

Môn học: Công Nghệ

Lớp: 6

Tuần 22: (từ 1/2 đến 5/2)

Bài 17: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG

TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN (2 tiết)

I./ BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG KHI CHUẨN BỊ CHẾ BIẾN:

1. Thịt, cá:

- Không ngâm rửa sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi.
- Không để ruồi, bọ bầu vào.
- Cần giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để không bị ôi, ươn.

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi :

- Rửa rau thật sạch, không thái nhỏ khi rửa và không để khô héo, chỉ nên cắt nhỏ trước khi nấu.
- Rau củ quả ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.

3. Đậu hạt khô, gạo:

- Đậu, hạt khô: vo sạch, ngâm
- Gạo: Không vo quá kĩ, sẽ bị mất sinh tố B1

II./ BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHI CHẾ BIẾN:

1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn ?

- Đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP.
- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

2. Ảnh hưởng của nhiệt đối với thành phần dinh dưỡng :

a) Chất đạm :

Chất đạm thường dễ tan trong nước, giá trị dinh dưỡng sẽ giảm đi.

b) Chất béo:

Sinh tố A trong chất béo sẽ phân hủy và chất béo sẽ bị biến chất.

c) Chất đường bột:

Chất đường sẽ bị biến mất, chuyển sang màu nâu, có vị đắng khi đun khô đến 180°C.

d) Chất khoáng:

Chất khoáng sẽ tan một phần trong nước.

e) Sinh tố:

Các sinh tố dễ mất đi, nhất là các sinh tố dễ tan trong nước.

III./Bài tập: Mẹ em đi chợ mua một số thực phẩm để chế biến món ăn như thịt heo, tôm tươi, rau cải, cà chua, khoai tây, cà rốt, trái cây tráng miệng (táo, nho, ...).Em hãy cho biết biện pháp bảo quản các chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng.