

CÔNG NGHỆ 6

TUẦN 22 - Bài 17:

BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

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

1. Thịt, cá:

- Không ngâm rửa thịt cá sau khi cắt thái, vì chất khoáng và sinh tố dễ mất đi.
- Không để ruồi bọ bầu vào.
- Giữ thịt cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Để rau củ, quả tươi không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên rửa thật sạch, nhẹ nhàng, không để nát, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa và không để khô héo
- Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn

3. Đậu hạt khô, gạo:

- Đậu hạt khô: Bảo quản nơi khô ráo, mát mẻ, tránh sâu bọ
- Gạo: Không nên vo quá kỹ sẽ 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
- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố nhất là các sinh tố tan trong chất béo
- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi
- Khi nấu tránh khuấy nhiều
- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần
- Không nên dùng gạo sát quá trắng và vo gạo khi nấu cơm
- Không chắt bỏ nước cơm vì sẽ mất sinh tố B₁

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

a/ Chất đạm: Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao, giá trị dinh dưỡng sẽ bị giảm đi

b/ Chất béo: Đun nóng nhiều sinh tố A trong chất béo sẽ bị phân hủy và chất béo sẽ bị biến mất

c/ Chất đường bột:

- Chất đường : sẽ bị biến mất đi chuyển sang màu nâu có vị đắng
- Chất tinh bột : sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu hủy

d/ Chất khoáng: Khi đun nấu sẽ hòa tan vào nước

e/ Sinh tố: Trong quá trình chế biến các sinh tố dễ bị mất đi

BÀI TẬP

1. Sau đây là những thực phẩm được mua sắm để chế biến món ăn: thịt bò, tôm tươi, cá lóc, rau cải ngọt, cà chua, giá đỗ, khoai tây, cà rốt, trái cây (ổi, táo, xoài,...). Em hãy nêu cách bảo quản các thực phẩm trên để không bị mất chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến và sử dụng?
2. Theo em sinh tố C có lợi ích gì trong việc phòng chống dịch bệnh do vi rút Corona?
3. **bài tập trắc nghiệm:**

Câu 1: Nhiệt độ cao gây ảnh hưởng thế nào đến tinh bột ?

- A. Tinh bột sẽ hòa tan vào nước.
- B. Tinh bột sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu hủy hoàn toàn
- C. Tinh bột sẽ bị phân hủy bị biến chất.
- D. Tất cả đều đúng

Câu 2: Sinh tố nào ít bền vững nhất khi đun nấu?

- A. B
- B. D
- C. A
- D. C

Câu 3: Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến ?

- A. Chất béo
- B. Tinh bột
- C. Vitamin
- D. Chất đạm

Câu 4: Chọn phát biểu sai về các biện pháp bảo quản thực phẩm :

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn
- B. Cắt lát thịt cá sau khi rửa và không để khô héo
- C. Không để ruồi bọ bâu vào thịt cá
- D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài

Câu 5: Muốn cho lượng sinh tố C trong thực phẩm không bị mất trong quá trình chế biến cần chú ý điều gì ?

- A. Không nên đun quá lâu
- B. Các loại rau củ cho vào luộc hay nấu khi nước đã sôi để hạn chế mất vitamin C
- C. Không đun nấu ở nhiệt độ quá cao , tránh làm cháy thức ăn.
- D. Tất cả đều đúng

Câu 6: Thông tin sai về các chất dinh dưỡng của cá là:

- A. Giàu chất béo.
- B. Giàu chất đạm.
- C. Cung cấp Vitamin A, B, D.
- D. Cung cấp chất khoáng, phospho, iod.

Câu 7: Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất đi sinh tố nào?

- A. Sinh tố A.
- B. Sinh tố B1.
- C. Sinh tố D.
- D. Sinh tố E.

Câu 8: Chất đường sẽ bị biến mất, chuyển sang màu nâu, có vị đắng khi đun khô đến nhiệt độ:

- A. 100°C.
- B. 150°C.
- C. 180°C.
- D. 200°C.

Câu 9: Các sinh tố sau dễ tan trong chất béo, trừ:

- A. Sinh tố C.
- B. Sinh tố A.
- C. Sinh tố D.
- D. Sinh tố K.

Câu 10: Lượng sinh tố mất đi trong quá trình nấu nướng của sinh tố Caroten là:

- A. 50%.
- B. 30%.
- C. 20%.
- D. 10%.

4. Mẹ em đi chợ, có mua một số món ăn, nhờ em cất giữ và bảo quản. Em hãy ghi các biện pháp bảo quản các thực phẩm trong bảng dưới đây để chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng

Lời giải:

TÊN THỰC PHẨM	BIỆN PHÁP BẢO QUẢN
1. Thịt bò 2. Tôm tươi 3. Rau cải 4. Cà chua	

5. Giá đỗ 6. Khoai tây 7. Cà rốt 8. Trái cây tráng miệng	
---	--