СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1. Технология запекания рыбы, ассортимент блюд 4

2. Рецепты приготовления блюд из запеченной рыбы 8

3. Техника безопасности 10

Заключение 11

Список литературы 12

Введение

Блюда из рыбы на предприятиях общественного питания пользуются большим спросом и реализуются в большом количестве. Рыба содержит от 40 до 65% съедобного мяса, богатого белками. Количество белков в мягкой сырой рыбе колеблется от 6,5 до 27%, а в вареной и жареной - от 8 до 35%. Около 90% белков являются полноценными. Соотношение аминокислот в них близко к оптимальному.

В блюдах, приготовленных из окуня, щуки, леща, плотвы, налима, карася и других рыб средней полосы России, много белков, крайне нужных для жизнедеятельности организма. Вот сравнительные цифры, говорящие о питательности рыбных блюд. В 100 гр. говядины содержится 19% белка, 9.5% жиров, 0.4% углеводов, калорийность равна 166. А в 100 гр. речной рыбы в среднем содержится 15.9% белка, 2.5% жиров, 0.1% углеводов, калорийность равна 91.

Рыбы средней полосы России относятся к нежирным. По вкусовым качествам на первом месте стоят щука, судак и лещ. Налим отличается тем, что печень его достигает 7-9% собственного веса и она содержит много питательных веществ.

Блюда из рыбы широко используют в лечебном или щадящем питании. Рыбную диету врачи рекомендуют при ожирении.

Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, но особенно ценятся в диетическом питании. Это объясняется не только высокой пищевой ценностью и вкусовыми качествами, но и легкой усвояемостью и благоприятным воздействием на организм.

# Технология запекания рыбы, ассортимент блюд

Запекание рыбы заключается в следующем. Рыбные продукты укладывают в неглубокую посуду с небольшим количеством жира, но без предварительного нагревания до высокой температуры. Затем посуду с рыбой помещают в духовой шкаф.

Запекают в основном целую некрупную рыбу или рыбное филе. Особенно вкусны в запеченном виде: карп, карась, зубан, треска, палтус, нототения, макрурус, мероу, луфарь, масляная рыба, морской язык, сардина, скумбрия, морской окунь.

Запекать рыбу можно под сметанным соусом или майонезом, в тесте.

Ни в коем случае нельзя запекать (или жарить) морскую рыбу в сухарях. Лучше всего для этих целей подходит пшеничная мука, в которую иногда подмешивают 1/4 картофельной муки.

Некоторые хозяйки запекают рыбу так. На смазанную жиром сковороду или в сотейник кладут специальную решетку или 3—4 деревянные палочки (этот нехитрый прием позволяет избежать подгорания рыбы снизу). Сверху на рыбу кладут нарезанный «пятаками» вареный картофель, кусочки сливочного масла, а затем заливают сметаной (или соусом белым, сметанным или молочным), посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и ставят в сильно нагретый (до 250—280° С) жарочный шкаф. Запекают 15— 30 мин, затем жар в шкафу уменьшают. Во время запекания в умеренном жару рыбу поливают бульоном с противня.

Существует старинный способ запекания рыбы в пергаментной бумаге. Рыбу в целом виде или нарезанную кусками кладут на пергаментную бумагу, смазанную сливочным или растительным маслом, посыпают измельченной зеленью. Плотно заворачивают в бумагу, смазывают снаружи маслом или жиром. Обернутую таким образом рыбу кладут на противень, который помещают в жарочный шкаф. Примерно через 20—30 мин. рыба будет готова. Вместо пергаментной бумаги можно использовать алюминиевую фольгу, края которой загибают кверху и сжимают.

Готовую рыбу вынимают из пергамента (или фольги), красиво укладывают на блюдо и подают в горячем виде с отварным картофелем или сметаной, а в холодном — с овощным салатом.

Неудачи хозяек с приготовлением жареной или запеченной рыбы чаще всего связаны с нарушением тепловых процессов. Нередко можно заметить, что хозяйка в спешке жарит рыбу на недостаточно горячей сковороде. Часто в процессе приготовления блюд у таких хозяек стираются различия между жарением и тушением, жарением и пассированием, варкой и припусканием. А это значит, что рыбное блюдо, которое нужно было подать в жареном виде, приготовили в тушеном.

Чтобы избежать подобных неудач, надо знать правила тепловой обработки рыбы. Напоминаем их:

* нежирные виды рыбы можно подвергать любой тепловой обработке (отваривать, жарить, запекать);
* жирную рыбу перед жарением надо хорошо запанировать с добавлением специй;
* очищенную и подготовленную рыбу перед жарением рекомендуется обсушить салфеткой или бумагой;
* для жарения рыбу режут кусками наискось под углом 45°;
* филе перед жарением не рекомендуется оттаивать — оно будет сочнее и вкуснее;
* чтобы при жарений рыба не разваливалась, ее рекомендуется солить за 10—15 мин до жарения;
* для жарения рыбы желательно пользоваться чугунной сковородой, на которой рыба постепенно подрумянивается и равномерно доводится до готовности;
* вкус жареной рыбы значительно улучшается, если перед тепловой обработкой 1—2 ч подержать ее в смеси из растительного масла, лимонного сока, измельченного репчатого лука, кореньев и зелени;
* вкус жареной рыбы также улучшится, если перед жарением ее подержать в молоке, а затем запанировать в муке и жарить в растительном масле;
* жир не будет разбрызгиваться, если сковороду накрыть опрокинутым дуршлагом;
* чтобы рыба не подгорала на сковороде, в масло надо добавить немного соли;
* чтобы куски рыбы при жарений не разваливались, надо их посолить, запанировать в муке и дать им полежать 10—15 мин, потом класть на сковороду в горячее масло;
* рыбу можно жарить на сливочном масле, хотя оно теряет при этом многие полезные свойства;
* лучше пользоваться растительным, а перед самой подачей на стол полить готовую рыбу растопленным сливочным маслом — оно придаст ей нежный- привкус;
* жарить рыбу рекомендуется при температуре масла не ниже 170° С;
* любые продукты, в том числе и рыбу, нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить с тем, чтобы дожаривать, доваривать медленно, на слабом огне;
* запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду сначала наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу;
* рыбу запекают в сильно нагретой духовке, тогда на поверхности соуса образуется румяная корочка и блюдо получается сочным;
* рыбу лучше всего жарить или запекать перед самым обедом и тотчас подавать на стол; постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, рыбные блюда теряют во вкусе и качестве.

Рыбу запекают под соусом или без него. Без соуса запекаю обычно целую рыбу. Для этого ее зачищают, посыпают солью, перцем и запекают в жарочных шкафах. Чаще запекают рыбу под соусами. Порционные сковороды смазывают жиром, наливают немного соуса, укладывают гарнир, подготовленную рыбу, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250 - 2800С. Под соусами запекают рыбу, нарезанную порционными кусками, из филе без реберных костей. Можно запекать рыбу сырой, припущенной или жареной. Сырую рыбу запекают под соусом белым с отварным картофелем. Припущенную - под соусом паровым или молочным с отварным картофелем или макаронами. Жареную - с жареным картофелем или рассыпчатой гречневой кашей под соусом сметанным или томатным с луком и грибами.

Рыба запеченная по-русски. Куски сырой рыбы без костей с кожей кладут на смазанную жиром сковороду, солят, перчат, вокруг укладывают ломтики очищенного вареного картофеля, заливают белым соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и запекают. После этого сковороду ставят на плиту и доводят соус до кипения, иначе рыба может оказаться сырой; при отпуске рыбу поливаю растительным маслом и посыпают рубленой зеленью. Осетровую рыбу нарезают на порционные куски без хрящей и кожи, ошпаривают их и запекают, как описано выше.

Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами (по-московски). Порционные куски сома, судака, осетровой рыбы жарят с жиром, затем кладут на порционную сковороду, на которую налито небольшое количество соуса. На рыбу кладут пассерованный лук, припущенные с маслом белые грибы или шампиньоны, кружочки варенного яйца. Вокруг рыбы укладывают жареный картофель, все заливают соусом сметанным средней густоты, запекают и посыпают зеленью.

Рыба, запеченная в сметанном соусе. Филе без костей нарезают на порционные куски. Карася, линя, язя, камбалу, леща можно запекать целыми тушками или порционными кусками. Рыбу жарят с жиром, кладут на сковороду, смазанную жиром, рядом располагают гарнир, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

# 

# 2. Рецепты приготовления блюд из запеченной рыбы

**Судак, запеченный под молочным соусом**

Ингридиенты: Рыба 125, масло сливочное или маргарин сливочный 7, грибы 15, крабы 10, сыр 5, соус белый 25, соус молочный 100.

Приготовление: Филе судака нарезать по 3 - 4 кусочка на порцию и припустить вместе с нарезанными белыми грибами или шампиньонами, раковыми шейками или крабами.

В готовую рыбу добавить небольшое количество белого соуса, аккуратно перемешать и положить горкой в смазанные маслом или сливочным маргарином раковины, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовую рыбу полить растопленным маслом и украсить кусочками крабов или шляпками вареных грибов.

**Окунь запеченный**

Ингридиенты: 4 куска филе окуня (по 175 г),Соль, перец,2 ст.л. укуса,600 г помидоров,1 пучок зеленого лука,1 пучок базилика,150 г плавленого сыра,3 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: Филе рыбы ополоснуть горячей водой, посолить и поперчить по вкусу, немного сбрызнуть уксусом. Помидоры нарезать ломтиками, зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками. Базилик тоже вымыть, оборвать несколько листочков и отложить в сторону, остальное порубить. Духовку нагреть до 200° С. Форму смазать жиром, слоями выложить 2/3 помидоров, лук, базилик, посолить, поперчить. Сверху выложить рыбу и немного сбрызнуть маслом. Сыр нарезать ломтиками и вместе с оставшимися помидорами выложить поверх рыбы. Запекать 20-25 мин. Украсить базиликом.

**Рыба, запеченная с грибами и картофелем**

Ингридиенты: Филе рыбы 600 г, Грибы 60 г, Картофель отварной 3 шт., Лук репчатый 80 г, Зелень укропа 20 г, Мука 24 г, Масло топленое 80 г, Масло сливочное 20 г, Яйца 2 шт., Сыр тертый 2 столовые ложки, Соус сметанный 1 стакан, Соль по вкусу

Приготовление: Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, запанируйте в муке и обжарьте на части топленого масла до золотистого цвета. Грибы нарежьте ломтиками, лук - соломкой и поджарьте на топленом масле. Яйца отварите и нарежьте кружочками.

На сковороду налейте немного сметанного соуса, положите жареную рыбу, а вокруг нее - ломтики отварного картофеля. На рыбу уложите поджаренные грибы и лук, ломтики яйца и залейте все сметанным соусом. Затем посыпьте тертым сыром, сбрызните сливочным маслом и запеките в духовке.

Подавайте, посыпав измельченной зеленью укропа.

# 

# 3. Техника безопасности

Общие требования по охране и безопасности труда в рыбном цехах те же, что и в других цехах. Кроме того, необходимо соблюдать следующие правила: во время работы своевременно удалять и перерабатывать отходы, следить за санитарным состоянием цеха и каждого рабочего места, после окончания работы тщательно промывать и протирать все машины, разрубочный стул ошпаривать кипятком и засыпать солью.

При эксплуатации любых электрических приборов, машин нужно знать, что они должны быть заземлены, возле них должны лежать резиновые коврики, все токонесущие части заизолированы.

Планировка, размеры помещений всех производственных цехов обеспечивающий безопасность работы поваров. Важную роль играет правильное освещение, соотношение площади окон к площади пола должно быть 1:6.

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование | Правило техники безопасности |
| Плитка электрическая ПЭ-0,51 | Проверить санитарно-техническое состояние, наличие заземления, резинового коврика и пакетных выключателей  Запрещается оставлять в конфорке незагруженными на режиме нагрева  Поверхность должна быть ровной, без трещин  По окончании работы плитку отключить и провести санитарную уборку |
| Инвентарь | Инструменты |
| 1. Нож | 1. Ложка столовая |
| 2. Доска разделочная | 2. Лопатка |
| 3. Сковородка |  | |
| 4. Кастрюля |  | |
| 5. Тарелка |  | |

# Заключение

Рыба является ценным пищевым продуктом. По питательности она соперничает с лучшими сортами мяса. Но в отличие от последнего легче и быстрее усваивается организмом, и по этой причине широко используется в диетическом питании, в меню для детей и пожилых. Обитатели рек, прудов и озёр содержат нужные нашему организму микроэлементы, витамины, жиры и белки. По количеству белков, например, судак превосходит курятину, сазан - говядину. Также в рыбе есть бор, литий, железо, медь, калий, кальций, кобальт, магний, марганец, бром, фосфор. В рыбах реки Воронеж обнаружено даже золото.

Рыба богата азотистыми экстрактивными веществами. Благодаря этой особенности рыбные бульоны возбуждают аппетит, стимулируют желудочную секрецию. Белки мяса рыб лучше усваиваются организмом человека, чем белки мяса наземных животных. А жир рыб содержит жирные полиненасыщенные кислоты, обладающих биологической эффективностью. Он богат витаминами А и D. В мясе рыб содержатся витамины группы B - B1 , B2 , PP, B12 ,биотин и пантотеновая кислота, а также в небольших количествах витамин С.

Мясо морских рыб богато ценными минеральными веществами, основная масса которых представлена калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором, хлором. А также йод и фтор.

Белки рыбы легче перевариваются и усваиваются организмом. Калорийность рыбы несколько ниже, чем мяса. Жир рыбы полезен, он содержит много витамина А и большое количество незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Количество жира у разных видов рыб неодинаково. У речных хищников, как щука, окунь, судак жира менее 1%. Лещ, сом, сазан имеют жира уже до 2.5%.

# Список литературы

1. Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. Кулинария. – М.: Просвещение, 2002.
2. Бордунов В.В. Товароведение, 1987 г.
3. Ермакова В.И. Кулинария. – М.: Просвещение, 1993.
4. Матюхин З.П. Основы питания, гигиены и физиологии. – М.: Просвещение, 1999.