

Tuần 14, tiết 14

BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH(T3)

2.3.Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

a.Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

- Luộc: 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 mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

b.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
- Xào là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn.
- Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa.

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.
- Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt