

**МБОУ СОШ
с. Варфоломеевка**

«Глазури»

Выполнили: учащиеся 5 класса
Руководитель :Хафизова А.А.

Блюда из яиц





Яйца



- Яйца -пищевой продукт ,имеющий высокую ценность, обладающий нежным, приятным вкусом. Средняя масса куриного яйца 52г(от40до76г)
- По виду птицы различают яйца куриные, гусиные. Утиные, индюшачьи. Наиболее ценными являются куриные яйца.
- В яйце содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека: вода-74%, белки-12,6%, жиры-11,5%, углеводы-0,6%, минеральные вещества-1%, витамины А,Е, В1,В2.Д.Энергетическая ценность 100г куриных яиц составляет 157 ккал.



Определение качества яиц просвечиванием.

- Яйца бывают диетические и столовые. Диетические яйца поступают в продажу не позднее 5-7 суток после снесения. В домашних условиях яйца хранят в холодильнике на средней полке или с внутренней стороны дверцы не более двух недель. Есть еще один простой способ для определения качества яиц. В стакан наливают воду, растворяют в ней столовую ложку соли и опускают туда яйца. Свежее яйцо опустится на дно стакана, недостаточно свежее будет плавать чуть выше дна, а недоброкачественное - на поверхности жидкости.
- Качество яиц можно просвечивании в несвежих яйцах видные пятна.



Рис. 98. Определение свежести яйца



Правила безопасности труда



1 Яйца или смесь яиц и молока на горячую сковороду вылить 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 от себя Постепенно, чтобы не Обжечься паром

Приготовление вареных яиц

Проверить
качество
яиц и вымыть их



Вскипятить воду
и
опустить в нее
корзиночку с
яйцами

Варить яйца при
кипении:
всмятку-3-3.5мин
«мешочек»-4-4.5
мин
вкрутую-8-10мин

Вынуть яйца,
сполоснуть
холодной
водой. Положить
на тарелку,
подать на
стол

Приготовление яичницы-глазуньи



Проверить качество яиц, вымыть их.
Зелень перебрать, промыть,
мелко нарезать



На горячую сковородку с разогретым
маслом выпустить яйца, не нарушая
при этом пленку желтка.
Посоливать белок и жарить на среднем
огне 2-3 мин

Разрезать готовую яичницу на
Порции, выложить на тарелки,
Украсить зеленью и подать
на стол

Приготовление омлета натурального

Проверить качество яиц,
вымыть их. Зелень
Перебрать, промыть
и нарезать.



Приготовить яично –
молочную смесь, вылить
на
Разогретую с маслом
сковороду и жарить
помешивая

Как только масса
начнет густеть, края ее
завернуть с двух сторон
к середине в виде
пирожка

Положить готовый омлет
На тарелку, полить
растопленным маслом,
посыпать зеленью
и подать на стол.

Посуда и приспособления для приготовления блюд из яиц

Сетка



Корзиночка



Дуршлаг



Венчик



Сковороды



Оформление салатов



Оформление салатов

