

ВЫБОР РЫБЫ ДЛЯ БЛЮД

Пищевые характеристики разных видов рыб и животных морепродуктов

По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его, что является одним из наиболее существенных достоинств этого продукта.

В рыбе содержится от 13 до 23% белков и от 0,1 до 33% жиров, ценность которых особенно высока, так как они легко усваиваются и богаты витаминами А и D. Кроме того, в рыбе имеются экстрактивные и минеральные вещества.

По содержанию белка различные породы рыб мало отличаются одна от другой, но по содержанию жира разница существенна: у одних видов рыб жир составляет до 33% их веса, у других — не более 0,1%.

Основным показателем качества рыбы, ее пищевой ценности является содержание жира и белковых веществ. Обычно от жирности рыбы зависит и вкус ее мяса, и ее кулинарные качества. Самые вкусные рыбы, такие, как осетровые, лососевые, угри, миноги, в то же время и одни из самых жирных. Конечно, существуют исключения, например, хамса — жирная рыба, но она представляет меньшую потребительскую ценность, чем треска или судак, — тощие рыбы. Однако бесспорно то, что в пределах одной разновидности рыб самые лучшие экземпляры обычно и наиболее жирные.

Для определения пищевой ценности рыбы важно не только количество жира, но и место его расположения. Имеются породы рыб, у которых жир накапливается в печени, в стенках брюшка, в брюшной полости, в подкожном слое, у оснований плавников, но у самых лучших ценных рыб жир в основном распределен также и между мышцами. Благодаря межмышечным прослойкам жира мясо этих рыб особенно нежное.

Количество жира и расположение его по отдельным участкам тела рыбы непостоянно. В определенные периоды жизни рыбы содержание жира в ней может увеличиться, в связи с возрастом, изменением кормовых условий, в период усиленного нагула и т. п., а в иное время количество жира значительно снижается. Так, при образовании икры у самок и молок у самцов содержание жира значительно уменьшается, так как жиры и белки организма расходуются в основном на образование икры и молок, причем в первую очередь расходуются запасы жира, сосредоточенные в печени или в брюшной полости.

Особенно неблагоприятно на жирность рыбы влияет нерест и связанное с ним снижение интенсивности питания или полное его прекращение, а также и длительные передвижения. В период нереста многие рыбы преодолевают значительные расстояния (до 2000 км) и препятствия, вследствие чего затрачивают огромную энергию. Некоторые лососевые во время миграции не принимают пищи, теряют весь жир и часть белка, желудок их частично атрофируется, внешний вид рыбы настолько изменяется, что в районах нерестования кету, например, называют зубаткой.

Изменения, которые происходят в организме рыбы в момент миграции и нереста, бывают подчас губительны. Так, например, кета, горбуша мечут икру один раз, после чего погибают.

Мясо молодых рыб — тощее и невкусное. Зрелые экземпляры жирнее и мясистее. Очень крупные, старые рыбы имеют часто грубое, невкусное мясо.

Мясо самцов по химическому составу и кулинарным достоинствам почти не отличается от мяса самок, так как на образование икры и молок рыба затрачивает почти одинаковое количество жира и белка. Правда, вес икры у некоторых рыб достигает 25% их веса, что значительно превышает вес молок, но это является недостатком только для тех пород рыб, икра которых не имеет большой пищевой ценности. У осетровых же и у некоторых лососей икра — самая ценная часть рыбы.

Кулинар должен помнить, что качество рыбы, за небольшим исключением, зависит от ее жирности, что жирность рыбы в свою очередь связана с ее возрастом, местом обитания, близостью нерестового периода.

По степени жирности рыбу подразделяют на три группы.

К первой группе относят жирную рыбу, содержащую свыше 8% жира. Такими рыбами, например, являются **миноги, осетровые, многие лососевые (особенно европейские разновидности лососей), некоторые виды сельдевых, скумбрия, угорь, хамса.**

Ко второй группе, т. е. к рыбам средней жирности, содержащим в мясе от 4 до 8% жира, относится **большинство карповых, часть дальневосточных лососей, часть сельдевых, некоторые разновидности камбаловых и сом.**

К третьей группе — к тощим рыбам, содержащим жира менее 4%, — принадлежат **окуневые, тресковые, форель, щука** и др.

Необходимо учитывать условность этого деления; так, например, сазан и некоторые другие карповые на Амуре содержат в мясе более 10% жира, сельдь океанская во время нереста имеет 2-3% жира в мясе, а в период нагула жирность ее мяса повышается до 25% и более.

ОСЕТРОВЫЕ

В водных бассейнах мира нет рыбы лучше осетровых. Более большая часть мирового улова этой великолепной рыбы приходится на долю России.

Для всех осетровых характерно удлинённое, веретенообразное строение тела. Кожа рыбы покрыта костными пластинками, так называемыми жучками, которые расположены вдоль тела пятью рядами: один — по середине спины, два — по боковым линиям и два — на брюшке.

Вместо костного скелета у осетровых — хрящи, а вместо костного позвоночника — хрящевидная хорда (спинная струна).

Осетровые содержат значительное количество жира, расположенного между мышцами. Межмышечные прослойки жира особенно благоприятно влияют на вкусовые качества осетровых рыб.

Несмотря на то, что мясо осетровых белое, эту рыбу называют **красной**. В данном случае термин «красная» применяют в его старинном смысле, когда слово «красный» было синонимом красивого, ценного.

В кулинарном отношении, кроме отличного качества мяса, осетровые имеют и еще ряд преимуществ. Они дают очень небольшое количество несъедобных частей (не более 14%) благодаря тому, что хрящи, из которых в основном состоят голова и скелет, а также позвоночная струна, используются в пищу. Отваренные хрящи добавляют в рассольники, солянки, а из хорды — спинной струны — готовят **вязигу** (спинная струна без внутренней хрящевой массы, перерезанная вдоль и высушенная), которую используют как начинку для пирогов, расстегаев и кулебяк.

Не менее важным преимуществом рыб осетровой породы являются меньшие потери в весе при тепловой обработке, чем у других видов рыб.

ОСЕТРОВЫЕ РЫБЫ В КУЛИНАРИИ

Отварные, припущенные, жареные или запеченные осетровые рыбы в виде горячего кушанья или холодной закуски заслуженно считаются вкусной и питательной пищей. Нерационально только использовать осетровые для приготовления котлетной массы, так как для этой цели можно применить рыбу менее ценной породы.

