

CÔNG NGHỆ 6

BÀI 17: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

I. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến

1. Thịt, cá:

- Không ngâm rửa sau khi cắt thái
- Không để ruồi bọ bâu vào
- Bảo quản ở nhiệt độ thích hợp

2. Rau, củ, quả, đậu, hạt tươi

- Không nên cắt thái trước khi rửa
- Không để cho rau bị khô héo
- Rau củ quả ăn sống cần phải rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn

*Lưu ý: Tách riêng thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần được nấu chín

3. Đậu hạt khô, gạo

Bảo quản nơi khô ráo

II. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến

4. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn

- Đun nấu lâu sẽ mất các vitamin tan trong nước: B, C, PP
 - Chiên xào lâu sẽ mất các vitamin tan trong chất béo: A, D, E, K
- Do đó, cần phải nắm được các quy trình chế biến món ăn để món ăn đảm bảo không bị mất chất dinh dưỡng

5. Ảnh hưởng của nhiệt đối với thành phần chất dinh dưỡng

- Chất đạm: ở nhiệt độ cao, chất dinh dưỡng sẽ bị mất đi
 - Chất béo: ở nhiệt độ cao, vitamin A trong chất béo sẽ bị biến chất
 - Chất đường: ở nhiệt độ cao, sẽ bị chuyển sang màu nâu và biến chất
 - Chất khoáng và sinh tố: sẽ dễ dàng mất đi khi ở nhiệt độ cao
- Do đó, cần phải nắm được các quy trình chế biến món ăn để món ăn đảm bảo không bị mất chất dinh dưỡng