

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,

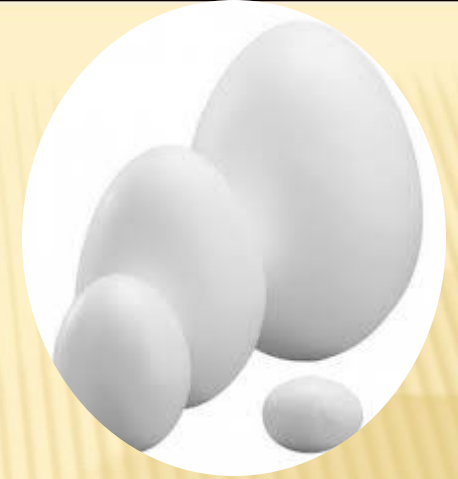
То поможем организму

**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...*

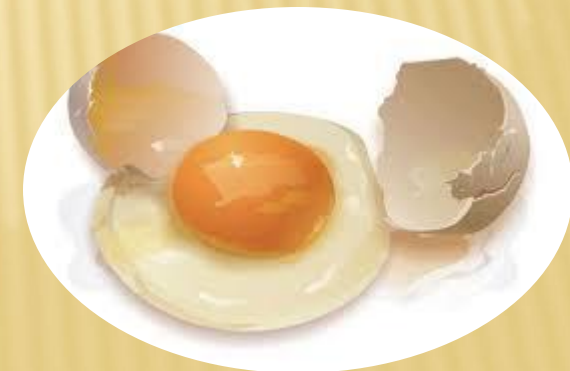
*Ведь яйца — самый универсальный продукт питания, они популярны в
кулинарии всех стран и культур, во многом благодаря тому, что их
употребление может быть самым разнообразным.*

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



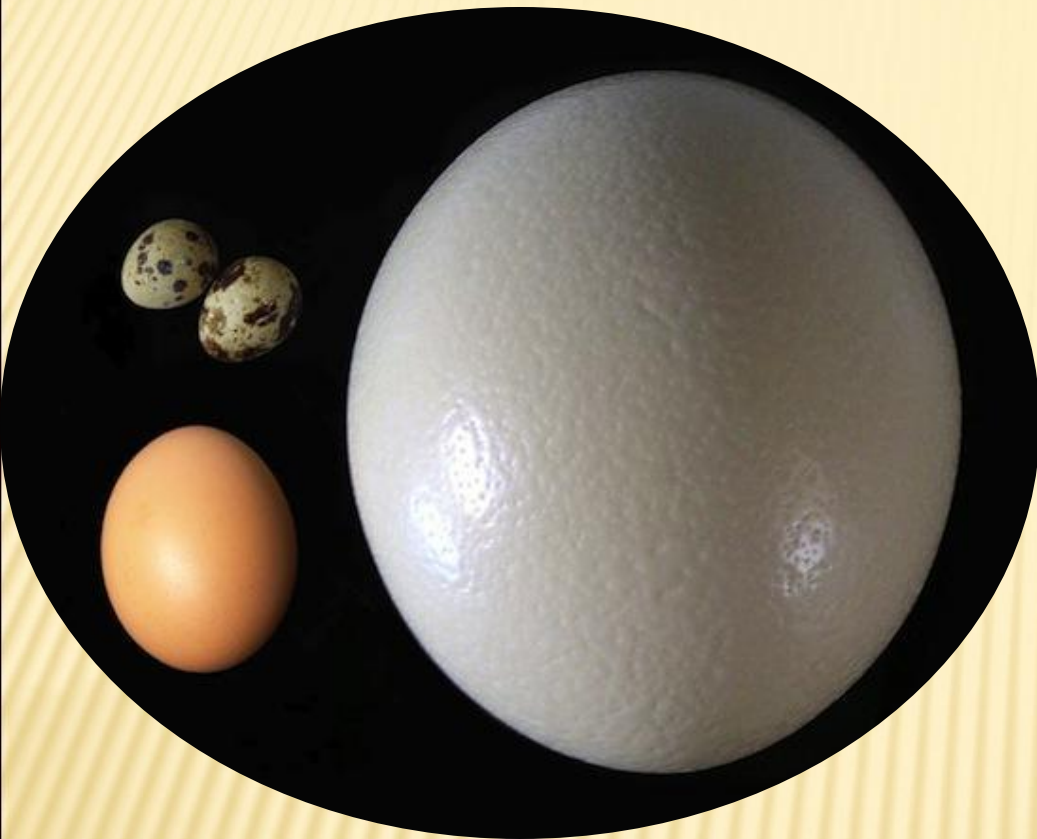
СТРАУСИНЫЕ



ЦЕСАРИНЫЕ



Интересно.....



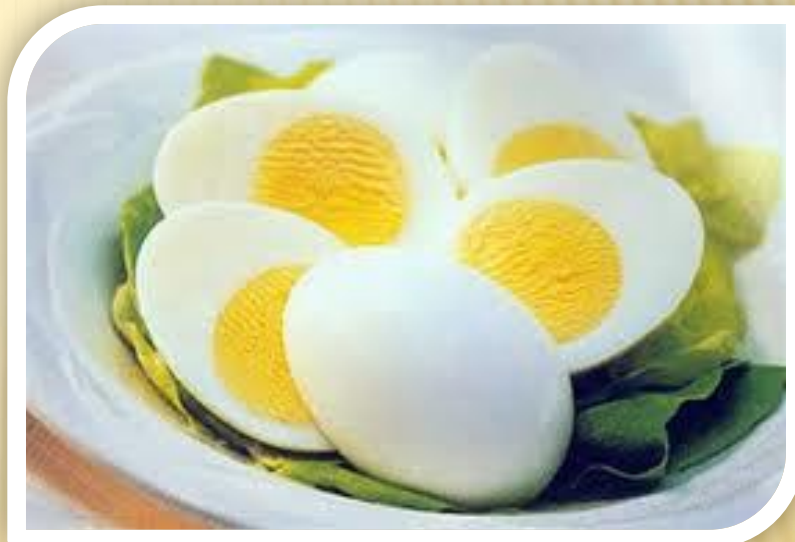
*Яйца перепелиные,
куриные и
страусиные*





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;**

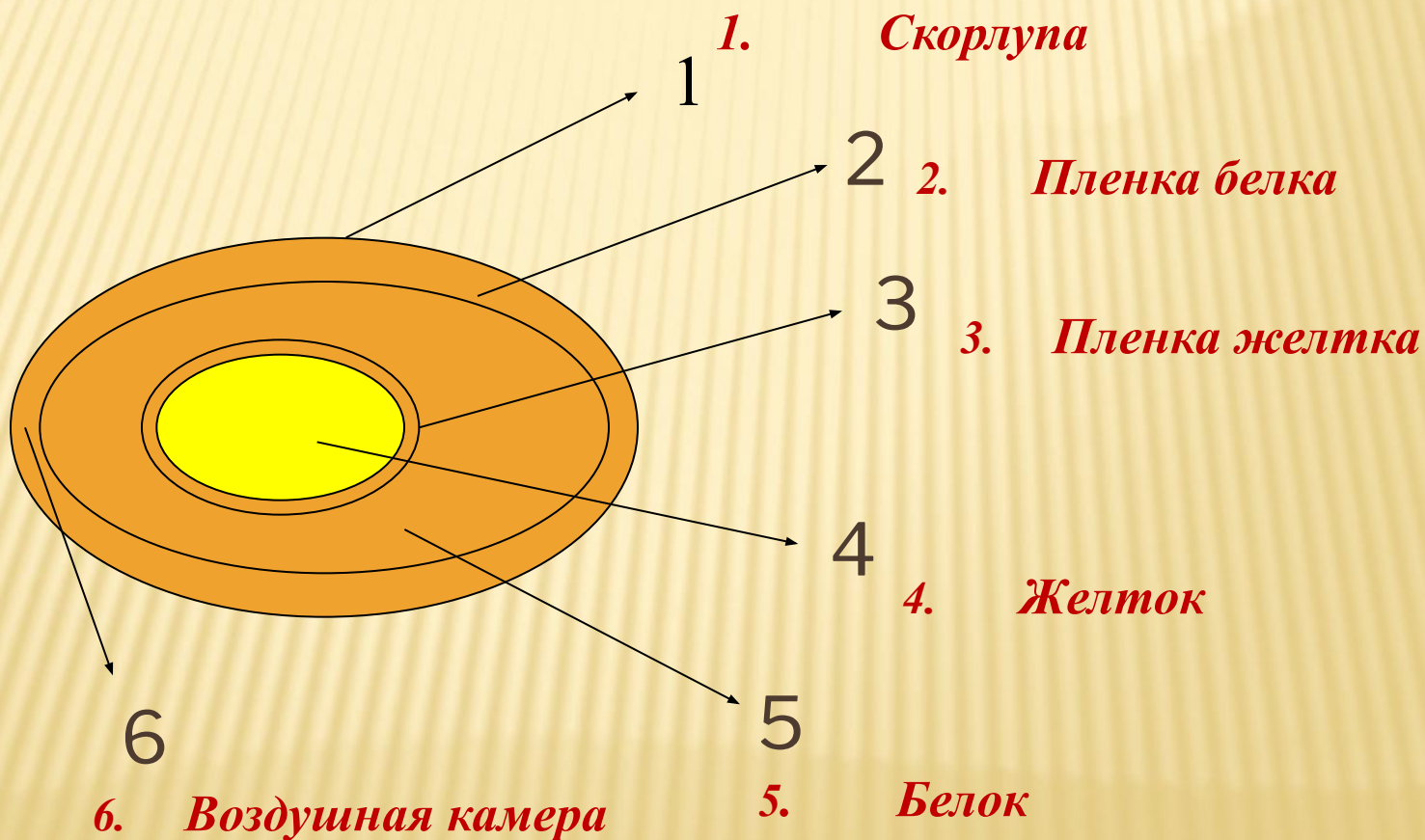


**Пробил
серебро —
Увидел золото.**





СТРОЕНИЕ ЯЙЦА





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

Классификация яиц в зависимости от срока хранения:

ДИЕТИЧЕСК

ИЕ

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



СТОЛОВ

ЫЕ

- **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

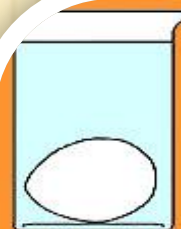
Растворить в ней столовую ложку соли

Опустить туда яйцо.

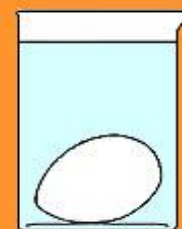
Свежее яйцо опускается на дно стакана,

Недостаточно свежее будет плавать чуть выше дна

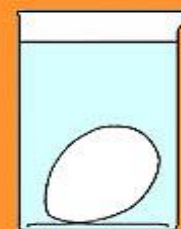
Недоброкачественное – на поверхности жидкости.



