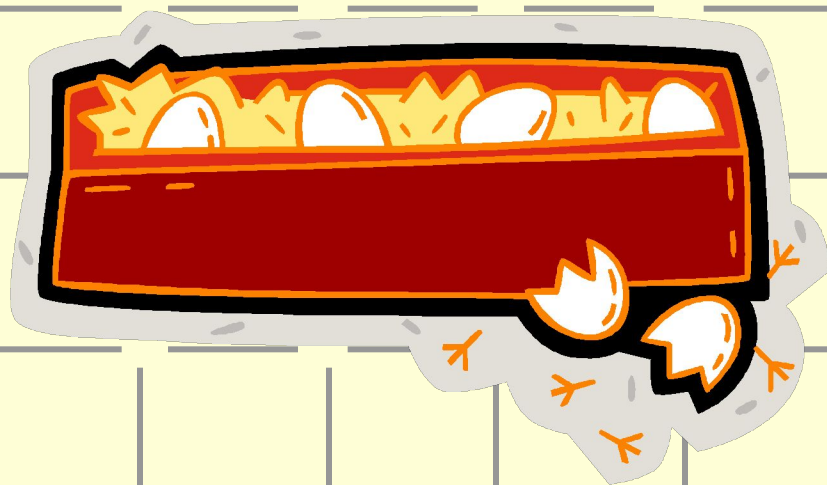



# блюда из яиц

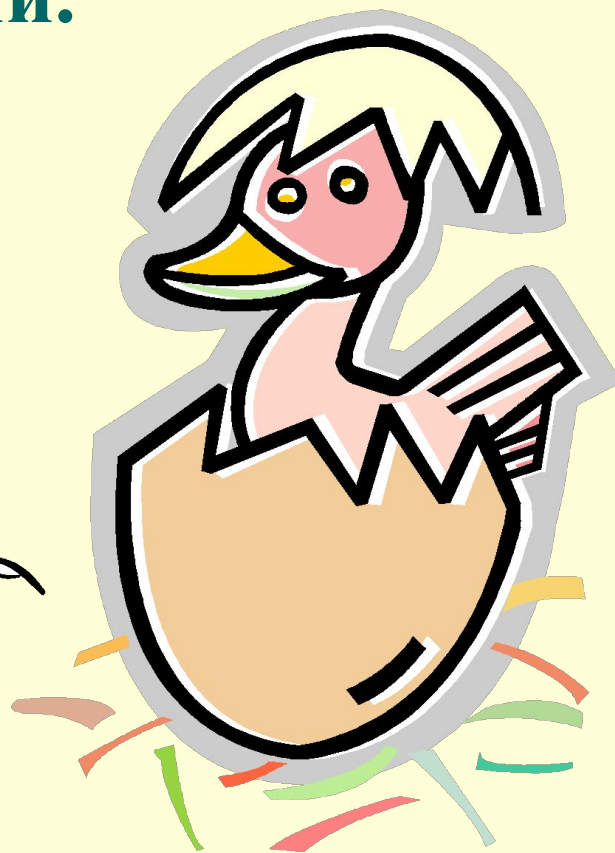




# План урока

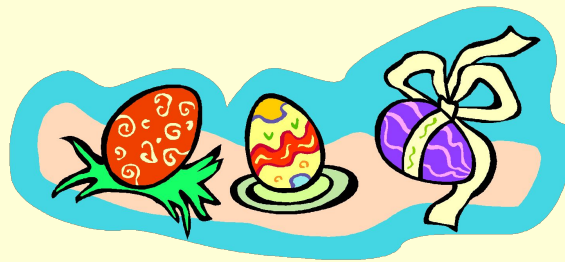
- Из истории
  - О значении куриных яиц
  - Определения качества яиц
  - Требования к приготовлению блюд
  - Различные свойства белка используются в приготовлении различных блюд.
  - Способы варки яиц
  - Приготовление запеканки
  - Проверь себя
- 

