***Tuần 24: Từ 17 - 19/02/2021***

**Bài 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

**I. CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT**

**1. Phương pháp làm chín thực phẩm (TP) trong nước**

Gồm: luộc, nấu, kho.

*a. Luộc:* Là làm chín TP trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để TP chín mềm.

- Quy trình thực hiện

SGK/85+8686

- Yêu cầu kỹ thuật

*b. Nấu:* Là làm chín TP trong môi trường nước, có kết hợp nguyên liệu ĐV và TV hoặc nấu riêng từng loại, thêm gia vị vừa ăn.

SGK/8686

- Quy trình thực hiện

- Yêu cầu kỹ thuật

*c. Kho:* Làlàm chín TP trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

- Quy trình thực hiện

SGK/8686

- Yêu cầu kỹ thuật

**2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước**

Hấp: là làm chín TP bằng sức nóng của hơi nước, lửa cần to để đủ hơi nước bốc lên làm chín được TP.

- Quy trình thực hiện

SGK/8786

- Yêu cầu kỹ thuật

**3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa**

Nướng:làlàm chín TP bằng sức nóng trực tiếp của lửa, nướng 2 bên mặt của TP cho đến khi vàng đều.

SGK/8786

- Quy trình thực hiện

- Yêu cầu kỹ thuật

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

Gồm: rán, rang, xào.

*a. Rán (chiên):* Làlàm chín TP trong một lượng chất béo rất nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín TP

-Quy trình thực hiện

SGK/8886

- Yêu cầu kỹ thuật

*b. Rang:* Là đảo đều TP trong chảo với một lượng rất ít chất béo hoặc không có chất béo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

SGK/8886

- Quy trình thực hiện

- Yêu cầu kỹ thuật

*c. Xào:* Là làm chín TP với một lượng chất béo vừa phải, có kết hợp nguyên liệu ĐV và TV hoặc nấu riêng từng loại, đun lửa to, thời gian ngắn.

SGK/88+8986

- Quy trình thực hiện

- Yêu cầu kỹ thuật