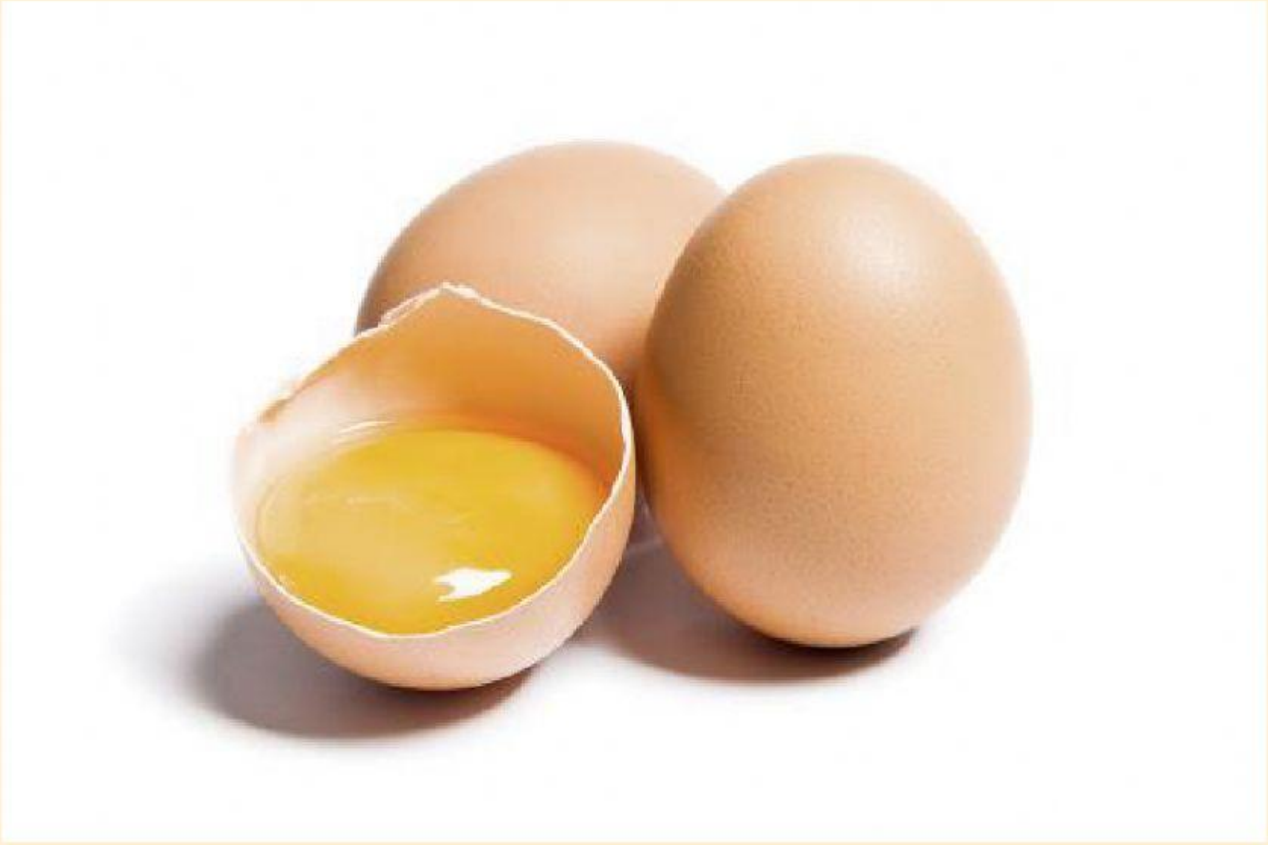
Яйца

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.



Виды яиц



куриные



утиные



гусиные



страусиные



перепелиные



индюшачьи

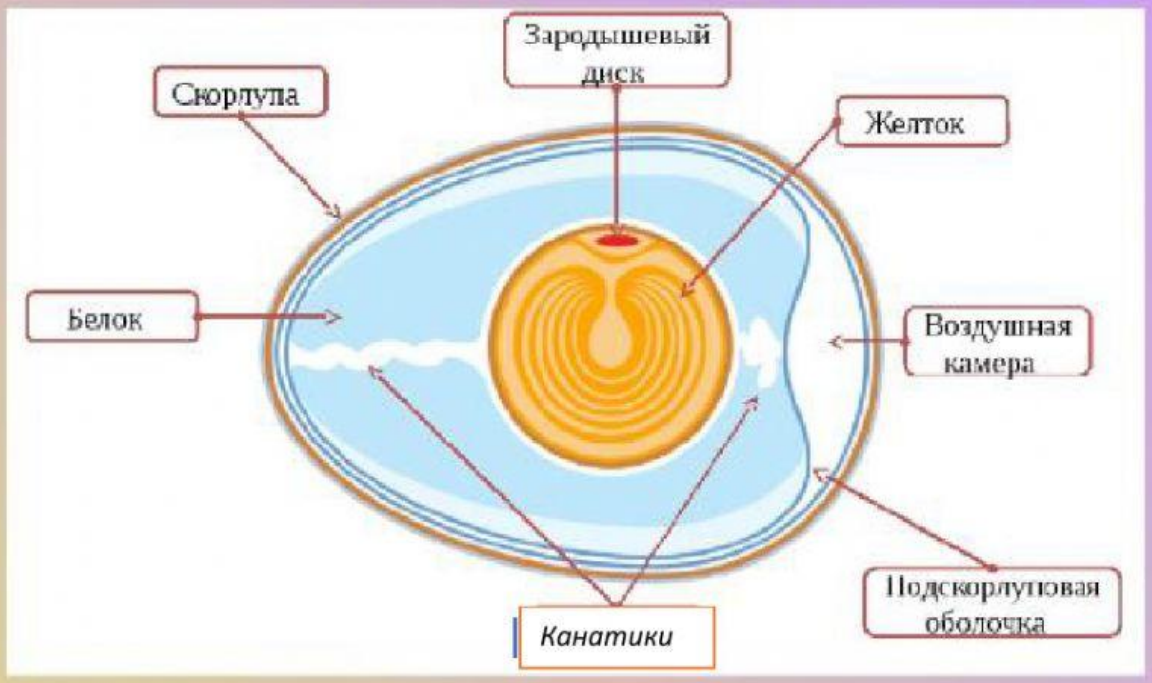
Пищевая ценность яиц

- 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)



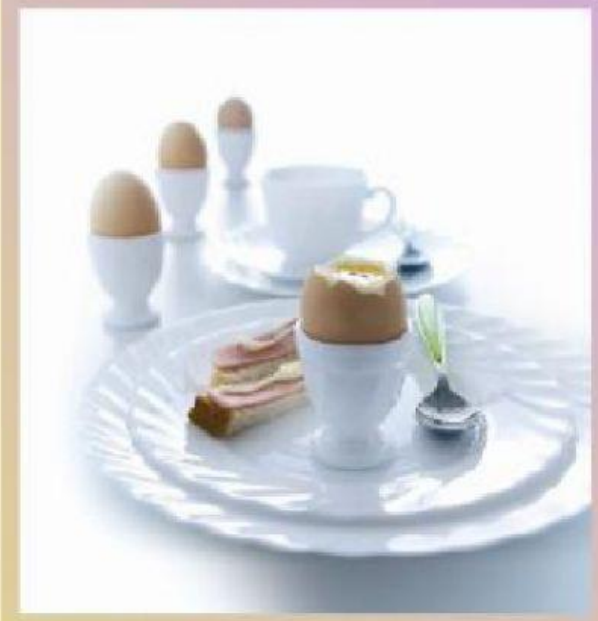

- **Пенообразующие свойства** (пастила, зефир, безе, крем, суфле)




Способы варки яиц

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

Подача варёных яиц



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



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?