

# Блюда из овощей.

## Салаты



Рациональное питание человека невозможно без овощей, фруктов и плодов.

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов





Красящие вещества

Вкусовые вещества

Ароматические вещества

## ОВОЩИ

Фитонциды  
(бактерицидные)  
вещества

Азотистые вещества

Пектин

Дубильные (вяжущие)  
вещества



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





Какие можно приготовить блюда из овощей?

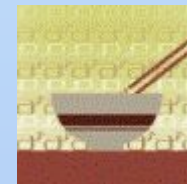


# Из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда

1. Закуски (салаты, винегреты)



2. Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)



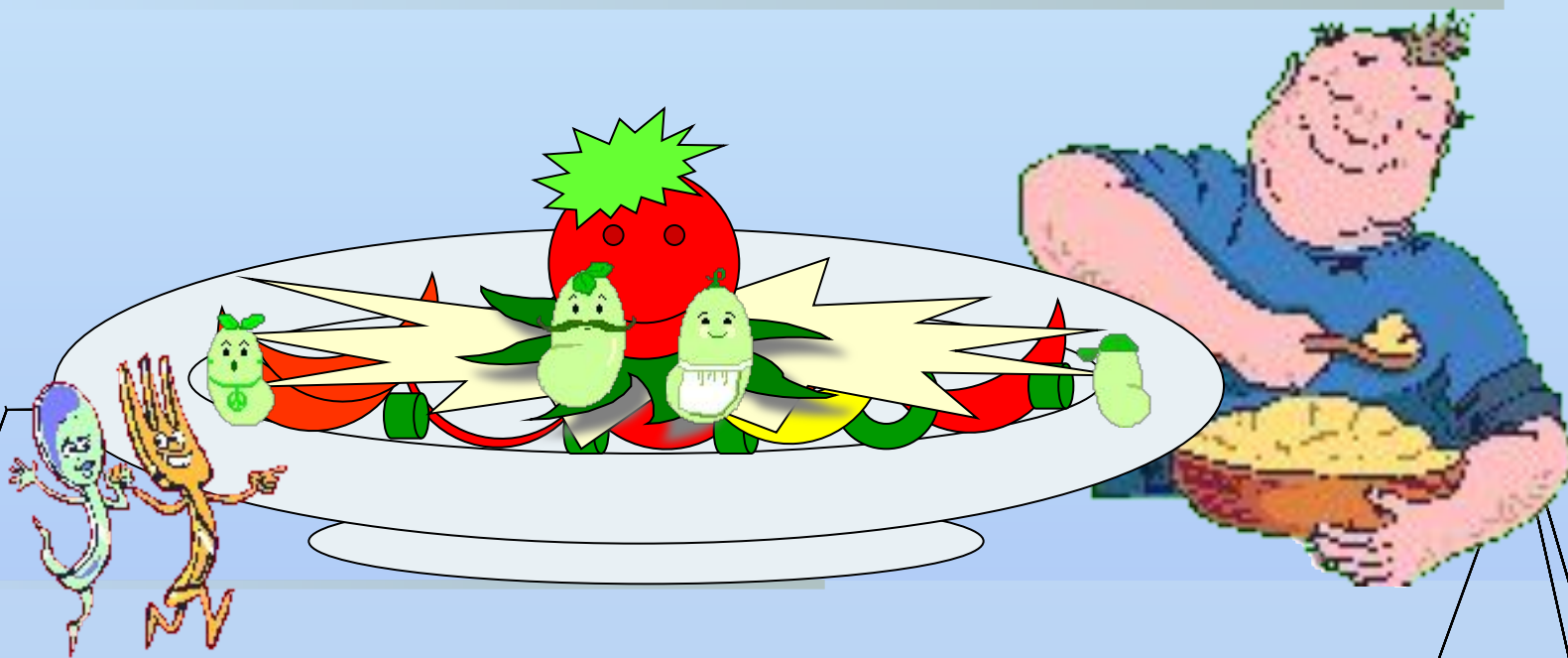
3. Вторые блюда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты)



