

Tuần 13, tiết 13

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

2. Chế biến thực phẩm

2.1. Vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm

- Thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hoá, đảm bảo vệ sinh và an toàn .
- Hương vị thơm ngon, đặc trưng theo vùng, miền.
- Đa dạng món ăn, phong phú bữa ăn

2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

a. Trộn hỗn hợp

- Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn, tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng.
- Quy trình chung để trộn hỗn hợp thực phẩm gồm các bước:
 - + Sơ chế nguyên liệu: làm sạch ,cắt, thái phù hợp. Nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái
 - + Chế biến món ăn: Làm nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn
 - + Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt.

b. Ngâm chua

- Ngâm chua: là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng
- Quy trình :
 - + Sơ chế nguyên liệu: Làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.
 - + Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm các nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm.
 - + Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt.