CÔNG NGHỆ 6

**BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

1. **BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG KHI CHUẨN BỊ CHẾ BIẾN**
2. Thịt cá:
* Làm sạch, rưa nhanh, không ngâm lâu trong nước.
* Sau khi sơ chế thịt cá phải chế biến ngay.
* Thịt , cá bảo quản lạnh hoặc ướp muối.
1. Rau, củ quả hạt tươi
* Rau: nhặt, rửa thái nhỏ
* Củ: rửa, gọt vỏ, cắt thái
* Quả: rửa sạch, gọt vỏ, cắt thái, chỉ nên cắt trái cây trước bữa ăn 30phút.
1. Đậu, hạt khô gạo
* Không ngâm đậu quá lâu sử dụng nước ngâm để nấu đậu
* Gạo vo quá kỹ sẽ mất sinh tố B1
1. **BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHI CHẾ BIẾN.**
2. Làm thế nào để bảo quản chất dinh dưỡng?
* Biết cách bảo quản thực phẩm sẽ giữ lại dưỡng chất cần thiết.
* Nấu lâu sẽ mất sinh tố B, C, PP.
* Chiên lâu sẽ mất sinh tố A, D, E,..
1. Ảnh hưởng nhiệt độ với thành phần dinh dưỡng
2. Chất đạm:

Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao chất dinh dưỡng sẽ giảm

1. Chất béo:

Đun nóng ở nhiệt độ cao chất béo sẽ bị phân hủy, biết chất. Không sử dụng chất béo chiên lại nhiều lần.

1. Chất đường:

Khi đun nóng khô chất đường ở nhiệt độ quá cao đường sẽ dễ chuyển sang màu nâu đậm có vị đắng.

1. Chất khoáng vitamin:

Trong quá trình nấu chất khoáng và vitamin dễ tan trong nước nên cần phải nấu nhanh.

❖ Ghi nhớ: xem sgk/83

Chuẩn bị ở nhà

**Ôn tập bài 15, 16, 17 chuẩn bị kiểm tra giữa HKII**

**Trả lời câu hỏi cuối bài học trong sgk.**

**HS VIẾT BÀI HỌC VÀO TẬP**