

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 3: Hoạt động khởi động

Câu 1 (Trang 120 Công nghệ 6 VNEN). Nêu cách lựa chọn hoặc sơ chế một hoặc hai loại thực phẩm mà em biết

Trả lời:

- Cách chọn mua cá khô:

+ Hình dáng: Chọn mua cá khô nguyên con, còn nguyên vây. Nếu cá khô phi lê thì lựa cá có da dính sát vào thịt.

+ Màu sắc: Chọn cá có màu tươi, thịt vàng trong hoặc trắng hồng. Không mua cá có màu quá trắng hoặc quá vàng vì có thể cá bị tẩy trắng, lên dầu. Cá ướp muối cũng có màu trắng nhưng khi sờ vào sẽ thấy nhám tay.

+ Độ khô: Cá khô ráo, không dính. Bóp thấy thịt cá chắc.

+ Mùi: Cá khô có mùi thơm hoặc tanh nhẹ. Không mua cá có mùi lạ, hôi hay chua.

Cách sơ chế cá khô:

+ Ngâm cá khô trong nước vo gạo, nước muối loãng hoặc nước chanh pha loãng khoảng 30 phút rồi rửa sạch. Với các loại cá nhiều mỡ như cá tra, cá dứa, ... không ngâm cá quá lâu sẽ làm cá bị bở.

+ Có thể nấu cá khô trong nồi nước nóng chừng 30 phút rồi vớt ra để giảm độ mặn

Câu 2 (Trang 120 Công nghệ 6 VNEN). Lựa chọn và sơ chế thực phẩm có tác dụng gì?

Trả lời:

Lựa chọn và sơ chế thực phẩm giúp ta chọn được thực phẩm tươi ngon, không bị ôi thiu, giúp quá trình bảo quản thực phẩm được lâu hơn.

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 3: Hoạt động hình thành kiến thức

1. Tác dụng của việc lựa chọn và sơ chế thực phẩm

a) Đọc thông tin

b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 120 Công nghệ 6 VNEN)

Trả lời câu hỏi

+ Tác dụng của việc lựa chọn thực phẩm?

+ Khi sơ chế thực phẩm cần phải làm những công việc gì? tác dụng của việc sơ chế thực phẩm?

Trả lời:

+ Tác dụng của việc lựa chọn thực phẩm là giúp ta chọn ra được những thực phẩm đảm bảo tươi, ngon, sạch sẽ, hợp vệ sinh, an toàn và phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn của gia đình. Nếu không tiến hành lựa chọn thực phẩm sẽ dễ bị ăn phải những thực phẩm ôi thiu, mất phẩm chất, không đảm bảo VSATTP, gây hại cho sức khoẻ con người.

+ Khi sơ chế thực phẩm cần thực hiện các công việc: loại bỏ những phần không ăn được của thực phẩm; làm sạch thực phẩm; cắt, thái, tạo hình thực phẩm, tẩm ướp gia vị vào thực phẩm trước khi chế biến.

+ Tác dụng của việc sơ chế thực phẩm:

- Làm cho thực phẩm trở nên sạch sẽ, có kích thước phù hợp với yêu cầu chế biến, giữ được chất dinh dưỡng trong nguyên liệu thực phẩm, khi nấu sẽ chóng chín, tăng mùi vị thơm ngon và tạo sự hấp dẫn cho món ăn.
- Nếu không sơ chế thực phẩm thì thực phẩm bẩn, không đảm bảo vệ sinh, không loại bỏ được những phần không ăn được của thực phẩm; kích thước của thực phẩm không đảm bảo cho việc chế biến và gây khó khăn cho người ăn.

2. Cách lựa chọn thực phẩm**a) Đọc thông tin****b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 121 Công nghệ 6 VNEN)**

Trả lời các câu hỏi

+ Nếu yêu cầu của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Gia đình em thường chọn rau củ quả để làm thức ăn như thế nào?

+ Nêu yêu cầu chung của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc động vật. Nếu em được giao nhiệm vụ đi chợ mua thịt lợn để làm món ăn em sẽ chọn thịt lợn bằng cách nào?

Trả lời:

+ Yêu cầu chung của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc thực vật là rau, củ, quả mới hái, còn tươi, non, không bị úa héo lá, không có mùi lạ.

+ Yêu cầu chung của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc động vật là thực phẩm còn tươi, không bị chết (tôm, cá) hoặc không có mùi ôi, không bị nhớt.

+ Nếu em được giao nhiệm vụ đi chợ mua thịt lợn để làm món ăn, em sẽ chọn thịt lợn bằng cách quan sát, ngửi và cầm vào tay. Em sẽ chọn mua thịt mới mổ, phần nạc có màu hồng tươi, cầm tay vào thấy thịt chắc, ráo và phần thịt nạc hơi dính

3. Cách sơ chế thực phẩm**a) Đọc thông tin****b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 122 Công nghệ 6 VNEN)**

- Trả lời câu hỏi

+ Nêu những phần không ăn được và cần phải loại bỏ khi sơ chế những thực phẩm sau: rau muống, rau dền, rau ngót, quả mướp, củ khoai tây, cá, tôm.

+ Trình bày cách sơ chế một hoặc hai loại thực phẩm mà gia đình em thường sử dụng để chế biến món ăn hàng ngày.

Trả lời:

+ Những phần không ăn được, cần loại bỏ khi sơ chế:

- Rau muống: lá già, úa, sâu và phần cuống già;
- Rau dền: Góc rễ và cuống già, lá già, úa;
- Rau ngót: phần cuống của rau ngót (tuốt lấy lá, bỏ cuống);
- Quả bí: vỏ và ruột bí;
- Quả mướp, củ khoai tây: phần vỏ;
- Cá: Mang, vây, ruột;
- Tôm: Râu và đuôi.

+ Để chế biến rau muống:

- Đun sôi nước lên, cho một ít bột canh để nước sôi nhanh hơn và đậm hơn
- Nhặt rau và rửa sạch
- Cho rau muống vào đun, lửa to đến khi sôi, lửa bình thường khoảng 10 phút
- Chú ý không đậy vung trong quá trình luộc rau muống.

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 3: Hoạt động luyện tập

Câu 1 (Trang 122 Công nghệ 6 VNEN). Mẹ giao cho em đi chợ mua rau và một số loại thực phẩm có nguồn gốc động vật, sau đó em sơ chế chuẩn bị để nấu ăn cho cả nhà. Em hãy nêu tên hai loại thực phẩm em sẽ chọn mua và mô tả cách em lựa chọn sơ chế hai loại đó vào bảng.

Trả lời:

| Loại thực phẩm | Cách lựa chọn và sơ chế |
|-----------------------|---|
| Thịt lợn | Chọn thịt màu hồng, tươi trong siêu thị, tỉ lệ nạc mỡ vừa phải. Sơ chế luộc trong nước sôi, bỏ thêm gừng và muối. |
| Cá | Chọn cá tươi, không bị ươn. Về rửa sạch ngâm gừng, tỏi, muối và rán sơ. |

Câu 2 (Trang 123 Công nghệ 6 VNEN). Em hãy điền loại thực phẩm vào các ô ở cột A sao cho phù hợp với cách lựa chọn sơ chế thực phẩm ở cột B.

Trả lời:

| A. Tên thực phẩm | B. Cách lựa chọn, sơ chế |
|---------------------|--|
| Thịt lợn | a) Chọn thịt mới mổ, màu hồng tươi, cầm chắc, ráo tay và hơi dính ở phần thịt nạc. Khi sơ chế cần rửa sạch, thái theo yêu cầu chế biến, có thể tẩm ướp gia vị cho thơm trước khi chế biến. |
| Thịt gà | b) Chọn mua những con còn sống, khoẻ mạnh, mào đỏ tươi, lông mượt. Khi sơ chế cần chà muối toàn thân, rửa sạch rồi chặt hoặc để nguyên con tùy theo cách chế biến. |
| Rau muống | c) Chọn mua loại mới hái, còn tươi, non, không bị úa lá. Nên chọn mua rau màu hơi xanh, tươi sáng. Khi sơ chế, cần nhặt bỏ phần già, lá úa, rửa bằng nước sạch 4-5 lần. |
| Cá | d) Chọn mua những con còn bơi. Khi sơ chế cần loại bỏ mang, vây, ruột,... rồi rửa sạch. Có thể cắt khúc hoặc để nguyên cả con tùy theo cách chế biến. |

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 3: Hoạt động vận dụng

Câu 1 (Trang 123 Công nghệ 6 VNEN). Tìm hiểu xem ở gia đình mình thường lựa chọn sơ chế thực phẩm như thế nào? Đối chiếu cách lựa chọn sơ chế thực phẩm ở gia đình với cách lựa chọn, sơ chế thực phẩm vừa học xem những điều gia đình mình thực hiện đúng chưa, điều nào chưa đúng đề xuất khắc phục?

Trả lời:

- Gia đình em lựa chọn thực phẩm sạch và tươi, sơ chế theo đúng những điều đã học ở trên.

Câu 2 (Trang 123 Công nghệ 6 VNEN). Vận dụng những kiến thức đã học để tham gia lựa chọn, sơ chế một loại thực phẩm ở gia đình em.

Mô tả ngắn gọn cách lựa chọn, sơ chế thực phẩm của gia đình và những đề xuất.

Trả lời:

- Thịt lợn: Chọn thịt màu hồng, tươi trong siêu thị, tỉ lệ nạc mỡ vừa phải. Sơ chế luộc trong nước sôi, bỏ thêm gừng và muối

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 3: Hoạt động tìm tòi mở rộng

Câu 1 (Trang 124 Công nghệ 6 VNEN). Làm thế nào để biết được thực phẩm tươi, ngon?

Trả lời:

Để biết thực phẩm tươi ngon:

+ Yêu cầu chung của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc thực vật là rau, củ, quả mới hái, còn tươi, non, không bị úa héo lá, không có mùi lạ.

+ Yêu cầu chung của việc chọn thực phẩm có nguồn gốc động vật là thực phẩm còn tươi, không bị chết (tôm, cá) hoặc không có mùi ôi, không bị nhớt.

Câu 2 (Trang 124 Công nghệ 6 VNEN). Làm thế nào để không mua phải thực phẩm bị nhiễm chất độc hại?

Trả lời:

Để không mua phải thực phẩm bị nhiễm chất độc hại: cần mua thực phẩm ở những cửa hàng uy tín, siêu thị. Không mua những thực phẩm rẻ, không rõ nguồn gốc, có mùi và màu sắc lạ.

Câu 3 (Trang 124 Công nghệ 6 VNEN). Làm thế nào để giữ được chất dinh dưỡng của thực phẩm khi sơ chế?

Trả lời:

Để giữ chất dinh dưỡng của thực phẩm khi sơ chế:

+ Không rửa quá kỹ thực phẩm

- + Không nấu quá lâu thực phẩm
- + Không bảo quản thực phẩm, để quá lâu ở ngoài trong điều kiện thời tiết xấu.