|  |  |
| --- | --- |
| Дата | **23.04.2020 г.** |
| Ф.и.о обучающегося |  |
| Учебная дисциплина | МДК.03.01Технология кулинарного приготовления пищи и контроль качества блюд |
| Профессия | 35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы |
| Преподаватель | Мировова Елена Леоновна |
| Раздел 4. | Приготовление блюд из рыбы |
| УРОК № 9 |  |
| *C:\Documents and Settings\Лена\Рабочий стол\s1200.jpg*Тема урока | **Приготовление блюд из морепродуктов. Способы сервировки и варианты оформления рыбных горячих блюд.** |

**ПЛАН**

1.Приготовление блюд из морепродуктов.

2.Способы сервировки и варианты оформления рыбных горячих блюд.

3. Требования к качеству рыбных блюд. Сроки хранения.

**1 вопрос.** **Приготовление блюд из морепродуктов**.

Морепродукты пользуются большим спросом у потребителей.Морепродукты сами по достаточно вкусные и полезные. Сейчас морепродукты доступны круглый год и не только на море. Всем известна заповедь: «Будешь на море — налегай на морепродукты».

Преимущества:

1.полноценными белками

2. витаминами

3.минеральные вещества

4. антиоксидантами

5. омега-3 жирными кислотами

**Особенность тепловой обработки:**

Морепродуктам достаточно для того, чтобы они были готовы. Если подвергать длительной тепловой

Обработки мясо становится «резинистое».

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 коренья (2-3 г). Кальмары можно также варить на пару 7-10 мин. Отварные кальмары охлаждают в отваре и нарезают. Перед жаркой кальмары рекомендуется вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.

В китайской кухне на кальмарах делают насечки и жарят в воке.

(ПРЕЗЕНТАЦИЮ Я ВАМ ДОБАВЛЮ, НА НЕЙ Я ПРИСУТСТВОВАЛА))

**Тепловая обработка нерыбных продуктов моря:**

1.Припущенные

2.Отварные

3.Жареные (можно барбекю, гриль)

4.Тушёные

5.Запечённые

6.На открытом огне

**1.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.

**2.КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ.**

Отварные кальмары нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают на сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, муку и продолжают жарить, складывают в глубокую посуду, заливают сметаной и небольшим количеством воды. Блюдо тушат 30 - 40 мин, закрыв крышкой.

Отпускают с гарниром в виде картофеля жареного или отварного, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропа**.**

**3.КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ.**

Отварные кальмары соединяют с нарезанными кусочками филе сырой трески, пшеничным хлебом, замоченным в молоке или воде, и пропускают два раза через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль, перец и тщательно перемешивают массу. Из неё формуют котлеты, панируют в молотых сухарях и обжаривают на жире основным способом. Из этой же массы можно приготовить и биточки. При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварного или жареного картофеля, зеленого горошка, отварных макарон или риса, рядом - 1-2 шт. котлет из кальмаров, которые поливают растопленным сливочным маслом или маргарином. Блюдо можно дополнить свежими огурцами или помидорами, нарезанными кружочками, и украсить зеленью петрушки.

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.

**4.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.**

**5.ПЛОВ С МИДИЯМИ.**

Припущенные мидии, репчатый лук и сырую морковь мелко нарезают и слегка обжаривают на растительном масле. Рис перебирают, промывают и варят до полуготовности в бульоне, полученном после припускания мидий, с добавлением необходимого количества воды для получения рассыпчатого риса. Подготовленные продукты перемешивают, добавляют соль, перец, еще немного жидкости и доводят до готовности при небольшом нагреве в посуде с закрытой крышкой. Плов отпускают, выложив в тарелку горкой, посыпав зеленым луком. К плову можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки.

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.

**6.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.Так же приготавливают морской гребешок под соусом томатным с овощами и сметанным. Блюдо можно приготовить без обжаривания. Отваренный морской гребешок нарезают кружочками поперек волокон, кладут в глубокую порционную посуду, рядом отварной целый картофель, заливают томатным или другим соусом и прогревают на плите 2-3 мин. При отпуске можно положить кружочек лимона и украсить изделие зеленью.

**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.

**7.ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ТРЕПАНГАМИ.**

Промытые трепанги выдерживают для набухания в холодной воде 24-30 ч, меняя воду 2-3 раза, разрезают, зачищают и варят 2-3 ч, затем пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с трепангами, добавляют соль и перец. Из картофеля готовят картофельную массу. Дальше приготавливают запеканку обычным способом. Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом.

Из ракообразных используют раков и креветок.

**8.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.

**9.КРЕВЕТКИ ОТВАРНЫЕ.**

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.

**10.КРЕВЕТКИ С СОУСОМ.**

Креветок отваривают, отделяют мякоть, крупных креветок нарезают и доводят до кипения в небольшом количестве бульона. При подаче креветок гарнируют отварным картофелем или отварными овощами с жиром, соус томатный или молочный подают отдельно.

**Для приготовления блюд из морской капусты** её предварительно отваривают, заклады

вают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15-20 мин и

сливают отвар. Капусту снова заливают теплой водой (50 °С), доводят до кипения и проваривают еще 15-20 мин, отвар сливают. То же повторяют ещё раз.

Три раза сливают воду для того, чтобы удалить из капусты излишек минеральных веществ и тем самым улучшить вкусовые качества и внешний вид. **Отварную морскую капусту охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. С морской капустой приготавливают салаты, первые блюда, вторые горячие блюда. Она входит в состав фаршей. Для некоторых блюд морская капуста используется в маринованном виде.**

**3. Требования к качеству рыбных блюд. Сроки хранения**

Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдение ре¬

цептуры; правильность разделки рыбы, нарезки и панирования; соблюдение правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности; вкус и запах приготовленного блюда; внешний вид; соответствие гарнира и соуса данному блюду.

**Отварную** рыбу подают одним порционным куском с костями, с кожей без костей, а

осетровую - с кожей без хрящей или без кожи. Рыба должна быть проварена, но полностью сохранить свою форму. Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям. Гарнир -

отварной картофель обточен в форме бочонков или подобран средними целыми клубнями, уложен рядом с рыбой, полит маслом и посыпан зеленью. Соус подают отдельно в соуснике или поливают им рыбу.

**Припущенную рыбу** подают порционным куском без костей, с кожей или без кожи.

Осетровую рыбу - без хрящей и лучше без кожи. Мелкую рыбу - в целом виде. Рыба должна быть проварена и полностью сохранить свою форму. На поверхности припущенной рыбы допускаются сгустки свернувшегося белка, поэтому для улучшения внешнего вида блюда рыбу поливают соусом и украшают сверху лимоном, грибами, крабами. Гарнир, как и для отварной рыбы, укладывают рядом или подают отдельно. Рыбу прогревают в соусе перед подачей.

**Жареную рыбу** подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без кос

тей, без кожи и костей. Осетровую - без хрящей, с кожей или без кожи. Мелкую рыбу -

в целом виде, с хорошо вычищенной брюшной полостью. Рыба должна сохранять свою форму.Поверхность её должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета, при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Консистенция мягкая, сочная, мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое. Вкус рыбы специфический; без постороннего привкуса, запах рыбы и жира. Изделия неподгоревшие, непересоленные. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра. Рыбу, жаренную целым звеном, нарезают на порционные куски под прямым углом. Куски должны сохранять свою форму, а поверхность их не должна быть заветренной. Рыбу укладывают на тарелку рядом с гарниром, соус подают отдельно в соуснике или поливают рыбу маслом.Рыбу в тесте подают по 6-8 кусочков. Рыба должна быть хорошо прожаренной, но сочной. Тесто - пористым и пышным. Цвет светло-золотистый. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

**Запеченные рыбные** блюда приготавливают из рыбы, разрезанной на порционные куски

без костей, с кожей или без кожи. С костями запекают целую рыбу - леща, линя, карася. На поверхности блюда должна быть подрумяненная корочка. Соус должен загустеть, но не высохнуть. Блюдо сочное, рыба и гарнир не пригоревшие и не присохшие к посуде**.**

**Блюда из рыбной котлетной массы** должны сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и промешанной массы. Поверхность

жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе от белого до серого, изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются неправильная форма изделия, закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба,подгоревших корочек и т. д. При отпуске изделия помещают на тарелку, гарнир кладут сбоку, соусом поливают только биточки и тефтели, к остальным изделиям соус подливают сбоку.

**СРОКИ ХРАНЕНИЯ**

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при темпера

туре 60-70 °С не более 30 мни. Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 2-3 ч,после чего охлаждают до б-8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °С или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные приготавливают по мере спроса.

**

**Тестовое задание**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 1. тест**

**2.конспект учебник Качурина «Приготовление блюд из рыбы» Методы сервировки и варианты оформления основных блюд из рыбы стр105**

*Выберите правильные ответы*

1.Чем осьминог отличаться от каракатицы?

А) размером; В) цветом;

Б) у него 8 ног; Г) Запахом.

2. Какая самая деликатесная часть осьминога?

А) кожа; В) щупальца;

Б) голова.

**3.Съедобная часть креветки;**

А) все съедобно

Б) ничего

В) шейка

4. Котлеты из кальмаров панируют в:

А) сухарях С) манной крупе

В) муке D) белой крошке Е) фигурной панировке

5. Приятный вкус и запах свежего огурца у:

А) устриц С) морского гребешка

В) мидий D) кальмаров Е) трепангов

6**.** Температура жарки во фритюре:

А) 100 ºС С) 120 ºС

В) 170-180 ºС D) более 200 ºС

7. Тушение – это:

А) брезирование С) комбинированный прием

В) основной прием D) вспомогательный прием

8. Кальмары тушат:

А) в сметане С) в воде

В) в бульоне D) в молоке Е) в овощном отваре

9. Креветки с рисом подают с соусом:

А) молочным С) сметанным

В) луковым D) белым основным Е) томатным

10. Можно ли замораживать креветок полностью?

А) да

Б) нет

В) Не рекомендуется