



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



РЫБНЫЕ БЛЮДА

Библиотека кулинара

Александр Ратушный
Рыбные блюда

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5
ББК 36

Ратушный А. С.

Рыбные блюда / А. С. Ратушный — «Дашков и К»,
2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-02675-1

В книге представлен широкий ассортимент рыбных блюд. Приведены рецептуры рыбных блюд, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Данная книга входит в серию «Библиотека кулинара», которая включает следующие издания: «Холодные и горячие закуски»; «Супы»; «Рыбные блюда»; «Мясные блюда»; «Блюда из птицы, дичи и кролика»; «Блюда из овощей и грибов»; «Мучные, творожные и яичные блюда»; «Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий»; «Сладкие блюда»; «Напитки»; «Соусы»; «Мучные кулинарные и кондитерские изделия». Книга предназначена для приготовления пищи в домашних условиях. Также она может быть полезна профессионалам, работающим в системе общественного питания.

УДК 641.5

ББК 36

ISBN 978-5-394-02675-1

© Ратушный А. С., 2018

© Дашков и К, 2018

Содержание

Предисловие	5
Общие способы обработки и приготовления рыбных блюд	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Ратушный, Саиджон Аминов, Константин Лобанов, Ольга Перфилова

Рыбные блюда

Предисловие

Книги серии “Библиотека кулинара” включают рецептуры закусок, блюд и изделий, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Рецептуры составлены с учетом действующих норм отходов и потерь продуктов при кулинарной обработке, отработаны технологами в технологических лабораториях и экспериментально проработаны на предприятиях общественного питания под руководством опытных кулинаров.

В рецептуры заложены оптимальные соотношения компонентов, обеспечивающие наилучшие вкусовые достоинства блюд. Эти соотношения выработаны кулинарами многих поколений.

Рецептуры в книгах построены по принципу округленной массы основного продукта: например, мясные изделия – 75 и 100 г, изделия из птицы и рыбы – 100 и 125 г. В то же время в каждой рецептуре указано, сколько сырья массой брутто (необработанного) и массой нетто (обработанного) надо израсходовать для получения изделия с указанным выше выходом. Так, например, для одной порции антрекота предусмотрено 216/159 г говядины (толстый и тонкий край), что означает – 216 г мяса на костях (брутто) или 159 г мякоти, нетто (полуфабрикат). В тексте приводятся номера рецептов и даются на них ссылки. При организации банкета на 100 персон шеф-повар, руководствуясь рецептурой, должен выдать, например, на производство 1 кг 590 г говядины без костей (толстый и тонкий край говяжьей туши). Для домашнего приготовления обеда на 5 человек надо купить 800 г мякоти или 1 кг 380 г мяса на костях (край).

Расход некоторых продуктов в рецептурах не указан. Соль расходуется из расчета 1 г на 100 г готового продукта, перец и пряности, за редким исключением, – исходя из вкуса повара-изготовителя.

В отличие от рецептов пищевой промышленности, нормы потерь продуктов, связанные с приготовлением пищи, не указываются. Эти потери включены в кулинарные рецептуры.

При описании технологии приготовления блюд указаны следующие способы тепловой кулинарной обработки продуктов:

- **Варка в воде** или другой жидкой среде, когда продукт полностью погружается в жидкость, кипение поддерживается тихое.

- **Варка в атмосфере насыщенного водяного пара** в специальных пароварочных аппаратах.

- **Припускание** – варка продукта при соотношении вода: продукт = 0,3: 1, когда часть продукта находится в жидкой среде, а другая часть – в атмосфере пара. Крышка посуды при этом способе варки должна быть плотно закрыта. Припускают продукты, не требующие длительной тепловой обработки, – картофель, кабачки, морковь, шпинат, рыбу, цыплят и др.

- **Тушение** – способ тепловой обработки, близкий к припусканию. Отличается тем, что некоторые продукты перед тушением слегка обжаривают, добавляют большое количество специй и приправ, иногда продукты тушат в соусе. При варке, припускании и тушении температура среды около 100° С.

- **Жарка** – сухой нагрев продукта без добавления воды, с добавлением или без добавления жира. Температура поверхностного слоя продукта достигает 130–135° С, что способствует образованию окрашенной корочки, характерной для жареных продуктов. Окрашен-

ная корочка формируется в результате теплового распада белков и углеводов с образованием новых веществ с характерным запахом и вкусом. Жарка без добавления жира применяется для мяса в виде плоских порционных кусков на разогретой металлической поверхности, а для мяса и рыбы ценных пород используется жарка инфракрасными лучами. Источниками ИК-излучения могут быть древесные угли, газовые горелки специальной конструкции и электронагревательные устройства. Жарка продуктов с жиром имеет две модификации: жарка с небольшим количеством жира (8-10 % к массе продукта) и жарка в большом количестве жира (четыре-кратное количество жира к массе продукта, именуемое “жаркой во фритюре”).

