

Тепловая обработка овощей

Приготовление винегрета

5 класс



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Тепловая обработка

Овощи, прошедшие *тепловую обработку*, используется в кулинарии не меньше, чем сырые.

Они могут быть основой для салатов и винегретов, гарниром к рыбе и мясу или самостоятельным блюдом



Основные приёмы тепловой обработки овощей

К основным приёмам тепловой обработки овощей относят варку, жарение и их разновидности



Тепловая обработка овощей

Основные приемы

Варка

Жарение

Комбинированная обработка

Вспомогательные приемы

Бланширование

Пассерование

Варка (основной способ)

Варка – это нагревание продукта в большом количестве воды, бульона или молока при $t=100^{\circ}\text{C}$. Варят овощи для приготовления супов, закусок, вторых блюд и гарниров.



Варка на пару

Овощи можно **варить на пару** в пароварке. Продукты укладывают на сетку или решетку над кипящей жидкостью.

Полезные вещества остаются в овощах, а не переходят в отвар.



Припускание

Припускание – это процесс варки в небольшом количестве воды или в собственном соку не до готовности.

Для припускания служат сотейники и другая посуда с плотно закрывающейся крышкой.

Припускают овощи в плотно закрытой посуде в небольшом количестве жидкости – так они сохраняют большое количество полезных веществ.



Варка на водяной бане

В большую посуду с горячей или кипящей водой помещается кастрюля с продуктами для варки или для сохранения в горячем виде.



Варка при повышенной температуре и высоком давлении



Производится в
скороварке

Жарение (основной способ)

Жаренье – способ тепловой обработки при $t > 100^{\circ}\text{C}$, при котором продукт нагревается в жире или горячем воздухе.



Жарение во фритюре

Жарка во фритюре
– жарка в огромном
количестве масла
на сковороде или
во фритюрнице.



Жарение на открытом огне

**Жарение без жира,
на углях, в золе, на
решетке, на вертеле**



Жарение в инфракрасном излучении

Жарка в инфракрасном излучении – это жарка в электрогриле и в специальных жарочных печах.



Комбинированные приёмы тепловой обработки

Комбинированными приёмами тепловой обработки являются *тушение и запекание*



Тушение

Тушение –
комбинированный способ
тепловой обработки, при
котором продукты сначала
обжаривают, а затем
заливают соусом или
бульоном, добавляют
пряности и тушат до
готовности.



Запекание

Запекание – жаренье продукта на противнях или сковородах в духовке с жиром или без него.

Хорошо готовить овощи в рукаве для запекания – специальном мешке из жаростойкой плёнки. В нём овощи не высыхают, все пищевые вещества в них сохраняются



Пассерование

Пассерование –
легкое обжаривание
продукта в
небольшом
количестве жира или
без жира.



Бланширование

Бланширование – быстрое обваривание или ошпаривание кипятком или паром для облегчения дальнейшей обработки продуктов.

Продукты погружают в емкость с кипятком не более чем на 1 мин. Так с помидора будет легче снять кожицу, огурцы быстрее замаринуются, капуста станет мягче



Правила тепловой обработки овощей

- 1. Никогда продукты не пережаривать и не переваривать. От этого ухудшается внешний вид продукта и вкусовые качества.**
- 2. Жарить или варить надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.**
- 3. Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, — так лучше сохраняются питательные вещества и витамины.**
- 4. Свеклу и морковь варят без соли, в противном случае они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.**
- 5. При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее излишнее количество увеличивает потери питательных веществ.**
- 6. Картофель и морковь можно варить на пару - при этом значительно уменьшаются потери питательных веществ. Варить их лучше в кожице, но можно и очищенными.**
- 7. Овощные отвары можно использовать для приготовления супов и соусов, так как во время варки очищенных овощей в воду переходят различные питательные вещества.**
- 8. Важно! Готовые овощные блюда подавать сразу к столу, чтобы их не подогрели.**



Правила приготовления салатов из овощей

- ❑ Овощи для салата брать свежие, не вялые, не потемневшие
- ❑ Овощи и зелень хорошо мыть водой





Правила приготовления салатов из овощей

- ❑ Салаты из свежих овощей готовить непосредственно перед подачей к столу.
- ❑ Овощи нарезать в соответствии с формой нарезки для каждого вида салата.





Правила приготовления салатов из овощей

- ▣ Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
- ▣ Перемешивать продукты осторожно двумя ложками, чтобы они не мялись.





Правила приготовления салатов из овощей

- Заправлять и украшать салат непосредственно перед подачей к столу.
- Укладывать салат в салатник горкой.





Правила приготовления салатов из овощей

- ▣ Приготавливать и хранить салаты лучше в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.
- ▣ Срок хранения незаправленных салатов в холодильнике не более 12 часов, а заправленных – 6 часов.





Правила оформления блюд

- ▣ Простота
- ▣ Оригинальность
- ▣ Цветовое решение
- ▣ Аккуратность
- ▣ Сочетание продуктов



Технология приготовления салата из варёных овощей



Технология приготовления винегрета



1. Сварить овощи



**2. Очистить от кожуры
сваренные овощи:
картофель, морковь и свеклу**



**3. Нарезать все компоненты,
включая солёные огурцы**

Технология приготовления винегрета



4. Положить нарезанную свеклу в отдельную чашку или кастрюльку, перемешать с 1 ст. л. подсолнечного масла. Выложить остальные овощи, добавить квашеную капусту, зелёный горошек. Заправить подсолнечным маслом, перемешать



5. Переложить в салатник, украсить зеленью

Приятного аппетита!

Правила безопасной работы

При приготовлении винегрета помни о правилах безопасной работы:

- острыми инструментами и приспособлениями;**
- с горячей жидкостью**



Оформление салатов



УСПЕХОВ!

