SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC – TUẦN 7**

**MÔN NGHỀ NẤU ĂN – KHỐI 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | |
| **Tên bài học/ chủ đề** | **Các phương pháp bảo quản thực phẩm.** |
| **Hoạt động 1: đọc tài liệu và thực hiện yêu cầu** | 1. Tài liệu tham khảo:   -Sách: Nghề nấu ăn 11 HƯỚNG DẪN BẢO QUẢN rau củ và trái cây tươi ngon cực lâu trong tủ lạnh <https://www.youtube.com/watch?v=7SnYIrwbVYI> Mẹo Bảo Quản Thịt Tươi Quanh Năm Mọi Người Nên Biết <https://youtu.be/mdN-H9I1sYI>  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 5: PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN CÁC LOẠI THỰC PHẨM**

**I. BẢO QUẢN THỰC PHẨM BẰNG NHIỆT ĐỘ THẤP.**

**1. Bảo quản lạnh:**

* Là phương pháp bảo quản nguyên liệu ở nhiệt độ thấp để hạn chế sự phát triển vi sinh vật nên chất lượng nguyên liệu tương đối ổn định.

Tuy nhiên thời gian bảo quản ngắn và phụ thuộc vào loại nguyên liệu, cách sắp xếp nguyên liệu, nhiệt độ, độ ẩm và các yếu tố môi trường có liên quan.

* Nguyên liệu động vật : từ 0 – 1,50. Nguyên liệu thực vật: từ 4 – 60.
* Quy tắc chung:

+ Thực hành tốt quy tắc vận hành, sử dụng và bảo dưỡng thiết bị lạnh.

+ Chỉ đưa vào bảo quản những sản phẩm tươi, tốt, hợp vệ sinh.

+ Không để lẫn các loại thịt với nhau, với rau củ quả và với đồ chín.

+ Không đưa vào thiết bị lạnh những nguyên liệu có mùi lạ, những chất dễ bay hơi và đặc biệt là những chất có nguy cơ gây độc hại.

+ Những thực phẩm đã chế biến nhiệt phải để nguội và nên bao gói kín trước khi đưa vào thiết bị lạnh.

+ Nguyên liệu nhập kho trước hoặc cần dung trước phải sắp xếp sao cho thuận tiện để sử dụng trước những nguyên liệu đưa vào sau hoặc cần dùng sau.

**2. Bảo quản lạnh đông:**

* Thường ứng dụng để bảo quản thực phẩm động vật tươi sống.
* Quy tắc như bào quản lạnh.
* Nhiệt độ: phổ biến từ -150C đến -200C. Trong điều kiện này, vi sinh vật bị tiêu diệt hoặc bị ức chế hoàn toàn, hoạt tính của enzim đã mất nên thực phẩm có thể bảo quản hàng quý, hàng năm.
* Tuy nhiên ngày nay ít được ứng dụng do nguồn cung cấp thực phẩm dồi dào, mặt khác chi phí bảo quản lớn, mất thời gian làm rã động, chất lượng nguyên liệu giảm sút do cấu trúc mô bị phá hủy.

**II. BẢO QUẢN BẰNG CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC.**

**1. Bảo quản bằng sử lý nhiệt:**

* Mục đích: dùng nhiệt và có thể thêm một số yếu tố phụ trợ (bao gói kín, hóa chất thanh trùng, gia vị… ) để hạn chế hoặc tiêu diệt vi khuẩn kém chịu nhiệt, ức chế hoặc triệt tiêu hoạt tính của enzim.
* Thời gian bảo quản tương đối dài (luộc thịt, rán cá sau đó bảo quản lạnh).

**2. Bào quản bằng hóa chất.**

* Dùng các chất hóa học được sử dụng có áp suất thẩm thấu cao (làm co nguyên sinh chất), hoặc có khả năng hạn chế quá trình oxi hóa (làm thiếu oxi) nên vi khuẩn bị chết hoặc bị ức chế, đình chỉ sự hoạt động.
* Bằng axit hữu cơ, bằng muối, đường; bằng một số hóa chất bảo quản thực phẩm khác ( SO2 , axit sorbic, muối sorbat…). Thời gian bảo quản tương đối dài.

**3. Bảo quản bằng cách giảm thiểu độ ẩm.**

* Làm giảm thủy phần của nguyên liệu chỉ còn 10 – 14% nhằm ức sự hoạt động của vi khuẩn và các enzim do thiếu nước. Phương pháp phơi, sấy (40 – 50oC).
* Thời gian bảo quản tùy điều kiện bảo quản và loại nguyên liệu

**4. Bảo quản bằng phương pháp vi sinh/ len men.**

* Dùng các hệ enzim và hệ vi khuẩn có ích để bảo quản thực phẩm.
* Thời gian bảo quản thường không dài (muối chua rau quả, làm mắm).

**PHỤC LỤC 2**

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

**CỦA HỌC SINH TRONG QUÁ TRÌNH TỰ HỌC – TUẦN 7**

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: Làm tôm khô là phương pháp bảo quản thực phẩm nào sau đây?**

1. Phương pháp hóa chất
2. Phương pháp xử lý nhiệt
3. Phơng pháp giảm thiểu độ ẩm
4. Phương pháp bằng vi sinh

**Câu 2: Thực phẩm đóng hộp là ứng dụng phương pháp bảo quản bằng……….**

1. Giảm độ ẩm
2. Lên men
3. Hóa chất
4. Xử lý nhiệt

**Câu 3: Trước khi bảo quản trứng trong tủ lạnh, ta nên rửa sạch, lau khô bằng khăn mềm vì vỏ trứng có thể dính đát, cát, tạp chất,... Nếu không thực hiện bước này, khi để trứng vào tủ lạnh ta đã vô tình “tiếp tay” cho vi khuẩn xâm nhập vào tủ lạnh. Vì vậy, trứng gà nên bảo quản trong tủ lạnh với thời gian bao lâu để đảm bảo “tuổi thọ” cũng như độ tươi ngon của trứng?**

1. Từ 3 → 5 tuần
2. Từ 3 → 5 ngày
3. Từ 1 → 2 tuần
4. Từ 3 tháng

**Câu 4: Làm trứng muối là phương pháp bảo quản thực phẩm nào sau đây?**

1. Phương pháp hóa chất
2. Phương pháp sấy
3. Phương pháp giảm thiểu độ ẩm
4. Phương pháp bằng vi sinh

**Câu 5: Thức ăn vừa vẫn có thể bảo quản để tái sử dụng cho bữa sau nhưng nếu bảo quản không đúng nguyên tắc, vi khuẩn có thể tấn công vào thức ăn và gây ngộ độc. Hãy chọn cách bảo quản thức ăn nào sau đây hợp lý và an toàn?**

1. Hâm nóng thức ăn
2. Cho thức ăn vào hộp đập nắp trong tủ lạnh
3. Đặt luôn bát hay đĩa thức ăn đó vào tủ lạnh mà không cần đậy nắp
4. Nấu sôi lại lần nữa, để nguội rồi cho vào hộp đập nắp trong tủ lạnh

**Câu 6** : **Khi cất giữ món ăn (đã chế biến) vào trong tủ lạnh, ta cần phải làm gì?**

1. Cất vào tủ lạnh ngay khi vừa nấu chín
2. Để nguội món ăn, cho vào hộp có nắp hộp đậy kín, để vào trong tủ lạnh
3. Không cần để nguội, cho vào hộp đậy kín, để vào trong tủ lạnh
4. Chỉ cần cho món ăn vào hộp, không đậy nắp, để vào trong tủ lạnh

**Câu 7** : **Để chế biến các quả dâu tây chín thành cách món nước uống thơm ngon, để được lâu không bị hỏng, người ta áp dụng phương pháp bảo quản nào sau đây?**

1. Bằng hóa chất dạng thẩm thấu với muối
2. Bằng hóa chất dạng thẩm thấu với đường
3. Bằng phương pháp vi sinh, dùng hệ vi khuẩn có his để bảo quản được lâu
4. Bằng cách làm giảm thiểu độ ẩm, phơi dâu cho khô để bảo quản được lâu

**Câu 8** : **Bảo quản đông lạnh thực phẩm là:**

1. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ mát
2. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ lạnh
3. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ đóng băng
4. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ cao

**Câu 9: Làm dưa cải chua là phương pháp bảo quản thực phẩm nào sau đây?**

1. Phương pháp hóa chất
2. Phương pháp sấy
3. Phương pháp giảm thiểu độ ẩm
4. Phương pháp bằng vi sinh.

**Câu 10: Thực phẩm nào không nên bảo quản lạnh?**

1. Hành tây, cà chua, khoai tây
2. Cà rốt, cải thảo, bí đao
3. Dưa leo, cà chua, khoai lang
4. Hành tây, đậu cô ve, cải xanh.

HỌC SINH CHỈ CHỤP VÀ NỘP PHIẾU TRẢ LỜI TRẮC NGHIỆM

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Đáp án |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |