






# KHOA HỌC NHÀ BẾP

Họ và tên: \_\_\_\_\_

LỚP

# QUY TẮC PHÒNG THÍ NGHIỆM

<b>1</b>	<i>Mang đầy đủ sách và dụng cụ học tập</i>	
<b>2</b>	<i>Tôn trọng, lắng nghe</i>	
<b>3</b>	<i>Làm theo hướng dẫn của Thầy Cô</i>	
<b>4</b>	<i>Làm việc nhóm đoàn kết, tích cực</i>	
<b>5</b>	<i>Dọn dẹp gọn gàng vào cuối buổi</i>	

# MỤC LỤC

<b>QUY TẮC PHÒNG THÍ NGHIỆM .....</b>	<b>2</b>
<b>Bài 1 .....</b>	<b>4</b>
1. ĐÁ LẠNH TRONG NHÀ BẾP .....	4
<b>Bài 2 .....</b>	<b>7</b>
2. DINH DƯỠNG TRONG QUẢ TRỨNG.....	7
<b>Bài 3 .....</b>	<b>10</b>
3. BỘT RAU CÂU .....	10
4. LOẠI BỎ VÁNG MỠ CHO MÓN ĂN .....	12
<b>Bài 4 .....</b>	<b>14</b>
1. SẢN PHẨM KHOA HỌC: THẠCH XÀ PHÒNG .....	14
<b>THƯ GỬI QUÝ PHỤ HUYNH .....</b>	<b>16</b>



## 1. ĐÁ LẠNH TRONG NHÀ BẾP

Ngoài việc tạo nên sự mát lạnh và ngon lành cho những ly nước uống, **đá lạnh** còn được sử dụng như một cánh tay đắc lực trong việc nấu nướng hằng ngày.

**Hãy cùng tìm hiểu xem đá lạnh có thể làm được những gì trong nhà bếp nhé!**



### Thí nghiệm 1

### SỢI BÁNH CANH SẮC MÀU

#### DỤNG CỤ

			
<b>Bột mì và bột gạo</b>	<b>Nước</b>	<b>Đũa</b>	<b>Nồi điện</b>
			
<b>Màu thực phẩm</b>	<b>Ly</b>	<b>Dao nhựa</b>	<b>Đá lạnh</b>

#### CÁCH LÀM

1. Chuẩn bị 1 ly chứa 10 g bột mì và 10 g bột gạo;

2. Cho 10 ml nước màu vào ly bột;
3. Dùng đũa khuấy đều đến khi bột dẻo;
4. Nhào bột và đặt bột trên khay rồi cán mỏng;
5. Cắt bột thành sợi dài và đem đi luộc chín;
6. Vớt sợi bánh canh ra và ngâm trong nước đá lạnh khoảng 2 phút.



**Cùng làm những sợi bánh canh sắc màu tuyệt đẹp nhé!**

## KẾT LUẬN





**Đá lạnh** giúp sợi bánh canh đã luộc chín có **độ dai** và **chắc hơn** khi sử dụng.



### Thí nghiệm 2

### THÁCH THỨC HÀNH TÂY

#### DỤNG CỤ

			
<b>Hành tây</b>	<b>Đá lạnh</b>	<b>Ly</b>	<b>Dao nhựa</b>

#### CÁCH LÀM

1. Chuẩn bị 2 miếng hành tây;
2. Ngâm 1 miếng hành tây vào ly đá;
3. Dùng dao nhựa cắt nhỏ miếng hành tây đã ngâm đá;

4. Dùng dao nhựa cắt nhỏ miếng hành tây không ngâm đá.

**Hãy cùng cảm nhận sự khác biệt khi cắt 2 miếng hành tây nhé!**



### KẾT QUẢ

Khoanh tròn (O) vào từ đúng

Khi ngâm hành tây vào nước đá rồi cắt, mắt sẽ **(bị cay/ không bị cay)**.

### KẾT LUẬN

Điền số thích hợp vào chỗ trống

**(1) đá lạnh/ (2) cay mắt**

Khi cắt hành tây, chúng ta sẽ bị \_\_\_\_\_ và chảy nước mắt. Để tránh điều này xảy ra người ta thường ngâm hành tây vào \_\_\_\_\_ khoảng 10 phút rồi mới chế biến.



### Kiến thức

### ĐÁ LẠNH

**Đá lạnh** được sử dụng nhiều trong nhà bếp với các công dụng hữu ích như **giữ độ dai giòn** cho thực phẩm, **giảm sự cay mắt** khi cắt hành, **làm sạch dụng cụ** nhà bếp,...





**Em có biết?**

## TẠI SAO CẮT HÀNH GÂY CAY MẮT



Khi cắt hành, các tế bào hành bị **phá vỡ** và **giải phóng** hợp chất khí của **Sulfur**. Chất khí này gặp nước trong mắt người tạo thành **acid**. Acid là nguyên nhân **gây cay mắt**.

