

ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг Кулинар»

Блюда из яиц



Преподаватель профдисциплин 1 КК Е. В. Дюдинова

Задачи:

1. Значение блюд из яиц в питании.
2. Характеристика сырья
3. Обработка яиц
4. Определение доброкачественности яиц
5. Классификация, ассортимент блюд из яиц.
6. Характеристика, ассортимент, особенности приготовления, общие правила оформления и отпуска блюд из яиц (варёных, жареных, запечённых).
7. Требования к качеству, внешние дефекты, режим хранения и реализации. Нормы отпуска, посуда для отпуска.

Значение блюд из яиц в питании

1. Белок и желток улучшают пищевую ценность изделий, формируют вкусовые и ароматические качества.

2. Яйца – источник

- белка (12,7%)

- липидов (11,5%)

- холестерина (1,6%)

- витаминов А, D, группы В

- минеральных веществ

3. Блюда из яиц могут быть основными в меню завтраков, ужинов

Яйца - ценный пищевой продукт, имеющий высокую ценность

По виду птицы различают яйца: куриные, гусиные, утиные, индюшачьи, перепелиные .

Наиболее ценными являются куриные яйца.

Куриные яйца в зависимости от срока хранения, качества и веса подразделяются на

Диетические
(7 суток)

Столовые
(от 7 до 21 суток)

Характеристика сырья

- * Яйца 0,1,2
- * Сухой яичный порошок
- * Мороженный меланж

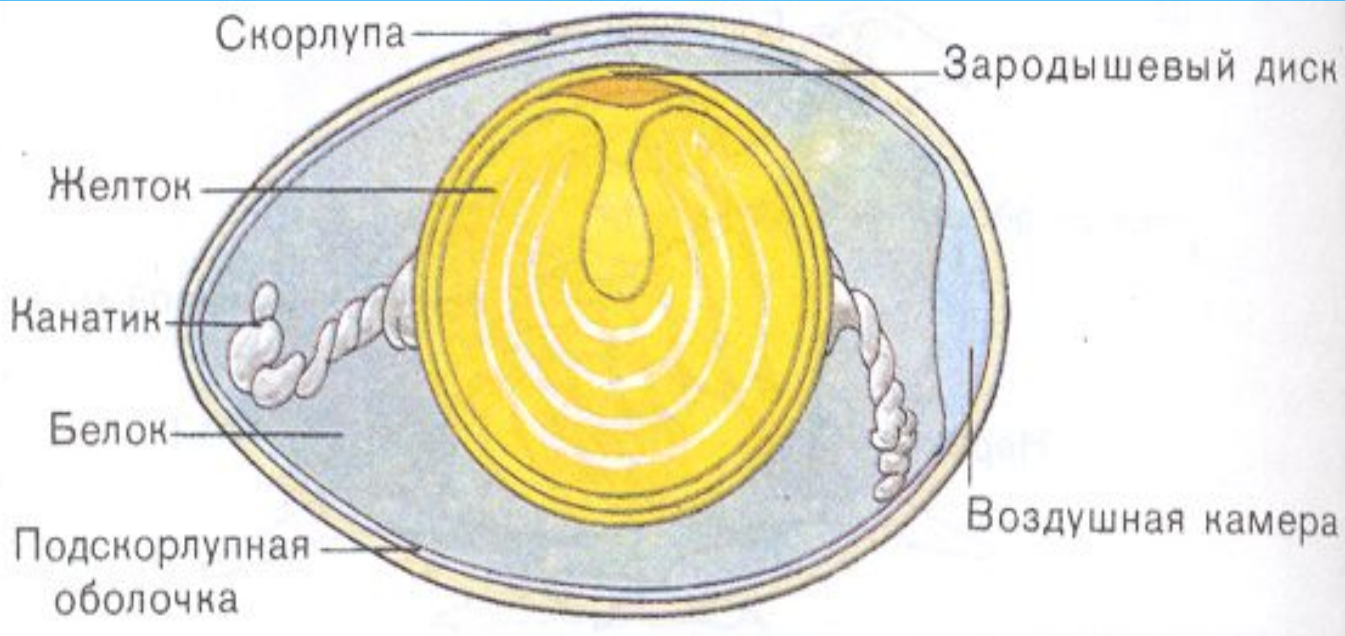


Обработка яиц

- * Обработка 1-2 % раствором соды
- * Обработка 0,5 % раствором хлорамина
- * Ополаскивание проточной водой

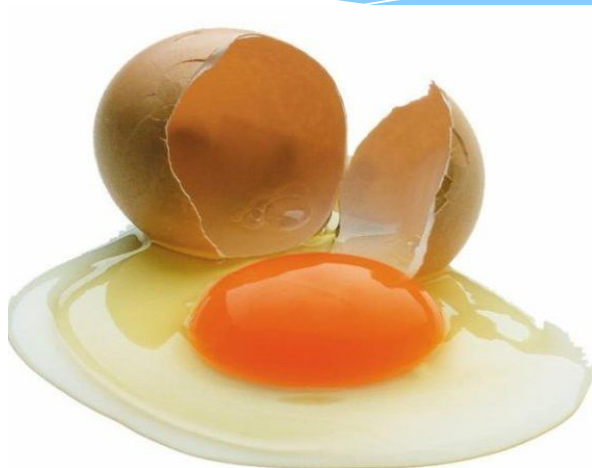


Схематичный разрез куриного яйца



- * Свежеснесенное яйцо имеет матовую скорлупу, лежалое блестящую

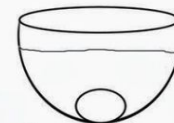
«Определение доброкачественности яиц»



Как определить свежесть яиц



Поместите яйца в глубокую миску с прохладной водой.



Если яйцо опускается на дно и лежит горизонтально, то оно очень свежее.



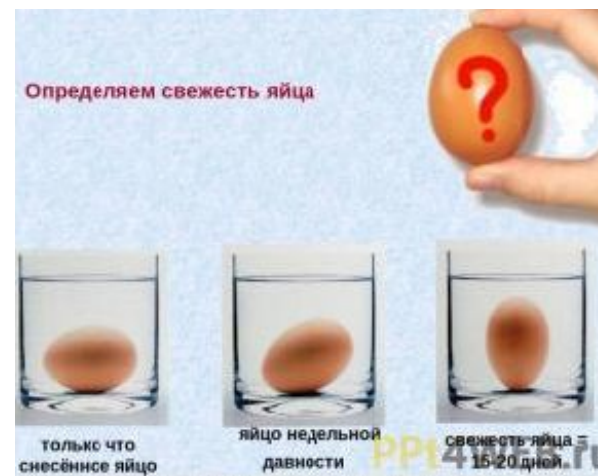
Если яйцо под наклоном (немного поднимается тупым концом вверх), то ему около недели, и оно всё ещё достаточно свежее.



Если яйцо плавает вертикально, тупым концом вверх, то ему около 3-х недель, и его срок годности почти истёк.



Любые яйца, которые плавают на поверхности, – испорченные. Их не следует употреблять.

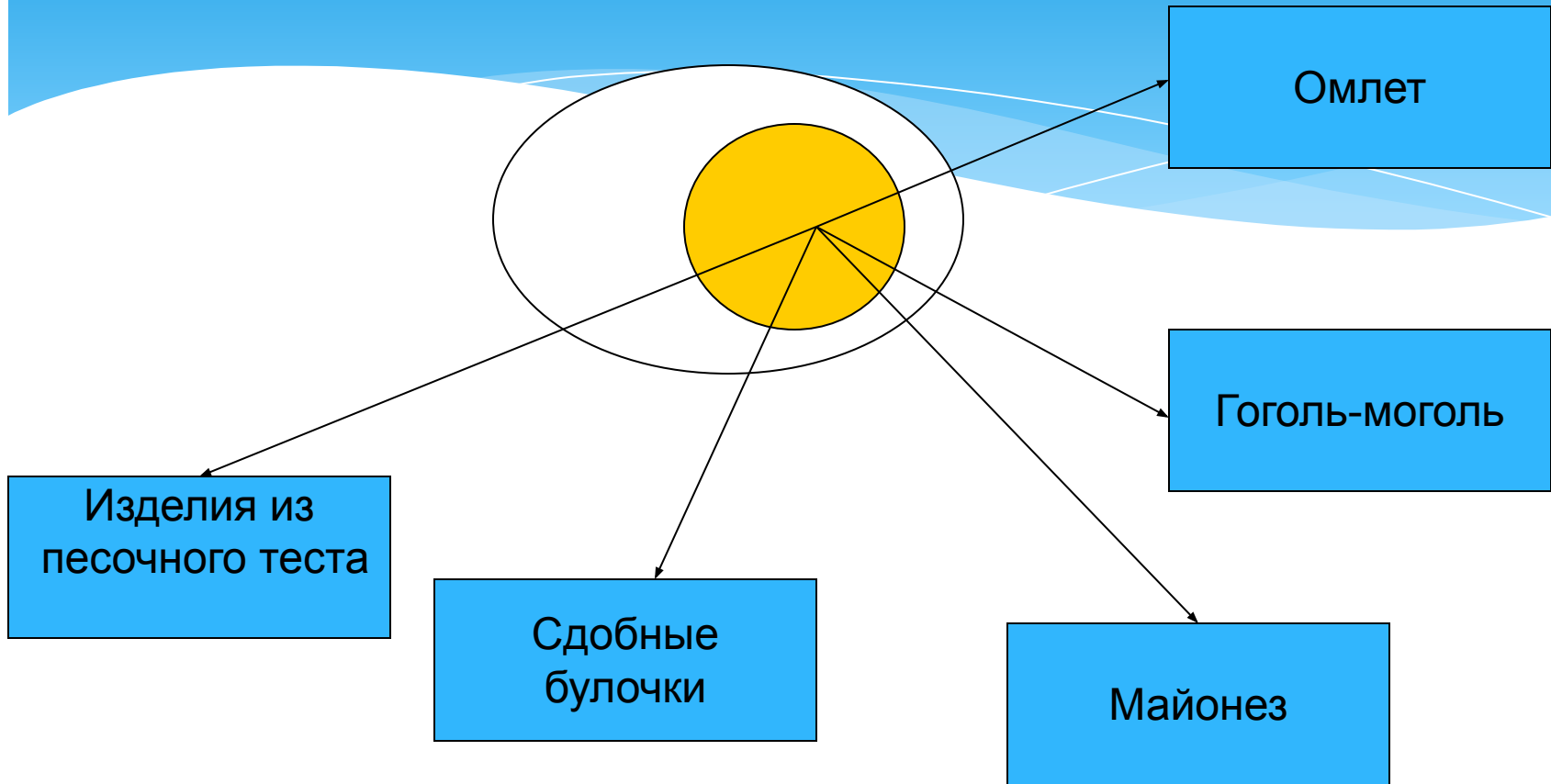


Как определить качество яиц?

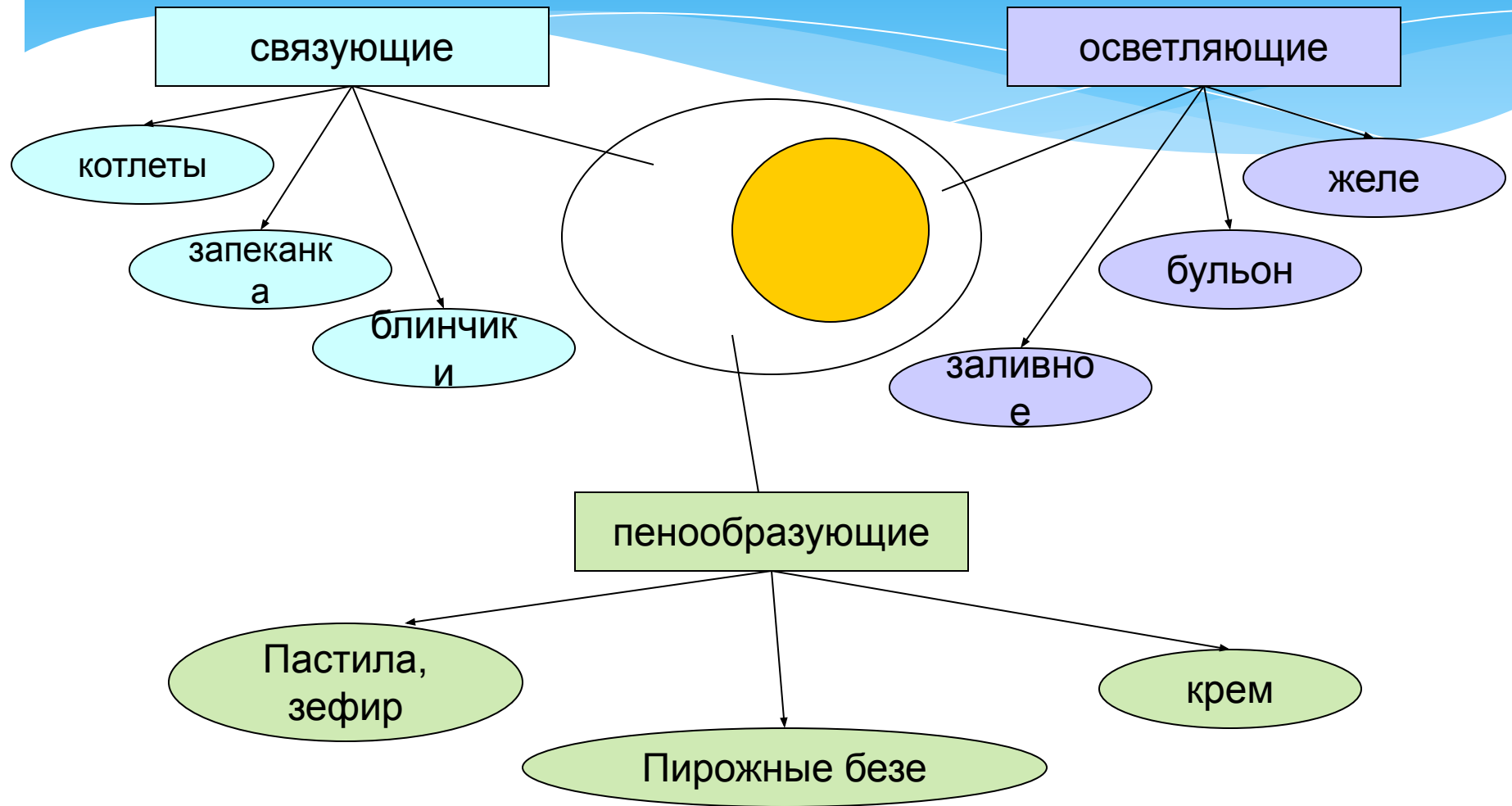


1. Просвечивание. У свежего яйца белок легко просвечивается, а желток слабо заметен. Недоброкачественные яйца не просвечиваются. Прибор для просвечивания яиц называется овоскоп.
2. Погружение в воду. В стакан наливают воду, растворяют в ней 1 столовую ложку соли и осторожно погружают яйцо. Качественное яйцо опускается на дно стакана. Яйцо недостаточно свежее плавает чуть выше дна. Яйцо недоброкачественное остается на поверхности воды.

Где используют желток?



Где используют яичный белок? Каковы свойства яичного белка?



Классификация, ассортимент блюд из яиц

* Блюда из варёных яиц:

* Яйца вареные

- * всмятку
- * в «мешочек»
- * вкрутую
- * яйца с ветчиной на гренках
- * яичная кашка

* Блюда из жареных яиц:

- * яичница-глазунья (натуральная и с наполнителями)
- * омлет (натуральный, фаршированный, смешанный)

* Блюда из запеченных яиц:

- * омлет запеченный (натуральный, смешанный)
- * яйцо, запеченное под соусом
- * яйцо, запеченное в помидорах

Посуда и приспособления для приготовления блюд из яиц



Кастрюля

Щетка для
мытья яиц



Сковорода



Нож



Поварская лопатка



Венчик



Тарелка



Эмалированная миска

Блюда из варёных яиц

Яйцо «всмятку» -

это яйцо, сваренное в течение 3-3,5 мин с момента закипания

белок наполовину затвердевший, а желток - жидкий

Подают только в горячем натуральном виде

отпускают в пашотнице (рюмке-подставке)



Блюда из варёных яиц

Яйцо «в мешочек» -

это яйцо в скорлупе, сваренное в течение 4-4,5 мин с момента закипания, - **русский пашот**

или

это яйцо без скорлупы, сваренное в течение 3-3,5 мин с момента закипания в подсоленной и подкисленной воде, - **французский пашот**

белок полностью затвердевший, а желток - полужидкий

Русский пашот подают в горячем натуральном виде в пашотнице

Французский пашот подают как гарнир к прозрачным супам, в составе блюд или используют для запекания

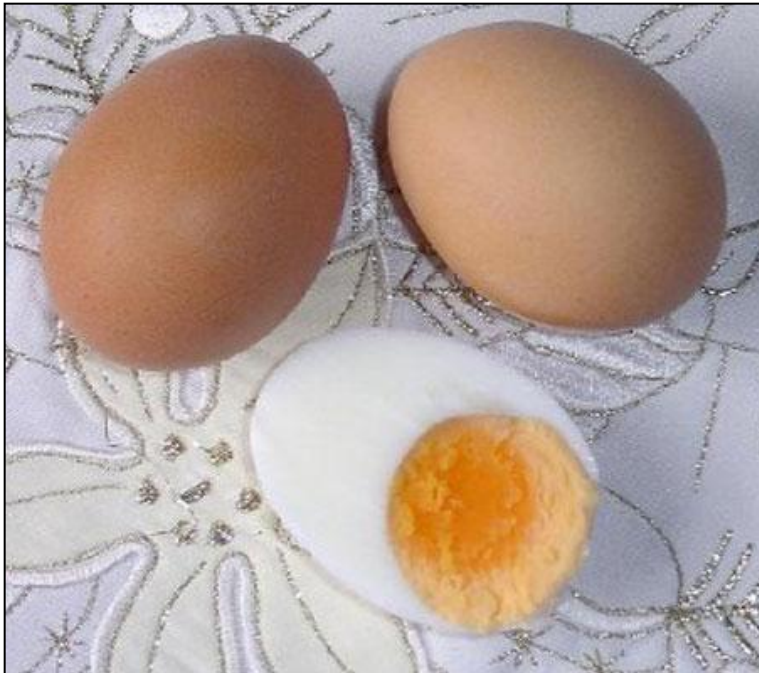




Блюда из варёных яиц

Яйцо «вкрутую»

- это яйцо, сваренное в течение 8-10 мин с момента закипания
- белок и желток полностью затвердевшие
- подают в холодном натуральном виде (яйцо под майонезом)
или
- в составе холодных и прозрачных супов



На свете много праздников и памятных дней.

Как вы думаете, существует ли праздник для яиц?

Существует! Во вторую пятницу октября во многих странах мира отмечается
Всемирный день яйца

Традиция пасхи

На Руси принято отмечать православный праздник Пасху, на который все красят яйца. Первое пасхальное яйцо, полученное после христосования, имело в глазах народа особое значение - его тщательно берегли как талисман, с помощью которого можно было освободиться от несчастий, пожаров, болезней, грабежей и даже выявить колдуна или отыскать клады...



Приготовление вареных яиц.

Проверить качество яиц и вымыть их.

Вскипятить воду и опустить в нее яйца.

**Варить яйца при кипении: всмятку – 3 мин,
«в мешочек» - 4 - 4,5 мин, вкрутую 7 – 10 мин.**

**Вынуть яйца, сполоснуть холодной водой.
Положить на тарелку, подать на стол.**

Блюда из варёных яиц

Яичная кашка – это смесь яиц, молока, масла, проваренная при непрерывном помешивании до консистенции полужидкой каши

Подают её натуральной с гренками или с гарниром из овощей, грибов, мясных продуктов, зелёного горошка

Отпускают в небольших мисочках (кисе) или в глубоких чайных блюдцах



Блюда из жареных яиц

Яичница глазунья – это жареные основным способом яйца (2-3 шт на порцию)

- * Желток должен сохранить форму и не иметь белых пятен, блюдо оформляется зеленью петрушки
- * Может подаваться на порционной сковородке или на мелкой столовой тарелке



Приготовление яичницы-глазуньи

Схема приготовления

Проверить качество яиц, вымыть их. Зелень перебрать, промыть, мелко нарезать.

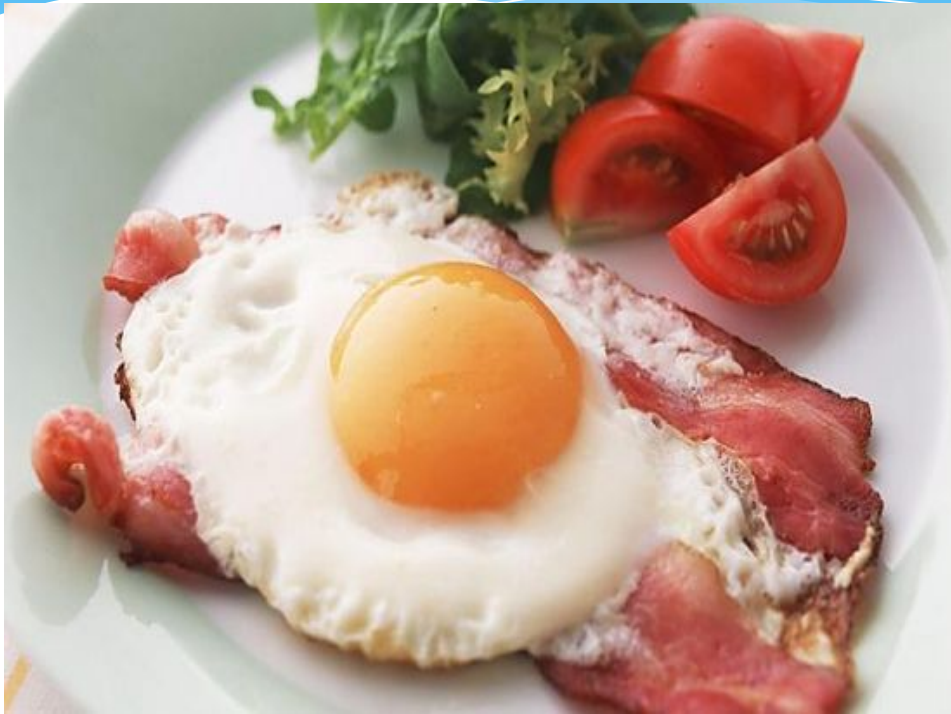
На горячую сковородку с разогретым маслом выпустить яйца, не нарушая при этом пленку желтка. Посолить белок и жарить на среднем огне 2 – 3 мин.

Разрезать готовую яичницу на порции, выложить на тарелки, украсить зеленью и подать на стол.

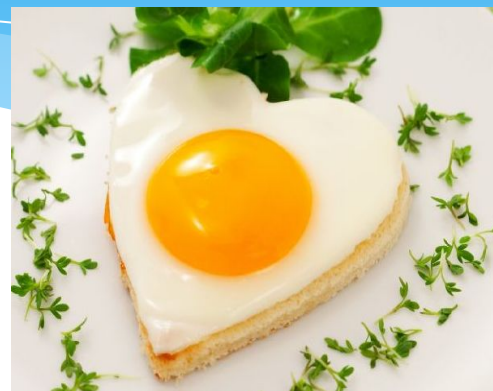
Блюда из жареных яиц



- * Яичница с наполнителями – это яичница, жаренная с мясными продуктами или овощами



Яичница – глазунья



Яичница с брокколи

Схема приготовления



- * 500 г брокколи
- * 2 яйца
- * 100 г сыра
- * 2 ст. ложки растительного масла

Брокколи разделить на соцветия,
отварить до готовности.
Откинуть в дуршлаг и дать стечь
воде.

Поставить сковороду на огонь, когда
нагреется,
Налить масло, обжарить брокколи.

Добавить яйца, посыпать тертым
сыром.
Довести до готовности.

Омлеты

- * Омлеты, как и яичницы, можно приготовить натуральные и с гарниром.
- * Для приготовления любого омлета сначала готовят яично-молочную смесь – яйца тщательно смешивают с молоком.
- * Натуральный омлет готовят так: выливают смесь на горячую сковороду с маслом и жарят.
- * Гарнир – колбасу, ветчину, вареный картофель, хлеб, дольки помидоров и другие продукты – предварительно обжаривают.
- * При приготовлении смешанного омлета гарнир заливают яично-молочной смесью и жарят.
- * Фаршированный омлет готовят так же, как натуральный. Затем на середину готового омлета укладывают гарнир и края заворачивают к середине в виде пирожка.

С гарниром готовят два вида омлета:

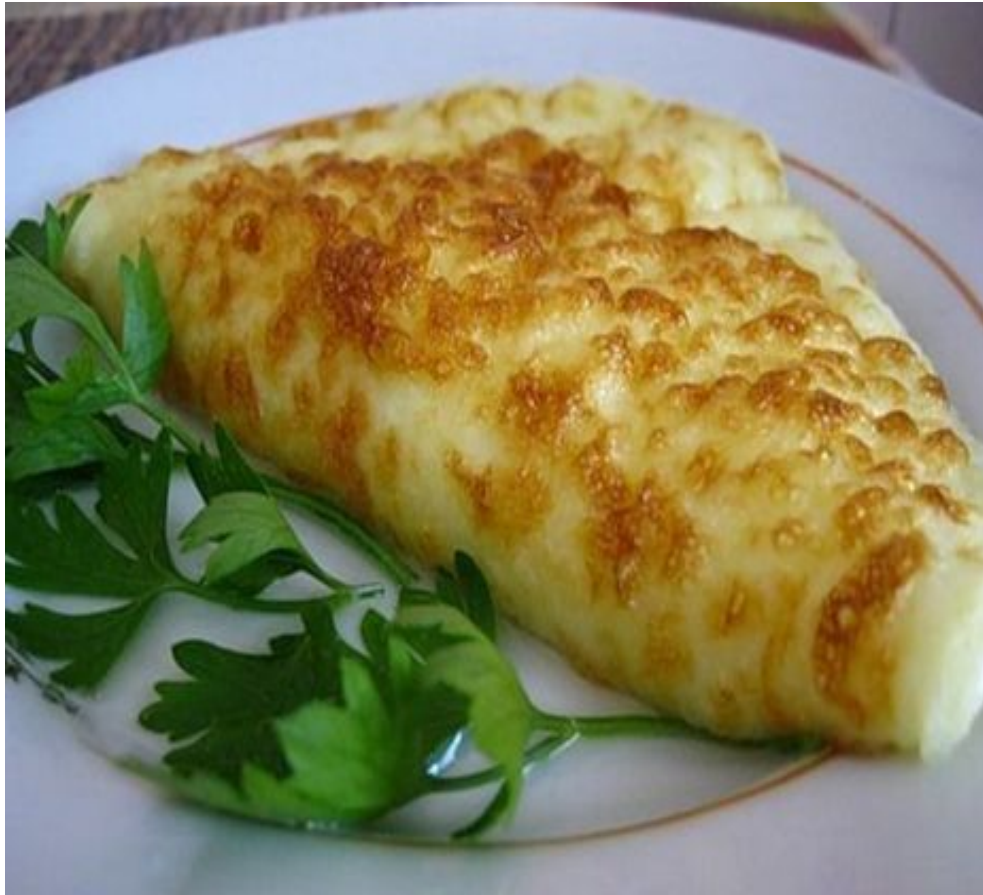
смешанный

фаршированный

Блюда из жареных яиц



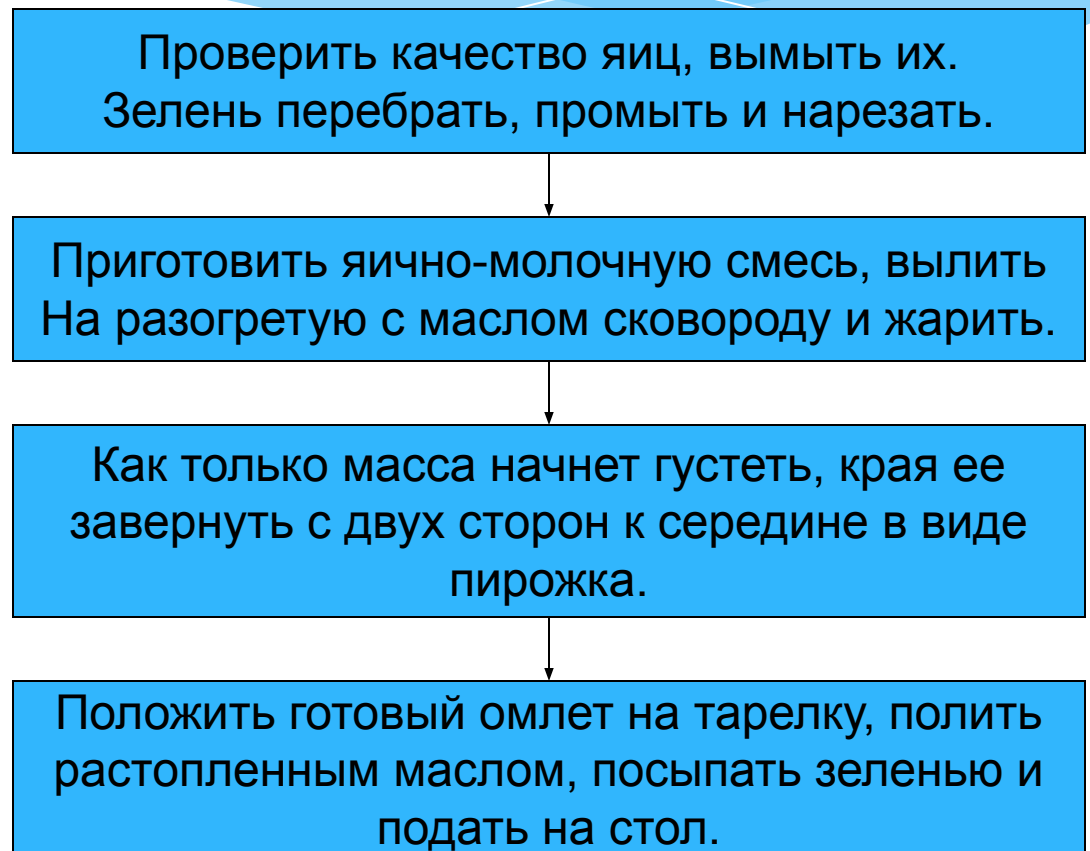
- * **Омлет жареный** – это смесь яиц, соли, молока, которая жарится основным способом до загустения массы, складывается в виде пирожка и поливается маслом
- * Подают на мелкой столовой тарелке



Приготовление омлета натурального

- * Яйца – 2 шт.
- * Молоко – 30
- * Масло – 10
- * Соль – 0,5
- * зелень

Схема приготовления



Блюда из жареных яиц



- * **Фаршированный омлет** получают, укладывая на натуральный омлет, доведенный до полуготовности какой-либо фарш (из мясопродуктов, цветной капусты, зеленого горошка и др.)



- * Сворачивают в виде пирожка, поливают маслом
- * Подают на мелкой столовой тарелке

Блюда из жареных яиц

- * **Смешанный омлет** получают, смешивая омлетную смесь с какими-либо компонентами (мясопродуктами, морепродуктами, овощами)
- * Жарят и подают , как натуральный



Блюда из запеченных яиц

- * **Яйцо, запеченное под соусом** – это яйцо, уложенное на гренки, залитое соусом, посыпанное сыром и запеченное в жарочном шкафу
- * Подается или на порционной сковороде или на мелкой столовой тарелке



Блюда из запеченных яиц

- * **Омлет запеченный** – натуральная омлетная масса или смешанная с какими-либо дополнительными компонентами, запеченная в жарочном шкафу
- * Например, омлет с зеленью и перцем, омлет с шампиньонами
- * Подается либо в порционной сковороде либо в мелкой столовой тарелке



Требования к качеству блюдам из яиц

Смотри на часы и считай минуты

ВРЕМЯ ВАРКИ ЯИЦ

2 мин — яйцо всмятку
4 мин — яйцо «в мешочек»
8 мин — яйцо вкрутую
Калорийность вареного яйца
294 кДж (70 ккал)



- *Сваренные яйца должны легко очищаться от скорлупы*
- *Яйца должны соответствовать своему наименованию: всмятку, «в мешочек», вкрутую.*

- *Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму желток, слегка загустевший белок*
- *Яичница и омлеты должны быть слегка загустевшими, неподгоревшими*

ЯИЧНИЦА С СОСИСКАМИ

Рецептура
(в граммах)

Яйца — 2 шт.
Сосиски — 35
Масло — 13
Выход — 115

Калорийность —
1264,2 кДж
(301 ккал)



Требования, предъявляемые к качеству блюд из яиц

- * Блюда из яиц должны быть приготовлены непосредственно перед подачей к столу.
- * Скорлупа сваренных яиц должна быть чистой и целой (без трещин), хорошо сниматься.
- * Яйца, сваренные всмятку, должны быть жидкими, «в мешочек» - иметь твердый белок и полужидкий желток, сваренные вкрутую – твердый белок и желток.
- * Яичница-глазунья должна быть приготовлена так, чтобы желток сохранял свою форму, а белок был слегка загустевшим.
- * Омлет (натуральный, с гарниром или фаршированный) следует готовить из взбитых яиц.

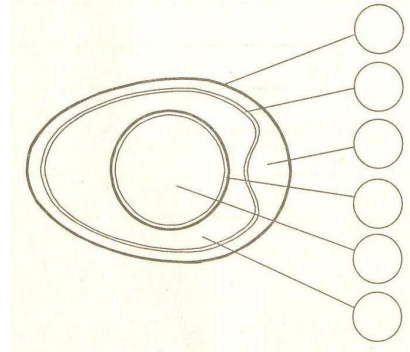
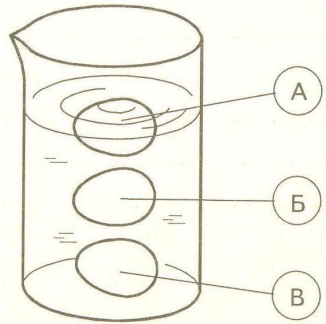
Закрепление материала

- * Какова питательная ценность яиц?
- * Как определить доброкачественность яиц?
- * Где используют желток?
- * Где используют яичный белок?
- * Какие блюда можно приготовить из яиц?

«Проверь себя»

* Определите, какое яйцо самое свежее?

- Поставьте на рисунке номера элементов строения яйца

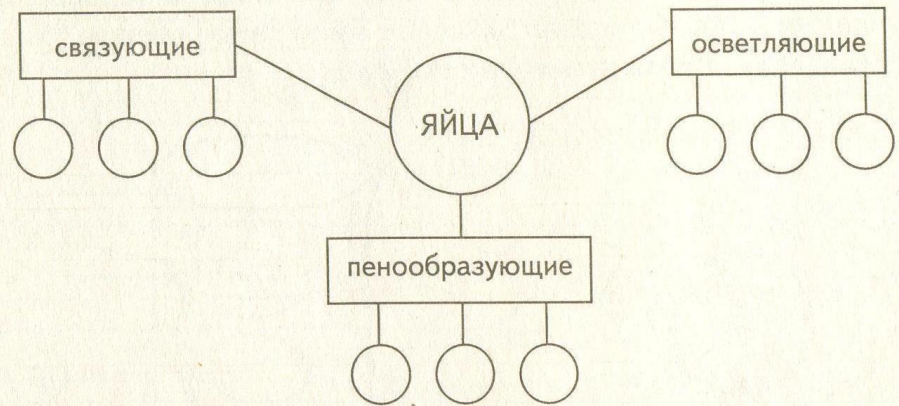


Слова для справок: 1 — белок, 2 — скорлупа, 3 — белковая оболочка, 4 — желток, 5 — воздушная камера, 6 — желточная оболочка.

Какие виды яиц вам известны, учитывая то, кто производит их?



Напишите, в каких изделиях используется яйцо, в зависимости от его свойств. Используйте слова для справок.



Слова для справок: 1) Котлеты, 2) желе, 3) блинчики, 4) безе, 5) заливное, 6) запеканка, 7) крем, 8) бульон, 9) зефир.









Используемые интернет – ресурсы:

I. «Блюда из яиц»

<http://retsepty-s-foto.ru/blyudo-iz-varenyx-yaic.html>

<http://supy-salaty.ru/400-dieticheskie-blyuda-iz-yaic.html>

<http://ikra-shalanda.com.ua/receptu>

<http://bellasity.ru/viewtopic.php?id=493>

<http://schurik.ucoz.ru/forum/22-1945-1>

<http://luntiki.ru/blog/prazdnik/468.html>

<http://blog.i.ua/community/1804/369090/>

<http://www.liveinternet.ru/users/3967023/rubric/1665996/>

<http://domashniirestoran.ru/stati/ukrashenie-blyud/page-2>

<http://www.anypics.ru/download/53630/1280x800/>

<http://www.gotovim.ru/recepts/sbs/tagsearch.shtml?id=340&sec=11>

<http://vkysnoo.com.ua/meksikanskaya-kyhnya/>

<http://www.patee.ru/user/chocolite/recipes/?p=6>

<http://zakucka.ru/2011-05-30-07-03-16/2011-05-30-07-07-43/449--8->

<http://svoimirukamivisio.ru/razdeli/svoimi/pashalnie-yaytsa-svoimi-rukami.html>

<http://gogol-mogol.su/pasxalnyj-stol/799-blyuda-k-pashalnoy-trapeze-gotovyat-zaranee.html>

* «Определение доброкачественности яиц»

<http://www.liveinternet.ru/users/zhanettta/rubric/3384861/>

<http://www.graycell.ru/simplemask.php?mask=%EF&first=3>

<http://ppt4web.ru/tehnologija/v-belom-oblake-belka-jarkoe-solnyshko-zheltka.html>

http://mangiana.ya.ru/replies.xml?item_no=159788

<http://qalib.ru/a/kak-opredelit-svezhest-yaits>