

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Công nghệ

9

NẤU ĂN



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

NGUYỄN MINH ĐƯỜNG (Tổng chủ biên kiêm Chủ biên)

TRIỆU THỊ CHƠI

Công nghệ 9 Nấu ăn

(Tái bản lần thứ mười ba)

BẢN QUYỀN CUỐN SÁCH THUỘC VỀ
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NHA XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



Cong nghe 9_Nau an1





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



Cong nghe 9_Nau an2



ời nói đầu

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 khỏe 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 :

- Com thường ngày ;
- Bữa tiệc, bữa cỗ ;
- Thức ăn công nghiệp ;
- Thức ăn nhanh ;
- Com phần, com đĩa ;
- Com 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, kang 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 kỹ năng thực hành nấu nướng ;
- Biết tính toán, chọn lựa thực phẩm ;
- Sử dụng thành thạo và hợp lý 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.

GHÌ 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, axit... 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, axit... 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.

CHI 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 hàng 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 mỏi, 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

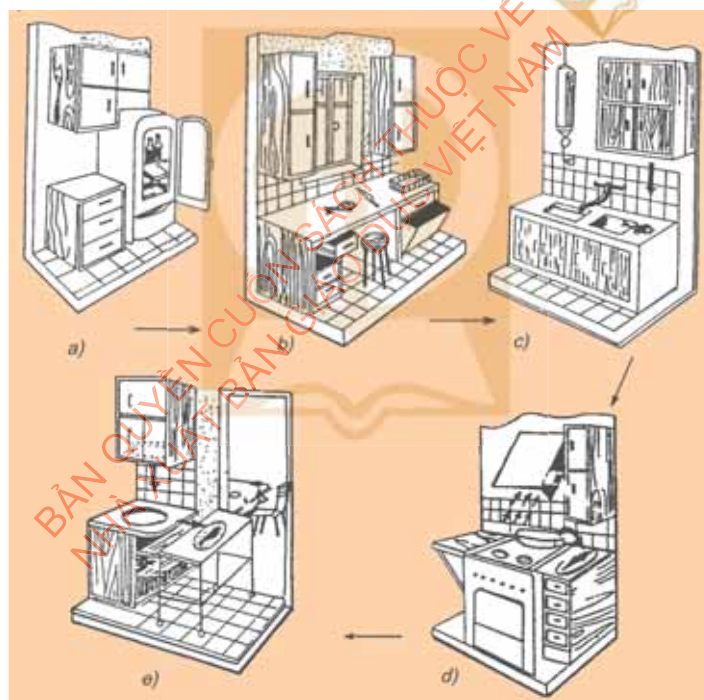
2. Những đồ dùng cần thiết để thực hiện các công việc nhà bếp

- Tủ cất giữ thực phẩm hoặc tủ lạnh ;
- Bàn sửa 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 LÝ

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

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 : Cắt giữ thực phẩm (hình 7...) ; nấu nướng (hình 7...) ; bày dọn thức ăn (hình 7...) ; sửa 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.

Tùy 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).

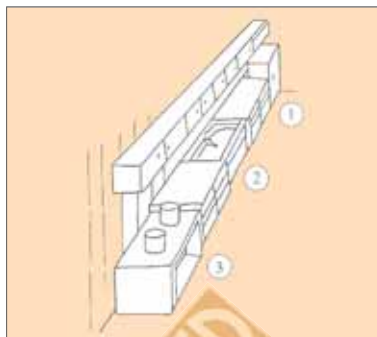
Vị trí các khu vực làm việc nên sắp xếp như thế nào cho hợp lí ?

(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 đồng 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

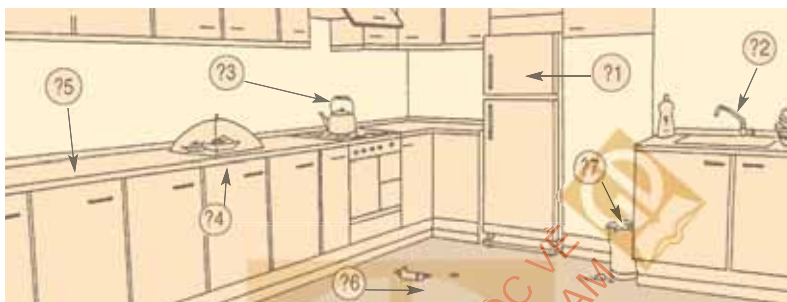


Hình 10 : Sắp xếp nhà bếp dạng chữ U

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 lý 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 lý và khoa học để công việc nấu ăn được dễ dàng thuận lợi.

GHI NHỚ

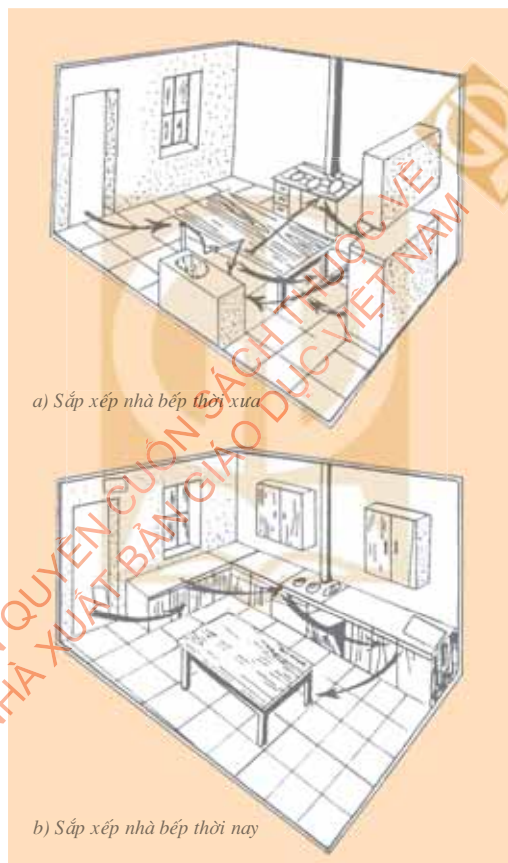
Nhà bếp là nơi thực hiện nhu cầu ăn uống của mọi thành viên trong gia đình, là nơi người nội trợ tốn nhiều thời gian và công sức cho công việc nấu ăn, do đó cần phải quan tâm sắp xếp và trang trí thích hợp, gọn gàng, ngăn nắp, khoa học để giảm bớt sự mệt nhọc và thời gian di chuyển.

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 song, 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...

GHÌ 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 lý (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 lý, 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.