Презентация на тему:

«ГОРЯЧИЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА В ЛЕЧЕБНОМ И ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ»

Диетическое питание

Является важным элементом комплексного лечения больных. Времена, когда организация диетического питания вызывала трудности, давно прошли. Теперь диетические блюда могут быть не только полезными, но и вкусными. Тем более что придерживаться правильного питания стали многие люди, а значит, диетические рецепты еды сильно разнообразились.

Значение рыбы в рационе.

- Рыба с древних времен играет важную роль в питании человека и используется как в повседневном рационе, так и в диетическом питании. В рыбе содержится 10-23% белков и 0,2-30% жиров. Рыбные белки по своему аминокислотному составу столь же полноценны, как и белки мяса и молочных продуктов, но превосходят их по содержанию такой незаменимой аминокислоты, как метионин. В рыбе в несколько раз меньше соединительных тканей, чем в мясе животных, в силу чего происходит быстрое разваривание и приобретение нежной консистенции в процессе тепловой обработки. Рыба легко переваривается и усваивается пищеварительной системой человека, лучше, чем мясо. Так, в среднем рыба остается в желудке 2-3 часа, тогда как мясо теплокровных животных -3-4 часа.

Особенности приготовления

Рыбу в диетическом питании приготавливают:

- *отварной,*
- *припущенной,*
- *тушеной,*
- *запеченной,*
- *готовят блюда из рыбной котлетной массы.*

Особенности приготовления

- Морские виды рыб, имеющие специфический запах и привкус, следует варить с добавлением укропа, свежего сладкого стручкового перца, огуречного рассола.
- Для варки рыбы рекомендуется использовать котлы, снабженные вставными решетками, сетками, сотейниками.
- Припущенная рыба вкуснее отварной, так как в ней полнее сохраняются питательные вещества. Продолжительность припускания рыбы зависит от вида и толщины куска рыбы.
- Запекают рыбу сырой или припущенной, с картофелем, помидорами, яйцом, капустой тушеной под соусом (молочным, сметанным и др.) - в порционных сковородах, в которых и подают к столу.
- Исключается потребление рыбы в сыром виде (строганина, икра и др.)

Классификация

Из рыбы можно приготовить множество горячих блюд. Вот некоторые из них:

Горячие закуски

- Горячий салат из форели
- Горячая закуска «Стерлядь Обская»
- Закуска «Белое море»
- Рыбные рулетики «по-царски»
- Закуска «Ружена»

Первые блюда

- Суп-пюре из семги с овощами
- Уха рыбацкая
- Суп с фрикадельками из рыбы и креветками
- Уха с кальмарами
- Ирландская уха

Соусы

- Белый рыбный соус со сливками
- Паровой рыбный соус
- Рыбный соус по-Македонски
- Рыбный соус с раковыми шейками
- Соус «Матросский»

Вторые блюда

- Рыба, запеченная с помидорами
- Рыбные рулеты на циновке из лука порея
- Шашлычки из рыбы и креветок
- Семга с цветной капустой
- Рыба, запеченная с кабачками
- Плато из рыбы и морепродуктов с соусом из яблок

Технология приготовления

Рыбные рулеты на циновке из лука-порея

- 300 г филе гренадера, тилапии или рыбы-талисмана
- 100 г сыра бри
- 250 мл рыбного бульона
- 1 большой стебель лука-порея
- 1 морковка
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль, белый перец
- растительное масло

Шаг 1.

- Лук-порей тщательно вымойте. Белую часть нарежьте тонкими колечками. Зеленые листья отложите. Морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой. На среднем огне припустите лук и морковь 5 мин. Снимите с огня.
- Рыбное филе разрежьте на 4 длинных куска, сбрызните соком лимона. Положите на каждый смесь овощей с тертым сыром, сверните рулетиком и закрепите деревянными зубочистками. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Выложите в нее рыбные рулетики, накройте фольгой и запеките в разогретой до 200°С духовке 10 мин.

Шаг 2.

- В широкой кастрюле вскипятите воду. Опустите зеленые листья лука-порея и варите на маленьком огне 3 мин. Шумовкой переложите листья в миску с холодной водой, затем обсушите на бумажных полотенцах

Шаг 3.

- Разрежьте каждый лист порея на 3 или 4 продольные полоски, затем нарежьте полоски отрезками 12–14 см длиной. Положите на стол 5–6 полосок, плотно придвинув их друг к другу. Вплетите следующие 5–6 полосок по принципу циновки. Таким же способом сплетите из полосок еще 3 «циновки».
- Рыбный бульон доведите до кипения, на среднем огне уварите до четверти объема. Добавьте оставшийся сыр и сливочное масло, готовьте, постоянно помешивая, 5 мин. Приправьте солью и перцем.

Подготовка к подаче и реализация.

- На мст выложите «циновки» из порея, сверху – рыбные рулеты. Полейте соусом и подайте, при температуре 65 градусов.

Сёмга с цветной капустой

Состав

- медальоны охлажденной или
- замороженной семги, общим весом 400г – 2 шт.
- средний лимон – 1/4шт.
- свежая или замороженная цветная капуста – 200 г
- соль
- сливочное масло – 25 г

Шаг 1.

- У цветной капусты удалить стебель, промыть, разобрать на соцветия и отварить в пароварке для сохранения всех питательных свойств, или в кастрюле с минимальным количеством воды в течение 4-5 минут. Готовую капусту посолить.

Шаг 2.

- В глубокую сковороду выложить рыбные медальоны, сверху на каждый положить по дольке лимона и небольшому кусочку сливочного масла. Влить воду и поставить сковороду на средний огонь. Как только жидкость закипит, убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и продолжить готовить еще 3-4 минуты.

Подготовка к подаче и реализация.

- На мст выложить рыбное филе, украсив каждый кусочек долькой лимона, и цветную капусту. Подавать при температуре 65 градусов. Срок реализации 2 часа.

Плато из рыбы и морепродуктов с соусом из яблок

Состав

- 1 зеленое яблоко
- Веточка розмарина
- 1 филе морского языка без кожи
- 1 филе дорады с кожей
- 80 г филе лосося
- 3 морских гребешка без икры

Шаг 1.

- Яблоки вымыть, при помощи шпажки сделать на коже проколы. Готовить яблоки на сильном пару в течение 13–17 мин. при плотно закрытой крышке. Затем снять кожицу, удалить семена, нарезать крупными дольками и переложить в блендер. Взбить яблоки до однородной консистенции, протереть через сито.

Шаг 2.

- Лосось нарезать крупными кубиками, морской язык свернуть и скрепить шпажкой, гребешки и филе дорады оставить целыми. Приправить рыбу небольшим количеством соли и, уложив кожей вниз, готовить на сильном пару с добавлением в воду розмарина, 3–5 мин. Затем добавить гребешок и продолжать готовить еще 1–2 мин.

Подготовка к подаче и реализация.

- Выложить рыбное ассорти на мелкую столовую тарелку, украсить горячим соусом и свежей петрушкой.

Вывод

Благодаря пищевым достоинствам и отличному вкусу рыба заняла одно из первых мест в диетическом питании.

Рыба богата белком, минеральными веществами и витаминами. Обладает хорошими вкусовыми и ароматическими свойствами.

В качестве тепловой обработки в лечебном питании используют припускание, варку, запекание и тушение.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!