

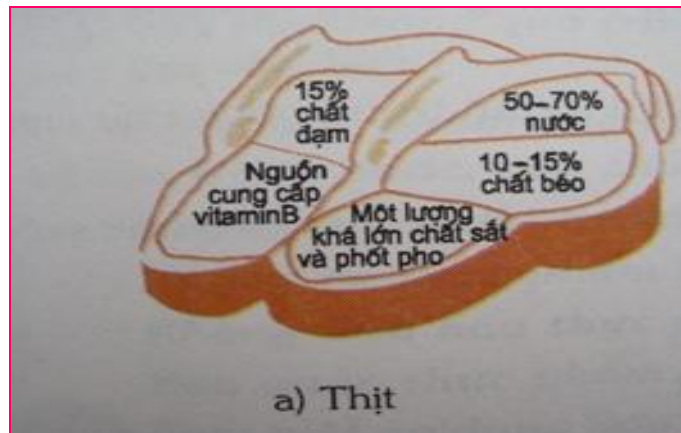
(CÁC EM ĐỌC BÀI BÊN DƯỚI)

BÀI 17: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

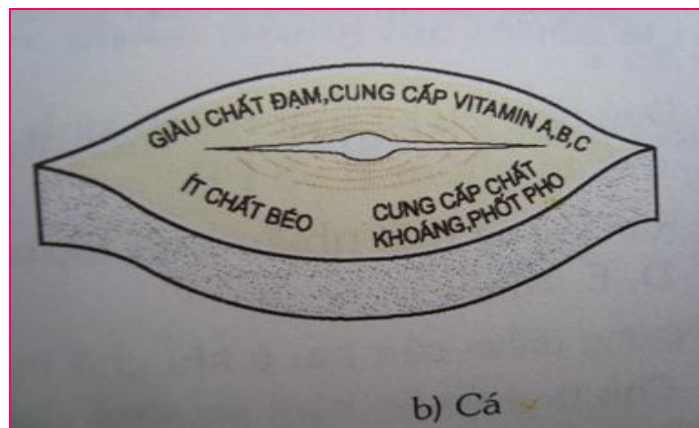
A. Xem hình ảnh và đọc hiểu bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến.

1. Thịt, cá

- Trong thịt có chứa chất đạm, nước, chất béo, vitamin B, chất sắt, photpho.



- Trong cá có chứa ít chất béo, đạm, vitamin A,B,D, chất khoáng, photpho, i ốt.



- Không ngâm, rửa thịt, cá sau khi cắt thái vì khoáng chất dễ bị mất.
- Cần bảo quản thực phẩm chu đáo, không để ruồi bọ bầu vào.
- Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp.



Thịt, cá ướp lạnh



Cá xông khói



Cá đóng gói

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi (rau dền , rau muống, xà lách...; đậu ve, đậu rồng, cà chua, dưa leo, bí đỏ...; táo ,ổi,nho...)



- Rau, củ, quả đậu hạt tươi trước khi chế biến hoặc sử dụng phải loại bỏ những phần không ăn được, sau đó rửa sạch và cắt thái phù hợp.
- Quả ăn sống phải gọt vỏ trước khi ăn.
- Sinh tố và các khoáng chất dễ bị tiêu hủy nếu không thực hiện đúng cách.
- Cần để nguyên trạng thái, rửa sạch trước khi cắt gọt.



Rửa sạch trước khi cắt thái và khi ăn



Nên gọt vỏ trước khi ăn đối với các loại củ quả ăn sống



Bảo quản trong tủ lạnh



Đề nơi khô ráo không ẩm ướt

3. Đậu hạt khô, gạo (đậu tương, đậu đen, đậu đỏ, lạc, vừng, gạo, đỗ xanh, gạo tẻ, gạo nếp... rất dễ bị mốc, mọt, sâu....)



+ Đậu hạt khô bảo quản chu đáo nơi khô ráo, mát mẻ; tránh sâu mọt có thể cho vào bọc ni lông hoặc hộp nhựa, thủy tinh...; trước khi bảo quản cần phơi thật khô, loại bỏ hạt hư, sâu... để nguội rồi bảo quản.

+ Gạo tẻ, gạo nếp không vo kĩ vì sẽ mất vitamin B1.

→ *Tất cả nên mua với lượng vừa đủ dùng trong thời gian ngắn.*

B. Xem hình ảnh và đọc hiểu bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến.

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

- Thực phẩm nếu 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 các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.



- Những điểm cần lưu ý khi chế biến món ăn:

- + Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi (giảm bớt thời gian ngâm thực phẩm trong nước).
- + Khi nấu tránh khuấy nhiều (sinh tố tan trong nước nhanh hơn nếu khuấy nhiều).
- + Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần (chất dinh dưỡng mất hết).
- + Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo (mất sinh tố B1).
- + Không nên chắt bỏ nước cơm (mất sinh tố B1).

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

Chất dinh dưỡng	Ảnh hưởng của nhiệt độ cao, đun nóng nhiều
Chất đạm	Giảm giá trị dinh dưỡng
Chất béo	Mất sinh tố A và bị biến chất
Chất đường bột	Bị mất khi nhiệt độ là 180 độ C
Chất khoáng	Bị hòa tan vào nước
Sinh tố	Dễ bị hòa tan

(CÁC EM CHÉP BÀI VÀO VỎ)

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 khoáng chất và sinh tố dễ bị mất.
- Cần bảo quản thực phẩm chu đáo, không để ruồi bọ bầu vào, giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp.

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Để rau, củ, quả không bị mất chất dinh dưỡng, hợp vệ sinh nên:
 - + Rửa thật sạch, nên cắt, thái sau khi rửa và không để rau khô héo.
 - + Rau, củ, quả ăn sống nên rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.

3. Đậu hạt khô, gạo

- + Đậu hạt khô bảo quản chu đáo khô ráo, mát mẻ, tránh sâu mọt.
- + Gạo tẻ, gạo nếp không vo kĩ.

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?

- Thực phẩm nếu 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 các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

- Những điểm cần lưu ý khi chế biến món ăn:

- + 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 xát quá trắng và vo kĩ gạo.
- + Không nên chặt bỏ nước cơm.

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

Các chất dinh dưỡng dễ bị thoái hóa, biến chất hoặc tiêu hủy bởi nhiệt.

- + Chất đạm ở nhiệt độ cao giá trị dinh dưỡng bị giảm.
- + Chất béo đun nóng nhiều sẽ mất vitamin A hoà tan và chất béo bị biến chất.
- + Chất đường bột ở nhiệt độ cao sẽ bị phân hủy.
- + Chất khoáng, sinh tố sẽ dễ bị hoà tan vào môi trường nước hoặc bị phân huỷ ở nhiệt độ cao./.

(PHẦN DẶN DÒ CÁC EM)

Học xong bài này, các em:

- 1) Biết được cách bảo quản các chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến món ăn.
- 2) Thực hiện được một số công việc để hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng của một số loại thực phẩm trước khi chế biến.
- 3) Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tế để bảo quản chất dinh dưỡng chứa trong thực phẩm khi chuẩn bị chế biến.
- 4) Đảm bảo vệ sinh khi ăn uống và thu dọn vệ sinh nơi ăn uống.

Chúc các em vận dụng tốt bài học vào cuộc sống!!!

Các em cố gắng vừa học vừa giữ gìn sức khỏe thật tốt nhé các em!!!