**BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIỄN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH**

**(tiếp theo)**

**3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt**

**a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.**

- Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

+ Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian thích hợp. Thời gian luộc thực phẩm động vật thường lâu hơn luộc thực phẩm thực vật.

+ Nấu là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn. Với món nấu, thực phẩm thường chín mềm hơn món luộc.

+ Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. Món kho thường sử dụng thực phẩm động vật.

**b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo**

Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:

- Rán (chiên) là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được rán chín, vàng đều các mặt.

- Xào là làm chín thực phẩm với lượng chât béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào, người ta nếm nêm gia vị cho vừa ăn.

- Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang, người ta nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Tuy nhiên, với một số loại hạt hoặc đậu, khi rang có thể không cần sử dụng chất béo.

**c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp**

- Hấp (đồ) và chưng là các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Nước được đun sôi với lửa to để hơi nước bốc lên nhiều, làm chín thực phẩm.

- Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được nướng chín đều các mặt.