

NỘI DUNG BÀI HỌC TUẦN 8 MÔN CÔNG NGHỆ

Tiết 8: DỰ ÁN 2: MÓN ĂN CHO BỮA CƠM GIA ĐÌNH

1. Món ăn bữa cơm gia đình:

- + Thực đơn có đủ 4 nhóm dinh dưỡng và theo tỉ lệ thích hợp.
- + Thực đơn phải có đủ các món ăn chính theo cơ cấu bữa ăn (món mặn; món mặn; món rau, củ, quả xào hoặc luộc) và một món phụ (món trộn)
- + Thực đơn đa dạng thực phẩm, không trùng thực phẩm, cách chế biến.

2. Giới thiệu cách thực hiện một món ăn giàu dinh dưỡng, dễ thực hiện: (Trộn dầu giấm hoặc Trộn hỗn hợp).

Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt

1. Quy trình chung:

- Bước 1: Sơ chế nguyên liệu: Làm sạch các loại nguyên liệu thực vật, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối, xả sạch, vắt ráo.

Nguyên liệu động vật thì cần được làm chín trước (Luộc hoặc chiên).

- Bước 2: Chế biến món ăn:

Pha hỗn hợp nước trộn.

Trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

- Bước 3: Trình bày món ăn: Sắp xếp món ăn ra đĩa, trang trí đẹp mắt

2. Yêu cầu kĩ thuật:

- Món ăn ráo nước, có độ giòn, không nát.
- Có mùi thơm đặc trưng của các nguyên liệu.
- Màu sắc đẹp, vị vừa ăn (chua, ngọt, béo, hơi cay).

TRƯỜNG THCS NGÔ SĨ LIÊN
HỌ và TÊN:
Lớp:

BÀI TẬP MÔN CÔNG NGHỆ TUẦN 8

Câu 1. Xây dựng bữa ăn hợp lý để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho cả nhà

- Cơm.
- Món mặn:
- Món rau:
- Món canh
- Nước chấm:
- Hoa quả tráng miệng:

Câu 2: Lựa chọn và chế biến một món ăn có trong thực đơn.

Tên món ăn:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

.....
.....
.....

Bước 2: Quy trình chế biến

.....
.....
.....

Bước 3: Trình bày món ăn

.....
.....
.....