

Кулинария

Тема: *«Блюда из рыбы. Технология первичной обработки рыбы».*

План урока:

ознакомиться с видами и пищевой ценностью рыбы;
ознакомиться с признаками доброкачественной рыбы;
узнать последовательность первичной обработки рыбы;
познакомиться с видами тепловой обработки рыбы;
заполнить таблицу.

Информация для изучения.

Пищевая ценность рыбы

Рыба — источник полноценных белков. Недостаток белка в питании приводит к значительным нарушениям в организме человека, отрицательно сказывается на трудоспособности, сопротивляемости. Белок и жиры, которые содержатся в рыбе легче и быстрее усваиваются нашим организмом, чем белки и жиры мяса.

Рыба содержит фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах так же обнаружены железо, медь, марганец, цинк, йод, бром, фтор и другие элементы.

В рыбе содержатся многие необходимые человеку витамины.

Мясо рыбы – очень ценный продукт питания. В нём содержатся белки, жиры, которые хорошо усваиваются организмом человека, а также углеводы, витамины А, D, В1, В2, В12, минеральные вещества (железо, фосфор, калий, кальций, йод и др.).

Рыба делится на речную и морскую.

В реке и в озере можно поймать *стерлядь, карпа, сома, сазана, ерша, леща.*

В море можно поймать: *ставриду, скумбрию, камбалу, треску и т.п.*

В водах нашей страны обитает более 1 тысячи рыб.

Рыба служила людям одним из главных продуктов питания с незапамятных времен.

В древности на Руси ели в основном речную рыбу.

Морская рыба стала постепенно появляться на русском столе лишь при Петре I.

Рыбу можно поймать в реке, озере или купить в магазине.

В магазины рыба поступает живая, охлажденная, мороженная, соленая, маринованная, копченая, вяленая и сушеная, в виде филе и консервов.

РЫБА



АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



МОРОЖЕНАЯ



АССОРТИМЕНТ РЫБЫ



КОПЧЁНАЯ



СУШЁНАЯ



СОЛЁНАЯ

КОНСЕРВЫ



Так должна выглядеть хорошая рыба

- 
1. Лучше всего, если она будет с чешуей и целая (или тушка без головы).
2. Глаза ясные, не мутные.
3. Загляните в жабры, они должны быть розового цвета.
4. Попробуйте нажать пальцем на бок охлажденной рыбы, если ямка расправится в течение нескольких секунд (буквально 2 - 3), значит, рыба свежая.
5. Чешуя должна быть блестящей, не топорщиться. Если чешуя мутноватая и «ершится», значит, рыба лежала уже несколько дней.
6. Замороженная качественная рыба должна быть с сертификатом, в котором указаны место вылова, а также срок годности. Он не должен превышать 6 месяцев. Чем свежее, тем лучше.
- FreeWoman.ru

Определение свежести и качества рыбы

Иметь на своем столе только что пойманную рыбу – уже давно этой привилегией пользуются не только жители прибрежных районов. Ведь сегодня в любой уголок страны можно доставить рыбу потребителю в свежем виде за самое короткое время благодаря современным средствам передвижения (железнодорожные вагоны со специальной изоляцией, грузовые вагоны и самолеты с контейнерами-холодильниками).

Важно знать критерии, по которым можно отличить свежую рыбу от испорченной.

Определение свежести рыбы.

Свежая рыба не имеет запаха или приятно пахнет морем и йодом.

У свежей рыбы блестящая упругая кожа.

Чешуя должна плотно прилегать к ней и тоже блестеть.

У свежей рыбы прозрачные глаза, блестящие и немного выпуклые.

При нажатии на рыбу пальцами на ней не должно оставаться вмятин. Это бывает только тогда, когда рыба старая.

У свежей рыбы влажные блестящие жабры, от розового до ярко-красного цвета, но ни в коем случае не могут быть бурыми или серовато-красными.

- Как покупать мороженую рыбу?

Мясо свежего рыбного филе и кусков рыбы должно быть сочным и блестящим, полупрозрачным и иметь красивый вид.

Подсохшие края и изменение окраски характерны для старой рыбы.

Не покупайте также рыбу в поврежденной упаковке.

Обращайте внимание на дату упаковки и срок годности. Нести рыбу домой желательно в отдельном пакете.

Если вы не используете рыбу сразу – немедленно положите в холодильник. Даже в замороженном виде срок годности рыбы и морских продуктов не бесконечен.

Срок хранения консервов, необходимо посмотреть на крышке банки.

Там указывается шифр, в котором указывается или срок реализации продукции или срок ее хранения.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ОЧИСТКА ОТ ЧЕШУИ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

РАЗРЕЗАНИЕ БРЮШКА



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

УДАЛЕНИЕ ВНУТРЕННОСТЕЙ, ГОЛОВЫ, ПЛАВНИКОВ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ПРОМЫВАНИЕ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

ПЛАСТОВАНИЕ



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

НАРЕЗАНИЕ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ



Механическая обработка рыбы

Первичная обработка рыбы включает следующие процессы:

Рыбу очищают от чешуи специальным ножом.

Разрезают брюшко и удаляют внутренности. Очень важно удалить черную пленку, выстилающую брюшную полость, если ее не убрать появляется горечь в готовом блюде.

Удаляют голову, плавники, хвост – это делается ножом, а плавники, если они не очень крупные можно срезать ножницами. Из головы, хвоста плавников можно приготовить рыбный бульон.

Промывают потрошеную рыбу холодной проточной водой.

Рыбу пластуют, разделяют на полуфабрикаты, нарезают на порционные куски, снимают с нее кожу.



Приготовление блюд из рыбы

Прежде чем приготовить блюдо из рыбы, надо выбрать такой способ готовки, чтобы получилось не только вкусно, но и сохранились ценные пищевые вещества, которые содержатся в рыбе.

В зависимости от способа тепловой обработки, все рыбные блюда делятся на: *отварные, припущенные, жареные, запеченные*.

Варка. Почти все породы рыб можно отваривать. Самые вкусные отварные блюда получаются из морского окуня, морского карася, ставриды, тунца и камбалы.



Морской окунь



Морской карась



Ставрида



Тунец



Камбала

Варят рыбу целиком или порционными кусками. Кожу с рыбы не срезают, а просто надрезают в нескольких местах, чтобы форма кусков при варке не изменилась.

Если варят рыбу порционно, то ее кладут в посуду в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой. Чем меньше воды, тем рыба получается вкуснее. На один килограмм рыбы берут около двух литров воды. **Чтобы рыба получилась вкусной, обязательно надо добавить специи: соль, перец горошком, лавровый лист.** Для вкуса еще добавляют очищенные и нарезанные репчатый лук, морковь. Все это быстро доводят до кипения. Затем нагрев уменьшают. Очень важно, чтобы жидкость не кипела сильно. Мелкую рыбу надо варить 10-15 минут, рыбу средних размеров, если она нарезана порционно – надо варить 15-20 минут.



Как же определить готовность рыбы? Ее надо проколоть вилкой в самом толстом месте. Если вилка входит в мясо легко, то, значит, рыба готова. Если рыба переварена, то ее мясо расслаивается.

До подачи вареную рыбу надо держать в бульоне.

Припускание.

Это одна из разновидностей варки. При припускании рыбу в посуде заливают водой только на одну треть ее высоты. Затем нагревают при закрытой крышке. Получается, что нижняя часть рыбы варится в воде, а верхняя – на пару.



Для припускания можно использовать любую рыбу. Рыбу без кожи и костей укладывают в посуду в один ряд, стороной, где была кожа вниз, и заливают водой. На один килограмм рыбы берут полтора стакана воды. *Для вкуса надо добавить специй.*

Еще одним видом тепловой обработки рыбы является **жарка**.

Существует два основных способа жарки рыбы – **основной** когда рыбу жарят в небольшом количестве масла и **во фритюре**.

