

TRƯỜNG THCS CHÁNH HƯNG

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

(TUẦN 23)

1. Tóm tắt lý thuyết

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

a. Thịt, cá

- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi.
- Không để ruồi bọ bay vào.
- Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để bảo quản lâu dài(tủ lạnh).

b. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Để rau củ, quả tươi không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên rửa thật sạch, nhẹ nhàng, không để nát, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa và không để khô héo
- Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn

c. Đậu hạt khô, gạo:

- Các loại đậu, hạt khô rất dễ bị mốc, mọt, do đó trước khi bảo quản cần phơi khô, loại bỏ hạt sâu, mốc, để thật nguội rồi mới cho vào lọ đậy kín nơi khô ráo, thỉnh thoảng kiểm tra lại.
- Gạo nếp, gạo tẻ: chỉ nên mua vừa đủ ăn cho thời gian ngắn (gạo tẻ) hoặc dùng đến đâu mua đến đó (gạo nếp), tránh cho gạo để lâu sẽ bị mốc, mọt. Khi vo không nên vo kỹ quá sẽ làm mất vitamin B ở vỏ lụa sát hạt gạo

1.2. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến

a. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến?

– Đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP.

– Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

b. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng: Xem sgk

DẶN DÒ: HS viết bài vào tập. Ôn lại bài 15 và 16.

BÀI 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

(TUẦN 24)

I. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

a. Luộc

- Luộc là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm
- Tùy loại thực phẩm mà cho vào luộc từ nước lạnh hay nước sôi
- Ví dụ: trứng gà luộc, rau muống luộc

b. Nấu

- Là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật, có thêm gia vị trong môi trường nước
- Ví dụ: bò nấu đậu, canh chua các lóc,...

c. Kho

- Là phương pháp làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà
Ví dụ: gà kho gừng, cá lóc kho tiêu

2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước

Hấp (đò):

- Là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm
- Ví dụ: bánh bao hấp, rau củ hấp,...

3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa:

Nướng:

- Là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa
- Ví dụ: bạch tuột nướng, bò nướng,...

4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:

a. Rán (chiên):

- Là làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo rất nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm
- Ví dụ: đùi gà chiên, khoai tây chiên

b. Rang:

- Là đảo đều thực phẩm trong chảo với một lượng rất ít chất béo hoặc không có chất béo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.
- Ví dụ: đậu phộng rang, tôm rang,...

c. Xào:

- Là đảo qua đảo lại thực phẩm trong chảo với lượng mỡ hoặc dầu vừa phải, có sự kết hợp nguyên liệu động vật và thực vật, lửa to.
- Ví dụ: hoa thiên lí xào thịt bò, su xào mực,...

II. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

1. Trộn dầu giấm:

- Là cách làm cho thực phẩm giảm mùi vị chính và ngấm các gia vị khác tạo nên món ăn ngon miệng
- Ví dụ: rau xà lách trộn dầu giấm, cải mầm trộn dầu giấm,...

2. Trộn hỗn hợp:

- Là pha trộn các thực phẩm đã được làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được nhiều người ưa thích.

Ví dụ: gỏi ngó sen tôm thịt, gỏi nghêu hoa chuối,...

BÀI TẬP:

1. Em hãy nêu các phương pháp chế biến thực phẩm thường dùng ?
2. Em hãy so sánh những điểm giống và khác nhau của phương pháp rán (chiên) và xào?

DẶN DÒ:

- HS chép bài và làm 2 câu bài tập vào tập
- HS ôn lại bài 15 và 16