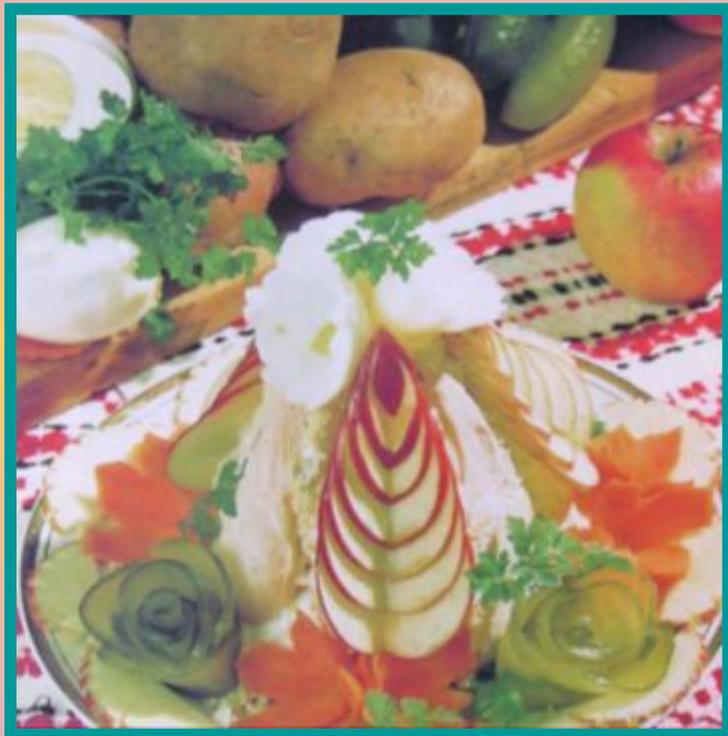


# Приготовление салатов из овощей. Урок в 5 классе.



*Из простого, элементарного сделать необычное, вкусное, искать возможность из повседневного, заурядного сделать неузнаваемо новое и праздничное – в этом суть всякого, в том числе и кулинарного творчества.*

*В.В. Похлебкин.*

Разработан учителем технологии МОУ лицея № 10 Гупало И.А.



## Тема урока: Приготовление и украшение салатов.

- **Цели:** 1. Ознакомить учащихся с питательной ценностью овощей, о значении их в питании человека.
- 2. Ознакомить учащихся с историей русской кухни.
- 3. Научить приемам нарезки. Приучить к экономному расходованию продуктов.
- 4. Воспитывать эстетический вкус при приготовлении и украшении салатов.
- 5. Прививать навыки культуры труда и аккуратности, развивать творческие способности.

# Вопросы для повторения.

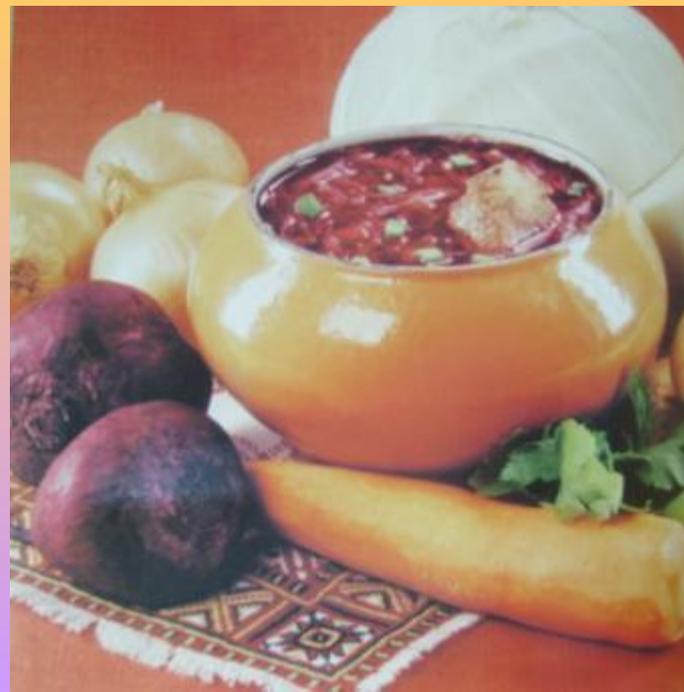
- 1. Какая посуда необходима для приготовления пищи?
- 2. Какие санитарно-гигиенические правила необходимо соблюдать при приготовлении пищи?
- 3. Где и как следует хранить продукты и готовые блюда?
- 4. Расскажи правила ухода за посудой.

# История русской кухни

Щедрым душой русский человек издавна славился своим хлебосольством. Зайдите к нему на часок – из-за стола не выберетесь! Все вкусно, сытно, а главное – полезно и продукты вполне доступны. Давайте вспомним, чем был богат традиционный русский стол наиболее распространенными кушаньями: пироги, каши, блины, первые блюда и напитки.

Как вы думаете, какой продукт был самым главным и почитаемым? Без него не обходился ни один прием дорогого гостя, ни встреча молодых на свадьбе, что брали с собой в дорогу? Правильно, хлеб – всему голова. К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Поэтому хлеб нельзя выбрасывать.

На Руси свекла известна примерно с тех же времен, что и капуста, то есть с 10-11 веков. Во все времена и у разных народов свекла считалась исключительно целебным продуктом.



Любимой едой славян были так называемые первые блюда. Это супы, борщи, рассольники и конечно, щи из капусты. Говаривали: «Щи, да каша – мать наша». Без каши на Руси не обходились рождественские праздники, свадьба, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа.



**Пожалуй, никакое другое блюдо русской кухни не идет в сравнение по своей популярности в народе с блинами. Самые разные поверья и праздники связаны у людей с блинами. Это праздник Масленица.**



Исстари овощи на Руси  
занимали важное место.

Репа вместе с капустой  
оставалась долгое время

наиболее часто

используемыми продуктами.

Из плодовых огородных овощей  
давнюю прописку имеют  
огурцы.

Помидоры как и картофель  
совершили подлинный  
переворот

в русской кухне, обогатив её  
совершенно новыми блюдами.



## Витамины и их роль в питании человека.

- Овощи находят широкое применение в питании человека. Они входят в состав завтраков, ужинов, их подают в качестве закусок к обедам. Особенно ценны в этом отношении такие блюда как салаты, в состав которых входят овощи. В овощах содержатся особые вещества, называемые **ВИТАМИНАМИ**, которые необходимы для организма человека. «Вита» - по латыни означает – жизнь.

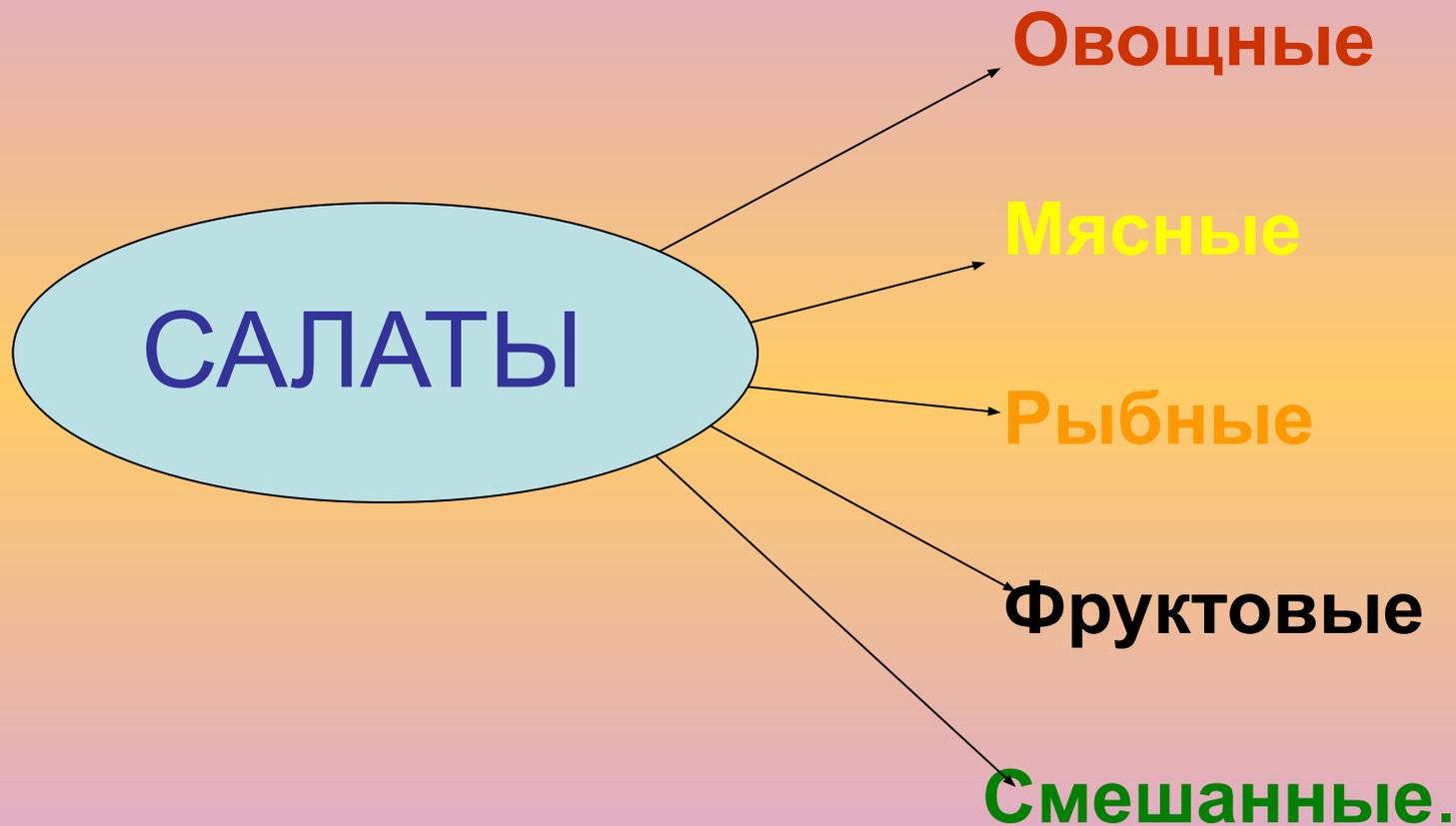


- **САЛАТОМ** называют холодное блюдо, состоящее из одного или несколько видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами. Винегрет – разновидность салата. Салаты приготавливаются из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей.

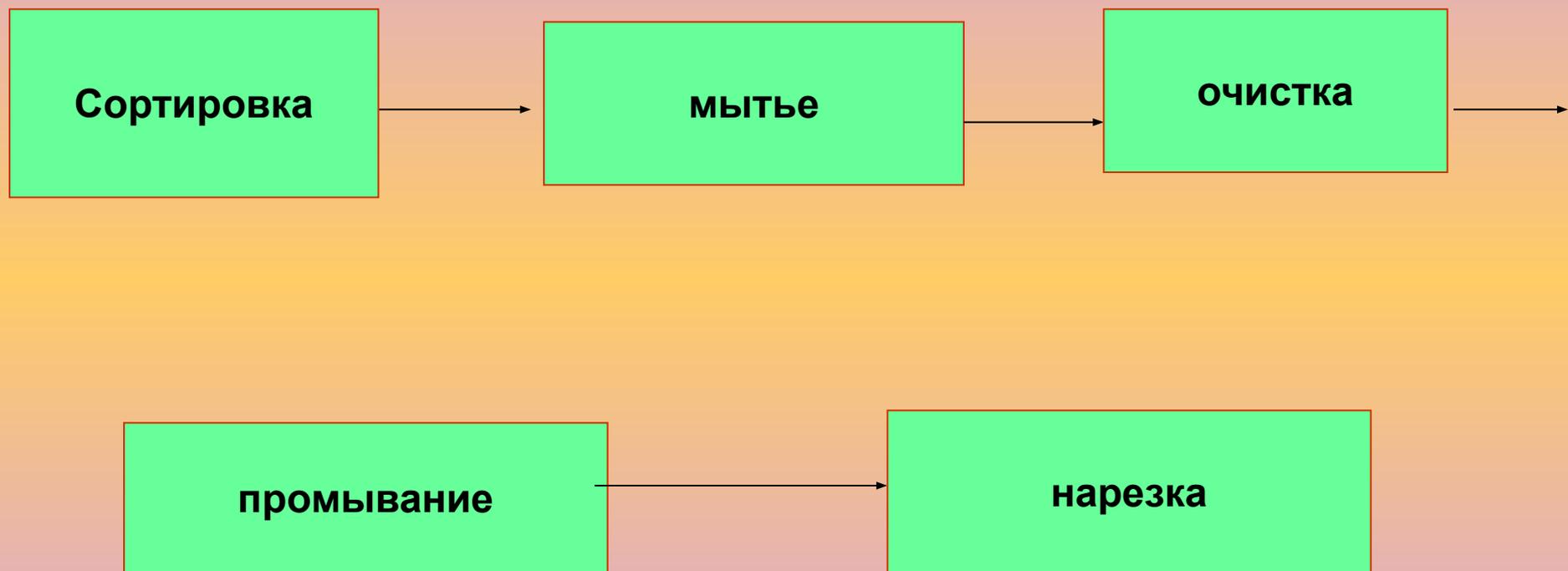
### *Салат летний*



По основному продукту салаты бывают



# Первичная обработка овощей



# Формы нарезки овощей



# *Способы нарезки овощей*

## Нарезка картофеля



## *Способы нарезки овощей*

### *Огурец*



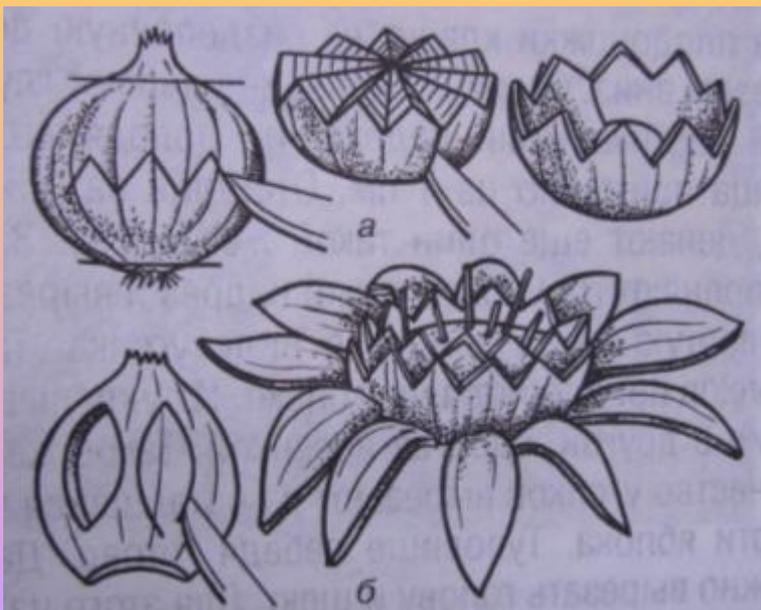
## Способы украшения салатов



# Способы украшения салатов



## Лилия из лука



## Способы украшения салатов

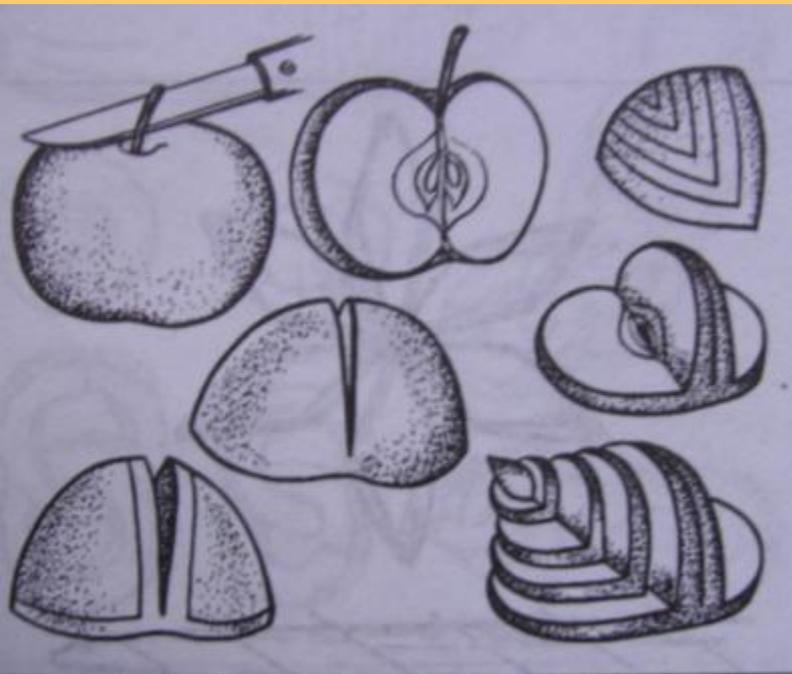


# Свернуть кожуру в виде розы.





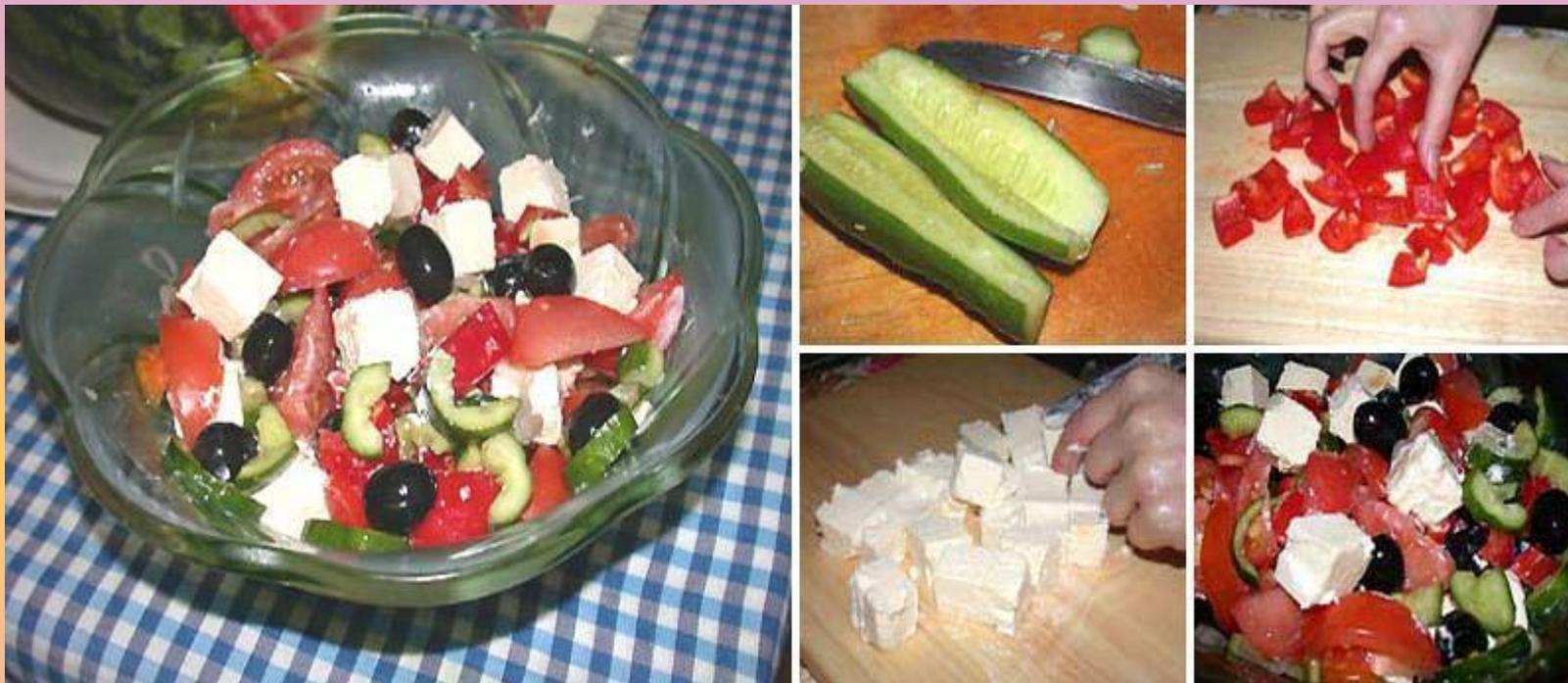
## *Лебедь из яблока*



## Безопасность в работе при приготовлении салатов

- Во время нарезки соблюдать нужно следующие правила работы с инструментами:
- Пользоваться ножом осторожно.
- Передавать нож только ручкой вперед.
- При нарезке овощей, нож нельзя поднимать высоко, размахивать им.
- Нельзя пользоваться ножом из нержавеющей стали.
- Нарезать овощи только на разделочной доске.
- Пользоваться теркой аккуратно.
- По окончании работы нужно вымыть все инструменты и приспособления.

# Греческий салат



**Помидор – 4 штуки, огурец 1, лук 1 головка, перец сладкий 1, брынза -250г, маслины 12 штук, 1 ч.л. зелени майорана.  
Нарезать все мелко, смешать в салатнике, украсить зеленью майорана.**

# Приготовление овощного салата.

## *Морковь с яблоками и грецкими орехами.*

- 3 сырых моркови;
- 3-4 кисло-сладких яблок;
- 1 стакан грецких орехов;
- 200 г изюма;
- 150 г майонеза.



### Технология приготовления.

Морковь вымыть, очистить и потереть на средней терке. Яблоки вымыть, очистить от семечек и потереть на крупной терке.

Орехи измельчить, но не мелко.

Изюм предварительно замочить в теплой воде.

Все смешать посолить по вкусу и заправить майонезом.

Сверху можно украсить салат зеленью и подать к столу.



## *Салат из редиса с сыром*

**Продукты:**

**Редис 8-10 штук;**

**Сыр 100 г**

**Зеленый лук;**

**Сметана и майонез по  
2 ст. ложки;**

**Соль и перец по  
вкусу..**

**Редис нарезать  
кружочками, сыр  
натереть на терке, лук  
мелко порезать. Все  
смешать, заправить  
сметаной, украсить  
зеленью.**



## **Салат «Русские грибки»**

На 4 порции салата вам потребуется 12 яиц,  
100 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, 6 свежих помидор, 2 стол. ложки майонеза, зелень петрушки, соль.

**Технология приготовления салата.**

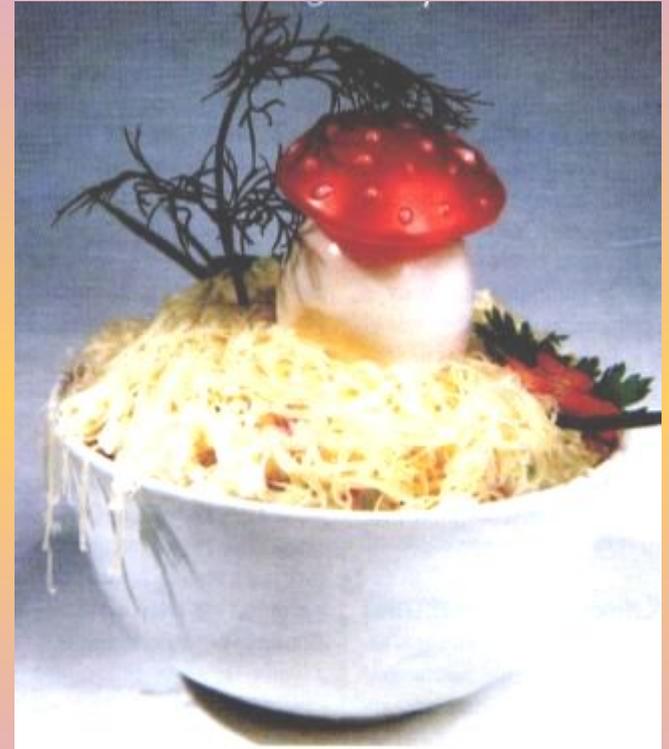
Яйца отварить вкрутую, ветчину порезать соломкой, яйца смешать с ветчиной с сыром и майонезом.

Для украшения оставляем несколько яиц. Срезаем верхушку, удаляем желтки.

Заправляем яйца оставшимся салатом, из половинок помидор делаем шляпки.

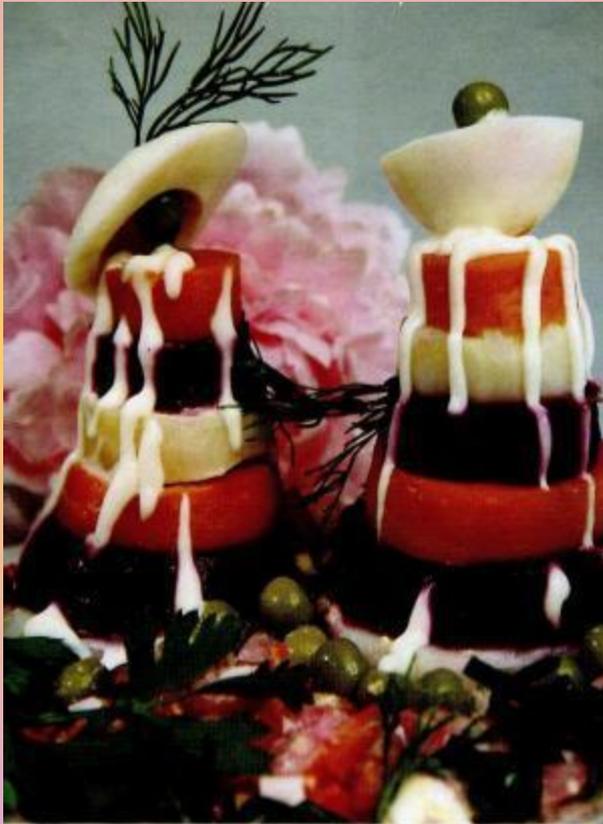
Укладываем салат горкой, сверху посыпаем салат тертым сыром, ставим грибок и втыкаем веточки петрушки.

**Приятного аппетита.**



## САЛАТ

# "Разноцветные пирамиды".



- Для этого салата потребуется три-четыре картофелины, столько же моркови, одна свекла, стакан зеленого горошка, 1 яйцо.
- **Технология приготовления.**

Овощи варим, чистим, нарезаем толстыми кружками и выкладываем слоями на блюдо, промазывая майонезом, чередуя цвета и формируя пирамиду.

Верх пирамиды украшаем мелко нарезанной морковью и крутым яйцом, зеленым горошком, измельченной свеклой. Оставшиеся овощи раскладываем на блюдо вокруг «пирамиды», посыпая зеленью.

# Селедка под шубой

## Селедка под шубой

**Филе сельди 250г**  
**Свекла 1-2 штуки;**  
**Картошка – 2 штуки;**  
**Морковь -1 штука;**  
**Зеленое яблоко 1;**  
**Репчатый лук 1;**  
**Майонез.**

**Уложить все слоями,**  
**украсить зеленью и**  
**вареными яйцами.**



# Салат Оливье

Салат Оливье



# Практическая работа

- Вам была показана нарезка овощей и приготовление некоторых салатов. Сейчас каждой группе учащихся предстоит приготовить салат (выбор они сделали заранее). По окончании работ представитель каждой группы рассказывает о порядке приготовления своего блюда, дает ему название.
- Запись в тетради о требованиях к качеству готовых блюд.

## Требования к качеству приготовления салатов.

- Для сохранения питательной ценности овощи при варке закладывают в кипящую воду.
- Варенные продукты – мягкие, но не разваренные.
- Нельзя соединять горячие и холодные продукты.
- Готовят салаты не более чем за 2 часа перед подачей.
- По вкусу салаты – острые, кисловатые, сладкие.
- Заправляют салаты непосредственно перед подачей.
- Цвет и запах соответствуют продуктам, из которых салат состоит.
- Хранить салаты – незаправленные – не более 12 часов, заправленные – не более 6 часов.

## Вопросы для закрепления

- Какие витамины предохраняют организм от заболеваний?
- Недостаток какого витамина ведет к развитию рахита?
- Какой витамин ускоряет рост и улучшает зрение?
- Какие правила нужно соблюдать при приготовлении кулинарных работ?
- Какие блюда можно готовить из овощей?
- Что называют салатом?
- Почему салаты нужно заправлять непосредственно перед подачей?
- Сколько часов можно хранить салаты?

**Подведение итогов практической работы, поощрение лучших кулинаров, задание на дом.**

# Наши достижения



Греческий салат



Витаминный салат

# Наши достижения



«Крабовые шарики»



Салат «Очарование»



# Наши достижения



Салат фруктовый «Экзотика»

Спасибо за внимание!

