**Рыба и морепродукты**

***Рыба и морепродукты*** – важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности.



Мясо рыбы богато белками, минеральными веществами, жирами и витаминами. Морская рыба богата витаминами A и D, а также йодом.

*Полезные морепродукты: кальмары, креветки, крабы, водоросли.*

***Виды рыбных продуктов***:

  

 ***живая рыба охлажденная рыба******мороженая рыба***



***соленая рыба вяленая рыба копченая рыба***

***консервированная рыба***

***Признаки доброкачественности рыбы:***

* сохранена цельность рыбы;
* чешуя гладкая, чистая;
* глаза выпуклые, прозрачные,
* жабры ярко-красные;
* мякоть с трудом отделяется от костей;
* свежий, характерный рыбный запах.

***Сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике***

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Срок хранения, сутки |
| Охлажденная рыба:  неразделанная  разделанная | до 10 при t = 0 ̊С  до 15 при t = -5 ̊С |
| Мороженая рыба | до 60 при t = -18 ̊С  (в морозильной камере) |
| Рыбные полуфабрикаты из свежей рыбы (треска, судак, навага, камбала) | 1,5 |
| Рыба жареная | 2 |
| Рыба горячего копчения | 2 |
| Рыба холодного копчения | 15-20 |

***Последовательность обработки рыбы:***

Оттаивание (для мороженой рыбы) → удаление плавников → очистка от чешуи → вырезание жабр, если будет использована голова → разрезание брюшка → удаление внутренностей, головы → промывание → нарезание порционными кусками → для получения филе – пластование, удаление реберных и хребтовых костей, удаление кожи.

*В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делятся на отварные, припущенные, жареные, запеченные.*

Рыбу ***варят*** целиком или порционными кусками с кожей.



***Припускание*** – это способ приготовления рыбы, при котором в посуде рыбу заливают водой так, чтобы лишь одна треть находилась в воде, и нагревают при закрытой крышке. Таким образом нижняя часть рыбы варится в воде, а верхняя обрабатывается паром.

При ***жарении*** рыбы ее можно обвалять в муке, панировочных сухарях, обмакнуть в кляр.



***Запекать*** рыбу можно целиком или кусочками сырую или предварительно припущенную или обжаренную.

***Требования к качеству готовых блюд:***

1. Отварная и припущенная рыба должна быть хорошо проварена, но при этом не разваливаться.
2. Поверхность жареной рыбы должна быть покрыта ровной корочкой золотистого или светло-коричневого цвета.
3. Мясо жареной рыбы должно легко отделяться вилкой, быть мягким, сочным, но не дряблым.
4. Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранять свою форму, не иметь трещин, иметь однородную, хорошо измельченную консистенцию.