При использовании осетровых рыб нужно удалять места ранений вместе с окружающей их измененной тканью, а также крупные кровоподтеки. Места ранений и кровоподтеки представляют опасность с точки зрения возможных

пищевых отравлений. В красной рыбе, в особенности при варке в крупных кусках, по тем же соображениям не следует допускать «просыри» (недоваренные участки).

К семейству осетровых относятся: **осетр, шип, белуга, калуга, севрюга и стерлядь.**

Осетр. Отдельные экземпляры этой рыбы бывают до 2 м длины. Вес их может быть свыше 100 кг; обычный же вес среднего рядового промыслового осетра 10—15 кг.

Лучших как по вкусу, так и по содержанию жира осетров вылавливают в реках Сибири — Оби, Колыме и др., а также в озере Зайсан. В мясе сибирского осетра до 30% жира, в то время как каспийские, азовские и черноморские осетры содержат его не более 15%.

Из осетров кулинары готовят превосходные кушанья. Очень вкусна отварная, паровая или поджаренная на вертеле осетрина с разнообразными соусами. Из осетров готовят запеченные блюда, солянки, уху, супы. Холодную отварную осетрину подают в качестве закуски с хреном или майонезом, ее добавляют в салаты и т. п.

Шип. Эта рыба водится главным образом в Каспийском и Аральском морях. Длина шипа достигает 2 м, а вес 68 кг. По внешнему виду эту рыбу отличают по особенно крупной передней жучке.

Из шипа — высококачественной осетровой рыбы — кулинары готовят такие же блюда, как из осетра.

Севрюга. Обитает севрюга в Каспийском, Азовском и Черном морях. Длина отдельных экземпляров этой рыбы достигает 1,5—2 м, а вес может быть свыше 32 кг, но рядовая промысловая севрюга обычно весит 7—8 кг. Мясо севрюги нежно и мягко, а жир очень приятного вкуса.

Из севрюги готовят разнообразные блюда и закуски, такие же, как из осетра.

Белуга. Эта рыба — самая крупная не только среди осетровых, но и вообще в наших водных бассейнах. Вес ее достигает 1000 кг и более; вес рядовой промысловой белуги от 20 до 250 кг. В отличие от всех других рыб мясо белуги очень крупных размеров несколько грубее и хуже мяса менее крупных экземпляров. Белуга менее жирна, чем другие осетровые, мясо ее содержит 7—9% жира. Цвет ее жира белый, иногда с зеленоватым оттенком. Белуга дает самую лучшую черную икру; из этой рыбы вырабатывают превосходные балыки.

Кулинары используют белугу так же, как осетра и севрюгу, готовя из нее холодные и горячие блюда, а также закуски.

Калуга. По внешнему виду, размеру, весу и пищевым качествам эта рыба очень

похожа на белугу, но встречается она значительно реже. Вылавливают калугу только в реке Амур.

Стерлядь. Эта рыба самая мелкая из семейства осетровых. Водится только в пресных водах. Вес обычно не превышает 1 кг. Известны редкие случаи, когда вылавливали стерлядей весом до 15 кг

Превосходна стерлядь, отваренная в белом сухом вине без всяких приправ и даже соли.

Стерлядь — единственная рыба из осетровых, которая поступает на предприятия общественного питания непотрошенной.

Мясо стерляди очень нежно и наименее волокнисто; при тепловой обработке оно легко разваривается. Жир стерляди, как и других рыб, откладывается в межмышечных прослойках.

Из стерляди кулинары готовят разнообразные кушанья, но особенно широкой и вполне заслуженной известностью пользуется стерлядь паровая, стерлядь «кольчиком» и стерляжья уха.

ЛОСОСЕВЫЕ

Тело рыб лососевых пород покрыто плотно прилегающей к коже чешуей. На голове чешуя отсутствует. Характерной особенностью этого семейства рыб является наличие второго спинного плавника особого строения — жирового, который расположен на спине у начала хвостового стебля.

Мясо лососей нежно и лишено межмышечных костей. Почти у всех рыб этого семейства (кроме сиговых, белорыбицы, нельмы, ряпушки) мясо красного цвета различных оттенков.

К многочисленному семейству лососевых принадлежат такие крупные рыбы, как семга, и такие мелкие, как ряпушка. Но для всех лососевых характерно высокое вкусовое качество мяса, а для большинства — значительная жирность. Содержание жира у некоторых лососей достигает до 27%. Большое количество жира эти рыбы накапливают между мышцами, в стенках брюшка (тешка), под кожей и в брюшной полости.

Крупных лососей — каспийских, дальневосточных, а также семгу, нельму предприятия общественного питания получают солеными или свежемороженными; дальневосточные лососи поступают также в виде натуральных консервов.

Жирное, нежное мясо крупных лососей в процессе очень умеренного посола пропитывается жиром, приобретает специфический вкус («созревает») и становится одним из лучших гастрономических продуктов.

Кулинары используют малосоленное мясо лососей для приготовления холодных закусок, салатов и т. п. Эти рыбные продукты тепловой обработке не подвергают. Мясо мороженых лососей лучше всего отварить или жарить на решетке.

Из рыб семейства лососевых предприятия торговли чаще всего получают в свежем, охлажденном или мороженом виде **сигов, форель, ряпушку**.

Семга. Эта рыба — одна из лучших в наших водных бассейнах. Она часто достигает 40 кг веса и 150 см длины. В ней много жира (от 11 до 24%).

Лучшую семгу, наиболее крупную и жирную, ловят в Северной Двине; много семги ловят в реке Печоре. Эта семга широко известна под названием двинской и печорской.

Нарезанную тонкими ломтиками семгу подают на закуску; из нее готовят открытые бутерброды, сэндвичи (закрытые бутерброды), канапе (фигурные мелкие бутерброды), ее добавляют в салаты, ею украшают холодные рыбные блюда.

Каспийские лососи. Лучший лосось — куринский. Его вылавливают осенью и зимой в реке Куре. Рыба зимнего улова содержит до 27% жира. Крупные экземпляры бывают длиной до 1 м и весом 40—50 кг.

Лососи среднего Каспия (каспийский или кизлярский) мельче и несколько менее жирные; они обладают очень нежным вкусным мясом, на срезах которого проступают капельки прозрачного жира.

Форель. Эта очень красивая рыба имеет несколько разновидностей: форель-пеструшка, севанская форель, радужная форель, озерная форель и др. Форель — одна из самых вкусных рыб наших водных бассейнов. Ее ловят в естественных водоемах (озера, реки, ручьи), а также специально разводят в прудах.

Кулинары готовят из нее деликатесные рыбные блюда; она хороша в отварном и жареном виде. Свойство форели (как впрочем и некоторых других рыб, таких, как карп) — в первые часы после оглушения приобретать от уксуса красивый голубой цвет — кулинары используют при изготовлении вкусного и красивого блюда «голубая форель».

Белорыбица. Эта редкая рыба .имеется только в России и Казахстане; ловят ее в Каспийском море и в низовьях Волги. Она отличается особенно нежным и тонким вкусом. Почти весь улов белорыбицы идет на приготовление балыков и теш. Жир белорыбицы в больших количествах (18—26%) отлагается в тканях брюшка и спинки.

Нельма. По вкусу своего белого нежного мяса нельма близка к белорыбице и также является одной из лучших рыб семейства лососевых. Несмотря на то, что по жирности и размерам нельма уступает белорыбице, балыки из нельмы получаются также очень хорошего качества.

Из свежей или замороженной нельмы кулинары готовят разнообразные кушанья, причем самыми вкусными получаются блюда из жареной нельмы.

Таймень. Крупные экземпляры этой рыбы достигают 1 м длины и 65 кг веса. Мясо тайменя очень вкусное, хотя и менее жирное, чем мясо семги.

Кумжа. Вкус мяса кумжи напоминает вкус семги, несмотря на то, что мясо ее более грубое и менее жирное. Почти весь улов этой рыбы идет в посол.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ ЛОСОСИ

Кета. Различают кету осеннего и летнего уловов. Кета осеннего улова (амурская, рыбновская, анадырская) значительно жирнее и крупнее, чем кета летнего улова (камчатская, охотская, амурская и др.). Осенняя промысловая кета весит до 10 кг и содержит до 12% жира, а летняя рыба весит до 2—2,5 кг и менее жирна. Большую часть улова кеты солят, готовят из нее консервы.

Кулинары используют соленую кету, не подвергая тепловой обработке, для холодных закусок. По вкусу эта рыба менее нежна, чем семга, но малосольная кета осеннего улова по вкусовым качествам близка к семге.

Кета, так же как и все дальневосточные лососи, дает красную икру. Несмотря на то, что красная икра называется кетовой, лучшую по качеству красную икру получают из горбуши.

Нерка. Вылавливают эту рыбу в водах Камчатки. Мясо ее плотной консистенции, вкусное, ярко-красного цвета, поэтому нерку называют также «красной». Рядовая промысловая нерка весит от 2 до 3 кг.

Почти весь улов идет для приготовления консервов и частично в посол.

Из нерки на Дальнем Востоке готовят хорошие балыки.

Чавыча. Эта рыба — самая крупная из всех дальневосточных лососей; вес ее достигает 30 кг. Чавыча довольно жирна (до 13,5% жира); мясо ее малиново-красного цвета, по вкусу напоминает мясо семги. Из чавычи готовят балыки, копченый пласт. Эту рыбу солят, как семгу.

Горбуша. Мясо горбуши менее жирное, чем других дальневосточных лососей, но в консервированном виде оно вкуснее, чем мясо кеты.

Кижуч. В мясе этой рыбы от 6,1 до 9,5% жира. Используют кижуч для приготовления консервов и частично для посола.

СИГИ

К этому многочисленному роду семейства лососевых рыб относятся: чудской и проходной сиг, муксун, омуль, чир, ряпушка, пелядь.

Все эти рыбы имеют довольно крупную серебристую чешую. Сиги в зависимости от породы содержат от 2 до 15% жира.

Белое нежное мясо сигов при варке сильно деформируется, поэтому эту рыбу припускают или жарят. Часть улова сигов идет в копчение; особенно вкусны сиги горячего копчения.

Чудской сиг. Нежное, вкусное белое мясо этого сига, лучшее, чем у других сигов, кулинары используют для жарения.

Муксун. В этой рыбе содержится до 9% жира. Часть улова муксуна идет в посол и для приготовления консервов; в копченом виде его используют для закусок.

Омуль. Крупный байкальский омуль весит 2 кг и более. Мясо его нежное, жирное, очень вкусное в копченом виде.

Ряпушка. Эта рыба — мелкая; озерная ряпушка весит 50—150 г. На предприятия общественного питания ряпушка поступает свежей или мороженой.

Кулинары жарят эту рыбу. Консервы из мелкой ряпушки готовят по типу шпротов. Ряпушку обскую под наименованием обской сельди готовят пряным посолом.

Тугун. Исключительно дляпряного посола используют тугуна обского (сосьвинскую сельдь) и енисейского.

КОРЮШКОВЫЕ

Корюшковые — семейство, близкое к лососевым. Мясо корюшковых — белое; как и лососевые, корюшковые имеют «жировой» плавник.

Корюшка. Рядовая промысловая корюшка — мелкая рыбка. В жареном виде она очень вкусна — ей присущи своеобразный аромат и вкус. В свежем виде обычно корюшка имеет приятный запах свежих огурцов. Из мелкой корюшки готовят консервы. Наиболее крупные экземпляры обрабатывают горячим копчением.

Снетки. Лучшие снетки вылавливаются в Белом озере. Это очень мелкая рыбка (5 — 10 см), поступает в продажу сушёной, реже мороженой. Из сушеного снетка готовят щи.

КАРПОВЫЕ

Предприятия торговли получают карповых — **леща, сазана, карася, жереха, язя, линя** — живыми, охлажденными или морожеными, реже солеными, а тарань, воблу, шемаю, рыбца, белоглазку и др. — копчеными или вялеными.

Карповые отличаются хорошим, вкусным мясом. Некоторые разновидности карповых осенью накапливают много жира, содержание которого, например у амурского сазана, может быть свыше 10%.

Превосходные гастрономические товары вырабатывает промышленность из **шемаи, рыбца, белоглазки** и др. Эти рыбы в копченом или вяленом виде отличаются значительной жирностью и очень нежным приятного вкуса мясом.

