

## **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

*«ВСЕ О РЫБЕ И НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ»*



## **Механическая кулинарная обработка рыбы с костным скелетом**

Рыба является необходимым продуктом питания. По своему химическому составу она немного уступает мясу домашних животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков превосходит мясо.

В рыбе содержатся (в %): белки – от 13 до 23, жир – от 0,1 до 33, минеральные вещества – от 1 до 2, вода – от 50 до 80, витамины А, D, E, B2, B12, PP, C, экстрактивные вещества.

В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными.



*Съедая 100 г трескового филе, человек покрывает суточную потребность своего организма в йоде.*

Мышцы вместе с жировой и соединительной тканью являются основной съедобной частью рыбы, которая составляет приблизительно половину всей массы.

Свежая рыба поступает на предприятия общественного питания живой, охлажденной, мороженой и соленой. Кроме того, для приготовления блюд и закусок используют соленую и консервированную рыбу.

**Живая рыба** является наиболее ценным продуктом питания. Её транспортируют в автоаквариумах, хранят на предприятиях в проточной воде не более 2 суток. В живом виде поступают зеркальный карп, щука, сом, карась, сазан.

**Охлажденная рыба** имеет внутри мышц температуру от – 1 до 5 °С. Её хранят не более 5 суток при температуре от – 2 до 1 °С.

Значительно чаще поступает **мороженая рыба**, имеющая внутри температуру от – 8 до – 6 °С. Её хранят при температуре – 8 °С 12 суток, при 0... – 2 °С – 3 суток.

**Соленая рыба** подразделяется на 2 группы:

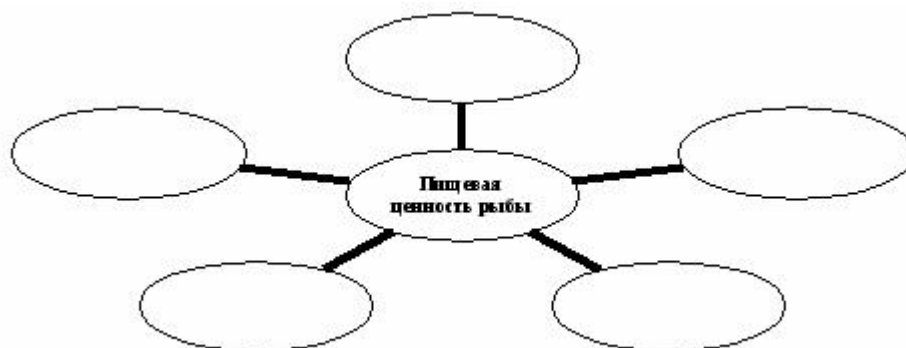
- 1) Рыбы, которые созревают при хранении и используются без тепловой обработки ( сельди, кильки, лососевые).
- 2) Рыбы, которых используют после тепловой обработки( лещ, сазан, жерех, окунь, треска).

Поступившая рыба должна быть доброкачественной, соответствовать требованиям нормативных документов. Основными показателями являются её внешний вид, запах, цвет.



**Свежая рыба** имеет плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые прозрачные глаза и гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже. При нажатии пальцем ямка на поверхности рыбы либо совсем не образуется, либо быстро исчезает. Свежесть мороженой рыбы можно определить, если воткнуть в толщу ее мяса нагретый в кипятке нож, а затем понюхать его.

Заполните схему:



От чего зависит и на что влияет количество жира в рыбе?



На предприятия общественного питания поступает рыба различных видов промышленной обработки: неразделанная, потрошенная с головой и потрошенная обезглавленная, а также специальной разделки (полуфабрикат).



Всю поступающую рыбу по способу обработки в кулинарии делят на три группы: чешуйчатая, бесчешуйчатая и осетровая.

Распределите по указанным группам следующие виды рыб: сом, налим, судак, хек серебристый, стерлядь, шип, калуга, угорь, окунь, сазан, зубатка, белуга.

