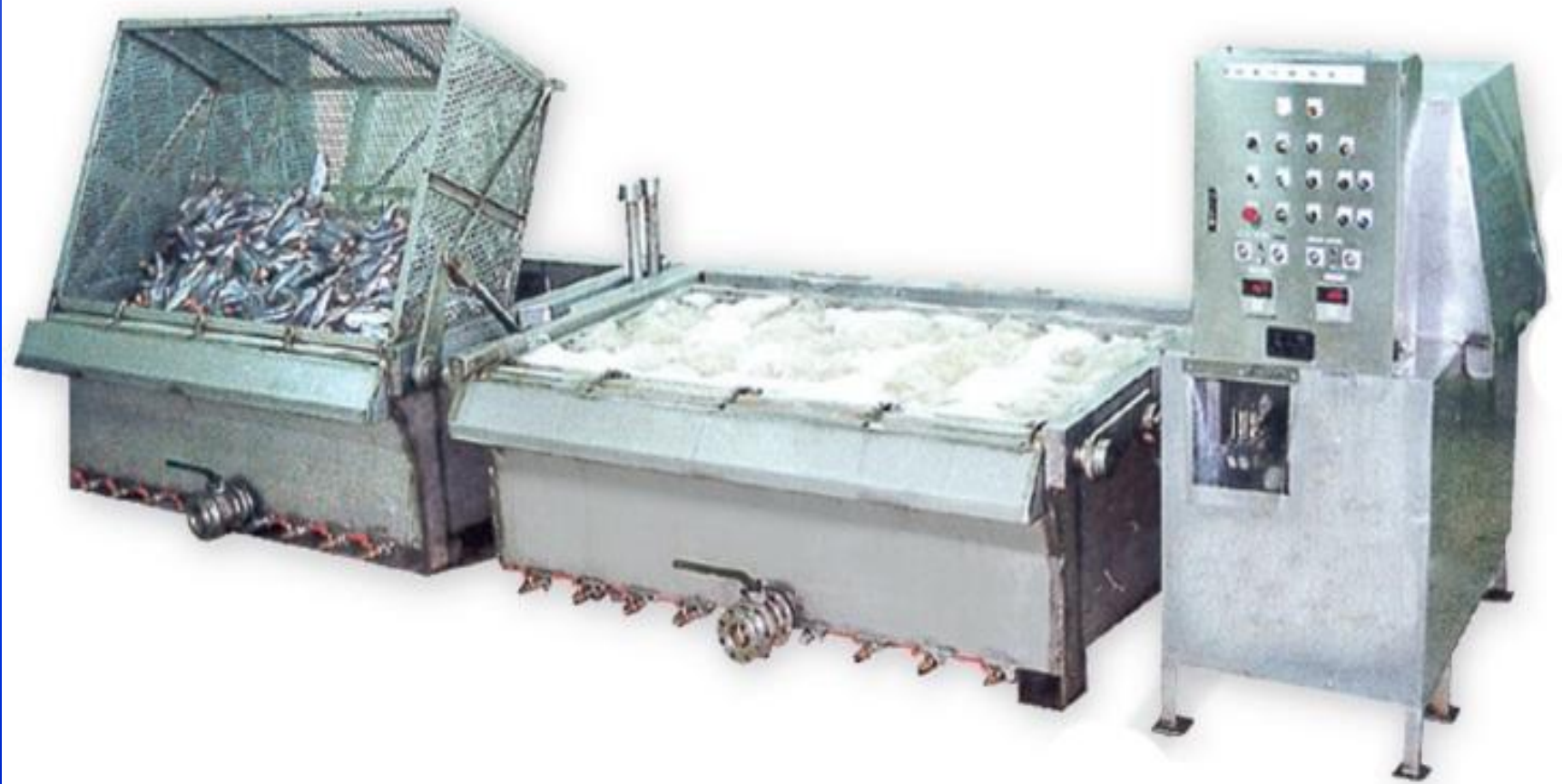
Сроки хранения морепродуктов
мороженных:

21 сут при t ниже -18 градусов С.

14 суток при t от -10 до -12
градусов С.

Дефростеры

**Для разморозки морепродуктов в цеху
первичной обработки используют
дефростеры.**



Суп из кальмаров, гребешков, мидий и креветок



Спагетти с морепродуктами в сливочном соусе



Жареные креветки с лимоном



Плов с мидиями



Едим Дома
edimdoma.ru

Чернила каракатицы



Спасибо за просмотр