**ÔN BÀI CÔNG NGHỆ 6**

**TRONG THỜI GIAN NGHỈ DỊCH COVID-19**

**Tuần lễ từ 17/2/2021 – 6/3/2021**

**Bài 18 – CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM.**

(Các em viết bài vào tập và trả lời câu hỏi vào tập để lấy điểm.)

***1. Mục đích làm chín thực phẩm:***

\* Thực phẩm cần phải được chế biến trước khi sử dụng để:

- Tiêu diệt vi khuẩn có hại

- Thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hóa.

- Thực phẩm thơm ngon , tinh khiết hơn

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm khi ăn

***2. Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt:***

\* Có 4 phương pháp làm chín thực phẩm:

- Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho.

- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước: hấp.

- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa: nướng.

- Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo: rán (chiên), xào, rang.

❖Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

 **Luộc**

* Thực phẩm chín trong nước, **không gia vị.**
* VD: Trứng luộc, rau luộc,...

**Nấu**

* Thực phẩm chín trong nước, **có gia vị**
* Thời gian vừa đủ làm chín thực phẩm.
* Vị vừa ăn.
* VD: canh chua cá lóc,...

**Kho**

* **Món kho có vị mặn đậm đà**, nước sánh màu vàng nâu.
* VD: Thịt kho trứng, cá kho

❖ Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:

**Xào:**

- Thực phẩm chín trong **ít chất béo**

* Lửa lớn
* VD: rau muống xào

**chiên**

- Thực phẩm chín trong **nhiều chất béo**

- Lửa nhỏ

VD: cá chiên, khoai tây chiển

**Rang**

VD: đậu phông rang

❖ **Phương pháp chế biến thực phẩm bằng hơi nước:**

Thực phẩm chín trong môi trường **hơi nước, lửa lớn**, thời gian đủ chín thực phẩm

VD: chả trứng hấp

❖ **Phương pháp chế biến thực phẩm bằng lửa trực tiếp của lửa: nướng (nướng vĩ)**

Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (chỉ sử dụng lửa dưới, thường là than củi, trở đều thực phẩm để chín vàng).

VD: Thịt nướng, bắp nướng.

**3. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt**:

Trôn dầu giấm: Là cách cho thực phẩm giảm mùi hăng chín, ngấm gia vị (giấm, đường, muối, dầu) tạo thành món ăn ngon . (xem thêm Sgk/89)

* Có thể sử dụng kết hợp động vậtvà thực vật.

VD: rau xà lách trộn dầu giấm, rau mầm trôn dầu giấm với thịt bò.

**TRẢ LỜI CÂU HỎI**

**1/ Em hãy nêu phương pháp chế biến thực phẩm với món ăn trong thực đơn sau:**

Cơm

Thịt kho trứng: phương pháp………

Dưa cải xào ………..

Canh khổ qua dồn thịt: ……..

Tráng miệng: dưa hấu ………

**2/ Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong món ăn sau:**

**Món Bún Bò Huế:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tên thực phẩm có trong món ăn** | **Thành phần dinh dưỡng chính có trong thực phẩm** |
| Bún |  |
| Thịt bò |  |
| Thịt heo |  |
| Chả lụa |  |
| Rau muống, giá, rau thơm |  |

**3/. Tại sao chúng ta phải làm chín thức ăn?**

*Chúc các em luôn ý thức bảo vệ sức khỏe và không quên nhiệm vụ học tập trong mùa dịch nhé!*