

# PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM



Sau bài học này, em sẽ:

- Nêu được vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm.
- Trình bày được một số phương pháp bảo quản, chế biến thực phẩm phổ biến; chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt.
- Trình bày được một số biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh trong bảo quản và chế biến thực phẩm.



Thế nào là một món ăn ngon? Thực phẩm có thể được bảo quản và chế biến như thế nào để có được những bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm?

## 1. Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm

### 1. Vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm

*Bảo quản thực phẩm* là quá trình xử lý thực phẩm, có vai trò kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn đảm bảo được chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.

*Chế biến thực phẩm* là quá trình xử lý thực phẩm để tạo ra các món ăn được đảm bảo chất dinh dưỡng, sự đa dạng và hấp dẫn.

### 2. An toàn vệ sinh thực phẩm trong bảo quản, chế biến thực phẩm

An toàn vệ sinh thực phẩm là các biện pháp, điều kiện cần thiết để giữ cho thực phẩm không bị biến chất; không bị chất độc, vi khuẩn có hại xâm nhập giúp bảo vệ sức khỏe con người.

Trong bảo quản và chế biến thực phẩm cần giữ thực phẩm trong môi trường sạch sẽ, có che đậy để tránh bụi bẩn và các loại côn trùng; để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín; rửa tay sạch trước khi chế biến thực phẩm; sử dụng riêng các loại dụng cụ dành cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.



#### KHÁM PHÁ

Kể tên các biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm khi chế biến món ăn mà gia đình em đã thực hiện.



Một số hướng dẫn để nhận biết thực phẩm an toàn.

**Thịt:** có màu hồng đặc trưng, đàn hồi, thớ thịt chắc, không chảy nước, không có mùi lạ.



**Rau, củ, quả:** còn tươi, nguyên vỏ, không dập nát, không mọc mầm.



**Thực phẩm đóng hộp:** có thông tin về cơ sở sản xuất, còn hạn sử dụng, thành phần, rõ ràng.



**Hải sản:** còn tươi sống, có màu sắc và mùi tanh tự nhiên.

## II. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm

### 1. Làm lạnh và đông lạnh

Làm lạnh và đông lạnh là phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp để ngăn ngừa, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.

**Làm lạnh:** Bảo quản thực phẩm trong khoảng nhiệt độ từ 1°C đến 7°C, thường được dùng để bảo quản thịt, cá, trái cây, rau củ, ... trong thời gian ngắn từ 3 đến 7 ngày.

**Đông lạnh:** Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ dưới 0°C, thường được dùng để bảo quản thịt, cá, ... trong thời gian dài từ vài tuần đến vài tháng.

Hiện nay, tủ lạnh, tủ đông thường được sử dụng để bảo quản thực phẩm theo phương pháp này (Hình 5.1).



#### KHÁM PHÁ

Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng phương pháp nào? Hãy trình bày cách làm của một phương pháp bảo quản cụ thể.



Hình 5.1. Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh



## 2. Làm khô

Làm khô là phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn làm hỏng thực phẩm (Hình 5.2).

Cách làm này thường được dùng để bảo quản nông sản và thủy – hải sản.

Để làm khô, có thể phơi thực phẩm dưới ánh nắng mặt trời hoặc sử dụng máy sấy.

## 3. Ướp

Ướp là phương pháp trộn một số chất đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm vào thực phẩm để diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn làm hỏng thực phẩm (Hình 5.3).

Phương pháp này thường được dùng để bảo quản các loại thực phẩm như thịt, cá. Muối là chất được sử dụng phổ biến khi ướp.



Hình 5.2. Bảo quản cá bằng phương pháp làm khô



Hình 5.3. Bảo quản cá bằng phương pháp ướp muối

## III. Một số phương pháp chế biến thực phẩm

### 1. Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

#### a) Luộc

Luộc là phương pháp làm chín thực phẩm trong nước, thường được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt, trứng, hải sản, rau, củ,... (Hình 5.4).

Ưu điểm: phù hợp chế biến nhiều loại thực phẩm, đơn giản và dễ thực hiện.

Hạn chế: một số loại vitamin trong thực phẩm có thể bị hoà tan trong nước.



Hình 5.4. Rau, củ luộc

### b) Kho

Kho là làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà, thường được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: cá, thịt, củ cải,... (Hình 5.5).

Ưu điểm: món ăn mềm, có hương vị đậm đà.

Hạn chế: thời gian chế biến lâu.



Hình 5.5. Thịt lợn kho

### c) Nướng

Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt, thường được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt, cá, khoai lang, khoai tây,... (Hình 5.6).

Ưu điểm: món ăn có hương vị hấp dẫn.

Hạn chế: thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất.



Hình 5.6. Thịt xiên nướng

### d) Rán (chiên)

Rán là làm chín thực phẩm trong chất béo ở nhiệt độ cao, thường được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: thịt gà, cá, khoai tây, ngô,... (Hình 5.7).

Ưu điểm: món ăn có độ giòn, độ ngọt.

Hạn chế: món ăn nhiều chất béo.



Hình 5.7. Cá rán



*Chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo sử dụng nhiều món ăn được chế biến bằng phương pháp rán, nướng có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường,... Khi chế biến không đúng cách, thực phẩm bị biến chất có khả năng gây ung thư đường tiêu hoá, dạ dày.*



### KHÁM PHÁ

*Trong các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt nêu trên, sử dụng phương pháp nào có nguy cơ mất an toàn vệ sinh thực phẩm nhất? Hãy giải thích về lựa chọn của em.*



## 2. Chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

### a) Trộn hỗn hợp

Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn. Rau trộn dầu giấm, nộm,... là những món ăn được chế biến bằng phương pháp này.

Ưu điểm: dễ làm, thực phẩm giữ nguyên được màu sắc, mùi vị và chất dinh dưỡng.

Hạn chế: cầu kì trong việc lựa chọn, bảo quản và chế biến để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.



Hình 5.8. Rau trộn dầu giấm

### b) Muối chua

Muối chua là phương pháp làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian cần thiết, được dùng để chế biến các loại thực phẩm như: rau cải bắp, rau cải bẹ, su hào, dưa chuột,...

Ưu điểm: dễ làm, món ăn có vị chua nên kích thích vị giác khi ăn.

Hạn chế: món ăn nhiều muối gây hại cho cơ thể, nếu để chua quá sẽ không tốt cho dạ dày.



Hình 5.9. Dưa chuột muối



### LUYỆN TẬP

Quan sát và cho biết các món ăn có trong mâm cơm đã được chế biến bằng phương pháp nào. Có món ăn nào mà phương pháp chế biến chưa được giới thiệu ở trong bài?





### KẾT NỐI NĂNG LỰC

So sánh phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt và phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt về: cách làm, ưu điểm, hạn chế.



### KẾT NỐI NGHỀ NGHIỆP

**Đầu bếp** là tên gọi dành cho những người chế biến món ăn ở các nhà hàng, quán ăn, khách sạn,... Nghề đầu bếp đòi hỏi sự tỉ mỉ, kiên nhẫn và khéo léo.



### THỰC HÀNH

**Chế biến món ăn** (lựa chọn 1 trong 2 món ăn để thực hành)

#### 1. Món salad hoa quả (dành cho 3 – 4 người ăn)

##### a) Nguyên liệu

Táo: 2 quả; dưa: 1 quả; dưa chuột: 1 quả; thanh long: 1 quả; cà chua bi: 3 quả; chanh: 1 quả; sữa đặc: 40 g; mật ong: 2 thìa canh; sốt mayonnaise: 50 g; rau xà lách: 1 cây; đường: đủ dùng. (Có thể sử dụng các loại trái cây theo mùa, phổ biến ở địa phương).

##### b) Dụng cụ

Dao thái, thớt, bát (tô) to, đĩa to, thìa, rổ, găng tay chuyên dụng.



Hình 5.10.  
Salad hoa quả

##### c) Quy trình thực hiện

- Bước 1: Sơ chế nguyên liệu
  - + Các loại trái cây: làm sạch, gọt vỏ, bỏ hạt (nếu cần), thái miếng vừa ăn; chanh vắt lấy nước cốt.
  - + Rau xà lách: tách rời các lá, rửa sạch.
- Bước 2: Trộn
  - + Làm nước sốt: Cho sữa đặc, mật ong, sốt mayonnaise, đường, nước cốt chanh vào bát to rồi trộn đều.
  - + Trộn hoa quả với nước sốt: cho tất cả hoa quả đã sơ chế vào bát đựng nước sốt, dùng thìa đảo đều để nước sốt ngấm vào các loại hoa quả.
- Bước 3: Trình bày món ăn
  - + Xếp lá xà lách lên đĩa, cho salad lên trên.
  - + Trình bày món ăn cho đẹp mắt, hấp dẫn.

##### d) Yêu cầu

- Nguyên liệu trong món ăn không bị nát.
- Màu sắc hài hoà, có mùi thơm trái cây.
- Có vị ngọt, chua dịu nhẹ, thanh mát.



## 2. Nộm rau muống tôm thịt (dành cho 3 – 4 người ăn)

### a) Nguyên liệu

Rau muống: 400 g; tôm tươi: 200 g; thịt ba chỉ: 200 g; lạc rang: 100 g; tỏi: 5 – 6 tép; đường trắng: 4 thìa cà phê; chanh: 1 quả; ớt: 2 quả; nước mắm: 4 thìa canh; hành phi: 4 thìa canh.

### b) Dụng cụ

Bếp, rổ, dao, thớt, nồi, đĩa to, bát to, gang tay chuyên dụng.

### c) Quy trình thực hiện

- Bước 1: Sơ chế nguyên liệu
  - + Rau muống nhặt bỏ phần già, lá, rửa sạch, chẻ dọc theo thân thành các sợi mỏng và ngâm trong nước muối loãng 20 – 25 phút. Sau đó vớt ra rổ, để ráo nước.
  - + Tôm và thịt luộc chín. Tôm bóc vỏ và để lại phần đuôi. Thịt cắt thành miếng nhỏ vừa ăn.
  - + Lạc rang chín, bỏ vỏ và giã nhỏ.
  - + Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Ớt rửa sạch, băm nhỏ. Chanh vắt lấy nước cốt.
- Bước 2: Làm nước sốt
  - + Cho đường, nước cốt chanh, nước mắm vào bát to rồi trộn đều.
  - + Thêm tỏi, ớt vào hỗn hợp vừa trộn.
- Bước 3: Trình bày món ăn
  - + Cho rau muống vào đĩa, xếp thịt ba chỉ và tôm lên trên, rắc lạc rang và hành phi.
  - + Rải đều nước sốt vào đĩa nguyên liệu.



Hình 5.11.  
Nộm rau muống  
tôm thịt

### d) Yêu cầu

- Rau muống không bị nát, giữ được màu xanh.
- Có mùi thơm của các loại thực phẩm.
- Có đủ vị chua, cay, mặn, ngọt, béo ngậy.
- Khi ăn cảm nhận được độ giòn của rau muống.



### VẬN DỤNG

1. Gia đình em thường sử dụng phương pháp chế biến thực phẩm nào? Em có đề xuất sử dụng thêm phương pháp chế biến nào không?
2. Cùng với người thân trong gia đình lựa chọn và chế biến một món ăn có sử dụng nhiệt.