

Bài 6

BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Học xong bài học này, em sẽ:

- Nêu được vai trò, ý nghĩa của bảo quản thực phẩm.
- Trình bày được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến.



Em hãy kể tên các thực phẩm đang được bảo quản trong gia đình em. Vì sao các thực phẩm đó lại chậm hư hỏng?

Bảo quản thực phẩm là quá trình xử lý nhằm ngăn chặn hoặc làm chậm hư hỏng thực phẩm. Sản phẩm sau bảo quản hầu như giữ nguyên các đặc điểm và tính chất của nguyên liệu ban đầu.

I. VAI TRÒ, Ý NGHĨA CỦA BẢO QUẢN THỰC PHẨM

- Ngăn ngừa hư hỏng ở thực phẩm.
- Duy trì hoặc làm giảm ít nhất chất dinh dưỡng và an toàn khi sử dụng.
- Kéo dài được thời gian sử dụng thực phẩm.
- Tăng nguồn cung cấp thực phẩm cho người tiêu dùng.
- Giúp cho các thực phẩm theo mùa có thể sử dụng lâu dài.
- Góp phần ổn định giá thực phẩm.
- Đa dạng hơn về sự lựa chọn thực phẩm.
- Cải thiện dinh dưỡng và tiết kiệm chi phí.

II. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN THỰC PHẨM PHỔ BIẾN

1. Bảo quản ở nhiệt độ phòng

Bảo quản thoáng là phương pháp bảo quản trong đó các loại rau, quả, củ tươi như khoai tây, khoai lang, hành, tỏi,... được tiếp xúc trực tiếp với không khí.



Khoai tây – 10 ngày



Cà chua – 1 tuần



Hành, tỏi khô – 2 tháng



Hành tây – 1 tháng

Hình 6.1. Thời hạn sử dụng của một số loại rau củ tươi khi bảo quản thoáng

Bảo quản kín là phương pháp bảo quản trong đó các thực phẩm khô như thóc, gạo, đậu (đỗ), cá khô, mực khô,... được chứa đựng hoặc bao gói kín bằng các vật liệu có khả năng cách ẩm tốt. Trong gia đình thường sử dụng hộp, thùng bằng nhựa, kim loại,... có nắp kín.

2. Bảo quản ở nhiệt độ thấp

Bảo quản lạnh là phương pháp bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ $0 - 15^{\circ}\text{C}$. Quá trình làm lạnh không tạo thành tinh thể đá trong sản phẩm.

Bảo quản đông lạnh là phương pháp bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ $\leq -18^{\circ}\text{C}$. Nước trong sản phẩm bị đóng băng.



Hình 6.2. Thực phẩm bảo quản lạnh



Hình 6.3. Thịt bảo quản đông lạnh



Hình 6.4. Cá ướp muối



Hãy kể tên các thực phẩm được bảo quản thoáng và kín mà em biết.



Em có thể bảo quản ngô (bắp) bằng những phương pháp nào kể trên?



Em sẽ lựa chọn phương pháp bảo quản nào để bảo quản thực phẩm sau: gạo, thịt, cá khô, rau cải? Vì sao?

III. CÁC NGUYÊN TẮC BẢO QUẢN THỰC PHẨM

- Chỉ bảo quản những nguyên liệu đạt yêu cầu về chất lượng. Ví dụ: hạt phải khô, rau, củ, quả tươi phải nguyên vẹn, không bị bầm, dập,...
- Không để lẫn thực phẩm khác loại hay thực phẩm cũ và mới trong cùng vật chứa.
- Nơi để vật chứa, kho bảo quản phải sạch, khô, thoáng, cách li với các nguồn bệnh.
- Sau khi kết thúc bảo quản phải vệ sinh vật chứa.



Để bảo quản dài ngày các loại hạt như đậu (đỗ), lạc (đậu phộng), thóc mới thu hoạch, em nên làm việc gì đầu tiên?

- Làm vệ sinh vật chứa (thùng hoặc vại,...).
- Phơi hoặc sấy hạt đến khô.
- Cho hạt đã được phơi hoặc sấy khô vào vật chứa (thùng hoặc vại,...).



Thực phẩm rất đa dạng nên có nhiều phương pháp bảo quản khác nhau: bảo quản ở nhiệt độ phòng, bảo quản ở nhiệt độ thấp, bảo quản bằng đường hoặc muối,... Lựa chọn đúng phương pháp bảo quản sẽ kéo dài thời gian sử dụng đồng thời duy trì tối đa các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm đó.



Em có biết ?

Silo là một dạng kho bảo quản kín hiện đại, được cơ giới hoá hoặc tự động hoá toàn bộ các khâu từ nhập, xuất kho, sấy, đảo trộn, cân, đóng gói, giám sát chất lượng,... Silo có đường kính từ 6 m đến 20 m, chiều cao từ 10 m đến 30 m, làm từ bê tông, kim loại hoặc tôn tráng kẽm. Mỗi silo chứa được khoảng 200 – 800 tấn thóc.

Nguồn: Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, *Quy chuẩn Kỹ thuật quốc gia về Kho chứa thóc*, 2013.



Silo chứa thóc