

Bài 1:

GIỚI THIỆU NGHỀ NẤU ĂN

I. Vai trò vị trí của nghề nấu ăn

- Con người muốn khỏe mạnh phải hội tụ nhiều yếu tố, trong đó ăn uống đóng vai trò quan trọng nhất.
- Cơ thể con người luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để được phát triển tốt.
- Nghề nấu ăn là nghề thiết thực phục vụ cho nhu cầu của con người.
- Nghề nấu ăn thể hiện nét văn hóa ẩm thực đặc thù của dân tộc vì vậy cần được vận dụng và phát huy.

II. Đặc điểm và yêu cầu của nghề

1. Đặc điểm của nghề:

a. Đối tượng lao động:

- Người nấu ăn phải sử dụng những nguyên liệu (lương thực thực phẩm) cần thiết để làm đối tượng lao động của mình.

b. Công cụ lao động:

- Các thiết bị: Dao, thớt, chén, máy xay sinh tố, lò nướng...

c. Điều kiện lao động:

- Người lao động làm việc trong bếp

d. Sản phẩm lao động: các món ăn, món bánh, nước uống...

III. Triển vọng của nghề

- Ăn uống là nhu cầu không thể thiếu được của con người => nghề nấu ăn là nghề không thể thiếu.
- Nhu cầu ngày càng được nâng cao theo nhu cầu phát triển của xã hội.
- Muốn nấu ăn ngon phải có tay nghề cao => phải học để có kiến thức chuyên môn và kỹ năng thực hành vững chắc
- Ăn uống là loại hình thu hút khách du lịch => đây chính là nét đặc trưng của bản sắc văn hóa dân tộc.

Bài 2:

SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN DỤNG CỤ THIẾT BỊ NHÀ BẾP

I. Dụng cụ và thiết bị nhà bếp

1. Dụng cụ nhà bếp:

- Dụng cụ cắt thái: các loại dao thớt
- Dụng cụ để trộn: các loại muống, đĩa, thau...
- Dụng cụ đo lường: cân, muống, chén, chai...
- Dụng cụ nấu nướng: nồi, soong, chảo, nồi cơm điện, lò nướng...
- Dụng cụ dọn ăn: chén, đĩa, muống, đũa...
- Dụng cụ dọn rửa : rổ, thau, chậu, bụi nhùi, giẻ lau...
- Dụng cụ bảo quản thức ăn lồng bàn, tủ chứa thức ăn...

2. Thiết bị nhà bếp:

- Thiết bị dùng điện bếp điện, nồi cơm điện ...
- Thiết bị dùng gas: bếp gas, lò gas....

II. Cách sử dụng và bảo quản dụng cụ thiết bị nhà bếp:

1. Đồ gỗ:

- Không ngâm nước .
- Rửa bằng nước rửa chén và phơi gió: tránh phơi nắng hoặc hơi lửa

2. Đồ nhựa:

- Không để gần lửa .
- Không chứa thức ăn có nhiều dầu mỡ và thức ăn đang nóng sôi.
- Rửa bằng nước rửa chén và phơi cho khô ráo .

3. Đồ thủy tinh, đồ tráng men

- Cần thận khi sử dụng vì dễ vỡ dễ tróc lớp men .
- Đun ở lửa nhỏ .
- Dùng đũa gỗ để xào nấu .
- Rửa bằng nước rửa chén và để khô ráo .
- Không nấu khi đồ dùng đã bị bóc lớp men

. Đồ nhôm, gang:

- Cần thận khi sử dụng vì dễ móp méo, rạn nứt.
- Không để ẩm ướt.

- Không chùi bằng giấy nhám
chùi bằng đồ chùi nhôm và rửa bằng nước rửa chén .
- Không chứa thức ăn có nhiều mỡ muối axit lâu ngày

5. Đồ sắt không gỉ inox

- Không đun lửa to vì dễ ó
- Tránh va chạm nhau vì dễ trầy xước
- Dùng đũa gỗ để xào nấu .
- Không lau chùi bằng đồ nhám . .
- Không chứa thức ăn có nhiều chất muối axit

. Đồ dùng điện:

- Trước khi sử dụng : kiểm tra ổ cắm dây dẫn .
- Khi sử dụng sử dụng đúng quy cách .
- Sau khi sử dụng :chùi sạch, lau khô bằng giẻ mềm không để dính nước.

Bài 3:

SẮP XẾP VÀ TRANG TRÍ NHÀ BẾP

I. Cách sắp xếp và trang trí nhà bếp.

- Nhà bếp là nơi để thực hiện và chế biến các món ăn cho gia đình hằng ngày do đó cần phải sắp xếp đồ đạc hợp lý và ngăn nắp.

1. Những công việc cần làm trong nhà bếp:

- cất giữ thực phẩm
- Cất giữ dụng cụ, thiết bị
- Nơi chế biến thực phẩm
- Bày dọn thức ăn

2. Những đồ dùng cần thiết để thực hiện các công việc nhà bếp

- Dụng cụ nhà bếp
- Thiết bị nhà bếp

II. Cách sắp xếp nhà bếp hợp lý:

1. Thế nào là sắp xếp hợp lý:

- Sắp xếp nhà bếp hợp lý là bố trí các khu vực làm việc trong bếp để người nội trợ thực hiện công việc thuận lợi và thoải mái.

2. Bố trí các khu vực hoạt

động trong nhà bếp :

- Theo trình tự hợp lý - -- Công việc thực hiện gọn gàng ít tốn thời gian.

III. Một số cách sắp xếp nhà bếp thông dụng.

- Tùy vào cấu trúc của nhà ở và điều kiện kinh tế của gia đình để sắp xếp và trang trí nhà bếp theo các dạng sau :

1. Dạng chữ I :

- Sử dụng 1 bên tường

2. Dạng 2 đường thẳng

song song :

- Sử dụng hai bức tường
đối diện

3. Dạng chữ U:

- Khu vực làm việc đặt theo 3 cạnh tường

4. Dạng chữ L:

- Sử dụng 2 bức tường
thẳng góc

BÀI 4:

AN TOÀN LAO ĐỘNG TRONG NẤU ĂN

I. An toàn lao động trong nấu ăn.

1. Công việc nấu ăn trong nhà bếp rất dễ xảy ra tai nạn

- Các thiết bị , dụng cụ

chuyên dùng dễ gây ra nguy hiểm. cần phải đảm

bảo an toàn lao động trong nấu ăn. để tránh xảy ra những tai nạn nguy hiểm.

2. Những dụng cụ thiết bị dễ gây ra tai nạn.

- Dụng cụ thiết bị cầm

tay

- Dụng cụ thiết bị dùng

điện.

3. Nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ăn (SGK).

II. Biện pháp bảo đảm an toàn lao động trong nấu ăn .

1. Sử dụng các dụng cụ thiết bị cầm tay phải cẩn thận chu đáo, đúng qui cách

2. Sử dụng các thiết bị và dụng cụ dùng điện

- Phải hết sức cẩn thận.

3. Biện pháp phòng ngừa rủi ro vì lửa gas, dầu điện.

- Tránh để vật dụng. chất liệu dễ cháy cạnh lò lửa.

- Tránh chứa xăng dầu trong nhà.

- Sử dụng bếp lò cẩn thận