

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ульканский межотраслевой техникум»

Блюда из свежих и варёных овощей.

п.Улькан,2015



Цель: способствовать формированию знаний о питательной ценности овощей, их обработке, о блюдах из овощей и санитарно-гигиенических требованиях.

Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов.

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов.



Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание.

Из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда

1. Закуски (салаты, винегреты, бутерброды)
2. Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)
3. Вторые блюда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты)

Овощи тоже используют для приготовления гарниров к рыбным, мясным блюдам и соков.



Овощи широко используются для приготовления салатов.



Что же такое салат?

- * Салат - холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов.



Инвентарь и посуда



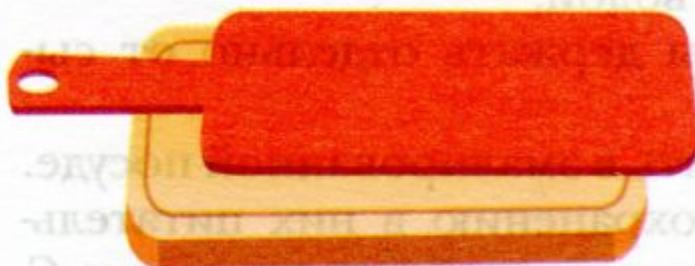
Ножи



Дуршлаг



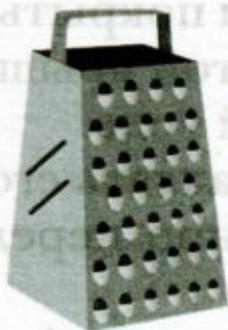
Вилка



Разделочные доски



Ложка



Терка



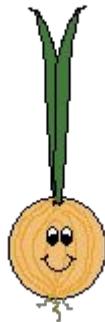
Тарелки



Салатник

Входящие в состав салата овощи могут быть:

- сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец)
- вареными (свекла, картофель, морковь)
- маринованными
- соленными (квашеная капуста)
- жареными
- бланшированными
- запечёнными





Какие Вы знаете два вида обработки пищевых продуктов?

- Механическая
- Тепловая



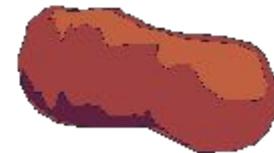
Механическая кулинарная обработка овощей

Первичная обработка овощей

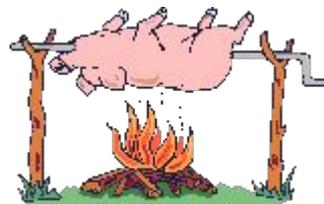
- * Сортировка (по размерам)
- * Мытье
- * Очистка (от кожуры)

Важно! Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при очистке картофель кладут в посуду с водой.

- * Промывание
- * Нарезка



Тепловая кулинарная обработка овощей



- Варка
- Жаренье
- Тушение
- Пассирование
- Запекание
- Припускание



Нарезают овощи различными способами в зависимости от того, какое блюдо готовится.



Формы нарезки овощей





Кружочки



Кольца



Соломка (полукольца)



Мелкий кубик



Дольки



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики
крупные средние мелкие



Гребешки



Звездочки

Заправка салатов

- * Майонез
- * Сметана
- * Растительное масло
- * Уксус
- * Острые соусы





Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов.

1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
2. Вымыть овощи. Овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.
3. Тщательно промыть всю зелень и свежие овощи, сначала сырой водой, а затем кипяченой.



Физ. Минутка

зарядка для глаз





4. Отварные продукты держать отдельно от сырых. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены.
5. Овощи варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина С.
6. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.





6. Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные - не более 6 часов.
7. Нельзя держать салаты в металлической посуде.
8. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
9. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.
10. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.



Правила приготовления салатов

1. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.
2. Овощи должны быть одинаково нарезанными.
3. Для каждого салата необходима своя заправка.
4. Правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
5. При составлении меню следить, чтобы продукты не повторялись.
6. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).



Требования, предъявляемые к качеству салатов

1. Вареные продукты для салатов должны быть мягкими, но не разваренными
2. По вкусу салаты – острые, сладковатые; салаты с квашенными и солеными овощами – кисловатые.
3. Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.

Украшение салата





Последовательность приготовления салата

1. Изучить набор продуктов, входящих в его рецептуру.
2. Если в состав входят вареные продукты, то их надо подготовить заранее, чтобы они успели остыть.
3. Затем обрабатывают сырые продукты—моют, чистят, нарезают. Часть продуктов подготавливают для оформления салата.



4. Нарезанные продукты кладут в большую миску, перемешивают и заправляют.
5. Заправленный салат укладывают горкой в салатник и оформляют подготовленными продуктами.



Правила безопасной работы

- * При пользовании электронагревательными приборами?
- * При работе с горячей посудой и жидкостью?
- * При работе с ножом и приспособлениями?





Что нового узнали?
Что особенно было интересным?
Что непонятно?