

CÔNG NGHỆ 6

TUẦN 23 - Bài 18:

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

*** Tại sao phải làm chín thực phẩm :**

Thực phẩm phải được chế biến để chín mềm, dễ tiêu hóa, thay đổi hương vị và an toàn khi ăn

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

Có 4 phương pháp:

1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

- Chần (trụng) : trụng hủ tít, trụng giá ...
- Luộc : luộc gà, luộc rau, luộc trứng ...
- Nấu : nấu canh, nấu cơm ...
- Hầm : khỗ qua hầm, giò heo hầm ...
- Kho : cá kho, thịt kho trứng ...

* Nấu:

- Là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước, khi nấu thường phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật hoặc nấu riêng từng loại có thêm gia vị.

2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước

- Hấp : bánh bao, cá hấp...
- Chưng : cá chưng tương, mắm chưng ...

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

- Nướng : cá nướng, thịt nướng...
- Quay : heo quay, vịt quay ...

4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

- Rán (chiên) : cá chiên, khoai chiên ...
- Xào : rau xào, thịt bò xào hành tây ...
- Rang : tôm rang, đậu phộng rang ...
- Ram : sườn ram, ...

II. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT :

1. Trộn dầu giấm

Làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chín (thường là mùi hăng) và ngấm gia vị

2. Trộn hỗn hợp :

Pha trộn các tp đã được làm chín bằng các pp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dd cao, được nhiều người ưa thích. Thường dùng vào đầu bữa ăn

***/ Quy trình thực hiện :**

<u>*/ Quy trình thực hiện :</u> - TPTV : rửa sạch , để ráo - <i>Làm nước trộn dầu giấm</i> Dầu + giấm + muối + đường + tiêu + tỏi ớt + nước mắt + chanh , nêm vừa ăn - Rưới nước trộn dầu giấm vào TPTV trước 10 _ 15p, trộn đều - Trình bày ra đĩa, trang trí ngò ớt trên mặt <u>*/ Yêu cầu kĩ thuật</u> - Vị chua ngọt, hơi mặn, béo - TP giữ độ tươi không nát -Thơm ngon, không còn mùi hăng	- TPTV : rửa sạch , để ráo , TPĐV làm chín - <i>Làm nước trộn hỗn hợp</i> Dầu + giấm + muối + đường + tiêu + <u>tỏi ớt + nước mắt + chanh</u> , nêm vừa ăn - Rưới nước trộn hỗn hợp vào TPTV và TPĐV trước 30p, trộn đều - Trình bày ra đĩa, trang trí ớt tía hoa, rau răm, rắc đậu phộng <u>*/ Yêu cầu kĩ thuật</u> - Vị chua, cay, giòn, ngọt, béo, bùi vừa ăn - TP giòn ráo, màu sắc đẹp, hấp dẫn - Thơm ngon
---	---

3. **Muối chua**

Là làm tp thực vật lên men vi sinh trong một thời gian cần thiết, tạo thành món ăn có vị khác hẳn vị ban đầu của tp

Có 2 cách :

- Muối xối
- Muối nén

Bài tập:

Câu 1: Tại sao phải làm chín thực phẩm?

Câu 2: Thế nào là nấu, luộc, kho?

Câu 3: Chọn câu đúng:

- Món nào sử dụng phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

- A. Kho B. Nướng C. Hấp D. Cả A, B và C

- Món nào sử dụng phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước:

- A. Nấu B. Hấp C. Luộc D. Kho

Câu 4: Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây có sử dụng nhiệt?

- A. Trộn hỗn hợp B. Luộc C. Trộn dầu giấm D. Muối chua

Câu 5: Phương pháp chế biến thực phẩm nào dưới đây không sử dụng nhiệt?

- A. Hấp B. Muối nén C. Nướng D. Kho

Câu 6: Điền vào chỗ trống:

Trộn hỗn hợp

- Trộn hỗn hợp là phương pháp pha trộn thực phẩm đã được làm chín bằng các phương pháp khác thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, thường dùng vào đầu bữa ăn