|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Блюда из рыбы и морепродуктов  Рыбные блюда богаты белками, которые усваиваются легче, чем белки мяса. Ткани рыбы мягче и нежнее, так как в них намного меньше соединительной ткани, чем в мясе животных. Жир, который содержится в рыбе, обладает ценными свойствами. В зависимости от используемых видов рыб рыбные блюда содержат различное количество жира. Наибольшее количество жира содержат блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыб, сельди, кефали, палтуса, камбалы. Маложирными считают блюда из тресковых рыб, щуки, окуня, сазана.  Содержание жира в разных видах рыб необходимо знать, чтобы подобрать к каждой соответствующий гарнир и соус. К отличительным свойствам жира рыбы относят его способность легко плавиться и оставаться в жидком виде при довольно низких температурах, поэтому он усваивается гораздо лучше, чем жир говядины или баранины. Благодаря этому рыбные блюда используют также в холодном виде. С жиром рыбы в организм человека поступают ценные непредельные жирные кислоты. В тканях большинства рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляет рыба с равномерным распределением жира в тканях (лососевые, осетровые). Присутствие жира придает рыбным блюдам большую калорийность и лучшие вкусовые качества.  В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, запеченные.  Горячее блюдо из рыбы на новый год  ***Фото. Горячее блюдо из рыбы.***  В процессе тепловой обработки рыба подвергается сложным физико-химическим изменениям. При варке и жаренье рыбы происходит свертывание белков, изменение белка коллагена, изменение витаминов и экстрактивных веществ, жира, выделение воды, изменение массы и объема рыбы. В результате тепловой обработки возрастает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии, которыми могут быть обсеменены рыбные полуфабрикаты. В осетровой рыбе иногда могут остаться споры болезнетворных бактерий и выделяемые ими вредные вещества – токсины, поэтому необходимо внимательно следить за тепловым процессом и полным доведением рыбы до готовности.  Рыба содержит белки, растворимые в воде, – альбумины, растворимые в растворах солей, – глобулины, а также сложные фосфорсодержащие белки, которые при нагревании до 35 °С начинают свертываться (денатурировать).  Этот процесс заканчивается при температуре 65 °С. Свернувшиеся белки в виде светлой пены появляются на поверхности при варке рыбы. В рыбе содержится 1,6–5,1 % коллагена, из которого почти полностью состоит соединительная ткань. Коллаген рыбы менее устойчив, чем коллаген мяса. При температуре 40 °С происходит его свертывание и переход в плотин, который представляет собой клейкое вещество, легкорастворимое в горячей воде, благодаря чему насыщенные рыбные бульоны при застывании образуют желе. Глютин рыбы может удерживать воду в большей степени, чем глютин мяса, поэтому рыба при тепловой обработке теряет в массе меньше, чем мясо. При варке рыбы уплотняются белки миофибрилла, в результате чего уменьшается объем и масса рыбы. Изменение в массе рыбы составляет 18–20 %.  Жир, содержащийся в рыбе, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона и эмульгируя при продолжительной варке. Экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, придавая бульонам приятный вкус и способность возбуждать аппетит.  Отварная рыба  Для варки порционными кусками используют филе с кожей и костями, филе с кожей и куски-кругляши. Подготовленную рыбу помещают в глубокие противни или рыбные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 1–2 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Добавляют сырую морковь, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят без кипения (температура 90–95 °С) 12–15 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус.  Если рыба имеет приятный запах, то ее варят без лаврового листа и перца, а также пряных кореньев. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду кладут коренья, лук и специи, проваривают 5–7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На 1 л воды приходится: зелень петрушки или сельдерея – 10 г, морковь и лук – 15 г, соль – 15 г, перец горошком 0,02 г, лавровый лист – 0,02 г.  Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (5 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне при температуре 50–60 °С и используют в течение 30 мин. В целом виде варят судака, форель, лосося, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, помещают на решетку рыбного котла брюшком вниз. Заливают холодной водой так, чтобы она была на 3 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе варки а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы добавляют большее или меньшее количество кореньев и специй.  Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение воды было еле заметным, с поверхности снимают пену. Время варки крупной рыбы составляет 1–1,5 ч, мелкой – 30–45 мин. Готовность рыбы определяют прокалыванием в наиболее толстую часть поварской иглой, которая должна свободно войти в нее. В месте прокола выделяется прозрачный сок, а если сок розовый, то рыбу следует еще доварить. Вареную целую рыбу охлаждают в бульоне до 30–40 °С, вынимают, смывают сгустки белка, выкладывают на блюдо, используют для банкетных и обеденных блюд.  Рыба отварная  ***Фото. Рыба отварная.***  Звенья осетровой рыбы (севрюги, осетрины), а также крупные куски белуги (по 2–3 кг) помещают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев кожей вниз, заливают холодной водой и варят так же, как и целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы при варке, специи и коренья вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется от 45 мин до 2,5 ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы. Уварка осетровой рыбы составляет 15 %.  Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, выкладавают на лотки. При зачистке от хрящей отходы составляют 3– 10 %. Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до 70 °С. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для соусов и первых блюд.  Горячие рыбные блюда подают при температуре 65–70 °С. Основной продукт и гарнир кладут на подогретую тарелку или блюдо так, чтобы края посуды были свободны. В зависимости от вида блюда соус подают отдельно или вместе с ним.  Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдению рецептуры, правильности разделки рыбы, нарезке и панировке, соблюдению правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности, вкусу и запаху приготовленного блюда, внешнему виду, соответствию гарнира и соуса данному блюду.  Отварную рыбу подают одним порционным куском с костями и кожей, с кожей без костей, а осетровую – с кожей без хрящей или без кожи. Рыба должна быть проварена, но полностью сохранить свою форму. Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям. Отварной картофель, используемый, для гарнира в форме бочонков или подобранный средними целыми клубнями, выкладывают рядом с рыбой, поливают маслом и посыпают зеленью. Соус подают отдельно в соуснике или поливают им рыбу.  Припущенная рыба  Припускают стерлядь, судака, щуку (в том числе фаршированную), морского окуня, кефаль, треску, угря, сига, камбалу, палтуса, налима.  Подготовленную рыбу помещают в посуду. Звенья и целую рыбу можно перевязать и прикрепить шпагатом к решетке. Причем звенья кладут кожей вниз, целую рыбу – брюшком вниз, а порционные куски – вниз кожей или той частью, где была кожа. Таким образом более толстая часть куска будет погружена в воду.  Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла ее на 1/3 или 1/2 ее высоты. На 1 кг рыбы берут 300–500 г воды, для звеньев и целой рыбы – холодную, а для порционных кусков – горячую. Добавляют белые коренья, репчатый лук, специи, белое виноградное вино, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло.  Посуду с рыбой плотно закрывают крышкой, нагревают до кипения и припускают при слабом нагреве в течение 15 мин (порционные куски) или 25–50 мин (целую фаршированную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80 °С. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процеживают и используют для приготовления соуса.  Рыба, припущенная в молоке  Фото. Рыба, припущенная в молоке.  Целую рыбу выкладывают на большое блюдо, гарнируют и украшают, подают на банкетах в торжественных случаях. Звенья осетровой рыбы охлаждают, нарезают порционными кусками, вновь заливают бульоном и доводят до кипения. Порционные куски отпускают сразу в горячем виде или хранят на мармите в бульоне, закрыв посуду крышкой, не более 25–30 мин.  Блюда из припущенной рыбы отличаются от отварных лучшими вкусовыми качествами и большей питательной ценностью. Названия большинства блюд из припущенной рыбы зависят от используемого соуса. Например, блюда «рыба паровая» – рыба припущенная, соус паровой, «рыба в томате» – рыба припущенная, соус томатный, «рыба в рассоле» – рыба припущенная, соус-рассол.  Припущенную рыбу подают одним порционным куском без костей, с кожей или без кожи; осетровую рыбу – без хрящей и лучше без кожи; мелкую рыбу—в целом виде. Рыба должна быть проварена и полностью сохранить свою форму. На поверхности припущенной рыбы допускаются сгустки свернувшегося белка, поэтому для улучшения внешнего вида блюда рыбу поливают соусом и украшают сверху лимоном, грибами, крабами. Гарнир такой же, как и для отварной рыбы, выкладывают рядом или подают отдельно. Рыбу прогревают в соусе перед отпуском.  Жареная рыба  Для жаренья используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых, лососевых рыб, судака, сома, окуня.  Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаренной корочки, содержит большее количество ценных веществ, так как при жаренье теряется меньше питательных веществ, растворимых в воде и остающихся в рыбе после испарения воды с поверхности. В процессе жаренья рыба поглощает определенное количество жира, что повышает ее калорийность.  Выделяют два способа жаренья рыбы: основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками, осетровую рыбу – звеньями или порционными кусками. Для жаренья рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также топленое масло, гидрожир и растительное сало. Фритюр представляет собой смесь гидрожира (60 %) и растительного масла (40 %), так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не дает кухонного дыма, кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид. Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жаренья фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то ее жарят только на растительном масле. Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.  Рыба жареная  Фото. Рыба жареная.  Жареную рыбу подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей; осетровую – без хрящей, с кожей или без кожи; мелкую рыбу – в целом виде с хорошо вычищенной брюшной полостью. Рыба должна сохранить свою форму. Поверхность ее должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета, при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Консистенция мягкая, сочная, мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое. Вкус рыбы специфический, без постороннего привкуса, запах рыбы и жира. Изделия неподгоревшие, непересоленные. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра. Рыбу, жаренную целым звеном, нарезают на порционные куски под прямым углом. Куски должны сохранить свою форму, а поверхность их не должна быть заветрена. Рыбу кладут на тарелку рядом с гарниром, соус подают отдельно в соуснике или поливают рыбу маслом.  **Запеченная рыба**  Для запекания используют любую речную и морскую рыбу, кроме очень крупных экземпляров. Запеченные блюда готовят на противнях, порционных сковородах, блюдах, в раковинах, в которых и подают. Мелкую рыбу используют для запекания целиком (карасей, леща, карпов, язя, линя). Более крупную рыбу разделывают на порционные куски без костей. Часто для этой цели применяют филе промышленной выработки. Рыбу запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С, пока на поверхности не образуется румяная корочка. Время запекания 15–30 мин.  **Блюда из рыбной котлетной массы**  Котлетную массу приготавливают из мясистой рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей: трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают. Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранить свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, хорошо измельченной и промешанной массы. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе от белого до серого, изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются неправильная форма изделий, закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба и подгоревших корочек. |  |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | |  | top.mail.ru | |