

Bài 23 - THỰC HÀNH

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Trên cơ sở nguyên tắc xây dựng thực đơn đã học, học sinh sẽ thực hiện 2 loại thực đơn.

- Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.
- Thực đơn dùng cho các bữa ăn liên hoan hay bữa cỗ.

I - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA ĂN THƯỜNG NGÀY

Em hãy liên hệ kiến thức đã học để vận dụng vào bài tập thực hành.

1. Số món ăn

Có từ 3 đến 4 món, thuộc loại chế biến nhanh gọn, thực hiện đơn giản.

2. Các món ăn

- 3 món chính : canh, mặn, xào.
- 1 hoặc 2 món phụ (nếu có) : rau, củ (tươi hoặc trộn) ; dưa chua kèm nước chấm.

3. Yêu cầu

Học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại nêu trên (mỗi loại một món) để tạo thành thực đơn theo đúng thành phần, cơ cấu của bữa ăn hợp lí.

Mỗi học sinh lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày (làm tại lớp) và nộp cho giáo viên nhận xét, đánh giá, rút kinh nghiệm.

II - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA LIÊN HOAN HAY BỮA CỖ

Em hãy nhớ lại các bữa cỗ, bữa tiệc gia đình đã tổ chức, nêu nhận xét về thành phần, số lượng món ăn.

So sánh với các bữa ăn thường ngày, em có nhận xét gì ?

1. Số món ăn

Có 4 đến 5 món trở lên. Tùy điều kiện vật chất, tài chính, thực đơn có thể tăng cường lượng và chất.

2. Các món ăn

a) Thực đơn thường được kê theo các loại món chính, món phụ, món tráng miệng và đồ uống

- Thực phẩm cần thay đổi để có đủ loại thịt, cá, rau ...
- Phải tôn trọng trình tự của các món ăn ghi trong thực đơn.

b) Yêu cầu

- Học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại vừa nêu trên (mỗi loại một món) để tạo thành thực đơn.
- Sau khi tham khảo một số thực đơn mẫu, cả lớp cùng lập 1 hoặc 2 thực đơn ngay tại lớp để rút kinh nghiệm.



Hình 3.26 - Một số món ăn thường ngày :

- a) Cá rán ; b) Rau muống xào tương, bí đỏ hầm dứa ; c) Trứng rán ;
d) Thịt kho tiêu, thịt kho với trứng ; e) Sườn nướng ; f) Canh chua cá quả (cá lóc).



Hình 3.27 - Một số món ăn trong bữa liên hoan :

- | | |
|----------------------|-------------------|
| a) Cơm gà ; | d) Trộn hỗn hợp ; |
| b) Xào thập cẩm ; | e) Súp cua ; |
| c) Tôm lăn bột rán ; | f) Mực nhồi thịt. |