

Блюда из рыбы

**ПОВАР**

Повар

Илья Мельников

**Блюда из рыбы**

«Мельников И.В.»

2012

**Мельников И. В.**

Блюда из рыбы / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,  
2012 — (Повар)

Горячие рыбные блюда занимают значительное место в общем количестве блюд, приготовляемых на предприятиях общественного питания. Рыбные блюда богаты белками, которые усваиваются легче, чем белки мяса. Ткани рыбы мягче и нежнее, так как в них намного меньше соединительной ткани, чем в мясе животных. А о том, как приготовить великолепные блюда из рыбы и нерыбной продукции моря вы узнаете, если прочитаете книгу.

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

## Содержание

ВАРЕНАЯ РЫБА	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## **Илья Мельников**

### **Блюда из рыбы**

Горячие рыбные блюда занимают значительное место в общем количестве блюд, приготовляемых на предприятиях общественного питания. Рыбные блюда богаты белками, которые усваиваются легче, чем белки мяса. Ткани рыбы мягче и нежнее, так как в них намного меньше соединительной ткани, чем в мясе животных.

В зависимости от используемых видов рыб рыбные блюда содержат различные количества жира. Наибольшее количество жира содержат блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыбы, сельди, кефали, палтуса, камбалы. Маложирными считают блюда из тресковых, щуки, окуня, сазана.

Содержание жира в разных видах рыб необходимо знать, чтобы подобрать к каждой соответствующие гарнир и соус. К отличительным свойствам жира рыбы относят его способность легко плавиться и оставаться в жидком виде при довольно низких температурах, поэтому он усваивается гораздо лучше, чем жир говядины или баранины. Благодаря этому рыбные блюда используют также в холодном виде. С жиром рыбы в организм человека поступают ценные непредельные жирные кислоты. В тканях большинства рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляет рыба с равномерным распределением жира в тканях (лососевые, осетровые). Присутствие жира придает рыбным блюдам большую калорийность и лучшие вкусовые качества.

В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, запеченные.

В процессе тепловой обработки рыба подвергается сложным физико-химическим изменениям. При варке и жаренье рыбы происходит свертывание белков, изменение белка коллагена, изменение витаминов и экстрактивных веществ, жира, выделение воды, изменение массы и объема рыбы. В результате тепловой обработки возрастает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии, которыми могут быть обсеменены рыбные полуфабрикаты. В осетровой рыбе иногда могут остаться споры болезнетворных бактерий и выделяемые ими вредные вещества – токсины. Поэтому необходимо внимательно следить за тепловым процессом и полным доведением рыбы до готовности.

Рыба содержит белки, растворимые в воде, – альбумины, растворимые в растворах солей, глобулины, а также сложные фосфорсодержащие белки, которые при нагревании до 35° С начинают свертываться (денатурировать). Этот процесс заканчивается при достижении 65° С. Свернувшиеся белки в виде светлой пены появляются на поверхности при варке рыбы. В рыбе содержится от 1,6 до 5,1% коллагена, из которого почти полностью состоит ее соединительная ткань. Коллаген рыбы менее устойчив, чем коллаген мяса.

При температуре 40° С происходит его свертывание и переход в глютин, который представляет собой клейкое вещество, легко растворимое в горячей воде, благодаря чему насыщенные рыбные бульоны при застывании образуют желе. Глютин рыбы может удерживать воду в большей степени, чем глютин мяса, поэтому рыба при тепловой обработке теряет в массе меньше, чем мясо. При варке рыбы уплотняются белки миофибрилл, в результате чего уменьшается объем и масса рыбы. Изменение в массе рыбы составляет 18-20%.

Жир, содержащийся в рыбе, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона и эмульгируя при продолжительной варке. Экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, придавая бульонам вкус и способность возбуждать аппетит.

## ВАРЕНАЯ РЫБА

Для варки используют разные 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 и куски-кругляши. Подготовленную рыбу укладывают в глубокие противни или рыбные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 1-2 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Добавляют кусочки сырой моркови, петрушки и лука, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 90-95 °C) 12-15 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус.

Если рыба имеет приятный запах, то ее варят без лаврового листа и перца, а также пряных корней. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают корни, лук и специи, проваривают 5-7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На 1 л воды берут 10 г петрушки или сельдерея, 15 г моркови и лука, 15 г соли, 0,02 г перца горошком, 0,02 г лаврового листа.

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (5 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне при температуре 50-60° C и используют в течение 30 мин. В целом виде варят судака, форель, лосося, 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 варки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы добавляют большее или меньшее количество корней и специй.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.