

Александр Зыбин

ГОТОВИМ РЫБУ

Кулинарные секреты
и хитрости



ПРОЕКТ «СТАЛКЕР»

Александр Зыбин

Готовим рыбу

«Accent Graphics communications»

2014

Зыбин А.

Готовим рыбу / А. Зыбин — «Accent Graphics communications», 2014

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ! Вы открыли книгу, в которой из самых различных источников собраны несколько сотен рекомендаций по выбору, подготовке и приготовлению рыбы. Смеем утверждать, что это наиболее полный сборник подобного рода. Достаточно сказать, что мы потратили на его подготовку несколько лет. Как вы знаете, почти каждый кулинарный сайт имеет рубрику «Полезные советы». В чем отличие нашей книги и для чего вообще стоило ее делать, если уже существуют сотни подобных источников в интернете? Ответ прост: наша книга – новое слово в этой, казалось бы, вдоль и поперек изведанной области. Вот, вкратце, отличия этой книги от того, что встречалось Вам до сих пор. Все советы разделены по их принадлежности к конкретной операции (выбор рыбы, подготовка, чистка, разделка, тепловая обработка, хранение, подача). Нет неосвещенных вопросов - по каждому типу блюда (рыба жареная, отварная, запеченная и т.д.) освещены все возможные аспекты. Вот почему в нашей книге, помимо материалов известных сайтов, собраны советы из старых кулинарных книг, советы одесских хозяек, рыбаков из России, Украины, Казахстана, Татарстана, Карелии, израильских репатриантов и т.д. Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, пришлось просеять огромное количество информации. Сложность состояла в том, что до сих пор ресурсы подобного типа – и сайты, и книги – представляют из себя набор текстов, объединенных по анекдотическому принципу «в огороде бузина – в Киеве дядька». То есть, если Вы хотите жарить рыбу, Вы должны прочитать страниц 20 не относящейся к вашему вопросу информации, прежде чем вам встретится совет по нужной теме. Таким образом, самое важное свойство нашей книги: это справочник, рассчитанный на получение немедленного практического совета по узкой теме. Мы исходили из того, что совет Вам нужен не «вообще», а по конкретной проблеме и сразу - «здесь и сейчас». Например, если Вы жарите рыбу и нужно узнать, что делать, чтобы при жарке рыбы не разбрызгивалось масло, Вы открываете раздел - «Жареная рыба →

«Особенности тепловой обработки» → «Жир для жарки» и читаете нужный совет. Найти его займет 2 минуты – рыба не успеет даже подгореть. Суммируя сказанное выше, можно сказать, что впервые опыт, накопленный поколениями кулинаров, служит своей главной цели – быстро помочь в конкретной ситуации. В деловых разделах (приготовление рыбы) не следует читать нашу книгу как роман – страницу за страницей. Пользуйтесь ею как справочником.

© Зыбин А., 2014

© Accent Graphics
communications, 2014

Содержание

Предисловие	6
1. Выбор рыбы	7
1.1. В каких случаях и какую породу рыбы выбирать	7
1.2. Оценка свежести рыбы	8
1.3. Хранение неприготовленной рыбы	11
1.3.1. Сохранение свежесвыловленной рыбы	11
1.3.2. Хранение свежей рыбы	11
1.3.3. Хранение мороженой рыбы	11
1.3.4. Оценка пригодности при хранении	12
1.4. Выбор рыбы в зависимости от предполагаемого способа обработки	13
2. Чистка и разделка рыбы	27
2.1. Подготовка	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Александр Зыбин

Готовим Рыбу. Кулинарные секреты и хитрости

Предисловие

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы открыли книгу, в которой из самых различных источников собраны несколько сотен рекомендаций по выбору, подготовке и приготовлению рыбы. Смеем утверждать, что это наиболее полный сборник подобного рода. Достаточно сказать, что мы потратили на его подготовку несколько лет.

Как вы знаете, почти каждый кулинарный сайт имеет рубрику «Полезные советы». В чем отличие нашей книги и для чего вообще стоило ее делать, если уже существуют сотни подобных источников в интернете? Ответ прост: наша книга – новое слово в этой, казалось бы, вдоль и поперек изведанной области.

Вот, кратко, отличия этой книги от того, что встречалось Вам до сих пор.

1. Все советы разделены по их принадлежности к конкретной операции (выбор рыбы, подготовка, чистка, разделка, тепловая обработка, хранение, подача).

Нет неосвещенных вопросов – по каждому типу блюда (рыба жареная, отварная, запеченная и т. д.) **освещены все возможные аспекты**. Вот почему в нашей книге, помимо материалов известных сайтов, собраны советы из старых кулинарных книг, советы одесских хозяек, рыбаков из России, Украины, Казахстана, Татарстана, Карелии, израильских репатриантов и т. д.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, пришлось просеять огромное количество информации. Сложность состояла в том, что до сих пор ресурсы подобного типа – и сайты, и книги – представляют из себя набор текстов, объединенных по анекдотическому принципу «в огороде бузина – в Киеве дядька». То есть, если Вы хотите жарить рыбу, Вы должны прочитать страниц 20 не относящейся к вашему вопросу информации, прежде чем вам встретится совет по нужной теме. Таким образом, самое важное свойство нашей книги: это **справочник, рассчитанный на получение немедленного практического совета по узкой теме**. Мы исходили из того, что совет Вам нужен не «вообще», а по конкретной проблеме и сразу – «здесь и сейчас». Например, если Вы жарите рыбу и нужно узнать, что делать, чтобы при жарке рыбы не разбрызгивалось масло, Вы открываете раздел – «Жареная рыба» → «Особенности тепловой обработки» → «Жир для жарки» и читаете нужный совет. Найти его займет 2 минуты – рыба не успеет даже подгореть.

Суммируя сказанное выше, можно сказать, что впервые опыт, накопленный поколениями кулинаров, служит своей главной цели – быстро помочь в конкретной ситуации. В деловых разделах (приготовление рыбы) не следует **читать** нашу книгу как роман – страницу за страницей. **Пользуйтесь** ею как справочником.

1. Выбор рыбы

1.1. В каких случаях и какую породу рыбы выбирать

Издревле рыбу разделяли на **три группы**:

1. Рыба с белым мясом: щука, судак и пр.
2. Рыба с красным мясом: семга, лососина, форель и пр.
3. Рыба с жирным мясом: сиги, треска, угорь.

В книге [Елены Молоховец](#) (1901 г.) указывалось, что более удобоваримыми считаются рыбы, обладающие **белым мясом**, наибольшей же питательностью отличается рыба с **красным мясом**. Самая здоровая рыба – это треска.

Опыт предков свидетельствует, что рыба вкуснее всего в следующие месяцы:

Рыба	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вобла			■	■	■							
Ерш	■	■										
Карп					■	■	■	■	■			
Линь					■	■	■					
Налим	■											
Семга						■	■	■	■			
Тарань			■	■	■							
Угорь						■	■	■				
Форель					■	■	■	■				
Щука		■	■	■								

Существует и другое мнение, что рыбу лучше есть в те месяцы, в названии которых присутствует буква «р». Это мнение имеет под собой логическую основу – с мая по август идет нерест рыбы и ее «кондиция» ухудшается, кроме того, в жаркие месяцы рыбу труднее сохранить качественной.

Размеры рыбы тоже имеют значение. Например:

форель вкуснее всего при весе тушки 250 г,

щука – 2–3 кг,

карп – 1–3 кг,

судак—1,5–3 кг,

окунь – 500–750 г,

налим – 1 кг.

1.2. Оценка свежести рыбы

Знатоки советуют обязательно придерживаться следующих правил при выборе рыбы: покупайте свежую рыбу!

Самый верный способ купить свежую рыбу – купить ее **живой**. Качество живой рыбы, которую вы собрались купить, определяется по её виду и поведению в воде. Рыба должна быть **упитанной, «бодрой», подвижной**, плавать спинкой вверх и держаться на глубине.

Рыбаки утверждают, что уснувшая рыба гораздо хуже свежей, а тем более только что заколотой. [Елена Молоховец](#) советует: «при покупке уснувших рыб надобно обращать особое внимание на то, чтобы рыба была свежая, потому что тогда только она вкусна и здорова».

Осмотрите жабры

С древних времен жабры – важнейший показатель качества рыбы, так как именно в них раньше всего появляются признаки порчи. Отсюда и пошла поговорка «Рыба тухнет с головы». Окраска жабр должна быть от ярко-красной до светло-розовой, хотя у некоторых пород рыб жабры могут быть темно-красными. У замороженной рыбы окраска жабр другая. Они серые с красноватым оттенком. **Белые жабры означают, что рыба вторично заморожена. У испорченной рыбы жабры грязно-серого, коричневого или бледного цвета.**

Принюхайтесь

Покупая рыбу, верьте своему носу больше, чем ушам – продавец может уверять, что рыба свежайшая, но обоняние не обманешь. Парадоксально, но **свежая рыба рыбой не пахнет**. Она имеет свежий, несильный аромат моря или же специфический запах, свойственный определенному виду. Знатоки утверждают что свежая рыба пахнет легко и приятно.

Посторонний запах у рыбы может появиться в результате присутствия в водоеме, где она выловлена, нефтепродуктов, химических и других веществ. В каждом конкретном случае вопрос о возможности использования рыбы в пищу решается в зависимости от природы и интенсивности постороннего запаха. Например, жабры испорченной рыбы обладают **с затхлым, кисловатым или гнилостным запахом**. Тяжелый запах аммиака или неприятный «рыбный» запах, сообщат вам о том, что предлагаемая вам рыба не свежа.

Естественно, что наличие подобных запахов – повод отказаться от покупки.

Необходимо привести также мнение оптимистов, утверждающих, что браковать рыбу только по запаху не следует, так как после тщательного промывания проточной водой посторонний запах может исчезнуть, и если процессы распада не зашли глубоко, рыбу можно считать совершенно доброкачественной.

Глаза в глаза

Чтобы определить, свежа ли рыба, которую вы покупаете на рынке, посмотрите на ее **глаза**: они должны быть **выпуклыми, ясными, прозрачными**, без мутности, поскольку на воздухе прозрачные рыбы глаза довольно быстро становятся **мутными**. Если глаза потускнели, или, тем паче, глаза **ввалились или высохли**, рыба однозначно успела полежать на прилавке дольше, чем нужно. Эти же признаки в равной степени относятся и к мороженной рыбе.

Изучите чешую

Чешуя **живой рыбы** должна быть неповрежденной и без пятен. Доброкачественная **«парная» рыба** имеет гладкую чешую, плотно прилегающую к телу. Блестящая, чистая чешуя – признак свежести. Помните, что чешуя у свежей рыбы блестит, как лакированная. Если речь

идет о **морской рыбе**, на поверхности чешуи не должно быть слизи, но для пресноводной это совсем не показатель: линия так и вовсе часто готовят не чистя, вместе со слизью.

Легко отстающая чешуя скажет вам о том, что такая рыба проделала долгий и трудный путь до прилавка магазина.

Тест на упругость

Свежесть рыбы характеризуется степенью исчезновения на ней вмятин, образующихся при надавливании пальцами. У свежей доброкачественной рыбы мякоть на ощупь упругая, вмятин на ней не остается и она хорошо держится на позвоночнике.

