

Презентация к уроку технологии
«Овощи.
Приготовление блюд
из сырых овощей»

Актуализация знаний

Пищевая пирамида

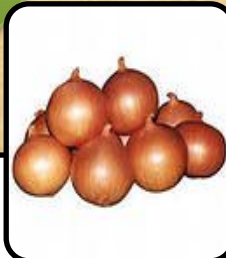


Пищевая ценность овощей

Витамины

А

С



Минералы

е



РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИ
Е ЗУБЫ

ЗДОРОВЬЕ

БОДРОСТ
Ь
НЕТ
ПРОСТУД
Е

Кулинарная классификация ОВОЩЕЙ



Корнеплоды



Клубнеплоды



Батат



Земляной
миндаль

Пряные



Анис



Эстрагон



Тмин



Мята
перечная



Майоран



Кориандр



Капустные



Кочанная капуста



Брюссельская капуста



Кольраби



Савойская капуста



Капуста



Листовые



Салат-
латук



Кресс-
салат



Паслёновые



Бобовые

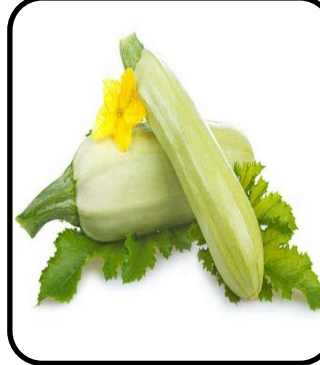


Соя



Земляной
орех

Тыквенные



Луковичные



Лук-
батун

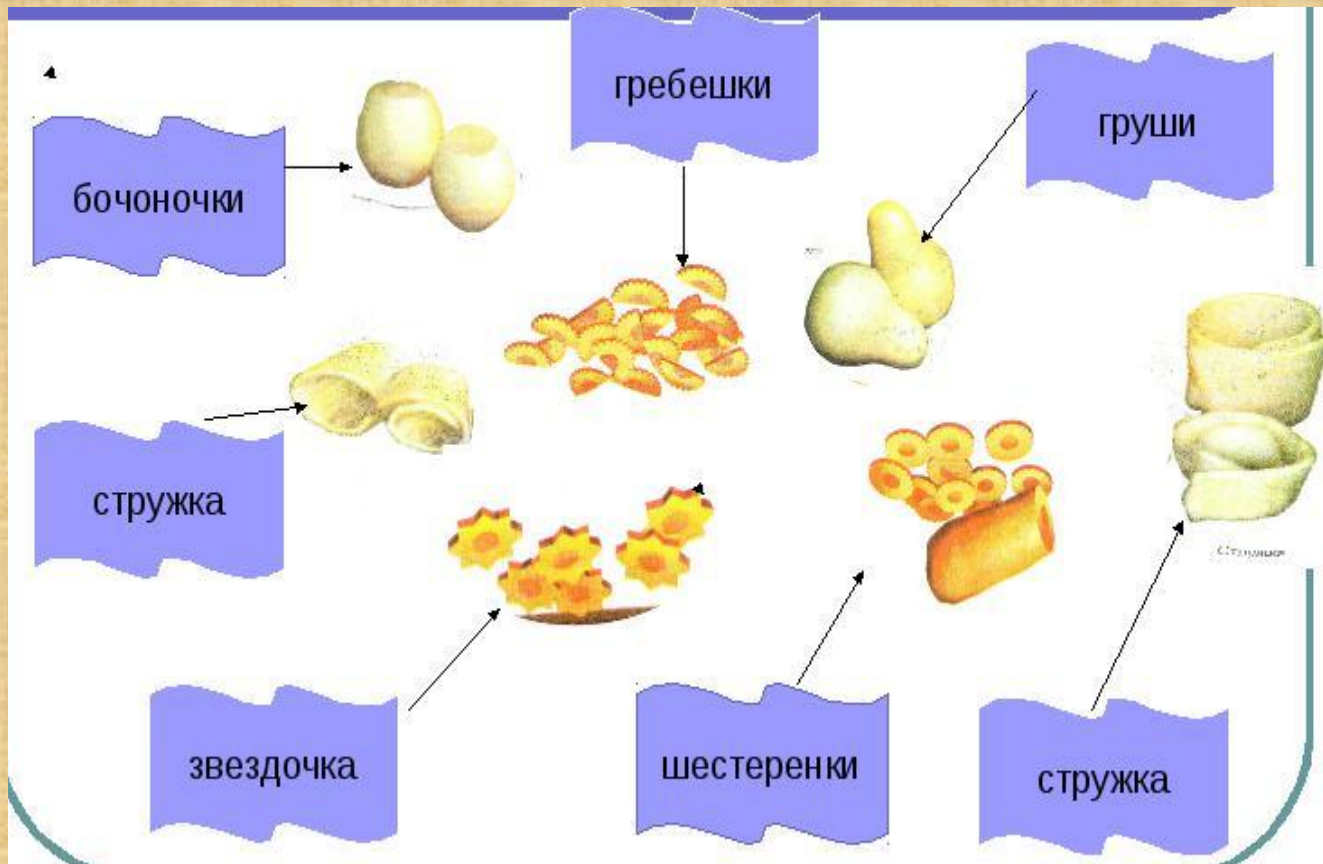


Лук-
порей



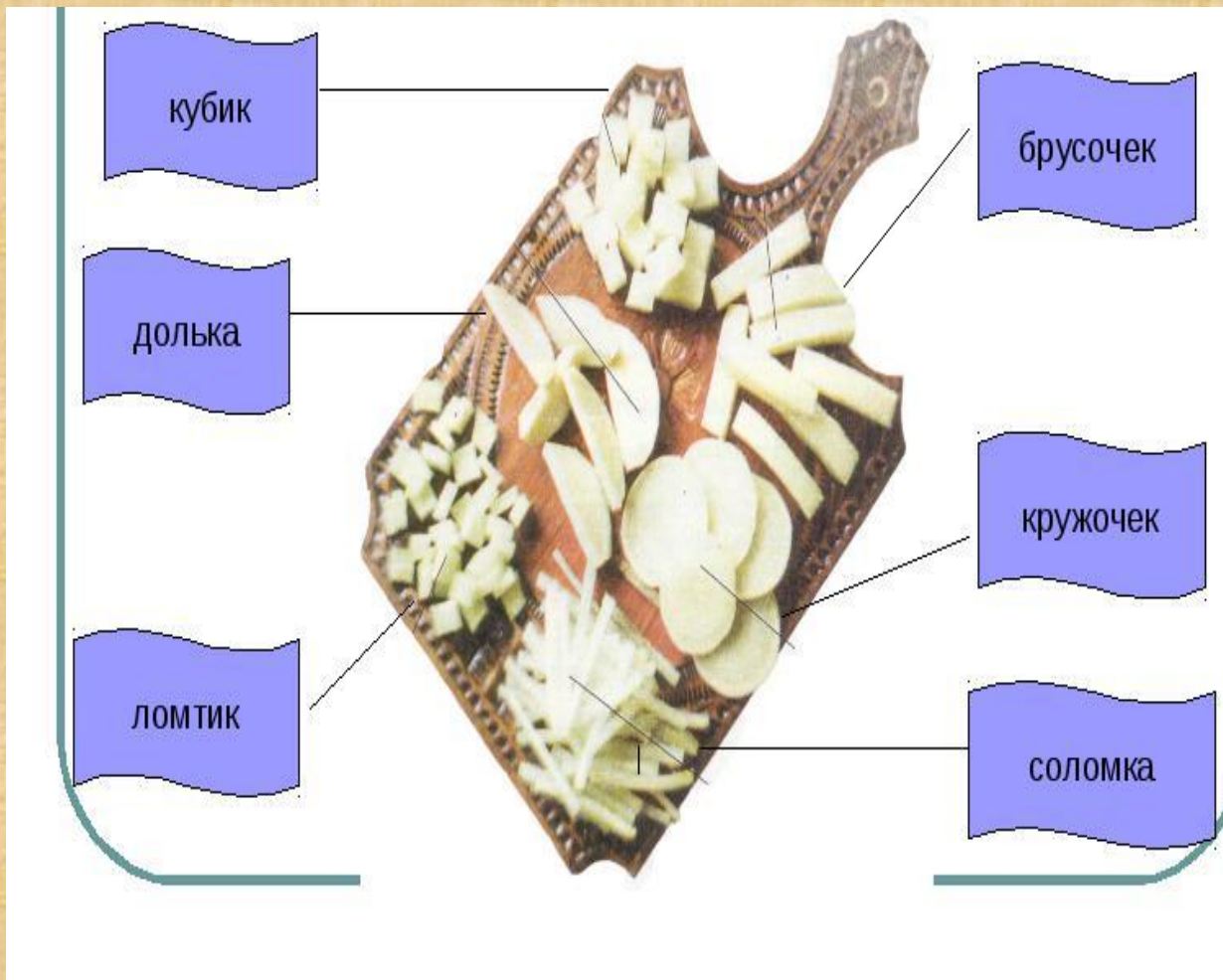
Виды нарезки овощей.

Сложная нарезка




Виды нарезки овощей.

Простая нарезка.



Приготовление салатов из свежих овощей



1. Овощи помыть

2. Почистить

3. Нарезать

4. Заправить

5. Украсить

6. Подать к столу



Основные правила приготовления салатов

1. Овощи моют сначала сырой, а затем кипяченой водой



2. Нарезают кусочками одинакового размера

3. Заправлять и оформлять салат нужно перед самой подачей на стол

4. Срок хранения не заправленных салатов не более 12 часов, а заправленных - 6 часов

5. Украшают салат только продуктами, входящими в его состав, а также зеленью и листьями салата



Тепловая обработка овощей

- Основные приемы тепловой обработки овощей:
 - **варка** (варят овощи в бульоне, воде, молоке или на пару)
 - **припускание** (овощи готовят в закрытой посуде в небольшом количестве воды)
 - **бланширование** (ошпаривание овощей кипятком или паром)
 - **жарка** (жарят нарезанные овощи на сковородке с толстым дном или жаровне с добавлением масла или жира)
 - **пассеровка** (обжаривание в небольшом количестве масла или жира до полуготовности)
 - **тушение** (предварительно отваренные или обжаренные овощи тушат в небольшом количестве воды или бульона)
 - **запекание** (сырые, предварительно обжаренные, припущенные или поджаренные до полуготовности овощи запекают в духовом шкафу до готовности)