

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

| NỘI DUNG | GHI CHÚ |
|----------------------|--|
| Tên bài học/ chủ đề: | CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH |
| Khối lớp | Khối lớp 6 – Tuần 14-15 |
| NỘI DUNG BÀI HỌC | <p>2/Chế biến thực phẩm</p> <p>2.1 Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">-Việc chế biến giúp thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hóa, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho người sử dụng.-Thực phẩm được chế biến thành nhiều món ăn có hương vị thơm ngon, đặc trưng của từng dân tộc, vùng miền khác nhau (đặc sản địa phương)-Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp đa dạng món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người. <p>2.2 Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt</p> <p>a) Trộn hỗn hợp thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">-Là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn, tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước trộn thường được sử dụng là dầu giấm, nước mắm chua ngọt hoặc các loại sốt: sốt dầu trứng (sốt mayonnaise), sốt vùng (mè) rang <p>Quy trình thực hiện</p> <p>Bước 1: Sơ chế nguyên liệu: làm sạch, cắt thái. Nguyên liệu động vật phải làm chín.</p> <p>Bước 2: Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn</p> <p>Bước 3: Trình bày món ăn</p> <p>b) Ngâm chua thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">-Là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước ngâm thường được sử dụng là hỗn hợp nước muối, hỗn hợp giấm đường <p>Quy trình thực hiện</p> <p>Bước 1: Sơ chế nguyên liệu: làm sạch, cắt thái. Nguyên liệu động vật phải được làm chín</p> <p>Bước 2: Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm các nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm</p> <p>Bước 3: Trình bày món ăn</p> |

2.3 Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

a) Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

Gồm các phương pháp sau:

- Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian thích hợp. Thời gian luộc thực phẩm động vật thường lâu hơn luộc thực phẩm thực vật
- Nấu là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn. Với món nấu, thực phẩm thường chín mềm hơn món luộc.
- Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. Món kho thường sử dụng thực phẩm động vật.

b) Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

Gồm các phương pháp sau:

- Rán (chiên) là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm sau khi được tẩm ướp gia vị được rán chín vàng đều các mặt.
- Xào là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào, người ta nêm nếm gia vị cho vừa ăn
- Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang, người ta nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Tuy nhiên, với một số loại hạt hoặc đậu, khi rang có thể không cần sử dụng chất béo

c) Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp

- Hấp (đồ) và chưng là các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Nước được đun sôi với lửa to để hơi nước bốc lên nhiều, làm chín thực phẩm
- Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi được tẩm ướp gia vị được nướng chín các mặt

DẶN ĐỒ

Em hãy ghi chép nội dung trên vào vở
Chuẩn bị ôn tập