**ÔN BÀI CÔNG NGHỆ 6**

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

**Tuần lễ từ 6/4/20-18/4/20**

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

***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.**
* Thời gian vừa đủ làm chín thực phẩm.
* 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**

* Thực phẩm chín với lượng nước vừa phải.
* Thời gian lâu.
* **Vị mặn đậm đà**.
* VD: Thịt kho trứng, cá kho

**3. Em hãy nêu phương pháp chế biến thực phẩm qua các món ăn trong thực đơn sau:**

**Thực đơn 1**: Cơm

**Thịt kho trứng:** áp dụngphương pháp chín thực phẩm …..

**Rau muống luộc:** áp dụngphương pháp chín thực phẩm …..

**Canh chua thơm với cua:** áp dụngphương pháp chín thực phẩm:…

**Tráng miệng: chè sen nhãn**: áp dụngphương pháp chín thực phẩm ….

**Thực đơn 2**

**Món Bún Bò Huế:** áp dụngphương pháp chín thực phẩm :….

Kể tên các chất dinh dưỡng có trong món ăn này .

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