



Bài 8 KIÊNG KỊ TRONG CHẾ BIẾN THỨC ĂN

Người thành thị phần nhiều đều thích tự mình nấu ăn, do đó biết cách kiêng kỵ trong chế biến là hết sức quan trọng "vào bếp" không phải là điều dễ làm. Sau đây là một số cách để giúp chế biến và bảo quản thực phẩm và thức ăn an toàn:

Kiên đông lạnh thực phẩm nhiều lần: Thực phẩm đông lạnh lặp lại nhiều lần giảm độ tươi ngon và rút ngắn thời gian bảo quản thực phẩm. Thực phẩm sau khi rã đông sẽ dễ bị ô nhiễm bởi vi sinh vật gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

Kiên dùng nước nóng ngâm mộc nhĩ: Khi mộc nhĩ sinh trưởng có lượng lớn thủy ngân. Sau khi khô biến thành chất da, dùng nước nóng ngâm làm tổn hại đến thành phần dinh dưỡng và khó bảo quản.

Kiên dùng lửa to nấu bằng nồi gang mới: Khi dùng nồi gang mới không nên sử dụng lửa quá to, để tránh nồi gang tập trung nhiệt mà bị nứt, không nên đợi nồi nóng đến nhiệt độ cao mới đổ dầu vào, nóng gặp lạnh cũng dễ làm nứt nồi.

Kiên dùng nồi nhôm nấu thức ăn có tính chua: Thức ăn có tính chua tiếp xúc dụng cụ nấu ăn bằng nhôm thời gian dài, một lượng nhôm tương đối được thức ăn hấp thụ, người ăn loại thức ăn này sẽ ảnh hưởng tới hệ thần kinh, sự hấp thụ can xi của cơ thể

Thức ăn kiêng bỏ trong tủ lạnh: Vải tươi để 1 ngày trong nhiệt độ dưới 0 độ C, vỏ của nó sẽ bị đen hoặc thối biến mùi; Chuối tiêu bảo quản trong môi trường dưới 12 độ C sẽ bị đen vỏ, rữa nát; Dưa chuột để 3 ngày trong tủ lạnh dưới 0 độ C, vỏ sẽ có dạng thấm nước, dùng dao thái ra sẽ có nước dạng keo chảy ra, mất hương vị vốn có của nó; Cà chua sau khi đông lạnh cục bộ hoặc toàn bộ quả sẽ ngấm nước mềm nát, hoặc phần dưới bị nứt.

Kiên dùng dầu bảo quản sau khi đã gia nhiệt ở nhiệt độ cao.

Sau khi dầu ăn được đun ở nhiệt độ cao bảo quản, một mặt a xít béo cần thiết bị phân hủy, một mặt a xít béo không bão hòa oxy hóa có thể sinh ra tác dụng tụ hợp.



