Bài 17: 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 vi sinh tố dễ bị mất.
Cần bảo quản thực phẩm chu đáo, không để ruồi bọ bâu vào, giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp.

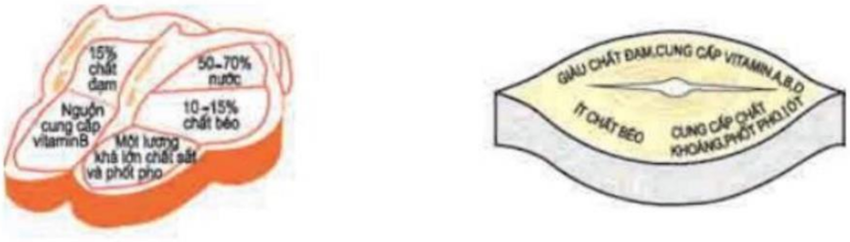
2) Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

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.



a) Thịt b) Cá

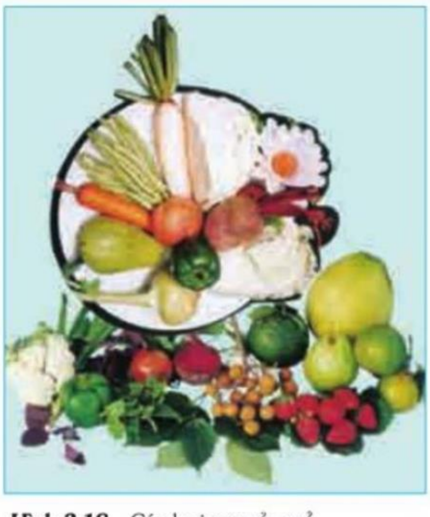
Hình 3.17

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 làm 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 ần.
+ Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo
+ Không nên chắt bỏ nước cơm.



Hình 3.18 – Các loại rau củ, quả.

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.
+ Chất đường bột ở nhiệt độ cao sẽ bị phân hủy.
+ Chất khoáng, sinh tố sẽ dễ bị hòa tan vào môi trường nước hoặc bị phân huỷ ở nhiệt độ cao.

Hình 3.19 – Các loại đậu hạt khô, gạo.