

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Công nghệ

9

NẤU ĂN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam - Bộ Giáo dục và Đào tạo.

02-2018/CXBIPH/353-932/GD

Mã số : 2H910T8



Sách giáo khoa **Công nghệ 9 - Nấu ăn** được biên soạn theo chương trình phân môn **Kinh tế gia đình II** thuộc môn Công nghệ Trung học cơ sở (THCS). Chương trình này được xây dựng nối tiếp và phát triển liên thông với chương trình Tiểu học và lớp sáu THCS về dinh dưỡng, nấu ăn, ăn uống hợp lý trong gia đình... Mỗi học sinh đã được trang bị những kiến thức và kĩ năng cơ bản cần thiết cho cuộc sống, trong đó ăn uống đóng vai trò quan trọng nhất.

– Có ăn uống mới duy trì sự sống và sự phát triển mọi tiềm năng sinh hoạt thường ngày của con người.

Mỗi quốc gia, mỗi dân tộc, tùy theo đặc thù từng vùng, từng miền... mà có tập quán ăn uống và khẩu vị ăn uống khác nhau, từ đó tạo nên những món ăn truyền thống, mang đậm bản sắc dân tộc.

– Do sự phong phú về tài nguyên thiên nhiên và tính chất địa lí đặc thù của từng địa phương : cao nguyên, miền núi, đồng bằng, thành thị, nông thôn... cộng thêm khí hậu, thời tiết thuận lợi cho mọi hoạt động nông nghiệp, chăn nuôi, trồng trọt, làm vườn..., thiên nhiên đã tạo nên những nguồn nguyên liệu quý giá cho việc chế biến các món ăn Việt Nam.

– Bên cạnh việc ăn uống hợp lý để phục vụ cho nhu cầu sức khỏe của con người, việc tạo nên những món ăn ngon, thích hợp với hoàn cảnh của mỗi gia đình là điều hết sức cần thiết.

– Muốn chế biến món ăn ngon, đáp ứng đầy đủ mọi nhu cầu dinh dưỡng, cần phải có những hiểu biết cơ bản trong lĩnh vực nấu ăn.

Chương trình Công nghệ 9 mang lại những kiến thức và kĩ năng cần thiết của từng lĩnh vực nghề nghiệp, trong đó có **nghề nấu ăn**, được trình bày dưới dạng mô đun kĩ năng nghề.

Nội dung mô đun **Nấu ăn** được thiết kế chủ yếu là thực hành (chiếm khoảng 70% thời lượng) nhằm hình thành cho các em những kĩ năng tối thiểu cần thiết, góp phần hướng nghiệp và tạo điều kiện để các em làm quen với **nghề nấu ăn**, là một nghề có nhu cầu thực sự trong cuộc sống và đầy triển vọng trong tương lai.

Đây là môn học mang tính thực tiễn, tập cho các em biết vận dụng các kiến thức kĩ thuật và kĩ năng nghề nghiệp vào cuộc sống hàng ngày, qua đó tạo thêm sự hứng thú và lòng say mê cho các em đối với môn học.

CÁC TÁC GIẢ



Bài 1

GIỚI THIỆU NGHỀ NẤU ĂN

1. Hiểu được tầm quan trọng của việc ăn uống đối với sức khỏe và vai trò, vị trí của nghề nấu ăn trong đời sống con người.
2. Biết được những yêu cầu, những đặc điểm cơ bản và triển vọng của nghề nấu ăn.

I - VAI TRÒ, VỊ TRÍ CỦA NGHỀ NẤU ĂN

- Con người muốn khoẻ mạnh phải hội tụ nhiều yếu tố, trong đó ăn uống đóng vai trò quan trọng nhất.
- Cơ thể con người luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để được phát triển tốt, bảo vệ cơ thể chống bệnh tật, tăng cường sinh lực, tăng cường sức lao động.
- Nghề nấu ăn là nghề thiết thực phục vụ cho nhu cầu của con người. Chính nghề này đã giúp cho con người có được những món ăn ngon, hợp khẩu vị, đáp ứng nhu cầu ăn uống trong gia đình và ngoài xã hội.
- Nghề nấu ăn thể hiện nét văn hoá ẩm thực đặc thù của dân tộc, vì vậy cần được vận dụng và phát huy.

Em có nhận xét gì về tính đa dạng của ăn uống hiện nay ?

Cơ sở thực hiện :

- Bếp ăn gia đình ;
- Bếp ăn tập thể ;
- Cửa hàng ăn uống ;
- Nhà hàng, quán ăn ;
- Khách sạn.

NẤU ĂN

Loại hình ăn uống :

- Cơm thường ngày ;
- Bữa tiệc, bữa cỗ ;
- Thức ăn công nghiệp ;
- Thức ăn nhanh ;
- Cơm phần, cơm đĩa ;
- Cơm hộp ;
- Ăn tự chọn ;
- Ăn theo thực đơn.

Em hãy xác định vai trò, vị trí của nghề nấu ăn trong xã hội và trong đời sống con người.

II - ĐẶC ĐIỂM VÀ YÊU CẦU CỦA NGHỀ

1. Đặc điểm của nghề

Quan sát các hình 1 + 2 + 3 + 4, em hãy liên hệ thực tế để phát biểu nhận xét về :

- Đối tượng lao động :
- Công cụ lao động :
- Điều kiện lao động :
- Sản phẩm lao động :

a) Đối tượng lao động

Người nấu ăn phải sử dụng những nguyên liệu (lương thực, thực phẩm) cần thiết để làm đối tượng lao động của mình.

- Bên cạnh những thực phẩm tươi sống còn có những thực phẩm ướp muối, sấy khô (hoặc phơi khô) cùng với những gia vị và những phụ liệu khác... kết hợp với những phương pháp chế biến phù hợp để tạo nên thức ăn phục vụ cho nhu cầu ăn uống của con người.
- Trong giai đoạn phát triển kinh tế hiện nay, đối tượng lao động của nghề nấu ăn hết sức đa dạng, phong phú, tạo điều kiện thuận lợi cho người lao động phát huy tốt thành quả của mình, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống.



Hình 1 : Đối tượng lao động

b) Công cụ lao động

- Các dụng cụ đơn giản, thô sơ như : bếp than, bếp củi, bếp dầu, các loại nồi niêu, soong chảo, dao, thớt, bát, đũa, thìa (muỗng), đĩa, thau, rổ...
- Các thiết bị chuyên dùng hiện đại : bếp điện, bếp gas, lò điện, lò gas, máy xay thịt, máy đánh trứng, nồi hấp, nồi hầm...

Xã hội càng phát triển, cuộc sống con người càng được nâng cao, công cụ lao động ngày càng được hoàn thiện, giúp cho người lao động được nhẹ nhàng, thoải mái hơn trong công việc, tạo ra năng suất lao động cao hơn.



Hình 2 : Công cụ lao động

c) Điều kiện lao động

- Do đặc thù của nghề nghiệp, người lao động phải làm việc trong điều kiện không bình thường : phải tiếp cận với hơi nóng của bếp lò ; mùi tanh của tôm, cá ; mùi đặc trưng của các nguyên liệu thực phẩm khác như các loại thực phẩm khô (tôm khô, cá khô...), gia vị, dầu mỡ, nước chấm... Bên cạnh đó, còn có sự ẩm ướt, khói, mùi hơi có lẫn dầu mỡ và các gia vị trong khi chế biến.
- Ngoài ra, trong suốt quá trình thao tác, người lao động phải đi, đứng, di chuyển trong phạm vi hoạt động, ít khi được ngồi nghỉ thoải mái.

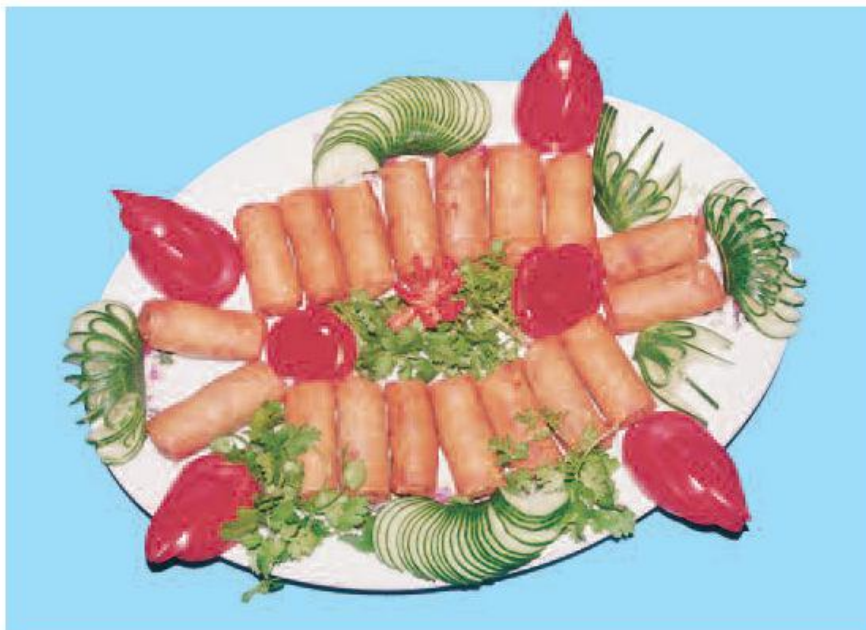


Hình 3 : Điều kiện lao động

Trong điều kiện hiện nay, đời sống vật chất đã có phần được nâng cao, những tiện nghi sinh hoạt, làm việc, nấu nướng... được cải thiện ; nhà bếp được thiết kế khoa học, đẹp, khang trang, thông thoáng và tiện nghi, với đầy đủ những phương tiện hiện đại, tuy vậy người lao động cũng không thoát khỏi những điều kiện đặc trưng của nghề nghiệp.

d) Sản phẩm lao động

- Sản phẩm lao động của nghề nấu ăn gồm có :
- + Các món ăn, món bánh phục vụ cho nhu cầu ăn uống thường ngày của gia đình (cơm thường ngày, cơm bình dân, phở, bún, bánh mì, bánh ngọt...).



Hình 4 : Sản phẩm lao động

- + Các món ăn, món bánh phục vụ cho bữa tiệc liên hoan, chiêu đãi, tiếp tân hoặc phục vụ cho khách tham quan, du lịch tại các nhà hàng, khách sạn, cửa hàng ăn uống...
- Đặc điểm của sản phẩm lao động là góp phần quan trọng vào việc duy trì sức khỏe và thể lực, một yếu tố quan trọng của cuộc sống.
- Cần phải chú ý đến vệ sinh an toàn thực phẩm để sản phẩm lao động luôn bảo đảm an toàn cho tính mạng của con người.

Ngoài ra, các sản phẩm lao động của nghề nấu ăn cũng cần phải được quan tâm đến cách trình bày và sử dụng, thể hiện nét thẩm mỹ đặc trưng của văn hoá ẩm thực mỗi dân tộc.

2. Yêu cầu của nghề

Muốn việc nấu ăn có hiệu quả thiết thực phục vụ cho nhu cầu hằng ngày của cơ thể, người làm nghề nấu ăn phải :

- Có đạo đức nghề nghiệp ;
- Nắm vững kiến thức chuyên môn ;
- Có kĩ năng thực hành nấu nướng ;
- Biết tính toán, chọn lựa thực phẩm ;
- Sử dụng thành thạo và hợp lí những nguyên liệu, dụng cụ cần thiết ;
- Biết chế biến món ăn ngon, hợp khẩu vị, đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm, đảm bảo giá trị dinh dưỡng của món ăn, làm cho món ăn trở nên ngon miệng, đẹp mắt, kích thích tiêu hoá, tạo cơ sở tốt nhất để duy trì và tăng cường sức khỏe.

III - TRIỂN VỌNG CỦA NGHỀ

Tầm quan trọng của nghề nấu ăn là gì ?

- Chế biến thức ăn là việc làm cần thiết cho sự sống của con người, được thực hiện ở nơi công cộng hay trong từng hộ gia đình. Chính vì thế, nghề nấu ăn là nghề không thể thiếu được ; muốn có thức ăn ngon, phải có người nấu ăn giỏi.
- Xã hội càng phát triển, cuộc sống càng sung túc và văn minh, nhu cầu ăn uống càng được nâng cao.

- Ăn uống còn là loại hình thu hút khách du lịch trong và ngoài nước. Trong các cuộc hành trình xuyên quốc gia, du khách thường thích tìm hiểu về đất nước và con người, nét văn hoá ẩm thực độc đáo (thể hiện qua các món ăn và cách ăn) của đất nước mà họ đặt chân đến, vì đó chính là nét đặc trưng của bản sắc dân tộc gắn liền với văn minh nhân loại.
- Hiện nay, nhiều trường lớp đào tạo nghề nấu ăn được phát triển mạnh mẽ, từ hệ sơ cấp đến hệ đại học hoặc tổ chức dưới dạng các trường lớp chuyên nghiệp, chính quy, không chính quy, các lớp dạy nghề ngắn hạn... Học viên được đào tạo qua các trường, lớp chuyên nghiệp sẽ có kiến thức chuyên môn và kỹ năng thực hành vững chắc, đáp ứng nhu cầu của xã hội trong việc duy trì và phát triển văn hoá ẩm thực của đất nước trong thời đại ngày nay.

GHI NHỚ

1. Nghề nấu ăn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống con người và là nghề thiết thực nhất trong việc tạo nên các món ăn phục vụ nhu cầu ăn uống.
2. Nghề nấu ăn không thể thiếu được, nhất là trong thời đại ngày nay, nó góp phần phục vụ tích cực cho nhu cầu phát triển ăn uống, phát triển du lịch, duy trì và thể hiện nét văn hoá ẩm thực độc đáo của mỗi dân tộc.

CÂU HỎI

1. Em hãy cho biết tầm quan trọng của việc ăn uống đối với sức khoẻ con người.
2. Những yêu cầu đối với người làm nghề nấu ăn là gì ?
3. Em có suy nghĩ gì về triển vọng của nghề nấu ăn ?

Bài 2

SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN DỤNG CỤ, THIẾT BỊ NHÀ BẾP

1. Biết được đặc điểm và công dụng của các loại đồ dùng trong nhà bếp.
2. Biết cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp để đảm bảo an toàn lao động khi nấu ăn.

Đồ dùng trong nhà bếp giúp ích gì cho việc nội trợ ?

Đồ dùng trong nhà bếp giúp cho công việc nấu ăn trở nên dễ dàng, nhanh chóng và đạt hiệu quả cao, nhưng vì đồ dùng có nhiều loại và kiểu dáng khác nhau nên cần phải biết xác định nhu cầu và tính chất cần thiết của mỗi loại.

Trước khi chọn mua đồ dùng cho thích hợp với nhà bếp, cần có sự chọn lựa chu đáo để tạo thuận lợi trong sử dụng và bảo quản đồ dùng.

I - DỤNG CỤ VÀ THIẾT BỊ NHÀ BẾP

1. Dụng cụ nhà bếp

Dựa vào gợi ý ở hình 5 và kết hợp với sự hiểu biết cá nhân, em hãy kể tên các dụng cụ nhà bếp thường dùng :

- Dụng cụ cắt thái :
- Dụng cụ để trộn :
- Dụng cụ đo lường :
- Dụng cụ nấu nướng :
- Dụng cụ dọn ăn :
- Dụng cụ dọn rửa :
- Dụng cụ bảo quản thức ăn

Các loại dụng cụ này được cấu tạo bằng nhiều chất liệu khác nhau : nhôm, sắt không gỉ (inox), tráng men, gỗ, gang, thủy tinh, nhựa...

2. Thiết bị nhà bếp

– Thiết bị dùng điện : bếp điện, nồi cơm điện...

– Thiết bị dùng gas : bếp gas, lò gas...

Hãy kể tên một số thiết bị nhà bếp khác mà em biết.

Mỗi loại dụng cụ, thiết bị cần có cách sử dụng và bảo quản thích hợp.

II - CÁCH SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN DỤNG CỤ, THIẾT BỊ NHÀ BẾP

Tính chất, cấu tạo của mỗi loại dụng cụ, thiết bị có ảnh hưởng gì đến cách sử dụng và bảo quản ?

Mỗi loại dụng cụ, thiết bị được cấu tạo bằng những chất liệu khác nhau, có độ bền khác nhau, cách sử dụng và bảo quản cũng khác nhau (hình 5). Do đó, cần tìm hiểu kĩ tính chất của mỗi loại để có cách sử dụng và bảo quản thích hợp.



Hình 5 : Dụng cụ và thiết bị nhà bếp

1. Đồ gỗ

Những đồ dùng nào trong nhà bếp được làm bằng gỗ ? Cách sử dụng và bảo quản chúng như thế nào ?

- Không ngâm nước ;
- Khi sử dụng xong nên rửa bằng nước rửa chén, bát (hoặc xà phòng) thật sạch và phơi gió cho khô ráo ; tránh phơi ngoài nắng hoặc hơi trên lửa.

2. Đồ nhựa

Kể tên những đồ dùng bằng nhựa được sử dụng trong nhà bếp. Nêu cách sử dụng và bảo quản.

- Không để gần lửa ;
- Không nên chứa thức ăn có nhiều dầu mỡ và những thức ăn đang nóng, sôi...
- Khi sử dụng xong, nên rửa bằng nước rửa chén, bát (hoặc xà phòng) thật sạch và phơi cho khô ráo.

3. Đồ thuỷ tinh, đồ tráng men

Kể tên những đồ dùng bằng thuỷ tinh và đồ dùng tráng men được sử dụng trong nhà bếp. Nêu cách sử dụng và bảo quản.

- Nên cẩn thận trong khi sử dụng vì dễ vỡ, dễ tróc lớp men ;
- Chỉ nên đun lửa nhỏ ;
- Chỉ nên dùng đũa hoặc thìa (muỗng) bằng gỗ để xào nấu thức ăn, tránh dùng thìa nhôm ;
- Sử dụng xong, phải rửa thật sạch bằng nước rửa chén, bát (hoặc xà phòng) và để khô ráo ;
- Không nấu thức ăn trong những đồ dùng tráng men đã bị tróc lớp men.

4. Đồ nhôm, gang

Hãy kể tên những đồ dùng bằng nhôm và bằng gang thường sử dụng trong nhà bếp. Cách sử dụng và bảo quản chúng như thế nào ?

- Nên cẩn thận khi sử dụng vì dễ rạn nứt, móp méo ;
- Không để ẩm ướt ;
- Không đánh bóng bằng giấy nhám, chỉ nên dùng đồ chùi nhôm để chà sạch và rửa lại kĩ bằng nước rửa chén, bát (hoặc xà phòng) ;
- Không chứa thức ăn có nhiều mỡ, chất muối, axít... lâu ngày trong đồ dùng bằng nhôm hoặc bằng gang.

5. Đồ sắt không gỉ (inox)

Đồ dùng nào trong nhà bếp được làm bằng sắt không gỉ ? Cách sử dụng và bảo quản chúng như thế nào ?

- Không đun lửa to vì dễ bị ố ;
- Tránh va chạm với những đồ dùng cùng chất liệu vì dễ làm trầy xước bề mặt. Chỉ nên dùng thìa hoặc đồ dùng bằng gỗ để xào nấu thức ăn ;
- Không lau chùi bằng đồ nhám vì dễ gây trầy xước, mất vẻ bóng láng ;
- Không chứa thức ăn có nhiều chất muối, axít... lâu ngày trong đồ dùng bằng sắt không gỉ, thức ăn dễ bị nhiễm mùi sắt và làm mòn, hỏng đồ dùng.

