

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Ю. В. Гвоздецька, І. А. Філімонова

**Збірник технологічних карток
«Приготування страв з риби та
морепродуктів»**

Навчально-методичний посібник



Умань
Візаві
2020

Рецензенти:

Торубара О. М., доктор пед. наук, професор, декан технологічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Тараса Шевченка;

Ткачук С. І., доктор пед. наук, професор, декан факультету інженерно-педагогічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету інженерно-педагогічної освіти, протокол № 7 від 25 листопада 2020 р.

Гвоздецька Ю. В.

Г25 Збірник технологічних карток «Приготування страв з риби та морепродуктів» : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студ. / Ю. В. Гвоздецька, І. А. Філімонова ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань : Візаві, 2020. – 69 с.

У посібнику подано інструкційні картки з приготування страв з річкової та морської риби, а також морепродуктів до дисципліни «Виробниче навчання», передбачені робочим навчальним планом для засвоєння студентами в процесі практичної підготовки. Рекомендовано студентам спеціальності 015.21 «Професійна освіта. (Харчові технології)» денної та заочної форми навчання.

УДК 641.5(075.8)

© Гвоздецька Ю. В., 2020

©Філімонова І. А., 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТКИ:	
1. Приготування страв з риби та морепродуктів способом смаження.....	17
2. Приготування страв з риби та морепродуктів способом варіння.....	27
3. Приготування страв з риби та морепродуктів способом тушкування та запікання.....	35
4. Приготування холодних закусок з риби та морепродуктів.....	60
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	65

ПЕРЕДМОВА

Риба в українській кухні займає значне місце. Вона має велику харчову цінність, оскільки містить білки (13-23%), жир (0,1-33%), мінеральні речовини, екстрактивні, вітаміни, вуглеводи. Але хімічний склад риби не є постійним. Він змінюється залежно від виду риби, віку, місця вилову. Цінність риби, як харчового продукту, визначається наявністю в складі її м'яса повноцінних білків, легкозасвоюваних жирів, а також значним вмістом вітамінів і мінеральних речовин. Як правило, білки риби повноцінні, вони містять всі незамінні амінокислоти і засвоюються організмом людини на 98%. Важливе фізіологічне значення м'яса риб визначається макро- і мікроелементами: фосфором, кальцієм, калієм, натрієм, магнієм, сіркою, хлором, залізом, міддю, марганцем, кобальтом, цинком, йодом, бромом, фтором та ін. Значний вплив на якість риби надає вміст у ній води. Вода в м'ясі риб знаходиться у зв'язаному (в основному з білками) і вільному стані. Жир в тілі риб розташований в підшкірному шарі, в спинній і черевній частинах, між м'язами і біля кісток. Крім того, він знаходиться в голові риб, у внутрішніх органах або густо їх обволікає. У жирах риби міститься близько 86% ненасичених жирних кислот. І ще риб'ячий жир являє собою джерело жиророзчинних вітамінів А, D, і Е.

Білки в рибі в основному повноцінні, всього їх 85%, вони майже повністю (97%) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування. Неповноцінний білок (15%) сполучної тканини колаген під дією теплової обробки переходить у глютин, тому м'ясо риби розм'якшується швидше ніж м'ясо свійських тварин.

Жир риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот, тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37⁰С) і легко засвоюється організмом людини. Жир розподілений нерівномірно, наприклад, в тріски у м'язах міститься до 2% жиру, а у печінці – 65%. Кількість жиру в м'ясі риби неоднакова. За вмістом жиру рибу умовно поділяють на такі групи:

Нежирна (до 2%) – тріска, пікша, судак, річковий окунь, камбала;

Маложирна (2–5%) оселедець, короп, карась, кефаль, морський окунь, сом, товтолоб.

Жирна (5-15%) білуга, , осетер, сьомга, кета, горбуша, скумбрія, ставрида.

Дуже жирна (15-33 %) лосось, мінога, вугор, оселедець тихоокеанський, атлантичний. Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.

Мінеральні речовини входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби. Найбільше їх у кістках. Морська риба містить більше мінеральних

речовин, зокрема мікроелементів, ніж прісноводна. Вона багата на йод, який необхідний для нормальної діяльності щитовидної залози.

Екстрактивні речовини містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді. Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

Вуглеводи риби представлені глікогеном (0,05-0,85%) який формує смак, запах і колір рибних продуктів. Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.

Вміст води в рибі залежить від її жирності (чим більше жиру, тим менше води) і коливається від 52 до 83%.

Харчова цінність риби залежить не тільки від хімічного складу, але й від співвідношення в її тілі їстівних і неїстівних частин і органів. До їстівних відносять м'ясо, шкіру, ікру, молочко, печінку; до неїстівних – кістки, плавники, луску, нутрощі. Голови деяких видів риб, наприклад осетрових, – їстівні, оскільки містять багато м'яса і жиру. Чим більше в рибі м'яса й ікри, тим вища її харчова цінність.

Головна цінність морської риби – легкозасвоюваний повноцінний білок. Риба перетравлюється в організмі людини протягом 2-3 годин. Це можна пояснити особливостями структури риби, а саме – меншим вмістом грубої сполучної тканини.

Продукція з риби ніжна і соковита, що обумовлює її широке використання в дієтичному і дитячому харчуванні.

Особлива цінність білків риби обумовлена співвідношенням амінокислот. У ній є всі життєво необхідні амінокислоти. А морська риба відрізняється досить високим вмістом амінокислот: триптофану, лізину і метіоніну. Це зближує її з амінокислотним складом ідеального білка. Крім того, вона має переваги перед білком м'яса тварин, оскільки містить амінокислоту таурин, яка виступає в якості регулятора кров'яного тиску, а значить запобігає розвитку гіпертонії. Таурин також стимулює виділення інсуліну, що регулює рівень цукру в крові. Найбільш багаті таурином морський окунь, тріска, тунці та інші океанічні риби.

Залежно від місця проживання і способу життя риб поділяють на прісноводних, прохідних, морських і океанічних. Прісноводна риба постійно живе і розмножується в озерах, річках, водосховищах. Це короп, сом, окунь, щука, форель, річковий і озерний сиг, стерлядь, минь. Прохідна риба – це, перш за все, лососеві (кета, горбуша, нерка) і осетрові (осетер, севрюга, білуга), що мешкають в морі, а розмножуються в річках, або навпаки. Морська і океанічна риба постійно живе і розмножується в морській воді. До неї належать тунець, анчоус, оселедець, тріска, камбала, морський окунь і безліч інших.

В кулінарії різних країн особливо цінується прісноводна і прохідна риба – осетер, білуга, стерлядь, судак, щука, сом, сазан, лящ, сиг, сьомга, лосось,

форель та інші. Безсумнівно, найцінніше (за винятком ікри осетрових і лососевих) в рибі – це м'ясо. Воно розрізняється за кольором: буває білим, бурим і червоним або рожевим. Буре м'ясо, яке найчастіше зустрічається у морських риб, має більш низькі смакові якості в порівнянні з білим і червоним, через своєрідність складу жирів, наявності екстрактивних речовин і мікроелементів. Для більшості прісноводних риб характерний високий вміст в м'ясі міжм'язових кісток, що відображається на кулінарних характеристиках такої риби і потребує додаткових прийомів її обробки. Всього налічується близько 20000 видів риб, та лише близько 10 сімейств використовуються у кулінарії.

Сімейство осетрових. Промислове значення мають білуга, калуга, російський осетер, сибірський осетер, севрюга, стерлядь, бестер. Зовнішньою ознакою осетрових є подовжене веретеноподібне тіло з п'ятьма рядами кісткових шипів, хрящекістковий скелет. М'ясо осетрових біле, ніжне, відрізняється високими смаковими і поживними смаковими якостями. Маса білуги до 10-25 кг, осетрів – до 20 кг. Осетрові поступають в охолодженому і мороженому вигляді. Використовують їх для приготування баличних продуктів, копчення, виготовлення консервів. Високо цінується ікра осетрових (чорна) і визига (спинна хорда).

Сімейство лососевих. Представники цього сімейства мають товсте довгасте тіло, два плавники – спинний і жировий, м'ясо ніжне, жирне, від рожевого до червоного кольору, дозріває при засолі. Представники лососевих: лосось, форель, сьомга, омуль, кета, горбуша, чавича та ін. Маса їх від 0,5 до 20 кг. Лососеві солять, в'ялять, коптять, готують баличні вироби, натуральні консерви, реалізують в охолодженому та замороженому вигляді. Високо цінується червона ікра лососевих, особливо далекосхідних.

Сімейство оселедцевих має подовжене, стисле з боків тіло, спинний плавник один, хвостовий – з виїмкою посередині. До них відносять оселедця атлантичного, тихоокеанського, каспійського, чорноморського та інші, а також сардину, сардинелу і дрібні оселедцеві – кільку, хамсу, салаку. Оселедець івасі та матіас належить до сардинели далекосхідної. Оселедцеве м'ясо дозріває при засолі. Оселедцеві використовують для всіх видів засолу, копчення, заморожування, готують в широкому асортименті консерви.