

# BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH ( TIẾT 2)

## 2. Chế biến thực phẩm

### 2.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

Giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hóa, đảm bảo vệ sinh an toàn cho người sử dụng. Thực phẩm có thể chế biến thành nhiều món ăn có hương vị thơm ngon, đặc trưng cho các dân tộc, vùng miền khác nhau. Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp gia tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người.

### 2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

#### a. Trộn hỗn hợp thực phẩm

- Là phương pháp trộn nhiều các nguyên liệu với nước trộn (thường dùng dầu giấm, nước mắm chua ngọt hoặc sốt dầu trứng (mayonaise), sốt mè rang), tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng.
- Quy trình chung để trộn hỗn hợp thực phẩm:
  - Bước 1: Sơ chế nguyên liệu: Làm sạch và cắt các loại nguyên liệu. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt.
  - Bước 2: Chế biến món ăn: Pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.
  - Bước 2: Trình bày món ăn: Sắp xếp món ăn lên đĩa, tra trí đẹp mắt.

#### b. Ngâm chua thực phẩm

- Là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm (nước muối, giấm đường) một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng.
- Quy trình chung để ngâm chua thực phẩm:
  - Bước 1: Sơ chế nguyên liệu: Làm sạch và cắt các loại nguyên liệu. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt.
  - Bước 2: Chế biến món ăn: Pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm.
  - Bước 2: Trình bày món ăn: Sắp xếp món ăn lên đĩa, tra trí đẹp mắt.

### 2.3. 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.
- Nấu: Là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn, món nấu thực phẩm chín mềm hơn món luộc.

- Kho: Là làm chín thực phẩm trong môi trường nước vừa phải với vị mặn đậm đà.
- 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 2 mặt.
  - Xào: Là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với 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 rất ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang người ta nêm nếm gia vị cho vừa ăn.
- c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và nguồn nhiệt trực tiếp
- Hấp (đồ) và chưng: Là các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.
  - 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

## HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

CHƯƠNG 2	BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM	
BÀI 5	BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH	
<p><b>Hoạt động 1:</b></p> <p>2. Chế biến thực phẩm</p> <p>2.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm</p> <p>2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt</p> <p>a. Trộn hỗn hợp thực phẩm</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Hình 5.3.</b> Sự thay đổi của thực phẩm sau khi chế biến</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu cảm nhận của em về thực phẩm trước và sau khi chế biến ở hình 5.3.</li> <li>- Em hãy cho biết vì sao phải chế biến thực phẩm trước khi sử dụng?</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>Hình 5.4.</b> Quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm trong hình 5.4 em hãy cho biết thực phẩm được chế biến như thế nào?</li> </ul>

*b. Ngâm chua thực phẩm*



Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

Bước 2. Chế biến món ăn

Bước 3. Trình bày món ăn

Hình 5.5. Quy trình ngâm chua thực phẩm

- Quan sát và cho biết quy trình ngâm chua thực phẩm trong hình 5.5 được thực hiện như thế nào?

2.3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

*a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước*



Phương pháp luộc

Phương pháp nấu

Phương pháp kho

Hình 5.6. Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

- Quan sát hình 5.6 em hãy so sánh điểm giống và khác nhau giữa phương pháp nấu và các phương pháp còn lại.

*b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo*



Phương pháp rán

Phương pháp xào

Phương pháp rang

Hình 5.7. Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

- Quan sát hình 5.7 em hãy cho biết phương pháp rán khác với các phương pháp còn lại như thế nào?

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





Phương pháp chưng

Phương pháp hấp

Phương pháp nướng

Hình 5.8. Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp

- Em hãy mô tả các phương pháp làm chín thực phẩm trong hình 5.8.

<p><b>Hoạt động 2:</b> Luyện tập</p>	<p>1. Em hãy trình bày các bước trộn dầu giấm rau xà lách dựa theo các hình ảnh dưới đây.</p> <div data-bbox="400 304 1474 546" style="text-align: center;">  <p>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu      Bước 2. Chế biến món ăn      Bước 3. Trình bày món ăn</p> </div> <p>2. Kể tên một số món trộn hỗn hợp mà em từng ăn?</p> <p>3. Em hãy sắp xếp hình ảnh dưới đây theo thứ tự của quy trình chế biến món hành ngâm giấm cho phù hợp.</p> <div data-bbox="400 763 1474 972" style="text-align: center;">  <p>a      b      c      d</p> </div> <p>4. Cho các món ăn sau: canh chua, cá kho tộ, nem rán (chả giò), xôi đậu, súp cua, bánh chưng, cà tím nướng mỡ hành, bánh bao. Em hãy sắp xếp chúng vào từng nhóm phương pháp chế biến phù hợp.</p>
<p><b>Hoạt động 3:</b> Vận dụng</p>	<p>2. Hãy quan sát và trình bày cách chế biến một món ăn trong gia đình mà em thích nhất nhất. Nội dung trình bày gồm: nguyên liệu cần dùng, quy trình chế biến, hương vị món ăn.</p>

### Dặn dò học sinh

- Học sinh trả lời các câu hỏi trên.
- Học sinh chép nội dung ghi bài vào tập.

