

Приготовление салатов.

5 класс



учитель технологии лицей №18 г. Калининграда Швец И.В.

Рациональное питание человека не-возможно без овощей, фруктов и плодов.

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов.



Красящие вещества

Вкусовые вещества

Ароматические вещества

ОВОЩИ

Фитонциды
(бактерицидные)
вещества

Азотистые вещества

Пектин

Дубильные (вяжущие)
вещества

Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание.



Какие можно приготовить блюда из овощей?

Из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда:

1. Закуски (салаты, винегреты)
2. Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)
3. Вторые блюда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты)
4. Овощи тоже используют для приготовления соков, гарниров к рыбным и мясным блюдам.



Овощи широко используются для приготовления холодных закусок – салатов.

Салат - это холодное блюдо, состоящее из одного вида или смеси различных видов продуктов, заправленных соусом майонез, заправкой, сметаной, растительным маслом.



Инвентарь и посуда



Ножи



Дуршлаг



Вилка



Разделочные доски



Ложка



Терка



Тарелки



Салатник

Входящие в состав салата продукты могут быть:

- сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец);
- вареными (свекла, картофель, морковь);
- маринованными;
- соленными (квашеная капуста);
- продукты, прошедшие сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы);
- Фрукты.



Механическая кулинарная обработка овощей

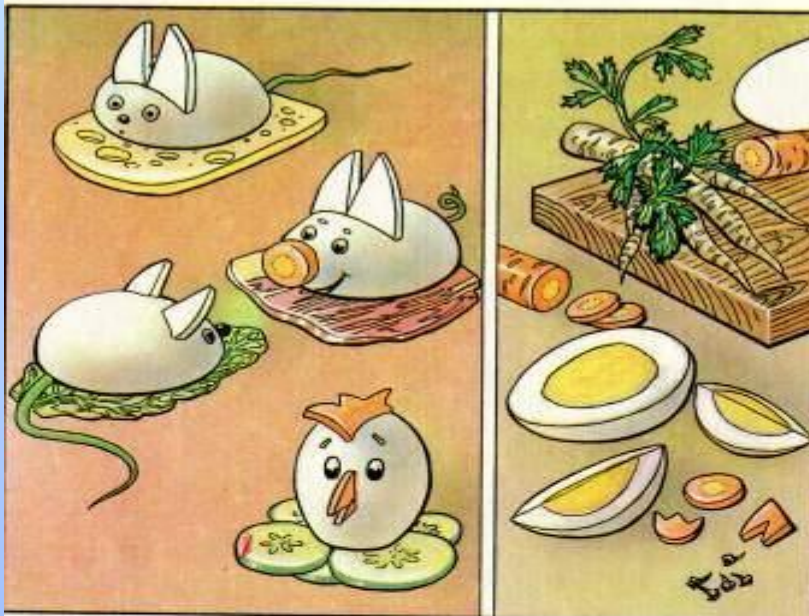
Первичная обработка овощей

- Сортировка (по размерам);
- Мытье;
- Очистка (от кожуры);
- Промывание;
- Нарезка.

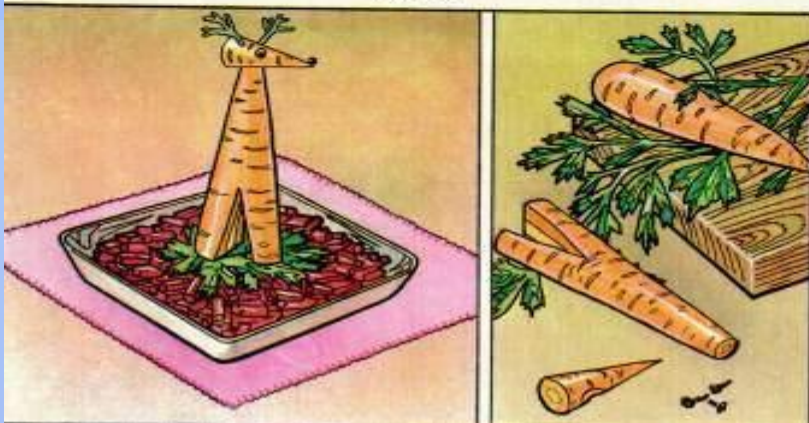


Украшение салата

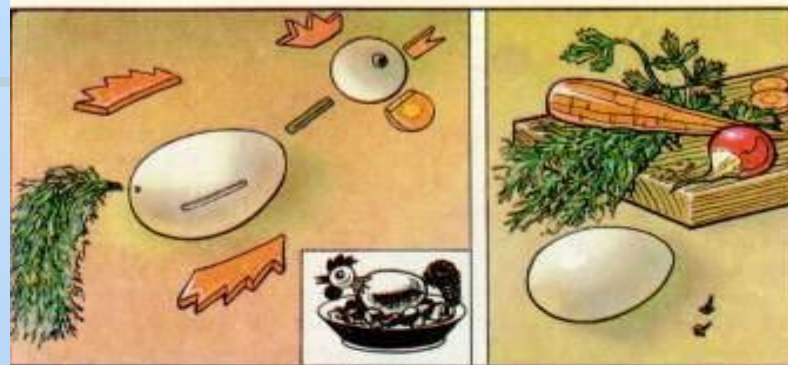
Поросенок, петушок и мышата



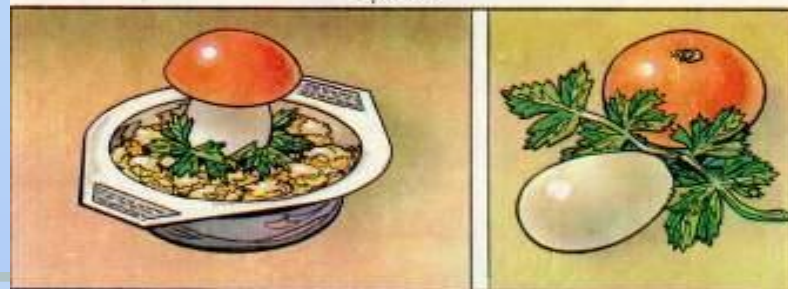
Жираф



Петушок



Грибок

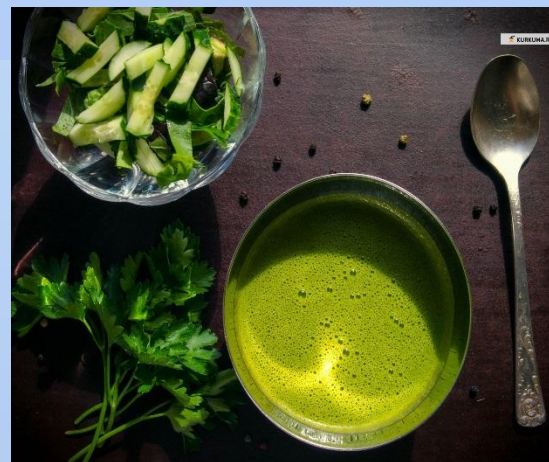


Цветы



Заправка салатов

- Майонез;
- Сметана;
- Растительное масло;
- Уксус;
- Острые соусы.



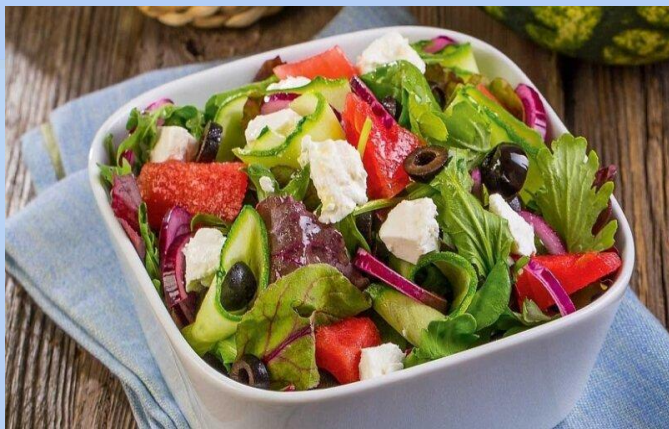


Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов.

1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
2. Вымыть овощи. Овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.
3. Тщательно промыть всю зелень и свежие овощи, сначала сырой водой, а затем кипяченой.
4. Отварные продукты держать отдельно от сырых. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены.
5. Овощи варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина С.
6. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.
7. Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные - не более 6 часов.
8. Нельзя держать салаты в металлической посуде.
9. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
10. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.
11. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

Правила приготовления салатов

1. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.
2. Овощи должны быть одинаково нарезанными.
3. Для каждого салата необходима своя заправка.
4. Правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
5. При составлении меню следить, чтобы продукты не повторялись.
6. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).



Требования, предъявляемые к качеству салатов

1. Вареные продукты для салатов должны быть мягкими, но не разваренными;
2. По вкусу салаты – острые, сладковатые; салаты с квашенными и солеными овощами – кисловатые;
3. Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.



Вопросы для закрепления:

1. ... это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также из овощей в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и т. д.

2. Что не является видом салата?

a) винегрет;

b) оливье;

c) канапе.

3. Срок хранения, не заправленного салата составляет...

а) 1 час б) 3 часа в) 6 часов г) 12 часов

4. Срок хранения, заправленного салата составляет...

а) 1 час б) 3 часа в) 6 часов г) 12 часов

5. В тему нашего урока входило слово...

§ капуста;

§ овощи;

a) салат.

