

УДК 641/642  
ББК 36.997  
Б 83

Дизайн серийного оформления переплета *А. Мусина*

Фотография на обложке: © Roulier / Turriot / Photocuisine / FOTOLINK

**Боровская Э.**

Б 83 Блюда из рыбы и морепродуктов / Боровская Э. – М. : Эксмо, 2014. – 320 с. : ил. – (Лакомка).

ISBN 978-5-699-63870-3

Жареная, запеченная, тушеная, соленая, копченая рыба. В салатах, закусках, супах, запеканках, соусах. Сколько белка содержится в разных видах рыбы, как разделявать, как приготовить тот или иной сорт рыбы. А также кое-что о морепродуктах и блюдах из них. Все это – в новой книге кулинарной серии «Лакомка».

**УДК 641/642**  
**ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-63870-3**

© Боровская Э., 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014



# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

## ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РЫБЕ

### Пищевая ценность рыбы

Высокая пищевая ценность и вкусовые особенности рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании. Рыба — ценный пищевой продукт. По своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса.

Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки (мясо рыб содержит 18% белков). Белки мяса рыб легче усваиваются организмом человека, чем белки мяса животных. Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Рыбий жир характеризуется высоким содержанием Омега-3 — группой ненасыщенных жирных кислот. Также в мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, комплекс витаминов группы В — В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>с</sub>, витамины Н и РР.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера, хлор, и это далеко не полный перечень полезных микроэлементов, содержащихся в мясе рыб.

Рыба прекрасно поддается различным видам кулинарной обработки, ее можно употреблять в холодном и горячем виде, она хорошо сочетается с всевозможными гарнирами.

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

## Таблица пищевой ценности: рыба, морепродукты, рыбные консервы

Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Горбуша отварная	168,00	22,90	7,80	0,00
Зубатка отварная	114,00	15,50	5,80	0,00
Камбала отварная	103,00	18,30	3,30	0,00
Карась отварной	102,00	20,70	2,10	0,00
Карп отварной	125,00	19,40	5,30	0,00
Лещ отварной	126,00	20,90	4,70	0,00
Макрель отварная	124,00	22,80	3,60	0,00
Минтай отварной	79,00	17,60	1,00	0,00
Налим отварной	92,00	21,40	0,70	0,00
Окунь морской отварной	112,00	19,90	3,60	0,00

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ  
ТАБЛИЦА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ:  
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ



Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Путассу отварная	81,00	17,90	1,00	0,00
Салака отварная	153,00	22,00	7,20	0,00
Сардина отварная	178,00	20,10	10,80	0,00
Ставрида отварная	133,00	20,60	5,60	0,00
Судак отварной	97,00	21,30	1,30	0,00
Треска отварная	78,00	17,80	0,70	0,00
Хек отварной	95,00	18,50	2,30	0,00
Щука отварная	97,00	21,30	1,30	0,00
Скумбрия отварная	211,00	19,60	14,70	0,00
Сом отварной	196,00	18,40	13,60	0,00
Палтус отварной	216,00	14,00	17,80	0,00
Кальмары	110,00	18,00	4,20	0,00
Креветки	95,00	18,90	2,20	0,00
Криль	98,00	20,60	1,70	0,00
Крабы	96,00	16,00	3,60	0,00

Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
<b>Рыбные консервы</b>				
Белуга бланшированная	234,00	23,30	15,60	0,00
Горбуша	136,00	20,90	5,80	0,00
Кета	129,00	21,50	4,80	0,00
Креветки	81,00	17,80	1,10	0,00
Крабы	85,00	18,70	1,10	0,10
Нерка	170,00	18,80	10,50	0,00
Осетр	163,00	16,40	10,60	0,60
Тунец	96,00	22,50	0,70	0,00
Килька пряного посола	154,00	14,80	10,50	0,00
Печень трески	613,00	4,20	65,70	1,20
Скумбрия	258,00	16,40	21,40	0,00
Камбала, обжаренная в масле	249,00	14,40	21,30	0,00
Сардины (ломтики) в масле	249,00	17,90	19,70	0,00
Сайра, бланшированная в масле	283,00	18,30	23,30	0,00

**БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**  
**ТАБЛИЦА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ:**  
**РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ**



Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Скумбрия в масле	278,00	13,10	25,10	0,00
Ставрида, обжаренная в масле	309,00	15,60	27,40	0,00
Тунец в масле	231,00	22,00	15,90	0,00
Шпроты	563,00	17,40	32,40	0,40
Горбуша в томатном соусе	132,00	14,50	5,10	6,90
Камбала в томатном соусе	125,00	12,60	5,40	6,30
Лещ в томатном соусе	138,00	15,30	7,40	2,60
Осетр в томатном соусе	181,00	14,70	12,00	3,40
Сазан в томатном соусе	145,00	12,40	8,70	4,10
Салака в томатном соусе	118,00	17,00	4,00	3,40
Севрюга в томатном соусе	179,00	16,10	11,50	2,80
Сом в томатном соусе	126,00	12,90	6,30	4,30
Ставрида в томатном соусе	110,00	14,80	2,30	7,30
Судак в томатном соусе	119,00	14,00	5,30	3,70

Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
<b>Рыба соленая, копченая, маринованная</b>				
Горбуша соленая	169,00	22,10	9,00	0,00
Кета соленая	184,00	24,30	9,60	0,00
Килька балтийская соленая	137,00	17,10	7,60	0,00
Лосось соленый	269,00	21,00	20,50	0,00
Сельдь атлантическая соленая	145,00	17,00	8,50	0,00
Сельдь иваси соленая	173,00	17,50	11,40	0,00
Семга соленая	203,00	22,50	12,50	0,00
Треска соленая	98,00	23,10	0,60	0,00
Тюлька соленая	225,00	19,80	16,20	0,00
Хамса соленая	166,00	21,20	9,00	0,00
Икра белужья зернистая	237,00	27,20	14,20	0,00
Икра горбуши зернистая	230,00	31,20	11,70	0,00
Икра кеты зернистая	251,00	31,60	13,80	0,00
Икра минтая пробойная	131,00	28,40	1,90	0,00
Икра осетровая зернистая	203,00	28,90	9,70	0,00

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ  
ТАБЛИЦА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ:  
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ



Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Икра осетровая паюсная	236,00	36,00	10,20	0,00
Икра севрюжья зернистая	221,00	28,40	11,90	0,00
Камбала горячего копчения	192,00	22,00	11,60	0,00
Килька горячего копчения	162,00	21,30	8,50	0,00
Окунь морской горячего копчения	175,00	23,50	9,00	0,00
Лещ горячего копчения	172,00	32,80	4,50	0,00
Салака горячего копчения	152,00	25,40	5,60	0,00
Треска горячего копчения	115,00	26,00	1,20	0,00
Вобла холодного копчения	181,00	31,10	6,30	0,00
Лещ холодного копчения	160,00	29,70	4,60	0,00
Окунь морской (балык)	199,00	26,40	10,40	0,00
Сельдь тихоокеанская жирная холодного копчения	225,00	20,30	16,00	0,00
Скумбрия холодного копчения	150,00	23,40	6,40	0,00
Ставрида холодного копчения	94,00	17,10	2,80	0,00
Балык осетровый	194,00	20,40	12,50	0,00



Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Вобла вяленая	235,00	46,40	5,50	0,00
Лещ вяленый	221,00	42,00	5,90	0,00
Снеток полесский	264,00	46,30	8,80	0,00

## Общие рекомендации по разделке и подготовке к приготовлению рыбы

Живую рыбу следует оглушить, а затем обескровить (острым кончиком ножа сделать глубокий разрез между плавниками и дать стечь крови).

Чешую рыбы снять ножом или специальной теркой. Рыбу с плотно сидящей чешуей следует предварительно ошпарить, т. е. на несколько секунд погрузить в кипяток, а затем соскоблить чешую тупой стороной ножа. Затем ножницами или ножом удалить плавники. У рыб, не имеющих чешуи, перед разделкой следует тщательно удалить слизь. Для этого тушку рыбы протереть солью.

Очищенную рыбу хорошо вымыть холодной водой, а затем выпотрошить, либо через разрезанное брюшко, либо через надрез у головы, можно через спинку. Но чаще всего потрошат через



брюшко. На брюшке рыбы, начиная с головы, до анального отверстия сделать разрез. Через него осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь, вынуть внутренности, удалить почки и темную пленку, выстилающую брюшко, удалить жабры.

У камбалы и палтуса при разделке снять кожу с темной стороны (там, где глаза), но предварительно наискось отделить голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. Затем соскоблить чешую со светлой стороны и обрезать плавники.

У рыб без чешуи, но с толстой кожей (налим, сом, угорь) иногда при разделке удаляют кожу. Для этого нужно надрезать кожу вокруг головы, затем, захватив ее пальцами, снять. После этого разрезать брюшко, удалить внутренности и отрезать голову.

Рекомендуется удалять кожу и с наваги. Для этого надрезать кожу вдоль спинки, отрезать нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка (для удаления внутренностей), а затем снять кожу так, как описано выше.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фаршировки или хотят приготовить в неразрезанном виде.

Через прорезанную спинку рыбу потрошат тогда, когда ее готовят для рулета или фаршировки.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров потрошат, не вскрывая брюшка. Для этого отделяют голову и с ней вынимают внутренности, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость.

Если из рыбы готовят рубленые изделия, то ее сначала потрошат, не снимая чешуи, потом разделяют на филе. С каждого кусочка филе удаляют кожу вместе с чешуей.

Необходимо помнить, что при любом способе разделки рыбы жабры обязательно нужно удалить, так как они придают блюду горьковатый привкус.

Разделанную рыбу тщательно промывают холодной водой, стараясь не мять и не сгибать.

Вымытую рыбу нарезают порционными кусками. Крупную рыбу следует разрезать вдоль позвоночника на 2 половины, а затем каждую часть нарезать поперек кусками нужного размера.

Мелкую рыбу не разрезают, а готовят целиком.

**Подготовка рыбы для варки и жаренья.** Мороженой рыбе перед разделкой нужно дать оттаять, а соленую следует вымочить.

**Оттаивание мороженой рыбы.** Крупную мороженую рыбу обычно оттаивают в воде комнатной температуры, добавив 10 г поваренной соли на 1 л воды. Длится оттаивание от 1 до 4 часов, в зависимости от размера рыбы и температуры воды. Рыбу средних размеров и филе лучше оттаивать на воздухе. Мелкую мороженую рыбу рекомендуется разделять в мороженом виде.

**Вымачивание соленой рыбы.** Сначала целую рыбу на 1 час заливают холодной водой. После этого ее разделяют: снимают чешую, отрезают голову, плавники, удаляют внутренности. Крупную рыбу можно нарезать кусками. Затем рыбу заливают холодной водой



(2 л воды на 1 кг рыбы). Длится вымачивание от 6 до 10 часов, воду следует 3—4 раза поменять. Слишком долго вымачивать рыбу не следует, при этом теряется ее пищевая ценность.

**Для жаренья** рыбу нарезают порционными кусками (либо с кожей и костями, либо с кожей и без костей, либо же разделяют на филейные порции, без кожи и костей). Нарезать рыбу следует поперек, начиная от головы, нож нужно держать под прямым углом. Филе рыбы, предназначенное для обжаривания, режут, держа нож под углом 30—40°, начиная с хвостовой части. Если филе рыбы готовят в кляре, то ее нарезают небольшими кусками толщиной 1,5—2 см.

**Для варки** рыбу делят на куски вместе с кожей и позвоночной костью, а филе — на куски с кожей и реберными костями, нож при этом держат под прямым углом. Кожу следует слегка надсечь в нескольких местах, чтобы куски рыбы не теряли форму.

**Моют** рыбу в чистой проточной воде очень быстро, при длительном контакте с водой мясо рыбы теряет свои полезные вещества.

### **Как правильно солить рыбу**

Рыбу, которую будут варить, предварительно не солят, соль добавляют в воду. Рыбу, предназначенную для жаренья, солят или выдерживают в насыщенном солевом растворе от 5 до 10 минут.

### **Как панировать рыбу**

Перед обжариванием порционные куски рыбы обваливают в муке или панировочных сухарях. Вместо муки и сухарей можно

использовать для панировки жидкое тесто — кляр или манку. Панировка оказывает большое влияние на внешний вид, вкус и аромат обжаренной рыбы, предохраняет ее при жаренье от излишней потери влаги и ценных питательных веществ, а также, что немаловажно, придает рыбе приятную золотистую окраску.

## РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

### Отварная рыба

Отварная рыба очень полезна. Лучше всего варить рыбу целиком, чтобы сохранить ее вкусовые качества и питательные вещества.

Воды в посуду нужно налить столько, чтобы лишь покрыть рыбу, соли положить 15—20 г на 1 л воды.

В бульон можно добавить черный перец, укроп, лук.

Температуру воды поддерживают немного ниже точки кипения — примерно 90° С.

Варка на сильном огне продолжается из расчета 2 минуты на 1 кг рыбы, после чего ее варят до готовности на слабом огне, плотно прикрыв посуду крышкой.

Рыба готова, если легко отделяется ее спинной плавник.



Крупная отварная рыба легко разваливается. Но можно сохранить ее целой, заполнив брюшко мокрой пергаментной бумагой и обвязав рыбу бечевкой.

## Отварная рыба, приготовленная в охлаждающейся воде

При таком способе приготовления хорошо сохраняются вкусовые качества рыбы. Разделанную рыбу надо взвесить.

Воды требуется в три раза больше, чем весит рыба.

Если посуда широкая, а рыба мелкая, все равно воды нужно налить столько, чтобы полностью покрыть рыбу.

Воду с солью и пряностями предварительно прокипятить.

Потом рыбу положить в посуду спинками вверх, плотно закрыть крышкой, снять с огня и поставить на деревянную подставку.

На холодной плите бульон будет быстро остывать, на деревянной подставке он сохранит температуру до полной готовности рыбы.

Рыба готова, если ее мясо легко отделяется от позвоночника вилкой.

Перед подачей на стол с рыбы нужно снять чешую.

### При варке необходимо иметь в виду:

- рыба доходит до готовности при температуре воды 65—70 °С (так что воду кипятить не обязательно);
- время варки рыбы больше зависит от ее толщины, чем от веса;
- в пареной рыбе вкусовые качества сохраняются лучше, чем в отварной;
- чешуя рыбы препятствует растворению питательных веществ в бульоне.

## Тушение обжаренной рыбы

Это один из особых способов приготовления рыбы.

Рыбу сначала обжаривают на медленном огне в небольшом количестве жира или растительного масла и затем тушат в соусе.

Для тушения подходят щука, окунь, налим, камбала.

Тушат рыбу целиком, а рыбное филе — кусками.

У щуки и камбалы для тушения обычно используют филе.

С крупного окуня и налима снимают кожу, с маленьких окуней — только чешую.

Тушат рыбу следующим образом: сначала варят рыбный бульон; рыбу, предназначенную для тушения, потрошат, снимают кожу, нарезают кусками, панируют в муке и некоторое время обжаривают в кастрюле с толстым дном на слабом огне; затем заливают куски рыбы горячим бульоном, добавляют пряности и ставят тушить на медленный огонь.

## Жаренье рыбы во фритюре

При жаренье рыбы в большом количестве масла на ней образуется золотистая хрустящая корочка, сохраняющая мясо сочным.

Для жаренья во фритюре годятся треска, щука, камбала, окунь и другие виды рыбы.

Многие хозяйки предпочитают обжаривать филе, нарезанное небольшими кусками.

Мелких окуней можно жарить целиком.