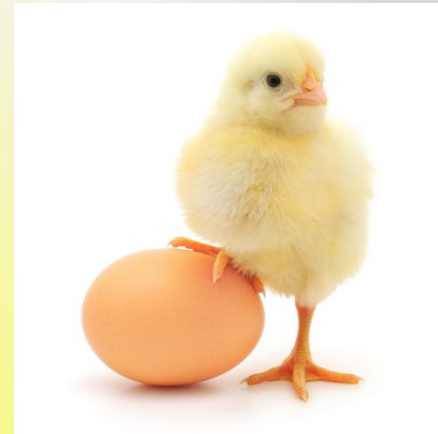


Пищевая ценность яиц

Блюда из яиц



Выполнила учитель
технологии

Гучмазова И.В.

МОУ «Школа №125 г.
Донецка»

Из истории



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

ВИДЫ ЯИЦ



утиные



гусиные



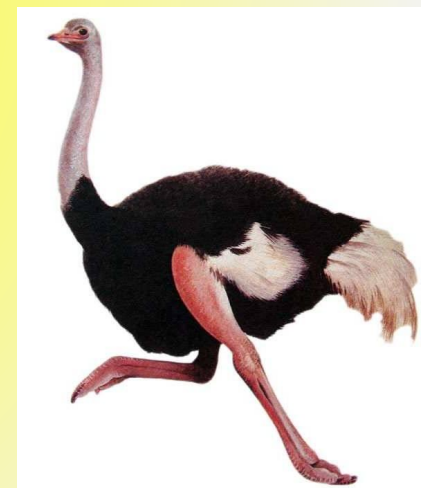
индюшиные



перепелиные



куриные



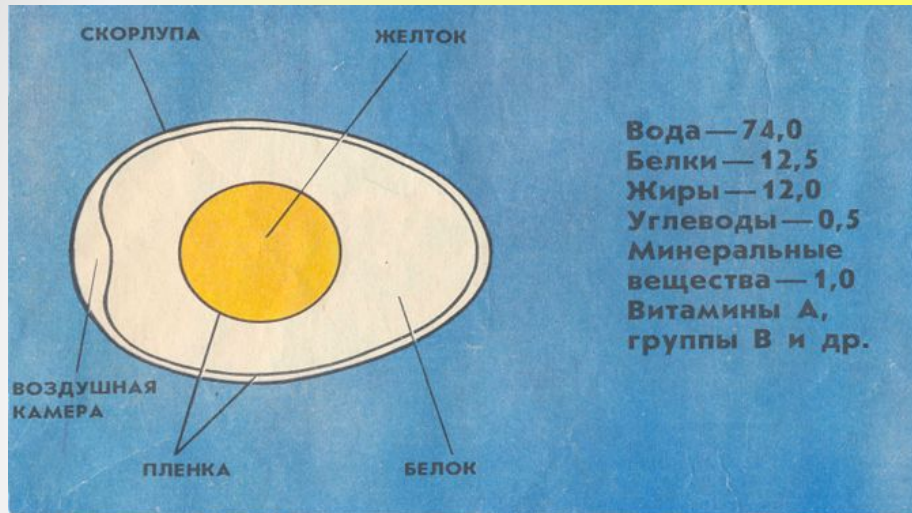
страусовые

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЯИЦ

В одном яйце /70 калорий/ находится 13 главных витаминов и минералов. Усваиваются яйца почти полностью – на 98 процентов.



Пищевая ценность яиц



- В **белке** яйца содержится весь комплекс жизненно важных питательных веществ.
- **Желток** — наиболее важная часть, богат белками, жирами, минеральными веществами, витаминами (А, В, Д, Е)

Строение яйца



По сроку хранения

«Д» диетические –

не более 7 суток

«С» столовые –

более 7 суток



ШТАМП

Продукты

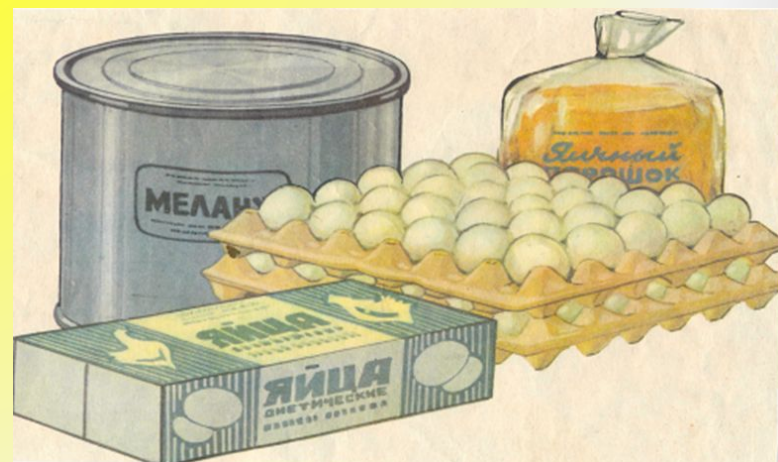
Куриное яйцо

Меланж

Замороженная смесь яичных белков и желтков без скорлупы.

Яичный порошок

Высушенный меланж



Признаки свежести

- **Свежеснесенное**

- *матовая скорлупа*

- *шероховатая
поверхность*

- **Лежалое**

- *блестящая
скорлупа*

- *гладкая
поверхность*

Важно, чтобы яйца были свежими!

Определение доброкачественности

Метод просвечивания:

Овоскопы



Определение доброкачественности

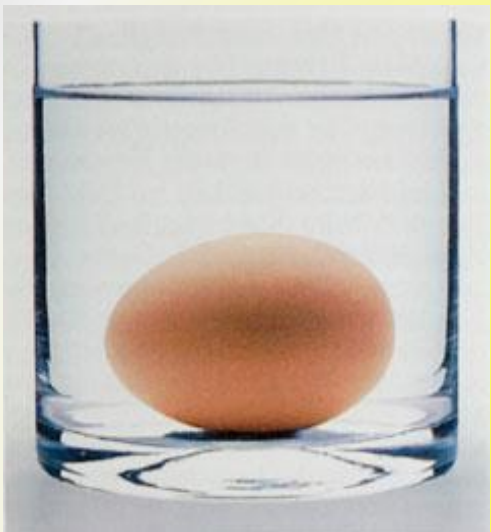
Свежее

Недостаточно
свежее

Тухлое



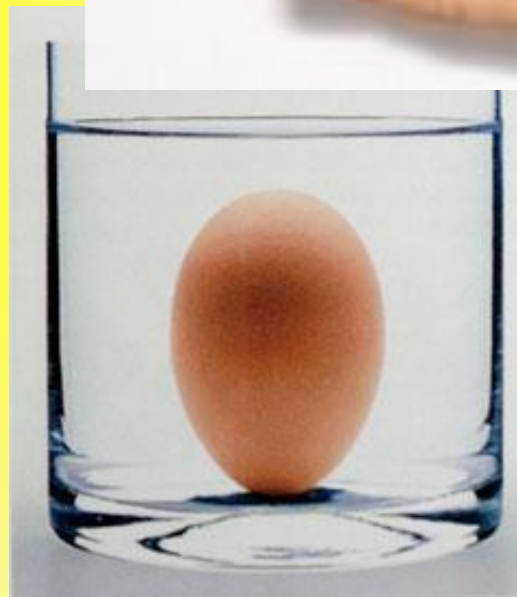
СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА



**ТОЛЬКО ЧТО
СНЕСЁННОЕ ЯЙЦО**



**ЯЙЦО НЕДЕЛЬНОЙ
ДАВНОСТИ**



**СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА =
15-20 ДНЕЙ**

ХРАНЕНИЕ ЯИЦ

**Правильный способ
хранения яиц в
холодильнике:**

**яйца направлены
вниз своим острым
концом, так как они
«дышат» через тупой
конец**



Время варки яиц

Способ приготовления	Время приготовления в кипящей воде (мин)	Готовность
всмятку	2	<i>белок свернулся наполовину, желток не свернулся</i>
«в мешочек»	4-5	<i>белок свернулся , желток - нет</i>
вкрутую	7-10	<i>белок и желток свернулись</i>

ЯЙЦО ВАРЁНОЕ



Всмятку 2 мин.



«В мешочек» 4-5 мин.



Вкрутую 10 мин.



«пашот»-без скорлупы

Блюда из яйца

ОМЛЕТЫ

Натуральный

- яйца, молоко



С гарниром:

- смешанный
- фаршированный

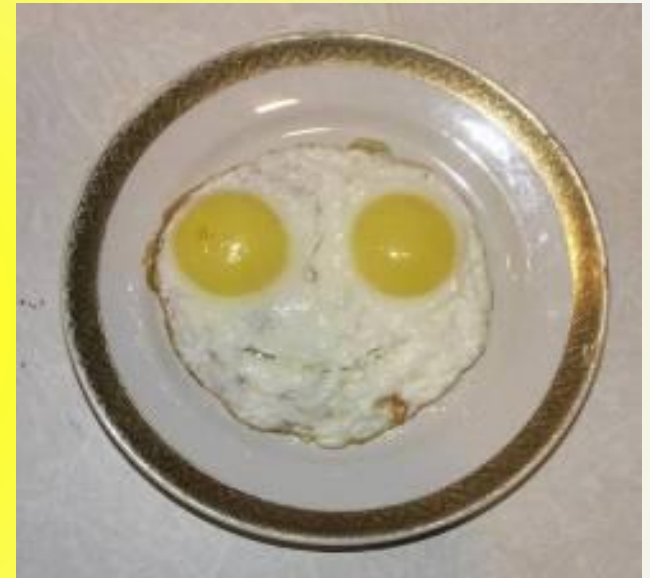


ЯИЧНИЦЫ

Болтуня



**Натуральная
ТОЛЬКО ИЗ ЯИЦ**



**С гарниром
с добавлением
различных продуктов**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Связывающие
свойства



Блинчики



Пирожки



Котлеты



Лапша



Запеканка

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

**Пенообразующие
свойства**



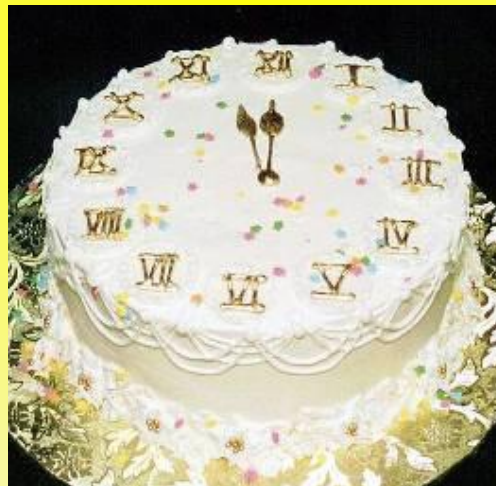
Зефир



Пастила



Бизе



Крем



Суфле

УКРАШЕНИЕ БЛЮД



Полезно знать

1. Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить.

Варёное яйцо вращается, а сырое, сделав 1-2 оборота, останавливается.

2. Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу класть в кипяток, так как может треснуть скорлупа.

Их следует предварительно подержать в теплой воде

3. Если скорлупа яйца слегка треснута, яйцо надо варить в солёной воде, *чтобы белок не вытек.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

