

**Thời gian: HKI – Tuần 12**

## **BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH**

### **I. Bảo quản thực phẩm:**

#### **1. Vai trò và ý nghĩa của bảo quản thực phẩm:**

- Thực phẩm khi hư hỏng sẽ bị giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của người sử dụng.
- Việc bảo quản có vai trò ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.
- Các phương pháp bảo quản khác nhau tạo nên nhiều sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài, làm tăng tính đa dạng của thực phẩm, tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.

#### **2. Phương pháp bảo quản thực phẩm:**

- Một số phương pháp bảo quản thực phẩm thông dụng như: phơi khô hoặc sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không....
- Tùy từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp bảo quản cho phù hợp.

-----Hết-----