Технологии кулинарной обработки пищевых продуктов

Выполнил: учащийся 5 класса

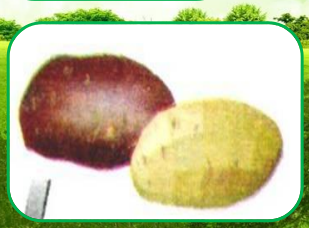
Последовательность первичной обработки овощей

Сортировка

Мойка

Нарезка

Очистка



Промывание

Нарезка овощей, придает блюдам красивый внешний вид и возбуждает аппетит, а при тепловой обработке достигают одновременной готовности

Способы нарезки:

❖***механический*** (с помощью овощерезательных машин, профессиональных терок);

❖***вручную*** (с помощью ножей, специальных выемок и овощерезок).

Тепловая обработка продуктов. Варка.

Для тепловой обработки продуктов необходимо иметь:

- несколько кастрюль различной емкости (вместимости) – от 1 до 5 литров
- сковороды различного размера
- посуду с толстым дном и стенками (утятница)
- несколько противней и форм

1. Основной способ варки.

- Продукт варят в большом количестве жидкости при температуре 100 градусов.
- Если закрыть кастрюлю крышкой, температура повышается до 101 – 102 градусов.
- При герметически закрытой крышке температура 108 -110 градусов

- При основном способе варки в жидкость переходит максимальное количество питательных веществ
- Применяется для приготовления бульонов и супов

2. Варка на пару.

- Сохраняется максимальное количество питательных веществ
- Широко применяется в лечебном питании

3. Припускание.

- Продукт варят в небольшом количестве жидкости (продукт закрыт жидкостью на 1/3 своей высоты)
- Припускают продукты и в собственном соку
- Припускают в сотейниках под закрытой крышкой

4. Варка на водяной бане.

- Продукт кладут в посуду, которую помещают в емкость с кипящей водой
- Температура продукта составляет 40 – 70 градусов
- Применяют для приготовления пудингов, омлетов, соусов

Это нужно знать

- За первые 15 минут варки уходит 30% витамина С.
- При температуре кипения 100 градусов разрушаются витамины группы В.
- Витамины разрушаются не за счет высокой температуры, а за счет кислорода, который растворен в воде.
- Прокипяченная вода кислорода не содержит.

Как сохранить витамины при варке.

- Чтобы сохранить витамины при варке, необходимо избавиться от кислорода в воде, для этого:
- прокипятить воду 5 минут;
- слегка подсолить воду, чтобы вывести остаток кислорода;
- положить овощи, коренья, зелень

Спасибо за внимание!
Выполнил: учащийся 5 класса