При жарке порционные куски или целую рыбу можно обваливать в муке, панировать, обмакнуть в кляр.

Какая же бывает панировка?

Мучная – это просеянная пшеничная мука.

Белая – это измельченный в мелкую крошку черствый мякиш пшеничного хлеба. Мякиш надо брать без корки.

Если нет времени делать белую панировку дома, то на прилавках магазина можно встретить готовые панировочные сухари.



Мучная



Белая



Панировочные сухари

Что же такое кляр?

Кляр – это жидкое тесто, которое готовят из пшеничной муки высшего сорта, молока, яиц и соли. Для его приготовления надо взять молоко и муку в пропорции один к одному, на каждые четыре ложки молока надо взять одно яйцо.

В тесто добавляют желтки. Белки взбивают отдельно и вводят в готовое тесто. Потом его надо поставить в холодильник на 15-20 минут, чтобы набухло.

Для жарения на сковороде с небольшим количеством масла подходит любая рыба.

Жарят рыбу, как целиком, так и нарезанную порционными кусками. Перед панировкой рыбу посыпают солью, перцем.

Когда жарят филе рыбы, то для того, чтобы как можно больше соков осталось внутри рыбы, его панируют в муке.

Давайте рассмотрим технология жарения рыбы в небольшом количестве масла.

Сначала жир нагревают на сковороде. В качестве жира можно взять растительное масло, кулинарный жир, сало или топленое масло.

После этого кладут панированные куски рыбы и обжаривают с обеих сторон до образования корочки. После этого нагрев уменьшают и доводят рыбу до готовности на плите или в духовом шкафу в течении 5-7 минут.

Для жарения во фритюре лучше использовать такую рыбу как *навага, мойва, салака, сардины*, целиком или порционными кусками без кожи и костей. Приготовленная таким образом рыба называется рыба фри.

Для ее приготовления куски рыбы посыпают солью, панируют в муке, смачивают яйцом и обваливают в сухарях. Благодаря такой двойной панировке мясо рыбы остается более сочным и нежным.



Такая рыба, как хек или треска, то, в которой не очень много жира, вкуснее, если приготовлена в кляре.

Для этого рыбное филе без кожи и костей нарезают брусочками по одному полтора сантиметра и длиной семь десять сантиметров. Посыпают солью, молотым черным перцем, добавляют мелко порезанную зелень, растительное масло и лимонный сок, перемешивают и ставят в холодильник на 20-30 минут, чтобы рыбка промариновалась.

Затем каждый кусочек рыбы окунают в тесто и жарят во фритюре то есть кипящем жире в течении 3-5 минут.

Еще один вид тепловой обработки – **запекание**. Запекают рыбу целиком или кусочками. Для запекания можно использовать сырую, припущенную или обжаренную рыбу. Сначала духовой шкаф хорошо разогревают. Потом на сковороде или противне или в специальной форме запекают до образования румяной корочки. Запекать можно с различными гарнирами и соусами. Чаще всего запеченную рыбу подают в той же посуде, что и готовят. В качестве украшения можно использовать зелень.

Какую же *кухонную утварь* используют для жарения и запекания? Для жарения используют сковороды и сотейники. Для запекания – противни и специальные формы. Для удобства можно воспользоваться электросковородой или фритюрницей.



Не менее вкусны и блюда из котлетной массы.

Для ее приготовления используют рыбу, в которой не очень много межмышечных костей. Такую как *треска, морской окунь, камбала, зубатка хек и другую.*

Рыбу разделяют на филе без рёберных и позвоночных костей, можно с кожей, а можно и без. Затем нарезают небольшими кусками и пропускают через мясорубку, установив крупную решетку.

После этого надо фарш смешать с пшеничным хлебом, но только без корки.

Предварительно его надо замочить в холодной воде или молоке.

После этого в рыбную массу добавляют соль, молотый перец, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Для второго перекручивания, лучше взять мелкую решетку.

Затем в фарш надо добавить одно два сырых яйца.



Что же можно приготовить из котлетной массы? Это и *котлеты и биточки, тефтели, зразы и рулеты.*

Давайте рассмотрим технология приготовления котлет и биточков.

Из пропущенной через мясорубку рыбной массы формируют котлеты, панируют и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Потом доводят до готовности в духовом шкафу в течение 5-7 минут. Для того, чтобы котлеты и биточки получились вкусными, можно добавить репчатый лук.



Для приготовления тефтелей массу надо сформировать в виде шариков, обжарить их, сложить в сотейник, залить томатным или сметанным соусом и тушить 10-15 минут.



Требования к качеству готовых блюд из рыбы:

- Отварная и припущенная рыба должна быть хорошо проварена. Но при этом она не должна разваливаться.
- Если рыба жарилась, то вся ее поверхность должна быть покрыта корочкой золотистого или светло-коричневого цвета.
- Мясо жареной рыбы должно легко отделяться вилкой, быть сочным и мягким. Но оно не должно быть дряблым.
- Блюда из котлетной массы должны сохранять свою форму, их поверхность должна быть гладкой, без трещин, иметь однородную, хорошо измельченную консистенцию.

Как же подают блюда из рыбы ?

Горячие рыбные блюда подают на стол тёплыми. Рыбу и гарнир укладывают на подогретую тарелку или блюдо так, чтобы края оставались свободными. В зависимости от вида блюда соус подают отдельно или в той же тарелке.

Полезные советы:

1. Чтобы устранить неприятный запах, зачастую появляющийся при жарении рыбы, в растительное масло следует положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель.
2. Есть мелкую рыбу неприятно, так как всегда попадаются косточки. Поэтому при чистке на рыбе можно сделать несколько надрезов, и, после варки или жаренья, мелкие косточки вообще не будут ощущаться.
3. Замороженное филе рыбы рекомендуется жарить в большом количестве жира, не размораживая.
4. Специфический запах камбалы можно устранить, удалив кожу с темной стороны.
5. Рыба во время жарки будет меньше развариваться, если ее посолить за 10-15 минут до начала приготовления.
6. При варке ухи рыбу необходимо класть в холодную воду, а для придания пикантного вкуса добавлять свежее яблоко, сладкий перец, укроп, луковичу.
7. Чтобы деревянная разделочная доска при разделке рыбы не пропахла запахом рыбы, ее необходимо протереть кусочком лимона или смочить уксусом.
8. Чтобы убрать запах рыбы с кухонной посуды, ее нужно протереть сухой горчицей или солью, а затем сполоснуть. Можно ополоснуть водой с уксусом.
9. Вареная рыба готова, если ее плавники легко отделяются. Жареная рыба готова, если при нажатии на нее ложкой вытекает прозрачный сок.
10. Рыба, сваренная на сильном огне, становится жесткой, а бульон – мутным. Рыбу следует варить при температуре близкой к кипению (приблизительно 95 градусов). В таком случае она не разварится и будет меньше крошиться.

Самостоятельная работа:

заполнить таблицу в тетради и прислать фото в сетевом городе или в контакте к следующему уроку, если нет возможности сфотографировать, проведем устную беседу по телефону (8 912 307 31 94).

	Вопрос	Ответ
1.	Какие названия рыбы вы знаете?	
2.	Пищевая ценность рыбы.	
3.	Как узнать срок хранения консервов?	
4.	Признаки доброкачественности рыбы.	
5.	Записать последовательность первичной обработки рыбы.	
6.	Приведите примеры тепловой обработки рыбы.	
7.	Какие блюда из рыбы вы знаете?	
	Фамилия автора работы, класс	

Домашнее задание:

Составить кроссворд по теме урока или подробный рецепт блюда из рыбы (по желанию можно приготовить и прислать фото за дополнительную оценку). **Задание выполнить к следующему уроку в любой форме, прислать в сетевой город или в контакт.**