

**Дисциплина МДК. 02.02 Процессы приготовления, подготовки к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента**

**Инструкционная карта**

**Лабораторная работа № 11 - 12  
(4 часа)**

**Тема:** Процесс приготовления блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы сложного ассортимента

**Цели занятия:**

**Обучающие:**

- углубить, систематизировать, обобщить и проконтролировать знания студентов по организации процессов приготовления, подготовки к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента;
- формировать умения студентов;
- привлекать студентов к самостоятельной, творческой деятельности;
- формировать поисковый стиль мышления и работы при изучении новой темы. Формирование умений структурировать информацию.
- совершенствовать методику проведения занятия с визуальным сопровождением и использованием интерактивных методов;
- адаптировать инновационные методы обучения к традиционной методике преподавания;
- создать условия для закрепления и совершенствования, ранее полученных знаний и для формирования профессиональных навыков.

**Развивающие:**

- развивать внимание, дисциплинированность, активность, коммуникабельность и умение работать в коллективе;
- способствовать развитию умений работать в коллективе;
- развивать профессиональный интерес.

**Воспитательные:**

- формировать интерес к выбранной профессии;
- прививать чувство ответственности, бережливости, добросовестного отношения к своим обязанностям;
- воспитывать ответственное отношение к выполняемой работе, профессионально-важные качества личности (внимательность, скорость мышления).

**Оборудование:**

Техническое оснащение: ноутбук, проектор, экран

Методическое обеспечение: инструкционные карты, презентации

## Теоретическая часть

Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями, богатством водоемов. В старину широкому употреблению рыбы (свежей, соленой, копченой, вяленой, сушеной) способствовали и традиционные посты. Рыбу разрешалось есть в периоды многих постов, и блюда из нее называли «полупостными». В период всех постов запрещалось употребление мясной и молочной пищи, а рыбные блюда приобретали особое значение. Вообще блюда из рыбы были украшением праздничного стола в постные дни, и поэтому на пирах их оформлению придавали большое значение.

Причина широкого применения рыбных блюд в русской кухне в том, что славянские племена селились не в степях, как среднеазиатские народы, и не в горах, как кавказские племена, а по берегам рек, которые были для них и транспортными артериями, и источником продуктов питания.

Ассортимент горячих рыбных блюд в старинной кухне был настолько велик, что придется ограничиться только характеристикой приемов тепловой обработки рыбы и описанием наиболее интересных блюд. Готовили рыбу вареную, жареную, припущенную, паровую.

Крупные куски рыбы (звенья) перед жареньем в русской печи слегка «обваривали». Любую крупную рыбу жарили в печи, сбрызнув маслом, а мелкую – на сковородах, запанировав в муке. Мелкую рыбу жарили в большом количестве жира – во фритюре. Жареную рыбу подавали под луковым взваром из ягод (например, клюквенным) или полив уксусом, лимонным соком, рассолом и т.д. Примерами таких старинных блюд были: «Осетрина с луковым взваром», «Пескари жареные с уксусом или лимонным соком», «Осетрина жаренная ломтями с соком или капустным взваром», «Лещи под взваром с ягодами», «Щучина бочоночная жареная» и другие.

Способы обжаривания были очень разнообразны. Применялось и жаренье рыбы в тесте, например, «Сельдь в тесте в масле ореховом». Но эта жарка в тесте отличается от современных способов жаренья во фритюре. Скорее эти блюда напоминали рыбу, запеченную в тесте, или современные «рыбники».

Некоторые из рыбных блюд были сложными в приготовлении, из судака и щуки делали тельное (рубку), из него формовали пирожки (зразы).

Для приготовления блюд из рыбы используют различные её виды такую как окунь, карп, судак и так далее. А для приготовления сложных блюд применяют рыбу ценных пород таких как, лососевых и осетровых пород рыб.

Для приготовления сложных блюд используют различные способы разделки в зависимости от дальнейшего ее использования: рыба, используемая целиком, рыба, используемая напластованная, филе рыбы с кожей и без рёберных костей, филе рыбы с кожей и рёберными костями, филе без кожи и костей, разделка рыбы для фарширования.

Тушки филе рыбы являются для порционных и мелкокусковых полуфабрикатов, изделий из котлетной массы.

В зависимости от способа тепловой обработки рыбные блюда бывают: отварные (отварная рыба используется для заливного и супов), припущенные (щука фаршированная), жаренные основным способом (рыба жаренная), жаренные во фритюре (рыба в кляре), жаренная на вертеле (осетрина на вертеле), запеченная (рыба, запеченная с брокколи, горбушу в пергаменте)

Ниже приведены примеры приготовления нескольких рыбных блюд.

#### Горбуша в пергаменте

Филе горбуши порезать на средний кубик, посолить и поперчить, овощи (помидор, перец болгарский, лук и морковь) порезать соломкой. Из пергамента свернуть форму виде лодочки, порезанную рыбу и овощи смещать, выложить в подготовленную лодочку из пергамента заправить сметаной и запекать в духовом шкафу 15-20 мин. При температуре 180°С

Горбушу достать с духового шкафа выложить на блюдо, с верху посыпать зеленью и подать к столу.

#### Рыба запеченная с брокколи

Филе пикши порезать на мелкие кусочки, посолить, отварной картофель порезать кружочками. Выложить в керамическую посуду, добавить брокколи, с верху залить смесью (сыром и яйцом). Поставить в духовой шкаф на 20 ми при температуре 180°С

К столу блюдо подают в форме.

Своеобразный вкус блюд зависит от используемых специй. Но следует помнить, что специями не стоит злоупотреблять, добавлять их надо постепенно и так, чтобы бала достигнута нужная вкусовая композиция. Специи предают пище своеобразный вкус только при условии их умелого выбора, для каждого блюда существует свой букет специй.

Для приготовления рыбных блюд используют следующие приправы, специи и пряности:

Лавровый лист применяют как добавку к блюдам, имеющим определенный вкус, к рыбе, кроме того, его кладут в маринады.

Шафран. У шафрана пряный запах, горьковато – острый вкус. Сушеные и растертые в порошок рыльца используют в качестве пряности и одновременно красителя. Шафран устраняет неприятный запахи при приготовлении рыбы. Он используется для натирания кусков рыбы, подкрашивания светлых соусов, приготовления бульонов.

Душистый перец. Запах душистого перца напоминает запах гвоздики с легким ароматом мускатного ореха и корицы. Эта пряность очень популярна, ее используют для ароматизации маринадов, рыбных отваров. Душистый перец, добавляемый в котлеты, улучшает их вкус и аромат.

Филе рыбы – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6) и полностью усваивается организмом.

Говоря о пользе рыбы, стоит акцентировать внимание на том, какая рыба полезнее: речная или морская. В речной рыбе или рыбе из

пресноводных водоемов меньше содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, которые всегда есть в составе морской и океанической рыбы.

Польза рыбы, добытой из морских глубин, несомненно, больше, чем польза рыбы, выловленной из ближайшей реки. Морская рыба, помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает наш организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы значителен, это витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах витамин С, а также жирорастворимые витамины А и D.

### Ход занятия

#### На 14.01.26 выполнить 3-5 задания лабораторной работы

**Задание 1.** Используя Сборник рецептов

<https://drive.google.com/file/d/1kVmLPNbf-KFqkcWfEvgnZd76r2ZPAYWb/view>

Изучить технологию приготовления блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы сложного ассортимента.

**Задание 2.** Используя Сборник рецептов составить технологические карты на блюда:

«Жареная рыба под маринадом», рецептура № 121, выходом на 2 порции;

«Рыба в тесте», рецептура № 499, выходом на 5 порции;

«Рулет из рыбы», рецептура № 512, выходом на 3 порции;

«Рыба жареная с луком по-ленинградски», рецептура № 491, выходом на 7 порции;

«Рыба жареная», рецептура № 488, выходом на 9 порции;

«Поджарка из рыбы», рецептура № 500, выходом на 10 порции;

«Зразы рыбные рубленые», рецептура № 513, выходом на 14 порции

**Задание 3.** Составить технологические схемы на блюда.

**Задание 4.** Заполнить таблицу о качестве блюда.

Таблица 1

Наименование изделия	Внешний вид	Цвет	Вкус	Запах
Жареная рыба под маринадом				
Рыба в тесте				
Рулет из рыбы				
Рыба жареная с луком по-ленинградски				
Рыба жареная				
Поджарка из рыбы				
Зразы рыбные рубленые				

Пример

**Требования к качеству приготовленных полуфабрикатов:**

Рыба под маринадом:

Внешний вид – порционные куски рыбы покрыты маринадом, овощи карбамованные, хорошо сохранили форму;

Цвет – красно- оранжевый;

Консистенция – сочная, овощи мягкие, у рыбы – плотная, мягкая, но не крошливая;

Вкус и запах – характерны для доброкачественной рыбы, кисло-сладкий с ароматом пряностей

**Задание 5.** Сделать выводы о проделанной работе.

**Контрольные вопросы:**

1. Условия и сроки хранения горячих рыбных блюд.
2. Какую рыбу используют для приготовления блюда «Рыба под маринадом».
3. Технология приготовления маринада овощного для блюда рыба под маринадом.

Готовые материалы присылать преподавателю в личном сообщении социальной сети <https://vk.com/el.leon> или [botsevaelena@mail.ru](mailto:botsevaelena@mail.ru)

**Преподаватель**

**Е.Л. Боцева**