

*Министерство образования и науки Республики Хакасии*

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Аграрный техникум»*

# *Холодные блюда и закуски из рыбы и морепродуктов*

*Мастер производственного обучения: Мосина Галина Яковлевна  
с.Шира2015г*






*Холодные блюда и закуски подают в начале приема пищи. В меню завтраков и ужинов они могут быть и основным блюдом.*

*Холодные блюда отличаются от закусок тем, что обычно их подают с гарниром, они более сытные (холодный жареный ростбиф, курица, галантин, рыба фаршированная и т. д.). Холодные закуски имеют меньший выход, подают их либо без гарнира (икра, семга, кета, шпроты и т. д.), либо со очень малым количеством (килька и сельдь с луком).*

*Основное назначение закусок - возбуждение аппетита. Важную роль при этом играет внешний вид блюда. Для придания закускам привлекательного вида используют различные декоративные элементы из свежих и вареных овощей и зелени.*

***Температура подачи холодных блюд и закусок должна быть не более 8-10 градусов С.***



## *Классификация холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов*

*Для приготовления рыбных закусок используются различные семейства рыб и различные морепродукты. Блюда подразделяются на:*

- Из соленых рыбы и морепродуктов*
- Из копченой рыбы и балычных изделий*
- Из отварных рыбы и морепродуктов*
- Из жареных рыбы и морепродуктов*
- Рыба и морепродукты под маринадом*
- Рыба и морепродукты фаршированные*
- Рыба заливная*

## Пищевая ценность рыбы и морепродуктов

*Рыба и морепродукты - один из богатейших источников высококачественного белка. Как правило, по сравнению с мясом, они содержат меньше жира и, следовательно, калорий. Так же рыба выгодно отличается от мяса низким содержанием соединительной ткани, представленной в основном коллагеном, очень полезным для костей и суставов). Рыба значительно легче и полнее усваивается.*

*Кроме того, белок большинства рыб полноценный, то есть содержит все 8 незаменимых аминокислот. Содержание полезных веществ в рыбе напрямую зависит от вида. Наиболее богаты белками лосось, тунец, семга, форель, белуга.*

*Все виды рыбы, как морской, так и речной, богаты микроэлементами : магнием, фтором ,селеном, медью, цинком. В больших количествах в морской рыбе содержится кальций, необходимый для костей, и йод ,который требуется для нормальной работы щитовидной железы.*

*Красная рыба и некоторые морепродукты (креветки, устрицы) богаты железом ,а высокое содержание фосфора свойственно всей рыбе и морепродуктам без исключения.*

## Соленая рыба

Существует три способа посола: сухой, тузлучный (мокрый) и смешанный (комбинированный).

При сухом посоле рыбу перемешивают с солью.

Кристаллы соли растворяются в воде, находящейся на поверхности рыбы. Появляется начальный соляной раствор и начинаются процессы, протекающие при посоле. Этот способ применяют для посола *сельдевых, лососевых, тресковых* рыб.

При тузлучном посоле рыбу загружают в заранее приготовленный насыщенный рассол (тузлук). Возможно применение тузлучного посола как основного для посола *сельдевых, скумбриевых и других* рыб.

При смешанном посоле рыбу смешивают с сухой солью в рыбосолевой посуде, в которую предварительно наливают небольшое количество рассола или рассол приливают после заполнения посуды смесью рыбы и соли. Этот способ применяют для посола *сельдевых, лососевых, тресковых* рыб.

# Виды используемого полуфабриката для приготовления блюд из соленой рыбы

*Засаливают рыбу целиком, тушками без головы, пластами (филе)или после специальной разделки (рулетом).*



*После того, как рыба просолилась, с нее удаляют излишки соли, снимают кожу(если она есть), нарезают, оформляют, порционируют и подают. Возможна подача целиком или с кожей и костями, но потрошенная.*

*Часто рыбу гарнируют, украшают лимоном, зеленью, маслинами или оливками.*



## Отварная рыба и морепродукты

*Отварную рыбу и морепродукты готовят так же, как и для подачи как основное блюдо, но они имеют меньший выход. На гарнир к холодной отварной рыбе подают свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый салат и другую зелень, а также отпускают без гарнира. К отварной рыбе подают соус хрен с уксусом.*

*В состав рыбного ассорти включают гастрономические рыбные продукты (семга или лосось), рыбу отварную осетровых пород, шпроты, и икру паюсную или кетовую. Гарнируют огурцами, помидорами, зеленью, лимоном. Отдельно подают соус хрен.*

*Морепродукты в отварном виде украшают лимоном, оливками.*



# Отварная рыба и морепродукты



## Жареная рыба и морепродукты

*Рыбу и морепродукты (кальмары, креветки, мидии) обжаривают основным способом или во фритюре с панировкой, в кляре или без них. Гарнируют и украшают.*



# *Жареная рыба и морепродукты*



## *Рыба под маринадом*

*Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей, порционируют. Овощи (корень сельдерея, репчатый лук, морковь) нарезают соломкой.*



## *Рыба под маринадом*

*Подготовленные куски рыбы обваливают в муке и жарят. Овощи пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7-10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу лавровый лист, соль, сахар.*



## *Рыба под маринадом*

*Жареную рыбу раскладывают на порции, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком.*



A collection of fresh ingredients including garlic, lemons, basil, and a red chili pepper on a wooden surface. The ingredients are arranged on a light-colored wooden background. There is a small woven basket filled with garlic bulbs, several lemons (one whole, two sliced), fresh basil leaves, and a single red chili pepper. A wooden cutting board and a wooden spoon are also visible on the left side of the frame.

## Фаршированная рыба и морепродукты

### *Рыба фаршированная (судак, щука).*

*Подготовленную к фаршированию рыбу наполняют фаршем из мякоти рыбы, хлеба, молока, пассированного лука, жира, чеснока. Рыбе придают вид целой тушки, завертывают ее в марлю, у головы и хвоста перевязывают шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла и припускают со специями и приправами до готовности (30—40 мин). Готовую рыбу охлаждают, нарезают поперек на куски и подают.*

*Рыбу можно уложить на блюде в виде целой тушки, вокруг нее букетикам и располагают овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.*



## Фаршированная рыба и морепродукты

### *Рыба фаршированная (судак, щука).*

- 1. Рыбу подготавливают к фаршированию: удаляют плавники, чешую, жабры, глаза.*
- 2. Рыбу разрезают через спину, оголяя позвоночник и реберные кости.*
- 3. Позвоночник вырубают, подрезая его у основание хвоста и головы.*
- 4. Срезают мякоть, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке пшеничным хлебом без корок, яйцом, жареным репчатым луком, сливочным маслом, чесноком, солят, перчат, еще раз пропускают через мясорубку.*

## Разделка рыбы для фарширования







*Разделка рыбы для фарширования*

## Фаршированная рыба и морепродукты

*Подготовленную для фарширования рыбу наполняют фаршем. Рыбе придают вид целой тушки, зашивают шов или завертывают ее в марлю, у головы и хвоста перевязывают шпагатом и запекают или припускают со специями и приправами до готовности (30—40 мин).*



## Фаршированная рыба и морепродукты

*Готовую рыбу охлаждают, нарезают поперек на куски и подают. Рыбу можно уложить на блюде в виде целой тушки, вокруг нее букетиками располагают овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.*



Фаршированная рыба (варианты оформления)



## Фаршированная рыба и морепродукты

*Из морепродуктов фаршируют только полые (кальмары крупные экземпляры раков). Подготовленные морепродукты фаршируют различными начинками и отправляют на тепловую обработку. Затем охлаждают и подают, украсив зеленью, лимоном и оливками.*



# Заливная рыба и морепродукты

## Рыба заливная.

Это блюдо можно приготовить двумя способами.

**Первый способ.** Порционные куски филе судака или другой рыбы варят и охлаждают на сите. Бульон, оставшийся после варки рыбы, соединяют с бульоном из рыбных и щевых отходов и процеживают. В горячий бульон кладут замоченный и отжатый желатин, растворяют его, охлаждают бульон до 50—60°С, вводят оттяжку, проваривают 20-30 мин, заправляют солью и процеживают.

На противень наливают слой желе 4—6 мм и, когда оно застынет, укладывают на него с интервалами 2 см обсушенные куски рыбы. Украшают их отварной морковью, лимоном, зеленью петрушки, раковыми шейками, прикрепляя украшения с помощью желе. После этого украшенные куски рыбы охлаждают снова, заливают желе (слоем не менее 0,5—1 см) и вновь охлаждают. Куски рыбы нарезают на противне так, чтобы края были гофрированными, а слой желе вокруг кусков рыбы был не менее 5—8 мм. Отдельно подают соус хрен с уксусом.



## Заливная рыба и морепродукты

**Рыба заливная. Второй способ.** Рыбу приготавливают в форме. Сначала делают "рубашку" из желе: форму устанавливают в холодильник, охлаждают и наливают до самого края формы теплый (45—55°С) ланспиг. Когда на стенках формы образуется слой застывшего желе толщиной 3,5 мм, форму быстро вынимают из холодильника, протирают тканью, не застывшую часть желе выливают, а форму опять ставят в холодильник, дают окончательно застыть желе. На желе внутри формы укладывают украшения из ярко окрашенных овощей и зелени, закрепляют их желе, затем кладут в форму лицевой стороной к желе кусочки отварной рыбы, оставляя между ними интервалы. Заполненные рыбой формы ставят в холодильник, заливают их до самого края полужестким, но еще жидким желе и дают ему окончательно застыть.

Перед отпуском формы с заливным опускают на 3-5 св горячую воду, вынимают из воды, переворачивают, наклонно, встряхивают и укладывают заливное на круглое или овальное блюдо. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

## Заливная рыба и морепродукты

**Судак заливной (целый).** Подготовленного судака варят, охлаждают в отваре, вынимают на решетке из котла, хорошо обсушивают, перекладывают на блюдо и украшают по бокам спинку различными овощами с яркой окраской, зеленью, лимоном, раковыми шейками. Все украшения приклеивают с помощью желе. После этого рыбу заливают полужестким желе сплошь или в виде сетки, пользуясь для этого кондитерским мешочком с трубочкой диаметром 1-2 мм. Вокруг судака букетами укладывают овощной гарнир, желе, нарезанное кубиками и овощи; поливают салатной бортикой блюда заправкой. Украшают звездочками, полумесяцами, треугольниками из желе. Отдельно подают соус хрен с уксусом и майонез.

# Заливная рыба и морепродукты

(варианты оформления)





## *Бонус: суши и роллы*

*Суши, или суси блюдо традиционной японской кухни, приготовленное из риса с вкусной приправой и различных морепродуктов, а также других ингредиентов. С начала 1980-х годов суши получило широкую популярность в мире.*

*Стандартным компонентом в различных видах суши является рис для суши. Разница проявляется в выборе различных начинок, приправ и манере, в которой они скомбинированы. Одни и те же ингредиенты могут быть организованы по-разному и это отражается в названиях этих видов:*

- *Нигиридзуси*
- *Гункан-мак*
- *Макидзуси*
- *Футомаки*
- *Хосомаки*
- *Урамаки и прочее*



## *Бонус: суши и роллы*

*Роллы(они же суши- рулеты)-это американская разновидность суши в японской кухне, отличительной особенностью которой является скручивание бамбуковой при помощи циновки в цилиндрическую форму, с разрезанием на последующим дольки.*

*В зависимости от последующей тепловой обработки(или без нее) различают: холодные роллы, запеченные роллы и жареные во фритюре.*



*Классические роллы*



*Запеченные роллы*



*Роллы«темпура»*

## **Бонус :суши и роллы**

*Рис, отваренный и заправленный рисовым уксусом, выкладывают на пласт нории .Затем на него укладывают дополнительные ингредиенты(рыба, морепродукты, овощи ,листья салата, авокадо, различные сыры) и, с помощью специальной циновки, скручивают ролл так, чтобы он был плотным, лист нории хорошо держал форму ролла, а начинка не вываливалась. Затем ролл или направляют на тепловую обработку, или нарезают на кусочки(6 или 8 шт.)и подают с соевым соусом ,маринованным имбирем и васаби.*





## *Бонус: суши и роллы*

*Особенность российского рынка суши является то ,что рыбу чаще используют не сырую ,как это принято у жителей Японии, а копченую или соленую.*



*Вариант сервировки роллов*

## *Бонус: поке*

*Современным направлением приготовления холодных блюд из рыбы и морепродуктов является поке- блюдо гавайской кухни, которое рыбаки исторически готовили из риса с сырой рыбой, нарезанной кусочками. От гавайского «резать» и происходит название. Помимо рыбы, туда добавляют нарезанные овощи и даже фрукты. — это категория блюд, которые подаются в миске и, как правило, не смешиваются.*



## Бонус: поке (нарезка кубик)

Как правило, поке состоят из 4 основных ингредиентов, которые можно выбирать и комбинировать:

- *Основа: рис, киноа, микс салата.*
- *Рыба и морепродукты: лосось, тунец, гребешок, копченый угорь, креветки, гребешки.*
- *Соус: Чили, соевый, террияджи, спайси, унаги, кунжутный.*
- *Дополнительные ингредиенты: бобы, свежий огурец, помидоры черри, авокадо, ростки микро зелени, грибы, манго, ананас, чука, жареный лук, свежая зелень, кукуруза.*

*Комбинируя ингредиенты и составляющие, можно сочетать различные продукты для создания гармоничного поке.*



# Задание для самостоятельного выполнения:

**Тема:** «Тема: «Приготовление холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов»»

**Цель:** Систематизировать знания в технологии приготовления холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов.

**Задание:**

1. Вспомнить теоретические основы приготовления блюд и закусок из рыбы и морепродуктов.
2. Заполнить таблицу, пользуясь Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий:

№ п/п	№ по Сборнику рецептур	Название блюда	Ингредиенты	Гарнир (№ по Сборнику, название)	Соус (№ по Сборнику, название)	Температура подачи
1	127	Сельдь с гарниром	Сельдь, яйца	№ 751 Огурцы свежие	№ 830 Заправка для салата	10-14 <sup>0</sup> С
2	129					
3	130					
4	136					
5	137					
6	138					
7	140					