**21.04.20. Лекция. Сделать конспект в тетради, выучить материал. Посмотреть презентацию. Задание в презентации выполнить письменно.**

**§ 1. Рыба отварная**

Для варки используют всевозможные виды рыб: треску, камбалу, сома, окуня, судака, зубатку, щуку, угольную и ледяную рыбу, мероу, нототению, осетровую рыбу.

Для варки порционными кусками используют филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и куски-кругляши. Подготовленную рыбу укладывают в глубокие противни или рыб-ные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 2–3 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Добавляют кусочки сырой моркови, пет-рушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 85–90 °С) 5–10 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся бел-ки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус. В табл. 8 приведены данные о продолжительности тепловой обработки различных видов рыб.

Если рыба имеет приятный запах, то её варят, не добавляя лавровый лист и перец, а также пряные коренья. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают коренья, лук и специи, проваривают 5–7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На порцию используют 3 г соли, 0,01 г черного перца, 0,01 г лаврового листа.

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (10 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30–40 мин.

Целыми тушками варят судака, форель, лосося, белорыбицу, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз. Заливают холодной водой так, чтобы она была на 3 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе вар-ки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зави-симости от вида рыбы добавляют большее или меньшее количество кореньев и специй.

Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение воды было едва заметным. С поверхности снимают пену. Время варки крупной рыбы 1–1,5 ч, мелкой – 30–45 мин.

Готовность рыбы определяют прокалыванием поварской иглой в наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок, а если сок розовый, то рыбу следует доварить.

Вареную целую рыбу охлаждают в бульоне, вынимают, смывают сгустки белка, уклады-вают на блюдо, используют для банкетных и обеденных блюд.

Звенья осетровой рыбы (севрюга, осетрина, а также крупные куски белуги – по 2–3 кг) укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их кожей вниз, заливают холодной водой и варят так же, как целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы, при варке специи и коренья вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется в пределах 45 мин – 1 ч или 1,5–2,5 ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы. Уварка осетровой рыбы составляет 15 %.

Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, укладывают на лотки. При зачистке от хрящей отходы составляют 3–10%. Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до 70°С. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для приготовления соусов и первых блюд.

**Технология приготовления Рыба отварная.** Подготовленный полуфабрикат рыбы варят до готовности. На подогретую тарелку укладывают гарнир в виде отварного картофеля, обточенного бочонками, картофельного пюре или овощного рагу, зеленого горошка. Рядом помещают горячий кусок отварной рыбы кожей вверх. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу – бульоном и украшают зеленью. В соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный.

Горбуша или кета 181, или судак 192, или зубатка пятнистая 146, или скумбрия азово-черноморская 176, или палтус чернокорый 192, или ставрида океаническая 205, или бельдюга 132; из полуфабрикатов, макрурус 130 или скумбрия дальневосточная 132, морковь 4, лукрепчатый 4, петрушка (корень) 3, гарнир 150, соус 50. Выход 300.

**§ 2. 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 возмож-ность 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, угря, сига, камбалу, палтуса, налима, нототению, зубатку.

Подготовленную рыбу укладывают в рыбный котел, снабженный 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 ры-бы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы – холодной, а для порционных кус-ков – горячей. Добавляют белые коренья, 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, фарширован-ную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80°С. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процежи-вают 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.

Блюда из припущенной рыбы отличаются от отварных лучшими вкусовыми качествами и большой пищевой ценностью. Названия большинства блюд из припущенной рыбы даются в зависимости от используемого соуса. Например, блюда «рыба паровая» (рыба припущен-ная, соус паровой), «рыба в томате» (рыба припущенная, соус томатный), «рыба в рассоле» (рыба припущенная, соус рассол).

Потери массы при припускании рыбы составляют 18 %, горбуши, кеты, стерляди – 20, осетрины, севрюги, белуги – от 17 до 21 %.

**Технология приготовления Рыба припущенная с соусом белым с рассолом.**Порционные куски рыбы или звенья осетровой рыбы припускают в воде (бульоне) с добавлением огуречного рассола, который предварительно процеживают, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. На остав-шемся от припускания бульоне приготавливают соус белый с рассолом. Готовые звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски, доводят до кипения в бульоне. В подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель бочонками или картофельное пюре. Рядом кладут горячий кусок припущенной рыбы, на которую помещают ломтики отварных грибов, хрящей и припущенных соленых огурцов, зачищенных от кожицы и семян. Рыбу поливают соусом белым с рассолом, а картофель – маслом. Блюдо прогревают перед отпуском, затем украшают зеленью, можно украсить ломтиком лимона.

Осетр 248, или севрюга 232, или ледяная рыба 260, или хек тихоокеанский 254, или треска 161, или ставрида океаническая 265, лук репчатый 5, петрушка (корень) 5 или сель-дерей (корень) 6, огурцы соленые 48, шампиньоны свежие 28 или грибы белые свежие 26, гарнир 150, соус 75. Выход 365.

**§ 3. Рыба жареная**

Для жарки используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых рыб, судака, сома, окуня, лососевых рыб.

Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаристой корочки, содержит большое количество ценных пищевых веществ, так как при жарке они почти не теряются. В процессе жарки рыба поглощает определенное количество жира, что повышает её калорийность.

Способы жарки рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками. Осетровую рыбу жарят звеньями или порционными кусками.

Для жарки рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также кулинарный жир (фритюрный). Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид. Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жарки фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то её жарят только на растительном масле.

Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.

**Технология приготовления «Рыба жареная»**.  Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5–10 мин при температуре 140–160°С. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5–7 мин при температуре 250 °С. Общее время жарки 10–20 мин. К концу жарки рыба прогревается внутри до 85–90 °С. Готовность рыбы определяют по наличию на её поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки.

На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным. Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу жареную гарнируют тушеной капустой, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.

Рыба от 132 до 237, мука пшеничная 6, масло растительное 6, гарнир 150, соус 75, илимасло сливочное, или маргарин столовый 7 Выход 257, 325.

**§ 4. Рыба запеченная**

Для запекания используют любую речную и морскую рыбу, кроме очень крупных экземпляров. Запеченные блюда готовят на противнях, порционных сковородах, блюдах, раковинах, в которых и подают.

Мелкую рыбу используют для запекания в целом виде (карасей, леща, карпов, язя, линя). Более крупную рыбу разделывают на порционные куски без костей. Часто для этой цели применяют филе промышленной выработки. Полуфабрикаты для запекания используют в сыром, припущенном или жареном виде.

Для запекания используют гарниры в виде отварного или жареного картофеля, картофельного пюре, тушеной капусты, рассыпчатой гречневой каши, отварных макарон и соусы– белый, паровой, молочный, сметанный, томатный и др.

Блюда запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С, пока на поверхности не образуется румяная корочка. Время запекания от 15 до 30 мин. При запекании потери составляют 10 % массы блюда.

**Рыба, запеченная с картофелем, по-русски.**Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают и нарезают часть ломтиками, а часть кружочками. Приготавливают белый основной соус на рыбном бульоне. Мелко натирают сыр. Рыбу нарезают на филе с кожей без костей. Порционную сковороду смазывают маслом, подливают на неё часть соуса, затем укладывают в середину сырую рыбу, вокруг выкладывают картофель, нарезанный ломтиками, а на него аккуратно в виде веера картофель, нарезанный кружочками, закрывая полностью сверху всю рыбу. Блюдо поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до об-разования на поверхности румяной поджаристой корочки. Соус при этом должен лишь слегка загустеть, но не засохнуть, не выкипеть.

Блюдо запекают 15–20 мин, после чего вынимают, ставят на плиту и прогревают в тече-ние 3–5 мин, чтобы рыба полностью дошла до готовности. Отпускают блюдо в этой же пор-ционной сковороде.

Окунь морской 174, или треска 161, или судак 239, или хек 254, картофель 206, соус 125,сыр 5,4 или сухари 4, маргарин столовый или масло сливочное 11. Выход 350.

**§ 5. Блюда из рыбной котлетной массы**

Котлетную массу приготавливают из мясистой рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, – трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.

**Котлеты или биточки рыбные.**Из рыбной котлетной массы формуют котлеты, панируют их, жарят основным способом с двух сторон до образования румяной корочки 8–10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Котлеты (1–2 шт. на порцию) гарнируют картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, отварными или припущенными овощами с жиром, рассыпчатой гречневой кашей. Изделия поливают сливочным маслом. Биточки можно полить соусами томатным, основным красным, сметанным или сметанным с луком. К котлетам можно подать отдельно соус томатный или сметанный или подлить его на тарелку рядом с котлетами.

**Тельное из рыбы.** Это блюдо представляет собой зразы в форме полумесяца, приготовленные из рыбной котлетной массы, которую в русской кухне называли тельным. Отсюда и название блюда. Сформованное тельное смачивают в льезоне и панируют в сухарях, обжаривают во фритюре в течение 3–4 мин до образования поджаристой корочки, вынимают шумовкой и перекладывают на дуршлаг, чтобы стек жир. Тельное укладывают на сковороду, ставят в жаренный шкаф, предварительно нагретый до 250 °С, и выдерживают там 4–5 мин до появления на поверхности изделия мелких воздушных пузырьков.

Отпускают по 2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком, заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром, поливают растопленным маргарином, посыпают рубленой зеленью. Отдельно в соуснике подают соус томатный. Рыбные зразы можно также приготовить в виде кирпичиков, как мясные.

Сом, или ледяная рыба 144, или щука 163, или треска 89, или окунь морской 98, хлеб пшеничный 18, вода или молоко 25 – масса рыбная котлетная 106; лук репчатый 26, кулинарный жир 4, грибы белые свежие 17; или шампиньоны свежие 18, яйца 1/6 шт., сухари 1,5– масса фарша 28; яйца 1/6 шт., сухари 6 – масса полуфабриката 145, кулинарный жир 12,

гарнир 100, маргарин столовый 5, соус 75. Выход 300.