

Блюда из яиц



Строение яйца



- Куриные яйца в зависимости от срока хранения подразделяют на диетические (срок хранения до 7 суток) и столовые (срок хранения от 7 до 30 суток)

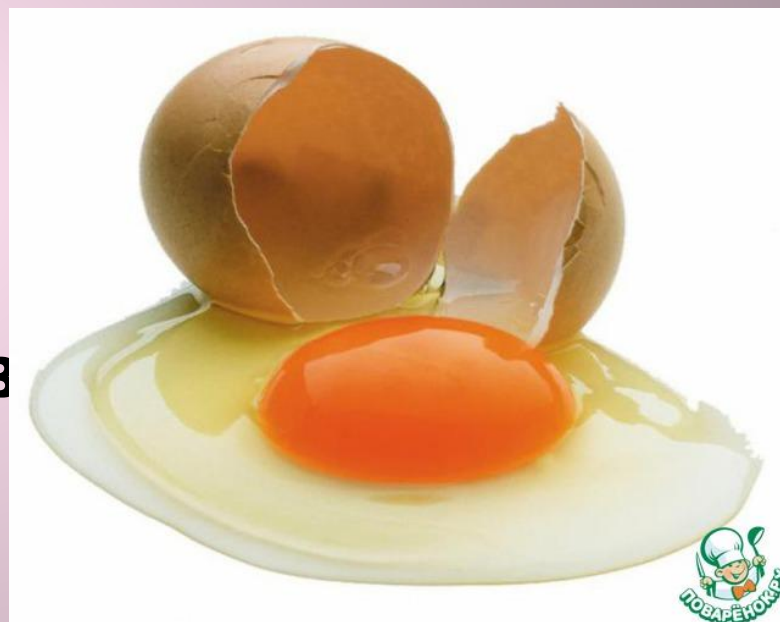


Яйца – питательный пищевой продукт, обладающим нежным и приятным вкусом

Пищевая ценность куриного яйца:

- Белки: 12,6 (гр)
- Жиры: 10,6 (гр)
- Углеводы: 1,12 (гр)
- Вода: 75 (гр)
- Минеральные вещества
- Витамины: А, D, Е и В.

Калорийность: 157 (ккал)

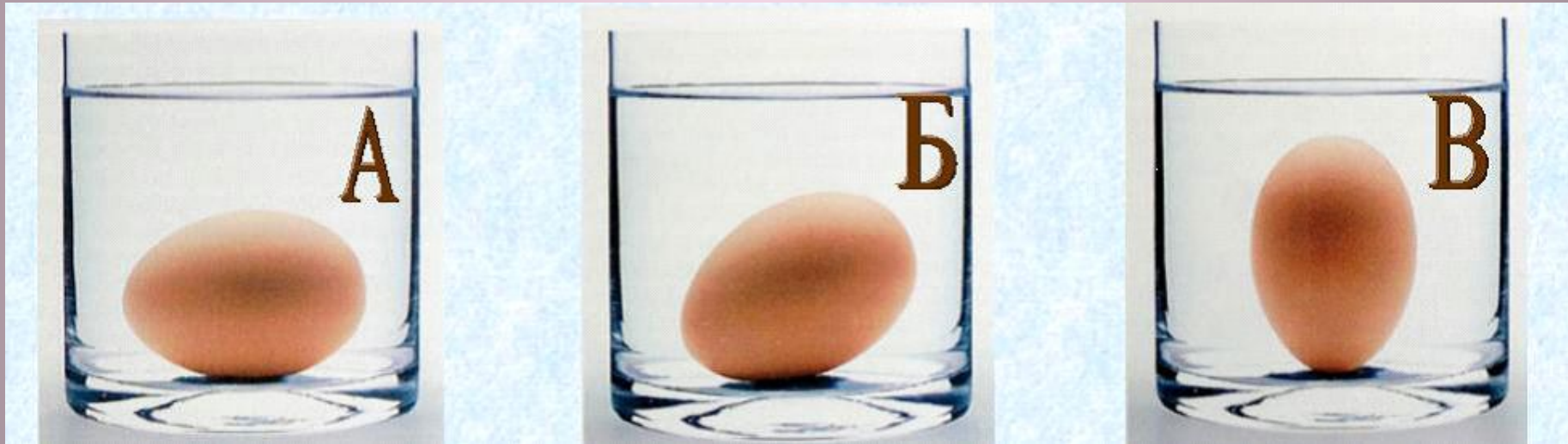


Определение свежести яйца

Свеж
ее

Недостаточно
свежее

Недоброкачественное



- В пищу яйца употребляют в сыром, вареном и жареном виде. Их используют для приготовления различных блюд (салатов, омлетов, кондитерских изделий и т. д.)



В процессе приготовления пищи с яиц необходимо соблюдать некоторые правила

- Хранить яйца в холодильнике
- Использовать только свежие, хорошо вымытые яйца
- Соблюдать режим тепловой обработки яиц.

Для взбивания яиц используют ряд приспособлений: венчики, электромиксеры, кухонные комбайны.



Способы варки яиц

- **яйца всмятку (приготовленный белок и жидкий желток): 2.5 - 3 минуты**
- **яйца в мешочек (приготовленный белок и желток, жидкий в середине): 3 - 3.5 минуты**
- **яйца вкрутую (полностью приготовленные белок и желток): 5-7 минут для еды; 7-10 минут для использования в салатах или других блюдах.**

Практическая работа: «Приготовление блюд из яиц»

Технологическая карта. Яйца «Сюрприз».

Наименование продукта	Количество	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Яйца	1 шт.	Сварить вкрутую. Очистить. Разрезать пополам. Вынуть желток	Кастрюля, нож, разделочная доска
Паштет	2 ч. ложки	Смешать с желтком	Тарелка, вилка
Соль, перец	По вкусу	Добавить в паштет с яйцом. Смешать	Ложка
Майонез	1 ст. ложка	Наполнить половинки яйца полученным фаршем и сверху	Ложка, сервировочное блюдо