

Тепловая кулинарная  
обработка овощей.  
Приготовление  
салатов и винегретов

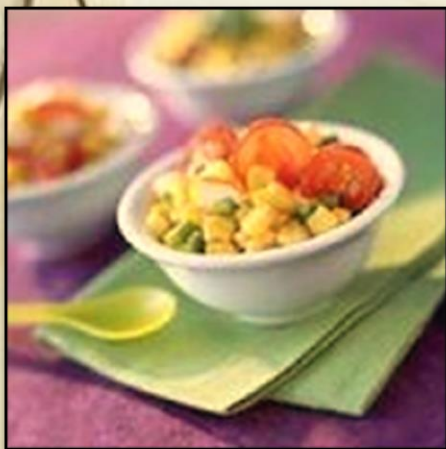
# Виды тепловой обработки овощей

- ❖ Варка - это нагревание продукта в воде, бульоне, на пару.
- ❖ Жаренье – это нагревание продукта на горячей сковороде с жиром.
- ❖ Запекания – жаренье продукта в духовке.
- ❖ Тушение – продукт сначала обжаривают, а затем заливают соусом и доводят до готовности.
- ❖ Припускание – варят в небольшом количестве жидкости.
- ❖ Пассерование – продукт слегка обжаривают с жиром и без него.
- ❖ Блаширование – быстрое обваривание или ошпаривание.

# Что можно приготовить из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- ✓ закуски – салаты, винегреты;
- ✓ первые блюда – овощные супы, свекольник, окрошка;
- ✓ вторые блюда – картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.



# Правила тепловой обработки овощей

- ✓ Никогда продукты не пережаривать и не переваривать.
- ✓ Жарить или варить овощи надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.
- ✓ Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, так лучше сохраняются питательные вещества.
- ✓ При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее большое количество приведет к потере питательных веществ.
- ✓ Свеклу и морковь варят без соли, если овощи посолить они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.
- ✓ Овощи для салатов варят в кожуре.

**САЛАТ – ЭТО ХОЛОДНОЕ БЛЮДО ИЗ  
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ОВОЩЕЙ, А  
ТАКЖЕ В СОЧЕТАНИИ С МЯСОМ, РЫБОЙ,  
ЯЙЦАМИ**



## ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И ОФОРМЛЕНИЮ ГОТОВЫХ БЛЮД ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

- ❖ Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, сохранять форму нарезки.
- ❖ Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.
- ❖ Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.
- ❖ Оформление блюд должно быть эстетичным, при оформлении блюд нельзя использовать несъедобные украшения.
- ❖ Украшать блюда нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы продукты не заветрились и не потеряли внешний вид.



# Технологическая последовательность приготовления винегрета

- ✓ Свеклу нарезать кубиками или натереть на тёрке, переложить в салатник, добавить ложку подсолнечного масла и перемешать, чтобы другие овощи не приобрели цвет свеклы.
- ✓ Картофель, морковь, огурцы, нарезать кубиками 5 на 5 мм, переложить в салатник.
- ✓ Лук нарезать мелкими кубиками.
- ✓ Добавить квашеную капусту, фасоль.
- ✓ Посолить по вкусу, добавить подсолнечное масло, все ингредиенты перемешать.
- ✓ Оформить готовое блюдо, выложить в салатник.

# Рефлексия

Из данных букв  
сложите слова,  
обозначающие  
продукты,  
используемые в  
приготовлении  
винегрета. Слова  
могут ломаться,  
читаться справа  
налево, но не по  
диагонали.

М	К	А	Р	А
О	Р	С	Т	К
Ь	К	В	О	Ш
В	О	Е	К	Л
О	Ы	У	К	А
Г	Ц	Л	С	О
У	Р	А	М	Л
О	Л	С	*	Ь