

Bài 17

BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

- Tại sao phải bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn ?
- Làm thế nào để việc bảo quản chất dinh dưỡng đạt hiệu quả tốt ?

Chất dinh dưỡng của thực phẩm thường bị mất đi trong quá trình chế biến (khi chuẩn bị và cả trong khi chế biến). Vậy phải bảo quản như thế nào để giữ được nguồn dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe và thể lực ?

I - BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG KHI CHUẨN BỊ CHẾ BIẾN

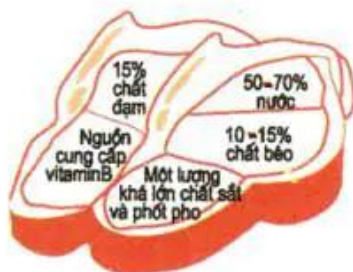
1. Thịt, cá

- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi.

Qua hình 3.17 em tự tìm hiểu về các chất dinh dưỡng của thịt, cá cần được bảo quản và ghi vào vở.

- Cần quan tâm bảo quản thực phẩm một cách chu đáo để góp phần hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng của thực phẩm :

- + Không để ruồi, bọ bâu vào.
- + Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.



a) Thịt



b) Cá

Hình 3.17

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Kể tên các loại rau, củ, quả, đậu hạt tươi thường dùng trong chế biến thức ăn ?

- Trước khi chế biến phải qua thao tác gì ?

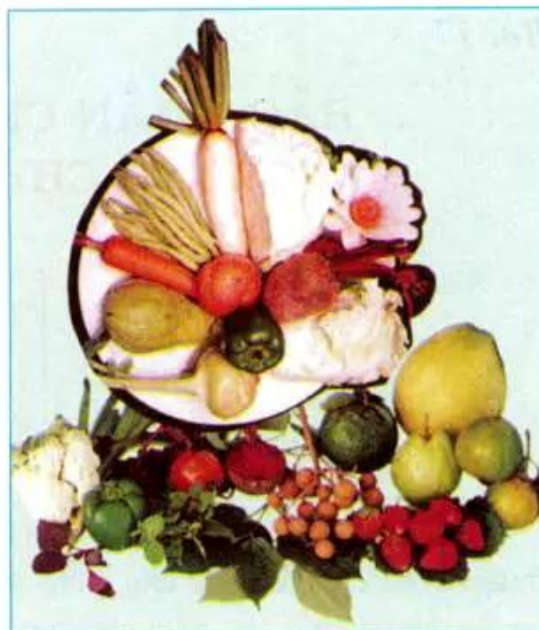
- Cách rửa, gọt, cắt, thái có ảnh hưởng gì đến giá trị dinh dưỡng ?

Tóm lại :

Để rau, củ, quả tươi không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên :

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

+ Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.



Hình 3.18 - Các loại rau củ, quả.

3. Đậu hạt khô, gạo

- Em hãy liên hệ kiến thức đã học có liên quan và ghi vào vở biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng thích hợp cho các loại :

- Đậu hạt khô :

- Gạo :



Hình 3.19 - Các loại đậu hạt khô, gạo.

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 sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP.

- Rán lâu sẽ 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 lần.
- Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.
- Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất sinh tố B1.

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

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

a) Chất đạm : Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao (vượt quá nhiệt độ làm chín), giá trị dinh dưỡng sẽ bị giảm đi.

b) Chất béo : Đun nóng nhiều (vượt quá nhiệt độ nóng chảy và nấu sôi), sinh tố A trong chất béo sẽ bị phân huỷ 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 180°C.

- Chất tinh bột dễ tiêu hơn qua quá trình đun nấu. Tuy nhiên, ở nhiệt độ cao, tinh bột sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu huỷ hoàn toàn.

d) Chất khoáng : Khi đun nấu, một phần chất khoáng sẽ hoà tan vào nước.

e) Sinh tố : Trong quá trình chế biến, các sinh tố dễ bị mất đi, nhất là các sinh tố dễ tan trong nước.

Cần áp dụng hợp lí các quy trình kĩ thuật trong chế biến món ăn để hạn chế phần nào sự hao mất sinh tố.

GHI NHỚ

*** Muốn cho việc ăn uống, sử dụng thực phẩm có tác dụng tốt đến sức khoẻ và thể lực, cần phải bảo quản các chất dinh dưỡng của thực phẩm cho thật chu đáo trong quá trình chế biến thực phẩm (trong lúc chuẩn bị cũng như khi chế biến).**

*** Để thực phẩm không bị mất các loại sinh tố, nhất là những sinh tố dễ tan trong nước, cần chú ý :**

- Không ngâm thực phẩm lâu trong nước.
- Không để thực phẩm khô héo.
- Không đun nấu thực phẩm lâu.
- Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp và hợp vệ sinh.
- Phải biết áp dụng hợp lí các quy trình chế biến và bảo quản thực phẩm.

CÂU HỎI

1. Em hãy cho biết chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến ?

2. Hãy kể tên các sinh tố tan trong nước và các sinh tố tan trong chất béo. Sinh tố nào ít bền vững nhất ? Cho biết cách bảo quản.

3. Sau đây là những thực phẩm được mua sắm để chế biến món ăn : thịt bò, tôm tươi, rau cải, cà chua, giá đỗ, khoai tây, cà rốt, trái cây tráng miệng (chuối, táo . . .).

Em hãy cho biết biện pháp bảo quản các thực phẩm trên để chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng.

4. Muốn cho lượng sinh tố C trong thực phẩm không bị mất trong quá trình chế biến, cần chú ý điều gì ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

* Qua nghiên cứu khoa học, đã ước tính lượng sinh tố mất đi trong quá trình nấu nướng như sau :

Sinh tố C	: 50%	Sinh tố PP	: 15% - 20%
Sinh tố B1	: 30%	Caroten	: 20%
Sinh tố B2	: 20%		

* Thịt được cấu tạo từ các dây tơ cơ bắp, kết chặt với nhau bằng mô liên kết và mỡ.

- Ở các con vật non : những dây tơ cơ bắp ngắn và mảnh, do đó thịt của chúng mềm, ít mỡ, nấu nhanh.
- Ở các con vật già : những dây tơ cơ bắp dày hơn và có nhiều mô liên kết hơn, do đó thịt của chúng rất dai, có nhiều mỡ và phải nấu lâu hơn.