

# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ





микроэлементов  
В этом маленьком

яйце,

А еще есть витамины,  
Для здоровья - свет в  
окне.

Так что, если в меру  
только,  
Яйца всем  
употреблять,

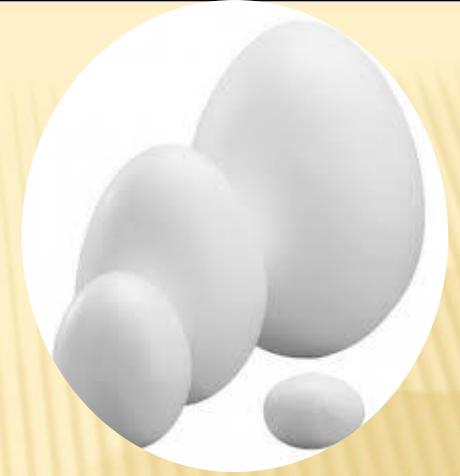
То поможем организму

**Запас бодрости  
пополнять.**

*Во многих странах мира во вторую пятницу октября отмечают  
Всемирный день яйца (World Egg Day) — праздник всех любителей яиц -  
сырых и вареных, омлетов, запеканок и глазуньи...*

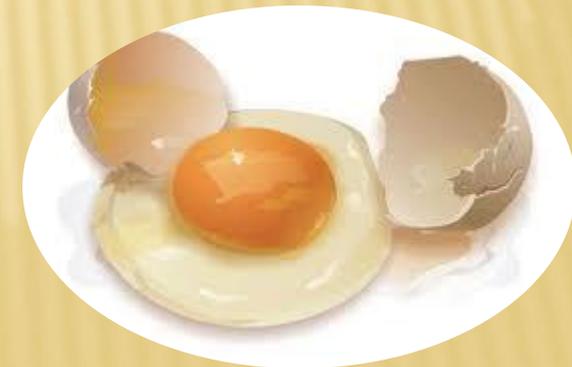
*Ведь яйца — самый универсальный продукт питания, они популярны в  
кулинарии всех стран и культур, во многом благодаря тому, что их  
употребление может быть самым разнообразным.*

*Яйцо – натуральный продукт животного происхождения*



*Яйцо (или ооцит) – это, по сути, отдельная клетка в твёрдой оболочке, в которой зарождается и развивается новая жизнь.*

