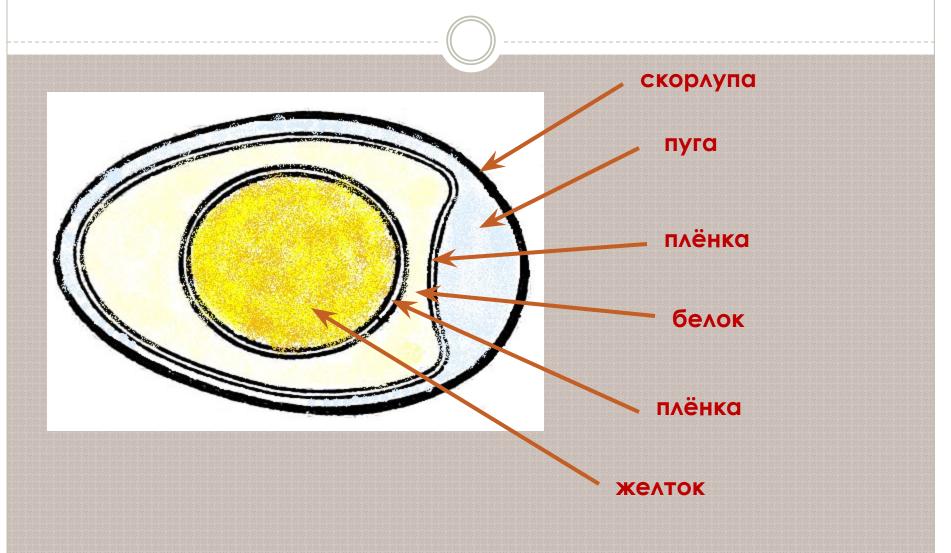
# ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ НИХ.



# Строение яйца.



#### Питательная ценность яйца.

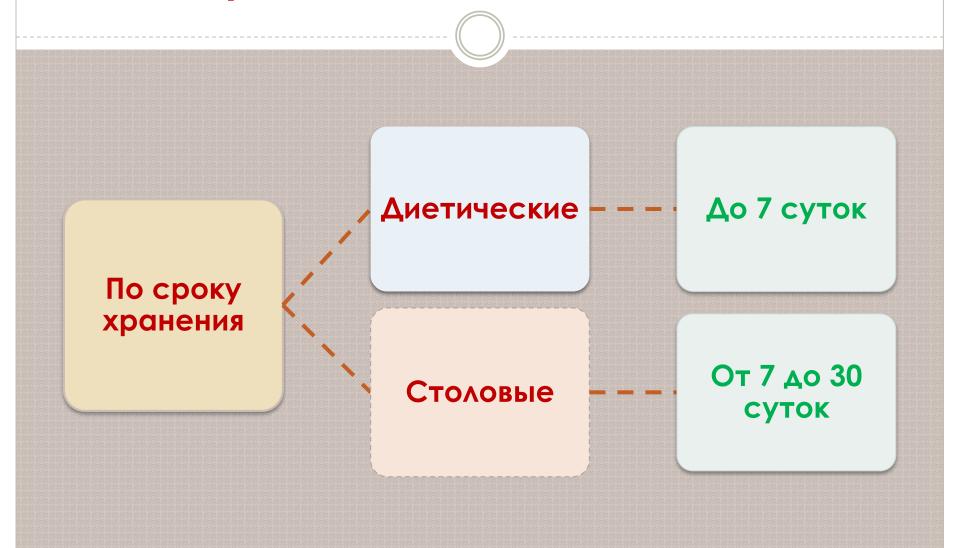
- Белки
- Жиры
- Минеральные вещества
- Витамины



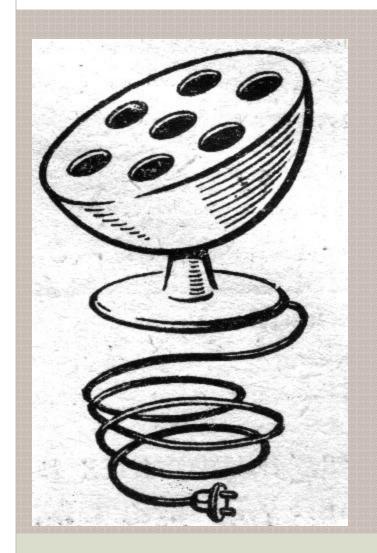
Содержатся в желтке



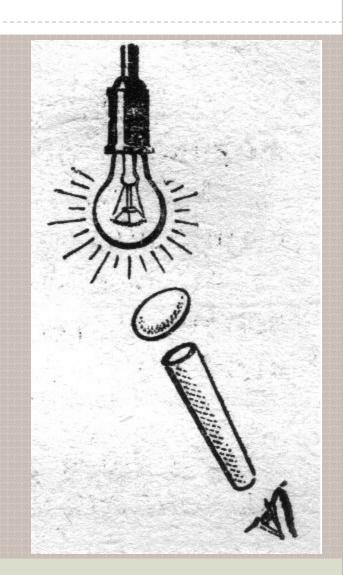
#### Определение качества яиц.



## Способы определения качества яиц.



1 способ: просвечивание



# Способы определения качества яиц.



#### БЛЮДА ИЗ ЯИЦ.

- •Яичные блюда обладают высокой калорийностью и биологической ценностью.
- •В пищу используют только куриные яйца, меланж, яичный порошок.
- Яйца водоплавающей птицы (гусей, уток) не используют, так как они часто бывают заражены возбудителями тяжёлых кишечных инфекций.
- В Африке и Австралии едят яйца страусов и морских черепах.
- •В Заполярье употребляют в пищу яйца чаек, гаг, кайр и др.

#### БЛЮДА ИЗ ЯИЦ.

#### Ассортимент яичных блюд

вареные

жареные

печёные

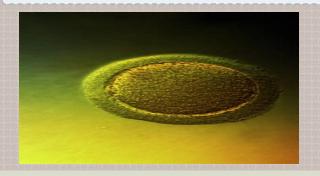
- •Всмятку
- •В «мешочек»
- •Вкрутую
- •Кашка

Яичница -глазунья (натуральная, с дополнительными продуктами



- •Омлет (натуральный, смешанный)
- •Омлет фаршированный
- •Драчена





#### Первичная обработка яиц.

- 1. Определить свежесть яиц: доступным способом
  - 2. Обмыть: в тёплой воде с добавлением кальцинированной соды
  - 3. Ополоснуть: в тёплой воде.



# Приготовление варёных яиц.

Последовательность выполнения работы	Рисунок
Первичная обработка:  1. проверить качество 2. помыть в теплой воде	
Варка:  • всмятку – 2 -3 минуты  • в «мешочек» - 4 -5 минут  •вкрутую – 7-10 минут	
Очищение от скорлупы:  1. переложить в дуршлаг  2. охладить холодной водой	

#### Это полезно знать!

- Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить на поверхности стола. Сырое яйцо крутится быстро и долго, а варёное не более 1-2 оборотов.
- Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу опускать в кипяток треснет скорлупа. Их нужно сначала подержать в тёплой воде.
- Яйцо с надтреснутой скорлупой следует варить в соленой воде белок не вытечет.



## Приготовление яичницы - глазуньи.

Последовательность выполнения работы	Рисунок
Первичная обработка:  1. проверить качество 2. помыть в теплой воде	
Жарение: 1. разогреть масло в сковороде	
2. расколоть яйцо и влить в сковороду	
3. жарить на среднем огне 2 – 3 минуты	

#### Определение готовности жареных яиц.



- Белок весь свернулся полностью.
- Желток не свернулся,
   плёнка желтка не повреждена.