

 Известно, что японцы, продолжительность жизни которых больше, чем у всех остальных народов, ежедневно употребляют в пищу __ (Блюда из рыбы и нерыбных продуктов)__. Такой рацион позволяет им постоянно оставаться в хорошей форме и поддерживать отличный иммунитет.



Тема урока: «Рыба и морепродукты»



Химический состав рыбы



Рыба - ценный продукт питания.

В её состав входят:

- белки - 13-21 %,
- жиры - 0,2-20%,
- минеральные вещества – фосфор, калий, магний, йод,
- вода - 53,5-85%
- витамины - А, Д, В₁, В₂, РР

Пищевая ценность рыбы

По содержанию жира рыбы подразделяются на 3 группы:

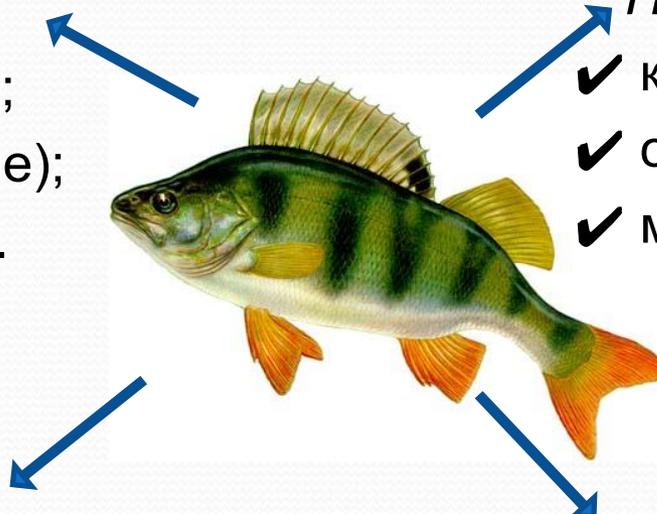
- тощие – содержание жира не превышает 4 % (*треска, хек, щука, окунь*);
- средней жирности – 4-8% жира (*камбала, скумбрия, ставрида*);
- жирные – более 8% жира (*сельдевые, осетровые, лососевые*).



Классификация рыб

По строению скелета:

- ✓ хрящевые (акулы, скаты);
- ✓ хрящекостные (осетровые);
- ✓ костные (все остальные).



По длине и массе тела:

- ✓ крупная,
- ✓ средняя,
- ✓ мелкая.

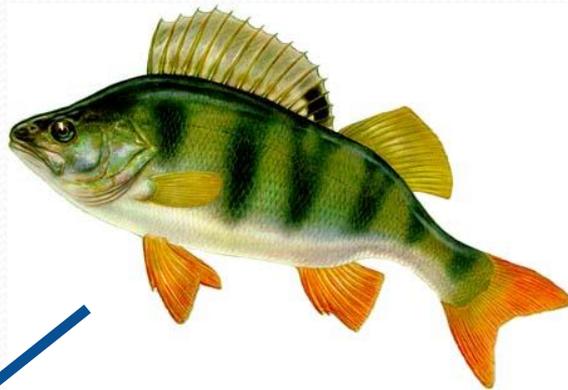
По образу жизни:

- ✓ морские (сельдь, скумбрия, сардина, тунец, треска, камбала, палтус, пикша);
- ✓ пресноводные (щука, карась, налим, форель);
- ✓ проходные (лососевые, осетровые);
- ✓ полупроходные (судак, лещ, сазан, сом).

По характеру покрова:

- ✓ с чешуей,
- ✓ без чешуи.

Классификация рыб



По способу разделки:

- ✓ тушки неразделанные,
- ✓ рыба потрошенная,
- ✓ филе.

По состоянию:

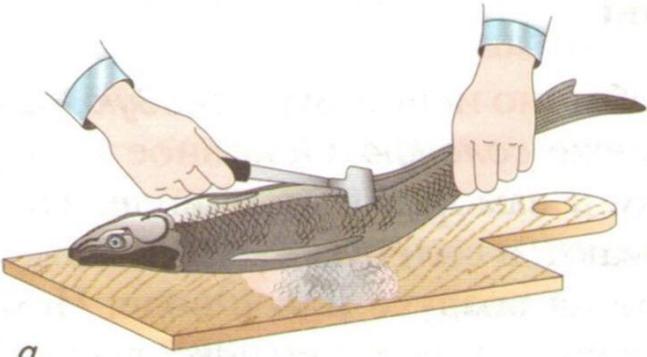
- ✓ живая,
- ✓ охлажденная,
- ✓ мороженая,
- ✓ соленая

Признаки доброкачественной рыбы

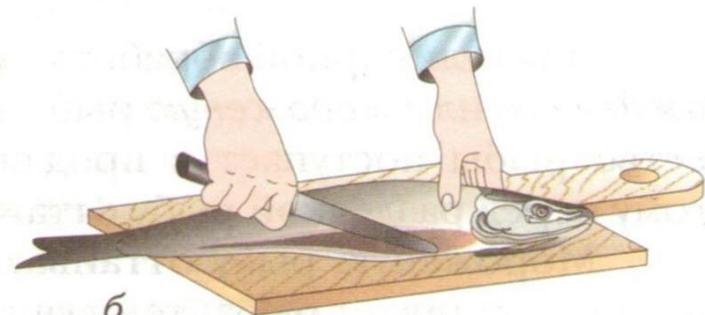


1. Сохранена цельность рыбы.
2. Чешуя гладкая, чистая.
3. Глаза выпуклые, прозрачные.
4. Жабры ярко-красные.
5. Мякоть с трудом отделяется от костей.
6. Свежий, характерный рыбный запах.

