

A bouquet of white and orange flowers is centered in the background. The flowers are arranged in a circular pattern, with white flowers at the top and bottom, and orange flowers in the middle. The background is a light brown wooden surface with a vertical grain.

ОВОЩИ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Разработала:
Учитель технологии
МКОУ СОШ №24
Буклова Т.М.

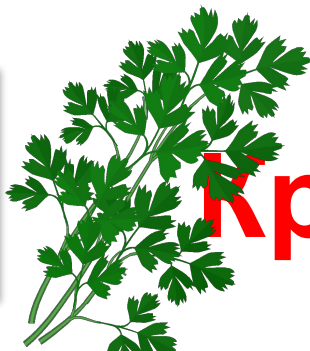
Виды тепловой обработки

- ❖ *Варка* - это нагревание **овощей** продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.
- ❖ *Жаренье* – это нагревание продукта на горячей сковороде с жиром.
- ❖ *Запекания* – жаренье продукта в духовке.
- ❖ *Тушение* – продукт сначала обжаривают, а затем заливают соусом и доводят до готовности.
- ❖ *Припускание* – варят в небольшом количестве сока или жидкости.
- ❖ *Пассерование* – продукт слегка обжаривают с жиром и без него.
- ❖ *Блаширование* – быстрое обваривание или ошпаривание.

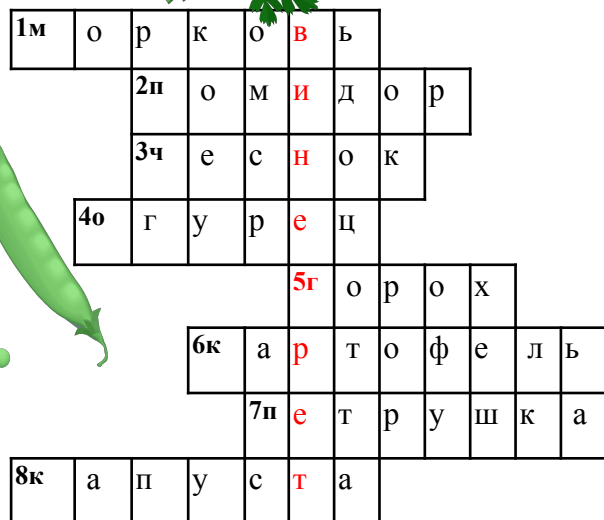
Правила тепловой обработки овощей

- ❖ **Никогда продукты не пережаривать и не переваривать.**
- ❖ **Жарить или варить овощи надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.**
- ❖ **Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, так лучше сохраняются питательные вещества.**
- ❖ **При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее большое количество приведет к потере питательных веществ.**
- ❖ **Свеклу и морковь варят без соли, если овощи посолить они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.**
- ❖ **Овощи для салатов варят в кожуре.**





Кроссворд



1. Любимое лакомство кроликов.
2. Любят сок взрослые и дети.
3. Если лук от 7 недугов, то этот овощ --- от 99 болезней.
4. Самый древний овощ, едят и консервируют его только недозрелым.
5. Как переводится на русский язык фамилия знаменитого римского оратора Цицерона?
6. Не любит света, боится холода и носит «мундир».
7. Белый корень, у которого в пищу идут и вершки и корешки.
8. «Хлеб да лихо не попустят», --- так говорили древние славяне.

1.морковь, 2. помидор, 3. чеснок, 4. огурец, 5.горох, 6. картофель,
7. петрушка, 8. капуста.

Что можно приготовить из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- **закуски** — салаты, винегреты;
- **первые блюда** — овощные супы, свекольник, окрошка;
- **вторые блюда** — картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.





**САЛАТ – ЭТО ХОЛОДНОЕ
БЛЮДО ИЗ ОДНОГО ИЛИ
НЕСКОЛЬКИХ ОВОЩЕЙ, А
ТАКЖЕ В СОЧЕТАНИИ С
МЯСОМ, РЫБОЙ, ЯЙЦАМИ**

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И ОФОРМЛЕНИЮ ГОТОВЫХ БЛЮД ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

- ❖ Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, сохранять форму нарезки.
- ❖ Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.
- ❖ Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.
- ❖ Оформление блюд должно быть эстетичным, при оформлении блюд нельзя использовать несъедобные украшения.
- ❖ Украшать блюда нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы продукты не заветрились и не потеряли внешний вид.



Технологическая последовательность

приготовления в

- Свеклу нарезать кубиками размером 5 на 5 мм переложить в салатник, добавить ложку подсолнечного масла и перемешать, чтобы другие овощи не приобрели цвет свеклы.
- Картофель, морковь, огурцы, нарезать кубиками 5 на 5 мм, переложить в салатник.
- Лук нарезать мелкими кубиками.
- Добавить квашеную капусту, фасоль.
- Посолить по вкусу, добавить подсолнечное масло, все ингредиенты перемешать.
- Оформить готовое блюдо, выложить в салатник.



Рефлексия

М	К	А	Р	А
О	Р	С	Т	К
Ь	К	В	О	Ш
В	О	Е	К	Л
О	Ы	У	К	А
Г	Ц	Л	С	О
У	Р	А	М	Л
О	Л	С	*	Ь

Из данных букв сложите слова, обозначающие продукты, используемые в приготовлении винегрета. Слова могут ломаться, читаться справа налево, но не по диагонали.



Домашнее задание

Выучить способы тепловой обработки овощей,
принести продукты для практической работы на
следующий урок: 2 вареных яйца, соль, перец,
майонез, ядра грецкого ореха.