

Bài 4

CHUẨN BỊ NẤU ĂN

1. Chọn thực phẩm cho bữa ăn

a) Yêu cầu của việc chọn thực phẩm cho bữa ăn

– Đảm bảo có đủ lượng, đủ chất dinh dưỡng.

❓ Em hãy nêu tên các chất dinh dưỡng cần cho con người.

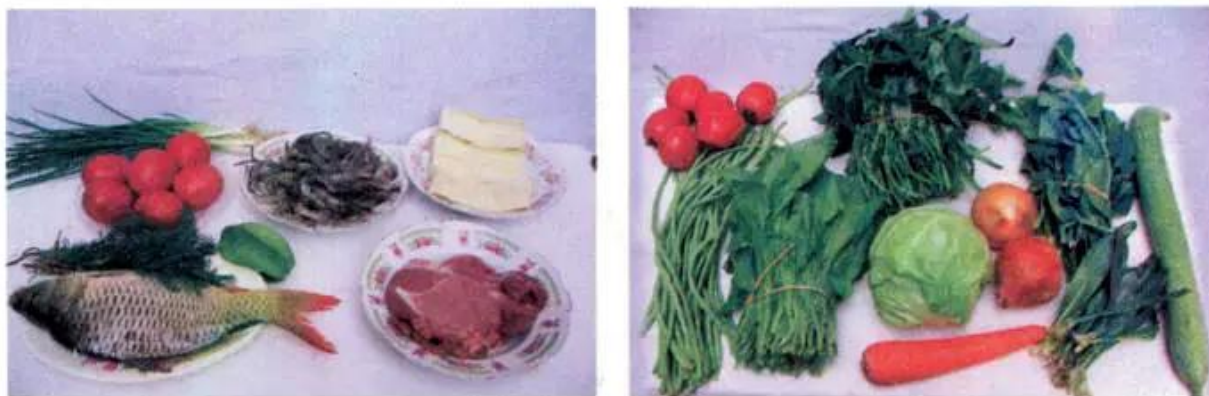
– Thực phẩm phải sạch và an toàn.

– Phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.

– Ăn ngon miệng.

b) Cách thực hiện

– Dự kiến những thực phẩm cần có cho bữa ăn của gia đình : Khi tiến hành công việc này cần căn cứ vào tính chất của bữa ăn (bữa ăn chính hay bữa ăn phụ), nhu cầu dinh dưỡng của mọi người và khả năng kinh tế của từng gia đình để dự kiến những thực phẩm cần có cho phù hợp.



Hình 1. Một số loại thực phẩm thông thường

❓ Dựa vào hình 1, em hãy kể tên những loại thực phẩm thường được gia đình em chọn cho bữa ăn chính.

– Lựa chọn thực phẩm theo dự kiến : Mỗi loại thực phẩm có đặc điểm, tính chất khác nhau nên cách lựa chọn thực phẩm cũng khác nhau.

Ví dụ : Rau xanh phải tươi, non, không bị héo úa, giập nát. Cá, cua, tôm phải tươi, tốt nhất là chọn những con còn sống. Thịt lợn có màu hồng tươi ở phần nạc, dẻo dính, không có mùi ôi,...

? Em hãy nêu cách lựa chọn những thực phẩm mà em biết.

2. Sơ chế thực phẩm

a) Mục đích

Làm sạch thực phẩm trước khi chế biến thành các món ăn.

Khi sơ chế có thể cắt, thái và tẩm ướp nhằm làm cho thực phẩm nhanh chín, có mùi vị thơm ngon.

b) Cách tiến hành

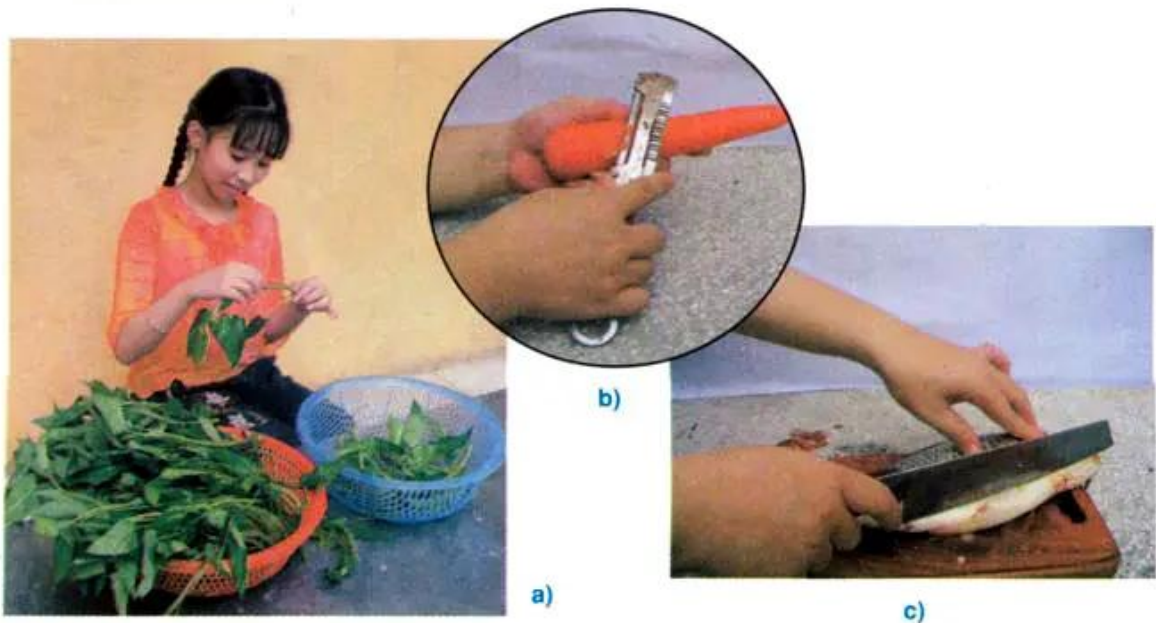
Cách sơ chế thực phẩm tùy thuộc vào loại thực phẩm và yêu cầu chế biến món ăn.

Ví dụ :

– Khi sơ chế rau xanh, cần nhặt bỏ gốc, rễ, những phần giập nát, héo úa, già, bị sâu bọ cắn hoặc gọt bỏ lớp vỏ bên ngoài. Sau đó rửa bằng nước sạch 3 - 4 lần.

? Em hãy nêu ví dụ về cách sơ chế một loại rau mà em biết.

– Khi sơ chế các loại cá, cần loại bỏ những phần không ăn được và rửa sạch nhớt.



Hình 2. Sơ chế một số thực phẩm thông thường