Недостатком некоторых карповых рыб является большое количество мелких межмышечных костей.

Лещ. Крупные нагульные лещи, особенно осеннего улова, содержат до 9% жира, мясо их жирное, нежное, мягкое. Несмотря на то, что в рыбе много мелких костей, крупных лещей заслуженно считают первоклассным рыбным товаром. У мелких лещей мясо тощее, суховатое, а обилие мелких костей особенно сильно снижает их качество. Лучшим лещом считается азовский осеннего улова. Это обычно наиболее крупная, упитанная рыба.

Основная часть улова леща поступает в продажу в охлажденном и мороженом виде. Кулинары готовят из леща различные блюда — жареные, запеченные, фаршированные.

В качестве неплохой рыбной закуски используют копченого леща. Хорошим вкусом обладают крупные лещи горячего копчения.

Сазан. По вкусу и нежности мяса сазан считается одной из лучших карповых рыб. Средний промысловый сазан весит до 2 кг, но в уловах попадаются экземпляры в 20 кг и более. В брюшной полости нагульных старых сазанов содержится много жира.

Кулинары жарят и фаршируют сазана, а также готовят из него кушанья под разнообразными соусами.

Карп. В большом количестве карпов разводят в прудовых хозяйствах. В течение короткого срока (через год) эта быстро растущая рыба достигает 0,6 кг. Мясо карпа очень приятного вкуса.

На предприятия торговли доставляют чаще всего живых карпов, реже — охлажденных.

Широко распространена одна из разновидностей прудового карпа — **зеркальный карп**.

Карпов варят, жарят, фаршируют и запекают под соусом.

Карась. Эта небольшая рыба обладает вкусным, питательным мясом. Различают два вида карасей: золотой круглый и серебряный продолговатый.

Карасей жарят или запекают. Особенно вкусны они под сметанным соусом.

Линь. Рядовая рыба обычно весит от 200 до 400 г. Несмотря на то, что лини дают довольно большое количество отходов и обработка их затруднена, так как чешуя плохо счищается, кулинарные достоинства этой рыбы очень высокие.

Мясо линей слегка сладковатое, вкусное и нежное, его обычно жарят или варят. Мясо линя нередко имеет привкус ила. Этот привкус легко заглушить, если при варке добавить немного пряностей.

Жерех. Это речная и озерная рыба. В уловах попадаются крупные экземпляры (до 4 кг). Упитанная старая рыба содержит в брюшке большое количество жира. Мясо нежное, но имеет много межмышечных костей.

На предприятия торговли жерех поступает охлажденным или мороженым. Из жереха чаще всего готовят жареные блюда.

Язь. Длина рядовой промысловой рыбы от 35 до 50 см, вес до 1—2 кг. Лучших, наиболее упитанных, язей вылавливают в реках Сибири. Кулинары используют язя для жарения.

Рыбная промышленность выпускает эту рыбу в продажу мороженой, соленой, копченой и prepares из нее различные консервы.

Вобла и тарань. «Подледная» вобла, т. е. пойманная под плавающими льдами весной, дает лучшую вяленую продукцию. Это, как правило, крупная жирная рыба. Как воблу, так и тарань (близкая к вобле рыба Азово-Черноморского бассейна) вялят и коптят. Свежая или мороженая вобла и тарань — продукт невысокого качества, вследствие обилия у этих рыб межмышечных костей. У вяленой и копченой воблы и тарани межмышечные кости при еде не ощущаются.

Рыбец. Эта превосходная рыба имеет нежное жирное мясо. Особенно вкусен копченый рыбец.

Шемая. К одной из наиболее ценных карповых рыб относится шемая. В копченом виде эта рыба почти не уступает самым лучшим и деликатесным балыкам и считается рыбным продуктом самого высокого качества.

Усач. Отдельные экземпляры усача бывают длиной более 1 м и весят до 17 кг. Чаще всего крупные экземпляры этой рыбы используют для приготовления балыков. В мороженом или охлажденном виде усач реализуется довольно редко. При использовании мороженого или охлажденного усача необходимо особенно

тщательно проварить его или поджарить.

Следует иметь в виду, что **икра усача ядовита и ее использовать нельзя.**

Маринка. Эта рыба имеет жирное мясо. **Используют ее в пищу только после тщательного удаления икры, молок и черной пленки, выстилающей брюшко, так как они содержат весной (приблизительно в апреле-мае) смертельно ядовитые вещества.**

Кроме перечисленных, к семейству карповых относится много других крупных и мелких рыб.

К крупным карповым рыбам относятся также **толстолобик, желтощек, белый и черный амур, верхогляд** (река Амур), **кутум** (Южный Каспий), **азово-черноморская чехонь**, к мелким карповым — **плотва, густера, сопа, каспийская чехонь** и др.

Мелкие карповые могут быть использованы в кулинарии для получения навару при изготовлении ухи. Их подают также отварными и жареными.

ОКУНЕВЫЕ

Рыб семейства окуневых причисляют к тощим из-за небольшого содержания жира в их мясе. Но в окуневых, особенно в судаке, много полноценного белка и экстрактивных веществ, что делает их особо ценными в пищевом и кулинарном отношении.

Экстрактивные вещества, содержащиеся в рыбе (в частности в окуневых), легко извлекаются горячей водой, чем и объясняется хорошее качество рыбных отваров. Мягкое вкусное мясо окуневых при малом количестве межмышечных костей отлично усваивается, что и делает эту рыбу продуктом, особенно пригодным для диетического питания.

Приятный вкус, мясистость и возможность использования окуневых для приготовления многих первых и вторых блюд, закусок являются значительным кулинарным достоинством этой рыбы. Наличие в окуневых, как и в рыбах других семейств, клейдающих веществ делает их особенно пригодными для приготовления заливных блюд.

Судак. Вес рядовой промысловой рыбы не выше 2—3 кг, но довольно часто в уловах попадаются крупные экземпляры (до 10 кг). На внутренностях нагульного, упитанного судака бывают отложения жира, которые называются ожирками.

Предприятия торговли получают судак охлажденным или мороженым и в виде филе.

Морской судак. Средний вес этой рыбы от 340 до 800 г. По внешнему виду морской судак похож на мелкие экземпляры судака, но окраска его более темная, а мясо его на вкус грубее.

