

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ



Пищевая ценность яиц

Яйца широко используют в общественном питании. В состав яиц входят жизненно важные человеку вещества: белки, жиры, минеральные соли калия, кальция, фосфора, железа и другие, витамины А, Д, группы В, Е. РР. В желтке содержатся жироподобные вещества – лецитин и холестерин, влияющие на процессы жизнедеятельности человека.



куриные

гусиные

перепелиные

утиные

индюшачьи



Куриное яйцо



Диетическое
1-й категории (45 – 60г)
2-й категории (40г. и меньше)

Столовое (срок хранения до 30 суток)

Меланж - замороженная смесь белка с желтком

Яичный порошок - высушенный меланж

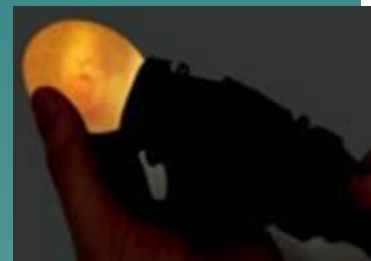
Строение яйца



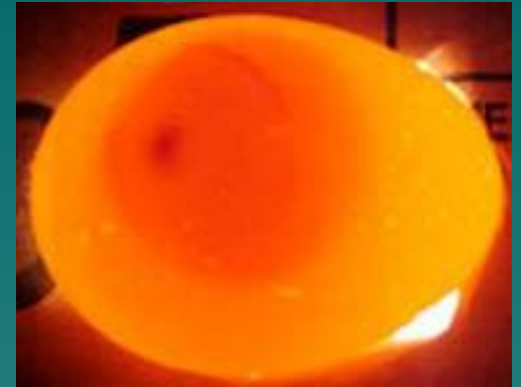
Способы определения качества яиц

качества яиц

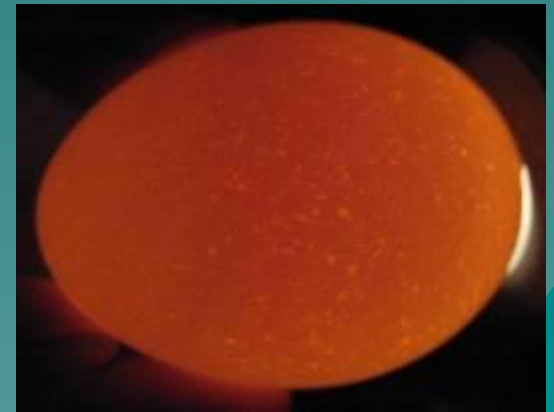
1. Просвечивание (овоскоп)



У свежего яйца белок легко просвечивается, желток слабо заметен.



Недоброкачественные яйца не просвечиваются.



2. Погружение в воду

1. В стакан налить воду
2. Растворить в ней столовую ложку соли
3. Опустить туда яйцо

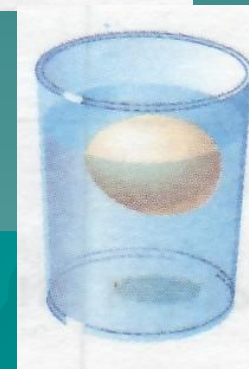
Свежее яйцо опускается на дно стакана



Недостаточно свежее будет плавать чуть выше дна



Недоброкачественное – на поверхности жидкости



Органолептический метод



1. На верхней тарелке очень свежее яйцо с округлым, пышным желтком. В белке есть густой желеобразный слой, окружающий желток, и более жидкий внешний слой. Через неделю, на нижней картинке, желток становится более плоским и два слоя белка не так заметны.



Способы варки яиц:

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

Правила варки яиц

✎ Не варите яйца сразу из холодильника

✎ Соблюдайте режим тепловой обработки яиц

✎ Обработайте яйца раствором пищевой соды,
2 столовые ложки на 1 литр воды

✎ Используйте маленькую кастрюлю

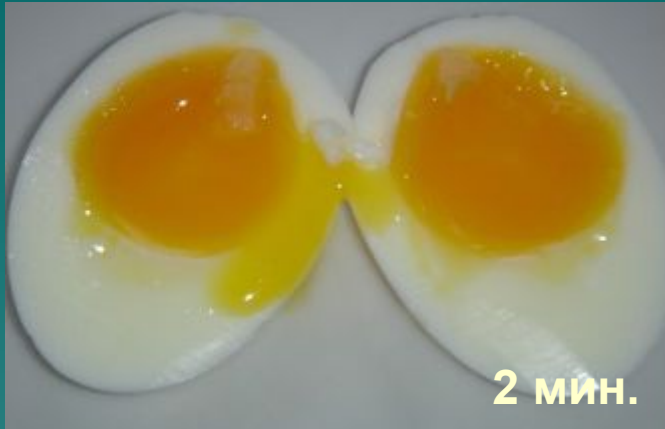
✎ Перед варкой проколите яйцо с тупого конца
иголкой

✎ Яйцо в кастрюле должно быть покрыто водой

✎ Подсолите воду, чтобы яйцо не треснуло

✎ Сваренные яйца опустите в холодную воду

Яйцо варёное



2 мин.

Всмятку

- белок свернулся наполовину,
желток не свернулся



4- 5 мин.

«В мешочек»

- белок свернулся, желток
не свернулся



7-10 мин.

