HỌC SINH CHÉP BÀI VÀO TẬP

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

Tiết 2: **TÌM HIỂU CÁC PP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT**

**I. Các phương pháp chế biến có sử dụng nhiệt**

***1.Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:***

Gồm: luộc, nấu, kho

*a.Luộc:*

-Là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm

-Quy trình thực hiện:

+Làm sạch nguyên liệu

+Luộc chín thực phẩm.

+Trình bày món ăn.

-Yêu cầu kỹ thuật:

+Nước luộc trong.

+Thực phẩm động vật: chín mềm, không dai, không nhừ.

+Rau luộc phải còn màu xanh; rau củ chín dẻo.

*b.Nấu:*

-Là pp làm chín thực phẩm bằng nước, có sử dụng nguyên liệu ĐV và TV, thêm gia vị vừa ăn

-Quy trình thực hiện:

+Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị (nếu cần)

+Nấu nguyên liệu ĐV trước, sau đó cho nguyên liệu TV vào nấu tiếp theo, nêm vừa miệng.

+Trình bày theo đặc trưng của món ăn

-Yêu cầu thực hiện:

+Thực phẩm chín mềm, không dai, không nát.

+Hương vị thêm ngon đậm đà

+Màu sắc hấp dẫn

*c. Kho:*

-Làpplàm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

-Quy trình thực hiện

+Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị

+Nấu thực phẩm với lượng nước ít, có vị đậm, thường sử dụng một nguyên liệu chính là nguyên liệu ĐV (món mặn) hoặc nguyên liệu TV (món chay)

+Trình bày theo đặc trưng của món ăn

-Yêu cầu :

+Thực phẩm mềm, nhừ, không nát, ít nước, hơi sánh

+Thơm ngon, vị mặn.

+Màu vàng nâu.

Củng cố:

***Câu 1 :Trong các bữa ăn hàng ngày, món nào được gọi là món nấu?***

***Cách thực hiện món nấu là gì?***

***Câu 2 :Hãy so sánh giữa món Kho và Nấu có điểm gì giống và khác nhau?***

Hết