6. Đồ dùng điện

Em hãy kể tên những đồ dùng điện sử dụng trong nhà bếp. Cách sử dụng an toàn và bảo quản chúng như thế nào ?

- Trước khi sử dụng : kiểm tra ổ cắm, dây dẫn điện.
- Khi sử dụng : sử dụng đúng quy cách.
- Sau khi sử dụng : chùi sạch, lau khô bằng giẻ mềm sạch, tránh để dính nước.

GHI NHỚ

1. Dụng cụ và thiết bị trong nhà bếp được cấu tạo bằng nhiều loại chất liệu khác nhau : nhôm, gang, sắt không gỉ, gỗ, thủy tinh, tráng men...
2. Mỗi loại dụng cụ, thiết bị cần có cách sử dụng và bảo quản thích hợp với tính chất của vật liệu để giữ được giá trị của đồ dùng, kéo dài thời gian sử dụng, đảm bảo an toàn lao động, góp phần tiết kiệm tài chính cho gia đình.

CÂU HỎI

1. Những dụng cụ, thiết bị nhà bếp được làm bằng những chất liệu gì ? Nêu cụ thể một số tên các dụng cụ, thiết bị đó.
2. Cho biết cách sử dụng và bảo quản đồ dùng làm bằng nhôm, thủy tinh, nhựa.
3. Kể tên một vài đồ dùng điện dùng trong nhà bếp. Cách sử dụng và bảo quản các đồ dùng đó như thế nào ?

Bài 3

SẮP XẾP VÀ TRANG TRÍ NHÀ BẾP

1. Biết cách sắp xếp và trang trí các khu vực trong nhà bếp hợp lý và khoa học, tạo sự gọn gàng, ngăn nắp và thoải mái khi nấu ăn.
2. Biết vận dụng những kiến thức đã học vào điều kiện cụ thể của gia đình.

I- CÁCH SẮP XẾP VÀ TRANG TRÍ NHÀ BẾP

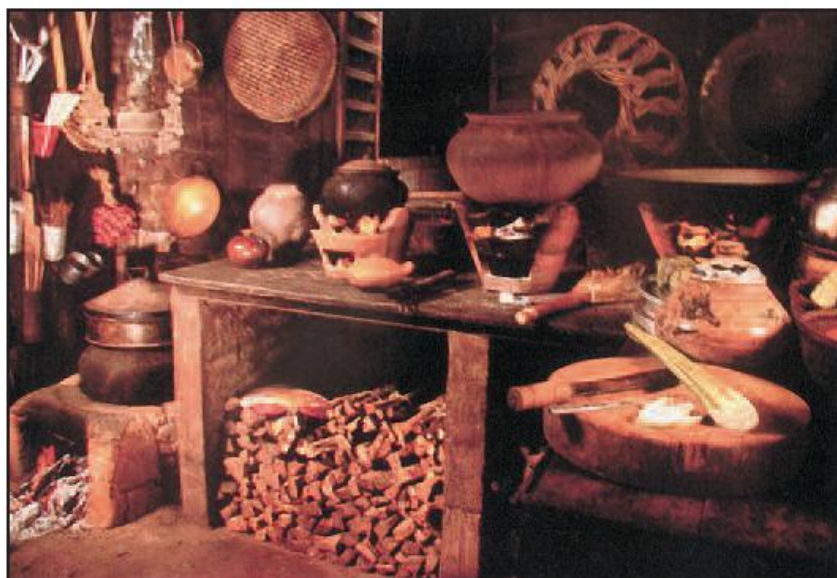
Tại sao phải quan tâm đến cách sắp xếp và trang trí nhà bếp ?

Nhà bếp là nơi người nội trợ tốn nhiều thời gian và công sức cho việc nấu ăn hằng ngày, do đó cần phải sắp xếp đồ đạc hợp lý và trang trí vui tươi, sáng sủa để góp phần làm giảm bớt sự mệt nhọc, đồng thời tạo không khí ấm cúng và thoải mái cho gia đình trong sinh hoạt thường ngày (hình 6).

1. Những công việc cần làm trong nhà bếp

- cất giữ thực phẩm chưa dùng ;
- cất giữ dụng cụ làm bếp ;
- Chuẩn bị sơ chế thực phẩm : cắt, thái, rửa...
- Nấu nướng, thực hiện món ăn ;
- Bày dọn thức ăn và bàn ăn.

a) Sắp xếp và trang trí nhà bếp thời xưa



b) Sắp xếp và trang trí nhà bếp thời nay



c) Cấu trúc nhà bếp hiện đại



Hình 6 : Sắp xếp và trang trí nhà bếp

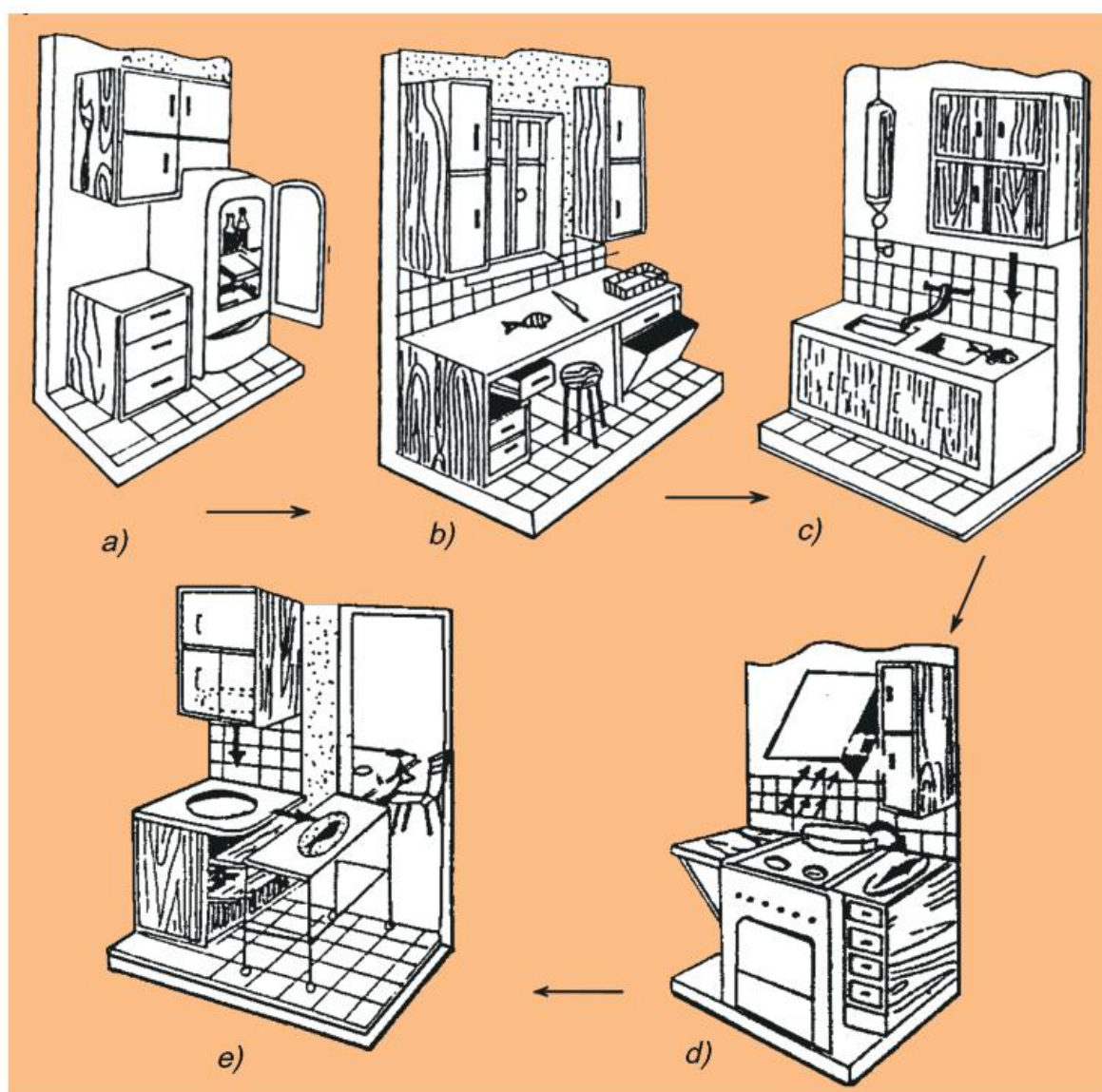
2. Những đồ dùng cần thiết để thực hiện các công việc nhà bếp

- Tủ cất giữ thực phẩm hoặc tủ lạnh ;
- Bàn rửa soạn thức ăn (bàn gỗ hoặc nhôm, tôn hay gạch men...) ;
- Bàn cắt, thái, chậu rửa ;
- Bếp đun ;
- Bàn để các nồi thức ăn vừa nấu xong ;
- Tủ, kệ chứa thức ăn và các đồ dùng cho chế biến và dọn ăn.

II - CÁCH SẮP XẾP NHÀ BẾP HỢP LÍ

1. Thế nào là sắp xếp nhà bếp hợp lí ?

Nhìn vào hình 7 em hãy phân tích cách sắp xếp các khu vực trong nhà bếp như thế nào ?



Hình 7 : Những khu vực hoạt động trong nhà bếp

Sắp xếp nhà bếp hợp lí là bố trí các khu vực làm việc trong bếp thuận lợi cho người nội trợ để công việc được triển khai gọn gàng và khoa học.

Căn cứ vào gợi ý ở từng hình nhỏ, các em hãy thảo luận để rút ra kết luận về việc sắp xếp các khu vực làm việc trong nhà bếp như thế nào cho hợp lí ?

Em hãy điền chữ cái a ; b ; c ; d ; e tương ứng với các công việc cụ thể sau : Cất giữ thực phẩm (hình 7...) ; nấu nướng (hình 7...) ; bày dọn thức ăn (hình 7...) ; rửa soạn thực phẩm (hình 7...) ; thái, rửa thực phẩm (hình 7...).

2. Bố trí các khu vực hoạt động trong nhà bếp

Việc bố trí các khu vực hoạt động nên theo trình tự hợp lí, phù hợp với tính chất của công việc nấu ăn để mọi hoạt động được triển khai gọn gàng, khoa học, ít tốn thời gian di chuyển.

a) Bố trí các khu vực hoạt động

- Tủ cất giữ thực phẩm (hoặc tủ lạnh) nên đặt gần cửa ra vào nhà bếp ;
- Bàn sơ chế nguyên liệu đặt ở khoảng giữa tủ cất thực phẩm và chỗ rửa thực phẩm ;
- Bếp đun đặt vào một góc của nhà bếp ;
- Cạnh bếp đun nên đặt kệ nhỏ để các loại gia vị dùng cho việc nấu nướng và bàn để thức ăn vừa chế biến xong.

b) Chú ý

- Nên đặt bồn rửa ở khoảng giữa tủ cất thực phẩm và bếp đun ;
- Tủ chứa thức ăn, bếp và nơi dọn thức ăn được tạo thành một tam giác đều (theo tưởng tượng) để tiện việc đi lại, di chuyển và ít tốn thời gian. Nếu nhà bếp quá hẹp nên đặt thẳng hàng.
- Để nối liền các khu vực làm việc nêu trên, cần có những tủ, ngăn chứa tất cả những đồ dùng cần thiết ; những tủ này có thể dài hay ngắn tùy theo nhà bếp rộng hay hẹp.
- Chiều cao của tất cả tủ, bồn rửa phải vừa tầm tay, trung bình 80cm, chiều rộng khoảng 60cm.
- Bề mặt của tủ, bồn rửa nên làm bằng nhôm hay gạch men hoặc đá mài cho dễ lau chùi.

III - MỘT SỐ CÁCH SẮP XẾP, TRANG TRÍ NHÀ BẾP THÔNG DỤNG

Dù nhà ở thuộc loại nào (nhà lá, nhà gỗ, nhà gạch, nhà bê tông...) cũng cần phải sắp xếp và trang trí nhà bếp thích hợp để tạo thuận lợi cho công việc ăn uống thường ngày của gia đình.

Tuỳ thuộc vào cấu trúc của nhà ở và điều kiện kinh tế của gia đình, có thể sắp xếp và trang trí nhà bếp theo một trong các dạng sau đây :

1. Dạng chữ I

Sử dụng một bên tường (hình 8) :

- Tủ chứa thức ăn (1)
- Nơi rửa dọn (2)
- Nơi đun nấu (3)

Các khu vực làm việc được nối liền bởi các ngăn và kệ tủ.

Trên tường có các ngăn tủ chứa bát đĩa, thức ăn và vật dụng cần thiết.

2. Dạng hai đường thẳng song song

Sử dụng hai bức tường đối diện (hình 9).

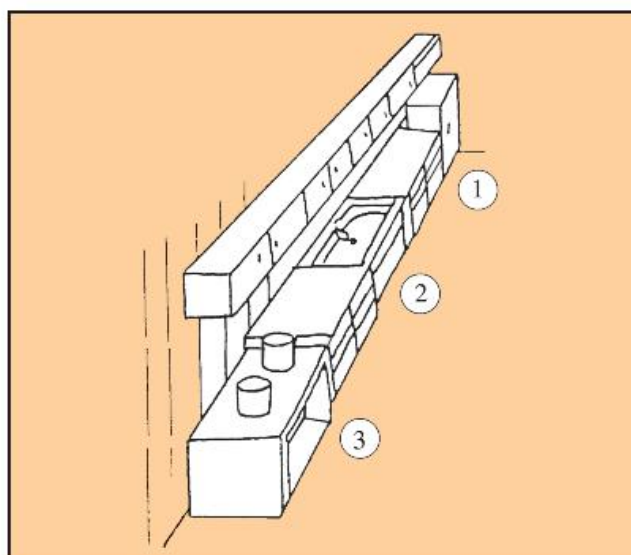
Vị trí các khu vực làm việc nên sắp xếp như thế nào cho hợp lí ?

(Hãy diễn tả theo hình).

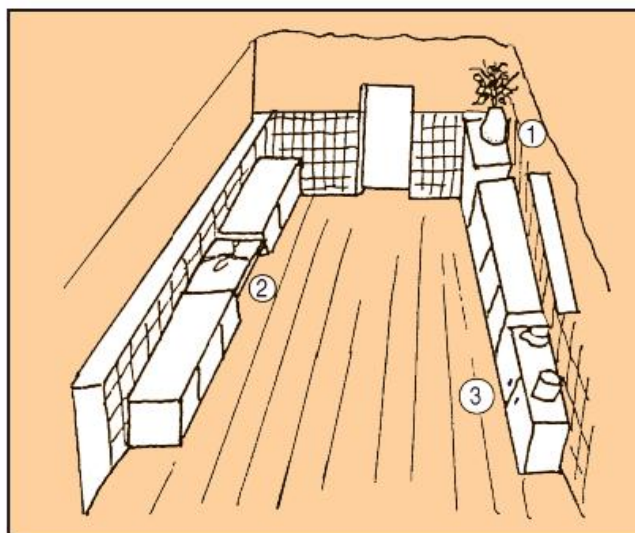
3. Dạng chữ U

Khu vực làm việc đặt theo 3 cạnh tường (hình chữ U) (hình 10).

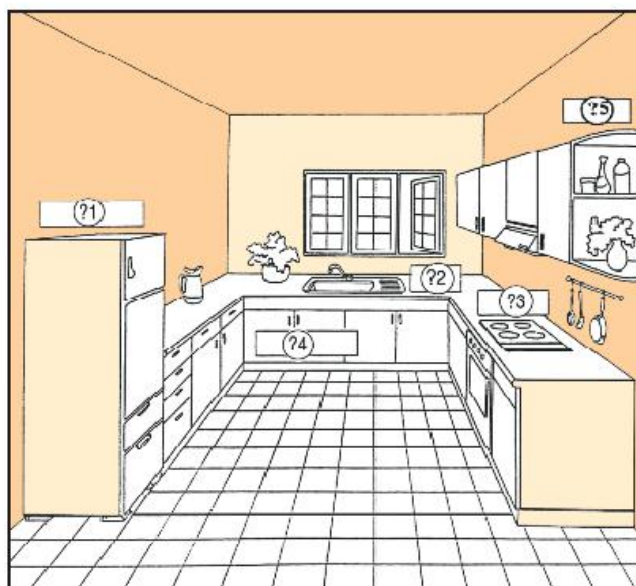
Em hãy nêu tên gọi các khu vực đã được đóng khung (có ghi số) trên sơ đồ bếp dạng chữ U. Theo em, cách sắp xếp này đã hợp lí chưa ? Tại sao ?



Hình 8 : Sắp xếp nhà bếp dạng chữ I



Hình 9 : Sắp xếp nhà bếp dạng hai đường thẳng song song

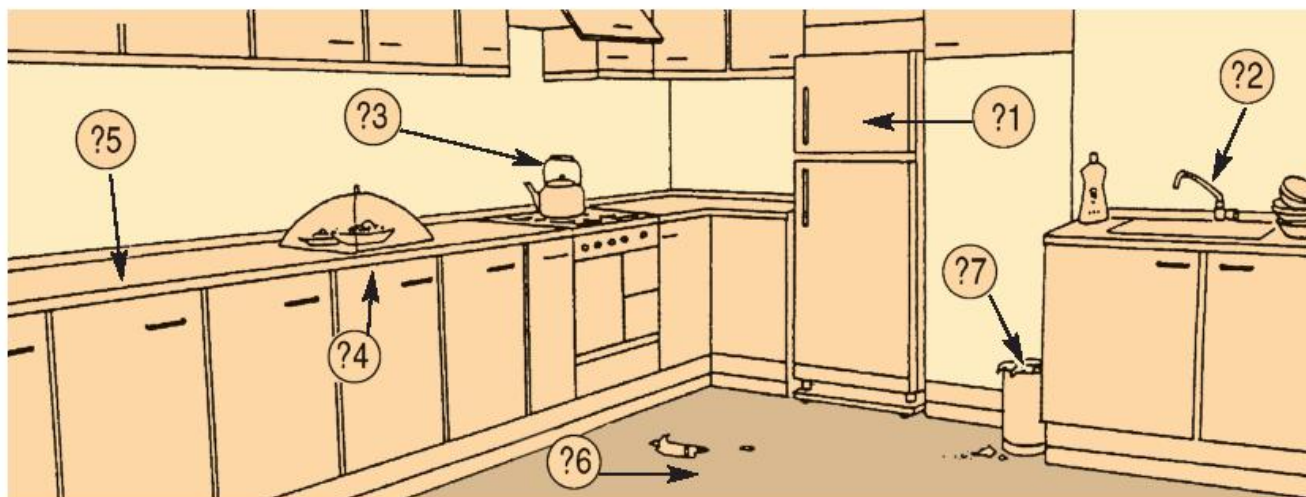


Hình 10 : Sắp xếp nhà bếp dạng chữ U

4. Dạng chữ L

Sử dụng hai bức tường thẳng góc (hình 11).

Hãy cho biết tên gọi các khu vực làm việc (có ghi số) trong sơ đồ nhà bếp dạng chữ L. Cách sắp xếp này đã hợp lí chưa? Tại sao?



Hình 11 : Sắp xếp nhà bếp dạng chữ L

Đối với các loại nhà xây bằng những vật liệu thô sơ hoặc nhà được xây dựng ở những vùng không có hệ thống nước máy của Nhà nước cũng cần quan tâm đến việc sắp xếp nhà bếp gọn gàng, ngăn nắp, hợp lí và khoa học để công việc nấu ăn được dễ dàng thuận lợi.

GHI NHỚ

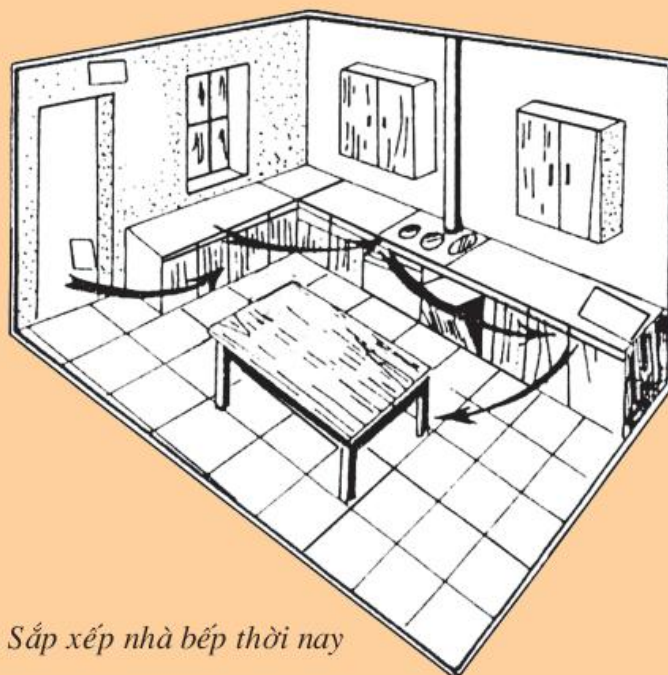
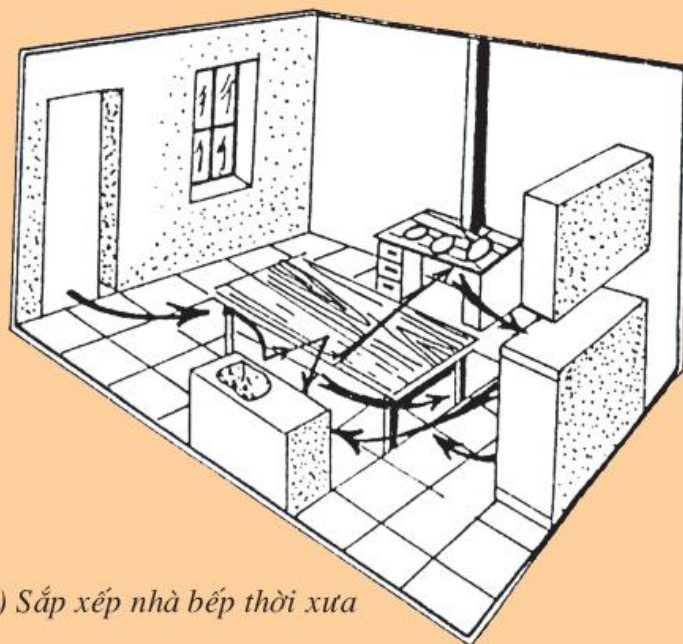
Nhà bếp là nơi thực hiện nhu cầu ăn uống của mọi thành viên trong gia đình, là nơi người nội trợ tốn nhiều thời gian và công sức cho công việc nấu ăn, do đó cần phải quan tâm sắp xếp và trang trí thích hợp, gọn gàng, ngăn nắp, khoa học để giảm bớt sự mệt nhọc và thời gian di chuyển.

CÂU HỎI

1. Hãy kể những công việc thường làm trong nhà bếp.
2. Có mấy khu vực hoạt động trong nhà bếp? Cho biết cách sắp xếp thích hợp.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

- Phân tích hai hình 12a ; 12b về cách bố trí các khu vực làm việc trong nhà bếp. Cách nào phù hợp và khoa học hơn ? Tại sao ?
- Làm bài tập tình huống về cách sắp xếp và trang trí các loại hình nhà bếp phổ biến hiện nay, không phân biệt các loại hình nhà (nhà bê tông, nhà gỗ, nhà sàn...).



Hình 12 : Cách sắp xếp nhà bếp

Bài 4

AN TOÀN LAO ĐỘNG TRONG NẤU ĂN

1. Hiểu được những nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ăn để có biện pháp bảo đảm an toàn lao động.
2. Biết cách sử dụng cẩn thận, chính xác các dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp.

I- AN TOÀN LAO ĐỘNG TRONG NẤU ĂN

1. Tại sao phải quan tâm đến an toàn lao động trong nấu ăn ?

- Công việc nấu ăn được thực hiện trong nhà bếp, đây là nơi rất dễ xảy ra tai nạn vì khối lượng công việc trong nhà bếp được triển khai trong mỗi ngày rất nhiều và dồn dập như :
 - + Chuẩn bị thức ăn ;
 - + Nấu nướng ;
 - + Bày dọn...
- Những công việc làm trong nhà bếp thường phải sử dụng các thiết bị, dụng cụ chuyên dùng dễ gây nguy hiểm.

Cần phải đảm bảo an toàn lao động trong nấu ăn, để tránh xảy ra tai nạn nguy hiểm như : đứt tay, bỏng (phồng) lửa, bỏng nước sôi, cháy nổ bình gas, phụt bếp dầu, điện giật, trượt ngã...

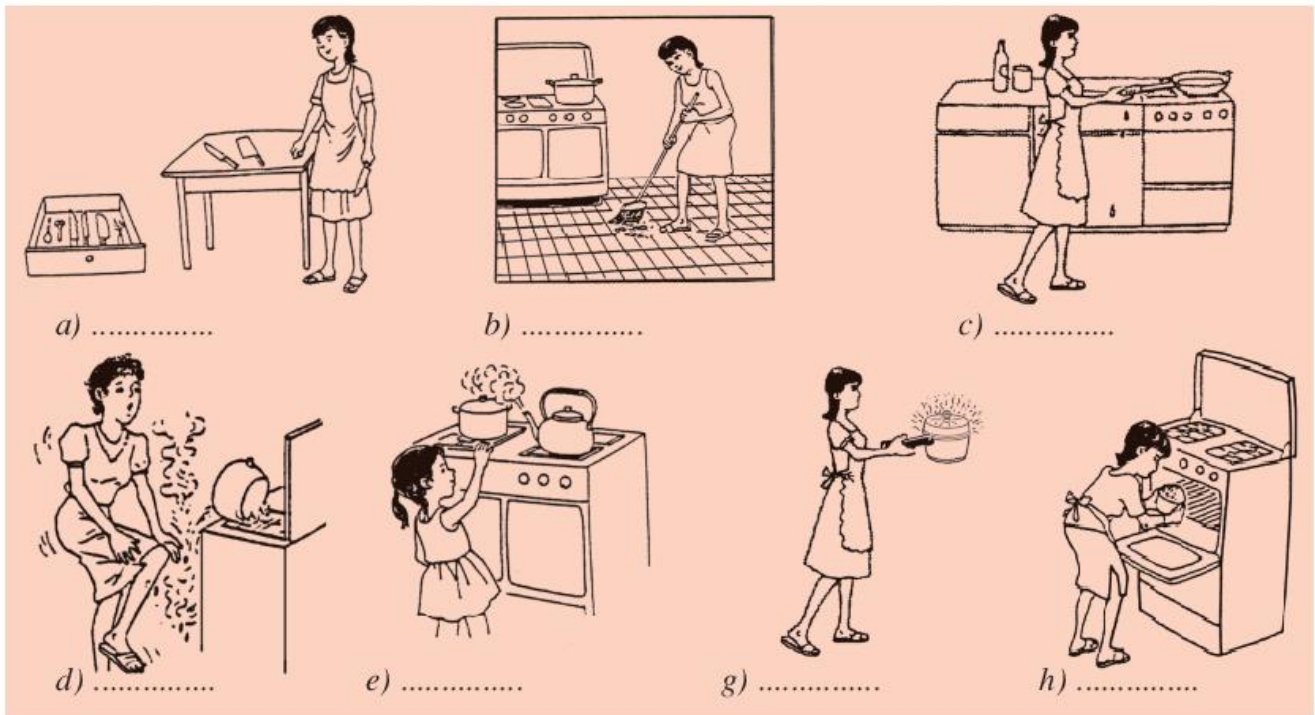
2. Những dụng cụ, thiết bị dễ gây ra tai nạn

a) Dụng cụ, thiết bị cầm tay : các loại dao nhọn, sắc ; soong, chảo có tay cầm bị hỏng ; ấm nước sôi...

b) Dụng cụ, thiết bị dùng điện : bếp, lò nướng, nồi cơm điện, phích nước, ấm điện, máy đánh trứng, máy xay thịt...

3. Nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ăn

Em hãy quan sát hình 13 và điền nội dung dưới đây sao cho thích hợp với mỗi hình.



Hình 13 : Những nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ăn

- Dùng dao, các dụng cụ sắc, nhọn để cắt, gọt, xiên... hoặc đặt không đúng vị trí thích hợp ;
- Sử dụng soong, nồi, chảo có tay cầm không siết chặt hoặc đặt ở vị trí không thích hợp ;
- Để thức ăn rơi vãi làm trơn trượt ;
- Khi đun nước, đặt vòi ấm ở vị trí không thích hợp ;
- Để vật dụng ở trên cao quá tầm với ;
- Sử dụng nồi áp suất thiếu cẩn thận ;
- Sử dụng bếp điện, bếp gas, lò điện, lò gas, nồi điện, ấm điện,... không đúng yêu cầu.

II - BIỆN PHÁP BẢO ĐẢM AN TOÀN LAO ĐỘNG TRONG NẤU ĂN

Từ những nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ăn, theo em có những biện pháp thích hợp nào để bảo đảm an toàn lao động ?

1. Sử dụng các dụng cụ, thiết bị cầm tay

Cần phải chú ý sử dụng cẩn thận, chu đáo, đúng quy cách.

Em hãy nêu một số biện pháp bảo đảm an toàn lao động trong các trường hợp sau :

- Khi sử dụng :
 - + Các dụng cụ sắc, nhọn :
 - + Các dụng cụ, thiết bị có tay cầm :
 - + Các vật dụng dễ cháy :
- Lấy những vật dụng trên cao :
- Bê những đồ dùng nấu sôi :
- Rơi vãi thức ăn trơn trượt trên nền nhà :

2. Sử dụng các dụng cụ và thiết bị dùng điện

Biện pháp đảm bảo an toàn lao động khi sử dụng các dụng cụ và thiết bị dùng điện là gì ?

- a) Trước khi sử dụng :
- b) Trong khi sử dụng :
- c) Sau khi sử dụng :

Em hãy nêu một số biện pháp bảo đảm an toàn lao động khi sử dụng các đồ dùng điện sau đây :

- Bếp điện :
- Nồi cơm điện :
- Ấm điện :
- Lò nướng điện :
- Máy đánh trứng :
- Máy xay thực phẩm :

3. Biện pháp phòng ngừa rủi ro vì lửa, gas, dầu, điện

Học sinh liên hệ thực tế, cùng trao đổi, thảo luận trong tổ để tìm các biện pháp thích hợp phòng ngừa rủi ro vì lửa, gas, dầu, điện...

GHI NHỚ

- 1. Phải quan tâm đến việc bảo đảm an toàn lao động trong nhà bếp để tránh những rủi ro và tai nạn có thể xảy ra trong khi nấu ăn.**
- 2. Cần sử dụng những biện pháp thích hợp để đảm bảo an toàn lao động. Có kĩ năng sử dụng thành thạo, chính xác những dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp.**

CÂU HỎI

1. Vì sao phải thực hiện an toàn lao động trong nấu ăn ?
2. Trong nhà bếp thường sử dụng những dụng cụ, thiết bị gì để nấu ăn ? Hãy kể tên một số dụng cụ, thiết bị dễ gây tai nạn.
3. Hãy nêu những biện pháp phòng tránh tai nạn, rủi ro khi sử dụng bếp nấu.

Bài 5 – Thực hành

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

1. Hiểu rõ các loại thực đơn dùng trong ăn uống.
2. Biết cách xây dựng thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày, các bữa liên hoan, chiêu đãi...
3. Thực hiện được một số loại thực đơn dùng trong liên hoan, chiêu đãi và có khả năng vận dụng vào nhu cầu thực tế.

- Nguyên tắc xây dựng thực đơn đã được học ở chương “Nấu ăn trong gia đình” - Công nghệ 6, do đó nội dung bài chỉ nhắc đến những chi tiết cơ bản và đề cập đến phần kiến thức nâng cao để học sinh có thể tự thực hành ứng dụng trong bữa ăn thường ngày hay bữa ăn liên hoan.

Tại sao phải xây dựng thực đơn ?

- Để thực hiện một bữa ăn hợp lí (bữa ăn thường ngày hay bữa ăn liên hoan) cần phải tính toán và lập kế hoạch triển khai để đáp ứng yêu cầu : Ăn món gì ? Ăn như thế nào ? Món nào ăn trước ? Món nào ăn sau ? Món nào ăn kèm với món nào ?... Vì vậy phải xây dựng thực đơn.

Trong ăn uống thường sử dụng những loại thực đơn nào ?

I - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA ĂN THƯỜNG NGÀY CỦA GIA ĐÌNH

Thực đơn gồm mấy món ? Được xây dựng trên cơ sở nào ?

Chất lượng của thực đơn phụ thuộc vào những yếu tố gì ?

Em hãy liên hệ lại những kiến thức đã học ở lớp sáu để trình bày.

1. Giá trị dinh dưỡng của thực đơn

Chọn đủ thức ăn của các nhóm thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày.

2. Đặc điểm của các thành viên trong gia đình

- Tuổi tác, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, hoạt động, sở thích về ăn uống của các thành viên trong gia đình cần được quan tâm khi xây dựng thực đơn.

Tại sao phải quan tâm đến đặc điểm của mọi thành viên trong gia đình khi xây dựng thực đơn ? Nêu ví dụ cụ thể.

Tóm lại, thực đơn cần được thiết lập sao cho phù hợp, có giá trị sử dụng tốt.

- Chúng ta sẽ thấy thú vị và ngon miệng khi thức ăn dọn lên bàn với đầy đủ các yếu tố cần thiết : trình bày đẹp mắt, hương vị thơm ngon, hợp vệ sinh, đầy đủ chất dinh dưỡng, hợp ý thích.
- Cần xây dựng thực đơn một cách hợp lí, thay đổi món ăn phù hợp để đảm bảo ngon miệng, tránh nhàm chán, kiểm soát được sự cân bằng dinh dưỡng trong các bữa ăn, đồng thời tiết kiệm được thời gian mua sắm thực phẩm, tiết kiệm được các chi phí có liên quan.

II - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA LIÊN HOAN, CHIÊU ĐÃI

Tuỳ theo hoàn cảnh và điều kiện vật chất sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa liên hoan mà chuẩn bị thực đơn phù hợp.

1. Đối với bữa ăn tự phục vụ (hình 14a)

Trong bữa ăn này, thực đơn sẽ gồm nhiều món ăn khác nhau, kể cả món tráng miệng và đồ uống được bày trên một chiếc bàn lớn. Các đồ dùng như : dao, thìa, đĩa (nĩa), bát (chén)... được bày sẵn trên bàn ở vị trí dễ lấy, khách tự chọn món ăn tuỳ theo sở thích.

2. Đối với bữa ăn có người phục vụ (hình 14b)

Trong bữa ăn này, thực đơn được ấn định trước. Tuỳ theo từng trường hợp cụ thể : số người ăn, kinh phí... mà thực đơn này sẽ chỉ rõ : số món, cấu trúc của món, cách phục vụ bữa ăn.

a) Bữa ăn tự phục vụ



b) Bữa ăn có người phục vụ



Hình 14 : Cách trình bày bữa ăn

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Các nhóm học sinh sẽ thảo luận tại lớp, mỗi nhóm tự đề ra 2 thực đơn dùng cho liên hoan họp mặt. Sau đó trình bày trước lớp để cả lớp cùng tham khảo, rút kinh nghiệm, tự đánh giá lẫn nhau và có ý kiến nhận xét của giáo viên về các mặt :

- Cấu trúc của thực đơn ;
- Chất lượng của thực đơn ;
- Tính tập thể trong khi thực hiện thực đơn.

Bài 6

TRÌNH BÀY VÀ TRANG TRÍ BÀN ĂN

1. Biết được một số hình thức trình bày bàn ăn theo đặc thù ăn uống của Việt Nam và phương Tây.
2. Thực hành sắp xếp và trang trí được bàn ăn.
3. Có kĩ năng vận dụng vào thực tế.

Ngoài việc lập thực đơn, chế biến món ăn phù hợp với khẩu vị, việc trình bày bàn ăn chu đáo và đẹp mắt cũng không kém phần quan trọng, góp phần làm cho bữa ăn thêm tươi tắn và ngon miệng.

I- TRÌNH BÀY BÀN ĂN

1. Đặt bàn ăn theo phong cách Việt Nam (hình 15)

a) Mỗi phần ăn gồm có :

- Bát ăn cơm ;
- Đĩa kê ;
- Đồ gác đĩa (nếu có) ;
- Đũa ;
- Thìa canh (thìa súp) ;
- Khăn ăn ;
- Cốc nước ;
- Bát đựng nước chấm.



Hình 15 : Đặt bàn ăn theo phong cách Việt Nam

b) Cách trình bày

- Trải khăn bàn ;
- Đặt đĩa bên tay phải của bát ;
- Khăn ăn đặt lên đĩa kê, úp bát lên trên khăn ăn (có thể xếp khăn ăn theo hình bông hoa đặt trong bát hoặc cốc) ;
- Cốc nước đặt phía trước đầu đĩa ;
- Bát đựng nước chấm đặt trước bát ăn cơm.

2. Đặt bàn ăn theo phong cách phương Tây (hình 16)

a) Mỗi phần ăn gồm có :

- Đĩa ăn ;
- Dao ;
- Dĩa (nĩa) ;
- Thìa ;
- Đồ gác dao, thìa (nếu có) ;
- Cốc nước, li rượu ;
- Khăn ăn.



Hình 16 : Đặt bàn ăn theo phong cách phương Tây

b) Cách trình bày

- Trải khăn bàn.
- Tại mỗi phần ăn thường đặt một hoặc hai đĩa (nếu đặt hai đĩa, đĩa nông ở dưới dùng làm đĩa kê, đĩa sâu ở trên để khi ăn xong một món, lấy bát đĩa trên ra, còn lại một đĩa sạch để dùng món khác, như vậy sẽ tránh được phiền phức khi thay

đĩa). Bên phải đặt dao và thìa, bên trái đặt đĩa. Li rượu thường được đặt phía trước đĩa ; cạnh li rượu có thêm một cốc nước lạnh để dùng cho những người không uống rượu.

- Khi đặt bàn, cần để khăn ăn vào đĩa.
- Khi dọn thức ăn, đưa thức ăn vào phía bên tay trái của khách, lấy ra phía bên tay phải của khách.

II - TRANG TRÍ BÀN ĂN

Tuỳ theo hình dạng bàn ăn mà có cách sắp xếp và trang trí thích hợp (hình 17)



a) Bàn ăn dạng dài



b) Bàn ăn dạng tròn

Hình 17 : Cách trang trí bàn ăn

- Bàn ăn cần được bài trí trang nhã. Nên dùng khăn trải bàn màu trắng hoặc màu trơn phù hợp với màu sắc chung của căn phòng. Không nên dùng khăn trải bàn bằng vải hoa to hoặc rằn ri, trông nặng nề và rối mắt.
- Giữa bàn nên đặt một bình hoa màu sắc hài hoà, nhã nhặn hoặc nổi bật, tương phản. Tránh chọn hoa to, quá dài làm che khuất mặt khách. Hoa cắm ở bình thấp và toả đều để khách có thể nhìn được vẻ đẹp của hoa, màu sắc và kiểu cắm, làm tăng thêm vẻ đẹp tươi mát cho bàn ăn.
- Có thể trang trí theo lối sắp xếp hoa và rải hoa rời theo nhiều dạng khác nhau trên mặt bàn, đính hoa tươi xung quanh khăn trải bàn.

GHI NHỚ

1. Do phong cách ăn uống của Việt Nam và phương Tây khác nhau nên cách đặt bàn ăn có những điểm khác nhau.
2. Trang trí bàn ăn lịch sự, thanh nhã, góp phần làm cho bữa ăn thêm thơm mát và ngon miệng.

CÂU HỎI

1. Đặt bàn ăn theo phong cách Việt Nam và phương Tây có gì khác nhau ?
2. Hãy nêu cách trang trí bàn ăn đãi tiệc.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

1. Học sinh thực hành tổ chức, sắp xếp, trang trí bàn ăn theo phong cách Việt Nam.
Yêu cầu :
 - Dùng cho bữa liên hoan hợp mặt ;
 - Thực hiện theo một trong hai dạng :
 - + Ăn tự chọn ;
 - + Ăn theo thực đơn.
2. Học sinh thực tập theo nhóm ngay sau khi giáo viên hướng dẫn.
3. Học sinh ứng dụng những kiểu cắm hoa, trang trí hoa, quả vào bài tập thực hành để tạo không khí sinh động.

Bài 7 – Thực hành

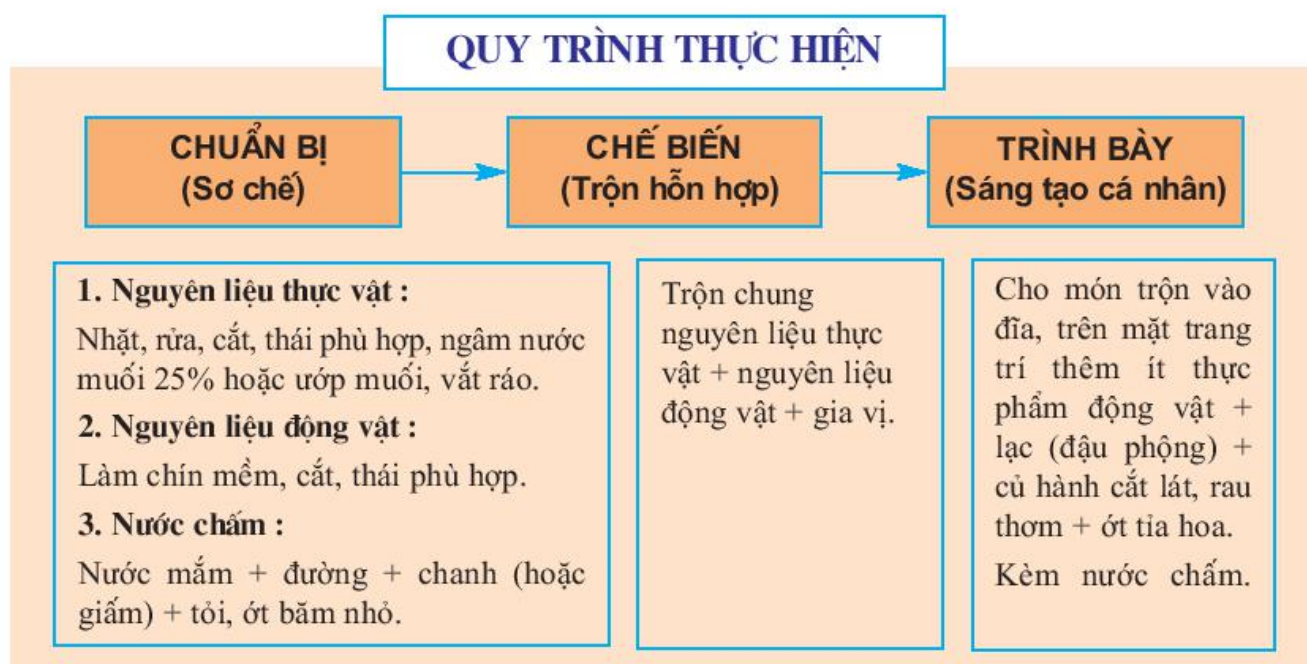
CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

MÓN TRỘN - CUỐN HỖN HỢP

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món trộn - cuốn hỗn hợp vào việc thực hành chế biến các món ăn cụ thể.
2. Thực hiện được hai trong các món trộn - cuốn hỗn hợp đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

I- NGUYÊN TẮC CHUNG

Trộn các thực phẩm (đã được làm chín bằng các phương pháp khác) cùng với gia vị, tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được dùng làm món ăn khai vị (món trộn).



II- YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Nguyên liệu thực phẩm giòn, không dai, không nát.
2. Thơm ngon, vị vừa ăn (hơi chua, ngọt).
3. Trình bày đẹp mắt, màu sắc tươi ngon.

Nộm su hào

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 1kg su hào non ;
- 100g thịt ba chỉ (thịt dọi) ;
- 200g tôm tươi ;
- 50g hành khô ;
- 50g lạc (đậu phộng) ;
- Muối, đường ;
- Chanh (hoặc giấm), tỏi, ớt ;
- Nước mắm ngon ;
- Rau răm, mùi tàu (ngò gai), rau thơm.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Su hào :

- Gọt rửa sạch, thái sợi ;
- Trộn đều với 1 thìa súp muối, để khoảng 5 phút, rửa lại, vắt ráo nước ;
- Cho su hào vào thau (âu) sạch cùng với 2 thìa súp đường, trộn đều (để giữ lại độ giòn), cho nước chanh vào, nêm hơi chua, ngọt.

Tôm : rửa sạch, cho vào soong cùng 1 thìa cà phê muối, đậy nắp lại, nấu khoảng 10 phút ; tôm chín, bóc vỏ chừa đuôi, rút bỏ chỉ đất ở sống lưng, nếu tôm to nên chẻ đôi.

Thịt ba chỉ :

- Luộc chín, thái sợi hoặc thái lát mỏng ;
- Ngâm tôm, thịt với nước mắm + chanh + tỏi + ớt pha loãng.

Lạc : rang vàng, xát vỏ, giã giập.

Hành khô : thái mỏng, rán (phi) vàng, để ráo mỡ.

Rau răm, mùi tàu, rau thơm : nhặt, rửa sạch, thái (xắt) nhỏ.

Ớt : 1/2 tia hoa, 1/2 băm nhỏ.

Tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Làm nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng : Hoà nước chanh (hoặc giấm) + đường + tỏi + ớt + nước mắm ngon, khuấy đều, nêm vừa ăn.

2. Chế biến : Trộn hỗn hợp

Trộn hỗn hợp su hào + 1 phần tôm, thịt + 1 phần rau răm, rau thơm, mùi tàu thái nhỏ + 1/2 lạc rang + 1/2 hành phi, sau đó nêm lại với chút nước mắm ngon cho vừa ăn, tạo thành hỗn hợp nộm.



Hình 18 : Nộm su hào

3. Trình bày

- Cho nộm vào đĩa, xếp tôm, thịt còn lại lên trên, sau đó rắc lạc rang, hành phi, rau răm, thơm, mùi tàu xung quanh.
- Trang trí thêm rau mùi, ớt, dưa chuột, cà rốt hoặc cà chua tía hoa (tùy ý).
- Ăn kèm với bánh phồng tôm, nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng.

CÂU HỎI

1. Làm thế nào để su hào vẫn giữ được độ giòn khi trộn nộm ?
2. Cho biết cách luộc tôm để giữ độ ngọt. Có cần luộc tôm với nước không ? Tại sao ?
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Nộm ngó sen

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| – 500g ngó sen non ; | – 100g lạc (đậu phộng) ; |
| – 200g thịt ba chỉ (thịt dọi) ; | – 50g kiệu chua ; |
| – 200g tôm tươi ; | – Rau răm, thơm, mùi (ngò) ; |
| – 300g cà rốt ; | – Nước mắm, muối ; |
| – 100g hành tây ; | – Giấm, chanh, đường ; |
| – 100g hành khô ; | – Tỏi, ớt. |

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Ngó sen :

- Cắt khúc dài khoảng 4cm, chẻ đôi hoặc chẻ làm bốn ;
- Ngâm trong nước lạnh có pha giấm ;
- Khi gần trộn, vớt ngó sen ra rửa, vẩy ráo nước ; cho đường vào trộn đều để giữ độ giòn.

Cà rốt : gọt vỏ, thái sợi, cho một chút muối vào trộn đều, xả sạch, vắt ráo, ướp chút đường.

Tôm : rửa sạch, cho vào soong + 1 thìa cà phê muối, đậy nắp nấu khoảng 10 phút, lấy ra bóc vỏ chừa đuôi, rút bỏ chỉ đất ở sống lưng, nếu tôm to nên chẻ đôi.

Thịt :

- Luộc chín, thái mỏng ;
- Ngâm tôm, thịt với nước mắm + chanh + tỏi + ớt pha loãng.

Lạc : rang vàng, xát vỏ, giã giập.

Hành tây : thái mỏng theo chiều ngang, ngâm giấm + chút đường (ngâm trước khi trộn khoảng 10 – 15 phút), vớt ra để ráo.

Hành khô : thái mỏng, phi thơm, vàng.

Kiêu chua : thái sợi, vắt ráo.

Ớt : 1/2 tia hoa, 1/2 băm nhỏ.

Tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Rau răm, thơm, mùi : nhặt, rửa sạch.

Làm nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng : Hoà nước chanh (hoặc giấm) + đường + tỏi + ớt + nước mắm ngon, nêm vừa ăn.

2. Chế biến : Trộn hỗn hợp

- Cho ngó sen vào thau (âu) cùng với cà rốt, hành tây, kiêu, trộn đều với chanh (hoặc giấm), nước mắm, đường nêm vị hơi chua, ngọt, mặn ;
- Trộn chung với hỗn hợp : 1/2 lạc, 1/2 hành phi, 1/2 thịt, 1/2 tôm, 1/2 rau răm thái nhỏ ;
- Tất cả trộn đều, nêm vừa miệng, vị chua xen lẫn vị ngọt, mặn.
- Tùy khẩu vị, có thể thay tôm, thịt bằng giò lụa, tai lợn...



Hình 19 : Nộm ngó sen

3. Trình bày

- Cho nộm vào đĩa, xếp tôm, thịt còn lại lên trên, sau đó rắc lạc, hành phi, rau răm, thơm, mùi lên mặt cùng với ớt tía hoa ;
- Ăn kèm với bánh phồng tôm, nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng.

CÂU HỎI

1. Làm thế nào để ngó sen được trắng và giòn ?
2. Nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc của thành phẩm.
3. Kể tên một số món trộn khác mà em biết.

Nem cuốn (gỏi cuốn)

I - NGUYÊN LIỆU (20 cái)

- | | |
|---------------------------------|---|
| – 500g tôm tươi ; | – Rau xà lách, rau thơm, hẹ ; |
| – 300g thịt ba chỉ (thịt dọi) ; | – Lạc (đậu phộng), bột đao (bột năng) ; |
| – 500g bún ; | – Giá đỗ, ớt, me, tỏi ; |
| – Bánh đa nem (bánh tráng) ; | – Giấm, đường, tương hạt. |

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Tôm : Rửa sạch, cho vào soong cùng 1 thìa cà phê muối, đậy nắp lại, nấu khoảng 10 phút ; tôm chín, bóc vỏ, rút bỏ chỉ đất ở sống lưng.

Thịt : luộc chín, thái mỏng.

Lạc : rang vàng, xát vỏ, giã giập.

Tương hạt :

- Quấy với một ít nước để lắng cát (khoảng 1/2 giờ) ;
- Vớt hạt tương ra, giã nhuyễn, lọc nước tương qua rây.

Tỏi, ớt : băm nhỏ.

Rau xà lách, rau thơm, hẹ, giá đỗ : nhặt, rửa sạch.

Me : cạo sạch vỏ, đun sôi với 1/2 bát nước, gạn lấy nước trong.

2. Chế biến

a) Làm tương chấm

- Trộn hỗn hợp : tương, bột đao + đường (có thể thay bột đao và đường bằng chè đỗ trắng), tỏi, nấu hơi sền sệt, sau đó cho nước me + giấm vào, nêm vừa ăn ;
- Múc tương chấm ra bát, cho ớt băm vào và rắc lạc rang lên trên.

b) Cuốn nem (gỏi)

- Bánh đa nem thấm nước lọc cho dẻo, để rau xà lách, rau thơm, giá đỗ, bún lên trên, trên cùng đặt dàn đều thịt và tôm ;
- Gấp mép hai bên vào, cuốn lại, trong lúc cuốn đặt cọng hẹ cắt đôi vào giữa.

Tuỳ khẩu vị, có thể thay thế hoặc bổ sung nguyên liệu khác như trứng trắng, giò lụa thái chỉ, nem chua...

3. Trình bày

Sắp nem cuốn vào đĩa, bày lên bàn cùng với bát tương đã pha chế.



Hình 20 : Nem cuốn

CÂU HỎI

1. Muốn cho món nem cuốn đẹp, hấp dẫn, cần lưu ý những yếu tố gì ?
2. Trạng thái và hương vị của nước tương chấm như thế nào ?
3. Để đảm bảo vệ sinh khi thao tác cuốn nem cần chú ý điều gì ?

ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác và quy trình thực hiện món trộn, cuốn hỗn hợp.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kỹ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, bảo đảm vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

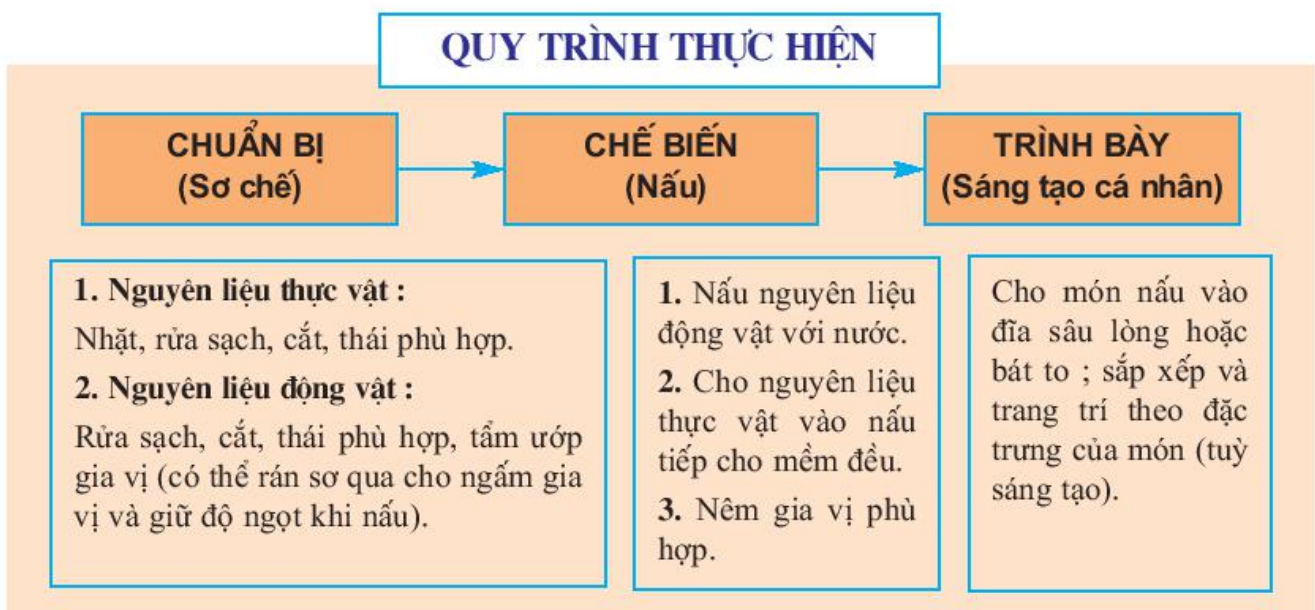
Bài 8 – Thực hành

CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CÓ SỬ DỤNG NHIỆT MÓN NẤU

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món nấu vào việc thực hành chế biến các món cụ thể.
2. Thực hiện được một trong các món nấu đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

I - NGUYÊN TẮC CHUNG

Phối hợp nhiều nguyên liệu động vật và thực vật, có thêm gia vị trong môi trường truyền nhiệt là nước.



II - YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Nguyên liệu thực phẩm chín mềm nhưng không rã nát.
2. Tỷ lệ giữa nước và cái phù hợp với từng món ăn.
3. Mùi vị thơm ngon, đậm đà.
4. Màu sắc đặc trưng, hấp dẫn.

Súp ngô cua

I - NGUYÊN LIỆU (2 bát to)

- 300g đầu, chân gà (hoặc xương lợn) ;
- 150g thịt cua ;
- 2 quả trứng gà ;
- 1 hộp ngô (bắp) hoặc 2 bắp (trái) ngô non ;
- 50 ÷ 100g bột đao (bột năng) ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), ớt, rau mùi (ngò) ;
- Bột ngọt (mì chính).
- Muối, nước mắm.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Đầu, chân gà : rửa sạch.

Thịt cua : xé nhỏ.

Bột đao : quấy với một ít nước lã.

Trứng gà : đập ra bát, quấy tan.

Rau mùi : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến

- Cho đầu, chân gà đã rửa sạch vào soong + 3 lít nước. Đun sôi, hạ lửa riu riu, vớt bọt, nấu cho ra nước ngọt, đun đến khi nước cạn còn khoảng 1,5 lít, lọc lại qua rây, nêm gia vị vừa ăn ;
- Khi nấu nước dùng, có thể cho bắp ngô non vào luộc chín mềm, vớt ra và tách hạt ;
- Bắc nồi nước dùng lên bếp, đun sôi, cho ngô, thịt cua vào, cho tiếp bột đao vào, quấy đều ;
- Chờ nước dùng sôi trở lại, rót trứng gà vào (rót trứng qua rây cho có sợi), nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

- Múc súp ra bát to (tô) hoặc bát nhỏ cho từng người, trên rắc hạt tiêu + rau mùi thái nhỏ. Ăn nóng ;
- Có thể trang trí thêm trứng, ớt hoặc cà rốt, cà chua tía hoa (tùy ý).



Hình 21 : Súp ngô cua

CÂU HỎI

1. Làm thế nào để nấu nước dùng được trong ?
2. Nêu nhận xét về trạng thái, hương vị, màu sắc của thành phẩm.

Gà nấu đậu

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 1 con gà khoảng 1,5kg ;
- 1 hộp đậu hạt (đậu trắng hoặc đậu Hà Lan) ;
- 1 hộp nấm (hoặc nấm tươi) ;
- 1 hộp cà chua (hoặc cà chua tươi) ;
- 100g hành khô (hành tím) ; tỏi ;
- 1 thìa súp bột mì ;
- Đường, muối ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ) ; bột ngọt (mì chính) ;
- Dầu ăn (hoặc mỡ) ;
- Rau mùi (ngò), lá thơm.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Hành, tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Thịt gà :

- Làm sạch, chặt miếng to ;
- Ướp hạt tiêu + muối + bột ngọt + 1/3 hành, tỏi băm nhỏ, để khoảng 30 phút cho gà ngấm đều gia vị.

Rau mùi, lá thơm : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến : Nấu gà

- Cho 1/3 hành, tỏi băm nhỏ vào chảo dầu nóng, xào thơm, cho tiếp gà vào rán hơi vàng, lấy ra bỏ vào song cùng 1 lít nước sôi + lá thơm, nấu hầm cho gà mềm.
- Cho đậu hộp, nấm hộp vào, nấu khoảng 10 phút (nếu sử dụng đậu, nấm tươi, phải qua sơ chế).
- Cho 2 thìa súp dầu ăn vào chảo, bỏ hành, tỏi băm nhỏ còn lại vào xào thơm, cho 1 thìa súp bột mì, quấy đều, bỏ cà chua vào xào + ít muối quấy đều, nhắc xuống, đổ vào nồi thịt gà, tiếp tục nấu sôi. Nêm gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Múc gà ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rau mùi ;
- Trang trí thêm ớt, cà chua... tía hoa (tuỳ ý) ;
- Ăn nóng với bánh mì hoặc cơm.



Hình 22 : Gà nấu đậu

Chú ý

Nên tìm hiểu thêm về :

- Cách thay đậu hộp bằng đậu tươi và nấm hộp bằng nấm tươi ;
- Có thể thay nấm bằng khoai tây, cà rốt.
- Cách thực hiện các món nấu cùng loại :
 - + Gà nấu khoai tây ;
 - + Gà nấu nấm ;
 - + Gà nấu nho (hoặc chôm chôm, vải...).

CÂU HỎI

1. Cho biết công dụng của bột mì trong món ăn.
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Thịt bò kho

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 1kg thịt bò ;
- 200g cà rốt ;
- 6 bông hoa hồi (tai vị) ;
- 1 thìa cà phê bột ca ri ;
- Dầu ăn (hoặc mỡ), nước tương (xì dầu) ;
- 2 thìa cà phê hạt điều hoặc hoa hoè ;
- Lá thơm ;
- Hành khô, tỏi, hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), muối ;
- Đường, bột ngọt (mì chính) ;
- Sả, ớt, chanh, rau húng quế ;
- 1 quả cà chua.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Hành, tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Thịt bò :

- Rửa sạch, cắt khối kích thước khoảng 2cm × 4cm × 1cm ;
- Ướp thịt với 1/2 hành, tỏi băm nhỏ + muối + đường + 1 chút nước tương, để ngấm gia vị trong 2 giờ.

Cà rốt : rửa sạch, gọt vỏ, cắt lát dày (hoặc cắt khúc dài khoảng 3 – 4cm và chẻ đôi hoặc chẻ làm bốn tùy củ to hay nhỏ).

Cà chua : rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Sả : đập giập, cắt khúc, bó thành lọn.

Hoa hồi : nướng cháy, giã nhỏ, xay thành bột (hoặc sử dụng loại đã chế biến thành bột sẵn).

Hạt điều : cho vào chảo dầu nóng, đảo qua lại vài lần cho hạt điều ra màu, vớt bỏ hạt điều, đổ ra bát. Bắc tiếp chảo, cho dầu + một ít tỏi băm + bột hoa hồi + bột ca ri + lá thơm + cà chua + màu dầu hạt điều, xào đều cho có màu đỏ, đẹp và thơm.

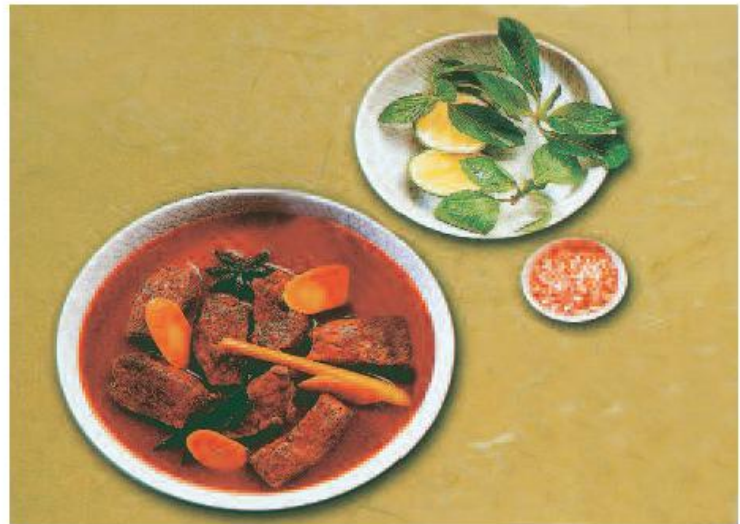
Rau húng quế : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến : Nấu thịt

- Chảo dầu nóng, cho hành, tỏi băm nhỏ còn lại vào, xào thơm.
- Cho thịt bò vào xào cùng với 1/2 hỗn hợp dầu hạt điều cho ngấm, chế nước sôi ngập thịt, cho sả cắt khúc vào.
- Nấu cho tới khi thịt gần mềm thì cho cà rốt vào.
- Thịt, cà rốt mềm, đổ tiếp 1/2 hỗn hợp dầu hạt điều còn lại vào, nêm lại vừa ăn. Thịt bò kho sẽ có màu đỏ cam óng ánh.

3. Trình bày

- Múc thịt bò ra bát hoặc đĩa sâu lòng, có thể trang trí thêm rau húng quế, ớt, cà rốt tía hoa (tùy ý) ;
- Ăn nóng với bánh mì hoặc mì sợi, kèm rau húng quế cùng muối, hạt tiêu, chanh, ớt.



Hình 23 : Thịt bò kho

CÂU HỎI

1. Nên chọn thịt bò như thế nào cho phù hợp với món ăn ?
2. Nêu trạng thái, màu sắc, hương vị của món thịt bò kho.

Bún riêu cua

I - NGUYÊN LIỆU (6 bát to)

- | | |
|--|---|
| – 500g cua đồng ; | – Một vài củ hành khô ; |
| – 500g cà chua ; | – Hành lá, ớt, chanh ; |
| – 900g bún ; | – Me quả (hoặc quả dợc) ; |
| – Rau muống, bắp chuối, giá đỗ, húng quế, kinh giới, mùi tàu (ngò gai) ; | – Giấm bỗng (hoặc mẻ) ; |
| – 2 bìa đậu phụ ; | – Mắm tôm, muối, nước mắm, dầu ăn (hoặc mỡ) ; |
| | – Bột ngọt (mì chính). |

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Cua :

- Rửa sạch, bóc mai, bỏ miệng và yếm cua.
- Rửa cua lại cho sạch, để ráo nước, khêu gạch ở mai cua để vào bát.
- Cho cua vào cối với một chút muối, giã nhuyễn, sau đó cho vào soong + khoảng 1,5 lít nước, khuấy đều, lọc lấy nước, bỏ bã cua.

Cà chua :

- Rửa sạch, cắt miếng nhỏ.
- Cho hành vào chảo dầu phi thơm, đổ tiếp cà chua vào xào, nêm chút muối, nước mắm vừa ăn.

Me : cạo sạch vỏ, đun sôi với 1/2 bát nước, gạn lấy nước chua.

Rau muống : nhặt, rửa sạch, lấy cọng, chẻ sợi.

Bắp chuối : rửa sạch, thái mỏng theo chiều ngang, sau đó ngâm nước có pha giấm.

Húng quế, kinh giới, mùi tàu, giá đỗ, hành lá : nhặt, rửa sạch.

Hành khô : bóc vỏ, băm nhỏ.

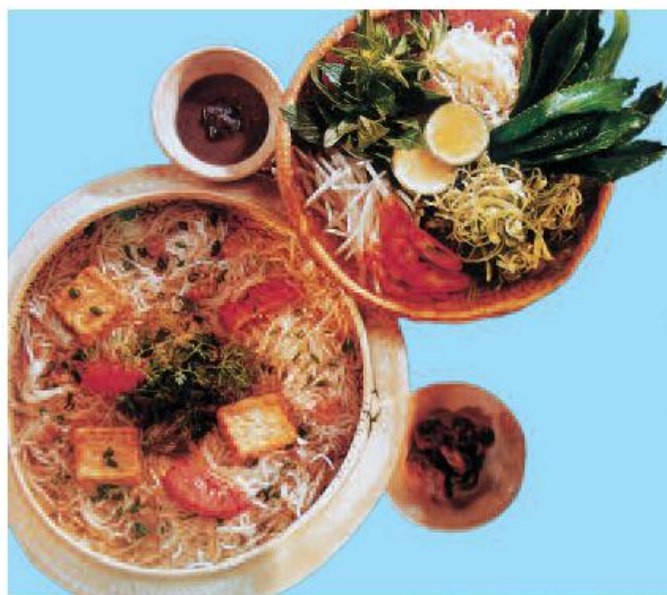
Đậu phụ : cắt làm 4 hoặc 8 miếng tùy theo cỡ bìa đậu phụ, sau đó rán vàng.

2. Chế biến : Nấu riêu

- Bắc nồi nước cua lên bếp, đun sôi, thịt cua đóng mảng nổi lên, gạt sang một bên.
- Cho cà chua đã xào, nước me, giấm bỗng vào, nêm nước mắm, muối, bột ngọt cho vừa ăn (vị mặn xen lẫn vị chua, ngọt đậm đà của thực phẩm), đun nhỏ lửa thêm khoảng 5 phút.
- Cho dầu ăn vào chảo, đun nóng, cho hành vào phi thơm, đổ gạch cua vào xào sền sệt, sau đó đổ gạch cua lên trên thịt cua làm màu, thái hành lá rải lên trên cho thơm.

Chú ý

- Đun nhỏ lửa để nước cua không sôi bùng ;
- Không được quấy nát mảng thịt cua nổi trên nồi nước riêu.



Hình 24 : Bún riêu cua

3. Trình bày

- Cho bún vào bát to, khi ăn múc nước riêu đổ vào, cho thịt cua và 2 – 3 miếng đậu rán nhỏ lên trên cùng.
- Ăn nóng với rau sống, kèm với mắm tôm (tùy theo khẩu vị từng người), chanh, ớt.

CÂU HỎI

1. Cách nấu riêu cua có đặc điểm gì nổi bật ?
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Chè hoa cau

(chè táo xon)

I - NGUYÊN LIỆU (10 bát nhỏ)

- 100 ÷ 150g đậu xanh xay (nghiên vỡ đôi, có thể mua loại đã đãi sạch vỏ, sấy khô) ;
- 300g đường cát trắng ;
- 200g dừa nạo vụn ;
- 50g bột đao (bột năng) ;
- Va ni (bột thơm).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Đậu xanh :

- Ngâm trong nước vài giờ cho nở mềm, đãi sạch vỏ, bỏ vào một chút muối, hấp chín cho đậu rời ra từng hạt (nếu mua đậu sấy sạch vỏ, chỉ cần ngâm sơ và hấp chín).
- Trãi đậu ra mâm cho nguội và không bị nát.

Dừa nạo : cho vào 1 bát nhỏ nước nóng, vắt lấy nước cốt.

Bột đao : 2/3 bột đao hoà trong bát nước lạnh cho tan, còn 1/3 để thắng nước cốt dừa.

2. Chế biến

a) Nấu chè

- Hoà khoảng 1 lít nước lạnh với đường, đun sôi để tan đường, lọc lại cho sạch.
- Tiếp tục đun sôi, cho nước bột đao vào, quấy đều tay để bột chín đều (bột trong là chín), hơi sệt ; cho đậu xanh vào, quấy đều, bắc xuống, rắc va ni.

b) Thắng nước cốt dừa

- Hoà tan 1/3 lượng bột đao còn lại trong 1 bát nước lạnh.
- Cho nước cốt dừa vào song + 1 thìa súp đường + 1 chút muối ; nấu vừa sôi, đổ nước bột đao vào, quấy đều, chờ sôi trở lại, bắc xuống, để nguội.

3. Trình bày

- Múc chè ra bát (múc lúc còn nóng).
- Đổ nước cốt dừa đã thắng lên trên bề mặt của bát chè.



Hình 25 : Chè hoa cau

CÂU HỎI

1. Nếu không có bột đao, có thể thay bằng loại bột nào khác để nấu ?
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác, quy trình thực hiện món nấu.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kĩ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

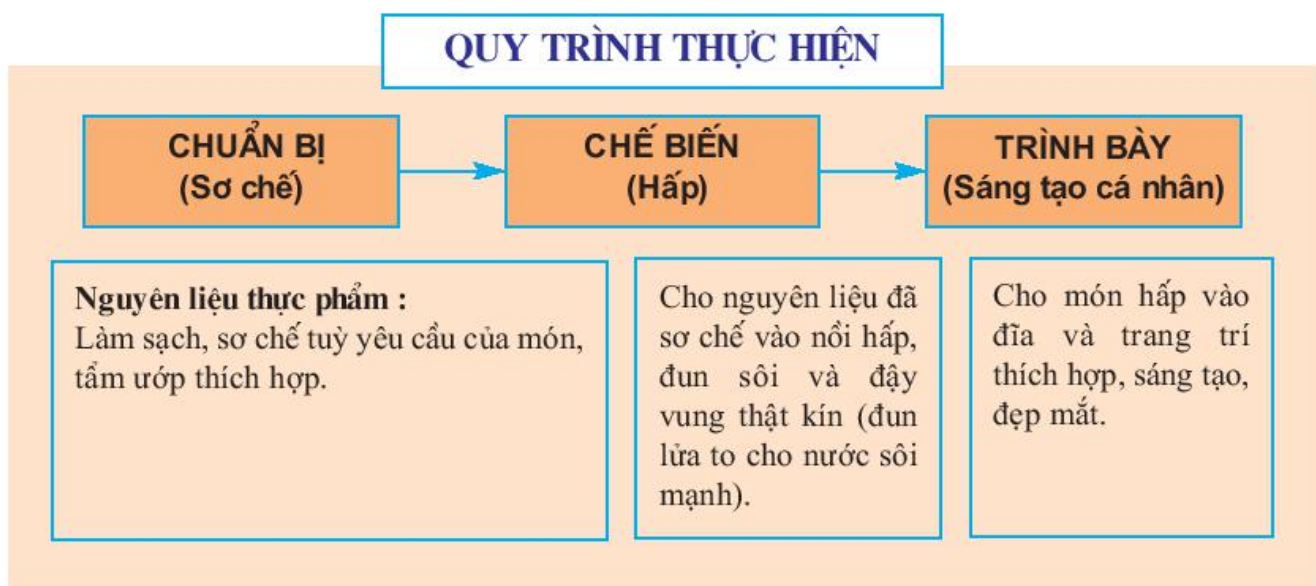
Bài 9 – Thực hành

MÓN HẤP

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món hấp vào việc thực hành chế biến các món cụ thể.
2. Thực hiện được một trong các món hấp đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

I - NGUYÊN TẮC CHUNG

Thực phẩm chín bằng sức nóng của hơi nước, cần lửa to để hơi nước bốc lên nhiều, đủ làm chín thực phẩm.



II - YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Thực phẩm chín mềm, ráo, không có nước hoặc rất ít nước.
2. Mùi vị thơm ngon, vừa ăn.
3. Màu sắc đẹp, hấp dẫn.

Gà hấp cải bẹ xanh

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 1 con gà khoảng 1,5 kg ;
- 2 cây cải bẹ xanh ;
- Dầu ăn (hoặc mỡ) ;
dầu mè ;
- 1 chai nước tương (xì dầu) nhỏ ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), đường, muối, nước mắm, ớt ; bột ngọt (mì chính) ;
- 1/2 thìa cà phê thuốc tiêu mặn (thuốc muối).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Gà :

- Làm sạch, chặt chân, đầu, cánh, lấy bộ lòng ra làm sạch, để riêng (gan cắt miếng, mỡ khứa xiên cắt miếng).
- Ướp gà : Dùng 1/2 thìa cà phê hạt tiêu, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, ướp cả trong lẫn ngoài con gà, để 30 phút cho gà ngấm đều gia vị.
- Đặt gà vào đĩa nhôm, sau đó cho vào soong hấp chín.
- Gà chín, lấy ra lóc thịt thành từng miếng to, dài khoảng 5cm, rộng 1,5cm.

Cải bẹ xanh :

- Nhặt, rửa sạch, cho vào luộc trong nước sôi + thuốc tiêu mặn khoảng 5 phút ;
- Vớt cải ra, rửa lại bằng nước lạnh, bỏ lá, lấy cọng, cắt chéo dài 5cm.

2. Chế biến : Hấp gà với cải bẹ xanh

- Lấy 1 thau (âu) nhỏ, dưới đáy thau để lòng gà, xếp cải + thịt gà lên trên, cứ 1 lớp cải, 1 lớp thịt gà, ép chặt, hấp lại.
- Sau khi hấp gà và rau cải, đem chắt nước mỡ của gà hấp chảy ra và lấy 5 thìa súp đổ vào bát, cho thêm 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1/2 thìa cà phê hạt tiêu, 1 thìa súp nước tương, khuấy đều.
- Bắc soong lên bếp, cho vào 1 thìa súp dầu ăn, chế bát nước mỡ của gà vào, đun sôi, cho 2 thìa súp dầu mè, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Gà hấp chín, úp ngược thau gà vào đĩa để phần dưới đáy thau trở thành bề mặt, rưới nước mỡ gà lên trên ;

- Giữa đĩa gà có thể cắm ớt hoặc cà chua tía hoa, xung quanh trang trí rau thơm, rau mùi ; nấm hương (tuỳ ý) ;
- Món gà hấp ăn nóng kèm nước tương, cùng với cơm.



Hình 26 : Gà hấp cải bẹ xanh

CÂU HỎI

1. Có mấy giai đoạn hấp gà ?
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Chả đùm

I - NGUYÊN LIỆU (4 viên)

- | | |
|---|--|
| – 100g thịt nạc dăm (nạc vụn)
hoặc nạc vai ; | – 1 quả trứng ; |
| – 300g thịt bò ; | – 5 củ hành khô ; |
| – 50g gan lợn ; | – 20g miến (bún tàu) ; |
| – 1 miếng mỡ chài (khoảng 200g) ; | – 100g lạc (đậu phộng) rang ; |
| | – Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), muối,
bột ngọt (mì chính). |

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Thịt lợn, thịt bò, gan lợn : rửa sạch, băm nhỏ.

Miến : ngâm nước cho mềm, cắt khúc dài độ 3cm, để ráo nước.

Mỡ chài : rửa sạch, để ráo, lạng thành 4 miếng mỏng.

Hành khô : bóc vỏ, băm nhỏ.

2. Chế biến

a) Trộn chả

Trộn đều hỗn hợp : thịt + gan + miến + hành + hạt tiêu, muối, bột ngọt + trứng, nêm vừa ăn.

b) Hấp chả

- Lót mỡ chài vào bát sành, phần thừa để phủ ra ngoài miệng bát, đổ hỗn hợp thịt vào trong miếng mỡ chài, ép chặt, đắp phần mỡ thừa vào, ép lại. Hấp trong nước sôi khoảng 1 giờ.
- Dùng tăm xăm, thấy thịt không còn dính tăm là được.

3. Trình bày

- Để thịt vào đĩa, xẻ làm bốn, rắc lạc rang lên trên ; có thể trang trí thêm cà chua, củ cải tía hoa cùng với vài cọng rau mùi cho đẹp ;
- Ăn nóng kèm với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm rán.



Hình 27 : Chả dìm

CÂU HỎI

1. Nguyên liệu chính của món chả dìm là gì ?
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Ốc hấp lá gừng

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 20 con ốc nhồi (hoặc ốc bươu) lớn ;
- Đường, chanh (hoặc giấm) ;
- 1 quả trứng ;
- 1 thìa súp giấm bỗng ;
- 50g giò sống ;
- Nước mắm ;
- 50g hành khô ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ),
bột ngọt (mì chính) ;
- 20 lá gừng non ;
- Gừng, tỏi, ớt.
- 20 lá gừng già ;

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Ốc :

- Rửa sạch vỏ, ngâm trong nước vo gạo 2 giờ, sau đó chặt bỏ nước. Ngâm rửa như vậy hai lần cho ốc nhả hết chất bẩn. Chú ý : Khi ngâm, lấy rổ đậy kín lại cho ốc không bò ra ngoài.
- Cho ốc vào soong nước, nấu sôi khoảng 10 phút. Lấy ốc ra khỏi vỏ, bỏ phần ruột bẩn, rửa sạch. Vỏ ốc cũng rửa sạch, để ráo nước.
- Thịt ốc cắt nhỏ.

Lá gừng non : rửa sạch, cắt nhỏ.

Hành khô : bóc vỏ, băm nhỏ.

Gừng, ớt, tỏi : băm nhỏ.

Lá gừng già : rửa sạch.

2. Chế biến

a) Trộn nhân

Trộn chung thịt ốc + giò sống + lá gừng non + trứng + hành băm nhỏ + 1 thìa súp giấm bỗng, nêm nước mắm, bột ngọt, hạt tiêu cho vừa ăn. Chia thành khoảng 20 viên.

b) Nhồi nhân vào vỏ và hấp

Đặt 1 lá gừng già ngang miệng vỏ ốc, cho viên nhân vào, xếp ốc vào nồi, hấp khoảng 15 phút.

c) Làm nước chấm

Hoà nước chanh + đường + bột ngọt + ớt, tỏi, gừng băm nhỏ + nước mắm ngon, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Sắp ốc vào đĩa, ăn nóng kèm nước chấm.



Hình 28 : Ốc hấp lá gừng

CÂU HỎI

1. Những nguyên liệu động vật nào được dùng để thực hiện món ốc hấp lá gừng ?
2. Công dụng của lá gừng trong món ốc hấp là gì ?
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Xôi vò

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 1 kg gạo nếp ngon ;
- 300g dừa nạo vụn ;
- 300g đậu xanh xay vỡ đôi ;
(hoặc 250g đậu đã đãi sạch vỏ) ;
- 50g đường cát trắng ;
- 2 thìa súp muối.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Dừa : cho vào nước nóng, vắt lấy 1/2 bát nước cốt. Cho tiếp nước nóng, vắt nước hai (nước giã) dùng để nấu đậu.

Đậu :

- Ngâm nước, đãi sạch vỏ, nấu chín với nước hai (nước giã) dừa + một chút muối (nấu hơi khô) ;
- Giã hoặc xay nhuyễn, nắm lại thành từng nắm to.

Gạo nếp :

- Nhặt thóc, sạn, vo sạch, ngâm trong nước + một chút muối khoảng 4 giờ ;
- Vớt ra, vo lại, để ráo nước.

2. Chế biến : Đồ xôi

- Gạo nếp xóc muối và trộn đều, đồ vừa chín tới, đánh tơi ra, để nguội ;
- Quấy tan đường + nước cốt dừa, rưới vào xôi, để khoảng 1/2 giờ cho ngấm ;
- Vò đậu vào xôi, trộn đều, đổ vào nồi, đồ lại khoảng 15 phút.

3. Trình bày

- Xới xôi ra mâm, trải mỏng cho mau nguội sau đó xới ra đĩa ;
- Xôi vò ăn với chè đường (chè hoa cau, chè cốt m...) ;
- Có thể ăn cùng với giò lụa hoặc chả quế...



Hình 29 : Xôi vò

CÂU HỎI

1. Trình bày quy trình thực hiện món xôi vò.
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác, quy trình thực hiện món hấp.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kĩ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, bảo đảm vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

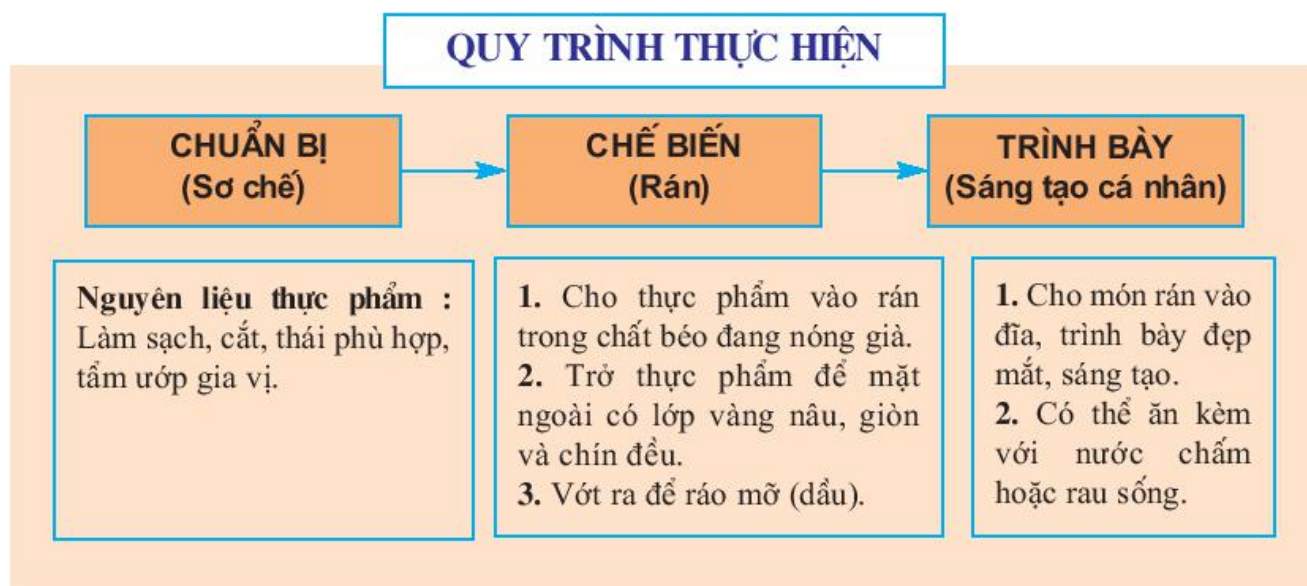
Bài 10 – Thực hành

MÓN RÁN

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món rán vào việc thực hành chế biến các món cụ thể.
2. Thực hiện được một trong các món rán đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kỹ thuật.

I - NGUYÊN TẮC CHUNG

1. Nguyên liệu thực phẩm được làm chín trong một lượng chất béo khá nhiều, đun bằng lửa vừa trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm theo yêu cầu.
2. Riêng trường hợp rán phủ bề mặt, lượng chất béo cần sử dụng rất ít (rán trứng, rán bánh xèo...).



II - YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Thực phẩm giòn, xốp, ráo mỡ và chín đều.
2. Hương vị thơm ngon, vừa ăn (có thể hơi nhạt và dùng kèm với nước chấm).
3. Màu vàng nâu, không cháy sém.

Đậu phụ nhồi thịt rán sốt cà chua

I- NGUYÊN LIỆU (1 đĩa to)

- 6 miếng đậu phụ trắng (tàu hũ) ;
- 100g thịt nạc băm (nạc vụn) ;
- 200g cà chua chín ;
- 6 củ hành khô ;
- 10g miến (bún tàu) ;
- 3 tai mộc nhĩ (nấm mèo) ;
- 1 thìa cà phê hạt điều ;
- Muối, hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), đường, bột ngọt (mì chính) ;
- Hành lá, dầu ăn (hoặc mỡ) ;
- Rau mùi (ngò).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Hành khô : bóc vỏ, băm nhỏ.

Miến : ngâm nước, cắt khúc.

Mộc nhĩ : ngâm rửa sạch, thái sợi.

Hành lá : rửa sạch, cắt nhỏ, phần củ và phần lá để riêng.

Thịt : băm nhỏ, trộn chung với 1/2 hành khô + miến + mộc nhĩ, nêm nước mắm, muối, hạt tiêu, bột ngọt vừa ăn.

Đậu phụ : rửa sạch, để ráo, sau đó xẻ dọc, cho nhân thịt vào giữa.

Cà chua : bỏ đôi, bỏ hạt (hạt), cắt lát, băm nhuyễn.

Rau mùi : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến

a) **Rán đậu** : Chảo dầu đun nóng, cho đậu đã nhồi thịt vào, rán vàng đều hai mặt và chín thịt bên trong, lấy ra để ráo dầu.

b) **Sốt cà chua**

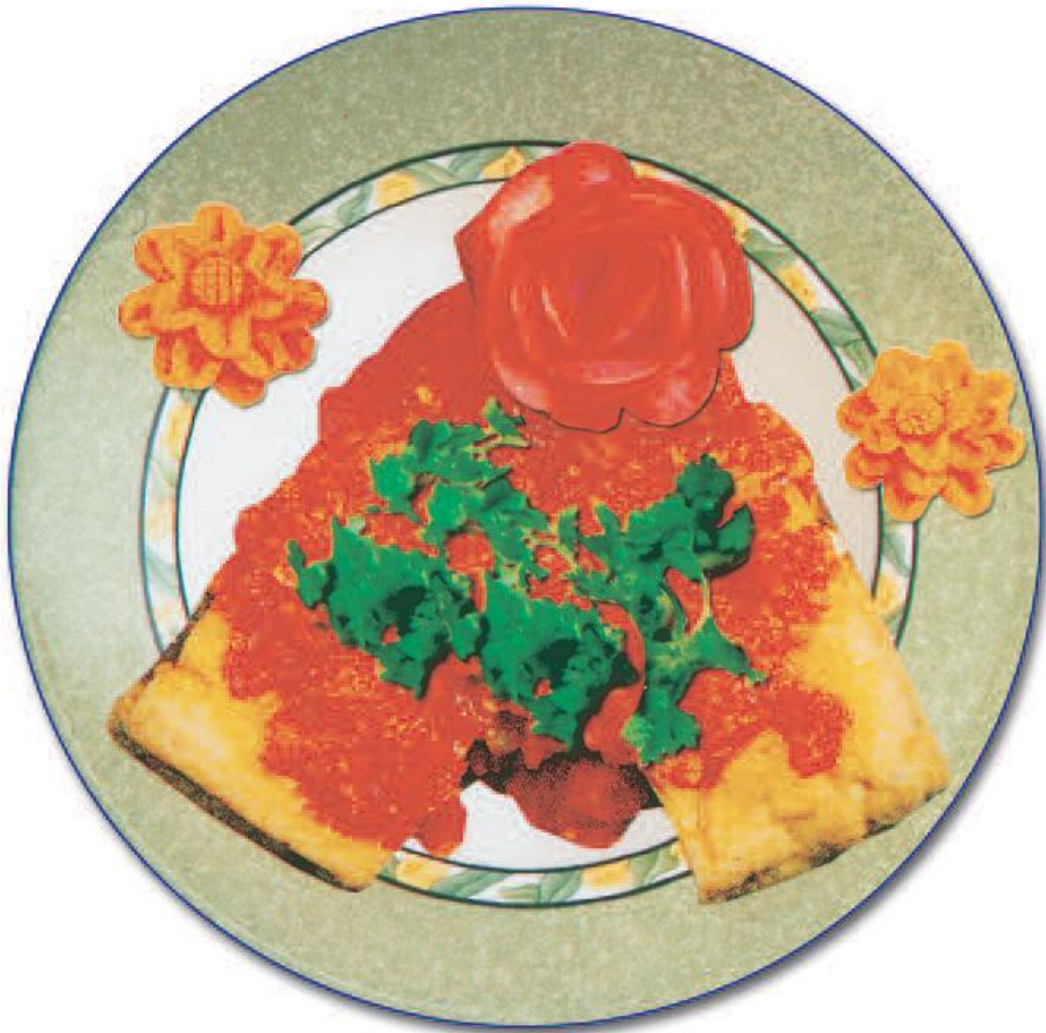
– Cho 2 thìa súp dầu ăn vào chảo, đun nóng, cho hạt điều vào, quấy đều cho hạt điều ra màu, vớt bỏ bã. Cho tiếp hành khô băm nhỏ vào phi vàng, bỏ cà chua vào xào chín + 1 bát nước lã, nêm muối, nước mắm, bột ngọt, một chút đường cho vừa ăn.

– Cho đậu đã rán vào nấu khoảng 10 phút để gia vị ngấm đều vào đậu ; khi nước sốt sền sệt, bắc xuống, rắc hành lá vào.

3. Trình bày

- Sắp đậu ra đĩa, rưới nước sốt cà chua lên trên, rắc thêm hạt tiêu, mùi (ngò) lên trên.
- Ăn nóng với cơm.

Có thể sử dụng đậu phụ không nhồi thịt rán sốt cà chua.



Hình 30 : Đậu phụ nhồi thịt rán sốt cà chua

CÂU HỎI

1. Có thể thay thịt nạc dăm bằng nguyên liệu nào khác không ?
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Nem rán

(chả giò)

I - NGUYÊN LIỆU (30 cái)

- 300g thịt nạc ;
- 100g thịt cua ;
- 100g tôm tươi hoặc 50g tôm khô bóc vỏ ;
- 200g khoai môn (hoặc củ đậu) ;
- Su hào (hoặc đu đủ) ;
- 1 củ cà rốt ;
- 50g miến (bún tàu) ;
- Chanh, ớt, giấm ;
- 1 quả trứng vịt ;
- 5g mộc nhĩ (nấm mèo) ;
- 30 bánh đa nem (bánh tráng) ;
- 30g hành khô ;
- Tỏi, hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), muối ;
- Nước mắm ngon ; dầu ăn (hoặc mỡ) ;
- Đường, bột ngọt (mì chính) ;
- Rau xà lách, rau thơm, rau mùi, giá đỗ...

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Thịt : thái mỏng, băm nhỏ.

Tôm : lột vỏ, xẻ lưng, lấy chỉ đất, chà (xát) muối, rửa sạch, để khô, giã nhuyễn.

Thịt cua : xé nhỏ (có thể không cần sử dụng cua).

Khoai môn hoặc củ đậu : bóc vỏ, rửa sạch, thái sợi, cắt khúc.

(Có thể thay đổi tùy cách thực hiện của từng địa phương. Ví dụ ở miền Bắc thường dùng củ đậu thái sợi, cắt nhỏ để trộn với nhân).

Mộc nhĩ : ngâm, rửa sạch, băm nhỏ.

Hành khô : bóc vỏ, băm nhỏ.

Rau xà lách, giá đỗ, rau thơm, mùi... : nhặt, rửa sạch, ngâm trong nước muối hoặc thuốc tím khoảng 15 phút, vớt ra, vẩy ráo nước.

Su hào, cà rốt : gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng mỏng hoặc thái sợi, bóp muối, vắt ráo, cho đường vào trộn khoảng 5 phút cho có độ giòn, sau đó ngâm với giấm trong 1 giờ trước khi ăn.

Miến : ngâm nước, cắt khúc.

Bánh đa :

- Xếp vào lá chuối tươi, bảo quản trong bao nilon buộc kín trong 1 đêm cho bánh không bị khô ;
- Cắt làm hai, làm bốn hoặc để nguyên bánh tùy theo cuốn nem to, dài hay nhỏ, ngắn.

Nước xoa bánh đa : sử dụng nước giấm hoặc nước vôi trong (để giữ độ giòn).

Làm nước chấm : Dùng nước sôi (hoặc nước dừa tươi đun sôi) + đường + chanh (hoặc giấm) hoà tan, nêm vị hơi chua, ngọt. Chế nước mắm vào từ từ, nêm vừa ăn. Tỏi + ớt băm nhuyễn cho vào sau (để không bị chìm).

2. Chế biến

a) Trộn nhân

Trộn các nguyên liệu : thịt nạc + tôm, cua + trứng + khoai môn hoặc củ đậu + miến + mộc nhĩ + hành + hạt tiêu, muối + chút đường + chút bột ngọt + nước mắm ngon, nêm vừa ăn.

b) Cuốn nem (chả)

Trải bánh đa lên mâm, cho nhân vào, gấp mép hai bên lại, sau đó cuốn tròn.

c) Rán nem

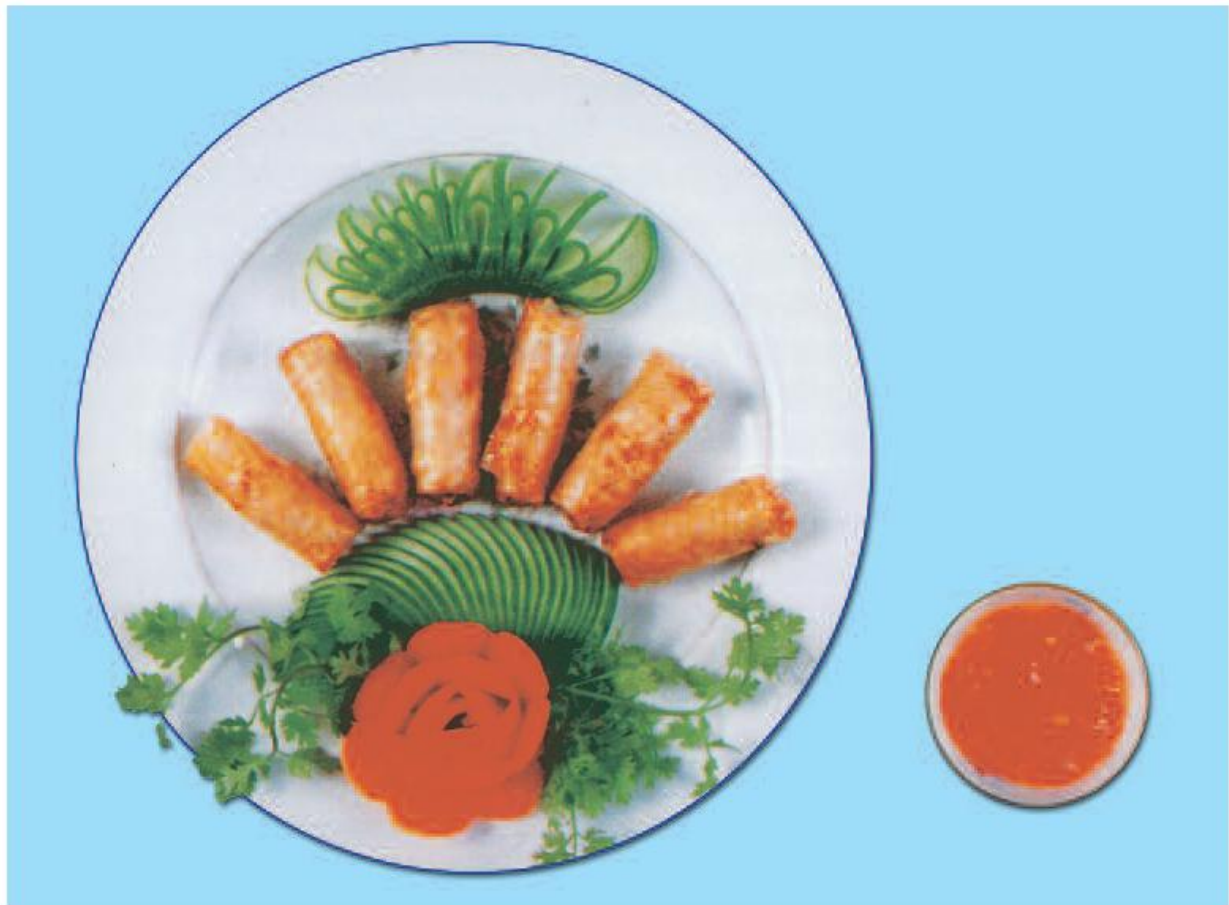
- Chảo dầu hơi nóng già, cho những cuốn nem vào từ từ, đặt mép gấp xuống dưới rán trước để tránh bong, vỡ nem.
- Rán lửa vừa để cuốn nem vàng từ từ và giòn lâu.

Lưu ý :

- Không nên để dầu (mỡ) nóng già vì khi thả cuốn nem vào, bánh tráng sẽ bị nổi phồng từng hột, khi rán xong, cuốn nem không được mượt.
- Có thể rán cuốn nem trước cho vàng vừa (vàng non) ; trước khi ăn, rán lại lần nữa cho vàng đều, cuốn nem sẽ giòn lâu hơn.

3. Trình bày

- Xếp nem vào đĩa (nếu cuốn nem to, dài có thể cắt làm đôi) ;
- Dọn kèm rau xà lách, rau thơm, rau mùi, giá đỗ... + nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng + su hào, cà rốt ngâm giấm. Món nem có thể ăn cùng với bún.



Hình 31 : Nem rán

CÂU HỎI

1. Các yếu tố nào làm cho nem rán được giòn lâu ?
2. Những loại nguyên liệu động vật và thực vật nào có thể sử dụng làm nhân nem rán ? Khi sơ chế các nguyên liệu đó nên lưu ý điều gì ?
3. Cho biết trạng thái, hương vị, màu sắc của món nem rán.

ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác, quy trình thực hiện món rán.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kỹ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, bảo đảm vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

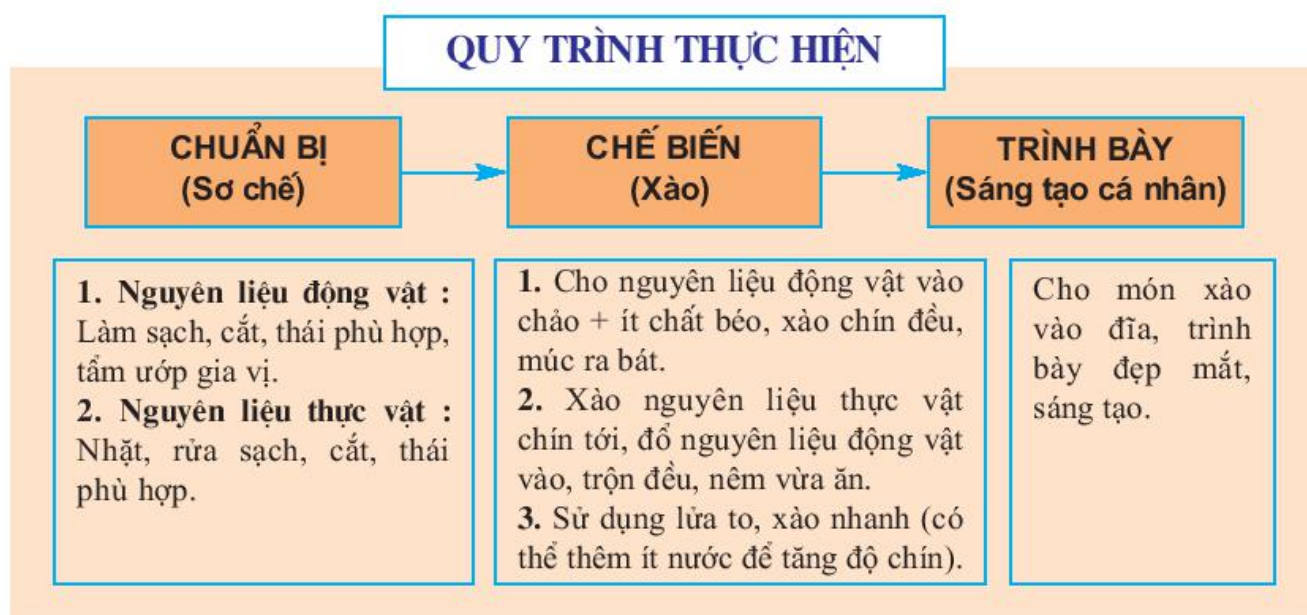
Bài 11 – Thực hành

MÓN XÀO

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món xào vào việc thực hành chế biến các món cụ thể.
2. Thực hiện được một trong các món xào đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

I - NGUYÊN TẮC CHUNG

Thực phẩm được làm chín với một lượng chất béo rất ít (5% đến 10% lượng thực phẩm), sử dụng lửa to trong thời gian tương đối ngắn. Thực phẩm chín chủ yếu do hơi nước được toả ra từ chính bản thân thực phẩm, đôi khi cũng cần cung cấp thêm một ít nước.



II - YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Nguyên liệu động vật chín mềm, không dai.
2. Nguyên liệu thực vật vừa chín tới, không cứng hay mềm nhũn, còn màu tươi của thực phẩm.
3. Món ăn còn ít nước, có thể hơi sền sệt.
4. Vị vừa ăn.

Xào thập cẩm

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 100g thịt nạc ;
- 100g mực + 100g tôm (có thể thay tôm, mực bằng gan lợn, lòng gà) ;
- 100g đậu Hà Lan (hoặc đậu đũa) ;
- 100g súp lơ (bông cải) ;
- 100g cà rốt ;
- 100g su hào (hoặc củ cải trắng) ;
- 100g nấm rơm ;
- Cần tây, hành lá, rau mùi, tỏi, ớt ;
- Xì dầu (hoặc nước mắm chanh) ;
- Bột ngọt (mì chính), đường, muối hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), mỡ (hoặc dầu).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Thịt nạc : rửa sạch, thái miếng mỏng.

Tôm : rửa sạch, bóc vỏ, rút bỏ chỉ đất ở sống lưng.

Mực : rửa sạch, khía chéo, cắt lát.

Cà rốt, su hào :

- Cắt hình khối, kích thước 4cm × 4cm × 2cm ;
- Dùng miếng sắt gợn sóng ấn thành miếng dài 4cm, rộng 2cm.

Súp lơ : cắt miếng nhỏ, ngâm, rửa sạch.

Đậu Hà Lan : tước xơ, rửa sạch (hoặc đậu đũa, tước xơ, cắt khúc).

Cần tây, hành lá : rửa sạch, cắt lá, cọng để riêng.

Tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Nấm rơm : gọt, rửa sạch.

Rau mùi : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến : Xào thập cẩm

- Chảo nóng, cho 1 thìa súp dầu ăn và 1/2 tỏi vào phi vàng, cho thịt, tôm, mực vào xào chín, nêm hạt tiêu, muối, bột ngọt, xì dầu. Nhấc xuống, xúc ra đĩa.
- Chảo nóng, cho 2 thìa súp dầu ăn, cho tỏi còn lại vào phi vàng, sau đó cho hỗn hợp rau vào xào + 2 thìa súp nước lạnh ; khi hỗn hợp chín đều, nêm muối, xì dầu, hạt tiêu, bột ngọt vừa ăn.
- Cho thịt vào cùng với cọng cần, hành lá, đảo đều.

3. Trình bày

- Cho món xào vào đĩa, rắc hạt tiêu, hành lá, rau mùi lên trên ; có thể trang trí thêm ớt, cà rốt tía hoa cho đẹp ;
- Dọn kèm xì dầu, ớt cắt lát mỏng (hoặc nước mắm chanh, tỏi, ớt) ;
- Ăn nóng với cơm.



Hình 32 : Món xào thập cẩm

CÂU HỎI

1. Hãy nêu nguyên tắc chế biến món xào thập cẩm.
2. Tại sao cần sử dụng lửa to khi thực hiện món xào ?
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của món xào thập cẩm.

Sườn xào chua ngọt

I - NGUYÊN LIỆU (1 đĩa to)

- 500g sườn non (sườn thăn) ;
- 1 củ hành tây ;
- 100g bột mì ;
- 1 thìa súp xì dầu ;
- 100g cải soong ;
- Đường, muối ;
- 1 thìa súp nước mắm ngon ;
- 1 củ gừng ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), hành khô, tỏi ;
- 1 bát nhỏ giấm ;
- Dầu ăn (hoặc mỡ) ;
- 1 thìa súp bột đao (bột năng).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Hành, tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Sườn :

- Rửa sạch, chặt từng miếng vuông cạnh 3 ÷ 4cm ;
- Ướp hành, tỏi băm nhỏ + hạt tiêu + nước mắm, để khoảng 1 giờ cho ngấm gia vị ;
- Cho sườn vào chảo xào khô nước, đổ nước lạnh vào ngập sườn, hầm mềm, cạn nước.

Bột mì : quấy với nước lạnh (sền sệt).

Cải soong : nhặt, rửa sạch.

Kiêu : thái mỏng.

Gừng : rửa sạch, thái sợi.

Hành tây : bóc vỏ, thái miếng vuông cạnh 2cm.

2. Chế biến

a) Rán sườn

- Nhúng sườn vào bột mì cho phủ đều ;
- Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng, cho từng miếng sườn có tẩm bột vào, rán vàng.

b) Sốt chua ngọt

- Lấy 1 bát nhỏ giấm + một chút muối + một chút đường + xì dầu, khuấy đều, nấu sôi ;
- Bột đao hoà với nước lạnh (hơi loãng), cho vào nồi giấm, khuấy đều cho nước sền sệt, sánh, sau đó cho kiệu, gừng, hành tây vào, nêm vừa ăn, có vị chua chua, ngọt ngọt.

3. Trình bày

- Để cải soong vào đĩa, trên sắp thịt sườn ; có thể trang trí thêm rau mùi và củ cải hoặc cà rốt tỉa hoa cho đẹp.
- Khi ăn, rưới nước sốt chua ngọt lên (có thể sử dụng sốt cà chua cho món ăn có màu sắc đẹp).
- Ăn nóng với cơm.



Hình 33 : Sườn xào chua ngọt

CÂU HỎI

1. Nêu quy trình làm món sườn xào chua ngọt.
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm. Hương vị đặc trưng nhất của món sườn xào chua ngọt là gì ?

Mì xào giòn

I - NGUYÊN LIỆU (2 đĩa to)

- 500g mì tươi ;
- 2 bộ đầu, cánh gà ;
- 100g thịt nạc ;
- 100g gan lợn ;
- 1 quả tim lợn ;
- 100g tôm thẻ ;
- 100g mực tươi ;
- 50g hành tây ;
- 100g súp lơ (bông cải) ;
- 100g nấm rơm ;
- 2 củ cà rốt ;
- 1 củ su hào ;
- 1 cây cải ngọt ;
- 100g cần tây ;
- 2 quả cà chua ;
- Rau mùi, hành khô (hành tím), tỏi, ớt ;
- Dầu ăn khoảng 200 - 300ml ;
- 1 thìa súp bột đao (bột năng) ;
- 1 thìa súp dầu hào ;
- 1 thìa súp dầu vừng (dầu mè) ;
- 1 thìa súp nước tương (xì dầu) ;
- Nước mắm, muối ; hạt tiêu (tiêu xay nhỏ).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Mì : giữ thành chùm tròn cho vào chảo dầu đã đun nóng già, rán cho nổi phồng, giòn, lấy ra, để vào đĩa to.

Đầu, cánh gà : rửa sạch, nấu lấy nước dùng.

Thịt, tim, gan : rửa sạch, thái thành từng lát hoặc băm nhỏ.

Mực : làm sạch, khía ô chéo, sau đó cắt lát.

Tôm : rửa sạch, lột vỏ, bỏ đầu, chừa đuôi, xẻ lưng lấy chỉ đất, ướp hạt tiêu, muối.

Cải ngọt : rửa sạch, bỏ bớt lá, cắt khúc.

Súp lơ : rửa sạch, ngâm nước muối loãng, tách từng nhánh, để ráo, chần nước sôi.

Su hào : gọt vỏ, thái lát mỏng.

Cà rốt : cắt sợi hoặc thái lát mỏng.

Cần tây : rửa sạch, cắt khúc.

Cà chua : thái lát dày.

Củ hành tây : bóc vỏ, thái lát hình vuông, cạnh 3cm.

Hành khô, tỏi : bóc vỏ, băm nhỏ.

Nấm rơm : gọt cắt bỏ chân nấm, rửa sạch.

Rau mùi : nhặt, rửa sạch.

2. Chế biến

- Chảo dầu đun nóng, cho hành tỏi vào phi thơm, sau đó cho thịt + tim + gan + mực + tôm vào xào chín, nêm muối + nước mắm + hạt tiêu, cho rau, củ vào xào tiếp + vài thìa nước dùng.
- Rau củ vừa chín tới, cho một bát nước dùng có pha bột đao vào, nêm lại vừa ăn, nước bột trở nên trong, nhắc xuống, cho thêm dầu hào, dầu vừng vào.



Hình 34 : Mì xào giòn

3. Trình bày

- Cho hỗn hợp vừa xào vào đĩa mì, trên rải rau mùi, rắc hạt tiêu ;
- Dọn kèm với nước tương, ớt thái lát.

CÂU HỎI

1. Hãy kể tên những nguyên liệu động vật và thực vật dùng trong món mì xào giòn.
2. Cho biết nhận xét về trạng thái, màu sắc, hương vị của món ăn.

ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác, quy trình thực hiện món xào.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kỹ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, bảo đảm vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

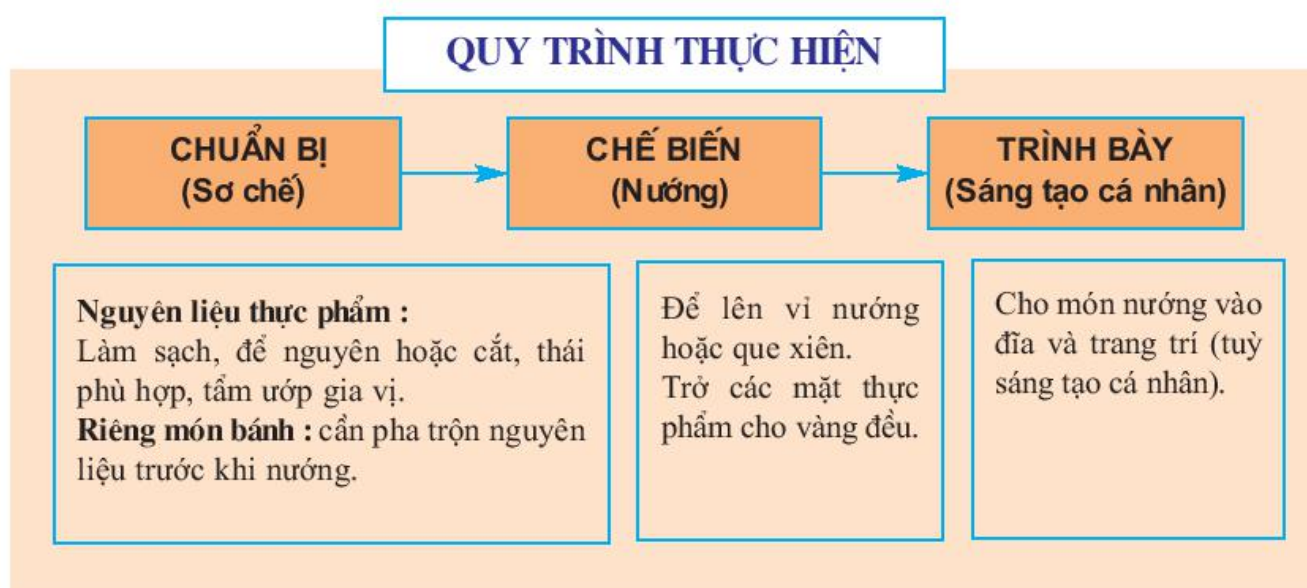
Bài 12 – Thực hành

MÓN NƯỚNG

1. Biết ứng dụng nguyên tắc chung của món nướng vào việc thực hành chế biến các món cụ thể.
2. Thực hiện được một trong các món nướng đã nêu theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

I- NGUYÊN TẮC CHUNG

Thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với lửa, nhất là lửa dưới. Cần trở hai mặt của thực phẩm thường xuyên cho đến khi vàng đều.



II - YÊU CẦU KỸ THUẬT

1. Thực phẩm chín đều, không dai, bóng, giòn.
2. Mặt ngoài thực phẩm có màu vàng đều, không cháy đen.
3. Mùi thơm ngon, vị đậm đà.

Bò nướng chanh

I - NGUYÊN LIỆU (1 đĩa to)

- 200g thịt bò phi lê ;
- 1 củ khoai tây ;
- 1 quả cà chua ;
- 1 cây xà lách ;
- Tỏi ;
- 1 quả chanh ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), muối, bột ngọt (mì chính) ;
- Ngũ vị hương ;
- 50g lạc (đậu phộng) ;
- Mỡ (hoặc dầu ăn).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Thịt :

- Dùng khăn ướt lau sạch ;
- Thái miếng thịt theo chiều ngang kích thước khoảng 3cm x 5cm, dày khoảng 0,5cm ;
- Dùng mềm thớ (sớ) thịt.

Khoai tây : gọt vỏ, thái con chì, rán vàng.

Xà lách : nhặt, rửa sạch.

Cà chua : cắt khoanh (hoặc tia hoa).

Tỏi : băm nhỏ, phi vàng.

Lạc : rang vàng, xát vỏ, giã giập.

2. Chế biến

- Cho 1/4 thìa cà phê muối + 1/4 thìa cà phê bột ngọt + 1/4 thìa cà phê ngũ vị hương + một chút hạt tiêu + tỏi băm nhỏ, phi vàng ướp vào thịt bò, để khoảng 10 – 15 phút cho ngấm ;
- Lạng giữa mỗi miếng thịt bò, cắt 4 lát chanh mỏng để ở giữa, xoa mỡ, ép miếng thịt bò lại, cho vào vỉ kẹp chặt, đặt lên lửa than nướng khoảng 10 phút.

Chú ý

Trong khi nướng, cần trở luôn tay hai mặt vỉ để tránh thịt bị cháy sém.

3. Trình bày

Có nhiều hình thức trình bày, tùy sáng tạo cá nhân.

- Xếp thịt vào đĩa, hai bên để khoai tây rán xen kẽ với cà chua, rắc lạc rang lên trên. Có thể trang trí thêm xung quanh bằng dưa chuột, cà chua, củ cải trắng... tia hoa (tùy ý).
- Ăn nóng với muối tiêu, chanh.
- Ăn kèm rau sống.



Hình 35 : Bò nướng chanh

CÂU HỎI

1. Cho biết cách chọn thịt bò ngon.
2. Hãy nêu quy trình chế biến món bò nướng chanh.
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Chả nướng

(nem nướng)

I - NGUYÊN LIỆU (1 đĩa to)

- 500g thịt nạc ;
- 100g mỡ thịt (mỡ phần) ;
- 50g gan lợn ;
- 25g đường cát trắng ;
- Hạt tiêu (tiêu xay nhỏ), muối, bột ngọt (mì chính) ;
- Rau sống, giá đỗ, khế, chuối xanh, dưa chuột ;
- 150g tương hạt ngon ;
- Vài quả me chín ;
- 2 thìa súp bột đao (bột năng) ;
- Tỏi, ớt, chanh ;
- 50g lạc (đậu phộng) ;
- Bánh đa nem (bánh tráng).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Thịt : lau sạch, khô bằng vải mỏng, thái mỏng, giã nhuyễn, cho 1 thìa cà phê muối, để ngấm 15 phút.

Mỡ thịt : luộc chín, thái sợi nhỏ ; ướp với 25g đường, 1 củ tỏi băm nhỏ, để khoảng 15 phút cho mỡ trong.

Rau sống, giá đỗ : nhặt, rửa sạch.

Khế, dưa chuột, chuối xanh : gọt vỏ, cắt lát chéo mỏng. Ngâm chuối vào nước có pha chút chanh, gắp ăn vớt ra để ráo.

Bánh đa : ủ lá chuối 1 đêm cho bánh được dẻo, dễ cuốn ; cắt bánh đa làm hai hoặc làm bốn tùy theo cuốn nem to hay nhỏ, dài hay ngắn.

Tương hạt, gan lợn : xay nhuyễn hoặc băm nhỏ.

Me : cho vào 1/2 bát nước, đun sôi và quấy đều, gạn lấy nước trong.

Ớt : một quả băm nhỏ, một quả tía hoa.

Lạc : rang vàng, xát vỏ, giã giập.

2. Chế biến

a) Trộn chả

Trộn thịt + mỡ thịt, nêm gia vị vừa ăn, viên bằng đầu ngón tay cho vào mâm, để 15 phút (hoặc để trong tủ lạnh càng tốt). Khi chuẩn bị ăn, xiên thịt vào đũa tre, thịt sẽ cứng và thơm ngon.



Hình 36 : Chả nướng

b) Nướng chả

Đặt xiên chả trên bếp lửa than vừa ; nếu lửa than to quá, chả sẽ cháy bên ngoài mà bên trong không chín, còn nếu lửa than yếu, chả sẽ bị khô.

c) Tương chấm

- Cho gan lợn vào chảo dầu có tỏi băm nhỏ, phi vàng, xào chín cùng với tương, đường, bột ngọt, nước me, một chút nước lạnh, bột đao hoà nước lạnh ;
- Tương nấu sền sệt là được, khi ăn rắc lạc rang giã nhỏ, ớt băm lên trên.

3. Trình bày

- Xếp chả nướng lên đĩa, xung quanh để rau sống, giá đỗ, khế, chuối xanh, dưa chuột ;
- Ăn kèm với bánh đa, tương chấm.

CÂU HỎI

1. Tại sao nướng chả trên lửa than yếu sẽ bị khô ?
2. Làm thế nào để thịt chả nướng không bị bỏ ?
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của món chả nướng và tương chấm.

Bánh sắn nướng

I - NGUYÊN LIỆU (1 chiếc, đường kính từ 25 + 30 cm)

- 1kg củ sắn (khoai mì) sống ;
- 250g đường cát trắng ;
- 200g dừa nạo vụn ;
- 50g bơ (hoặc dầu ăn) ;
- 1 thìa súp sữa đặc ;
- 1 ống nhỏ va ni (bột thơm).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Dừa nạo : cho vào 1 bát nhỏ nước nóng, vắt lấy nước cốt.

Sắn : lột vỏ, rửa sạch, mài nhuyễn, vắt ráo nước, lấy khoảng 650g bột.

Bột bánh :

- Cho nước cốt dừa + đường + sữa, hoà chung, khuấy tan ;
- Bột sắn + hỗn hợp nước dừa, hoà chung lại, cho va ni + 1/2 lượng bơ vào trộn đều.

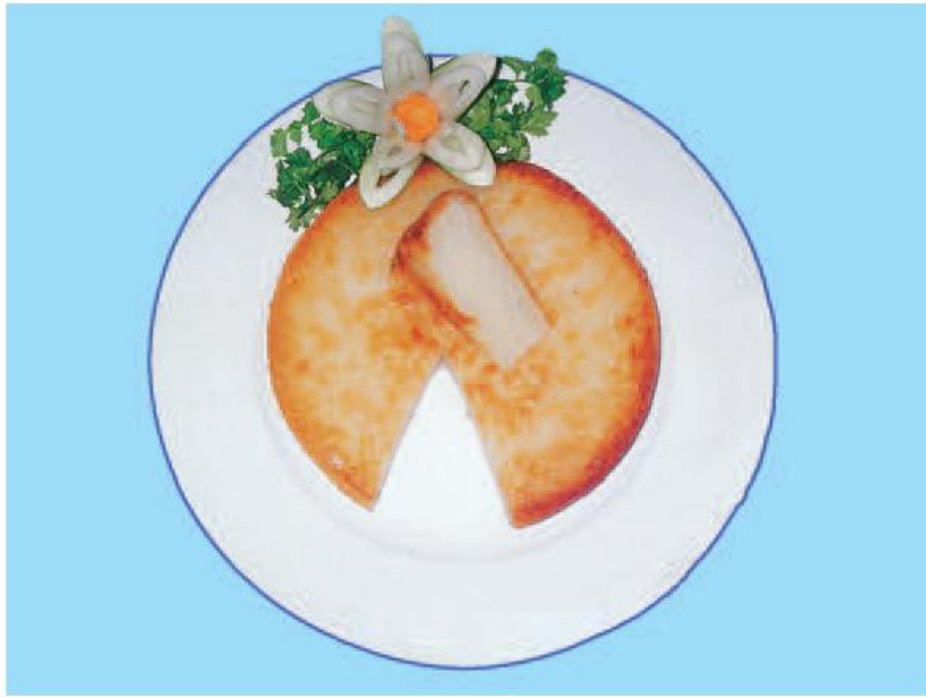
Bơ : phần còn lại xoa đều vào khuôn, đổ bột bánh vào.

2. Chế biến : Nướng bánh

- Để lò nướng nóng, cho khuôn bánh vào nướng ;
- Nếu nướng trực tiếp trên bếp than thì gấp bớt than ở dưới cho lên nắp nồi nướng ;
- Bánh chín vàng đều và dẻo là được.

3. Trình bày

Bánh chín để nguội, lấy ra khỏi khuôn, cắt thành miếng, xếp ra đĩa.



Hình 37 : Bánh sắn nướng

CÂU HỎI

1. Trình bày quy trình làm bánh sắn nướng.
2. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.
3. Để thực hiện món bánh sắn nướng, cần chuẩn bị những dụng cụ gì ?

Bánh đậu xanh nướng

I - NGUYÊN LIỆU (1 chiếc, đường kính từ 25 + 30 cm)

- 300g đậu xanh ;
- 300g đường cát trắng ;
- 100g bột gạo ;
- 50g bột đao (bột năng) ;
- 300g dừa nạo vụn ;
- 2 thìa súp dầu ăn ;
- 1 ống va ni (bột thơm).

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Đậu xanh : cho nước ấm vào ngâm mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn.

Đường :

- Cho vào 1 bát nhỏ nước lã, nấu tan, thắng đến khi thấy đường hơi rít đũa, nhấc xuống để nguội.
- Đổ nước đường vào đậu xanh, quấy đều.

Dừa nạo : cho vào 1 bát to nước nóng, vắt lấy nước cốt.

Bột gạo, bột đao : trộn đều với nước cốt dừa + va ni, lọc lại cho bột mịn.

Bột bánh :

- Trộn đều đậu xanh với hỗn hợp bột ;
- Lót giấy, xoa dầu vào khuôn, đổ hỗn hợp bột bánh vào.

2. Chế biến : Nướng bánh

- Để lò nướng nóng đều, cho khuôn bánh vào nướng ;
- Bánh vàng đều, lấy tăm xăm, bột không dính tăm là bánh đã chín.

3. Trình bày

Bánh chín lấy ra để nguội. Cắt thành miếng tùy ý, sắp vào đĩa.



Hình 38 : Bánh đậu xanh nướng

CÂU HỎI

1. Hãy nêu công dụng của bột gạo, bột đao trong món bánh đậu xanh nướng.
2. Nêu quy trình làm bánh đậu xanh nướng.
3. Cho biết yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

Bánh bông lan

(bánh ga tô)

I - NGUYÊN LIỆU (1 chiếc, đường kính từ 25 + 30 cm)

- 120g bột mì ;
- 120g đường cát trắng ;
- 4 quả trứng gà ;
- 1 ống va ni (bột thơm) ;
- Dầu (hoặc mỡ, bơ) để xoa khuôn.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị : Sơ chế

Trứng, đường : Trứng đánh bông (nổi), cho đường vào từ từ, đánh tiếp cho đến khi nổi đặc (có thể thử bằng cách nhỏ vài giọt hỗn hợp trên vào bát nước lạnh, thấy không loang rộng là được).

Bột mì :

- Trộn bột mì với va ni, rây vào hỗn hợp trứng, đường ;
- Trộn nhanh tay và nhẹ nhàng cho bột hoà đều với trứng ;
- Xoa mỡ vào thành và đáy khuôn. Rây một lớp mỏng bột vào. Đổ hỗn hợp bánh vào khuôn.

2. Chế biến : Nướng bánh

- Để lò nướng ở nhiệt độ 200°C, đợi cho lò nóng đều, cho khuôn bột vào nướng ;
- Bánh chín vàng đều (dùng tăm xăm nhẹ vào bánh, nếu thấy bột không dính tăm là bánh chín), lấy ra khỏi lò, để nguội, sau 5 phút dùng mũi dao nhọn cạy nhẹ xung quanh thành khuôn để dễ lấy bánh ra.

3. Trình bày

Đặt bánh vào đĩa to hoặc khay, trang trí bằng kem bơ, kem bột hoặc bông đường theo đề tài tự chọn và hợp ý thích ; có thể sử dụng mứt, kẹo, hoa dây nơ (ru băng) buộc quanh bánh và trang trí mặt bánh.

Chú ý

- Nếu không có lò nướng có thể sử dụng nồi để nướng (loại nồi gang là thích hợp nhất).
- Xoa dầu quanh thành nồi và đáy nồi, hoặc lót giấy quanh thành và đáy nồi, sau đó xoa lên giấy một lớp dầu hay bơ trước khi đổ bột bánh vào. Để than hồng quanh nắp nồi, trong lò chỉ còn ít than.



Hình 39 : Bánh bông lan

CÂU HỎI

1. Nguyên liệu chính để làm bánh bông lan là gì ?
2. Làm thế nào để bánh được nở đều và xốp ?
3. Nêu yêu cầu kĩ thuật của thành phẩm.

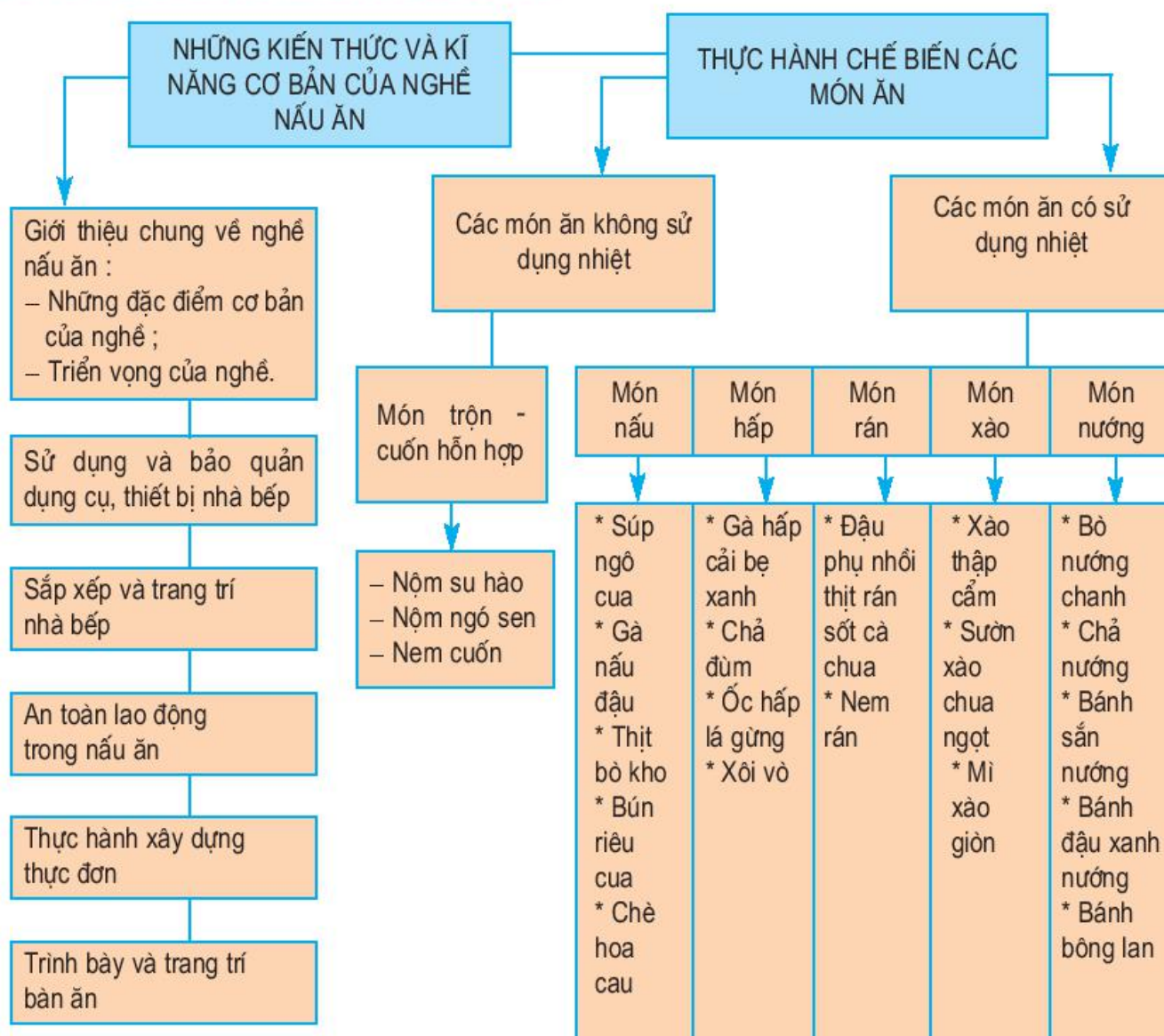
ĐÁNH GIÁ

Học sinh tự đánh giá và đánh giá các bạn dưới sự hướng dẫn của giáo viên về :

1. Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ thực hành.
2. Thao tác, quy trình thực hiện món nướng.
3. Sản phẩm đạt yêu cầu kĩ thuật ở mức độ nào ?
4. Ý thức tổ chức kỉ luật, bảo đảm vệ sinh môi trường, an toàn lao động.

ÔN TẬP

I - SƠ ĐỒ TÓM TẮT NỘI DUNG



II - CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP

- Các tổ chuẩn bị trước hệ thống câu hỏi thuộc trọng tâm kiến thức và kỹ năng nêu trên để thảo luận tại lớp.
(Có thể chọn từ các câu hỏi của SGK và tổ chức dưới dạng đối vui để học xoay quanh trọng tâm vừa nêu).
- Em hãy xây dựng thực đơn sử dụng cho một bữa liên hoan có khoảng 10 người tham dự.
- Em hãy trình bày quy trình thực hiện một món ăn có sử dụng nhiệt hoặc không sử dụng nhiệt.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
Bài 1. Giới thiệu nghề nấu ăn	5
Bài 2. Sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp	11
Bài 3. Sắp xếp và trang trí nhà bếp	15
Bài 4. An toàn lao động trong nấu ăn	22
Bài 5. <i>Thực hành</i> – Xây dựng thực đơn	25
Bài 6. Trình bày và trang trí bàn ăn	28
Bài 7. <i>Thực hành</i> – Chế biến các món ăn không sử dụng nhiệt.	32
Món trộn – cuốn hỗn hợp	32
– Nộm su hào	33
– Nộm ngó sen	34
– Nem cuốn (gỏi cuốn)	36
Bài 8. <i>Thực hành</i> – Chế biến các món ăn có sử dụng nhiệt.	38
Món nấu	38
– Súp ngô cua	39
– Gà nấu đậu	40
– Thịt bò kho	42
– Bún riêu cua	43
– Chè hoa cau (chè táo xộn)	45
Bài 9. <i>Thực hành</i> – Món hấp	47
– Gà hấp cải bẹ xanh	48
– Chả đùm	49
– Ốc hấp lá gừng	51
– Xôi vò	53
Bài 10. <i>Thực hành</i> – Món rán	55
– Đậu phụ nhồi thịt rán sốt cà chua	56
– Nem rán (chả giò)	58
Bài 11. <i>Thực hành</i> – Món xào	61
– Xào thập cẩm	62
– Sườn xào chua ngọt	64
– Mì xào giòn	66
Bài 12. <i>Thực hành</i> – Món nướng	68
– Bò nướng chanh	69
– Chả nướng (nem nướng)	71
– Bánh sắn nướng	73
– Bánh đậu xanh nướng	74
– Bánh bông lan (bánh ga tô)	76
Ôn tập	78

Chịu trách nhiệm xuất bản : Chủ tịch Hội đồng Thành viên **NGUYỄN ĐỨC THÁI**
Tổng Giám đốc **HOÀNG LÊ BÁCH**

Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập **PHAN XUÂN THÀNH**

Biên tập lần đầu : **BÙI MINH HIỂN - TRẦN NGỌC KHÁNH**

Biên tập tái bản : **VŨ THỊ VÂN**

Biên tập mỹ thuật : **MẠNH DỨA - TIẾN DŨNG**

Thiết kế sách: **NGUYỄN TIẾN DŨNG**

Trình bày bìa : **BÙI QUANG TUẤN**

Sửa bản in : **VŨ THỊ VÂN**

Chế bản : **CÔNG TY CỔ PHẦN MỸ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG**

CÔNG NGHỆ 9 (NẤU ĂN)

Mã số : 2H910T8

In cuốn, (QĐ....) khổ 17 x 24 cm.

Đơn vị in : địa chỉ

Cơ sở in : địa chỉ

Số ĐKXB : 02-2018/CXBIPH/353-932/GD

Số QĐXB :/QĐ - GD ngày tháng năm 201

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 201

Mã số ISBN : 978-604-0-00121-4



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



SÁCH GIÁO KHOA LỚP 9

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Ngữ văn 9 (tập một, tập hai) | 10. Công nghệ 9 |
| 2. Lịch sử 9 | - Nấu ăn |
| 3. Địa lí 9 | - Trồng cây |
| 4. Giáo dục công dân 9 | - Cắt may |
| 5. Âm nhạc và Mĩ thuật 9 | - Lắp đặt mạng điện trong nhà |
| 6. Toán 9 (tập một, tập hai) | - Sửa chữa xe đạp |
| 7. Vật lí 9 | 11. Tiếng nước ngoài : |
| 8. Hoá học 9 | - Tiếng Anh 9 |
| 9. Sinh học 9 | - Tiếng Nga 9 |
| | - Tiếng Pháp 9 |
| | - Tiếng Trung Quốc 9 |
| | - Tiếng Nhật 9 |

mã vạch



Tem chống giả

Giá: