**Tuần 13**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**Hoạt động 1: Nội dung bài**

**BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH (T2)**

2. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

Vai trò: Giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hóa, đảm bảo vệ sinh và an toàn cho người sử dụng.

Ý nghĩa: Giúp gia tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người.

* 1. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

- Trộn hỗn hợp thực phẩm: Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn tạo món ăn có hương vị đặc trưng.

- Ngâm chua thực phẩm: Ngâm chua là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng.

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

- Làm chín thực phẩm trong nước: luộc, kho, nấu

+ Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường **nhiều nước** với thời gian thích hợp.

+ Nấu là làm chín thực phẩm trong môi trường **nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn**.

+ Kho là làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải**, với vị mặn đậm đà**.

- Làm chín thực phẩm trong chất béo: rán, xào, rang

+ Rán (chiên) là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều đun với lửa vừa. Thực phẩm vàng đều.

+ Xào là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải**, đun với lửa to thời gian ngắn**.

+ Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo ít **đun lửa vừa**. (có thể không sử dụng chất béo)

- Làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp: chưng, hấp, nướng

+ Hấp và chưng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Đun sôi nước với lửa to để có nhiều hơi.

+ Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức óng trực tiếp của nguồn nhiệt.

**Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.**

**Câu 1:** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?

1. Canh cua mồng tơi. B. Rau muống luộc.

C. Trứng chiên. D. Dưa muối.

**Câu 2**: Bước nào không có trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?

1. Nhặt, rửa rau xà lách. B. Pha hỗn hợp dầu giấm.

C. Luộc rau xà lách. D. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.

**Câu 3:** Thực phẩm được làm chín trong chất béo là

1. trứng chiên. B. thịt luộc.

C. lạc rang. D. rau luộc.

**Câu 4:** Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp ngâm chua?

1. Dưa cải chua xào tôm. B. Nộm dưa chuột, cà rốt.

C. Cà pháo ngâm muối. D. Quả vải ngâm đường phèn.

**Câu 5:** Món ăn nào dưới đây không được chế biến bằng phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?

1. Rau muống luộc. B. Cá kho.

C. Lạc rang. D. Canh cà chua