

Урок по кулинарии

- **Блюда из яиц**



Историческая справка

Огюст Эскофье - французский кулинар, жил в конце 19-го - начале 20-го века. Во Франции очень знаменит - является автором книги «Французская кулинария», он умел готовить 360 блюд из яиц. За большие заслуги ему поставлен памятник

Одно время во Франции была даже такая мода: мужчины заказывали ему рецепты новых блюд и посвящали их своим женам, возлюбленным и пр., так же, как художникам заказывали женские портреты. У него много именных блюд: салат "Бетси", земляника "Романофф" (это в честь российского императора) и другие

Традиции Пасхи

На Руси принято отмечать православный праздник Пасху, на который все хозяйки красят яйца.

Первое пасхальное яйцо, полученное после христосования, имело в глазах народа особое значение -- его тщательно берегли как талисман, с помощью которого можно было освободиться от несчастий, пожаров, болезней, грабежей и даже выявить колдуна или отыскать клады...

Яйцо символизирует собой символ зарождающейся новой жизни, сама природа позаботилась о том, чтобы будущая жизнь была обеспечена всеми **необходимыми питательными веществами.**

Виды яиц



Таблица 40

Параметры массы отдельных категорий яиц

Категория	Масса одного яйца, г, не менее	Масса 10 яиц, г, не менее	Масса 360 яиц, кг, не менее
Отборная	65	660	23,8
Первая	55	560	20,2
Вторая	45	460	16,6

Цвет яичной скорлупы

- Разные породы кур откладывают яйца разного цвета. Цвет яйца никак не связан с его пищевыми свойствами.
 - В **России** и в **США** куриные яйца обычно белые или светло-бежевые, потому что считается, что такие яйца «чище».
 - В **Великобритании** они обычно светло-коричневые.
-

Питательная ценность яиц

Яйца – пищевой продукт, имеющий высокую ценность, обладающий нежным, приятным вкусом.

Чаще всего используют куриные яйца.

Энергетическая ценность 100г куриных яиц – 157 ккал

Куриные яйца содержат



Вода – 74 %

Белки – 12.6 %

Жиры – 11,5 %

Углеводы – 0,6-0,7 %

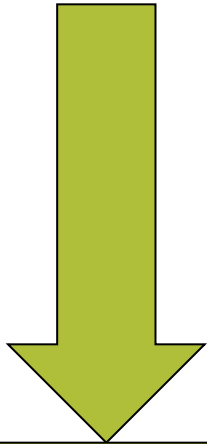
Минеральные вещества – 1 %

Витамины – А, Е, В1, В2, Д

Способы определения качества яиц:

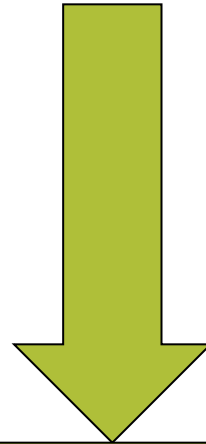
- 1. Визуально: свежее яйцо имеет чистую, целую, крепкую скорлупу, несвежее – тонкую, шероховатую*
 - 2. Просвечивание через овоскоп
(в несвежих яйцах видны тёмные пятна)*
 - 3. Просвечивание на свет электрической лампы
(у свежего яйца белок легко просвечивается, а желток слабо заметен, недоброкачественные яйца вовсе не просвечиваются)*
 - 4. По запаху: тухлое яйцо имеет неприятный запах*
 - 5. В стакане воды растворить столовую ложку соли и опустить яйца.*
-

Свойства яиц:



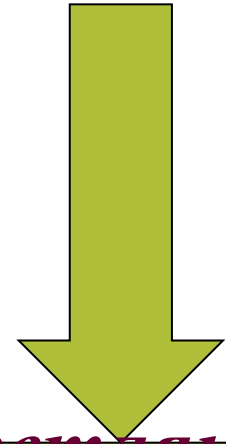
Связующие

*(котлеты,
блинчики,
запеканка)*



Пенообразующие

*(крем,
безе,
зефир)*



Осветляющие

*(желе,
заливное,
бульон)*

Пищевое использование яиц

- 1. Салаты и закуски
 - 2. Вторые блюда (омлеты, яичницы)
 - 3. Десерты (зефир, пастила)
 - 4. Фарши и начинки
 - 5. Тесто (блинчики, пирожные))
 - 6. Соусы
 - 7. Украшение блюд
-

Яйца можно употреблять в пищу в сыром виде, но только проверенные!!!

Так как они могут быть источником болезни (сальмонеллёз), то следует соблюдать следующие правила:

Санитарно-гигиенические правила

- **Не использовать в детских учреждениях яйца водоплавающей птицы – утиные и гусиные**
- **Использовать в пищу только хорошо вымытые яйца (в растворе питьевой соды – 2 ст. ложки на 1 л воды)**
- **До момента использования хранить яйца в холодильнике**
- **Для взбивания яйца не использовать эмалированную или алюминиевую посуду, применять пластмассовую, фарфоровую посуду или из нержавеющей стали**
- **Соблюдать режим тепловой обработки яиц**

Способы тепловой обработки яиц:

1. Варка
всмятку
в мешочек
вкрутую

2.

Жаренье

- (яичница натуральная (только яйца),
с гарниром (добавление колбасы,
овощей),
- омлет (натуральный, с гарниром,
фаршированный)

Варка яиц

<i>Способ приготовления</i>	<i>Время приготовления в минутах</i>	<i>Определение готовности</i>
Всмятку	2	Белок свернулся наполовину, желток не свернулся.
“В мешочек”	4 - 5	Свернулся белок, желток не свернулся.
Вкрутую	7 - 10	Желток и белок свернулись.

Несколько тонкостей:

- Сваренное яйцо опускают в холодную воду, чтобы сохранить натуральный цвет желтка и облегчить чистку.
- Яйцо с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекает, чтобы сохранить такое яйцо, насыпьте в кипящую воду 1-2 чайные ложки соли и положите треснутое яйцо.

Требования к блюдам из яиц:

- **Сваренные яйца должны легко очищаться от скорлупы**
 - **Яйца должны соответствовать своему наименованию всмятку, в «мешочек», вкрутую.**
 - **Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму желток, слегка загустевший белок**
 - **Яичница и омлеты должны быть слегка загустевшими, неподгоревшими**
-

Самое-самое о яйцах

**Самое большое: страусиное.
Оно может достигать
20 см в длину и 15 см в диаметре.
По объему сопоставимо
с двумя дюжинами куриных яиц.**

**Страусиные яйца держат рекорд и
в длительности приготовления: 40 минут.**

**Рекордное количество очищенных яиц:
1050 за 7 с четвертью часа
(это сделали двое слепых
мужчин за смену в ресторане).**



**Наибольшее количество
яиц
всмятку – 32 шт - съедено
за 78 секунд.**

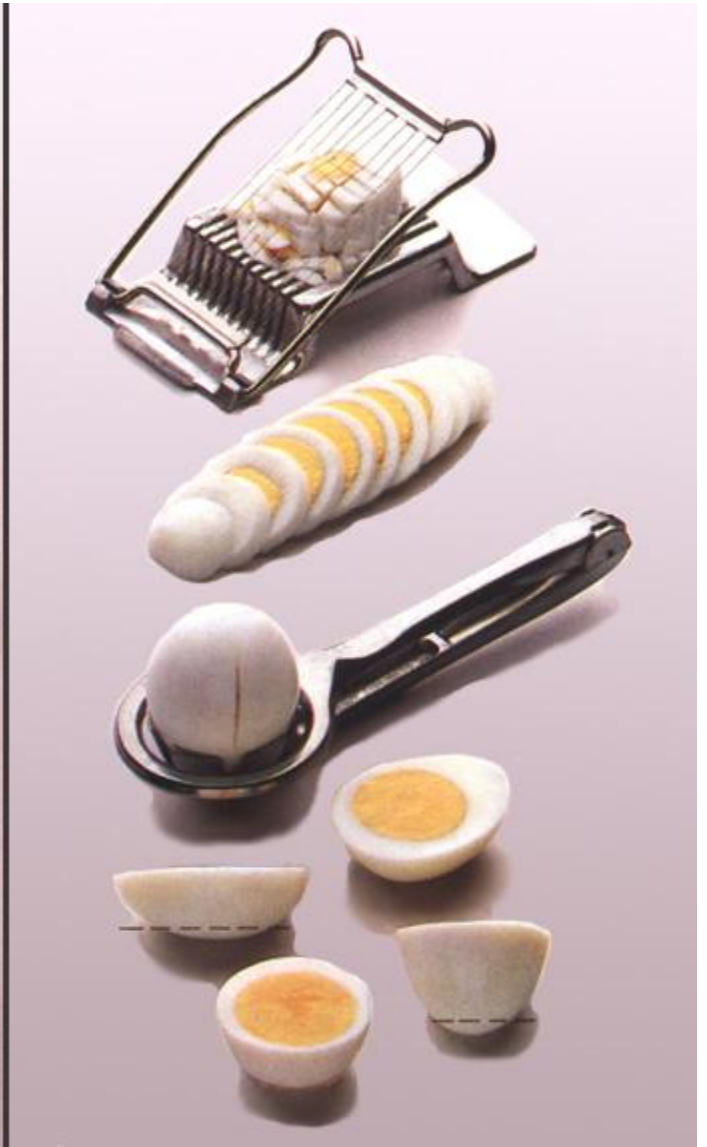
**Рекордное количество
желтков в одном яйце: 9.**

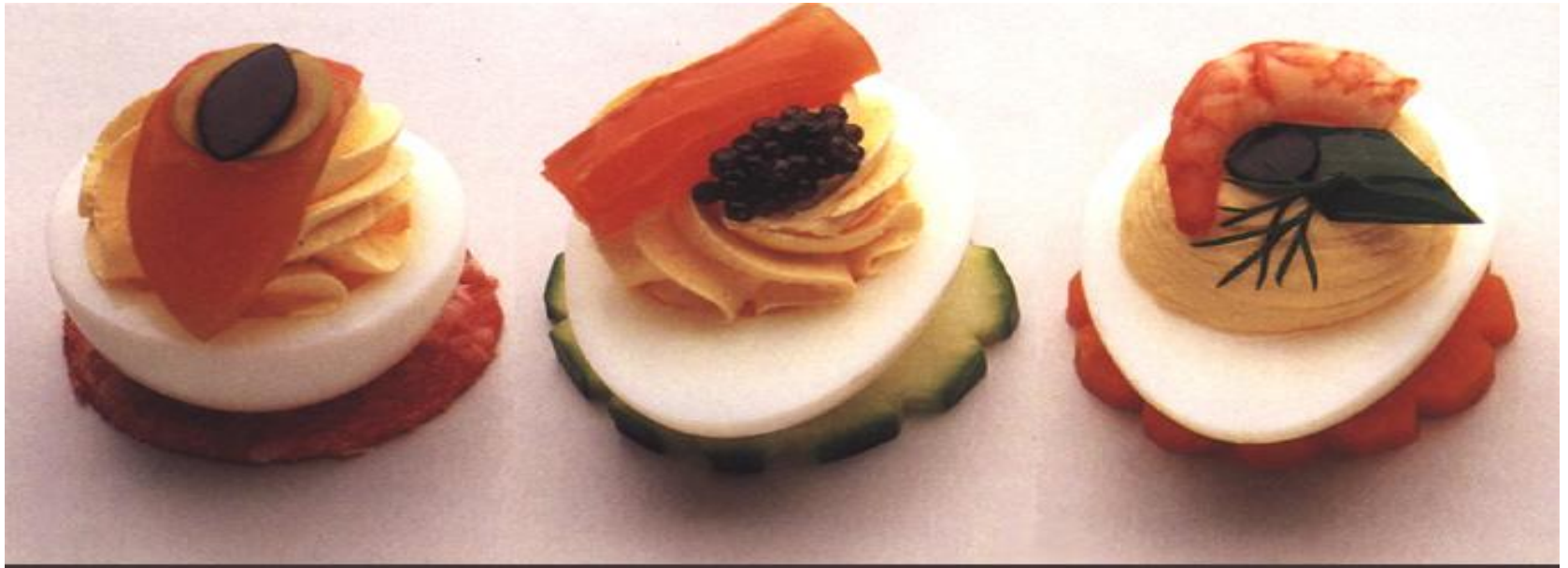
**Наибольшее количество
сваренных вкрутую яиц –
14 было съедено за 58 секунд.
(Не приглашайте этого
человека на обед...)**

**Наибольшее
количество
съеденных сырых
яиц:
13 за 3,2 секунды.**

Украшения из яиц







Яйца фаршированные «Сюрприз»