- **Запекание (выпекание)** продуктов производится обычно без добавления жира в специальных жарочных шкафах при температурах от 200 до 300° С.

- **СВЧ – нагрев** производится в микроволновых печах и применяется для разогрева охлажденной и замороженной кулинарной продукции.

Для жарки используют рафинированные растительные масла и высококачественные топленые животные жиры. Для предупреждения адгезии обжариваемого продукта и жарочной поверхности в ряде случаев применяют предварительное панирование изделий перед жаркой. Для панировки используют пшеничную муку, сухарную и хлебную крошку. В процессе жарки некоторая часть жира впитывается обжариваемым продуктом, т. е. жир участвует в формировании вкуса готового изделия. В связи с этим к качеству жира, используемого для жарки продуктов, предъявляются повышенные требования.

Правильное питание является одним из факторов хорошего здоровья и активного долголетия людей. Его можно обеспечить только на основе научно обоснованного приготовления пищи. В связи с этим все рецептуры, помещенные в наших книгах, снабжены подробным описанием правил приготовления блюд и изделий. Среди мер, направленных на обеспечение населения здоровым питанием, следует указать на необходимость сокращения потребления рафинированных продуктов, а также прошедших глубокую технологическую переработку, на исключение из регулярного питания продуктов, прошедших двойную тепловую обработку, сокращение высокотемпературного нагрева продуктов, снижение удельного веса в питании жареных блюд, консервов, копченостей, сахара, соли.

Высокое качество кулинарной продукции должно быть обеспечено ее высокой пищевой ценностью и безопасностью для потребителей.

Общие способы обработки и приготовления рыбных блюд

Блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов занимают важное место в питании населения, что обусловлено высокой пищевой ценностью рыбы: содержанием полноценных белков, ненасыщенных жирных кислот (в том числе омега-3), разнообразием минеральных веществ, высокими вкусовыми достоинствами блюд. Ассортимент рыбной продукции на продовольственном рынке разнообразен, и качество кулинарной продукции зависит от знаний правил обработки разных видов рыб, соблюдения рецептур, выработанных опытными кулинарами многих поколений.

Наиболее высоким качеством отличаются блюда, приготовляемые из живой рыбы. Однако устройство и содержание аквариумов для текущего хранения живой рыбы экономически доступно только крупным специализированным ресторанам. Хорошее качество кулинарной продукции можно получать при использовании охлажденной рыбы. Признаками доброкачественности охлажденной рыбы являются: яркий цвет поверхности; наличие на поверхности умеренного количества слизи; упругая консистенция мышечной ткани; глаза светлые, выпуклые; жабры ярко-красные или розовые, без слизи и кислого или гнилостного запаха; вокруг анального отверстия нет кольцевого бугорка. Мороженая рыба имеет твердую консистенцию, температуру около -15°C , размораживание и повторное замораживание рыбы запрещается. Мороженая рыба на поверхности может иметь слой ледяной глазури. Замораживают рыбу блоками, а рыбу ценных пород – поштучно. Поступает мороженая рыба в упакованном виде.

По пищевой ценности и кулинарному использованию рыбу подразделяют на две группы: с костным скелетом и с хрящевым скелетом. Последовательность первичной обработки *рыб с костным скелетом* следующая: блоки мороженой рыбы отепляют, распаковывают, блок делят на части, которые погружают в холодную воду на 3 ч для размораживания; рыбу мороженую штучно размораживают на воздухе; у размороженной рыбы вырезают плавники, удаляют их вместе с остистыми отростками, направляя в пищевые отходы; затем очищают от чешуи, разрезают брюшко и удаляют внутренности, вырезают и удаляют в технические отходы анальное отверстие; у мелкой рыбы массой 250–300 г удаляют жабры, рыбу промывают и направляют в тепловую обработку в целом виде; у более крупных рыб голову отсекают, тушку пластуют, т. е. срезают филе с позвоночника; в результате пластования получают два филе с кожей и реберными костями; в зависимости от кулинарного назначения рыбы реберные кости срезают, в результате получают филе с кожей без костей, а если филе срезают с кожи, то получают филе без кожи и костей (мякоть); кости и голову направляют в пищевые отходы.

Некоторые виды рыб обрабатывают по другим схемам, о чем будет сказано в соответствующих рецептурах. То же следует отметить в отношении нерыбных морепродуктов.

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.