**Методический материал по технологии**

**теме: «Блюда из яиц»**

**составитель: Епифанова О.А.**

**Диетические яйца**-

срок хранения не более 7 суток

( маркируют штампом круглой формы, красного цвета),

указывают дату сортировки

( число, месяц)

**Столовые яйца**-

срок хранения не более 25 суток

(маркируют штампом круглой формы, синего цвета)

ставят только категорию

Яйца в зависимости от массы подразделяют на 3 категории

Категория яиц:

отборная- масса яйца 65 г

первая- масса яйца 55 г.

вторая- масса яйца 45 г

**Первичная обработка яиц:**

1. Определение свежести

2.Обмывание теплой водой

( можно использовать соду)

3.Ополаскивание водой

**Химический состав :**

белки ( 12,7 %)

жиры ( 11,5 %)

углеводы (0, 7 %)

минеральные вещества (1,0 %)

вода ( 74, 0 %)

витамины (В1, В2, РР и другие)

энергетическая ценность: 100г -157 ккал.

**Яйцепродукты:**

**Яичный меланж-**

смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, охлаждены и заморожены

в специальной таре( металлические банки)

(используют в кондитерском производстве)

**Яичный порошок**-

смесь высушенных белков и желтков

( используют для приготовления омлетов, в кондитерском производстве)

**Классификация блюд по способу тепловой обработки:**

Отварные, жареные, запеченные, варка на пару.

**Отварные-** варка яиц( свмятку, « в мешочек»,вкрутую, варка яиц без скорлупы, яичная кашка)

**Жареные-** яичница- глазунья натуральная, яичница с гарниром

( колбасой, шпиком, сосисками, грибами, картофелем, луком, помидорами и др.)

Омлеты- натуральные, фаршированные

**Запеченные**- омлет натуральный, омлет смешанный, яйца, запеченные под молочным соусом.

Запеченные омлеты:

-омлет натуральный

-омлет смешанный

( используют гарнир: жареный картофель, припущенная морковь,

рассыпчатые каши)

**Приготовление омлета**

продукты:

яйца 2 шт.

молоко 30 г.

масло 10 г.

соль по вкусу

1. Яйцо вымыть, разбить острым ножом скорлупу, вылить содержимое в

кастрюлю, добавить соль, молоко, все хорошо перемешать и процедить.

2. На разогретой сковороде растопить жир, вылить тонким слоем подготовленную массу и жарить, на среднем огне, периодически встряхивая.

3. Как только внизу образуется поджаристая корочка, лопаточкой загнуть края омлета к средине.

4. Переложить на тарелочку.

**Яичница глазунья**

продукты яйца 2 шт.

жир 10 г.

порядок выполнения:

1. Яйца вымыть

2. Разогреть сковороду, растопить на ней жир.

3. Снять сковороду с огня, расколоть яичную

сковороду острым ножом и вылить содержимое

яйца так, чтобы желток не вытек.

4. Жарить на медленном огне 2-3 минуты до полного

свертывания белка.

5. Солить только белок, так как от соли на желтке

появляются белые пятна.

Для приготовления яичницы- глазуньи с гарниром

нарезать гарнир ломтиками или соломкой, обжарить

его, а затем добавить яйца.

**Варка яиц**

порядок выполнения:

1. обмыть яйца

2. погрузить их в кипящую воду, при помощи

ложки с длинной ручкой.

3. варить яйца

время варки:

всмятку -3 минуты

вкрутую- 10-12 минут

с момента закипания.

**Полезные советы**

* Яйца при варке не треснет, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце.
* сняв с огня яйцо, сваренное « в мешочек», сразу же опустите в холодную воду. обдайте холодной водой и крутое яйцо –оно легче очистится от скорлупы.
* Если вы варите яйцо на сильном огне, то белок будет твердым, а желток жидким. При замедленной варке получится наоборот.
* Хранить яйца лучше при температуре 1-2 градуса, не держите яйца с остропахнущими продуктами ( селедка, специи) яйца быстро впитывают все посторонние запахи.
* Вы легко отличите вареные яйца от сырых, не разбивая скорлупы, если повращаете его на столе.

Вареное яйцо будет крутиться, а сырое сделает два оборота и остановиться.

* Яичницу жарьте только на медленном огне. Она красивее, вкуснее и полезнее, если ее посыпать зеленым луком

**Способы варки яиц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Способ приготовления** | **Время приготовления, мин** | **Готовность** |
| всмятку | 2 | **Белок свернулся наполовину, желток не свернулся** |
| « в мешочек» | 4-5 мин | **Свернулся белок, желток не свернулся** |
| вкрутую | 7-10 мин | **Желток и белок свернулись** |

Яичница- с луком и помидорами

3 яйца

1 луковица

1 помидор

растительное масло

соль

1. Первичная обработка лука, помидор, яиц

2.Репчатый лук нарезать очень тонкими кольцами

3.Обжарить лук до золотистого цвета

4. Помидоры разрезать пополам, нарезать тонкими ломтиками, положить его к луку

5. Перемешать, жарить 1-2 мин.

6.Взбить яйца с солью

7. Вылить смесь на сковороду.

8. Накрыть крышкой и довести до готовности

**Омлет с жареным картофелем**

Яйца 3 шт

Молоко 45 г

Картофель 100 г

Маргарин 10 г

Масло сливочное 10 г

Норма на 1 человека

1. Обработать картофель
2. Нарезать кубиками или ломтиками
3. Обжарить основным способом на сковороде
4. Приготовить омлетную смесь( яйца смешать с молоком, посолить, перемешать)
5. Переложить обжаренный картофель на противень, залить омлетной смесью
6. Запечь в жарочном шкафу до готовности
7. Готовый омлет разрезать на порции
8. При подаче полить растопленным сливочным маслом

**Схема приготовления**

**Яичницы- с жареным луком и колбасой**

Первичная обработка яиц

Колбасу нарезать небольшими кубиками

Разогреть сковороду с маслом

Обжарить колбасу

Хлеб нарезать кубиками среднего размера, добавить его к колбасе и обжарить.

Взбить яйца с солью

Вылить смесь на сковороду, перемешать

Довести до готовности на слабом огне

Яичница- с жареным луком и колбасой

3 яйца

100 г колбасы

2 ломтика ржаного хлеба

растительное масло

соль

1. Первичная обработка яиц

2 Колбасу нарезать небольшими кубиками

3. Разогреть сковороду с маслом

4. Обжарить колбасу

5.Хлеб нарезать кубиками среднего размера, добавить его к колбасе и обжарить.

6.Взбить яйца с солью

7. Вылить смесь на сковороду, перемешать

8. Довести до готовности на слабом огне

**Яичница- с помидорами и колбасой**

4-5 яиц

2 помидора

100 г вареной колбасы

Сливочное масло

Соль

1. Первичная обработка яиц
2. Нарезать мелкими кубиками колбасу
3. Нарезать помидоры тонкими ломтиками
4. В разогретой сковороде растопить сливочное масло
5. Положить колбасу, обжарить со всех сторон
6. Добавить к колбасе помидоры, перемешать выдержать до тех пор, пока не станут мягкими
7. Яйца взбить с солью и вылить на сковороду
8. Накрыть крышкой и выдержать 1-2 мин.
9. После этого яичницу перевернуть и довести до готовности

**Яичница с сыром, чесноком и зеленью**

3 яйца

50 г сыра

1 долька чеснока

30 г зелени петрушки или укропа

1 ст. ложка сметаны, соль

1. Натереть сыр на мелкой терке

2. Очистить чеснок, растолочь

3.Разогреть сковороду

4. Положить в неё сметану и растопить на слабом огне

5. Яйца взбить с солью и растолченным чесноком

6. Получившуюся смесь вылить на сковороду.

7. Через 1-2 мин посыпать яичницу сыром

8.Добавить через минуту измельченную зелень

10.Накрыть крышкой и довести до готовности

**Омлет с сыром и горошком**

6 яиц

150 г сыра

1,5 стакана молока

4 ст. ложки зеленого консервированного горошка

3 ст. ложки растительного масла, соль

1.Сыр натереть на мелкой терке

2.Первичная обработка яиц

3.В натертый сыр добавить яйца и масло, перемешать, посолить

4. Положить зеленый горошек

5. Постепенно влить молоко

6. Взбить смесь до однородной массы

7.Сковороду разогреть, смазать маслом

8. Вылить на неё омлетную смесь

9. Накрыть крышкой

10. Довести до готовности