

Тема: «Блюда из морепродуктов»



Автор: Борзенко Инна Ивановна
преподаватель дисциплин
профессионального цикла

Морепродукты — это здоровая, экологически чистая пища. Они живут в морской воде и впитывают в себя свою естественную среду обитания.

Морепродукты — кладезь белка и минеральных веществ.

По сравнению с мясом морепродукты лучше усваиваются, поскольку обладают более ценными диетическими и питательными свойствами.



Пищевая ценность

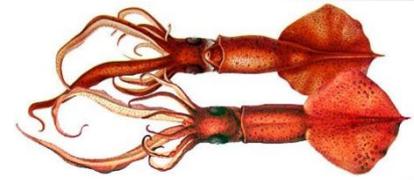
Морепродукты	Калорийность, кКал 100 г.	Белки	Жиры	Углеводы
Мидии	72	11,5	2	3,3
Креветки	103	20,5	1,6	0,3
Моллюски	83	16,7	1,1	0
Мясо краба консервированное	84	22,5	3,2	0
Омар	82	18,8	1,3	0,5
Устрицы	120	9	2	4,5

Использование морепродуктов



Нерыбные пищевые продукты моря все чаще используют на предприятиях общественного питания для приготовления разнообразных блюд и закусок.





Наиболее ценными из морепродуктов являются: ракообразные, моллюски и водоросли. Они содержат большое количество минеральных веществ, витаминов, В, РР, С, D, гликогена, ферментов, микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма. Благодаря содержанию микроэлементов и тонизирующих веществ морепродукты широко используются в лечебном питании.



Ракообразные

Мясо ракообразных очень нежное и сладковатое на вкус.

Крабы



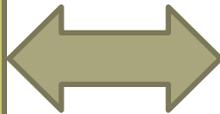
самые крупные морские
раки

Креветки



плавающие раки массой до
100 г

Лангусты



Омары

Речные
раки

Омары и лангусты – раки массой
5–10 кг



Крабы



Используют при приготовлении порционных блюд – салатов, закусок и вторых горячих блюд. Кусочками крабов украшают различные рыбные блюда; они входят в состав дополнительных гарниров, соусов.

Креветки

Съедобной частью креветок является брюшко, расположенное в хвостовой части. Их мясо по вкусовым качествам уступает лишь крабам. Замороженные креветки оттаивают на воздухе или в воде и после промывания варят в кипящей подсоленной воде 3–4 мин.



Креветки входят в состав салатов, из них готовят закуски, супы, вторые блюда в отварном, жареном или запеченном виде или украшают ими рыбные блюда.

Омары и лангусты

Наибольшей пищевой ценностью обладают омары и лангусты, поступающие в живом виде, которых варят без предварительной подготовки, закладывая в кипящую подсоленную воду. Замороженных ракообразных предварительно оттаивают на воздухе или в воде от 1 до 3 ч.



Омаров и лангустов используют в отварном или жареном виде, а консервированных – для приготовления различных холодных блюд и горячих закусок.

Раки отварные

Поступают раки в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду, в которую добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист. Варят 10–15 мин. Хранят вареных раков в отваре не более 30 мин. Отпускают в качестве закуски. Если вареные раки поступают в замороженном виде, то их варят в подсоленной воде 4–5 мин. Используют как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.



Моллюски



Кальмары

– головоногие моллюски
массой до 350 г.



**Морской
гребешок**

- двустворчатый моллюск
(ракушка).



Мидия

- двустворчатый морской
моллюск. В пищу используют
мускул и мантию.



Трепанги

- иглокожий моллюск
(морской огурец).



Кальмары

Кальмары поступают на предприятия общественного питания неразделанными, в мороженом виде, а также консервированными.

Мороженых кальмаров оттаивают на воздухе или в воде при температуре 18–20 °С, потрошат. Для удаления кожи с мантии, щупалец и головы кальмаров ошпаривают горячей водой (1:3) при температуре 65–70 °С 4–5 мин, энергично перемешивают, затем промывают холодной водой.



Варка кальмаров

Кальмаров варят в подсоленной воде основным способом 2,5 мин после вторичного закипания (на 1 кг берут 2 л воды и 15 г соли) и охлаждают в отваре. Можно варить на пару 7–10 мин. Вареных кальмаров нарезают и используют для приготовления самых разнообразных холодных и горячих блюд.



