

NỘI DUNG HỌC SINH TỰ NGHIÊN CỨU TẠI NHÀ TUẦN 2
MÔN: CÔNG NGHỆ 6

Bài 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT: (Phần giảm tải không học)

II. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

1. Trộn dầu giấm:

Là phương pháp làm cho thực phẩm giảm bớt vị hăng, ngấm gia vị giúp ăn ngon miệng

▪ **Quy trình thực hiện:**

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

▪ **Yêu cầu kỹ thuật:**

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

2. Trộn hỗn hợp(gỏi):

- Là cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác kết hợp cùng với các loại gia vị.
- Được sử dụng làm món khai vị.

▪ **Quy trình thực hiện:**

- Thực vật: làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối hoặc ướp muối, sau đó rửa lại vắt ráo.
- Động vật: chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.
- Trộn chung nguyên liệu thực vật + động vật + gia vị
- Trình bày đẹp, sáng tạo.

▪ **Yêu cầu kỹ thuật:**

- Giòn, ráo nước
- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt
- Màu sắc đẹp, hấp dẫn.

Dặn dò:

Các em chép bài, trả lời 2 câu hỏi vận dụng vào tập công nghệ.

Câu hỏi vận dụng:

Câu 1: Cho ví dụ 2 món ăn áp dụng phương pháp trộn dầu giấm.

Câu 2: Cho ví dụ 2 món ăn áp dụng phương pháp trộn hỗn hợp.

Nội dung ôn tập kiểm tra giữa kỳ

Các em học thuộc 2 câu sau đây

Câu 1: Nêu nguồn gốc, chức năng của chất đạm, chất đường bột?

1/Chất đạm(protein):

* Nguồn cung cấp:

- Động vật: thịt, cá, trứng, sữa, hải sản...
- Thực vật: các loại đậu, hạt, nấm...

* Chức năng:

- Giúp cơ thể phát triển tốt về chiều cao, cân nặng và trí tuệ.
- Tái tạo các tế bào chết. Cung cấp năng lượng cho cơ thể.

2/Chất đường bột(gluxit):

* Nguồn cung cấp:

- Đường: mía, mật ong, bánh kẹo...
- Tinh bột: gạo, ngô, khoai, sắn....

* Chức năng:

- Cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể hoạt động
- Giúp chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng khác

Câu 2: Em hãy nêu nguồn cung cấp và chức năng của Vitamin A,C,D ?

-Vitamin A: cà chua , cà rốt, gấc, đu đủ, dưa hấu ...

→Bổ phổi, bổ mắt, bổ cơ và ngăn ngừa bệnh quáng gà.

-Vitamin C: ổi, cam, sơ ri, rau ngót, bắp cải, su hào...

→Tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, ngăn ngừa bệnh xuất huyết, chảy máu răng

-Vitamin D: bơ, dầu gan cá thu, lòng đỏ trứng, tôm cua, ánh sáng mặt trời

→Bổ xương, bổ răng và ngăn ngừa bệnh còi xương