

**Задание для обучающихся 727 группы, профессия
«Повар»
по учебной дисциплине «Производственная практика»**

**27.04.2020 (задания для выполнения в конце лекции.
Внимательно читайте задания, которые необходимо
выполнить!)**

ТЕМА: ВАРКА И ПРИПУСКАНИЕ РЫБЫ

Порядок выполнения работы.

Ознакомьтесь, это интересно

Блюда из рыбы

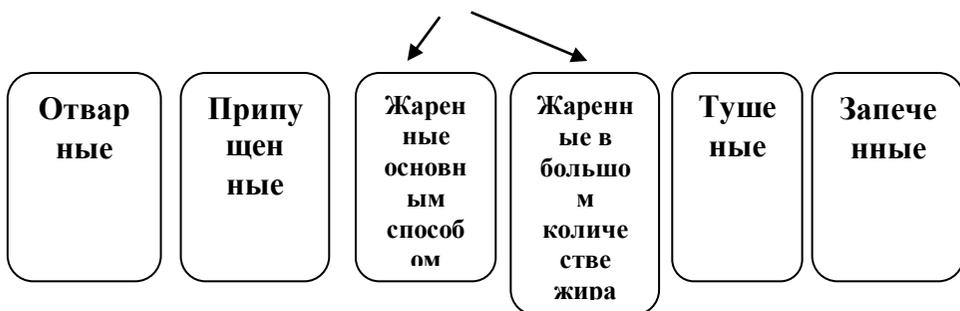
Рыбные блюда – хороший источник полноценного белка. При тепловой обработке рыба уменьшается в объеме на 10–34 %, поэтому ткани её остаются более рыхлыми, легче пропитываются пищеварительными соками, быстрее и легче усваиваются. Питательная ценность жира рыб повышается благодаря содержанию в нем витаминов А и D.



Жир рыбы легко плавится и при обычной температуре находится в жидком состоянии. Это облегчает его усвоение и позволяет употреблять рыбу не только в горячем, но и в холодном виде.

В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят:





Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы



для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, шумовок, дуршлагов, поварских игл и т. д.

Отпускают рыбные блюда в подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С. Количество рыбы на порцию 75, 100 или 125 г.

Ответьте на вопросы:

1. За счет чего горячие рыбные блюда усваиваются организмом легче, чем мясные? _____



РЫБА ОТВАРНАЯ

Рыбу варят порционными кусками, звеньями и реže целиком. Варят рыбу в рыбных котлах и сотейниках. После закипания воды нагревание уменьшают и варят без кипения при температуре 80–90 °С.

Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой (два литра на 1 кг рыбы); для улучшения вкуса добавляют белые корни, репчатый лук и иногда морковь. Лавровый лист и перец кладут только в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.



Иногда при варке трески, ставриды, сома, линя и других рыб добавляют огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах и делает рыбу более нежной.



Гарнир к отварной рыбе: отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, картофельное пюре и кусочек лимона; дополнительно на гарнир можно подать отварных раков или креветок.

Блюда из отварной рыбы подают с соусами: польским, голландским, томатным. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом. Для украшения блюда используют зелень петрушки или укропа.

Ответьте на вопросы:

2. На коже порционных кусков рыбы, используемых для варки, делают два-три надреза? _____

3. Выберите правильный ответ

Горячие рыбные блюда готовят в цехе:

а) рыбном б) суповом в) соусном г) горячем

4. Выберите правильный ответ:

Время варки крупной рыбы

а) 0,5 – 1ч. б) 1 – 1,5ч. в) 1,5 – 2ч. г) 2 – 2,5ч.

5. Время варки мелкой рыбы

а) 30 – 45мин. б) 45 – 50мин. в) 1 – 1,5ч. г) 1,5 – 2ч.

6. Подчеркните правильный ответ в предложении.

Звенья осетровой рыбы при варке укладывают кожей вверх, кожей вниз, без кожи



РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу,

обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и её форму. Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками из филе с кожей и чистого филе.

Припускают стерлядь, судака, щуку (в том числе и фаршированную), морского окуня, кефаль, треску, угля, сига, камбалу, палтуса, налима, нототению, зубатку.

Подготовленную рыбу укладывают в рыбный котел с решеткой. Звенья и целую рыбу можно перевязать и прикрепить шпагатом к решетке. Причем звенья кладут кожей вниз, рыбу целую – 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 объема. На 1 кг рыбы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы – холодной, а для порционных кусков – горячей. Добавляют белые корни, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло.

Посуду с рыбой плотно закрывают крышкой, нагревают до кипения и припускают при слабом нагреве в течение 10–15мин

(порционные куски) и 25–50 мин (целую, фаршированную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80°C. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процеживают и используют для приготовления соуса.

Целую рыбу укладывают на большое блюдо, гарнируют и украшают, подают на банкетах. Звенья осетровой рыбы охлаждают, нарезают порционными кусками, вновь заливают бульоном и доводят до кипения. Порционные куски отпускают в горячем виде или хранят на мармите в бульоне, закрыв посуду крышкой, не более 25–30 мин.



Если рыба, которую вы собираетесь приготовить, достаточно крупного размера, то перед припусканием надо сначала на ее спине вдоль хребта сделать надрез для того, чтобы при варке не лопнула кожа.

Ответьте на вопросы:

1. Выберите правильный ответ.

Не припускают рыбу:

- а) мелкую целую без костей
- б) порционные куски с кожей
- в) порционные куски с кожей и костями
- г) звенья осетровых пород

2. Выберите правильный ответ:

Продолжительность припускания звеньев осетровых и целых рыб

- а) от 25 – 45мин.
- б) от 5 – 10мин.

в) 2 – до 5мин

г) от 10 – 15мин.

3. Выберите правильный ответ.

В бульон для улучшения вкуса и аромата припускаемой рыбы добавляют:

- а) белое сухое вино или шампанское
- б) сахар
- в) горчицу
- г) лимон
- д.) маринад

4. Установите последовательность операций технологии приготовления блюда «Рыба припущенная»:

- а) рыбу залить бульоном на 1/3 высоты _____
- б) припускать 15 мин. при плотно закрытой крышке _____
- в) добавить приправы _____
- г) куски рыбы уложить кожей вниз на противень _____
- д) предварительно надрезать кожу _____

1. Напишите в тетради технологию приготовления отварной и припущенной рыбы.

4. Приготовьте 1 блюдо по выбору.

Учебники:

- 1. Н.А.Анфимова «Кулинария»
<http://padaread.com/?book=42068&pg=2>
- 2. Сборник рецептов
<https://stimvideo.ru/channels/tv-eda-recepty/playlists/obrabotka-i-prigotovlenie-ryby-ot-shef-povara-ili-lazersona>



Кулинарный мастеркласс. Как разделывать рыбу.flv

Фотографии выполненных заданий отправить на эл.почту shodorova64@mail.ru или в вайбер.