Кальмары, жаренные в сухарях

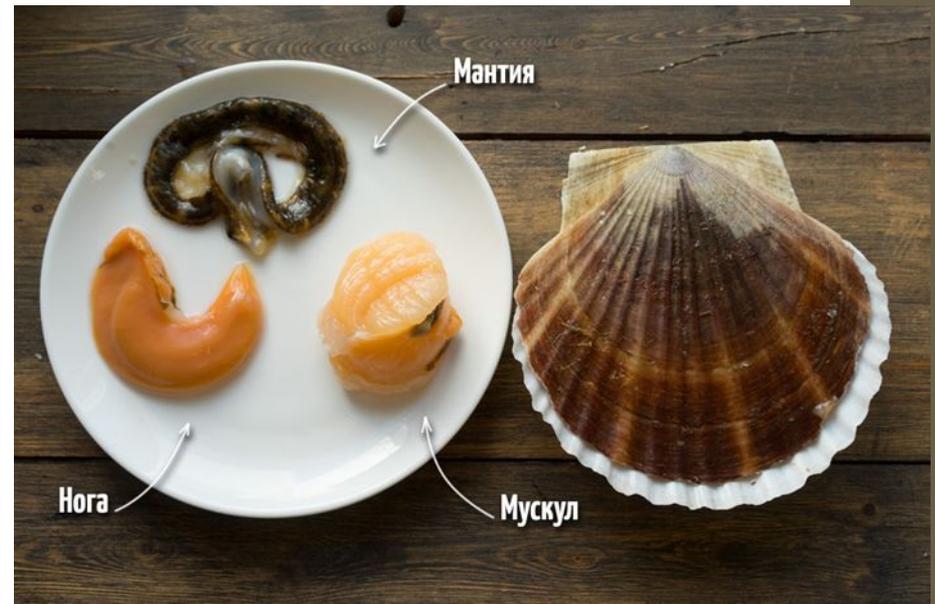
Отварные кальмары нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, сыром яйце и молотых сухарях. Подготовленные куски кальмара обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки. При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом – жареные кальмары, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.



Морской гребешок

Мороженое мясо морского гребешка оттаивают в воде, затем промывают и варят 7–10 мин в кипящей подсоленной воде с добавлением корней и специй, охлаждают и нарезают.

Используют для приготовления деликатесных блюд и закусок – салатов, холодных и горячих блюд в натуральном виде и с соусом, первых блюд, фаршей, запеченных и жареных блюд.



Морской гребешок в томатном соусе

Вареное мясо морского гребешка нарезают кружочками поперек волокон, обсушивают, панируют в муке, льезоне и сухарях, обжаривают во фритюре на растительном масле, затем кладут на порционную сковороду, заливают соусом томатным и нагревают 5 мин. При отпуске посыпают зеленью. Подают на порционной сковороде.



Обработка мидий

Раковины заливают холодной водой и выдерживают несколько часов, после чего промывают и варят 20 мин.

Раковины открывают, вынимают из них мясо и еще раз промывают в кипяченой воде. Варено-мороженые мидии оттаивают на воздухе или в воде и промывают.



**Машина для чистки мидий
Fimar LCF/10M**



Из мидий приготавливают салаты, холодные и горячие закуски, фарши, супы, вторые горячие блюда. Свежих живых мидий хранят 3–5 ч при температуре 15–17°С.

Жаркое из мидий

Припущенные до готовности мидии разрезают пополам, посыпают молотым перцем, солью, панируют в муке и жарят основным способом. В конце жарки добавляют пассерованный репчатый лук, томатное пюре, небольшое количество растертого чеснока и дожаривают еще 2–3 мин.

При подаче на тарелку укладывают отварной или жареный картофель, рядом – мидии. Блюда украшают зеленью петрушки.



Обработка трепангов

Для приготовления блюд используют сушеные, мороженые и консервированные трепанги.

Сушеных трепангов тщательно промывают теплой водой, заливают холодной водой и оставляют для набухания на сутки, в течение которых 2–3 раза меняют воду. Затем трепангов разрезают вдоль брюшка и удаляют остатки внутренностей. Зачищенных трепангов промывают и варят 2–3 ч, после чего его используют для приготовления кулинарных изделий.

Из трепангов готовят холодные блюда, соусы, добавляют к первым блюдам, приготавливают вторые горячие блюда в жареном, тушеном и запеченном видах. Используют в качестве фаршей.



Запеканка картофельная с трепангами

Вареных трепангов пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с трепангами, добавляют соль и перец. Из картофеля готовят картофельную массу. Далее приготавливают запеканку обычным способом.

Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом.



Использованная литература, интернет-ресурсы

1. Анфимова Н.А. Кулинария. – Москва: Академия, 2011.

2. Филиппова В. А. "Блюда из морепродуктов". Издательство «Лабиринт», 2004

- - http://kallorii.info/uploads/sudak/recept-recept-y-goryachie-zakuski-s_5983.jpg
- - <http://www.katmvf.ru/photos1/130512420592457.jpg>
- - <http://figurapro.ru/foods/ryba-moreprodukty/moreprodukty>
- -
http://gastronomiya.com/uploads/midii/recept-recept-y-goryachie-zakuski-s_7.jpg
- -
http://dom-kulinarov.com/uploads/recipe/krevetki-kraby/krevetki-s-kunzhutom-i-sousom-chili_4053.jpg
- http://go.mail.ru/search_images?q=%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%8B#urlhash=7119098403419532623
- - <http://www.timeboil.ru/img/site/13696007861910.png>