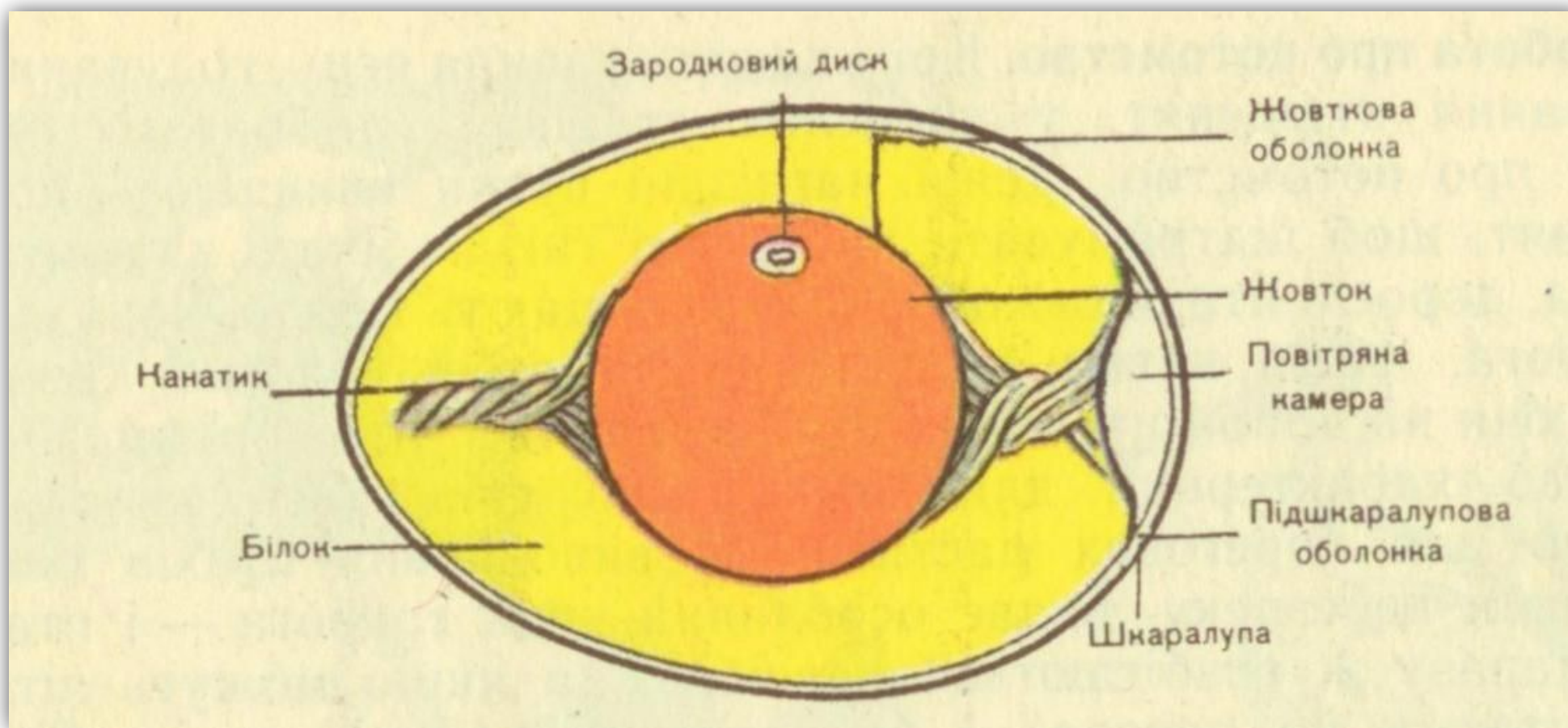


ТЕМА ПРОГРАМИ:

*ЯЙЦЯ, ЯЄЧНІ ПРОДУКТИ.
ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ*

ТЕМА УРОКУ: СТРАВ З ЯЄЦЬ.

Будова куриного яйця



Харчова цінність курячого яйця

Хімічний склад білка

- ▶ Білки- 10,8 %;
- ▶ Вуглеводи-0,9%;
- ▶ Мінеральні речовини;
- ▶ Жири- 0,03%;
- ▶ Вітаміни-В1, В2, В12.

Хімічний склад жовтка

- ▶ Білки- 16,2 %;
- ▶ Жири- 32,6%;
- ▶ Вуглеводи;
- ▶ Вітаміни- D, E, PP і групи B;
- ▶ Каротин, з якого в організмі утворюється вітамін А.



КЛАСИФІКАЦІЯ ЯЄЦЬ

- ▶ **Яйця курячі харчові залежать від терміну зберігання, якості і маси, поділяються на дієтичні (масою 44 г), і столові (масою 44 і більше г).**
- ▶ **Столові яйця залежно від способу і терміну зберігання поділяються на свіжі які зберігались при t від 1 до 2° С не більше ніж 30 діб після знесення;**
- ▶ **Холодильникові- це яйця, які зберігалися при t від 1 до -2° С понад 30 діб;**
- ▶ **Вапновані- це ті, що зберігались у розчині вапна, незалежно від терміну зберігання.**



Продукти переробки яєць

Яєчний меланж- це суміш білків і жовтків (без шкарлупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при $t -18^{\circ} \text{C}$. Меланж зберігають замороженим при t від -9 до 10°C і відносній вологості повітря 80-85 % до 8 місяців.

Яєчний порошок – це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65-75% протягом 6 місяців, а при $t 2^{\circ} \text{C}$ і відносній вологості повітря 60-70% - 2 роки з дня виготовлення.

Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку.



Зміни що відбуваються в яйці під час теплової кулінарної обробки

- ▶ Під час нагрівання білок і жовток яйця змінюються, зсідуються. При $t\ 50-55^{\circ}\text{C}$ з'являються перші ознаки зсідання білка (денатурації) – часткове помутніння;
- ▶ при $t\ 55-60^{\circ}\text{C}$ каламутним стає весь білок;
- ▶ при $t\ 60-65^{\circ}\text{C}$ білок помітно загусає;
- ▶ при $t\ 65-75^{\circ}\text{C}$ перетворюється на драглеподібну ніжну рухливу масу;
- ▶ при $t\ 75-85^{\circ}\text{C}$ білок ущільнюється, а при подальшому нагріванні утворені драгли поступово твердіють;
- ▶ при $t\ 95-100^{\circ}\text{C}$ його міцність майже не змінюється;
- ▶ Жовток починає загусати лише при $t\ 70^{\circ}\text{C}$. оскільки його жир має низьку t топлення і перебуває у стані ніжної емульсії.

Правила варіння яєць. Страви з варених яєць



- ▶ Яйця варять у шкарлупі і без неї.
- ▶ **Яйця рідкі** Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолену воду і варять 2,5-3 хв з моменту закипання води.
- ▶ **Яйця зварені в «мішечок»** Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5-5 хв, потім промивають холодною водою. В яйцях зварених «у мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток.
- ▶ **Яйця зварені круто** Попередньо підготовлені яйця варять 8-10 хв у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток загусають.
- ▶ **Яйця зварені без шкарлупи** У воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води). Доводять до кипіння, розмішують воду, щоб утворилась воронка, в яку випускають яйця без шкарлупи, варять при слабкому кипінні 3-3,5 хв.



Смажені яєчні страви

- ▶ До смажених страв з яєць належать яєчні та омлети. Смажать ці страви основним способом при t 140-180° С.
- ▶ Готують яєчну натуральну і з гарнірами- сало шпик, томатами, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, вареною ковбасою, шинкою, сосиска. Сардельками, житнім хлібом, сиром.
- ▶ Продукти нарізають і обсмажують у порційній сковороді. На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загусання білка. Норма солі на 1 яйце- 0,25 г. яйця можна смажити у фритюрі при t -180° С по 2-3 шт. на порцію.



Вимоги до якості страв з яєць

- ▶ Зварені **рідко** яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, обчищати яйця не слід, оскільки вони не зберігають форму;
- ▶ Яйця зварені **«у мішечок»**, мають щільний білок зверху, ближче до центру – напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкарлупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується.
- ▶ Яйця зварені **круто**, мають у міру щільний білок і жовток.
- ▶ Недопустимими вадами варених яєць є забруднення і тріщини шкарлупи або виливи.
- ▶ Яєчня зберігає форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Не бажанні білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.
- ▶ Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом.
- ▶ Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкарлупі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при $t\ 0-6^{\circ}\text{C}$.



**ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ**

ТЕМА ПРОГРАМИ:

*Технологія приготування
страв з яєць та сиру.*

Тема уроку:

Смажені яєчні страви.

Правила смаження яєчних страв

- ▶ До смажених яєчних страв, крім яєчні, належать омлети.
- ▶ Омлети готують із суміші яєць, молока (води або вершків) і солі (з розрахунку 15 г молока і 0,5 г солі на 1 яйце).
- ▶ Для приготування яєчних страв використовують також меланж або яєчний порошок.
- ▶ За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані, фаршировані.
- ▶ За видом теплової обробки вони бувають смажені і запечені.
- ▶ Смажать омлети на чавунних сковородах.
- ▶ Запікають у змащених маслом вершковим листях у жаровій шафі при $t180^{\circ}\text{C}$.
- ▶ Готують омлети безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість.

Омлет натуральний



Готують омлетну суміш. Для цього підготовлені яйця або яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни.

На добре розігріту чавуну сковороду з вершковим маслом швидко вливають підготовлену суміш і смажать до повного її загусання.

Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його зачиняють з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка.

Подають омлет на розігрітому блюді або столовій мілкій тарілці, перекладають його рубцем до низу, поливають розтопленим вершковим маслом.

Окремо подають подрібнену зелень петрушки, кропу, кінзи, або зелену цибулю (3 г на порцію)

Омлет можна нарізати скибочками і використовувати як начинку для рулетів з котлетної маси з риби або м'яса.





Змішані омлети

- ▶ **Для цих омлетів гарнір готують так само, як для яєчні з гарніром.**
- ▶ **Гарнір заливають підготовленою омлетною сумішшю, смажать у порційних сковородах.**

Омлет з твердим сиром

- ▶ Під час приготування омлету з твердим сиром, омлетну суміш змішують з тертим твердим сиром і смажать або запікають.
- ▶ Подають змішаний омлет так само як омлет натуральний.



Начинки для омлету фаршированого



- ▶ Начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох.
- ▶ Для овочевої начинки овочі нарізають дрібними кубиками. Спаржу, квасолію (стручки квасолі та пагінці спаржі можна не нарізати) прогрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки, солодкий перець і гриби обсмажують.
- ▶ Овочі і гриби заправляють молочним або сметанним соусом.
- ▶ Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці.
- ▶ Їх нарізають дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом сметанним, сметанним з томатом, сметанним з цибулею і доводять до кипіння.





Омлети фаршировані

- ▶ Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, згортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого пиріжка.
- ▶ Перед подаванням кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом.

Омлет, фарширований фруктами, варенням або джемом



- ▶ В омлетну суміш додають цукор, терту лимону цедру або кардамон розтертий з цукром.
- ▶ Готують так само, як омлет натуральний.
- ▶ Фарширують варенням або джемом, фруктами.
- ▶ Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки тощо.
- ▶ Окремо подають сироп.

Вимоги до якості страв з яєць

- ▶ **Омлети мають світло- жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію.**
- ▶ **Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкарлупи.**
- ▶ **Смак і запах яєчної страви і тим продуктам з якими його готували.**
- ▶ **Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений.**
- ▶ **Омлети не підлягають зберіганню, готують їх за попитом подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їх смак.**



*ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ*