

Технология приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

Посмотрите, что находится на первом ярусе пищевой пирамиды, кроме хлеба.



ВИДЫ КРУП



С



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Имеют зерновое происхождение. Из муки твердых сортов пшеницы и воды замешивают тесто, из которого получают макаронные изделия различной формы. В предварительной обработке не нуждаются.



Злаковые культуры и виды круп, получаемых из них

- Гречиха (крупa гречневая)
- Рис (крупa рисовая)
- Овес (крупa овсяная, хлопья «Геркулес»)
- Пшеница (крупa пшеничная, манная)
- Просо (пшено)
- Ячмень (крупa перловая, ячневая)
- Кукуруза (крупa кукурузная)

- Перед приготовлением блюд крупы нужно перебирать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зерна; мелкие и дробленые крупы – просеять. Затем промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Исключение, манная крупа, ее не моют.

БОБОВЫЕ

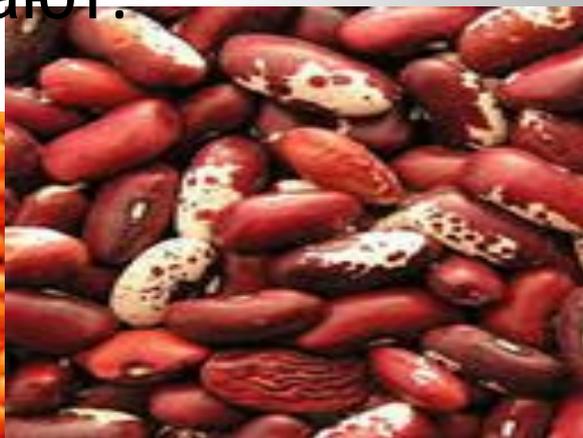
Перед приготовлением перебирают, удаляя поврежденные зерна и примеси, промывают 2-3 раза в теплой воде и замачивают в холодной; горох – на 6 часов, фасоль – на 8 часов. После этого снова промывают.



Горох



Чечевица



Фасоль

По консистенции каши бывают:



Рассыпчатые



Вязкие



Жидкие

Технология приготовления блюд из овощей и фруктов

- На втором ярусе пирамиды находятся овощи и фрукты. Они – основные поставщики жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы и других питательных веществ.



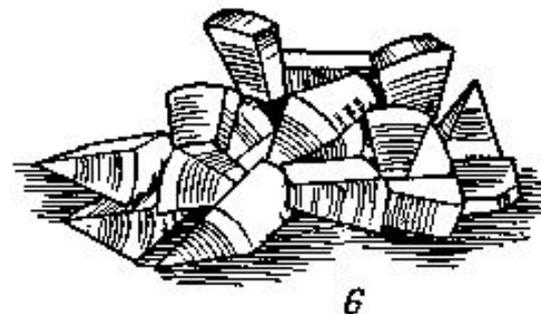
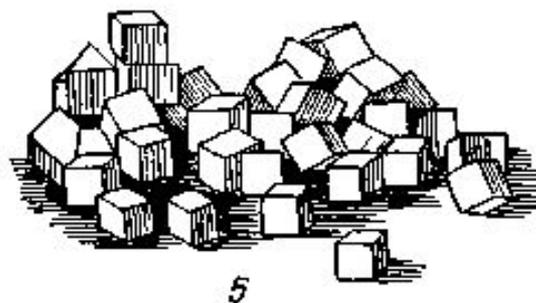
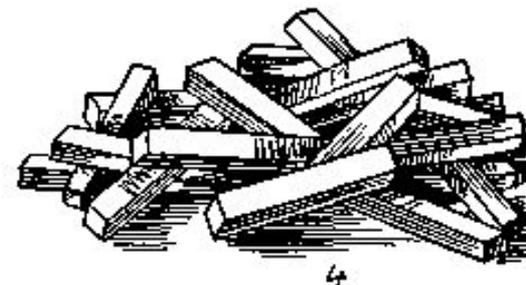
Механическая кулинарная обработка овощей

- Сортируют
- Моют
- Очищают
- Промывают
- Нарезают



Формы нарезки

- 1 – ломтики;
- 2 – кружочки;
- 3 – соломка;
- 4 – брусочки;
- 5 – кубики;
- 6 – дольки.



Салат

- Салат – холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.



Технология приготовления салата из сырых овощей (фруктов)



Тепловая кулинарная обработка овощей

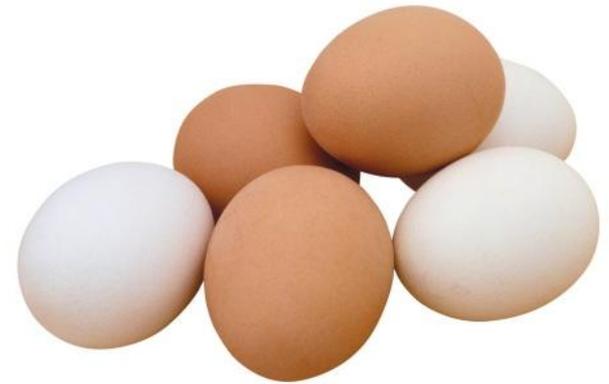
- **Жарение** (жарят на сковороде с добавлением масла или жира до румяной корочки)
- **Варка** (варят овощи в кипящей жидкости или на пару)
- **Припускание** (припускают в плотно закрытой посуде в небольшом количестве жидкости)
- **Бланширование** (ошпаривают овощи кипятком или паром)
- **Пассерование** (обжаривают в небольшом количестве жира до полуготовности, затем добавляют в блюдо)
- **Тушение** (отваренные или обжаренные до полуготовности овощи тушат в небольшом количестве воды или бульона)
- **Запекание** (запекают в духовом шкафу)

Технология приготовления салата из вареных овощей



Технология приготовления блюд из яиц

- Яйца – ценный продукт.
- В них содержатся:
 - Белки
 - Жиры
 - Витамины
 - Минеральные вещества
- Однако у некоторых людей она может вызвать аллергию.
- Хранят яйца в холодильнике.



Определение свежести яиц

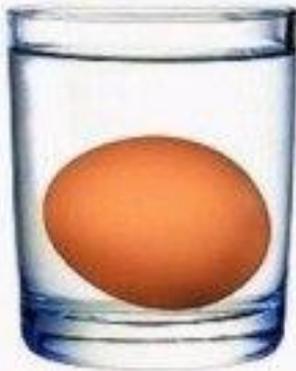
- 1 способ. Осмотреть яйца через овоскоп – прибор для определения качества яиц путем их просвечивания лучом направленного света. Свежее яйцо просвечивается, а несвежее – нет.



- 2 способ. Налить в стакан воду, растворить в ней столовую ложку соли, опустить туда яйцо. Наблюдать, что происходит с яйцом.

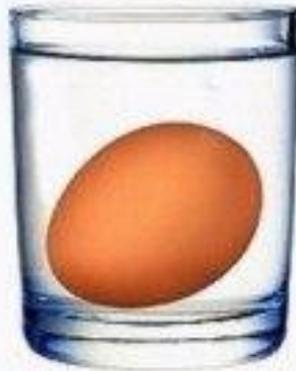
Свежесть яйца

Свежее



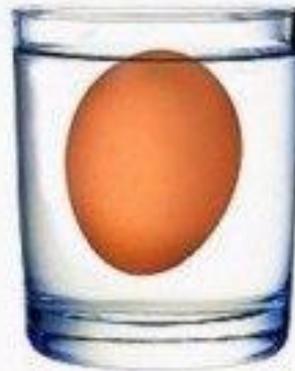
Если опустить в стакан с водой только что снесенное яйцо, оно ляжет на дно на бок

1 неделя



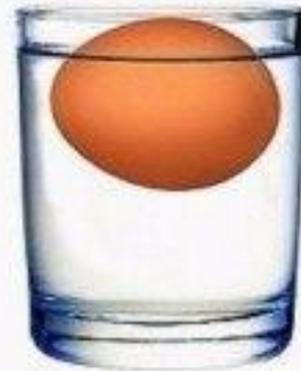
Если опустить в стакан с водой яйцо недельной давности, оно всплывет тупым концом вверх

2-3 недели



Если опустить в стакан с водой яйцо в возрасте от двух до трех недель, оно будет стоять в стакане с водой тупым концом вверх перпендикулярно дну

5-6 недель



Если опустить в стакан с водой яйцо в возрасте пяти-шести недель, оно всплывет на поверхность. Есть его нельзя

Способы варки яиц.

Способ приготовления	Время приготовления, мин.	Готовность
Всмятку	2	Белок свернулся наполовину, желток не свернулся
«В мешочек»	4-5	Белок свернулся, желток не свернулся.
Вкрутую	7-10	Желток и белок свернулся.