- **Яйцо всегда считалось символом новой, зарождающейся жизни.**





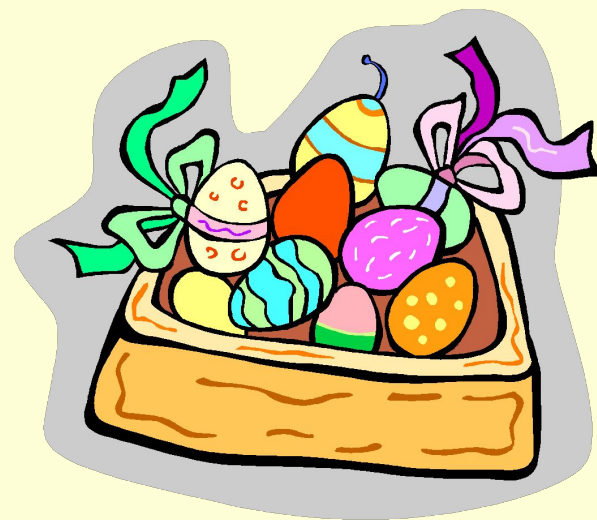
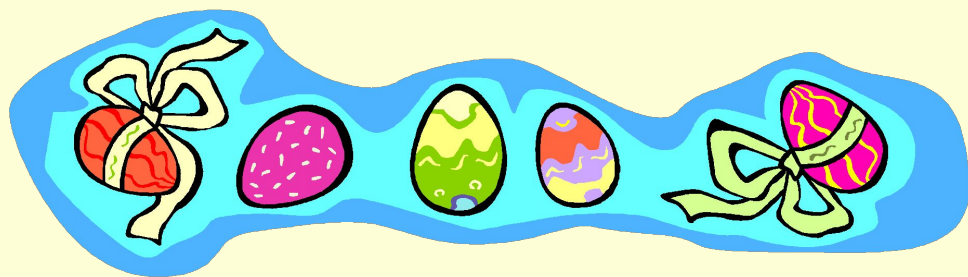
- Почти у всех славян сохранился обычай красить яйца, расписывать их различными орнаментами. Такие писанки (или крашенки) — подлинные произведения народного прикладного искусства.



- **Крашеные яйца,  
красиво уложенные на  
блюдо с проросшим  
ячменем, подавали на  
праздничный стол.**



- На Пасху яйца катали со специально устроенной горки. Принимали участие в этой веселой игре и взрослые и дети. Существовал обычай бить одно яйцо о другое.

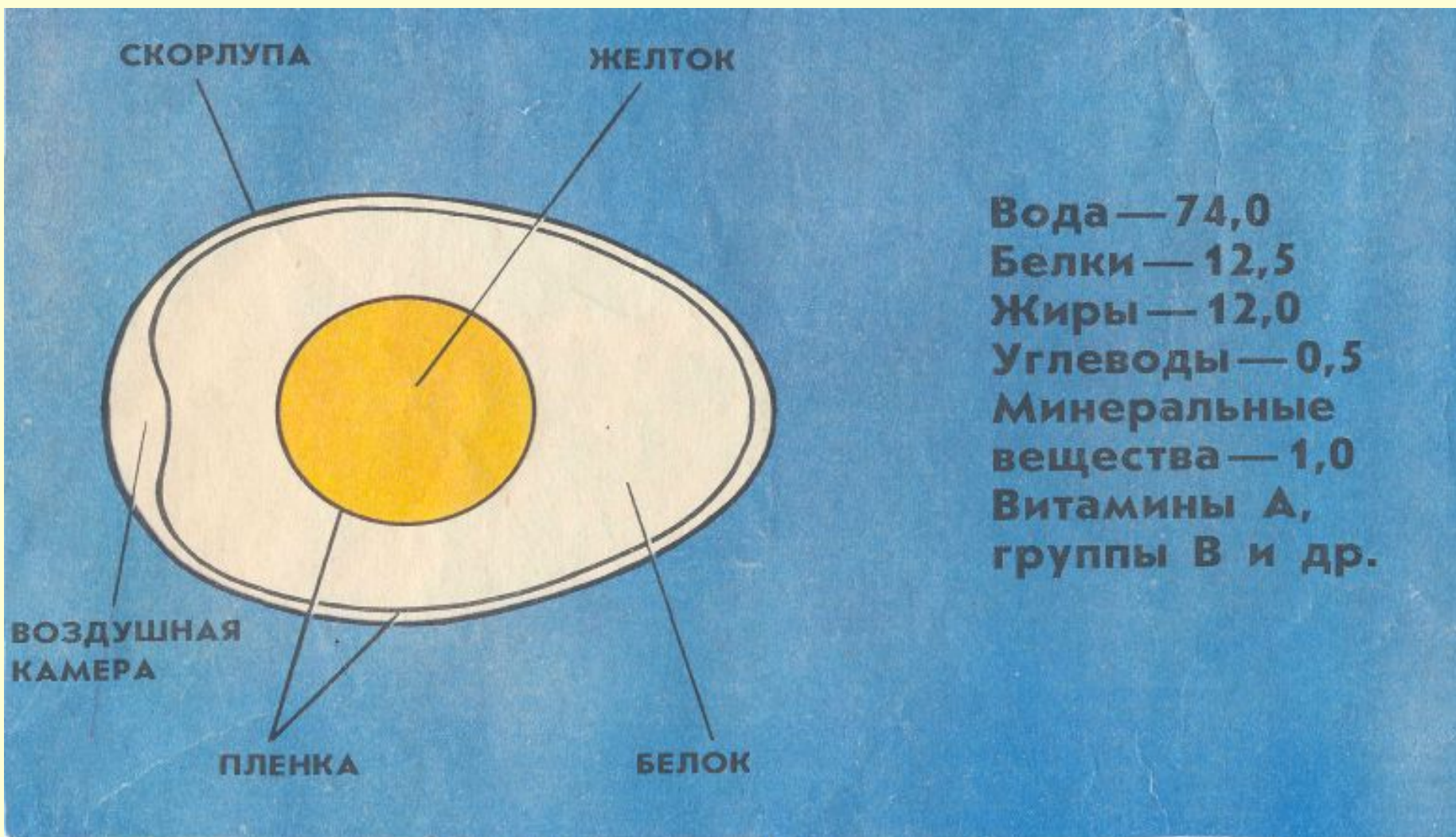


**Куриные яйца, питательный пищевой продукт, обладающий нежным приятным вкусом и содержащий белки, углеводы, жиры, минеральные вещества (кальций, фосфор и др.), а также весь комплекс незаменимых аминокислот.**

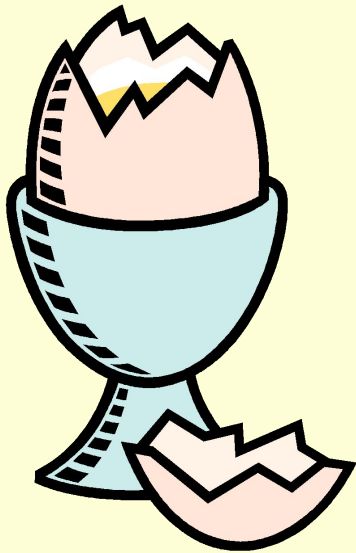




# Строение и химический состав яйца.



Наиболее ценная часть яйца желток — он содержит не только питательные вещества, но и витамины — А, В, D, Е и др.



Куриные яйца в зависимости от срока хранения подразделяют на **диетические**— срок хранения не более семи суток.

**столовые**— срок хранения более семи суток.



Очень важно чтобы яйца были свежими. Для определения доброкачественности можно использовать несколько способов:

- **Путем просвечивания его в специальном аппарате – овескопе.** У свежего яйца белок легко просвечивается, а желток слабо заметен.
- **Путем опускания в соленую воду.** Опущенные в соленую воду свежие яйца падают на дно, а несвежие всплывают на поверхность.



# Лабораторная работа

## Определение качества яиц в подсоленной воде

**Оборудование:** стакан или банка с водой, столовая ложка, соль, яйцо.

### Ход работы:

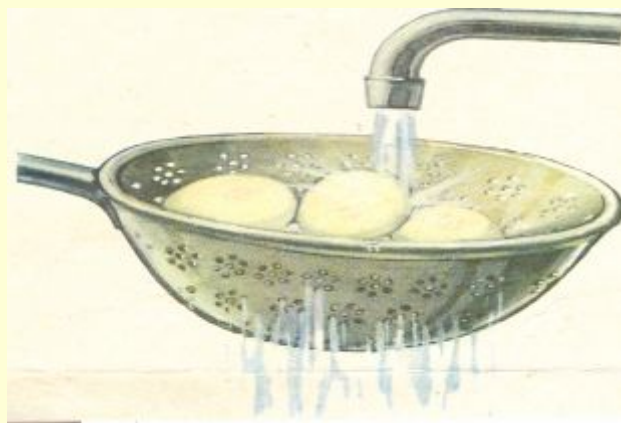
1. В стакан с водой всыпьте столовую ложку соли и размешайте.
2. Опустите в стакан яйцо и определите его качество в соответствии с таблицей.
3. Оформите результаты опыта: зарисуйте положение яйца в стакане с водой и охарактеризуйте его качество.

Качество яйца	Положение яйца в стакане с водой
Свежее	На дне
Средней свежести	Посередине стакана
Несвежее	На поверхности воды



# Требования к приготовлению блюд из яиц.

- яйца промывают в растворе пищевой соды (раствор из 2 ст. ложек пищевой соды и 1 литра воды);
- хранят в холодильнике
- Если для приготовления блюда нужен взбитый белок, то лучше использовать глубокую посуду из пластмассы, нержавеющей стали или толстого фарфора.
- соблюдают режим тепловой обработки
- проверяют доброкачественность яиц




- В пищу яйца употребляют как в сыром, так и в вареном или жареном виде. Их используют для приготовления различных блюд – десертов, изделий из теста, начинок.









Различные свойства белка используются  
в приготовлении различных блюд.

**связующие**


**котлеты  
запеканка  
блинчики**

**осветляющие**

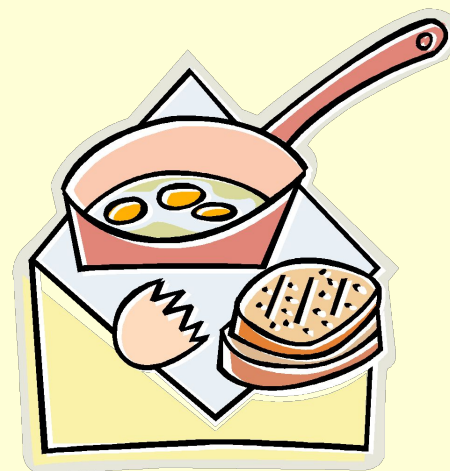
**желе  
бульон  
заливное**

**пенообразующи  
е**

**пирожные безе  
крем  
зефир**



- Из яиц можно приготовить много простых, высокопитательных и вкусных блюд: яйца вареные, фаршированные, запеченные, многочисленныя яичницы — натуральные и с наполнителями, омлеты, яйца в тесте.



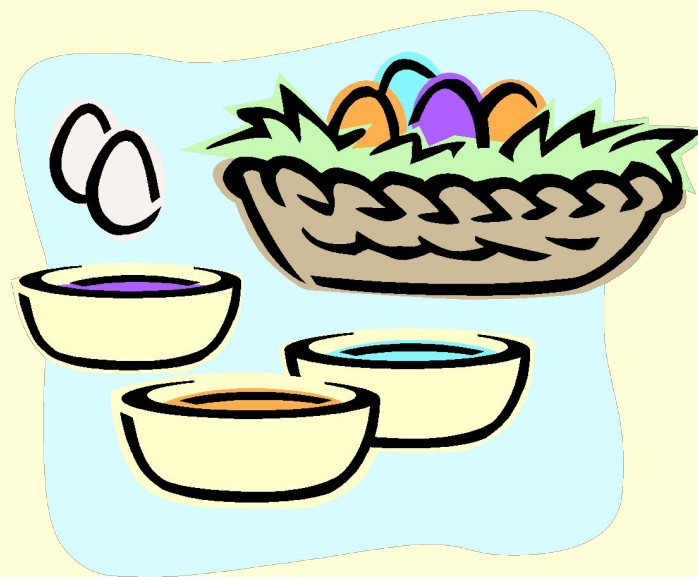
# Способы варки яиц

Способ приготовления	Время приготовления, мин.	Готовность
<i>Всмятку</i>	2	Белок свернулся наполовину, желток не свернулся.
«В мешочек»	4-5	Белок свернулся, желток не свернулся.

**Полезно знать:**

1. Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить. Варёное яйцо вращается, а сырое, сделав 1-2 оборота, останавливается.
2. Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу класть в кипяток, так как может треснуть скорлупа. Их следует предварительно подержать в теплой воде.
3. Если скорлупа яйца слегка треснута, яйцо надо варить в солёной воде, чтобы белок не вытек.

- Крутые яйца тотчас после окончания варки охлаждают холодной водой не только для того, чтобы облегчить их очистку от скорлупы, но и для того, чтобы сохранить натуральный цвет поверхности желтка.



- для взбивания используют глубокую посуду из стекла, нержавеющей стали, фарфора.



# Приспособление, электроприборы для взбивания яиц.



Измел  
ь



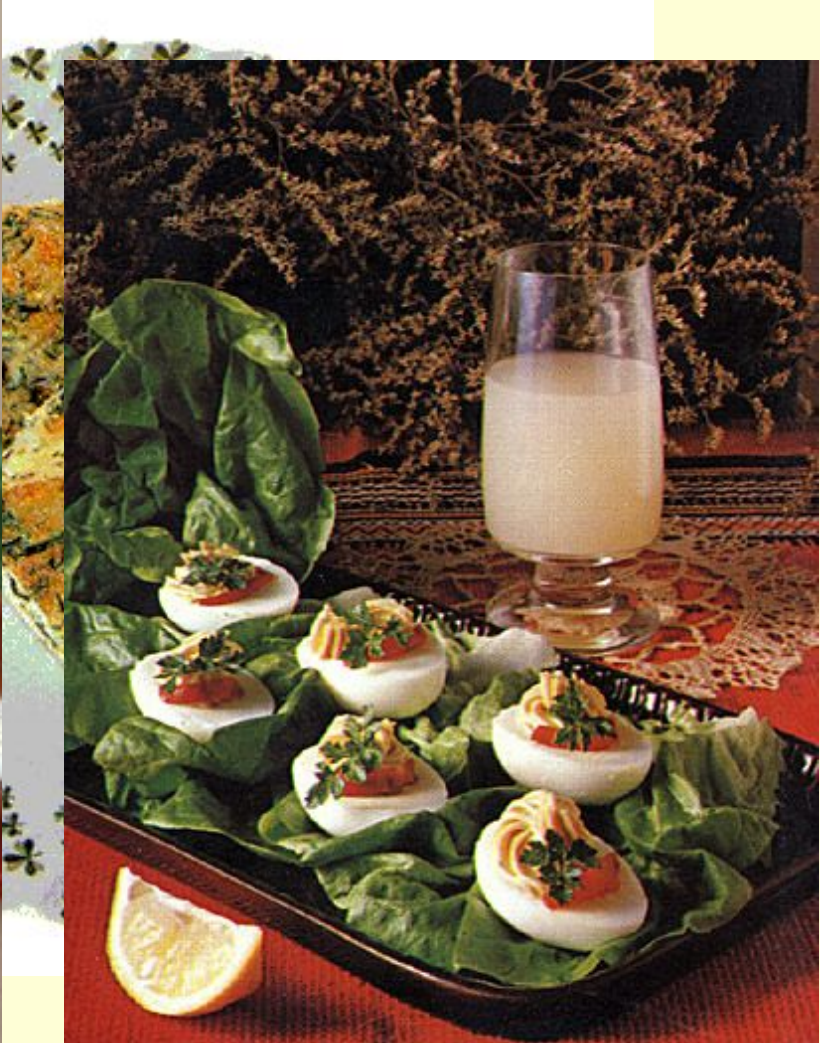
Комбайн



Венчик



Миксер





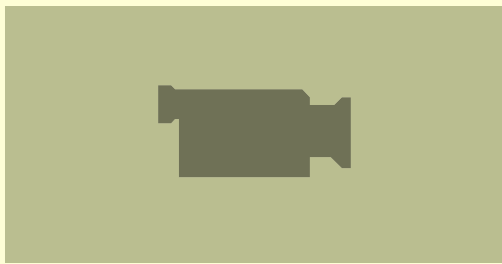


# ЯИЧНИЦА «В ГНЕЗДЕ»



# ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ВЕТЧИНОЙ





проверь себя



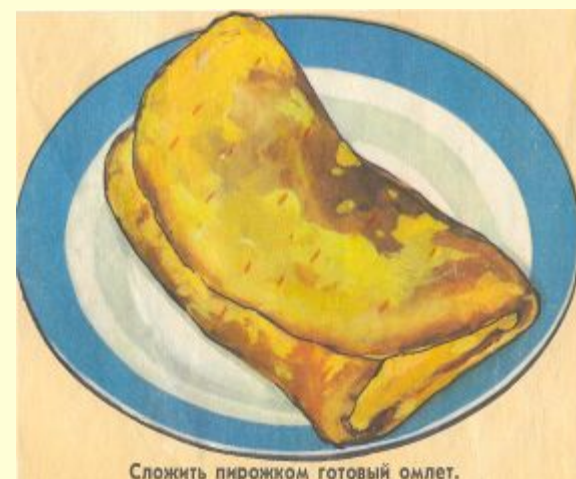
# Практическая работа.

## Приготовления омлета с морковью.

**Норма продуктов:** яйца 2шт., морковь 100гр., молоко 30г.,  
масло 10г., соль.

### Рецепт приготовления.

1. Приготовить яично-молочную смесь и добавить в неё натёртую морковь. Всё тщательно перемешать.
2. Вылить полученную смесь на разогретую с маслом сковороду и жарить до готовности.
3. Сложить пирожком готовый омлет.



# Испанский омлет



## Ингредиенты кулинарного рецепта:

- 4 порции;
- 3 ст.л. оливкового масла;
- 2 крупные картофелины, нарезанные кубиками;
- 2 крупные головки репчатого лука, нарубленные;
- 6 яиц;
- соль и черный перец;
- 1 ст.л. нарубленной петрушки;

## Способ приготовления блюда:

1. Разогрейте масло на сковороде для жарки, положите картофель и репчатый лук и перемешивайте, пока они не покроются маслом. Готовьте осторожно около 10 мин, пока не станут золотисто-коричневыми. Слейте избыток масла со сковороды.
2. Разбейте яйца в миску, приправьте солью и перцем и взбейте вилкой.
3. Вылейте яйца в сковороду и перемешайте с овощами. Готовьте примерно 10 мин, пока яйца почти не застынут, затем подрумяньте верх омлета под горячим грилем в течение 1-2 мин.
4. Спустите омлет на подогретую тарелку и разрежьте на четверти. Посыпьте нарезанной петрушкой и подавайте теплым или холодным.

# Творожные шарики



**Ингредиенты кулинарного рецепта:**

- Яйцо - 2шт;
- Сахар - 200г;
- Творог - 500г;
- Мука;
- Растительное масло;
- Сода;
- Уксус;
- Соль;

## **Способ приготовления блюда:**

1. Яйца разбить в чашку, добавить песок, размешать, чтобы песок растворился.
2. Творог выложить в миску и добавить в него яйца, перемешанные с песком.
3. Взять соду на кончике столовой ложки и погасить несколькими каплями уксуса. Гашеную соду вылить в миску. Все размешать.
4. Добавить муку в таком количестве, чтобы получилось густое тесто, пригодное для лепки шариков. Тщательно размешать.
5. На деревянной доске, слегка посыпанной мукой, сформировать шарики.
6. На сковороде нагреваем растительное масло, в него и бросаем шарики. Обжариваем до золотистой корочки.

# Омлет-суфле

## Ингредиенты кулинарного рецепта:

2 штуки;

- 4 яйца, разделенных;

- 30 г сливочного масла;

Начинка:- 2 ст.л. оливкового масла;

- 1/2 головки репчатого лука, нарезанного тонкими ломтиками;

- 1 зубчик чеснока, давленный;

- 1 кабачок, нарезанный ломтиками;

- 1 стручок красного перца, разрезанный пополам, освобожденный от семян и нарезанный ломтиками;

- 1 банка резанных томатов 200 г;

- 1 ст.л. нарубленного свежего тимьяна;

- соль и черный перец



## Способ приготовления блюда:

1. Приготовьте начинку: разогрейте в сковороде для жарки оливковое масло, положите репчатый лук и чеснок и осторожно готовьте 5 мин. Добавьте кабачок и красный перец и готовьте 2 мин. Добавьте томаты, тимьян, приправьте солью и перцем и готовьте 20 мин.
2. Взбейте яичные желтки с солью и перцем. Взбейте яичные белки до получения густой пены, затем аккуратно примешайте к желткам.
3. Растопите половину сливочного масла на сковороде для омлетов. Когда запенится, добавьте половину яичной смеси и готовьте при слабом нагреве 3 минуты. Добавьте половину начинки, сложите омлет пополам и подавайте. Повторите то же с оставшимися яйцами и начинкой.



# Фриттата со шпинатом и грибами.



## Ингредиенты кулинарного рецепта:

- 2-3 порции;
- 3 ст. л. оливкового масла;
- 60 г толстых ломтиков копченного бекона, без шкурки, нарезанных кубиками;
- 250 г грибов, разрезанных на 4 части;
- 125 г листьев шпината, крупно нарубленных;
- 6 яиц;
- соль и черный перец;
- 2 ст.л. тертого сыра пармезан.

## Способ приготовления блюда:

1. Разогрейте масло на большой сковороде для жарки. Положите бекон, грибы и готовьте при сильном нагреве, перемешивая, 7 мин, или пока бекон не станет хрустящим. Добавьте шпинат и погрузите его в масло на 1-2 мин. Не дайте шпинату поникнуть. Ослабьте нагрев.
2. Разбейте яйца в миску, приправьте солью и перцем и взбейте вилкой.
3. Налейте яйца на смесь грибов со шпинатом и готовьте при среднем нагреве около 10 мин. По мере застывания яиц приподнимайте фритту лопаточкой и наклоняйте сковороду, чтобы смесь могла стекать вниз.
4. Когда яйца застынут, посыпьте тертым сыром пармезан и поместите сковороду под горячий гриль, в 10 см от источника тепла, на 1-2 мин, пока верх не станет золотисто-коричневым и плотным при нажатии. Подавайте сразу, разрежьте пополам.

# Яйца в кокотнице



**Ингредиенты кулинарного рецепта:**

**4 порции;**

**- 15 г сливочного масла;**

**- 4 яйца;**

**- соль и черный перец;**

**- 4 ст. л. двойных сливок;**

**- 1 ст.л. нарезанной петрушки;**

**- 4 небольших порционных горшочка**

## **Способ приготовления блюда:**

1. Растопите сливочное масло и налейте понемногу в каждый горшочек.
2. Разбейте каждое из яиц на блюдце, затем спустите в подготовленный горшочек. Добавьте соль и перец и полейте каждое яйцо 1 ст.л. сливок.
3. Поместите горшочки в форму для жарки и налейте кипящую воду, чтобы доходила до середины сторон горшочков. Закройте фольгой.
4. Готовьте в предварительно нагретой духовке при 200 гр. 10 мин, пока белки не станут твердыми, а желтки мягкими. Или поставьте горшочки в большую сковороду с кипящей водой, закройте и готовьте 10 мин.
5. Посыпьте немного петрушки на каждое запеченное яйцо за 1 -2 мин до окончания готовки.



# Вопросы на повторение

## Найдите правильное высказывание.

### 1. Вареное яйцо или сырое можно определить

- а) опусканием в воду
- б) потряхиванием
- в) кручением

### 2. Покрасить яйца к Пасхе можно

- а) шелухой лука
- б) химическими красителями
- в) в отваре картофеля

### 3. Яйца в «мешочке» - это

- а) крутой желток и белок
- б) жидкий желток и белок
- в) крутой белок, жидкий желток

### 4. Яичница-глазунья – это

- а) фаршированное яйцо
  - б) яйцо, вареное вкрутую
  - в) жареное яйцо с целым яйцом
- 