

УДК 664.951

ТЕХНОЛОГИЯ «СУ-ВИД» ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД

*Вечкуткин П.О., студент 3 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Гуляева Л.Ю., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: рыба, су-вид, технология, вакуум, качество.

В работе описана последовательность технологических операций приготовления рыбных блюд с обработкой исходного сырья по принципу «су-вид». Дана характеристика органолептических показателей качества готового изделия.

Рыбные блюда пользуются популярностью в кухнях многих народов мира. Рыба является одним из источников полноценных белков (до 23%), легкоплавких жиров (до 33%) богатых ненасыщенными жирными кислотами не синтезируемыми в организме человека: леиновой, линолевой, линоленовой, арахидоновой и насыщенными – пальмитиновая, стеариновая, миристиновая, минеральных веществ до 3% (в больших количествах фосфор, калий, кальций, натрий, сера, хлор, магний). При этом высокое содержание в морских рыбах железа и меди оказывает лечебное действие при малокровии, витамина А в сочетании с кальцием и фосфором – в предупреждении опухолей, укреплении нервной и иммунной систем. Углеводы в рыбе содержатся в пределах до 1% в виде гликогена и продуктов его распада. Они влияют на пищевую ценность, вкус, цвет и запах готовых блюд

Низкое содержание коллагена в соединительных прослойках мышечной ткани рыбы обуславливает ее быстрое переваривание даже при пониженной секреции пищеварительных органов, что позволяет рекомендовать включение данного продукта в питание пожилых, больных людей [1;2].

Для приготовления рыбных блюд по принципу «су-вид» используют закрывающиеся пакеты из теплоустойчивой пищевой полимерной пленки (вакуумные пакеты). Отсутствие прямого контакта с водой позволяет добиться более насыщенного вкуса готовых блюд, так как при варке рыбы основным способом или по принципу припускания в бульон переходят экстрактивные вещества из обрабатываемого сырья. При этом снижаются потери и содержание влаги в рыбе, так что

даже при многочасовой обработке готовые блюда сохраняют сочность и полезные свойства. Отсутствие контакта с воздухом позволяет также сохранить питательные вещества, которые способны разрушатся под воздействием кислорода, например, в момент обработки продукта способом жарки или запекания [3].

Рыбу по технологии «су-вид» готовят при температуре 50-60°C, для лососевых рыб - 43-49°C.

Технология приготовления рыбных блюд «су-вид» делится на несколько этапов:

1. Подготовка рыбного полуфабриката. На этой стадии мороженую рыбу оттаивают и проводят разделку на филе с кожей и без реберных костей. Для получения этого вида разделки рыбу очищают от чешуи, у краев жаберных крышек глубоко подрезают мякоть, перерубают позвоночник и удаляют голову, а вместе с ней и большую часть внутренностей. Затем, не разрезая брюшка, зачищают внутреннюю полость. Брюшные, спинные, анальные, грудные плавники срезают. Хвостовой плавник и часть хвостового стебля удаляют прямым срезом на расстоянии 1 - 2 см от основания, срезают плечевые кости, промывают и обсушивают. Отходы при таком способе достигают 17-45%. Полученное филе маринуют или обрабатывают приправами и специями в течение 45 минут.

2. Вакуумирование и тепловая обработка. Подготовленный полуфабрикат помещают в вакуумный пакет, запаивают и подвергают тепловой обработке на водяной бане, либо в су-виднице.

После приготовления рыбу охлаждают в воде со льдом в течение 30 минут. Затем вскрывают пакет и нарезают филе на порционные куски.

Рыба, приготовленная таким способом, характеризуется упругой, нежной текстурой, сочная. Цвет готового изделия светло-розовый или светло-серый, свойственный виду рыбы. Без посторонних запахов.

Из выше сказанного следует, что технология «су-вид» - современный способ термической обработки продуктов в вакууме при контролируемой температуре (в идеале $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$), что позволяет регулировать химические процессы, протекающие в них, добиться того, чтобы одни компоненты сырья изменяли свои свойства, а другие оставались в первоизданном состоянии.

Библиографический список:

1. Ресторанный бизнес в России: технология успеха / Л.С. Кучер, Л.М. Шкуратова, Л.С. Ефимов, Т.Н. Голубева. – М.: РКонсульт, 2012. – 468 с.

2. Казанцева, Н.С. Товароведение продовольственных товаров / Н.С. Казанцева. - М.:«Дашков и К», 2017. – 184 с.
3. Технология sous vide на профессиональной кухне [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://oophtr.ru/molekulyarnaya-kuhnya.html>

TECHNOLOGY «SOUS-VIDE» FOR FISH DISHES

Vechkutkin P.O.

Key words: fish, sous-vide, technology, vacuum, quality.

The paper describes the sequence of technological operations of cooking fish dishes with the processing of raw materials on the principle of « sous-vide». The characteristic organoleptic indicators of the quality of the finished product.