

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

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

Цели занятия:

Обучающие:

- углубить, систематизировать, обобщить и проконтролировать знания студентов по процессу приготовления, подготовки к реализации холодных блюд;
- 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).

Лекция

Составить конспект лекции

План

1. Комбинирование различных способов блюд из рыбы сложного ассортимента.
2. Современные методы приготовления блюд из рыбы сложного ассортимента.

1. Комбинирование различных способов и современные методы приготовления блюд из рыбы сложного ассортимента.

Блюда из рыбы варят, припускают, жарят, запекают: можно из сырой рыбы, или комбинируя вначале обжарить.

Технология и правила приготовления сложных горячих блюд из рыбы.

В связи с тем, что варка и припускание являются кратковременными процессами и протекают при температуре не более 90⁰С, количество эмульгированного жира в бульоне незначительно. Накопление свободных жирных кислот происходит медленнее. Продукты гидролиза фосфолипидов обуславливают вкус и аромат готовой продукции (при окислении липидов появляется прогорклый вкус и запах).

Значительные колебания в содержании белков и липидов явились предпосылкой разработки объективных характеристик, позволяющих рекомендовать вид тепловой кулинарной обработки различных видов рыб. Однако достоверно установлено, что сумма липидов и воды у каждого вида рыб является величиной постоянной и колеблется в пределах 79%.

Сочность и консистенция готовой рыбы зависит от *коэффициента обводненности* (отношение вода/белок) и от *коэффициента жирности* (отношение жир/белок).

Высокое значение коэффициента обводненности и низкое коэффициента жирности характеризуется водянистым и дряблым мясом рыб (зубатка, треска, минтай, навага). Данную группу сырья следует использовать для жарки. Низкое значение указанных коэффициентов соответствует сухому и крошливому мясу (тунец, акула, ставрида, кета, горбуша). Эти виды рыб целесообразно подвергать варке. Группу рыб, занимающих промежуточное положение по значениям коэффициентов обводненности и жирности возможно использовать и для жарки, и для варки.

Используя предложенную методику можно рекомендовать способ тепловой кулинарной обработки рыбы, а подбор правильных гарниров и соусов устранил (сведет к минимуму) недостатки блюд, обусловленных нерациональным использованием отдельных видов рыб.

Потери *витаминов и минеральных веществ* зависят от режимов и способов тепловой кулинарной обработки. Так, при варке потери несколько больше, чем при запекании и жарке. Однако, если сравнить количество потерь при варке рыбы и варке мяса теплокровных животных (особенно говядины и баранины), то они будут отличаться пониженными значениями. Это связано как с более краткосрочным периодом теплового воздействия, так и с пониженными температурными режимами тепловой кулинарной обработки.

Минеральные вещества и витамины могут частично переходить в варочную или жарочную среду, что также приводит к уменьшению их содержания в готовых рыбных блюдах.

Для большей сохранности пищевой ценности продуктов необходимо использовать полуфабрикаты, правильно нарезанные и сформованные, строго соблюдать режимы тепловой кулинарной обработки продуктов и не допускать излишнего необоснованного хранения готовых блюд.

Блюда из отварной рыбы. Для отварных блюд используют рыбу всех видов, однако некоторые рыбы (серебристый хек, сельдь, карась, омуль, навага, корюшка) более вкусные в жареном виде. Для отварных блюд из рыбы частиковых пород используют целые тушки мелкой рыбы массой до 200 г, а также порционные куски, нарезанные из филе с кожей и костями. Для приготовления банкетных блюд крупную рыбу (судак, лосось, форель, щуку и др.) также варят целыми тушками. Осетровую рыбу разделявают на звенья с кожей и хрящами, при этом для удаления сгустков крови звенья хорошо зачищают и промывают.

Рыбу отваривают в рыбных котлах, сотейниках и глубоких противнях при закрытой крышке. Для сохранения формы порционные куски укладывают кожей вверх; крупную рыбу целой тушкой перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла брюшком вниз; звенья осетровой рыбы перевязывают шпагатом и кладут кожей вниз.

Во время варки рыба должна быть полностью покрыта водой (150 г воды на 100 г рыбы). Порционные куски заливают горячей водой, а целые тушки крупной рыбы и звенья осетровой для лучшего проваривания заливают холодной водой, добавляют соль, а для ароматизации — лук, морковь, перец или сельдерей, специи. Для осетровых рыб эти добавки берут в умеренных количествах, чтобы они не заглушили приятный вкус и аромат этой рыбы, а для морских рыб (треска, морской окунь, камбала), имеющих специфический запах, готовят пряный отвар с повышенным содержанием специй и овощей и кладут в него рыбу.

Иногда также добавляют огуречный рассол. При варке форели и лосося для сохранения цвета добавляют уксус из расчета 10 г на 1 л воды. После закипания воды или отвара варку ведут без кипения при температуре 90-95 °С для сохранения сочности и формы рыбы. Готовность рыбы проверяют поварской иглой (она входит свободно, выступает прозрачный сок). Порционные куски варят 10-15 мин, крупные тушки и звенья — 1 ч и более. Потери в массе около 20 %.

Хранят готовую рыбу в отваре 30-40 мин при температуре 50-60 °С. Для приготовления холодных блюд звенья осетровой рыбы охлаждают в отваре до 30-40 °С, затем удаляют хрящи, снимают сгустки белка и охлаждают на разделочных досках.

Отварную рыбу отпускают с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре, отварных кабачков, тыквы с зеленым горошком. Дополнительно на гарнир к рыбе подают свежие, соленые и маринованные огурцы и помидоры, вареные раки. Кроме этого, к отварной рыбе подают соусы («Польский», раковый, «Голландский», томатный с овощами, белый с каперсами, соус-хрен с уксусом) или отдельно, или поливают ими рыбу

(гарнир соусом не поливают). Сверху блюдо посыпают зеленью петрушки и укропа. Название блюда складывается из названия рыбы и соуса, например «Судак отварной, соус «Голландский» и т. д. Отварную рыбу подают с белым соусом со шавелем и с белым кисло-сладким соусом с изюмом.

Для *судака или щуки фаршированной* рыбу очищают от чешуи, потрошат, удаляют голову, промывают, надрезают изнутри реберные кости и отделяют вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи. Часть мякоти оставляют на коже (0,5-1,0 см), остальную часть используют для приготовления фарша (с пассерованным луком, чесноком, хлебом, размоченным в воде или молоке, маргарином, яйцом и специями). Тушку наполняют фаршем, формируют при помощи марли и припускают в течение 20-30 мин до готовности. Кожу со щуки можно снимать “чулком”.

Рыбу подают целиком (перед подачей освобождают от марли и шпагата) или нарезают на порции, гарнируют картофелем отварным, пюре картофельным или овощами отварными (припущенными) с жиром; соус - томатный, сметанный, томатный с овощами.

Припускание является разновидностью варки с добавлением к рыбе небольшого количества жидкости (30 % к массе рыбы). Припущенная рыба более вкусна и питательна, так как в ней меньше потерь при тепловой обработке, ткани ее нежнее. Поэтому этот способ тепловой обработки применяется довольно часто. Для припускания частиковую рыбу нарезают на порционные куски с кожей без костей или без кожи и костей. Небольшие экземпляры рыбы используют целыми тушками (форель, судак). Осетровую рыбу припускают звеньями с кожей, без хрящей или в виде порционных кусков, нарезанных из звеньев с кожей или без нее.

Припускают рыбу в такой же посуде, что и варят, под закрытой крышкой с добавлением ароматических корнеплодов, пряностей, соленых огурцов и др. Порционные куски частиковой рыбы укладывают на решетку рыбного котла кожей вниз, звенья осетровой рыбы — также кожей вниз; порционные куски из осетровой рыбы укладывают с наклоном один на другой, целые тушки — на брюшко. Заливают горячим рыбным бульоном или водой из расчета 0,3 л на 1 кг, добавляют лук, белые корни, белое сухое вино, отвар грибов. Для рыбы морских пород добавляют в воду лимонную кислоту, огуречный рассол, уксус.

В кухнях Прибалтики, в украинской кухне есть блюда из рыбы, главным образом, морской, припущенной в молоке с добавлением лука и растительного масла. В некоторых зарубежных кухнях рыбу припускают в пиве.

Порционные куски рыбы можно припускать в жарочном шкафу, предварительно закрыв их сверху целлофаном или пергаментом. Продолжительность припускания порционных кусков — 10-15 мин, звеньев и тушек — 30-45. Потери составляют 15-20 %. Гарнирами к припущенной рыбе служат отварной картофель, отварные овощи, раковые шейки.

Припущенную рыбу подают с рыбными соусами (паровым, томатным, «Рассол», «Белое вино», «Русским», которыми поливают рыбу сверху), чтобы

замаскировать поверхность кусков. Примером технологии приготовления припущенной рыбы является блюдо «Судак по-русски».

Рыба по-русски (припущенная). Порционные куски рыбы с кожей- и реберными костями укладывают в посуду с наклоном один на другой, наливают бульон или воду так, чтобы рыба была залита на 1/3 ее объема, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, сельдерей, петрушку, репчатый лук (можно добавить белое виноградное вино, грибной отвар) и под плотно закрытой крышкой при очень слабом кипении припускают на плите в течение 10-15 мин. Припущенный кусок рыбы кладут в глубокое блюдо или тарелку, рядом укладывают отварной горячий картофель и заливают соусом (томатным, «Русским») с прогретым в нем гарниром. Рыбу можно украсить каперсами, маслинами, кружочками очищенного лимона и раковой шейкой или крабами.

Так можно приготовить судака, осетра, ставриду, треску, морского окуня и другие виды рыбы.

Норма продуктов (№ 511), г: судак — 239, морковь — 8, репчатый лук — 4, петрушка (корень) — 8, соленые огурцы — 12, грибы — 14, каперсы — 8, маслины — 12, соус (№ 857) — 75, гарнир (№ 757) — 150. Выход — 350.

Разновидностью припущенной рыбы является *рыба фаршированная*. Подготовленные полуфабрикаты в виде целой тушки для сохранения формы обертывают марлей, укладывают на решетку рыбного котла и припускают с добавлением специй и белых кореньев. Такую рыбу подают с отварным картофелем и поливают томатным соусом или бульоном, полученным при припускании.

Фаршированную рыбу в виде порционных кусков укладывают на противни, припускают в бульоне в жарочном шкафу, прикрыв сверху пергаментом.

Котлеты рыбные любительские готовят из котлетной массы с добавлением вареной моркови и лука репчатого. Готовые котлеты кладут в сотейник, смазанный маргарином, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 мин. На гарнир подают картофельное пюре, соус паровой.

Потери массы при припускании рыбы составляют 18-21%; рыбу припущенную хранят на мармите при температуре 60°C в течение 30 мин. При температуре 4-8°C срок хранения увеличивается 24 часов.

Рыбу по-волжски (маринованную) готовят из филе без кожи и костей (хрящей), которое нарезают по два куска на порцию, заливают маринадом и выдерживают 10-15 мин. Маринованные куски панируют в сухарях и жарят во фритюре. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду, украшают из кондитерского мешка взбитые белки и запекают в жарочном шкафу. При отпуске украшают зеленью. Маринад готовят из растительного масла, в которое добавляют лимонную кислоту, соль, перец и зелень петрушки.

Суфле рыбное паровое. Филе рыбы припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла, а затем пропускают два

паза через мясорубку с частой решеткой. В массу вводят сливочное масло, желтки сырых яиц и молочный соус средней густоты, перемешивают до однородного состояния и добавляют взбитые яичные белки. Выкладывают суфле в форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане 20–30 мин. Готовое суфле перекладывают на тарелку и отпускают с картофельным пюре, картофелем в молоке или вязкими кашами. Поливают сливочным маслом.

Треска 127, молоко 25, мука пшеничная 5, масло сливочное 3, соль 0,8, яйца 1/5 шт. Выход 110/150/5.

Технология приготовления блюд из жареной рыбы. Рыбу жарят основным способом, во фритюре и на открытом огне.

Блюда из рыбы, жаренной основным способом. Порционные куски или тушки мелкой рыбы солят, посыпают перцем, панируют в муке, жарят на сковородах с разогретым жиром (температура 140-150 °С) до образования с обеих сторон золотистой корочки и доводят до готовности в течение 5-7 мин в духовом шкафу.

Подают с жареным картофелем, рассыпчатыми кашами, картофельным пюре, украшают зеленью, поливают маслом или подают отдельно соус (томатный, томатный с овощами, сметанный). Название жареных рыбных блюд определяется видом рыбы, соусом и гарниром, например «Карась жареный с гречневой кашей и сметанным соусом».

Рыбный рулет скатывают на смазанный жиром противень швом вниз, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, делают прокол ножом в двух-трех местах, чтобы изделие не деформировалось, и запекают в жарочном шкафу в течение 30-40 мин. Подают с овощами, макаронами, кашами, с томатным или сметанным соусом.

Тельное (рыбные зразы в форме полумесяца) жарят во фритюре 5-7 мин. Подают с жареным картофелем, зеленым горошком, поливают жиром.

В украинской кухне есть блюдо «Сиченыки украинские рыбные» — зразы из котлетной массы с добавлением сала, лука и яиц с фаршем из пассерованного лука, рубленых яиц, панировочных сухарей и чеснока. Зразы панируют в сухарях, жарят основным способом и дожаривают в жарочном шкафу. Подают с жареным картофелем и поливают жиром.

Блюда из рыбы, жаренной во фритюре. Для приготовления этих блюд используют очень мелкую рыбу (навага, корюшка, ерш), порционные куски без кожи и костей, из осетровых рыб — кусочки без хрящей. Подготовленные куски панируют в муке, льезоне, сухарях. Для фритюра используют смеси животных и растительных жиров. Жира берут четырех- или двукратное количество по отношению к рыбе и нагревают его до температуры 180 °С. Жарят рыбу до образования румяной корочки непосредственно перед отпуском и дожаривают в жарочном шкафу.

Рыба фри. Рыбу, одним куском обжаренную во фритюре, отпускают с картофелем «фри», лимоном, зеленью. Отдельно подают соус — томатный, майонез с корнишонами (или без соуса).

Рыба с зеленым маслом. Полуфабрикат в виде вывернутого ромба или в виде восьмерки, запанированный в муке, льезоне, сухарях, жарят во фритюре

и отпускают с жареным картофелем, ломтиками лимона, зеленым маслом. Отдельно подают томатный соус.

Рыба в тесте. Брусочки из рыбного филе маринуют с растительным маслом, лимонной кислотой и зеленью, окунают в жидкое тесто («кляр») и жарят во фритюре. Отпускают на бумажной салфетке, украшают зеленью и лимоном.

Зразы донские. Рыбное филе отбивают, укладывают на него фарш из рубленых яиц, панированных сухарей, зелени и пассерованного лука» свертывают в форме сигары, жарят во фритюре и отпускают со сложным гарниром или жареным картофелем. Отдельно подают томатный соус.

Грибочки калевальские (рыба, фаршированная яйцом - Карельское национальное блюдо) - чистое филе отбивают, посыпают перцем и солью, заворачивают крутое яйцо, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят во фритюре. При отпуске блюдо укладывают на тарелку, сверху - кусочек помидора, придавая вид грибочка. Дополнительно подают зеленый горошек и гарнир. Соус томатный подают отдельно.

Котлеты рыбные с омлетом и сыром - чистое филе посыпают солью и перцем, на середину кладут омлет, на него - кусочек сливочного масла, закрывают омлетом, потом куском рыбы. Изделиям придают овальную форму, смачивают в смеси майонеза и яйца, панируют в тертом сыре, повторно смачивают в смеси майонеза и яйца, панируют в белой панировке и жарят во фритюре 5-7 мин до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают по две штуки на порцию, на гарнир подают картофель фри, картофель отварной нарезанный, заправленный чесноком, майонезом и клюквой; салат овощной (гарнир можно подать в тарталетках).

2.Современные методы приготовления блюд из рыбы сложного ассортимента.

Рыба, жаренная на открытом огне («гриль»)

Рыба гриль - филе свежей рыбы, содержащей большое количество жира (сельди, лосося, сига и т.п.) нарезают на порционные куски под углом 30° и маринуют, посыпав солью, перцем, сбрызнув растительным маслом, укусом или лимонным соком, в течение 25-30 мин на холоде. Маринованную рыбу жарят не панируя. Ценные сорта рыбы (судака, сига) предварительно обжаривают, смазывают растопленным маслом и панируют в белой панировке, кладут на решетку и жарят с обеих сторон до готовности. При этом на поверхности рыбы получаются темные, сильно поджаренные полосы. На гарнир подают помидоры целиком, маринованный лук, зелень, дольки лимона. Рыбу можно отпускать с картофелем фри. Непанированные изделия поливают растопленным маслом, а к панированной рыбе подают майонез с корнишонами или томатный.

Рыба на решетке. На открытом огне на решетке над углями, в мангале или в электрогрилях жарят, в основном осетровую рыбу, свежую сельдь, судака, лосося, белорыбицу. Порционные куски нарезают без кожи и костей, осетровую рыбу — без кожи и хрящей. Лосося, белорыбицу и сельдь

маринуют, затем куски окунают в растопленное сливочное масло, а подготовленные куски судака и осетровых панируют в сухарях. Решетку смазывают шпигом, раскаляют и укрепляют на ней рыбу и обжаривают с обеих сторон. Подают с картофелем «фри», зеленью, а отдельно — соус-майонез с корнишонами.

Рыба на вертеле. Рыбу жарят, нанизывая на шпажку порционные куски и смазывая их сливочным или растительным маслом. Жарят 7—10 мин. Подают с соусом-майонезом. Перед жареньем рыбу этим способом можно смазывать сметаной и подавать с зеленью, соусом-ткемали.

На вертеле жарят осетровых, капитан-рыбу, палтуса, нототению. Рыбу нарезают на порционные куски (без кожи и костей), маринуют, нанизывают на шпажки и жарят на открытом огне. Во время жарки рыбу смазывают растительным маслом. Гарнируют дольками лимона, картофелем фри, при отпуске на рыбу кладут кусочки зеленого масла.

С целью совершенствования технологии в настоящее время разработаны рецептуры новых рыбных блюд из котлетной массы, содержащих в качестве компонентов мясо, овощи и молочные продукты. Данные блюда отличаются хорошими органолептическими показателями и обладают повышенной пищевой ценностью.

Потери массы рыбы при жарке составляют 16-20%.

Блюда из жареной рыбы хранят на мармите не более трех часов и отпускают при температуре не ниже 60-65⁰С; разрешается хранить блюда из жареной рыбы при температуре 4-8⁰С не более 48 часов.

Контрольные вопросы

1. Какие комбинирования различных способов приготовления блюд из рыб вы знаете.
2. Что необходимо использовать для большей сохранности пищевой ценности продуктов.
3. Что добавляют при варке форели и лосося для сохранения цвета.
4. Назовите современные методы приготовления блюд из рыбы сложного ассортимента

Домашнее задание:

Составить конспект лекции, ответить на контрольные вопросы (ответы записать в тетрадь)

Список рекомендованных источников

1. Мрыхина, Е. Б. Организация производства на предприятиях общественного питания: учебное пособие. - М: ИД «ФОРУМ»: ИНФА-М, 2008. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

2.Радченко, Л.А. Организация производства на предприятиях общественного питания. Учебник. Изд. 4-е, доп. и перер.- Ростов н/Д: из-во «Феникс», 2005.- 352.

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

Преподаватель

Е.Л. Боцева