Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский» Балаковского района Саратовской области

413807 Саратовская область, Балаковский район, п. Головановский , ул.Новая, 11 тел. (8 845 3) 65-37-44

**Тема: «Рыба морская и речная.   
Пищевая ценность рыбы.**

**Пр. р. Разделка сельди и подача к столу»**

Учителя II квалификационной категории Ждановой Натальи Борисовны

Адрес электронной почты Natalia.111@mail.ru

2012 г.

**Тема урока:** Рыба и морепродукты. Механическая обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы и морепродуктов.

**Раздел**: Кулинария

**Класс:** 6

**Тип урока:** Урок сообщения  новых знаний.

**Форма проведения:** урок с применением ИКТ

**Цель урока:** Ознакомить учащихся с ролью морепродуктов в питании человека; ознакомить с признаками доброкачественности рыбы; научить выполнять первичную обработку рыбы, снимать рыбное филе, оформлять холодные закуски. Воспитывать эстетический вкус, внимательность; прививать навыки культуры труда и аккуратности; развивать исполнительские умения, творческие способности.

**Методы обучения:** Инструктаж, практическая работа, дидактические игры.

**Межпредметная связь:** география, история, литература, экология

**Оснащение урока:** посуда и инвентарь, инструкционные карты, карточки – задания.

**Оборудование урока:** инструменты и приспособления для первичной обработки рыбы (рыбочистки), доска и нож для сельди,  ножи  и доски для вареных овощей – ОВ, ОС,  селедочница.

**Продукты:** сельдь – 1 шт (200 – 300г), картофель,  морковь, лук репчатый, свекла , растительное масло, зелень.

**Время:** 2 урока по 45 минут.

Ход урока

**1.Организационный момент.**

Здравствуйте ребята!  Я рада видеть вас сегодня на уроке в хорошем настроении.  Желаю вам сегодня успешной работы. Пожелайте друг другу хорошего настроения.

**2.** С**ообщение  темы и задач урока.**

Чтобы понять, что мы будем  изучать сегодня на уроке вы должны  отгадать загадки:

«У родителей и деток вся одежда из монеток»,

«Крылья есть да не летает, глаза есть да не мигает, ног нет, да не догонишь».

*Ответ*: рыба.

Тема урока «Рыба и морепродукты. Механическая обработка рыбы. Приготовление блюд из рыбы и морепродуктов».

Задача нашего урока: научиться определять доброкачественность рыбы, разделывать сельдь и  готовить из нее холодные закуски. (*Слайд  1*)

**3.** **Вводная беседа.**

Рыбные блюда довольно широко используются в повседневном рационе, но к сожалению, не всеми любимы. А ведь рыба и морепродукты – это вкусный и диетический продукт. 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.  (*Слайд 2*)

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.  (*Слайд 3*).

К *морским* – треска, камбала, зубатка, ставрида, сельдь, хек, салака.  (*Слайд 4*).

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. (*Слайд 5*)

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 1 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. *(Слайд 6)*

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 в1980 году 71 миллион тонн, в среднем по 16  килограммов на человека.  
 Но запасы рыбы не бесконечны, перемены в климате, различные плотины, которые встают на пути рыб, следующих на нерест, загрязнение водоемов отходами производства, нефтью, мазутом и бытовым мусором, приводят к тому, что рыбы становится все меньше, поэтому во всем мире ведется борьба с загрязнением  рек и других водоемов, запрещен лов рыбы во время нереста. (*Слайд 7*)  
 Однако ученые считают, что ущерб, нанесенный водоемам,  поправим, но пока человечество вынуждено мириться с тем, что ему вместо знакомых леща и судака, предлагают непривычные и незнакомые виды морских рыб.

*Я не хочу, чтоб речка высыхала,  
Где плещет столько рыбок золотых,  
Где пляшет резво лодка у причала,  
Где теплый вечер так порою тих.  
Пусть на земле не умирают реки,  
Пусть стороной обходит их беда,  
Пусть чистой остается в них  навеки  
Студеная и чистая вода.*

*(Слайды  8, 9, 10).*

**Вопрос к учащимся**: Чем можно помочь в борьбе с загрязнением водоемов?

**Вопрос к учащимся**: В каком виде  поступает рыба в магазины?

**Предполагаемый ответ учащихся:**   В торговую сеть рыба поступает живая, охлажденная, мороженная, соленая, маринованная, копченая, вяленая и сушеная, а также в виде филе .  
  
**Комментарий учителя к ответам учащихся.**

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 - 6º, - 8º  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  крепкосоленой 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 подсоленная. 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.

**Вопрос к учащимся:**  Что такое филе?

**Предполагаемый ответ  учащихся:** Мякоть рыбы без костей.

Рыба – скоропортящийся продукт. Поэтому вам надо научиться определять ее доброкачественность.  
 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.** (*Слайд 11*)

Разделывая рыбу надо быть очень осторожным из-за острых плавников и костей, которые при неумелом обращении с рыбой могут поранить руку.  
 Замороженную рыбу размораживают в воде комнатной температуры или на воздухе, тщательно моют, освобождая от слизи, которая легче смывается,  если рыбу предварительно натереть солью.  
 Первичная обработка рыбы заключается в размораживании мороженной или вымачивании соленой, разделке ее.

**Разделка включает**:

1. Очистку рыбы от чешуи специальными  рыбочистками или ножом. (*Слайд 12*)  
2. Разрезание брюшка от подхвостового плавника до головы. (*Слайд 13)*  
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.) (*Слайд 14*)  
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. (*Слайд 15)*  
5. Потрошеную рыбу тщательно промывают холодной проточной водой. (*Слайд 16)*  
6. Рыбу пластуют при помощи ножа.  (*Слайд 17*)  
6. Рыбу разделывают на полуфабрикаты. (*Слайд 18)*

**Тепловая обработка рыбы**.  (*Слайд 19)*

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. (*Слайд 20)*  
Рыбу рекомендуется длительное время подвергать тепловой обработке. Употребление плохо проваренной, или плохо прожаренной рыбы может привести к заражению паразитическими червями (широким лентецом). Наша Саратовская область– очень опасная в этом отношении зона. Во многих водоемах рыба заражена.

**Вводный инструктаж.**

Сегодня на уроке мы будем готовить сельдь с гарниром. Во время работы необходимо соблюдать правила санитарии и гигиены и техники безопасности. Давайте вспомним эти правила.

*Предполагаемые ответы детей:*

1. Работать на разделочных досках, соблюдая маркировку.  
2. При работе терками и ножами соблюдать осторожность.  
3. Тщательно мыть руки перед, и после работы.

*Полезный совет:*

1. Чтобы после чистки сельди руки не пахли, перед тем как мыть, их нужно натереть солью.  
2. Чтобы уничтожить запах сельди с ножа, надо сначала вымыть его с мылом, а затем протереть бумагой, смоченной подсолнечным маслом.  
3. Чтобы не щипало глаза при нарезке репчатого лука, нож нужно опускать в холодную воду.

**Работа по инструкционной карте.**

|  |
| --- |
| **Инструкционная карта «Приготовление сельди с гарниром».** (*слайд 21)* |
| *Инвентарь и посуда:* доски разделочные  ВО, СО, разделочная доска и нож для сельди, ножи для овощей,  селедочница. |
| *Норма продуктов*: сельдь – 52, гарнир – картофель – 55, морковь 30, свекла 40, лук репчатый -10, лук зеленый (или зелень петрушки) -5, растительное масло -10. |
| *Разделка сельди.*  1. Обмыть сельдь. 2. Обрезать край брюшка, хвост, голову и вынуть внутренности, зачистив пленки. 3. Сделать надрезы вдоль спинки и удалить плавник. 4. Снять кожу от головы к хвосту. 5. Разделать сельдь на филе, удалив при этом хребтовую и реберные кости. |
| *Нарезка сельди.*  6. Сложив два филе вместе, нарезать его прямо или наискось на кусочки шириной 1,5 – 2 сантиметра. 7. Нарезанные кусочки уложить на селедочницу, приложить голову и хвост. |
| *Приготовление гарнира.*  8. Очистить овощи. 9. Картофель, свеклу, морковь нарезать кубиками. 10. Репчатый лук нарезать кольцами. 11. Зеленый лук или зелень петрушки мелко нарезать. 12. Часть овощей нарезать фигурной нарезкой для оформления. |
| *Оформление готового блюда* (*Слайд 22)*  13. Разложить нарезанные овощи вокруг сельди,   так чтобы они красиво сочетались по цвету и форме. 14. Перед подачей полить растительным маслом. *Требования, предъявляемые к качеству блюда «Сельдь с гарниром»* 1. Сельдь должна быть нарезана примерно на одинаковые по величине кусочки. 2. Овощи, входящие в гарнир должны быть мягкими, не переваренными |

**3.** **Практическая работа.**

Учащиеся выполняют практическую работу,  разделывают сельдь, чистят и нарезают овощи, оформляют готовое блюдо, моют и убирают посуду.  
Затем сервируют стол (*Слайд 23).*

**4. Заключительный инструктаж**

Снятие пробы. Оценка качества приготовленного блюда. (Слайд 24)

**5. Закрепление пройденного материала.**

Предлагаю учащимся вспомнить названия рыб, и отгадать ребус. (*Слайд25*).

Рог        шуба  
Лама    бак  
Дар       сани  
Вата     сидр  
Ад         сук  
Лото     столбик  
Аз          сан  
Вал       топ

*Ответы*: горбуша, камбала, сардина, ставрида, судак, толстолобик, сазан, плотва.

А теперь,  когда вы все знаете о рыбе пора отправляться на рыбалку.  
С помощью импровизированной удочки, вместо крючка у которой прикреплен магнит,  учащиеся поочередно ловят рыбок, изготовленных из бумаги и скрепки, на рыбках с обратной стороны вопросы.

*Вопросы для закрепления  пройденного материала.*

1. Каково значение рыбных блюд в питании?  
2. Перечислите признаки доброкачественности свежей рыбы?  
3. В чем заключается первичная обработка рыбы?  
4. Какие инструменты и приспособления используют при первичной обработке рыбы?  
5. Какие правила безопасности труда надо соблюдать при первичной обработке рыбы?  
6. Какие виды тепловой обработки используют при приготовлении рыбных блюд?

**6. Заключительное слово**

Профессия повар*(Слайд 26)*

На протяжении целого месяца мы  учились готовить различные блюда и вы узнали как нелегок, но интересен труд повара, как много повар должен знать и уметь делать.

Земля еще и потому щедра  
Что в мире существуют повара  
Благословенны их простые судьбы  
А  руки,  словно помыслы чисты  
Профессия у них добро, по сути  
Злой человек не станет у плиты.  
  
 Я надеюсь, что и вы с добротой и любовью  будете готовить для своей семьи блюда,  которые научились готовить  на уроках труда.  
  
**7. Подведение итогов урока.**

Выставление оценок

**8. Уборка рабочих мест и кабинета.**

Дежурные моют и убирают посуду.

**Использованная литература**

1. Ковалев Н.Н. Рассказы о русской кухне.
2. Ермакова В.И. Кулинария
3. Книга о вкусной и здоровой пище. М., Легкая и пищевая пром. 1982.
4. Урбанская О.Н. статья «Рыба и блюда из нее» в журнале «Школа и производство»
5. «Мир вокруг нас»