**Bài 17. BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN (2t)**

**( Tuần 5)**

**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 bị mất đi.***

***- Không để ruồi bọ bâu vào.***

***- Giữ thịt cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.***

**2. Rau, củ ,quả, đậu hạt tươi.**

***- Rửa rau thật sạch ; chỉ nên cắt thái sau khi rửa và không để rau khô héo.***

***- Rau củ ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.***

***3 Đậu hạt khô , gạo***

**- Đậu hạt khô : để nơi thoáng mát.**

**- Gạo để nơi khô ráo.**

***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 hâm lại thức ăn nhiều lần.***
* ***Không vo kĩ gạo khi nấu cơm.***
* ***Không nên chắt bỏ nươc cơm vì sẽ mất sinh tố B1.***

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

* **Chất đạm : khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao giá trị dinh dưỡng sẽ giảm.**
* **Chất béo : đun nóng nhiều chất béo sẽ bị biến chất.**
* **Chất đường bột : chất đường sẽ bột chuyển sang màu nâu, có vị đắng khi đun đến 180 độ C ; chất tinh bột nếu đun cao sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng bị tiêu hủy hoàn toàn.**
* **Chất khoáng : khi đun nấu, một phần chất khoáng sẽ hòa tan vào nước.**
* **Sinh tố :trong chế biến sinh tố dễ bị mất đi, nhất là sinh tố dễ tan trong nước.**

**.**