ГР.№ 208

Учебная практика УП.03.01

Дата проведения **7 апреля 2020г.**

**Здравствуйте, ребята, перед вами материал для самостоятельного изучения и освоения. С этого момента мы с вами работаем дистанционно!!!**

**Информация из нескольких составляющих:**

1. **Лекция, которую вы должны прочитать и освежить в памяти те знания, которые получили на теоретических уроках**. **В конце лекционного материала есть 20 тестовых заданий которые вы должны выполнить**
2. **Презентации, которые помогут вам вспомнить практические навыки. В тексте презентаций есть вопросы, на которые вы должны ответить, а ваши ответы прислать мне на электронный адрес.**
3. **Пользуясь рецептурами приготовления блюд в тексте презентации приготовить самостоятельно одно из них, сделать фото и прислать мне для одобрения.**

**Тема урока: Приготовление блюд из морепродуктов**

***Лекция***

Мировой океан щедро делится не только рыбой, но и другими своими обитателями, среди которых беспозвоночные считаются бесспорными деликатесами. Это ракообразные (крабы, креветки, омары и лангусты), двустворчатые моллюски (устрицы, мидии и гребешки), головоногие (кальмары и осьминоги) и иглокожие (трепанги, голотурии и морские ежи). Морепродукты вошли в меню россиян не так давно, но быстро приобрели славу полезной, вкусной и модной пищи. Минимум жиров, максимум натурального вкуса и полезных белков. Кальмары, золотистые мидии, креветки и осьминоги в сочетании с лучшими специями и зеленью станут изысканным дополнением к любому столу. Многие народы мира издревле предпочитают морепродукты остальным видам продуктов питания. С каждым годом морские деликатесы становятся всё более популярными у российского потребителя. Салаты из морепродуктов становятся неотъемлемой частью нашего праздничного стола, всевозможные деликатесы из морепродуктов помогают значительно разнообразить наш стол не только в праздничные дни, но и в повседневной жизни. Такого разнообразия морепродуктов, которое сейчас предложено нашим покупателям, трудно было представить несколько лет назад. Мидии, рапаны, куто и другие ракушки; креветки, морские гребешки, кальмары, осьминоги, каракатицы, ассорти с экзотическими морскими деликатесами, некоторые из которых до недавнего времени были знакомы лишь жителям Дальнего Востока. Морепродукты - вещь необыкновенно изысканная, вкусная и полезная для здоровья. Но, лишь, при правильном использовании. Морепродукты гораздо нежнее мяса, имеют мало соединительной ткани, поэтому блюда из них готовятся быстрее, легче перевариваются и хорошо усваиваются. Кроме того, морепродукты низкокалорийные - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входит во множество диет. Содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму. Несмотря на то, что Россия омывается 11 морями, морепродукты появляются на нашем столе незаслуженно редко. Морепродукты не только отличаются деликатным вкусом, но и снабжают наш организм белками, особыми жирами, необходимыми минералами и витаминами. В самой «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железы. Употреблениеморепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.
 **Ассортимент, классификация горячих блюд из морепродуктов**

К морепродуктам применимо большинство способов тепловой обработки, а это значит, что их можно обжаривать, припускать, запекать, отваривать в воде или на пару, всякий раз добиваясь разного текстурного и вкусового результата.

В настоящее время можно приготовить практически любые блюда с морепродуктами, ведь все они без исключения прекрасно сочетаются между собой, а так же с рыбой, с рисом и тестом, со многими овощами и даже с шампиньонами.

**Таблица 1. Ассортимент горячих блюд из морепродуктов**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид термической обработки морепродуктов | Пример |
| Тушеные блюда | Кальмары тушеные в сметанеФиле кальмара отбить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле до образования золотистой корочки. Отдельно обжарить лук, нарезанный кольцами, уложить его поверх кальмаров, залить сметаной и тушить под крышкой в течение 10 минут. На гарнир подать отварной картофель. |
| Запеченные блюда | Устрицы, запечённые с грибами под молочным соусом.Мякоть устриц припускают с добавлением масла и сока лимона, затем добавляют припущенные грибы, соус. Массу перемешивают, доводят до кипения, раскладывают в глубокие раковины, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают на тарелке, покрытой бумажной салфеткой. |
| Жареные блюда | Рыбная рубка с кальмарами.Вареных кальмаров пропускают через мясорубку вместе с сырым филе рыбы; добавляют хлеб, замоченный в воде или молоке, пассерованный репчатый лук и еще раз пропускают через мясорубку. В массу добавляют соль, перец, тщательно вымешивают и формуют котлеты, биточки, тефтели. Жарят и подают, как обычно. |
| Блюда из отварного мяса | Кальмары фаршированныеДля фарша нарезать кубиками помидоры, кабачки, лук и чеснок и потушить в растительном масле. Яйцо нарезать и добавить в фарш; посолить, поперчить, перемешать. Кальмары отварить в бульоне (опускать в кипяток), просушить салфеткой, нафаршировать, запанировать в муке и обжарить с двух сторон в большом количестве растительного масла. Для приготовления соуса чеснок обжарить в растительном масле, добавить сметану, сливки, бульонный кубик, молотый перец, нарезанный кубиками помидор и подержать на огне 1 минуту. Положить в соус обжаренные кальмары, добавить укроп, чеснок и припустить в течение 2 минут. |

**Таблица 2. Подача и оформление горячих блюд из морепродуктов.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название блюда | Подача |
| Кальмары, жаренные в сухарях | При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом - жареные кальмары, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. |
|  |  |
| Жаркое из мидий | При подаче на тарелку укладывают отварной или жареный картофель, рядом - мидии. Блюда украшают зеленью петрушки. |
| Морской гребешок в томатном соусе | При отпуске посыпают зеленью. Подают на порционной сковороде |
| Кальмары, тушенные в сметане | Отпускают с гарниром в виде картофеля жареного или отварного, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропа. |
|  |  |
| Плов с мидиями | Плов отпускают, выложив в тарелку горкой, посыпав зеленым луком. К плову можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки. |
| Котлеты из кальмаров. | При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварного или жареного картофеля, зеленого горошка, отварных макарон или риса, рядом - 1-2 шт. котлет из кальмаров, которые поливают растопленным сливочным маслом или маргарином. Блюдо можно дополнить свежими огурцами или помидорами, нарезанными кружочками, и украсить зеленью петрушки. |
| Запеканка картофельная с трепангами | Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Перечислите категории на которые условно делится рыба :**а) тощая, средней жирности, жирная; б) худая, жирная, нежирная;в) средней жирности, высокой жирности.  | **2. От чего зависит количество жира в рыбе :**а) времени года;б) вида, возроста, места вылова, времени года;в) возроста, пола, цвета. |
| **3. К тощим рыбам относят :**а) сома, севрюгу, угря;б) треска, щука, судак; в) треска, сельдь, карп. | **4. Какие виды рыб относятся к лососевым:**а) семга, кета, нельма; б) осетр, пикша, лещ;в) килька, сельдь, окунь. |
| **5. Щука- это:**а) рыба без чешуи, со слизистой кожей;б) крупная морская рыба;в) рыба с которой легко снимается кожа, имеет мало мелких костей.; | **6. При какой температуре хранят охлажденную рыбу :**а) -2 - 3б) 0 - 2в) -1 до 1;  |
| **7. По способу обработки рыбу делят на группы :**а)обезглавленная, неразделанная;б)осетровая, свежая, охлажденная;в) чешуйчатая, безчешуйчатая, осетровая.;  | **8.Признаки доброкачественности рыбы, поступившей на** **предприятие** а) упругая мякоть; б) упругая мякоть, красные жабры, запах соответствует виду рыбы;в) имеется слизь, красные жабры. |
| **9. Способы разморозки рыбы:** а) в СВЧ печах, под струей воды. б) только в воде; в) на воздухе, в воде, комбинированным способом.; | **10. Вымачивают рыбу двумя способами :**а) в сменной воде, проточной воде;б) замачивают в бочках на 3-4 дня;в) в проточной воде, соленой воде. |
| **11. Обработка рыбы для использования в целом виде состоит из следующих операций** а) очистка чешуи, удаление жабр, пластование; б) очистка чешуи, удаление головы, плавников; в) очистка чешуи, удаление плавников, жабр.;  | **12. Для снятия кожи с рыбы налима пальцы обмакивают в соль чтобы:** а) не скользила; б) не портилась; в) небыло запаха |
| **13. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является:** а) темная окраска жареной рыбы; б) не сочная; в) недосоленая | **14. Чем отличаются блюда из отварной и припущенной рыбы:** а) припускается в бульоне, а варится в воде; б) не отличается; в) вкусовыми качествами, пищевой ценностью. |
| **15. При какой температуре приготавливают запеченные рыбные блюда :**  а) 200-220; б) до 200; в) 250-280;  | **16. Шарики обжаренные и запеченные с томатным или сметанным соусом это:**а) биточки рыбные;б) тефтели рыбные;в) зразы донские. |
| **17. Для чего кальмаров перед жаркой рекомендуется отварить :** а)чтобы мясо лучше усваивалось организмом; б) чтобы панировка не отставала при жарке; в) чтобы мясо не стало жестким; | **18. Каковы сроки условия хранения готовых жареных блюд из рыбы :**а) не более 2-3 ч; б) не более 30 мин; в) до 12 ч. |
| **19. Рыба в тесте жареная приготавливается:** а) маринованные кусочки погружают в тесто кляр, жарят во фритюре; б) полуфабрикат в форме восьмерки, жарят во фритюре; в) кусочки рыбы панируют в муке, жарят основным способом; | **20. Для припускания посуду с рыбой :** а) ставят на сильный огонь, с открытой крышкой; б) закрывают крышкой, доводят до кипения, припускают при слабом нагреве; в) обжаривают, доготавливают в жарочном шкафу; |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Перечислите категории на которые условно делится рыба :*****а) тощая, средней жирности, жирная;*** б) худая, жирная, нежирная;в) средней жирности, высокой жирности. | **2. От чего зависит количество жира в рыбе :**а) времени года;***б) вида, возроста, места вылова, времени года;***в) возроста, пола, цвета. |
