



Thực phẩm đã được bảo quản và chế biến thành những món ăn như thế nào?

- Nếu được vai trò, ý nghĩa của việc bảo quản và chế biến thực phẩm;
- Trình bày được một số phương pháp bảo quản, chế biến thực phẩm phổ biến;
- Lựa chọn và chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt;
- Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh.

## 1. BẢO QUẢN THỰC PHẨM

### 1.1. Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm



Hình 5.1. Thực phẩm bị hư hỏng

Quan sát Hình 5.1, em nhận thấy thực phẩm có thể bị hư hỏng do những nguyên nhân nào? Làm thế nào để hạn chế các tác nhân gây hư hỏng thực phẩm?

Thực phẩm khi hư hỏng sẽ bị giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của người sử dụng. Việc bảo quản có vai trò ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm. Các phương pháp bảo quản khác nhau tạo nên nhiều sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài, làm tăng tính đa dạng của thực phẩm, tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.

## 1.2. Phương pháp bảo quản thực phẩm

Thực phẩm có chứa nhiều chất dinh dưỡng và có độ ẩm cao là môi trường thích hợp cho nấm, vi khuẩn và các loại vi sinh vật gây hại khác phát triển. Vi sinh vật sẽ bị hạn chế hoặc không thể hoạt động trong môi trường có nhiệt độ thấp; nhiều muối, đường;...



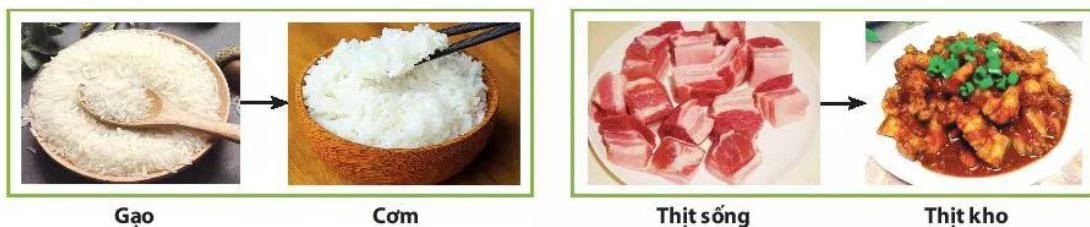
Hình 5.2. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm

Theo em, vì sao những phương pháp bảo quản trong Hình 5.2 lại giúp thực phẩm lâu hư hỏng?

Thực phẩm có thể được bảo quản bằng nhiều phương pháp như: phơi khô hoặc sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không... Tùy từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp bảo quản cho phù hợp.

## 2. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

### 2.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm



Hình 5.3. Sự thay đổi của thực phẩm sau khi chế biến

Nêu cảm nhận của em về các thực phẩm trước và sau khi được chế biến ở Hình 5.3. Từ đó, cho biết vì sao nên chế biến thực phẩm trước khi sử dụng.



Việc chế biến có vai trò giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hoá, đảm bảo vệ sinh và an toàn cho người sử dụng. Thực phẩm có thể được chế biến thành nhiều món ăn có hương vị thơm ngon, đặc trưng cho các dân tộc, vùng miền khác nhau. Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp gia tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người.

## 2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

### a. Trộn hỗn hợp thực phẩm



Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

Bước 2. Chế biến món ăn

Bước 3. Trình bày món ăn

**Hình 5.4.** Quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm

*Quan sát quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm trong Hình 5.4, em hãy cho biết thực phẩm được chế biến như thế nào.*

Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn, tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước trộn thường được sử dụng là dầu giấm, nước mắm chua ngọt hoặc các loại sốt như: sốt dầu trứng (sốt mayonnaise), sốt vừng (mè) rang.

Quy trình chung để trộn hỗn hợp thực phẩm gồm các bước:

Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.

Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt.

### b. Ngâm chua thực phẩm

*Em hãy quan sát và cho biết quy trình ngâm chua thực phẩm trong Hình 5.5 được thực hiện như thế nào.*



Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

Bước 2. Chế biến món ăn

Bước 3. Trình bày món ăn

**Hình 5.5.** Quy trình ngâm chua thực phẩm

Ngâm chua là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước ngâm thường được sử dụng là hỗn hợp nước muối, hỗn hợp giấm đường.

Quy trình chung để ngâm chua thực phẩm gồm các bước:

Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.

Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm các nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm.

Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt.

### 2.3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là làm chín thực phẩm ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để món ăn trở nên dễ tiêu hoá và thơm ngon hơn.

#### a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước



Phương pháp luộc



Phương pháp nấu



Phương pháp kho

Hình 5.6. Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

Quan sát Hình 5.6, em hãy so sánh sự giống và khác nhau giữa phương pháp nấu với mỗi phương pháp còn lại.

Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

- Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian thích hợp. Thời gian luộc thực phẩm động vật thường lâu hơn luộc thực phẩm thực vật.
- Nấu là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn. Với món nấu, thực phẩm thường chín mềm hơn món luộc.
- Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. Món kho thường sử dụng thực phẩm động vật.



## b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo



Phương pháp rán



Phương pháp xào



Phương pháp rang

**Hình 5.7.** Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

Quan sát Hình 5.7, em hãy cho biết phương pháp rán khác với các phương pháp còn lại như thế nào.

Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:

- Rán (chiên) là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được rán chín, vàng đều các mặt.
- Xào là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào, người ta nêm nêm gia vị cho vừa ăn.
- Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang, người ta nêm nêm gia vị cho vừa ăn. Tuy nhiên, với một số loại hạt hoặc đậu, khi rang có thể không cần sử dụng chất béo.

## c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp

Em hãy mô tả các phương pháp làm chín thực phẩm trong Hình 5.8.



Phương pháp chưng



Phương pháp hấp



Phương pháp nướng

**Hình 5.8.** Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp

- Hấp (đồ) và chưng là các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Nước được đun sôi với lửa to để hơi nước bốc lên nhiều, làm chín thực phẩm.
- Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được nướng chín đều các mặt.

### 3. THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

Nhóm phương pháp chế biến món ăn không sử dụng nhiệt gồm phương pháp trộn hỗn hợp và phương pháp ngâm chua. Trong đó, trộn hỗn hợp là phương pháp có thể thực hiện nhanh chóng và dễ dàng.

#### 3.1. Quy trình chung

Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.

Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn ra đĩa, trang trí đẹp mắt.

#### 3.2. Yêu cầu kỹ thuật




- Món ăn ráo nước, có độ giòn và không bị nát.
- Có mùi thơm đặc trưng của các nguyên liệu.
- Có màu sắc đặc trưng của từng loại nguyên liệu.
- Vị vừa ăn.

#### 3.3. Các bước chế biến

Ví dụ: Quy trình chế biến món nộm (gỏi) dưa chuột (dưa leo), cà rốt.

**Bảng 5.1. Quy trình chế biến món nộm dưa chuột, cà rốt**

TT	Các bước thực hiện	Hình ảnh minh họa	Yêu cầu cần đạt
<b>Sơ chế nguyên liệu</b>			
1	Nhặt, rửa các nguyên liệu		<ul style="list-style-type: none"><li>– Cà rốt được gọt vỏ và rửa sạch</li><li>– Dưa chuột được rửa sạch</li></ul>
2	Cắt, thái từng loại nguyên liệu		Kích thước đều nhau

3	Ngâm nước muối 30 phút để xử lí mùi hăng của nguyên liệu. Sau đó xả lại với nước nhiều lần		Các nguyên liệu không còn mùi hăng
<b>Chế biến món ăn</b>			
4	Pha hỗn hợp nước mắm trộn nộm		Đảm bảo tỉ lệ các nguyên liệu phù hợp
5	Trộn cà rốt, dưa chuột với hỗn hợp nước mắm trộn nộm		Cà rốt, dưa chuột thấm đều gia vị
<b>Trình bày món ăn</b>			
6	Đặt nộm ra đĩa		Sắp xếp, trang trí đẹp mắt
7	Trình bày kèm nước mắm trộn nộm pha loãng		Hợp lí, đồng bộ

## LUYỆN TẬP

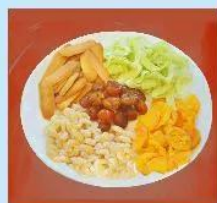
1. Em hãy cho biết những sản phẩm dưới đây được bảo quản bằng phương pháp nào.  
(Lưu ý: Một sản phẩm có thể được xử lí kết hợp nhiều phương pháp bảo quản).



Lạp xường



Cá khô



Các loại mứt tết



Tôm đông lạnh



2. Em hãy trình bày các bước trộn dầu giấm rau xà lách dựa theo các hình ảnh dưới đây:



Bước 1. Sơ chế nguyên liệu



Bước 2. Chế biến món ăn



Bước 3. Trình bày món ăn

3. Hãy kể tên một số món trộn hỗn hợp mà em từng ăn.

4. Em hãy sắp xếp các hình ảnh dưới đây theo thứ tự của quy trình chế biến món hành ngâm giấm cho phù hợp.



a



b



c



d

5. Cho các món ăn sau: *canh chua, cá kho tộ, nem rán (chả giò), xôi đậu, súp cua, bánh chưng, cà tím nướng mỡ hành, bánh bao*.

Em hãy sắp xếp chúng vào từng nhóm phương pháp chế biến phù hợp.

6. Em hãy sắp xếp các hình ảnh thực hiện món cơm rang trứng vào từng bước của quy trình chế biến cho phù hợp: sơ chế nguyên liệu, chế biến món ăn, trình bày món ăn.



Nấu cơm, để nguội



Tráng trứng



Cắt trứng thành sợi nhỏ



Phi tỏi (hoặc hành) vàng, thơm



Cho cơm và trứng vào rang chung, nêm gia vị



Xới cơm ra đĩa, bày thêm trứng, hành lá, rau mùi lên mặt cơm



7. Dựa vào các hình ảnh dưới đây, em hãy trình bày quy trình thực hiện món rau muống luộc.



## VẬN DỤNG

1. Kể tên các món ăn mà gia đình em thường dùng và sắp xếp chúng vào từng nhóm phương pháp chế biến phù hợp.
2. Hãy quan sát và trình bày cách chế biến một món ăn trong gia đình mà em thích nhất. Nội dung trình bày gồm: nguyên liệu cần dùng, quy trình chế biến, hương vị của món ăn.
3. Dựa vào quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm, em hãy thực hiện một món trộn dầu giấm hoặc món nộm với nguyên liệu tự chọn và tính chi phí cho món ăn mà em vừa thực hiện.

## GHI NHỚ

Việc bảo quản nhằm tránh cho thực phẩm bị hư hỏng, làm hao hụt chất dinh dưỡng hoặc nhiễm vi sinh vật gây hại cho sức khỏe con người. Các phương pháp bảo quản làm thực phẩm thêm đa dạng, giúp con người thuận tiện trong việc sử dụng. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm thông dụng như: sấy khô, ướp lạnh, ướp muối, ngâm đường, ngâm giấm, muối chua, hút chân không,...

Việc chế biến nhằm giúp thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá và tạo nên những món ăn có hương vị thơm ngon, đặc trưng cho các dân tộc, vùng miền khác nhau.

Quy trình chung để chế biến món ăn gồm 3 bước: sơ chế nguyên liệu, chế biến món ăn, trình bày món ăn. Có nhiều phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến như:

- Các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt: trộn dầu giấm, trộn nộm, ngâm muối, ngâm giấm,...
- Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt: luộc, nấu, kho, rán, xào, rang, hấp, nướng,...

Trong quá trình chế biến cần chú ý đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.