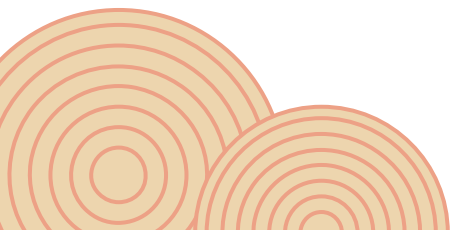




BÀI 5

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM



MỤC TIÊU BÀI HỌC



1

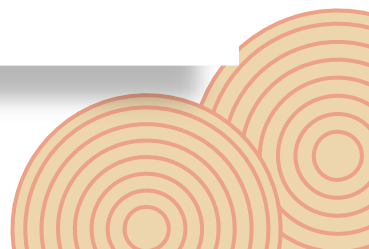
Nêu được vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm.

2

Trình bày được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến.

3

Trình bày được những vấn đề cơ bản về vệ sinh an toàn thực phẩm.





BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

01

**KHÁI QUÁT VỀ BẢO QUẢN
VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

02

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP
BẢO QUẢN THỰC PHẨM**

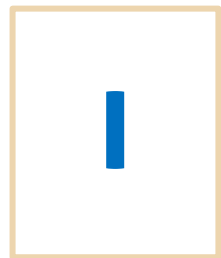
03

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP
CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

04

THỰC HÀNH





KHÁI QUÁT VỀ BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM





Thảo luận



- 1. Thực phẩm có thể bị hư hỏng do những nguyên nhân nào?***
- 2. Làm thế nào để hạn chế các tác nhân gây hư hỏng thực phẩm***



Một số hướng dẫn để nhận biết thực phẩm an toàn.

Thịt: có màu hồng đặc trưng, đàn hồi, thớ thịt chắc, không chảy nước, không có mùi lạ.



Thực phẩm đóng hộp: có thông tin về cơ sở sản xuất, còn hạn sử dụng, thành phần,... rõ ràng.



Rau, củ, quả: còn tươi, nguyên vỏ, không dập nát, không mọc mầm.



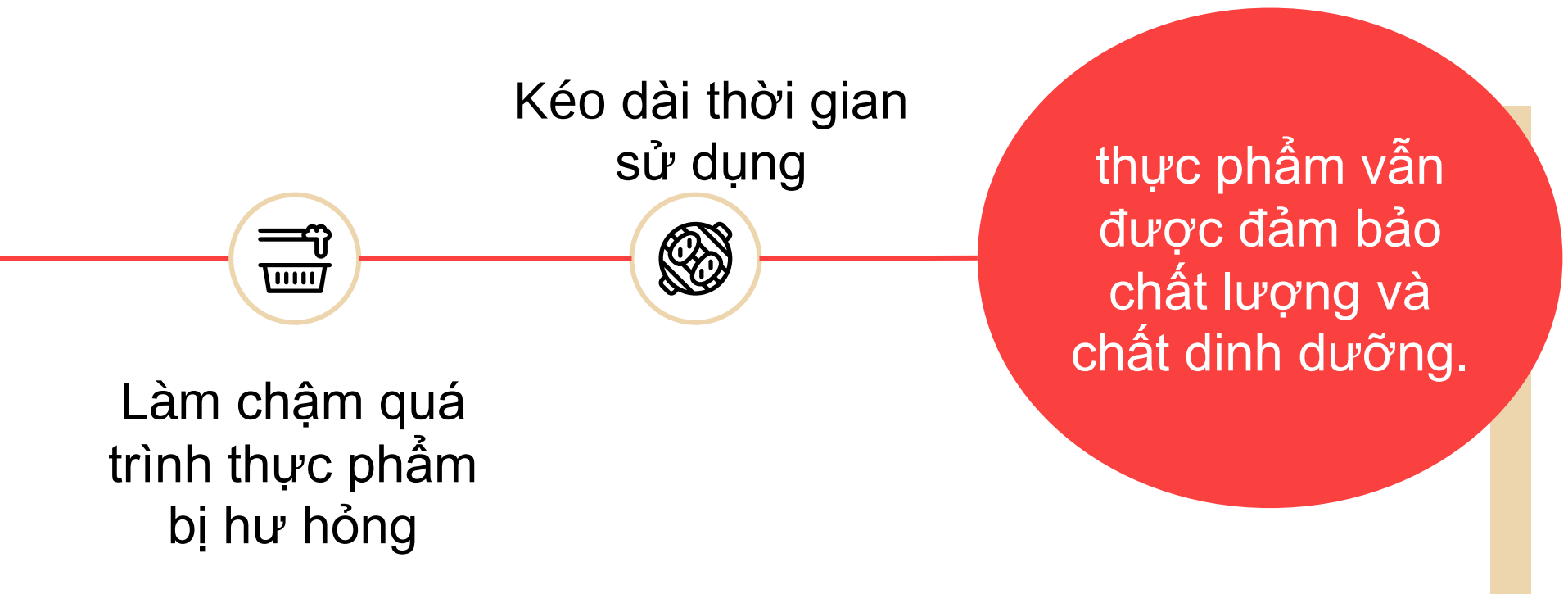
Hải sản: còn tươi sống, có màu sắc và mùi tanh tự nhiên.



I. Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm

1. Vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm

Bảo quản thực phẩm



Thảo luận



1. Nêu cảm nhận của em về các thực phẩm trước và sau khi được chế biến ở trên?

2. Vì sao nên chế biến thực phẩm trước khi sử dụng?

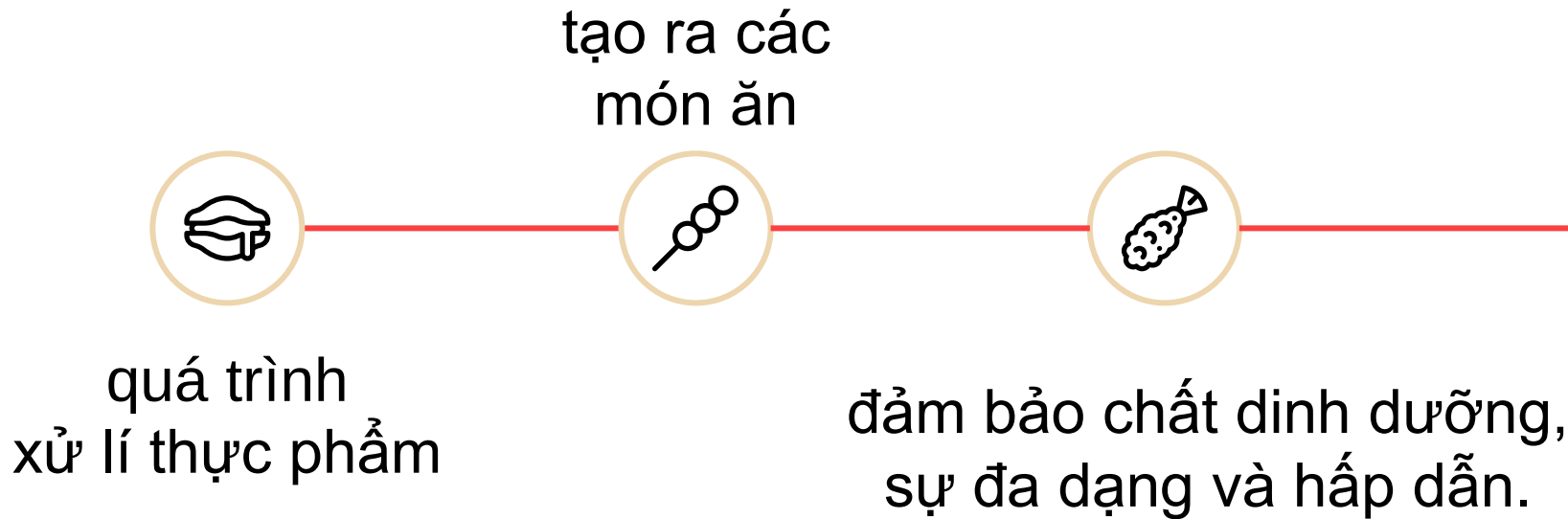




I. Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm

1. Vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm

Chế biến thực phẩm





1. Thực phẩm trên có thể sử dụng trong bảo quản và chế biến không?

2. Thực phẩm cần đảm bảo yêu cầu như thế nào thì được đem bảo quản và chế biến?

1. Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm

2. An toàn thực phẩm trong bảo quản và chế biến thực phẩm



* Khái niệm an toàn thực phẩm

An toàn vệ sinh thực phẩm là các *biện pháp, điều kiện* cần thiết để giữ cho thực phẩm không bị biến chất; không bị chất độc, vi khuẩn có hại xâm nhập giúp bảo vệ sức khỏe con người

1. Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm

2. An toàn thực phẩm trong bảo quản và chế biến thực phẩm



* Biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm khi bảo quản và chế biến thực phẩm



Giữ thực phẩm trong môi trường sạch sẽ, có che đậy để tránh bụi bẩn và các loại côn trùng



Đề riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín



Rửa tay sạch trước khi chế biến thực phẩm



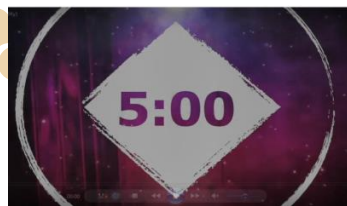
Sử dụng riêng các loại dụng cụ dành cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.



MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN THỰC PHẨM



PHIẾU HỌC TẬP



Câu 1. Em hãy điền những từ thích hợp vào chỗ trống

- 1.** Làm lạnh và đông lạnh là phương pháp sử dụng ...
- 2.** Làm lạnh: Bảo quản thực phẩm trong khoảng nhiệt độ từ 1°C đến 7°C , thường được dùng để bảo quản ... trong thời gian ngắn từ ...
- 3.** Đông lạnh: Bảo quản thực phẩm trong khoảng nhiệt độ dưới 0°C , thường được dùng để bảo quản ... trong thời gian dài từ ...

Câu 2. Em hãy nêu cách tiến hành phương pháp làm khô?

Phương pháp làm khô được áp dụng để bảo quản loại thực phẩm nào?

Câu 3. Em hãy nêu cách tiến hành phương pháp ướp?

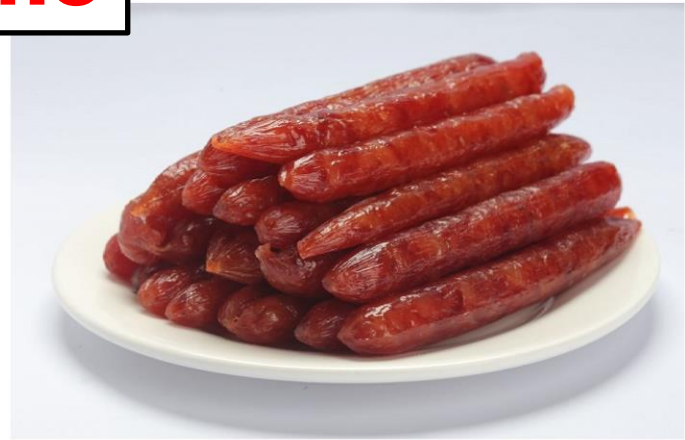
Phương pháp ướp được áp dụng để bảo quản loại thực phẩm nào?



Làm lạnh và đông lạnh



Làm khô





Ướp



II. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm

1. Làm lạnh và đông lạnh

 **Làm lạnh** và **đông lạnh** là phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn.

 **Làm lạnh:** Bảo quản thực phẩm trong khoảng nhiệt độ từ 1°C đến 7°C , thường được dùng để bảo quản thịt, cá, trái cây, rau củ,... trong thời gian ngắn từ 3 đến 7 ngày.

 **Đông lạnh:** Bảo quản thực phẩm trong khoảng nhiệt độ dưới 0°C , thường được dùng để bảo quản thịt, cá,... trong thời gian dài từ vài tuần đến vài tháng.

II. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm

2. Làm khô

Làm khô là phương pháp sử dụng **nhệt độ cao** làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm



Áp dụng: dùng để bảo quản nông sản và thủy - hải sản.



II. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm

3. Ướp

Ướp là **phương pháp trộn** một số chất vào thực phẩm để diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn làm hỏng thực phẩm.



Áp dụng: bảo quản các loại thực phẩm như thịt, cá.



LUYỆN TẬP



Em hãy cho biết những sản phẩm dưới đây được bảo quản bằng phương pháp nào.

1



2



3

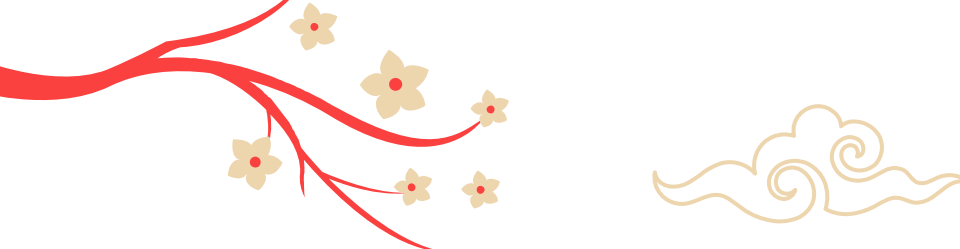




Trong gia đình em thường hay sử dụng phương pháp bảo quản thực phẩm nào?

Em có đề xuất sử dụng thêm phương pháp bảo quản nào không?





CHƯƠNG II. BỮA ĂN TRONG GIA ĐÌNH

BÀI 5 (T2)

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM





BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

01

**KHÁI QUÁT VỀ BẢO QUẢN
VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

02

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP
BẢO QUẢN THỰC PHẨM**

03

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP
CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

04

THỰC HÀNH





III



MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM



Nêu tên đúng loại thực phẩm

Thực phẩm đã được chế biến thành món ăn ngon như thế nào?

1. Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt



Nêu ưu và nhược điểm của từng phương pháp



LUỘC



KHO

NƯỚNG



RÁN



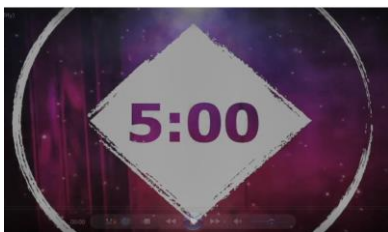
III. Một số phương pháp chế biến thực phẩm

1. Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

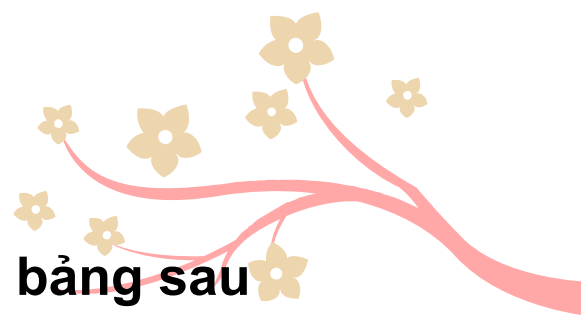
PHƯƠNG PHÁP	LUỘC	KHO	NƯỚNG	RÁN (CHIÊN)
KHÁI NIỆM				
ƯU ĐIỂM				
NHƯỢC ĐIỂM				

PHƯƠNG PHÁP	LUỘC	KHO
KHÁI NIỆM	phương pháp làm chín thực phẩm trong nước, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt, trứng, hải sản, rau, củ,...	làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: cá, thịt, củ cải,...
ƯU ĐIỂM	phù hợp chế biến nhiều loại thực phẩm, đơn giản và dễ thực hiện.	món ăn mềm, có hương vị đậm đà.
NHƯỢC ĐIỂM	một số loại vitamin trong thực phẩm có thể bị hoà tan trong nước.	thời gian chế biến lâu.

PHƯƠNG PHÁP	NƯỚNG	RÁN (CHIÊN)
KHÁI NIỆM	làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt, cá, khoai lang, khoai tây	làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt gà, cá, khoai tây, ngô
ƯU ĐIỂM	món ăn có hương vị hấp dẫn.	món ăn có độ giòn, độ ngậy.
NHƯỢC ĐIỂM	thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất.	món ăn nhiều chất béo.



PHIẾU HỌC TẬP 1.



Em hãy hoàn thành nội dung bảng sau



Các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt	Trộn hỗn hợp	Muối chua
Khái niệm		
Ưu điểm		
Nhược điểm		

III. Một số phương pháp chế biến thực phẩm

2. Chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

PHƯƠNG PHÁP	Trộn hỗn hợp	Muối chua
KHÁI NIỆM		
ƯU ĐIỂM		
NHƯỢC ĐIỂM		

PHƯƠNG PHÁP	Trộn hỗn hợp	Muối chua
KHÁI NIỆM	là phương pháp trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn. Trộn dầu dấm, nộm,... là những món ăn được chế biến bằng phương pháp này.	là phương pháp làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian cần thiết, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: rau cải bắp, rau cải bẹ, su hào.
ƯU ĐIỂM	dễ làm, thực phẩm giữ nguyên được màu sắc, mùi vị và chất dinh dưỡng.	dễ làm, món ăn có vị chua nên kích thích vị giác khi ăn.
NHƯỢC ĐIỂM	cần kì trong việc lựa chọn, bảo quản và chế biến để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.	món ăn có nhiều muối, không tốt cho dạ dày

ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP



ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP



? Đầu bếp thường là công việc ở địa điểm nào?

? Nghề đầu bếp đòi hỏi những đặc tính nào?

ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP

- Đầu bếp là tên gọi dành cho những người chế biến món ăn ở các nhà hàng, quán ăn, khách sạn,...
- Nghề đầu bếp đòi hỏi sự tỉ mỉ, kiên nhẫn và khéo léo.



Luyện tập

Hãy quan sát các món ăn có trong mâm cơm và cho biết các món ăn đó đã được chế biến bằng phương pháp nào? Có món ăn nào mà phương pháp chế biến chưa được giới thiệu ở trong bài?





CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!

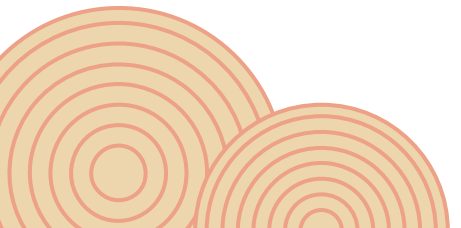




CHƯƠNG II. BỮA ĂN TRONG GIA ĐÌNH

BÀI 5 (T2)

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM



THỰC HÀNH





Món salad hoa quả
dành cho 3 đến 4 người ăn





NGUYÊN LIỆU



Táo 2 quả

Dứa 1 quả

Dưa chuột 1 quả

Thanh long 1 quả

Cà chua bi 3 quả

Rau xà lách 1 cây

Quả chanh 1 quả

Sữa đặc 40g

Mật ong 2 thìa canh

Sốt mayonaise 50

Đường: đủ dùng



DỤNG CỤ

Dao thái

Thớt

Bát (tô) to

Đĩa to

Thìa

Rổ

Găng tay chuyên dụng.



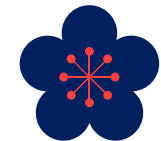


Quy trình thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Bước 2: Trộn

Bước 3: Trình bày món ăn



Yêu cầu

Trong món ăn không bị nát, màu sắc hài hòa có mùi thơm, trái cây có vị chua ngọt dịu nhẹ hay mát.





CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!



