

Салат украшит стол любой!



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



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

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.



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.



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.



Посуда для подачи салатов

салатники



плоские тарелки



креманки



стеклянные бокалы



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.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

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



Правила составления салатов

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



- 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.





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.**

Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжительное хранение салата, уменьшает его ценность и ухудшает вкус.



Закрепление

- Какое блюдо называют салатом?
- Какие продукты используют для приготовления салатов?
- Когда нарезают продукты для салата?
- Чем богаты овощные салаты?
- Классификация салатов ?
- Почему нельзя нарезать для салата теплые овощи, яйца и другие продукты?
- Сколько можно хранить заправленный и незаправленный салат?



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



Как приготовить салат «Цезарь»

Готовим курицу. Можно просто сварить, можно, уже вареную, слегка обжарить до золотистого цвета... Кто как любит.



Режем капусту тонкими полосками.



Режем помидоры дольками.



Сыр необходимо натереть на мелкой терке.



Разобрать ее на небольшие кусочки (вдоль волокон).



В блендере измельчаем майонез с парой зубчиков чеснока, зеленью и несколькими каплями лимона до однородного состояния.



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 (в собственном соку или в масле, тунец, сайра или лосось),
4. 100 грамм твердого сыра (российский, гауда)
5. майонеза,
6. 1 штуки репчатого лука,
7. морковь

Веточки свежего укропа или петрушки,
– для украшения.



Как приготовить салат «Мимоза»

**Первый слой отварной
картофель, который
нужно потереть на терке.
Смазываем слоем
майонеза.**



**Далее слой рыбы.(Рыбу
заранее отдельно
размять вилкой)**



**На рыбу выкладываем
маринованный лук.
Теперь рыбу и лук
смазываем майонезом.**



**Далее нужно натереть на
крупной терке морковь,
который тоже нужно
смазать майонезом**

•



**Следующий слой это
отварные белки,
которые нужно потереть
на крупной терке,
смазываем слоем
майонеза.**



**Далее слой натертого
твердого сыра, смазываем
майонезом.**



**Самый последний верхний
слой это желтки, которые
нужно натереть на мелкой
терке. Украсить салат.**



13



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



Как приготовить салат «Винегрет»

1. Отварить овощи.
2. Отварную свеклу, очистить и нарезать кубиками.
3. Морковь очистить и нарезать кубиками.
4. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками.
5. Добавить измельченный лук зеленый горошек и заправить салат маслом.
6. Украсить зеленью при подаче.



Домашнее задание

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



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**



Используемые активные источники

- <http://brjunetka.ru/wp-content/uploads/2013/06/grecheskiy-salat-foto.jpg>
- <http://findfood.ru/attaches/termin/salat-bludo.jpg>
- http://img-fotki.yandex.ru/get/4806/tatyana2q8-medvedeva.b2/0_4c8d4_2619babd_L
- <http://www.playcast.ru/uploads/2013/12/16/6867808.png>
- <http://ib-travel.ru/wp-content/uploads/2014/10/BI8.jpg>
- http://www.zastavki.com/pictures/1440x900/2012/Food_Differring_meal_Greek_salad_033736_.jpg
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/3/14/206/14206906_salat3.jpg
- http://cultura.menu/wp-content/uploads/2015/12/0101_1_-780x879.jpg
- http://yakprosto.ru/uploads/posts/2015/3/kak-prigotovit-olive_1.jpg
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=8f25bc99d6dffa3c51264084ec297fb&n=33&h=215&w=325>
- <http://eda-zakuska.ru/wp-content/uploads/2015/11/6.jpg>
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/7/95/292/95292651_large_2835299_Izmenenie_razmera_Ribnii_tort_Na_vershine_Olimpa.jpg
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=12a155fd930a18cb0136225af5542f2a&n=33&h=215&w=349>
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=3572ab6f34c571a2e1c50d2ea2d7aa3c&n=33&h=215&w=357>
- http://farm4.static.flickr.com/3580/3326598935_f4ff6dd468_o.jpg
- http://kawaisweets.com/wp-content/uploads/2015/09/salat-iz-kuricy-po-grecheski_8978.jpg
- <http://kallorii.info/uploads/taginator/Dec-2012/salaty-iz-moreproduktov-recepty-foto.jpg>
- <http://strojniyashka.ru/wp-content/uploads/2016/02/legkii-domashnii-maionez.jpg>
- http://content-mcdn.ethnos.gr/filesystem/images/20121008/low/assets_LARGE_t_189761_54117287.JPG

- <http://sunoptafoodsbulgaria.com/wp-content/uploads/2013/12/Sunflower-Oil-web.jpg>
- <http://infovert.net/spot/wp-content/uploads/2015/10/vinegar.jpg>
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=5ad838167f851e506d30f9ef97c5cf6d&n=33&h=215&w=324>
- <http://cdnshop.inetproduce.ru/upl/20/3f74d76f336075c363ac7b7c1f27b287.jpeg>
- <http://www.stylenews.ru/wp-content/uploads/2014/12/mo.jpg>
- <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=4b565834f66bf57c536c18608f000d10&n=33&h=215&w=328>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=6604b4cb22d238233bc5ec51592530d9&n=33&h=215&w=194>
- <http://media02.stockfood.com/wmpreviews/Mjc5NzU4Nw==/00215199.jpg>
- <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=5cd22c50e619b95c8eb33c276292ebbd&n=33&h=215&w=254>
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/5/85/556/85556379_getImage_20.jpg
- <http://vidpoviday.com/wp-content/uploads/2015/05/bb51dbb0ef4a3cd2bc169be66db5c1ac.jpg>
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=c23db469eafaed4c5c6f17e87a4f79d0&n=33&h=215&w=311>
- http://www.mrdom.ru/item_img/kwestor/2015/14/b_720e6e1fffb8a8cf3ac849b9341ad3bb.jpg
- http://www.gvkitchen.com/static/upload/goods/80/12380_original.jpg
- <http://posudovoz.ru/image/cache/limg/3031253-500x500.gif>
- <http://mywishlist.ru/pic/i/wish/orig/003/607/304.jpeg>
- http://www.genlex.ru/upload/pages/catalog_resthotel/rosenthal/579/11900-800001-10263.jpg
- http://rozetka.md/uploads/items/thumb/800/003_84430_075329.jpg
- http://www.bestvdom.ru/upload/resize_cache/iblock/b2d/500_500_182d4265393858137c610aa8d9d9ffeed/b2d48cc94c6c9a6b0addda88fde06cff.jpg
- <http://photo.7ya.ru/ph/2010/1/5/1262651255056.jpg>
- http://www.24td.ru/upload/resize_cache/iblock/4d9/330_330_1/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20Trianon,%2018%D1%81%D0%BC.jpg
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=45f57374d44de7989206f5c82ebf29db&n=33&h=215&w=313>

- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/4/123/106/123106541_Zelyonaya_dieta14.jpg
- http://poradu.pp.ua/uploads/posts/2015-04/salati-myasn-recepti-bez-vishukuvan_472.jpeg
- <http://cs416716.vk.me/v416716962/5765/2W248PtLil0.jpg>
- <http://vkrendel.ru/d/450770/d/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C.jpg>
- http://www.cucinasopraffina.it/pictures/858_853_antipasto_alla_marinara.jpg
- http://noihirek.hu/pictures/gasztro/gyumolcssalata_1.jpg
- http://mrbrown07661.weebly.com/uploads/1/7/3/9/17392997/2335937_orig.gif
- <http://www.46tv.ru/image/food/food.000476.1b.jpg>
- http://st1.diets.ru/data/cache/2014feb/03/22/1793340_30375-700x500.jpg
- <http://s010.radikal.ru/i314/1205/f6/8fb2360c1898.jpg>
- <http://dg50.mycdn.me/getImage?photoId=594088720300&photoType=0>
- http://recepies.su/uploads/thumbs/173951656_salat-cezar-s-kuricey-obaldenny-variant.jpg
- <http://savepic.su/6450389.jpg>
- <http://domovouyasha.ru/wp-content/uploads/2013/01/22.png>
- <http://www.book-cook.net/img/2009/02/26/4a742037cc0db.jpg>
- <http://jisty.com.ua/wp-content/uploads/2015/08/mimoza.jpg>
- <http://domovouyasha.ru/wp-content/uploads/2013/01/J.jpg>
- <http://polesnie-soveti.ru/images/stories/receptmimoza/recept-mimoza1-foto.jpg>
- <http://doeday.ru/wp-content/uploads/2014/10/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-4.jpg>

- http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_9.jpg
- <http://doeday.ru/wp-content/uploads/2014/10/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-5.jpg>
- http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_8.jpg
- http://www.arabio.ru/uploads/image/salat_mimoza_10.jpg
- <http://zhenskievoprosy.ru/wp-content/uploads/2013/01/salat-na-8-marta-1.jpg>
- http://wtalks.com/sites/default/files/imagecache/width_650/1386448027_salat-mimoza-1.jpg
- <http://russianfoods.com/wp-content/uploads/2015/08/vegetables.jpg>
- <http://42blog.ru/upload/st/2011/01/P1100926.jpg>
- <http://queen-time.ru/media/staff/e114f992f5.jpg>
- http://pastapaolo.com.ua/ru/wp-content/uploads/2013/04/DSC_7887.jpg
- http://png-images.ru/wp-content/uploads/2015/02/02/3343/png/green_leaves_PNG3657.png
- http://www.positivepictures.net/wp-content/uploads/2015/05/IMG_0894.jpg