

Тема: «Технология приготовления блюд из овощей и фруктов»



Зачем нам нужны овощи и фрукты.

Это вкусные и полезные дары природы – основной поставщик жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки и других питательных веществ.



В яблоках, грушах и в горстке малины-
Повсюду чудесные есть витамины.
Они берегут нас от всяких болезней!
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.

Способы хранения овощей и фруктов.

- в холодильнике или погребе;
- замораживают в морозильной камере;
- сушат.



Доброкачественность плодов определяют:
по внешнему виду, вкусу и запаху.

Внешний вид - окраска, форма, состояние поверхности, целостность, свежесть.

По внешнему виду овощи и плоды должны быть свежими, чистыми, целыми, здоровыми, непроросшими, типичной для сорта формы и окраски, без механических повреждений, повреждений болезнями и вредителями. Вкус и запах должны быть свойственными данному хозяйственно-ботаническому сорту, без постороннего вкуса и запаха.

Механическая кулинарная обработка овощей.

- сортируют по размеру, качеству;
- моют щёткой удаляют остатки земли;
- очищают от кожуры;
- промывают;
- нарезают.

Сортировка.



Мойка.



Очищают от кожуры.



Промывание.



НАРЕЗКА КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ



ЛОМТИКАМИ И ДОЛЬКАМИ



СОЛОМКОЙ



КУБИКАМИ



БРУСОЧКАМИ



КОЛЬЦАМИ И ПОЛУКОЛЬЦАМИ



КВАДРАТИКАМИ



КРУЖОЧКАМИ

Правила сохранения витаминов.

- Держать очищенные овощи в воде можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.
- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.
- Очищенный картофель надо класть в холодную воду, иначе он потемнеет.
- Овощи для варки класть в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить под крышкой.
- Нельзя использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду и инвентарь из меди и железа, потому что эти металлы разрушают витамин С. Такая посуда должна иметь эмалированное покрытие.

Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- Салат – холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельчённых и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.



- Очень вкусны фруктовые салаты из яблок, груш, апельсинов, бананов, мандаринов, винограда и различных ягод. Такие салаты заправляют йогуртом, сливками, сметаной и подают на десерт.



Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров, а также листики зелёного салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея.



Нарезка овощей и фруктов для украшения салатов.



Нарезка овощей (карвинг)

Карвинг – искусство художественной резки по овощам и фруктам.



Инструменты для карвинга.



Технология приготовления салата из сырых овощей (фруктов)