**Đá lạnh làm chậm việc giải phóng** hợp chất khí **Sulfur**, từ đó ít gây cay mắt hơn.

**Bài  
2**

Mẹo vặt với các món trứng



## 2. DINH DƯỠNG TRONG QUẢ TRỨNG



- Mẹ Lan cần tách lấy lòng đỏ trứng để làm bánh bông lan.
- Lan đã quá chán với món trứng chiên chỉ 2 màu vàng và trắng.

**Làm thế nào để giải quyết được những điều này?**




**Chúng ta cùng tìm hiểu các mẹo vặt với trứng nhé!**



Thí nghiệm 1

**TÁCH LÒNG ĐỎ**

**DỤNG CỤ**

		
<b>Trứng</b>	<b>Dĩa</b>	<b>Chai nhựa</b>

**CÁCH LÀM**

1. Đập trứng vào đĩa;
2. Bóp nhẹ chai rồi đặt miệng chai lên trên lòng đỏ;
3. Ngừng bóp chai và quan sát.



**Quan sát hiện tượng em nhé!**

**KẾT QUẢ**

Khoanh tròn (O) vào từ đúng

Khi buông tay ra, (*lòng trắng/ lòng đỏ*) bị hút vào trong chai.



Thí nghiệm 2

**TRỨNG ĐỔI MÀU**

**DỤNG CỤ**

	
<b>Lòng trắng trứng</b>	<b>Bắp cải tím</b>



		
<b>Ly</b>	<b>Đĩa</b>	<b>Pipet</b>

## CÁCH LÀM

1. Chuẩn bị 1 đĩa đựng lòng trắng trứng;
2. Dùng pipet nhỏ 20 ml nước bắp cải tím vào đĩa.



**Quan sát hiện tượng xảy ra em nhé!**

## KẾT QUẢ

Khoanh tròn (O) vào từ đúng

Lòng trắng trứng trong chén chuyển thành (*màu xanh/ màu đỏ/ màu tím*).

## KẾT LUẬN

Chọn số thích hợp điền vào chỗ trống

**(1) màu xanh/ (2) base**

Lòng trắng trứng có tính \_\_\_\_\_, nước bắp cải tím vào sẽ chuyển thành \_\_\_\_\_ khi cho vào lòng trắng trứng.



Em có biết?

**DINH DƯỠNG TỪ QUẢ TRỨNG**

**Trứng là một thực phẩm quen thuộc và giàu chất dinh dưỡng.**



**Trứng** cung cấp chất dinh dưỡng cho các tế bào **giúp duy trì cơ bắp, giúp tóc và móng phát triển khỏe**. Ngoài ra còn giúp trẻ nhỏ **tăng chiều cao, phát triển trí não**.

Trung bình người Việt Nam tiêu thụ khoảng **182 quả trứng/ năm**.

Bài  
3 Bột rau câu  
Mỡ động vật



### 3. BỘT RAU CÂU



Kiến thức

**BỘT RAU CÂU**

**Bột rau câu giòn** là một loại bột có nguồn gốc tự nhiên, được **chiết xuất từ các loài tảo đỏ**. **Bột rau câu dẻo** cũng được chiết xuất từ một loại tảo biển có tên là rau câu (rau ngoi).



Cả hai loại bột trên đều có khả năng **kết dính và tạo độ đông đặc** cho thực phẩm.

**Bột rau câu thường** được dùng **làm thạch, rau câu, bánh pudding,...**



### Thí nghiệm 1

## THẠCH SẮC MÀU

### DỤNG CỤ

			
<b>Bột rau câu</b>	<b>Ấm đun</b>	<b>Nước</b>	<b>Dầu ăn</b>
			
<b>Màu thực phẩm</b>	<b>Cốc đong</b>	<b>Muỗng</b>	<b>Ly</b>

### CÁCH LÀM

1. Cho 20 ml nước lạnh và 30 ml dầu ăn vào ly nhựa;
2. Cho 1 g bột rau câu giòn và 1 g bột rau câu dẻo vào cốc đong;



3. Cho 30 ml nước nóng và 2 giọt màu thực phẩm vào cốc đong chứa bột rồi khuấy đều;
4. Sau đó đổ từ từ dung dịch trên thành từng giọt vào ly hỗn hợp dầu và nước;
5. Chờ các giọt dung dịch rơi xuống lớp nước;  
**Dùng muỗng vớt lên và quan sát nhé!**

### KẾT QUẢ

Vẽ lại hiện tượng khi nhỏ dung dịch vào ly



### KẾT LUẬN

Khoanh tròn (O) vào từ đúng

Bột rau câu tan trong nước thành dạng (**rắn/lỏng/khí**). Sau khi đun nóng và để nguội, nó sẽ từ dạng lỏng chuyển thành dạng (**rắn/lỏng/khí**).

## 4. LOẠI BỎ VÁNG MỠ CHO MÓN ĂN

Đồ ăn nhiều dầu mỡ không những có hại cho sức khỏe mà còn khiến vẻ ngoài của món ăn kém hấp dẫn bởi lớp váng mỡ trên bề mặt. Nhưng bạn đừng lo lắng, **hãy áp dụng ngay mẹo giúp loại bỏ váng dầu mỡ bằng muỗng sau đây.**










## Thí nghiệm 2

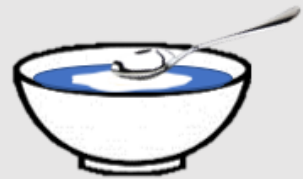
## THÁCH THỨC VÁNG MỠ

### DỤNG CỤ

				
<b>Muỗng inox</b>	<b>Đá lạnh</b>	<b>Tô</b>	<b>Mỡ trùu</b>	<b>Nước</b>

### CÁCH LÀM

1. Chuẩn bị 1 tô nước chứa mỡ ở trạng thái lỏng;
2. Chuẩn bị 1 chiếc muỗng inox và ngâm muỗng vào đá lạnh khoảng 30 giây;
3. Lấy muỗng ra và nhẹ nhàng lướt đáy muỗng inox trên mặt của váng mỡ.



**Quan sát hiện tượng và lí giải mọo vật tách váng mỡ cho món ăn nhé!**

### KẾT QUẢ

Khoanh tròn (O) vào đáp án đúng

Có hiện tượng gì dưới đáy muỗng?



A. Mỡ bám vào đáy muỗng



B. Mỡ làm khô muỗng

## KẾT LUẬN

Khoanh tròn (O) vào từ đúng

Có thể làm **mỡ động vật đông đặc** bằng cách **để nguội** nó hoặc cho nó **tiếp xúc** với một vật có nhiệt độ (*cao/ thấp*).

Bài  
4

Sản phẩm khoa học: Thạch xà phòng



## 1. SẢN PHẨM KHOA HỌC: THẠCH XÀ PHÒNG



Thạch xà phòng được làm từ **bột rau câu** cùng với một số nguyên liệu khác.


Chúng ta hãy cùng tìm hiểu cách làm thạch xà phòng nhé!



Sản phẩm khoa học

**THẠCH XÀ PHÒNG**

### DỤNG CỤ

			
<b>Dung dịch xà phòng</b>		<b>Bột rau câu</b>	<b>Nước</b>
			
<b>Cốc đong</b>	<b>Muỗng</b>	<b>Hũ nhựa</b>	<b>Nồi điện</b>

### CÁCH LÀM

1. Cho 2 g bột rau câu vào 35 ml nước và khuấy đều;

2. Đun sôi hỗn hợp trên;
3. Đổ hỗn hợp vào cốc đong;
4. Cho 10 ml dung dịch xà phòng vào hỗn hợp vừa đổ vào cốc đong, khuấy đều và đổ vào hũ nhựa;
5. Đợi bánh xà phòng đông lại và sử dụng.



**Cùng làm những bánh xà phòng đẹp mắt em nhé!**

## THƯ GỬI QUÝ PHỤ HUYNH

Quý Phụ huynh thân mến,

Qua chủ đề **“Khoa học nhà bếp”**, các em sẽ tìm hiểu về các mẹo vặt sử dụng trong nhà bếp, cách xử lý một số nguyên vật liệu nấu ăn đặc biệt và tìm hiểu về giá trị dinh dưỡng của một số thực phẩm.

**Đầu tiên** các em sẽ tìm hiểu về mẹo cắt hành tây không cay thông qua bài **“Cắt hành không cay mắt”** và tìm hiểu về **cách làm bánh canh dai ngon**.

Tiếp theo, các em sẽ thực hành **tách lòng đỏ trứng bằng một số cách** và tìm hiểu thêm về **giá trị dinh dưỡng của trứng**.

Kế tiếp, các em sẽ tìm hiểu về **bột rau câu giòn, bột rau câu dẻo và ứng dụng** của nó trong nhà bếp. **Đồng thời**, thông qua thí nghiệm vớt váng mỡ nhờ đá lạnh các em sẽ biết cách **loại bỏ bớt lượng mỡ** trong món ăn hàng ngày.

Và cuối cùng, các em sẽ được tự tay làm ra sản phẩm **thạch xà phòng** với nhiều hình dạng khác nhau và có thể sử dụng tại nhà.

Thông qua chủ đề, thầy cô hy vọng các em sẽ có thêm cảm hứng vào bếp và tích lũy kiến thức về **giá trị dinh dưỡng của các nguyên liệu** trong bữa ăn hàng ngày. Hi vọng sẽ **nâng cao nhận thức** về thực phẩm và cuối cùng là **chủ động giúp đỡ** người thân trong căn bếp gia đình.

Tập thể giáo viên môn **Funex**