

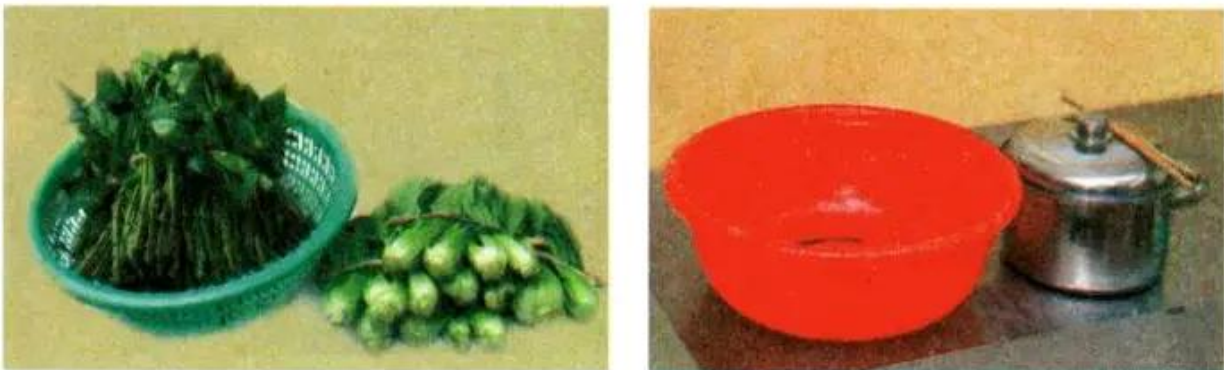
# Bài 6

## LUỘC RAU

Rau luộc là món ăn đơn giản, dễ chế biến, mát, bổ và ngon miệng. Vào những ngày nóng nực, rau luộc là món ăn được ưa chuộng trong bữa ăn chính của nhiều gia đình ở nước ta.

### 1. Chuẩn bị

#### a) Chuẩn bị nguyên liệu và dụng cụ



Hình 1. Một số loại rau và dụng cụ dùng để luộc rau

❓ Quan sát hình 1 và bằng hiểu biết của mình, em hãy nêu tên những nguyên liệu và dụng cụ cần chuẩn bị để luộc rau.

❓ Ở gia đình em thường luộc những loại rau nào ?

### b) Sơ chế

❓ Quan sát hình 2a và 2b, em hãy nhắc lại cách sơ chế rau.

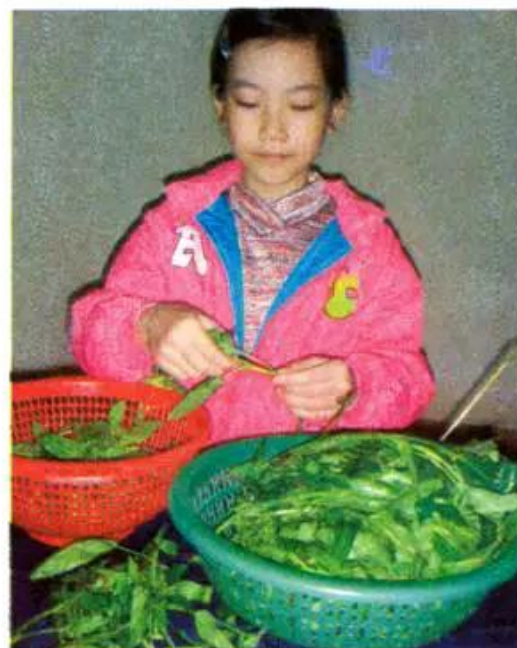
**Chú ý :** Riêng đối với các loại củ, quả thì phải gọt vỏ, rửa sạch và cắt, thái thành miếng nhỏ.

❓ Em hãy kể tên một vài loại củ, quả được dùng để làm món luộc.

Rửa kĩ các loại rau xanh bằng nước sạch 3 - 4 lần (H.2b).

### 2. Luộc rau (H.3)

– Đổ nước sạch vào nồi. Lượng nước nhiều hay ít tùy thuộc vào lượng rau đem luộc.



a) Nhật rau



b) Rửa rau

Hình 2. Sơ chế rau



a)



b)

Hình 3. Luộc rau

Nên cho lượng nước nhiều hơn lượng rau để rau luộc chín đều và giữ được màu rau. Đậy nắp nồi và đun sôi nước, cho rau vào nồi (H.3a).  
– Dùng đũa nấu lật rau ở trên xuống dưới cho rau ngập nước (H.3b).  
Đậy nắp nồi và đun to lửa.

**?** Em hãy cho biết đun to lửa khi luộc rau có tác dụng gì ?

- Nước sôi lại. Đun tiếp khoảng 1 - 2 phút.
- Mở nắp nồi. Dùng đũa nấu lật rau ở trên xuống dưới một lần nữa.
- Sau vài phút, rau chín mềm.

**Chú ý :** Sau khi cho rau vào nồi, cần đun to lửa.

Yêu cầu : Rau luộc chín đều, mềm, giữ được màu rau.

### 3. Trình bày (H.4)

Vớt rau đã chín và bày vào đĩa.  
Chú ý dờ rau to đều trên đĩa.



Hình 4. Bày rau vào đĩa

### Ghi nhớ

1. Chọn rau tươi, non để luộc.
2. Trước khi luộc rau cần sơ chế để loại bỏ gốc rễ, những phần rau già, lá héo úa, sâu và rửa sạch rau.
3. Khi luộc rau cần đun sôi nước mới cho rau vào nồi. Đun to lửa và lật rau 2 - 3 lần cho tới khi rau chín.

### Câu hỏi

1. Em hãy nêu các bước luộc rau.
2. So sánh cách luộc rau ở gia đình em với cách luộc rau nêu trong bài học.