

Приготовление закуски

**Цель: познакомить с
понятием закуска,
способами ее
приготовления и ее
значения для правильного**



Требования для хранения продуктов

1. Тщательно мойте овощи и другие продукты
2. Готовые продукты храните закрытыми
3. Храните скоропортящиеся продукты в холодильнике



Правила личной гигиены

1. Перед работой: надевайте санитарную одежду
2. Перед приготовлением и приемом пищи:
МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Сервировка стола

1. Сервировка к завтраку
2. Сервировка к обеду
3. Сервировка к ужину



Сервировка стола к обеду

Ответить на вопросы

1. Что значит «сервировать» стол?
 2. Как называется наука о приготовлении пищи?
 3. Он бывает – медицинским и кулинарным?
-
- А. Кулинария
 - В. Накрывать
 - С. Рецепт

«Повар – лучший доктор»

Слово «кухня» - появилось в нашем языке в 18 веке и заимствовано из немецкого языка. До этого существовало слово «поварня». В древности не было особого места в русской избе для приготовления пищи, напротив русской печи выделялось место которое называлось – «упечье» или «бабий кут» для приготовления хлеба и всякой еды.

Приготовление пищи это самая древняя отрасль человеческой деятельности. Кулинария стала сложной профессией как многие другие. Во все времена профессия повар высоко ценилась во всех отраслях.

Режим питания

- Наше здоровье зависит от режима питания и его сбалансированности.
- Принимать пищу не реже 3 – 4 раз в день.
- Промежуток между приемами пищи должен составлять примерно 4 часа.
- Завтрак – самый важный прием пищи в течение всего дня. Недаром в народе появилась пословица о том, что завтрак надо съесть самому, а уж обед и ужин разделить с друзьями и врагами.
- Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа.

Н.В. Гоголь

- «С порядочным человеком всегда можно перекусить»
- «Закусили, как закусывает вся пространная Россия по городам и деревням, то есть всякими соленостями и иными возбуждающими благодатями...»

Закуска – это холодное блюдо, которое подается на завтрак или перед обедом.

- Под словом закуска мы подразумеваем салат.
- Салат это источник витаминов и минеральных веществ.
- Винегрет – русский салат, который носит французское название. В основе которого лежит свекла.
- Любой салат готовится по следующей технологии:
- Термическая обработка овощей
- Очистка овощей
- Нарезка овощей
- Оформление блюда

Таблица № 10. Рекомендуемые нормы потребления основных продуктов, 10 - 100 лет

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ



Сельдь — 20
Яйца — 1-2 шт.
Гарнир — 120
Соус «Майонез» — 10
Выход — 200
Энергетическая
ценность — 875,8 кДж

ВИНЕГРЕТ



Картофель — 12
Острые сырные — 30
Салаты — 20
Морковь — 10
Лук репчатый — 20
Зелень — 10
Выход — 110-16
Энергетическая
ценность — 419 кДж

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ



Яйца — 1-2 шт.
Мясо курицы — 10
Выход — 30
Энергетическая
ценность — 247,8 кДж

АССОРТИ МЯСНОЕ



Мясо вареное — 20
Колбаса вареная — 20
Орехи — 20
Утка жареная — 20
Гарнир — 120
Выход — 310
Энергетическая
ценность — 1982,3 кДж

Рецептура (в граммах)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

КАКИЕ ПРОДУКТЫ
(в граммах)

Мясо курицы — 40
Морковь — 40
Острые сырные — 30
Салат зеленый — 10
Яйца — 1-2 шт.
Соус «Майонез» — 10
Выход — 200
Энергетическая
ценность — 848 кДж

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ



1. Промыть, вымыть и нарезать продукты.

ЗАПРАВКА САЛАТА



2. Перемешать подготовленные продукты
и заправить соусом «Майонез» и «Оливковым».

ОФОРМЛЕНИЕ САЛАТА



3. Уложить готовый салат в салатник и украсить его.

Холодные блюда и приготовление салата



Первичная обработка овощей

Закрепление материала

1. Зачем нужна закуска?

А. Повышает аппетит

В. Источник витаминов

С. Успокаивает нервную систему

2. Когда уместно употреблять закуску?

А. Перед обедом

В. После обеда

С. На завтрак

Закрепление материала

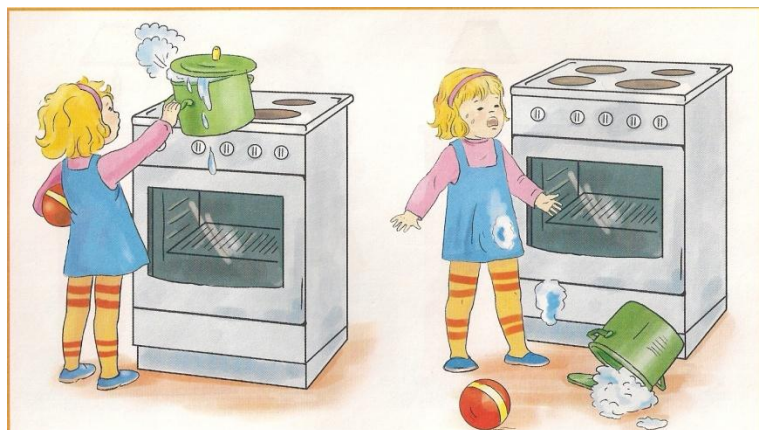
- 3. Что означает слово «салат»?
- А. Букет
- В. Огородные листья
- С. Смесь различных продуктов
- 4. Как называется салат, в основе которого лежит свекла?
- А. Оливье
- В. Винегрет
- С. Рагу



Не играй с ножом — можешь порезаться!

Техника безопасности

Техника безопасности



Не трогай кастрюлю с кипящей водой на плите — можешь ошпариться!



Не бери никогда в рот моющие вещества — можешь отравиться!

Техника безопасности



Не подходи к включённой горячей духовке — можешь получить ожоги!



Не подходи близко к включённой плите с открытым огнём — могут загореться волосы и одежда!