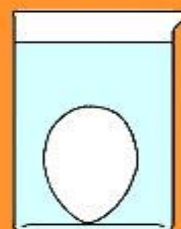
1-3 дня



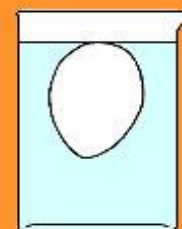
4-6 дней



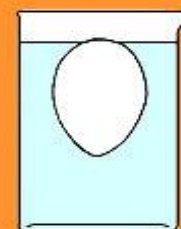
7-9 дней



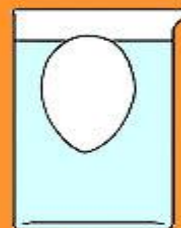
10-12 дней



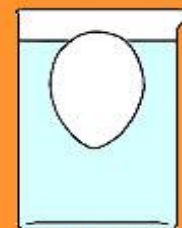
13-15 дней



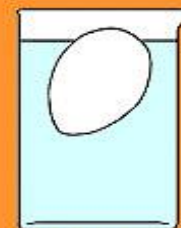
16-18 дней



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

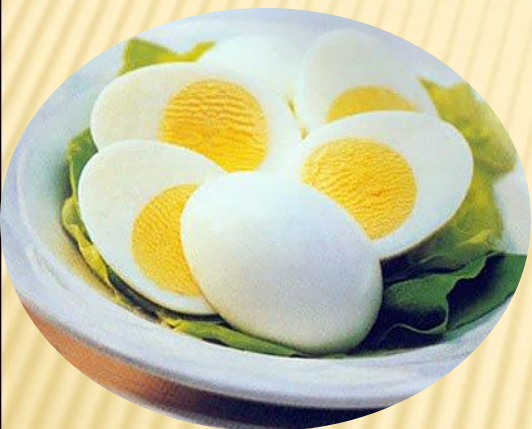
Не употреблять в пищу яйца с треснувшей скорлупой



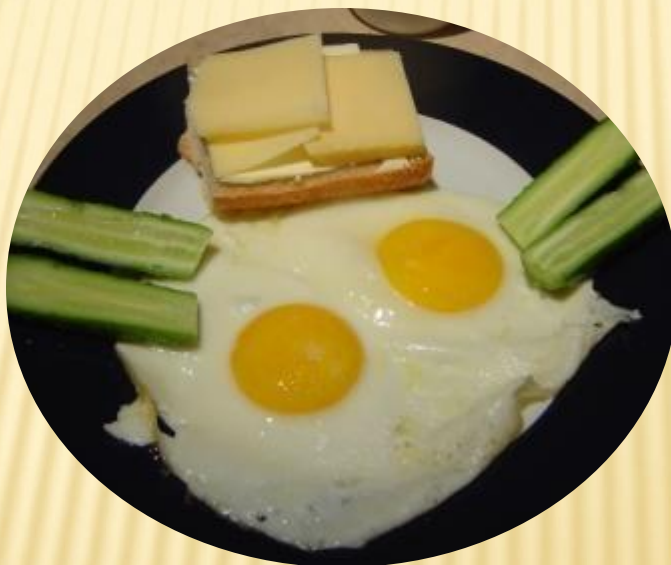


Тепловая обработка яиц

варка



жарение



запекание



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕННЫХ ЯИЦ

Проверить качество яиц и вымыть их



Положить в воду подготовленные яйца



Довести воду до кипения

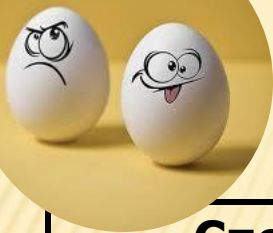


Убавить нагрев и засечь время



Варить до готовности

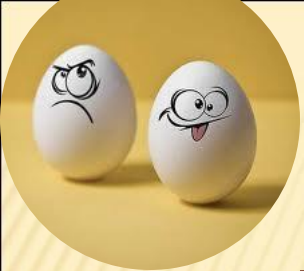




Варка яиц

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





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, посолить 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



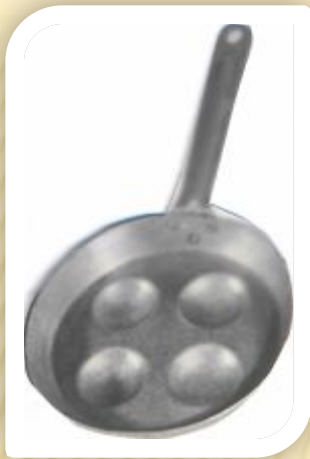
Разбиватель скорлупы яиц



Миксер



Блендер



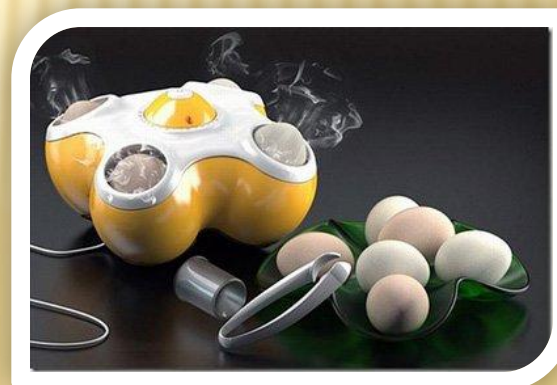
Сковорода



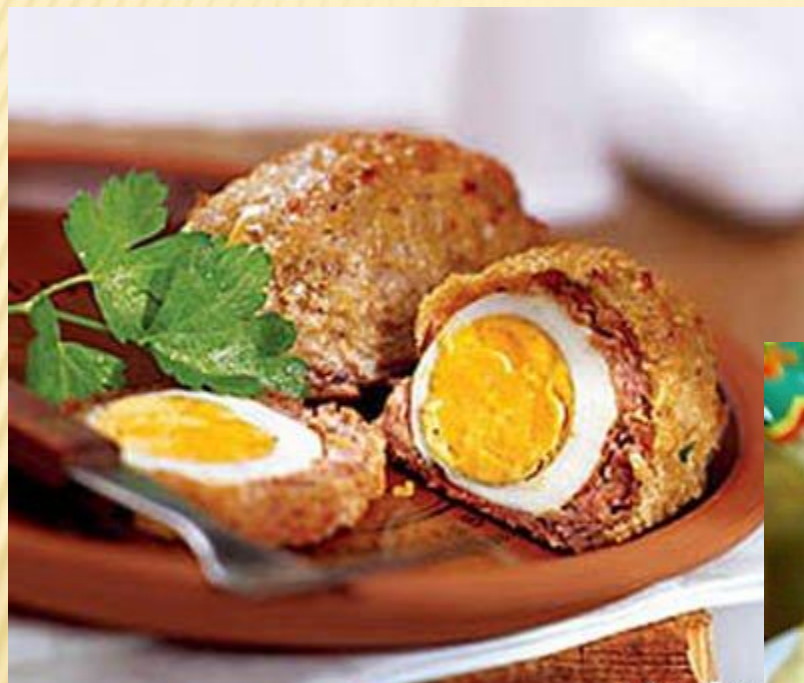
Яйцеварка



Кастрюля



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

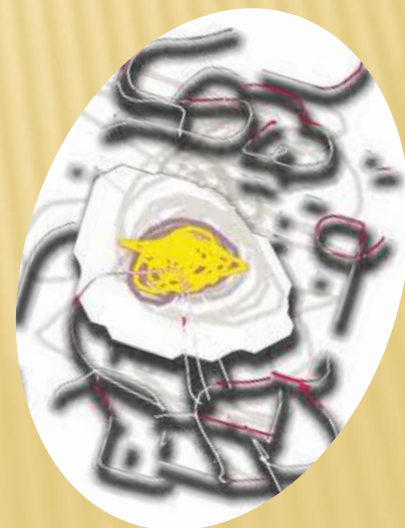
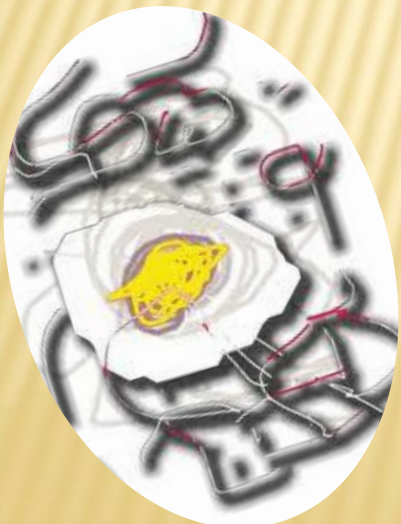
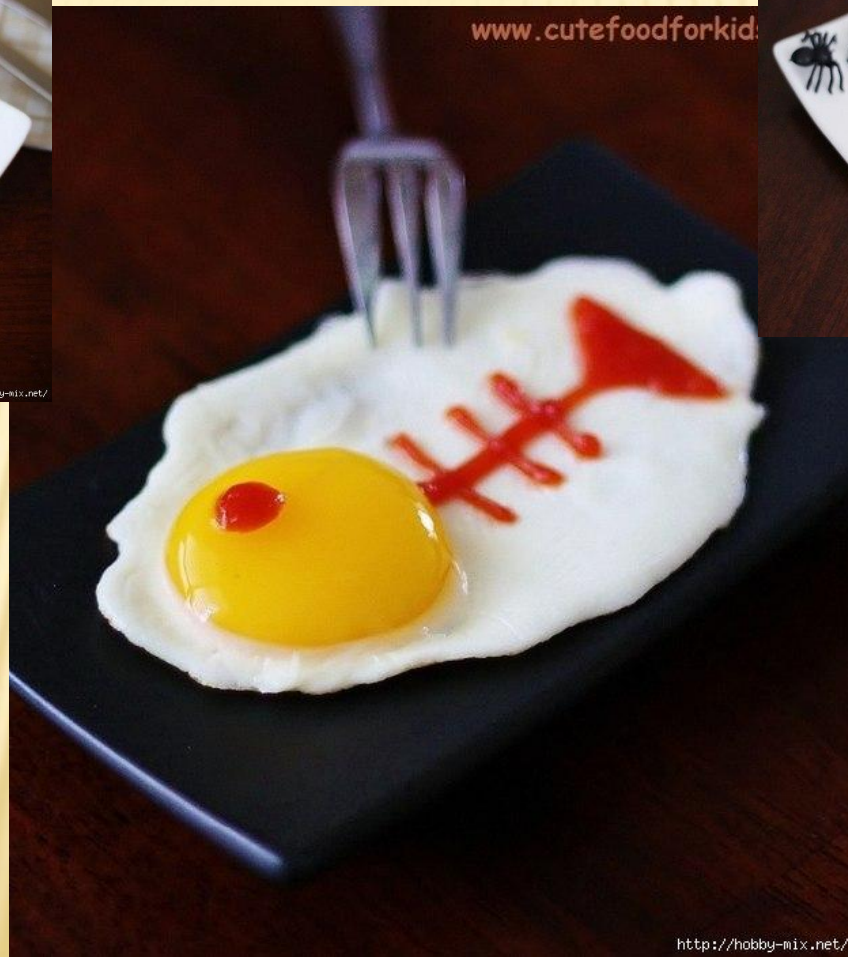
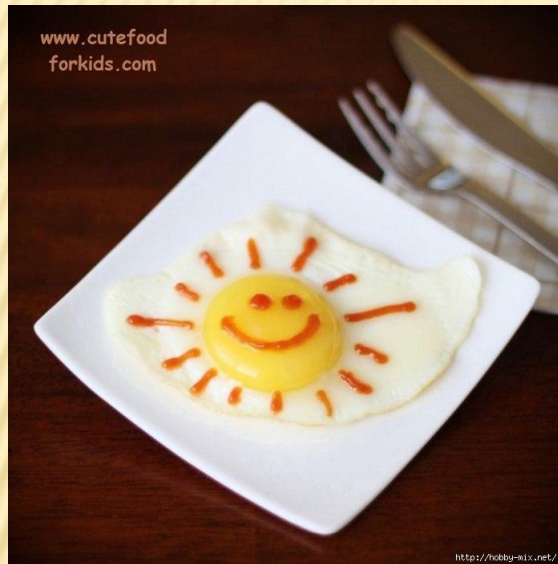








КРЕАТИВНАЯ ЯИЧНИЦА







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

