

CHƯƠNG TRÌNH HỌC NẤU ĂN GIA ĐÌNH MỚI

BUỔI I	NỘI DUNG HỌC		LỢI ÍCH TỪ KHÓA HỌC	TÍNH ỨNG DỤNG
1	Lý thuyết	Kỹ thuật chế biến món ăn bằng phương pháp đồ, hấp	-Kỹ thuật đồ các món xôi truyền thống, kỹ thuật đồ xôi hiện đại -Kỹ thuật hấp giúp thực phẩm nhanh chín mà không bị vỡ, nát, món ăn hấp dẫn	-Đảm bảo dinh dưỡng, ít chất béo tốt cho sức khỏe, phù hợp cho người ăn kiêng -Bữa sáng tại nhà -Lễ Tết, tiệc -Xôi chè, xôi kem, xôi chiên phồng,...
	Thực hành	Xôi ngũ sắc 	-Cách tạo màu từ các loại rau củ, quả, hạt và sự kết hợp khéo léo tạo nên hương vị thơm ngon và màu sắc hài hòa đẹp mắt. -Tìm hiểu về văn hóa của các dân tộc miền núi phía Bắc qua loại xôi đặc trưng này.	Sử dụng các màu sắc tự nhiên cho các món bánh, thạch, mứt,...
		Chả chìa sườn heo	-Mẹo chọn các loại sườn lợn, sườn bò và sườn cừu ngon -Cách sơ chế và cấp đông -Bí quyết tẩm ướp sườn mềm,	-Tiện sử dụng cho những bữa ăn sau giúp tiết kiệm thời gian nấu nướng và tận dụng nguồn thực phẩm sạch

			ngọt, thơm.	-Áp dụng cho món sườn xào
		Canh kim chi 	-Cách nấu canh kim chi cho ngày bận rộn, chống ngán cho những bữa ăn -Biết thêm về ẩm thực Hàn Quốc	-Kết hợp với các loại thực phẩm khác như thịt, tôm, cá, mực, các loại rau củ cho ra các món canh khác nhau hoặc sử dụng trong món lẩu kim chi ngon nức tiếng của Hàn Quốc
	Món mời	Bún(miến, mì)		
2	Lý thuyết	<i>Làm chín thực phẩm bằng chất béo</i>	<i>-Thời gian và kỹ thuật chiên áp dụng cho từng nhóm thực phẩm</i> <i>-Các cách xào giúp thực phẩm giữ được màu sắc đặc trưng, bắt mắt..</i> <i>-Kỹ thuật quay không dùng lò: Nồi gang, áp chảo, xối mỡ,...</i>	<i>-Mẹo chiên giúp thực phẩm có màu sắc bắt mắt, giòn rụm và giữ được lâu</i> <i>-Tự kết hợp các nguyên liệu để cho ra món xào ngon và bổ dưỡng</i>
	Thực hành	Nem khoai tây chiên giòn	-Mẹo chọn khoai tây ngon, bỏ, an toàn cho sức khỏe. -Mẹo xào nhân ngon mà không bị ướt	-Khoai tây nghiền -Sử dụng các cách gói nem khi có tiệc hoặc nhà có trẻ nhỏ

			-Các cách gói nem hiện đại, bắt mắt -Rán nem ngon, giòn, đẹp mắt	
		Sushi bánh mì 	-Cách kết hợp các thực phẩm nguội với bánh mì kích thích thị giác và vị giác.	-Tận dụng các thực phẩm có sẵn trong tủ lạnh -Sử dụng ăn sáng, ăn nhẹ hoặc mang đi dã ngoại
		Nộm chân gà rút xương 	-Kỹ thuật rút xương chân gà, cánh gà, chân ngan -Mẹo luộc chân gà trắng, giòn, thơm	- Áp dụng cho các món nộm, bún. - áp dụng cho món chân gà luộc, chân gà sả tắc,...
3	Lý thuyết	Kỹ thuật chế biến món ăn bằng phương luộc, canh, lẩu	-Bí quyết chế biến nước canh, lẩu ngon phù hợp với từng mục đích sử dụng	-Áp dụng trong chế biến các món canh, lẩu khác nhau
	Thực hành	Gà luộc xì dầu	-Kết hợp các loại gia vị thơm -Luộc gà giòn da -Phân biệt các loại xì dầu, nước tương	-Sử dụng xì dầu, nước tương đúng mục đích, đúng món -Luộc gà, vịt, ngan

				
		Tai lợn xào sả ớt 	-Chọn và khử mùi hôi của tai lợn -Cách thái sả, ớt	-Tai lợn muối chua, tai lợn trộn thính -Làm giò tai, giò xào, nấu đông
		Canh riêu cua 	-Chọn cua ngon, chọn cua cái -Gạch cua kết tủa nhiều, chắc -Các loại rau ăn kèm theo mùa	-Ứng dụng nấu các món riêu khác -Bún riêu cua, lẩu riêu cua sườn sụn, bắp bò
	Món mời	Cơm trắng(bún)		
4	Lý thuyết	Pha nước chấm và nước trộn nộm	-Pha nước chấm và nước trộn nộm tiêu chuẩn -Pha nước trộn nộm cắt đi dùng được nhiều lần	-Pha các loại nước chấm phù hợp từng món ăn -Sử dụng trộn các loại nộm khác nhau

			-Mẹo pha nước chấm nổi tỏi ớt	
Thực hành	Mực xào bông hẹ		-Chọn mực, bạch tuộc tươi ngon -Mẹo xào mực không ra nước	-Tốt cho sức khỏe nam giới -Hợp với làm cỗ, món nhậu
	Gà cuộn nấm hấp		-Kỹ thuật rút xương gà -Cách hấp, thời gian đủ chín	-Sử dụng cho các món gà rút xương nhồi, gà xào, sốt -Hấp các loại thực phẩm khác
	Salad thập cẩm theo mùa		-Cắt thái các hình khối -Cách trang trí đĩa ăn cho các loại salad	-Sử dụng trong bữa ăn hàng ngày -Tốt cho sức khỏe do chứa nhiều vitamin -Phù hợp cho người già, trẻ nhỏ, ăn chay
	Món mời	Cơm trắng		

5	Lý thuyết	Làm chín thực phẩm bằng phương pháp ninh, hầm, om,	-Hiểu được phương pháp và cách tính thời gian cho từng món	-Phù hợp cho người già, trẻ nhỏ, phụ nữ sau sinh, người mới ốm dậy -Dễ hấp thu, tốt cho sức khỏe
	Thực hành	Tim lợn hầm thuốc bắc 	-Sử dụng các vị thuốc bắc trong chế biến món ăn	-Có tác dụng an thần, bồi bổ cơ thể tránh ra mồ hôi trộm, giảm trí nhớ -Các món hầm với thuốc bắc: sườn, gà
		Ốc xào khế 	-Phân biệt các loại ốc -Làm sạch nhớt, bớt tanh	-Làm nem ốc, chả ốc, bún ốc
		Canh thiên lý nấu tôm	-Chọn hoa thiên lý ngon -Bí quyết cho nước canh ngon tròn vị -Các tác dụng tuyệt vời của hoa thiên lý	-Giúp cho người già dễ ngủ, giảm đau xương khớp -Hỗ trợ giảm cân -Tốt cho người vô sinh -Tốt cho người bị trĩ, sa dạ con



				
	Món mời	Cơm trắng		
	Đề xuất món cho buổi học số 6: Học viên đề xuất 2-3 món cho buổi học số 6, phù hợp thời gian dạy và chi phí.			
6	Lý thuyết	- Tư vấn thiết kế thực đơn tiếp khách	- Một số thực đơn mẫu - Cách cân đối các loại thực phẩm, các món ăn trong một bữa ăn	- Tự lên thực đơn phù hợp cho gia đình mình - Đảm bảo bữa ăn ngon, đẹp mắt, cân bằng dinh dưỡng
	Thực hành	Giáo viên dạy món theo yêu cầu của học viên đưa ra ở buổi học số 5	- Học viên được giáo viên chia sẻ nhiều bí quyết hay trong nấu ăn - Được giải đáp các thắc mắc về những món trong thực đơn tự chọn sáng tạo	- Vận dụng những kiến thức từ khóa học, vận dụng sáng tạo vào chế biến những bữa ăn ngon cho gia đình - Tự tin hơn trong việc nấu nướng tại gia đình

7	Lý thuyết	<i>Làm chín thực phẩm bằng phương pháp lên men vi sinh vật</i>	<i>-Cơ chế làm chín thực phẩm bằng phương pháp lên men vi sinh vật</i>	<i>-Muối cà, làm sữa chua, nem chua</i>
	Thực hành	Bê tái chanh 	-Chọn thịt làm món tái ngon -Cách luộc thịt làm món tái -Cách làm bê đỡ hôi	-Biết làm các món tái khác: Đê tái chanh, thỏ tái chanh
		Ếch nấu chuối đậu 	-Chọn ếch ngon, phân biệt ếch đồng và ếch nuôi -Mẹo sơ chế ếch hết nhớt, không tanh -Cách làm chuối không thâm -Kết hợp các loại rau gia vị giúp khử mùi tanh	-Biết nấu các món om khác: Ốc nấu chuối đậu, thịt om chuối đậu, lươn om chuối đậu,...
		Muối dưa cải bẹ 	-Phân biệt các loại cải, chọn cải muối dưa -Pha nước muối dưa -Bảo quản dưa muối sau khi dưa chín	-Ứng dụng để muối các loại thực phẩm khác: cà, củ cải,.. -Sử dụng dưa đã được muối chua làm các món xào, canh, hầm,...

	Món mời	Cơm trắng		
8	Lý thuyết	<i>Làm chín thực phẩm bằng phương pháp kho, rim</i>	-Các loại thực phẩm phù hợp với món kho, rim -Tính công thức chuẩn cho các món -Kết hợp các loại thực phẩm khác nhau trong cùng một món kho, rim	-Kho, thịt, cá, trứng, các loại củ, quả -Các món rim thông dụng
	Thực hành	Thịt ba chỉ kho bia và trứng cút 	-Cách thắng nước hàng 1 lần sử dụng nhiều lần -Kho trứng ngon không nát -Sử dụng bia trong các món kho	-Sử dụng cho các món kho khác: cá, sườn,... -Dùng với xôi trắng cho bữa sáng tại nhà
		Trứng cuộn thịt hấp nấm 	-Cách kết hợp trứng, thịt, nấm hấp mà không bị tanh, màu sắc hài hòa, bắt mắt -Cách tráng trứng mỏng, cuộn và trang trí đĩa hấp	-Sử dụng trong bữa ăn hàng ngày giúp tăng sức đề kháng. Cũng như trong các bữa tiệc nhỏ thêm phần đa dạng -Món ăn đẹp mắt và ngon miệng này sẽ giúp các bé yêu thích thú với bữa ăn hơn, người cao tuổi dễ hấp thu hơn
		Lưỡi lợn trộn dưa leo	-Chọn lưỡi lợn tươi ngon tránh đồ đông lạnh	-Sử dụng làm món chống ngấy trong bữa ăn hàng ngày,

			-Cách làm sạch và khử mùi hôi -Chọn dưa leo không đắng	- lễ tết -Kết hợp làm các món trộn khác cùng lưỡi lợn
	Món mời	Cơm trắng		
	Lý thuyết	Làm chín thực phẩm bằng phương pháp nướng	-Các phương pháp nướng khác nhau: nướng than, nướng lò, nướng chảo,...	Tự kết hợp các loại thực phẩm trong chế biến các món nướng khác nhau tùy theo mục đích
9	Thực hành	Tôm nướng muối ớt 	-Cách làm muối ớt chuẩn vị -Chọn tôm tươi ngon, cách cấp đông cho mẻ tôm ngon để sử dụng nhiều lần -Cách nướng than hoa	-Sử dụng cho các món nướng muối ớt khác -Tiện sử dụng cho các bữa ăn trong gia đình khi bận rộn không có thời gian đi chợ
		Vịt nấu giả cây 	-Cách chọn vịt, ngan ngon, khử mùi hôi đặc trưng -Các gia vị trong món nấu giả cây -Sơ chế và cấp đông	-Rã đông, hâm nóng và sử dụng tiết kiệm thời gian -Nấu các món giả cây khác
		Canh bầu nấu hến	-Cách làm hến -Cách băm bầu nấu canh -Kết hợp rau răm với canh trai, hến,...	-Nấu các loại canh ngon, bổ, an toàn cho sức khỏe, đủ chất dinh dưỡng mà không béo.

					
	Món mời	Cơm trắng			
10	Lý thuyết	-Tu vẫn thiết kế thực đơn chay	-Sử dụng một số món chay trong bữa ăn gia đình, ngày rằm, mừng 1 hay Tết	-Thanh lọc cơ thể, giảm tải đường tiêu hóa, cung cấp vitamin	-Phù hợp với xu thế hiện đại
	Thực hành	Nui xào thập cẩm chay 	-Cách thay thế thịt, tôm, cá bằng các loại rau củ quả, đậu phụ,...trong chế biến -Kết hợp các nguyên liệu hài hòa cho món ăn thêm hấp dẫn -Một số loại gia vị không dùng trong món chay	-Đưa các món ăn chay vào bữa ăn gia đình -Mang lại nhiều lợi ích tốt cho sức khỏe -Phù hợp với những người ăn kiêng, ăn chay trường,...	
		Salad miến trộn chay 			
		Canh nấm nấu chay			

					
--	--	---	--	--	--

***LỊCH HỌC**

-Buổi trưa: Ca 11h-13h vào mỗi thứ 3 và thứ 5 hàng tuần

-Buổi tối: Ca 18h-20h vào mỗi thứ 2 và thứ 4 hàng tuần

***ĐỐI TƯỢNG**

-Nhân viên văn phòng

-Học sinh sinh viên

***SỐ BUỔI: 10**

***TRỌN GÓI HỌC PHÍ VÀ THỰC PHẨM: 3.080.000đ**