

# Приготовление салатов.



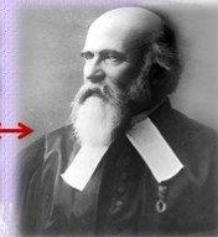
МАОУ  
«Технический  
лицей»  
Предмет «Основы  
кулинарии»  
11 класс

Сыктывкар  
2020г

## 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

***Салат*** - это холодное блюдо, которое, как правило, относят к закускам. Однако, некоторые виды салатов считаются основными блюдами, а также гарнирами.



## Классификация салатов по используемым компонентам:

1. Мясные салаты.
2. Рыбные салаты.
3. Салаты из морепродуктов.
4. Овощные салаты.
5. Фруктовые салаты.
6. Салаты из зелени.
7. Комбинированные салаты.



- **Все продукты, из которых приготавливают салаты, проходят первичную обработку, а некоторые из них подвергают и тепловой обработке.**
- **После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены: при нарезании теплые овощи, яйца и другие продукты теряют форму и, кроме того, соединение их с охлажденными вызывают быструю порчу приготовленных блюд.**
- **Овощи для салата можно приготовить заранее (за 1-2 часа). Салаты из сырых овощей готовят непосредственно перед подачей на стол.**



## Правила составления салатов

- ❖ В салатах могут быть использованы практически все пригодные в пищу продукты, смешанные в любых сочетаниях. Единственное серьезное требование — это совместимость ингредиентов по вкусу.
- ❖ Очень важным является также выбор подходящей салату заправки.



## Заправки

Традиционные заправки для салатов – майонез, соевый соус, растительное (оливковое, подсолнечное) масло, уксус, кисломолочные продукты.

Среди других заправочных компонентов можно выделить лимонный сок, перец, голубой сыр, мед, горчицу, маринад, сахар, вино, кунжутное масло, рыбный соус и т.д.



## САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

**Салат из овощей является одним из самых популярных диетических блюд, которое содержит немалое количество витаминов и минеральных веществ. Овощи благотворно воздействуют на желудок, способствуют более быстрому и лучшему перевариванию пищи.**





## 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.



## Салат «Винегрет»

### Ингредиенты:

- Свекла — 3 Штуки
- Картошка — 4 Штуки
- Морковка — 1 Штука
- Банка зеленого горошка — 1 Штука
- Огурцы маринованные 5 Штук
- Лук — 1 Штука
- Специи — По вкусу
- Масло растительное — По вкусу
- (Капуста квашеная – 200 гр.) можно не класть



## ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

**Фруктовый салат — это блюдо, которое готовят из смеси различных свежих фруктов, порезанных небольшими кусочками.**



## Украшение салатов

- ❖ Для украшения салата возьмите те же продукты, из которых состоит салат или которые хорошо с ним сочетаются.
- ❖ Используйте в салате овощи или другие продукты контрастных цветов.
- ❖ Украшать салаты нужно только непосредственно перед подачей.



## Классический салат «Мимоза»

Этот салат всегда красиво смотрится на любом праздничном столе или на ужин.

**Ингредиенты:**

1. 4 штуки отварной картофель,
  2. 5 штук яиц,
  3. банка рыбных консервов, растительное масло, тунец, сайра
  4. 100 грамм твердого сыра,
  5. майонеза,
  6. 1 штука репчатого лука,
  7. морковь
- Веточки свежего укропа  
– для украшения.



## Рецепты салатов

### Салат "Цезарь"

**Ингредиенты:**

- - куриная грудка (филе)
- - салат «Пекинский»
- - сыр твердого сорта на ваш вкус
- - сухарики
- - помидоры (1-2 шт).
- *Для соуса:*
- - майонез
- - чеснок
- - зелень
- - ЛИМОН







Салатишки.рф











## **Требования к качеству салатов из сырых овощей.**

- 1. Нарезка овощей должна быть одинаковой и соответствовать виду салата.**
- 1. Зелень, используемая для салата, не должна быть вялой, пожелтевшей или потемневшей.**
- 2. Консистенция овощей должна соответствовать овощам, входящим в состав салата.**
- 3. Не следует использовать перезрелые огурцы с грубой кожей и твердыми семечками.**
- 4. Срок хранения не заправленных салатов в холодильнике не более 12 часов.**

## Посуда для подачи салатов

салатники



плоские тарелки



креманки



стеклянные бокалы





## **Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами!**

- 1. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.**
- 2. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.**
- 3. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.**
- 4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.**

## Домашнее задание

- **Просмотреть презентацию и запомнить.**
- **Приготовить салат по одному из рецептов. Рассказать о приготовлении данного салата.**





**Салат  
украшит стол любой!**

