

Кулинария

Подготовила учитель технологии МБОУ СОШ №4

г. Льгова

Быкова О.В.



Цели :

- Познакомить детей с понятием «кулинария», санитарно-гигиеническими правилами организации работы на кухне, правилами ТБ при работе с инструментами, особенностями приготовления некоторых блюд
- Расширить представления детей о пользе пищи для организма человека, содержании пищи, сохранении максимального количества питательных веществ при хранении и обработке
- Способствовать формированию правил рационального питания для сохранения здоровья семьи

Пицца содержит

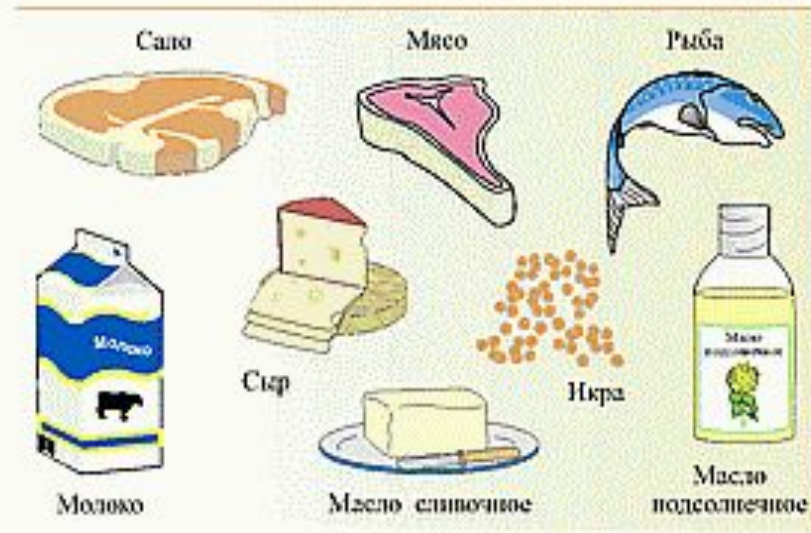
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



Белки



Жиры



Рабочая одежда



1. Наденьте фартук, уберите волосы под косынку или шапочку.
2. Руки мойте с мылом.



Кухня

1. Необходимо следить за чистотой помещения и оборудования.
2. Чистую посуду хранить в шкафах или закрытых полках.
3. Пищевые отходы собирать в ведро с крышкой, своевременно их выносить.

Кухонный инвентарь

Правильно держите нож и руки на продукте. Передавайте нож ручкой вперёд





Кухонная посуда

Посуду надо мыть сразу же после её использования.

Моют посуду в тёплой воде при помощи моющих средств и специальных приспособлений.

Разделочные доски



Различные виды продуктов обрабатывают на разных разделочных досках (для хлеба, для варёных овощей, для сырых овощей)

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!
Ешь небольшими кусочками,
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи:
«СПАСИБО».**



Завтрак

Завтрак съешь сам, обед – раздели с другом, ужин – отдай врагу.

Для завтрака подойдут продукты богатые углеводами и горячий напиток.



Бутерброды

Слово «бутерброд» немецкого происхождения: бутер – масло, брод – хлеб.

Дополнить бутерброд можно любыми продуктами по вкусу.

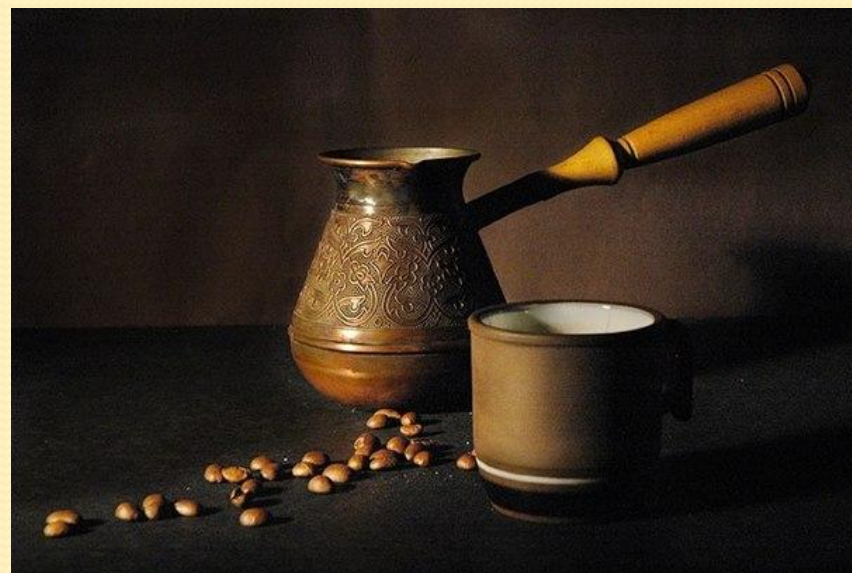


Горячие напитки

Родина чая - Китай



Родина кофе – Эфиопия



Приготовление омлета

Основные компоненты

ЯЙЦА, МОЛОКО, СОЛЬ, ЖИР

Возможные добавки

СЫР, КОТЛЕТА, ШЕПЕТЬ

Схема приготовления

- 1 ЯЙЦА ВЗБИТЬ 2 МОЛОКО ПОДГОТОВИТЬ 3 КОМПОНЕНТЫ СМЕШАТЬ



- 4 МАССУ ПЕРЕМЕШИВАТЬ 5 СКОРОВОДУ РАСКРЕСТЬ, СМАЗАТЬ ЖИРОМ 6 МАССУ ВЫЛИТЬ НА СКОРОВОДУ



- 7 ДОБАВКИ ПРИГОТОВИТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПО ВКУСУ 8 ОМЛЕТ ЖАРИТЬ НА СЛАБОМ ОГНЕ 9 ПОДАТЬ НА СТОЛ



Сервировка стола



Овощное рагу



Продукты



Первичная обработка



Нарезка



Порядок приготовления овощного рагу



1. Нагреть сковороду, положить масло, пассеровать лук и морковь.
2. Положить картофель, обжарить 5 мин., затем кабачок, капусту, болгарский перец, помидор или томатную пасту.
3. Соль, лавровый лист, специи. Тушить до мягкости, помешивая.

Приёмы долгосрочного хранения пр

1. Замораживание

2. Сушка

3. Консервирование

4. Мочение

5. Варка

6. Вакуум



Варка варенья



Вкусные рецепты
vkusnie-recepti.com

Приготовление варенья



Фрукты или ягоды берут в соотношении с сахаром 1: 1

1. Первичная обработка (перебрать, промыть, очистить или вынуть косточки)
2. В кастрюлю положить сахар, налить воды (1 кг – 0,5 стакана), перемешивая варить сироп.
3. Положить продукт, после закипания снимать пенку.
4. Варить 30-40 мин. Проверить готовность (капля варенья не растекается на краю блюдца, пенка образуется по краям, ягоды равномерно распределились в сиропе)

Первичная обработка



Варка сиропа



Снимаем пенку



Проверяем готовность



Приготовление мясных котлет

Основные компоненты

МЯСО, ВОДА (МОЛОКО), ХЛЕБ БЕЛЫЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОКА (СУХАРИ), СОЛЬ, СПЕЦИИ, ЖИР



Схема приготовления

- 1 ХЛЕБ ЗАМОЧИТЬ 2 МЯСО И ЛУК ПОДВЕРЖИТЬ ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКЕ 3 ХЛЕБ, МЯСО, ЛУК ПРОПУСТИТЬ ЧЕРЕЗ МЯСОРУЧКУ



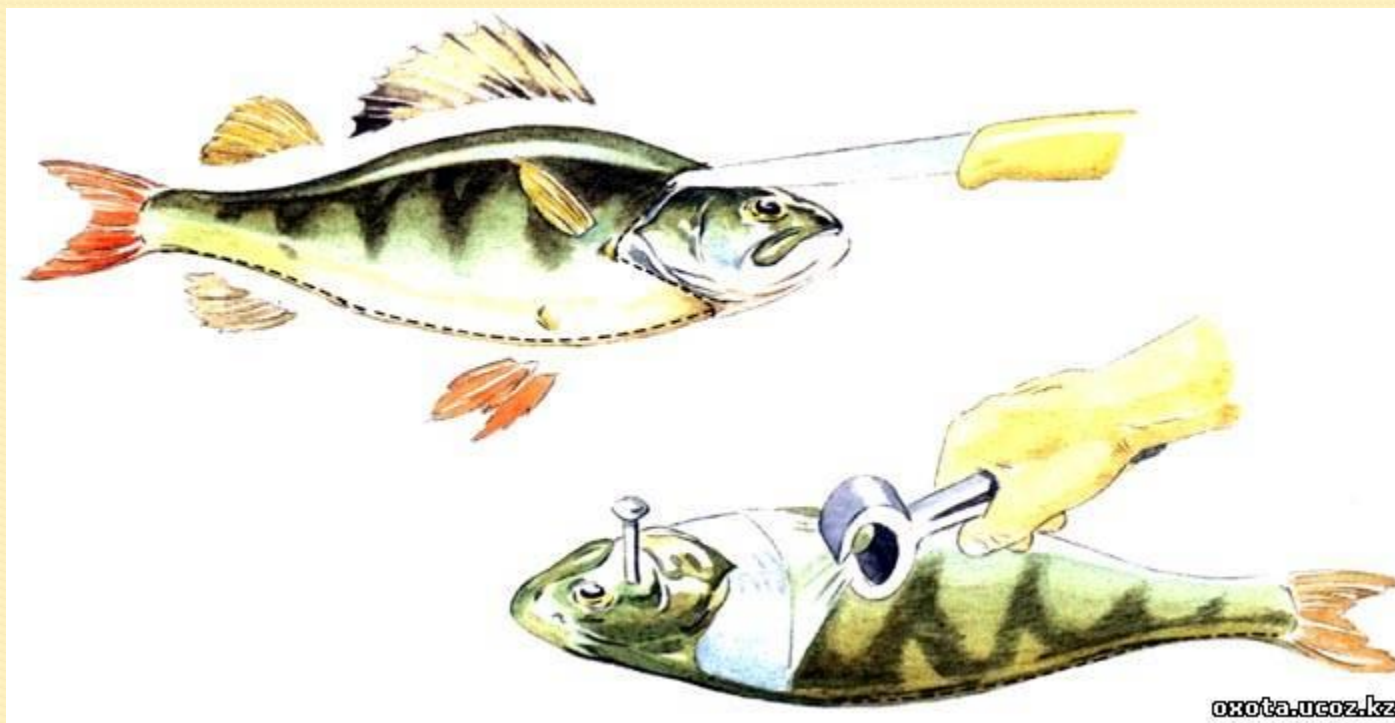
- 4 ПЕРЕМЕШАТЬ, ДОБАВИТЬ МАССУ ПЕСКОМАННО-МОЛОЧ 5 ОТДЕЛИТЬ СФОРМОВАТЬ 6 ПАНДИРОВАТЬ МЕЛОКОЙ ПУДРОЙ С ХАРИНОМ



- 7 СКОВРОДОКУ РАЗОГРЕТЬ, СМАЗАТЬ ЖИРОМ 8 ЖАРИТЬ ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ 9 СФОРМИТЬ, ПОДАТЬ НА СТОЛ



Разделка рыбы



Блюда из рыбы



Литература и источники

- Ждём гостей: Рецепты приготовления праздничных блюд/Под ред. Ю.В. Безлепкина:Сост. В.С. Нагорный.- Харьков:Прапор, 1993
- Книга о вкусной и здоровой пище/Под ред.А.А. Покровского.- М.:ЛЁГКАЯ И ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ,1983
- Узун Л.А. Рецепты вкусной жизни.-М.ОЛМА медиа групп, 2008
- <http://www.Stendzakaz.ru>
- <http://www.ovoshnoy-ray.ru>
- <http://www.ZDOROVAEDA.RU>
- <http://www.vkusnie-recepti.com>
- <http://www.FindFood.ru>
- <http://www.elena87/net>
- <http://www.oxota/ucoz/kz>