

BÀI 17

BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN (tt)

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 mất sinh tố tan trong nước.
- Chiên lâu mất sinh tố tan trong chất béo.
- Khi chế biến cần chú ý:
 - + Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.
 - + Khi nấu tránh khuấy đảo nhiều .
 - + Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần.
 - + Không dùng gạo chà xát quá trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.
 - + Không nên chặt bỏ nước cơm

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 giảm.

b. Chất béo

- Đun nóng nhiều sẽ làm phân huỷ sinh tố A và chất béo biến chất.

c. Chất đường bột

- Chất đường sẽ biến mất và chuyển màu nâu, vị đắng khi đun ở 108⁰C.

- Chất tinh bột dễ tiêu hơn, bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ tiêu huỷ ở nhiệt độ cao .

d. Chất khoáng

- Chất khoáng dễ tan trong nước.

e. Sinh tố

dễ mất đi trong quá trình chế biến.

Câu hỏi :

1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến?
2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng?

Dặn dò:

- Xem bài 18

BÀI 18:

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT:

1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

a) Luộc:

- Làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm

* Quy trình chế biến : SGK / tr 85

b) Nấu:

- Là phối hợp nhiều nguyên liệu Đ V và TV, có thêm gia vị trong môi trường nước.

* Quy trình chế biến: SGK/ tr 86

c) Kho: Làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

* Quy trình chế biến: SGK / tr 86.

2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước.

Hấp (đồ):

Là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều làm chín thực phẩm.

*Quy trình chế biến :

SGK / tr 87

Dẫn dò:

Học nội dung bài vừa tìm hiểu, xem SGK phần tiếp theo

