

**Салат  
украшит стол любой!**



**Салат** - это холодное блюдо, которое, как правило, относят к закускам. Однако, некоторые виды салатов считаются основными блюдами, а также гарнирами.





# История происхождения салатов

История происхождения салатов начинается в древности. Готовить первые салаты начали еще повара Древнего Рима. В рецепты тогда входили зеленые листовые овощи и некоторые травы. Заправляли салаты медом, уксусом, перцем и солью.

К началу 19 века салаты становятся более сложными по составу, в них стали добавлять корнеплоды, а позже и мясо, отварную рыбу, яйца, птицу. С тех пор они начинают считаться самостоятельным блюдом.



повар-француз Люсьен Оливье



# Классификация салатов по используемым компонентам:

1. Мясные салаты.
2. Рыбные салаты.
3. Салаты из морепродуктов.
4. Овощные салаты.
5. Фруктовые салаты.
6. Салаты из зелени.
7. Комбинированные салаты.



# Заправки

Традиционные заправки для салатов – майонез, соевый соус, растительное (оливковое, подсолнечное) масло, уксус, кисломолочные продукты.

Среди других заправочных компонентов можно выделить лимонный сок, перец, голубой сыр, мед, горчицу, маринад, сахар, вино, кунжутное масло, рыбный соус и т.д.





# Украшение салатов

- ❖ Для украшения салата возьмите те же продукты, из которых состоит салат или которые хорошо с ним сочетаются.
- ❖ Используйте в салате овощи или другие продукты контрастных цветов.
- ❖ Украшать салаты нужно только непосредственно перед подачей.



# Посуда для подачи салатов

## салатники



## плоские тарелки



## креманки



## стеклянные бокалы





# САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

**Салат из овощей является одним из самых популярных диетических блюд, которое содержит немалое количество витаминов и минеральных веществ. Овощи благотворно воздействуют на желудок, способствуют более быстрому и лучшему перевариванию пищи.**





# САЛАТЫ С МЯСОМ

**Салаты мясные отличаются от других салатов тем, что в них обязательно используется какой-нибудь вид мяса. Иногда в качестве ингредиентов используют сразу несколько сочетаемых друг с другом видов мяса или приготовленных по особому рецепту. Такие салаты достаточно сытные и могут использоваться как основное блюдо.**



# САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

**Из рыбы получают замечательные салаты. Рыбные продукты обогащают наш мозг и тело фосфором, йодом и другими не менее важными для здоровья микроэлементами.**





# ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

**Фруктовый салат — это блюдо, которое готовят из смеси различных свежих фруктов, порезанных небольшими кусочками.**



# Правила составления салатов

- ❖ В салатах могут быть использованы практически все пригодные в пищу продукты, смешанные в любых сочетаниях. Единственное серьёзное требование — это совместимость ингредиентов по вкусу.
- ❖ Очень важным является также выбор подходящей салату заправки.





- **Все продукты, из которых приготавливают салаты, проходят первичную обработку, а некоторые из них подвергают и тепловой обработке.**
- **После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены: при нарезании теплые овощи, яйца и другие продукты теряют форму и, кроме того, соединение их с охлажденными вызывают быструю порчу приготовленных блюд.**
- **Овощи для салата можно приготовить заранее (за 1-2 часа). Салаты из сырых овощей готовят непосредственно перед подачей на стол.**





# **Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами!**

- 1. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.**
- 2. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.**
- 3. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.**
- 4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.**



**Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжительное хранение салата, уменьшает его ценность и ухудшает вкус.**



# Закрепление

- **Какое блюдо называют салатом?**
- **Какие продукты используют для приготовления салатов?**
- **Когда нарезают продукты для салата?**
- **Чем богаты овощные салаты?**
- **Классификация салатов ?**
- **Почему нельзя нарезать для салата теплые овощи, яйца и другие продукты?**
- **Сколько можно хранить заправленный и незаправленный салат?**





# Рецепты салатов

## Салат "Цезарь"

### Ингредиенты:

- - куриная грудка (филе)
- - салат «Пекинский»
- - сыр твердого сорта на ваш вкус
- - сухарики
- - помидоры (1-2 шт).
- *Для соуса:*
- - майонез
- - чеснок
- - зелень
- - ЛИМОН



## Как приготовить салат «Цезарь»

Готовим курицу. Можно просто сварить, можно, уже вареную, слегка обжарить до золотистого цвета... Кто как любит.



Режем капусту тонкими полосками.



Режем помидоры дольками.





**Сыр необходимо натереть на мелкой терке.**



**Разобрать ее на небольшие кусочки (вдоль волокон).**



**В блендере измельчаем майонез с парой зубчиков чеснока, зеленью и несколькими каплями лимона до однородного состояния.**



# Классический салат «Мимоза»

Этот салат всегда красиво смотрится на любом праздничном столе или на ужин.

**Ингредиенты:**

1. 4 штуки отварной картофель,
  2. 5 штук яиц,
  3. банка рыбных консервов (в собственном соку или в масле, тунец, сайра или лосось),
  4. 100 грамм твердого сыра (российский, гауда)
  5. майонеза,
  6. 1 штуки репчатого лука,
  7. морковь
- Веточки свежего укропа или петрушки,  
– для украшения.





## Как приготовить салат «Мимоза»

**Первый слой отварной картофель, который нужно потереть на терке. Смазываем слоем майонеза.**



**Далее слой рыбы.( Рыбу заранее отдельно размять вилкой)**



**На рыбу выкладываем  
маринованный лук.  
Теперь рыбу и лук  
смазываем майонезом.**



**Далее нужно натереть на  
крупной терке морковь,  
который тоже нужно  
смазать майонезом**



**Следующий слой это  
отварные белки,  
которые нужно потереть  
на крупной терке,  
смазываем слоем  
майонеза.**





**Далее слой натертого  
твердого сыра, смазываем  
майонезом.**



**Самый последний верхний  
слой это желтки, которые  
нужно натереть на мелкой  
терке. Украсить салат.**



13



tailor.com

# Салат «Винегрет»

## Ингредиенты:

- Свекла — 3 Штуки
- Картошка — 4 Штуки
- Морковка — 1 Штука
- Банка зеленого горошка — 1 Штука
- Огурцы маринованные 5 Штук
- Лук — 1 Штука
- Специи — По вкусу
- Масло растительное — По вкусу
- (Капуста квашеная – 200 гр.) можно не класть





## Как приготовить салат «Винегрет»

1. Отварить овощи.
2. Отварную свеклу, очистить и нарезать кубиками.
3. Морковь очистить и нарезать кубиками.
4. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками.
5. Добавить измельченный лук зеленый горошек и заправить салат маслом.
6. Украсить зеленью при подаче.



# Домашнее задание

- **Просмотреть презентацию и запомнить.**
- **Приготовить салат по одному из рецептов. Рассказать о приготовлении данного салата.**





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



# Используемые активные источники

- <http://brjunetka.ru/wp-content/uploads/2013/06/grecheskiy-salat-foto.jpg>
- <http://findfood.ru/attaches/termin/salat-bludo.jpg>
- [http://img-fotki.yandex.ru/get/4806/tatyana2q8-medvedeva.b2/0\\_4c8d4\\_2619babd\\_L](http://img-fotki.yandex.ru/get/4806/tatyana2q8-medvedeva.b2/0_4c8d4_2619babd_L)
- <http://www.playcast.ru/uploads/2013/12/16/6867808.png>
- <http://ib-travel.ru/wp-content/uploads/2014/10/Bl8.jpg>
- [http://www.zastavki.com/pictures/1440x900/2012/Food\\_Differring\\_meal\\_Greek\\_salad\\_033736\\_.jpg](http://www.zastavki.com/pictures/1440x900/2012/Food_Differring_meal_Greek_salad_033736_.jpg)
- [http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/3/14/206/14206906\\_salat3.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/3/14/206/14206906_salat3.jpg)
- [http://cultura.menu/wp-content/uploads/2015/12/0101\\_1\\_-780x879.jpg](http://cultura.menu/wp-content/uploads/2015/12/0101_1_-780x879.jpg)
- [http://yakprosto.ru/uploads/posts/2015/3/kak-prigotovit-olive\\_1.jpg](http://yakprosto.ru/uploads/posts/2015/3/kak-prigotovit-olive_1.jpg)
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=8f25bc99d6dfffa3c51264084ec297fb&n=33&h=215&w=325>
- <http://eda-zakuska.ru/wp-content/uploads/2015/11/6.jpg>
- [http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/7/95/292/95292651\\_large\\_2835299\\_Izmenenie\\_razmera\\_Ribnii\\_tort\\_Na\\_vershine\\_Olimpa.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/7/95/292/95292651_large_2835299_Izmenenie_razmera_Ribnii_tort_Na_vershine_Olimpa.jpg)
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=12a155fd930a18cb0136225af5542f2a&n=33&h=215&w=349>
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=3572ab6f34c571a2e1c50d2ea2d7aa3c&n=33&h=215&w=357>
- [http://farm4.static.flickr.com/3580/3326598935\\_f4ff6dd468\\_o.jpg](http://farm4.static.flickr.com/3580/3326598935_f4ff6dd468_o.jpg)
- [http://kawaisweets.com/wp-content/uploads/2015/09/salat-iz-kuricy-po-grecheski\\_8978.jpg](http://kawaisweets.com/wp-content/uploads/2015/09/salat-iz-kuricy-po-grecheski_8978.jpg)
- <http://kallorii.info/uploads/taginator/Dec-2012/salaty-iz-moreproduktov-recepty-foto.jpg>
- <http://strojniyashka.ru/wp-content/uploads/2016/02/legkii-domashnii-maionez.jpg>
- [http://content-mcdn.ethnos.gr/filesystem/images/20121008/low/assets\\_LARGE\\_t\\_189761\\_54117287.JPG](http://content-mcdn.ethnos.gr/filesystem/images/20121008/low/assets_LARGE_t_189761_54117287.JPG)