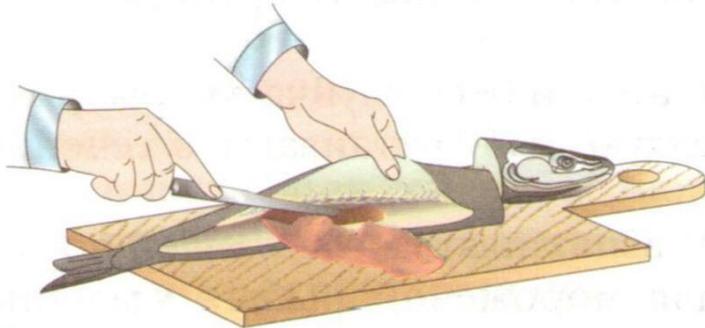
Обработка рыбы



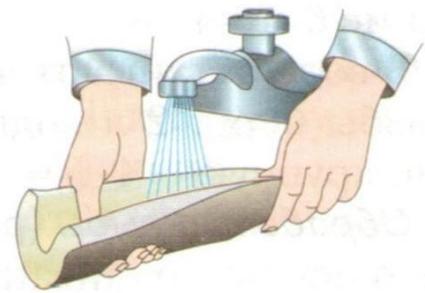
а



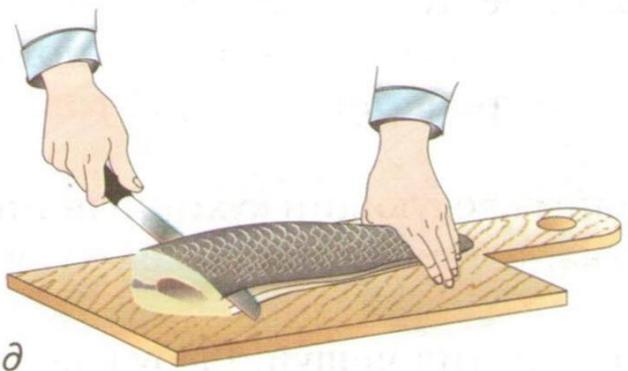
б



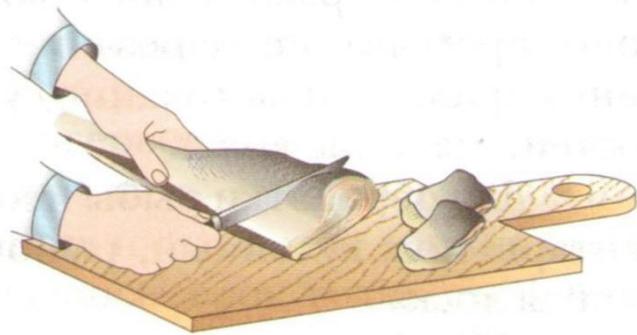
в



г



д



е

а – очистка от чешуи;

б – разрезание брюшка;

в – удаление внутренностей, головы;

г – промывание;

д – пластование;

е – нарезание порционными кусками

Тепловая обработка рыбы

- ВАРКА
- ПРИПУСКАНИЕ
- ЖАРЕНЬЕ
- ЗАПЕКАНИЕ
- ТУШЕНИЕ



«Виды рыб»



щука



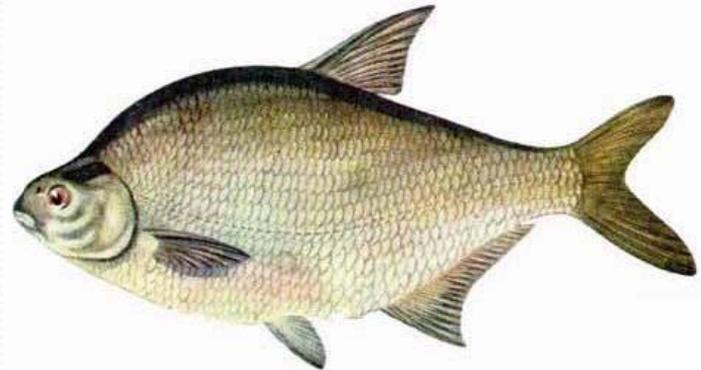
окунь



треска



карась

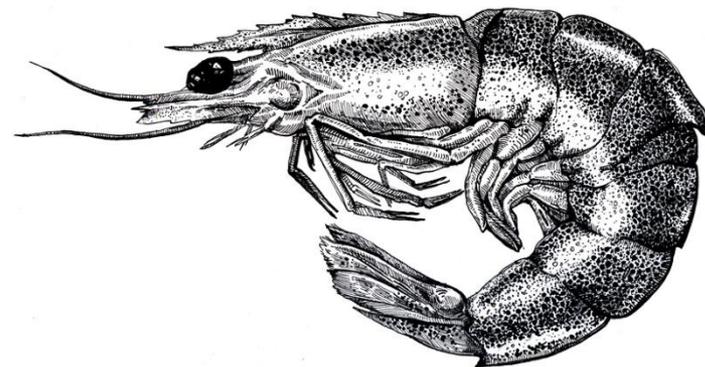


лещ

морепродукты



кальмар



креветка



омар



краб

морепродукты



устрицы



мидии



гребешки

Закрепление пройденного материала

Вопросы:

1. В каком виде рыба поступает в продажу?
2. В какой последовательности разделывают рыбу?
3. Какие инструменты и приспособления применяют для обработки рыбы?
4. Какие способы тепловой обработки используют при приготовлении рыбных блюд?
5. Способы жарения рыбы.