

HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ TP HÀ NỘI  
**Trung tâm Hỗ trợ Phát triển Phụ nữ Hà Nội**

**CHƯƠNG TRÌNH HỌC NỮ CÔNG GIA CHÁNH 15 buổi/khóa**

**1- KỸ NĂNG CHUNG: 1 buổi**

- Nhận biết thực phẩm an toàn
- Làm quen với các dụng cụ, thiết bị, máy móc dùng trong chế biến
- An toàn vệ sinh trong chế biến thực phẩm

**2- CHẾ BIẾN MÓN ĂN: 6 buổi**

Chuyên đề	Nội dung	Thực hành
Các món luộc, hấp	- Cách chọn nguyên liệu rau, củ quả và phương pháp luộc giữ được màu sắc tươi ngon, hạn chế mất chất dinh dưỡng. - Chọn và luộc thịt mềm, ngọt, không bị khô	- Luộc củ, quả ngũ sắc - Luộc rau xanh: cải, muống - Luộc thịt ba chỉ lợn - Hấp khô qua nhồi thịt
Các món xào, rang	- Bí quyết xào rau, củ quả xanh mướt, giòn ngon. - Các món xào từ nguyên liệu thịt - Các món xào từ nguyên liệu khác: hải sản, nấm, thập cẩm	- Xào rau củ quả thập cẩm - Xào thịt bò cần, tỏi tây - Xào mướp - Rang tôm, thịt
Các món chiên	- Cách chọn nguyên liệu và chế biến các món chiên từ thịt gà, lợn. - Cách làm các món nem	- Thăn lợn chiên xù - Nem Hà Nội
Các món Canh	- Cách chọn nguyên liệu và nấu canh chua: cá, cua, trai, hến, - Canh rau, củ hầm xương.	- Canh chua cá (trai) - Canh củ quả xương lợn
Các món kho	- Bí quyết nấu các món kho ngon - Gia vị kết hợp trong các món kho	- Thịt, trứng kho tàu; - Cá kho
Các món ăn nhanh	- Cách chọn nguyên liệu và làm món ăn vặt	- Sushi, cơm cuộn - Khoai chiên - Piza/ Mỳ Spagetti

**3- NÁU CHÈ, THẠCH: 2 buổi**

Nội dung	Thực hành
- Cách chọn nguyên liệu và nấu chè - Quy trình cơ bản chế biến một số loại chè	- Nấu thạch agar - Chè hạt sen long nhãn - Chè đậu xanh - Trân châu dừa

**4- TĨA HOA, CON GIỐNG TỪ CỦ, QUẢ: 3 buổi**

Nội dung	Thực hành
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu dụng cụ và vật liệu.</li> <li>- Nguyên tắc trang trí đĩa thức ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tia con giống từ cà rốt, củ cải</li> <li>- Tia hoa từ củ, quả trang trí vành đĩa các món ăn</li> </ul>

**5- PHA CHẾ ĐỒ UỐNG:**

**3 buổi**

Nội dung	Thực hành
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu các món sinh tố phổ biến.</li> <li>- Hướng dẫn lựa chọn trái cây chuẩn để làm sinh tố.</li> <li>- Hướng dẫn sơ chế bảo quản hoa quả nguyên vật liệu được tươi.</li> <li>- Hướng dẫn trang trí cho ly sinh tố.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách làm siro đường</li> <li>- Nước chanh/cam nóng /đá</li> <li>- Sinh tố bơ, xoài, dưa</li> <li>- Trà dimal nóng, đá</li> <li>- Trà chanh</li> </ul>

**Học phí:** 1.500.000đ (Bao gồm cả nguyên liệu thực hành tại lớp)

**Thời gian học:** tuần 3 buổi /Sáng Thứ 2 - 4 - 6 /Thứ 3-5-7 (8h00 đến 10h30)

**Địa điểm học:** Số 1 Hoàng Văn Thụ, Hoàng Văn Thụ, Hà Nội

**Điện thoại:** 024.3999.8991 / Hotline: 0983.895.591