

Bài 18

**CÁC PHƯƠNG PHÁP
CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

(3 tiết)

I - MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS :

- Hiểu được tại sao cần phải chế biến thực phẩm.*
- Nắm được các phương pháp chế biến có sử dụng nhiệt và không sử dụng nhiệt để tạo nên món ăn.*
- Chế biến được một số món ăn ngon, bổ dưỡng, hợp vệ sinh cho bữa ăn gia đình.*

II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Phân bố bài giảng

Bài này dạy trong 3 tiết, GV cần lưu ý phân định lượng kiến thức cho phù hợp trong mỗi tiết dạy theo gợi ý sau :

Tiết 1 và tiết 2 : I- Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

Tiết 3 : II- Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

2. Những điều cần lưu ý

Đối với HS lớp 6, không yêu cầu chuyên sâu vào kĩ thuật chế biến mà chỉ hình thành khái niệm về các phương pháp chế biến để HS biết cách sử dụng thực phẩm phù hợp.

Về quy trình công nghệ của mỗi phương pháp chế biến sẽ được kết hợp hướng dẫn vào bài thực hành cụ thể để tạo món ăn. Do đó, khi tổ chức thực hành, cần chọn món đặc thù, tiêu biểu nhất để HS có thể tự rút được quy trình công nghệ chung cho từng phương pháp chế biến, góp phần giảm nhẹ lượng kiến thức cần truyền đạt cho HS và kĩ năng thực hành sẽ được nâng cao hơn.

III- GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Chuẩn bị bài giảng

1.1. Chuẩn bị nội dung : Tiến hành như những bài trước.

1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- 4 mẫu hình vẽ phóng to (từ hình 3.20 đến hình 3.23 trong SGK).
- Tranh ảnh, mẫu vật tự sưu tầm có liên quan đến bài dạy để minh họa hoặc mở rộng và khắc sâu kiến thức cho HS.

2. Các hoạt động dạy học

2.1. Giới thiệu bài

Tại sao phải chế biến thực phẩm ?

- HS suy nghĩ trả lời, GV bổ sung và rút ra kết luận :
+ Để tạo nên những món ăn thơm ngon, chín mềm, dễ tiêu hóa, hợp khẩu vị ;

- + Để thay đổi hương vị và trạng thái của thực phẩm ;
- + Để đảm bảo vệ sinh, an toàn thực phẩm khi ăn ;
- + Để dự trữ thức ăn dùng lâu.

- GV nêu câu hỏi : *Bữa cơm hàng ngày của gia đình em thường dùng những món ăn gì ?*

- HS trả lời từ thực tế ở gia đình, GV ghi lên bảng, phân tích, nêu nhận xét và rút ra kết luận để dẫn dắt vào bài.

Thực phẩm sử dụng hàng ngày được chế biến bằng nhiều phương pháp :

- + Phương pháp có sử dụng nhiệt ;
- + Phương pháp không sử dụng nhiệt.

2.2. Hoạt động 1 - Tìm hiểu về các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

- GV nêu câu hỏi : *Nhiệt có công dụng gì trong chế biến thức ăn ?*

- HS suy nghĩ, trả lời theo sự hiểu biết của cá nhân.

- GV giải thích : Nhiệt làm cho thực phẩm chín mềm, dễ hấp thụ và thơm ngon hơn nhưng đồng thời một phần chất dinh dưỡng bị mất đi trong quá trình chế biến (nhất là sinh tố).

- Hãy kể những phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt ? HS suy nghĩ, liên hệ từ các món ăn thường ngày của gia đình để nêu các phương pháp chế biến.

1. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM TRONG NƯỚC

GV nêu câu hỏi : *Em hãy kể tên những thực phẩm được làm chín trong nước mà em thường dùng trong các bữa ăn của gia đình ?* HS liên hệ thực tế trả lời, GV ghi nhận và phân tích để đi đến kết luận :

Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước gồm : Luộc - Nấu - Kho.

a) Luộc

- Em hãy kể tên một vài món luộc thường dùng ?

- GV cho HS xem hình 3.20 (SGK) và nêu hiểu biết về phương pháp luộc, GV bổ sung và gọi HS đọc khái niệm trong SGK.

- GV gọi HS mô tả về : trạng thái - màu sắc - hương vị của một số món luộc thường dùng, từ đó HS rút ra quy trình thực hiện và *yêu cầu kĩ thuật của các món luộc* (SGK).

b) Nấu

- GV nêu câu hỏi : *Nấu là gì ?* HS trả lời (theo SGK).

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

- HS suy nghĩ, trả lời, GV ghi nhận, điều chỉnh sai sót và bổ sung. HS đọc quy trình thực hiện và *yêu cầu kĩ thuật của món nấu* trong SGK theo trình tự : trạng thái, hương vị, màu sắc.

c) Kho

- GV gợi ý cho HS suy nghĩ để rút ra khái niệm của món kho (SGK).

- GV gọi HS mô tả về một vài món kho từ bữa cơm của gia đình, GV phân tích và gọi 1 HS đọc quy trình thực hiện và *yêu cầu kĩ thuật của món kho* trong SGK.

GV nêu câu hỏi : **kho** và **nấu** có gì khác nhau ?

HS suy nghĩ, trả lời, GV bổ sung để khắc sâu kiến thức cho HS.

2. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM BẰNG HƠI NƯỚC : **Hấp (đồ)**

- GV cho HS xem hình 3.21 (SGK) và một số ví dụ. Từ đó phân tích để dẫn đến khái niệm về **hấp (đồ)** như trong SGK.

- Gọi HS kể tên và mô tả một số món hấp thường dùng, GV ghi lên bảng, bổ sung, điều chỉnh sai sót ; gợi ý HS rút ra quy trình thực hiện và *yêu cầu kĩ thuật của món hấp* (SGK).

- GV hỏi : *Món cơm được vận dụng phương pháp gì để làm chín ?*

(Cơm được vận dụng phương pháp đặc thù trong chế biến : nấu bằng nước và chín bằng hơi).

3. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM BẰNG SỨC NÓNG TRỰC TIẾP CỦA LỬA : **Nướng**

- GV cho HS xem hình 3.22 (SGK) và đưa ra một số ví dụ về món nướng. Từ đó phân tích để đi đến khái niệm như trong SGK.

- GV cho HS xem hình một số món nướng, gọi HS cho ý kiến nhận xét về tên gọi, trạng thái, hương vị, màu sắc... từ đó rút ra quy trình thực hiện và *yêu cầu kĩ thuật của món nướng* (SGK).

4. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM TRONG CHẤT BÉO

a) Rán (*chiên*)

- GV cho HS xem hình 3.23 (SGK) và phân tích về món rán để dẫn dắt đến khái niệm (SGK).

- GV yêu cầu HS kể tên vài món rán mà em biết và cho biết nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc... từ đó rút ra quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món rán (SGK).

b) Rang

- GV gọi HS kể tên một số thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật được dùng để rang (có thể minh họa bằng hình ảnh hoặc hiện vật tiêu biểu của món rang). GV phân tích, nêu nhận xét để dẫn dắt đến khái niệm (SGK).

- Cho HS xem hình ảnh hoặc hiện vật tiêu biểu của món rang, gọi HS phát biểu nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc... từ đó rút ra quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món rang (SGK).

- GV nêu câu hỏi : **Rang và rán khác nhau thế nào ?**

HS suy nghĩ, trả lời, GV bổ sung, ghi ý chính lên bảng, HS ghi vào vở.

c) Xào

- GV gọi HS nêu tên một số món xào mà các em thường dùng trong bữa cơm gia đình, GV ghi lên bảng, phân tích để dẫn đến khái niệm (SGK).

- GV cho HS xem hình một số món xào, kết hợp với hiểu biết thực tế, gọi các em phát biểu nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc... của món này, từ đó rút ra quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món xào (SGK).

- GV nêu câu hỏi : **Xào và rán khác nhau thế nào ?**

- HS suy nghĩ, trả lời từ nhận định thực tế của cá nhân, GV ghi lên bảng, bổ sung ý chính, điều chỉnh sai sót, cho HS ghi vào vở.

2.3. Hoạt động 2 - Tìm hiểu về các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

- GV cho HS xem hình ảnh của một số món ăn thuộc các thể loại :

+ Trộn dầu giấm ;

+ Trộn hỗn hợp ;

+ Muối chua.

- GV phân tích để dẫn dắt vào mục II của bài học.
- GV gọi HS kể tên một số món ăn thuộc các thể loại vừa nêu mà các em đã có dịp dùng trong các bữa cơm, bữa cỗ hoặc bữa tiệc ; yêu cầu HS nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc của mỗi món, từ đó GV rút ra kết luận về cấu tạo, công dụng và yêu cầu kĩ thuật của từng loại món ăn.

1. TRỘN DẦU GIẤM

* *Khái niệm* (theo SGK)

- Sử dụng các thực phẩm thực vật thích hợp như : Bắp cải, xà lách, cải soong, cà chua, rau càng cua, hành tây... Trộn với hỗn hợp dầu + giấm + muối + đường + tiêu... Trộn trước khi ăn độ 5 phút đến 10 phút.

* *Yêu cầu kĩ thuật* (SGK)

2. TRỘN HỖN HỢP (trộn gỏi hay nộm)

* *Khái niệm* (SGK)

* *Quy trình thực hiện* (SGK)

* *Yêu cầu kĩ thuật* (SGK)

3. MUỐI CHUA

* *Khái niệm* (SGK)

Có 2 hình thức muối chua :

a) Muối xối : là muối trong thời gian ngắn.

- Nguyên liệu được làm sạch, để nguyên hay pha thành khối thích hợp. Có thể để sống hoặc chần sơ cho tái hay phơi nắng cho héo.

- Ngâm thực phẩm trong dung dịch nước muối (có độ mặn 20 đến 25%) đun sôi để nguội, có thể thêm ít đường. Có thể ngâm thực phẩm với giấm + nước mắm + đường + tỏi + gừng...

- Lượng dung dịch phải ngập thực phẩm và đậy kín trong suốt thời gian muối.
- Thời gian muối tùy thuộc yêu cầu món ăn và tính chất nguyên liệu.

b) Muối nén : là muối trong thời gian dài.

- Tương tự muối xối, chỉ khác là không ngâm thực phẩm vào dung dịch nước muối mà xếp thực phẩm xen lẫn muối (1 lớp thực phẩm rắc lên 1 lớp muối).

- Lượng muối chiếm 2,5 đến 3% khối lượng thực phẩm.

- Gài vỉ tre lên trên và nén chặt bằng một lực đủ nặng.
- Thời gian muối nén thường lâu hơn muối xối.
- * *Yêu cầu kĩ thuật* (SGK)

2.4. Hoạt động 3 - Tổng kết bài - Dặn dò

- Yêu cầu một vài HS đọc phần "Ghi nhớ".
- Nêu câu hỏi để củng cố bài.
- Chia tổ thực hành. Tùy số lượng HS có thể chia 3 - 4 tổ/1 lớp.
- Dặn dò HS :
 - + Nghiên cứu trước bài 19 - *Thực hành : Trộn dầu giấm - Rau xà lách.*
 - + Mỗi tổ chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho bài thực hành.
 - + Sơ chế trước nguyên liệu : nhặt, rửa sạch rau xà lách, bóc vỏ củ hành, tỏi.