



Блюда из яиц

Урок в 5 классе

Учителя технологии Шавыровой С. Н.

- 1. Какие блюда из яиц готовят в вашей семье?**
- 2. В состав каких блюд входят яйца?**





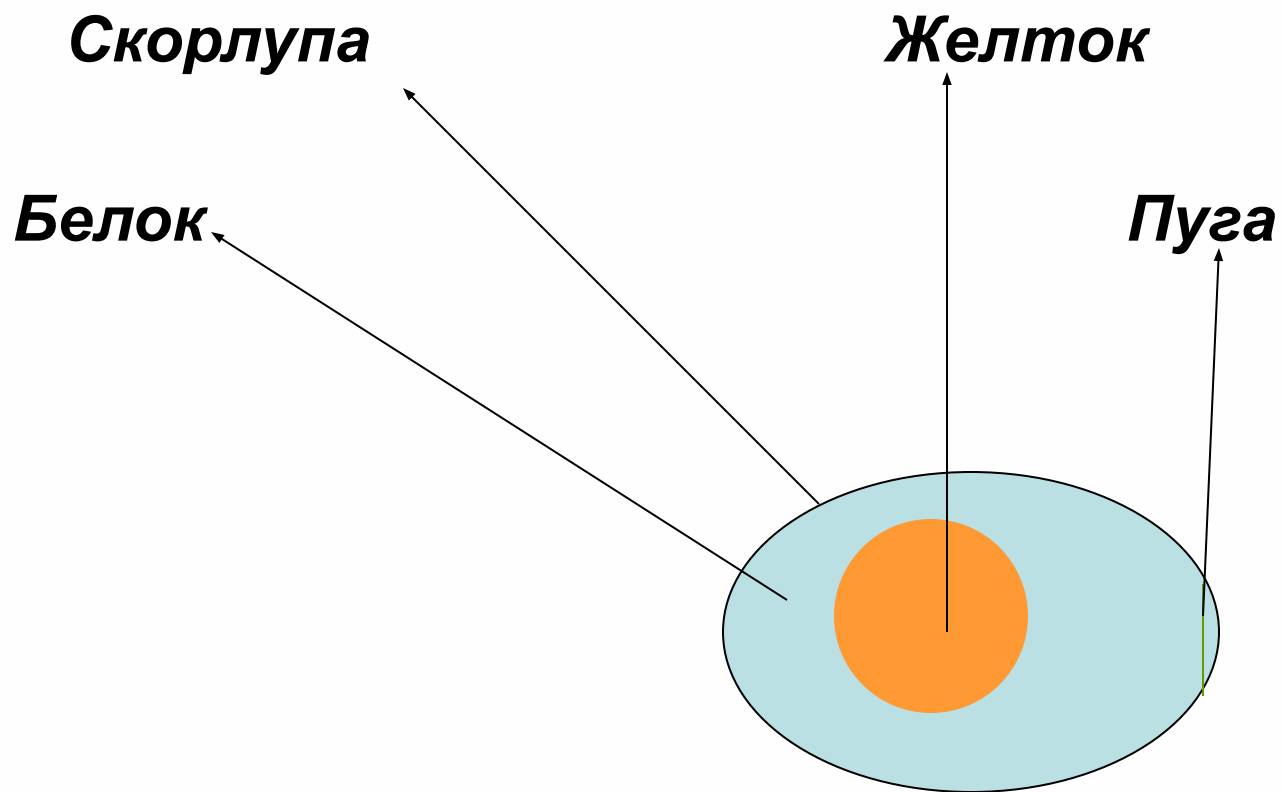
- ***Куриное яйцо*** – это ценный пищевой продукт. По своим питательным свойствам не уступает мясу. Яйцо богато белками, витаминами и минеральными веществами.
- В кулинарии используют яйца кур, перепелок, индюшек, уток и гусей.
- Яйца бывают диетические и столовые. Диетические имеют срок реализации не позднее 5-7 суток после снесения. На каждом яйце ставиться штамп.
- В домашних условиях яйца хранят в холодильнике не более 2 недель.



Состав яйца

- **Вес куриного яйца колеблется от 43 до 65 г.**
- **Яйцо состоит из воды (73%), белка (13%), жира (12%), углеводов (1%), минеральных солей (1%).**
- **Самой питательной частью яйца является желток. В нем сосредоточены витамины А,Д,Е,К,РР и витамины группы В.**

Строение яйца






Приготовление блюд из яиц

- Из яиц готовят самостоятельные блюда. Яйца используют при приготовлении других блюд (запеканок, блинчиков и др.) и кондитерских изделий (зефира, пастилы, пирожных и т.п.). Добавляют яйца в различные блюда (салаты, супы, начинка в пироги и т.д.)
- При приготовлении вареных яиц для их погружения используют специальные корзиночки или дуршлаг.
- Чтобы вареные яйца легко очищались от скорлупы, их после варки ополаскивают в холодной воде.



Время варки яиц

Способ приготовления	Время приготовления, мин	Определение готовности
Всмятку	2	Белок свернулся наполовину, желток не свернулся
«В мешочек»	4-5	Свернулся белок, желток не свернулся
Вкрутую	7-10	Желток и белок свернулись



Способы определения доброкачественности яиц

Способ №1 «Проверка овоскопом или на свет»

- если яйцо просвечивается, то оно свежее
- если при просвечивании в яйце видны темные пятна, это скопление бактерий и микробов, яйцо не свежее и его нельзя употреблять в пищу



Способ №2 «По внешнему виду и запаху»

Разбейте яйцо на блюдце и посмотрите:

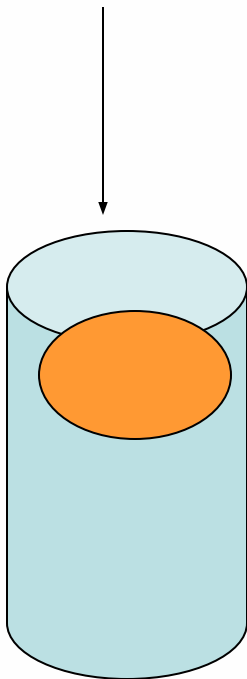
- если яйцо свежее, то белок будет прозрачным и плотным, желток сохраняет свою форму
- у долго хранящихся яиц белок расплывается по тарелке, иногда бывает мутным
- если содержимое яйца имеет резкий неприятный запах и прожилки крови, то такое яйцо испортилось и его нельзя употреблять в пищу



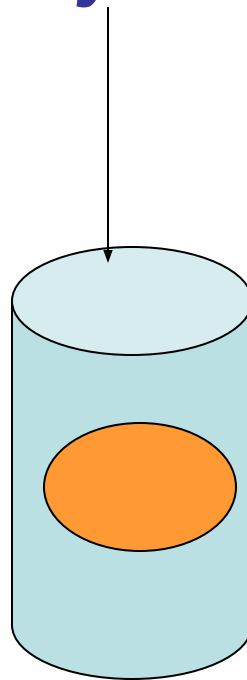
Способ №3 «Определение в стакане с водой»

Опустите яйцо в прозрачный стакан с подсоленной водой

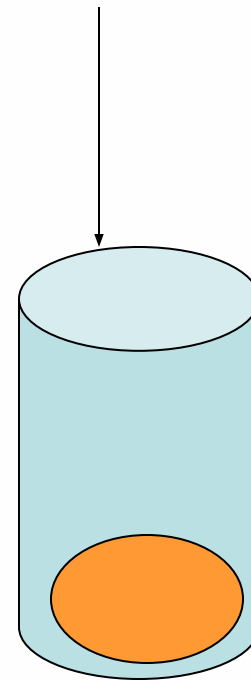
несвежее



полусвежее



свежее





Правила техники безопасности

- 1. Яйца или смесь яиц и молока на горячую сковороду выливать осторожно, чтобы не разбрызгивалось растопленное масло**
- 2. Горячую сковороду брать прихваткой или сковородником**
- 3. Воду для варки яиц не доливать до краев кастрюли**
- 4. Крышку с горячей посуды снимать прихваткой и открывать осторожно от себя**



Требования к приготовленным блюдам из яиц

- 1. Сваренные яйца должны легко очищаться от скорлупы.**
- 2. У яиц, сваренных всмятку, белок должен быть наполовину затвердевший, а желток жидкий. Яйца сваренные в «мешочек», имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток, а сваренные вкрутую – полностью затвердевшие белок и желток.**
- 3. Яичница-глазунья должна иметь слегка загустевший белок и желток.**
- 4. Яичница и омлеты натуральные и с гарниром должны быть слегка загустевшими, неподгоревшими.**