

Tiết 13

Bài 5:

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH

I. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI

2. Chế biến thực phẩm

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

- Đọc kĩ sách giáo khoa “Công nghệ 6” trang 34 trả lời câu hỏi sau:

? *Nêu cảm nhận của em về các thực phẩm trước và sau khi được chế biến ở hình 5.3. Từ đó, cho biết vì sao nên chế biến thực phẩm trước khi sử dụng.*

=> 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 và an toàn cho người sử dụng.

- Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp tạo nên nhiều loại món ăn có hương vị thơm ngon đặc trưng cho từng dân tộc, vùng miền, góp phần làm tăng tính đa dạng cho bữa ăn của con người.

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

- Đọc kĩ sách giáo khoa “Công nghệ 6” trang 35 hình 5.4 trả lời câu hỏi sau:

? *Em hiểu như thế nào là “trộn hỗn hợp”*

? *Trộn hỗn hợp gồm các bước nào*

? *Em hiểu như thế nào là “ngâm chua”*

? *Ngâm chua gồm các bước nào*

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

a. Trộn hỗn hợp thực phẩm 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.

b. Ngâm chua là ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm để thực phẩm lên men vi sinh hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng.

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

- Đọc kĩ sách giáo khoa “Công nghệ 6” trang 36, 37 hình 5.6, 5.7, 5.8 và điền từ thích hợp vào bảng:

Bảng 1:

	Luộc	Nấu	Kho
Lượng nước			
Gia vị			

Bảng 2:

	Rán (chiên)	Xào	Rang
Lượng chất béo			
Độ lửa			
Thời điểm nêm gia vị			

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

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

- Là làm chín thực phẩm ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để món ăn trở nên dễ tiêu hóa và thơm ngon hơn.

a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước gồm luộc, nấu, kho

b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo gồm rán (chiên), xào, rang

c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp gồm hấp, chưng và nướng

(Phần II/ phía dưới các em hãy ghi chép thật cẩn thận vào vở!)

II. NỘI DUNG BÀI HỌC

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 và an toàn cho người sử dụng.

- Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp tạo nên nhiều loại món ăn có hương vị thơm ngon đặc trưng cho từng dân tộc, vùng miền, góp phần làm tăng tính đa dạng cho bữa ăn của con người.

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

a. Trộn hỗn hợp thực phẩm 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.

b. Ngâm chua là ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm để thực phẩm lên men vi sinh hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng.

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

- Là làm chín thực phẩm ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để món ăn trở nên dễ tiêu hóa và thơm ngon hơn.

a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước gồm luộc, nấu, kho

b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo gồm rán (chiên), xào, rang

c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp gồm hấp, chưng và nướng

(Phần III/ phía dưới các em hãy làm vào vở!)

III. BÀI TẬP

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.

IV. DẶN DÒ

- Học bài

- Chuẩn bị phần tiếp theo của bài 5: 3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt