



*Вся Вселенная вертится, кружится,
Всё - спираль, и овал, и кольцо.
Что первично - яйцо или курица?
Прочь сомнения: это - яйцо!*

2014

Здоровое питание

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба,
бобы, яйца, орехи
(2-3 порции)

Овощи
(3-5 порций)

Фрукты
(2-4 порции)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



Древние народы считали яйцо прообразом Вселенной - из него родился мир, окружающий человека. Древние греки, римляне, египтяне и многие другие народы относились к яйцу как к символу рождения. У славянских народов, принявших христианство, яйцо ассоциировалось с плодородием земли, с весенним возрождением природы.



*Во вторую пятницу октября во многих странах мира
отмечается Всемирный день яйца.*

Тема урока: «Технология приготовления блюд из яиц»

Цель: Научиться готовить блюда из куриных яиц.

Задачи:

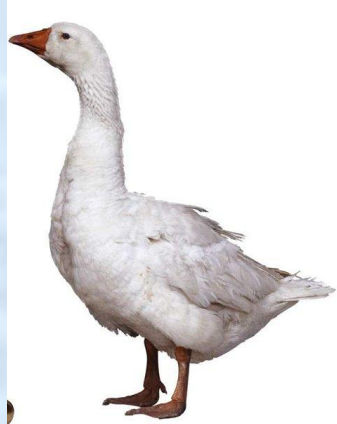
- Изучить строение и питательные свойства яиц;
- Научиться определять доброкачественность яиц и их хранение;
- Воспитывать чувство сотрудничества, самостоятельность и уверенность в своих силах, аккуратность и опрятность в работе.



Куриные



Утиные



Гусиные

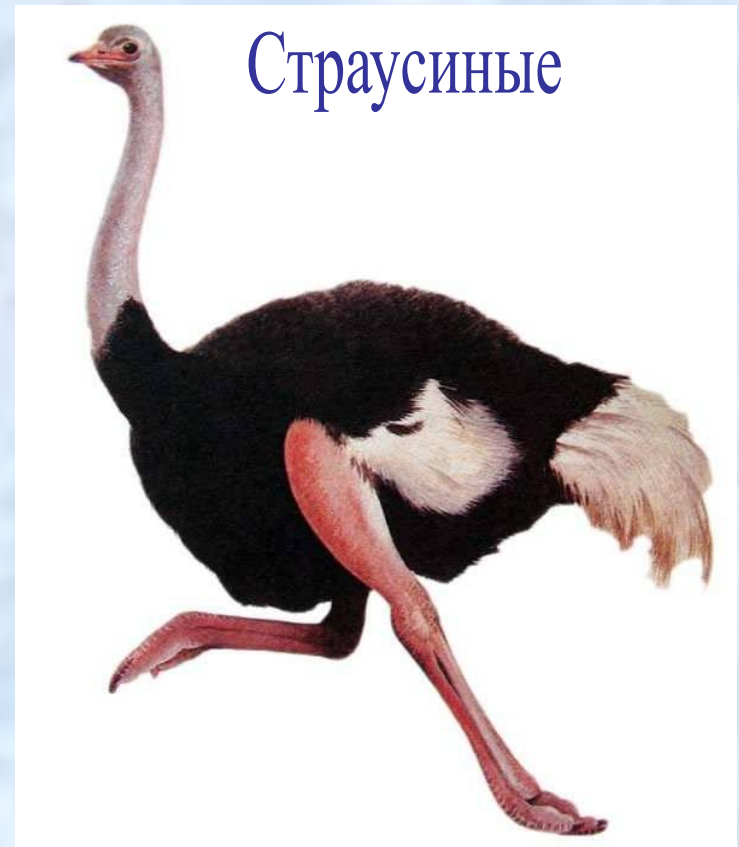


Индюшачьи



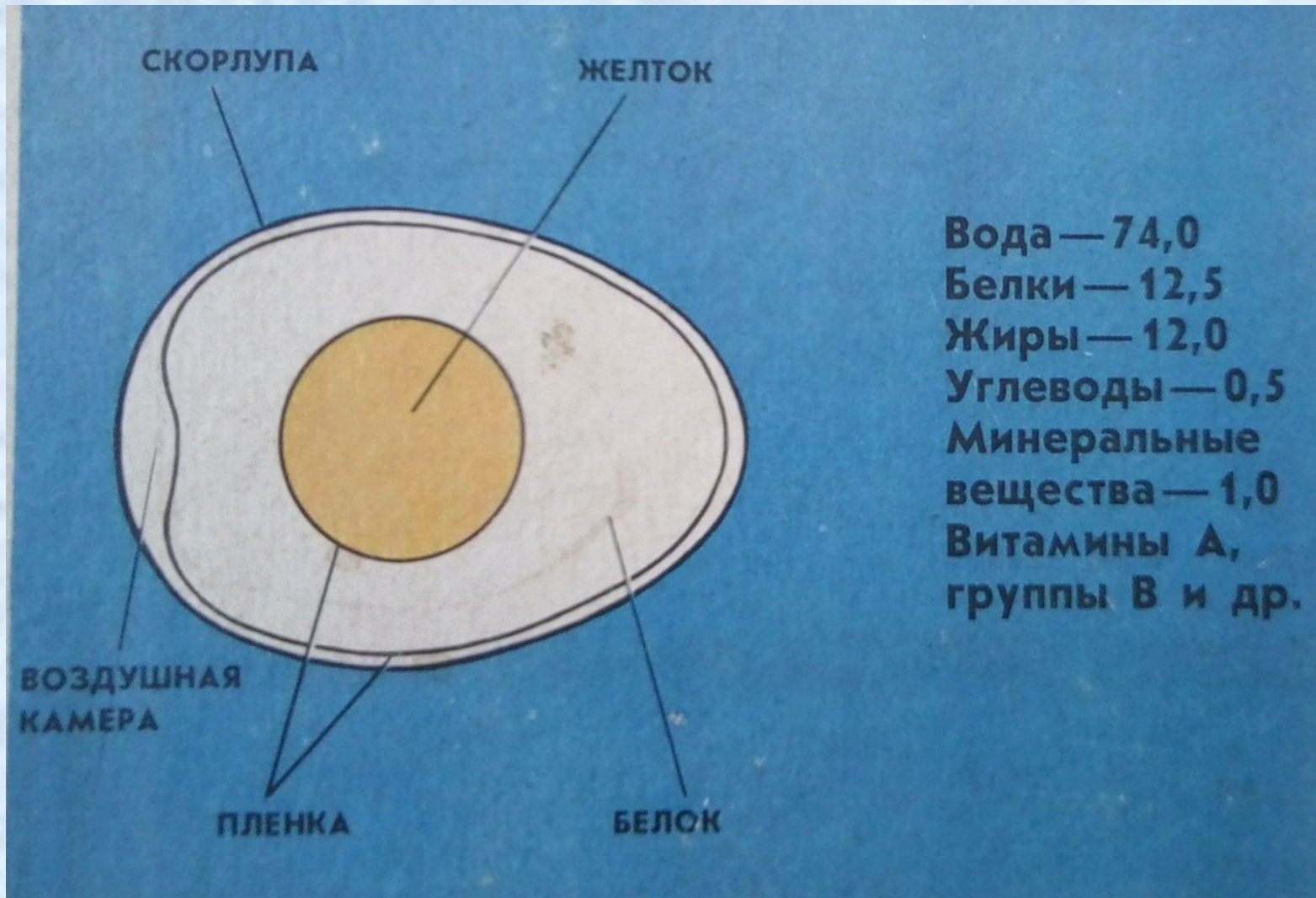
Перепелиные

Виды яиц



Страусиные

Строение и химический состав яйца





Питательная ценность яиц

Яйцо – пища, приготовленная природой в идеальных пропорциях.

В одном яйце /70 калорий/ находится 13 главных витаминов и минералов.

Усваиваются яйца почти полностью – на 98 процентов.

Желток

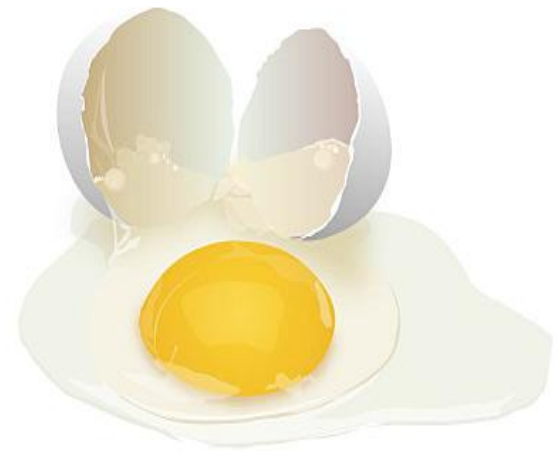
Основная часть полезных веществ сосредоточена в желтке. В желтке кроме полноценного белка, содержится 30 % жира. Почти все витамины яйца содержатся в желтке. Среди них витамин Д, который важен для растущего организма.

Много витамина: А, В1, В2, РР, Е, К и др.

Белок

Белок яйца наиболее полноценный и легкоусвояемый среди белков. В белочной части яйца содержится лизацин, это вещество, убивающее микроорганизмы.

Чтобы назвать все минеральные вещества, которые содержатся в яйце, нужно перечислить всю таблицу Менделеева.



Меры предосторожности при работе с яйцами

- Мыть руки после того, как брали в руки сырые яйца.*
- Перед приготовлением блюд из яиц вымыть их в тёплой воде с помощью щётки.*
- Не употреблять в пищу яйца с треснутой скорлупой.*

Хранение яиц

*Есть правильный способ хранения яиц в холодильнике:
убедитесь, что яйца направлены вниз своим острым концом, так как они дышат через тупой конец.*



Определяем свежесть яйца

1 способ

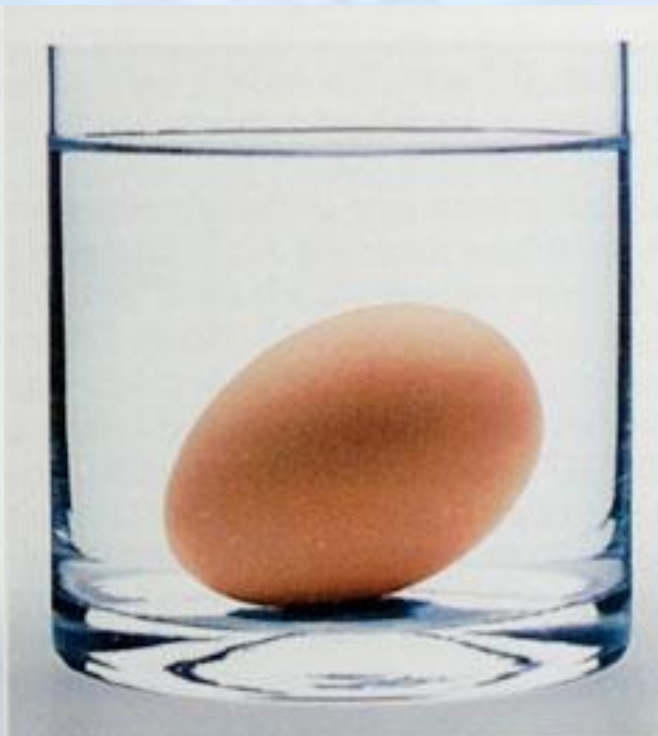


Овоскоп

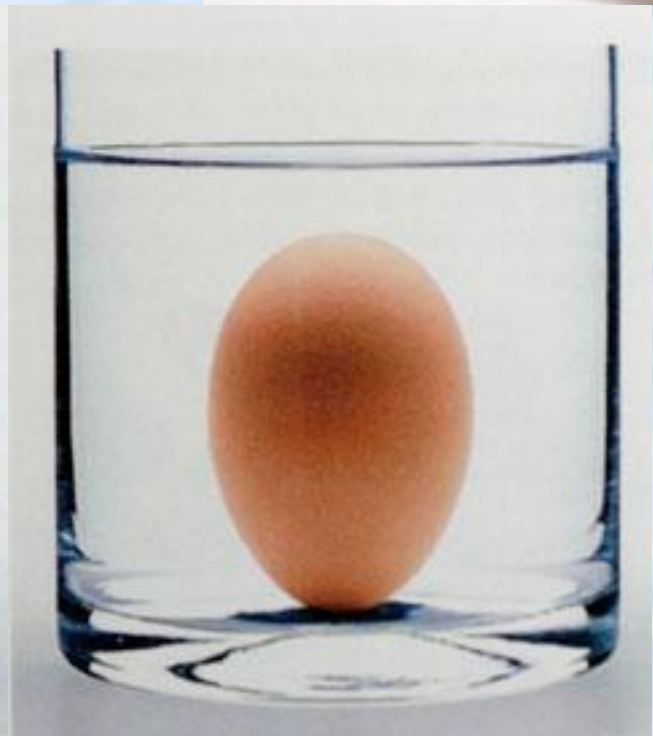
2 способ



**только что
снесённое яйцо**



**яйцо недельной
давности**



**свежесть яйца =
15-20 дней**

Подразделение яиц в зависимости от срока хранения

**Диетические –
не позднее 7 суток**



**Столовые –
с 8 по 20 день**



Использование в кулинарии

Связывающие свойства



Блинчики



Пирожки



Пельмени



Котлеты



Лапша



Запеканка

Использование в кулинарии

Осветляющие свойства яичного белка



Заливное



Бульон

Пенообразующие свойства



Зефир



Пастила



Безе



Крем



Суфле



Напитки из яиц



Гоголь-моголь



«Кастэрд»



Флип



Яичный пунш

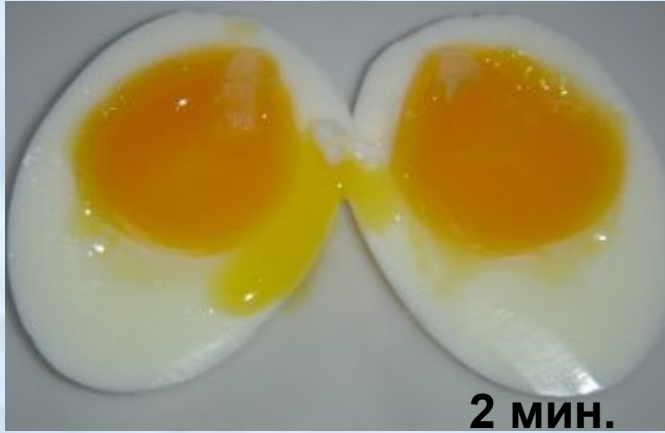


Эг-ног

Украшение блюд



Яйцо вареное



Всмятку

- белок свернулся наполовину
желток не свернулся



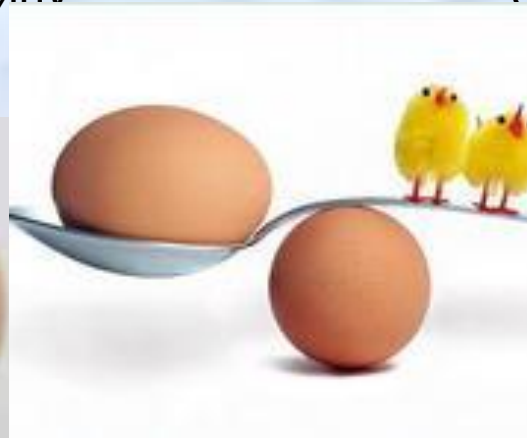
«В мешочек»

- белок свернулся, желток не
свернулся



Вкрутую

- желток и белок свернулись



Яйца «пашот»

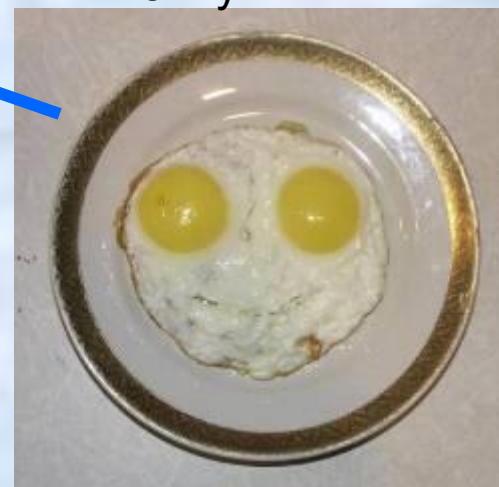
- сваренные без скорлупы

Яичницы



Болтунья

Натуральная
-из одних яиц



Глазунья

С гарниром

- С добавлением различных
продуктов



Омлеты



Натуральный

- яйца, молоко



С гарниром:

1- смешанный

2- фаршированный



Я узнала

Я научилась

Мне пригодится



Домашнее задание:

Приготовить любое блюдо из яиц по технологической карте, соблюдая технику безопасности при работе на кухне.

Пример:

Технологическая карта «Фаршированные яйца»

Наименование продукта	Кол-во	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Яйца	1 шт.	Сварить вкрутую. Очистить. Разрезать пополам. Вынуть желток	Кастрюля, нож, разделочная доска
Майонез	1 ч. ложка	Смешать с желтком. Наполнить половинки яйца полученным фаршем. Украсить зеленью.	Тарелка, вилка Ложка, сервировочное блюдо



*Спасибо за
урок!*