

CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Bài
7

Học xong bài học này, em sẽ:

- Nêu được vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm.
- Trình bày được một số phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến.
- Lựa chọn và chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt.
- Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn vệ sinh.
- Hình thành thói quen ăn, uống khoa học.



Em hãy kể tên một số món ăn được chế biến từ thịt.

Chế biến thực phẩm là quá trình xử lí thực phẩm đã qua sơ chế hoặc thực phẩm tươi sống theo phương pháp công nghiệp hoặc thủ công để tạo thành nguyên liệu thực phẩm hoặc sản phẩm thực phẩm.

Chế biến là một trong các phương pháp bảo quản thực phẩm, tuy nhiên sản phẩm sau khi chế biến khác biệt với nguyên liệu ban đầu. Ví dụ: chế biến thịt thành xúc xích hay chế biến gạo thành bánh gạo,...

I. VAI TRÒ, Ý NGHĨA CỦA CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

- Đa dạng hóa các sản phẩm.
- Tăng khả năng hấp thu, tiêu hóa chất dinh dưỡng cho người sử dụng.
- Bảo vệ thực phẩm không bị hư hỏng.
- Bảo vệ và tăng cường sức khoẻ cho người sử dụng.
- Tiết kiệm được thời gian chuẩn bị thực phẩm.
- Kéo dài thời gian sử dụng sản phẩm.



a



b

Hình 7.1. Vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm



Em hãy cho biết Hình 7.1 thể hiện vai trò, ý nghĩa nào của chế biến thực phẩm?



Em hãy kể tên các món ăn có thể chế biến từ hạt đậu nành.

II. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM PHỒ BIẾN

1. Lên men

Lên men là phương pháp chế biến thực phẩm trong đó đường trong nguyên liệu chuyển thành acid hoặc còn nhờ vi sinh vật. Ví dụ: muối chua rau củ, làm sữa chua, làm nem chua, ủ rượu vang,...



Hình 7.2. Nem chua

2. Luộc, hấp

Thực phẩm được làm chín ở nhiệt độ sôi của nước hoặc hơi nước.

Khi hấp, thực phẩm chín nhanh và không bị ngâm trong nước nên chất dinh dưỡng ít bị tổn thất hơn so với các phương pháp khác như luộc, hầm,...



Hình 7.3. Bánh cuốn

3. Đóng hộp

Đóng hộp là phương pháp chế biến thực phẩm bằng nhiệt độ cao và đựng trong bao bì kín (lọ thuỷ tinh, hộp kim loại,...).



Hình 7.4. Thực phẩm đóng hộp

4. Chiên (rán)

Thực phẩm được làm chín ở nhiệt độ sôi (hơn 150°C) của dầu, mỡ. Thực phẩm sau khi chiên hoặc rán chứa nhiều chất béo và những chất có hại cho sức khoẻ, nên được khuyến cáo ăn hạn chế.



Hình 7.5. Khoai tây chiên

5. Nướng

Thực phẩm được làm chín ở nhiệt độ cao (160 – 205°C). Thực phẩm nướng chứa những chất có nguy cơ gây ung thư, nên được khuyến cáo ăn hạn chế.



Hình 7.6. Thịt nướng

6. Phơi, sấy

Phơi, sấy là phương pháp làm khô thực phẩm. Trong đó, phơi dùng năng lượng từ ánh nắng mặt trời và sấy dùng năng lượng từ điện, xăng, dầu, hay than củi,...



Hình 7.7. Mực khô



Em có biết ?

Trong quá trình chế biến thực phẩm ở nhiệt độ cao, các vitamin A, D, E, K bị hao hụt từ 15 – 20%, vitamin C khoảng 50% và vitamin B1 khoảng 30%.

Nguồn: Tổng hội Y học Việt Nam.



Em hãy nêu ưu, nhược điểm của phương pháp phơi và sấy.



- Để sản xuất ô mai từ hoa quả, thông thường phải làm khô nguyên liệu trước khi tẩm ướp gia vị, em hãy cho biết có thể làm khô hoa quả bằng những phương pháp nào? Theo em, phương pháp nào là tốt nhất? Vì sao?
- Gia đình em thường sử dụng những phương pháp nào ở trên để chế biến món ăn?

III. CÁC NGUYÊN TẮC CHẾ BIẾN THỰC PHẨM ĐẢM BẢO AN TOÀN VỆ SINH

Vệ sinh an toàn thực phẩm là tất cả điều kiện, biện pháp cần thiết để bảo đảm cho thực phẩm không gây hại cho sức khoẻ, tính mạng người tiêu dùng.

1. Giữ vệ sinh khi chế biến

- Người chế biến thực phẩm phải khoẻ mạnh, mặc trang phục đúng quy định, có hiểu biết về vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Dụng cụ và nơi chế biến phải luôn sạch sẽ, gọn gàng, khô ráo.



Khi chế biến món thịt luộc, em sẽ phải tiến hành thế nào để đảm bảo các nguyên tắc an toàn vệ sinh thực phẩm?

2. Chọn nguyên liệu tươi, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm

3. Tách biệt thực phẩm sống và chín, cũ và mới

để tránh lây nhiễm mầm bệnh từ thực phẩm sống qua thực phẩm chín; thực phẩm cũ phải được đun nóng kĩ trước khi sử dụng.

4. Chế biến thực phẩm đúng cách

để giữ được các chất dinh dưỡng, giúp món ăn hấp dẫn và đảm bảo tốt an toàn vệ sinh thực phẩm.

5. Bảo quản thực phẩm đúng nhiệt độ để tránh bị hư hỏng. Thực phẩm vừa nấu chín nếu ăn sau 2 giờ thì phải bảo quản ở nhiệt độ dưới 5°C hoặc trên 60°C.

Chú ý: Chỉ cho thức ăn vào tủ lạnh sau khi đã được làm nguội tới nhiệt độ phòng.



Em có biết ?

Đầu bếp là những người chịu trách nhiệm chế biến món ăn ở các nhà hàng, khách sạn, khu nghỉ dưỡng,... Ngoài ra, họ còn có thể làm nhiều công việc khác như chuyên gia sáng tạo thực phẩm (food stylist), chuyên gia nghiên cứu ẩm thực, nhà phê bình ẩm thực, giảng viên ẩm thực,...

IV. THỰC HÀNH CHẾ BIẾN THỰC PHẨM – MÓN RAU TRỘN

1. Giới thiệu chung

Rau trộn hay salad là một món ăn có nguồn gốc từ châu Âu, được chế biến chủ yếu từ rau, củ, quả tươi trộn với nước xốt. Do không sử dụng nhiệt nên rau trộn giữ được nguyên vẹn các thành phần dinh dưỡng có lợi cho sức khoẻ.



Hình 7.8. Món rau trộn

2. Chuẩn bị

Nguyên liệu (dành cho 3 – 4 người ăn)

Dưa chuột: 300 g (3 quả)

Đường: 12 g (1 thìa canh)

Ớt: 10 g (1 – 2 quả)

Cà chua: 200 g (2 – 3 quả)

Giấm: 45 ml (3 thìa canh)

Tỏi: 15 g (1 củ)

Củ đậu: 100 g ($\frac{1}{2}$ củ)

Muối tinh: 2,5 g ($\frac{1}{2}$ thìa cà phê)

Xà lách: 100 g (1 – 2 cây)

Dầu ăn: 15 ml (1 thìa canh)

Rau mùi: 30 g (1 mớ)

Tiêu: 2,5 g ($\frac{1}{2}$ thìa cà phê)

Thành phần dinh dưỡng chính và năng lượng của các nguyên liệu sử dụng chế biến món rau trộn xem Bảng 2, Phụ lục trang 85.

Dụng cụ (dành cho nhóm 4 – 5 người)

Dao: 1 – 2 chiếc

Đũa: 5 – 10 đôi

Thớt: 1 chiếc

Chậu nhỏ: 1 chiếc

Bao tay nylon: 1 túi

Đĩa to: 2 chiếc

Bát: 1 chiếc

Rổ: 1 chiếc

Dao nạo vỏ (dao bào): 2 chiếc

Cân: 1 chiếc

Thìa: 2 chiếc (1 thìa canh, 1 thìa cà phê)

3. Quy trình chế biến rau trộn

Bước 1. Phân loại, lựa chọn

Các nguyên liệu sử dụng chế biến món rau trộn phải tươi, tương đối đồng đều về kích thước, độ già, có hình dạng đặc trưng, không bị sâu, héo và bầm, dập.

Bước 2. Sơ chế nguyên liệu và tạo hình

Sau khi đã lựa chọn được đủ nguyên liệu cần thiết, rửa sạch, để ráo, loại bỏ các phần không ăn được như cuống, vỏ, hạt,... và tạo hình cho từng loại:

- Dưa chuột, cà chua thái lát theo chiều ngang quả, lát cắt dày $0,2 - 0,3$ cm.
- Củ đậu thái hình quân cờ có kích thước $1 \times 1 \times 1$ cm.
- Tỏi, ớt băm nhuyễn.



Hình 7.9. Làm sạch bề mặt nguyên liệu



Hình 7.10. Gọt vỏ và tạo hình cho nguyên liệu

Bước 3. Chuẩn bị nước xốt

Cho 3 thìa canh giấm, 1 thìa canh đường, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối vào trong bát. Sau đó cho ớt, tỏi đã băm nhuyễn vào khuấy đều. Tuỳ khẩu vị, có thể thêm $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu vào trong hỗn hợp nước xốt.



Hình 7.11. Nước xốt

Bước 4. Phối trộn

Cách 1: Cho cà chua, dưa chuột và củ đậu vào trong chậu. Đổ hỗn hợp nước xốt vào, trộn đều, nhẹ tay. Sau đó cho 1 thìa canh dầu ăn vào, đảo nhẹ. Xếp xà lách kín mặt đĩa, sau đó cho hỗn hợp đã trộn lên trên.

Cách 2: Xếp xà lách kín mặt đĩa, sau đó xếp rau củ ra đĩa rồi cho hỗn hợp nước xốt và dầu lên trên.

Cuối cùng xếp rau mùi lên trên, có thể trang trí thêm ớt tỉa hoa.



Hình 7.12. Phối trộn

Yêu cầu thành phẩm:

- Rau không bị dập, giữ được độ tươi, giòn.
- Vị chua, cay, ngọt, mặn hài hoà, vừa ăn.
- Thom mùi gia vị: tỏi, ớt, rau thơm.
- Trình bày đẹp, sáng tạo.



Hình 7.13. Thành phẩm

4. Thảo luận và đánh giá kết quả

- Đánh giá chung về chất lượng của món rau trộn.
- Chi phí cho món rau trộn.



1. Khi chế biến món rau trộn, em cần phải đeo bao tay nylon khi thực hiện những công việc nào? Vì sao?
2. Trong các bước của quy trình chế biến món rau trộn, bước nào là quan trọng nhất? Vì sao?



Em hãy làm món rau trộn với những nguyên liệu khác.



Chế biến thực phẩm làm đa dạng hóa sản phẩm, tăng khả năng tiêu hoá, hấp thu chất dinh dưỡng nhưng đồng thời cũng gây tổn thất chất dinh dưỡng và tạo ra những chất có hại cho sức khoẻ người sử dụng. Vì vậy, cần phải chọn phương pháp chế biến thực phẩm phù hợp để tạo ra thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng.



Em có biết ?

Lợi ích của salad đối với sức khoẻ

Các loại rau quả trong món salad có chung đặc điểm là giàu chất xơ, nước, vitamin, chất khoáng và cung cấp ít năng lượng nên có thể giúp: giảm cân, tăng cường tiêu hoá, tăng cường sức khoẻ và phòng, chống một số loại bệnh (bệnh tiểu đường và bệnh tim, bệnh trầm cảm,...).

Nguồn: Tanya Carr and Koen Descheemaeker, *Nutrition and health*, Blackwell Science, 2003.



Một số loại rau, quả trong món salad