*ЯЙЦА – пищевой продукт, богатый белками, витаминами и минеральными веществами.*



# Виды яиц



**КУРИНЫЕ**



**ПЕРЕПЕЛИНЫЕ**



**УТИНЫЕ**



**ГУСИНЫЕ**



**ИНДЮШИНЫЕ**



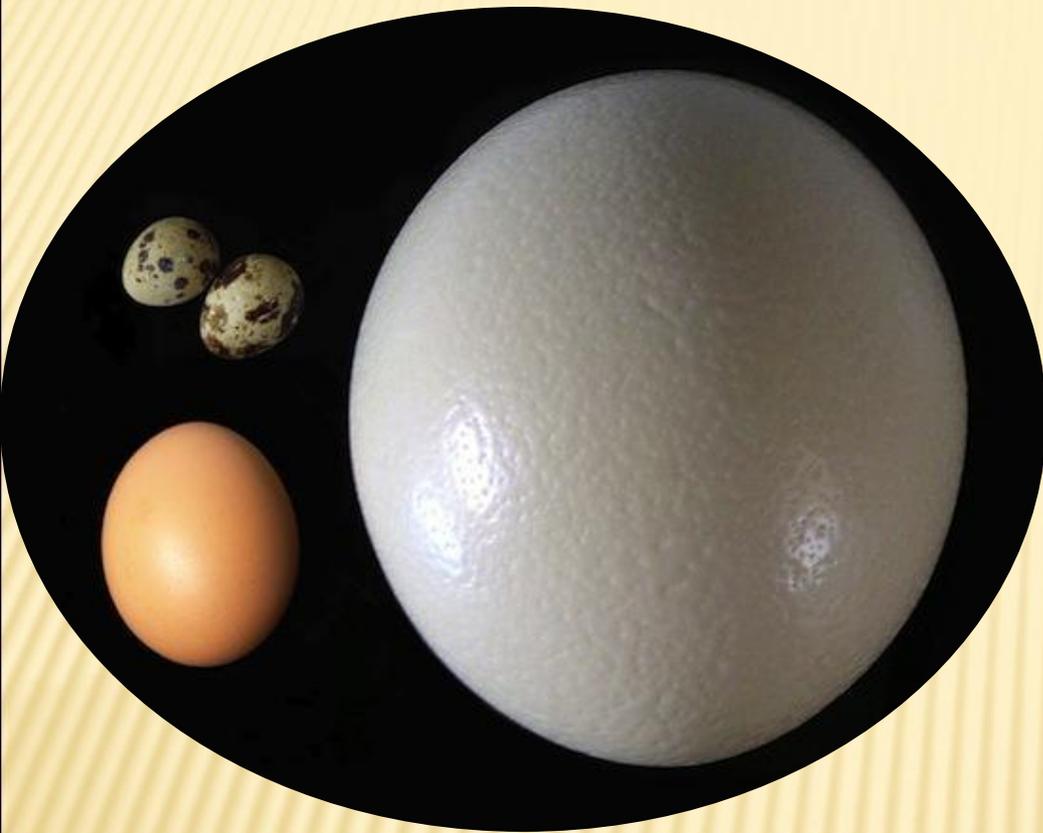
**СТРАУСИНЫЕ**



**ЦЕСАРИНЫЕ**



**Интересно.....**



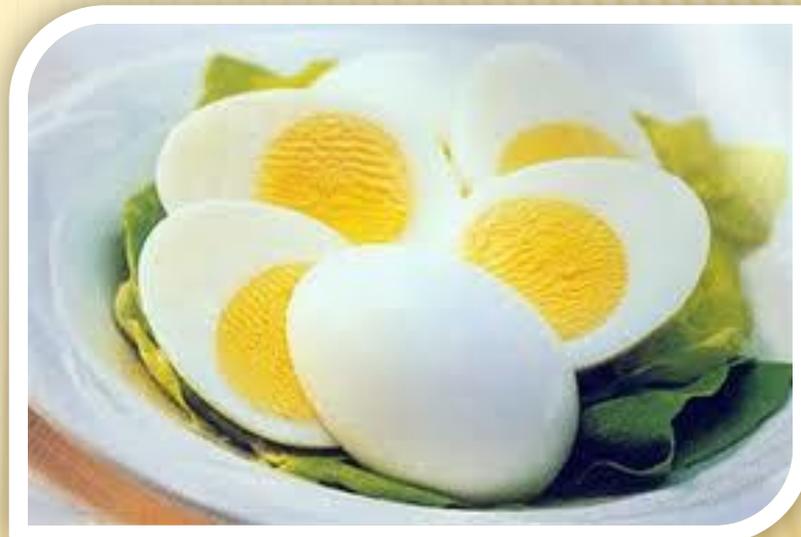
*Яйца перепелиные,  
куриные и  
страусиные*





# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЯИЦ

- Вода – 74 %
- Белки – 12 %
- Жиры – 11 %



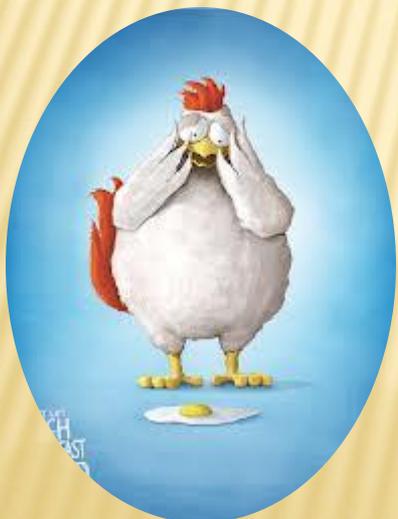
При этом практически весь жир находится в желтке, а белку отводится менее чем 0,05 % жира.

- Углеводы – 1,7 %
- Минеральные вещества – калий, кальций, магний, фосфор, железо
- Витамины – А, Е, В



**Пробил я  
стенку —  
Увидел  
серебро;**

**Пробил  
серебро —  
Увидел золото.**





# ***СТРОЕНИЕ ЯЙЦА***





*В зависимости от срока хранения, качества и веса яйца бывают...*

## **Классификация яиц в зависимости от срока хранения:**

### **ДИЕТИЧЕСКИЕ**

- **СРОК ХРАНЕНИЯ** – не более 7 суток (не считая дня снесения)



### **СТОЛОВЫЕ**

- **СРОК ХРАНЕНИЯ** – 7-25 суток (не считая дня снесения)
- **ХРАНИВШИЕСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКАХ** не более 120 суток



# Классификация яиц в зависимости от веса (КАТЕГОРИИ ЯИЦ)

**ОТБОРНАЯ (0)**  
65г

**ПЕРВАЯ (1)**  
55г

**ВТОРАЯ (2)**  
45г



# Определение доброкачественности яиц

## Просвечивание (овоскоп)

У свежего яйца белок легко просвечивается, желток слабо заметен. Недоброкачественные яйца не просвечиваются.





## Погружение в воду

В стакан налить воду

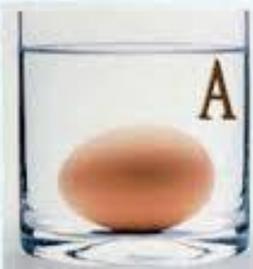
Растворить в ней столовую ложку соли

Опустить туда яйцо.

Свежее яйцо опускается на дно стакана,

Недостаточно свежее будет плавать чуть выше дна

Недоброкачественное – на поверхности жидкости.



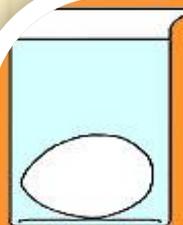
А



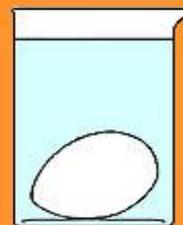
Б



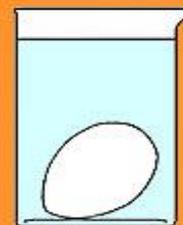
В



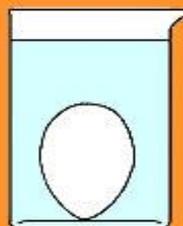
1-3 дня



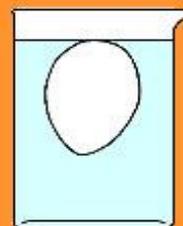
4-6 дней



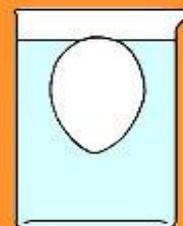
7-9 дней



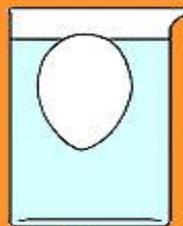
10-12 дней



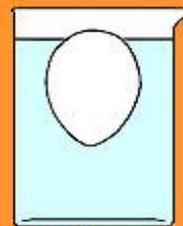
13-15 дней



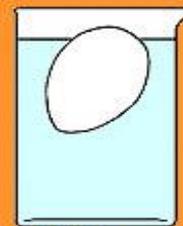
16-18 дней



19-21 день



22-24 дня



25-26 дней

**Так как яйца могут быть источником инфекционного заболевания (сальмонеллеза) в процессе приготовления из них пищи необходимо соблюдать правила:**



**Использовать в пищу яйца, хорошо вымытые (раствор пищевой соды-2 ст. ложки на 1 л воды)**

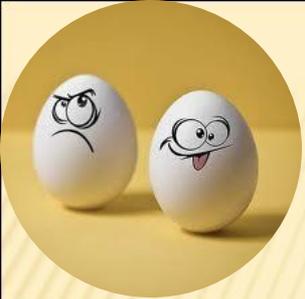
**Хранить яйца в холодильнике отдельно от других пищевых продуктов**



**Мыть руки после того, как брали в руки сырые яйца**

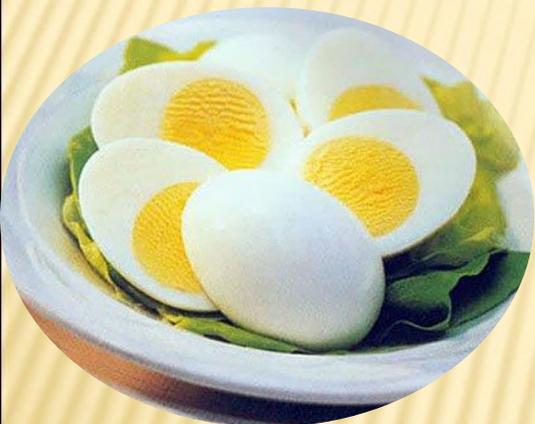
**Не употреблять в пищу яйца с треснувшей скорлупой**



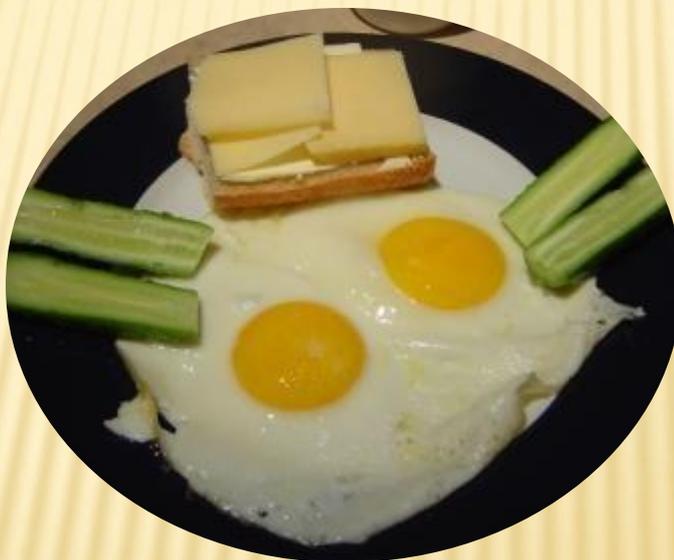


# *Тепловая обработка яиц*

**варка**



**жарение**

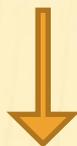


**запекание**



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕННЫХ ЯИЦ

Проверить качество яиц и вымыть их



Положить в воду подготовленные яйца



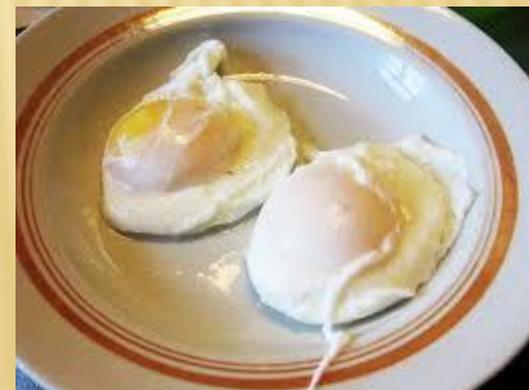
Довести воду до кипения

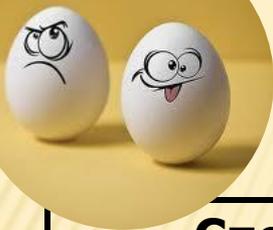


Убавить нагрев и засечь время



Варить до готовности

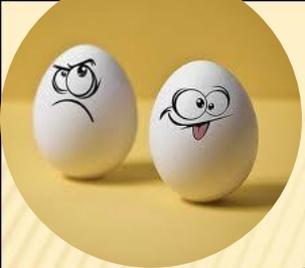




# Варка яиц

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





# Жарение яиц



Яичница-глазунья



Омлет



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯИЧНИЦЫ- ГЛАЗУНЬИ

Проверить качество яиц и вымыть их



Налить в сковороду масло и  
разогреть

Подготовленные яйца осторожно выпустить на сковороду не  
нарушая желтка

Посолить белок и жарить на слабом  
огне



Разрезать яичницу на порции и выложить в  
тарелку

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОМЛЕТА

Проверить качество яиц и вымыть их



Налить в сковороду масло и  
разогреть

Выпустить яйца в посуду,  
посоливать и  
взбить с водой, молоком или  
сливками



Полученную массу осторожно вылить на  
сковороду  
и жарить на сильном огне

Как только масса начнет густеть, края ее завернуть с двух  
сторон  
к середине и выложить на тарелку



**Яичница-глазунья** должна иметь слегка загустевший белок и сохранивший форму желток.



**Омлет** сверху всегда должен быть слегка подрумяненным, а внутри светлым и воздушным.

**Натуральные (или с гарниром) яичницы и омлеты** должны быть слегка загустевшими, без посторонних привкусов и запахов.



**При жарке яиц солят только белок.** При попадании соли на желток, он становится пятнистым, т. к температура свертывания белковых веществ снижается в присутствии соли.

Вареные

Жареные

Кондитерские  
изделия

Запеченые

Начинки

Омлеты

Закуски

Блюда из яиц

Яичные  
пудинги

В составе теста

Суфле

Украшения

Яичные  
напитки

# Требования, предъявляемые к качеству готовых блюд из яиц

Блюда из яиц должны быть приготовлены непосредственно перед подачей к столу.



Яичница – глазунья должна быть приготовлена так, чтобы желток сохранял свою форму, а белок был слегка загустевшим.

Яйца, сваренные всмятку, должны быть жидкими, «в мешочек»- иметь твёрдый белок и полужидкий желток, сваренные вкрутую – твёрдый белок и желток.

Скорлупа сваренных яиц должна быть чистой и целой (без трещин), хорошо сниматься.

Омлет(натуральный, с гарниром или фаршированный) следует готовить из взбитых яиц.





# Интересно.....

Чтобы, не разбивая скорлупы, узнать, сырое яйцо или варёное, попробуй его вращать на столе, как волчок вокруг оси. Варёное яйцо будет вращаться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.



Свежеснесенное яйцо имеет матовую скорлупу, лежалое — блестящую.

Яйцо с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекает. Чтобы сохранить такое яйцо, надо насыпать в кипящую воду 1-2 чайные ложки соли и уж тогда положить в кипяток треснутое яйцо.



Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их будет трудно очистить от скорлупы. Это так же способствует сохранению натурального цвета желтка

Прежде чем варить яйца, только что вынутые из холодильника, дайте им постоять и нагреться до комнатной температуры



# **ПОСУДА, ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЯИЦ**



**Яйцезрезка**



**Нож, разделочная  
доска**



**Пашотница**



**Щипцы для яиц**



**Сепаратор для яиц**



**Форма для жарки яиц**



**Ножницы для вскрытия перепелиных яиц**



**Венчик**



**Разбиватель скорлупы яиц**



**Миксер**



**Блендер**



**Сковорода**



**Яйцеварка**

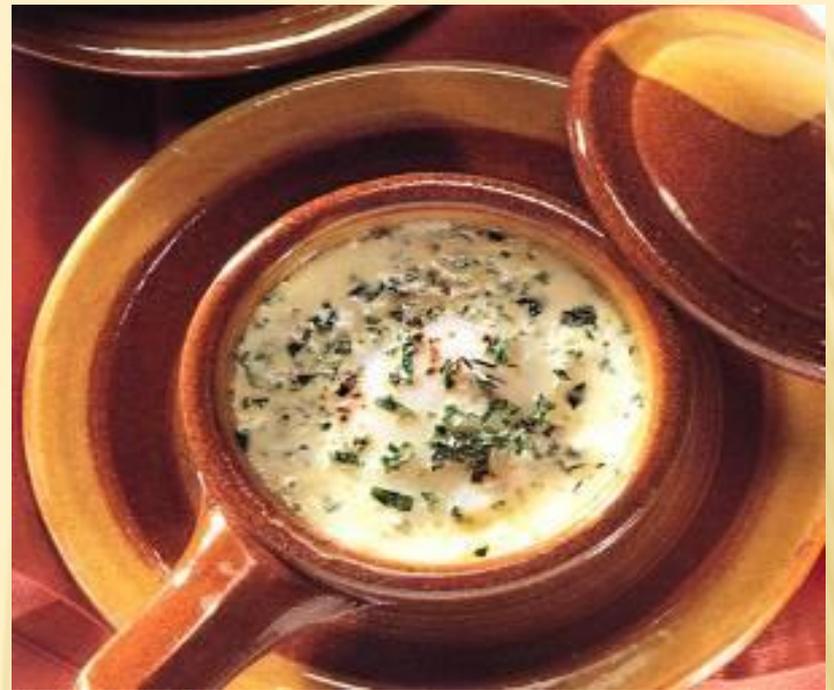


**Кастрюля**



# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

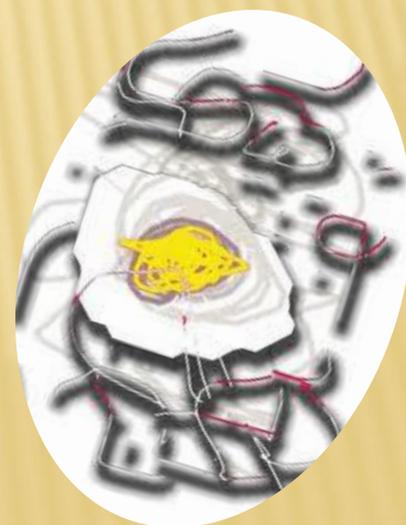
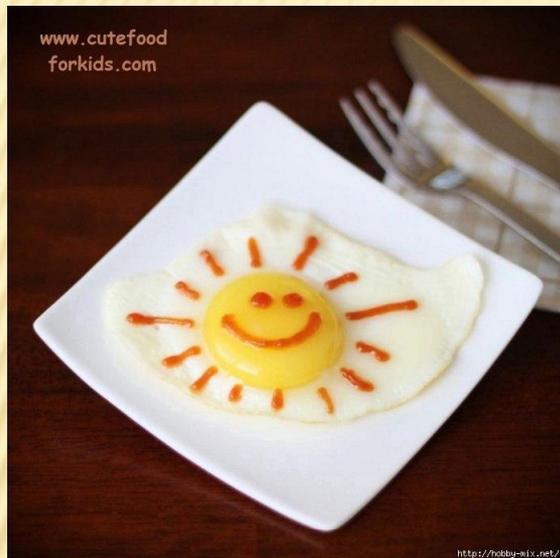








# КРЕАТИВНАЯ ЯИЧНИЦА







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 желтком

