SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC – TUẦN 12**

**MÔN NGHỀ NẤU ĂN – KHỐI 11**

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

-Sách: Nghề nấu ăn 112. 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**

**Ôn tập**

**YÊU CẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ THỰC PHẨM**

**I. YÊU CẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ.**

**1. Khái niệm sơ chế:**

Là quá trình dùng các tác động nhằm loại bỏ phần không ăn được, làm sạch nguyên liệu, tạo hình nguyên liệu phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn..

Có 2 công đoạn sơ chế: Sơ chế thô (làm sạch, mềm) → Sơ chế tinh (tạo hình).

+ Sơ chế thô: là các thao tác làm sạch nguyên liệu, có thể dùng các tác động cơ học, dùng nước nóng, lửa, hóa chất…

+ Sơ chế tinh: là các thao tác pha-thái, cắt-tỉa, xay-giã, gói-buộc… để biến nguyên liệu thực phẩm thành hình dạng theo yêu cầu chế biến món ăn cụ thể.

**2. Yêu cầu sơ chế nguyên liệu:**

* Đảm bảo vệ sinh, an toàn thực phẩm : nguyên liệu phải được làm sạch những yếu tố có thể gây hại cho con người. VD: lượng độc tố, các chất bẩn, giun sán
* Bảm bảo yêu cầu kĩ thuật chế biến món ăn : về thẩm mĩ và trạng thái nguyên liệu, phù hợp với món ăn và điều kiện tiêu dùng cụ thể.
* Đảm bảo giá trị dinh dưỡng của nguyên liệu : hạn chế tổn thất dinh dưỡng trong quá trình sơ chế.

**3. Phương pháp sơ chế các loại thực phẩm tươi sống:**

**a) Giết mổ :**

* Gia súc → làm choáng → chọc tiết → làm sạch lông hoặc lột bỏ da → mổ → pha lọc → phân hạng các phần thịt xương.
* Gia cầm → cắt tiết → làm sạch lông → mổ, sơ chế nội tạng (con thịt).
* Thủy sản → làm chết → làm sạch → Xử lí cụ thể → Bán thành phẩm.

**b) Sơ chế rau, củ, quả tươi:**

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

**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** |
|  |  |  |

**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?**

**A.**Để thịt đông lạnh xuống ngăn mát trước đó

**B.**Nên mang thịt đông lạnh phơi nắng

**C.**Để thịt đông lạnh ra bên ngoài

**D.**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?**

**A.**Rã đông bằng cách để thực phẩm ở nhiệt độ thường ngoài trời.

**B.**Rã đông bằng cách ngâm thực phẩm vào nước.

**C.**Rã đông bằng lò nướng.

**D.**Rã đông bằng lò vi sóng.

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

**A.**Rửa sạch →Ngâm nở → cắt bỏ chân nấm → cắt sợi hoặc thái nhuyễn

**B.**Rửa sạch → Ngâm nở → cắt sợi hoặc thái nhuyễn → cắt bỏ chân nấm

**C.**Ngâm nở → Rửa sạch → cắt bỏ chân nấm → cắt sợi hoặc thái nhuyễn

**D.**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:**

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

**B.**Ngâm trong nước có pha chút muối, gừng đập giập

**C.**Ngâm trong nước có pha chút đường, sả đập giập

**D.**Ngâm trong nước có pha chút giấm, sả đập giập

**Câu 6**: **Cách rửa rau cải đúng nhất?**

**A.**Bỏ gốc rễ, để nguyên và rửa kỹ từng cọng bẹ lá dưới vòi nước chảy

**B.**Bỏ gốc rễ, để nguyên cọng bẹ lá, ngam cho sạch đất rồi rửa

**C.**Bỏ gốc rễ, cắt khúc và rửa nhanh với nhiều nước

**D.**Bỏ gốc rễ, cắt khúc và ngâm cho thạt sạch đất rồi rửa

**Câu 7** : **Qui trình sơ chế nấm rơm?**

**A.**Gọt chân nấm → Ngâm nước muối pha loãng → Rửa sạch

**B.**Gọt chân nấm → Rửa sạch → Ngâm nước muối pha loãng

**C.**Rửa sạch → Gọt chân nấm → Ngâm nước muối pha loãng

**D.**Ngâm nước muối pha loãng → Gọt chân nấm → Rửa sạch

**Câu 8:** **Sơ chế thực phẩm là gì?**

**A.**loại bỏ phần không ăn được và nấu chín nguyên liệu.

**B.**loại bỏ phần không ăn được và làm sạch nguyên liệu

**C.**loại bỏ phần không ăn được và thái nhỏ nguyên liệu ngay trước khi nấu

**D.**làm sạch nguyên liệu và nấu chín nguyên liệu

**Câu 9:Yêu cầu cần thiết khi sơ chế thực phẩm là….…...**

**A.**Đảm bảo thực phẩm được loại bỏ phần hư, giập

**B.**Đảm bảo thực phẩm được để ráo nước

**C.**Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

**C.**Đảm bảo thực phẩm được tẩm ướp

**Câu 10:C[ông đoạn sơ chế rau, củ, quả tươi là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A**.Làm choáng(với gia súc lớn) ->chọc tiết -> làm sạch lông hoặc lột bỏ da -> mổ -> pha lọc -> phân hạng cá phần thịt, xương

##### **B.**Cắt tiết -> làm sạch lông-> mổ , sơ chế

##### **C.**Làm chết ->xử lý cụ thể ->bán thành phẩm

##### **D.**Loại bỏ phần không ăn được -> rửa sạch -> xử lý cụ thể -> bán thành phẩm

 **Câu 11:[Công đoạn giết mổ thủy sản là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A.**Làm choáng(với gia súc lớn) ->chọc tiết -> làm sạch lông hoặc lột bỏ da -> mổ -> pha lọc -> phân hạng cá phần thịt, xương

##### **B.**Cắt tiết -> làm sạch lông-> mổ , sơ chế

##### **C.**Làm chết ->xử lý cụ thể ->bán thành phẩm

##### **D.**Loại bỏ phần không ăn được -> rửa sạch -> xử lý cụ thể -> bán thành phẩm

**[Câu 12: Công đoạn giết mổ gia cầm là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A.**Làm choáng(với gia súc lớn) ->chọc tiết -> làm sạch lông hoặc lột bỏ da -> mổ -> pha lọc -> phân hạng cá phần thịt, xương

##### **B.**Cắt tiết -> làm sạch lông-> mổ , sơ chế

##### **C.**Làm chết ->xử lý cụ thể ->bán thành phẩm

##### **D.**Loại bỏ phần không ăn được -> rửa sạch -> xử lý cụ thể -> bán thành phẩm

**Câu 13: [Công đoạn giết mổ gia súc là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A.**Làm choáng(với gia súc lớn) ->chọc tiết -> làm sạch lông hoặc lột bỏ da -> mổ -> pha lọc -> phân hạng cá phần thịt, xương

##### **B.**Cắt tiết -> làm sạch lông-> mổ , sơ chế

##### **C.**Làm chết ->xử lý cụ thể ->bán thành phẩmh -> xử lý cụ thể -> bán thành phẩm

**D.**Loại bỏ phần không ăn được **->** rửa sạc

##### **Câu 14: [Đảm bảo yêu cầu giá trị dinh dưỡng của nguyên liệu là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A.**Phải đảm bảo yêu cầu kỹ thuật về thẩm mỹ và trạng thái nguyên liệu

##### **B.**Tận dụng hết phần ăn được của nguyên liệu,

##### **C.**Nguyên liệu phải được làm sạch những yếu tố có thể gây hại cho con người

##### **D.**Nguyên liệu phải có hình dạng phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn

**Câu 15: [Đảm bảo yêu cầu kỹ thuật chế biến món ăn là gì?](https://hcm-thptnguyentatthanh.k12online.vn/javascript%3A)**

##### **A.**Phải đảm bảo yêu cầu kỹ thuật về thẩm mỹ và trạng thái nguyên liệu

##### **B.**Tận dụng hết phần ăn được của nguyên liệu

##### **C.**Nguyên liệu phải được làm sạch những yếu tố có thể gây hại cho con người

##### **D.**Nguyên liệu phải có hình dạng phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn

**PHỤ LỤC 3: PHIẾU HỌC TẬP**

HỌC SINH CHỈ CHỤP VÀ NỘP PHIẾU TRẢ LỜI TRẮC NGHIỆM

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Đáp án |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |