

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 bảy)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

---

01-2012/CXB/350-1095/GD

Mã số : 2H910T2

## 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 đầy 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 khoẻ 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 môđun kĩ năng nghề.

Nội dung môđun **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 hằng 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 khoẻ 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, song chảo, dao, thớt, bát, đĩa, 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