**17.04.20. Лекция**

**Современные способы тепловой обработки, применяемые в приготовлении основных рыбных блюд.**

Рыбы и морепродукты имеют нежное мясо и не требуют длительной тепловой обработки, но при этом теряют много питательных веществ. Добиваясь высокого качества готового блюда важно использовать только свежее сырье, тщательно его обрабатывать выбирать, оптимальные режимы и сроки тепловой обработки. Длительная тепловая обработка, по мнению, опытных профессионалов «убивает» рыбу – она становится сухой. Но чтобы сохранить все питательные вещества рыбы применяют современные оборудование и технологии, такое как низкотемпературная тепловая обработка – «Су-вид»

***Су-вид* -** это и есть низкотемпературное приготовление, только в вакууме. Суть метода проста: продукты запечатываются в специальный пластиковый пакет, из которого откачивается воздух после чего готовятся в воде или в конвектомате при температуре не выше 70\*. В результате достигается сразу несколько целей:

- При готовке в запечатанном пакете сохраняются все вкусы и ароматы.

- При низкотемпературной обработке клеточные мембраны не разрушаются и блюда получаются более сочными.

При запекании рыбы температура ставится не ниже 180\*, хотя для готовности достаточно 55-65\*. При готовке Су-вид температура внутри и снаружи будет одинаковая, ничего не высохнет или подгорит.

***Сотирование***– название приёма кулинарной обработки. Заключается он в быстром опускании продукта в небольшое количество кипящего масла на короткое время с целью разрушения клеточных структур. У этого французского по происхождению термина несколько значений, одно из них – «прыгать», «подбрасывать». Сковорода или противень быстро двигается взад-вперёд и вверх-вниз так, что приготавливаемый продукт ударяется о стенки сковороды и подпрыгивает, переворачиваясь в воздухе и падая обратно. Сотирование используют, когда жарят рыбу, птицу, картофель, кабачки, лук или почки, нарезанные тонкими ломтиками или кусочками, встряхивая их на сковороде в небольшом количестве горячего жира или масла. Жарят, пока они не станут золотисто-румяными.

При жарке стейков используют прием ***запечатывания*** рыбы, т.е. масло не поливают на сковороду, а поливают им рыбу, масло запечатывает поры, удерживает соки, в результате изделия получаются сочными. Было отмечено, что в настоящее время у гурманов ценится не степень прожарки стейков, а степень прожарки корочки. Поэтому стейки могут «запечатывать» при температуре 350о.

**Запекание в фольге и в полиэтиленовом рукаве или пергаменте *«Папильот».***

Для запекания рыбы широко используют алюминиевую фольгу, которая предохраняет рыбу от потери соков, слишком сильного подрумянивания и высыхания.

Перед заворачиванием в фольгу рыбу нужно за час до запекания посолить и натереть чесноком, майораном, тмином и т.п. Затем рыбу смазывают жиром, тщательно заворачивают в фольгу (с двойным слоем снизу, чтобы она не развернулась) , кладут на противень, но дно которого наливают около 1/2 стакана воды, и ставят в горячую (250°С) духовку. Во время запекания фольгу поливают водой.

"**Рукав для запекания"** - это кулинарное приспособление в виде полиэтиленового пакета. Он значительно облегчает процесс запекания рыбы и служит незаменимым помощником. Рыба запеченнаяв рукаве получается очень сочной и вкусной даже без добавления масла.

**Папильот**– способ тепловой обработки, предполагающий приготовление пищи, завёрнутой в бумагу. Сохраняет естественную влажность продукта, сок, аромат и натуральный вкус. Готовое блюдо подают в бумаге, предварительно её разрезав. Температура запекания должна быть около 200\* Для вкуса добавляют различные приправы и пряности а также чеснок морковь соломкой белое вино, лимонно - укропную приправу.

**«Бэн Мари» -** применение такого способа приготовления рыбных блюд, как приготовление на водяной бане – «бэн Мари»: французский кулинарный термин. Можно готовить на плите или в духовом шкафу при температуре 180\*, например: мусс из лосося.

**Жарка на гриле –** это быстрый способ приготовления с помощью инфракрасного нагрева- это уголь, газ или электрогриль. Прутья подпекают продукт со всех сторон, что придают блюду особый внешний вид и вкус. Рыбу (палтус, камбала) обычно жарят целиком, а для улучшения вкуса, аромата рыбу маринуют. Выпекание продуктов в гриле в европейской кухне называется «Гратен».

**Современное применение пряностей и приправ в приготовлении рыбных блюд.**

**Приправы** и **пряности** предназначены для улучшения вкусовых и ароматических качеств приготавливаемых продуктов питания и готовых блюд. Это особенно относится к рыбным блюдам из-за ее специфического вкуса, который можно корректировать, приглушить, оттенить и т.д. Также вкусовые добавки могут способствовать улучшению переваривания и усвоения пищи, а также возможности её длительного хранения.

Существует около 150 пряностей, и каждая имеет свои особенности применения. Хотя пряности не обладают особыми питательными свойствами, добавление их в небольших количествах к пище значительно улучшает ее вкус, аромат, а иногда и цвет. Кроме того, за счет их использования уже известному кулинарному изделию может быть придана индивидуальность. Пряности возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, многие обладают целебными свойствами.

Пряности используют во время предварительной подготовке сырья (маринование) или добавляют непосредственно при приготовлении блюда. С помощью пряностей ароматизируют уксус, растительное и сливочное масло, мед и т.п. Пряности могут быть составляющей частью панировок (например, хрен или кунжут), их можно использовать для маринования. Пряности прекрасно дополняют дизайн блюда. Например – звездчатый анис, веточки розмарина, мяты, петрушки, трубочки корицы.

**Бадьян** (или анис звездчатый) имеет схожий с анисом аромат. Применяется при приготовлении соусов к рыбе. Добавление бадьяна в ряде случаев делается с целью стилизации под восточную кухню. Измельчать следует непосредственно перед использованием.

**Базилик**. Существует множество видов, все они обладают разным вкусом. Базилик хорош для приготовления ароматизированного уксуса, добавляется в рыбные блюда и блюда из морепродуктов не раньше, чем за 10 минут до готовности.

**Кардамон**. Растение семейства имбирных. Ценится за ароматные семена, имеющие цветочно-лимонный запах. В сочетании с шафраном и тмином его применяют при варке рыбы, с красным перцем – при жарке рыбы, с майонезом – в заливном из рыбы.

**Розмарин** – к рыбе лучше подходит в свежем виде, верхние мягкие веточки. Обладает интенсивным запахом и вкусом. Входит в состав букета гарни. Не рекомендуется в сочетании с лавровым листом. При жарке рыбы на углях или решетке несколько веточек розмарина надо просто бросить на угли – образующегося дымка будет вполне достаточно для ароматизации обжариваемых продуктов.

**Свежая зелень** – аромат базилика, укропа, мяты при нарезке снижается, так что добавлять их следует перед окончанием тепловой обработки. Тимьян, розмарин от долгого нагрева только выигрывают, так как их аромат медленно насыщает блюдо. Запах значительно усилится, если зелень растолочь в ступке или обработать блендером.

**Фенхель** – корни и листья используют при тушении рыбы.

**Шалфей** – посыпают непосредственно перед подачей отварную жирную рыбу, и вообще используется как приправа к рыбным блюдам, особенно к угрю.

**Шафран**. Оранжево-красные рыльца пестиков одной из разновидности крокуса. Это самая дорогая специя, продается в виде тонких сухих нитей или в порошке. Используют для блюд из тушеной или отварной рыбы ценных пород.

**Эстрагон** (тархун). Применяют для приготовления соусов, предназначенных для рыбы и ракообразных. Хорошо гармонирует с отварной и особенно томленой рыбой.

**Букет гарни**. Букет пряной зелени, связанной в пучок. На практике зелень и пряности (лавровый лист, белый перец) заворачивают в лист лука порея, перевязывают и используют при варке, тушении и т.д. Иногда букет гарни продают в готовых упаковках, как чай в пакетиках. Классическими составляющими являются: тимьян, лавровый лист, петрушка, сельдерей, лук порей. Состав может меняться. Для рыбы хорошо сочетание - петрушка, шнитт-лук, кервель, тимьян, лавровый лист и щавель.

Также в приготовлении рыбных блюд используются: Мускатный орех, Мята, Имбирь, любисток, кервель, каперсы, чабер, различные виды перцев и многие другие травы специи и приправы.