

I. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT :

Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là làm cho thực phẩm được chín ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để dễ hấp thụ và thơm ngon.

1/ Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước :

a/ Luộc : là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm.

+ Quy trình thực hiện : (Học ở sgk)

+ Yêu cầu kỹ thuật :

b/ Nấu : là làm chín thực phẩm trong môi trường nước có thêm gia vị.

Khi nấu thường phối hợp nguyên liệu ĐV với TV hoặc nấu riêng.

+ Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở sgk)

c/ Kho : Là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

+ Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở sgk)

2/ Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước :

Hấp : là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

Khi hấp cần lửa to để có nhiều hơi nước mới đủ để làm chín thực phẩm .

+ Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở sgk)

3/ Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa :

Nướng : là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa, thường là than củi.

-Cần nướng cả 2 mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều.

+ Quy trình thực hiện :

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm

- Để nguyên hoặc cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị, đặt lên vỉ hoặc xiên vào que tre.

- Nướng vàng đều.

- Trình bày đẹp, theo đặc trưng của món.

4/ Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo :

a/ Rán : là làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm.

+ Quy trình thực hiện và Yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở SGK)

b/ Rang : là làm chín thực phẩm với một lượng rất ít chất béo, đảo đều trong chảo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

Chú ý đảo đều liên tục đến khi chín.

+ Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở sgk)

c/ Xào : Là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa, có sự kết hợp giữa thực phẩm ĐV và TV hoặc riêng từng loại, đun lửa to với thời gian ngắn

+ Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở sgk)

II/ Phương pháp làm chín thực phẩm không sử dụng nhiệt :

1/ Trộn dầu giấm : Là cách làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính và ngấm các gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng.

+ Quy trình thực hiện :

- Làm sạch thực phẩm thực vật thích hợp.
- Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn + giấm + đường + muối và tiêu.
- Trộn trước khi ăn 5 - 10 phút
- Trình bày đẹp, sáng tạo.

+ Yêu cầu kỹ thuật :

- Rau lá giữ được độ tươi, tron láng, không nát.
- Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn, ngọt béo.
- Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng.

2/ Trộn hỗn hợp : là làm cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các PP khác kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao.

+ Quy trình thực hiện và Yêu cầu kỹ thuật :

(Học ở SGK)