# 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 bâu vào
* Cần giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để không bị ôi, ươn.

**2. Rau, củ, qủa, đâu hạt tươi :**

* Rửa rau thật sạch, không để nát, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa và không để khô héo, chỉ nên cắt nhỏ trước khi nấu.
* Rau củ qủa ăn sống nên rửa cả qủa, gọt vỏ trước khi ăn.

**3.Đậu hạt khô, gạo:**

* Đậu hạt khô : Bảo qủan chu đáo nơi khô ráo, mát mẻ, tránh sâu mọt.
* Gạo tẻ, gạo nếp: Không vo qúa 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 ?**

* Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.
* Khi nấu tránh khuấy nhiều.
* Không nên đun lại thức ăn nhiều lần.
* Không nên dùng gạo xát qúa trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.
* Không nên chắt nước cơm, vì sẽ mất vitamin B1

**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 1800C.

**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