| **3. К тощим рыбам относят :**а) сома, севрюгу, угря;***б) треска, щука, судак;*** в) треска, сельдь, карп. | **4. Какие виды рыб относятся к лососевым:*****а) семга, кета, нельма;*** б) осетр, пикша, лещ;в) килька, сельдь, окунь. |
| **5. Щука- это:**а) рыба без чешуи, со слизистой кожей;б) крупная морская рыба;***в) рыба с которой легко снимается кожа, имеет мало мелких костей.;*** | **6. При какой температуре хранят охлажденную рыбу :**а) -2 - 3***б) 0 - 2***в) -1 до 1;  |
| **7. По способу обработки рыбу делят на группы :**а)обезглавленная, неразделанная;б)осетровая, свежая, охлажденная;***в) чешуйчатая, безчешуйчатая, осетровая.;***  | **8. Рыба поступившая на предприятие доброкачественная :**а) упругая мякоть; ***б) упругая мякоть, красные жабры, запах соответствует виду рыбы;***в) имеется слизь, красные жабры. |
| **9. Способы разморозки рыбы:** а) в СВЧ печах, под струей воды. б) только в воде; ***в) на воздухе, в воде, комбинированным способом.;***  | **10. Вымачивают рыбу двумя способами :*****а) в сменной воде, проточной воде;***б) замачивают в бочках на 3-4 дня;в) в проточной воде, соленой воде. |
| **11. Обработка рыбы для использования в целом виде состоит из следующих операций а)** очистка чешуи, удаление жабр, пластование; б) очистка чешуи, удаление головы, плавников; ***в) очистка чешуи, удаление плавников, жабр.;***  | **12. Зачем при обработке бесчешуйчатой рыбы с нее снимают кожу :** а) неприятный запах; ***б) неприятный вкус;*** в) неприятный цвет. |
| **13. Для снятия кожи с рыбы налима пальцы обмакивают в соль чтобы: *а) не скользила;*** б) не портилась; в) небыло запаха.  | **14. Каким способом лучше вымачивать сельдь:** а). в холодной воде; б) в квасе; ***в) в крепком чае.;***  |
| **15. В процесе ошпаривания рыба уменьшается в объеме и уплотняется поэтому при тепловой обработке :** а) лучше разваривается; ***б) сохраняет форму, не отстает панировка при жарке;*** в) лучше усваивается организмом. | **16. Воду после вторичного ошпаривания используют :** а) не используют; ***б) приготавливают бульоны;*** в) приготавливают различные блюда. |
| **17. Вареную целую рыбу охлаждают:** а) на блюде и подают; б) нарезают, подают; в) в бульоне, вынимают, смывают, укладывают на блюдо. | **18. Чем отличаются блюда из отварной и припущенной рыбы:** а) припускается в бульоне, а варится в воде; б) не отличается; ***в) вкусовыми качествами, пищевой ценностью.*** |
| **19. Для жарки во фритюре необходимое количество рыбы в каком соотношении:** а) 1/ 2; б) 1/ 3; ***в) 1/ 4;***  | **20. Для какого блюда порционные куски нарезают в виде ромбов :** а) рыба жареная; ***б) рыба жареная во фритюре;*** в) рыба жареная с зеленым маслом. |
| **21. При какой температуре приготавливают запеченные рыбные блюда : *а) 200-220;*** б) до 200; в) 250-280;  | **22. Шарики обжаренные и запеченные с томатным или сметанным соусом это:**а) биточки рыбные;***б) тефтели рыбные;***в) зразы донские. |
| **23. На сковороду наливают соус, кладут рыбу, вокруг картофель, на рыбу лук с грибами, запекают какое блюдо :**а) солянка из рыбы на сковороде; ***б) рыба запеченная по- московски;*** в) рыба запеченная по- русски; | **24. Отпускают выложив на тарелку горкой, посыпав зеленым луком, можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки:** а) жаркое из мидий ; ***б) плов с мидиями;*** в) креветки в соусе;  |
| **25. Для чего кальмаров перед жаркой рекомендуется отварить :** а)чтобы мясо лучше усваивалось организмом; б) чтобы панировка не отставала при жарке; ***в) чтобы мясо не стало жестким;*** | **26. Каковы сроки условия хранения готовых жареных блюд из рыбы :*а) не более 2-3 ч;*** б) не более 30 мин; в) до 12 ч. |
| **27. Рыба в тесте жареная приготавливается:*а) маринованные кусочки погружают в тесто кляр, жарят во фритюре;*** б) полуфабрикат в форме восьмерки, жарят во фритюре; в) кусочки рыбы панируют в муке, жарят основным способом; | **28. Для припускания посуду с рыбой :** а) ставят на сильный огонь, с открытой крышкой; ***б) закрывают крышкой, доводят до кипения, припускают при слабом нагреве;*** в) обжаривают, доготавливают в жарочном шкафу; |
| **29. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является: *а) темная окраска жареной рыбы;*** б) не сочная; в) недосоленая; | **30. Оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 3-10 м:** а) раки; б) морской гребешок; ***в) креветки.***  |