

Tuần: 24 (13/04/2020-18/04/2020)

Tiết: 45

BÀI 20: THỰC HÀNH

TRỘN HỖN HỢP - NỘM RAU MUỐNG

I. Chuẩn bị :

- 2 bó rau muống (1kg)
- 200g tôm
- 200g thịt nạc
- 5 củ hành khô
- 2 thìa súp đường
- ½ bát giấm
- 2 quả chanh
- 1 thìa súp nước mắm, tỏi, ớt, rau thơm
- 100g lạc rang giã nhỏ.
- Bộ dụng cụ cắt tỉa và trang trí món ăn, bát, thìa, đĩa...

II. Quy trình thực hiện :

*** Giai đoạn 1: Chuẩn bị**

- Rau muống: nhặt bỏ lá, cọng già, cắt khúc 15cm, chẻ nhỏ, ngâm nước.
- Tôm: rửa sạch. Đun sôi ½ bát nước cho vào luộc chín, bóc vỏ, chẻ đôi theo chiều dọc (nếu tôm nhỏ để nguyên con, rút chỉ bỏ đất trên sống lưng), sau đó ngâm vào nước mắm pha chanh+ tỏi+ ớt cho ngấm gia vị
- Thịt: rửa sạch, cho vo luộc, thái lát mỏng, ngâm vo nước mắm cùng với tôm.
- Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm giấm cho bớt cay nồng.
- Rau thơm: nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

*** Giai đoạn 2: Chế biến**

*** Làm nước trộn nộm:**

- Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt.
- Chanh gọt vỏ, tách từng múi, nghiền nát.
- Trộn chanh + tỏi+ ớt + đường giấm khuấy đều, chế nước mắm vào từ từ, nêm đủ vị chua, cay, mặn, ngọt (vị mặn hơi đậm).

*** Trộn nộm :**

- Vớt rau muống, vẩy ráo nước. Vớt hành, để ráo
- Trộn đều rau muống và hành, cho vào đĩa, xếp thịt và tôm lên trên, sau đó rưới đều nước trộn nộm lên trên.

Giai đoạn 3: Trình bày

- Rải rau thơm và lạc lên trên đĩa nộm, cắm ớt tía hoa lên cùng, khi ăn trộn đều
- Học bài và thực hành tại nhà

Tuần: 24 (13/04/2020-18/04/2020)

Tiết: 46

BÀI 22 : QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

I. Xây dựng thực đơn :

1. Thực đơn là gì

- Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày...

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

a. Thực đơn có số lượng v chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn

- Bữa ăn thường ngày có 3-4 món; Bữa cỗ, tiệc có từ 4-5 món trở lên.

b. Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn

+ Bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món ăn lên bàn thì thường có: món khai vị.

+ Nếu bữa ăn có các món được dọn cng lc ln bn.

c. Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng

- Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong.

II/ Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn:

- Mua thực phẩm tươi ngon.

- Số lượng đủ dùng.

1/ Đối với thực đơn thường ngày

- Nên chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong 1 ngày.

- Khi chuẩn bị thực đơn cần chú ý đặc điểm của những người và kinh tế của gđ.

2/ Đối với thực đơn cho buổi tiệc liên hoan, chiêu đãi

- Thực đơn gồm nhiều món ăn

- Tuỳ theo tính chất bữa ăn mà chuẩn bị thức ăn cho phù hợp, tránh lãng phí.

3/ Thực hành

a) Em hãy xây dựng 1 thực đơn cho bữa ăn thường ngày? (có đủ 3 món chính: canh, mặn, xào)

b) Em hãy xây dựng 1 thực đơn cho bữa tiệc sinh nhật của em?