# Реферат

**на тему:**

**“Значення рибних страв,**

**їх класифікація”**



Риба з давніх-давен займає значне місце в харчуванні. Рибні страви можуть бути використані для святкового столу, буденної їжі, для дієтичного та дитячого харчування.

Якщо ви прийшли з вдалої рибалки, або просто купили рибу в магазині, то її можна смачно приготувати за нашими рецептами.

Продукти моря, особливо риба, містять в своєму складі йод. А в багатьох реґіонах України йоду не вистачає в ґрунті і, відповідно, рослинна і тваринна продукція, яка вирощується на цих землях, не містить достатньої кількості цього мікроелементу. Йод відіграє дуже важливу роль у функції щитовидної залози, яка під впливом розумових та фізичних навантажень сильно активізується.

Крім того м'ясо риби містить достатню кількість повноцінних білків які легко перетравлюються і на 80-85 відсотків засвоюються організмом. Тому воно більш корисне людям, у яких є ті чи інші зміни у функції органів травлення.

В першу чергу слід зазначити, що краща і безпечніша для здоров'я морська риба, яка значно чистіша екологічно. Більше того, річкова та озерна риба дуже часто заражена гельмінтозами. Що ж до морської риби, то тут я б віддав перевагу жирним сортам. Особливо диким рибам родини лососевих, які живуть у північних морях, а нерестяться в екологічно чистих ріках Аляски та інших регіонів крайньої Півночі. Таким як нерка, кіжуч, кета та інші. Тому, що в них ще містяться дуже корисні для організму людини поліненасичені жирні кислоти. А ще червона риба містить достатню кількість жирів, які також мають велику біологічну цінність і речовини, які сприяють зменшенню синтезу холестерину в крові. Тому ми особливо рекомендуємо таку рибу людям похилого віку, хворим на цукровий діабет, ішемічну хворобу серця та атеросклероз судин.

Чим більше риба містить поліненасичених жирних кислот, тим вона цінніша. Хоч, в принципі, будь-яка з цих жирних риб показана як дітям так і дорослим. Для нормального розвитку дитячого організму вкрай необхідний риб'ячий жир, у якому міститься чи не найбільше в природі вітаміну D, а також вітаміни групи В, РР тощо. М'ясо риби мусить обов'язково входити в раціон людей, чия діяльність пов'язана з підвищеним психоемоційним навантаженням. Зокрема, у щоденному раціоні школярів і студентів, крім великої кількості овочів і фруктів (до 1,5 кг.), сирів та кисломолочних продуктів, мусить бути до 100г. м'яса і, щонайменше, 150г. риби. Рибні страви незамінимі і в раціоні людей, які виконують важку фізичну роботу, або перебувають в стані постійного емоційного та м'язового стресу. Наприклад, займаються найрізноманітнішими видами спорту. В тому числі й такими жіночими, як шейпінг, фітнес і навіть спортивні бальні танці.

Тут доречно зазначити, що поліненасичені жирні кислоти, що містяться дикій в рибі, є прекрасним профілактичним засобом проти простудних хвороб. Тож зараз, коли існує підвищена загроза інфекційних, зокрема гострих респіраторних захворювань та грипу, також рекомендується підвищена кількість жирної риби.

Ікра містить цінні біологічні компоненти. Тому ми рекомендуємо використовувати її у лікувально-профілактичному харчуванні. Особливо хворим на туберкульоз, людям, які перенесли операції на кістках і суглобах, при ослабленні організму. Але лише тоді, коли у пацієнта немає захворювання органів травлення. Хоча вживати ікру у великій кількості не бажано. У всьому мусить бути золота середина.

Група іспанських вчених, на чолі з доктором Естеваном Фернандесом, порівняла частоту захворюваності на різні види раку серед любителів страв із лосося, зокрема, нерки, кети, кіжуча та інших, і пацієнтів онкологічних клінік, які повністю ігнорують рибні страви. Цифри виявилися досить промовистими: у прихильників рибних страв на 30-50% знижується ризик захворіти на рак стравоходу, шлунка, кишечника та підшлункової залози. Звичайно, риба зовсім не панацея від онкозахворювань. Але навіть тих профілактичних аспектів рибної дієти, які виявлені іспанськими дослідниками, цілком досить для переоцінки ставлення багатьох людей до цього виду їжі.

Класифікують рибні страви за способом їх приготування:

- смажені рибні страви;

- варені рибні страви.

### Смажена риба з картоплею

Підготовлену рибу нарізати шматочками завтовшки в палець, посолити, поперчити, витримати в прохолодному місці 30 хвилин.

Нарізати тонкою соломкою картоплю, промити і обсушити. Рибу обсушити в чистій тканині, опустити в добре розігрітий жир, підсмажити. В цей же жир опустити картоплю, посолити. Готову картоплю викласти поверх риби, посипати подрібненою зеленню петрушки, прикрасити свіжими помідорами. Окремо подати зелений салат.

Цю страву можна приготувати із судака, щуки, камбали, тріски.

*На 600-700 г риби - 1 кг картоплі, 200 г жиру для смаження, сіль, мелений перець за смаком.*

### Короп, тушкований в пиві

Підготовлену рибу нарізати порціонними шматками, посолити, поперчити, залити оцтом і витримати на холоді 1 годину, викласти в емальований посуд.

Натерти на тертці скибку черствого білого хліба. Влити в сотейник пиво, додати вершкове масло, довести до кипіння. Покласти туди рибу, посипати тертим білим хлібом, родзинками без кісточок та дрібно натертою цедрою лимона. Довести до готовності на слабкому вогні під кришкою. Викласти рибу з соусом на блюдо. На гарнір окремо подати гарячу відварену картоплю, заправлену маслом. При бажанні в соус можна додати цукор за смаком.

*На 700 г риби - 2 ст. ложки оцту, 1,5 склянки пива, 120 г білого хліба, 60 г родзинок, 2 ст. ложки масла, сіль, перець, цедра лимона за смаком.*

### Судак, щука, сом, тушковані зі спаржею

Закип'ятити підсолену воду, покласти в неї спаржу, варити до готовності. Підготовлену рибу нарізати порціонними шматками без кісток, посолити, витримати в прохолодному місці. З харчових відходів риби зварити бульйон з додаванням коріння, цибулі, спецій. Готовий бульйон відцідити.

Шампіньйони обчистити, промити, нарізати тонкими шматочками, підсмажити на маслі. Викласти в сотейник, зверху покласти рибу, влити трохи бульйону. Тушкувати на слабкому вогні 20 хвилин. Підсмажити борошно на маслі, розвести холодним бульйоном, закип'ятити. Готову рибу викласти на середину блюда. Зняти з вогню соус, заправити сирими жовтками, лимонним соком, змішати з грибами. Залити ним рибу, навколо викласти спаржу.

Замість спаржі можна використати відварену цвітну капусту або відварений зелений горошок.

*На 1 кг риби - 300 г спаржі, 100 г шампіньйонів, 1 ст. ложка вершкового масла; для відвару - 1 цибулина, 1 лавровий лист, 3 горошини перцю; для соусу - 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложки борошна, 2 сирих жовтка; сіль, перець, лимонний сік за смаком.*

### Смажений судак зі свіжими грибами

Підготовлену рибу розділити на філе без кісток, але зі шкірою. Нарізати порціонними шматками, посолити, поперчити, обваляти в борошні. Добре розігріти сковороду з топленим маслом, викласти рибу і підсмажити з обох сторін на сильному вогні до утворення рум'яної шкірочки. Підготовлені шампіньйони нарізати тонкими шматочками, викласти на сковороду з розігрітим маслом. Через 10 хвилин влити 2 ст. ложки води, закрити сковороду кришкою, довести до готовності на повільному вогні. Посолити.

Викласти на блюдо рибу, на кожний шматок риби покласти гриби. На гарнір подати смажену картоплю і зелений салат.

*На 1 кг риби - 150 г свіжих грибів, 2 ст. ложки топленого масла, 1,5 ст. ложки борошна, сіль, мелений перець за смаком* .

### Карась, тушкований з овочами та вершками

Крупну рибу нарізати навпіл, дрібну - використати цілком. Посолити, поперчити, витримати 30 хвилин в прохолодному місці. Нарізати шматками ріпчасту цибулю та моркву. Викласти рибу та овочі в сотейник. Влити гарячу воду (1,5 склянки), додати сіль та спеції. Закрити посуд кришкою, швидко довести рідину до кипіння, потім тушкувати на слабкому вогні. Через 30 хвилин влити гарячі вершки. Знявши з вогню, заправити рибу вершковим маслом. Викласти на блюдо разом з овочами та соусом. Навколо розмістити відварену цвітну капусту або картоплю. Посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

*На 1 кг риби - 2 моркви, 3 головки ріпчастої цибулі, 2 лаврових листа, 5 горошин чорного перцю, 1 склянка вершків, 2 ст. ложки масла, сіль і мелений перець за смаком.*

### Фарширований запечений короп

Гриби обчистити, ретельно промити, нарізати шматочками, скласти в посуд, додати масло, сіль, мелений перець, влити 2 ст. ложки води. Закрити посуд кришкою і протушкувати гриби на слабкому вогні. Підготовлену рибу натерти сіллю. Заправити тушковані гриби вершковим маслом, розтертим з сирими жовтками, молотими сухарями та білками, збитими в піну. Посолити, ретельно перемішати. Наповнити цим фаршем черевце риби, зашити білими нитками. Викласти на невеликий лист, залити розтопленим маслом, поставити в духовку, запікати 40 хвилин, періодично поливаючи соком. На гарнір подати смажену картоплю і зелений салат. Можна за 5 хвилин до запікання залити її сметаною (0,5 склянки).

*На 1 кг риби - 200 г грибів, 2 ст. ложки масла, 2 яйця, 3 ст. ложки мелених сухарів, сіль, мелений перець за смаком.*