SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC – TUẦN 11**

**MÔN NGHỀ NẤU ĂN – KHỐI 11**

|  |
| --- |
| **NỘI DUNG** |
| **Tên bài học/ chủ đề** | **Các phương pháp sơ chế thực phẩm khô, ướp lạnh.** |
| **Hoạt động 1: đọc tài liệu và thực hiện yêu cầu** | 1. Tài liệu tham khảo:

-Sách: Nghề nấu ăn 11- Cách sơ chế tổ yến:<https://www.youtube.com/watch?v=TF3wH9KpWxw>- Cách sơ chế hải sâm đông lạnh: <https://www.youtube.com/watch?v=iFoVGpWuwG4&t=110s>- Cách sơ chế bóng cá khô:<https://www.youtube.com/watch?v=uoaV6iV-1EI&t=91s>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 ràng- 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**

**Bài 6: (tiếp theo)**

**PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ THỰC PHẨM KHÔ VÀ ƯỚP LẠNH**

**4. Phương pháp sơ chế nguyên liệu động - thực vật khô:**

Nếu là nguyên liệu khô và để chế biến khô thì chỉ cần phủi sạch. Chế biến ướt → ngâm nở (nước ấm hoặc nước muối, nước tro...) → rửa sạch → pha thái → tẩm ướp gia vị.

Rau, củ, quả khô → loại phần không ăn được → ngâm nở → rửa sạch → xử lí cụ thể → bán thành phẩm.

**5. Phương pháp sơ chế nguyên liệu động - thực vật ướp lạnh:**

Để thực phẩm ướp lạnh phục hồi trạng thái và chất lượng phải làm tan giá, rã đông thích hợp. Có 3 cách:

* Làm tan giá thịt trong nước hoặc dung dịch nước muối khoáng : tuy nhanh nhưng làm giảm chất lượng thịt, protein bị hòa tan nhiều trong nước.
* Làm tan giá trong không khí : nhiệt độ phòng khoảng 16 – 180C or 22 – 240C ứng với 65 – 80% or 90 – 95%, thịt sẽ trở lại trạng thái gần hoặc như ban đầu.
* Làm tan giá bằng lo vi sóng : cách làm này phổ biến vì nhanh, tiện dụng và dinh dưỡng ít bị tổn thất.

Không được chặt thịt thành miếng nhỏ với mục đích rút ngắn thời gian làm tan giá mà phải giữ nguyên súc thịt như trước lúc đưa vào bảo quản lạnh. Sau khi tan giá, rã đông tiếp tục được sơ chế cho phù hợp với yêu cầu chế biến.

**PHỤC LỤC 2**

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

**CỦA HỌC SINH TRONG QUÁ TRÌNH TỰ HỌC**

Trường THPT Nguyễn Tất Thành

Lớp: ………………….

Tên …………………………….stt………….

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

**PHỤ LỤC 3: PHIẾU HỌC TẬP**

**Câu 1:** Thịt đông lạnh trước khi muốn sử dụng (rã đông) an toàn và hiệu quả nhất, hạn chế nguy cơ thực phẩm bị nhiễm khuẩn gây nên những rắc rối với hệ tiêu hóa, ta nên làm gì?

1. Để thịt đông lạnh xuống ngăn mát trước đó
2. Nên mang thịt đông lạnh phơi nắng
3. Để thịt đông lạnh ra bên ngoài
4. Nên luộc thịt đông lạnh bằng nước sôi

**Câu 2:** Cách rã đông thực phẩm nào sau đây ít bị mất đi các chất dinh dưỡng và ít tốn thời gian nhất?

1. Rã đông bằng cách để thực phẩm ở nhiệt độ thường ngoài trời.
2. Rã đông bằng cách ngâm thực phẩm vào nước.
3. Rã đông bằng lò nướng.
4. Rã đông bằng lò vi sóng.

**Câu 3:** Quy trình sơ chế mộc nhĩ khô cho món chả giò:

1. Rửa sạch →Ngâm nở → cắt bỏ chân nấm → cắt sợi hoặc thái nhuyễn
2. Rửa sạch → Ngâm nở → cắt sợi hoặc thái nhuyễn → cắt bỏ chân nấm
3. Ngâm nở → Rửa sạch → cắt bỏ chân nấm → cắt sợi hoặc thái nhuyễn
4. Ngâm nở → Rửa sạch → cắt sợi hoặc thái nhuyễn → cắt bỏ chân nấm

**Câu 4:** Quy trình sơ chế tổ yến:

A.Ngâm nở → rửa sạch → nhặt bỏ tạp chất → rút từng sợi yến để chế biến

B.Ngâm nở → nhặt bỏ tạp chất → rửa sạch →rút từng sợi yến để chế biến

C.Nhặt bỏ tạp chất →ngâm nở → rửa sạch →rút từng sợi yến để chế biến

D.Ngâm nở → nhặt bỏ tạp chất → rút từng sợi yến để chế biến → rửa sạch

**Câu 5:** Cách để loại bỏ mùi tanh của bóng cá:

Ngâm trong nước có pha chút rượu trắng, gừng đập giập

Ngâm trong nước có pha chút muối, gừng đập giập

Ngâm trong nước có pha chút đường, sả đập giập

Ngâm trong nước có pha chút giấm, sả đập giập

HỌC SINH CHỈ CHỤP VÀ NỘP PHIẾU TRẢ LỜI TRẮC NGHIỆM

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