- <http://sunoptafoodsbulgaria.com/wp-content/uploads/2013/12/Sunflower-Oil-web.jpg>
- <http://infovert.net/spot/wp-content/uploads/2015/10/vinegar.jpg>
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=5ad838167f851e506d30f9ef97c5cf6d&n=33&h=215&w=324>
- <http://cdnshop.inetproduce.ru/upl/20/3f74d76f336075c363ac7b7c1f27b287.jpeg>
- <http://www.stylenews.ru/wp-content/uploads/2014/12/mo.jpg>
- <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=4b565834f66bf57c536c18608f000d10&n=33&h=215&w=328>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=6604b4cb22d238233bc5ec51592530d9&n=33&h=215&w=194>
- <http://media02.stockfood.com/wmpreviews/Mjc5NzU4Nw==/00215199.jpg>
- <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=5cd22c50e619b95c8eb33c276292ebbd&n=33&h=215&w=254>
- [http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/5/85/556/85556379\\_getImage\\_20.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/5/85/556/85556379_getImage_20.jpg)
- <http://vidpoviday.com/wp-content/uploads/2015/05/bb51dbb0ef4a3cd2bc169be66db5c1ac.jpg>
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=c23db469eafaed4c5c6f17e87a4f79d0&n=33&h=215&w=311>
- [http://www.mrdom.ru/item\\_img/kwestor/2015/14/b\\_720e6e1fffb8a8cf3ac849b9341ad3bb.jpg](http://www.mrdom.ru/item_img/kwestor/2015/14/b_720e6e1fffb8a8cf3ac849b9341ad3bb.jpg)
- [http://www.gvkitchen.com/static/upload/goods/80/12380\\_original.jpg](http://www.gvkitchen.com/static/upload/goods/80/12380_original.jpg)
- <http://posudovoz.ru/image/cache/limg/3031253-500x500.gif>
- <http://mywishlist.ru/pic/i/wish/orig/003/607/304.jpeg>
- [http://www.genlex.ru/upload/pages/catalog\\_resthotel/rosenthal/579/11900-800001-10263.jpg](http://www.genlex.ru/upload/pages/catalog_resthotel/rosenthal/579/11900-800001-10263.jpg)
- [http://rozetka.md/uploads/items/thumb/800/003\\_84430\\_075329.jpg](http://rozetka.md/uploads/items/thumb/800/003_84430_075329.jpg)
- [http://www.bestvdom.ru/upload/resize\\_cache/iblock/b2d/500\\_500\\_182d4265393858137c610aa8d9d9ffeed/b2d48cc94c6c9a6b0addda88fde06cff.jpg](http://www.bestvdom.ru/upload/resize_cache/iblock/b2d/500_500_182d4265393858137c610aa8d9d9ffeed/b2d48cc94c6c9a6b0addda88fde06cff.jpg)
- <http://photo.7ya.ru/ph/2010/1/5/1262651255056.jpg>
- [http://www.24td.ru/upload/resize\\_cache/iblock/4d9/330\\_330\\_1/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20Trianon,%2018%D1%81%D0%BC.jpg](http://www.24td.ru/upload/resize_cache/iblock/4d9/330_330_1/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20Trianon,%2018%D1%81%D0%BC.jpg)
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=45f57374d44de7989206f5c82ebf29db&n=33&h=215&w=313>

- [http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/4/123/106/123106541\\_Zelyonaya\\_dieta14.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/4/123/106/123106541_Zelyonaya_dieta14.jpg)
- [http://poradu.pp.ua/uploads/posts/2015-04/salati-myasn-recepti-bez-vishukuvan\\_472.jpeg](http://poradu.pp.ua/uploads/posts/2015-04/salati-myasn-recepti-bez-vishukuvan_472.jpeg)
- <http://cs416716.vk.me/v416716962/5765/2W248PtLil0.jpg>
- <http://vkrendel.ru/d/450770/d/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C.jpg>
- [http://www.cucinasopraffina.it/pictures/858\\_853\\_antipasto\\_alla\\_marinara.jpg](http://www.cucinasopraffina.it/pictures/858_853_antipasto_alla_marinara.jpg)
- [http://noihirek.hu/pictures/gasztro/gyumolcssalata\\_1.jpg](http://noihirek.hu/pictures/gasztro/gyumolcssalata_1.jpg)
- [http://mrbrown07661.weebly.com/uploads/1/7/3/9/17392997/2335937\\_orig.gif](http://mrbrown07661.weebly.com/uploads/1/7/3/9/17392997/2335937_orig.gif)
- <http://www.46tv.ru/image/food/food.000476.1b.jpg>
- [http://st1.diets.ru/data/cache/2014feb/03/22/1793340\\_30375-700x500.jpg](http://st1.diets.ru/data/cache/2014feb/03/22/1793340_30375-700x500.jpg)
- <http://s010.radikal.ru/i314/1205/f6/8fb2360c1898.jpg>
- <http://dg50.mycdn.me/getImage?photoId=594088720300&photoType=0>
- [http://recepies.su/uploads/thumbs/173951656\\_salat-cezar-s-kuricey-obaldenny-variant.jpg](http://recepies.su/uploads/thumbs/173951656_salat-cezar-s-kuricey-obaldenny-variant.jpg)
- <http://savepic.su/6450389.jpg>
- <http://domovouyasha.ru/wp-content/uploads/2013/01/22.png>
- <http://www.book-cook.net/img/2009/02/26/4a742037cc0db.jpg>
- <http://jisty.com.ua/wp-content/uploads/2015/08/mimoza.jpg>
- <http://domovouyasha.ru/wp-content/uploads/2013/01/J.jpg>
- <http://polesnie-soveti.ru/images/stories/receptmimoza/recept-mimoza1-foto.jpg>
- <http://doeday.ru/wp-content/uploads/2014/10/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-4.jpg>



- [http://www.arabio.ru/uploads/image/salat\\_mimoza\\_9.jpg](http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_9.jpg)
- <http://doeday.ru/wp-content/uploads/2014/10/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-5.jpg>
- [http://www.arabio.ru/uploads/image/salat\\_mimoza\\_8.jpg](http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_8.jpg)
- [http://www.arabio.ru/uploads/image/salat\\_mimoza\\_10.jpg](http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_10.jpg)
- <http://zhenskievoprosy.ru/wp-content/uploads/2013/01/salat-na-8-marta-1.jpg>
- [http://wtalks.com/sites/default/files/imagecache/width\\_650/1386448027\\_salat-mimoza-1.jpg](http://wtalks.com/sites/default/files/imagecache/width_650/1386448027_salat-mimoza-1.jpg)
- <http://russianfoods.com/wp-content/uploads/2015/08/vegetables.jpg>
- <http://42blog.ru/upload/st/2011/01/P1100926.jpg>
- <http://queen-time.ru/media/staff/e114f992f5.jpg>
- [http://pastapaolo.com.ua/ru/wp-content/uploads/2013/04/DSC\\_7887.jpg](http://pastapaolo.com.ua/ru/wp-content/uploads/2013/04/DSC_7887.jpg)
- [http://png-images.ru/wp-content/uploads/2015/02/02/3343/png/green\\_leaves.PNG3657.png](http://png-images.ru/wp-content/uploads/2015/02/02/3343/png/green_leaves.PNG3657.png)
- [http://www.positivepictures.net/wp-content/uploads/2015/05/IMG\\_0894.jpg](http://www.positivepictures.net/wp-content/uploads/2015/05/IMG_0894.jpg)