Заготовочный рыбный цех оборудуется ваннами для оттаивания, замачивания и промывания рыбы, столами для разделки и нарезки полуфабрикатов, холодильными шкапами, универсальным приводом с комплектом сменных механизмов или одной мясорубкой. В цехе может находиться ванна-аквариум для хранения живой рыбы, обязательны весы. Для очистки рыбы используют механические рыбочистки. В цехе имеются поварские ножи, ручные скребки, сита, ступки, тупки, рыбные котлы (коробины) с решеткой, противни, лотки, ведра, маркированные доски.



*При механической кулинарной обработке у рыбы удаляют несъедобные части и приготавливают из неё полуфабрикаты.*



Какую рыбу оттаивают на воздухе?

Назовите способы размораживания мороженой рыбы?

### **Схема разделки рыбы на чистое филе**



- 1) **Размораживание**
- 2) **Удаление плавников**
- 3) **Отделение головы**
- 4) **Удаление внутренностей через брюшную полость**
- 5) **Промывание**
- 6) **Пластование**
- 7) **Удаление позвоночной кости**
- 8) **Срезание с филе реберных костей**
- 9) **Срезание филе с кожи**
- 10) **Нарезание на куски**

## Обработка (разделка) чешуйчатой рыбы



Чешуйчатая рыба с костным скелетом обрабатывается разными способами в зависимости от её размера и использования.



### Обработка рыбы для использования в целом виде

Процесс обработки этой рыбы состоит из очистки чешуи, удаления плавников, жабр, внутренностей (через разрез на брюшке), промывания. В целом виде применяют мелкую рыбу (салаку, корюшку, свежую сельдь), а также более крупную (судака, лососевых) для приготовления банкетных блюд.

*При потрошении рыбы надо особенно следить за тем, чтобы не повредить желчный пузырь: иначе вся рыба будет горькой.*

*Очистку чешуи начинают по направлению от хвоста к голове, вначале с боков, затем с брюшка.*

*При удалении плавников первым удаляют спинной плавник, затем анальный, грудной и брюшные плавники. Удалять нужно аккуратно, чтобы не повредить кожу.*

*Для удаления внутренностей рыбу кладут головой к себе и придерживая ее за голову, делают разрез между грудными плавниками, держа острие ножа к себе. Разрез ведут от середины плавников*

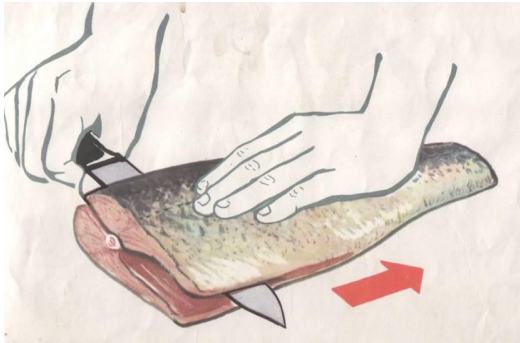


**Разделка рыбы на порционные куски (кругляши).** Процесс разделки рыбы на порционные куски (кругляши) с кожей, позвоночными и реберными костями состоит из очистки чешуи, удаления плавников, головы, внутренностей (через отверстие, образовавшееся после отрезания головы), промывания, нарезки. Так обрабатывают рыбу средних размеров, массой до 1,5 кг.



Для какого способа тепловой обработки используют кругляши?

### **Разделка рыбы на филе (пластование)**



Рыбу массой более 1,5 кг разделяют на филе путем её пластования, после чего нарезают ножом на порционные куски. При подготовке к пластованию рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, отделяют голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности, промывают, обсушивают. Начинать

пластование можно как от головы, так и от хвоста.

Существует четыре вида филе, используя разные способы обработки:

- 1) Пластование рыбы со стороны головы
- 2) Пластование рыбы со стороны хвостового плавника
- 3) Срезание реберных костей с филе
- 4) Срезание филе с кожи

### **Обработка бесчешуйчатой рыбы**



Рыба без чешуи покрыта слоем слизи, имеет плотную кожу, чаще темного цвета, неприятную на вкус.

Поэтому при обработке рыбы с неё снимают кожу.

Некоторые виды мелкочешуйчатой рыбы

обрабатывают так же, как и бесчешуйчатую, поэтому условно её причисляют к этой группе.

### **Обработка рыбы с хрящевым скелетом**

Осетровая рыба обычно поступает мороженая и потрошенная.

- 1) Удаление головы косым срезом
- 2) Удаление плавников
- 3) Срезание спинных жучек, удаление визиги (делают надрез у хвоста и через него вытягивают визигу)
- 4) Осетрину пластуют между жирными прослойками на 2 части (2 звена)
- 5) Ошпаривание звеньев производят опуская их на 3 минуты в горячую воду
- 6) После ошпаривания срезают боковые мелкие брюшные жучки

### ***Особенности обработки некоторых видов рыб***

Рыба без чешуи имеет плотную кожу темного цвета, покрытую слоем слизи. При обработке бесчешуйчатых рыб их поверхность тщательно очищают от слизи, а кожу обычно снимают.

К этой же группе практически могут быть отнесены треска, пикша и навага, так как они имеют чрезвычайно мелкую, малозаметную и нежную чешую. Некоторые виды мелкочешуйчатой рыбы обрабатывают также, как и бесчешуйчатую, поэтому их условно причисляют к бесчешуйчатым рыбам.

У **налима** и **угря** для удаления кожи делают неглубокий надрез вокруг головы, отгибают кожу, затем отделяют ее от мякоти по направлению к хвосту и снимают целиком «чулком», предварительно посыпав пальцы солью или захватив кожу через сухую ткань. Снятую кожу отрезают вместе с хвостовым плавником, после чего разрезают брюшко, рыбу потрошат, отрезают голову и плавники. Обработанную рыбу хорошо промывают.

**Сома** тщательно очищают ножом от слизи, разрезают брюшко от калтычка до анального отверстия, удаляют внутренности, икру и молоки, зачищают внутреннюю брюшную полость от черной пленки, отрезают голову и плавники, промывают и нарезают на порционные куски. У крупных экземпляров кожу снимают «чулком», затем разделяют и пластуют. Мелких сомов можно использовать с кожей, предварительно очистив от слизи ножом. Используют сома для варки, припускания, тушения и приготовления котлетной массы.

**Миноги** покрыты слизью, которая может быть ядовита, поэтому ее необходимо удалять. Тушку перед обработкой посыпают солью, протирают, а затем тщательно смывают выделившуюся слизь. Так как у миног нет желчного пузыря и твердых остатков пищи в кишечнике, их можно не потрошить.

У **зубатки** надрезают кожу по всей длине спинки, удаляют плавники, голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности и тщательно промывают.



Далее зубатку пластуют, удаляют позвоночную и реберные кости, снимают кожу и нарезают на порционные куски.

Тушка **бельдюги** имеет круглую форму, сужающуюся к хвосту, покрытую редкими, почти незаметными на коже мелкими чешуйками. Кожа темная, грубая, поэтому ее снимают «чулком», как у налима.

### **Приготовление рыбных полуфабрикатов**



В зависимости от размера рыбные полуфабрикаты делят на крупные (целая рыба), порционные и мелкокусковые (для рыбы в тесте, солянки и других блюд).

В зависимости от использования различают: полуфабрикаты для варки; припускания; жарки основным способом, жарки во фритюре; запекания.

При приготовлении полуфабрикатов применяют несколько основных приемов: нарезка, панирование, маринование.

**Нарезка.** Для варки рыбу нарезают на куски, держа нож под прямым углом, а для жаренья – под углом 30–45 °С, чтобы образовывалась большая поверхность кусков рыбы, подвергаемой обжариванию. Кожу у порционных кусков надрезают в двух-трех местах, что предохраняет их от деформации при тепловой обработке.



Укажите в таблице формы полуфабрикатов из рыбы и угол, под которым их нарезают в зависимости от способа тепловой обработки.

Способ тепловой обработки	Форма и угол нарезания
---------------------------	------------------------

Варка основным способом	
Припускание	
Жаренье основным способом	
Жаренье во фритюре	

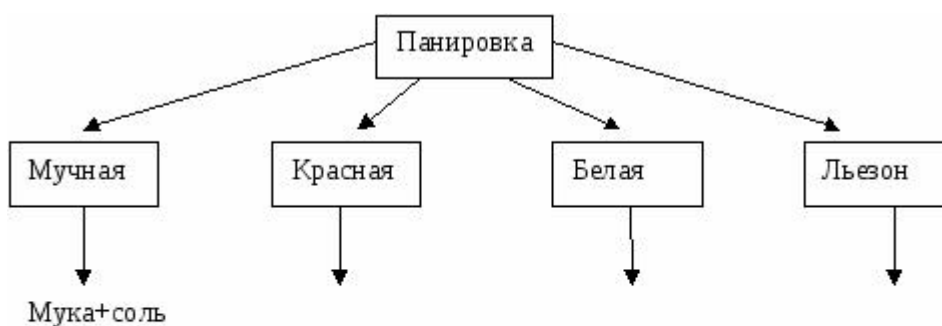


### **Панирование**

Панирование – обваливание полуфабрикатов в сухарях, муке или тертом хлебе. Цель панирования – создать на кулинарном изделии красивую поджаренную корочку, уменьшить вытекание сока и испарение воды при жаренье. Перед панированием рыбу посыпают солью и перцем.



*Допишите схему по образцу.*



**Маринованием** называют прием химической кулинарной обработки, заключающийся в выдержке продуктов в растворах пищевых органических кислот с целью придания готовым изделиям специфического привкуса и аромата, а также для размягчения соединительных тканей рыбы. Маринуют рыбу для жаренья ее в тесте.



нежность.

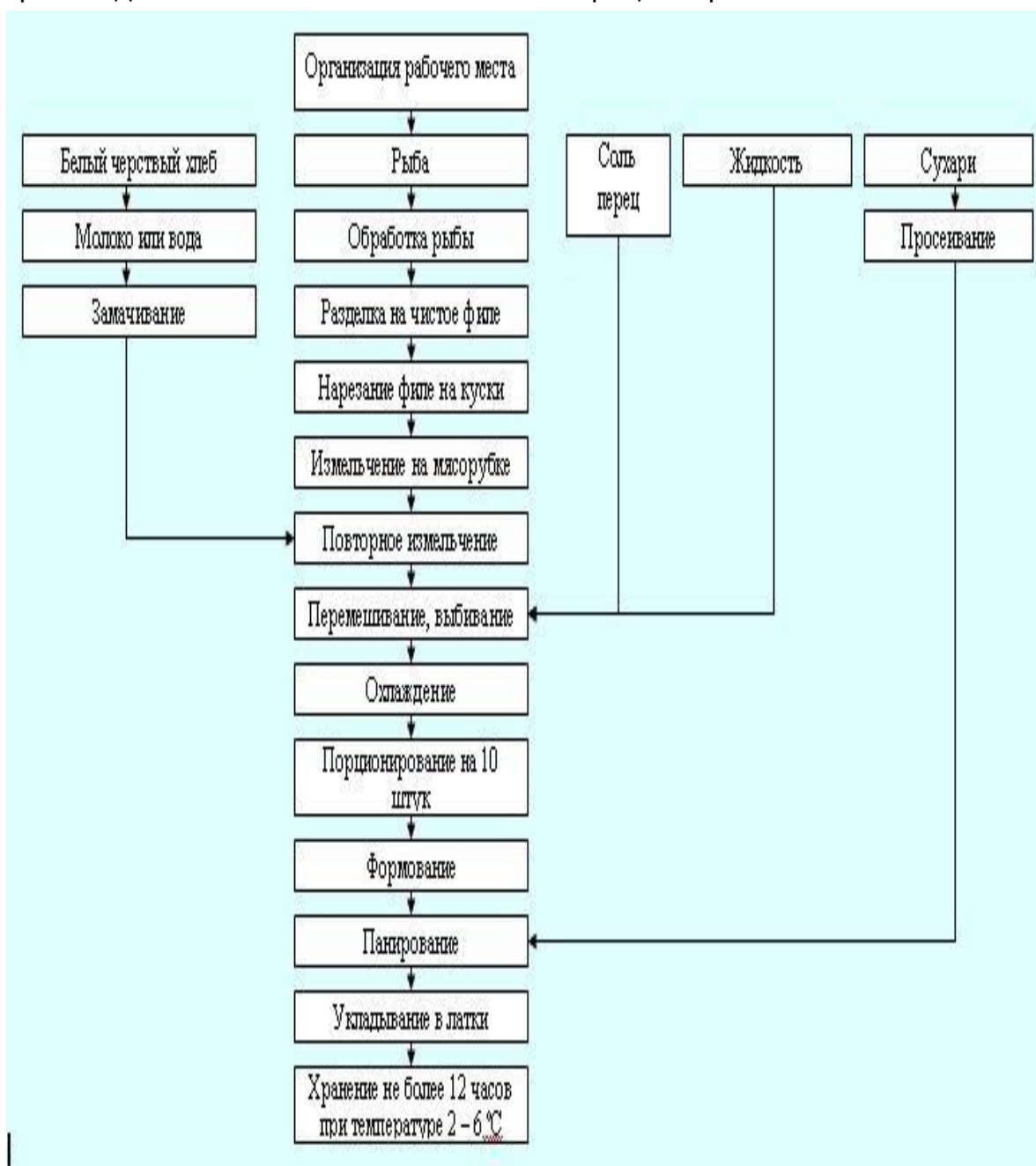
*Кислота впитывается в ткани рыбы, придает своеобразный вкус и ускоряет распад коллагена соединительной ткани при тепловой обработке. Это придает жареной рыбе особую*

## Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее



Для приготовления **котлетной массы** используют малокоистую чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу с костным скелетом, а также морскую хрящевую рыбу.

Массу готовят из трески, пикши, щуки, судака, морского окуня и других видов рыб, а также из мороженого филе полуобработанной рыбы промышленного производства, что значительно облегчает процесс приготовления.





Для улучшения качества готовых изделий в котлетную массу добавляют свиное сало или сливочное масло. Если котлетная масса не вязкая (из трески, пикши, морского окуня и других рыб), то в нее добавляют яйцо.



Дайте характеристику полуфабрикатам из рыбной котлетной массы

Изделие	Количество	Форма	Панировка	Способ тепловой обработки
Котлета	2 шт.	Овально-заостренная	Сухари	Жаренье
Биточки				
Тефтели				
Зразы				
Тельное				
Рулет				

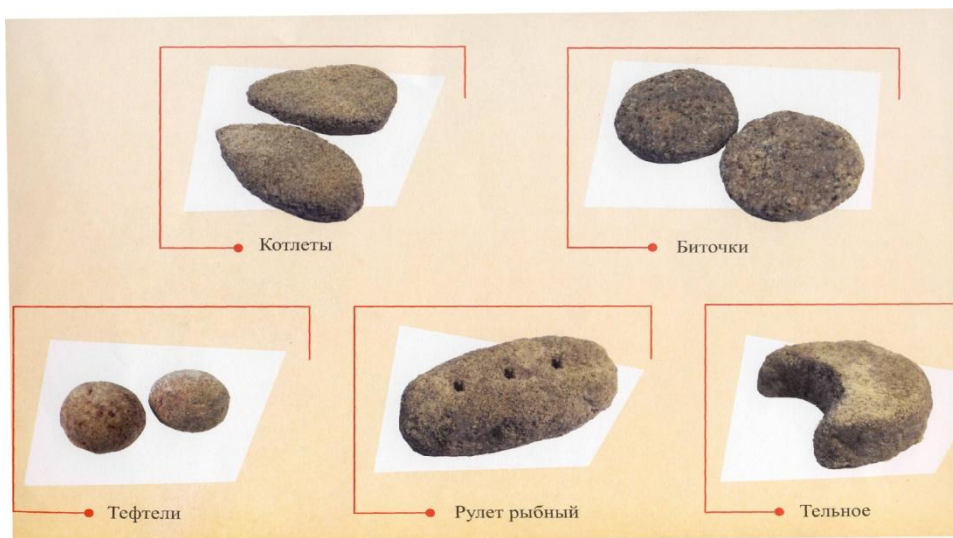
### **Приготовление кнельной массы**



Кнельную массу приготавливают из тех же видов рыб, что и котлетную. В состав кнельной массы на 1 кг филе рыбы входят: хлеб пшеничный – 100 г, молоко или сливки – 500 г, белки яиц – 3 шт., соль – 15г.

Готовность кнельной массы определяют по брошенному в воду кусочку. При достаточно взбитой массе кусочек не тонет, а плавает на поверхности. Из такой массы приготавливают кнели, которые варят на пару или припускают.

## Ассортимент изделий из рыбной котлетной массы



### ***Пищевые отходы рыбы и их использование***

К пищевым отходам рыбы, используемым в предприятиях общественного питания, относятся: головы, хвосты, плавники, кости, кожа, икра, молоки, чешуя и визига.

Головы после удаления жабр хорошо промывают. Хвосты, плавники, кости и кожу промывают. Хвосты, плавники, кости, кожу, а также головы рыб, кроме голов леща, карпа, воблы, карася, плотвы и др., которые имеют горький вкус, используют для приготовления рыбных бульонов.

Мякоть после варки голов отделяют от костей и употребляют в фаршах, салатах, винегретах и т. п.

Икру освобождают от пленок, жарят и используют как холодное блюдо. В сыром виде ее употребляют для осветления рыбных бульонов.

Молоки промывают и употребляют в котлетную массу.

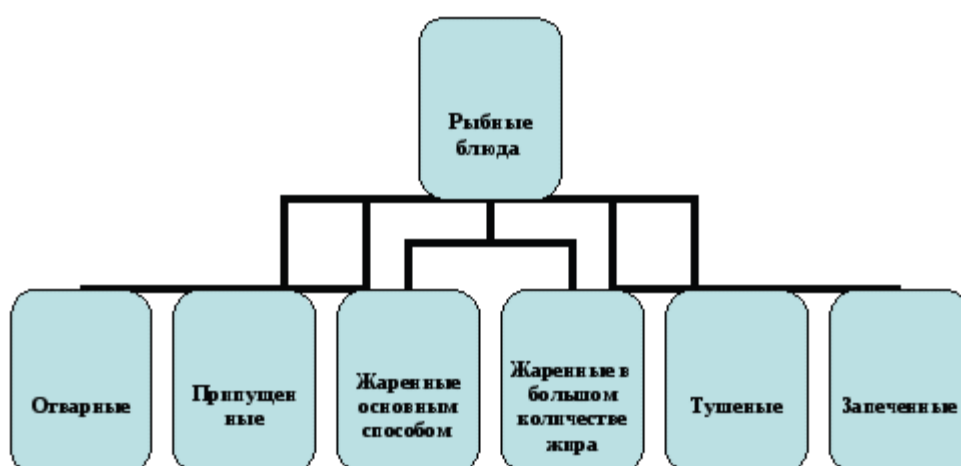
Чешую вываривают для получения рыбного желе (клея).



## Блюда из рыбы



**Рыбные блюда** – хороший источник полноценного белка. При тепловой обработке рыба уменьшается в объеме значительно меньше, чем мясо теплокровных животных (рыба на 10–34 %, мясо около 50 %), поэтому ткани её остаются более рыхлыми, легче пропитываются пищеварительными соками, быстрее и легче усваиваются. Питательная ценность жира рыб повышается благодаря содержанию в нем витаминов А и D.



Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы





для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, шумовок, дуршлагов, поварских игл и т. д.

Отпускают рыбные блюда в подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С. Количество рыбы на порцию 75, 100 или 125 г.



### ***Рыба отварная***

Рыбу варят порционными кусками, звеньями и реže целиком. Варят рыбу в рыбных котлах и сотейниках. После закипания воды нагревание уменьшают и варят без кипения при температуре 80–90 °С.

Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой (два литра на 1 кг рыбы); для улучшения вкуса добавляют белые корни, репчатый лук и иногда морковь. Лавровый лист и перец кладут только



в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.

