



Конспект урока

Предмет	технология
Класс	8 Б
Учитель	Соколова Н.Б.
Дата урока	28.04
Тема урока	Рыба. Блюда из рыбы.
Основной вид учебной деятельности	Урок получения новых знаний

Ход урока

I. Организационный этап.

- Добрый день, девочки!

Продолжаем изучать кулинарию. Тема нашего урока «Рыба. Блюда из рыбы».

II. Изучение нового материала

Рыба занимает важное место в питании человека. Подсчитано, что в среднем каждый человек съедает ее в течение всей жизни до 4 тонн, что вдвое больше мяса. Рыбные блюда очень полезны. Они содержат много йода, фосфора, калия, магния, богаты жирами и белками. В рыбе содержатся витамины А и Д, которые особенно необходимы детям. Их недостаток может привести к развитию рахита, ухудшению зрения, понижению сопротивляемости организма болезням.

По питательности и вкусовым качествам рыба не уступает мясу, а по усвояемости превосходит его. Вкус рыбы, ее кулинарные качества в основном зависят от количества содержащегося в ней жира (0,2 - 30%). Так самыми вкусными считаются осетровые, лососевые виды рыб, угорь, палтус, скумбрия, некоторые виды сельди, в которых содержится более 8% жира. В водах нашей страны обитает более 1 тысячи рыб. Многие из них являются промысловыми, т.е. их добывают организованным порядком и продают в магазинах.

К речной рыбе относятся – щука, ерш, пескарь, налим, лещ, карп, сом.

К морским – треска, камбала, зубатка, ставрида, сельдь, хек, салака.

Рыба служила людям одним из главных продуктов питания с незапамятных времен.

Раскапывая стоянки первобытного человека археологи находят этому красноречивые свидетельства. Им попадаются костяные рыболовные крючки, гарпуны, и даже куски сетей из бересты. Выходит, что уже в каменном веке люди ловили рыбу. В древности на Руси ели в основном речную рыбу. Это обуславливалось тем, что славянские племена селились по берегам многочисленных рек и речушек. Это и определило широкое распространение рыбных блюд в нашей национальной кухне. Широкому употреблению рыбы способствовали и традиционные посты. Рыбу разрешалось есть в периоды многих постов и блюда из нее назывались полупостными. Было запрещено во время постов употребление мясной и молочной пищи и тогда рыбные блюда приобретали особое значение. Морская рыба стала постепенно появляться на русском столе лишь в 18 веке. Особенно, после того как

в 1721 году Петр I повелел «для умножения торговли отдать северные рыбные промыслы в свободное пользование купечеству и другим людям».

Рыбные блюда традиционно были украшением праздничного стола. Так на царский стол подавали вареных и жареных осетров по 2-3 пуда весом каждый. Их украшали овощами, фруктами, цветами, превращая блюда в произведение искусства. С каждым столетием рыболовный опыт человечества становился все солиднее и прочнее, и уловы росли. В 1800 году на Земле было выловлено 1,2 миллиона тонн рыбы, по полтора килограмма на каждого жителя планеты, то в 1980 году 71 миллион тонн, в среднем по 16 килограммов на человека.

В торговую сеть рыба поступает *живая, охлажденная, мороженая, соленая, маринованная, копченая, вяленая и сушеная, а также в виде филе.*

Конечно самая вкусная и питательная рыба – живая. Чаще всего это пресноводная рыба: речная или выращенная в специальных рыбных хозяйствах. Это толстолобик, сом, стерлядь, сазан, щука, судак и другие, которые лучше переносят содержание в аквариумах.

Рыба, подвергнутая охлаждению до 0°, называется охлажденной, она обладает практически теми же качествами, что и живая.

Охлажденную до - 6°, - 8° рыбу считают мороженой. Хранить ее на холоде можно длительное время. Это очень удобно, как в домашних условиях, так и на предприятиях общественного питания.

Соленая рыба бывает слабосоленой, среднесоленой и крепосоленой в зависимости от содержания в ней соли 6 -10%, 10 – 14%, 14 и более %.

Вяленой называется рыба, которую слегка просаливают, а потом высушивают при температуре 20 -25 градусов, в естественных условиях (вобла, тарань, теша, балык)

Сушеная рыба - обезвоженная (высушенная) в естественных или искусственных условиях, предварительно подсолённая. Перед приготовлением блюд ее обычно вымачивают.

Копченая рыба – продукт, готовый к употреблению. Есть два способа копчения горячий и холодный. В процессе горячего копчения рыбу обрабатывают вкусовым посолом и коптят при температуре 75 – 150 градусов, при этом она пропекается в собственном соку, поверхность приобретает золотистую окраску. Холодным способом коптят подготовленную рыбу при температуре 25 – 35 градусов. Преимущественно она стойка к хранению.

Рыба – скоропортящийся продукт.

Признаки недоброкачества рыбы.

Несвежая рыба имеет неприятный гнилостный запах. У недоброкачественной рыбы мутные и впалые глаза, потемневшие жабры. Чешуя легко отстает от кожи, вздутое брюшко, дряблая ткань. Чтобы проверить доброкачественность замороженной рыбы, разогревают в кипятке нож и проткнув им рыбу, быстро вынимают и нюхают лезвие. С этой же целью копченую и соленую рыбу протыкают деревянной шпилькой и нюхают. Доброкачественность рыбы можно определить и по внешнему виду. Свежая охлажденная рыба имеет плотную консистенцию, жабры ярко – красные, глаза прозрачные, чешуя плотно прилегает. При нажатии пальцем ямка либо не образуется, либо быстро восстанавливается.

Первичная обработка рыбы.

1. Разделявая рыбу надо быть очень осторожным из-за острых плавников и костей, которые при неумелом обращении с рыбой могут поранить руку.
2. Замороженную рыбу размораживают в воде комнатной температуры или на воздухе, тщательно моют, освобождая от слизи, которая легче смывается, если рыбу предварительно натереть солью.

3. Первичная обработка рыбы заключается в размораживании мороженной или вымачивании соленой, разделке ее.

Разделка включает:

1. Очистку рыбы от чешуи специальными рыбчистками или ножом.
2. Разрезание брюшка от подхвостового плавника до головы.
3. Удаление внутренностей. Очень важно удалить черную пленку, выстилающую брюшную полость, если ее не убрать появляется горечь в готовом блюде, а у некоторых видов морских рыб она ядовита (например, рыба усач, рыба маринка.)
4. Удаление головы, плавников, хвоста – это делается ножом, а плавники, если они не очень крупные можно срезать ножницами. Голова, хвост, плавники не выбрасываются, из них готовится рыбный бульон.
5. Потрошеную рыбу тщательно промывают холодной проточной водой.
6. Рыбу пластуют при помощи ножа.
6. Рыбу разделяют на полуфабрикаты.

Тепловая обработка рыбы.

Тепловая обработка рыбы включает варку, припускание, жарение, тушение и запекание.

Варка - нагревание пищевых веществ в жидкости (воде, бульоне, молоке) при температуре 100 и более градусов. Наиболее полезна варка на пару, так как в готовом блюде сохраняются все витамины и полезные пищевые вещества.

Припускание – т.е. варка с малым количеством жидкости или в собственном соку продуктов.

Тушение – это варка продуктов в небольшом количестве жидкости (бульоне, воде, соусе) с различными пряностями.

Жарение – продукты нагревают на сильном жару без воды на масле или других жирах.

Запекание – жарение в духовке.

Рыбу используют для приготовления закусок, первых и вторых блюд. Рыбу рекомендуется длительное время подвергать тепловой обработке. Употребление плохо проваренной, или плохо прожаренной рыбы может привести к заражению паразитическими червями (широким лентецом). Наш Алтайский край – очень опасная в этом отношении зона. Во многих водоемах рыба заражена описторхозом.

III. Практическая часть

1. Приготовить холодное (закуска, салат) или горячее блюдо из рыбы.
2. Отправить фото или видеотчет с готовым блюдом мне на почту: Nina0765@mail.ru или на Watsapp в личку. Написать класс, фамилию и имя. Мой телефон: +79283099058
3. Отчет о выполнении практического задания прислать до 06.05.2020 г

Сайт с рецептами блюд из рыбы: <https://www.povarenok.ru/recipes/dishes/main/?searchid=186>

IV. Домашнее задание: прочитать конспект, приготовить любое блюдо из рыбы.