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



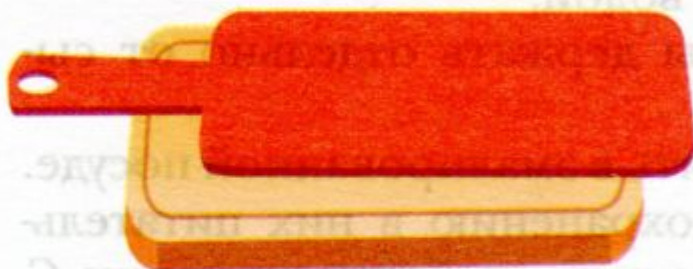
Ножи



Дуршлаг



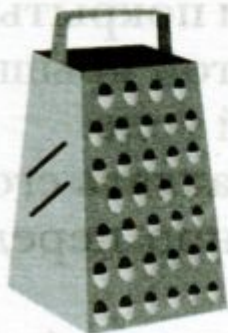
Вилка



Разделочные доски



Ложка



Терка



Тарелки



Салатник

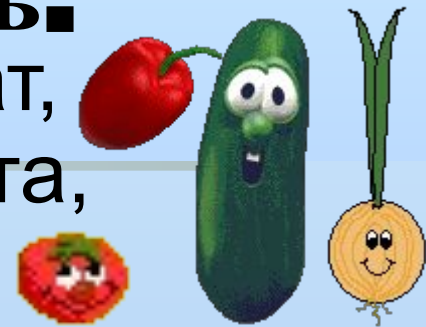


Как Вы думаете какие продукты могут  
входить в салат?

# Входящие в состав салата

**продукты могут быть:**

- сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец)

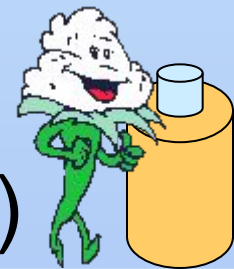


- вареными (свекла, картофель, морковь)



- 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

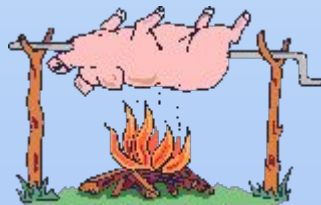


**Важно!** Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому после первичной обработке его кладут в посуду с холодной водой.



# Тепловая кулинарная обработка овощей

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

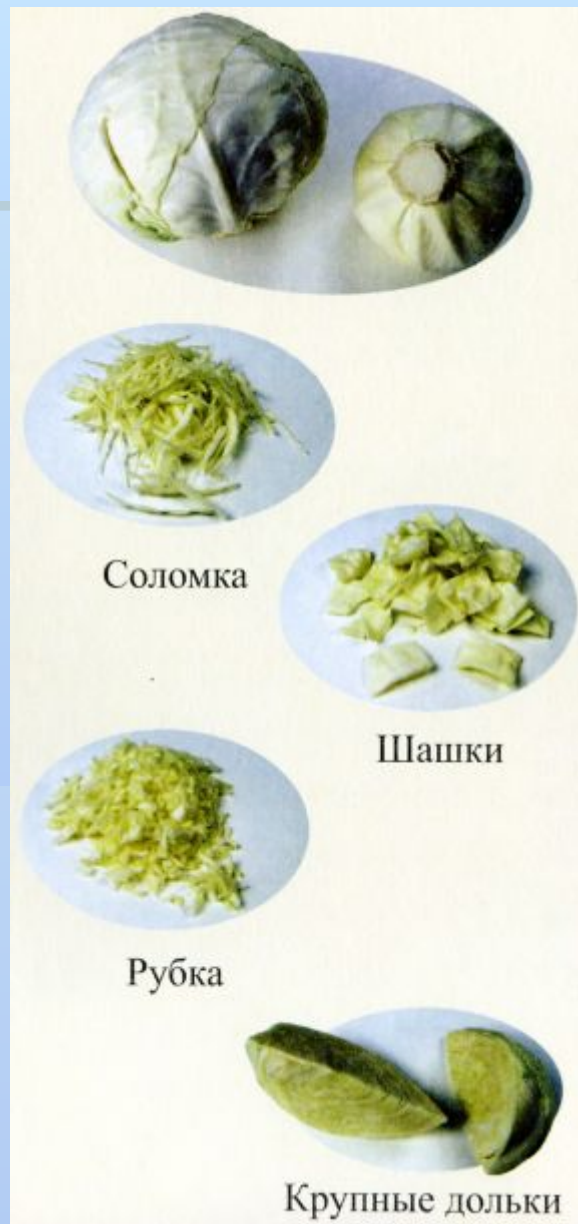




- Нарезают овощи различными способами в зависимости от того, какое блюдо готовится.



# Формы нарезки овощей







Кружочки



Кольца



Соломка (полукольца)



Мелкий кубик



Дольки



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики  
крупные    средние    мелкие



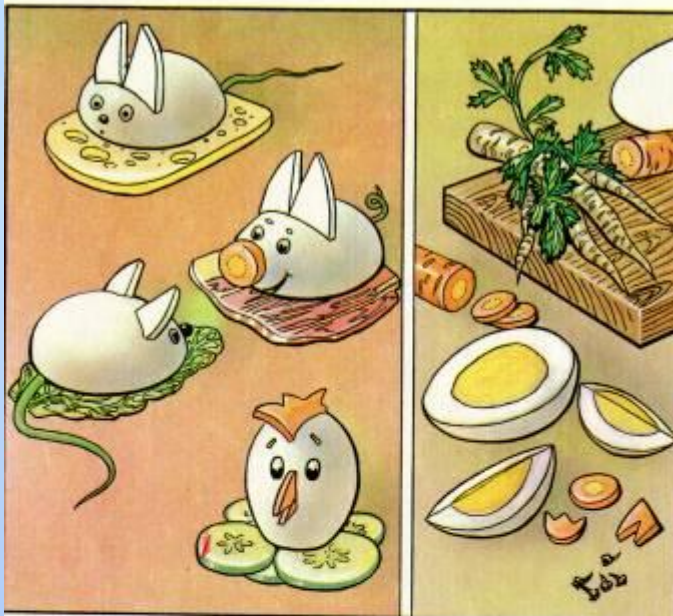
Гребешки



Звездочки

# Украшение салата

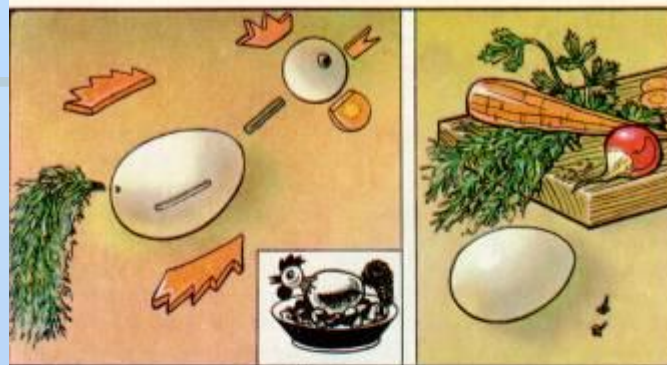
Поросенок, петушок и мышата



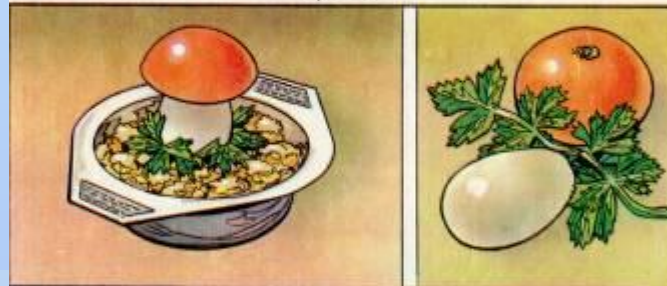
Жираф



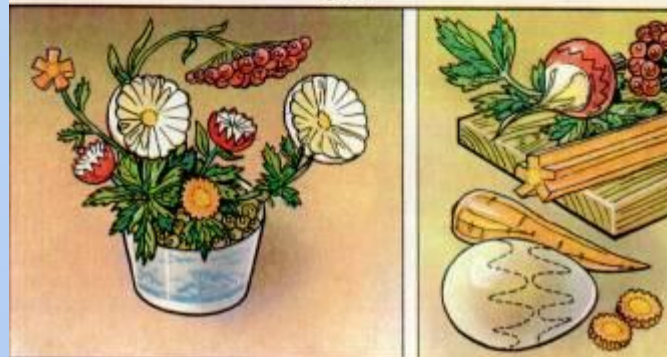
Петушок



Грибок



Цветы



# 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.
5. 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.
10. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

# Правила приготовления салатов

1. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.
2. Овощи должны быть одинаково нарезанными.
3. 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
2. 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>