

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.



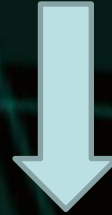
Рыба



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



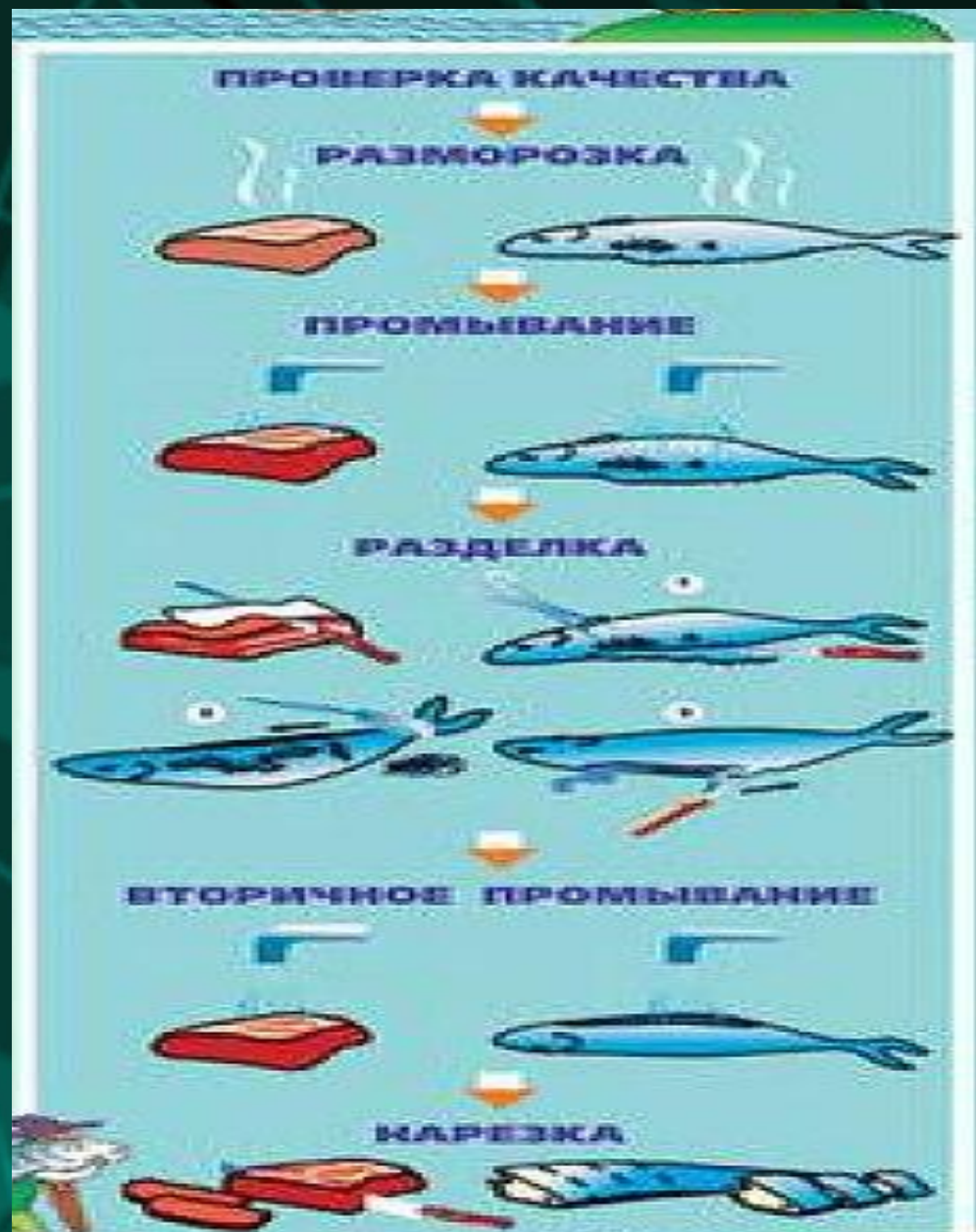
Виды рыбных продуктов:

- 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



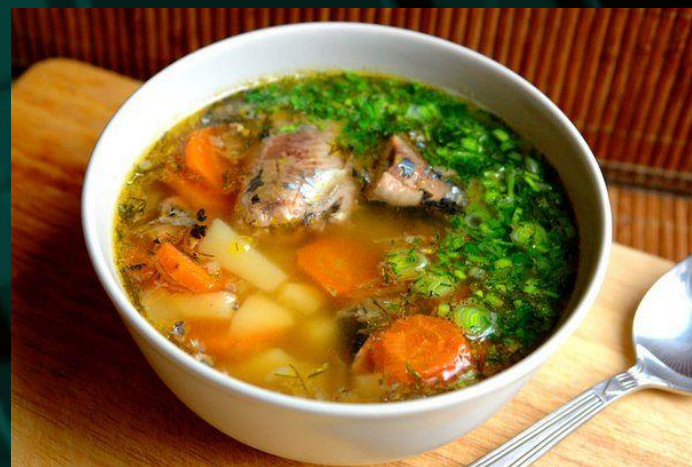
краб



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.