Слегка надавите на поверхность тушки и если после этого на ней останется ямка, значит рыба недостаточно свежая. У недавно выловленной рыбы мясо плотное, упругое и быстро восстанавливает форму. За время хранения рыбы упругость ее мяса постепенно пропадает. След, образующийся от надавливания, исчезает очень медленно или вообще не исчезает.

Помните, что свежая рыба должна иметь невздутое брюшко.

Выбираем филе

Проконтролировать свежесть рыбного филе гораздо сложнее, чем целой рыбы, поэтому недобросовестные продавцы часто используют для филирования не самые лучшие экземпляры. Лучший выход – покупать рыбу целиком и сделать филе самостоятельно, это выгодно и несложно. Но если вы все же решили купить филе – руководствуйтесь теми признаками, которые вам все еще доступны: **запах, упругость мяса, если возможно – внешний вид чешуи**.

Выбираем мороженную рыбу

Наши предки негативно относились к мороженной рыбе. Елена Молоховец пишет: «Мороженая рыба вообще хуже и значительно дешевле свежей и сонной». С тех пор многое изменилось и сегодня считается, что рыба, замороженная в живом состоянии естественным холодом, если её правильно разморозить, по качеству почти не уступает свежей. Сегодня существуют специальные установки для быстрого замораживания. Их применяют на больших кораблях-рефрижераторах. Охлажденная таким способом рыба сохраняет все ценные пищевые и вкусовые качества свежей рыбы, так как быстрое замораживание очень мало повреждает питательные вещества, находящиеся в мышечной ткани рыбы.

Уместно привести советы Елены Молоховец по выбору мороженной рыбы: «Мороженая рыба узнается... тоже по ее виду вообще, т. е. если кожа на ней блестящая, покрытая инеем и она вся прямая – это знак того, что она свежая, если же **кожа тусклая, лед весь спал, хвост загнут, есть в рыбе впадины**, знак, что она была оттаяна и вторично заморожена, а подобная рыба никуда не годится.»

Задача определения пригодности мороженной рыбы сегодня осложняется тем, что у крупных рыб до замораживания обычно отделяют голову, вынимают внутренности, в последнее время удаляют также чешую и плавники.

Если правила обработки, транспортировки или хранения на складе не были соблюдены, то **замороженная рыба будет иметь вкус и запах прогорклого жира**. Жир обязательно выдаст рыбу, залежавшуюся слишком долго, т. е. свыше допустимого срока, своим запахом и желтоватым цветом. Это особенно относится к рыбам жирных пород. Кроме того, можно ориентироваться при покупке на внешний вид мороженной рыбы. Современные кулинары вторят Елене Молоховец: если рыба ободранная, покореженная или потерявшая форму, то значит, её неоднократно размораживали и замораживали вновь. Скорее всего, рыба сильно потеряла при этом качество или совсем испортилась.

Подводя итог сказанному, можно резюмировать: старайтесь покупать мороженую рыбу в специализированных магазинах с хорошими морозильными установками и большим оборотом товара. Выбирайте хорошо замороженную рыбу, сохранившую форму и не имеющую повреждений.

Уловки продавцов

Эти уловки стары, как мир. Елена Молоховец в своей книге советовала: чтобы убедиться, что жабры рыбы не подкрашены, надо потереть их влажной тряпочкой.

И поныне продавцы используют различные уловки, вроде продажи тушек рыбы без головы, чтобы было сложнее определить свежесть, или вовсе пытаются выдавать размороженную рыбу за охлажденную. Даже если вы делаете покупки только в проверенных местах – будьте предельно внимательны.

Мякоть

Свежая рыба имеет плотное мясо, видимо поэтому брошенная в воду свежая рыба быстро тонет а вот та, что «второй свежести», останется на плаву. При нажатии пальцем ямка на тушке свежей рыбы либо совсем не образуется, либо быстро исчезает. Кожа свежей рыбы должна быть твердой. Дряблая, слишком мягкая плоть, указывает на то, что рыба несвежая. От покупки такой рыбы лучше отказаться. Если вы уже купили рыбу, принесли ее домой и разрезав рыбу вдоль, с головы до хвоста, увидели, что **кости отстают от мяса**, – значит, ваша интуиция при выборе рыбы вас все же подвела – такая рыба не годится.

