

Блюда из яиц

*Работу выполнили:
Байшева Юлия, Надькина
Вероника*

*Ученицы 5 класса
МОУ «СОШ № 10»
П.Раздольное*

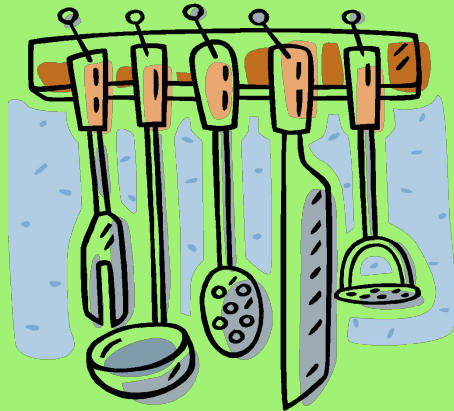
2010г.

Почему в состав некоторых блюд входят яйца?

Гипотеза: Яйцо-венец творения природы, один из ценных продуктов питания.

Белок яйца легкоусвояемый и обладает хорошими связующими свойствами.

Из яиц можно сделать украшение для блюд.



Что мы делали?

1. Узнали пищевую ценность яиц.
2. Изучили основные сорта яиц.
3. Изучили блюда в состав которых входят яйца.
4. Изучили способы подачи яиц.
5. Приготовили блюда из яиц и украшения для блюд.
6. Сделали вывод.

ОСНОВНЫЕ СОРТА ЯИЦ

Диетические

*(снесены не более чем за 7 суток до
продажи)*

Столовые

*(хранятся от 7 до 30 суток
в холодильнике)*





Приготовление вареных яиц

Яйца всмятку
(варят 3 – 3,5 минуты)



Яйцо в мешочек
(варят 4 - 5 минут)



Яйцо вкрутую
(варят 8 – 10 минут)



Яичница - глазунья

Можно приготовить натуральную и с гарниром, который предварительно жарят или варят.



Совет: при приготовлении глазуньи солить нужно только белок, так как кристаллы соли, попадая на желток, ухудшают его внешний вид, желток нужно перчить.

Способы подачи блюд из яиц



Украшения из яиц

Вареные яйца используют как украшение холодных блюд и закусок



СДЕЛАЛИ ВЫВОД:

В ходе проведённого исследования мы увидели, что яйцо можно подавать как самостоятельный продукт, так и добавлять в другие блюда. Яйцами можно оригинально украшать готовые блюда.

ПРИЯТНОГО

аппетита!