



морепродукты

**Технология
первичной
обработки
рыбы»**

6 класс

Отгадай ребус (ответ запиши в тетрадь)

;



Т=К

””



””””



Отгадай загадку

(ответ запиши в тетрадь)

Хвостиком виляет,
Зубаста, а не лает.

Отгадки:

Корюшка



Обыкновенная щука



Цель урока

- Узнать пищевую ценность рыбы, особенности определения доброкачественности рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб;
- научиться рассчитывать количество необходимых продуктов для приготовления блюд и составлять технологическую карту последовательности приготовления.

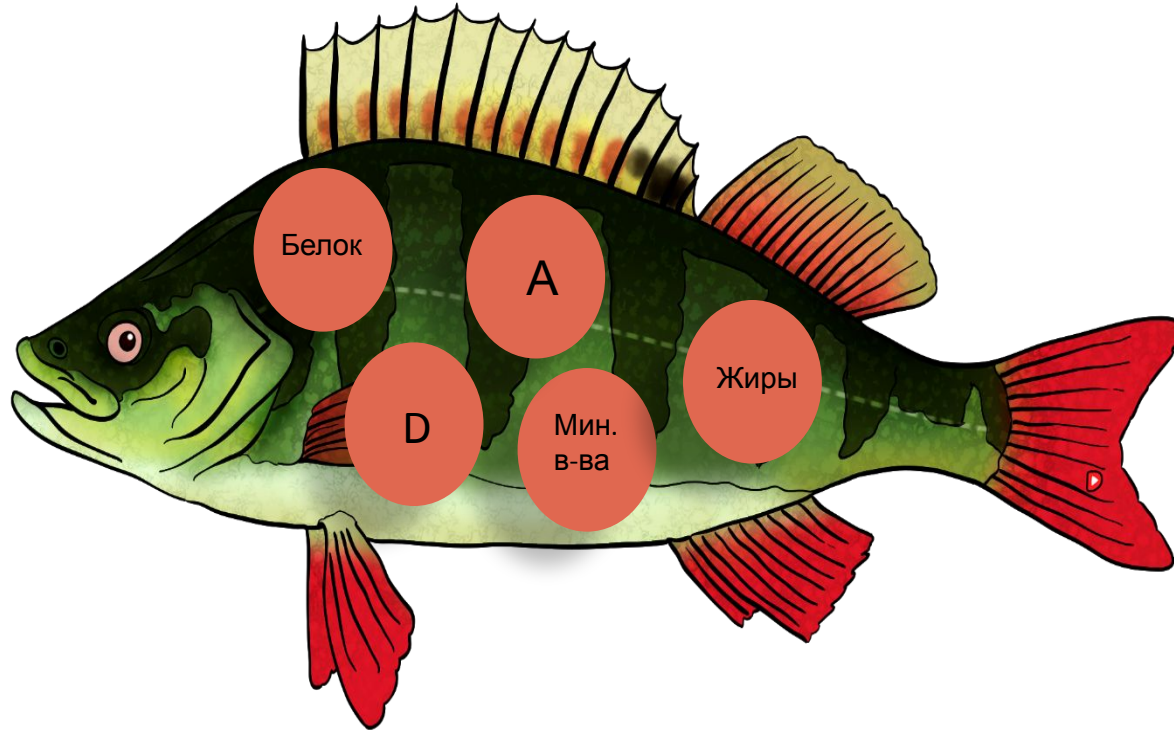


Пищевая ценность рыбы

- Мясо рыбы - очень ценный продукт питания . В нём содержатся белки и жиры , которые хорошо усваиваются организмом человека , а также углеводы , витамины А, D, В1, В2, В12, минеральные вещества (железо , фосфор , калий , кальций, йод). Содержание полезных веществ зависит от вида рыбы, срока и условия её хранения , а также от вида тепловой обработки.

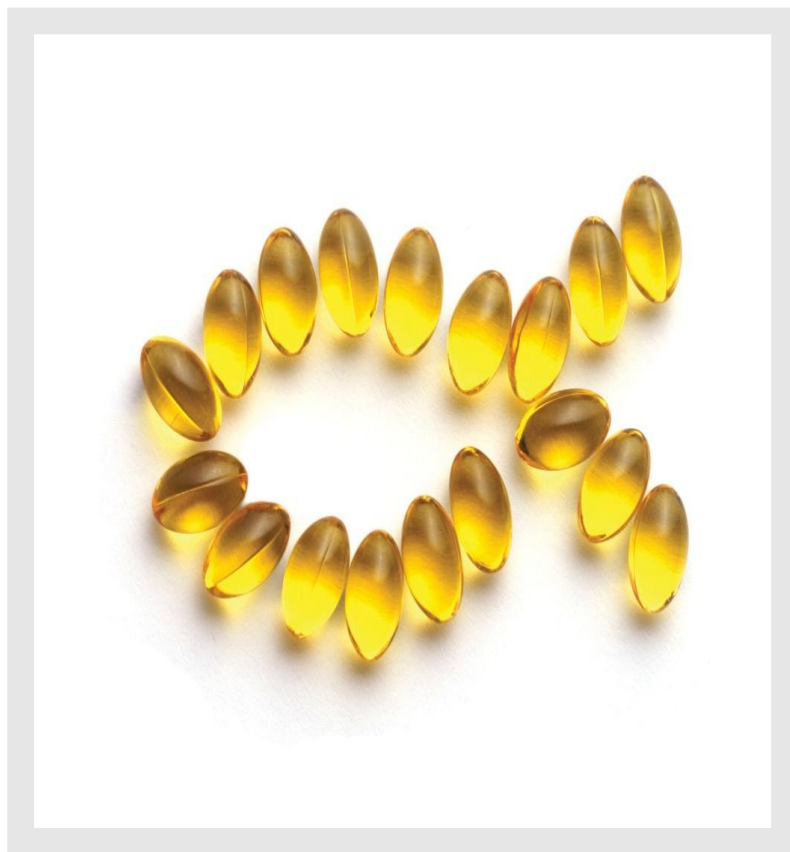
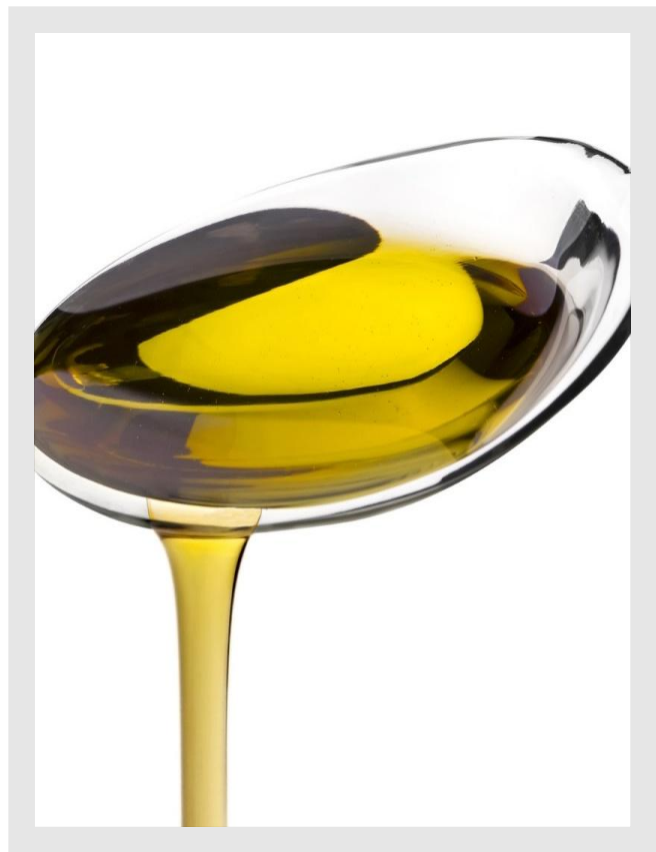


Рыба и морепродукты



Морская рыба содержит очень много **йода**.
Например, в мясе трески йода больше, чем в
говядине, в **20–30** раз.

Рыбий жир = витамин Омега 3



Ежедневный прием для взрослого человека обеспечивает оптимальную защиту от болезней и способствует развития мозга у детей.

Классификация промысловых рыб



Морская рыба

Сельдь, сардины, килька,
анчоус, кета, семга,
горбуша, нерка, скумбрия,
ставрида, сардинелла,
тунец, треска, хек, путассу,
навага, налим, минтай,
камбала, палтус, терпуг.

Пресноводная рыба

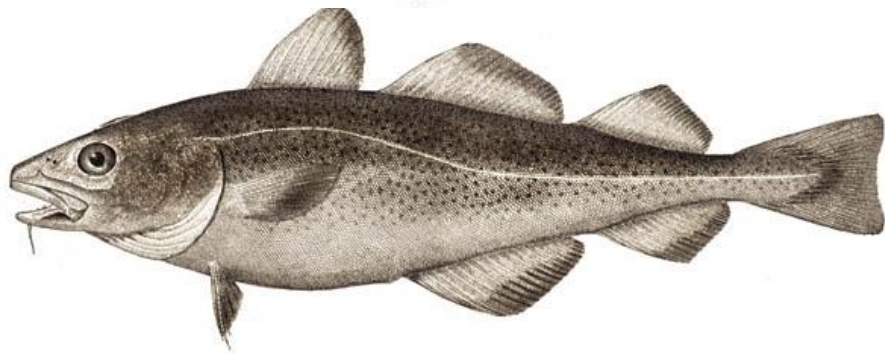
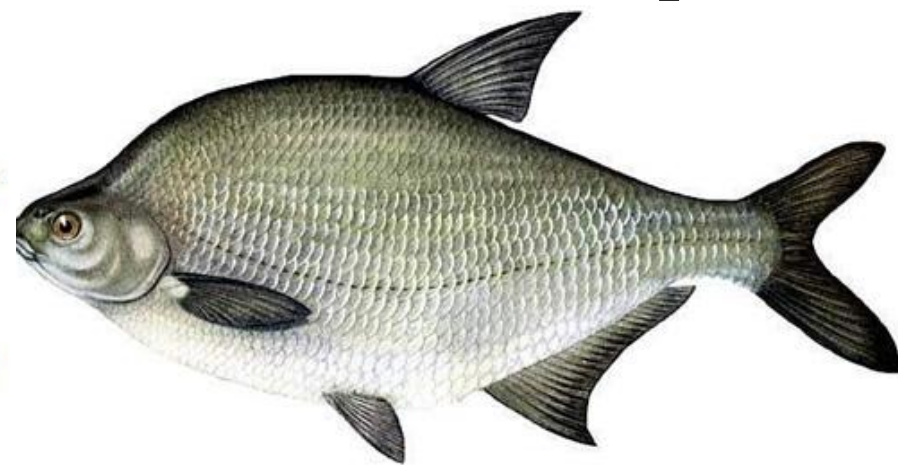
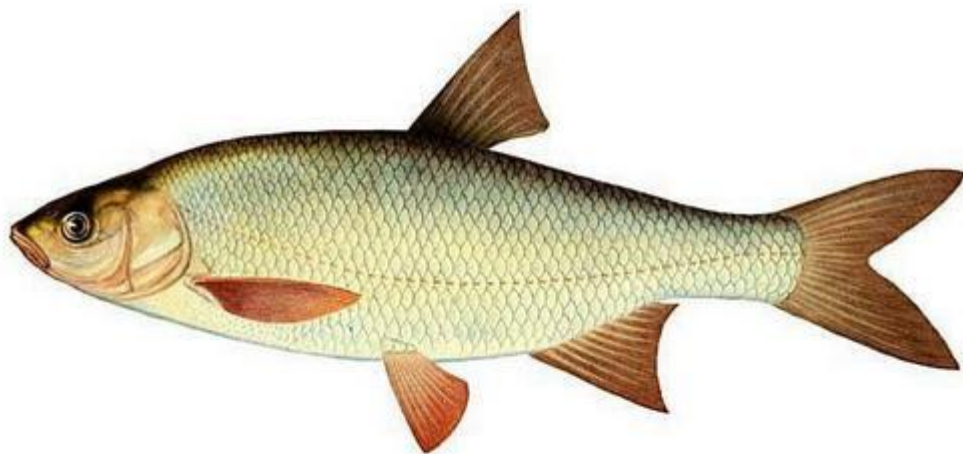
Карп, сазан, лещ, вобла,
карась, толстолобик,
окунь, судак, ерш,
осетр, стерлядь,
севрюга, щука, сом.

Виды рыбы и рыбных продуктов

- Наиболее ценными считаются рыбы семейства осетровых и лососёвых – осетр, белуга, сёмга и др. Их мясо жирное и очень вкусное. Эту рыбу считают деликатесной и называют красной.



- Большую группу рыб составляет семейство карповых – карп , лещ , сазан , карась , красноперка и др.
- Обширную группу рыб семейство тресковых – треска , пикша , минтай и др.



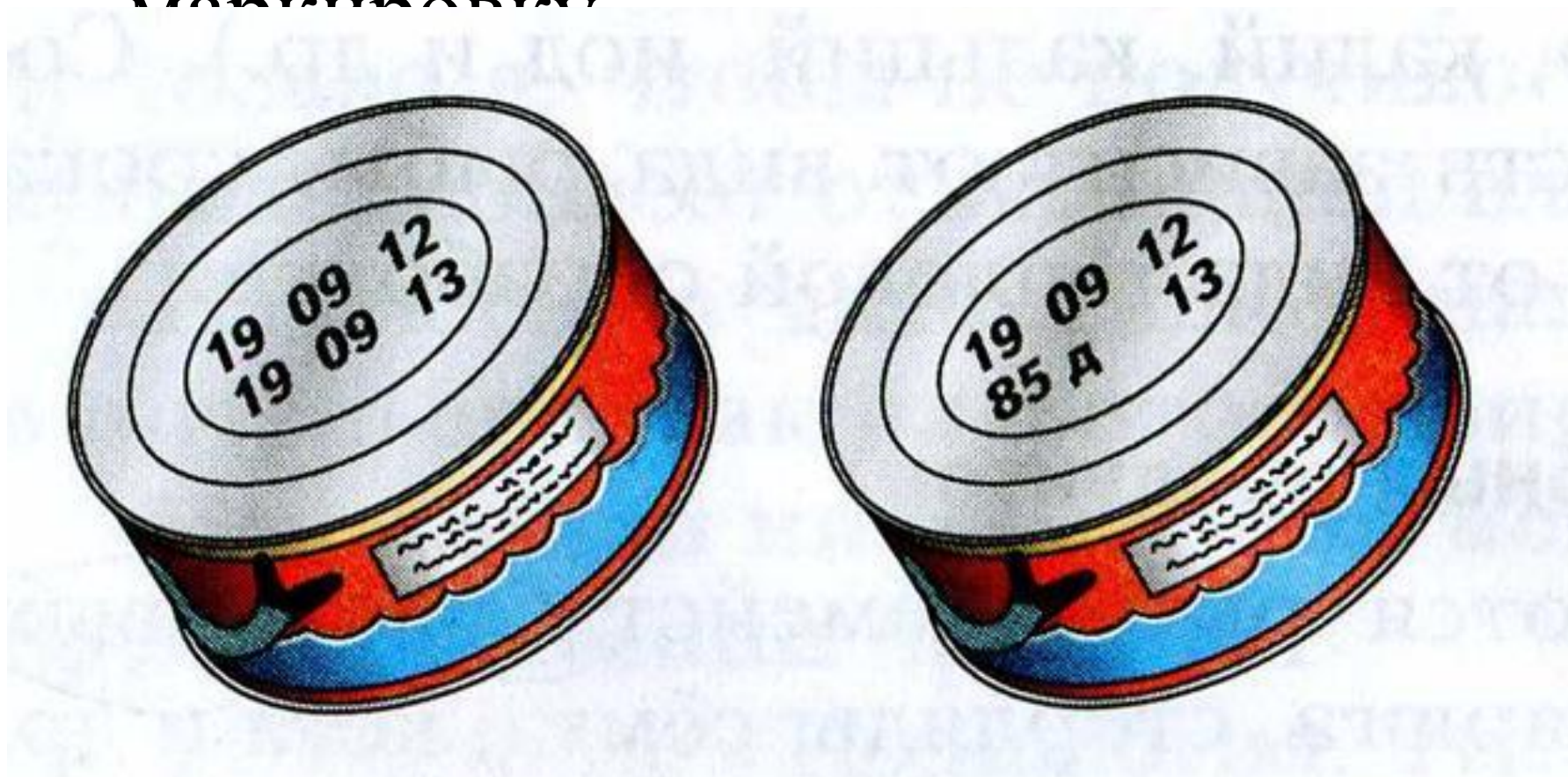
- В продажу рыба поступает **живая, охлажденная, мороженая, солёная, вяленая и сушёная, а также рыбные консервы и пресервы. (записать в тетрадь)**

Пресервы принципиально отличаются от консервов тем, что не проходят тепловой обработки (термической стерилизации) и способом консервации является соление .



- Покупая консервы , нужно обращать внимание на

МОДЕЛЬ ОРИГ



- Учебник страница 35.
- Прочитать текст, определить признаки доброкачественной рыбы.



Признаки

доброкачественности рыбы

- У живой и охлажденной рыбы тело должно быть плотным , слизь прозрачной , жабры красными , глаза выпуклыми и прозрачными. Спинка хорошей рыбы мясистая , округлая.
- Охлаждённая рыба тонет в воде и при надавливании на её тело не образуется ямка (или она быстро исчезает).
- Солёная рыба не должна быть покрыта липким белым или жёлтым налётом.
- Мороженая рыба должна быть твёрдой, без повреждений и пятен.
- Испорченная рыба имеет неприятный, отталкивающий запах.

Оттаивание мороженой рыбы

Мороженную рыбу и рыбное филе перед тепловой обработкой оттаивают несколькими способами:

1. На некоторое время поместить в холодную воду, а затем споласкивают чистой водой.
2. Размораживают на воздухе, прикрыв плёнкой, чтобы не сохло.
3. Размораживают в микроволновой печи.



Технология разделки рыбы

(запомните!)

- 1. Очистить рыбу от чешуи.
- 2. Разрезать брюшко от головы до плавника.
- 3. Удалить внутренности, не повреждая желчный пузырь и удаляя чёрную плёнку.
- 4. Удалить плавники, голову.
- 5. Прорезать позвоночник и промыть сгустки крови.
- 6. Распластовать – разрезать тушку рыбы на две половинки.
- 7. Нарезать рыбу на порционные куски.



Технология приготовления блюд

из рыбы.

Рыбу можно

- Отварить,
- Припустить,
- Пожарить,
- Потушить,
- Запечь.



• ***Припускание*** – разновидность варки, но в меньшем количестве воды с добавлением специй, лука и коренья, предварительно рыбу ошпарив кипятком, чтобы сохранить питательные вещества.



• *Жарят* рыбу

несколькими
способами:

1. На сковороде с
небольшим
количеством жира
2. Во фритюре
3. На решетке гриля
4. На открытом огне
5. В кляре (жидком тесте)



- Из *рыбного филе* можно приготовить изделия из котлетной массы: котлеты, биточки, тефтели, зразы и рулеты.



Приготовление блюд из рыбы



Первые блюда



Вторые блюда



Закуски



На гарнир для рыбных блюд используют картофель, рис и овощи.



Морепродукты

- Морепродукты и рыба содержат уникальные жирные кислоты «омега-3» и «омега-6», которые помогают снизить уровень холестерина в крови. «Омега-3» обладает также противовоспалительным эффектом и помогает при многих заболеваниях, включая астму, воспаление легких, артрит, и даже подавляет образование раковых клеток.



- ***Морепродукты*** являются полезными продуктами питания.

К ним относятся:

- кальмары
- крабы
- креветки
- крили
- кукумари
- лангусты
- лобстеры
- мидии
- морские гребешки
- морские ежи
- каракатицы
- омары
- осьминоги
- трепанги
- устрицы

В их мясе содержится большое количество аминокислот, витаминов и микроэлементов.



- *Кальмаров* размораживают на воздухе или в холодной воде. Чтобы удалить наружную плёнку и присоски, их заливают горячей водой (50-60 градусов) и выдерживают несколько минут. Снимают затем плёнку и промывают. Варят кальмаров в воде не более 3-5 минут или на пару. Готовят их фаршированными или запеченными.



- *Креветки* поступают в продажу замороженными. После оттаивания их варят в подсоленной воде в течении 3-4 минут с момента закипания. Креветки очищают от панциря. Из них готовят горячие и холодные закуски.



- *Мидии* продаются в замороженном виде, предварительно сваренными, без раковин. После оттаивания их промывают и используют для приготовления салатов, горячих и холодных закусок.



- *Морские гребешки* продаются в замороженном виде. После оттаивания их промывают холодной водой и в подсоленной воде 15-20 минут. Используют для приготовления закусок, варёных, жареных и тушёных блюд.



- ***Морская капуста (ламинария)*** – источник минеральных веществ, йода, витаминов А, С и группы В. Продаётся в консервированном и засушенном виде. Из морской капусты готовят гарниры, приправы к мясным и рыбным блюдам и салаты.



- *Морские водоросли* являются растительным сырьём для производства стабилизаторов, загустителей и студнеобразователей (агар). Их используют при производстве зефира, мармелада, кремов, мороженого, майонеза, суши и др.



Домашнее задание (в тетради)

Используя рецепт салата «Мимоза» (в тексте урока), составить технологическую карту приготовления блюда.

Салат «Мимоза»

Ингредиенты: (10 порций) **Время:** 1 час

- тунец, сайра, горбуша (1 банка)
- картофель (2 шт)
- морковь (2 шт)
- яйца (4 шт)
- репчатый лук (1 шт)
- яблоко (1 шт)
- соль и перец по вкусу
- майонез для заправки
- зелень для украшения



Инструкция:

1. Отварить картофель, морковь, очистить и натереть на терке.
2. Сварить яйца вкрутую, охладить. Желток натереть на терке, белок мелко нарезать.
3. Тунец размять вилкой.
4. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и полить кипятком.
5. Яблоко очистить от кожуры, удалить серединку и натереть на крупной терке.

Выложить в салатник равными слоями: сначала тёртое яблоко, затем слой рыбы, затем – картофель. Соль, перец, смазать майонезом. Затем слой измельченного лука, слой моркови и опять майонез. Далее – слой яичного белка, соль, перец, майонез и посыпать тертым желтком.

MyShared

Наименование продуктов	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь

Творческое домашнее задание

по желанию.

Используя рецепт и составленную техкарту, приготовить салат «Мимоза» в домашних условиях. Фото блюда выслать в ватсап в нашу группу или лично мне.

