

# TRƯỜNG THCS LINH TRUNG

NỘI DUNG BÀI HỌC TỪ 22/2/2021 ĐẾN 27/02/2021

## BỔ SUNG PHẦN I

( Học sinh ghi bài vào tập phần I, nghiên cứu bài học theo hướng dẫn của Cô)

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

#### **BỔ SUNG PHẦN I**

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

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

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.

##### ***\* Quy trình thực hiện:***

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị
- Nấu nguyên liệu động vật → rồi cho nguyên liệu thực vật vào → nêm vừa miệng
- Trình bày món ăn

##### ***\* Yêu cầu kỹ thuật:***

- Thực phẩm chín mềm, không dai, không nát.
- Hương vị thơm ngon, vừa ăn.
- Màu sắc hấp dẫn.

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

Hấp: là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước, lửa to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm.

##### ***\* Quy trình thực hiện:***

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
- Sơ chế tùy yêu cầu của món, tẩm ướp gia vị thích hợp
- Hấp chín thực phẩm
- Trình bày đẹp, sáng tạo

##### ***\*Yêu cầu kỹ thuật:***

- Thực phẩm chín mềm, ráo nước, không có nước hoặc rất ít nước.
- Hương vị thơm ngon.
- Màu sắc đặc trưng.

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

Nướng: là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa, nướng hai bên mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều

**\* Quy trình thực hiện:**

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
- Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp → tẩm ướp gia vị → đặt lên vỉ hoặc xiên vào que tre vót nhọn
- Nướng vàng đều
- Trình bày đẹp.

**\*Yêu cầu kỹ thuật:**

- Thực phẩm chín đều không dai
- Thơm ngon, đậm đà
- Màu vàng nâu

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

**Xào:** là phương pháp làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, có sự kết hợp giữa thực phẩm thực vật và động vật hoặc riêng từng loại, đun lửa to trong thời gian ngắn.

**\* Quy trình thực hiện:**

- Nguyên liệu động vật: làm sạch, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị
- Nguyên liệu thực vật: nhặt sạch, cắt thái phù hợp
- Cho nguyên liệu động vật vào chảo với một lượng ít chất béo → xào chín → múc ra bát.
- Xào nguyên liệu thực vật chín tới → cho nguyên liệu động vật đã xào chín vào trộn đều, lửa to, xào nhanh, có thể cho thêm ít nước → nêm vừa ăn
- Trình bày đẹp, sáng tạo

**\*Yêu cầu kỹ thuật:**

- Thực phẩm động vật chín mềm, không dai
- Thực phẩm thực vật chín tới
- Còn lại ít nước, hơi sệt, vị vừa ăn
- Giữ được màu tươi của thực vật

**II. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT**  
(HỌC SINH NÀO ĐÃ CHÉP PHẦN II RỒI THÌ KHÔNG CẦN CHÉP LẠI.)

**1. Trộn dầu giấm:**

Là phương pháp làm cho thực phẩm giảm bớt vị hăng, ngấm gia vị giúp ăn ngon miệng

**▪ Quy trình thực hiện:**

- Làm sạch thực phẩm
- Trộn thực phẩm với dầu ăn+giấm+đường+muối và tiêu.

- Trộn trước khi ăn khoảng 5-10 phút
- Trình bày đẹp, sáng tạo.
- **Yêu cầu kỹ thuật:**
- Rau lá tươi, không nát
- Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn ngọt, béo.
- Thơm gia vị, không còn mùi hăng

## 2. Trộn hỗn hợp:

- Là cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác kết hợp cùng với các loại gia vị .
- Được sử dụng làm món khai vị.

### ▪ Quy trình thực hiện:

- Thực vật: làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối hoặc ướp muối, sau đó rửa lại vắt ráo.
- Động vật: chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.
- Trộn chung nguyên liệu thực vật + động vật + gia vị
- Trình bày đẹp, sáng tạo.

### ▪ Yêu cầu kỹ thuật:

- Giòn, ráo nước
- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt
- Màu sắc đẹp, hấp dẫn.

**DẶN DÒ:** Các em chép bổ sung phần I, làm bài tập vận dụng vào tập nhé!

## CÂU HỎI VẬN DỤNG

Chọn đáp án đúng cho 3 câu hỏi trắc nghiệm.

### **Câu 1: Các món ăn nào sau đây được làm chín trong môi trường nước?**

- Thịt lợn luộc, cá kho, canh riêu cua
- Canh rau cải, thịt bò xào, trứng hấp thịt.
- Rau muống luộc, cá rán, thịt lợn nướng
- Bắp cải luộc, cá hấp, ốc nấu giả ba ba

### **Câu 2: Hấp là phương pháp làm chín thực phẩm bằng:**

- |                                               |                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------|
| A. Sức nóng của hơi nước.                     | B. Nhiệt của lửa.     |
| C. Sức nóng của xung hấp, thổ đựng thực phẩm. | D. Sức nóng của nước. |

### **Câu 3: Món trộn hỗn hợp thường được dùng làm:**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| A. Khai vị.   | B. Món ăn thêm. |
| C. Món chính. | D. Tráng miệng. |