Берш. По внешнему виду (кроме щек, которые у берша покрыты в отличие от судака чешуей) и вкусу мяса берш похож на судака. Рядовая рыба весит 200—300 г.

Окунь. Эта рыба имеет плотное и ароматное мясо. Окунь — некрупная рыба, в ней содержится много межмышечных костей.

Используется она кулинарами в зависимости от величины: более крупные экземпляры припускают, из мелочи приготавливают очень вкусную уху.

Мелких окуней промышленность заготавливает в сушеном виде. Эта продукция известна под названием «сушик».

Отличают *балхашского белого окуня* (выловленного в озере Балхаш) с очень вкусным, белым, плотным мясом.

Ерш. В свежем или охлажденном виде эту мелкую колючую рыбу используют для варки вкусной наваристой ухи.

СЕЛЬДЕВЫЕ

Большую часть улова сельдей используют для посола.

Соленая сельдь — наиболее массовая и любимая закуска. Кулинары должны хорошо разбираться в ассортименте сельдей, чтобы правильно подобрать к каждой сельди соус (заправку) и гарнир. Существенно важно, например, к жирным и нежным океанским сельдям, хорошо созревающим, имеющим свой очень приятный вкус, дать гарнир, только подчеркивающий высокое качество сельди, а именно — вареный картофель и лук. Для сельдей менее жирных, с меньшим «букетом» или почти без «букета» дать, наоборот, острую горчичную заправку и т. д.

При изготовлении закусок мало- и средне-соленые сельди обычно не вымачивают, а крепосоленые — обязательно вымачивают в воде, чае или молоке.

Для приготовления таких закусок, как сельдь рубленая, сельдь, протертая с маслом, разнообразные форшмаки, можно использовать крепосоленые и нежирные сельди, так как измельчение и добавление в них белого хлеба, масла и других продуктов смягчает вкус и уменьшает соленость. Реже соленую сельдь используют для приготовления горячих блюд. К наиболее распространенным горячим кушаньям из соленой сельди нужно отнести жареную сельдь, котлеты, фрикадели; для их приготовления соленую сельдь предварительно вымачивают.

Изредка предприятия торговли получают несоленую, свежемороженую сельдь — прекрасную рыбу для кулинарной обработки.

Из свежей, особенно из крупной сельди, можно приготовить отличные блюда, такие, как сельдь, жаренная обычным способом или на решетке, и др.

Из мелких сельдевых можно готовить закуски, первые и вторые блюда.

В продажу поступает сельдь маринованная и пряного посола.

Из сельди и из мелких сельдевых вырабатывают много различных консервов, в том числе сардины и шпроты, сельдь в томате, сельдь в масле и др.

Улов сельдевых за последние годы несколько сокращается. Лов ведется в основном за счет промысла сельди в открытых океанских водах. Рыболовные флотилии добывают и обрабатывают сельдь по всему северу Атлантического океана, в Немецком море, по всему Дальнему Востоку, в Японском, Охотском, Беринговом морях.

Кроме того, издавна существует промысел сельди в Каспийском и Азово-Черноморском бассейнах, а также в Белом и Балтийском морях.

Семейство сельдевых очень велико как по обилию рыбы, так и по разнообразию отдельных ее видов. В настоящее время основой сельдяного промысла являются океанские сельди открытых морей Атлантики и Тихого океана. Наиболее ценными справедливо считаются следующие жирные сельди: атлантической группы — полярная, исландская; тихоокеанской группы — жупановская, олюторская; каспийской группы — каспийская отборная (залом): азово-черноморские сельди — дунайская и керченская.

Сельди средней и низкой жирности атлантической группы — атлантическая, североморская, мурманская, беломорская и балтийская; тихоокеанской группы — сахалинская, охотская, камчатская; каспийской группы — волжская, долгинская, пузанки; азово-черноморские сельди — донская и днепровская.

Из мелких сельдевых отмечаем по Балтийскому морю: салаку и балтийскую кильку; по Каспию: кильку обыкновенную и кильку анчоусовидную; по Азово-Черноморью: подвид кильки, называемый здесь тюлькой, и хамсу — маленькую рыбку из близкого к сельдевым семейства анчоусовых.

Жупановская и олюторская сельди высоко ценятся благодаря превосходному вкусу их нежного и жирного мяса.

Эти сельди содержат в среднем 27% жира, а наиболее крупные, нагульные, сентябрьского улова — до 33,5%.

Жупановскую сельдь вылавливают в районе Жупанова (Юго-восточное побережье Камчатки), а олюторскую — в районе Олюторки (Восточная Камчатка).

Полярная и исландская — крупные жирные сельди. Первую ловят в районе острова Шпицберген, а вторую — в районе острова Исландия.

Каспийская отборная сельдь (залом) — отличная, крупная, жирная сельдь, которую ловят у западных берегов Каспия и в низовьях Волги во время ее нерестового хода.

Керченскую сельдь ловят осенью и весной в Керченском проливе, а **дунайскую** — в низовьях реки Дунай.

Салака — мелкая сельдь, по улову занимает первое место на Балтике, используется для производства шпротов, сардин и пресервов, выпускается в продажу также соленой. Из нее можно готовить вкусные щи, борщи, рассольники, а также вторые блюда.

Анчоусовидную кильку вылавливают в течение почти круглого года по всему среднему и южному Каспию в огромных количествах. Эту кильку используют для посола, из нее готовят консервы, а также отправляют в продажу замороженной. Кильки используются для приготовления тех же блюд, что и салака.

Хамса — рыба близкого к сельдевым семейства анчоусовых; вылавливается хамса в больших количествах по всему Азово-Черноморскому бассейну. Лучшая хамса азовская, добываемая осенью в районе Керченского пролива. Хамса хороша для пряного посола, она используется частично для производства консервов, но большая часть улова идет в посол; из нее готовят те же блюда, что из салаки.

ТРЕСКОВЫЕ

Моря российского Севера и Дальнего Востока изобилуют тресковой рыбой. Трески особенно много в Баренцовом море, где она составляет мощную сырьевую базу для развития тралового промысла.

Треска — издавна любимая рыба наших северных поморов. Эта рыба достигает больших размеров, ее плотное белое мясо, без мелких межмышечных костей, при хорошей кулинарной обработке очень вкусно. Хорошо приготовленное тресковое мясо не приедается, и потребители к нему очень быстро привыкают. (Знаменитый «лабардан» из гоголевского «Ревизора» - это крупная треска.)

