

Bài 18

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

- Tại sao phải chế biến thực phẩm ?
- Việc chế biến thực phẩm có ảnh hưởng gì đến chất lượng món ăn và vệ sinh an toàn thực phẩm ?

Để thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hoá, thay đổi hương vị cũng như đảm bảo an toàn khi ăn, nên thực phẩm cần phải được chế biến.

Chế biến là giai đoạn rất quan trọng, là công việc cuối cùng trước khi đưa thức ăn vào sử dụng. Có nhiều hình thức chế biến để tạo nên nhiều món ăn khác nhau, góp phần làm phong phú cho nền văn hoá ẩm thực nước nhà, tạo nguồn sức khoẻ dồi dào và tăng cường thể lực cho mọi người dân.

Em hãy kể tên những phương pháp được sử dụng để chế biến thực phẩm thường ngày trong gia đình.

I - PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT

Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là làm cho thực phẩm được chín ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để dễ hấp thụ và thơm ngon hơn.

Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt gồm :

1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

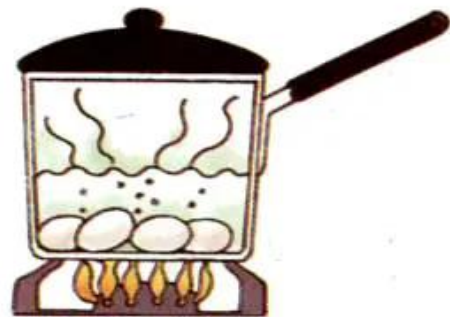
a) Luộc là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm (h. 3.20).

Tuỳ theo yêu cầu của món ăn và loại thực phẩm, có thể cho thực phẩm vào luộc lúc nước lạnh, nước ấm hoặc nước sôi.

Em hãy kể tên một vài món luộc.

* Quy trình thực hiện :

- Làm sạch thực phẩm.
- Luộc chín thực phẩm.
- Bày món ăn vào đĩa, ăn kèm với nước chấm hoặc gia vị thích hợp (có thể sử dụng nước luộc, tuỳ món).



Hình 3.20 - Luộc trứng.

* *Yêu cầu kỹ thuật :*

- Nước luộc trong.
- Thực phẩm động vật : chín mềm, không dai, không nhừ.
- Thực phẩm thực vật : rau lá chín tới, có màu xanh ; rau củ có bột chín bở hoặc chín dẻo.

b) Nấu là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước. Khi nấu thường phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật hoặc nấu riêng từng loại, có thêm gia vị.

Trong các bữa ăn thường ngày, món nào được gọi là món nấu ?

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị (có thể rán sơ qua cho ngấm gia vị và giữ độ ngọt khi nấu).
- Nấu nguyên liệu động vật trước, sau đó cho nguyên liệu thực vật vào nấu tiếp, nêm vừa miệng .
- Trình bày theo đặc trưng của món.

* *Yêu cầu kỹ thuật :*

- Thực phẩm chín mềm, không dai, không nát.
- Hương vị thơm ngon, vừa ăn.
- Màu sắc hấp dẫn.

c) Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

Em hãy kể tên một vài món kho mà em biết.

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.
- Nấu thực phẩm với lượng nước ít, có vị đậm ; thường sử dụng một nguyên liệu chính là nguyên liệu động vật (món mặn) hoặc nguyên liệu thực vật (món chay).
- Trình bày theo đặc trưng của món.

* *Yêu cầu kỹ thuật :*

- Thực phẩm mềm, nhừ, không nát, ít nước, hơi sánh.
- Thơm ngon, vị mặn.
- Màu vàng nâu.

2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước

Hấp (đồ) là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm (h. 3.21).

Em hãy kể tên một số món hấp (đồ) thường dùng trong gia đình.

* Quy trình thực hiện :

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
- Sơ chế tùy yêu cầu của món, tẩm ướp gia vị thích hợp.

- Hấp chín thực phẩm.

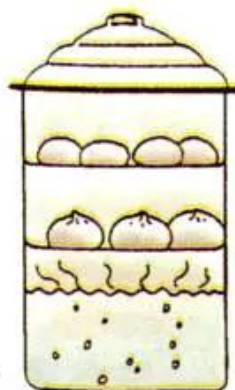
- Trình bày đẹp, sáng tạo.

* Yêu cầu kĩ thuật :

- Thực phẩm chín mềm, ráo nước, không có nước hoặc rất ít nước.

- Hương vị thơm ngon.

- Màu sắc đặc trưng của món.



Nồi hấp hai tầng



Nồi chung thực phẩm

Hình 3.21 - Các loại nồi hấp.

3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa

Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (chỉ dùng lửa dưới), thường là than củi. Nướng hai bên mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều (h. 3.22).

* Quy trình thực hiện :

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.

- Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp, tẩm ướp gia vị, đặt lên vỉ hoặc xiên vào que tre vót nhọn.

- Nướng vàng đều.

- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

* Yêu cầu kĩ thuật :

- Thực phẩm chín đều, không dai.

- Thơm ngon, đậm đà.

- Màu vàng nâu.



Hình 3.22 - Nướng.

Hãy kể tên những món nướng mà em đã được ăn và cho biết nhận xét ?

4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

a) Rán (chiên) là làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm (h. 3.23).



Hình 3.23 - Rán.

Gia đình em thường rán thực phẩm gì ?

*** Quy trình thực hiện :**

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.

- Cho nguyên liệu vào chất béo đang nóng già, rán vàng đều, chín kĩ.

- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

*** Yêu cầu kĩ thuật :**

- Giòn xốp, ráo mỡ, chín kĩ, không cháy sém hay vàng non.

