

MÔN CÔNG NGHỆ

KHỐI 6

TUẦN 23

BÀI 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

A. PHẦN ÔN TẬP: Khoanh tròn chữ cái (cho câu trả lời đúng nhất)

1. Bảo quản thịt, cá khi chuẩn bị chế biến như thế nào để giữ được chất dinh dưỡng?

- A) Cắt, thái xong mới rửa.
- B) Rửa sạch sau đó cắt, thái.
- C) Làm thế nào cũng được.

2. Sinh tố nào sau đây tan trong nước?

- A) A, D, E, K
- B) A, C, B
- C) C, B, PP
- D) E, K, C, B

3. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị mất đi nhiều trong quá trình chế biến?

- A) Chất đạm
- B) Chất đường bột
- C) Chất béo
- D) Sinh tố

B. BÀI MỚI

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

1. Làm chín thực phẩm trong nước:

Nấu : Là phối hợp nhiều nguyên liệu động vật và thực vật, có thêm gia vị trong môi trường nước.

- Quy trình thực hiện : SGK/86
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/86.

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

* **Hấp** : Là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm.

- Quy trình thực hiện : SGK/87
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/87

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, thường là than củi .

- Quy trình thực hiện :SGK/87
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/87

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 :SGK/89
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/89

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

1. **Trộn dầu giấm** : Là cách làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng.

- Quy trình thực hiện : SGK/89
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/89

2. **Trộn hỗn hợp**: Là pha trộn các thực phẩm đã được làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao.

- Quy trình thực hiện : SGK/90
- Yêu cầu kĩ thuật : SGK/90

C. BÀI TẬP:

1. Tại sao phải làm chín thực phẩm?
2. Cho biết sự khác nhau của phương pháp trộn dầu giấm và phương pháp trộn hỗn hợp ?