Мясо трески — исключительно здоровая и полноценная пища; оно богато важными для человека веществами — белками, солями йода, кальция, марганца, экстрактивными веществами.

Треска поступает на рынок в охлажденном, мороженом, соленом и копченом виде уже разделанной, без головы и внутренностей; часть трески перерабатывают на мороженое филе.

Из белого, хотя и нежирного, но весьма питательного мяса трески можно приготовить разнообразные кушанья. Однако не все повара научились правильно использовать эту рыбу. Поэтому нередко еще можно услышать от повара, что мясо трески сухо, не сочно и что из него трудно приготовить вкусное, деликатесное блюдо. Такое мнение неправильно.

В северных районах нашей страны, в особенности в приморских, изобилующих разнообразной рыбой, местные жители, как правило, отдают предпочтение треске и не потому, что она в этих районах вкуснее, мягче и жирнее, а потому, что поморы давно знают эту рыбу, изучили ее достоинства и научились готовить из нее вкусные блюда, разнообразные начинки для пирогов и холодные закуски. В ряде стран — треска наиболее распространенная рыба, она считается превосходным, высокопитательным продуктом.

Задача кулинаров состоит в том, чтобы оценить питательность и все кулинарные достоинства трески, научиться наиболее полно, целесообразно, в широком ассортименте готовить из нее вкусные и разнообразные блюда: жареные, отварные, запеченные с различными соусами. Треска мясиста, в ней мало костей, она особенно хороша в изделиях из котлетной массы.

Первичная обработка трески облегчается тем, что на предприятия общественного питания рыба поступает тщательно выпотрошенной и обезглавленной; для приготовления из трески котлетной массы следует снимать с нее кожу.

Некоторые потребители не любят специфического морского запаха трески, того аромата морских глубин, который присущ этой рыбе и привычен для знатоков и любителей. В жареной и вареной рыбе этот запах ощущается меньше, чем в припущенной.

Вымачивание трески в ароматизированном уксусе или добавление при варке, припускании огуречного рассола и варка в пряном отваре почти устраняет специфический запах или делает его едва ощутимым.

Треска и пикша. Эти рыбы весьма похожи одна на другую по вкусу, запаху и пищевым качествам. Отличаются они только окраской и размерами. Вдоль тела трески проходит светлая полоса, а вдоль тела пикши — темная. Рядовая промысловая треска крупнее и весит от 1,5 до 5 кг. Пикша обычно бывает весом до 3 кг.

В кулинарии треска и пикша используются одинаково. На предприятия общественного питания треска и пикша поступают охлажденными, морожеными, в

виде мороженого филе, а также солеными.

Печень трески содержит до 70% жира. Ее используют для приготовления таких деликатесных консервов, как «Печень трески натуральная», или вытапливают из неё медицинский рыбий жир (но чаще его делают из тюленьего или дельфиньего жира, потому что он обычно такой невкусный).

Навага. Навага — деликатесная, тонкого вкуса рыба из семейства тресковых. Лучшую навагу ловят на Белом море зимой. Из беломорской крупная и особенно вкусная навага — мезенская. На ее брюшке имеются плавники оранжевого цвета.

Береговая беломорская навага мельче мезенской; она отличается желтым цветом брюшных плавников. На предприятия общественного питания навага поступает только мороженой, покрытой пушистым налетом инея.

Несмотря на очень малую жирность, мезенская и береговая навага высоко ценятся, так как мясо этой рыбы нежно и вкус его очень своеобразный и приятный.

Навагу чаще всего готовят жареной. Особенно вкусна эта рыба, поджаренная в сухарях; к жареной наваге принято подавать ломтик лимона.

Дальневосточная навага (вахня). По сравнению с беломорской вахня значительно крупнее, но мясо ее грубее и суше. Уловы дальневосточной наваги с каждым годом сокращаются.

Налим. Из семейства тресковых налим единственная пресноводная рыба. Мягкое нежное и в то же время достаточно плотное мясо налимов используют для приготовления ухи отличного вкуса. Благодаря отсутствию мелких костей из налима хорошо готовить котлетную массу.

Печень налима в свежем виде и в консервах ценится как один из самых деликатесных рыбных продуктов.

КАМБАЛОВЫЕ

Ограничив свой выбор одним — двумя десятками наиболее широко известных разновидностей рыбы, иной повар применяет все свои знания для приготовления только знакомых блюд и зачастую пренебрегает даже и такой рыбой, которая в любой другой стране, менее чем наша богатой рыбой, считается лучшей и деликатесной.

Избалованные большими количествами осетровых, превосходными лососями и другими ценнейшими и редкими породами рыбы, такие повара почти всякую другую, а в особенности малоизвестную рыбу, не зная ее, уже заранее считают «недостойной» тщательной кулинарной обработки.

Но нельзя ограничивать ассортимент рыбных кушаний только блюдами из осетровых, лососевых, карповых и других рыб, издавна известных нашим

кулинарам и потребителям. Это лишает стол разнообразия.

Ассортимент рыбных блюд должен быть расширен главным образом за счет морской рыбы.

Добросовестный квалифицированный повар всегда с особенным интересом и вниманием относится к новому, не известному еще продукту и старается умелой, рациональной и тщательной кулинарной обработкой выявить все его достоинства. Нигде так полно не обнаруживается умение и квалификация повара, как при освоении нового продукта или нового способа приготовления.

Незаслуженно малой известностью пользуются среди наших кулинаров **камбаловые рыбы**, хотя в пищевом и в кулинарном отношении многие из них можно отнести к числу самых лучших морских рыб. Жители Прибалтики, Азово-Черноморья, побережья Баренцова и Белого морей, хорошо знающие камбалу, считают ее превосходной рыбой.

А кулинары Франции, собравшие множество рецептов приготовления камбалы, некоторые разновидности этой рыбы, как, например, тюрбо (камбала-калкан), морской язык (соль), считают непревзойденными и самыми деликатесными.

Камбаловые рыбы обладают очень вкусным, нежным и белым мясом, из которого можно приготовить много разнообразных горячих и холодных блюд. Небольшое количество белого сухого вина, добавленного в отварную или припущенную камбалу, придает ей особенно тонкий вкус. В жареном виде мясо камбалы очень нежно, а разнообразные соусы, которые используют к этой рыбе, подчеркивают ее мягкость и сочность.

У тихоокеанских камбал рекомендуется перед кулинарной обработкой снимать кожу с окрашенной (гладкой) стороны, так как эта кожа является основной причиной резкого «морского» запаха во время обработки этой рыбы.

Камбала — морская донная рыба. Ее плоское, листообразной формы тело несимметрично. На одной его стороне, обычно темной, расположены оба глаза, вторая сторона рыбы «слепая» и значительно более светлая, у некоторых камбал — белая.

Камбалу ловят во всех открытых морях, омывающих берега России.

В Черном море ловят крупную камбаловую рыбу калкан, у нее белое плотное и относительно жирное мясо; в Баренцовом море и на Дальнем Востоке вылавливают желтобрюхую и желтополосую крупную камбалу. В Балтийском море добывают некрупную камбалу, которая заходит в устья рек, почему и называется речной.

Палтус - самая крупная камбала, наиболее жирная и вкусная. Отдельные экземпляры палтусов достигают 200 кг, но обычный вес промысловых палтусов 5—7 кг.

ПРОЧИЕ РЫБЫ

Щука. Отдельные экземпляры этой рыбы могут достигать 40 кг веса, но обычная промысловая щука значительно мельче и весит от 0,2 до 8 кг.

Наилучшими кулинарными качествами обладают некрупные щуки весом 2—2,5 кг; мясо их более мягкое и вкусное, чем мясо крупных щук.

Щука — мясиста, ее можно использовать для приготовления котлет, кнелей, тельного, рулетов, а также для фарширования. Последнее особенно удобно потому, что кожа щуки хорошо снимается «чулком». Неплохим вкусом отличаются также кушанья из щуки жареной или запеченной под соусом

На предприятия торговли щука поступает охлажденной или мороженой, соленой, сушеной или живой.

Щука — тощая рыба, в соленном или сушеном виде она обладает весьма посредственным вкусом.

Сом. У сома удлиненное без чешуи тело. Средний вес промысловой рыбы от 1,2 до 6 кг, но в уловах попадаются и очень крупные экземпляры (до 100—200 кг).

Мясо сома обладает неплохим вкусом, оно жирно и мягко. В значительных количествах жир скапливается в хвостовой части, в ее подкожном слое.

В продажу сом поступает охлажденным или мороженым и в виде филе.

Из мяса сома можно приготовить различные кушанья. Хорошим вкусом отличается жареный сом, причем жирную хвостовую часть рыбы, так называемый «плёс», лучше использовать для приготовления начинок в пироги с различными добавлениями, так как для жарения «плёс» слишком жирен (пироги с сомовым плёсом).

Морской окунь. У этой глубоководной рыбы очень своеобразный внешний вид: крупная голова с сильно выдающимися глазами и оранжево-розовый цвет наружных покровов тела.

Мясо морского окуня белое, нежное и вкусное. Упитанные крупные экземпляры рыбы имеют значительные накопления жира у оснований плавников.

Промышленность обрабатывает морского окуня горячим и холодным копчением, из него готовят неплохого качества балычки. В торговую сеть поступает морской окунь потрошенный в мороженом и соленном виде, а также замороженное окуневое филе.

Зубатка. Из двух разновидностей этой морской рыбы — синей и пестрой (пятнистой) — последняя значительно лучше, вкуснее и жирнее.

Мясо пестрой зубатки почти лишено костей. Оно, так же как и мясо трески,

обладает довольно сильным «морским» запахом. Для уменьшения этого запаха зубатку подвергают тепловой обработке так же, как и треску, т. е. варят в пряном отваре; кроме того, полностью снимают с рыбы кожу, так как она груба и в пищу не используется.

Мясо некрупных экземпляров пестрой зубатки можно использовать для обжаривания; мясо, жаренное на решетке, очень вкусное. Крупную зубатку лучше употреблять для приготовления различных кушаний под соусами.

На предприятия торговли зубатка поступает обычно в соленом виде, выпотрошенной, без кожи и головы.

Много зубатки поступает в продажу в виде филе холодного копчения.

Почти весь улов синей зубатки используется для посола.

Кефаль. Эта рыба отличается очень хорошим вкусом своего нежного достаточно жирного мяса.

Кулинары готовят из охлажденной и мороженой кефали превосходные блюда. Очень хороша жареная кефаль, а особенно вкусно мясо этой рыбы в сочетании с помидорами или томатным соусом.

Рыбная промышленность выпускает консервы из кефали в томатном соусе или масле, а также копченую и вяленую кефаль.

Из крупной кефалевой рыбы — **лобана** получают очень вкусную, ценную, деликатесную икру.

Скумбрия. Мясо этой красивой некрупной рыбы обладает исключительно приятным вкусом и значительным количеством жира (до 16%).

Особенно нежным и тонким вкусом отличается скумбрия горячего копчения, а также жареная скумбрия.

Очень вкусны и консервы из этой рыбы.

От скумбрии, вылавливаемой в Черном море, следует отличать атлантическую и тихоокеанскую **макрель**.

Макрель, сходная со скумбрией по внешнему виду, крупнее по размерам и имеет несколько менее нежное мясо. Однако из макрели вырабатывают прекрасного вкуса консервы.

В мороженом виде скумбрия и макрель быстро приобретают привкус прогоркшего масла, так как жир этих рыб почти в такой же степени, как и жир сельди, нестойк при хранении

Ставрида. Эту в большинстве мелкую рыбку ловят в Черном и Азовском морях и заготавливают охлажденной, мороженой, копченой и в виде консервов.

Особенно вкусна ставрида жареная и горячего копчения.

Раньше у Кавказского побережья Черного моря ловили крупную ставриду, весом до 1 кг. Мясо крупной ставриды особенно вкусно.

Барабулька, или султанка. Эта рыба имеет красную окраску, придающую ей очень красивый вид. Султанка достаточно жирна и нежна на вкус; используют ее в свежем виде преимущественно в местах улова. Жители Крыма и Кавказа справедливо считают жареную султанку, а также «тушенку» из султанки отличными блюдами.

Промышленность использует султанку для изготовления консервов в томате и в масле («Черноморские сардины»), а также для горячего копчения.

Бычки. Эти небольшие морские рыбки имеют округлое мясистое тело и крупную голову.

Охлажденных или мороженых бычков (в таком виде они обычно поступают на предприятия общественного питания) используют для жарения.

Большая часть сильно сократившегося улова бычков идет на приготовление широко известных консервов «Бычки в томатном соусе».

Тунец. Тунец — крупная рыба, достигающая 500 кг веса. Мясо ее жирное и очень приятного вкуса; в отварном и жареном виде слегка напоминает телятину.

Жир упитанных экземпляров тунцов достигает 20% их веса, расположен он в брюшной полости, а печень тунца содержит до 35% жира.

Тунец — рыба открытых вод океана. Промысел тунцовых у нас только в начальной стадии организации. Уловы тунца в первую очередь используются для производства консервов в масле.

Угорь. Упитанные крупные экземпляры этой змеевидной рыбы достигают 3 кг веса. Угри содержат до 22% нежного очень приятного на вкус жира.

Из живого, мороженого или охлажденного угря можно приготовить деликатесные блюда. Особенно вкусен угорь, сваренный в красном вине, запеченный в тесте или жареный. Отметим, что угря при кулинарной обработке следует тщательно промыть и подвергнуть основательной тепловой обработке.

Промышленность prepares угрей горячего копчения. Эта гастрономическая закуска заслуженно считается одной из самых деликатесных.

«Угорь в желе» — очень вкусные консервы.

Миноги. Вид миноги — змеевидный, чешуи у нее нет, жира в ней особенно много. У некоторых разновидностей миног количество жира превышает 34% их веса.

Мясо миног вкусное, отходов значительно меньше, чем у остальных рыб, так как они не имеют костного скелета, чешуи, желчи и твердых остатков пищи. Последние обстоятельства дают возможность использовать рыбу без потрошения.

Лучшие, самые вкусные миноги — *невские*, хотя они и менее жирны, чем *волжские* и *тихоокеанские*.

Слизь, обильно покрывающая тело миног, бывает иногда ядовитой, поэтому в продажу всегда поступают миноги, только тщательно обработанные и исключительно в жареном виде.

Кулинары подают жареные миноги как холодную закуску, которая особенно вкусна, если рыба полита острой заправкой.

РАКИ, ОМАРЫ, ЛАНГУСТЫ, КРАБЫ, КРЕВЕТКИ, МИДИИ, УСТРИЦЫ

Речные раки. Мясо раков приятного вкуса, нежное и белое, в нем содержится до 16% белка и до 0,5% жира. К речным ракам относят широкопалого, длиннопалого и толстопалого раков. Последний отличается особенно хорошим вкусом.

У толстопалого рака короткое туловище и тупые, слегка раздвоенные клешни. Панцирь вареного толстопалого рака ровного тёмно-красного цвета, в то время как панцирь вареного широкопалого и длиннопалого раков окрашен в темно-розовый или коралловый цвет.

Лучшим показателем качества рака является его размер. Чем крупнее рак, тем вкуснее мясо. Особенно вкусны раки весеннего лова — до начала линьки. Летом, в период линьки (смены панциря), мясо раков значительно хуже.

Очень тонким, приятным, специфическим вкусом отличается **печень вареного рака** (желтая бесформенная масса, расположенная в головогрудии рака).

Раки нестойки при хранении и должны быть использованы в наиболее короткие сроки, снулых раков следует немедленно удалять.

Кулинары используют раков для супов, соусов, салатов. Из предварительно отваренного и измельченного панциря готовят (пользуясь свойством панциря окрашивать жир) ароматное и очень привлекательное по внешнему виду раковое масло, которым заправляют некоторые супы и соусы.

Подают отварных раков в виде холодной закуски, преимущественно к пиву, как гарнир к отварной рыбе или горячими вместе с отваром, в который иногда входит пиво и пряности.

Морские раки. Крупные, длиннохвостые морские раки — *лангусты и омары* — заслуженно считаются деликатесным кушаньем. Омары и лангусты значительно крупнее пресноводных раков, длина их нередко достигает 30—35 см, а вес 0,4—0,5 кг.

Крабы. Мясо крабов чаще поступает в продажу в виде консервов (имеющиеся в продаже «крабовые палочки» делают из рыбы).

Для приготовления консервов используют только мясо конечностей краба самца. Отдельные экземпляры этих крабов достигают 5 кг.

Мясо крабов вкусно и питательно, оно содержит значительное количество белка и, что особенно ценно, йод. Крабовые консервы обладают приятным, тонким, чуть сладковатым вкусом и привлекательным белым цветом мяса, покрытого в целых члениках тонкой, красивой красно-розовой кожицей.

Кулинары готовят из крабовых консервов кушанья с различными соусами, добавляют их в салаты, используют для заполнения формочек, выпеченных из сдобного или слоеного теста (волованы, тарталетки), и украшают ими некоторые рыбные кушанья и салаты.

На Дальнем Востоке организовано производство варено-мороженого крабового мяса в виде небольших брикетов — продукт исключительного вкуса и качества, он используется в кулинарии так же, как и крабовые консервы.

Креветки. Мясо креветок питательно и приятно на вкус. Оно содержит до 17,2% белка и 2,5 % жира.

Устрицы. Устрицы издавна славятся как один из самых деликатесных продуктов. Мясо устриц обладает своеобразным и тонким вкусом. Оно привлекательного нежно-зеленоватого или желтоватого цвета, а запах его слегка напоминает аромат ранних парниковых огурцов. Наиболее вкусны крупные и жирные устрицы, раковины которых имеют длину до 4,5 см.

Устриц подают к столу живыми, предварительно промыв закрытые раковины холодной водой. Подают устриц в глубоких половинках раковин на льду, так как мясо их значительно вкуснее охлажденным. Кулинары готовят устриц также в запеченном виде.

Мидии. Мягкое бескостное тело мидии заключено в раковину.

Мелких мидий вылавливают в Черном и Белом морях, а крупных — на Дальнем Востоке.

В мясе мидии много питательных веществ, в частности, оно содержит до 11 % белка и до 2,5 % жира.

Лучшие по вкусу мидии — выловленные в холодное время года.

Из мяса мидии можно готовить различные супы, плов.

Рекомендуется либо выдерживать мидии перед их кулинарной обработкой двое — трое суток в чистой воде, либо удалять кишечник свежепойманной мидии, так как в нем имеется ил.