

растительные масла.

Это наиболее распространенный в природе вид жиров, широко используемый в питании.

Растительные масла извлекают из нагретых тонко измельченных семян и плодов растений прессованием или экстракцией летучими растворителями.

Растительные масла носят название семян или плодов, из которых они получены: подсолнечное, хлопковое, оливковое, соевое и т. д.

По своему составу и строению растительные масла являются физиологически весьма активными и полезными пищевыми жирами они обязательно должны входить в рацион питания.

Некоторые растительные масла, например подсолнечное, оливковое, используются в пищу как в сыром, нерафинированном виде, так и в очищенном, рафинированном виде. Другие масла, например хлопковое, соевое, кукурузное, используются исключительно в рафинированном виде.

Подсолнечное масло

Самое распространенное в нашей стране жидкое подсолнечное масло содержит 60-70% полиненасыщенной линолевой кислоты.

Подсолнечное масло — один из лучших видов растительного жира. Оно широко применяется для непосредственного употребления в пищу.



Хлопковое масло

Хлопковое масло получают из семян хлопчатника. Рафинированное масло имеет золотисто-желтый цвет, специфические не ярко выраженные запах и вкус. Дезодорированное масло не имеет запаха.

Масло состоит из смеси жидких (70-75%) и твердых (30—25) при комнатной температуре жиров. При хранении твердые жиры образуют обильный хлопьевидный осадок. При охлаждении примерно до 0,2% хлопковое масло полностью застывает. при последующем нагревании масло плавится и становится прозрачным.

Кукурузное масло

Кукурузное масло получают из зародышей зерен кукурузы.

В нем содержится до 60% полиненасыщенных жирных кислот и повышенное по сравнению с другими растительными маслами количество полезных сопутствующих продуктов (токоферол и др.).

Благодаря этому оно пользуется популярностью, хотя особых преимуществ перед подсолнечным не имеет. Кукурузное масло при комнатной

температуре жидкое, светло-желтого цвета

со специфическим вкусом, и запахом кукурузы.

В продажу оно выпускается только в

рафинированном виде (золотисто-желтого цвета, без запаха).

Употребляется для заправки салатов, винегретов, для обжаривания рыбы и овощей.



Соевое масло

Соевое масло получают из бобов сои преимущественно: экстракционным методом. В пищу оно применяется только в рафинированном виде. Цвет его соломенно-желтый запах и вкус специфические. Но составу и свойствам соевое масло приближается к подсолнечному и используется в кулинарии для тех же целей.

Соевое масло — одно из наиболее распространенных пищевых масел в странах Западной Европы, США и в Китае.



Горчи́чное ма́сло

Горчи́чное ма́сло получают прессованием из семян горчицы. Цвет его желтый, иногда с зеленоватым оттенком, вкус и запах специфические, приятные, но жирнокислотному составу горчи́чное ма́сло уступает другим растительным маслам. В кулинарии используется так же, как подсолнечное или хлопковое, особенно ценится при изготовлении некоторых специальных видов хлебобулочных и бараночных изделий (горчи́чный хлеб).

АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Арахисовое масло получают из семян арахиса (земляного ореха), произрастающего главным образом в странах Азии и Африки. В нем содержится сравнительно много жирных кислот с большой молекулярной массой и мало полиненасыщенных жирных кислот, поэтому как пищевое масло оно ценится меньше, чем подсолнечное, соевое, кукурузное и др. Оно имеет светло-желтый с зеленоватым оттенком цвет и характерные запах и вкус.

За рубежом арахисовое масло широко используется для выработки маргариновой продукции, консервов, а



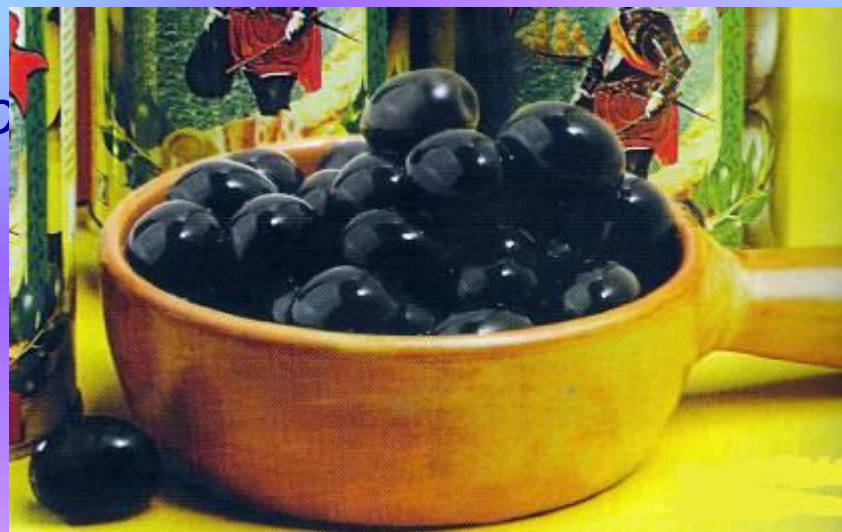
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое (прованское) масло получают методом прессования мякоти маслин. Оно относится к числу самых дорогих и ценных (деликатесных) пищевых масел. Цвет масла светло-желтый с зеленоватым оттенком, вкус и запах приятные.

При температуре около 0°C масло застывает,

при нагревании расплавляется и становится прозрачным. Оливковое масло весьма устойчиво к нагреванию.

Широко применяется в кулинарии для приготовления горячих и холодных блюд, а также для приготовления рыбных консервов в масле.



Автор

ученица 9“Б” класса
МОУ «Михайловская
средняя
общеобразовательная
школа»

Зорина Наталья.

Преподаватель
химии Ткачук
Татьяна
Макаровна.



Грооверри