На разрезе также определяют **цвет мяса**. У разных видов рыб он разный, но, как правило, у свежей рыбы с – блестящим оттенком. **Тусклый цвет мяса в сочетании с неприятным запахом**, безусловно свидетельствует о порче рыбы.

Как правило, мякоть рыбы в результате неправильных условий хранения становится водянистой, рыхлой, а не упругой и эластичной, какой должна быть. Такая рыба, если она прошла кулинарную обработку, не будет сочной и мягкой. Она не только потеряет свою форму, но, к тому же будет жесткой, сухой и совершенно безвкусной. С подобными результатами приготовления рыбы можно столкнуться, когда в магазине покупаешь такую рыбу, как **сайда, треска, макрурус** и некоторые другие.

Особо следует остановиться на вопросе **выбора рыбы в ресторанах**. Знатки предупреждают, что заказывая рыбные блюда в ресторане, можно жестоко обмануться в своих ожиданиях. Хорошо, если в ресторане есть витрина со льдом, в которой выложена рыба, а официант может квалифицированно проконсультировать вас относительно свежести рыбы и морепродуктов. Заказывать ли суши – решайте сами, но помните, что большинство рыбы, кроме, разве что, лосося – поступает в наши суши-бары в замороженном виде.

1.3. Хранение неприготовленной рыбы

1.3.1. Сохранение свежевывловленной рыбы

Для начала – советы предков. Вот что пишет Елена Молоховец: «Сберечь ее живую в воде долгое время можно только в речной воде, т. е. в такой, в какой она жила, в прочих же водах, как то: колодезной, ключевой, она скоро замирает. Если оставить свежую рыбу до другого дня, то не мывши поставить в холодное место или на лед, и только на следующий день перед употреблением хорошенько вымыть. Желая сохранить рыбу на несколько дней живую, советуют зимою вложить в пасть кусок хлеба, в воде намоченного, и положить в снег. Летом же влить ей рюмку водки или вина и покрыть ее мхом в погребе».

Рыбаки советуют: если стоит жаркая погода, а пойманная рыба уснула, то ее необходимо сразу же распотрошить, удалить жабры и, не промывая, протереть брюшную полость и поверхность чистой тканью, а затем уложить в тару со слегка смоченной травой или завернуть в мокрую ткань. Если есть соль, можно посыпать ею внутреннюю часть брюшной полости рыбы, что позволит сохранить ее от 6 до 12 часов (в зависимости от температуры).

Помимо этого, существует много способов сохранения рыбы без холодильника. Вот некоторые из них:

1. Рыбу можно сохранить свежей в течение нескольких дней, если обложить ее водорослями, свежей крапивой, чесноком, черемшой и поместить в прохладное место.

2. Есть и такой способ: рыбу чистят, потрошат, вытирают насухо, особенно внутри, обертывают промокательной бумагой, заранее пропитав ее солью и высушив, и обертывают каждую тушку в сухую тряпочку.

3. Наконец, прибегают и к следующему способу: рыбу разрезают, посыпают снаружи и внутри крупной солью, затем завертывают в тряпочку, смоченную чуть подслащенным уксусом (1–2 кусочка сахара на 0,5 л уксуса).

1.3.2. Хранение свежей рыбы

Наилучшая температура хранения свежей рыбы от -1 до -3 °С, т. е. она должна быть в **подмороженном состоянии**. Вот почему лучше всего хранить рыбу **в лотке под морозильной камерой**.

Срок хранения в домашнем холодильнике **неразделанной рыбы** – 2–3 дня, **разделанной** – 5–7 дней.

Хранить рыбу до тепловой обработки предпочтительнее **целой разделанной тушкой**, поскольку чем меньше куски, тем соответственно больше незащищенного мяса, легко подвергающегося заражению бактериями и порче.

1.3.3. Хранение мороженной рыбы

Опытные хозяйки советуют: перед тем как поместить рыбу в холодильник, необходимо дать воде полностью с нее стечь, затем протереть всю поверхность насухо, уложить в полиэтиленовый мешочек или завернуть в плотную непромокаемую бумагу или фольгу.

Качество рыбы резко ухудшается при ее неоднократном замораживании и последующем оттаивании. Поэтому **замораживать рыбу в упаковке необходимо в количестве, требуемом для одноразового приготовления блюда**.

В замороженном виде рыбу хранят при температуре от -18 до -20 °С в морозильнике или в морозильной камере домашнего холодильника. Замороженная вами рыба может храниться при 0° только в течение 2–3 дней, а при температуре -5° – не более двух недель.

В промышленных холодильниках этот срок значительно больше. Например, срок хранения **филе трески** в морозильной камере зависит от температуры, упаковки, исходного качества и качества замораживания филе, но в любом случае составляет не более шести месяцев. Производители и продавцы соглашаются, что качество продукта при хранении несколько снижается, но уверяют, что никакой опасности для здоровья в связи с длительным хранением нет.

1.3.4. Оценка пригодности при хранении

Вот несколько советов из этой области. Чтобы определить, не испортилась ли рыба во время хранения, можно **сварить кусочек в закрытой посуде и протестировать по запаху и вкусу**. Более быстрый способ – мякоть испорченной рыбы легко отделяется от позвоночника.

Если рыба хранится в непотрошеном виде, то в результате разложения содержимого кишечника и образования газов объем ее брюшка увеличивается, что приводит к разрывам брюшных стенок. Это явление свидетельствует о начале порчи.

Доброкачественность **мороженой рыбы** можно определить, воткнув в толщу тушки нагретый в кипятке нож, а затем понюхать его на наличие неприятного запаха.




Знатоки утверждают, что вкус старой или несколько раз размороженной рыбы значительно улучшится, если её **подержать 30 минут в лезье** (одно взбитое яйцо на стакан молока для 3–4 порционных кусков) и после обжарки потушить со сметаной.








1.4. Выбор рыбы в зависимости от предполагаемого способа обработки







Главный критерий при выборе рыбы – это, конечно же, предполагаемый способ обработки, то есть, что вы намерены из нее приготовить. У каждой рыбы есть свое коронное блюдо, в котором она раскрывает все свои достоинства и, напротив, блюдо, где она неуместна.








В приводимой ниже таблице сделана попытка обобщить имеющиеся мнения знатоков (от Елены Молоховец до современных казахстанских рыбаков, одесских хозяек, израильских репатриантов и т. д.) о том, к какому виду предпочтительно готовить каждую рыбу.



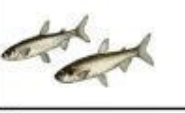



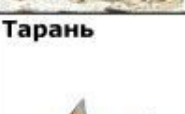
Наилучший и наихудший способы приготовления рыбы









Рыба	Способ обработки													
	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Пресноводная рыба														
Белый амур 			+				+	+	+					
Вобла 		+	-				+		+			+!		
Голавль 		+	+	+			+	+	+	+	+		+	








	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Голец 	+	+		+		+	+	+		+	+		+-	+
Густера 							+	+		+	+	+	+	
Ерш 	+	+	+		-	+	-	-	+-	-	-			
Жерех 		+	+		+		+	+	+	+		+		
Карась 	+	+-	+-	+	+-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Карп 	+	+	+-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Красноперка 			+-	+			+	+				+		









	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Корюшка 	+	+		+	+		+!	+	+	+	+	+	+	
Лещ 	+	+!	+!	+	+!		+!	+!	+	+!		+!	+	+
Линь 	+	+	+!		+		+!	+!	+		+			
Налим 		+	+	+	+!	+!	+	+!	+!	-	+	-	+	+
Нельма – Белорыбица 		+	+!	+!	+		+	+			+		+!	+
Осетр 	+	+	+!	+!	+	+!	+	+	+	+	+		+!	+








	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Окунь 	+	+	+!	+	+		+	+	+		+	+!	+	+
Омуль 		+!	+				+!	+		+			+!	
Пангасиус - Баса 		+	+			+	+	+					+	+
Пескарь 		+!	-				+		+					
Плотва 		-	-				+	+	+	+!	+	+!		
Ряпушка 		+					+	+		+	+		+	
Рыбец 		+						+	+	+!		+!	+!	









	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Сазан 		+-	+-	+!	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Сиг 		+	+	+!	+	+	+!	+!	+	+			+	+
Снеток 		-	+				+	+	+			+		+
Сом 		+	+	+!	+	+!	+	+	+	+!		-	+	+
Стерлядь 	+!	+!	+!	+	+	+!	+!	+!	+-	+	-		+!	+
Судак 	+!	+	+	+!	+	+!	+!	+!	+	+!	+	+!	+	+
Тарань 		+	-				+	+		+		+		










	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Таймень 	+	+		+		+	+	+		+	+		+	
Толстолобик 		+					+	+	+	+	+			
Угорь 	+	+-	-	+	+	+	+	+	+		+		+	
Уклейка 		-	-				+		+	+	+	+		
Форель 	+	+	+	+	+	+	+-	+-	+-	+	+-		+	+
Хариус 		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	
Шемая 							+	+				+	+	
Щука 	+	+	+	+	+	+	+-	+	+	+	+	+	+	+








	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Язь 		+	+	+	+		+	+	+	+!		+!		
Морская рыба														
Аргентина – Золотая корюшка 		+					+	+	+		+		+	
Барабулька 			+	+			+	+			+		+!	
Бельдюга 	+	+			+		+	+	+		+		+!	
Белуга 		+	+!	+	+	+!	+	+	+	+	+		+!	+
Бычки 		+	+!				+!	+	+!		+	+		
Горбуша 		+		+	+		+		+	+!	+	+	+	+









	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Дорадо 		+	+	+		+	+	+	+					+
Зубатка 		+	+		+		+	+	+	+!				+
Камбала 	+	+!	-	+!	+	+	+!	+!	+	+		+	+	
Капитан 	+		+				+	+	+					
Кета 				+	+		+	+	+!	+!	+		+!	+
Кефаль 	+	+	+	+	+		+	+	+			+!	+!	
Кижуч 			+	+!		+	+	+	+	+!	+		+	
Килька 			+				+	+	+!	+!	+			

	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Когак 		+					+			+	+			
Кутум 		+		+			+	+	+				+	
Ледяная 	+	+	+		+	+	+	+		+	+		+	+
Лосось 	+	+	+!	+!	+	+!	+	+	+	+	+		+	+
Луфарь 		+	+	+	+		+	+	+				+	
Макрурус 	+		+				+	+	+		+			+
Мерланг 		+					+	+	+				+	

	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Мероу 		+	+				+	+	+					
Минога 		-	-				+	+	+		+!		+	
Минтай 			+				+	+	+		+			
Морской окунь 		+!	+	+!	+	+	+	+	+	+!			+!	+
Мойва 		+					+	+	+!	+		+!		+
Муксун 							+	+	+	+	+		+	+
Навага 		+-	+-		+-		+!	+	+		+			
Нототения 			+		+		+!	+	+	+!			+!	

	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Палтус 	+	+!	+	+!	+	+	+!	+!	+	+!			+	+
Пиленгас 	+		+				+	+!		+	+			+
Пикша 		+	+	+	+	+	+	+	+	+!			+	+
Путассу 	+	+!	+ -		+		+	+	+					
Пелагида 			+ -	+	+		+	+		+			+	
Сабля – Чехонь 		+ -	+ -		+		+!		+	+!		+!	+	
Сардина 	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	
Сардинелла 		+!	-	+	+ -		+	+	+	+		+	+	
Салака 		+	+ -	+	+		+	+	+	+!	+		+!	+

	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Сайда 		+	+				+	+	+	±!			+	
Севрюга 	+	+	±!	±!	+	±!	+	+	+				±!	
Сельдь 	+	+-	+-	+		+	±!	+	+	±!	+	+	+	+
Семга 	+	+	+	+	+	+	+	+		±!	+	+	+	+
Сибас 				±!		+	+	+					+	
Скумбрия – Макрель 		+-	-	±!	+		+-	+	+	±!	+	±!	±!	+
Ставрида 		±!	+				+	+	+	+	+		+	

	Заливное	Варить	В уху/суп	Гриль	Припускать	На пару	Жарить	Запекать	Тушить	Солить	Мариновать	Вялить	Коптить	В пирог
Терпуг 			+		+	+	+	+	+				+!	+
Тилапия 				+	+	+	+	+	+				+	+
Треска 	+	+!	+	+	+	+	+!	+!	+	+!	+		+!	+
Тунец 	+	+!	-	+	+!	+	+!	+!	+				+	+
Угольная 			+!				+	+					+	
Хамса 			+		+		+	+	+	+	+			+
Хек - Мерлуза 		+	+	+			+	+	+				+	+
Чавыча 			+				+	+		+!			+!	

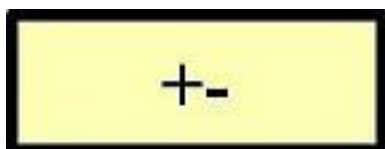


— Предпочтительнее всего готовить так



— Можно использовать для приготовления таких

блюд



– **Противоречивые мнения (можно нельзя)**



– **Не рекомендуется использовать**

Примечание: если вы обнаружили какую-либо рыбу в разделе «Морские рыбы», но точно знаете, что ловят её в реках (лососевые, осетровые и т. п.) – не ищите противоречий. Дело в том, что эти рыбы относятся к группе так называемых «проходных», т. е. живут в море, но заходят в реки и наоборот.

К этим данным, однако, **не следует относиться как к истине в последней инстанции**. Например, наши предки не жаловали налима. Его считали вредной рыбой, поскольку, по поверьям, она питается падалью, в том числе утопленниками. Налимов скармливали собакам, а в пищу употребляли только налимию печень. Сегодня же налим приготавливают отваривая, жаря, из его филе делают котлеты. Щука считалась на Руси рыбой третьего сорта, ее икра вообще считалась ядовитой, а с другой стороны, в 1100 году медицинская школа города Салерно причислила ее к самым полезным сортам рыбы. Сегодня щука представлена, практически, во всех разделах русской кухни. Карасю, карпу специалистами отказано в праве составлять основу для ухи, между тем рецепты ухи с этой рыбой вы найдете на любом рыбацком сайте. Ряд источников утверждает, что карпа нельзя отваривать, так как бульон будет горчить, однако карп, отваренный с морковью, свеклой и луковой шелухой – традиционное блюдо еврейской кухни. На сайте [«Сталкера»](#) вы сможете найти многочисленные «запрещенные» рецепты, официально несовместимые с тем или иным качеством конкретной рыбы.

2. Чистка и разделка рыбы

2.1. Подготовка

Традиционно рыбу готовят по формуле «три П» – **почистить, подкислить, посолить**. Сначала ее следует **очистить от чешуи**, затем рыбу надо **разделать** и **сбрызнуть уксусом или лимонным соком**, положить в закрытую посуду, поставить в холодное место. Это делает мякоть рыбы твердой и белой, запах приятным, свертывает белок.

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.