

Thời gian: HKI – Tuần 14

BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH (tt)

3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt:

a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

- 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 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:

- Rán (chiên): là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được rán chín, vàng đều các mặt.
- Rang: là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang, có thể nêm nêm gia vị cho vừa ăn.
- Xào: là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào, nêm nêm gia vị cho vừa ăn.

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

- **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.

d. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng nguồn nhiệt trực tiếp:

- **Nướng** là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được nướng chín đều các mặt.

III. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt: (hướng dẫn thực hành tại nhà/tham khảo SGK)

-----Hết-----