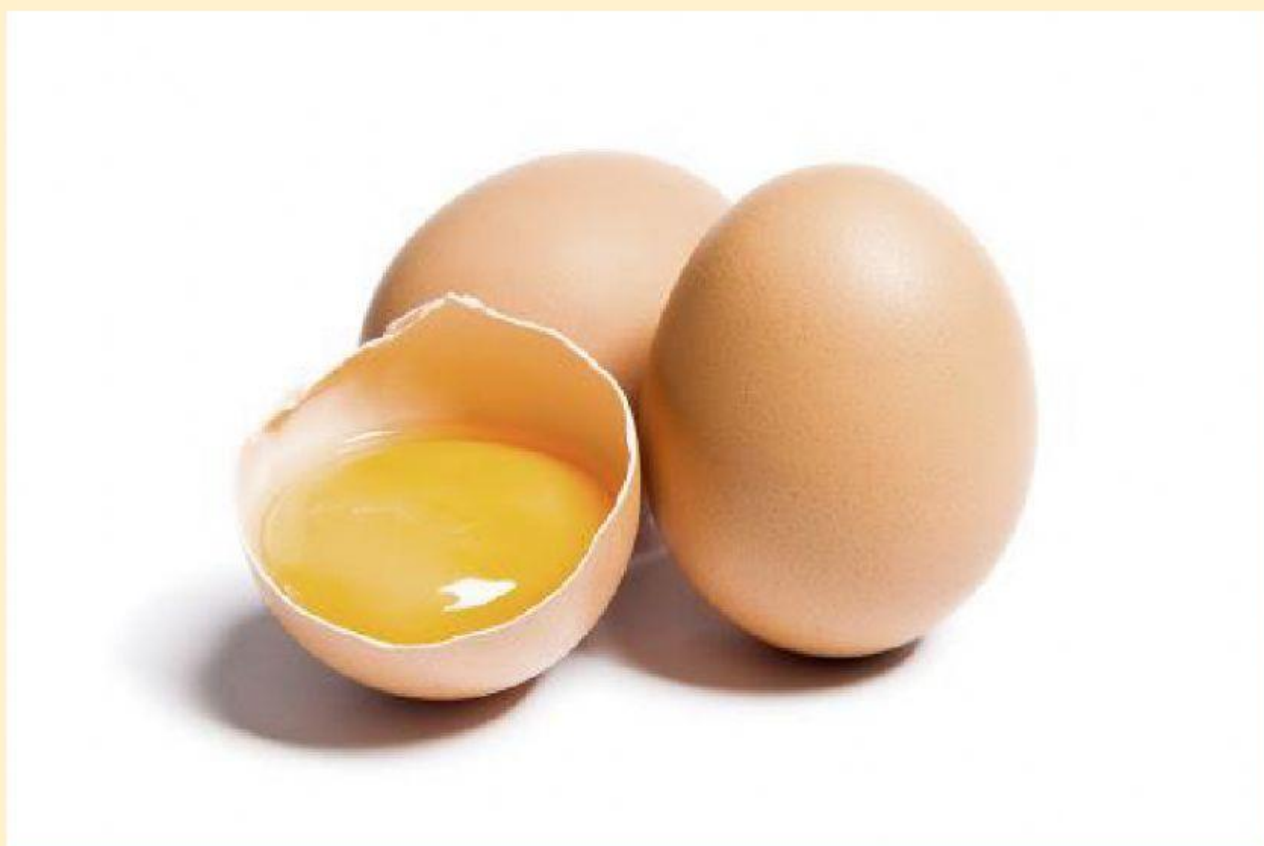


# Яйца

**Прочитай текст и ответь на вопросы в конце  
рабочего листа.**



❖ Древние народы считали яйцо прообразом Вселенной - из него родился мир, окружающий человека. Древние греки, римляне, египтяне и многие другие народы относились к яйцу как к символу рождения. У славянских народов, принявших христианство, яйцо ассоциировалось с плодородием земли, с весенним возрождением природы.



**куриные**



**утиные**



**гусиные**



**страусиные**

## **Виды яиц**



**перепелиные**



**индюшачьи**

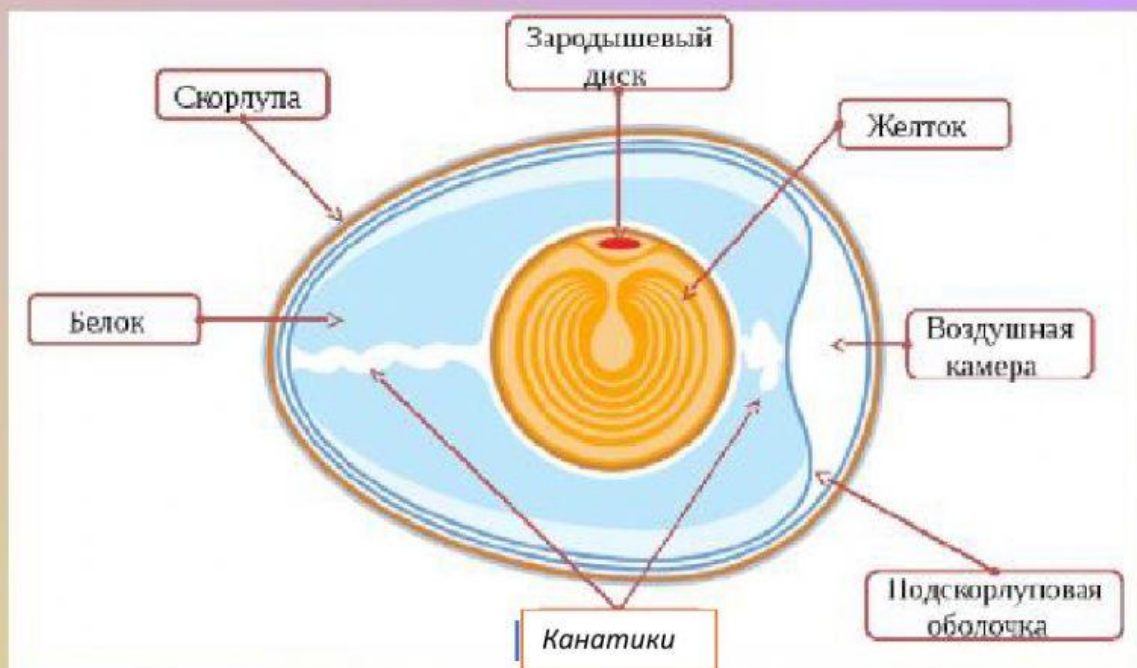
## Пищевая ценность яиц

- Вода – 73%
- Белок – 13%
- Жир – 12%
- Углеводы – 1%
- Минеральные соли – 1%



Самой питательной частью яйца является желток. В нем сосредоточены витамины А, Д, Е, К, РР и витамины группы В

## Строение яйца



# Способы определения свежести яиц

- 1. Просвечивание через овоскоп

(прибор для определения качества яиц)

Свежие яйца просвечиваются, несвежие – нет.



- 2. Опускание яйца в подсоленную воду

(на 1 стакан воды 1 ст. л. соли)

| Качество яйца            | Что происходит             |
|--------------------------|----------------------------|
| Яйцо свежее              | Опустилось на дно стакана  |
| Яйцо недостаточно свежее | Плавает чуть выше дна      |
| Яйцо недоброкачественное | Остается наверху, не тонет |



Яйца хранят в холодильнике в специальных лотках острым концом вниз.

# Свойства яиц, используемые в кулинарии

- ❖ Связывающие свойства (блинчики, лапша, пельмени, котлеты, запеканка)



- ❖ Осветляющие свойства белка

(заливное, бульон)



- ❖ Пенообразующие свойства (пастила, зефир, безе, крем, суфле)



## Способы варки яиц

| Способ приготовления                                                                                 | Время       | Готовность                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|
|  <p>Всмятку</p>     | 2 мин.      | Белок свернулся наполовину, желток не свернулся. |
|  <p>В «мешочек»</p> | 4 – 5 мин.  | Белок свернулся, желток не свернулся.            |
|  <p>Вкрутую</p>     | 7 – 10 мин. | Желток и белок свернулся.                        |

## Подача варёных яиц



- Подают яйца в пашотнице на подставочной тарелке с чайной ложкой.
- **Пашотница** – посуда с полукруглым дном в виде рюмки на ножке.
- Пашотницы изготавливают из керамики, металла, фарфора или стекла.

## Блюда из яиц



яичница



омлет



ГОГОЛЬ - МОГОЛЬ



фаршированные яйца



бутерброды

## Тест по теме

**ОТВЕТЬ «ДА» или «НЕТ» на вопросы:**

1. Очень важно, чтобы яйца для приготовления пищи были свежими?
2. Яйца употребляют только в свежем виде?
3. Омлет отличается от яичницы тем, что яйца предварительно взбивают с добавлением молока?
4. Свежесть яйца можно определить, только разбив его?
5. Чтобы яйцо при варке не лопнуло, нужно добавить в воду сахар?
6. Прежде чем разбить сырое яйцо, его нужно тщательно вымыть?