

ГБПОУ Колледж кулинарного мастерства

**ПМ.02 Приготовление блюд и гарниров из круп,  
бобовых и макаронных изделий, яиц, творога, теста**

**Урок № 2.4**

# **Урок «БЛЮДА ИЗ ЯИЦ»**

Мастер производственного обучения  
**Бельская Алла Александровна**

Санкт-Петербург  
2014

# Тема урока: Приготовление блюд из яиц

## **Цель урока: Формирование профессиональных компетенций:**

**В ходе урока у обучающихся формируются профессиональные компетенции:**

**ПК 2.4. Готовить и оформлять простые блюда из яиц.**

**уметь:**

- проверять органолептическим способом качество муки, яиц, жиров и сахара;
- выбирать производственный инвентарь и оборудование для подготовки сырья и приготовления блюд из яиц.
- готовить и оформлять блюда из яиц.

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

**ОК 4.** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

# Яйцо куриное



## Пищевая ценность

Калорийность	157 кКал
Белки	12,7 гр.
Жиры	11,5 гр.
Углеводы	0,7 гр.
Вода	74,1 гр.
Насыщенные жиры	3 гр.
Холестерин	570 мг

**В курином яйце содержатся:**

- макроэлементы - кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера.**
- микроэлементы - железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром, фтор.**





## Пищевая ценность куриного яйца

### **Витамины:**

- водорастворимые - В1, В2, В5, В6, В12, вит. В9 (фолиевая к-та), А, вит. РР (никотиновая кислота);**
- жирорастворимые – А, Е, Д, Е, К; вит β-каротин, вит. Н (биотин); Холин.**

### **Усвоемость куриного яйца в организме человека.**

**Желток** в сваренном или сыром виде переносится и усваивается человеком хорошо, что делает его незаменимым для человека продуктом питания.

**Сырой куриный белок** организмом человека **усваивается хуже**. Это связано с тем, что сырой белок не вызывает у человека секрецию пищеварительных соков. После варки куриного яйца (3-5 минут) усвоемость куриного белка заметно повышается.

## Виды оборудования для приготовления блюд из яиц

Наименование оборудования	Вид	Использование технологического оборудования.
Моечные ванны ВМ 1/530		Для мытья яиц и дополнительных продуктов.
Стол производственный СРП 1000/600/СРПЦ Э		Подготовка и нарезка дополнительных ингредиентов.
Весы настольные		Взвешивание продуктов и дополнительных ингредиентов.
Плита ПЭСМ – 4ШБ		Для приготовления блюд из яиц.
Жарочный шкаф ШЖЭСМ -2К		Для запекания омлетов.
Яйцеварка электрическая.		Для приготовления отварных яиц.



# Яйца варёные

Кратко повторить тему урока  
«Приготовления блюд из яиц».

**Подготовка яиц к тепловой обработке:**

- Проверить яйца на доброкачественность:  
целостность (без трещин), моют, сильно загрязнённые яйца моют щёткой или протирают солью.

Напомнить три способа варки яиц (**всмятку, в «мешочек», вкрутую**).

**Яйца всмятку – варят 2 – 3 минуты с момента закипания.**

**Яйца в « мешочек» – варят 4 – 5 минут с момента закипания.**

**Яйца вкрутую – варят 10 – 12 минут с момента закипания.**

Обратить внимание, от чего зависит консистенция яиц при варке.  
Почему яйца нельзя варить очень долго?



## Яйца варёные «Яйца – Пашот»

Исторической родиной, приготовления яйца-пашот считается Франция, а само блюдо представляет собой яйцо, сваренное без скорлупы. Благодаря такой технологии варки, **яйцо-пашот** обладает нежнейшим и жидким желтком, которое окутано в мягкий белок.



Пашотница  
для приготовления  
«яиц - пашот».

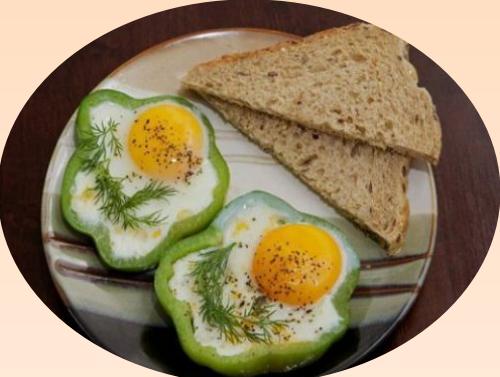
1. Кастриюю с водой нагреть почти до кипения.
2. В отдельную посуду вылить яйцо.
3. В воду добавить уксус и раскрутить её в виде воронки.
4. Ввести яйцо и варить 4 – 5 минут.
5. Аккуратно достать готовое яйцо - пашот, дать слегка обсохнуть, лишний белок срезать.



«Яичница глазунья»  
(натуральная).



«Яичница глазунья с  
мясными продуктами».



## Яичница глазунья



**Какие блюда из яиц относятся к жареным? (яичница и омлеты).**

Напомнить, что при приготовлении блюд из яиц используем **основной способ жарки.**

(при  $t = 140 - 160$  градусов).

Перечислить какие виды яичниц, вы знаете.

Почему яичницы называют «Глазунья»?

**Современное приготовление и подача яичниц**





## Омлеты

Точное время и место происхождения блюда «Омлет» неизвестно. Десяток стран борется за право называть себя родиной омлета. Наиболее распространенной является такая версия. Как-то император Австрии и король Богемии Франц-Иосиф I, живший в середине 19 века, поехал на охоту. И через какое-то время он зверски проголодался.

Поблизости не было никаких знатных поместий и замков и королю пришлось заглянуть в - первую попавшуюся ему на пути хижину. Крестьянин, живший там, насмерть перепугался от свалившейся на его голову чести. Для обеда он смешал всё, что попалось ему под руку – яйца, молоко, муку и изюм. Как это ни удивительно, но императору блюдо пришлось по вкусу, и он даже повелел своим поварам ввести его в свой постоянный рацион.



# Омлеты

- Какие виды яичных продуктов можно использовать для приготовления омлетов:

**яйца свежие, яичный порошок, меланж.**

- Повторить, что такое меланж и яичный порошок.

**Меланж** – это смесь белков и желтков (либо одних белков или желтков) замороженных в жестяных банках при  $t = -18 \dots -25$  градусов.

**Яичный порошок** – это высушенная смесь белков и желтков.

- В сборнике рецептур указаны нормы взаимозаменяемости продуктов.

Соотношение замены яиц (40 грамм): **меланжем 1: 1**

**яичным порошком – 11,2 грамма.**

- Перечислить виды омлетов по технологии приготовления (**натуральные, смешанные, фаршированные**).

- Обратить внимание на отличие **смешанного омлета от фаршированного**.

- В каких случаях омлеты запекают? При массовом приготовлении.

- Чем отличается по составу продуктов **омлет от драчены**?

- Почему яичные блюда готовят по степени спроса?**



# Омлеты



«Омлет натуральный».

«Омлет с сыром».



«Омлет, фаршированный грибами».

«Омлет, фаршированный  
мясными продуктами».

Приятного аппетита

