



Закуски из овощей

Тест

1. Прибор для определения качества яиц называется
 - Миксер
 - Овоскоп
2. Свежее яйцо в стакане с соленой водой
 - Остается наверху, не тонет
 - Опустится на дно стакана
3. Чтобы облегчить очистку сваренных яиц от скорлупы надо
 - Опустить яйца в холодную воду
 - Опустить яйца в кипяток

Тест

4. Как отличить сырое яйцо от вареного?

- Покрутить, сырое яйцо крутится
- Покрутить, сырое яйцо почти не крутится

5. Срок хранения диетических яиц

- Не более 7 суток
- Более 10 суток

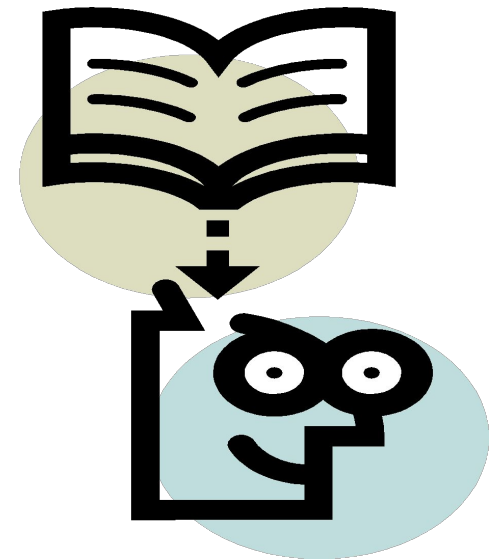
Код к тесту

○ ○ ○ ○ ○ - 😊 Молодец!

○ ○ ○ ○ □ - 😐 Хорошо!

○ ○ ○ □ □ - 😞 Не огорчайся! У тебя еще
все получится!

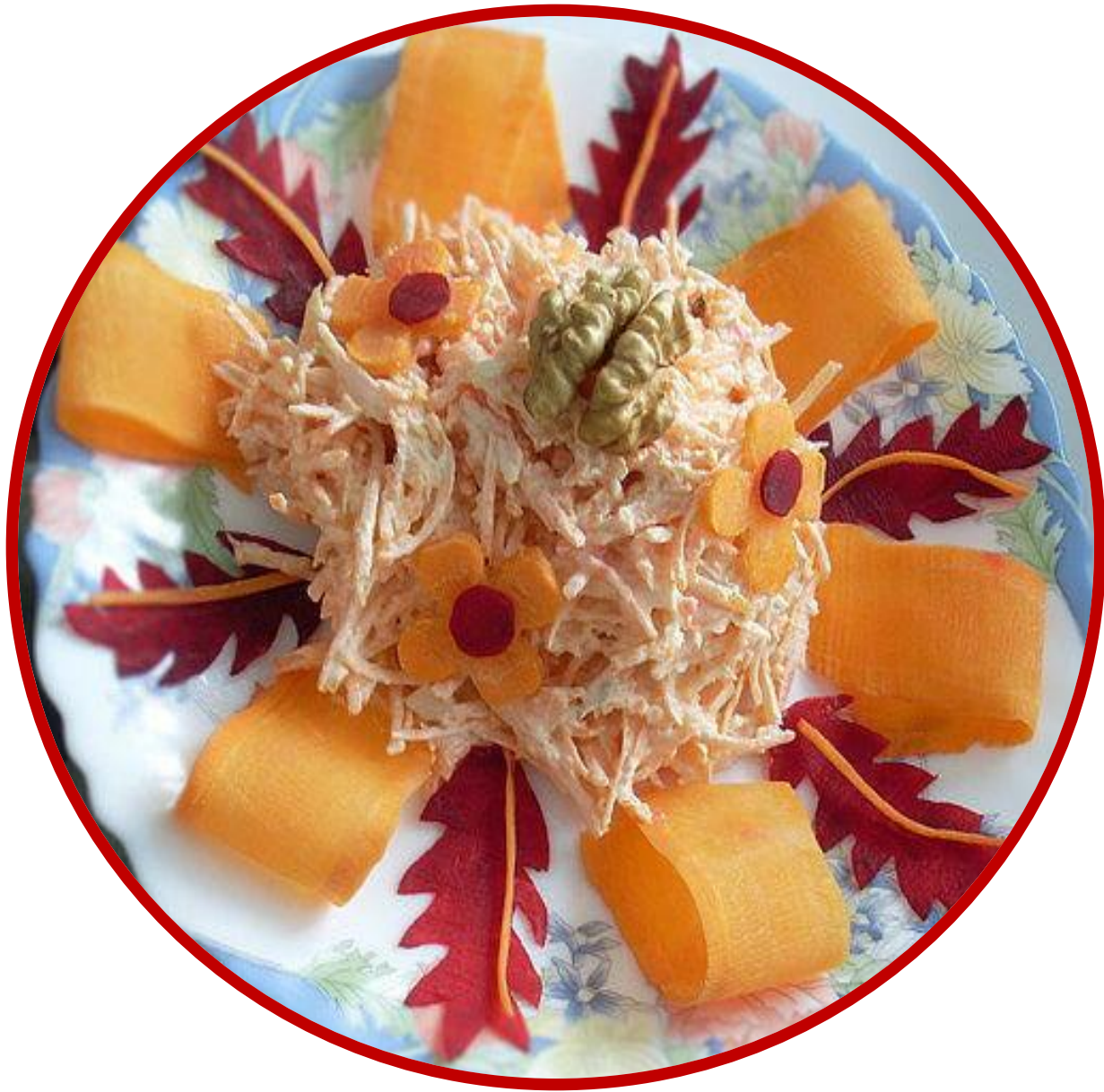
○ ○ □ □ □ - 😞 Очень жаль!



ОВОЩИ

- **Капуста.** Выращивают с 3-го тысячелетия до н.э. Родина – Средиземноморье.
- **Томат.** Родина томата – Южная и Центральная Америка.
- **Огурец.** Родина огурца – тропические леса Индии.









Сурена Местерова
однокласничка



В.Классен



Пищевая ценность

Содержание витаминов в 100 г овощей

| овощи | С, мг | А, мг | РР, мг |
|-----------------------|-------|-------|--------|
| Картофель | 20 | 0,02 | 0,9 |
| Капуста белокачанная | 50 | 0,02 | 0,4 |
| Капуста цветная | 70 | 0,02 | 0,6 |
| Морковь | 5 | 9 | 1 |
| Свекла столовая | 10 | 0,01 | 0,2 |
| Огурцы | 7 | 0,02 | – |
| Помидоры | 25 | 1,2 | 0,53 |
| Редис | 25 | 0,16 | 0,1 |
| Лук репчатый | 10 | – | 0,2 |
| зеленый | 30 | 2 | 0,3 |
| Салат | 15 | 1,75 | 0,65 |
| Петрушка (зелень) | 150 | 1,7 | 0,7 |
| Укроп | 100 | 1 | 0,6 |
| Перец сладкий красный | 250 | 2 | 1 |

Первичная обработка овощей

Механическая обработка овощей

| <i>овощи</i> | <i>сортировка</i> | <i>мойка</i> | <i>очистка</i> | <i>промывка</i> | <i>нарезка</i> |
|--|-------------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|
| Картофель, морковь, свекла и другие корнеплоды | + | + | + | + | + |
| Помидоры | + | + | - | - | + |
| Огурцы | + | + | + | - | + |
| Капуста белокочанная | + | + | + | - | + |
| Капуста цветная | + | + | - | - | + |
| Лук: - репчатый | + | - | + | + | + |
| - зеленый | + | + | + | + | + |
| Зелень петрушки, салат, укроп | + | + | - | - | + |

Формы нарезки овощей

- Кубики



- Кольца



- Полукольца

Формы нарезки

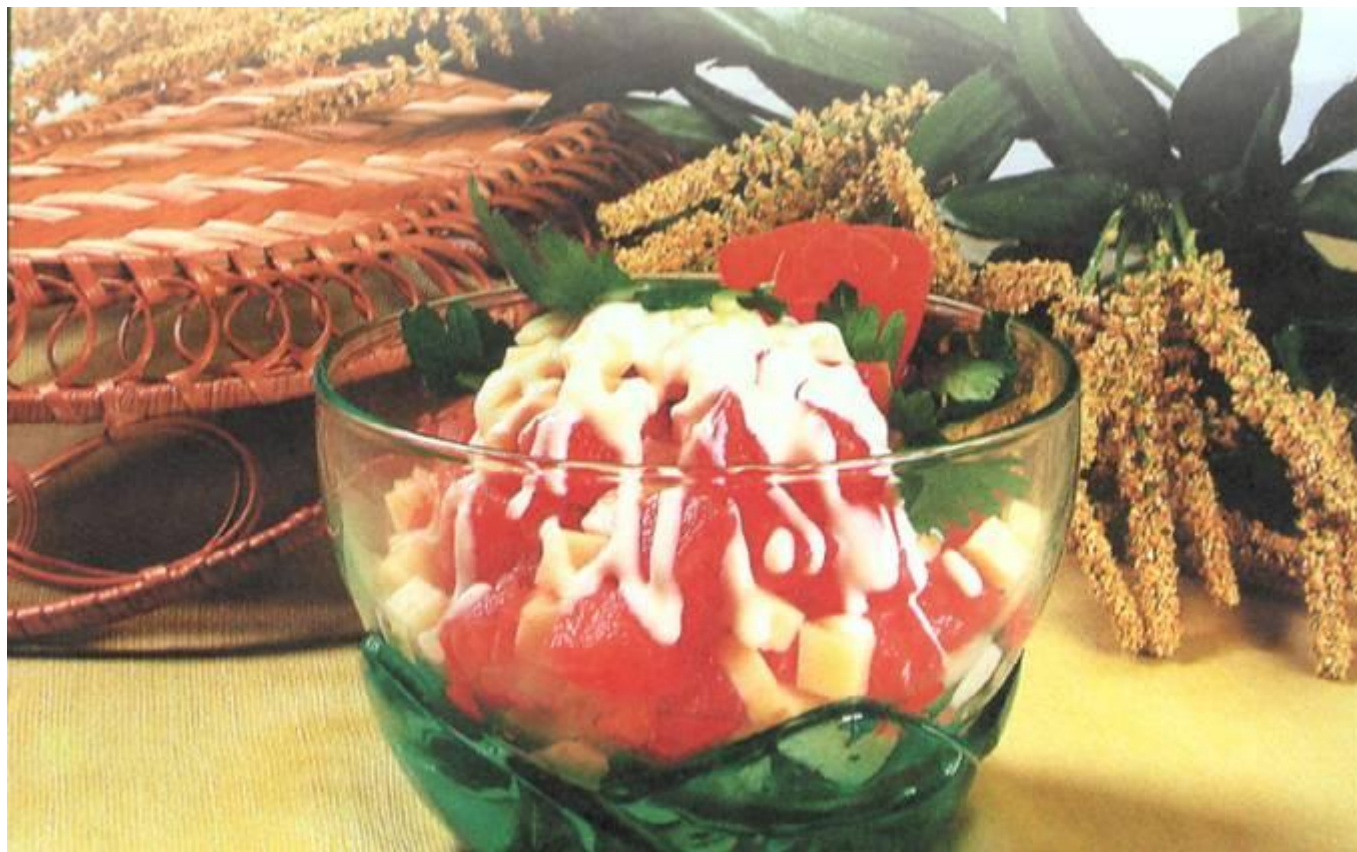
- Брусочки



- Соломка



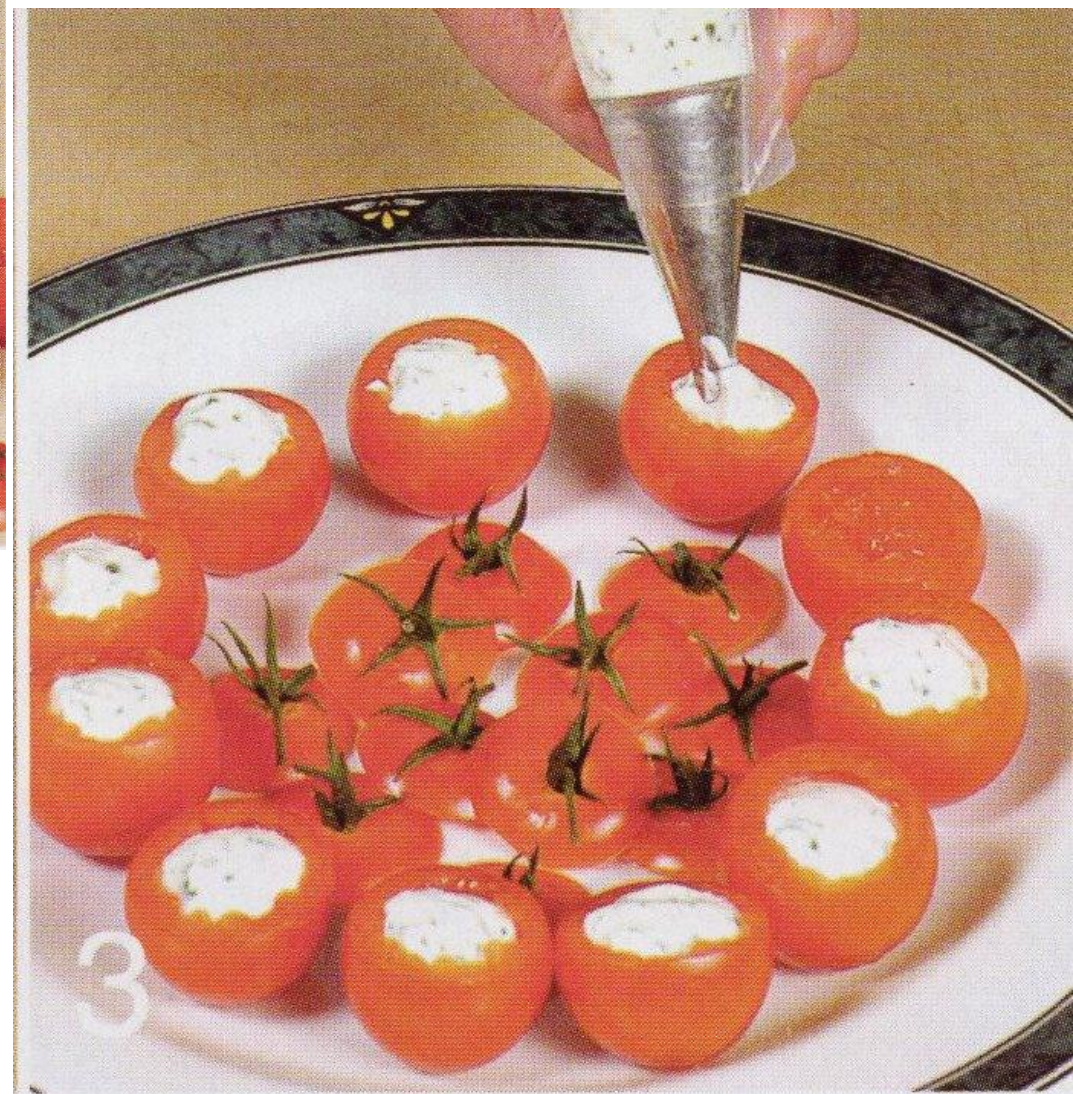
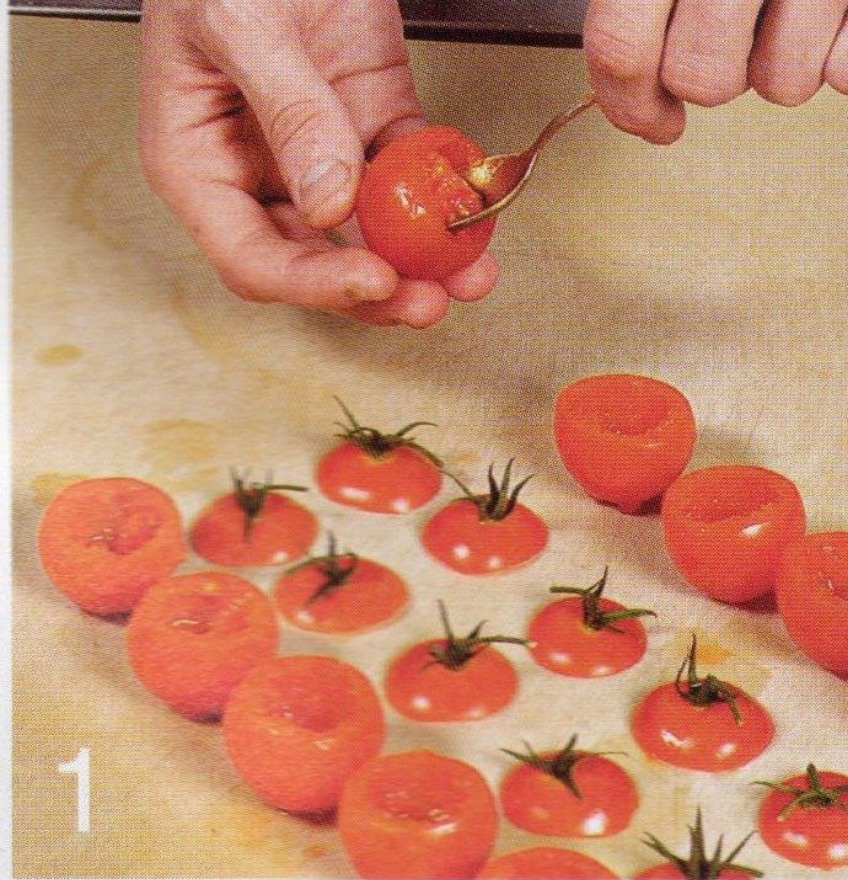
Холодные блюда из овощей



Салат

Холодная закуска







Украшения из редиса



Оформление салата



Украшения из огурца



«Розы» из овощей







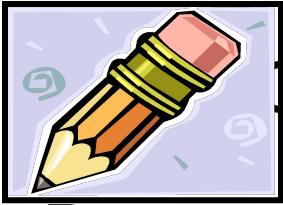








Требования к качеству и оформлению готовых блюд



- Вареные продукты должны сохранять форму после нарезки
- Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.
- Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.
- Оформление должно быть эстетичным. Украшать блюда нужно непосредственно перед подачей, чтобы продукты не потеряли внешний вид.



Домашнее задание

- Стр. знать технологию приготовления холодных овощных закусок, уметь объяснять основные понятия по теме
- записать в тетрадь рецепт из овощей