

Холодные и горячие
блюда из яиц и творога

ПОВАР

Илья Валерьевич Мельников
Холодные и горячие
блюда из яиц и творога
Серия «Повар»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3264895

Аннотация

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, Д, В1, В2. Значение творожных блюд в питании чрезвычайно велико, так как в твороге содержится до 16,5% белков, до 18% жира, большое количество кальция (140 мг %), витамины А, Е, группы В и др. В этой книге вы узнаете как приготовить оригинальные, интересные, а главные вкусные блюда из яиц и творога. Узнаете уловки и хитрости настоящего шеф – повара.

Содержание

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	4
ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Холодные и горячие блюда из яиц и творога

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, Д, В1, В2, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ – железа, фосфора, кальция, серы и других, а также жироподобных веществ – холестерина и лецитина, влияющих на процессы жизнедеятельности организма.

Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок.

В зависимости от сроков хранения куриные яйца делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы глазуньи, для варки, так как в них благодаря небольшому сроку хранения желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большее количество питательных веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях

общественного питания не используются.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др.

Для замены 1 яйца массой 50 г берут 43 г меланжа. Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Поэтому размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд при комнатной температуре, или поставив банки в теплую воду (до 50° С). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре -4-6° С.

Яичный порошок – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой 50 г берут 12 г яичного порошка. Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают, соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или про-

тирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется коагуляцией. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50°C и заканчивается при $80-85^{\circ}\text{C}$. Белок яиц становится плотной, загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70°C . При приготовлении омлетов, яичной каши, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых их удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250-300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, "в мешочек", вкрутую.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2,5-3 мин с момента закипания воды. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйца всмятку имеют полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1-2 шт. Укладывают на тарелку или вставляют в специальные подставки в виде рюмок.

Яйца "в мешочек" (пашот). Варят так же, но в течение 4,5-5 мин. Ополаскивают холодной водой и отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, для шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного "в мешочек", желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и об-

разуют как бы "мешочек", в котором оказывается большая часть яйца.

Яйца вкрутую. Варят 10-15 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление, выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможности вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, неохлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.