

# Рыба и морепродукты. Блюда из рыбы..

Урок технологии.6класс.



Выполнила учитель технологии МБОУ СШ№70  
Г.Дзержинск.

## Цели урока:

- Ознакомиться с ролью рыбы и морепродуктов в питании человека.
- Ознакомиться с признаками доброкачественности рыбы, правилами первичной обработки, видами тепловой обработки рыбы.

# Рыба – очень ценный продукт питания.



# Рыба



белки  
жиры  
углеводы



витамины  
А, D, B1,  
B2, B12



железо  
фосфор  
калий  
кальций  
йод

# Виды рыб

осетровые  
лососевые

кета  
сёмга  
осётр  
белуга  
севрюга  
стерлядь

карповые

каarp  
карась  
лещ  
сазан  
толстолобик  
краснопёрка

окуневые

судак  
окунь  
обыкновенный



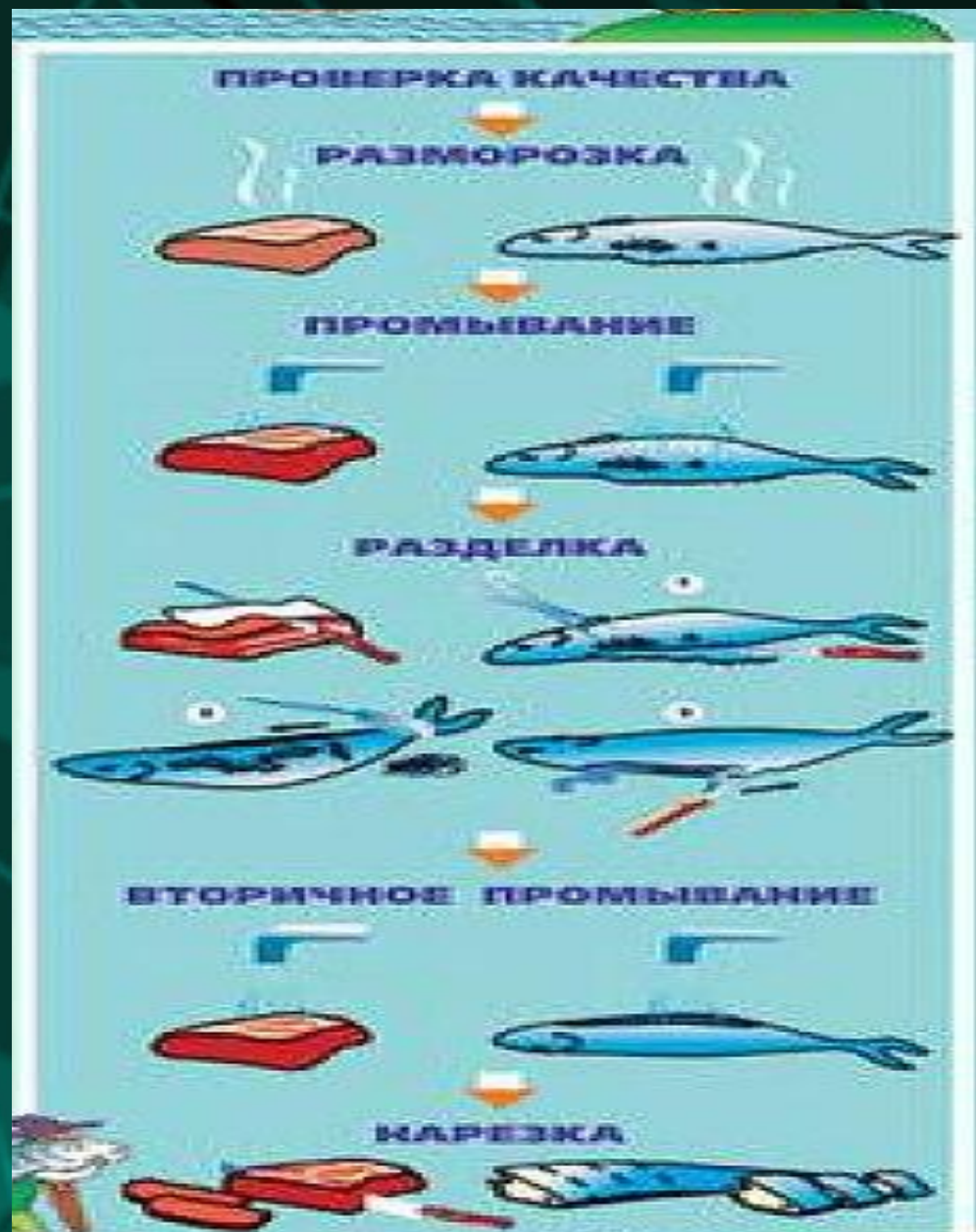
# Виды рыбных продуктов:

- Живая рыба
- Охлаждённая рыба
- Мороженная рыба
- Солёная рыба
- Вяленая рыба
- Копчёная рыба
- Консервированная рыба



# Порядок первичной обработки рыбы:

1. Очистка от чешуи
2. Разрезание брюшка, удаление внутренностей
3. Удаление головы, плавников, хвоста
4. Пластование
5. Нарезание на порционные куски
6. Оттаивание (если рыба заморожена)





**При первичной обработке рыбы необходимо соблюдать следующие санитарные требования:**

- Рыбу разделывать на специальной разделочной доске и желательно на специальном столе.
- До и после разделки рыбу промывать холодной проточной водой.
- Необходимо вовремя удалить полученные отходы после разделки. По окончании, а также во время работы оборудование мыть с мылом.
- После завершения работы тщательно убрать рабочее место.

# Признаки доброкачественности рыбы:

- Поверхность рыбы чистая, естественной окраски, рыба не должна быть битой.
- Слизь на поверхности тела рыбы
- немного, она прозрачная и без запаха.
- Глаза выпуклые, прозрачные.
- Консистенция мяса рыбы плотная, у мороженой рыбы после размораживания может быть ослабевшая консистенция, но не дряблая.
- Запах свежей рыбы без порочащих признаков; морская рыба может иметь лёгкий приятный запах морской воды, водорослей.



# Морепродукты:



креветки



мидии



осьминоги



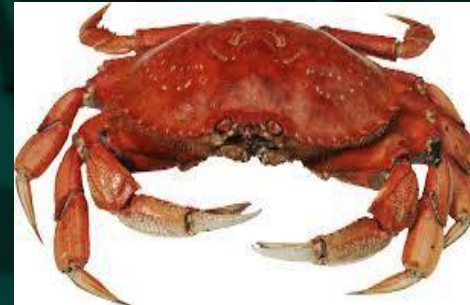
лангуст



кальмары



ламинария



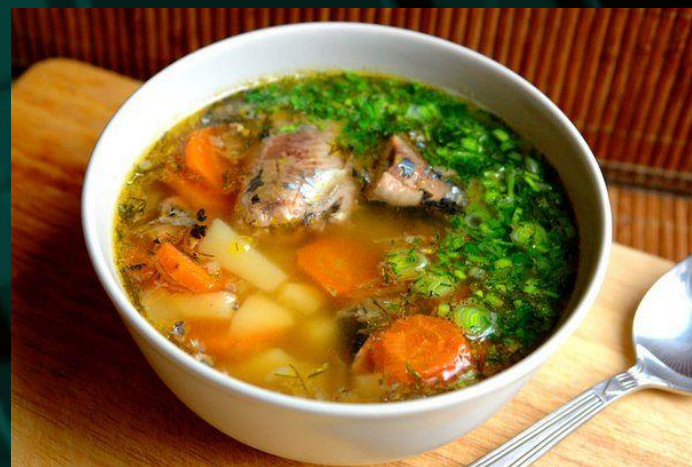
краб



гребешки

# Виды тепловой обработки:

- Тепловая обработка рыбы включает *варку, припускание, жарение, тушение и запекание.*
- Варка – нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.
- Припускание – т.е. варка в плотно закрытой посуде с малым количеством жидкости.



- **Тушение** – продукт заливают небольшим количеством соуса или бульона, добавляют пряности. Закрывают крышкой и доводят до готовности.
- **Жарение** – продукты нагревают на сильном жару в жире или горячем воздухе. Существует два способа жарения рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре (погружение в разогретый жир)
- **Запекание** – жарение продукта в духовке.



# Требования к качеству ГОТОВЫХ блюд:

- Отварная и припущенная рыба должна быть хорошо проварена, но при этом не разваливаться.
- Поверхность жареной рыбы должна быть покрыта ровной коричневой корочкой золотистого или светло-коричневого цвета
- Мясо жареной рыбы должно легко отделяться вилкой, быть мягким. Сочным, но не дряблым.
- Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранять свою форму, не иметь трещин, иметь однородную, хорошо измельченную консистенцию.