

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 nên ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt thái vì chất khoáng và vitamin 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:

- Để rau, củ, quả tươi không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên:
 - + Rửa thật sạch; chỉ nên cắt thái sau khi rửa; không để rau quả khô héo.
 - + Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.

3. Đậu hạt khô, gạo:

- Đậu hạt khô bảo quản nơi khô thoáng, tránh mối mọt.
- Gạo: nên mua vừa đủ ăn.

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 sẽ mất nhiều vitamin tan trong nước như vitamin C, nhóm B và PP.
- Rán lâu sẽ mất nhiều vitamin tan trong chất béo như : vitamin A,D,E,K.

* Lưu ý:

- Cho thực phẩm vào luộc hoặc nấu khi nước sôi.
- Khi nấu tránh khuấy nhiều.
- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần.
- Không dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo khi nấu cơm, không nên chắt bỏ nước cơm vì sẽ mất vitamin B1.

2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng:

Trong quá trình sử dụng nhiệt, các chất dinh dưỡng dễ bị thoái hoá, biến chất hoặc bị tiêu huỷ. Do đó cần phải quan tâm đến việc sử dụng nhiệt hợp lý trong chế biến để giữ cho món ăn luôn có giá trị dinh dưỡng cao,

Tên chất dinh dưỡng	Mức t⁰ ảnh hưởng	Kết quả
Chất đạm	Vượt quá nhiệt độ làm chín	Giá trị dinh dưỡng giảm
Chất béo	Vượt quá nhiệt độ nóng chảy và nấu sôi	Vitamin A trong chất béo bị phân huỷ, chất béo bị biến chất
Chất đường bột	Nhiệt độ đến 180 ⁰ C	+ Chất đường bị biến mất, chuyển sang màu nâu đen, có vị đắng. + Chất tinh bột bị cháy đen, chất dinh dưỡng bị tiêu huỷ.
Chất khoáng, sinh tố	Đun nấu chế biến	Hoà tan trong nước