*Иногда при варке трески, ставриды, сома, линя и других рыб добавляют огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах и делает рыбу более нежной.*



**Гарнир** к отварной рыбе: отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, картофельное пюре и кусочек лимона; дополнительно на гарнир можно подать отварных раков или креветок.

Блюда из отварной рыбы подают **с соусами**: польским, голландским, томатным. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом. Для украшения блюда используют зелень петрушки или укропа.

С какой целью на коже порционных кусков рыбы, используемых для варки, делают два-три надреза?



## ***Рыба припущенная***

Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и её форму. Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками из филе с кожей и чистого филе.



Допишите предложения.

1. Для припускания порционные куски рыбы нарезают под углом ...°, чтобы получить плоские, широкие куски, удобные для ..... В малом количестве жидкости.
2. Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла ее на ..... объема. На 1 кг рыбы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы – ....., а для порционных кусков – ..... Добавляют белые коренья, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло. Бульоны от припускания рыбы процеживают и используют для приготовления ..... при отпуске.

*Если рыба, которую вы собираетесь приготовить, достаточно крупного размера, то перед припусканием надо сначала на ее спине вдоль хребта сделать надрез для того, чтобы при варке не лопнула кожа.*

## **Блюда из жареной рыбы**

Рыбу всех пород жарят основным способом, в большом количестве жира (во фритюре) и на открытом огне.

При жарке **основным способом** рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жарят рыбу сначала с одной, а затем с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу.



### ***^ Рыба жареная с лимоном (миньер)***

Растапливают сливочное масло, добавляют лимонный сок или раствор лимонной кислоты, зелень петрушки, соль, доводят до кипения и поливают рыбу, жаренную основным способом. Гарнируют жареным картофелем.

### ***Рыба жаренная в жире (во фритюре)***

Рыбу, жаренную в большом количестве жира (во фритюре), называют рыба фри.

Чаще всего используют судака, навагу, осетровых рыб, палтуса, треску, сома.



*Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид.*

Рыба, жаренная во фритюре, панируется\_\_\_\_\_.



### ***Рыба, жаренная в тесте (орли)***

Кусочки рыбы после маринования отряхивают от зелени петрушки, окунают в тесто (кляр) и жарят во фритюре 3 ... 5

мин.



### ***Рыба жареная восьмеркой (кольбер)***

Подготовленный полуфабрикат в виде восьмерки или бантика жарят во фритюре, до готовности доводят в жарочном шкафу

5-7 мин. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри, на рыбу кладут кружочек зеленого масла, оформляют зеленью укропа, долькой лимона.

Заполните таблицу

Название блюда	Вид панировки	Технология приготовления
Рыба жареная		
Рыба фри		
Рыба по-ленинградски		
Рыба кольбер		
Тельное из рыбы		

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы, помидоры.

### ***Рыба, жаренная на открытом огне (рыба-гриль)***

Судака, сига и другую рыбу, которую жарят панированной, не маринуют, а смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Свежую рыбу на порционные куски и маринуют, а затем жарят, не панируя. Рыбу кладут на решетку из металлических прутьев, нагретую над горящими углями и протертую свиным шпиком.

Лосося, свежую сельдь не обсушивая, сбрызгивают лимонным соком, растительным маслом, посыпают солью, перцем, рубленой зеленью петрушки и маринуют 10 минут, отряхивают зелень после чего кладут на разогретую решетку гриля и жарят. На поверхности образуется румяная корочка и рисунок решетки, дожаривают в течении 5 минут в жарочном шкафу.

Отпускают с картофелем жареным, кладут дольку лимона, отдельно подают соус томатный или майонез с корнишонами.

Как определить готовность рыбных блюд при дожаривании в жарочном шкафу?



*Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.*

### ***Рыба тушенная***

**Тушат** главным образом соленую или вяленую рыбу для обогащения ее вкусовыми и ароматическими веществами и для придания ей сочности, а так же мелкую рыбу для размягчения костей. Иногда также тушат изделия из рубленой рыбной массы, например тефтели.

Куски крупной рыбы или тушки мелкой рыбы перекладывают нашинкованными овощами (лук, петрушка, морковь), добавляют растительное масло, томат-пюре, уксус, корицу, гвоздику и тушат 1-3 ч. Обжаренную треску тушат в молоке с репчатым луком. Тушеные блюда характерны для русской кухни, причем рыбу тушат в бульоне с луком и помидорами, с грибами и помидорами.

### ***Рыба запеченная***

При приготовлении **запеченных** рыбных блюд сырую, припущенную или жареную рыбу запекают вместе с гарниром (картофелем, кашами, макаронами) под различными соусами в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С. Рыбу укладывают в порционную сковородку (ее предварительно смазывают жиром), вокруг укладывают гарнир, заливают соусом, сбрызгивают маслом, посыпают тертым сыром и запекают. После запекания ставят на плиту, чтобы соус хорошо прокипел. Украшают зеленью и поливают маслом.

*На поверхности должна быть тонкая глянцевая румяная корочка. Под поверхностью корочки соус не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком. Куски рыбы или гарнир не должны пригорать или присыхать к сковороде.*

### **Блюда из рыбной котлетной массы**

Котлетную массу приготавливают из мясистой рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, – трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.

*Подберите соусы и гарниры к изделиям из рыбной котлетной массы?*

### **Блюда из морепродуктов**



Для приготовления блюд из **кальмаров** их варят основным способом в воде с добавлением соли 2,5–3 мин (после вторичного закипания воды). Воды берут вдвое больше, чем кальмаров, соли – 10 г на 1 л воды. В воду можно добавить нарезанную петрушку или другие корни (2–3 г). Кальмары можно также варить на пару 7–10 мин.



*Отварные кальмары охлаждают в отваре. Перед жаркой кальмары рекомендуется вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.*



Для приготовления блюд из **мидий** используют обработанные мидии в отварном или припущенном виде. Мидии варят, заливая холодной водой, добавляя сырую морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль, перец горошком, в течение 30–40 мин при небольшом кипении. Припускают

мидии с небольшим количеством воды, молока или бульона в посуде с закрытой крышкой с добавлением кореньев, лука, специй, лимонной кислоты. Отварные или припущенные мидии охлаждают и нарезают. Отвар можно использовать для приготовления соусов и супов.

*Мидии бывают синие (в сине-черных раковинах) и зеленые (в ярко-зеленых раковинах, они более крупные). Вкус у них практически одинаковый. У живых моллюсков створки раковин должны быть плотно закрыты и не повреждены. Все мидии, которые не раскрылись в процессе варки, необходимо выкинуть.*



Мясо **морского гребешка** после оттаивания варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг 2–3 л) с добавлением сырых кореньев, соли, перца в течение 10–15 мин. Мускул морского гребешка уваривается на 57–58 %. После варки его охлаждают, нарезают поперек волокон на ломтики или



брусочки (можно разделить на волокна) и используют для приготовления блюд.



Блюда из **трепангов** приготавливают из обработанных, а затем отваренных трепангов (время варки 2–3 ч), которые затем подвергаются различной тепловой обработке, но чаще трепанги используют в качестве фаршей.



Креветок оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3 – 4 мин (на 1 л воды 10 г соли). При варке можно добавить коренья и специи. Вареных креветок используют так же, как и раков: как закуску и для

украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.

*Морепродукты низкокалорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных. Содержат большое количество витаминов: А, D, фосфор и другие,*

*к тому же, они содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму. В самой «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железой. Употребление морепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.*



### ***Контрольные вопросы и задания***

Назовите способы размораживания рыбы?

Как обработать чешуйчатую рыбу для пластования?

Для чего панируют рыбу?

Какие виды панировки, вы знаете?

Для чего маринуют рыбу?

Составьте схему приготовления котлетной массы.

Для чего ошпаривают рыбу?

Технология приготовления «щука фаршированная».

Какие изменения происходят в рыбе в процессе тепловой обработки?

Какие блюда готовят из рыбной котлетной массы?

Как варят кальмаров?

Как готовят и отпускают тельное?

Технология приготовления «рыба, жаренная по – ленинградски»

Как производят варку рыбы звеньями?

Технология приготовления «рыба, запеченная с картофелем по-русски».