

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ИСТОРИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ

ВЫБОР СЫРЬЯ

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМОМ И РЕЖИМОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОФОРМЛЕНИЯ И ПОДАЧИ БЛЮД ИЗ НЕРЫБНОГО
ВОДНОГО СЫРЬЯ

АССОРТИМЕНТ БЛЮД ИЗ НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ

ТЕХНИКО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Мировой океан щедро делится не только рыбой, но и другими своими обитателями, среди которых беспозвоночные считаются бесспорными деликатесами. Блюда из нерыбного водного сырья 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.

Трудно представить человека, который не включает в рацион своего питания морепродукты и изделия из них. 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, 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 низкокалорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входят во множество диет. Содержат

большое количество витаминов: А, D, фосфор и другие, к тому же, они 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.

Употребление морепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.

Целью данной курсовой работы является изучение ассортимента и технологии приготовления блюд из нерыбного водного сырья.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

ознакомление с различными видами нерыбного водного сырья;

ознакомление с ассортиментом блюд из нерыбного водного сырья;

изучение основных правил приготовления блюд из нерыбного водного сырья;

Предметом исследования является приготовление блюд из нерыбного водного сырья.

Я считаю, что данная тема актуальна, так как необходимо отличать свежие морепродукты от не очень свежих; уметь правильно их хранить, чтобы как можно дольше сохранялись качества; какие способы обработки какому продукту предпочтительнее; знать, что можно из них приготовить, а главное - как сделать, чтобы блюдо, которое подают на стол, сохранило не только все свои полезные вещества, но и аромат настоящего моря.

Блюда из морепродуктов не только украсят стол, но и принесут неоценимую пользу здоровью. Конечно, свежемороженые продукты несколько уступают по вкусовым качествам только что выловленным, но всё же содержат

в себе практически все полезные компоненты так необходимые нашему организму.

Свежемороженые морепродукты наиболее доступны сейчас для большинства. Такого разнообразия морепродуктов, которое сейчас представлено нашим покупателем трудно было представить несколько лет назад.

ИСТОРИЯ

С незапамятных времен человек начал добывать для пропитания рыбу и другие дары моря. В официальных документах всю морскую флору и фауну, употребляемую в пищу (кроме рыбы и млекопитающих), называют "нерыбными продуктами моря". Это название более точное, но и более громоздкое, поэтому чаще используются названия "дары моря", "морепродукты" или заимствованное из английского языка "seafood".

Изумительный вкус и полезные свойства морепродуктов ценились уже в древности. В античности морепродукты высоко ценились греками и римлянами. Не случайно первая в истории кулинарная книга, составленная древним греком Архестратом в IV веке до н.э., на три четверти посвящена блюдам из даров моря - устриц, кальмаров, мидий, морских гребешков. Уже тогда они считались отменными лакомствами. В пристрастии греков к морепродуктам кроется еще один секрет - секрет стройности и красоты. Ведь морепродукты обладают сбалансированным составом, не повышают уровень сахара в крови и не способствуют ожирению. Впрочем, морепродукты всегда ценились во всех странах мира. И не только гурманами. Так, например, известно о долголетию и хорошем здоровье японцев, питающихся преимущественно дарами моря. В Поднебесной некоторые морепродукты (крабы, креветки, морские гребешки). Французы, испанцы, греки и другие жители Средиземноморья, а также жители большинства стран Азии с незапамятных времен включали морепродукты в свой рацион. В суровых странах Скандинавии морепродукты всегда были прекрасной - вкусной, сытной и полезной - альтернативой рыбе. А в Юго-Восточной Азии рыба и морепродукты никогда не разделялись, считались равноценной, одинаково достойной пищей.

На Руси морепродукты приживались долго и трудно - одно их название "гады морские" уже отпугивало. Переломило ситуацию введение православного

уклада в жизнь славян. Так как морепродукты не считали пищей животного происхождения, их было позволено есть в пост по субботам. Конечно же, первыми приобщились к дарам моря родовая знать, а также воинская дружина и купцы. Затем в свой рацион их включили отдельные монастыри, а уже позже их полюбили и простые люди. Так постепенно менялось отношение к сим яствам, которые стали называть "морскими плодами". Неизменная популярность морепродуктов обусловлена целым списком их достоинств:

. Морепродукты - великолепный источник легкоусвояемого белка. По сравнению с мясом они лучше усваиваются, обладают более ценными диетическими и питательными свойствами. В них много витаминов и мало калорий, что как нельзя лучше отвечает требованиям модной сегодня практики здорового питания.

. В мясе беспозвоночных высоко содержание незаменимых аминокислот. В том числе таурина - аминокислоты, которая выступает в качестве регулятора кровяного давления, а значит, предотвращает развитие гипертонии. Таурин также стимулирует выделение инсулина, регулирующего уровень сахара в крови.

. В морепродуктах присутствуют более тридцати восьми микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, никель, титан, хром, мышьяк, йод и другие, а также витамины, в том числе группы В. Йод оказывает влияние на расщепление питательных веществ, функционирование нервной и мышечной систем, состояние кожи. Йод также способствует превращению бетакаротина в витамин А.

. Морепродукты обладают еще одним неоспоримым достоинством, благодаря которому они стали самым распространенным и признанным деликатесом во всем мире - прекрасным изысканным вкусом.

КЛАССИФИКАЦИЯ НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ

Ракообразные: крабы, креветки, речные раки, омары, лангусты

Двустворчатые моллюски: устрицы, мидии, гребешки

Головоногие моллюски: кальмары, осьминоги

Иглокожие: трепанги, кукумарины, морские ежи

ВЫБОР СЫРЬЯ

Осьминоги

В настоящее время известно сотни видов осьминогов, их тело состоит из мешковидного туловища и большой головы, на передней части которой имеется восемь щупалец с присосками в два ряда.

В России в продаже чаще встречаются осьминоги двух размеров: так называемые "мускардины" весом 40-100гр. и более крупные экземпляры по 2-4 кг. Мускардины предназначены для использования в салатах и закусках. Более крупные осьминоги используются для приготовления горячих блюд.

Мясо крупных осьминогов может содержать, несмотря на свою "водянистость" (оно имеет до варки вид упругого студня), до девяти-десяти процентов жира. В мышцах осьминога много экстрактивных веществ, которые придают своеобразный привкус блюду.

Для кулинарных блюд осьминога можно использовать как в сыром, так и в вареном виде, а для некоторых блюд - и кожу. Кожа осьминога - полезный продукт, и ее можно также использовать для приготовления кулинарных изделий - фрикаделек, тефтелей, начинок для пирожков и кулебяк. Но самой деликатесной частью осьминога кулинары считают его щупальца.

Качество свежего осьминога можно проверить, надавив на него пальцем: он должен быть плотным, сохранять упругость. Если осьминог отдал много

влаги в процессе транспортировки и хранения, то после кулинарной обработки он будет лишен нежности и сочности.

В мясе осьминога содержится большое количество белка, полезных элементов (магний, кальций, натрий, калий, железо, фосфор, медь, селен и марганец), витаминов группы В, А, С, Е, К, РР, а также омега-3 и фосфорной кислоты. Богато мясо осьминога и цинком, который тормозит процессы старения кожи. Кроме того, цинк укрепляет иммунную систему, оптимизирует деятельность поджелудочной железы и пищеварения, улучшает работу мозга, органов зрения, опорно-двигательной системы.

Пищевая ценность осьминога: белки - 14,91 г, жиры - 1,04 г, углеводы - 2,2 г

Устрицы

Устрицы - лакомство французов. Историки свидетельствуют, что в средние века устрицы ценились не ниже мяса павлинов и лебедей. Титулованные особы платили немалые деньги за то, чтобы устрицы регулярно поставлялись к их столу. Во французской кухне они становятся классическим образцом деликатеса.

Здесь следует, однако, сделать оговорку. Открытие устриц как лакомого продукта принадлежит не французам. Есть свидетельства, что ими питались люди еще в доисторические времена.

Пришлись устрицы по вкусу и древним римлянам. Потребность в этих моллюсках у них была столь велика, что их даже выращивали на специальных устричных банках.

Устрицы - это семейство морских моллюсков класса двустворчатых. Размер раковин обычно 6-8 см, у некоторых до 45 см. Существует около 50 видов устриц. Распространены широко, главным образом в тропических морях. Живут на мелководье. Ряд видов устриц образует массовые поселения - устричные банки.

В сыром мясе черноморской устрицы содержится 10% белка, 1,6% жира, 83% влаги, 3% золы, 1,3% гликогена. В мясе устриц много растворимых азотистых веществ (до 28%). Вот почему врачи рекомендуют бульоны после варки устриц использовать в диетическом питании.

Морской гребешок

Очень ценным продуктом является морской гребешок, особенно мускул (мясо) гребешка, в котором содержится от 10 до 19% белка, минеральные вещества, витамины В, В1, В2, В12. Из минеральных веществ следует выделить калий, кальций, магний, железо, фосфор, цинк, йод.

Эти моллюски в продажу поступают уже без раковин. Самое вкусное у морского гребешка - это его мышца, которая напоминает шапочку скomoroxa.

Гребешки принято не варить, а обжаривать в масле, сдабривая кетчупом и хреном. После того как гребешки подрумянятся с обеих сторон, их солят и посыпают белым перцем. Блюдо считается готовым, когда мясо в месте разреза перестает быть серым.

Если морской гребешок в замороженном виде, то его перед приготовлением размораживают в воде комнатной температуры или просто на воздухе и промывают. Затем опускают в кипящую соленую воду и варят 5-10 мин. При такой варке полностью сохраняются все витамины и высокие вкусовые качества мяса морского гребешка.

Мидии

В Черном море, северных и дальневосточных морях обитает моллюск мидия. Мидия относится к роду моллюсков класса двустворчатых. Раковина чёрная, длиной до 20 см. Существует 3 вида мидий. Мидии можно не только добывать, но и выращивать искусственно.

В общей мировой добыче моллюсков мидии прочно удерживают второе место, уступая лишь устрицам.

Мидии вкусны в вареном, жареном, соленом, копченом, маринованном и

сушеном виде. Любой кулинарный вариант приемлим.

В промышленности мидии являются сырьем для приготовления разнообразных консервов: мидии с рисом, морковью, луком, томатом, черносливом (диетические консервы) и прочими добавками. Однако самые вкусные консервы из мидий - "Мидии натуральные". Технология приготовления натуральных консервов предельно проста: мидий обрабатывают паром, створки при этом открываются, от них отделяют мясо и укладывают в банки.

В приморских городах мидий продают в свежем виде и живыми. Для приготовления блюд из живых мидий раковины хорошо промывают щеткой, кладут на стол, правой рукой вводят нож между створками у острого конца раковины и, открыв ее, вынимают мясо. Освобожденное от раковины мясо мидии и сок, находящийся между створками, используют для приготовления блюд.

Консервированное или варено-мороженое мясо мидий используют для приготовления блюд без дополнительной обработки.

Креветки

Креветки относятся к подотряду беспозвоночных, отряду десятиногих ракообразных. Длина их составляет от 2 до 30см. Всего существует около 2 тыс. видов креветок. Распространены преимущественно в морях, но есть и пресноводные креветки.

Креветки на наших столах появились относительно недавно и какое-то время оставались деликатесом. Самое большее, что большинство может сотворить с этим продуктом - это сварить их. Однако из креветок можно приготовить потрясающие блюда, создать пикантный вкус при неповторимом сочетании ингредиентов.

