

**Лёд разобьём –
серебро и золото найдём!**



ЯЙЦО

ЯЙЦО -

зародышевая форма птицы.
используется как ценный продукт питания.
Имеет высокую пищевую ценность.
Обладает нежным, приятным вкусом.

По виду птицы различают



ЯЙЦА УТИНЫЕ

Вес яйца от 75 до 125 граммов.



ЯЙЦА ИНДЮШАЧЬИ

Весит около 75 гр.



ЯЙЦА ПЕРЕПЕЛИНЫЕ

Яйца весят 10 — 12 г.



ЯЙЦА СТРАУСИНЫЕ

Весит оно от 1100 до 1800 г. Самое большое яйцо весом в 2 кг 350 г зарегистрировано в Китае.



ЯЙЦА ГУСИНЫЕ

Весит около 200 граммов. Самое большое гусиное яйцо весило 680 г.



ЯЙЦА КУРИНЫЕ

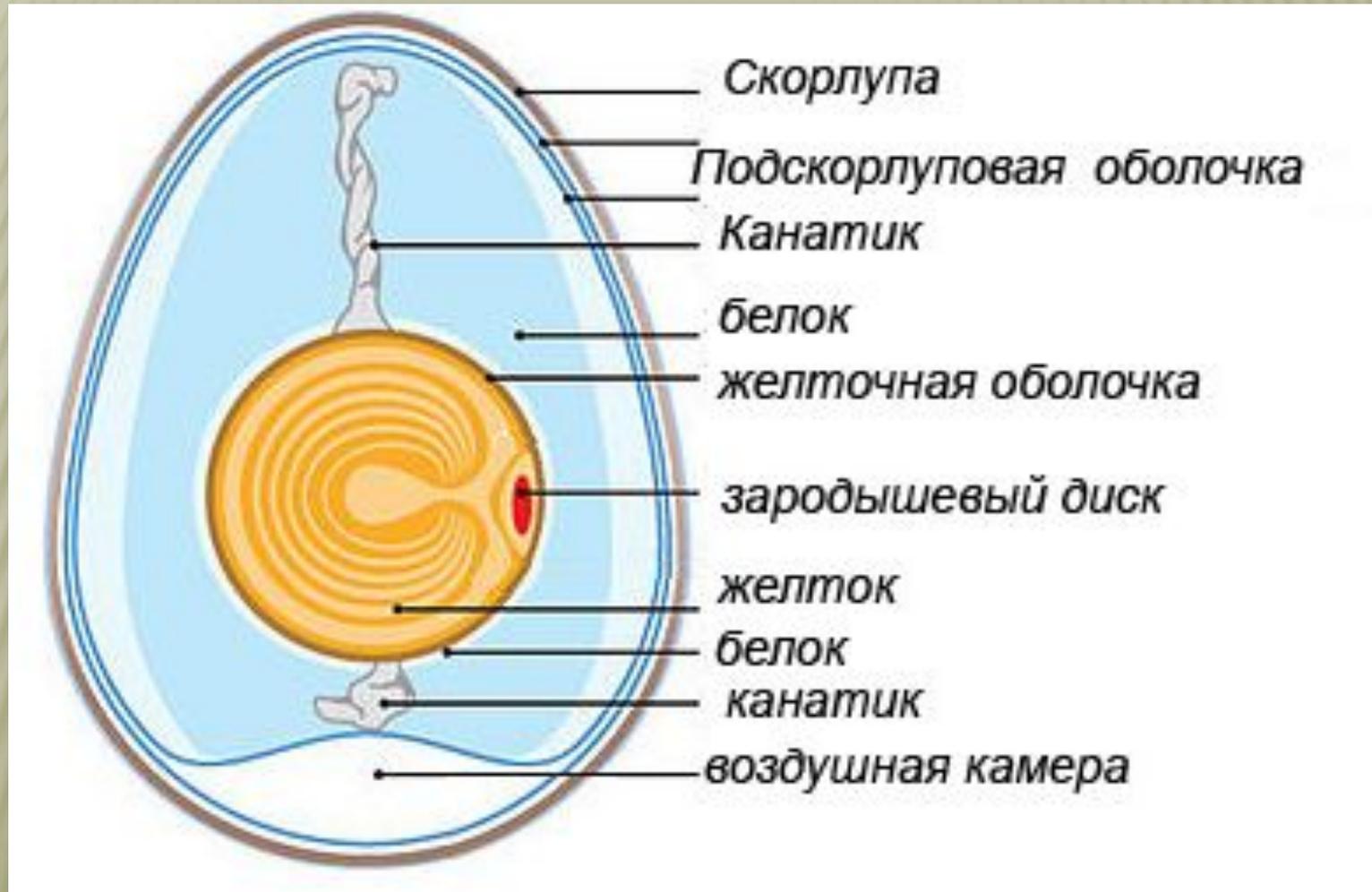
Вес яйца от 40 до 75 граммов. Самое тяжелое куриное яйцо весило 454 г. Оно было с двойной скорлупой и с двумя желтками. Наименьшее куриное яйцо весило 1,47 г.



Наиболее ценными являются куриные яйца. В нём содержатся все необходимые для жизнедеятельности человека питательные вещества:

- вода – 74%;**
- белки – 12%;**
- жиры – 11,5%;**
- углеводы - 0,7%;**
- минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо) – 1%;**
- витамины – А, Е, В₁, В₂, Д.**

СТРОЕНИЕ ЯЙЦА

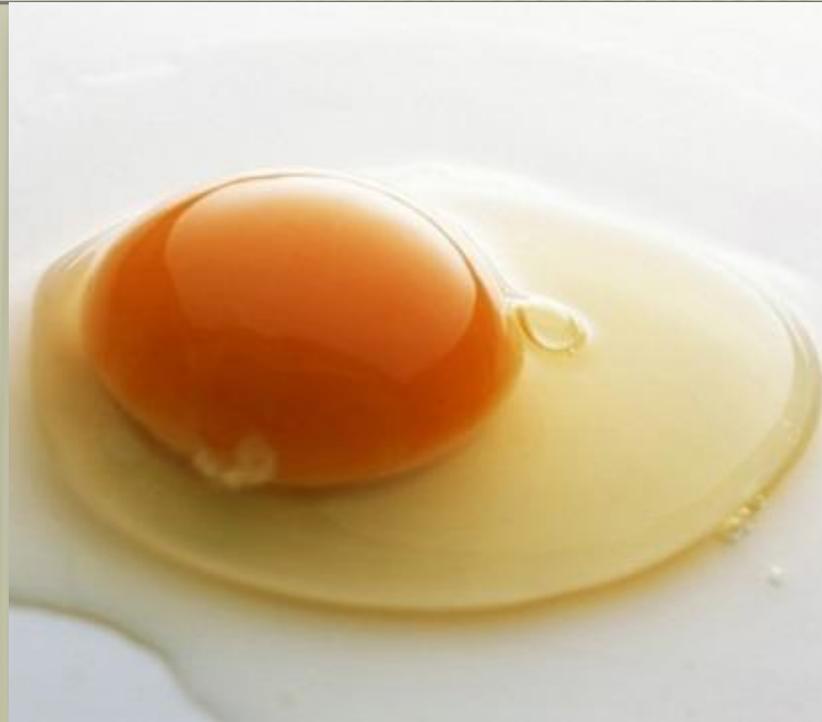


БЕЛОК ЯЙЦА

Наиболее полноценный и легкоусвояемый среди белков пищевых продуктов. Он не только питателен, но и способен убивать микробы благодаря своему антибактериальному действию.

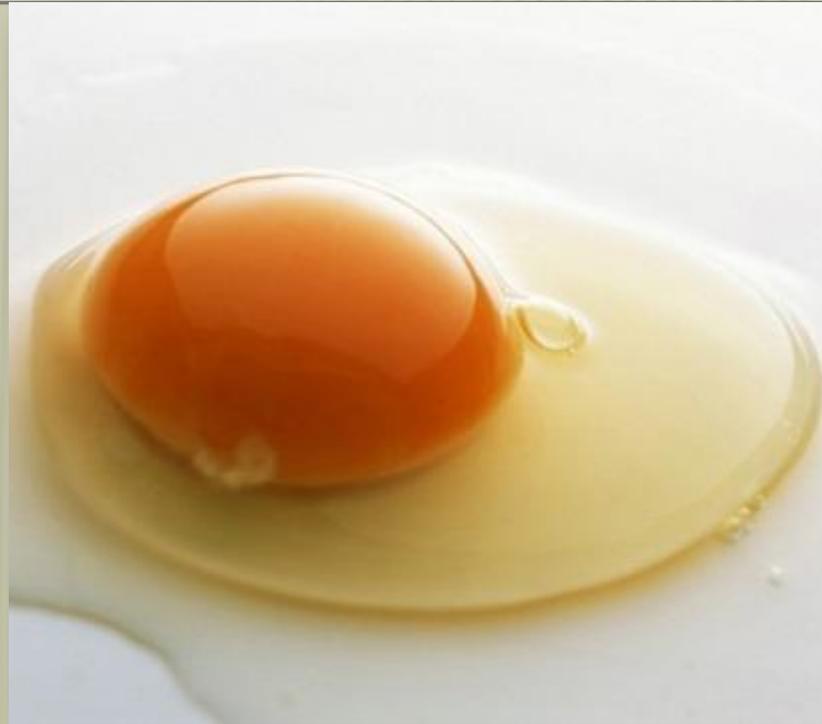
Можно сделать простой опыт. Разбить свежее куриное яйцо. Вылить белок на тарелку и оставить его на несколько дней открытым в условиях комнатной температуры. Белок загустеет, высохнет, но не загниет. А вот кусочек мяса или рыбы в этом случае испортится очень быстро. Чем же объяснить, что микробы не размножаются в яичном белке?

Оказывается, в белочной части яйца содержится **лизоцим** — вещество, убивающее и растворяющее микроорганизмы, в том числе и гнилостные. Однако эти защитные свойства белка теряются при длительном хранении яиц, особенно в неблагоприятных условиях. Это объясняется тем, что у лежалых яиц снижаются защитные свойства белка, они начинают портиться под действием микробов и становятся непригодными для употребления в пищу.



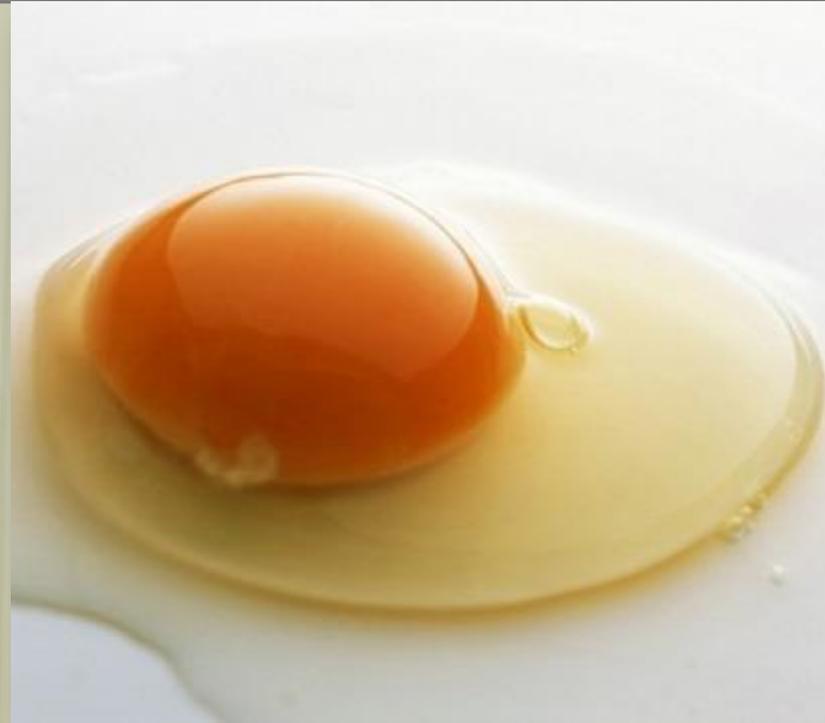
БЕЛОК ЯЙЦА

Наиболее полноценный и легкоусвояемый среди белков пищевых продуктов. Он не только питателен, но и способен убивать микробы благодаря своему антибактериальному действию. Чем же объяснить, что микробы не размножаются в яичном белке? Оказывается, в белочной части яйца содержится лизоцим — вещество, убивающее и растворяющее микроорганизмы, в том числе и гнилостные. Однако эти защитные свойства белка теряются при длительном хранении яиц, особенно в неблагоприятных условиях. Это объясняется тем, что у лежалых яиц снижаются защитные свойства белка, они начинают портиться под действием микробов и становятся непригодными для употребления в пищу.



ЖЕЛТОК ЯЙЦА

Подлинная кладовая необходимых питательных и биологически активных веществ. Кроме полноценного белка в нем содержится до 30 % жира. Исключительно богат желток и жироподобным веществом лецитином. Оно положительно влияет на жировой обмен в организме человека, а также играет важную роль в питании нервных клеток как поставщик фосфора.



СОВЕТЫ ПРИ ПОКУПКЕ ЯИЦ:

- **Скорлупа.** У здорового и свежего яйца она должна быть чистой, правильной формы, чуть шероховатая и матовая. Чем меньше на скорлупе птичьего помета, тем меньше риск заразиться болезнями, передающимися от кур. Бракованными считаются и яйца с присушкой – когда на скорлупе налипает желток, а также с кровавым пятном. Яйца должны быть цельными и без трещин в скорлупе. Через эти трещины микробы могут попасть внутрь яйца.
- **Цвет.** Если это белое яйцо, то это должен быть безупречно белый цвет, а ни в коем случае не желтоватый или серый.
- **Вес.** Свежее яйцо не должно быть слишком легким: в нем мало воздуха, а белок очень плотный.
- **Звук.** Если поднести яйцо к уху и потрясти, в несвежем будет слышен шум: желток в таком яйце подвижен и будет перемещаться внутри скорлупы.
- **Маркировка.** При покупке нужно обращать внимание на наличие печати срока годности и на то, чтобы яйца были одинаковыми по цвету и размеру. Это еще один признак того, что яйца прошли контроль качества и сортировку.
- **Место хранения.** В крупных магазинах, где соблюдают все правила хранения продуктов, для яиц отведены специальные полки и отсеки. И ни в коем случае яйца не лежат на одной полке с сырым мясом.
- **Температура хранения.** Покупайте яйца, которые хранились в холодильнике. Один день хранения при комнатной температуре равен пяти дням в холодильнике. Никогда не покупайте яйца на улице в жаркий день - это грубое нарушение условий хранения продукта.

ХРАНЕНИЕ ЯИЦ

Яйца хранят в прохладном, сухом, затемненном месте – в домашнем холодильнике, на боковых стенках дверцы.

Перед тем как положить яйца на хранение, следует проверить целостность скорлупы, так как при наличии трещин яйцо портится значительно быстрее и может стать причиной порчи остальных.

Яйца сохраняются лучше, если лежат тупым концом вверх.

Столовое яйцо может храниться при комнатной температуре до 25 суток с момента «рождения» и до 90 дней – в холодильнике.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ЯИЦ – МЕТОД ПРОСВЕЧИВАНИЯ

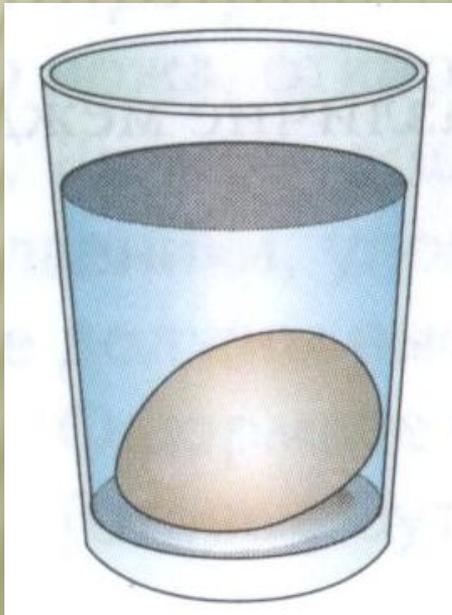
Овоскоп — прибор для определения качества яиц путём их просвечивания. Источник подсветки (лампа) располагается внутри корпуса с овальными отверстиями в форме яиц. У свежего яйца содержимое почти прозрачное. Недоброкачественное яйцо не просвечивается (тёмное).



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ЯИЦ – СОЛЕВОЙ МЕТОД

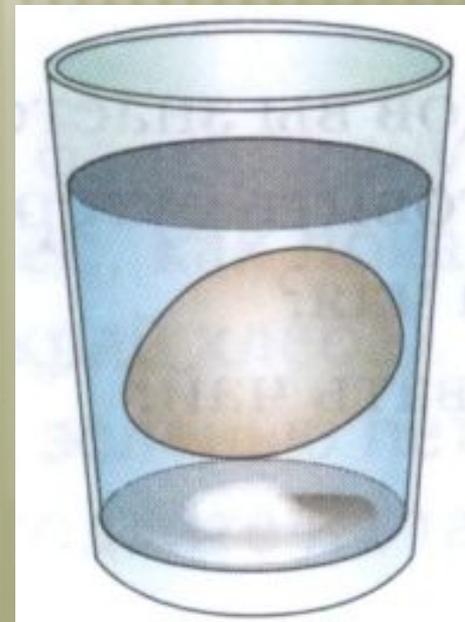
*Растворите в 0.5 л воды столовую ложку соли,
затем опустите в нее яйцо.*

*Яйцо лежит на дне,
возраст - 1-7 дней.*



диетическое (Д)

*Яйцо плавает в воде,
возраст – 8-25 дней.*

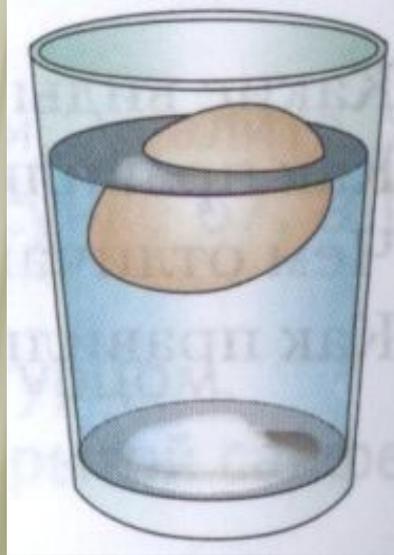


столовое (С)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ЯИЦ – СОЛЕВОЙ МЕТОД

*Растворите в 0.5 л воды столовую ложку соли,
затем опустите в нее яйцо.*

*Тупой конец выдвигается из воды, возраст
- больше 25 дней.*



недоброкачественное

КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ

Яйцам требуется кулинарная обработка:

- ▣ **варка;**
- ▣ **жарка;**
- ▣ **смешивание в сыром виде с другими продуктами.**

КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ



КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ

Казалось бы, что может быть проще вареных яиц. Однако эта операция требует внимательности и соблюдения определённых правил.

Классический рецепт варки яиц:

2 яйца комнатной температуры,
1 литр холодной воды,
2 столовые ложки соли.

Проколите яйца иглой с тупой стороны, положите в кастрюльку и залейте соленой водой так, чтобы вода закрывала яйца. Нагрейте воду до кипения, затем кипятите на медленном огне. Время отсчитывается после закипания воды.

Способ приготовления	Время варки	Готовность
Всмятку	2-3 мин.	Белок немного свернулся, желток нет.
В мешочек	4-5 мин.	Белок свернулся, желток не свернулся.
Вкрутую	7-10 мин.	Желток и белок свернулись.

КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ

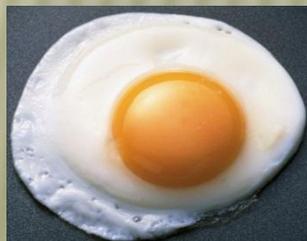
Яичница

Натуральная

С
гарниром

Взбитая

Глазунья



КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ

Омлет

Натуральный



С гарниром

Смешанный



Фаршированный



ПОСУДА И ИНВЕНТАРЬ



ПОСУДА И ИНВЕНТАРЬ



КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ

Желток и белок по-разному действуют на характер мучных и кондитерских изделий, поэтому яйца в них применяют в большинстве случаев отдельно — или только белок, или только желток.

КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ



КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ



Усиливает
густоту

Связывает
компоненты
изделия

Желток

Делает
изделие
рассыпчатым

Эмульсирует

Ускоряет
готовность
блюда



ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

□ Что такое яйцо?

зародышевая форма птицы

□ Как называются яйца, поступившие в продажу не позднее 7 суток?

диетические

□ Как определить качество яйца?

на свет, в солёной воде

□ Как называется приготовление пищи путем кипячения с полным погружением продуктов в жидкость?

варка

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

- Способ варки, при котором сворачиваются и белок, и желток.

вкрутую

- Её добавляют в воду, чтобы яйцо при варке не лопнуло.

соль

- Блюдо из яиц с «глазами».

глазунья

- Посуда для приготовления яичницы.

сковорода

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩИМ КУЛИНАРАМ

- Перед тем, как яйца использовать, их нужно промыть в воде. Это нужно делать для того, чтобы смылись все бактерии, которые в большом количестве имеются на скорлупе.
- Чтобы яйца, лежавшие в холодильнике, не лопались при варке, необходимо добавить в воду столовую ложку соли.
- Можно легко отличить вареное яйцо от сырого, не разбивая скорлупы, если вращать его на столе. Вареное яйцо будет крутиться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.
- Скорлупа будет хорошо отделяться, если после варки яйца надколоть, а затем опустить в холодную воду.
- При смешивании с другими продуктами, рекомендуется разбивать яйца в стакан по одному, иначе есть вероятность испортить блюдо несвежим яйцом.
- Нельзя взбивать белок в эмалированной и алюминиевой посуде. От эмали может легко отскочить кусочек и попасть в пищу, а алюминиевая придаст белку серый цвет. Лучше всего пользоваться фарфоровой или фаянсовой посудой.
- При работе важно следить, чтобы ко взбитому яичному белку не попала даже маленькая часть желтка, так как это затруднит взбивание.
- При варке яиц в сильно кипящей воде белок бывает более твердым, а желток жидким; при медленном наоборот.