**План.**

Введение ………………………………………………….…………………….. 2.

Глава 1. Характеристика и ассортимент блюд из морепродуктов ….……… 4.

1.1. Оформление и подача блюд из морепродуктов ……………………..…. 6.

Глава 2. Кальмар

2.1. Приемы механической обработки кальмара

2.2. Блюда из кальмара

2.3. Холодные блюда и закуски из кальмара

2.4. Вторые горячие блюда из кальмара

Главы 3. Креветки

3.1. Приемы механической обработки креветок

3.2. Холодные блюда из креветок

3.3. Первые горячие блюда из креветок

Глава 4. Мидии

4.1. Приемы механической обработки мидий

4.2. Холодные блюда и закуски из мидий

4.3. Вторые горячие блюда из мидий

Глава 5. Устрицы

5.1. Приемы механической обработки устриц

5.2. Блюда из устриц

Глава 6. Морской гребешок

6.1. Блюда из морского гребешка

Глава 7. Лангусты и омары

7.1. Блюда из лангустов и омаров

Глава 8. Трепанги

8.1. Блюда из трепангов

Глава 9. Осьминоги и каракатицы

9.1. Блюда из осьминогов и каракатиц

Глава 10. Крабы

10.1 Блюда из крабов

Глава 11. Рапан

11.1 Блюда из рапана

Глава 12. Сроки хранения морепродуктов и блюд из них

Глава 13. Блюда из морепродуктов на предприятиях общественного питания Геленджика

Заключение

Список литературы

**Введение.**

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.

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, 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 низкокаллорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных, поэтому они входит 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.

В самой «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железы. Употребление морепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.

Тема курсовой работы «Блюда из морепродуктов».

Целью данной курсовой работы является изучение ассортимента и технологии приготовления блюд из морепродуктов.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

* ознакомление с различными видами морепродуктов;
* ознакомление с ассортиментом блюд из морепродуктов;
* изучение основных правил приготовления блюд из морепродуктов;

Объектом исследования являются морепродукты.

Предметом исследования является приготовление блюд из морепродуктов.

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.

**Глава 1. Характеристика и ассортимент блюд из морепродуктов**.

По содержанию питательных веществ морепродукты схожи с рыбой, но есть и некоторые различия. Морепродукты являются ценными поставщиками белка (18-20%). В отличие от рыбы, белок в морепродуктах имеет более волокнистую структуру и поэтому усваивается несколько труднее, зато быстрее дает ощущение сытости. Содержание углеводов не превышает 1%, за исключением мидий (1,9%) и устриц (4,7%), но даже это ничтожное количество придает мясу морепродуктов приятный сладковатый привкус. Содержание жира в морепродуктах 1-2%, лидером среди них являются крабы (5%). В результате получаем на 100 г чистого продукта, без ракушек и панциря, от 60 (осьминог) до 120 (крабы) ккал. - идеальный продукт для похудения.

Морепродукты и рыба, в отличие от других продуктов животного происхождения, содержат уникальные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые помогают снизить уровень вредного холестерина в крови. Омега-3 обладает также противовоспалительным эффектом и помогает при многих заболеваниях, включая астму, воспаление легких, ревматический артрит, и даже подавляет образование раковых клеток.

Содержание холестерина в морепродуктах нисколько не ниже, чем в мясе, а в некоторых видах его даже вдвое больше (кальмары, креветки), но преобладание полиненасыщенных жирных кислот нейтрализует негативное действие холестерина, а регулярное употребление продуктов в пищу приводит к снижению уровня вредного холестерина в крови.

Морепродукты содержат необходимые минералы и витамины. В первую очередь это витамины группы В (В1, В2, В3 и В12), а также витамины A и D. Особенно богаты морепродукты кальцием, а по содержанию железа, участвующего в формировании клеток, превосходят даже мясо. Кроме того, они содержат фосфор, который необходим для крепких костей и зубов и для эффективного усвоения витаминов группы В, и цинк, который незаменим для заживления ран. Для континентальных регионов морепродукты особенно ценны из-за высокого содержания йода, без которого не может функционировать щитовидная железа, особенно богаты йодом креветки.

К морепродуктам относят всех беспозвоночных животных, обитающих в морской воде, и разделяют их на две большие группы: ракообразные и моллюски. Ракообразные имеют защитный панцирь, и к ним относят креветок, лангустов, омаров, лобстеров и крабов. Моллюски объединяют различные виды мягкотелых, которые имеют одну или две ракушки (мидии, гребешки, устрицы, улитки) или не имеют их вообще (кальмары, осьминоги, каракатицы).

Морепродукты обладают сильно выраженным вкусом, поэтому требуют минимальной обработки при приготовлении. Так как морепродукты быстро портятся, их часто продают в замороженном или вареном виде, а также в разнообразных консервах и готовых к употреблению салатах.

При заморозке разрушается лишь незначительная часть полезных веществ, а особенно важные белки, витамины и минералы остаются и вовсе без изменения.

Главная особенность состоит в том, что готовить морепродукты легко и быстро.

Огромный ассортимент блюд из морепродуктов способен удовлетворить вкус самых изысканных гурманов.

Блюда из креветок: «Помидоры, запеченные с креветками», «Лодочки из авокадо и креветок», «Салат – коктейль из креветок», «Салат с креветками и зеленым горошком», «Салат из креветок, сыра и яблок», «Суп с креветками по-французски», «Суп из креветок с сыром», «Креветки с рисом и карри» и т.д.

Блюда из крабов: «Бродетто из крабов», «Салат из крабов», «Закуска из крабов», «Крабовые шарики», «Крабовые палочки, фаршированные печенью», «Рулетики из крабового мяса», «Суп из крабового мяса» и т.д.

Блюда из лангустов и омаров: «Лангуст с рисом», «Лангуст панированный», «Омар в винном соусе», «Омар в томатно-коньячном соусе» и т.д.

Блюда из кальмаров: «Закуска из кальмаров со стручковой фасолью», «Кальмары заливные», «Кальмары под майонезом», «Кальмары со сметанным соусом», «Салат из кальмаров», «Кальмары фаршированные», «Кальмары тушеные со сметаной» и т.д.

Блюда из осьминогов и каракатиц: «Осьминог в белом вине», «Закуска из осьминога по-корейски», «Осьминог фаршированный», «Каракатица по-лигурийски» и т.д.

Блюда из устриц: «Устрицы с пеканами», «Устрицы запеченные в сухарях», «Морепродукты по-средиземноморски» и т.д.

Блюда из мидий: «Салат из мидий с овощами», «Мидии с беконом», «Мидии в чесночном соусе», «Мидии с рисом», «Мидии запеченные», «Голубцы из капустных листьев с мидиями» и т.д.

Блюда из рапана: «Рапана в соусе с грибами, солеными огурцами и картофелем», «Похлебка из рапана с рисом», «Рапан запеченный» и т.д.

Блюда из морского гребешка: «морские гребешки в черном бобовом соусе», «Морской гребешок тушеный» и т.д.

Блюда из трепанга: «Трепанги под майонезом», «Трепанги тушеные с рисом», «Трепанги под майонезом с корнишонами» и т.д.

**1.1. Оформление и подача блюд из морепродуктов.**

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.

**Глава 2. Кальмар.**

Кальмары бывают около 300 видов, распространены широко, преимущественно в тропиках. Кальмары - хищники.

Обыкновенный кальмар (Loligo vulgaris) имеет длину от 2см до 5м и вес 300г.

В природе существуют и гигантские кальмары, длина которых достигаег 18метров, а вес 2 тонны. Гигантских кальмаров называют спрутами.

Хорошим спросом пользуется головоногий моллюск — кальмар. Это не случайно. Мясо кальмара отличается приятным вкусом. По содержанию азотистыx веществ оно не уступает мясу домашних животных и некоторых рыб.

Съедобные части кальмара являются белковым продуктом, на долю белков приходится около 80% сухих веществ. Мясо кальмара богато аминокислотами; метионином, тирозином и триптофаном, а также витаминами РР, В6 и минеральными веществами — железом и йодом.

Кальмар имеет мускулистое торпедообразное туловище. Вокруг ротового отверстия расположены десять щупальцев с присосками.

В пищу принято употреблять мускулистую мантию и щупальцы кальмара. В мантии расположен чернильный мешок, в нём находится черная жидкость, которая в прошлом использовались для письма.Эта жидкость служит кальмару для самообороны, выпуская её он пытается скрытся в чёрном облаке.

При различной технологической обработке более высокую питательную ценность сохраняет кальмар, подвергнутый бланшировке паром в течение 3 мин.

Блюда из кальмара пользуются большой популярностью во Франции, США, Италии, Испании, Португалии и Греции, у жителей Дальнего Востока.

Особым деликатесом является сушеный кальмар. Отрезанные от щупальцев присоски подсушиваются на сковороде.

**2.1. Приёмы механической обработки кальмара**.

Филе кальмара продается обычно в замороженном виде и уже готово к использованию в пищу после снятия кожи. Поскольку кожа тонкая, прозрачная, то ей зачастую не придают значения и готовят кальмара прямо с кожей. Это ошибка.

Прежде всего, кальмара необходимо промыть в проточной воде, затем разморозить в холодной воде (при добавлении горячей воды происходит окрашивание тканей). Разделывают кальмара так: одной рукой захватывают голову у основания, другой осторожно разрывают связки между мантией (туловищем) и головной частью. Отделяют голову вместе с внутренностями. В этом случае туловище кальмара остается целым, и его можно использовать для приготовления фаршированных блюд.

Можно разделать кальмара и другим способом: острым ножом делают разрез туловища от края мантии до основания плавника, стараясь несильно углублять нож в тело, чтобы не повредить мешочек с красящей жидкостью, отгибают стенки мантии и удаляют внутренности и хитиновую пластинку, брюшную полость зачищают тупой стороной ножа.

В обоих случаях голову разделывают следующим образом: удаляют глаза и челюсти.

Мороженое филе кальмара лучше предварительно оттаять, а затем залить на 3—4 мин горячей водой и постоянно помешивать (воды должно быть в 3—4 раза больше по объему, чем масса продукта). Чтобы мясо кальмара было белым, нужно пользоваться не слишком горячей водой (60° С). После этого кожа легко удаляется ножом или руками. А если кальмара обработать крутым кипятком, пигменты, содержащиеся в кожице, окрасят мясо в лиловый цвет.

Очищенное от пленки мясо варят не более 2—3 мин и, самое главное, при быстром закипании. Чем дольше пролежит мясо в горячей воде, тем оно будет жестче. Надо помнить, что мясо кальмара — это почти чистый белок и поэтому требует такого же осторожного обращения, как сырое яйцо.

Существует кулинарная хитрость. Перед тем как кальмара опустить в кипящую воду, в кастрюлю (1 кальмар потребует 2 литра воды) кладем половину лимона и 2 пакетика черного чая. Вынув и охладив тушку, нарезаем щупальца колечками толщиной 2—3 мм. Мельче крошить не стоит — иначе потеряется аромат и вкус.

Кальмар «любит» оливковое масло или майонез и хорошо сочетается со свежим огурцом и морской капустой.

Мороженый фарш следует хранить при низких температурах, не допуская размораживания.

«Кальмар натуральный» — это консервы-полуфабрикаты, они предназначены для приготовления различных салатов, закусок, первых, вторых блюд, а также для диетического питания. Консервы «Кальмар в ароматном масле» относятся к числу деликатесов, они подходят для холодных закусок и салатов.

**2.2. Блюда из кальмара.**

Вареное мясо кальмара хорошо сочетается с овощами, картофелем, крупами и рыбой. Очень вкусны салаты из кальмара: с квашеной капустой, маринованным луком, картофелем, а также винегреты. Хорош суп рисовый или картофельный с фрикадельками из кальмара.

Некоторым больше нравится жареное мясо кальмара в сухарях или тушеное с овощами. Можно запечь кальмара в сметане с гречневой кашей, приготовить из него зразы и котлеты, при этом для всех этих блюд лучше всего использовать растительное или сливочное масло.

Для приготовления кулинарных изделий из целого или резаного кальмара его предварительно отбивают. Из кальмара можно, приготовить множество вкусных и разнообразных фаршевых блюд: котлеты, тефтели, фрикадельки, зразы, купаты, беляши, расстегаи и другие блюда.

При приготовлении котлет и тефтелей тушку кальмара необходимо дважды пропустить через мясорубку и для мягкости добавить в фарш воду или молоко.

2.3. Холодные блюда и закуски из кальмара.

КАЛЬМАРЫ ЗАЛИВНЫЕ

Ингредиенты:

1 стакан нарезанных соломкой кальмаров, 1,5-2 стакана готового желе, 1 морковь, 8-10 маслин, 1/2 лимона, 10-12 веточек зелени,(по вкусу можно добавить и 1 столовую ложку консервированного зеленого горошка).

Приготовление

В формочки с небольшим количеством застывшего желе положить кусочки маслин, ломтик лимона и веточки зелени, на них — кальмаров, нарезанных соломкой, и соединить с ломтиками припущенной моркови. Уложенные продукты заливают оставшимся желе и охладить.

Перед самой подачей на стол формочки с заливным опустить на несколько секунд в горячую воду, а затем перевернуть их и выложить заливное на блюдо. Отдельно в соуснике к заливному подать соус, хрен или майонез.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Ингредиенты:

500-700 г филе кальмара, 1-2 редьки, 2-3 моркови, 1-2 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или укропа, 2 ст. ложки уксуса, соль.

Приготовление:

Отваренное филе кальмара охладить и нарезать соломкой, нашинковать лук. Ломтиками нарезать редьку и вареную морковь. Редьку полить уксусом и выдержать 40-45 минут.

Затем нарезанные продукты перемешать, заправить растительным маслом, добавить соль, посыпать измельченной зеленью.

ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

0,5 кг филе кальмаров, 2 стакана стручков зеленой фасоли, 3 луковицы, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 2 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки салатной заправки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление:

Вареных кальмаров нарезать соломкой, стручки зеленой фасоли очистить, отварить в соленой воде, охладить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле.

Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить часть зелени, заправить салатной заправкой и выложить в салатник.

При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарубленным чесноком и мелко нарезанной зеленью.

