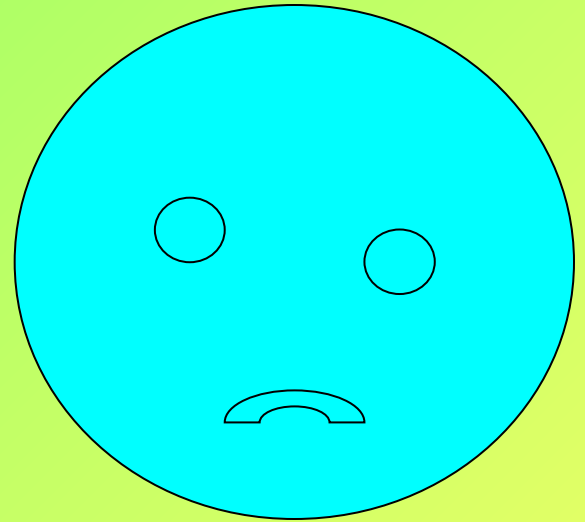
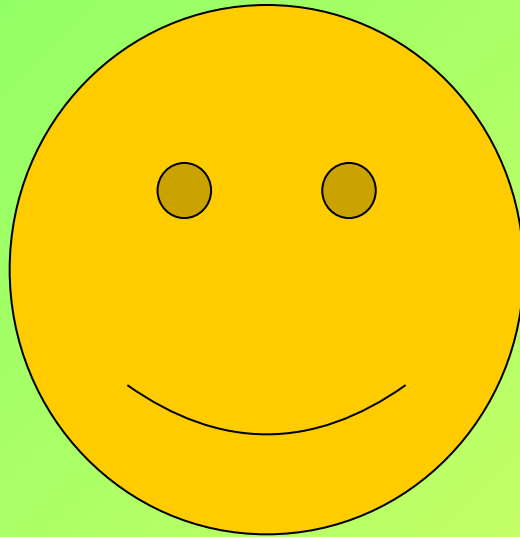
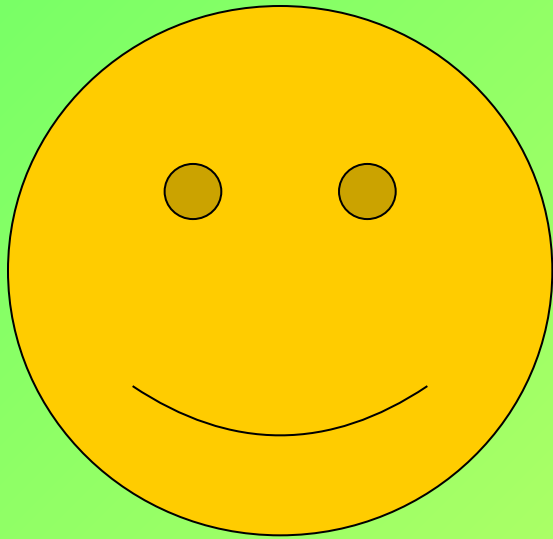


Ирина Васильевна
Зырянова
учитель технологии
1 категория

МАОУ «СОШ№14»; г. Соликамск
декабрь 2018 г



С В Е К Л А

Р Е П К А

Л У К

К А П У С Т А

К А Р Т О Ш К А

К какой группе относятся данные овощи ?

БОБОВЫЕ

КЛУБНЕПЛОДЫ

КОРНЕПЛОДЫ

КАПУСТА

ТЫКВЕННЫЕ

ПАСЛЕНОВЫЕ

ЛИСТОВЫЕ

ЛУКОВИЧНЫЕ

ТРЯНОСТИ

КАПУСТА БЕЛО- И КРАСНОКОЧАННАЯ,
ЛУК ЛИСТОВЫЙ, ПИЩЕВЫЙ И КОЖУРНЫЙ,
ОБЪЕДИНЕННЫЕ В ГРУППУ ЛУКОВИЧНЫХ,
РЕДИС, РЕДЬКА, ПИЩЕВЫЕ КОРНЕВАЯ,
СЕЛЬДЕРЕЙ КОРНЕВОЙ



Тема:

Овощи в
питании
человека

Приготовление
блюд из сырых
овощей



Первичная обработка овощей

- Сортировки
- Мойки
- Очистки
- Промывания
- Нарезки

Формы нарезки овощей

- Соломкой (квадратное сечение 0,2×0,2 см, длина 4-5 см) нарезают картофель для жарки во фритюре, морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, сельдерей- для щей, борщей, рассольников, супов из овощей.
- Брусочками (от 0,7×0,7 до 1×1 см, длиной 3,5-4 см) нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей.
- Кубики крупные (2×2 см) – для картофеля в молоке; средние (1,5×1,5 см) – для супов с бобовыми, крупами, овощного рагу; мелкие (0,5×0,5 см) – для гарнира, холодных блюд.
- Ломтиками (0,1-0,2 см) нарезают картофель, морковь, свеклу в щи, салаты, винегрет.
- Кружочки картофеля толщиной 1-2 см для жарки во фритюре и основным способом, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и как гарнир . Кружочками толщиной 0,1-0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов и так далее.
- Лук нарезают мелкими кубиками (0,3-0,3 см крошка) в суп-харчо, крупяные супы, щи
- Шашками нарезают капусту (2-2 см) для щей, борщей, также применяется рубка- измельченная соломка для фаршей.
- Для украшения блюд из овощей нарезают звездочки, гребешки, шестеренки, «розочки» и так далее.

Санитарно-гигиенические требования:

1. Необходимо готовить пищу в специальной одежде. Руки должны быть тщательно вымыты щеткой с мылом, ногти коротко острижены, волосы убраны под косынку.

При первичной обработке овощей и фруктов следует мыть их под струей воды, поместив их в дуршлаг,- проточная вода лучше смывает грязь.

2. Если овощи не подвергаются тепловой обработке, после мытья их ополаскивают кипяченой водой, чтобы на поверхности не осталось микробов.

3. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.

Требования к качеству готовых блюд

- 1. Вареные продукты, входящие в состав салатов, должны быть мягкими но, не разваренными. Для этого надо соблюдать время варки и проверять готовность овощей с помощью вилки.
- 2. Цвет и запах блюд должны соответствовать цвету и запаху свежих продуктов.

Способы приготовления блюд

1. Все продукты для приготовления салатов проходят первичную обработку, а некоторые из них- тепловую.
2. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены.
3. Овощи для салатов можно подготавливать заранее(за 1-2 ч). Из сырых овощей салаты готовят и заправляют непосредственно перед их подачей.

Правила составления салатов

1. Продукты, использованные в салатах, должны быть совместимы во вкусовом отношении

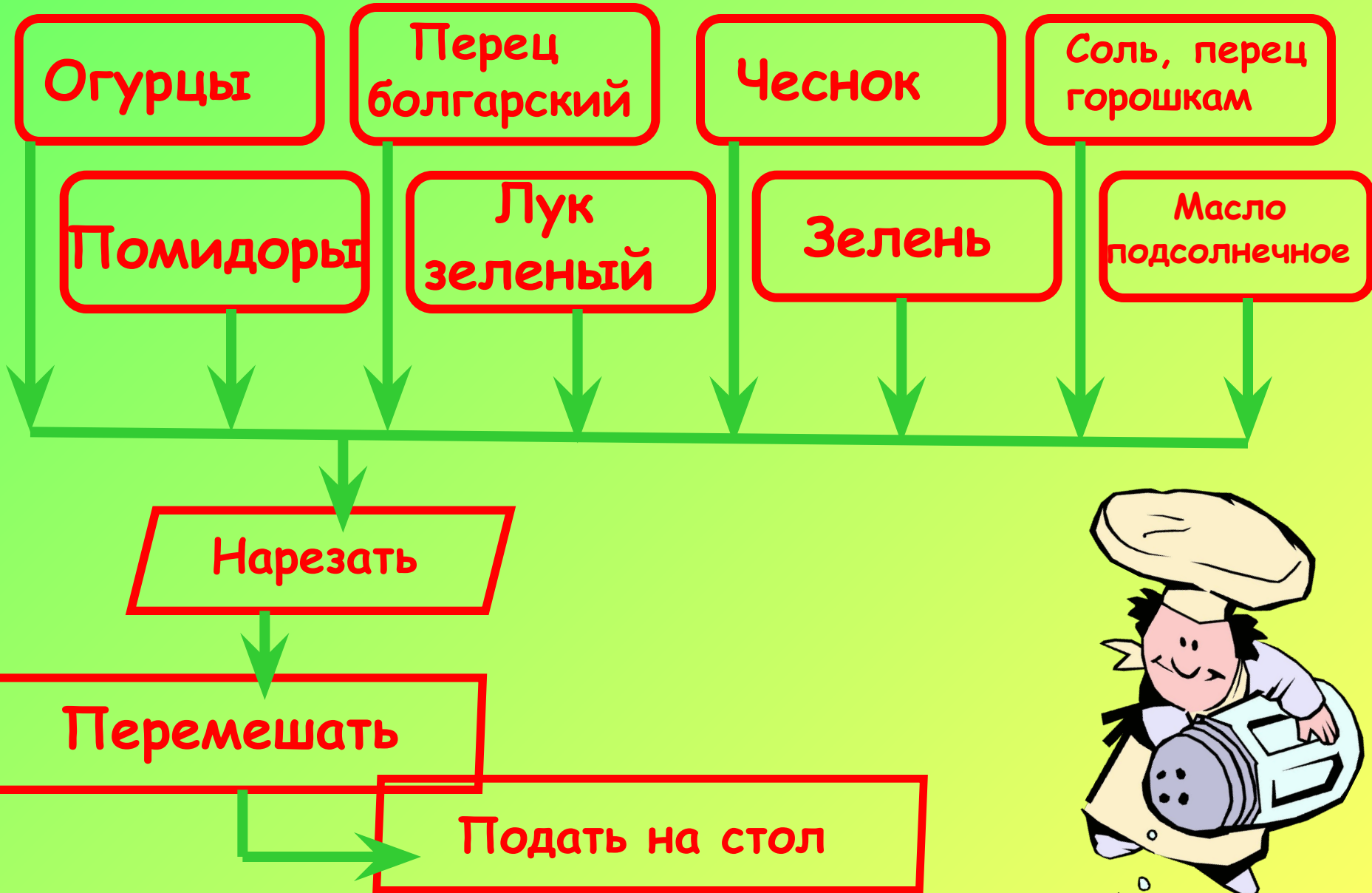
2. Каждому салату соответствует своя заправка

3. Овощные салаты очень чувствительны к соли: от крепкого посола зелень быстро жухнет, она теряет не только свежий вид, но и вкус

4. Салат должен быть сочным – это основное его достоинство



Схема приготовления овощного салата



Правила поведения за столом

- За стол надо садиться в опрятном виде, вымыв руки.
- Во время еды не следует громко разговаривать, есть надо не торопясь, бесшумно.
- Из общего блюда нельзя брать пищу своим прибором, надо пользоваться общим, находящимся в салатнице. Все, что не пачкает рук : хлеб, фрукты, печенье- берут руками.
- Хлеб надо класть на край своей тарелки(но не скатерть).хлеб надо класть на край своей тарелки(но не скатерть). Не принято откусывать от большого куска хлеба- надо отламывать от него небольшие кусочки.
- По окончании еды приборы кладут на свою тарелку, салфеткой вытирают рот и руки.

Задание: Определите последовательность механической обработки овощей, обозначая этапы работы.

Очистка- _____; сортировка- _____; нарезка- _____; переборка- _____; промывка - _____; мойка- _____;

Например: очистка-3 переборка-?...

Верны ли следующие утверждения?

	Да	Нет
1. Держать очищенные овощи в воде не более 15 минут.		
2. Использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду из меди и железа		
3. Салат заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом.		
4. Доска для нарезки овощей должна быть промаркирована «сырые овощи»		
5. Очищенный картофель надо класть в горячую воду, чтобы он не потемнел.		
6. Перед приготовлением блюд необходимо выполнить механическую обработку овощей.		

