

**ОКОУ «Школа-интернат №3» г.Курска**

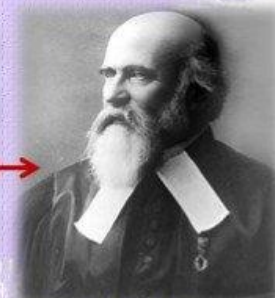
*Приготовление салатов  
(объединение «Поварское дело»)*

**Подготовила: учитель Матюшко Т.А.**

# История происхождения салатов

История происхождения салатов начинается в древности. Готовить первые салаты начали еще повара Древнего Рима. В рецепты тогда входили зеленые листовые овощи и некоторые травы. Заправляли салаты медом, уксусом, перцем и солью.

К началу 19 века салаты становятся более сложными по составу, в них стали добавлять корнеплоды, а позже и мясо, отварную рыбу, яйца, птицу. С тех пор они начинают считаться самостоятельным блюдом.



повар-француз Люсьен Оливье

# Приготовление салатов из сырых овощей

Салат-холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом



## По основному продукту салаты бывают

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные – ассорти.





# Правила приготовления салата

- Салаты готовятся перед употреблением.
- Витаминов в овощах сохранится при варке больше, если их закладывают в кипящую подсоленную воду.
- При варке овощи должны быть полностью покрыты жидкостью, а кастрюля – плотно закрыта.
- Варёные овощи, входящие в состав салатов и винегретов должны быть мягкими, но не разваренными.
- Продукты должны быть охлаждены при нарезании тёплые овощи теряют форму, а соединение их с охлажденными вызывает быструю порчу салата.
- Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
- Овощи, из которых готовят салаты, аккуратно перемешивают, чтобы они не мялись.
- Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей, чтобы вкус и внешний вид их не ухудшались.
- Срок хранения не заправленных – 12 часов, заправленных – 6 часов.

# СПОСОБЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

КАРТОФЕЛЬ



ЛУК



МОРКОВЬ



КАПУСТА



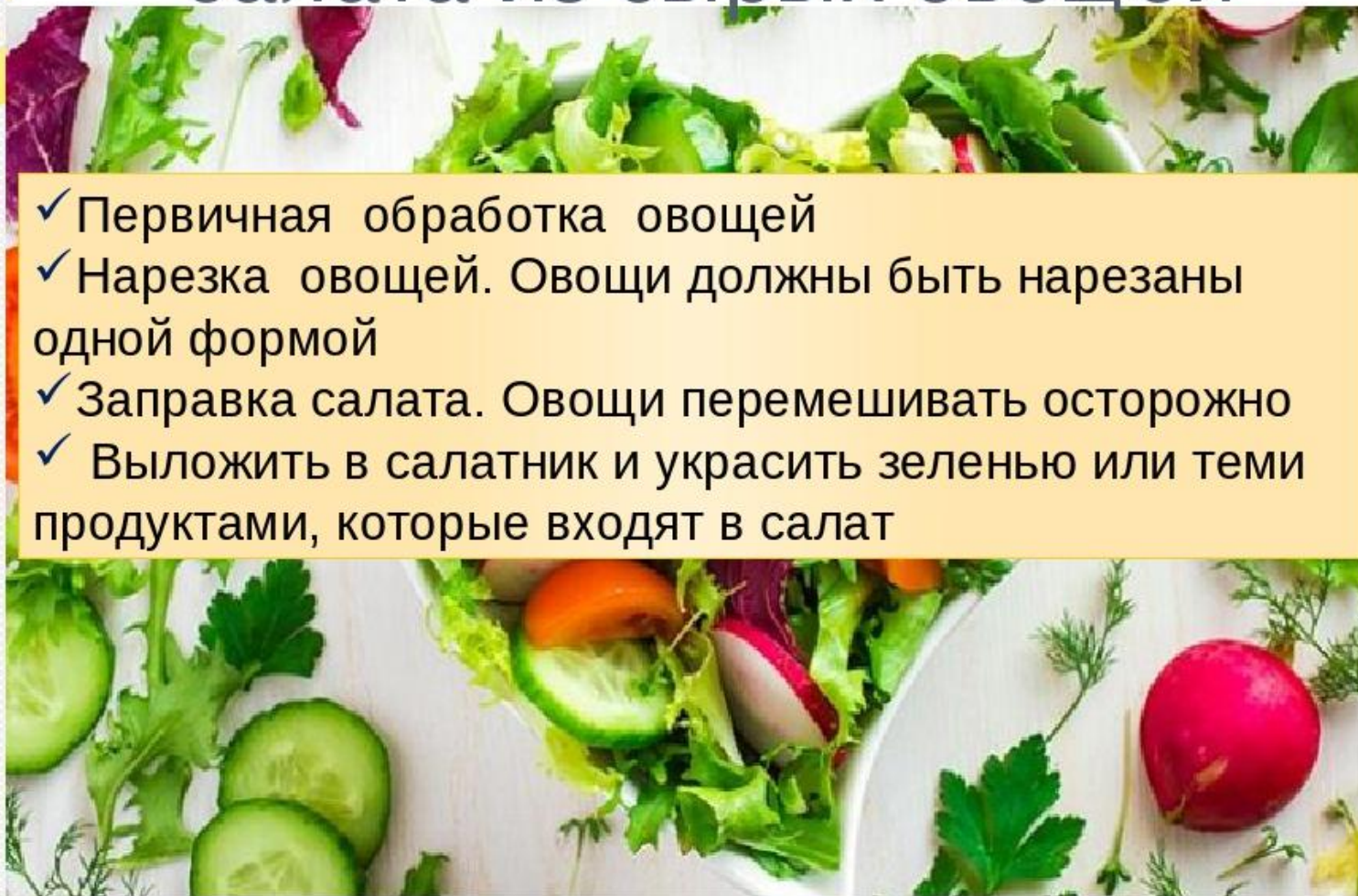
# Технология приготовления блюда из варёных овощей

1. Первичная обработка овощей, входящих в блюдо
2. Тепловая обработка овощей
3. Охлаждение
4. Очистка от кожуры
5. Нарезка овощей
6. Заправка.  
Перемешивание
7. Оформление и подача на стол



# Технология приготовления салата из сырых овощей

- ✓ Первичная обработка овощей
- ✓ Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одной формой
- ✓ Заправка салата. Овощи перемешивать осторожно
- ✓ Выложить в салатник и украсить зеленью или теми продуктами, которые входят в салат





## САЛАТЫ С МЯСОМ

Салаты мясные отличаются от других салатов тем, что в них обязательно используется какой-нибудь вид мяса. Иногда в качестве ингредиентов используют сразу несколько сочетаемых друг с другом видов мяса или приготовленных по особому рецепту. Такие салаты достаточно сытные и могут использоваться как основное блюдо.



# САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

**Из рыбы получают замечательные салаты. Рыбные продукты обогащают наш мозг и тело фосфором, йодом и другими не менее важными для здоровья микроэлементами.**



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

Чтобы приготовить винегрет  
потребуется:

свекла среднего размера - 3 штуки

морковь -2-3 штуки

картофель средний - 2 шт.

огурец соленый - 2 шт.

лук-репка - 1 шт.

банка зеленого консервированного  
горошка

капуста квашенная - 3-4 ст.л.

масло подсолнечное не  
рафинированное



# ***Салат из картофеля со сладким перцем***

- *Картофель отварить «в мундире». Охладить, очистить. Репчатый лук и перец порезать соломкой, картофель – ломтиками, помидоры – дольками. Приготовленные овощи перемешать и заправить майонезом. Украсить кусочками перца и веточками петрушки.*

- *Продукты:  
7 картофелин  
3 сладких перца  
2 помидора  
1 луковица  
3 ст. ложки майонеза*



# Украшение салатов.

Украшают салаты только продуктами, входящими в его состав, зеленью петрушки и укропа, листьями