**2.4. Вторые горячие блюда из кальмара.**

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты

Для фарша: 2 помидора, 150 г кабачков, 1/2 репчатой луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, сваренное вкрутую, соль, черный молотый перец.

Для соуса: 1 крупный помидор, 100 г сливок 30%-ной жирности, 50 г сметаны, 1/2 кубика куриного бульона, черный молотый перец, 1 зубчик чеснока, 1/4 пучка укропа.

Для основы: 200 г кальмаров, 200 г рыбного бульона, растительное масло для фритюра, мука для панировки.

Приготовление

Для 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.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты:

600 г филе кальмаров, 200 г сметаны, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление

Филе 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.

**Глава 3. Креветки.**

Креветки относятся к подотряду беспозвоночных, отряду десятиногих ракообразных. Длина их составляет от 2 до 30см. Всего существует около 2тыс. 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, сыроморожеными 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.

**3.1. Приёмы механической обработки креветок.**

Основной способ приготовления креветок — варка. Очищать креветок от панциря можно до и после варки. Если их варят в панцире, готовят 4%-ную подсоленную воду (40 г, или 2 ст. ложки, соли на 1 л воды), а без панциря — 2%-ную. На одну часть креветок берут 3—4 части воды.

Сырые креветки (размороженные на воздухе) при медленном кипении варят в подсоленной воде (с момента вторичного закипания) не более 3 мин. Съедобное мясо находится в брюшке, покрытом тонким панцирем.

Варено-мороженых креветок варят-5—10 мин. Креветки с проваренным мясом всплывают на поверхность. После варки креветок надо опустить на 2—3 мин в холодную воду, тогда легко будет отделить мясо от панциря и удалить кишечник.

После того как креветки остынут, их поливают специальным соусом. Они хорошо сочетаются с овощными салатами, рисом, соевым соусом.

**3.2. Холодные блюда из креветок.**

«Салат с креветками и ананасами»

Ингредиенты:

Креветки – 300 г., консервированные ананасы – 200 г., маслины черные – 100 г., листья салата, лимон – 1 шт., майонез – 4 ст. л., соль, перец.

Приготовление:

Креветки отварить, очистить, листья салата порезать. Все смешать, заправить майонезом, лимонным соком, посолить и поперчить.

Украсить сваренными вкрутую яйцами.

«Салат – коктейль из креветок».

Ингредиенты:

Креветки вареные – 200 г., капуста пекинская – 100 г., консервированная кукуруза – 70 г., болгарский перец – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., соль.

Для украшения: огурец – 1 шт., яйцо вареное вкрутую – 1 шт., маслины без косточки – 30 г., ягоды клюквы, зелень укропа.

Приготовление:

Капусту нашинковать, из перца удалить семена и плодоножки и нарезать полосками. Креветки очистить. В порционные вазочки уложить слоями креветки, капусту, перец и кукурузу. Посолить, сбрызнуть смесью масла и лимонного сока.

Огурец нарезать тонкими ломтиками, сделать на каждом надрез до середины. Яйцо нарезать поперек кружочками. Маслины нарезать колечками. На ломтики яиц выложить креветки и маслины, украсить салат.

Посыпать салат клюквой и измельченной зеленью укропа. Оформить края вазочек ломтиками огурца и оставшимися креветками.

**3.3. Первые горячие блюда из креветок.**

«Суп из креветок с сыром»

Ингредиенты:

Креветки – 300 г., консервированный зеленый горошек – 4 ст. л., лук репчатый – 1 шт., томатная паста – 100 г., сливочное масло – 100 г., пармезан тертый – 2 ст. л., французский батон – 4 ломтика, белый молотый перец, соль.

Приготовление:

Креветки варить до готовности в подсоленной воде. Лук нашинковать. Растопить на сковороде половину сливочного масла, положить лук и жарить до прозрачного состояния, постоянно помешивая. Добавить к жарящемуся луку томатную пасту, перемешать, тушить 5 минут.

Содержимое сковороды выложить в кастрюлю с 0,75 л. кипящей воды, перемешать, добавить креветки и зеленый горошек, посолить, поперчить. Варить 5 минут на среднем огне.

Ломтики французского батона намазать с двух сторон оставшимся сливочным маслом и обжарить на сковороде до золотистого цвета.

Готовый суп разлить по тарелкам и положить в каждую по одному поджаренному ломтику батона, посыпанному тертым пармезаном.

«Суп с креветками по-французски»

Ингредиенты:

Креветки – 200 г., картофель – 3 клубня, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., куриный бульон – 500 мл., зелень петрушки, зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло – 1 ст. л., лимонный сок – 50 мл., кетчуп – 100 г., лавровый лист, красный молотый перец, соль.

Приготовление:

Креветки сбрызнуть лимонным соком. Лук нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарезать. Зеленый лук нарубить. Морковь нарезать соломкой. Морковь и репчатый лук выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарить на сильном огне в течение 3 минут. Картофель нарезать мелкими кубиками, залить небольшим количеством воды, варить в течение 5 минут, добавить бульон, довести до кипения.

Положить креветки, морковь и репчатый лук, добавить кетчуп, лавровый лист, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут.

Суп украсить зеленью петрушки и зеленым луком.

**Глава 4. Мидии.**

В Черном море, северных и дальневосточных морях обитает моллюск мидия. Мидия относится к роду моллюсков класса двустворчатых. Раковина чёрная, длиной до 20см. 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.

Деликатесной закуской являются консервы «Мидии копченые в масле».

«Мидии в маринаде» — это обжаренные в растительном масле мидии, морковь и лук, залитые маринадом. Такие консервы могут служить острым закусочным блюдом.

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.

**4.1. Приёмы механической обработки мидий.**

Перед приготовлением блюд мидий необходимо почистить: удалить водоросли и жесткие биссусные нити, которыми они и прикрепляются к камням.

Варят мидии 3 - 5 минут в кипятке, чтобы мидии раскрылись. После кипятка они прекрасно вылущиваются из раковин.

После варки мидии можно просто залить майонезом (на полулитровую банку мидий – 200 г. майонеза), поставить на час в холодильник.

Можно замариновать в слабом виноградном или яблочном уксусе, добавив перца и лаврушки.

Мидии прекрасно сочетаются с различными соусами, например горчичным и томатным.

Горчичный соус: слегка обжарить муку до светло коричневого цвета, добавить масла и обжарить в этом мелко нарубленный лук, добавить туда две столовые ложки сметаны и чайную ложку горчицы. Довести до кипения и варить 3 минуты.

Томатный соус: лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле, добавить рубленных помидор 3 шт., посолить, поперчить и подержать на огне минут десять, до некоторого загустения и соответствующего запаха. Подавать лучше не отдельно, а уже смешав мидии с соусом, подержав под крышкой минуты три, чтобы пропиталось.

**4.2. Холодные блюда и закуски из мидий.**

Салат из мидий с овощами

Ингредиенты:

Мидии - 1.2кг, репчатый лук - 2 шт., помидоры - 4 шт., оливки - 10-15 шт., петрушка - 4-5 веточек, растительное масло - 2 ст. л., лимонный сок - по вкусу, перец молотый черный - по вкусу. соль.

Приготовление:

Мидии промыть с щеточкой под струей воды, удалить усики и бахромку мидий, пустые раковинки выбросить. Мясо мидии бланшировать в кипящей воде.

Бланшированное мясо размешать с дольками помидоров, луком, петрушкой, оливками. Добавить лимонного сока. Черный перец и соль прибавить по вкусу.

Мидии с беконом

Ингредиенты:

Сливочное масло - 3 ст.л., чеснок (измельченный) - 1 зубок, белый хлеб - 4 ломтика, мидии (в рассоле) - 225г., бекон - 4-8 ломтика, петрушка (измельченная) - 3 ст.л.

Приготовление:

Смешaйте сливочное мaсло с чесноком. Удaлите корку с хлебa. Обсушите мидии. Обжaрьте ломтики беконa. Выложите бекон и обжaрьте мидии в том же жире. Добaвьте петрушку.

Рaстопите чесночное сливочное мaсло и обжaрьте ломтики хлебa с обеих сторон. Переложите нa отдельные тaрелки. Сверху уложите мидии и бекон.

**4.3. Вторые горячие блюда из мидий.**

Мидии с рисом.

Ингредиенты:

На 5 порций; 2100 г мидий, 250 г риса, 100 г лука, 150 г растительного масла, по 50 г лимона, моркови и сельдерея, 1 г черного перца, 10 г соли, 30 г петрушки.

Приготовление:

Лук, морковь и сельдерей очищают, моют, мелко нарезают и обжаривают в разогретом масле до мягкости. Прибавляют вымытый рис, размешивают и жарят в течение 1-2 мин. Затем заливают 2,5 стаканами горячего отвара из мидий, разбавленного водой, солят по вкусу и кипятят еще 4-5 мин на сильном огне.

Затем в кастрюлю опускают мидий, крупнодробленый черный перец и мелко нарезанную петрушку.

Закрывают крышкой и ставят на слабый огонь, пока рис станет мягким, или в умеренно горячий духовой шкаф на 15-20 мин. Готовое блюдо посыпают молотым черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и поливают лимонным соком.

Голубцы из капустных листьев с мидиями.

Ингредиенты:

На 8 порций: 2500 г мидий, 150 г растительного масла, 75 г риса, 120 г лука, 30 г петрушки, 20 г муки, 10 г красного перца, 30 г томата-пюре, 1 г черного перца, 10 г соли, 500 г капусты.

Приготовление:

Мелко нарезанный лук обжаривают в разогретом растительном масле. Прибавляют очищенный и вымытый рис и обжаривают в течение 2-3 мин. Посыпают красным перцем и солью по вкусу, заливают горячим отваром из мидий (на 1 часть риса - 2,5 части бульона) и варят на умеренном огне, пока рис не станет мягким.

Прибавляют мелко нарезанные отваренные мидии, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Из смеси приготовляют голубцы в капустных листьях.

Голубцы кладут в кастрюлю, прижимают тарелкой и заливают горячим отваром из мидий. Варят на умеренном огне, пока капустные листья станут мягкими.

Почти готовые голубцы заливают заправкой из муки, красного перца и томата-пюре, разбавленного горячей водой или отваром из мидий, и варят в течение нескольких минут.

Запеченные мидии

Ингредиенты:

1 кг отварных мидий с ракушками, 150 г панировочных сухарей, 4 больших помидора, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 80 мл оливкового масла, соль.

Приготовление:

Замороженные мидии положите за день до готовки на нижнюю полку холодильника, чтобы они медленно оттаяли. Помидоры порежьте мелкими кубиками. Отделите мясо мидий от ракушек, ракушки не выкидывайте. Перемешайте мидии с рубленым чесноком и петрушкой, добавьте 30 мл масла и панировочные сухари, аккуратно перемешайте.

Заполните половинки ракушек получившимся фаршем так, чтобы в каждой ракушке было по одной мидии. Выложите фаршированные ракушки в огнеупорную емкость. Сверху выложите кусочки помидоров. Аккуратно влейте на дно емкости стакан воды. Полейте ракушки оставшимся оливковым маслом.

Запекайте мидии в предварительно разогретой духовке 10 минут при 180градусовС. При подаче можно украсить петрушкой.

**Глава 5. 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 6-8см, у некоторых до 45см. 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.

**5.1. Приёмы механической обработки устриц.**

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 хотят приготовить суп, то их мясо сначала заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют коренья, лук, соль и варят на медленном огне 7—10 мин.

Устрицы также поступают в продажу в виде натуральных и закусочных консервов.

По традиции живых устриц подают к столу на одной из створок раковины, как на блюдечке. Предварительно верхнюю створку снимают, а моллюска опускают вместе с другой створкой в подсоленную воду, охлажденную пищевым льдом.

Пикантное получится яство из живых устриц, если на створку с моллюском добавить мелко наколотый лед и лимон, нарезанный небольшими дольками, удобными для выжимания сока. Прежде, чем снять моллюск со створки, на него выжимают несколько капель лимонного сока — это придает мясу устриц приятный и освежающий вкус.

Запасы устриц в Черном море невелики. И единственно верный способ получения их в достаточном количестве — искусственное разведение.

К столу подают только безупречно свежие устрицы. Любители поливают мясо соком лимона и отправляют в рот сырым. Не менее вкусны устрицы, посыпанные тертым сыром и запеченные в духовке прямо на глубоких створках.

**5.2. Блюда из устриц.**

УСТРИЦЫ С ПЕКАНАМИ

Ингредиенты:

24 большие устрицы, 300 г яичной смеси, немного муки, 1 чашка сухих молотых пеканов, 1 чашка хлебных крошек, 1 красная нашинкованная луковица, 2 яблока без сердцевины, по половинке красного и зеленого перца, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 1 ст. ложка несоленого сливочного масла, растительное масло, специи.

Приготовление:

В маленькой кастрюле перемешать хлебные крошки с пеканами. Устрицы обсушить на бумажном полотенце, обвалять сначала в яичной смеси с мукой, затем — в хлебных крошках с пеканами, выложить на восковую бумагу, накрыть и охладить.

Приготовить соус: в большой сковороде нагреть несоленое масло, добавить нарезанный перец и прогреть еще 2 минуты.

Ввести лук и нашинкованные яблоки; непрерывно помешивая, прогреть 2-3 минуты. Снять с огня, ввести винный уксус, петрушку, специи и накрыть крышкой.

Сковороду смазать маслом и жарить на ней с двух сторон устрицы (примерно 10 минут).

Выложить на тарелку и полить соусом.

УСТРИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СУХАРЯХ

(французская кухня)

Ингредиенты:

5 дюжин устриц, 125 г сливочного масла, 90 г сметаны, панировочные сухари.

Приготовление:

Растопить сливочное масло в форме для запеканок, положить в нее 4 ложки панировочных сухарей и подождать, пока они впитают масло.

Разровнять и положить сверху устриц, вынутых из раковин, предварительно слив жидкость.

Полить сметаной и двумя столовыми ложками слитой жидкости, засыпать панировочными сухарями и запекать в слабонагретой духовке в течение 20 минут.

МОРЕПРОДУКТЫ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Ингредиенты:

1/2 кг филе окуня, 8 устриц, 8 мидий, 8 тигровых креветок, 4 средние картофелины; 1 кабачок цуккини, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 2 ч. ложки растительного масла, 1/2 стакана куриного бульона, 1 банка помидоров в собственном соку, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ч. ложка зелени базилика.

Приготовление:

Промыть и очистить рыбу, устрицы, мидии и креветки.

Измельчить лук и чеснок. Картофель разрезать на четвертинки, цуккини — на кубики. Отварить картофель до полуготовности, добавить цуккини и варить еще 5 минут. Воду слить.

Разогреть растительное масло, обжарить лук. Добавить чеснок, куриный бульон, устрицы, мидии и довести до кипения. Накрыть и варить, пока створки устриц не раскроются. Добавить помидоры, сок, вино, сахар и соль. Довести до кипения.

Положить картофель, цуккини, креветки и рыбу. Тушить, не накрывая крышкой, до готовности рыбы.

Разложить по тарелкам и украсить базиликом.

**Глава 6. Морской гребешок.**

Очень ценным продуктом является морской гребешок, особенно мускул (мясо) гребешка, в котором содержится от 10 до 19% белка, минеральные вещества, витамины В, BI, B2, B12. 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 скомороха.

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.

Немного времени уйдет и на приготовление жареного мяса морского гребешка, заливного, мяса гребешка в горчичном, укропном соусах — тонких и пикантных кушаний.

Фаршем из гребешка можно начинить голубцы, пельмени, пирожки из кислого теста, блинчики.

Из гребешка изготовляют также консервы. Любителям острых закусок понравится «Морской гребешок в горчичном соусе». Тому, кто любит аромат укропа, придется по вкусу «Морской гребешок в укропном соусе».

Многие гурманы справедливо считают, что филе морского гребешка по вкусу напоминает крабовое мясо.

Если неискушенному человеку дать попробовать салат из мяса гребешка, он наверняка скажет, что без крабов здесь не обошлось. Отваренное мясо морского гребешка разобрать на отдельные волокна или мелко нарезать, промыть и протереть через крупную терку свежие яблоки, морковь и репчатый лук; все хорошо перемешать с зеленым горошком и заправить сметаной или майонезом, можно добавить лимонный сок для остроты и немного цедры.

Очень приятны на вкус котлеты из морского гребешка. Мясо гребешка пропускают через мясорубку, добавляют репчатый лук, перец и соль по вкусу; все вместе еще раз пропускают через мясорубку и хорошенько перемешивают, а дальше готовят котлеты, как обычно.

**6.1. Блюда из морского гребешка.**

Суп рисовый с помидорами и морским гребешком

Ингредиенты:

300г морского гребешка, 4 ст. ложки риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, зелень петрушки, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Приготовление:

Отварить морского гребешка в кипящей подсоленной воде. В полученный бульон положить промытый рис, через 15—20 мин добавить коренья и лук, нарезанные кубиками и обжаренные в масле, заправить солью, перцем, лавровым листом и варить при слабом кипении до готовности.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на дольки и положить их в суп за 5—6 мин до окончания варки. Вместо помидоров можно добавить томат-пасту к кореньям во время обжаривания или обжарить ее отдельно.

При подаче к столу в тарелку с супом положить кусочки вареного мяса морского гребешка и мелко нарезанную зелень петрушки.

Королевские морские гребешки.

Ингредиенты: морской гребешок - 400г., сливочное масло - 100г., рис – 200 г. для соуса: сладкий перец - 100г., репчатый лук - 100г., кетчуп - 100г.

Приготовление:

Приготовьте 2 сковороды. В одной обжарьте 400 г морских гребешков в 50 г сливочного масла - до образования золотистой корочки. В другой сковороде в таком же количестве сливочного масла слегка обжарьте сладкий перец и нарезанный репчатый лук, добавьте кетчуп и прогрейте 2 минуты.

Соедините морские гребешки с овощным соусом. На плоской тарелке выложите рис в форме бублика. В середину поместите приготовленные морские гребешки. Украсьте веточкой зелени.

Морской гребешок тушеный

Ингредиенты:

Морской гребешок - 150г., масло сливочное - 50г., мука - 10г., сельдерей - 5г., молоко - 10г., чеснок - 5 шт., перец молотый черный - по вкусу, соль.

Приготовление:

В растопленное масло (25г) всыпают мелко нарезанный лук, пшеничную муку, соль, черный молотый перец, измельченный на терке корень сельдерея. Тщательно перемешав, варят на слабом огне до получения однородной массы и появления пузырьков.

Затем добавляют кипяченое молоко, сливочное масло (25г), доводят до кипения, опускают морской гребешок и кипятят 15 мин.

Подают с нарезанным чесноком и поджаренным хлебом.

Морские гребешки в черном бобовом соусе

Морские гребешки в черном бобовом соусе - блюдо для гурманов.

Ингредиенты:

На 4 порции: морские гребешки 750 г., соевый соус 2 ч. Л., перец, красный сладкий перец 1 шт., зеленый сладкий перец 1 шт., красная луковица 1 шт., растительное масло, соль, тертый имбирь, сухой херес, черные бобы 3 ст.л., чеснок 3 зубчика.

Соус-основа: устричный соус 2 ст.л., соевый соус 2 ст.л., вода 4 ст.л., сахар 2 ч.л., крахмал 3 ст.л.

Приготовление:

Гребешки надрезать с одной стороны крест-накрест, помыть и поставить на холод. Когда они подсохнут, замариновать их в соевом соусе с небольшим количеством черного перца.

Нарезать луковицу и перец. Разогреть на сковороде растительное масло. Перец и лук положить в сковороду, посолить, слегка обжарить, вынуть.

Разогреть в сковороде растительное масло, жарить в нем гребешки с имбирем 2 мин., затем сбрызнуть вином и выложить.

Положить в сковороду бобы с раздавленным чесноком, добавить овощи и гребешки.

Полить соусом-основой и довести до кипения.

**Глава 7. Лангусты и омары**

С незапамятных времен слывут гастрономическими деликатесами такие обитатели подводного мира, как лангусты и омары.

Лангусты и омары относятся к подотряду беспозвоночных, отряду десятиногих ракообразных. Длина лангустов составляет до 60см. Всего существует около 100 видов лангустов, распространены они преимущественно в теплых морях.

Омары внешне похожи на речных раков, существует 36 видов: европейский омар - длиной до 65см и массой до 11кг, американский - длиной до 63см и массой до 15кг, норвежский - длиной до 32см и массой до 7кг.

Мясо омара очень нежное.

Лангусты и омары – вкуснейшие морепродукты, по содержанию белка и микроэлементов не уступающие другим беспозвоночным. Мясо лангустов ценится за высокое содержание легко усвояемых белков, витаминов, макро- и микроэлементов.

В продажу омары и лангусты поступают живыми, вареными и морожеными, разделанными (только шейки) и неразделанными. В редких случаях этих ракообразных продают сыроморожеными. Вареное мясо омаров и лангустов является деликатесным высокопитательным продуктом.

Перед тем как сварить омаров и лангустов, их размораживают в воде.

Разделанных лангустов (шейки) кипятят не менее 8— 10 мин, неразделанных—10—15 мин, затем охлаждают и очищают от панциря.

Закладывают их в кипящую подсоленную воду и варят на медленном огне 15-20 минут. После варки охлаждают и разделывают. Для этого их разрезают вдоль пополам. Желудок и кишку удаляют. Отделяют клешни и ножки, раскалывают панцирь. С помощью иглы или зубочистки извлекают мясо, в том числе из хвостовой части. Омары и лангусты хороши как в жареном, так и в отварном виде. А их панцири можно добавлять в бульоны для придания им приятного аромата.

Лангуст — дальний родственник рака, поэтому его принято варить. Лангуста можно запекать в духовке. Делается это так: надсекаем брюшко и чуть раскрываем его. Перчим белым перцем, солим, смазываем сливочным маслом или майонезом и ставим в духовку. Мясо начинает розоветь и выпирать из надреза. Когда оно становится белым - лангуст готов.

Лангусты вкусны и без всяких приправ, особенно хороши они к пиву. Из них готовят также различные блюда.

Подают омаров и лангустов с вареным рисом и салатом из свежих овощей.

**7.1. Блюда из лангустов и омаров.**

Лангусты с рисом

Ингредиенты:

Лангусты - 2 шт., петрушка (корень) - 5-6 шт. среднего размера, лук репчатый - 2 луковицы, масло растительное - 1/2 стакана, бульон - 2.5 стакана,   
рис - 3/4 стакана, перец черный молотый, соль - по вкусу

Приготовление:

Сварить в подсоленной воде коренья петрушки, через полчаса бросить в воду лангустов, у которых заранее удален плавник хвоста вместе с кишкой. Варить около 1 часа, дать остыть и вынуть мясо из клешней и шейки.

Поджарить мелко нарезанный лук в подсолнечном масле и залить его процеженным бульоном. Когда бульон закипит, бросить в него рис. Сварить рис на слабом огне и переложить в тарелку. Разложить сверху лангустов, посыпать черным перцем и подавать к столу.

Лангусты панированные

Ингредиенты:

Лангусты - 5 шт.

Для панировки: вода - 1/2 стакана, мука - 3 ст.л., яйцо - 1 шт., сода - 1/2 ч.л., масло сливочное - 4 ст.л., миндаль молотый - 2 ст.л., соль - по вкусу

Приготовление:

Приготовить панировку, для этого развести в воде муку, добавить взбитое яйцо, 1/2 чайной ложки питьевой соды и щепотку соли.

Сварить в подсоленной воде лангустов. Вареные лангусты имеют оранжево-красный цвет; хвост у них, как его принято называть, «шейка», подогнут под брюшко, при разгибании легко оттягивается и при отпускании снова свертывается, принимая первоначальное положение. Очистить лангустов и взять только шейки.

Обернуть шейки тонкими ломтиками шпика, проколоть шпажками, обмакнуть в приготовленную панировку и поджарить в очень горячем масле. Вынуть шпажки и обвалять горячие поджаренные рулеты в молотом миндале.

Омары в винном соусе.

Ингредиенты:

Омары - 2 шт., вино - 1 стакан, вода - 2 стакана, лук репчатый - 1 шт., морковь - 2 - 3 шт., масло - 50 г, перец черный молотый, соль.

Приготовление:

Омаров хорошо промыть, положить в кастрюлю и налить вино и воду в равной пропорции, посолить, поставить варить на 20 минут вместе с луком и мелко нарезанной морковью. Вынуть омаров на тарелку.

Оставшийся в кастрюле соус протереть через сито и заправить кусочком сливочного масла, добавить черного перца и сока лимона по вкусу. Залить омаров соусом и подать к столу.

Омар в томатно-коньячном соусе

Ингредиенты:

1 лавровый лист, 1 омар весом около 1 кг (по возможности, бретонский), 2 ст.л. топленого масла, 1 большая нарезанная луковица, 1 нарезанная морковь, 3 нарезанные луковки шалота, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая веточка эстрагона, 40 г свежего сливочного масла, 3 ст.л. коньяка (коньеков), 200 мл сухого белого вина, 2 очищенных помидора, полчайной ложки томатной пасты, 1 ст. л. нарезанной петрушки, полчайной ложки сахара, соль, перец, щепотка кайеннского перца, сок половины лимона.

Приготовление:

В большой кастрюле нагреть воду с лавровым листом. Положить туда омара головой вниз. Варить примерно 1 мин., затем снять с плиты и дать постоять 3 мин. Вынуть омара из бульона. Отрезать клешни и вскрыть их. Хвост омара отделить от головы и разрезать на 4 части. Голову разрезать в длину и удалить мешочек с кашицеобразным содержимым. Кремообразную часть и икру оставить для соуса.

Кусочки омара жарить, помешивая, 3-4 мин. в топленом масле. Лук, морковь, шалот, измельченный чеснок и веточку эстрагона потушить в 20 г сливочного масла. Положить кусочки омара. Залить 2 ст. л коньяка и по желанию фламбировать. Добавить вино, накрыть крышкой, и тушить на медленном огне 6-7 мин. Помидоры выдавить, мелко нарезать и вместе с петрушкой и сахаром добавить к омару. Еще 10 мин. тушить под крышкой.

Сделать пасту из оставшегося масла, кремообразной массы из головы и икры. Поддерживать кусочки омара в теплом виде. Соус протереть через мелкое сито. Вбить в соус омарное масло и оставшийся коньяк. Посолить и поперчить черным и кайенским перцем, добавить немного лимонного сока и полить соусом омара.

**Глава 8. Трепанги.**

Морским женьшенем называют в странах Востока представителя иглокожих - трепанга.

Трепанг (морской огурец) - это несколько видов голотурий, обитающих на мелководье. Употребляют в пищу, главным образом, в Китае и Японии. В России в южных дальневосточных морях добывают 1 вид (длиной до 40см).

В пищу используется мускульная оболочка трепанга, освобожденная от внутренностей.

В продажу трепанг поступает в сушеном и варено-мороженом виде.

Из трепанга можно приготовить немало питательных блюд. Для этого свежего или мороженого трепанга тщательно промывает и варят.

Сушеного трепанга предварительно замачивают в пресной воде на сутки, сливая воду каждые 3—4 ч, затем кипятят, сливают воду, снова замачивают на 4—5 ч и еще раз кипятят, после чего промывают в проточной воде и нарезают кусочками для дальнейшего использования.

Из трепангов готовят консервы, среди которых наибольшим спросом пользуются «Трепанг с морской капустой, морковью и свеклой в томатном соусе».

**8.1. Блюда из трепангов.**

Трепанги под майонезом с корнишонами

Ингредиенты:

Трепанги (сушеные) - 50-60г., корнишоны - 8-10 шт., майонез - по вкусу, соус «Южный» - по вкусу, зеленый лук.

Приготовление:

Сушеные трепанги тщательно промывать в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поместить в прохладное место.

На следующий день слить отвар, промыть трепанги, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и промыть трепанги. Выпотрошить трепанги, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и вновь выдержать в отваре, поместив в холодильнике до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности в течение 5 дней.

Нарежьте трепанги мелкими кубиками. Корнишоны (небольшие соленые огурчики до 50 мм) измельчите, положите майонез, соус Южный, трепанги и всё перемешайте. Посыпать нашинкованным зеленым луком.

Трепанги, тушенные с луком

Ингредиенты:

Трепанги (сушеные) - 200г., репчатый лук - 2-3 шт.. свиное топленое сало - 100г., соевый соус - 1 ст. л.. соль, имбирь - по вкусу, зеленый лук - по вкусу.

Приготовление:

Сушеные трепанги тщательно промывать в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поместить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепанги, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и промыть трепанги. Выпотрошить трепанги, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и вновь выдержать в отваре, поместив в холодильнике до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности в течение 5 дней.

Трепанги нарезать ломтиками, обдать кипятком, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Репчатый лук нашинковать и обжарить во фритюре до светло-коричневого цвета. В конце жаренья добавить ломтики трепангов, прогреть и влить несколько столовых ложек бульона, заправленного соевым соусом и имбирем. Выложить на блюдо и посыпать тонко нашинкованным зеленым луком.

Готовое блюдо по вкусу напоминает блюдо из грибов.

**Глава 9. Осьминоги и каракатицы.**

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 «мускардини» весом 40-100гр. и более крупные экземпляры по 2-4 кг. Мускардини предназначены для использования в салатах и закусках. Более крупные осьминоги используются для приготовления горячих блюд.

Осьминог является для человека богатейшим источником белка с высокой биологической активностью, кроме того в мясе осьминога обнаружены важнейшие для здоровья человека витамины: тиамин, рибофлавин и другие, — а также микроэлементы. 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.

Осьминога для кулинарных изделий варят в кипящей подсоленной воде (1:3 или 1:2) при быстром закипании. Мантию 2-3 мин, а мясо конечностей в зависимости от их диаметра – куски 3-4 см варят 6-7 мин, 2-2,5 см 3-4 мин, 1,5-2 см 2-3 мин. Готовый продукт получается плотной и достаточно нежной консистенции; слегка сладковатый, как мясо крабов. Для жарки мясо нарезают кусочками толщиной 0,5 см.

**9.1. Блюда из осьминогов и каракатицы.**

Осьминог в белом вине

Ингредиенты:

Осьминоги - 1кг, оливковое масло - 4-5 ст.л., лук репчатый - 2 луковицы, вино - 85 мл., арахис - 20-25г., соль, специи - по вкусу.

Приготовление:

Осьминогов очистить, удалить голову, клюв, присоски и кожу, опустив предварительно тушки на несколько секунд в кипяток. Удалить внутренности, промыть. Затем в сотейнике нагреть оливковое масло, уложить осьминогов и слегка обжаривать, помешивая, на среднем огне 7-10 минут с открытой крышкой.

Почти к готовому осьминогу добавить нарезанный тонкими кольцами лук, измельченный арахис, соль и специи, перемешать и влить вино. Сотейник закрыть крышкой и оставить на слабом огне примерно на 15 минут.

Осьминог фаршированный

Ингредиенты:

Осьминог - 700г., креветки - 100г., масло сливочное - 60г., листья орегано, базилика, соль, перец - по вкусу, чеснок - 1/3 зубчика, клубень фенхеля - 50г., красное вино - 1/4 стакана, помидоры - 2 шт., лук-шалот - 1 стебель (белая часть).

Приготовление:

Осьминога вымыть, удалить темную кожицу, удалить жевательные органы. Затем осьминога припускаем в собственной чернильной жидкости с каплей лимона. Приготовить фарш для щупалец: вареные креветки, овощи нарезать мелкими кубиками, добавить зелень и специи.

Осьминога аккуратно разложить на тефлоновый противень, зафаршировать каждую щупальцу и поставить в духовку на 15-18 минут, предварительно налив в противень немного воды и, смазав щупальцы маслом.

КАРАКАТИЦЫ ПО-ЛИГУРИЙСКИ

Ингредиенты:

1,5 кг каракатиц, 1/2 стакана белого сухого вина, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, 1 свекла, соль, молотый черный перец.

Приготовление:

Каракатиц почистить, вымыть и просушить. Разрезать сумку на кольца, а щупальца — на части. Посолить и обжарить на сковороде, затем добавить отваренную нарезанную свеклу и влить белое сухое вино.

Потушить 10-15 минут, добавить томатное пюре, воду, щепотку черного перца и мелко нарезанную петрушку. Всего тушить на умеренном огне около 30 минут.

В готовое блюдо добавить несколько капель лимонного сока.

**Глава 10. Крабы.**

Россиян, наверное, больше интересует камчатский краб как источник диетического питания, как деликатес.

Крабы обладают исключительными гастрономическими и деликатесными свойствами. Эти ракообразные – ценный источник белков и минеральных элементов. Например, йода в креветочном мясе почти в сто раз больше, чем в говядине. Впрочем, разработанные веками рецепты позволяют делать из крабов и множество других блюд, которые становятся истинным украшением праздничного стола.

Для приготовления краба вскипятить воду, посоленную из расчета 50 г соли на литр. Крабов опустить в кипящую воду. Время приготовления составляет 15 минут на первые 500 г крабов, и по 10 минут на последующие 500 граммов крабов.

Крабы готовы к употреблению, когда маленькие клешни легко отделяются. Вынуть крабов из воды, положить спинкой вниз (чтобы не вытекал сок) и дать остыть.

Их следует закладывать в кипящую подсоленную воду. Когда крабы опустятся на дно и поменяют свой цвет на оранжево-красный, огонь следует сделать маленьким и поварить их таким образом 15-20 минут. Затем охладить.

Когда крабы остынут, их нужно разделать. Для этого краба кладут на спинку, отделяют у него ножки и клешни, раскалывают, чтобы извлечь мясо, и удаляют хрящи. Затем следует отделить брюшную часть, удалить губчатые жабры и осторожненько отделить белое мясо. Для этого удобнее всего будет воспользоваться иглой или зубочисткой.

Чтобы достать коричневое мясо, следует сильно нажать на ротовую часть, чтобы она треснула. Находящуюся внутри панциря хрящевую перегородку нужно удалить, после этого у вас получится вынуть мясо.

Мясо крабов хорошо подходит для приготовления салатов, супов, соусов. Так же кусочками краба можно украшать различные рыбные блюда. Очень хорошо мясо крабов сочетается с майонезом, лимонным соком, яйцами и зеленью петрушки.

**10.1 Блюда из крабов.**

БРОДЕТТО ИЗ КРАБОВ

(албанская кухня)

Ингредиенты:

100 г свежих крабов, 6 картофелин, 150 мл оливко вого масла, соль, молотый черный перец, 0,5 стака на винного уксуса, зелень петрушки.

Приготовление:

Свежие крабы отварить, очистить, нарезать мелкими кусочками. Картофель нарезать кружками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить.   
Сверху уложить слой крабов, сбрызнуть растительным маслом, посыпать зеленью петрушки, полить винным уксусом и тушить около 30 минут.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ

Ингредиенты:

240 г крабов, 2 картофелины, 1 морковь, 3-5 ст. ложек зеленого горошка, 1 помидор, 1 огурец свежий, 100 г цветной капусты, 150 г майонеза, соль.

Приготовление:

Сварить морковь, картофель, цветную капусту. Нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанный огурец, помидор, зеленый горошек.

Перемешать с крабами (шейки крабов оставить для оформления) и заправить майонезом.

**Глава 11. Рапан**.

Водится рапан на Черном море. Рапан - хишник, он поедает мидии и устрицы. В магазины и на предприятия общественного питания поступает очищенная и замороженная.

Мясо рапана очень вкусное и полезное, обладает высокой биологической ценностью. Это высоко ферментативно активный продукт, который очень благотворно воздействует на организм в целом. Как и большинство морских деликатесов, рапана содержит большое количество минеральных элементов в количестве и формах, легко усваиваемых организмом, в частности йод, фосфор, калий, железо.

Перед приготовлением мясо тщательно промывается. Если мясо рапана сырое, то его приваривают в несоленом кипятке около 5 минут, при этом из мяса уходит лишняя влага.

Если перед вами полностью вся улитка, то есть можно только ее переднюю часть, есть еще небольшая печень. Потребляется в пищу нога рапана - белое мясо. Мясо отделяется от желудка, затем разрезается пополам и удаляется оставшаяся часть кишки.

Главное, чтобы не переварить или не пережарить его. Мясо режется, чем мельче, тем лучше. Вкус напоминает кальмаров. Можно из отваренного мяса (варить несколько минут) сделать салат, как из кальмаров.

**11.1. Блюда из рапана.**

Рапан в соусе с грибами, солеными огурцами и картофелем.

Ингредиенты:

На 4 порции: рапана «Сальмон» 1 банка 160 г., морковь 100 г., репчатый лук 60 г., соленые огурцы 90 г., шампиньоны 150 г., чеснок 15 г., сметана 15 г., сливки 45 г., мука 20 г., соус «Табаско» 8 г., картофель 120 г., лимонный сок 12 мл., соль, перец по вкусу, масло растительное 25 мл.

Приготовление:

Рапану «Сальмон» нарезать тонкими ломтиками, предварительно слить рассол. Лук нарезать соломкой, морковь нарезать кружочками, огурцы и свежие шампиньоны нарезать ломтиком, чеснок мелко нарубить.

На хорошо разогретую сковороду, смазанную маслом выложить морковь, лук, шампиньоны и пассеровать при непрерывном помешивании, за 5 минут до готовности добавить мелко нарубленный чеснок. Картофель отварить, нарезать кружочками и обжарить в масле. Смешать все ингредиенты. Соль и перец добавить по вкусу. Приготовленную смесь заправить соусом.

Приготовление соуса: муку обжарить на сковороде до золотистого цвета, ввести сметану, довести до кипения, добавить сливки, соус «Табаско» еще раз довести до кипения, добавить лимонный сок, соль перец, все хорошо перемешать.

**Глава 12. Сроки хранения морепродуктов и блюд из них.**

Морепродукты мороженные

Сроки хранения морепродуктов мороженных: креветки, мидии, кальмар, каракатица, крабы, морской гребешок, омары, лангусты, осьминог, мясо криля, паста «Океан» и др. ГОСТ 20414-93, ГОСТ 30314-95. Относительная влажность воздуха 90-95%

|  |  |
| --- | --- |
| Срок хранения | Температура, °С |
| 21 сут. | ниже — 18° |
| 14 сут. | от - 10° до - 12° |

Полуфабрикаты из морепродуктов не рекомендуется хранить, т.к. морепродукты содержат много воды и быстро портятся. В случае необходимости их потрошеными и промытыми хранят в холодильных камерах и шкафах.

Транспортирование моллюсков должно осуществляться в специальных емкостях или контейнерах с проточной или сменяемой морской водой при температуре воды не выше 25 C. Допускается транспортирование моллюсков без воды в специальных контейнерах насыпью слоем не более 2/3 высоты емкости (высотой слоя моллюсков не более 1 м) при температуре воздуха от 0 до 12 C. При повышении температуры воздуха выше установленной моллюски охлаждаются льдом, льдосолевой смесью или охлажденной до 2 C морской водой и другими способами.

Для мороженных продуктов и полуфабрикатов срок хранения исчисляется с момента поступления на предприятие общественного питания в мороженном виде.

Чтобы разморозить их, в цеху первичной обработки нужны дефростеры. Это стеллажи, на которых лотки установлены с небольшим наклоном для стока воды. К лоткам иногда подводится паровой подогрев, чтобы морепродукты оттаивали быстрее. Дефростеры делают и в виде тележек - на колесиках.

Пресервы после закатки не должны находиться более двух часов в производственном помещении и по мере формирования партии отправляться в холодильник на созревание при температуре от 0 до минус 8 C.

Разделочные доски, колоды для разруба рыбы должны быть изготовлены из твердых пород дерева, с гладкой поверхностью, без трещин.

Для каждого вида морепродуктов должны быть отдельные разделочные доски и ножи с четкой маркировкой, хранящиеся в соответствующих отделах на специально отведенных местах.

Продажа сырых морепродуктов и полуфабрикатов из них должна производиться в специальных отделах раздельно от реализации готовых к употреблению продуктов. Запрещается разделка морепродуктов подсобными рабочими и покупателями.

Продукцию, признанную непригодной в пищу, необходимо хранить в отдельном помещении для использования на технические цели или уничтожения. Совместное хранение в одной камере различных видов морепродуктов, взаимно влияющих на ее качество и состояние тары, категорически запрещается.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Срок хранения (час.) | Температура |
| Морепродукты в сухарях | 12 | от +2 до +6° |
| Котлеты, биточки, фарш (без замораживания) | 12 | от +2 до +6° |
| Котлеты, голубцы и фарш замороженные | 72 | от -4 до -6° |
| Морепродукты жареные | 36 | от +2 до +6° |
| Морепродукты печеные | 48 | от +2 до +6° |
| Морепродукты отварные | 24 | от +2 до +6° |
| Морепродукты фаршированные | 24 | от +2 до +6° |
| Крабовые палочки | 48 | от +2 до +6° |
| Кальмар с овощами в сметанном соусе, отбивные из кальмара, котлеты из кальмара | 24 | от +2 до +6° |
| Кальмар в маринаде | 48 | от +2 до +6° |
| Морепродукты заливные | 24 | от -2 до +2° |

**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, принесшее 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. Эрика Каспарек-Тюрккан. «Деликатесы из морепродуктов». Семейная кулинария. Издательство «Ниола 21 век». 2002г.

2. А. Тюрина, К. Фокина. «Рецепты лучших шеф-поваров Москвы. Рыба и морепродукты». Издательство «ЧЕРНОВиК». 2004г.

3. А.Ефимов, В.Ковалев, Т.Шарова. «Рыба и морепродукты»: Библиотека шеф-повара. Издательство «Ресторанные ведомости». 2004г.

4. Т.Карпенко. «1000 классических рецептов. Кулинария для всех». Издательство АСТ. 2004г.

5. Г. И. Поскребышева. «Блюда из рыбы и морепродуктов», 2005 г.

6. Г. И. Поскребышева. «Готовим из морепродуктов», 2002 г.

7. В. А. Филиппова "Блюда из морепродуктов". Издательство «Лабиринт», 2004

8. ГОСТ 20414-93, ГОСТ 30314-95.

9. СанПиН 42-123-4117-86 от 25.03.98 (в ред. от 21.01.99). Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов.