Блюда из овощей. Салаты



Рациональное питание человека невозможно без овощей, фруктов и плодов.

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ,





Красящие вещества

Вкусовые вещества

Ароматические вещества

Овощи

Фитонциды (бактерицидные) вещества

Азотистые вещества

Пектин

Дубильные (вяжущие) вещества



Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и лозволяют значительно разнообразить питание.







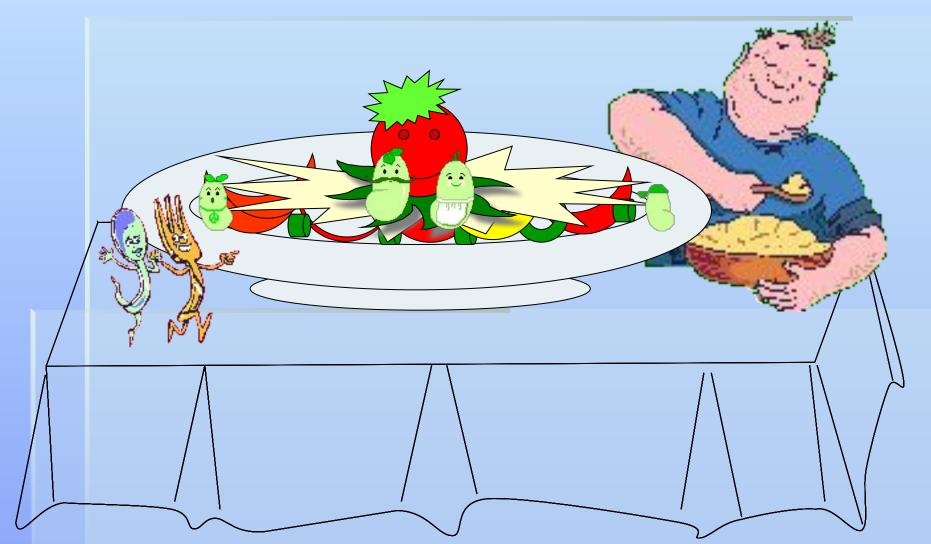


Из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда

- 1. Закуски (салаты, винегреты)
- Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)
- 3. Вторые блюда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты) 🚁

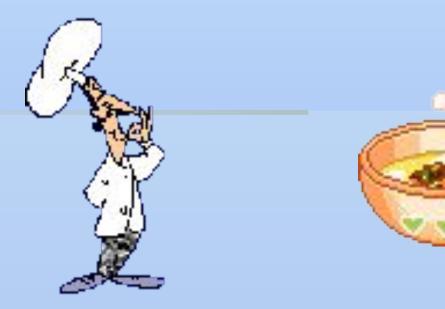
Овощи тоже используют для приготовления соков, гарниров к рыбным и мясным блюдам.

Овощи широко используются для приготовления холодных закусок – салатов.



Что же такое салат?

 Салат - холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов.



Инвентарь и посуда





Как Вы думаете какие продукты могут входить в салат?

Входящие в состав салата

продукты могут быть:
- сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец)

- вареными (свекла, картофель, морковь)
- маринованными
- соленными (квашеная капуста)
- продукты, прошедшие сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы)
- фрукты



Какие Вы знаете два вида обработки пищевых продуктов?

Механическая кулинарная обработка овощей

Первичная обработка овощей

- Сортировка (по размерам),
- Мытье
- Очистка (от кожуры)
- Промывание



Нарезка



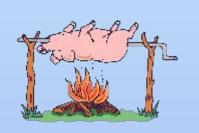
Важно! Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому после первичной обработке его кладут в посуду с холодной водой.



Тепловая кулинарная обработка овощей

- Варка
- Жаренье
- Тушение
- Пассирование
- Запекание
- Припускание











 Нарезают овощи различными способами в зависимости от того, какое блюдо



Формы нарезки овощей









Украшение салата



Заправка салатов

- Майонез
- Сметана
- Растительное масло
- Уксус
- Острые соусы





Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов.

- 1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
- 2. Вымыть овощи. Овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.
- 3. Тщательно промыть всю зелень и свежие овощи, сначала сырой водой, а затем кипяченой.



- 4. Отварные продукты держать отдельно от сырых. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены.
- Овощи варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина С.
- 6. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.



- 6. Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные не более 6 часов.
- 7. Нельзя держать салаты в металлической посуде.
- 8. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
- 9. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.
- При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

Правила приготовления салатов

- 1. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.
- Овощи должны быть одинаково нарезанными.
- Для каждого салата необходима своя заправка.
- 4. Правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
- 5. При составлении меню следить, чтобы продукты не повторялись.
- 6. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).

Требования, предъявляемые к качеству салатов

- 1. Вареные продукты для салатов должны быть мягкими, но не разваренными
- По вкусу салаты острые, сладковатые; салаты с квашенными и солеными овощами – кисловатые.
- 3. Цвет и запах блюд свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.



Последовательность приготовления салата

- 1. Изучить набор продуктов, входящих в его рецептуру.
- 2. Если в состав входят вареные продукты, то их надо подготовить заранее, чтобы они успели остыть.
- 3. Затем обрабатывают сырые продукты моют, чистят, нарезают. Часть продуктов подготавливают для оформления салата.
- 4. Нарезанные продукты кладут в большую миску, перемешивают и заправляют.
- 5. Заправленный салат укладывают горкой в салатник и оформляют подготовленными продуктами.

Оформление салатов



Используемые материалы

- Учебник «Технология. Обслуживающий труд.» под редакцией В.Д. Симоненко
- https://lh5.ggpht.com
- http://www.kerneliv.dk
- http://thumb9.shutterstock.com
- http://o-vkuse.ru