Мясо креветок богато белком, витаминами и минеральными веществами, особенно кальцием, фосфором, железом, йодом и др.

Вот несколько цифр, характеризующих химический состав сырого мяса

креветок: 14-22% белка, 0,7-2,3% жира, 0,3-4,9% углеводов, 1,5-7,2% минеральных веществ. Немало в сыром мясе креветок и витаминов: тиамина, пиридоксина, рибофлавина и др.

Креветки поступают в продажу вареными, сыромороженными и в виде натуральных консервов.

Обычно продают королевские или тигровые креветки, которые следует варить до тех пор, пока на брюшке не выступит белок.

Креветки вкусны и без всяких приправ, но особенно хороши из них салаты, супы и вторые блюда

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМОМ И РЕЖИМОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

Нерыбное водное сырьё может поступать в продажу живыми, например мидии, свежеморожеными или в вареном виде (кальмары, трепанги, креветки, филе морского гребешка, морская капуста), также консервированными часто продают крабов, креветки, филе морских гребешков. Способы подготовки продуктов моря для разных блюд различны и зависят, в основном от вида и состояния беспозвоночных.

Кальмар

Кальмар неразделенный замороженный или филе кальмара с кожицей размораживают в холодной воде. Тушки чистят от остатков внутренностей и хитиновых пластинок. Тушки и филе опускают на 5 минут в горячую воду и удаляют щеткой кожицу, затем их пару раз промывают в воде и погружают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и примерно 2 столовые ложки соли), варят не более 5 минут, при более длительной варке кальмар становится жестким.

Креветки

Креветки могут быть свежемороженые и варено-мороженые, неразделенные, целые, их размораживают на воздухе и режут на части. Затем помещают в кипящую соленую воду (3 л воды, 1 кг креветок, 150 г соли), добавляют лавровый лист, перец черный горошком. Креветки варят 5 минут, до их всплытия на поверхность соды. У вареных креветок отделяют шейку и снимают панцирь. Если креветки сушеные, то их перебирают, моют, помещают в посуду, заливают теплой водой и оставляют на 4 часа для отмачивания, до использования хранят в воде в холодильнике.

Консервированные креветки и крабы освобождают от раствора и пергаменты, затем уже используют.

Лангусты свежемороженые размораживают и варят так же, как креветки. Горячие лангусты разрезают ножницами по всей длине вдоль панциря и освобождают шейки лангуста, икру не используют.

Морской гребешок

Филе морского гребешка размораживают на воздухе, затем погружают в кипящую подсоленную воду и варят 15 минут (на 1 кг филе гребешка берут 2 л воды и 60 г соли), при слишком длительной варке филе становится жестким и сухим. Филе морского гребешка в укропном соусе (пресервы) освобождают от соуса и используют без термической обработки.

Мидии

Живые черноморские мидии в створках замачивают в холодной воде на 2-3 часа, затем тщательно моют. Мидии в створках варят в воде с добавлением специй и кореньев в течение 15 минут (на 1 кг мидий берут 2 л воды и 100 г соли), створки мидий раскрываются, когда они готовы, мясо вынимают и хорошо промывают теплой кипяченой водой до полного удаления песка.

Трепанги

Трепанги сушеные промывают холодной водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной и удалится угольная пыль с поверхности трепанга. Затем их

заливают водой и хранят в ней сутки при комнатной температуре, воду меняют 2-3 раза. Часов через 20 воду сливают, трепанги моют, снова заливают холодной водой и варят до кипения, охлаждают, промывая холодной водой, и потрошат, разрезав ножницами брюшко по всей его длине. После потрошения трепанги промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, оставляя на сутки в этой воде. Варку и промывание повторяют 2-3 дня. Хранят трепанги в холодильнике. Перед их использованием погружают на 1-2 минуты в кипяток.

Трепанги варено-мороженые размораживают в воде, допускается в теплой воде в течение часа. Размороженные трепанги зачищают от внутренностей и песка, предварительно разрезав их вдоль брюшка. Подготовленные трепанги ошпаривают и используют для приготовления блюд.

Устрицы

Прежде чем готовить блюда из живых и мороженых устриц, их тщательно очищают от водорослей и песка, промывают и только потом створки раковин открывают острым ножом, вынимают съедобную часть и опять тщательно промывают водой. Если из моллюсков готовить суп, то их мясо сначала заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют коренья, лук, соль и варят на медленном огне 7-10 мин.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОФОРМЛЕНИЯ И ПОДАЧИ БЛЮД ИЗ НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ

Морепродукты прекрасно поддаются различным видам кулинарной обработки, их можно употреблять в холодном и горячем виде, хорошо сочетаются с различными гарнирами.

К холодным блюдам и закускам относятся бутерброды, салаты, масляные смеси (смешанное с морепродуктами и различными приправами сливочное масло), паштеты, форшмаки и другие блюда. Бутерброды могут быть

открытыми, закрытыми и на поджаренном хлебе. Для их приготовления используют пшеничный и ржаной хлеб и широкий ассортимент продуктов, в том числе рыбную гастрономию.

Продукты на бутербродах располагают так, чтобы они не осыпались и вместе с тем имели привлекательный вид, сочетались по вкусу и цвету. Готовят их не ранее чем за 30-40 минут до подачи. Перед подачей желательно охладить. Хлеб для открытых бутербродов нарезают ломтиками толщиной примерно 1 см. Батоны пшеничного хлеба нарезают наискось. Ржаной хлеб чаще всего используют для бутербродов с морепродуктами солоновато-острого вкуса. Но в каждом отдельном случае учитывают индивидуальные вкусы.

В качестве дополнительных продуктов (гарнира) к основному продукту используют кружочки или дольки лимона, кружочки соленых или маринованных огурцов, помидоров, кольца репчатого лука, сладкого стручкового перца, маслины без косточек, дольки или кружочки сваренного вкрутую яйца, мелко нарезанный зеленый лук, нарезанный кружочками редис, листики зеленого салата, веточки зелени и т.д. На ломтик хлеба кладут основной продукт в целом или нарезанном виде, сверху - гарнир.

Для салатов из морепродуктов, которые подают на закуску, используют преимущественно овощи в отварном виде. Для наибольшей сохранности витаминов тщательно промытые овощи рекомендуется отваривать в кожуре. Лучше всего нарезать уже охлажденные овощи, чтобы кусочки не деформировались, имели аккуратный внешний вид. Все салаты заправляют после того, как овощи и морепродукты охлаждены, так как в противном случае блюдо получится менее вкусным.

Для салатов используют главным образом отварные или припущенные морепродукты. Очень вкусны салаты с крабами, креветками, раками, мускулом морского гребешка и мидиями. Вкус салата во многом зависит от соусов, которыми они заправлены, например готовым соусом "Южный".

При изготовлении салатов наиболее аппетитные кусочки крабов, креветок оставляют для украшения блюда. Для украшения салатов применяют также красиво нарезанные ломтики свежих, соленых и маринованных овощей, кружочки или дольки крутого яйца, маслины, зеленые листики салата, веточки петрушки или сельдерея.

Нарезать продукты для салата и заправлять их соусом рекомендуется непосредственно перед подачей блюда. Непродолжительное хранение заправленных салатов ухудшает их вкус.

АССОРТИМЕНТ БЛЮД ИЗ НЕРЫБНОГО ВОДНОГО СЫРЬЯ

Салаты:

Салат "Адмиралтейский"

Цезарь с креветками \ гребешком

Салат с креветками и икрой

Тайский салат с королевскими креветками

Холодные закуски:

Заливное с креветками

Террин из крабов

Мидии под маринадом

Карпаччо из осьминога

Горячие закуски:

Гребешок в беконе

Мидии под сыром

Осьминог на гриле

Супы:

Суп раковый

Черепашковый суп

Суп крем "Биски"

Горчие блюда:

Стеклянная лапша с морепродуктами

Голубые мидии в сырном соусе

Стейк из кальмара

ТЕХНИКО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

"Спагетти с морепродуктами"

1. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "Спагетти с морепродуктами", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

. Рецепт (на 1 порцию, в граммах)

| Наименование продукта | брутто | нетто |
|-----------------------|--------|-------|
| Сливки 33% | 100 | 50 |
| Чеснок | 3 | 3 |
| Вино белое сухое | 10 | 0 |
| Спагетти | 70 | 150 |
| Осьминог | 50 | 37 |
| Гребешок | 40 | 30 |
| Мидии киви | 60 | 55 |
| Креветки тигровые | 50 | 30 |
| Сыр пармезан | 30 | 30 |
| Базилик свежий | 5 | 5 |
| Соус "Песто" | 10 | 10 |
| Помидоры черри | 10 | 10 |
| Соль | 1 | 1 |
| Перец | 1 | 1 |
| Выход: | 350 | |

. Технологический процесс

Спагетти варить до полуготовности (аль денте), откинуть на дуршлаг и промыть. Произвести первичную обработку нерыбного водного сырья. На разогретую сковороду налить масло, выложить осьминога, гребешок, мидии и креветки, обжарить до полуготовности, добавить чеснок, налить вино, после того как вино выпариться налить сливки и добавить спагетти, тушить до загущения, довести до вкуса.

Подача: в центр тарелки выложить пасту, сверху посыпать тёртым сыром "Кальдеры рмезан", украсить соусом "Песто", помидором черри и свежим

базиликом.

. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подача: в центр тарелки выложить пасту, сверху посыпать тёртым сыром "Пармезан", украсить соусом "Песто", помидором черри и свежим базиликом.

Хранение: реализуется сразу после приготовления.

. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: сливки однородной консистенции, не свернувшиеся; базилик свежий без потемнений, не увядший; нерыбное водное сырьё не разваренное.

Цвет - характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах: вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних запахов и привкусов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы я пришел к следующим выводам.

Изысканные блюда из морепродуктов ценились гурманами во все времена.

Большая часть моллюсков и ракообразных консервируется или замораживается, некоторые продаются живыми.

Морепродукты широко используются не только в повседневном рационе в составе салатов, супов и вторых блюд, но и в лечебном диетическом питании. В мясе беспозвоночных высоко содержание незаменимых аминокислот, присутствуют более тридцати восьми микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, никель, титан, хром, мышьяк, йод и другие, а также витамины, в том числе группы В. По питательной ценности эти высокобелковые продукты значительно выше мяса наземных животных и речных рыб.

Морепродукты - это здоровая, или, как говорят нынче, экологически чистая пища. Во-первых, эти существа свободные и вольнолюбивые. Их никто не выращивает в садках и не кормит комбикормом. Они живут на воле и впитывают в себя обычную среду обитания - глубокое чистое море.

Во-вторых, морепродукты, как и рыба, не бывают второй свежести. Если мясо можно замораживать и размораживать несколько раз, то с морепродуктами такой фокус не пройдет - при повторном замораживании они теряют пластичность и при готовке превращаются в кашу. В лучшие московские рестораны морепродукты прибывают живьем, в воде комфортной для них температуры 2-3 градуса (по правилам замораживать разрешается только креветок).

В-третьих, морепродукты - кладезь белка. А нашему мозгу, сосудам и щитовидной железе они вообще лучшие друзья, поскольку практически все мы с детства страдаем от дефицита йода.

В-четвертых, по сравнению с мясом они лучше усваиваются, обладают более ценными диетическими и питательными свойствами. Японцы, пока не вошли в мировое сообщество, принеся им бифштексы и гамбургеры, ели в основном морепродукты.

Наконец, застолье с морепродуктами не предполагает обильных возлияний. К морепродуктам подают белое вино (к ракообразным еще и светлое пиво), а вот к розовому тунцу и лососю подойдет красное. При выборе вина ошибиться сложно - цвет напитка должен соответствовать цвету блюда. К устрицам вообще-то положено подавать шампанское или белое вино. Но и светлые сорта пива тоже подходят.

И большинство даров моря вполне дружат с чистой водой и замороженным цитрусовым соком. Цитрусовые с морепродуктами сочетаются оптимально!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ 2.105-95, Межгосударственный стандарт. Единая система конструкторской документации. Общие требования к текстовым документам. - М.: Госстандарт России, 8
2. СанПиН 42-123-4117-86 Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов. - М.: Госстандарт России, 1990.
- . СанПиН 2.3.560-96. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. - М., Госстандарт России, 1998.
- . Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России/МП "Вика" М., 1992.
- . Аносова М.М., Кучер Л.С. и др. Организация обслуживания общественного питания. - М.: Экономика, 1980.
- . Арустамова А.Е. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2001.
- . Аханов В.С., Ткаченко Г.А. Справочник строителя. 6-е изд., доп. И перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
- . Главацкая В.И. Механическое и холодильное оборудование предприятий общественного питания: Учеб для технол. Отделений техникумов сов. Торговли и обществ. Питания / Главацкая В.И., Киселева И.Е., Роднокова Т.Н. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Экономика, 1992.
- . Ефимова О.П. Экономика общественного питания/Под ред.Н.И. Кабушкина: Учеб. Пособие. - 2-е изд., испр. - Минск: Новое знание, 2000.
- . Золин В.П. Технологическое оборудование предприятий общественного питания: Учеб. Для нач. проф. Образования. - 2-е изд., стереотип. - М.: ИРПО; Изд. Центр "Академия", 2000.
- . Кучер Л.С., Шкуратова Л.М. Организация обслуживания общественного питания: Учебник. - М.: Деловая литература, 2002.

- . Липатов Н. Н и др, Тепловое оборудование предприятий общественного питания. М: Колос, 1994.
- . Могильный М.П. Оборудование общественного питания: Тепловое оборудование. Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2004.
- . Никуленкова Т.Т., Ястина Г.М., Лавриненко Ю.М. Проектирование предприятий общественного питания. - М.: Колос, 2000.
- . Оборудование предприятий общественного питания: В 3-х т. Т.3/ Беляев М.И. Тепловое оборудование: Уч. для технол. фак. Торг, вузов. - М.: Экономика, 1990.
- . Перетятко Т.И. Основы калькуляции и учета в общественном питании: Учебно-практическое пособие. - 2-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К⁰", 2003.
- . Панова Л.А. Организация производства на предприятиях общественного питания в экзаменационных вопросах и ответах: Учебное пособие. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К⁰", 2003.
- . Радченко Л.А. Организация производства на предприятиях общественного питания. Учебник. Изд.4-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
- . Смагина И.Н., Смагин Д.А. Организация коммерческой деятельности в общественном питании. - М.: Изд-во Эксмо, 2005.
- . Стрельцов А.Н., Шишов В.В. Холодильное оборудование предприятий торговли и общественного питания: Учебник для нач. проф. Образования. - М.: ПрофОбрИздат, 2002.
- . Усов В.В. Организация и обслуживание на предприятиях общественного питания. - М.: Академия, 2005.
- . Ширшов А.И. Менеджмент охраны труда. - Ростов-на-Дону, "Феникс", 2006.
- . Н. И Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова Технология приготовления

пищи - М. Деловая культура, 2008

. Успенская Н.Р. Практическое пособие для повара. - М.: Экономика, 1992