

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Школа № 6 имени Героя Советского Союза Самохина
Н.Е.»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему:

“Приготовление салата по собственной рецептуре”

Выполнил(а) учащаяся 10А класса:

Перцева Виктория Дмитриевна

Научный руководитель:

Лихобаба Анастасия

Ивановна

Допуск к защите:

Ростов-на-Дону, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. САЛАТ КАК ЧАСТЬ МЕНЮ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.	5
1.1.История происхождения салата. Способы приготовления	5
1.2.Ингредиенты, оказывающие положительное влияние на человеческий организм.	6
ГЛАВА 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА ПО СОБСТВЕННОЙ РЕЦЕПТУРЕ	8
2.1. Создание собственной рецептуры салата	8
2.2. Оценка полученного продукта и анализ результатов	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной исследовательской работы заключается в популяризации здорового питания и интереса к приготовлению блюд по собственным рецептам. В современном мире люди все больше уделяют внимание своему образу жизни, заботятся о здоровье и правильном питании. Приготовление салатов, особенно по собственной рецептуре, является доступным, полезным и интересным способом разнообразить свое меню.

Собственные рецепты дают возможность проявить свои кулинарные способности, использовать любимые ингредиенты и создавать уникальные блюда. Кроме того, изучение процесса приготовления салата по собственной рецептуре позволяет лучше понять основы кулинарии, научиться сочетать различные продукты и экспериментировать с вкусами.

В рамках данной работы будет исследовано влияние различных ингредиентов и их сочетаний на вкусовые качества салата, а также изучены оптимальные способы приготовления и оформления данного блюда. Это позволит создать не только вкусный и полезный, но и эстетически привлекательный салат, который может стать украшением любого стола.

Цель работы: проанализировать ингредиенты, используемые для салатов, и на основе полученной информации создать свой рецепт вкусного и полезного салата.

Объект исследования: салаты, приготовленные по авторским рецептам.

Предмет исследования: процесс приготовления салатов по авторским рецептам.

Гипотеза исследования: существует возможность приготовить вкусный, полезный и эстетически привлекательный салат по авторскому рецепту, учитывая влияние различных ингредиентов и способов приготовления на вкусовые качества блюда.

Задачи исследования:

1. Изучение основных принципов и методов приготовления салатов.
2. Тестирование различных вариантов рецепта, подбор оптимальных сочетаний продуктов.
3. Разработка собственного рецепта салата, учитывая вкусовые предпочтения и доступность ингредиентов.
4. Оценка вкусовых качеств и пищевой ценности готового салата.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования разработанного авторского рецепта для приготовления вкусных и полезных салатов в домашних условиях, а также в кафе и ресторанах. Полученные результаты могут быть полезны для людей, интересующихся кулинарией и здоровым питанием, а также для профессиональных поваров, ищущих новые идеи для своего меню.

Методы исследования: теоретический анализ литературы и интернет-ресурсов по теме исследования; опрос и анкетирование людей для выявления их вкусовых предпочтений и отношения к салатам; эксперимент по

приготовлению салатов по различным рецептам и сравнение их вкусовых качеств; органолептическая оценка готовых салатов (вкус, аромат, внешний вид, консистенция); статистическая обработка полученных данных и анализ результатов исследования.

ГЛАВА 1. САЛАТ КАК ЧАСТЬ МЕНЮ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.

1.1. История происхождения салата. Способы приготовления

Салат - это блюдо, которое имеет множество вариаций и может быть приготовлено из различных ингредиентов. Он является одним из самых популярных блюд в мире и имеет свою историю происхождения.

Считается, что салат был впервые приготовлен в Древнем Египте, где его использовали в качестве лекарственного средства. Египтяне смешивали листья салата, огурцы, лук и чеснок, затем поливали их лимонным соком.

Позже салат стал известен в Греции и Риме, где его также использовали в медицинских целях. Римляне добавляли в салат еще больше ингредиентов, включая яйца, мясо и рыбу [6].

В Средние века салат стал популярным в Европе благодаря крестоносцам, которые привезли его из своих походов. Однако в то время салат был доступен только богатым людям, так как его ингредиенты были дорогими.

С течением времени салат стал более доступным и популярным среди всех слоев населения. Сегодня салат является неотъемлемой частью многих кухонь мира и имеет множество вариаций, от простых до сложных рецептов.

История происхождения салатов начинается в древности. Готовить первые салаты начали еще повара Древнего Рима. В рецепты тогда входили зеленые листовые овощи и некоторые травы. Заправляли салаты медом, уксусом, перцем и солью.

Позже французы внесли изменения и добавили к травам вкусный салат латук. Примерно с конца 18 века в качестве ингредиентов для салата стали использовать капусту, артишоки, свежие огурцы, спаржу. Так как данные овощи были нежными, и у них нет собственного ярко выраженного вкуса, то заправку делали пикантной, добавляя в нее немного сухого вина или винный уксус. Для одного из вариантов брали лимонный сок, смешивали с оливковым маслом и разнообразными душистыми приправами.

К началу 19 века салаты становятся более сложными по составу. Теперь в них стали добавлять корнеплоды, а позже и мясо, отварную рыбу, яйца, птицу. С тех пор они начинают считаться самостоятельным блюдом. Но при готовке вкусного блюда, никто и никогда не задумывается об истории происхождения салатов.

Теперь салатом называется простой сбор из холодных измельченных кусочков овощей, рыбы, грибов, мяса, яиц, фруктов.

Основные принципы приготовления салата:

- Использование свежих продуктов
- Правильное сочетание ингредиентов
- Соблюдение пропорций
- Подбор подходящей заправки
- Оформление и подача салата

Методы приготовления салата:

- Нарезка продуктов
- Варка, тушение, жарка
- Приготовление соусов
- Оформление салата перед подачей

Основные принципы приготовления салатов включают в себя использование свежих ингредиентов, правильное сочетание продуктов, соблюдение пропорций, подбор подходящей заправки и оформление салата перед подачей.

Методы приготовления салатов могут включать нарезку ингредиентов, варку, жарку, тушение, приготовление соусов и заправок, а также оформление салата с помощью различных украшений.

1.2. Ингредиенты, оказывающие положительное влияние на человеческий организм.

В современное время салаты становятся все более разнообразными. Порой в состав салата входят крупно порезанные или даже целые овощи. При этом салаты могут быть и горячие.

В зависимости от основного продукта в составе, салаты подразделяются на овощные, грибные, рыбные, мясные и из дичи и птицы, для удобства в кулинарных книгах условно выделяют группы: салаты из овощей, смеси овощей и плодов, салаты фруктовые, салаты мясные с варёными мясopодуктами и салаты рыбные с варёными рыбой и морепродуктами. По количеству компонентов салаты бывают простые (из одного продукта) или составные (из нескольких). По способу оформления составные салаты делятся на полностью смешанные, которые сервируют в салатниках горкой или на тарелках через гарнирное кольцо, — для закусочных салатов, и букетной выкладки — для гарниров к горячим блюдам. В русской ресторанной подаче принято также комбинировать эти способы: полностью нарезают, смешивают и выкладывают в салатник только треть подготовленных продуктов, а остальное красиво укладывают ломтиками и букетиками сверху. По степени смешения ингредиентов выделяют салаты смешанные (если продукты с заправкой тщательно перемешаны) и слоёные (если продукты выложены друг на друга слоями и только обрызганы заправкой) [5]. По температуре подачи помимо обычных холодных (8—12 °С) салаты бывают тёплыми (30—35 °С). Тёплые салаты — овощные салаты с добавлением мяса, рыбы или бобовых, приготавливаемые с тёплой салатной заправкой, или зелёные салаты из листовых овощей, служащие «подушкой» для горячего мяса или рыбы грилье.

К полезным ингредиентам можно отнести овощи, фрукты, зелень, орехи, семена, цельнозерновые продукты, нежирные белки и полезные жиры. Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают поддерживать здоровье иммунной системы, сердца и сосудов, а также улучшают общее самочувствие [2]. Зелень, такая как

шпинат, руккола и капуста, содержит большое количество клетчатки, витаминов и минералов, а также антиоксиданты, которые помогают защитить организм от свободных радикалов и поддерживать здоровье кожи. Орехи и семена являются хорошим источником полезных жиров, белков и клетчатки, которые способствуют здоровью сердца, поддерживают энергию и улучшают работу мозга. Цельнозерновые продукты, такие как овес, коричневый рис и киноа, богаты клетчаткой, которая помогает поддерживать здоровый вес и улучшает пищеварение. Нежирные белки, такие как рыба, курица и индейка, обеспечивают организм необходимыми аминокислотами для строительства и восстановления клеток, а также поддерживают здоровье мышц. Полезные жиры, такие как авокадо, оливковое масло и жирная рыба, помогают поддерживать здоровье сердца и мозга, улучшают состояние кожи и волос, а также способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Оптимальное сочетание продуктов зависит от конкретного рецепта и вкусовых предпочтений. Однако, есть несколько общих рекомендаций:

- Используйте свежие и качественные ингредиенты.
- Сочетайте овощи и фрукты с разными текстурами и вкусами.
- Добавляйте зелень для добавления вкуса и пользы.
- Не бойтесь экспериментировать с различными заправками и соусами.
- Используйте нежирные белки, такие как курица, рыба или тофу, для добавления белка в салат.
- Украшайте салат орехами, семенами или нарезанными овощами для дополнительного вкуса и текстуры [7].

В данной главе были рассмотрены основные принципы и методы приготовления салатов, история их происхождения, а также ингредиенты, которые оказывают положительное влияние на организм человека. Были приведены оптимальные сочетания продуктов для приготовления салатов и примеры рецептов.

ГЛАВА 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА ПО СОБСТВЕННОЙ РЕЦЕПТУРЕ

2.1. Создание собственной рецептуры салата

Прежде чем приступать к приготовлению даже самого простого по рецептуре салата, нужно запастись необходимым набором ножей, овощечисток и овощерезок. Ножи должны быть изготовлены из высокопрочной нержавеющей стали и снабжены пластмассовой или деревянной рукояткой. Лезвия овощечисток и овощерезок также должны быть выполнены из нержавеющей стали. При приготовлении салатов и в процессе украшения уже готовых холодных закусок могут понадобиться и специальные ложки, предназначенные для удаления мякоти или сердцевины плодов. При этом лучше всего использовать ложки, изготовленные из стали, но не из серебра (последние оставляют темные следы на овощах и фруктах). Итак, для приготовления салатов нужно запастись следующими кухонными принадлежностями:

Большой кухонный нож - необходим для шинкования крупных овощей и фруктов. Малый кухонный нож - нужен для разделки и нарезания плодов овощей и фруктов среднего и маленького размера, а также для очистки овощей и фруктов от кожицы и снятия цедры с цитрусовых. Офисный нож - понадобится для чистки корнеплодов и клубней, снятия цедры с цитрусовых, удаления сердцевины из кабачков и яблок, а также для выполнения декоративных надрезов на овощах и фруктах при украшении блюд.

Нож с волнистым лезвием - обычно используется при оформлении блюд, для нарезки моркови и огурцов.

Нож для грейпфрута — с его помощью можно отделить кожицу от мякоти разрезанных пополам грейпфрута, дыни или ананаса. Пресс для чеснока - легко можно сделать чесночную кашицу [1].

Овощечистка с желобком - нужна для очистки огурцов, цитрусовых, редиса и моркови. С ее помощью можно также срезать тонкие полоски мякоти плодов.

Овощечистка экономная - пригодится при очистке спаржи, сельдерея, косточковых, картофеля, киви и авокадо.

Приспособление для вырезания больших шариков - необходимо при украшении блюд шариками из мякоти дыни, моркови, огурцов, тыквы. С его помощью можно также легко удалить сердцевину из помидоров [3].

Приспособление для вырезания маленьких шариков - пригодится в том случае, если необходимо украсить блюдо маленькими шариками из моркови, огурцов, дыни и сельдерея.

С помощью высечки для яблок - можно легко удалить сердцевину из целого яблока, а также сделать ножки для грибочков, приготовленных из картофеля.

Маленькие высечки с ровными краями - помогут вырезать серединки из ананасовых или яблочных кружков.

Большие высечки с ровными или волнистыми краями - пригодятся для срезания края с кружочков фруктов или овощей, а также для вырезания мякоти цитрусовых.

С помощью маленьких формочек, изготовленных в виде квадрата, ромба, сердечка, цветка, месяца и т. д., любое блюдо можно украсить различными фигурами, вырезанными из перца, яичного белка, желе, марципана, клубней или корнеплодов.

С помощью яйцерезки можно быстро разрезать сваренное вкрутую яйцо на несколько частей, круглых или овальных долек или кубиков [4].

Яблокорезка используется для разрезания яблок на одинаковые по форме и размеру дольки и одновременно для удаления сердцевины.

Используя жироль, можно легко приготовить маленькие цветочки из тонких пластин сыра твердых сортов.

Рецепт приготовления:

Ингредиенты:

Куриная грудка -500 грамм

Шампиньоны свежие- 250 грамм

Яйца - 4 шт

Сыр твёрдый - 200 грамм

Кукуруза консервированная - 1 банка

Лук репчатый - 1 шт.

Чеснок - 2 зубчик

Зелень(укроп, петрушка) - небольшой пучок

Соль, чёрный молотый перец - по вкусу.

Масло подсолнечное- (для жарки)

Майонез - по вкусу

Рецепт :

Куриную грудку отвариваем в подсоленной воде до готовности. Ждём пока остынет. Режем небольшими кусочками.

2. Грибы режем небольшими слайсами. Обжариваем на растительном масле.

3. Луковицу предварительно почистив , режем мелким кубиком, добавляем в сковороду с грибами. Жарим до золотистого цвета.

4. Отвариваем яйца и натираем на терке.

5 . Сыр натираем на крупной терке.

6 . Измельчаем зелень.

7. В салатик выкладываем все ингредиенты (курица, грибы с луком, кукуруза консервированная, яйца, сыр, зелень).

8. Добавляем два зубчика чеснока, предварительно пропустив его через пресс для чеснока.

9. Солим и перчим по вкусу. Добавляем майонез и перемешивания. Дадим настояться 30-40 минут в холодильнике. Украшаем зеленью и подаём к столу

2.2. Оценка полученного продукта и анализ результатов

Нами были выделены следующие критерии оценки полученного блюда.

Внешний вид: салат должен быть аккуратно нарезан, без больших кусков и грубых краев. Листья должны быть свежими и ярко окрашенными.

Запах: салат должен иметь свежий и приятный аромат. Если есть намек на гниль или плесень, то это указывает на низкое качество продукта.

Текстура: салат должен обладать хрустящей и сочной текстурой. Слишком мягкий или слишком жесткий салат может указывать на неправильное хранение или приготовление.

Вкус: салат может иметь различные вкусовые оттенки в зависимости от ингредиентов, но в целом он должен быть свежим, легким и приятным на вкус.

Количество ингредиентов и их сочетаемость: салат должен включать разнообразные ингредиенты, которые гармонично сочетаются друг с другом.

Заправка: она должна быть свежей и подходящей для данного салата. Слишком много или слишком мало заправки также может повлиять на общее впечатление от блюда.

Сочетаемость с другими блюдами: салат должен хорошо сочетаться с другими продуктами на столе и не перебивать их вкус.

Легкость усвоения: салат не должен быть слишком тяжелым для желудка.

Цена: стоимость салата должна соответствовать качеству и количеству ингредиентов.

Бланк оценивания моей семьёй салата приготовленного по собственной рецептуре

Критерий	Оценка (от 0 до 10)
Сочетание продуктов	9
Эстетическое оформление блюда	8
Учёт вкусовых качеств блюда	10
Оригинальность приготовления	8
Консистенция блюда	10

Сумма баллов оценивания: 45

Сочетание продуктов в салате оценивается в 9 баллов, что является хорошим результатом. Это означает, что ингредиенты салата хорошо сочетаются друг с другом и создают приятный вкус.

Эстетическое оформление блюда оценивается в 8 баллов, что также является хорошим результатом. Салат выглядит аккуратно и красиво, все ингредиенты нарезаны равномерно и аккуратно.

Салат получил 10 баллов за учет вкусовых качеств. Это означает, что салат имеет приятный вкус и аромат, который нравится большинству людей.

Салат получил 8 баллов за оригинальность приготовления. Это означает, что рецепт салата является оригинальным и необычным.

В целом, салат получил оценку в 45 баллов из-за хорошего сочетания продуктов и эстетического оформления блюда. Это говорит о том, что салат был приготовлен с любовью и вниманием к деталям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочется сказать, что проектная работа по теме приготовления салата по собственной рецептуре была успешно выполнена. В ходе работы был разработан рецепт нового салата, подобраны ингредиенты и способы их обработки, а также проведены эксперименты по приготовлению данного салата.

Результаты экспериментов показали, что салат, приготовленный по собственной рецептуре, имеет отличные вкусовые качества и может быть рекомендован для включения в меню предприятий общественного питания или для домашнего приготовления.

Таким образом, цель проектной работы - разработка и тестирование собственного рецепта салата - была достигнута. Салат “Школьный” может стать отличным дополнением к меню любого заведения или прекрасным вариантом для праздничного стола в домашних условиях.

В заключении можно сказать, что салаты являются не только вкусным, но и полезным блюдом. Они содержат много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья человека. Приготовление салатов может быть разнообразным и зависит от вкусовых предпочтений каждого. Важно выбирать свежие и качественные ингредиенты для салатов, чтобы получить максимальную пользу от их употребления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.А. Овощные салаты. - М: АЙРИС-ПРЕСС, 2005. - 115 С.
2. Алямовская В.А. Изысканные салаты. - М: АЙРИС-ПРЕСС, 2005. - 145 С.
3. Вкусные и полезные салаты на каждый день. - М.: эксмо, 2006. - 155 С.
4. Гордон Ж.К. Салаты и закуски. - М.: аст-пресс книга, 2006. - 225 С.
5. Григорьев П.Я. Холодные блюда и закуски. М.: аст-пресс книга, 2006. – 18
6. <https://nicebot.ru/?ysclid=ltbtn1r3u7477111122>
7. https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.95124cff-65e4bc23-0b1bb47b-74722d776562/https/foodsguy.com/house-salad-vs-caesar-salad/