



# ***Блюда из яиц***

**Урок в 5 классе**

***Учителя технологии Бушуевой Е.К.***

- 1. Какие блюда из яиц готовят в вашей семье?**
- 2. В состав каких блюд входят яйца?**





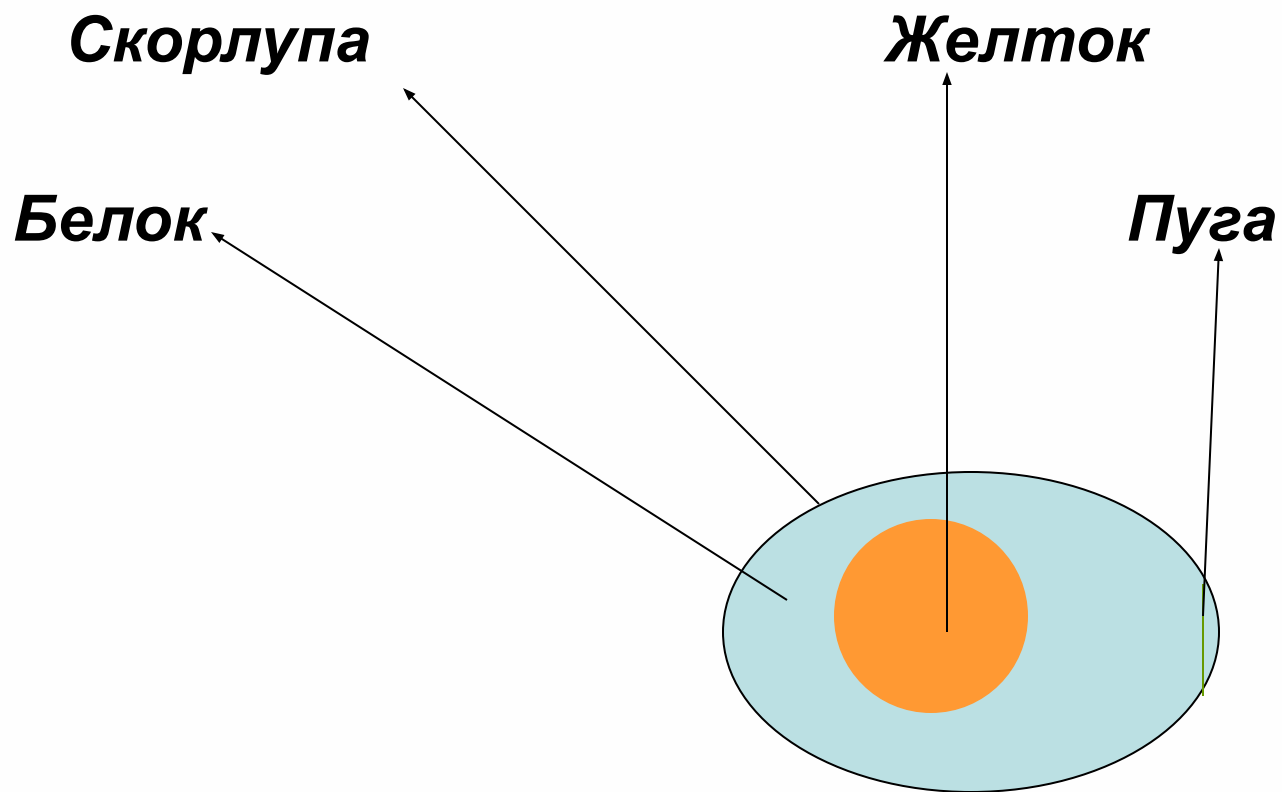
- ***Куриное яйцо*** – это ценный пищевой продукт. По своим питательным свойствам не уступает мясу. Яйцо богато белками, витаминами и минеральными веществами.
- В кулинарии используют яйца кур, перепелок, индюшек, уток и гусей.
- Яйца бывают диетические и столовые. Диетические имеют срок реализации не позднее 5-7 суток после снесения. На каждом яйце ставиться штамп.
- В домашних условиях яйца хранят в холодильнике не более 2 недель.



# *Состав яйца*

- **Вес куриного яйца колеблется от 43 до 65 г.**
- **Яйцо состоит из воды (73%), белка (13%), жира (12%), углеводов (1%), минеральных солей (1%).**
- **Самой питательной частью яйца является желток. В нем сосредоточены витамины А,Д,Е,К,РР и витамины группы В.**

# Строение яйца






# *Приготовление блюд из яиц*

- Из яиц готовят самостоятельные блюда. Яйца используют при приготовлении других блюд (запеканок, блинчиков и др.) и кондитерских изделий (зефира, пастилы, пирожных и т.п.). Добавляют яйца в различные блюда (салаты, супы, начинка в пироги и т.д.)
- При приготовлении вареных яиц для их погружения используют специальные корзиночки или дуршлаг.
- Чтобы вареные яйца легко очищались от скорлупы, их после варки ополаскивают в холодной воде.



# Время варки яиц

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



# *Способы определения доброкачественности яиц*

## Способ №1 «Проверка овоскопом или на свет»

- если яйцо просвечивается, то оно свежее
- если при просвечивании в яйце видны темные пятна, это скопление бактерий и микробов, яйцо не свежее и его нельзя употреблять в пищу



## Способ №2 «По внешнему виду и запаху»

Разбейте яйцо на блюдце и посмотрите:

- если яйцо свежее, то белок будет прозрачным и плотным, желток сохраняет свою форму
- у долго хранящихся яиц белок расплывается по тарелке, иногда бывает мутным
- если содержимое яйца имеет резкий неприятный запах и прожилки крови, то такое яйцо испортилось и его нельзя употреблять в пищу

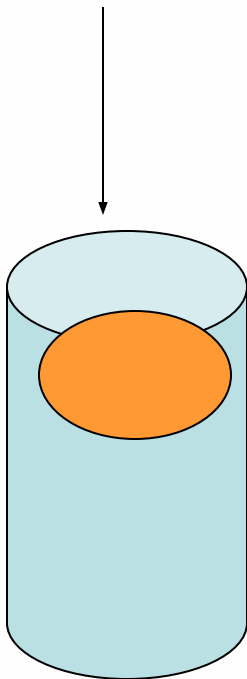




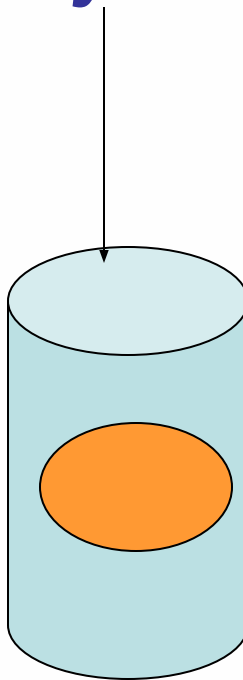
## Способ №3 «Определение в стакане с водой»

Опустите яйцо в прозрачный стакан с подсоленной водой

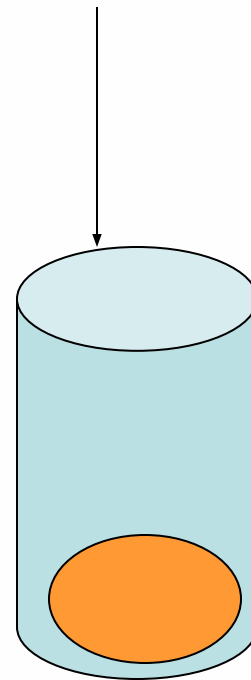
*несвежее*



*полусвежее*



*свежее*





# *Правила техники безопасности*

- 1. Яйца или смесь яиц и молока на горячую сковороду выливать осторожно, чтобы не разбрызгивалось растопленное масло**
- 2. Горячую сковороду брать прихваткой или сковородником**
- 3. Воду для варки яиц не доливать до краев кастрюли**
- 4. Крышку с горячей посуды снимать прихваткой и открывать осторожно от себя**



# **Требования к приготовленным блюдам из яиц**

- 1. Сваренные яйца должны легко очищаться от скорлупы.**
- 2. У яиц, сваренных всмятку, белок должен быть наполовину затвердевший, а желток жидкий. Яйца сваренные в «мешочек», имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток, а сваренные вкрутую – полностью затвердевшие белок и желток.**
- 3. Яичница-глазунья должна иметь слегка загустевший белок и желток.**
- 4. Яичница и омлеты натуральные и с гарниром должны быть слегка загустевшими, неподгоревшими.**