SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC – TUẦN 5**

**MÔN NGHỀ NẤU ĂN – KHỐI 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | |
| **Tên bài học/ chủ đề** | **Nhân giống vật nuôi và thủy sản** |
| **Hoạt động 1: đọc tài liệu và thực hiện yêu cầu** | 1. Tài liệu tham khảo  - video bài giảng  + Cách lựa thịt heo đúng cách  <https://youtu.be/SIq04mjNSG0>  + Cách lựa xương heo đúng cách  <https://youtu.be/_7EAYgliDPc>  + Cách lựa thịt bò đúng cách  <https://youtu.be/gv4ERzOVInw>  + Cách lựa cá đúng cách  <https://youtu.be/lJEaptepyEQ>  2. Tóm tắt kiến thức cần nhớ ( Phụ lục 1)  3. Yêu cầu  - Học sinh ghi chép phụ lục 1 vào vở, cẩn thận và rõ rang  - Trong quá trinh đọc, ghi chép nếu học sinh gặp thắc mắc hãy điền vào Phụ lục 2 và sớm liên hệ với giáo viên để được giải đáp kịp thời |
| **Hoạt động 2 : Kiểm tra đánh giá quá trình tự học** | Hoàn thành phụ lục 3 , chụp lại và nộp lại theo yêu cầu của giáo viên |

**PHỤ LỤC 1 : NỘI DUNG BÀI HỌC**

**PHƯƠNG PHÁP LỰA CHỌN NGUYÊN LIỆU THỰC PHẨM**

**1) Lựa chọn gia súc, gia cầm**

**a) Các loại gia súc và thịt gia súc**

- Thịt gia súc :thịt bò, thịt trâu, thịt lợn, thịt dê, thịt thỏ, thịt chó

\* **Chọn con gia súc thịt:**

Chọn con vật non béo khoẻ, mông vai nở, da căng mịn, thịt chắc

\* **Chọn thịt:** tươi tốt. Thịt ôi, thịt con vật mắc bệnh tuyệt đối không được dùng.

- Thịt tươi: màu hồng nhạt hoặc đỏ nhạt, mỡ trắng (hoặc vàng sáng), đàn hồi tốt, bề mặt cắt ẩm nhưng không nhớt, tuỷ lấp đầy lỗ, dây gân mịn.

- Thịt kém tươi: màu sắc có sự biến đổi, có ít dịch nhầy, lớp màng màu xám đỏ, mùi chua hoặc ôi, đàn hồi chậm, mặt cắt ẩm, có nhiều nấm mốc. Mỡ, tuỷ, gân vàng xám.

- Thịt trâu thớ to thô, màu đỏ thẩm hơn  thịt bò, màu trắng bạc.

- Thịt con vật mắc bệnh: nhiệt thán, lao, lở mồm lông móng, tụ huyết trùng, dịch tả, giun, sán....

**b) Các loại gia cầm, trứng và thịt gia cầm.**

- Gà: khoẻ mạnh, mào đỏ tươi, chân thẳng, nẵhn, không có vẩy, ức đầy, hậu môn khô. Chọn gà mái tơ da vàng và căng, xách nặng tay. Chọn gà không quá già hoặc quá non.

- Vịt, ngang, ngỗng: chọn con lớn trưởng thành, ức, lưng đầy và tròn, da cổ và da bụng dày, mọc đủ da vàng và căng, xách nặng tay.

- Chim: chọn ức to, lưng đầy, da bụng dày, bóng, xách nặng tay. Chim câu chọn con đã “ra gàng” chim cút chọn con sắp đẻ.

- Cách chọn lựa thịt gia cầm: tươi, ngon có màu sắc và mùi vị tự nhiên, bề mặt nhát cắt hơi ẩm, không dính nhớp, dịch thịt trong. Tiết trong, tuỷ xương đỏ tươi...

- Cách chọn trứng gia cầm: vỏ nguyên vẹn, không dính phân hoặc chất bẩn. Màu sắc vỏ tươi sáng, sờ hơi ráp tay, có bụi phấn.

* Quả trứng nặng, lắc không có tiếng có ách, buồng khí nhỏ.

- Khi đập trứng: lòng đỏ còn nguyên vẹn không trơn lẫn với lòng trắng, hình cầu, không mùi khó chịu.

**c) Các loại mỡ**

Mỡ lá, mỡ chài, mỡ khổ.

Chọn mỡ màu trắng mịn, mềm tự nhiên, mùi đặc trưng của nguyên liệu, không có mùi lạ.

**2. Lựa chọn thuỷ sản:**

- Cá: chọn cá béo, thân cứng, mang đỏ, mắt sáng trong , vết cắt có máu đỏ tươi, thịt sáng.

- Mực:

 + Mực nang: tươi sáng, trắng như cùi dừa và dày.

+ Mực ống: tươi, thịt sáng hoặc đỏ ứng, chưa vỡ túi mực.

- Tôm tươi: vỏ sáng, rắn, thân hình còn nguyên, trong, đầu dính chắc với thân.

- Cua: chọn cua chắc, khi ấn mạnh vào yếm thấy cứng, không lún, yếm to, cua đực chắc hơn cua cái.

- Ếch: Chọn con béo, to, da màu vàng tươi, con sống.

- Lươn: chọn con to, bụng vàng khoẻ, còn sống.

- Ốc: Chọn con sống, mai đầy, không có mùi lạ:

- Sò, trai, hến,: chọn con sống (khi há miệng chạm vào khép kín miệng).

- Ba ba: chọn con to, béo, đầy đặn, xách nặng tay, màu hơi vàng khoẻ, còn sống...

**3. Một số loại rau, củ, quả tươi:**

- Rua, củ, quả nên chọn loại chính vụ, tươi, non, không bị dập nát, sâu…

- Tuỳ theo yêu cầu của chế biến mà lựa chọn mức độ non, già của chúng có khác nhau.

**PHỤC LỤC 2**

**PHIẾU TỔNG HỢP CÁC CÂU HỎI THẮC MẮC**

**CỦA HỌC SINH TRONG QUÁ TRÌNH TỰ HỌC – TUẦN 5**

Trường THPT Nguyễn Tất Thành

Lớp: ………………….

Tên …………………………….stt………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bài** | **Nội dung học tập** | **Câu hỏi thắc mắc** |
|  |  |  |

**PHỤ LỤC 3: PHIẾU HỌC TẬP**

1.khi mua gia súc để lấy thịt, ta nên chọn con:

1. đã trưởng thành, mông nhỏ, vai nhỏ, da không căng mịn.
2. béo, khỏe, đã trưởng thành, mông nở, vai nở, bụng thon, da căng, lông mượt.
3. mông, vai nhỏ, da dày, lông xù xì.
4. da nhăn,bụng không căng, thịt ở xương sườn rất mỏng.

2. dấu hiệu nào cho biết miếng thịt trên sạp là của con gia súc già?

* 1. da thô dày, thớ thịt khô, thịt nạc màu đỏ sậm, nhiều gân và mỡ
  2. da thô dày, thớ thịt khô, thịt nạc màu đỏ sáng, nhiều gân và mỡ
  3. da mỏng mịn, thớ thịt mịn, thịt nạc màu đỏ sậm, nhiều gân và mỡ
  4. da mỏng mịn, thớ thịt mịn, thịt nạc màu đỏ sáng, ít gân và mỡ

3.khi chế biến các món ăn với các loại rau, củ, quả ta nên chọn mua các loại thực phẩm này như thế nào cho phù hợp?

* 1. tùy theo yêu cầu trang trí của món ăn để chọn thực phẩm khi chế biến
  2. tùy theo tên món ăn để chọn thực phẩm khi chế biến
  3. tùy theo yêu cầu của chế biến để lựa chọn mức độ non già khác nhau của thực phẩm.
  4. tùy theo đối tượng khách mời để chọn thực phẩm

4.người Việt nam thường dùng nhiều các món ăn được chế biến từ

* 1. động vật
  2. thực vật
  3. thực phẩm công nghệ
  4. thực phẩm khô.

5.dấu hiệu của miếng thịt lợn tươi

* 1. mỡ trắng mịn, thịt nạc màu đỏ nhạt, có độ đàn hồi nhanh và sờ vào hơi dính tay
  2. mỡ màu vàng, thịt nạc màu sậm, có độ đàn hồi chậm
  3. thịt nạc màu đỏ sậm, da dày, không có độ đàn hồi.
  4. không có độ đàn hồi, mỡ màu trắng mịn, thịt nạc màu đỏ sậm.

6. khi mua xương ống để nấu nước dùng, nên chọn xương như thế nào để có xương tươi ngon?

1. gân ở đầu xương mịn và không đàn hồi, khi chặt ra tủy xương không đầy trong ống xương
2. thịt dính ở xương có màu đỏ nâu, khi chặt ra tủy xương đầy trong ống xương
3. thịt dính ở xương có màu đỏ tươi, gân ở đầu xương mịn và đàn hồi, khi chặt ra tủy xương đầy trong ống xương.
4. gân ở đầu ống xương khô và không đàn hồi, khi chặt ra tủy xương không đầy trong ống xương

HỌC SINH CHỈ CHỤP VÀ NỘP PHIẾU TRẢ LỜI TRẮC NGHIỆM

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Đáp án |  |  |  |  |  |  |