

CHƯƠNG II. BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Câu 1.

1A – 4B – 3C; 2A – 1B – 1C; 3A – 5B – 4C;

4A – 2B – 5C; 5A – 3B – 2C.

Câu 2. 1 – c; 2 – a; 3 – b.

Câu 3. C

Câu 4. A

Câu 5. D

Câu 6.

– Mục đích của việc phân nhóm thực phẩm: Mỗi nhóm thực phẩm cung cấp một hoặc một vài nhóm chất dinh dưỡng nhất định. Khi chia nhóm thực phẩm, chúng ta sẽ biết nhóm thực phẩm đó giàu nhóm chất nào. Từ đó, khi cơ thể cần cung cấp nhóm chất dinh dưỡng nào, chúng ta có thể tìm đến nhóm thực phẩm giàu nhóm chất đó.

– Thực phẩm thường chia thành 5 nhóm (xem trong SGK).

Câu 7.

Tên thực phẩm	Nhóm thực phẩm cung cấp					Thực phẩm có thể thay thế
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Gạo trắng	x					Bánh mì, khoai lang, ngô,...
Rau muống				x	x	Các loại rau ăn lá
Thịt bò		x				Thịt lợn nạc, thịt ức gà,...
Cá biển		x			x	Các loại hải sản như tôm, ốc, nghêu, sò,...
Quả cam				x	x	Các loại trái cây có múi

Tên thực phẩm	Nhóm thực phẩm cung cấp					Thực phẩm có thể thay thế
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Thịt lợn ba chỉ		x	x			Thịt lợn có cả phần nạc và phần mỡ
Dầu đậu nành			x			Dầu hướng dương, dầu ô liu
Sữa bò		x	x	x	x	Sữa dê, sữa đậu nành,...
Rau bắp cải				x	x	Các loại rau ăn lá khác
Tôm		x			x	Cá, hải sản,...

→ Chúng ta nên sử dụng cân đối cả hai loại.

Câu 8.

Tên món ăn	Cơm trắng	Thịt rang cháy cạnh Tôm hấp	Canh bí nấu xương Rau muống luộc
Các chất dinh dưỡng	Giàu nhóm chất carbohydrate	Giàu chất đạm, chất béo	Giàu vitamin, giàu chất khoáng

BÀI 5. PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Câu 1. C

Câu 2. D

Câu 3. A

Câu 4. B

Câu 5. A

Câu 6. A

Câu 7. C

Câu 8. B

Câu 9. C

Câu 10.

Tên sản phẩm	Thành phần	Khối lượng	Cách bảo quản	Cách chế biến	Ngày sản xuất	Hạn sử dụng
Chả tôm bao sả	Thịt lợn, tôm, gia vị, chất phụ gia	200 g	Ngăn đá tủ lạnh (-18 °C)	Rán thực phẩm khi dầu đạt 170 °C	1/10/2020	6 tháng kể từ ngày sản xuất

Tên sản phẩm	Thành phần	Khối lượng	Cách bảo quản	Cách chế biến	Ngày sản xuất	Hạn sử dụng
Rau muống hữu cơ	Rau muống	500 g	Ở nhiệt độ mát, tránh ánh nắng mặt trời	Luộc, nấu, xào	10/5/2020	3 ngày kể từ ngày thu hoạch
Thịt ba chỉ	Thịt lợn ba chỉ	0,355 kg	Làm lạnh/ đông lạnh	Chế biến tùy nhu cầu sử dụng	1/3/2020	3 ngày kể từ NSX (nhiệt độ từ 0 → 4 °C); 3 tháng kể từ NSX (nhiệt độ từ -12 → -18 °C)

Câu 11.

Tên thực phẩm	Phương pháp bảo quản thực phẩm
Thịt bò	– Làm lạnh: Sử dụng trong thời gian ngắn – Đông lạnh: Sử dụng trong thời gian dài
Tôm tươi	– Làm lạnh: Sử dụng trong thời gian ngắn – Đông lạnh: Sử dụng trong thời gian dài – Làm khô
Rau cải	Làm lạnh
Quả chuối	– Làm lạnh – Làm khô
Khoai tây	Làm lạnh
Lạc nhân	Làm khô

Tên thực phẩm	Phương pháp bảo quản thực phẩm
Cá	<ul style="list-style-type: none"> - Làm lạnh: Sử dụng trong thời gian ngắn - Đông lạnh: Sử dụng trong thời gian dài - Làm khô - Ướp
Củ cải đường	<ul style="list-style-type: none"> - Làm lạnh - Làm khô
Sữa tươi	Làm lạnh

Câu 12.

Tiêu chí so sánh	Giống nhau	Khác nhau		
		Luộc	Cùng là phương pháp chế biến món ăn có sử dụng nhiệt	Làm chín trong môi trường nước
Rán		Làm chín trong môi trường chất béo	Nhiều khả năng làm biến đổi chất	Phù hợp với một số loại thực phẩm nhất định

Tiêu chí so sánh	Giống nhau	Khác nhau		
		Trộn hỗn hợp	Cùng là phương pháp chế biến món ăn không sử dụng nhiệt	Trộn các thực phẩm sau sơ chế hoặc làm chín với các loại gia vị
Muối chua		Làm thực phẩm lên men vi sinh	Thực phẩm có vị chua	Không tốt cho sức khỏe

Câu 13. Phở cuốn, nem rán, bánh xèo, phở trộn, pizza, lẩu các loại,...