Вкрутую

- желток и белок свернулись



Яйца «пашот»

- сваренные без скорлупы

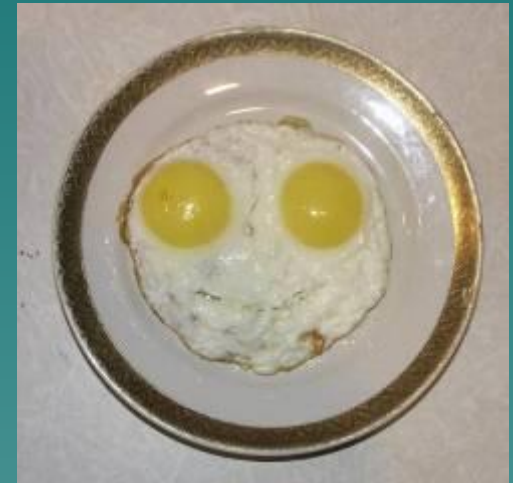
Яичницы



Натуральная
-из одних яиц



Болтуня



Глазунья



С гарниром
- С добавлением различных
продуктов

Как пожарить яйцо



Если вы не любите поджаристые яйца, поставьте яйцо на средний огонь в самом начале, а если вы любите более поджаристые яйца, готовьте их подольше. Всегда используйте как можно более свежие яйца.

Прекрасно пожаренное яйцо - предмет гордости кулинара - хрустящие края и нежный желток.



Омлеты отличаются от яичниц тем, что их готовят с добавлением жидкости-воды, молока, сливок, бульонов, отваров, соков, вводимой во взбитое яйцо. В омлет, кроме того, входят наполнители, вносимые в процессе его тепловой обработки (колбаса, жареное мясо, сыр, грибы, лук, чеснок, листья петрушки, и др.). Все это создает возможность приготовления бесчисленного разнообразия омлетов. Омлет может быть либо поджарен на сковороде, либо приготовлен в духовке. По технологии приготовления омлеты подразделяют на натуральные, смешанные с гарниром и фаршированные гарниром.

Омлет



Омлет натуральный

Готовят на сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, добавляют масло и быстро наливают подготовленную омлетную смесь. Жарят омлет, слегка помешивая, до загустения массы. У готового омлета заворачивают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз.



Смешанный омлет

Готовят на сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, добавляют масло и быстро наливают подготовленную омлетную смесь с мелко нарезанными и обжаренными продуктами.



Фаршированный омлет

На середину готового омлета укладывают фарш, заворачивая с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз.



Запечённые омлеты

Бывают натуральные и смешанные.

Омлетную смесь слегка взбивают и выливают на противень, смазанный маслом. Ставят в духовку и запекают до полного загустения массы и образования поджаристой корочки на поверхности. Готовый омлет нарезают на порции.



Смешанный запечённый омлет

Наполнитель перемешивают с омлетной смесью и готовят как обычный запечённый омлет.



Использование в кулинарии

Связывающие свойства



Блинчики



Пирожки



Пельмени



Котлеты



Лапша



Запеканка

Использование в кулинарии

Осветляющие свойства яичного белка



Заливное



Бульон

Использование в кулинарии

Пенообразующие



Зефир



Пастила



Безе



Крем



Суфле

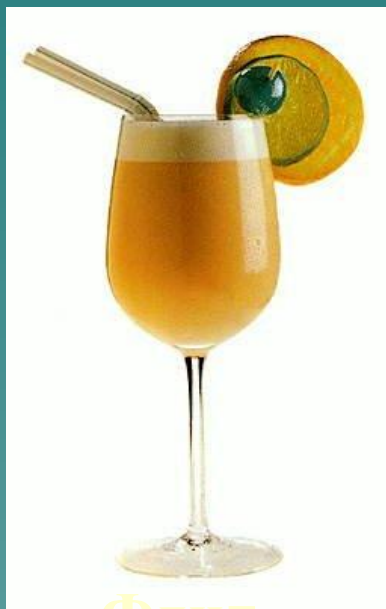
Напитки из яиц



Гоголь-моголь



«Кастэрд»



Флип



Яичный пунш



Эг-ног

Яичный пунш

Ингредиенты:

250 мл коньяка,
750 мл красного сухого вина,
1 л крепкого чая,
1 лимон,
300 г сахарной пудры,
6 яичных желтков,
несколько гвоздик,
палочка корицы.



Приготовление:

Положите в чайный отвар гвоздику, корицу и цедру лимона. Пусть постоит час-полтора, затем процедите. Полученное смешайте с вином, коньяком и соком выжатого лимона. Помешивая, подогревайте и вливайте взбитые с сахаром желтки. Перемешивайте до тех пор, пока желтки не соединятся окончательно с остальными ингредиентами.



Украшения блюда





Пасхальные яйца



Охрана труда при выполнении практической работы

При работе с электроприборами



Проверить исправность шнура.

- Выключая и включая электроприборы, братьяся за корпус вилки.
- Работать с электроприборами только сухими руками.

ОЖОГ



**поражение
ТОКОМ**

Санитарно-гигиенические требования



- ▣ Работать только в рабочей одежде (косынке и фартуке).

- ▣ Перед работой с продуктами вымыть руки.

- ▣

- ▣ По окончании работы убрать рабочее место и вымыть посуду

Спасибо за урок!

