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 thịt, cá sau khi cắt, thái.

 - Cần quan tâm bảo quản thực phẩm một cách chu đáo để góp phần làm tăng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

 - Không để ruồi, bọ bâu vào.

 - Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

*2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi.*

 Rửa rau thật sạch chỉ nên cắt thái sau khi rửa và không để rau khô héo.

 - Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.

*3. Đậu hạt khô, gạo.*

 - Đậu hạt khô bảo quản chu đáo nơi khô ráo, mát mẻ tránh sâu mọt.

 - Gạo không vo quá kỹ sẽ bị mất sinh tố B.

I. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến.

 *1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn?*

Vì trong chế biến sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước, trong chất béo như sinh tố C, B, pp, A, D, E, K.

\* Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn.

 - Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.

 - Khi nấu tránh khuấy nhiều.

 - Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần

 - Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo khi nấu cơm.

 - Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất sinh tố B1

***2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng.***

 a. Chất đạm: Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao, giá trị dinh dưỡng sẽ bị giảm đi

 b. Chất béo: Sinh tố A sẽ bị phân hủy và chất béo sẽ bị biến chất.

 c. Chất đường bột: Sẽ bị biến mất chuyển sang màu nâu có vị đắng chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu hủy hoàn toàn.

 d. Chất khoáng: Một phần chất khoáng sẽ hoà tan vào nước.

 e. Sinh tố: Trong quá trình chế biến các sinh tố dễ bị mất đi

**BÀI 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

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

***1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:***

a. Luộc : HS tự học

b. Nấu :

 Là phối hợp nhiều nguyên liệu động vật và thực vật có thêm gia vị trong môi trường nước.

\* Quy trình thực hiện : Làm sạch, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị có thể rán sơ qua cho ngấm gia vị và giữ độ ngọt khi nấu.

 - Khi nấu cho nguyên liệu động vật nấu trước sau đó cho nguyên liệu thực vật vào nấu tiếp, nêm vừa miệng. Trình bày theo đặc trưng của từng món

\* Yêu cầu kỹ thuật

 - Chín mềm, không dai, không nát.

 - Hương vị thơm ngon đậm đà

 - Màu sắc hấp dẫn

 c. Kho : HS tự học

 ***2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước***

a. Hấp (đồ): Là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

\* Quy trình thực hiện.

 - Làm sạch nguyên liệu thực phẩm

 - Sơ chế tùy yêu cầu của món, tẩm ướp gia vị thích hợp.

 - Hấp chín thực phẩm.

\* Yêu cầu kỹ thuật

 - Trình bày đẹp sáng tạo.

 -Thực phẩm chín mềm, ráo nước, không có nước hoặc rất ít nước.

 - Hương vị thơm ngon

 - Màu sắc đặc trưng..

***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.

**\* Quy trình thực hiện**

 - Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.

 - Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp, tẩm ướp gia vị đặt lên vĩ hoặc xiên vào que tre vót nhọn.

 - Nướng vàng đều.

 - Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

**\* Yêu cầu kỹ thuật**

- Thực phẩm chín đều không dai

-Thơm ngon, đậm đà.

- Màu vàng nâu.

***4/ Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo :***

**a. Rán ( chiên** ): HS tự học

**b. Rang :** HS tự học

**c. Xào:**  Là đảo qua đảo lại thực phẩm trong chảo với lượng mỡ hoặc dầu vừa phải có sự kết hợp giữa thực phẩm động vật với thực vật, đun lửa to với thòi gian ngắn.

\* Quy trình thực hiện :

 - Làm sạch nguyên liệu động vật, thực vật, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị nguyên liệu động vật.

 - Cho nguyên liệu động vật vào chảo, xào với một lượng ít chất béo, xào chín đều, múc ra bát. Xào nguyên liệu động vật chín tới, sau đó cho nguyên liệu động vật đã xào chín vào trộn đều, sử dụng lửa to, xào nhanh, có thể cho thêm ít nước để tăng độ chín mềm vừa ăn.

\* Yêu cầu kỹ thuật

 - Trình bày đẹp sáng tạo

 - Thực phẩm động vật chín mềm, không dai

 - Thực phẩm thực vật chín tới, không cứng hay mềm nhũng.

 - Còn lại ít nước hơi sệt, vị vừa ăn.

 - Giữ được màu tươi của thực vật.