- Hương vị thơm ngon, vừa miệng.

- Có lớp ngoài màu vàng nâu bao quanh thực phẩm.

b) Rang là phương pháp làm chín thực phẩm với một lượng rất ít chất béo, đảo đều trong chảo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

Em hãy kể tên một số thực phẩm động vật và thực vật được dùng để rang.

*** Quy trình thực hiện :**

- Làm sạch nguyên liệu động vật hoặc thực vật (không phối hợp).

- Cho vào chảo một lượng rất ít chất béo, đảo đều liên tục cho thực phẩm chín vàng.

- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

*** Yêu cầu kĩ thuật :**

- Món rang phải khô, săn chắc.

- Mùi thơm.

- Màu sắc hấp dẫn.

c) Xào là phương pháp làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, có sự kết hợp giữa thực phẩm thực vật và động vật hoặc riêng từng loại, đun lửa to trong thời gian ngắn.

Em hãy kể tên một số món xào thông dụng.

** Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu động vật, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị ; nhặt rửa sạch nguyên liệu thực vật, cắt thái phù hợp.

- Cho nguyên liệu động vật vào chảo với một lượng ít chất béo, xào chín đều, múc ra bát. Xào nguyên liệu thực vật chín tới, sau đó cho nguyên liệu động vật đã xào chín vào trộn đều, sử dụng lửa to, xào nhanh, có thể cho thêm ít nước để tăng độ chín, nêm vừa ăn.

- Trình bày đẹp, sáng tạo.

** Yêu cầu kĩ thuật :*

- Thực phẩm động vật chín mềm, không dai.

- Thực phẩm thực vật chín tới, không cứng hay mềm nhũn.

- Còn lại ít nước, hơi sệt, vị vừa ăn.

- Giữ được màu tươi của thực vật.

II - PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

Em hãy kể tên một số món ăn không sử dụng nhiệt để chế biến.

Liên hệ thực tế về các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

1. Trộn dầu giấm là cách làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng.

Thực phẩm nào được sử dụng để trộn dầu giấm ?

** Quy trình thực hiện :*

- Sử dụng các thực phẩm thực vật thích hợp, làm sạch.

- Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn + giấm + đường + muối và tiêu.

- Trộn trước khi ăn khoảng 5 - 10 phút để làm cho thực phẩm ngấm vị chua, ngọt, béo của dầu, giấm, đường và giảm bớt mùi vị ban đầu.

- Trình bày đẹp, sáng tạo.

** Yêu cầu kĩ thuật :*

- Rau lá giữ độ tươi, trơn láng và không bị nát.

- Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn ngọt, béo.

- Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng ban đầu.

2. Trộn hỗn hợp

Là cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được nhiều người ưa thích. Món này thường được dùng vào đầu bữa ăn.

* Quy trình thực hiện :

- Thực phẩm thực vật được làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối có độ mặn 25% hoặc ướp muối, sau đó rửa lại cho hết vị mặn, vắt ráo.
- Thực phẩm động vật được chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.
- Trộn chung nguyên liệu thực vật + động vật + gia vị.
- Trình bày theo đặc trưng của món ăn, đẹp, sáng tạo.

* Yêu cầu kĩ thuật :

- Giòn, ráo nước.
- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.
- Màu sắc của thực phẩm động vật và thực vật trông đẹp, hấp dẫn.

3. Muối chua

Là làm thực phẩm thực vật lên men vi sinh trong một thời gian cần thiết, tạo thành món ăn có vị khác hẳn vị ban đầu của thực phẩm.

a) Muối xối là cách làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian ngắn.

Ngâm thực phẩm trong dung dịch nước muối (có độ mặn 20 - 25%) đun sôi để nguội, có thể cho thêm một ít đường.

b) Muối nén là cách làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian dài.

Muối được rải đều xen kẽ với thực phẩm và nén chặt (lượng muối chiếm 2,5% - 3% lượng thực phẩm).

* Quy trình thực hiện món muối chua :

- Làm sạch thực phẩm, để ráo nước.
- Ngâm thực phẩm trong dung dịch nước muối (muối xối) hoặc ướp muối (muối nén) và có thể cho thêm đường.
- Nén chặt thực phẩm.

Món muối chua dùng làm món ăn kèm, để kích thích ngon miệng và tạo hương vị đặc trưng.

* Yêu cầu kĩ thuật của món muối chua :

- Thực phẩm giòn.
- Mùi thơm đặc biệt của thực phẩm lên men.
- Vị chua dịu, vừa ăn.
- Màu sắc hấp dẫn.

Muối nén và muối xối khác nhau thế nào ?

Hãy kể tên một số thực phẩm thường sử dụng để muối chua trong gia đình em.

GHI NHỚ

*** Thực phẩm cần phải qua quá trình chế biến phù hợp mới sử dụng được.**

*** Qua chế biến, thực phẩm sẽ thay đổi trạng thái, hương vị, ăn ngon miệng, dễ tiêu hoá.**

*** Sử dụng phương pháp chế biến phù hợp sẽ hạn chế được sự hao hụt chất dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm. Do đó, cần phải nắm vững các phương pháp chế biến thực phẩm để tạo nên những món ăn ngon, bổ dưỡng và hợp vệ sinh.**

CÂU HỎI

1. Tại sao phải làm chín thực phẩm ?
2. Hãy kể tên các phương pháp làm chín thực phẩm thường được sử dụng hàng ngày.
3. Cho biết sự khác nhau giữa xào và rán ; giữa nấu và luộc.