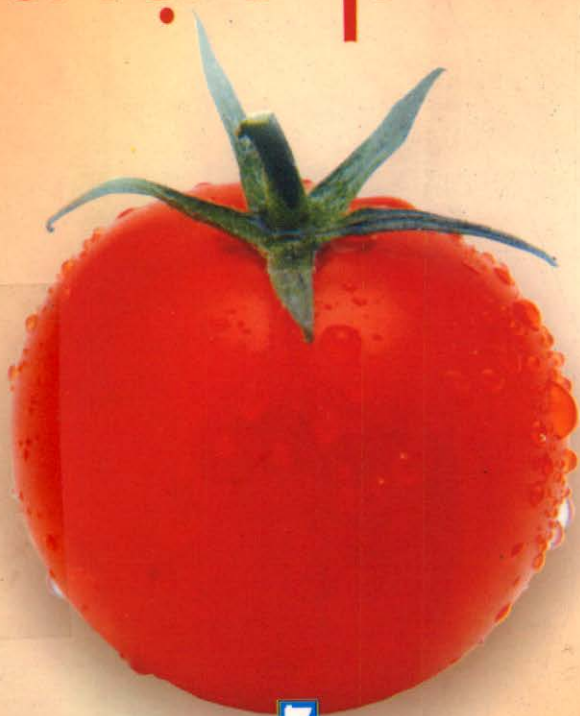


NGUYỄN VĂN HUÂN (Biên soạn)

Vệ sinh an toàn thực phẩm



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

641.3

V250.5

NGUYỄN VĂN HUÂN

(Biên soạn)

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LTP

THƯ VIỆN

Có thể bạn là một đầu bếp giỏi, nấu được rất nhiều món ăn ngon, nhưng liệu bạn có hiểu biết về cách chọn lựa thực phẩm, cách bảo quản thực phẩm cũng như bài trí nhà bếp sao cho hợp lý? Quyển sách này sẽ giúp bạn tìm hiểu những điều đó.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

5885/5889

Lời nói đầu

Trở thành một đầu bếp giỏi đương nhiên là khó, nhưng trở thành chủ nhân nhà bếp mới là điều khó hơn. Chủ nhân ở đây là gì? Là bạn phải biết quản lý nhà bếp một cách khoa học, đề cao vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm. Mặt khác, bạn cần phải biết chọn lựa mua thực phẩm, bảo quản tốt thực phẩm, như thế mới được xem là một người hoàn hảo trong nhà bếp.

Đã qua rồi cái thời đại mà đa số chúng ta đều quan niệm chuyện bếp núc là của phụ nữ. Hiện nay, xu hướng "hoán nghề đổi nghiệp" đã không còn là chuyện gì xa lạ, ngày càng xuất hiện nhiều đầu bếp nam giới ở khắp mọi nơi trên thế giới. Một điều đặc biệt là ngày nay, bếp trưởng trong các gian bếp lớn phần nhiều là nam giới. Vì thế quyển sách này, tôi muốn giới thiệu không chỉ dành riêng cho phụ nữ mà còn cho tất cả các bạn nam chúng ta.

Những thủ thuật đời thường trong cuộc sống tuy nói là đơn giản nhưng nếu bạn không biết thì nó sẽ không

còn là đơn giản nữa. Thông qua nội dung quyển sách này, tôi muốn trình bày đến các bạn những mẹo vặt trong chuyện mua, trong việc bảo quản thực phẩm, những phương thức bài trí nhà bếp sao cho hợp tình hợp lý, hợp với phong thủy cũng như điều kiện sinh hoạt. Hy vọng những thủ thuật sau đây sẽ khiến những điều không đơn giản trong đời thường trở nên đơn giản, người không hiểu biết trở thành người hiểu biết, không những biết để thực hành mà bạn còn biết để hướng dẫn cũng như truyền kinh nghiệm cho con em của các bạn về sau. Mong rằng các bạn quan tâm nhiều hơn đến lĩnh vực này, đặc biệt là các bạn nữ.

Mặc dù đã tận lực nghiên cứu, sưu tầm và biên soạn, nhưng chắc chắn quyển sách này vẫn còn nhiều thiếu sót, kính mong quý bạn đọc thông cảm góp ý để cuốn sách này ngày càng hoàn thiện hơn.

Tác giả

Hà Nội 01/06/2008

CHƯƠNG I

CHỌN LỰA THỰC PHẨM NHƯ THẾ NÀO?

Thực phẩm là một danh từ chung dùng để chỉ thức ăn và nguyên liệu chế biến thức ăn. Nói đến thực phẩm là nói đến một vấn đề rất đa dạng và phong phú. Việc chọn lựa mua thực phẩm trong thời hiện đại là điều không hề dễ dàng, dưới đây là một số mẹo vặt nhằm giúp các bạn chủ động trong việc mua thực phẩm.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG THỊT TƯƠI

Miếng thịt tươi ngon thì bạn thấy nó sẽ có màu hồng, độ sáng đều, lớp mỡ trắng. Nếu thử bằng tay thì khi sờ tay lên có hơi khô hoặc hơi ẩm, không dính tay, có tính đàn hồi, chỗ lõm ngay sau khi ấn tay vào lập tức sẽ trở về trạng thái ban đầu. Nếu dùng mũi thử thì khi

ngươi miếng thịt tươi ngon sẽ có mùi bình thường, không có mùi chua hoặc mùi hôi. Nếu mỡ của miếng thịt có màu hơi tối đồng thời thiếu sáng, bên ngoài khô hoặc dính tay, mặt cắt mới ướt, vết lõm sau khi ấn tay trở về trạng thái ban đầu rất chậm hoặc không thay đổi gì, có mùi hôi và chua thì chất lượng của miếng thịt không tốt. Nếu miếng thịt có hiện tượng như hôi, dính tay, màu sắc chuyển sang tái thì miếng thịt đã biến chất và không nên sử dụng.

CÁCH CHỌN THỊT LỢN ĐÔNG LẠNH

Miếng thịt lợn đông lạnh chất lượng tốt: Có màu hồng đều, mỡ trắng sáng, miếng thịt chắc, chạm tay vào có cảm giác chắc tay, bên ngoài và lát cắt hơi ẩm, không dính tay và không có mùi lạ.

Miếng thịt chất lượng xấu màu chuyển sang hồng tối, thiếu sáng, mỡ có màu vàng và có nốt mốc thịt mềm ra hoặc nhão, bên ngoài ướt, hơi dính tay mặt cắt có chất dịch chảy ra hơi có mùi hôi hoặc mùi chua.

Miếng thịt sau khi đã đông có màu trắng, nước thịt chảy ra không để được lâu nên cần phải chế biến ngay.

CÁCH CHỌN NỘI TẠNG CỦA LỢN

Gan lợn tươi thường có màu nâu hoặc màu tím, tay chạm vào có tính đàn hồi, có cảm giác chắc tay và không có mùi lạ.

Tim lợn tươi khi sờ vào cũng rất chắc tay và có tính đàn hồi, ấn tay vào có một chất dịch huyết hồng tươi chảy ra, không có dịch nhầy và không có mùi lạ.

Lòng lợn tươi có màu hồng nhạt, bên ngoài có một màng mỏng, sáng bóng, có độ chắc, có tính đàn hồi, không biến sắc và không có mùi lạ.

Dạ dày lợn tươi có màu trắng hoặc màu vàng nhạt, có độ dày màu sáng có tính đàn hồi, chất dịch nhiều, trong lòng dạ dày không có phần cứng hoặc hạt cứng.

CÁCH CHỌN THỊT MUỐI

Thịt muối là một loại chế phẩm thịt dùng muối ăn và tiêu ướp tạo thành. Thịt muối có chất lượng là thịt bên ngoài khô, sạch sẽ, sáng màu, miếng thịt chắc, mặt cắt thẳng, nhẵn, thịt nạc có màu hồng hoặc tím hồng, thịt mỡ trắng ngời thấy mùi thơm.

Thịt muối chất lượng kém thì bên ngoài hơi ướt, hơi dính tay có điểm mốc, miếng thịt mềm, kém sáng, thịt nạc có màu cà phê hoặc màu tím hồng, thịt mỡ có màu vàng, có mùi hơi chua.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG CHÂN GIÒ MÓNG

Chân giò móng được chế biến qua nhiều công đoạn như: Dùng móng giò lợn ướp muối, rửa sạch, phơi nắng rồi ủ lên men mới thành, là loại thực phẩm rất đắt tiền.

Chân giò có chất lượng cao: Nhìn từ bên ngoài có màu nâu vàng hoặc màu hồng, mặt cắt ở miếng thịt nạc có màu hồng đậm hoặc màu hồng đào, thịt mỡ màu trắng hoặc hơi hồng, sáng màu, là một khối rất chắc, mặt cắt phẳng, ngửi thấy mùi đặc trưng chân giò.

Chân giò chất lượng kém: Khi cắt lát ở thịt nạc có màu hồng đen. Mỡ có màu vàng nhạt, sáng kém, miếng thịt chắc, mềm, vết cắt phẳng, có mùi lạ

Chân giò đã biến chất, mặt cắt ở miếng thịt nạc có màu hồng tươi, có các nốt màu khác nhau, miếng mỡ biến sang màu vàng hoặc màu vàng nâu, không sáng.

CHỌN MUA LÒNG ĐÔI

Khi chọn chế phẩm lòng đôi, ngoài việc quan sát ra nên chú ý chọn sản phẩm có vỏ ngoài hoàn chỉnh, áo

dồi khô, màu sắc bình thường, nút dây buộc chặt, đầu dồi không đen, thân dồi chắc, có tính đàn hồi, khi cắt dồi, thịt băm đặc không có lỗ hồng hoặc lỗ hồng nhỏ.

CÁCH CHỌN RUỐC THỊT

Ruốc thịt là chế phẩm từ thịt: Thịt nạc ướp nước mắm đun lên, giã nhỏ, xào khô.

Ruốc thịt ngon nhìn có màu vàng nhạt, có màu sáng; sợi bông xốp nhẹ, sợi thịt nhỏ tinh tế, có mùi rất thơm.

CÁCH CHỌN GÀ SỐNG

1) Xem: Mào gà và viền thịt của gà khỏe mạnh thường có màu hồng tươi, mào gà thẳng, viền thịt mềm, mắt to tròn nhanh nhẹn, con người linh hoạt, mỏ ngậm chặt, khô, điều không có hơi, chỉ tích nước và thức ăn, hai cánh áp sát lườn, lông vũ đều và sáng, phao câu cao, lông gần phao câu sạch, khô, hậu môn ướt và có màu hơi hồng.

2) Sờ: Thịt ức dày có tính đàn hồi, chân khỏe, ấm.

CÁCH CHỌN VỊT, NGŨNG SỐNG

Vịt, ngỗng khỏe mạnh là: Đầu cổ ngẩng cao lông vũ đều sáng đuôi cao, mắt tròn và nhanh nhẹn, thân hình và tứ chi hoạt bát. Khi sờ tay thịt ức nhiều, lưng rộng, đuôi mượt, độ béo toàn thân nhiều.

CÁCH PHÂN BIỆT GÀ LÀM SẴN CÓ TƯƠI HAY KHÔNG

Gà làm sẵn được giết mổ, vặt lông tại nhà rồi đem ra chợ bán, gà làm sẵn tươi phải theo các tiêu chuẩn sau đây: (1) mắt nhắm (2) da láng (3) bên ngoài hơi ướt, không dính tay (4) vết lõm khi ấn tay vào ngay lập tức trở về trạng thái ban đầu (5) mùi vị bình thường (6) sau khi đun nấu nước thịt trong có mùi thơm.

CÁCH PHÂN BIỆT GÀ SỐNG VÀ GÀ CHẾT

Điểm khác nhau rõ rệt giữa giết mổ gà sống và giết mổ gà chết. Có thể nhìn tiết khi đổ vào bát hoặc miếng cắt của cơ thịt da và mỡ để phân biệt. Tiết của gà sống ở trong bát không phẳng mịn có màu hồng tươi; mặt cắt của cơ thịt khô sáng và thịt có tính đàn hồi có màu hồng tươi, ức màu trắng và hơi hồng, bề mặt da khô có màu hồng nhạt lớp da có màu trắng và màu vàng nhạt. Tiết của gà chết sau khi giết mổ ở trong bát mịn có màu hồng đen, mặt cắt của cơ thịt không khô có màu hồng đậm không có tính đàn hồi đồng thời có một ít huyết tương chảy ra; bề mặt da khô sần, màu hồng đen và có những nốt chết màu xanh tím mờ. Bên trên nổi lên một lớp huyết tương. Gà chết do các nguyên nhân như bị đánh

đập, chết đuối thịt có thể ăn được, nếu là do bệnh tật trúng độc mà chết thì không thể làm thực phẩm.

Cách lựa chọn gà khô: Gà khô là loại thực phẩm đã qua chế biến tẩm ướp và hong khô. Khi lựa chọn gà khô cần chú ý những điểm sau: Thân gà sạch sáng nhiều thịt và thịt có tính đàn hồi, không có huyết tương bị mốc, không có mùi lạ.

CÁCH MUA CÁ SỐNG

Cách chọn cá sống chỉ hạn chế với cá nước ngọt. Chất lượng cá sống tốt là cá có thể tự bơi trong nước, thờ đều đặn, mẫn cảm đối với những kích thích bên ngoài, chất dịch bên ngoài cơ thể cá rất sạch và trong.

CÁCH CHỌN CÁ TƯƠI

Cá tươi có đặc điểm: Mắt to sáng trong, con ngươi hơi lồi ra. Vảy cá sáng sạch và xếp đều ở trên cơ thể cá, mang cá khép chặt có màu hồng tươi, không có mùi lạ, hậu môn nhỏ sạch, có màu trắng và màu bột.

CÁCH CHỌN TÔM SÚ TƯƠI

Tôm sú còn gọi là tôm to hay tôm sáng là loại tôm biển có cơ thể to, thịt tôm ngon tươi và cho nhiều chất

dinh dưỡng, tôm có chất lượng tốt tươi ngon thì có màu trùng xanh vỏ cứng, sáng.

CÁ TRẮM ĐEN VÀ CÁ TRẮM CỎ CÓ ĐIỂM GÌ KHÁC NHAU

Cá trắm đen còn gọi là cá trắm cỏ xanh, trắm đen thân cá dài, có dạng ống tròn, mồm nhọn, không râu, trên lưng màu đen, bụng cá có màu trắng sữa, thịt trắng và chắc, xương dăm to nhưng ít.

Cá trắm cỏ thường gọi là cá trắm cỏ trắng, trắm trắng thân cá dài, cũng có dạng ống tròn, mồm tròn, không râu, lưng có màu thẫm, toàn thân có màu vàng bìa, bụng có màu trắng tro, thịt mềm nhưng xương ít.

CÁCH PHÂN BIỆT CÁ CHÉP VÀ CÁ MÈ

Cá chép thường được gọi là con chép, con chép hình ngoài có hình lá liễu, sau đầu hơi gồ lên, mang cá to và có màu tươi đẹp, mồm có râu, vây to, màu sắc của cá khi ở trong nước khác với các loại cá khác nó có màu xanh đen, trắng tro, vàng kim.

Cá mè thân rộng bản, lưng gồ hẳn lên, mang cá nhỏ, mồm không có râu, vây nhỏ, xương cá nhiều, thịt mềm và rất thơm.

CHỌN MUA CÁ GIÁP YÊU CẦU CÁ PHẢI SỐNG

Cá Giáp còn gọi là cá nguyên hay cá đoàn, là loài động vật bò sát nước ngọt, lưng cá màu trắng có nốt đen, bụng có màu vàng thịt, hoặc nốt có màu xanh nhạt. Cá giáp là loại thức ăn tẩm bổ có nhiều chất dinh dưỡng

Nhưng khi ăn cá Giáp ta không được ăn nhiều trong một bữa, phụ nữ có bầu hoặc mới sinh con, người hay bị ỉa chảy, mất ngủ và cơ quan tiêu hoá kém thì không nên ăn.

Cá Giáp chết, bụng bị biến màu rất nhanh, thường thì chuyển sang màu hồng nâu, màu hồng nhạt, cũng có khi biến thành màu xanh hoặc đen. Ăn thịt cá đã chết rất có hại cho sức khoẻ. Vì vậy, khi chọn mua cá Giáp ta phải chọn cá sống, đồng thời mổ tươi và ăn ngay.

PHÂN BIỆT SÒ SỐNG VÀ SÒ CHẾT

Ở nước mặn và nước ngọt các loài sò đều sinh sản. Các loài chủ yếu có bào ngư, con hào, sò di, sò quạt... vỏ của con sò sống có thể đóng mở tự nhiên. Vỏ của sò chết thì không đóng được, đây là tiêu chí quan trọng để phân biệt sò sống và sò chết.

CÁCH CHỌN CUA SÔNG

Cua sông tươi ngon mai có màu tro xanh, phần bụng màu trắng, yếm đầy đặn, càng cua và chân cua không bị gãy. Nắp yếm hình tròn là cua cái, nắp yếm hình tam giác là cua đực. Khi chọn cua ta lấy tay gõ nhẹ, nếu có cảm giác chắc tay là cua ngon, lấy tay kẹp chặt phần dưới bụng thấy chân, càng, đuôi thẳng không bị chúi xuống là cua tươi; Những phần ăn được: Thịt, trứng và gạch cua. Những phần không ăn được là mai, ruột, da dầy. Sau khi ăn không được ăn củ, quả, và không được uống nước lã.

ĂN CUA SÔNG CẦN PHẢI CHỌN CUA SỐNG

Điểm quan trọng để phân biệt cua sông và cua bể là: Mai cua sông có hình tròn, còn mai cua bể có hình thoi.

Khi ăn cua sông phải chọn mua cua sống, nếu cua đã chết thì không được nấu. Cua sông tươi có sức sống khoẻ thì mai sáng, càng cua khoẻ, lông chân mượt, chân phải đều đầy đặn và chắc, bò nhanh. Khi yên tĩnh có thể nghe tiếng thờ nhỏ của cua.

Trước khi chế biến cua sông thì nên ngâm chúng vào nước sạch trong khoảng thời gian ngắn, làm như thế để cua nhả hết chất bẩn trong bụng ra, sau đó bỏ dạ dày của đi là có thể nấu ăn được.

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LTP

THƯ VIỆN

CÁCH KIỂM TRA CÁ MẶN CHẤT LƯỢNG CAO

Cá mặn là sử dụng cá tươi không ép nước mà trực tiếp ngâm vào nước muối để tạo thành cá mặn. Khi ngâm muối ngoài việc cho muối ăn vào còn phải dựa vào đặc điểm các loại cá khác nhau để thêm các nguyên liệu khác, làm cho chúng có hương vị khác nhau. Cá mặn chất lượng cao có thân hình tròn, thịt chắc, mùi thơm. Trước khi nấu phải đã mặn, bằng cách ngâm vào nước sạch.

CÁCH CHẾ BIẾN CÁ CHỈ VÀNG KHÔ

Cá chỉ vàng khô là loại thực phẩm sử dụng cá vàng to, tươi đã ngâm qua muối rồi phơi nắng. Thịt của loại cá vàng chất lượng cao, rất chắc không bị mềm, khi ở dạng sợi có màu vàng mùi rất thơm, không bị chảy dầu.

Cách chế biến: Thường thì ngâm qua nước sạch, khi cách lát để nấu canh cho thêm đậu phụ, cải xanh, hoặc cho thêm thịt heo.

SẢN PHẨM KHÔ CHẤT LƯỢNG CAO VÀ KÉM

Cá mực khô: Thân hình tròn đều, sáng màu, sạch sẽ. Phần thân mở rộng thịt dày, có màu huyền tông, có độ trong và có hương thơm đó là sản phẩm chất lượng cao. Nếu mặt ngoài có những nốt đen, bề mặt có màu phấn, mặt sau của cá có màu đen là sản phẩm chất lượng kém.

Sò khô: Sò có màu vàng hoặc xám, trên bề mặt có màu trắng sương, các con sò đều nhau, không có tạp chất, thịt chắc ở dạng sợi thì nhỏ, tinh tế và có hương vị đặc trưng của loài sò, đó là sản phẩm chất lượng cao. Nếu có màu tối, thân ngoài cong không tròn, thịt ở dạng sợi tách nhau là loại sản phẩm chất lượng kém.

Bào ngư khô: Hình dạng đều, khô, sạch, có màu vàng nhạt hoặc màu phấn hồng ở dạng sợi màu trắng, trong suốt rất nhỏ và có mùi thơm là sản phẩm chất lượng tốt. Nếu trên bề mặt có những nốt đen hoặc kèm theo màu phấn trắng, phần dưới có màu hồng đen là sản phẩm chất lượng kém.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG HẢI SÂM

Hải Sâm có rất nhiều loại như hải sâm hoa mai, hoàn ngọc, thạch trắng... hải sâm chất lượng tốt thì có thủy béo đầy đặn, thịt chắc, xương cứng, bên trong không có cát và không có khuyết tật.

CÁCH CHỌN TRỨNG TỐT

Vỏ trứng tốt có màu sương trắng, ngoài vỏ sạch nhẵn. Khi đưa trứng lên ánh đèn hoặc nhìn dưới ánh nắng mặt trời có thể thấy toàn quả trứng có màu hơi hồng, khoang khí nhỏ, lòng đỏ trứng là một bóng nằm ở vị trí trung tâm, không có điểm đen. Cũng có thể bỏ trứng vào nước muối 10 - 20%, ngay lập tức quả trứng tươi sẽ chìm xuống. Cũng có thể đưa quả trứng lên tai lắc nhẹ nếu không có tiếng kêu là trứng tươi.

CÁCH PHÂN BIỆT TRỨNG ĐÍNH VỎ VÀO LÒNG

Trứng dính vỏ là trứng có lòng đỏ không nằm ở trung tâm mà có một phần nhỏ dính vào vỏ trứng, khi đưa lên ánh điện ta có thể thấy khoang khí to, lòng đỏ trứng dính vào vỏ ngoài có màu hồng. Khi đập trứng ra, bên trong vỏ trứng có thể thấy những vết của lòng đỏ trứng, không có mùi lạ thì có thể ăn được.

Trứng có lòng đỏ tách riêng, khi nhìn qua ánh điện có thể thấy lòng đỏ trứng không tròn mà tản ra ở dạng mây. Khi đập trứng ra thì lòng đỏ và lòng trắng bị lẫn vào nhau, không có mùi lạ thì có thể sử dụng được.

CÁCH LOẠI BỎ TRỨNG ĐÃ ẤP

Trứng gà đã ấp có đặc điểm: Màu trứng chuyển sang màu đen, bề mặt không được sáng như trứng tươi, có màu tro, trọng lượng của trứng đã ấp nhẹ hơn trứng tươi. Khi nhìn qua ánh điện có thể thấy một ánh đen. Khi đập trứng ra phôi trứng to, có mùi hôi. Dựa vào thói quen ăn uống của từng địa phương thì chỉ cần trứng không bị biến chất, không có mùi hôi thì họ vẫn sử dụng. Nhưng những loại trứng này không có mùi thơm, hơn nữa chất dinh dưỡng của trứng giảm nhiều so với trứng tươi.

CÁCH CHỌN TRỨNG MUỐI

Trứng muối hay còn gọi là trứng dầm, là loại thực phẩm dùng trứng dầm qua muối mà thành. Bình thường người ta chế biến bằng trứng vịt, sau đó mới dùng đến trứng gà.

Chế biến bằng cách: Lấy bùn vàng bao quanh trứng hoặc ngâm trứng vào nước muối. Đặc điểm của trứng muối chất lượng cao là mềm, có dầu, có màu nổi lên. Khi chọn trứng muối, nhìn từ bên ngoài thì trứng muối không có vết dạn, không có nốt mốc. Dùng tay lắc nhẹ thì cảm giác bên trong có một ít nước. Khi nhìn qua

ánh điện hoặc ánh mặt trời, lòng trắng trứng rất trong màu hồng lòng đỏ trứng thu nhỏ áp sát vào vỏ trứng. Nếu đập trứng ra để quan sát thì trứng muối tốt có lòng trắng trứng mỏng, trong, lòng đỏ trứng thu nhỏ, hơi dính, có màu hồng. Nếu phát hiện lòng trắng đục, lòng đỏ mỏng có mùi hôi thì không được ăn.

CÁCH KIỂM TRA, PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG SỮA

Sữa bán trên thị trường còn gọi là sữa tươi vô trùng, là loại sản phẩm dùng sữa chất lượng tốt đã qua lọc sạch, sát trùng và phân loại, có thể uống trực tiếp. Sữa đủ dầu có màu trắng sữa hoặc màu hơi vàng, sữa đã được vô trùng có mùi thơm ngon.

CÁCH CHỌN SỮA BỘT

Sữa bột là loại chế phẩm làm từ sữa ở dạng bột, dùng sữa tươi đã qua vô trùng cho cô đọng lại, sấy khô mà thành. Khi chọn mua nên chú ý các sản phẩm khác nhau thì có tác dụng khác nhau. Sữa bột đủ dầu bao gồm các thành phần bình thường của sữa, người bình thường có thể uống sữa không béo không có mỡ, loại này cũng thích hợp với những người béo mà vẫn có đủ chất dinh dưỡng. Bột sữa béo: Ngoài bột sữa đủ dầu còn cho thêm

một lượng dầu nhất định thích hợp với những người cần dầu, cần mỡ.

Khi chọn mua không được mua sữa bột đã bị chảy nước. Nếu sữa bột đóng trong túi, có thể đổ ra tay để quan sát, bột sữa lã ra bốn phía là bột sữa khô không vón cục, nếu vón cục là bột sữa ướt. Nếu sữa bột được đóng trong bình thủy tinh có thể lắc nhẹ bình, nếu bột sữa bám lên thành bình thì bột sữa đó đã bị ướt, nếu không dính là bột sữa khô.

Nếu bột sữa đóng trong hộp sắt có thể dùng tay lắc, nếu nghe thấy tiếng lạo xạo là bột khô.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG ĐỒ HỘP

Đồ hộp bằng sắt ăn liền chủ yếu xem thương hiệu và dòng chữ in nổi trên nắp hộp có đúng quy cách hay không? hộp có sạch sẽ không? thân hộp và đáy hộp có bị gỉ hay không? và vết loang gỉ rộng như thế nào? Đồ hộp có vỏ bằng kính, cần phải kiểm tra xem trên nắp có đúng quy định không? sau khi lắc nhẹ ta đem ra nơi sáng để quan sát, nếu đồ ăn trong hộp vẫn được xếp gọn gàng, nước vẫn trong là đồ vẫn còn tốt.

Cũng có thể cầm trên tay để kiểm tra xem hộp có tiếng trống hay không. Dùng tay ấn lên nắp hoặc đáy của đồ hộp (nếu đồ hộp có vỏ bằng thủy tinh thì ấn trên nắp) đồ hộp bình thường có để lại vết ấn, nếu sau khi

ấn tay, vết lõm trở về trạng thái cũ thì chứng tỏ đồ hộp đã bị phồng.

Có thể dùng phương pháp gõ nhẹ để kiểm tra tình trạng chất lượng thực phẩm trong đồ hộp. Lấy tay gõ nhẹ vào vị trí trung tâm ở trên nắp, đáy của đồ hộp, tiếng phát ra thanh và dứt khoát thì đồ hộp có chất lượng tốt. Nếu trong điều kiện có thể thì ngâm đồ hộp vào trong nước, kiểm tra xem có bị hở khí hay không, dùng tay ấn lên nắp hoặc nắp đáy của hộp nếu phát hiện những bọt khí nhỏ thì đồ hộp đã bị hở khí.

CÁCH CHỌN CỦ CẢI

Củ cải tươi có nhiều hợp chất thủy hoá cacbon, trong đó hàm lượng vitamin C cao hơn Táo và Lê. Có rất nhiều loại củ cải: Củ cải vỏ xanh, vỏ trắng, vỏ đỏ... Chất lượng của củ cải được xác định qua vỏ, vỏ sáng nhẵn, không nứt, không bị nát, không có nhánh, lõi không đen, không có vết cắt trên đầu.

CÁCH CHỌN MĂNG DIẾP NON TƯƠI

Trong giống rau diếp thì măng diếp là loại rau diếp có thân dùng được. Có thể ăn sống, cũng có thể nấu chín hoặc dầm. Khi chọn cần chú ý chọn lá non, mỏng, sau khi bỏ lá măng trắng chiếm 3/4 thân măng, có đường kính 5cm trở lên, rễ già ít, không bị nát. Măng diếp non

tươi thích hợp để trộn nguội, măng diếp già dùng để nấu hoặc có thể dầm.

CÁCH PHÂN LOẠI NIỄNG BẠCH CHẤT LƯỢNG TỐT HAY KÉM

Niềng bạch hay còn gọi là măng niễng hay củ niễng, có màu trắng sữa, thịt mềm, sơ ít có mùi thơm nhẹ, hay được nấu với thịt om dầu hoặc làm canh. Khi chọn mua niễng bạch thì chọn phần trên rễ phình to, khi vén lớp lá bên trong ra trông thấy lớp thịt niễng lộ ra là niễng ngon. Nếu ở phần lớp vỏ có màu hồng là do thời gian sau khi hái quá dài nên bị biến sắc, chất lượng kém, nếu phát hiện trên vỏ có quá nhiều nước là do thời gian sau khi thu hoạch quá lâu. Niễng bạch quá non hoặc màu xanh khi đã chuyển sang màu tro thì không nên dùng.

CÁCH CHỌN MĂNG TRÚC

Măng trúc phân thành măng xuân, măng mao, măng đông... Măng có thể nấu kết hợp với các đồ như thịt, cá và các loại rau khác, có hương vị ngon, hợp khẩu vị.

Măng xuân là loại măng mọc vào mùa xuân, mầm chồi lên mặt đất. Nên chọn cây măng ngắn và thô, vỏ tím mượt như nhung, thịt măng có màu trắng, hình giống như cái roi là măng ngon.

Măng mao nên chọn cây măng to, thô, vỏ có màu vàng tro, thịt măng có màu vàng trắng, một cây có trọng lượng khoảng 1000g trở lên là măng ngon.

Măng đông là loại măng có vào mùa đông, sống trong đất rất to và dài nên phải đào mới lấy lên được. Măng đông có hình lưng tròn, lưng còng, vỏ ngoài có lông mượt, vỏ màu vàng trắng, thịt màu trắng nhạt.

CÁCH CHỌN MÂM TỎI

Mâm tỏi còn gọi là ngồng tỏi. Là loại tỏi to trồng trong đất, qua giai đoạn xuân hoá cho mầm non, có màu xanh vị ngon, thích hợp để xào nấu. Khi lựa chọn ngồng tỏi phải chọn ngồng tươi ngon, dài, không thô, phần trên có màu xanh đậm, phần thân có màu trắng nõn, đoạn gốc không vàng, không héo, không có vết nứt, trên đầu ngọn không có hoa.

CÁCH LỰA CHỌN KHOAI TÂY

Khoai tây còn gọi là đậu đất, nó bao gồm các hợp chất cacbon thủy hoá (chủ yếu là tinh bột) tương đối cao, thông thường đều là 12 – 25%, vì thế nó cung cấp cho con người một lượng nhiệt rất lớn. Các loại khoai thường gặp như: Vỏ trắng, vỏ hang, vỏ vàng, và vỏ tím.

Màu sắc ngoài vỏ tuy không giống nhau nhưng khi chọn khoai tây nên chọn củ tròn đều, da nhẵn, không bị sâu ăn, không có nốt bệnh, củ to đều là khoai chất lượng tốt.

CÁCH CHỌN NGÓ SEN

Ngó sen hay còn gọi là ngó rau, rau sen, rau thủy sinh. Vừa có thể ăn sống, lại vừa có thể nấu chín, còn có thể chế biến thành bột ngó sen.

Khi lựa chọn, nên chọn ngó béo, thô, ngắn, bề mặt non tươi, không có lỗ thủng không bị dập nát. cả bốn mùa ngó sen đều được bán trên thị trường nhưng mùa hè là ngon nhất, đoạn đầu ngó tương đối non có thể trộn làm món ăn; đoạn giữa có thể nấu ăn, đoạn già có thể làm mứt sen. Sen có hai loại là sen ao và sen ruộng, loại sen ao thường non, màu trắng, nhiều nước, sen ruộng thì chất lượng kém hơn.

CÁC LOẠI GỪNG VÀ CÁCH SỬ DỤNG

Gừng là loại gia vị có thể ăn sống, cũng có thể nấu ăn hoặc dầm. Có thể dựa vào màu sắc gừng để phân thành gừng vỏ trắng tro, gừng vỏ trắng vàng, và gừng vỏ vàng.

Gừng vỏ trắng tro: Vỏ có màu trắng tro, nhẵn, các nhánh gừng nhỏ liên kết với nhau thành một khối lớn giống như hình bàn tay. Gừng non hơi cay, thịt gừng non có thể xào nấu hoặc làm mứt gừng. Gừng già rất cay thơm, có màu vàng, nước ít chủ yếu làm gia vị và làm thuốc.

Gừng vỏ trắng vàng: Các nhánh gừng có màu trắng vàng, củ gừng đơn và đôi, củ to, thích hợp nhất để làm mứt.

Gừng vỏ vàng: Củ có màu vàng tươi hoặc vàng nhạt, mỗi nhánh nhỏ liên kết với nhau thành khối lớn. Gừng non có thể làm mứt, gừng già có thể xay ra làm bột khô hoặc làm thuốc.

CÁCH CHỌN KHOAI MÔN

Khoai môn vừa có thể làm thức ăn (có thể xào với thịt hoặc ninh hầm), vừa có thể làm lương thực.

Khoai môn thường có khoai cái và khoai con. Khoai con mềm, nhiều bột, chất lượng cao ăn ngon; khoai cái hay bị sượng, chất lượng kém hơn. Các loại khoai môn có môn con, môn nhiều đầu... trong đó khoai môn nhiều đầu có hàm lượng nước cao nhất, liên kết mật thiết với nhau và ăn rất ngọt.

CỦ MÃ THÂY CÓ THỂ ĂN CHÍN HOẶC SỐNG

Củ mã thầy cũng như hạt dẻ, quả lê, mã đề, khoai môn đều thuộc loại món ăn tươi chứa nước. Củ mã thầy tươi giòn có nhiều nước, vị ngọt dịu, ăn sống thì giòn ngọt, ăn chín thì ngọt mềm nhưng trong cái mềm đó vẫn có vị giòn, vừa làm thức ăn, vừa làm trái cây.

Mã thầy chín sớm khoảng tháng 11, 12 có thể thu hoạch, củ mã thầy ngon là có vỏ màu đen, lõi màu trắng tuyết, chứa nhiều hàm lượng tinh bột, vừa có thể ăn sống vừa có thể ăn chín, còn thích hợp cho việc cung cấp tinh bột. Mã thầy chín muộn thì khoảng tháng 12 hàng năm đến tháng 3 năm sau có vỏ dày, màu hồng tía, lõi non giòn, chứa nhiều hàm lượng nước, ít hàm lượng tinh bột, lượng đường cao, ít chất bã, ăn chín và ăn sống đều tốt như nhau, có thể dùng như trái cây.

CÁCH CHỌN RAU XANH

Rau xanh là loại rau mà lá, thân hoặc một bộ phận của thân lá làm thức ăn. Trong đó thường thấy nhiều nhất là rau cải thảo, bắp cải, cải thìa (hay còn gọi là rau cải xanh), rau chân vịt (còn gọi rau bina), rau cải ngọt vv...

Trong các loại rau, nếu nói về số lượng và các loại vitamin thì rau xanh là loại có giá trị cao nhất, hàm lượng chất sắt trong rau xanh rất lớn, tỉ lệ hấp thụ cũng tương đối cao.

Chọn mua các loại rau xanh chủ yếu là xem độ tươi non của rau. Lá rau mà tươi non, mập mập, không bị sâu, không có lá vàng, cây rau vẫn nguyên vẹn là tốt nhất.

CÁCH CHỌN Hẹ, HÀNH CÚ, TỎI

Hẹ là loại rau có mùi thơm, nhiều chất dinh dưỡng, có loại lá rộng, loại lá nhỏ. Mặt lá của hẹ lá nhỏ thì nhỏ và dài, màu lá hơi đậm, củ có nhiều vỏ. Mặt lá của hẹ lá rộng thì dày, màu sắc hơi nhạt, mềm non, mùi vị nhẹ nhàng.

Với mùi thơm hơi cay, hành là loại rau tạo mùi vị, có chất dinh dưỡng, còn có lợi cho tiêu hoá, chữa và điều trị một số bệnh. Điểm tốt của hành củ là cây lớn đều nhau, không bị sâu bệnh và thối héo.

Tỏi cũng là loại rau có mùi thơm cay, có vị cay rất đặc biệt. Bộ phận được dùng chủ yếu là củ. Tỏi ngon là tỏi có bẹ to, không bị lép, củi non, có vị cay. Một số thành phần khác của tỏi có tác dụng chữa bệnh đặc biệt, do đó có thể dùng như thuốc hoặc ăn sống như thực

phẩm, thường dùng để tạo mùi hoặc dùng để chế biến món ăn.

CÁCH CHỌN RAU CẦN

Rau cần hay còn gọi là cần thơm, hồ cần, là một loại rau xanh có mùi vị đặc biệt. Thân lá là phần được sử dụng chủ yếu, có thể ăn sống hoặc nấu chín.

Rau cần có hai loại là cần nước (cần trắng) và cần thơm (cần thuốc). Lá cần nước thì hơi nhỏ, có màu xanh nhạt, thân nhỏ và yếu, vị thơm nhẹ, rất mềm. Lá cần thơm thì to hơn, màu xanh đậm, cành lá thô, to dài và rất cứng cáp. Khi chọn thì chọn cây có lá rau xanh ròn, không bị gãy rạp, thân cây rau chắc khỏe, mập mập. Mùa hè khi muối rau cần phải có một phần vị thuốc, trước khi dùng làm thức ăn có thể dùng nước sôi để nguội và đổ đầy nước vào, lại thêm một lượng gia vị điều chế thích hợp.

CÁCH CHỌN SÚP-LỢ

Súp – lơ: Những phần được sử dụng làm thức ăn là phần thân tươi non và phần bắp lơ. Bắp lơ màu trắng, nhỏ non, xào rất ngon, cũng có thể trộn làm dưa góp.

Súp - lơ có chất lượng tốt là bắp lơ phải tươi non, các bắp phải to, sát nhau, có màu trắng không bị vết, thân bắp ngắn mập, không dập nát, không bần, không có lông hoa. Dựa vào vụ mùa thu hoạch có thể phân ra thành súp-lơ vụ thu, vụ hè và vụ xuân. Súp-lơ vụ xuân và thu có chất lượng tốt, còn ở vụ hè có chất lượng kém hơn.

CÁCH CHỌN MUA CÀ

Cà được trồng cả ở miền nam và miền bắc nước ta, là một trong những loại rau chủ yếu trong vụ thu đông. Dựa vào hình dạng của quả cà có thể phân thành 3 loại cà như sau: Cà tròn, cà dài và cà trứng.

Cà tròn: Quả hình tròn, hình tròn dẹt hoặc hình tròn hơi dài. vỏ màu đen, màu tím, màu xanh, hoặc màu trắng. Quả cà rất rắn chắc, trọng lượng quả khá nặng.

Cà dài: Quả nhỏ và dài, da mỏng, có màu tím, màu xanh nhạt, màu trắng, nhẹ, non.

Cà trứng: Quả hình trứng hay hình trứng dài, nhỏ, cứng.

Khi chọn cà chủ yếu xem cà có tươi non hay không, chọn quả không sây sát, không hư hỏng, quả to vừa phải.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG CÀ CHUA

Cà chua có vị ngọt nhưng hơi chua, vừa có thể làm rau, vừa sử dụng như hoa quả.

Cà chua có rất nhiều loại. Dựa vào màu sắc phân thành màu đỏ, màu hồng, màu vàng. Cà chua màu đỏ to, thường có hình tròn cầu, nhiều nước, vị ngọt. Cà chua hồng thì có màu hồng, gần như hình cầu tròn, vị chua ngọt rất thích hợp, chất lượng tương đối tốt. Cà chua vàng thì có màu vàng cam, có hình cầu tròn, ruột thì dày, vị vừa nhạt vừa ngang, ăn sống thì rất nhạt.

Cà chua có chất lượng tốt thì phải là cà có màu tươi, cuống nhỏ, không dị tật, không có vết sâu bọ cắn, không nát, không sây sát, các quả to đều nhau.

CÁCH PHÂN BIỆT ỚT CAY VÀ ỚT NGỌT

Ớt có hai loại là ớt cay và ớt ngọt.

Có thể dựa vào hình dạng và màu sắc của ớt mà phân biệt được độ ngọt hay cay của ớt. Thông thường ớt có vị cay nồng là ớt có hình nhỏ dài, hình ngón chân dê hoặc hình nón, có màu đỏ hoặc màu xanh đậm, trong đó ớt hình sợi hoặc hình nón là cay nhất. Ớt ngọt quả thường to, hình tròn, hoặc hình tròn dẹp, màu xanh đậm, vị ngọt, hơi cay hoặc không cay.

CÁCH CHỌN DƯA, BÍ ĐAO, MƯỚP ĐẮNG

Dưa chuột hay còn gọi là dưa leo nhiều nước, giòn non, có vị ngọt, có mùi thơm mát, có thể ăn sống, nấu chín và làm nộm. Khi chọn dưa ta nên chọn dưa quả dài, tươi non, trên mình quả vẫn còn gai, không bị rập nát.

Bí đao còn gọi là bí xanh, ruột non nhỏ, mùi vị nhẹ nhàng, thích hợp với ăn chín. Bí đao ngon phải lấy thân quả làm tâm, vỏ già cứng, toàn thân có màu trắng sương, hình dạng không bị vẹo vọ.

Khô qua, hay còn gọi là mướp đắng nó được đặt tên như vậy do nó có một vị đắng đặc biệt chủ yếu chỉ dùng những quả mướp đắng non, có thể nấu làm thức ăn hoặc ướp muối. Khi chọn mướp đắng nên chọn quả tươi non, thân quả cân đối, không rập nát.

CÁCH CHỌN ĐẬU TẦM, ĐẬU CÔ-VE, ĐẬU ĐŨA

Đậu tằm: Còn gọi là đậu hồ, đậu lô hán, chất lượng ngon, mềm, tươi và rất đẹp mắt, có thể xào rán. Đậu tằm có chất lượng tốt là đậu có các góc to, ôm sát vào nhau, có màu xanh nhạt, không có vết sâu bọ cắn.

Đậu cô-ve: Trái đậu non có thể xào nấu, ninh, làm nộm hoặc ăn tươi. Đậu cô-ve được phân làm hai loại đó là đậu cô-ve trắng và đậu cô-ve đỏ. Chọn mua đậu cô-ve cần chú ý chọn hạt đậu to, chiều dài hạt phải trên dưới 10mm, vỏ hạt tươi non, không bị sâu cắn.

Đậu đũa: Có hình dài hay còn gọi là đũa đũa, là một món ăn chủ yếu vào mùa hè. Đậu đũa ngon phải tươi, non, to đều nhau, các hạt tròn đầy, không có vết sâu bọ cắn.

CÁCH CHỌN ĐẬU HÀ LAN

Đậu hà lan tươi non, mùi thơm nhẹ, có thể xào nấu, nấu canh. Đậu hà lan có nhiều chất dinh dưỡng, có thể dùng làm món ăn hàng ngày vừa thơm ngon, vừa bổ dưỡng. Khi chọn mua đậu hà lan phải chọn đậu mới, tươi, non và có hạt to.

CÁCH CHỌN RAU DƯA MUỐI

Rau dưa là món ăn được tạo ra từ việc dùng nước, muối, rau xanh rồi để lên men tự nhiên mà thành. Dưa muối ngon là dưa có màu vàng tươi, có mùi chua thơm, vị đậm, chua vừa phải, tươi giòn.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG NẤM HƯƠNG

Nấm hương có mùi thơm, mọc trên cây tự nhiên. Hiện nay con người đã nghiên cứu và tạo ra nhiều loại nấm hương. Có các loại như nấm hoa, nấm dày và nấm mỏng vv... Trong đó chất lượng của nấm hoa là tốt nhất, nấm mỏng chất lượng cũng tương đối tốt.

Các cách phân biệt chất lượng nấm, chủ yếu là nhìn vào màu sắc của nấm: Nấm ngon là nấm có màu vàng bóng; nấm chắc, khỏe có màu đen là nấm có hơi sương, dưới ô nấm có những ngấn màu trắng được xếp xít nhau.

Nếu nhìn vào hình dạng thì nấm có ô to, dày, xù xì, ngửi có mùi thơm là nấm ngon.

PHÂN BIỆT MỘC NHỈ THẬT GIẢ NHƯ THẾ NÀO?

Mộc nhĩ đen là loại nấm ăn mọc ra từ cây gỗ mục nát, có hình như tai người, màu đen cuộn tròn. Mộc nhĩ có hai loại một loại là do nhân tạo, một loại là nấm tự nhiên, có thể dùng làm phụ liệu tạo món ăn ngon.

Mộc nhĩ giả có vẻ gần giống như nấm thật, nhưng vẫn có những chi tiết để phân biệt: Mộc nhĩ giả có bông nhĩ dày hơn, các chùm thường dính sát vào nhau, dùng tay cầm cảm giác hơi nặng, có cảm giác ướt ướt, khi nhắm thấy mùi hăng.

Mộc nhĩ thật có bông nhĩ to, vành nhĩ hơi mỏng, bề mặt có màu đen ánh bóng, mặt sau có màu xám, lấy tay vân vê thấy nhẹ, khô, không có tạp chất, không cứng, cắn thì thấy có vị thơm mát.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG MỘC NHĨ TRẮNG

Loại tốt: Mộc nhĩ khô thường có màu trắng, có đôi khi pha lẫn chút màu vàng, bông nhĩ to, trọng lượng nhẹ, vành nhĩ thì mập và dày, vừa rắn vừa dẻo, nó có mùi vị rất đặc biệt, sau khi ngâm có thể nở to gấp 9 đến 16 lần.

Loại xấu: Vành nhĩ có màu vàng pha với màu xanh nhạt, không có vỏ tươi, hình bông nhĩ nhỏ, nhẹ không giống nhau, dễ vỡ, một số mộc nhĩ hồng có vết đen với đỏ cam. Những phần bị hỏng, sau khi ngâm qua nước cũng nở ra và có mùi vị khác biệt. Khi ném thử lưỡi thấy tê hoặc cay, điều này cho thấy mộc nhĩ trắng này đã bị nhúng lưu huỳnh, mặc dù màu sắc tươi đẹp nhưng không thể dùng.

CÁCH CHỌN RONG BIỂN

Rong biển thuộc loại thực vật tảo biển. Nó được đặt tên theo hình dạng. Rong biển cũng có lượng chất

dinh dưỡng lớn, đặc biệt là hàm lượng muối iốt rất cao. Trước khi sử dụng, phải ngâm trong nước sạch một đêm, sau đó có thể chế biến. Có thể trộn ăn sống, ăn chín hoặc dùng nấu món canh thịt. Khi chọn rong biển cần phải để ý đến những yêu cầu sau: Chọn rong xanh có độ bóng của dầu, cọng rau dày ngon, dài và to, khô ráo, ít dập nát, ngọn rau và cọng không có màu trắng, vàng cũng như không có rêu bám.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG ĐẬU PHỤ

Đậu phụ là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, nó được làm từ hạt đậu tương trải qua một số công đoạn chế biến. Đậu phụ có hai loại là đậu phụ già và đậu phụ non.

Đậu phụ già: Yêu cầu chất lượng của nó là mặt ngoài sáng nhẵn, bốn góc đều nhau, cùng độ dày mỏng, dẻo.

Đậu phụ non: Yêu cầu chất lượng của nó là trắng, non, mềm, hình dạng hoàn chỉnh, không bị vỡ.

CÁCH CHỌN ĐẬU PHỤ KHÔ VÀ ĐẬU PHỤ BÌA

Đậu phụ khô và đậu phụ bìa là chế phẩm chế biến từ đậu tương đã vắt một nửa nước, hàm lượng nước của chúng ít hơn so với đậu phụ.

Đậu phụ khô thông qua quá trình ép nước, để khô tạo thành, còn được gọi là đậu khô bản to màu trắng.

Khi chọn mua đậu phụ khô cần chọn mua đậu phụ màu trắng trong, độ dày mỏng trung bình, bốn góc đều nhau, mềm dẻo và ngon.

Đậu phụ bìa thông qua quá trình ép nước mà thành, nó cũng được gọi là đậu phụ khô, nhưng được cắt thành nhiều bìa. Độ dày của bìa đậu từ 0,5 – 2mm. Do sự khác nhau về hình dạng nên yêu cầu chọn đậu phải chọn bìa giống nhau.

CÁCH CHỌN ĐẬU TRÚC VÀ VÀNG ĐẬU

Đậu trúc và vàng đậu đều là sản phẩm khô được tạo ra từ đậu.

Chất lượng của đậu trúc phân làm ba loại.

Loại 1: có màu vàng nhạt và có độ sáng bóng, các ống bằng nhau, bề ngoài đều nhau;

Loại 2: có màu vàng xám, độ sáng kém hơn, bề ngoài cũng đều nhau;

Loại 3: có màu vàng xám, độ sáng kém, bề ngoài không đều nhau.

Váng đậu, còn gọi là váng dầu hay vỏ đậu phụ. Váng đậu có chất lượng tốt thì vỏ mỏng trong, mặt cong nhưng không bị vỡ, màu vàng có độ bóng, sau khi ngâm, đậu mềm ra nhưng không bị dính, bề mặt sáng bóng.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG CỦA TINH BỘT

Các loại tinh bột bán trên thị trường có bột khoai tây, bột khoai lang, bột vó ngựa, bột niễng (bột đao)...

Khi chọn mua tinh bột, có thể kiểm tra chất lượng của chúng thông qua việc nhìn, ngửi, vê tay.

Nhìn: Bột có chất lượng tốt, màu trắng, sáng, không có tạp chất, bột chất lượng kém thì có màu vàng, màu trắng xám, có tạp chất.

Ngửi: Ngoài mùi vị của nguyên liệu ra không được lẫn mùi gì khác.

Vê tay: Đây là phương pháp kiểm tra độ khô ướt của bột. Dùng tay vê một ít bột, nếu bột rời rạc, tay có cảm giác bột mịn chứng tỏ bột khô; nếu bị vón cục, có cảm giác dính tay thì bột đã bị ướt.

CÁCH PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG MIẾN

Sản phẩm miến có các loại sau: Miến dong, miến đậu xanh, miến bột khoai và miến tổng hợp, trong đó chất lượng của miến đậu xanh là tốt nhất, chất lượng miến khoai kém hơn.

Miến có chất lượng tốt có những điểm sau:

- Nhỏ: Sợi nhỏ, dài, bình thường và đều nhau.
- Trắng: Có màu trắng trong, không có tạp chất,
- Sáng: Có độ sáng cao, bóng.
- Khô: Hàm lượng nước phải dưới 15%.
- Mềm nhưng dai.
- Tinh: Không có vị chua và các vị khác.

ĐẶC ĐIỂM CỦA XÌ DẦU CHẤT LƯỢNG TỐT

Chất lượng của xì dầu là do các nguyên liệu và các phương pháp chế biến khác nhau quyết định. Nhưng thông thường phải đạt tiêu chuẩn sau:

Màu: Có màu nâu đỏ hoặc có màu nâu lá cọ, có độ tươi, có dầu bóng, không có màu đen.

Trạng thái: Tinh khiết, có nồng độ thích hợp, không có cặn, không có độc tố.

Mùi vị: Có mùi thơm của tương và các mùi của các phụ liệu, không có mùi lạ.

Khẩu vị: Tươi ngon, mặn ngọt vừa phải, sóng sánh, không có vị đắng, chua và nồng.

CÁCH PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG NƯỚC MẮM

Phân biệt chất lượng tốt, xấu của nước mắm có thể dựa vào các cách sau:

Xem màu bóng của nước mắm: Cho nước mắm vào các đồ đựng thủy tinh trong rồi quan sát xem nước mắm có trong, có cặn lắng hay không. Nước mắm ngon phải có màu hồng cam hoặc màu vàng cam, không có màu đen.

Ngửi mùi vị: Lắc chai nước mắm lên và ngửi, nước mắm ngon có mùi thơm, có mùi ngon đặc trưng, không có mùi vị lạ.

Nếm vị: Nếm một ít nước mắm, nếu là nước mắm chất lượng thì có vị ngon, không có vị đắng hoặc vị nồng, mặn.

Nhìn bọt: Lắc chai mắm đến khi có bọt, nếu bọt nhanh chóng mất đi, chứng tỏ rằng nước mắm đã lên men, nói một cách khác nước mắm được cất giữ trong một thời gian dài. Ngược lại nếu bọt mất đi chậm chứng

tỏ rằng quá trình lên men chưa hoàn thành và không thể để lâu được.

ĐẶC ĐIỂM CỦA GIẤM ĂN CHẤT LƯỢNG CAO

Sản phẩm giấm có rất nhiều: Giấm trong, giấm gạo, giấm đường...

Chất lượng: Giấm có vị thơm, chua đậm, trong, không có vị đắng và cặn.

CÁCH CHỌN TƯƠNG ĐẬU VÀ TƯƠNG GẠO

Tương đậu và tương gạo vừa là gia vị vừa là thức ăn phụ, có nhiều chất dinh dưỡng, cơ thể con người dễ hấp thụ và là một trong những món ăn truyền thống.

Tương đậu có hai loại, tương đậu to và tương đậu tằm. Tương đậu to còn gọi là đậu tương vàng. Căn cứ vào hàm lượng nước không giống nhau có thể phân thành tương vàng khô và tương vàng hiếm. Tương vàng khô có màu hồng vàng, bóng, có vị ngọt, không có vị cay, không chuyển sang màu đen, dùng tay tách ra thì có màu trắng nhạt, bên trong màu hồng, chắc tay. Tương vàng hiếm có màu vàng mờ đậm, bóng, tương có mùi thơm đậm.

Tương đậu tằm có màu nâu đỏ hoặc màu tím đỏ, ngậy bóng, mịn không cặn, hơi cay, có mùi đặc trưng của tương, hợp khẩu vị.

Tương gạo được làm từ các nguyên liệu như bột gạo, muối ăn và nước. Bởi trong vị mặn có vị ngọt nên còn được gọi là tương gạo ngọt hay tương ngọt. Có màu đỏ kim, bóng có vị ngọt.

CÁCH PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG ĐƯỜNG ĂN

Chất lượng tốt xấu của đường ăn có thể phân biệt thông qua nếm. Đường có màu đậm bóng cho ta biết hàm lượng của các tạp chất và tro tương đối cao, vì thế ta nên chọn đường có màu trắng sáng tinh khiết, các hạt đường rời nhau, khô, không dính, không kết thành cục, có vị ngọt thuần khiết, không có vị chua hay các vị khác là đường có chất lượng cao. Đường cát trắng, đường trắng bông rất dễ tan trong nước và tạo thành dung dịch nước đường trong, tinh khiết.

CÁCH CHỌN VỎ QUẾ

Vỏ quế hay còn gọi là cùi quế được chế biến từ vỏ quế phơi khô mà thành. Vỏ quế là gia vị quan trọng để chế biến thực phẩm, vỏ quế có lượng dầu thơm cao,

có mùi vị đặc biệt và vị cay dễ mất, đồng thời có vị ngọt dịu. Vỏ quế chất lượng cao thì ngoài vỏ có màu nâu tro, cùi quế có màu đỏ, dày không có độc tố, không có nốt màu trắng, có hương thơm và vị ngọt.

CÁCH PHÂN BIỆT HỒI HƯƠNG THẬT GIẢ

Hôi hương thật còn gọi là hôi hương tám chân, đó chính là quả của cây hôi hương tám chân, bởi khi quả chín, có tám cạnh mọc ra giống hình ngôi sao nên được gọi là quả tám chân. Hôi hương giả chính là quả của cây cỏ măng, có độc tố lớn, có hình dạng và màu sắc rất giống hôi hương thật nên ta rất dễ nhầm, rất dễ bị ngộ độc thực phẩm. Khi chọn hôi hương thì cần phải quan sát tỉ mỉ: Quả của cây cỏ măng có cùi nhỏ, sắc nhọn, cong vẹo; loại quả này có ba chân thò ra, bụng quả có nhiều nếp nhăn màu nhạt, có màu giống như màu huyền tông và màu vàng đất. Có mùi hương nhẹ, có mùi đắng chua.

PHÂN BIỆT SỰ KHÁC NHAU GIỮA CÁC LOẠI DẦU THỰC VẬT

Dầu thực vật có rất nhiều loại trong đó thường sử dụng nhất là dầu hoa sinh, dầu đậu tương, dầu hạt bông, dầu hướng dương vv...

Dầu hoa sinh: Là loại dầu được lấy từ nhân hoa sinh, có nơi còn gọi là dầu sinh, thông thường có màu vàng nhạt hoặc màu vàng cam, màu bóng và trong, các bọt dầu hoa sinh có màu trắng to.

Dầu hạt rau: Là loại dầu được chiết xuất từ hạt rau, thường gọi là dầu rau, dầu hạt rau có màu vàng kim, các bọt dầu có màu vàng xanh, dầu hạt rau có mùi cố định, có mùi thơm và kèm theo mùi cay.

Dầu đậu tương là dầu được chiết xuất từ hạt đậu tương vì thế còn gọi là dầu đậu, dầu có màu vàng hoặc màu tồng, các bọt dầu đậu có màu trắng, mùi tanh của đậu nhiều, hơi nồng.

Dầu hạt bông: Là dầu được tinh luyện từ hạt bông dầu có màu vàng cam hoặc màu tồng, dầu bọt có màu vàng, không có mùi.

Dầu hướng dương: Được chiết xuất từ hạt hướng dương, dầu trong có màu vàng nhạt, có mùi thơm.

ĐẶC ĐIỂM CỦA CHẤT LƯỢNG DẦU VỪNG

Dầu vừng là loại dầu được chiết xuất từ hạt vừng, có thể phân thành dầu vừng thường và dầu vừng hạt nhỏ. Dầu vừng thường được chế biến bằng phương pháp ép.

Nguyên liệu của dầu vừng hạt nhỏ là hạt vừng đã rang, qua quá trình xay xát, sàng lọc mà tạo ra dầu. Dầu vừng hạt nhỏ không chỉ có mùi thơm đậm đặc mà màu sắc cũng đậm. Dầu vừng thường không có mùi thơm đặc trưng như dầu vừng hạt nhỏ, màu cũng nhạt hơn.

CÁCH KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG NƯỚC SÔDA

Dựa vào nguyên liệu và khẩu vị khác nhau có thể phân nước có ga thành nước ép hoa quả có ga, nước vị trái cây có ga và nước coca có ga.... nước ép hoa quả có ga, nước vị trái cây có ga nếu có màu sắc của trái cây tươi là tốt nhất, còn nước côca có ga có màu đường cháy, có vị cay. Các loại nước có ga đều có nhiều khí cacbonnic, vì thế liên tục có các bọt khí nhỏ, không có cặn, có vị mát. Nếu bị lắng cặn thì chất lượng kém.

CÁC LOẠI NƯỚC KHOÁNG

Với sự nghiêm trọng của việc ô nhiễm môi trường, nước khoáng trở thành thức uống hàng ngày. Nước khoáng là loại nước được chất lọc từ thiên nhiên. Chất lượng của nước không giống với nước tự nhiên. Dựa vào các thành phần khác nhau mà nước khoáng phân làm 5 loại: Nước khoáng thiên nhiên, nước suối

thiên nhiên, nước hỗn hợp, nước khoáng đồng chất, nước khoáng thường. Ngoài nước khoáng thường ra, bốn loại nước khoáng kia đều rất tinh khiết, là thể lỏng trong suốt, có thể giữ được lâu.

CÁCH CHỌN RƯỢU TRẮNG

Cầm chai rượu trong tay, từ từ dốc chai rượu lên, quan sát phần đáy của chai rượu qua ánh đèn và ánh mặt trời, nếu thấy có cặn hoặc thấy vẩn, chứng tỏ rằng trong rượu có tạp chất. Nếu rượu trong không bị đục, không có tạp chất, chứng tỏ rằng chất lượng rượu tốt.

Khi chọn rượu trắng còn phải chú ý chai đựng rượu, xem chai có được đậy kín hay không? có bị rạn nứt hay không? Nếu có các hiện tượng trên, rượu rất dễ bị bay hơi.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG RƯỢU VANG

Phân biệt chất lượng của rượu vang, chủ yếu tiến hành kiểm tra đối với màu, mùi, vị của rượu.

Màu: Màu đậm nhạt và độ bóng của rượu vang không giống nhau, thường thì có màu vàng nhạt hoặc màu đỏ tím, dựa vào chủng loại của rượu có thể xác định, rượu có màu trong, màu sáng bóng, không có cặn lắng đọng là rượu tốt.

Mùi: Rượu có mùi thơm ngào ngạt là rượu tốt.

Vị: Vị đậm, không cay, chua, nồng là rượu ngon.

CÁCH ĐO NỒNG ĐỘ CỦA BIA

Bia là loại đồ uống mát, nồng độ nhẹ và có nhiều cacbonic. Các loại bia bán trên thị trường chia làm hai loại 12 độ và 14 độ. Có người cho rằng con số này là chỉ độ nhẹ của rượu, thực ra không phải thế, số độ của rượu thường uống chỉ hàm lượng rượu, vì thế còn gọi là độ rượu. Nhưng độ bia lại chỉ độ nặng của đường mạch nha. Các nguyên liệu mạch nha và phụ liệu để làm bia qua quá trình lên men bột mạch nha và lên men lỏng trắng trứng, chuyển hoá thành một loại đường mạch nha vì thế lấy hàm lượng đường để xác định, nếu mỗi lít nước ép mạch nha có 120g đường, thì gọi là bia 12 độ, khi nước ép mạch nha có nồng độ từ 7 – 9 độ thì gọi là bia nồng độ thấp, nước ép mạch nha có nồng độ từ 18 – 20 độ gọi là bia đen. Căn cứ vào sự xác định đó, hàm lượng rượu trong bia đen trong khoảng 4,8 – 5,6 độ, nếu nước ép mạch nha nồng độ quá cao thì giá trị chất dinh dưỡng càng cao, đồng thời nếu bột bia nhỏ duy trì lâu thì vị bia ngon bảo quản được trong thời gian dài.

CHẤT LƯỢNG BIA NHƯ THẾ NÀO THÌ TỐT

Bia có hai loại bia tươi và bia chai. Khi đóng vào chai bia đã được diệt khuẩn gọi là “bia chai”; không qua quá trình xử lý diệt khuẩn thì gọi là “bia tươi”. Dựa vào độ đậm nhạt của màu bia, bia có thể phân thành bia trắng, bia tông và bia đen; dựa vào các vị khác nhau có thể phân thành bia đắng, bia ngọt và bia chua. Hương thơm cũng khác nhau, trong đó hương rượu hoa và hương lúa mạch là thơm nhất. Bất luận là loại bia nào đều dựa vào độ trong suốt của bia, bọt nhỏ và màu sắc giống như sữa uống rất ngon là loại bia cao cấp. Các loại rượu thông thường, đặc biệt là rượu mạnh, càng để lâu càng thơm, nhưng bia thì càng tươi càng ngon, vì thế bia tươi không để được lâu

PHÂN BIỆT CÁC LOẠI RƯỢU NHO

Rượu nho có rất nhiều loại và các tiêu chí phân loại cũng không giống nhau.

- Có thể nhìn màu sắc của rượu để phân loại: Rượu nho đỏ, rượu nho trắng và rượu nho hồng đào (đỏ nhạt).

- Có thể từ hàm lượng đường để phân loại: Rượu nho khô (chua) (hàm lượng đường dưới 1%), rượu nho

4%), rượu nho nửa đường (hàm lượng đường trong khoảng 4 -9%), rượu nho đường (hàm lượng đường trong khoảng 10 – 12%), rượu nho quá đường (hàm lượng đường từ 12% trở lên).

- Có thể nhìn từ nồng độ rượu để phân loại: Có nồng độ thấp (độ rượu dưới 10%) và nồng độ cao (độ rượu từ 10 – 18%).

- Có thể dựa vào tỉ trọng nước ép nho để phân loại: Rượu có nước ép toàn phần, ép một nửa và rượu nho có 30% nước ép;

- Có thể dựa vào tỉ lệ cacbonic trong rượu để phân loại: Rượu nho tổng hợp (rượu có hương táo đỏ và hương nho) và rượu nho ổn định (không có hàm lượng cacbonic)

CÁCH CHỌN RƯỢU NHO

Chọn rượu nho cần phải dựa vào các điều kiện về kinh tế và sở thích của người tiêu dùng. Rượu khô và rượu nửa khô vì không cho đường hoặc cho đường ít nên có vị chua nhiều nhưng lại có nhiều hương vị thiên nhiên của nho. Trong các bữa tiệc lớn có thể chọn rượu nho đỏ, bình thường thì có thể chọn rượu nho trắng. Rượu nho có thể phân thành 3 cấp: Cao, trung và thấp, giá cả cũng chênh lệch nhau.

PHÂN BIỆT KÝ HIỆU TUỔI CỦA RƯỢU

Sản phẩm rượu Brandy quen dùng ký hiệu “*” để biểu thị tuổi của rượu:

Ba sao: biểu thị đã được cất giữ từ 5 – 8 năm;

Bốn sao: biểu thị đã cất giữ 8 – 10 năm

Năm sao: biểu thị đã cất giữ 10 – 12 năm

Rượu Brandy nhập khẩu thì trên cổ chai có dán một ký hiệu nhỏ viết bằng tiếng Anh biểu thị tuổi của rượu: V. O (very old) 12 – 15 năm; V. V. O (very very old) 15 – 18 năm; V. S. O (very special old) 18 – 20 năm; V. S. O. P khoảng 20 năm trở lên; V. V. S. O. P 40 năm trở lên.

5 loại rượu Brandy nhập khẩu trên thuộc loại rượu trung đẳng

X. O (extra old) là rượu ngon của Bạch Lan, thời gian cất giữ trên 45 năm; E. F (extra fina) thời gian cất giữ trên 75 năm. Hai loại rượu Brandy nhập khẩu trên thuộc loại cao cấp nhất.

MỘT SỐ LOẠI RƯỢU

Rượu Brandy: Là rượu đã chưng cất dùng quả nho đã lên men hoặc rượu đã lên men qua quá trình chưng cất kết hợp với chất phụ gia mà thành. Bình

thường độ rượu trong khoảng 38 – 43 độ, có màu vàng kim trong suốt, có mùi thơm ngào ngạt, có vị đậm ngon.

Rượu Whisky: Là rượu đã chưng cất có nguồn gốc từ nước Anh, được làm từ các nguyên liệu như lúa mạch, mạch đen và ngô, độ rượu trong khoảng 40 – 42 độ, rượu có màu vàng kim trong suốt giống như màu hồ phách, có vị hơi cay nhưng có vị thơm đậm

Rượu Champagne: Có nguồn gốc từ Pháp là rượu nho trắng được ngâm lên bọt. Độ rượu từ 13 – 15 độ. Loại rượu này do có một lượng khí cacbonic vừa đủ nên khi uống cảm thấy dễ chịu sáng khoái, rượu có màu vàng kim trong suốt hơi ngọt hơi chua có một vị hương đặc trưng.

Rượu Vermouth: Là rượu nho trắng có mùi hương của một loại lá, có nguồn gốc từ Pháp. Có vị nồng đậm, hương thơm, có vị ngọt đắng, hương vị rất đặc trưng. độ rượu từ 17 – 18 độ, thông thường được làm đồ uống khai vị trong các bữa tiệc.

CÁCH CHỌN TÁO VÀ LÊ

Táo và lê có rất nhiều loại, là loại hoa quả rất phổ biến ở Trung Quốc. Xác định chất lượng của táo chủ yếu dựa vào hình thái, màu sắc, độ chín, độ chua ngọt, có bị sâu đục không. Nếu cùng một loại sản phẩm thì xem quả

không bị trầy xước, da quả sáng, không có sâu đục, màu sắc tươi, thịt quả ngon, hương thơm là quả ngon.

Độ chín của quả có thể dùng tay để phán đoán. Nếu quả cứng tức là chưa chín, quá mềm là đã quá chín, độ cứng mềm trung bình là tốt nhất. Căn cứ vào trọng lượng, trông bề ngoài quả to nhưng trọng lượng lại nhẹ, thịt quả xốp; quả nhỏ nhưng lại nặng, có thể là quả cứng. Tốt nhất bề ngoài và trọng lượng nên tương ứng với nhau.

Những quả lê không cùng loại thì để đánh giá một quả gọi là ngon thì da quả phải mỏng, mịn, sáng, thịt quả giòn, nước quả có mùi thơm, ít cát, hạt quả nhỏ, hương vị đậm. Đối với những quả lê cùng chủng loại thì để chọn quả ngon nên chọn những quả vừa phải, quả tròn đều, không sâu bệnh, da quả nhẵn bóng, không dập nát.

CÁCH CHỌN NHO TƯƠI

Quan sát quả: Nho thường dùng đơn vị là chùm, nên chọn chùm có trọng lượng từ 250g trở lên, quả to nhỏ đồng đều, màu sắc tương đồng, thịt quả mềm, không có quả bệnh, không bị dập là chùm quả ngon.

CÁCH CHỌN CHUỐI TIÊU NGON

Khi mua chuối, người ta thường chọn nải chuối có quả đều màu vàng, không có tí vết.

PHÂN BIỆT CHUỐI TIÊU VÀ CHUỐI TÂY

Chuối tây và chuối tiêu đều thuộc họ chuối, màu sắc, hương thơm, hình dáng, mùi vị khác nhau, để phân biệt nên dựa vào màu sắc, hương vị, hình dáng.

Quan sát hình dáng: Chuối tiêu có hình cong, quả dài, vỏ quả có 5-6 cạnh, hai đầu của chuối to. Quan sát màu sắc: Chuối tiêu khi chưa chín thì có màu xanh lục, khi chín chuyển sang màu vàng, thịt quả có màu vàng trắng, chuối tiêu có vị ngọt đậm. Chuối tây quả to, thẳng, mình chuối ngắn, vỏ chuối có 3 cạnh, có màu vàng đục, thịt quả màu trắng sữa, chuối tây có vị ngọt mát.

CÁCH CHỌN QUẢ VÀI, NHÃN

Chọn vải dựa vào màu sắc tươi ngon, to đều nhau, vỏ mỏng thịt dày, thịt quả mềm nhiều nước, vị ngọt, có hương thơm, hạt nhỏ là loại ngon.

Nhãn yêu cầu phải tươi, độ chín vừa phải, quả to thịt dày, vỏ mỏng, hạt nhỏ, vị thơm nhiều nước, quả tròn đều. Phương pháp phân biệt độ chín của quả:

Quan sát màu sắc vỏ: Nếu vỏ có màu vàng, là độ chín vừa phải, nếu vỏ quả có nhiều màu xanh, thì chưa đủ độ chín.

Dùng ba ngón tay nắn vào quả: Nếu vỏ quả cứng thì là quả xanh, nếu mềm có tính đàn hồi là đặc điểm của quả chín, nếu mềm mà không có tính đàn hồi tức là đã quá chín, sẽ nhanh chóng biến chất.

Nhìn hạt quả: Khi bóc lớp vỏ ra, nếu thịt quả trắng, dễ tách ra khỏi hạt, hạt quả đen nhánh, tức là quả đang ở độ chín vừa phải; thịt quả không dễ bóc, hạt có màu hồng là biểu hiện của quả xanh, vị nhạt.

CÁCH CHỌN CAM NGỌT

Cam ngọt có rất nhiều loại, mỗi loại có ưu nhược điểm khác nhau, chủ yếu quyết định bởi màu sắc, hương vị. Những quả cùng loại thì chú ý đến hình dáng, màu sắc... để chọn được quả ngon.

Hình dáng quả: Nên chọn những quả có hình dạng cân đối, không bị vẹo, không bên nhỏ bên to.

Màu sắc: Chọn những quả chín màu sắc tươi sáng, màu chuyển sang vàng hoặc hồng tươi, có pha chút màu xanh. Nếu màu xanh vượt quá nửa bề mặt quả, đó là do hái quá sớm.

Bề ngoài quả: Quả màu sáng, không sâu bệnh; không có hiện tượng chảy nhựa, úng nước.

Cuống quả: Cuống tươi, chắc chắn.

CÁCH CHỌN DƯA HẦU

Chất lượng dưa không những quyết định ở chủng loại mà còn quyết định ở độ chín. Khi chọn mua nên chú ý nhìn, nghe, sờ, bẻ quả để phân biệt.

Nhìn: Với loại có vân thì các vân quả rõ ràng, độ đậm nhạt rõ ràng; với quả vỏ đen, vỏ đen sẫm thì có ánh. Cho dù là loại nào thì cuống dưa phải lõm vào, gần cuống dưa có màu xanh lục, là tiêu chuẩn của dưa chín.

Sờ: Dùng ngón tay cái ấn vào vỏ dưa, thấy dưa cứng là dưa ngon, nếu vỏ mềm là loại thứ phẩm.

Bê: Dưa càng chín thì vỏ dưa càng nhẵn, dưa càng nhẹ. Nếu cùng loại quả nào nhẹ thì đó là quả ngon, nếu quả nặng là dưa chưa chín.

Nghe: Dùng tay vỗ vào vỏ dưa nếu thấy phát ra tiếng kêu thanh, tay cảm thấy rung rung là dưa chín.

PHÂN BIỆT HẠT DƯA TỐT XẤU

Hạt dưa hầu, hạt bí đỏ, hạt hoa hướng dương đều gọi chung là hạt dưa.

Chất lượng của hạt dưa dựa vào vị thơm, có chứa nước, màu sắc tươi sáng thì là loại có chất lượng tốt. Khi cắn vào, vỏ dễ bị tách ra, tiếng kêu vang là khô, ngược lại là ướt.

CÁCH CHỌN LOẠI NHO KHÔ TỐT

Chất lượng của nho khô dựa vào bốn tiêu chuẩn để đánh giá: Hạt tròn, khô, màu sắc sáng, vị ngon.

Nếu hạt to, mềm là loại ngon, còn lại là loại kém chất lượng.

Cầm một lúc sau đó thả ra, nếu chúng nhanh chóng rời nhau ra là những hạt khô, nếu dính vào nhau là bị ướt, nếu nắm thấy quá ướt thì đó là hàng thứ phẩm.

Màu sắc thì từng loại có quy định riêng: Đối với nho xanh khô, thì bên ngoài yêu cầu phủ đường, dùng lưỡi nếm thử thấy vị ngọt. Đối với nho tím thì màu hồng tím của nho lộ ra ngoài, nếu có màu vàng hay màu đen thì đó là loại kém chất lượng.

Nếm thấy vị ngọt, thơm, không chua là loại ngon nếu phát hiện bị lên men là sản phẩm đã biến chất.

CÁCH CHỌN TÁO TÀU

Khi mua táo tàu nên chú ý đến hình dạng của quả, màu sắc vỏ quả và nếp nhăn của quả. Đặc biệt nên chú ý đến cuống táo, nếu cuống rộng có màu hồng như quả cà phê chứng tỏ quả bị sâu đục, khi tách quả ra có thể nhìn thấy sâu bên trong.

Nắm quả trong tay cảm thấy hạt rất cứng, thịt quả chắc thì là loại không tốt; nếu quả mềm ướt dính tay thì không thể để được lâu.

Cắt táo ra màu sắc thịt bên trong có màu vàng nhạt, mềm, ăn thấy ngọt thì là loại chất lượng tốt; nếu thịt quả có màu vàng đậm, hạt to, ăn không có vị thơm, độ ngọt không đủ hoặc có vị chua là loại chất lượng kém.

CÁCH CHỌN HẠT DẸ

Tất cả những hạt có vỏ màu hồng tím, màu sắc tươi sáng có ánh thì thường có chất lượng tốt; nếu ngoài vỏ có lỗ sâu đục, biến màu thành đen thì chứng tỏ bên trong quả đã bị biến chất.

Dùng tay cấu vào thịt quả thấy cứng thường là thịt quả không ngon; nếu cảm thấy quả mềm chứng tỏ do bị phơi ngoài trời nắng lâu.

Nếu điều kiện cho phép nên thả quả dẻ vào nước, nếu quả bị chìm thì là loại tươi, nếu quả nổi thì đã bị sâu đục.

CHỌN MUA GẠO

Gạo phân thành các loại gạo tẻ, gạo nếp, gạo tiên. Gạo mới thu hoạch gọi là gạo mới, hàm lượng nước trong gạo tương đối lớn, sau khi nấu chín độ dẻo tương

đôi lớn, ăn thấy mùi rất thơm; loại gạo cất giữ trong một thời gian dài gọi là gạo lâu năm, hương vị sẽ kém hơn.

Loại gạo tốt là loại có hạt tròn đẹp, khô, không có sâu mọt, không có bụi cám, ngửi thấy mùi thơm. Loại chất lượng kém là loại màu sắc xám, hạt gạo dễ vỡ vụn, có mùi ẩm mốc.

CHỌN MUA BỘT MÌ

Bột mì được làm ra từ bột lúa mạch. Loại bột mới thường có vị thơm, màu trắng tinh khiết, khi ném thấy có vị ngọt. Nếu bột có hàm lượng nước cao, vón cục, có vị chua, là biểu hiện của biến chất, không nên sử dụng.

CHỌN BÁNH MÌ

Bánh mì nhìn bề ngoài mập tròn, màu sắc hấp dẫn. Bề ngoài có màu vàng đều, không có những màu trắng. Thể tích tối thiểu thường gấp đôi một chiếc bánh bao, nếu thể tích càng lớn thì bánh mì sẽ xốp; nếu không nở đều chứng tỏ bột không tốt.

PHÂN BIỆT CHẤT LƯỢNG CỦA MẬT ONG

Chất lượng của mật ong có thể dựa vào bốn tiêu chuẩn: Màu sắc, hương, vị, độ đậm đặc để xác định.

Sắc: Mật ong thật thường trong, màu sắc đồng nhất; mật ong có chất lượng kém thì đục có tạp chất.

Hương: Mật ong thật sau khi thu hoạch nhiều tháng vẫn giữ được mùi hương đặc biệt, hương thơm đậm giữ được rất lâu, mở nắp bình ra đã ngửi thấy mùi thơm bay ra.

Vị: Mật ong có vị ngọt mát, tuyệt đối không khé cổ. Khi cho thêm nước sẽ tạo được một hỗn hợp nước mật ong vô cùng thơm mát và bổ dưỡng.

Đậm đặc: Mật ong chất lượng cao thì độ đậm đặc cũng cao. Khi nhỏ một giọt mật ong ra tay, mật ong tốt sẽ tạo thành một giọt tròn đứng yên không bị chảy; nếu loại không tốt sẽ không tạo giọt tròn, dễ phân tán.

CHƯƠNG II

PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN THỰC PHẨM VÀ NGUYÊN LIỆU

Thời gian tồn tại của thực phẩm là có giới hạn, một số thực phẩm sẽ hỏng rất nhanh, nhất là những thực phẩm tươi sống. Thực phẩm nào cũng vậy, nếu bạn biết bảo quản tốt thì thời gian tồn tại của chúng sẽ lâu hơn, còn nếu bạn không bảo quản tốt thì thức ăn không những sẽ nhanh bị hỏng mà còn có thể tạo ra các chất độc hại cũng như ký sinh trùng có hại, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ con người. Dưới đây là một số thủ thuật cơ bản giúp các bạn bảo quản tốt thức ăn và phòng tránh những tác hại đáng tiếc.

CÁCH BẢO QUẢN LƯƠNG THỰC

Các loại lương thực trong nhà nếu bảo quản không đúng cách có thể sinh ra sâu mọt, sinh ra chất độc và biến

chất. Lúa gạo có thể đựng trong các chum vại bằng sành, những đồ bằng thép tráng và đậy kín nắp. Bột mì, bánh đa khô nên để trong các bao túi vải, sau đó bọc ngoài một lớp túi ni lông, nhưng miệng túi phải buộc chặt, ngăn nước có thể rơi vào. Lạc, đậu nên phơi ngoài nắng vài lần cho thật khô sau đó bọc kĩ vào túi ni lông, dán kín miệng, có thể ngăn ngừa sâu mọt.

SỬ DỤNG CÂY HOA TIÊU ĐỂ BẢO QUẢN LƯƠNG THỰC

Vào mùa hạ lương thực thường hay sinh ra sâu mọt. Nếu dùng cây hoa tiêu tán nhỏ để trong một túi nhỏ, để lên trên bề mặt của thực phẩm thì ở hoa tiêu sẽ sinh ra một loại mùi khiến những con sâu trong thực phẩm sợ mà tránh xa, những con sâu ở ngoài cũng không dám đến gần.

BỐN CÁCH BẢO QUẢN ĐỒ ĂN

(1) Đối với khí hậu ẩm ướt, các loại bánh bích quy sau khi bỏ ra khỏi túi ni lông thì nên giữ ở trong tủ lạnh, có thể giữ được độ giòn trong một thời gian dài.

(2) Cà phê sau khi uống còn thừa có thể cất vào hộp kín, cất vào ngăn đá tủ lạnh, tạo thành một cục đá

nhỏ, khi uống cà phê có thể bỏ viên đá đó vào uống cùng, viên đá này không làm mất đi hương vị của cà phê.

(3) Nếu bạn muốn gửi đồ điếm tâm khô cho cha mẹ bạn bè, thì đặt trong túi bông ngô, để tránh nước, và cũng có thể tránh va đập.

(4) Bảo quản cá trong tủ lạnh thường khiến cho cá khô. Nếu bỏ một chút muối vào nước đá có thể khiến cá không bị khô.

HAI CÁCH BẢO QUẢN TÁO TÀU

(1) Phơi dưới ánh nắng vài ngày, để ngăn cho táo không biến màu đen, hoặc phơi trong bóng râm vài ngày, sau đó thì bảo quản trong chum vại đậy kín nắp vại.

(2) Rang 30-40g muối thành bột. Đặt 500g táo tàu trên lớp muối rang đó rồi đặt vào trong vại, táo sẽ không bị hỏng, cũng không ngấm muối. Nếu lượng táo nhiều hơn thì tăng lượng muối cho phù hợp.

BẢO QUẢN LẠC

Phơi lạc 2-3 ngày, sau đó phơi trong bóng mát, dùng túi ni lông gói lại, bịt kín miệng, như thế có thể bảo quản trong 1-2 năm, lúc nào sử dụng cũng vẫn giữ được hương vị như lúc đầu.

BẢO QUẢN DẦU LẠC

Đun dầu lạc, dầu đậu trong nồi, cho thêm một chút hồi hương, hoa tiêu, đợi sau khi dầu nguội, bỏ vào trong âu sành bảo quản, như thế không những có thể bảo quản trong thời gian dài mà vẫn không biến vị, khi chế biến thức ăn lại có hương vị đặc biệt.

BẢO QUẢN ĐẬU XANH

Ngâm trong nước sôi 10 phút, sau đó phơi ra ngoài nắng, rồi cất trong chum vại, có thể bảo quản trong một thời gian dài không biến chất không sâu mọt. Bảo quản theo cách này không ảnh hưởng đến việc chế biến món ăn. Cách bảo quản này cũng thích hợp với đậu đỏ.

NGĂN ĐẬU TẮM BIẾN SẮC

Sau khi cất đậu tằm tươi một thời gian, màu sắc thường đậm hơn. Để tránh trường hợp này chỉ cần giữ ở nhiệt độ ẩm áp khô ráo tránh ánh sáng trực tiếp, có thể bảo quản ở nhiệt độ dưới 5⁰C, hàm lượng nước dưới 11%, để đậu tằm trong vại đậy kín, như thế có thể giữ cho đậu tằm không biến sắc.

BẢO QUẢN CA CAO

Ca cao là một loại thực phẩm dễ bị hỏng. Dưới tác dụng của nhiệt độ ẩm ướt, độ chua, ánh sáng và vi sinh vật, dễ gây ra các phản ứng hóa học, vật lí, như vón cục, biến sắc, chua, sinh ra độc tố. Ca cao còn có những đặc điểm như dễ hút ẩm, bốc hơi, nhiễm mùi. Do đó, nên bảo quản ca cao ở những nơi khô râm mát, sạch sẽ, tốt nhất nên để trong các lọ đậy kín. Nhưng nên để xa các loại có vị cay, để tránh nhiễm mùi.

BẢO QUẢN CƠM KHÔNG BỊ THIU

Mùa hè cơm thường bị thiu, cho giấm ăn vào khi nấu cơm theo tỉ lệ 1500g gạo với 2-3ml giấm ăn, làm như vậy gạo sẽ không ngấm mùi giấm, mà có thể ngăn việc ôi thiu.

XỬ LÝ CƠM THỪA VÀO MÙA NÓNG

Khi trời nóng cơm thừa dễ bị ôi thiu. Nếu không muốn để trong tủ lạnh, thì đặt lên bếp đun, sau đó không nên mở vung ra, cũng đừng đảo, để nơi có gió mát, thì có thể ngăn được ôi thiu.

BÁNH GA-TÔ

Các loại bánh ga tô có sữa rất dễ bị hỏng. Bởi vì bánh được làm từ bột mì, đường, bơ, dầu ăn tạo thành, những nguyên liệu này có hàm lượng dinh dưỡng cao, chứa nhiều nước nên dễ bị hỏng. Bánh ga tô sữa không nên để lâu, cũng không để bảo quản, cho dù là mùa đông, thời gian lâu nhất cũng không quá 7 ngày.

BẢO QUẢN BÁNH MÌ

Bảo quản trong túi ni lông, để kèm một cây rau cần tươi, có thể giữ được hương vị thơm ngon của bánh mì.

BẢO QUẢN BÁNH TRUNG THU

Bánh trung thu có hàm lượng chất béo cao. Sau khi mua về, không để lâu trong túi ni lông, có thể để ra cái rô, trên đây một tờ giấy trắng sạch, treo nơi thoáng gió, chú ý đến ánh sáng để tránh bánh chuyển vị chua. Bánh trung thu chia ra các loại nhân bánh mềm, nhân cứng, nhân bánh mềm có hạt sen, đậu, nhân bánh cứng thì có ngũ nhân, bách quả. Hàm lượng nước ở nhân bánh

mềm rất cao, thường bảo quản được từ 5-7 ngày, nếu lâu hơn rất dễ bị biến chất; nhân bánh cứng có thể bảo quản hơn 1 tháng. Do đó, khi ăn bánh thung thu, nên ăn loại bánh mềm trước.

NGĂN THỰC PHẨM BỊ CỨNG

Thực phẩm để lâu thường bị cứng là vấn đề mọi người thường lo lắng. Như bánh mìn thâu sau một thời gian trở nên cứng như đá; quây để sau vài ngày giống như nhai miếng da. Có người cho rằng thực phẩm để lâu bị cứng là do mất nước, điều này là hoàn toàn không đúng. Trên thực tế, nó là do hiện tượng bột bị đông cứng.

Cách phòng chống: Để các nguyên liệu vào trong tủ lạnh, nếu không có điều kiện thì có thể để vào nơi thoáng mát, chỉ cần thời gian không quá lâu, thì có thể thu được kết quả nhất định.

CẮT SỮA NÊN TRÁNH ÁNH SÁNG

Sữa tươi thường phải tránh ánh sáng. Vì chỉ cần ánh sáng chiếu vào một phút, vitamin B bị phân hủy dưới sáng, vitamin C cũng không còn bao nhiêu. Cho dù dưới ánh sáng yếu thì cũng chỉ sau 6 phút vitamin B cũng mất đi một nửa. Bảo quản sữa nên tránh ánh sáng,

không chỉ nhằm mục đích giữ các vitamin, mà còn giữ cho sữa được tươi lâu. Nếu sữa mua về mà không dùng ngay, tốt nhất nên để nơi thoáng mát, hoặc để trong tủ lạnh.

BẢO QUẢN SỮA BÒ

(1) Sữa bò tươi nên để vào nơi thoáng mát, tốt nhất nên để trong tủ lạnh.

(2) Không nên để sữa bò ngoài ánh sáng, hoặc chiếu ánh sáng vào, tránh ánh sáng mặt trời, ánh sáng điện sẽ làm tiêu hao vitamin trong sữa, đồng thời làm mất hương thơm.

(3) Sữa để trong tủ lạnh nên đậy kín nắp, để sữa không bị ảnh hưởng các mùi khác.

(4) Khi đổ sữa ra uống nếu không uống hết, nên đậy kín nắp rồi cất trong tủ lạnh, tuyệt đối không nên đổ lại vào bình.

(5) Nếu sữa để quá lạnh sẽ có ảnh hưởng không tốt. Khi sữa bị đông thành đá, thì dinh dưỡng cũng bị ảnh hưởng. Nên không để sữa quá lạnh, không nên để quá lâu trong tủ lạnh.

SỮA ĐẬU NÀNH KHÔNG ĐỂ BẢO QUẢN TRONG BÌNH ẤM

Hàm lượng dinh dưỡng trong sữa đậu nành rất cao, ở nhiệt độ 20-40⁰C dễ bị biến chất, người uống loại sữa này dễ trúng độc. Do đó, tuyệt đối không nên để sữa đậu nành trong bình ấm.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO QUẢN SỮA TRONG TÚI MỀM VÀO MÙA HẠ?

Sau khi lấy sữa về, nếu dùng ngay nên đun qua. Nếu không dùng ngay, thì có thể để trong tủ lạnh. Trước khi bảo quản nên đặt vào trong túi, để tránh ảnh hưởng đến các thực phẩm khác, không nên mở miệng túi, để tránh có mùi của các loại thực phẩm khác. Nhiệt độ tốt nhất để bảo quản sữa là 2⁰C-8⁰C, thông thường có thể bảo quản trong 2-3 ngày.

BẢO QUẢN BIA

Bia càng tươi càng tốt. Nên sau khi mua về, tốt nhất nên dùng ngay. Bia rất kỵ ánh sáng mặt trời hay những nơi có nhiệt độ ẩm. Cũng không nên để quá lâu

trong tủ lạnh, dễ mất vị ngon vốn có. Hơn nữa rất kỵ việc để trong tủ lạnh một lát, sau đó lại lấy ra, sự thay đổi đột ngột lúc nóng lúc lạnh, cũng không tốt.

ĐỒ HỘP THỪA KHÔNG DỄ BẢO QUẢN

Bất luận là cá hay thịt hộp, khi mở ra thì phải dùng liên tục, vì dưới tác động của không khí, kim loại vỏ hộp sẽ làm mất vitamin C trong thực phẩm. Nên nếu mở nắp hộp ra mà không ăn hết, thì để vào những đồ đựng bằng sành sứ, nhưng không nên để quá lâu.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÀ DÂM TƯƠNG KHÔNG BỊ BIẾN CHẤT

Sau khi mở cà dầm tương đóng hộp, nếu một lần ăn không hết, để một thời gian rất dễ bị biến chất. Nếu mở nắp hộp ra, cho lên bếp hấp trước sau mới ăn, phần ăn thừa có thể một thời gian dài mà không sợ bị biến chất.

PHÒNG CHỐNG SỰ GỈ SÉT CỦA ĐỒ HỘP

Khi đồ hộp tiếp xúc với không khí ẩm, có thể tạo nên lớp gỉ sắt màu vàng. Để thực phẩm bên trong không bị nhiễm gỉ sắt có những cách như sau.

(1) Dùng nước sạch rửa bên ngoài vỏ hộp, bảo quản ở nơi thoáng gió.

(2) Bôi một lớp dầu ngăn sự gỉ sét của sắt.

(3) Nên tránh tiếp xúc với các vật có thể gây ra gỉ sét.

PHÒNG CHỐNG RƯỢU GẠO BỊ LÊN MEN

Khi rượu gạo để quá lâu, có thể sinh ra vị chua. Nếu bỏ vào trong rượu một chút táo tàu đen hoặc đỏ (cứ 500ml thì bỏ 5-10 quả), làm như vậy có thể giữ rượu trong một thời gian dài mà không bị lên men, và khiến cho vị rượu càng ngon.

RƯỢU ĐỂ TRONG BÌNH CÓ THỂ GIỮ ĐƯỢC BAO LÂU?

Rượu trắng. Nếu là rượu nặng thì không dễ biến chất. Thông thường rượu để trong chai ở nhiệt độ 0-30⁰C, có thể giữ được trong một năm.

Bia: Hàm lượng rượu nguyên chất rất ít, có lượng lớn khí CO₂, dễ biến chất khi tiếp xúc với không khí nóng lạnh. Hấp bia ở nhiệt độ 5-25⁰C thì có thể bảo quản trong 3-4 tháng, bia tươi ở cùng nhiệt độ đó có thể để được 7 ngày.

Rượu nho, rượu hoa quả có một lượng đường, độ chua nhất định, khi nhiệt độ tăng hoặc giảm thì sẽ tạo nên vẩn đục. Để ở nhiệt độ 5-25⁰C có thể được 6 tháng. Các loại rượu có ga, Champagne để ở nhiệt độ 5-20⁰C trong vòng 3 tháng sẽ sinh ra vẩn đục.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO QUẢN TƯƠNG, GIẤM VÀO MÙA HÈ?

Vào mùa hạ tương và giấm rất dễ sinh ra các độc tố. Trước khi mua, nên bỏ tương và giấm cũ trong lọ đi, sau đó rửa lọ bằng nước sạch, tiếp đến dùng nước ấm tráng lọ. Sau khi mua tương và giấm tốt nhất nên đun nóng lên, để nguội xong mới cho vào lọ, đậy kín nắp. Nếu cho thêm một đoạn hành (phần có củ màu trắng), vài lát tỏi, hoặc một chút rượu nóng hay chút dầu đậu, cũng có thể ngăn các độc tố phát sinh.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ MUỐI ĂN KHÔNG BỊ CHẢY NƯỚC?

Muối thô để một thời gian có thể bị chảy nước, muối tinh thì không. Lý do bởi trong muối thô có chứa $MgCl_2$, Ka , hai loại hóa chất này hấp thụ nước. Nếu rang nóng muối, thì $MgCl_2$ chuyển thành MgO , muối không bị tan ra thành nước.

DỤNG ĐỨNG TRỨNG GÀ TƯƠI LÊN SẼ LÂU BỊ HỒNG

Trứng gà tươi để sau một thời gian sẽ dính vào vỏ hoặc bị loãng ra. Đó là vì để trong một thời gian dài các chất dịch trong lòng đỏ trứng gà dưới tác dụng của dung môi sẽ làm lòng đỏ dần dần loãng ra, mất đi tác dụng cố định lòng đỏ trứng. Nếu để đầu to của trứng hướng lên trên, khí ở khoảng không trong vỏ trứng không thể dính vào vỏ. Vì thế, khi để trứng gà tươi đứng thẳng lên, thì không dính vỏ hoặc loãng ra.

CÁCH BẢO QUẢN LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Nếu lấy lòng đỏ trứng ra nhưng không dùng hết ngay một lúc, thì để trong bát đổ lên trên một lớp nước lạnh, có thể giữ được nhiều ngày mà không bị hồng. Muốn lòng đỏ trứng đặc lại, có thể bỏ vào một chút đường hoặc nhỏ vào mấy giọt chanh, nếu không có thì có thể cho một chút muối vào cũng có tác dụng.

BẢO QUẢN ĐẬU PHỤ

Hòa lượng nhỏ muối ăn vào trong nước, sau đó cho đậu vào, cho dù vào mùa hạ cũng có thể bảo quản trong một thời gian dài.

BẢO QUẢN ĐẬU XANH

Bỏ đậu vào trong bao ni lông, dán kín miệng, để nơi thoáng khí khô ráo. Dùng cách này có thể bảo quản rau trong 10-15 ngày. Cũng có thể dùng cách này với dưa chuột, rau thơm, ớt hồng, măng tre hoặc cà chua còn xanh.

RAU ÉP DỄ BẢO QUẢN

Nếu bảo quản rau ép không đúng cách, dễ bị nhiễm độc biến chất. Cách bảo quản đơn giản nhất là, lấy một lọ lớn sạch sẽ khô ráo, cho rau ép vào đó. Dùng hai mảnh tre có đường kính tương đương với miệng lọ dày 0, 1mm, rộng 1mm đặt chéo trên miệng lọ, để tránh cho rau không bị bung ra. Lấy một cái lọ khác to hơn miệng bình ít nhất 4mm, đổ một nửa đĩa nước sạch, sau đó úp ngược lọ vào đĩa nước, làm như vậy để cách với không khí, làm như vậy có tác dụng phòng độc. Sau khi lấy rau ép ra, lại để bình như lúc đầu. Chỉ cần trong đĩa lúc nào cũng có nước sạch, nhưng không ngâm vào trong lọ, cứ như thế có thể bảo quản trong khoảng 1 tháng, mà hương vị, màu sắc không bị thay đổi.

BẢO QUẢN DƯA CHUỘT

Mùa hạ dưa chuột thường hay bị rữa. Khi bảo quản, chú ý đừng để lộn xộn. Tốt nhất nên dùng giỏ bằng tre để bảo quản. Nên bảo quản nơi râm mát, thoáng gió, dễ tản nhiệt, không nên xếp dưa quá chặt. Những quả dưa đã bị nhũn, nên loại bỏ. Tuyệt đối không nên sử dụng những quả dưa bị rữa.

BẢO QUẢN BÍ ĐAO

Chọn quả bí đao mập, cứng không có vết trầy xước, bên ngoài phủ một lớp bột màu trắng. Để bí nơi bóng râm, thoáng gió, khô ráo, để dựa trên tấm ván gỗ hoặc cỏ. Như vậy, bí đao có thể bảo quản trong 4-5 tháng mà không bị hỏng.

BẢO QUẢN CÀ

Bên ngoài quả cà có một tầng chất sáp, chất này có tác dụng tự bảo vệ. Nếu tầng sáp này bị mất cà sẽ nhanh chóng bị thối. Vì vậy bảo quản lớp vỏ ngoài của cà là công việc quan trọng nhất, nên vận chuyển nhẹ nhàng, không nên dùng nước để rửa, phải để nơi thoáng gió, khi chế biến nên rửa trước khi nấu.

BẢO QUẢN CÙ HÀNH TÂY

Cù hành tây nếu không phơi dưới nắng, rất dễ biến chất, giảm giá trị dinh dưỡng. Do đó, khi mua thì phải phơi khô, bảo quản nơi thoáng khí, khô ráo. Cù hành tây có rất nhiều lớp vỏ, cho dù để một năm, thì lượng nước và hàm lượng dinh dưỡng cũng không thể bị mất đi.

BẢO QUẢN ỚT XANH

Lấy một cái sọt tre, đáy sọt dùng da trâu lót, để ớt xanh lên trên, để trong phòng lạnh, cứ mười ngày lại đảo lên một lần, có thể bảo quản trong hai tháng.

PHƯƠNG PHÁP GIỮ TỎI VÀ Hẹ TƯƠI LÂU

Nếu lượng tỏi, hẹ mua về không thể ăn hết một lúc, có thể dùng lá rau cải trắng tươi quấn lấy, để nơi khô thoáng, không để dính nước, có thể bảo quản trong nhiều ngày.

BẢO QUẢN Hẹ

Nếu không ăn hết hẹ tươi ngay một lúc, có thể dùng dây lạt buộc lại, cù hẹ hướng xuống dưới, ngâm

trong chậu nước, có thể giữ trong một thời gian dài, không khô cũng không bị thối.

GIỮ HÀNH ĐƯỢC TƯƠI

Sắp hành tươi ngay ngắn, bó thành bó, để gốc vào nơi thoáng mát, cũng có thể trồng vào nơi đất ẩm, để cho hành mọc dài ra, như thế có thể bảo quản hành trong một thời gian dài.

GIỮ CHO TỎI KHÔNG BỊ KHÔ TÓP

Tỏi để một thời gian dài, thường có hiện tượng khô tóp.

Phương pháp phòng tránh: Vứt bỏ những củ tỏi bị khô, chọn những củ tốt cất trong bao ni lông, bịt kín đầu, cứ 7-8 ngày thì kiểm tra một lần, khi phát hiện những củ bị thối, thì bỏ đi kéo lây bệnh sang những củ khác.

BẢO QUẢN RAU THƠM

Cắt toàn bộ gốc của rau thơm, tách bỏ lá úa, phơi 1-2 ngày, bó thành bó, treo ở những nơi có gió mát, như thế có thể bảo quản được rất lâu. Khi dùng làm thức ăn, dùng nước ấm rửa qua, rau sẽ tươi trở lại.

BẢO QUẢN GỪNG TƯƠI

Bỏ gừng tươi vào trong cát, hoặc trong đất, khi dùng thì lấy ra. Làm như thế gừng sẽ tươi lâu.

BẢO QUẢN KHOAI TÂY

Khoai tây thích hợp với nhiệt độ từ 1-3⁰C. Nếu nhiệt độ xuống dưới 0⁰C, thì khoai dễ bị hỏng; nếu nhiệt độ cao quá 5⁰C, dễ nảy mầm. Do đó, khi bảo quản khoai tây phải chú ý đến nhiệt độ và tăng lượng CO₂, như thế có thể kéo dài thời gian bảo quản.

MĂNG NON ĐỂ GIỮ ĐƯỢC ĐỘ TƯƠI

(1) Bảo quản bằng cát: Để lượng cát vàng dày từ 7-10mm dưới đáy thùng gỗ cũ hoặc thùng sắt, sau đó cho măng vào, đầu nhọn hướng lên trên, sau đó lấp một lớp cát lên trên, cát phải cao hơn măng 7-8mm, sau đó dùng vỉ đặt lên trên, không đập nắp, để thùng nơi thoáng gió. Cách này có thể giữ được 30-50 ngày.

(2) Đóng gói: Dùng một vỉ sành, để măng vào trong, dùng hai lớp ni lông dày kín, hoặc đục lỗ ở túi ni lông, sau khi bỏ măng vào thì đóng túi ni lông, để nơi thoáng mát, có thể giữ trong 20-30 ngày.

(3) Hấp: Bóc vỏ măng rửa sạch, cắt những củ măng to, bỏ vào nồi luộc chín 5-6 phần, rồi rải ra cái rổ tre, treo nơi thoáng gió, có thể giữ tươi từ 1-2 tuần.

BẢO QUẢN THỊT TƯƠI VÀO MÙA HÈ

(1) Nhúng vải vào giấm, sau đó bọc thịt lại, có thể giữ thịt tươi qua đêm.

(2) Luộc chín thịt, nhân lúc nóng ninh với mỡ lợn, như thế có thể giữ trong một thời gian dài.

(3) Cắt thịt tươi thành miếng có bản rộng khoảng 10mm, bôi một lớp mật ong lên trên, dùng dây treo ngoài nơi thoáng gió.

(4) Cắt thịt thành miếng, bỏ vào nồi rán với dầu, thì có thể giữ trong một thời gian ngắn.

(5) Dùng dung dịch nước pha giấm 0,5%, ngâm thịt tươi vào trong khoảng 1 giờ đồng hồ, lấy ra để vào trong vật đựng sạch, có thể giữ được thịt tươi trong 2 ngày.

DÁN GIẤY VÀO MẮT CÁ CÓ THỂ GIỮ CHO CÁ TƯƠI LÂU

Dùng giấy ướt dán vào mắt cá, có thể khiến cá sống được 3-5 tiếng. Đó là vì, sau đây thần kinh thị giác

của cá, có một đường gọi là "đường từ vong", đường này khi cá rời khỏi nước sẽ bị đứt, khi đứt thì cá sẽ chết. Cá khi tách khỏi nước, mắt bị dán giấy ướt, có thể kéo dài thời gian sống của cá.

CÁCH BẢO QUẢN CÁ TƯƠI VÀO MÙA HÈ

Ngoài cách dùng giấy ướt ra, có thể áp dụng những cách sau đây:

(1) Nhỏ vào miệng cá vài giọt rượu trắng, sau đó bỏ cá vào hộp nước, dùng nắp đậy trong suốt, để vào nơi tối thoáng khí, cá có thể sống trong một khoảng thời gian dài.

(2) Thả cá vào nước nóng khoảng 88°C, ngâm 2 phút, sau đó để vào phòng lạnh. Cách này có thể giữ được 2-3 ngày, khi hấp cá vẫn giữ được vị như cá tươi.

BẢO QUẢN GAN

Gan lợn, dê, bò thường to, chúng ta thường ăn không hết một lần. Số gan tươi ăn không hết, có thể bị biến sắc, khô. Có thể bôi một lớp dầu trên bề mặt của gan, để vào tủ lạnh. Khi dùng lại, vẫn tươi ngon như lúc đầu.

BẢO QUẢN MỠ LỢN

Mỡ lợn sau khi rán, sẽ bị đông lại, cho vào một chút đường trắng hoặc muối ăn, sau khi khuấy đều, bỏ vào một chút mật ong, có thể giữ được lâu mà không biến chất.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO QUẢN CUA SỐNG?

Cua mới mua về nhưng muốn để vài ngày mới ăn, có thể lót một lớp đất dưới đáy cái hũ, cho một chút nước, sau đó thả cua vào, sau đó để nơi râm mát. Nếu đồ đựng nông, thì phía trên dùng một cái nắp để che đậy, để ngăn không cho cua bò ra ngoài.

Nếu mua cua gầy, thì nuôi cho nó béo rồi mới ăn, dùng một chút hạt vừng hoặc đập vỡ quả trứng gà (cho thêm một chút rượu gạo), như thế có thể thúc cho cua nhanh béo. Nhưng không nên để quá nhiều, tránh trường hợp cua ăn quá nhiều có thể sẽ dễ chết.

PHƯƠNG PHÁP NUÔI NGHÊU SÒ TRONG KHOANG THỜI GIAN

Nếu muốn để nghêu sò một thời gian dài mà không chết, vẫn giữ được vị của nghêu sò tươi sống, có

thể bỏ vào nước sạch một chút muối ăn, lượng muối gần bằng nồng độ muối của nước biển, nghêu sò sẽ giống như sống ở trong biển, cứ như thể có thể nuôi nghêu sò trong một thời gian.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIỮ ĐỒ BIỂN?

Những đồ biển như cá, tôm khô khi để lâu thì dễ sinh ra độc tố và biến chất. Trước khi cất giữ, nên phơi khô; lột bỏ vỏ, sau đó lại bỏ đồ biển vào trong một cái vại, đậy kín nắp, làm thế có thể giữ được trong một thời gian dài mà không bị hỏng.

BẢO QUẢN TÔM ĐẤT BỒI

Tôm đất bồi là một loại thực phẩm rất ngon, vị rất ngon, cũng có thể làm thành dầu tương tôm. Nếu ăn một lần không hết, có thể để vào trong túi vải, buộc kín hai đầu túi vải. Như thế có thể bảo quản trong một thời gian dài, và có thể phòng tôm phát sinh bọ.

BẢO QUẢN SỨA

Sữa tươi có hàm lượng nước rất cao, khi bảo quản nó rất dễ biến chất. Có thể áp dụng một số cách sau đây:

(1) Ngâm muối: Khi mua sữa từ chợ về, không nên cho ngay vào nước thường, ngâm sữa vào trong cái hũ có miệng nhỏ cùng với muối, trên miệng phủ một lớp muối, sau đó bịt chặt hũ.

(2) Ngâm nước: Bỏ sữa ngâm vào trong một chậu nước có pha muối. Áp dụng theo tỉ lệ 500g sữa với 50g muối và 5g phèn chua, dùng nước ấm để hòa loãng phèn chua và muối, sau khi để lạnh thì để trong một cái hũ và bịt chặt miệng.

Làm theo cách này có thể giữ sữa trong một thời gian dài mà không biến chất. Nhưng điều cần lưu ý là, đồ dùng ngâm sữa cần rửa sạch, nếu không sẽ bị lẫn mùi của các thực phẩm khác, như thế dễ khiến sữa bị hỏng.

BẢO QUẢN TRỨNG GÀ MUỐI

Trứng gà muối mặc dù không dễ bị hỏng, nhưng nếu để lâu ngày có thể sẽ bị mất nước trong trứng. Trứng gà muối một khi đã mất nước, thì lòng đỏ sẽ chuyển sang màu đen, nồng độ muối tăng cao. Khi chế biến trứng gà muối dùng các phương pháp không giống nhau, nên khi bảo quản cũng chọn cách bảo quản khác nhau:

Ngâm trứng gà muối trong nước muối, không nên ngâm trong thời gian dài, sau đó lấy ra để bảo quản trong túi ni lông và để nơi khô thoáng.

Bọc đất bên ngoài trứng muối, nên để đất ẩm, và để nơi thoáng mát.

Cả hai cách trên đây, đều có thể bảo quản trứng muối trong vòng nửa tháng.

BẢO QUẢN LẠP XƯƠNG

Nếu Lạp xưởng mua về quá nhiều, muốn bảo quản lâu dài, nếu không muốn để trong tủ lạnh, thì có thể tưới một chút rượu trắng lên, đặt trong một cái âu, đậy kín nắp, như thế có thể bảo quản được trong một tháng, hương vị sẽ không bị mất đi.

BẢO QUẢN THỊT MUỐI, CÁ MUỐI

Cá muối hoặc thịt muối bảo quản trong cám gạo. Nếu không có cám gạo, thì cho một chút đinh hương, tiêu, gừng tươi, bột đậu hoặc bột gạo, cũng có thể duy trì được hương vị.

BẢO QUẢN XÚC XÍCH

Nếu bảo quản xúc xích không đúng cách thì rất dễ bị hỏng. Sau khi mới nướng ra lò, đợi sau khi nguội, thì mới mang đi bảo quản, như thế cho dù để lâu cũng không bị biến chất, cũng không sợ sinh dòi bọ.

Vào mùa hạ để tránh xúc xích không bị mất dầu, có thể dùng dầu ăn bôi một chút phía bên ngoài, còn nếu để trong lọ thì nên phủ một lớp muối, có thể bảo quản trong thời gian dài.

ƯỚP MUỐI VÀ HONG GIÓ CÓ THỂ TRÌ HOÃN SỰ BIẾN CHẤT CỦA CÁ TƯƠI

Ướp muối vào cá tươi, vì muối có thể ngăn cá bị thối, thời gian ướp lâu sẽ khiến cho cá giữ được trong thời gian dài. Bỏ nội tạng của cá đi, rửa sạch, treo ngoài gió, hoặc dùng quạt gió thổi khô cá, không nên phơi ngoài nắng. Cả hai cách này đều có thể bảo quản cá trong một thời gian dài, chỉ có điều hương vị của cá có thể bị ảnh hưởng một chút.

BA NGUYÊN TẮC BẢO QUẢN THỨC ĂN TRONG TỦ LẠNH

(1) Bánh mì tốt nhất nên bọc trong túi ni lông sau đó mới để vào trong tủ lạnh. Nếu không bánh sẽ bị cứng.

(2) Tuyệt đối không nên để đồ hộp ăn thừa vào trong chính cái hộp đó và để trong tủ lạnh. Bởi vì kim loại ở đồ hộp sẽ làm ảnh hưởng đến thức ăn.

(3) Nước ép hoa quả không nên để vào trong hộp không có nắp. Vì vitamin C trong đó sẽ bị mất đi.

TRỨNG MUỐI KHÓ BẢO QUẢN TRONG TỦ LẠNH

Trứng muối được tạo thành dựa trên sự xâm nhập của vật chất có tính kiềm, trong trứng có chứa nước, nếu để trong tủ lạnh, lượng nước đó sẽ dần đóng băng, nên làm mất đi hương vị của trứng muối. Nhiệt độ thấp cũng làm mất vị của trứng muối, dễ biến trứng muối chuyển màu vàng. Nên tủ lạnh không dễ bảo quản trứng muối, có thể bảo quản trong bao ni lông, thường để trong 3 tháng mà hương vị không bị mất đi.

BẢO QUẢN RAU DẮP CÁ TRONG TỦ LẠNH

Rau dấp cá nếu ăn không hết thì để trong tủ lạnh. Nhưng rau dấp cá là loại rau tươi, nên rất dễ bị hỏng. Nếu để rau dấp cá dưới một chiếc khăn bông, thì có thể giữ được rau tươi.

BẢO QUẢN TÔM TƯƠI TRONG TỦ LẠNH

Nếu bảo quản tôm không đúng cách, thì tôm dễ bị biến sắc, mất mùi vị. Trước khi để tôm tươi vào

trong tủ lạnh, nên nhúng trong nước sôi hoặc chao trong dầu sôi, để nguội rồi bỏ vào tủ lạnh, có thể khiến tôm giữ được màu hồng, giữ được vị trong một thời gian dài. Nếu bóc vỏ để sử dụng, có thể để thịt tôm vào trong nước sạch, sau đó để vào trong tủ lạnh. Như thế có thể bảo quản trong một thời gian dài, mà không ảnh hưởng đến hương vị.

MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM KHÔNG THỂ ĐỂ LẤN LỘN VỚI NHAU

Ngũ cốc và hoa quả: Ngũ cốc dễ phát nhiệt, hoa quả hấp thụ nhiệt sẽ bị khô, mà ngũ cốc hấp thụ nước sẽ sinh ra độc tố.

Trứng và gừng tươi, hành tây: Trên vỏ trứng có rất nhiều lỗ khí, gừng và hành là những loại có vị rất mạnh, dễ ngấm qua các lỗ khí vào trong trứng, khiến trứng biến chất.

Bánh bao và bánh bích quy: Bánh bao chứa lượng nước cao, mà bánh bích quy thường khô, hai thứ này khi để cạnh nhau, bánh bao sẽ bị cứng, bánh bích quy sẽ bị ẩm, mất độ giòn.

Trà và thuốc lá: Trà khi để cạnh thuốc lá sẽ hút vị cay của thuốc lá, trà sẽ mất đi vị thơm vốn có.

THỰC PHẨM CÓ TÍNH CHUA KHÔNG NÊN BẢO QUẢN TRONG ĐỒ SẮT TRÁNG MEN

Thực phẩm có vị chua khi tiếp xúc với các vật bằng sắt rất dễ bị hỏng. Mọi người thường cho rằng, khi để thực phẩm có tính chua vào trong những đồ đựng bằng sắt tráng men thì tốt. Thật ra quan niệm như thế là sai, nên những thực phẩm có vị chua không nên để quá lâu trong vật đựng bằng sắt tráng men.

DÙNG CHUM BẢO QUẢN TÁO

Rửa sạch táo trước khi bỏ vào chum, xếp nhẹ nhàng từng quả táo vào chum, sau đó đổ đầy nước sạch, dùng ni lông bịt kín trên miệng chum, để chum nơi có nhiệt độ thấp.

NƯỚC SÔ ĐA CÓ THỂ BẢO QUẢN CAM, QUÝT TƯƠI

Cam quýt tươi ngon nhưng không dễ bảo quản, bởi nó rất dễ bị thối. Có thể ngâm vào nước sô đa trong một phút, sau đó phơi khô cho vào túi ni lông, có thể bảo quản trong ba tháng.

BẢO QUẢN VẢI

Để vải tươi trong nhùng hũ kín, ở nhiệt độ 1-9⁰C có thể bảo quản trong 30 ngày; ở nhiệt độ thường bảo quản trong 6 ngày. Nếu không có thiết bị bảo quản lạnh, có thể để vào bao ni lông sau đó để vào nơi thoáng gió, có thể giữ được trong 6 ngày.

CHƯƠNG III

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Trước khi chế biến thực phẩm thì giai đoạn chuẩn bị là vô cùng quan trọng, bởi nó ảnh hưởng đến chất lượng của sản phẩm. Ví dụ, khi cắt tiết gà vịt máu không chảy mạnh thì thịt sẽ không ngon, nếu chân gia cầm không rửa sạch, khiến ăn không ngon miệng; cá tôm rửa không sạch, sẽ để lại vị tanh; lòng lợn mặc dù rất ngon, nhưng nếu không rửa sạch, thì ăn không ngon; măng khô, nấm khô là những thực phẩm ngon, nhưng nếu chế biến không tốt, thì không thể có được hương vị ngon của món ăn... Nguyên liệu thực phẩm chế biến cẩn thận, mới có thể mang đến cảm giác ngon miệng khi thưởng thức các món ăn, còn có thể loại bỏ chất độc trong thực phẩm. Sau đây xin giới thiệu một số mẹo vặt dùng trong chế biến thức ăn.

GIẾT GÀ, VỊT

Khi cắt tiết gà, vịt phải cắt vào đúng mạch máu. Nếu mạch máu không đứt, máu không chảy hết thì gà không thể chết, mà còn ảnh hưởng đến màu sắc của thịt gà.

Khi cắt tiết gà, vịt, dùng đoạn giữa ngón cái và ngón tay trỏ của tay trái siết chặt hai cánh gà, ba ngón còn lại nắm chặt chân gà, tránh việc gà giãy giụa; tay phải nắm lấy phần cổ, cho cổ hướng lên trên, sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ của tay trái giữ chặt, nhổ sạch lông ở vùng giao nhau giữa đầu và cổ, sau đó dùng dao cắt mạnh vào huyết quản; sau đó nhanh chóng dốc đầu gà xuống, tay phải nhắc chân gà ngược lên, khiến máu chảy vào bát (trong bát để một chút muối và nước trắng, trời nóng thì dùng nước lạnh, trời lạnh thì dùng nước nóng). Khi máu chảy hết, coi như việc cắt tiết gà đã hoàn thành. Dùng đũa khuấy tiết trong bát, sau khi cô đặc thì sử dụng.

PHƯƠNG PHÁP MỚI DÙNG ĐỂ GIẾT GÀ

Thông thường mọi người hay dùng dao cắt vào cổ gà, cách này không dễ làm đứt mạch máu của gà,

mà có thể khiến máu bị bắn. Nếu khi giết gà mà đưa dao vào miệng gà, cắt đứt mạch máu, như thế không những gà sẽ nhanh chóng chết, mà không làm máu gà bắn.

PHƯƠNG PHÁP VẶT LÔNG GÀ

Điều quan trọng khi vặt lông gà là phải nắm được thời gian nhúng gà vào nước sôi và nhiệt độ nước để nhúng gà.

Thông thường nước nhúng gà khoảng 80°C. Mùa đông cần nước nóng hơn một chút, mùa hạ có thể dùng nước có nhiệt độ thấp hơn.

Có hai cách nhúng gà: Thứ nhất là để gà vào trong chậu, sau đó đổ nước sôi vào, cần đổ ngập nước; thứ hai là đổ nước sôi vào trong chậu trước, sau đó nhúng gà vào.

Về thời gian nhúng, căn cứ vào bộ lông dày hay mỏng để quyết định thời gian nhúng gà.

Thứ tự của việc vặt lông gà: Vặt lông ở cánh trước, sau đó đến cổ; cuối cùng là vặt lông ở thân và chân gà.

BÍ QUYẾT NHỒ LÔNG VỊT

Nước nhúng: Nước làm vịt không cần sôi, chỉ cần nước sôi tăm là được. Nếu nhúng vịt vào nước sôi ở

100⁰C lỗ chân lông của vịt sẽ co lại, khó có thể nhỏ lông vịt ra.

Đổ rượu: Trước khi cắt tiết vịt, nên đổ một chút rượu trắng vào miệng vịt, một lát sau lỗ chân lông vịt sẽ giãn ra, sẽ rất dễ nhỏ lông.

Thêm muối: Sau khi cắt tiết vịt, lập tức dùng nước lạnh đổ ướt lông, sau đó mới nhúng vào nước nóng. Trong nước nóng để nhúng vịt bỏ thêm một chút muối, nên những lông măng đều nhô ra, thuận lợi cho việc nhỏ lông.

CẠO LÔNG LỢN, LÔNG THỎ

Lông lợn rất nhiều, nếu dùng nhíp nhỏ thì rất vất vả. Dùng một thìa nhựa cô-lô-phan hơi nóng bôi vào lông lợn, đợi cho nhựa đó nguội thì bỏ ra, lông lợn sẽ dính hết vào đó.

Hòa 200g vôi vào 1500 ml nước, sau khi giết xong thỏ thì nhúng vào trong nước vôi, lật trở vài lần, sau đó có thể dùng tay để vặt lông.

BÍ QUYẾT NHỎ LÔNG Ở MÓNG LỢN

Trên móng lợn có rất nhiều lông. Có thể lược móng chân lợn lên, sau đó bỏ vào nước lạnh, dùng nhíp nhỏ lông. Như thế lông sẽ nhanh sạch.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ RỬA SẠCH PHỔI LỢN

Để phổi lợn dưới vòi nước, cho nước vào trong phổi, để mọi phần trong phổi đều được rửa sạch bằng nước. Rửa thật sạch dưới vòi nước, cho đến khi lá phổi chuyển màu trắng thì đặt vào trong nồi đun sôi, loại bỏ tạp chất trong phổi, sau đó rửa lại một lần nữa, đổi nồi nước khác để luộc.

LÀM SẠCH RUỘT LỢN

Trước tiên dùng muối và giấm rửa sạch các chất bẩn trong ruột, luồn một đoạn dây vào trong ruột, sau đó đổ nước vào trong, vừa đổ nước vào trong vừa lộn phía trong ruột ra ngoài, rửa sạch những chất bẩn bên trong. Sau khi rửa sạch dùng phen trắng tán nhỏ xát vào, cuối cùng dùng nước rửa sạch, như thế có thể loại bỏ được mùi hôi.

LOẠI BỎ KHÍ HÔI TRONG GAN, LÒNG LỢN

Trong gan, lòng thường có một loại khí hôi. Trước khi rửa sạch nên cho một chút bột mì vào xoa, sau đó cắt bỏ phần ống xương màu trắng, rửa sạch, khí hôi sẽ hết.

LOẠI BỎ MÀNG MÁU Ở ỐC LỢN

Bề mặt của não có một mạng lưới máu dày đặc, loại bỏ thì rất mất công. Có thể ngâm vào trong nước lạnh ngay sau khi mua ốc lợn về trong khoảng 20-30 phút sau đó bóc màng.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ỐC, TRAI MAU NHẢ BÙN ĐẤT

Trai, ốc vừa mới bắt thì trước hết phải làm cho nó nhả sạch bùn thì mới nấu ăn được. Có thể cho một chút dầu vào nước sạch ngâm ốc, trai, ngày hôm sau sẽ nhả sạch bùn đất.

GIẢM LẠNH CHO THỊT ƯỚP LẠNH KHÔNG NÊN DÙNG NƯỚC NÓNG

Không ít người do vội vàng muốn dùng thực phẩm ngay, lấy thịt ướp lạnh vừa mua về hoặc vừa lấy từ trong tủ lạnh ra, dùng nước nóng để giảm lạnh, cách làm này không đúng. Theo phương pháp khoa học nên dùng nước lạnh để rửa, hoặc để thịt ướp lạnh vào nơi có nhiệt độ từ 15 đến 20⁰C để giảm lạnh cho thịt. Bởi vì trong

quá trình thịt ướp lạnh, chất protein trong thịt và axit hữu cơ cũng bị ướp lạnh, nếu thịt được giảm lạnh dần dần, nước cốt thịt sẽ lại dần dần bị hoà tan, và thấm vào trong từng thớ thịt, khiến cho miếng thịt khôi phục lại tính chất vốn có của nó, vì thế mà bảo đảm được chất dinh dưỡng và mùi vị sẵn có của thịt. Nếu như dùng nước nóng để giảm lạnh, nước cốt thịt sẽ nhanh chóng tan ra, không có thời gian để thấm lại vào các thớ thịt, từ đó mất đi một phần protein và mùi thơm ngon của thịt. Nếu dùng những loại thịt này để chế biến thức ăn thì giá trị dinh dưỡng thấp, không có mùi thơm ngon.

GIẢM LẠNH CHO CÁC THỰC PHẨM ƯỚP LẠNH

Các loại thịt để trong phòng ẩm có nhiệt độ từ 15 đến 20°C để giảm lạnh, tốt nhất không nên giảm lạnh thực phẩm ở trong nước, để tránh bị mất các chất dinh dưỡng.

Đối với thịt gia cầm thông thường có thể giảm lạnh trong nước, nhưng nếu chưa bỏ nội tạng, thì nên để trong phòng ẩm để giảm lạnh một cách tự nhiên, để tránh sản sinh mùi vị khác lạ.

Đối với các loại cá thì giảm lạnh bằng cách đặt vào nước từ 40 đến 50°C có nồng độ muối từ 4 đến 5%.

Bởi vì trong điều kiện như vậy thì thịt cá sẽ hồi phục độ chắc ban đầu, mùi vị thơm nhất.

Đối với sản phẩm từ trứng có thể đặt trong đồ đựng kim loại không thấm nước, bỏ đồ đựng đó vào trong nước có nhiệt độ 20⁰C thì sẽ giảm lạnh nhanh chóng.

PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN ĐỂ XỬ LÝ THỊT DÊ ĐÔNG LẠNH

Mùa đông, trên thị trường thường bán miếng thịt dê đông lạnh, thịt dê đông lạnh vừa khô vừa cứng, lượng nước tương ứng sẵn có giảm bớt. Đối với những loại thịt như thế này, nếu không xử lý đúng cách thì sẽ ảnh hưởng tới chất lượng và mùi vị món ăn.

(1) Dùng nước sạch rửa qua thịt một lần, lại dùng vải sạch để lau khô.

(2) Đặt vào trong phòng để giảm lạnh, có thể lật qua lật lại miếng thịt, để rút ngắn thời gian làm giảm lạnh, nhưng nhất định không được dùng nước nóng để rửa, càng không nên hơ trên lửa.

(3) Đợi đến khi thịt không còn lạnh nữa, thì chọn những phần thích hợp để chế biến các món ăn khác

nhau, dựa vào nhu cầu của mình, có thể xắt thịt dê thành miếng, thành sợi, thành viên và nhiều dạng sơ chế khác.

(4) Đem thịt dê sau khi đã được sơ chế rửa bằng nước sạch, đợi đến sau khi đã tan hết trong nước thì lấy ra. Bỏ bớt những lượng nước dư thừa nhưng không nên vắt khô. Làm như vậy có thể duy trì được lượng nước vốn có của thịt dê, đồng thời loại bỏ những cục máu còn sót lại trong thịt dê.

Thịt dê đông lạnh sau khi đã được xử lý bằng phương pháp trên đây, thì khi làm món ăn sẽ rất thơm ngon.

LÀM THẾ NÀO GIẢM BỚT MUỐI CHO THỊT MẶN

Mọi người sau khi mua thịt về, thường quen dùng nước sạch để rửa, cho rằng làm như vậy có thể khiến lượng muối có trong thịt mặn sẽ bị hoà tan trong nước sạch. Thực tế dùng nước sạch để rửa không thể loại bỏ được muối trong thịt mặn. Phương pháp đúng đắn nhất là dùng nước muối để rửa, tức là đem thịt muối cho vào nước có nồng độ muối thấp hơn lượng muối có trong thịt mặn rửa vài lần, lượng muối trong thịt mặn sẽ dần dần tan trong nước muối, cuối cùng lấy nước muối nhạt sạch rửa lần cuối, lúc đó có thể hấp thịt được.

DÙNG NƯỚC GẠO ĐỂ NGÂM MỘC NHĨ

Trong mộc nhĩ dinh dưỡng rất phong phú, nhưng nếu ngâm không đúng cách thì làm cho mộc nhĩ vừa cứng, vừa nhỏ, vừa không đủ số lượng lại không ngon. Nếu như dùng nước gạo để ngâm mộc nhĩ thì mộc nhĩ nở ra vừa to, mềm, mùi vị lại thơm ngon.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ RỬA SẠCH MỘC NHĨ

Mộc nhĩ có nhiều bụi bẩn, nếu như rửa không sạch thì khi ăn sẽ cảm thấy ghê răng. Muốn rửa sạch, có thể cho thêm một ít giấm ăn vào trong nước, sau đó nhẹ nhàng cọ rửa, như vậy có thể nhanh chóng loại bỏ bùn đất và bụi bẩn.

CÁCH NGÂM MĂNG KHÔ

Do cách sơ chế măng khô không giống nhau, nên cách ngâm cũng không giống nhau. Măng mùa đông được nấu chín sau đó dùng lửa than để hong khô, thân măng mềm, không nên dùng nước đun sôi để ngâm, thông thường ngâm vào nước lạnh.

Măng khô phơi là măng mùa xuân được nấu chín, được phơi dưới ánh mặt trời, có thể ngâm trong nước

gạo 2 tiếng, bỏ phần gốc già, xắt thành miếng mỏng, sau đó lại dùng nước ấm ngâm nửa ngày là được.

Măng hong khô là măng mùa xuân sau khi nấu chín, dùng khói để hong khô, mùi khói khá đượm, nấu trong nước sôi trong vòng 1 tiếng, sau khi vớt ra cho vào nước sạch ngâm trong khoảng 48 tiếng (trong quá trình ngâm phải thay nước hai lần), sau đó xắt thành miếng hoặc sợi, lại dùng nước ấm ngâm trong nửa ngày là được.

CÁCH NGÂM NẤM HƯƠNG

(1) Dùng nước lạnh để ngâm, nấm to thì ngâm trong vòng 2 tiếng, nấm nhỏ thì ngâm trong vòng 1 tiếng.

(2) Rửa sạch bụi bẩn, dùng tay vừa vớt vừa thả ra, khiến bụi bẩn trong nấm chìm vào trong nước, với nấm quá bẩn, thì phải rửa và vớt đi vớt lại nhiều lần.

(3) Dùng lượng nước ấm vừa đủ để ngâm cho nấm nở ra, thời gian là khoảng nửa tiếng, ngâm vào trong nước, nấm sẽ có mùi vị tươi ngon, có thể dùng làm canh sau khi đã rửa sạch.

CÁCH RỬA NẤM HƯƠNG

Nấm hương cho vào trong nước, dùng tay rửa xoay nấm trong chậu theo một chiều nhất định, không

nên xoay ngược lại, nếu không hạt bụi không những không rơi xuống, mà những hạt bụi đã rơi xuống rồi lại mắc vào tai nấm.

CHẾ BIẾN VÀ NẤU NẤM HƯƠNG ĐỂ LÂU NGÀY

Nấm hương được cất giữ hơn một năm, nếu xử lý không đúng cách thì sẽ khiến canh bị biến sắc, thức ăn biến mùi, ảnh hưởng tới chất lượng của món ăn. Phương pháp để chế biến và nấu nấm để lâu ngày là: Trước hết dùng nước sạch để ngâm, cắt bỏ phần chân nấm, rửa sạch nhiều lần để loại vị chất của nấm. Sau đó vắt bỏ lượng nước, cho một ít muối ăn, bột nước và lòng trắng trứng gà, trộn đều, cho vào hấp chín, sau đó vắt ra cho vào nước lạnh, lúc đó nấm có thể cho vào nước canh và thức ăn, cũng có thể làm món ăn lạnh hoặc nhiều món khác. Nấm đã qua xử lý như vậy, thì nấm non mượt, mùi vị ngon, màu sắc như ban đầu.

MẸO VẶT KHI NGÂM NẤM

Trước khi nấu nấm, tốt nhất nên ngâm vào nước nóng từ 60 đến 80⁰C một lúc, khiến cho hạt đường hạt muối trong nấm được nước phân giải khi ăn sẽ thấy

thơm ngon hợp khẩu vị. Nếu như dùng nước lạnh để ngâm, thì mùi thơm không toả ra, khi ăn sẽ thấy chán. Cũng có thể ngâm nấm vào trong nước đường khoảng 40°C, ngâm như vậy thì nấm không những giữ được mùi vị vốn có, mà còn do ngâm trong nước đường, nên sau khi xào xong thì càng thơm ngon.

CÁCH RỬA NẤM TƯƠI

Những loại nấm như tảo rong biển tươi có thể hấp thụ lượng nước lớn, vì thế khi rửa không nên ngâm trong nước. Trước hết có thể dùng nước xối qua, sau đó dùng vải để lau, cuối cùng dùng vải khô hoặc giấy khô sạch để lau khô. Nấm được rửa sạch, khi nấu có thể tránh cho nấm hấp thụ lượng nước quá nhiều, và duy trì được mùi vị thơm của nấm.

TÁCH VỎ VÀ TÂM HẠT SEN KHÔ

Vỏ của hạt sen khô và tâm sen không dễ tách bỏ được. Có thể cho 1000ml nước vào trong nồi đun sôi, cho thêm 25 gam muối ăn khuấy đều, sau đó cho vào 250 gam hạt sen khô, để nắp nồi hé mở một lúc. Sau đó dùng dụng cụ giống như cái cọ nồi, khuấy những hạt sen trong

nồi, đến khi vỏ của hạt sen tách ra (động tác phải nhanh, bởi vì thời gian quá lâu thì hạt sen sẽ nở ra, lúc đó sẽ khó tách vỏ), dùng nước lạnh rửa sạch nhiều lần, sau đó dùng tăm nhỏ đẩy tâm sen ra.

CÁCH RỬA SẠCH SÂU NHỎ Ở TRÊN LÁ RAU

Trên lá của nhiều loại rau như rau cải trắng, rau màu gà, rau chân vịt... thường có rất nhiều sâu bọ và nhiều loài sâu nhỏ khác, không dễ rửa sạch. Nếu như dùng nước muối rửa (một chậu nước chỉ cần nửa nắm muối nhỏ là đủ), sâu nhỏ gặp muối, thì sẽ nhanh chóng rơi ra khỏi lá. Do tỉ trọng của nước muối nặng, sâu nhỏ liền nổi trên mặt nước, có thể bỏ ra ngoài chậu một cách dễ dàng. Rau sau khi rửa nước muối, dùng nước sạch rửa là được.

CÁCH Ủ GIÁ ĐỒ TẠI NHÀ

Mang đồ đã nhặt bỏ tạp chất, hạt lép đổ vào trong đồ đựng (số lượng đồ phải dựa vào nhu cầu sử dụng và độ to nhỏ của đồ đựng), ngâm nước, trời nóng ngâm từ 6 đến 8 tiếng, trời lạnh ngâm khoảng 20 tiếng, khiến cho nếp nhăn trên vỏ đồ no căng và bắt đầu nứt ra.

Dùng đồ đựng có thể thoát nước, phía đáy lót một lớp cỏ làm đệm, mang nguyên liệu đã ngâm rải đều vào trong đồ đựng, đặt một cái khăn mặt hoặc miếng vải lụa, để vào nơi mát, tránh ánh sáng, giữ ẩm vào mùa đông, thoáng gió vào mùa hạ.

Mỗi ngày tưới nước bốn lần, thời gian cách nhau phải đều. Mùa đông lạnh có thể tưới nước ấm. Nước từ khăn mặt, vải lụa chảy xuống, lượng nước phải nhỏ và đều, nước được tưới xuống phải nhanh chóng thoát ra ngoài.

Trời nóng thích hợp để ủ giá đỗ xanh chỉ cần 4 ngày; trời lạnh thích hợp để ủ giá đỗ vàng, khoảng 7 ngày.

DÙNG TÚI ĐỰNG THỨC ĂN ĐỂ Ủ ĐẬU RĂNG NGỰA

Ở gia đình có thể dùng túi đựng thức ăn để ủ đậu răng ngựa. Cách làm cụ thể như sau:

Bỏ những hạt đậu lép, đem những hạt đậu đã được lựa chọn kĩ rửa sạch trong nước lạnh, đổ vào trong chậu cho nước lạnh vào ngâm, bề mặt nước trên mặt đỗ là 3 đến 4 mm, ngâm trong 12 đến 24 giờ (Mùa hè thì thời gian ngâm ngắn, mùa đông thời gian ngâm lâu hơn), cho

đậu vào nước gạo rửa sạch, sau đó thay nước, ngâm thêm 48 tiếng, chắt bỏ nước, rửa sạch cho vào trong túi đựng.

Giữ ấm để đậu nảy mầm. Cho đậu rãng ngựa vào túi đựng (phải giữ được khe trống từ 2 đến 3%), buộc chặt miệng túi, đặt trên bàn hoặc trên các vật dụng khác, cứ cách một khoảng thời gian, lật túi một lần, để độ ẩm được đều. Cứ 12 tiếng thì mở túi một lần, đổ đổ ra, kiểm tra nảy mầm như thế nào. đồng thời dùng nước sạch tưới ướt lên túi, sau đó lại giữ ấm như cách vừa nói trên. Trong điều kiện nhiệt độ từ 27 - 28⁰C, cứ 3 đến 4 ngày, mầm sẽ mọc dài ra từ 0,5 đến 1,1mm, đợi khi trên 90% đỗ đều mọc mầm thì có thể đem nấu được.

CÁCH ĐỂ RAU KHÔ GIỮ ĐƯỢC MÀU XANH

Rau xanh nhiều ở ngoài chợ, có thể mua nhiều một chút để làm rau khô. Cách làm là, cho rau vào nước muối sôi, sau đó lấy ra phơi nắng. Rau khô nếu được làm như vậy thì sẽ giữ được màu xanh sẫm có.

BÓC VỎ TỎI NHANH

Tỏi là một nguyên liệu thường dùng trong nấu ăn, có thể dùng tỏi để khử bỏ mùi tanh. Nhưng bóc vỏ tỏi rất mất thời gian. Có một phương pháp rất đơn giản, đó là

đem nhánh tỏi đặt lên bàn đập dập, vò tỏi vỡ ra, sẽ dễ dàng lấy được nhánh tỏi ra, khi nấu ăn mà muốn dùng ngay thì làm cách này rất tiện.

MẸO TÁCH VỎ ĐẬU RĂNG NGỰA

Bóc vỏ của đậu răng ngựa khô tốn rất nhiều công sức. Có thể cho đậu răng ngựa khô vào trong đồ sứ, cho vào một lượng kiềm vừa đủ, đổ vào nước sôi đun trong vòng một phút, như vậy có thể dễ dàng bỏ vỏ đậu răng ngựa. Nhưng đậu khi được bỏ vỏ thì phải dùng nước rửa sạch, để khử vị kiềm.

MẸO LẤY NHÂN QUẢ HỒ ĐÀO

Hạt quả hồ đào, nếu dùng búa hoặc viên gạch để đập vỡ vỏ cứng, lấy nhân ở bên trong ra, nhân vẫn thường bị vỡ. Làm thế nào để lấy được nhân còn nguyên vẹn? có thể cho hạt hồ đào vào trong một cái lồng hấp, dùng lửa lớn hấp trong vòng 8 phút thì lấy ra, lập tức bỏ ngay vào nước lạnh, sau 3 phút lấy ra, bỏ vỏ ngoài thì có thể lấy được nhân nguyên vẹn. Nếu muốn bỏ lớp áo bên ngoài của nhân, chỉ cần đổ nhân

vào nước sôi đun nóng trong vòng 4 phút, sau khi lấy ra dùng tay bóc nhẹ nhàng, thì có thể bỏ vỏ ra được.

MẸO BỎ VỎ HẠT DẸ SỐNG NHANH

Dùng dao tách hạt dẻ sống làm hai phần, sau khi vỏ ngoài được tách bỏ, đặt phần bên trong vào nồi, đổ nước sôi vào, ngâm một lúc sau đó dùng đũa khuấy lên, vỏ cứng bên ngoài của hạt dẻ sẽ bong ra. Nhưng cần phải chú ý, thời gian ngâm không được quá lâu, để tránh làm mất thành phần dinh dưỡng của hạt dẻ.

CÁCH LÀM CHẤT HỒ BẰNG TRỨNG

Chất hồ trứng thường được dùng để làm tăng mùi vị của món ăn. Khi chế biến cần chú ý:

- (1) Dùng lòng trắng, không dùng lòng đỏ.
- (2) Khi quấy lòng trắng, phải quấy đều, phải quấy theo một hướng nhất định.
- (3) Sau khi lòng trắng đã kết dính, thì phải quấy nhanh, mãi đến khi hình thành tuyết trắng trên bề mặt, đâm đũa vào giữa mà vẫn đứng thẳng không bị đổ thì dừng lại.

Lòng trắng khi được khuấy xong, lại cho thêm một lượng bột nước vừa đủ, thì trở thành chất hồ trứng theo đúng tiêu chuẩn.

MẸO LẤY LÒNG TRẮNG TRỨNG

Khi nấu ăn, có lúc phải dùng lòng trắng trứng. Làm thế nào để lấy lòng trắng trứng ra khỏi quả trứng? Có thể dùng kim châm lỗ vào hai đầu của vỏ trứng, lòng trắng có thể theo lỗ đó chảy ra ngoài, mà lòng đỏ to không chảy ra được. Cũng có thể dùng giấy sạch cuộn thành một cái phễu, dưới lỗ nhỏ của phễu đặt một cái cốc, trứng đã được đập, đổ vào trong phễu, lòng trắng sẽ theo lỗ nhỏ chảy xuống cốc, mà lòng đỏ vẫn ở trên phễu giấy.

MẸO BỎ VỎ TRỨNG

Khi luộc trứng xong, sợ nhất là vỏ trứng dính vào lòng trứng, không dễ bóc. Nếu như ngay lập tức đổ nước lạnh vào trứng vừa luộc xong, thì rất dễ bóc vỏ trứng. Hơn nữa làm cách này còn có thể nhanh chóng loại bỏ được lượng khí hydro sau khi trứng tươi hấp thụ nhiệt toả ra ngoài.

CÁCH BÓC VỎ TRỨNG MUỐI

Lòng trắng của trứng muối rất mềm, vỏ khó bóc còn nguyên vẹn, không đẹp. Có thể cho trứng muối đun một lúc, làm cho lòng trứng cứng lại, dễ bóc vỏ và xắt miếng. Cũng có thể gọt bỏ vỏ của đầu to quả trứng, ở đầu nhỏ châm một cái lỗ, sau đó dùng miệng thổi vào cái lỗ nhỏ đó, khiến cho toàn bộ trứng muối dễ dàng bong ra khỏi vỏ mà vẫn nguyên vẹn.

CÁCH LẤY NHÂN TÔM

Thứ nhất là rút: Đối với tôm nhỏ, sau khi bỏ đầu, dùng tay trái giữ chặt phần đuôi tôm, tay phải rút ruột tôm từ phần đuôi tới phía sau đầu tôm.

Cách thứ hai là bóc vỏ: Đối với những con tôm khá to, sau khi đã bỏ phần đầu, bóc vỏ ở phần bụng, lấy thịt tôm ra. Phương pháp này, có thể đảm bảo lấy được thịt tôm nguyên vẹn.

MẸO LẤY THỊT BỌC TRONG GIẤY

Thịt khi mua ở chợ về, thường bọc trong túi giấy, thịt dính vào vào giấy, rất khó lấy ra, làm không khéo thì

sẽ khiến vụn giấy dính vào thịt. Dùng nước lạnh ngâm túi giấy, thì có thể lấy thịt ra dễ dàng hơn.

XẮT THỊT CÓ THẨM MỸ

Do mỗi loại thịt không giống nhau, thì cách xắt thịt cũng phải khác nhau. Tục ngữ nói: “Thịt dê thịt bò xắt ngang, thịt lợn xắt chéo, thịt gà xắt thuận chiều” Đây là nói, đối với thịt dê thịt bò phải xắt ngang thớ thịt; thịt lợn thì phải xắt chéo thớ thịt một chút; thịt gà, thịt cá do khá mềm nên phải xắt thuận thớ thịt, và phải xắt to một chút. Chỉ có như vậy, thì thịt mới không bị nát, món ăn cũng gọn gàng dễ ăn.

CÁCH XẮT CÁ THÀNH MIẾNG

Cá xắt thành miếng thường dùng làm các món xào, xào lăn. Trước tiên phải chọn cá tươi, nếu không tươi thịt cá sẽ mềm, không có tính đàn hồi, sau khi xắt miếng dễ bị nát, mùi vị cũng không ngon.

Cá sau khi mua về mổ bỏ ruột, rửa sạch, xắt đầu, đuôi cá, mổ cá men theo phần xương sống cá, lọc bỏ phần da và xương cá. Sau đó bày thịt cá ngang trên mặt thớt, nghiêng dao từ trên xuống xắt thành miếng cá dày khoảng 3mm.

CHẶT THỊT VỊT QUAY

(1) Dao và thớt sử dụng trong việc chặt thịt phải được khử độc bằng nước sôi.

(2) Đặt con vịt nằm trên thớt, trước tiên chặt phần cổ vịt, sau đó dùng tay trái giữ chặt phần thân vịt, dùng dao xẻ đôi con vịt theo chiều dọc khiến cho xương và thịt tách ra, lúc đó úp nửa con vịt xuống thớt để chặt, hết nửa nọ đến nửa kia.

(3) Khi chặt phải chặt mạnh tay, dứt khoát, yêu cầu miếng thịt không được quá dày, phải đều nhau, mỏng mà không nát. Còn phải chú ý mỗi miếng đều phải có da, khi ăn thì mới cảm thấy vừa béo vừa mềm.

TRÁNH DÍNH NHỰA KHI CẮT GỌT RAU QUẢ

Khi gọt khoai tây hoặc nhặt một số loại rau, ngón tay thường bị dính nhựa. Nếu như trước khi làm nhúng ngón tay vào một chút giấm ăn, đợi đến khi khô mới thái rau, thì sẽ không bị dính nhựa.

CÁCH LÀM TAY HẾT NHỰA KHI GỌT KHOAI MÔN, KHOAI SỢ

Ăn khoai môn, khoai sọ nhất định phải gọt bỏ vỏ trước. Khi gọt vỏ, khoai sẽ tiết ra một chất nhựa màu

trắng, có tính kích thích rất mạnh, khi tay chạm vào, thì sẽ bị ngứa, dùng nước để rửa cũng không có tác dụng gì. Thực tế cho thấy, chất gây ngứa - chất sừng, chỉ có gặp nóng mới có thể loại bỏ được. Vì thế, khi gọt vỏ khoai, nếu như cảm thấy tay bị ngứa, thì hơ tay trên lửa, sau khi chất sừng dính ở tay mất đi thì tay hết ngứa.

KHI CẮT HÀNH HOẶC ỚT LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG BỊ CHẢY NƯỚC MẮT?

Hành ta, hành tây và ớt đều là rau có vị cay. Khi cắt những rau này, dung môi ở trong những loại rau này kích thích vào mắt, khiến cho nước mắt chảy ra. Nếu như trước khi cắt nhúng dao vào nước vừa đun xong hoặc vào nước lạnh, thì cũng không bị cay mắt. Bởi vì dung môi bị hoà tan trong nước, có thể tránh hoặc làm giảm kích thích đối với mắt.

KHỬ ĐỘC CHO CÁC LOẠI HOA QUẢ

(1) Ngâm trong nước sôi: Những loại hoa quả như mã thầy, táo, lê, mận sau khi rửa sạch, ngâm trong nước sôi khoảng nửa phút, có thể diệt được vi khuẩn đường ruột, vi khuẩn gây bệnh lỵ amip, vi khuẩn gây thương hàn và ấu trùng. Nên làm như vậy trước khi ăn.

(2) Dùng nước muối khử độc: Các loại hoa quả như nho, anh đào, dương mai, mơ, sau khi dùng nước rửa sạch, cho vào nước muối ngâm trong vòng 10 phút, sau đó lại dùng nước mát rửa sạch.

(3) Ngâm rửa trong chất tẩy rửa Mg và Mn: Lấy dung dịch chất tẩy rửa Mg và Mn từ 1 đến 2 phần nghìn (có màu đỏ nhạt) ngâm trong vòng 5 đến 10 phút, có thể diệt được vi khuẩn gây thương hàn, vi khuẩn gây bệnh lỵ amip và cầu khuẩn màu vàng nho..., sau khi lấy ra rửa lại bằng nước sôi.

(4) Khử độc bằng thuốc tẩy trắng. Ngâm vào trong dung dịch thuốc tẩy trắng 2 phần nghìn trong vòng 5 phút, có thể diệt được vi khuẩn đường ruột thông thường, sau đó dùng nước lạnh để khử vị Cl.

(5) Dùng sữa chua khử độc. Dùng 80% sữa chua cho vào nước lạnh đun sôi để chế thành dung môi sữa chua 30%, ngâm hoa quả vào trong đó từ 5 đến 6 phút, sau khi lấy ra dùng nước đun sôi để nguội rửa sạch. Nhưng phải chú ý không được đựng dung dịch sữa chua bằng đồ đựng kim loại, để tránh ăn mòn kim loại.

KHÔNG NÊN DÙNG DAO THÁI RAU ĐỂ GỌT HOA QUẢ

Không nên tùy tiện dùng dao thái rau để gọt hoa quả vì như vậy rất mất vệ sinh, bởi vì dao thái thường

tiếp xúc với thịt, cá, rau xanh, trên dao thường có sẵn kí sinh trùng và trứng côn trùng gây bệnh, thì hoa quả sẽ bị ô nhiễm, người ăn vào sẽ mắc bệnh. Đặc biệt là khi gọt táo, ngoài bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh ra, thì gỉ sắt ở trên dao sẽ phản ứng với nhựa có tính sút ở trong quả táo, sản sinh muối sắt có tính sút, khiến cho màu sắc bị đen và hương vị của táo bị ảnh hưởng. Cho nên, khi gọt hoa quả, không nên dùng dao thái rau để gọt, tốt nhất là dùng dao gọt hoa quả không làm bằng sắt.

CÁCH ƯỚP THỊT CHUẨN BỊ LÀM LẠP XƯƠNG CÓ MÀU ĐỎ

Để khiến cho Lạp xương không những có mùi vị ngon, mà còn có màu sắc đẹp, thì trong quá trình ướp thịt cho thêm một chút rượu nho vào trong nhân. Làm như vậy Lạp xương sau khi làm xong sẽ có màu đỏ, kích thích ăn uống.

LÀM TRỨNG MUỐI NÊN DÙNG MUỐI THÔ

Khi làm trứng muối nên dùng muối thô, bởi vì trong muối thô ngoài 90 đến 95% NaCl ở trong muối, thì còn chứa một lượng Ca, Mg, Chi, Iốt nhất định và nhiều chất khác, sự tồn tại của những nguyên tố vi lượng này

có ảnh hưởng khá lớn cho chất lượng và hình dáng của trứng muối. Trong muối tinh hàm lượng NaCl khoảng 99%, hầu như hoặc rất ít các nguyên tố vi lượng, nếu như dùng muối tinh để làm trứng muối, thì hiệu quả không bằng dùng muối thô để làm. Ngoài ra, giá thành của muối thô rẻ, dùng để làm trứng muối thì rất kinh tế.

CÁCH ƯỚP TRỨNG RA NHIỀU DẦU

Có lúc, trứng vịt dầm sau khi nấu xong thì lòng đỏ vừa cứng lại khô, không mỡ, không thơm. Dưới đây giới thiệu cách dầm trứng vịt sao cho lòng đỏ ra nhiều mỡ.

Lấy 50 quả trứng vịt, rửa sạch để khô, cho vào chum. Cho gừng tươi, gia vị, hạt tiêu, 4 đến 5 lít nước vào nấu đến khi có mùi thơm, cho thêm 1000 gam muối thô, đun lửa to, cho thêm đường trắng, một ít mì chính, 50ml rượu trắng, làm thành hỗn hợp nước. Đợi đến khi hỗn hợp nước nguội thì đổ vào chum, đổ ngập mặt trứng. Bịt kín miệng chum, trong vòng 20 đến 25 ngày là dùng được. Nếu như dùng hỗn hợp nước như vậy cho thêm đất cát vàng để tạo thành lớp bùn bọc ngoài quả trứng, hiệu quả cũng không kém. Trứng dầm được làm như vậy, thì lòng đỏ không những mỡ, hơn nữa mùi vị lại thơm ngon.

LÀM TRỨNG DẦM NHANH CHÓNG

Áp dụng phương pháp làm trứng dầm dưới đây vừa nhanh lại vừa ngon:

(1) Đem trứng vịt tươi không bị dập vỡ rửa sạch, sau đó cho vào nước tẩy rửa từ 1 đến 2 %, ngâm từ 1 đến 2 ngày.

(2) Đối với đồ đựng trứng dầm, trước hết phải dùng nước tẩy rửa để cọ sạch, sau đó dùng nước sạch để rửa lại, đổ đầy nước muối ăn (tức là nước sạch đun sôi, vừa đun vừa khuấy lên, đến khi muối ăn tan hết)

(3) Đem trứng đã ngâm trong nước tẩy rửa, cho vào nước muối ăn đã nguội, đầy nắp đồ đựng, để trong phòng có nhiệt độ trên 15°C , dầm trong khoảng 20 ngày là có thể dùng được.

CÁCH MUỐI DƯA CẢI NHANH CHUA

Chọn khoảng 1500 gam cây cải trắng (thường gọi là dưa cải). Tách lá, rửa sạch, thái đoạn nhỏ khoảng 3-5cm, để ráo nước. Chọn một cái hũ hoặc cái lọ vừa vặn, xếp rau cải vào, sau khi dùng lực nén chặt, đổ nước ấm đã pha muối và một ít đường vào (nước phải ngập cải từ

3 đến 5 mm) phía trên đè một vật nặng, đặt ở nơi có nhiệt độ từ 20 đến 25⁰C, 3 ngày sau có thể ăn được.

CÁCH LÀM CHO RAU DẪM MỀM VÀ GIÒN

Khi dầm rau, chỉ cần dựa vào trọng lượng của rau cho vào khoảng 0, 1% chất kiềm, thì có thể giữ cho màu xanh của lá không bị mất màu, khiến rau muối khi dầm xong có màu xanh đẹp. Nếu dựa vào trọng lượng của rau cho thêm vào 0,5% vôi (pha thành nước vôi), thì nhựa rau không bị phân giải, khiến rau dầm vừa mềm vừa giòn. Nhưng phải chú ý, không được cho nhiều vôi, khi ăn sẽ cứng không mềm.

ĐỒ DẪM PHẢI NGẤU THÌ MỚI ĂN

Đồ dầm để khai vị, ăn cơm, mọi người đều thích. Nhưng nếu đồ dầm chưa ngấu thì sẽ sản sinh độc tố trong đồ ăn. Đây là do trong cà rốt, rau cải có chứa lượng muối axít nitric ít, nếu khi dầm mà cho muối không đủ 12%, thời gian dầm lại ngắn, thì những vi khuẩn có sẵn sẽ sinh sôi phát triển, khiến cho muối a xít nitric vốn không có độc ở trong rau quả, lại biến thành muối a xít nitric có độc, người ăn vào thì nhiễm độc. Vì

thế, khi ngâm rau quả thì phải cho nhiều muối, hơn nữa còn phải để ngấu thì mới ăn.

NƯỚC TRONG HŨ ĐỂ NGÂM RAU BONG BÓNG PHẢI BỎ MUỐI

Hũ ngâm rau bong bóng sau khi đã đầy, viền hũ phải được đổ đầy nước, đây là khâu quan trọng để đảm bảo cho chất lượng rau bong bóng. Do nước dễ bay hơi, nếu quên không cho nước, thì nước ở viền hũ sẽ nhanh khô, vi khuẩn dễ xâm nhập vào trong hũ, ảnh hưởng đến chất lượng rau. Nếu nước viền hũ cho thêm lượng muối vừa đủ, thì có thể giảm sự bay hơi của nước. Do nước ở viền hũ là dung dịch muối, vi khuẩn không thể sinh trưởng được, thì chất lượng của rau bong bóng được đảm bảo.

CÁCH LOẠI BỎ VÁNG TRẮNG TRONG LỌ ĐỒ ĂN DÂM

Trên bề mặt nước muối trong đồ ăn dâm, rất dễ sản sinh váng trắng, nếu không kịp thời loại bỏ, sẽ khiến đồ dâm bị nát, biến chất. Nếu chuyên lọ đựng đồ dâm đến nơi có nhiệt độ thấp, đồng thời cho vào lọ một chút rượu trắng, hoặc là một chút cọng hành, gừng tươi rửa

sạch, đập nát, sau đó bịt kín lọ trong vòng 3 đến 5 ngày thì váng trắng sẽ mất.

CÁCH NGĂN CHẶN SỰ SINH SẢN MUỐI AXIT NITRIC ĐỘC TRONG ĐỒ DẪM

Khi dầm thịt, dầm rau, thì cứ 1000g cho vào 400 mg vitamin C (viên to thì cho 4 viên, viên nhỏ thì cho 8 viên), hoặc cho 50mg a xít phòng chống thối mục cho hoa quả, thì rất có hiệu quả để phòng chống sự sản sinh muối a xít nitric độc, đồng thời còn có thể tránh cho đồ dầm sinh độc, chua, có vị lạ. Nhưng vitamin C không được cho vào khi nước nóng, nếu không nó không phát huy tác dụng, không đạt được mục đích.

CÁCH VO GẠO KHÔNG BỊ MẤT NHIỀU CHẤT DINH DƯỠNG

Vo gạo cần phải chú ý, nếu không đúng cách thì khiến dinh dưỡng trong gạo bị mất đi. Mọi người thường có thói quen dùng nước lạnh để vo gạo, chà sát mạnh, vo gạo như vậy thì lượng dinh dưỡng bị mất đi có thể tới khoảng 30%, bởi vì một lượng khoáng thực vật và vitamin đều ở phần ngoài cùng của hạt gạo. Có thể dùng nước sôi để vo gạo, nấu cơm, một là để vỏ ngoài của gạo

được chắc, hai là số lần chà sát ít, thì sự hao tổn chất dinh dưỡng so với dùng nước lạnh thấp hơn khoảng 20%.

KHI VO GẠO LÀM THẾ NÀO ĐỂ BỎ SẠN, CÁT

Vo gạo mà có nhiều sạn, thì có thể lấy một cái bát to, cho gạo vào trong đó. Cho nước vào trong bát nhưng không ngập gạo, dùng tay xoay nhẹ bát, khiến cho hạt sạn cát lắng xuống đáy. Sau đó chắt nước, bốc gạo vào nồi. Cần phải chú ý, mỗi lần bốc ra thì chỉ bốc lớp gạo ở bề mặt, sau đó lại cho nước sạch vào, lại làm lại như vậy, phần còn ở đáy bát là cát sạn. Áp dụng phương pháp này thì có thể vo sạch sạn và cát trong gạo, tiết kiệm thời gian và công sức.

CHƯƠNG IV

SẮP XẾP, SỬ DỤNG DỤNG CỤ VÀ AN TOÀN VỆ SINH NHÀ BẾP

I. SẮP XẾP, SỬ DỤNG CÁC DỤNG CỤ TRONG NHÀ BẾP

Bố trí các dụng cụ trong nhà bếp cũng là một việc không kém phần quan trọng. Nhà bếp hiện nay không còn như xưa nữa, không còn các dụng cụ cổ truyền mà phần lớn đều được sử dụng đồ điện tử. Vì thế, yêu cầu đặt ra cho bạn là phải sắp xếp, bài trí dụng cụ trong nhà bếp như thế nào cho phù hợp với không gian hiện đại và hợp với phong thủy. Vậy bạn phải làm gì?

BỐ TRÍ NHÀ BẾP MỘT CÁCH HỢP LÝ

Tiện cho việc chế biến và nấu một bữa ăn, khi bố trí nhà bếp nên chú ý tính hợp lý của mọi thứ trong đó. Bố trí như thế nào để các dụng cụ trong bếp có thể kết

hợp với nhau tạo một cảm giác nghệ thuật đẹp mắt. Khi sắp đặt các dụng cụ nấu bếp vừa phải lưu ý đến tính thuận tiện, an toàn và thích hợp trong khi sử dụng vừa phải chú ý đến sự phối hợp cao, thấp, to, nhỏ của các dụng cụ để đạt đến một sự thống nhất hài hòa.

Bố cục của một nhà bếp thông thường có thể phân ra như sau: Nơi tẩy rửa (gồm bồn nước, thớt, bàn); nơi chế biến (bếp, nồi, giá để gia vị...), nơi cất giữ (chạn, tủ lạnh, tủ đông lạnh, giá treo), nơi ăn uống (bàn, ghế ăn cơm) nhưng khi sắp xếp tổng thể nên để ra một khoảng không gian hoạt động hợp lí và tạo cho khoảng không gian đó có hiệu quả sử dụng cao nhất, cũng có thể để khu vực hoạt động, khoảng không kết hợp với nơi để dụng cụ nấu ăn hợp lại làm một, dùng thay thế cho nhau để tránh sau khi bố trí căn bếp xong sẽ vẫn còn những góc thừa không được tận dụng, đặc biệt là những phòng bếp có diện tích nhỏ càng không nên để dụng cụ vào góc, để tránh ảnh hưởng tận dụng không gian hoạt động.

ĐỘ CAO THÍCH HỢP NHẤT CHO CÁC DỤNG CỤ TRONG NHÀ BẾP

Bàn: Thông thường độ cao đẹp là 75 – 80cm, khi đứng thẳng người đặt hai tay lên bàn, không cần phải khom lưng hay khớp khuỷu tay không bị gập khúc.

Ghế ngồi: Độ cao mặt ghế so với mặt đất nên thấp hơn chiều dài cẳng chân khoảng 1cm, thông thường ghế cao khoảng 42 – 45cm

Bồn rửa: Miệng bồn rửa nên cao hơn bàn khoảng 5cm.

Vòi nước: Thông thường nên cách mặt đất 90cm.

Bếp ga: Bề mặt bếp cách mặt đất khoảng 80cm.

Ánh sáng: Khoảng cách bóng đèn ánh sáng trắng so với mặt bàn như sau: Đèn 60w là 1m, 40w là 0,5m; 15w là 0,3m; Đèn ánh sáng mặt trời: 40w cách mặt bàn 1,5m; 30w là 1,4m; và 20w là 1,1m

TẬN DỤNG KHÔNG GIAN TRONG NHÀ BẾP

Ở góc tường nhà bếp dùng 3 đinh gỗ dài, tạo thành một giá để đồ 3 chân đơn giản, nôi, hộp có thể treo lên đó, khi dùng cũng rất thuận tiện. Nếu một cạnh tường rộng 2m, có thể đặt một cái tủ tường, dùng để cất những dụng cụ bếp trật tự ngay ngắn. Nếu trên góc bếp có khoảng trống có thể tận dụng những khoảng trống ở góc bếp sắp xếp một tủ treo hoặc để cất những dụng cụ bếp núc.

Có thể đặt mua một bộ bàn ăn gấp, khi dùng thì mở ra, bình thường thì gấp lại đặt gần tường. Có thể tận dụng được khoảng không gian có hạn.

BỐ TRÍ HỆ THỐNG GIÓ CHO NHÀ BẾP

Nhà bếp là nơi để nấu nướng vì thế hệ thống thông gió là phần vô cùng quan trọng. Hệ thống thông gió của nhà bếp thông thường có 2 con đường: Một đường là do các yếu tố vị trí của bếp và môi trường bên ngoài quyết định, thông gió trong nhà bếp chủ yếu nhờ vào sự thông suốt của con đường này. Con đường khác có được là dựa vào sự hỗ trợ của thiết bị điện gia dụng, như lắp đặt trên bếp một máy hút khói, quạt thông gió, quạt treo trong bếp, quạt bàn, quạt tường... chúng có thể hút hết khí nóng và lượng nhiệt sinh ra trong khi đun nấu. Để không khí trong nhà bếp được trong lành và đạt được mục đích giảm nhiệt độ, tùy theo sự khác nhau về khí hậu và hoàn cảnh cụ thể để sử dụng một phương pháp hoặc cả hai phương pháp.

THIẾT KẾ ÁNH SÁNG TRONG NHÀ BẾP

Nhà bếp thông thường có thể phân ra làm 2 loại: Một là chuyên chế biến và nấu nướng thức ăn; Hai là nơi chế biến thức ăn kiêm phòng ăn và phòng tiếp khách. Khi thiết kế ánh sáng trong nhà bếp nên dựa theo chức năng khác nhau để thiết kế. Nếu chỉ là gian để nấu nướng có thể dùng ánh sáng trực tiếp (lắp đèn ở

giữa trần nhà để đèn có thể chiếu sáng trực tiếp hoặc ánh sáng phản xạ) . Đặc biệt là ở gian bếp có diện tích nhỏ, trần nhà thấp, nên dùng ánh sáng phản xạ, cũng là lắp đèn trên đỉnh tường, khi bật đèn ánh sáng phản xạ với góc mặt tường, để giảm cảm giác oi bức, khó chịu, đồng thời có được ánh sáng dịu hơn, tránh những bóng đen tương đối tốt. Nếu là nhà bếp kiêm phòng ăn và phòng khách, ánh sáng có thể được bố trí tinh tế tỉ mỉ; phía trên bếp nấu có thể dùng ánh sáng trực tiếp và ánh sáng phản xạ, toàn bộ gian bếp có thể dùng ánh sáng lan toả xung quanh (ví dụ gian nhà tương đối cao có thể dùng đèn treo trên trần nhà, gian nhà tương đối thấp dùng đèn trần, cũng có thể dùng đèn tường hoặc những loại đèn trang trí khác thích hợp), để tăng thẩm mỹ cho gian phòng.

CÁCH TRÁNH VA VÀO ĐÁY BỒN RỬA BẰNG SỨ

Đáy bồn rửa bằng sứ rất dễ bị hư hại khi va chạm với đáy nồi hoặc đáy bình, dầu mỡ hoặc nhọ đen có thể kết bả ở đáy bồn. Nếu dùng miếng gỗ đóng đinh thành một màng gỗ hoặc dùng trúc kết thành một bè trúc, đặt bên trong bồn, vừa có thể bảo vệ đáy bồn vừa có thể bảo đảm nước chảy thông suốt không bị ứ đọng.

PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN ĐỂ KHƠI THÔNG NƯỚC BỊ Ứ ĐỘNG TRONG BỒN RỬA

Có thể để một lượng nước sâu khoảng 3-4 cm trong bồn, sau đó dùng một bình rộng bằng nhựa mềm, úp ngược bình vào lỗ thoát, dùng tay theo quy tắc một ấn một thả, làm như vậy vài lần, có thể làm cho nước trong bồn chảy thông suốt.

LÀM SAO ĐỂ RỬA VẾT Ồ ĐEN TRÊN VÒI NƯỚC

Đôi với những vòi nước bị ô xi hoá trở thành màu đen, chỉ cần dùng một lượng bột mì thích hợp, dùng vải khô thấm bột mì để lau, sau đó dùng một miếng vải ẩm để lau lại, cuối cùng lại dùng vải khô để lau tiếp, lau nhiều lần như thế, vòi nước sẽ sáng bóng trở lại.

PHƯƠNG PHÁP DÙNG MÁY LỌC NƯỚC

1. Không được đảo vị trí trên dưới của máy lọc nước
2. Máy lọc nước sau 1 năm sử dụng liên tục, cần phải thay mới than hoạt tính lọc nước, lượng cho vào bằng 80% dung lượng khoang đựng.

3. Người nước sau khi lọc, nếu có mùi phẩn trắng rõ rệt thì than hoạt tính đã mất tác dụng, nên thay một lượng mới.

DÙNG ĐIỆN AN TOÀN TRONG NHÀ BẾP

1. Khi tay ướt không được tiếp xúc với các thiết bị điện, nếu không sẽ rất dễ bị giật. Công tắc của đèn điện tốt nhất là dùng dây kéo.

2. Không nên dùng dây đồng làm dây bảo hiểm. Vì điểm nóng chảy của đồng cao, dễ bị cháy đứt, không có tác dụng bảo vệ đường điện. Nên lựa chọn loại dây bảo hiểm thích hợp dựa vào lượng điện dùng trong thực tế.

3. Không được treo trực tiếp dây dùng trong sinh hoạt lên dây điện nguồn.

4. Dui đèn nên dùng loại xoáy ốc và nên lắp đặt thêm bộ phận chụp đậy an toàn.

5. Những đồ điện có thể di chuyển được như nồi cơm điện, bếp từ, nồi nhiệt điện.... Khi sử dụng ngoài việc lưu ý bật tắt, còn nên rút phích cắm ra, để tránh khi lơ đãng quên tắt công tắc mà vẫn có nguồn điện đi vào, làm hư hại đồ điện, dẫn đến hoả hoạn.

6. Dùng bếp điện nên có dây chuyên dụng. Đường điện ánh sáng gia dụng không nên để gần bếp điện, vì nếu như thế dây điện ở gần thiết bị chịu nhiệt sẽ trực tiếp hoặc gián tiếp gây tai nạn cháy nổ.

CÁCH SỬ DỤNG Ổ CẮM ĐIỆN NGUỒN

Ổ cắm điện nguồn gia dụng thông thường đều ghi rõ điện áp và cường độ dòng điện, từ đó có thể tính ra công suất của ổ cắm điện nguồn bằng cường độ dòng điện x điện áp. Nếu công suất sử dụng lớn nhất vượt qua công suất của ổ cắm điện nguồn, thì ổ cắm sẽ phát nóng và bốc cháy vì dòng điện quá tải. Nếu đồng thời sử dụng ổ cắm có 3 lỗ cắm trở lên, trước tiên nên tính toán xem tổng công suất của các thiết bị này có vượt qua công suất của ổ cắm hay không.

DÙNG ĐÈN ÁNH SÁNG TRẮNG

Nhà bếp kiêm phòng ăn nên dùng đèn ánh sáng trắng có thể điều tiết độ cao. Ánh sáng của đèn ánh sáng trắng vừa không mất đi sự êm dịu mà ánh sáng này còn toả ra màu xám lạnh. Điều chỉnh độ cao của đèn, để đèn không bị ngăn che tầm nhìn của con người.

SỬ DỤNG DÒNG ĐIỆN RIÊNG CHO TỦ LẠNH

Nguồn điện của tủ lạnh nên dùng một đường điện riêng, không nên dùng chung một ổ cắm với những đồ điện khác. Bởi vì nếu tủ lạnh và những đồ điện khác dùng chung một ổ cắm, tần suất dòng điện lúc khởi động gây cho điện giảm áp, đặc biệt là khi dùng điện cao thế, điện áp quá thấp sẽ dẫn đến điện áp của tủ lạnh quá thấp, không thể khởi động được hoặc tự động ngừng máy, khi nghiêm trọng có thể làm cho tủ lạnh bị hư hại.

THIẾT BỊ ĐIỆN PHẢI TRÁNH XA BẾP GA

Ổ cắm, công tắc của thiết bị điện dùng trong nhà bếp, nên dùng ổ cắm và công tắc an toàn kiểu dây kín, đồng thời để xa bếp ga, để tránh khi bật bếp, khí ga lọt ra gây cháy nổ hoả hoạn.

CÁCH TIẾT KIỆM NHIỆT LƯỢNG

(1) Nắm bắt được độ nóng của bếp khi đun: Khi nấu xong lập tức vặn cho lửa nhỏ đến mức thấp nhất, sau đó mới đi lấy đồ để mức ra. Nhờ thế không chỉ tiết kiệm được nhiệt lượng mà còn có thể phòng đồ ăn bị cháy

(2) Sử dụng nồi áp suất: Sử dụng nồi áp suất để nấu thức ăn, sau khi sôi vặn van hạ áp, đợi cho hơi thoát ra có thể để lửa nhỏ cho tới khi nấu chín, nếu van hạ áp thoát hơi liên tục, chứng tỏ lửa quá to, nên điều chỉnh lại lửa.

(3) Tận dụng “du nhiệt”: Dùng nồi áp suất để đun nấu thức ăn. Nên để đồ ăn nguội rồi mới mở vung. Vì sau khi nhấc nồi ra khỏi bếp nhiệt độ trong nồi vẫn rất cao như thế có thể tiết kiệm cả thời gian đun nấu và nhiệt lượng.

(4) Chuẩn bị tốt: Trước khi nấu ta nên chuẩn bị đầy đủ các nguyên liệu chính để thuận tiện khi đun nấu và tiết kiệm nhiên liệu. Nếu là đồ ăn khó nhừ như đậu, ngô... thì trước khi đun ta nên ngâm vào nước để tiết kiệm thời gian

CHÁO CÓ THỂ LẤP LỖ CÁT TRÊN NỒI MỚM MUA

Nếu nồi cát mới mua về vẫn còn lỗ cát, có thể đổ đầy gạo cho nước hoặc cháo vào nồi rồi đun lửa nhỏ khuấy đều khoảng 1 tiếng, tinh bột trong cháo sẽ lấp đầy những khe hở của nồi cát, để sau này khi đun nấu thức ăn lỗ cát không bị hở nữa. Khi nhấc nồi ra khỏi bếp, không nên đặt trực tiếp xuống nền xi măng mà nên đặt

xuống kiềng sắt hoặc giá gỗ, nếu không thì vì độ lạnh không đều lỗ cát có thể bị rạn nứt tiếp.

HAI PHƯƠNG PHÁP ĐỂ SỬ DỤNG NỒI MỚI

(1) Đổ 1 ít giấm ăn hoặc rượu vang vào nồi sau đó đun trên bếp, vừa đun vừa dùng vải ướt cọ nồi, sau đó rửa lại bằng nước sạch là được.

(2) Cho vào nồi 250g lá hẹ, thêm 1 ít nước rồi đun lên, dùng lá hẹ để cọ nồi vài lần là dùng được

CÁCH SỬ DỤNG NỒI CHỐNG ĐÍNH

Trước khi sử dụng nồi chống dính mới, nên cho vào nồi 1 ít dầu ăn, xoa nhẹ có tác dụng bảo vệ nồi. Khi đun nấu nên dùng môi, xào bằng nhựa hoặc bằng gỗ, không được dùng thìa bằng sắt sắc nhọn phòng các đồ dùng làm hỏng nồi.

SỬ DỤNG VÀ BẢO VỆ CHẾ PHẨM NHÔM

(1) Trước khi sử dụng nồi nhôm, ấm, bình bằng nhôm, ta không nên cho đáy của chúng tiếp xúc trực tiếp với than đỏ, cũng không nên đun cháy khô.

(2) Sau khi đun thức ăn bằng nồi nhôm xong, tuyệt đối không được cho nồi vào trong nước lạnh ngay. Nếu cần thức ăn nguội nhanh ta nên mở nắp nồi, để nồi nhôm không bị móp.

(3) Không được bỏ thức ăn vào nồi và để qua đêm, tốt nhất là chỉ dùng trong ngày hôm đó và rửa sạch nồi luôn.

(4) Nồi nhôm mới mua về, đầu tiên có thể nấu cháo để tránh nồi bị đen.

(5) Trên nồi nhôm có những vết ố bẩn, ta nên dùng bột tẩy rửa thêm dung dịch xà phòng để cọ, tuyệt đối không được dùng tro và dao để cạo nồi.

(6) Chế phẩm nhôm nếu chưa qua sử dụng, ta nên cho nồi sạch lên bếp đun khô, quét lên bề mặt nồi một lớp dầu ăn, sau đó để phơi ở nơi thoáng gió.

RỬA VẾT CHÁY Ở NỒI NHÔM

Khi dùng nồi nhôm nấu thức ăn bị cháy, ta dùng một viên than củi, thêm một ít nước rồi cọ nồi, vết cháy dưới đáy nồi dù to hay nhỏ, dù mỏng hay dày, chỉ cần dùng như trên là có thể cọ sạch.

KHÔNG NÊN DÙNG ĐỒ ĐỰNG BẰNG NHÔM ĐỂ ĐÁNH TRỨNG

Khi đánh trứng nếu dùng đồ đựng bằng nhôm để đánh, có thể làm lòng trắng trứng chuyển sang màu tro, lòng đỏ trứng chuyển sang màu xanh. Vì thế khi đánh trứng, nên dùng đồ đựng bằng sứ hoặc đồ sứ tráng men là tốt nhất.

CÁCH TU SỬA ĐỒ SỨ TRÁNG MEN

Khi sử dụng đồ sứ tráng men, sơ ý có thể làm đồ bị sứt mẻ, ta có thể dùng nhựa phế thải hơi nóng trên lửa, đợi cho chúng mềm ra thì xoa lên vết sứt ngay lập tức, là có thể dùng được.

Nếu đồ sứ tráng men bị thủng một lỗ nhỏ, có thể rải trên đất một ít cát, đặt đồ sứ vào cát, sau đó để vỏ hộp thuốc đánh răng cũ vào trong bát sứ nhỏ nung chảy thành nước thiếc, xem lỗ thủng to hay nhỏ, đổ lên lỗ thủng một ít nước thiếc, ngay lập tức nước thiếc sẽ gắn khít lỗ thủng lại, sau đó dùng giấy ráp đánh cho nhẵn là được.

DÙNG NHỰA PHẾ ĐỂ SỬA LỖ SỨ TRÁNG MEN

Đầu tiên ta dùng giấy ráp đánh sạch vết gi quanh lỗ thủng, sau đó hơi trên lửa, dựa vào độ to nhỏ của lỗ

thùng để ta cắt miếng nhựa cho vừa, đợi cho lỗ thùng nóng lên, ta gắn miếng nhựa vào đó, đợi cho nó nóng chảy ra rồi ấn cho hai đầu của miếng nhựa bằng xuống, lỗ thùng sẽ được lấp kín.

LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ CÓ THỂ DÁN NHỮNG ĐỒ NHỎ BẰNG THỦY TINH VÀ SỨ

Các đồ vật nhỏ bằng thủy tinh, gốm bị vỡ, ta có thể dùng lòng trắng trứng để gắn. Phương pháp dùng lòng trắng trứng phải xoa 2 lần. Xoa lòng trắng trứng lên, đợi cho vết nứt gắn lại thì lau lớp lòng trắng trứng đó đi, sau nửa tiếng lại xoa tiếp lần 2, vết nứt đã được dán lại hoàn toàn. Sau 2 ngày, những vết nứt đó không thể bị rạn tiếp.

CÁCH GẮN ĐỒ SỨ

Trước tiên rửa sạch lỗ thùng, hơ lên bếp cho nóng, sau đó xoa lên đó một lớp hỗn hợp keo (không nên xoa nhiều), với những vết rạn to, ta dùng dây buộc chặt vào, sau đó đổ hỗn hợp keo vào, sau đó hơ nóng trên bếp (khoảng nửa tiếng). Chú ý khi hơ đồ sứ trên bếp ta nên đặt dưới một tấm thép để nhiệt lan toả được đều hơn.

SỬA DAO BỊ HỒNG

Dùng dao trong một thời gian dài thì không thể tránh khỏi việc dao bị hồng (thân dao long khỏi chuôi dao). Để sửa dao ta làm theo cách sau: Lấy nhựa cô-lô-phan hoặc phen chua để lấp lỗ hồng ở chuôi dao, sau đó nung đỏ phần dưới của dao lên rồi cắm vào chuôi dao. Đợi nguội là có thể sử dụng được.

NGÂM BÀN NẤU ĂN BẰNG GỖ VÀO NƯỚC MUỐI ĐỂ PHÒNG RẠN NỨT

Ngâm bàn gỗ vào nước muối, sau 12 – 24 tiếng vớt bàn ra phơi khô, làm như thế bàn gỗ khó có thể bị rạn nứt.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ LÀM PHẪNG BÀN NHỰA ĐÃ BỊ CONG

Bàn nhựa sau khi sử dụng rất dễ bị cong, có thể nắm chặt tay vào hai đầu bàn nhựa, hơi nóng trên lửa một lúc, (không nên để gần lửa quá), dùng lực vặn bàn theo hướng ngược lại, sau đó đặt lên nơi bằng phẳng, dùng vật nặng ép bàn xuống, sau khi nguội bàn sẽ phẳng ra.

đựng rượu trong bình thiếc, nên đựng trong bình thủy tinh hoặc bình sứ.

CÁCH CHỌN MUA DAO

Dao dùng trong gia đình thông thường có thể chọn mua loại dao đồng kép, có thể thái thịt, rau... Khi chọn dao, nên xem lưỡi dao có thẳng hay không, nếu chọn lưỡi bằng và phẳng, thì khi dùng và mài được thuận tiện hơn. Lưỡi dao không sắc có thể dùng cái mài dao, mài nhẹ lưỡi dao, nếu cảm thấy đã hơi trơn nhẵn, chúng tỏ dao thái có chứa đồng, và có độ cứng. Cũng có thể dùng lưỡi dao gọt thép để thử độ cứng, nếu bề mặt thép bị sần lên chứng tỏ dao có chứa đồng và cứng. Tuyệt đối không được dùng hai lưỡi dao va đập vào nhau để thử độ cứng. Ngoài ra còn phải kiểm tra xem chuôi gỗ đã cố định hay chưa, có vết rạn nứt hay không.

LOẠI BỎ GỈ TRÊN DAO

Khi dao đã bị gỉ, có thể dùng lát khoai tây hoặc một lát củ cải, thêm một ít mật cưa nhỏ để chà sạch vết gỉ, gỉ sắt sẽ lập tức biến mất. Cũng có thể dùng một lát hành tây để cọ vết gỉ. Thông thường có thể dùng một chút dầu hoặc một lát gừng tươi để lau dao thái, như thế sẽ chống bị gỉ rất hữu hiệu.

máng, như thế có thể làm vòng dán trở về trạng thái ban đầu, phương pháp này có thể kéo dài tuổi thọ của vòng dán lên 3 -5 lần.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NỒI ÁP SUẤT KHÔNG BỊ NỔ

(1) Trước khi sử dụng ta nên kiểm tra thật kỹ van thông hơi trên nắp nồi đã thông hay chưa? nút an toàn có tốt hay không?

(2) Đồ ăn trong nồi không được vượt quá 4/5 dung lượng của nồi. Khi đầy vung nồi khít lại, phải xiết chặt, chuôi cầm trên dưới phải ăn khớp với nhau. Trong khi đun nấu, khi thấy hơi bắt đầu thoát ra từ van thông hơi thì ta mới đẩy van hạ áp vào.

(3) Tăng nhiệt độ cho tới khi nghe thấy tiếng xì lớn từ van hạ áp, phải giảm nhiệt độ ngay lập tức.

DÙNG BÌNH THIẾC ĐỰNG RƯỢU CÓ THỂ GÂY NGỘ ĐỘC NHÔM

Bình thiếc là bình được chế tạo từ hợp kim nhôm thiếc, nếu thường xuyên dùng bình thiếc đựng rượu uống, rất dễ bị ngộ độc nhôm (như buồn nôn, nôn mửa, choáng đầu, đau bụng, ỉa chảy...) . Do vậy, không nên

không nổi được; dùng tay để xoa, có cảm giác trơn tay là loại không độc; nắm chặt trong tay một miếng túi nilon, có thể phát ra âm thanh trong, dứt khoát là loại không có độc, ngược lại thì có độc.

KHÔNG DÙNG SẮT NHÔM KẾT HỢP

Muôi, xéng nấu làm bằng nhôm tương đối là mềm, vì thế rất dễ bị nổi sắt giữa ra thành hạt nhỏ dạng bột, sau đó theo đường thức ăn đi vào cơ thể của chúng ta, Khi nguyên tố nhôm tồn tại trong cơ thể với một lượng nhất định, chức năng của não sẽ bị ảnh hưởng lớn. Vì thế các dụng cụ nhôm, sắt tuyệt đối không được dùng kết hợp với nhau.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KÉO DÀI TUỔI THỌ CỦA VÒNG DÁN CỦA NỒI ÁP SUẤT

(1) Nếu lược đồ ăn có dầu, mỡ (như xương sườn, móng giò) và xào đồ ăn có mỡ ta có thể sử dụng các vòng dán cao su khác nhau. Như thế có thể kéo dài tuổi thọ của vòng dán cao su lên 3-5 lần.

(2) Sau khi dùng nồi áp suất, nhân lúc nồi vẫn còn nóng, ta dùng đũa nhẵn đặt vào lòng máng vòng dán cao su, dùng lực nhẹ ấn xuống 1-2 vòng theo lòng

vào vật đứng yên, đầu kia quấn vào nắp bình, sau đó dùng tay phải kéo đoạn dây thừng, tay trái giữ chặt bình và đẩy về phía trước, như thế có thể mở được nắp bình. Chú ý hướng của vòng quấn dây thừng và vòng xoay của nắp bình, nếu không nắp bình sẽ càng bị vặn chặt. Nắp bình bị gì không mở được, có thể hơi nóng trên bếp rồi mới mở. Dùng vải quấn để xoay nắp bình, nắp bình sẽ dễ mở hơn.

PHÒNG ĐỒ THỦY TINH BỊ NỨT

Trước khi sử dụng đồ thủy tinh, ta ngâm chúng vào nồi nước lạnh rồi từ từ tăng nhiệt độ, sau đó lại để nguội tự nhiên. Như thế có thể loại được lực nội ứng do giảm nhiệt không tốt, để đồ thủy tinh không bị nứt.

LOẠI NYLON NÀO CÓ THỂ BỌC THỨC ĂN

Túi nilon bọc thức ăn được làm từ 2 loại nhựa, một loại được chế từ các nguyên liệu thường, loại thứ 2 được làm từ các nguyên liệu khác. Loại 1 không độc, nhưng loại 2 rất độc, không được gói thức ăn. Để nhận biết nhựa có độc tố hay không có thể dùng các phương pháp sau để kiểm tra: Loại túi nhựa không có độc khi vớt xuống nước nó nổi trên mặt nước, loại túi có độc thì

Cũng có thể dùng vecni mặt trời (có bán trên thị trường) kết hợp với rượu trắng tạo thành hỗn hợp keo để gắn vết rạn cũng rất tốt.

DÙNG CHAI THỦY TINH LÀM PHỄU

Có thể dùng chai thủy tinh không sử dụng nữa để làm một chiếc phễu tiện ích. Phương pháp làm: Dùng một sợi lụa dài, ngâm vào trong xăng, dầu hoả hoặc rượu trắng, rồi quấn quanh thân chai, sau đó bật lửa đốt dài lụa, đợi dài lụa cháy hết, lập tức cho chai vào trong nước lạnh, chai thủy tinh sẽ tách ra làm 2 phần, vết vỡ rất bằng, ta dùng phần chai có 2 đầu thùng để làm phễu.

CÁCH TÁCH NHỮNG CHIẾC LY CHỒNG LÊN NHAU

Khi rửa ly chúng ta khó có thể tránh khỏi tình trạng này, những chiếc ly chồng lên nhau mà không tách ra được. Khi đó, ta ngâm ly vào trong nước ấm, bên trong ly có nhiều nước lạnh, những chiếc ly sẽ dễ dàng tách nhau.

CÁCH MỞ NẮP BÌNH BỊ ĐÓNG CHẶT

Nếu không mở được nắp bình vì quá chặt, ta có thể dùng một sợi dây thừng, buộc một đầu của thừng

CÁCH LỰA CHỌN MUA RUỘT PHÍCH NƯỚC

Chọn mua ruột phích nước nóng cần phải quan sát và lắng nghe. Phải xem miệng phích có tròn, nhẵn bóng hay không; thân phích không có bong bóng nước, vết cát, đường vân; đuôi nhỏ của đế phích không bị vỡ, đồng thời gõ nhẹ tay vào lớp tráng kính bên ngoài ruột phích, âm thanh phải trong trẻo, đây chính là ruột phích tốt không bị vỡ.

ĐỰNG NƯỚC NÓNG BẰNG LY THỦY TINH MỎNG TỐT HƠN LY THỦY TINH DÀY

Với ly thủy tinh đựng nước nóng thông thường, nhìn từ góc độ chịu được sự thay đổi độ nóng thì ly mỏng tốt hơn ly dày. Bởi khi đổ nước nóng vào ly thủy tinh mỏng, sức nóng nhanh chóng truyền đi, làm cho toàn ly nở dần đều, nên không dễ bị vỡ.

CÁCH CHỌN MUA ĐỒ ĐỰNG BẰNG SỨ

Mua đồ đựng bằng sứ cũng phải nhìn và nghe. Trước tiên phải xem màu sắc, hoa văn có rõ ràng, tinh tế hay không? mẫu của mỗi chiếc trong bộ có đồng nhất hay không? đồng thời có thể đưa đồ sứ ra ánh sáng mặt

trời hoặc ánh đèn để xem độ trong như thế nào, nếu độ trong cao thì chất lượng đồ sứ tốt. Sau đó có thể đặt đồ sứ lên tay, dùng ngón tay gõ nhẹ, nếu âm thanh trong trẻo thì chất lượng tốt, nếu âm thanh đục thì chứng tỏ đồ sứ đã bị dạn vỡ hoặc không được nung tốt, chất lượng của đồ sứ kém.

CÁCH LỰA CHỌN QUẠT ĐIỆN

Lựa chọn quạt theo hai bước sau:

Bước 1: Chú ý kiểm tra bên ngoài quạt, và kiểm tra độ tin cậy của máy. Nếu kiểu mẫu mới, lớp sơn đều, lớp mạ điện sáng không có vết gỉ, nút bật tắt linh hoạt, quạt ngừng lên gập xuống linh hoạt, cách bố trí nút an toàn, cung hẹn giờ có thể quay, khi quay không bị ngắt, khi hết thời gian hẹn giờ có tiếng báo ngắt, các phụ kiện lắp đặt được lắp hoàn chỉnh.

Bước 2: Thử thông điện. Khởi động linh hoạt, ở nấc thấp nhất cũng khởi động dễ dàng. Khi quay, cánh quạt ổn định, tiếng chạy nhỏ, máy chạy không có hiện tượng rung. Lòng bảo vệ an toàn, nếu quạt có lắp đặt phần cảm tính an toàn thì khi tay chạm vào lòng bảo vệ, quạt sẽ tự động ngắt điện. Lượng gió nhiều, sau khi khởi động, tốc độ tự nhiên của từng số có sự khác biệt

rõ rệt. đầu quạt lắc ổn định, góc độ dao động nên lớn hơn 80 độ, số lần đầu quạt quay được mỗi phút không ít hơn 4 lần. Sau một khoảng thời gian chạy, sờ tay không thấy nóng, ngoài vỏ quạt gió không có hiện tượng tích điện là quạt tốt.

CHỌN MUA TỦ LẠNH CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ?

Chọn cỡ loại:

Khi mua tủ lạnh nên dựa vào hoàn cảnh gia đình để quyết định mua loại to hay nhỏ. Tủ lạnh một cửa lạnh trực tiếp, ngăn đông lạnh (ngăn đá) nhỏ, khi cho thức ăn vào ngăn đông lạnh tất yếu phải mở cửa lớn, sau đó mới mở cửa nhỏ của ngăn lạnh, như thế độ lạnh của ngăn lạnh sẽ giảm xuống. Giá của loại tủ này rất rẻ, hao tổn điện cũng ít.

Tủ lạnh 2 cửa có 2 kiểu nhiệt độ khác nhau, ngăn đông lạnh rộng, nhiệt độ thấp, sử dụng thuận tiện, nhưng hao tổn điện lớn, giá cả lại đắt. Bình thường với một gia đình 3 người có thể chọn mua tủ 130 lít, gia đình 4 người nên mua tủ 150 – 160 lít, gia đình 5 người trở lên chọn mua 180 lít là tốt nhất.

Chọn chất lượng:

Kiểm tra xem điện có bị hở hay không? Khi tiếp xúc với nguồn điện, dùng bút thử điện kiểm tra những

bộ phận kim loại, để chắc chắn rằng không có hiện tượng truyền điện ra ngoài.

Kiểm tra tình trạng chế lạnh:

Bình thường khi đóng cửa cho tủ lạnh tiếp với nguồn điện, sau khi tủ lạnh vận hành khoảng 30 phút, nếu mặt trong của tủ toả ra một lớp sương, hoặc có cảm giác lạnh tay chứng tỏ hệ thống làm lạnh hoạt động bình thường. Khi dùng tay chạm vào máy giảm áp và bàn tản nhiệt, ta thấy có cảm giác rung động nhẹ. Khi cách xa 2m ta không nghe thấy tiếng động. Nếu nút điều khiển bộ phận khống chế nhiệt chuyển sang nút dừng (OFF), bộ phận giảm áp của máy ngay lập tức sẽ dừng máy, vặn nút điều khiển đến điểm lạnh thấp nhất, máy lại bắt đầu làm việc.

c. Kiểm tra hệ thống đèn. Sau khi mở cửa tủ lạnh ra, xem đèn có sáng bình thường hay không.

d. Kiểm tra bên ngoài và chất lượng tổng thể của tủ lạnh. Tủ lạnh phải đứng vững, bề mặt bên ngoài phải bằng phẳng, lớp sơn đều và sáng. Chất dẻo tổng hợp của các bộ phận trong khoang tủ lạnh không bị rạn nứt và có mùi lạ, dùng tay gõ nhẹ bề mặt tủ lạnh, giữa khoang bên trong và vỏ bên ngoài có cảm giác chắc tay. Cửa đóng khít, khi cửa chưa đóng chặt, cách khoảng 1cm, lực hút

của giấy niêm phong từ tính sẽ tự động hút cửa đóng lại, đồng thời 4 góc và nơi thấp nhất của giá cửa sẽ khép khít.

CÁCH CHỐNG THỰC PHẨM TRONG NGĂN ĐÔNG LẠNH DÍNH VÀO ĐÁ

Trước khi để thực phẩm vào ngăn đông lạnh của tủ lạnh, ta dùng giấy nến bao quanh thực phẩm, như thế thực phẩm sẽ không bị dính lại, dưới đáy ngăn lạnh cũng có thể đặt một tờ giấy nến, thực phẩm trên ngăn đông lạnh sẽ không bị dính.

CÁCH LÀM ĐỂ TRÁNH HƠI LẠNH CỦA TỦ LẠNH BỊ RÒ RA NGOÀI

Tủ lạnh sau một thời gian dài sử dụng độ giấy niêm phong từ tính ở cửa tủ lạnh bị lão hoá biến hình làm hơi lạnh trong tủ lạnh bị dò ra ngoài, giảm hiệu quả làm lạnh của tủ lạnh. Phương pháp để kiểm tra, dùng đèn pin đặt trong tủ lạnh, đóng cửa tủ lạnh lại, kiểm tra thật kĩ xem 4 mặt xung quanh cửa tủ có khe sáng nào lọt ra không. Nếu có, có thể dùng nước bột giặt cọ sạch đường niêm phong, bóc giấy niêm phong ở chỗ bị hở ra, dán một lớp giấy niêm phong khác vào đó, đường niêm phong sẽ trở về trạng thái đầu, sau đó lại kiểm tra như

trên xem có bị hờ sáng nữa không. Nếu có sẽ lại dán bổ sung cho tới khi không còn bị hờ sáng thì thôi.

DÙNG SƠN MÓNG TAY CÓ THỂ GẮN LẠI VẾT RẠN TRÊN LỚP SƠN TỦ LẠNH

Nếu phát hiện trên bề mặt sơn tủ lạnh có vết rạn vừa nhỏ vừa nông, thật đơn giản ta có thể dùng sơn móng tay màu trắng sơn một lớp lên đó để phòng vết nứt tiếp tục rạn ta, nếu tiếp tục rạn ta có thể làm lại như thế nhiều lần. Nếu vết rạn hơi to có thể quét sơn sáng màu.

BẢO DƯỠNG GIẤY NIÊM PHONG CỦA TỦ LẠNH

Tại bề mặt giấy niêm phong ở cửa tủ lạnh và tại nơi tiếp giáp giữa vỏ tủ lạnh và giấy niêm phong, thường sơn một lớp bột đá nhẵn hoặc bột sáng màu để phòng giấy niêm phong ở cửa bị bung ra và kéo dài tuổi thọ của cửa và giấy niêm phong.

CÁCH BẢO QUẢN TỦ LẠNH KHI KHÔNG DÙNG

1. Nên ngắt nguồn điện, rút phích cắm của tủ lạnh khỏi nguồn.

2. Vặn nút khống chế nhiệt độ đến điểm lạnh thấp nhất để lò xo trong bộ phận khống chế nhiệt độ trở về trạng thái tự nhiên.

3. Lau sạch phần trong ngoài của tủ lạnh, lau sạch bụi trên bề mặt bộ phận làm lạnh và bộ phận giảm áp đẳng sau tủ lạnh, dùng dung dịch giặt đặc tính rửa sạch trong khoang tủ và các phụ kiện khác, sau đó dùng vải mềm lau lại cho khô.

4. Mở cửa tủ lạnh và tách khe hở ra, để khoảng một tuần, để khoang tủ lạnh khô, đồng thời để bay hết mùi lạ.

5. Trên giấy niêm phong cửa tủ tính, xoa một lớp bột đá nhẵn hoặc dán một tờ giấy mỏng để phòng cửa tủ lạnh và thân tủ lạnh bị dính liền vào nhau.

6. Mỗi tháng mở cửa tủ lạnh một lần, mỗi lần 2-3 ngày, để phòng trừ nấm mốc sinh sôi trong tủ lạnh và ăn mòn các linh kiện.

TÍNH NĂNG VÀ ƯU ĐIỂM CỦA LÒ VI SÓNG

Lò vi sóng hoạt động trên nguyên tắc thông qua vi sóng được phát ra từ máy biến đổi có chu kì ống khống chế từ, sau khi trực tiếp xuyên qua hoặc phản xạ qua vách ngăn kim loại trong lòng lò, làm tăng nhiệt độ cho vật thể, vật thể không ngừng hút sóng và tự tăng nhiệt độ. Vi sóng tăng nhiệt độ không giống như phương

pháp thông thường như xào, nấu, hấp, nướng... Lò vi sóng có ưu điểm cho hiệu quả cao, tiết kiệm năng lượng và tiết kiệm thời gian. Trong lòng lò không có ngọn lửa, chế biến thực phẩm không có khói dầu, thân lò không toả nhiệt, tăng nhiệt đều, khống chế nhiệt độ thuận tiện, có thể liên tục tăng nhiệt. Có thể giữ được màu sắc và hương vị của thực phẩm, giữ được chất dinh dưỡng và vệ sinh sạch sẽ.

CÁCH SỬ DỤNG LÒ VI SÓNG

1. Không được đốt nóng khi không có thức ăn trong lò, nếu không vi sóng sẽ không có nơi hấp thụ, bộ phận khống chế từ tính sẽ bị hỏng.

2. Không được dùng đồ nấu bằng kim loại, nên dùng các đồ đựng được làm bằng các nguyên liệu phi kim như kính, sứ, nhựa chịu nhiệt... nếu không sau khi đồ kim loại được tiếp điện có thể phản xạ lại vi sóng, làm nhiễu các hoạt động bình thường trong lò, sinh ra sóng ngắn có tần số cao, làm hỏng lò vi sóng.

3. Lò vi sóng không được để gần vật có từ tính, nếu không sẽ làm ảnh hưởng tính đều đặn của trường từ vi sóng.

4. Khi mở cửa lò vi sóng phải nhẹ nhàng, tránh dùng lực quá mạnh mà làm hỏng thiết bị máy móc, tạo nên lỗi hỏng, rút ngắn thời gian sử dụng của cửa lò.

TÍNH NĂNG VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA LÒ ĐIỆN TỬ

Lò điện tử là lò dùng cảm ứng điện từ để tăng nhiệt đun nấu thức ăn, cũng có thể nói đó là dùng tuyến lực từ và để nổi tạo thành đường hồi tuyến lực từ, làm cho để nổi nhận nhiệt để nấu thức ăn trong nồi.

Trên mặt lò điện tử có đặt một bản sứ sáng bóng, vừa cứng vừa chịu được nhiệt, đây là vị trí đặt nồi. Sau khi bật lò điện tử đã được nối với nguồn điện, nếu dùng tay đặt lên bản sứ đó, ta thấy nó luôn ở trạng thái lạnh, que kem đặt lên trên bề mặt cũng không bị chảy ra, xăng, dầu, rượu đặt lên đó cũng không bị cháy, vì thế dùng lò điện tử tương đối an toàn. Khi đặt nồi gang để bằng lên bản sứ, tốc độ tăng nhiệt rất nhanh, hiệu suất nhiệt có thể đạt 70-80 %, gấp 2 lần so với bếp dầu, đồng thời có thể thông qua nút điều chỉnh to nhỏ của điện lưu để điều chỉnh nhiệt độ, khống chế độ nóng của bếp khi đun, bếp điện tử thao tác đơn giản, sử dụng thuận tiện, tiết kiệm điện lại kinh tế, không gây ô nhiễm môi trường.

CÁCH DÙNG LÒ ĐIỆN TỬ HỢP LÝ

(1) Khi sử dụng lò điện tử, trong phạm vi đường kính 3m tốt nhất là không nên bật đài, tivi để tránh ảnh hưởng sóng điện từ.

(2) Khi sử dụng lò điện từ, không nên đặt nguồn nhiệt vào những nơi ẩm ướt để tránh ảnh hưởng đến tính năng cách điện và các hoạt động bình thường khác.

(3) Khi sử dụng bàn tăng nhiệt của lò điện cần phòng tránh sự va chạm với các đồ vật nhọn và cứng khác. Tuyệt đối nếu bàn tăng nhiệt bị va đập, phải ngắt điện ngay lập tức, để tránh nước vào bếp gây ra đoản mạch hoặc tiếp điện.

(4) Khoảng cách giữa lò điện từ với tường hoặc các đồ vật khác phải trên 10cm, để tránh ảnh hưởng đến thoát hơi và tản nhiệt.

(5) Không được dùng đinh sắt, dây sắt hoặc những đồ vật khác chọc vào lỗ thu hơi và thoát hơi.

(6) Bếp điện từ thường dùng nước xà bông hoặc nước giặt để lau, tránh dùng nước acid hoặc các dung dịch có tính ăn mòn khác để rửa, để tránh biến màu, tránh biến chất của mặt ngoài và gây ảnh hưởng đến các thiết bị điện bên trong, rút ngắn tuổi thọ sử dụng của lò.

(7) Sau khi sử dụng xong nên ngắt lò khỏi nguồn điện.

LỰA CHỌN NỒI CƠM ĐIỆN

Khi chọn mua nồi cơm điện cần phải kiểm tra phích cắm, ổ cắm và toàn bộ nồi cơm điện một lần, phải xem có vết vỡ, méo và rạn nứt hay không. Đồng thời

dùng tay chạm nhẹ vào bộ phận giới hạn nhiệt tự động, kiểm tra xem có bật nhảy bình thường không. Sau khi đã kiểm tra xong đảm bảo tất cả những điều trên đều không có vấn đề gì chứng tỏ chất lượng nồi tốt.

SỬ DỤNG VÀ BẢO DƯỠNG NỒI CƠM ĐIỆN

(1) Nồi cơm điện mới mua về tốt nhất là nên đun một nồi nước trước

(2) Khi nấu cơm:

* Có thể dùng các đồ đựng khác để vo gạo, không được dùng trực tiếp nồi cơm điện để vo gạo, để phòng va chạm làm méo nồi.

* Sau khi đặt lõi nồi cơm vào vỏ ngoài nên xoay nhẹ lõi nồi để bàn nhiệt điện ăn khớp với nhau.

* Khi cho nồi cơm điện tiếp với nguồn điện, nồi cơm điện bắt đầu hoạt động, đợi cho đèn chỉ thị tắt chuyển sang đèn khác, cơm tuy đã được nấu chín nhưng vẫn cần phải ủ nóng từ 10 – 15 phút.

(3) Nấu cháo: Sau khi cháo sôi, cần phải mở nắp nồi hoặc mở hé nắp nồi, để đề phòng cháo không bị tràn ra ngoài.

(4) Nấu thức ăn: Cho vi hấp vào nồi, thêm một lượng nước phù hợp, sau đó đặt đồ ăn cần hấp lên vi, ấn

phím bật tắt và bắt đầu nấu, nước cạn là hấp xong, phím ủ sẽ tự động bật lên.

(5) Nếu khi bàn nhiệt điện và lõi nồi tiếp xúc không tốt hoặc quá nhiệt, lấy tay ấn phím dừng ở giữa, tuyệt đối không được lấy lõi nồi khi nồi đang tiếp điện. nếu không sẽ làm hỏng bàn nhiệt điện.

(6) Sau khi sử dụng xong nồi cơm điện, nên rút phích nồi cơm ra khỏi ổ điện ngay, nếu không trong nồi sẽ tiếp tục có điện và duy trì độ nóng. Như thế vừa lãng phí điện vừa dễ làm hỏng nồi.

CHỌN TỦ NƯỚNG BẰNG ĐIỆN

Các tủ nướng điện gia dụng thường có công suất từ 500-800 W. tốt nhất nên chọn tủ nướng có bộ phận hẹn giờ và bộ phận điều chỉnh nhiệt độ, sử dụng thuận tiện và tin cậy hơn. Khi chọn tủ nướng, ngoài việc kiểm tra chất lượng bên ngoài, còn phải kiểm tra thông điện.

1. Dùng bút thử điện để kiểm tra vỏ ngoài, vỏ không mang điện là được.

2. Xem nút hẹn giờ có ngắt khỏi nguồn điện theo giờ đã hẹn không.

3. Khi tủ nướng đã đạt đến nhiệt độ đặt trước, thiết bị điều khiển nhiệt độ có tự động ngắt hay không.

4. Kiểm tra nút bật tắt, phím ấn xem có hoạt động linh hoạt hiệu quả không, đèn chỉ thị có sáng chính xác không.

SỬ DỤNG TỦ NƯỚNG BẰNG ĐIỆN

(1) Trước khi sử dụng, trước hết ta nên kiểm tra khả năng phụ tải của đồng hồ điện gia dụng, nếu ổ cắm không nối với đường dây nối đất, thì cần kiểm tra vỏ ngoài của tủ điện xem đã nối đất tốt hay chưa.

(2) Theo sách hướng dẫn sử dụng, nên vặn nút điều chỉnh đến nút hẹn thời gian và nhiệt độ cần thiết để nấu thức ăn.

(3) Nếu tủ điện có hệ thống tự động, khi đồ ăn được nướng chín, sẽ phát ra tín hiệu thì nên ngắt tủ khỏi nguồn điện và lấy thức ăn ra.

(4) Khi sử dụng, không nên để nước rót trên cửa sổ quan sát bằng kính của cửa tủ, để tránh bị rạn nứt.

(5) Sau mỗi lần sử dụng, nên ngắt tủ nướng khỏi nguồn điện và rửa sạch bàn nướng.

LẮP ĐẶT, BẢO DƯỠNG QUẠT THÔNG GIÓ

Quạt thông gió trong nhà bếp thường có hai loại, một chiều và hai chiều. Loại một chiều có thể loại bỏ khí

có hại trong nhà bếp một cách hiệu quả; loại hai chiều ngoài chức năng đó ra còn có thể hút luồng khí trong sạch vào bếp. Nếu lắp quạt thông gió trên cửa sổ, có thể bỏ mặt khung ra, dùng đinh vít bắt vỏ ngoài của quạt cố định lên khung cửa sổ hoặc còn có cách khác là đặt trên bàn vòm, nếu lắp đặt trên vòm tường, cần phải làm một giá gỗ, có kích cỡ tương đương với quạt thông gió, bắt vít giá treo lên tường, sau đó tháo mặt khung xuống, dùng đinh vít bắt vít vỏ ngoài của quạt cố định lên giá gỗ, sau đó lại lắp mặt khung vào, như thế có thể cho quạt tiếp với nguồn điện, khi lắp đặt, nên lắp quạt cách đất 2-3m trở lên, không được lắp ở nơi có lửa, đun nấu trực tiếp.

Quạt thông gió một chiều, chỉ cần bật công tắc khởi động, máy sẽ quay theo hướng ngược lại, đồng thời cửa chớp của quạt tự động mở ra và thực hiện xả khí độc ra ngoài. Với loại quạt hai chiều, sau khi xả khí độc ra ngoài, lại kéo công tắc, máy sẽ quay theo hướng thuận và thực hiện hút khí sạch vào nhà. Sau lần thứ ba bật công tắc, cửa chớp và máy đồng thời đóng lại, có thể ngăn bụi, chống mưa, che nắng. Dùng quạt thông gió cách nhau 2 tháng trở lên nên tra dầu máy vào lỗ tra dầu ở nắp trước và sau máy, thường dùng vải mềm

hoặc nước xà bông để lau, lau giá quạt và cánh quạt, không nên dùng dung dịch xăng, rượu và những dung dịch có tính ăn mòn kim loại để lau quạt.

II. VỆ SINH VÀ TIÊU ĐỘC TRONG NHÀ BẾP

Hoạ từ miệng mà ra, bệnh từ miệng mà vào”. Câu nói này có ý nghĩa rất sâu xa mà thời đại nào cũng đúng, nhất là thời đại ngày nay. Người mà nói nhiều thì thường mang hoạ, người mà bạ đâu ăn đấy thì chắc chắn sẽ bị bệnh tật. Cũng chính vì lẽ đó mà vấn đề ăn uống và vệ sinh thực phẩm đóng vai trò rất quan trọng. Hiện nay, báo chí truyền thông và truyền hình suốt ngày đề cập đến vấn đề vệ sinh thực phẩm vì tình trạng ngộ độc thức ăn xảy ra tràn lan. Vậy bạn phải làm gì để giữ vệ sinh và an toàn thực phẩm? Dưới đây là một số phương pháp cơ bản mà các bạn cần chú ý.

CÁCH KHỬ ĐỘC BỘ ĐỒ ĂN

Để khử độc bộ đồ ăn trong gia đình có thể làm theo những cách sau:

Bật nước nóng lên, rửa sạch bộ đồ ăn, trước khi dùng ta nên ngâm vào trong nước một lúc.

Ngâm trong dung dịch bột tẩy trắng: Ngâm bộ đồ ăn cần rửa vào, sau 2 phút vớt ra, dùng nước lạnh rửa sạch lại là có thể dùng được.

Đun luộc: Rửa sạch bộ đồ ăn, sau đó cho vào trong nồi nước luộc, đun khoảng 30 phút, nấm mốc gây bệnh thông thường sẽ bị tiêu diệt. Nếu là bộ đồ ăn mà người mắc bệnh truyền nhiễm đã dùng thì ta nên luộc riêng, rửa riêng.

KHỬ ĐỘC THỚT THÁI RAU HOẶC THỨC ĂN

Mỗi lần thái rau xong (đặc biệt là sau khi thái thức ăn chín xong) nên rửa sạch thớt bằng nước sạch, tốt nhất nên cạo hết vụn thức ăn sót trên mặt thớt, sau khi rửa sạch thớt dùng vải lau thật khô. Sau một tuần dùng, tốt nhất dùng nước rửa sạch, sau đó ngâm vào nước muối một vài tiếng, rồi vớt ra phơi khô trong bóng râm. Làm như thế không chỉ diệt được nấm mốc gây bệnh mà còn tránh cho thớt không bị rạn nứt, kéo dài tuổi thọ dùng thớt.

KHỬ MÙI HÔI TRONG BẾP

Bỏ vào trong nồi một ít giấm ăn, đun lên cho tới khi bốc hơi, hoặc bỏ một ít chanh, quất vào lò, mùi hôi trong bếp sẽ bị khử hết

KHỬ MÙI HÔI TRONG TỦ LẠNH

Lau thật khô một ít vỏ quýt, đặt vào các góc trong tủ lạnh, hoặc có thể lấy một ít giấm ăn, đổ vào bình thủy tinh rộng miệng, sau đó để trong tủ lạnh, hiệu quả khử mùi rất cao. Hoặc lấy than củi cho vào túi vải nhỏ rồi đặt vào trong tủ lạnh, cách này cũng có thể khử được mùi một cách có hiệu quả.

CÁCH PHÒNG NẤM MỐC TRONG TỦ LẠNH

(1) Đồ ăn nóng nên để nguội rồi mới cất vào tủ lạnh, cần giảm hơi nước trong tủ lạnh một cách tối thiểu

(2) Không nên để canh rau, dầu tương, rượu trong tủ lạnh

(3) Đồ ăn đã hỏng trong tủ lạnh phải được lau dọn sạch sẽ

(4) Không nên để trực tiếp đồ ăn đã nấu chín trong khoang tủ lạnh

(5) Phải tạm ngưng hoạt động của tủ lạnh để lau dọn tủ sạch sẽ, không nên đóng chặt cửa tủ lạnh, nên để một khe hở nhất định, làm hơi nước trong tủ lạnh có thể thoát ra ngoài.

CÁCH DIỆT NẤM TRONG TỦ LẠNH

(1) Dùng vải ướt đã nhúng bột giặt lau tủ, sau khi lau lại bằng nước sạch rồi thì lau khô tủ.

(2) Dùng vải sạch nhúng nước xà bông lau sạch tủ lạnh, sau khi dùng nước sạch lau lại rồi sẽ lau khô tủ lạnh.

(3) Dùng vải ướt nhúng một ít rượu cồn để vào tủ lạnh đợi rượu bốc hơi hết ta mới cho tủ lạnh tiếp với nguồn điện.

CÁCH LAU ĐỒ ĐỰNG THỦY TINH

Lau đồ đựng bằng thủy tinh như bình nước nguội, đồ đựng thức ăn lạnh, nếu không có nhiều vết dầu cáu bẩn, không cần dùng nước xà phòng, bột tẩy, bột giặt, chỉ cần dùng một ít tóc rối hoặc lá chè lau sạch, không chi tiết kiệm thời gian, sức lực mà còn lau sạch vết bẩn một cách có hiệu quả và lý tưởng hơn nước xà phòng.

LOẠI BỎ VẾT BẨN TRÊN CHẾ PHẨM KÍNH TRONG NHÀ BẾP

Chế phẩm kính trong nhà bếp (đặc biệt là bóng đèn), thường bị khói dầu làm đen đi, không dễ gì lau sạch. Có thể dùng vải ướt nhúng với giấm ăn đã đun

nóng để lau, hoặc lau một lớp nước sôi lên trên chế phẩm kính, sau khi khô dùng vải sạch để lau lại. Cần chú ý, bóng đèn nên tháo xuống rồi lau, sau khi lau sạch để khô rồi mới dùng.

CÁCH RỬA BÌNH DẦU

Bình dầu sau một thời gian dài sử dụng, có thể sẽ bị bám nhiều vết dầu cáu bẩn, còn để lại những mùi lạ. Có thể lấy một ít vỏ trứng gà, đập vỡ ra rồi cho vào bình, cho thêm một ít nước ấm, đóng nắp bình lại, lắc bình dầu một phút, đổ mảnh vỡ của vỏ trứng ra, dùng nước sạch rửa vài lần, bình dầu sẽ bóng sáng trở lại. Cũng có thể đổ vào hai vốc cát vàng nhỏ, và đổ nước kiềm vào đầy nửa bình, đóng nắp bình lại và lắc đều, bình dầu sẽ sạch bóng.

CÁCH LAU CÁU BẨN CỦA CHÈ

Các đồ dùng bằng sứ hoặc sắt tráng men khi đựng chè rất dễ bị dính những vết cáu chè, rất khó rửa sạch. Nếu dùng vải mềm, nhúng thêm vào một ít kem đánh răng, lau thật nhẹ, rất nhanh chóng vết bẩn sẽ biến mất, và đồ vật được lau sạch, hơn nữa lại không làm hỏng bề mặt đồ sứ. Ngoài ra khi lau có thể cho thêm một ít muối ăn, hiệu quả sẽ cao hơn.

BÍ QUYẾT ĐỂ LAU VẾT CÁU CHÈ BÊN NGOÀI ẤM CHUYÊN

Đầu tiên ta hơi nóng ấm không có chè trên lửa, ấm nước bị hơi trên lửa khi hơi nước chưa thoát ra ngoài, ta bỏ ngay ấm nước vào trong nước lạnh (nhưng không được đổ nước vào trong ấm), đáy ấm bị hơi nóng khi tiếp xúc với nước lạnh, sẽ bị co lại, vết cáu bẩn dày cũng sẽ rạn ra, và rơi xuống.

KHỬ MÙI TANH TRÊN DAO KÉO

Những cái kéo sau khi làm cá, những con dao sau khi thái thịt, đều để lại trên dao 1 mùi tanh khó chịu, chỉ cần dùng 1 lát gừng tươi xát lên 1 lần, mùi hôi tanh trên dao sẽ không còn.

KHỬ MÙI HÔI TANH TRONG NỒI

Chiếc nồi đã dùng để nấu cá, luôn giữ lại mùi tanh của cá. Lúc này, có thể đun nóng nồi lên, sau đó bỏ vào một ít bã chè, mùi tanh trong nồi sẽ hết.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ DAO THÁI THỊT KHÔNG BỊ GỈ

Dao thái khi nhúng vào nước rất dễ bị gỉ, đặc biệt là vào mùa hè, nhất là khi cắt các thực phẩm có tính acid

như cà chua, dao thái càng dễ bị gỉ. Nếu sau khi dùng dao ta ngâm dao vào trong nước gạo thì có thể phòng được gỉ.

MÀI DAO NGÂM MUỐI

Cho dao cùn vào trong nước muối khoảng 20 phút, sau đó mài lại, vừa mài vừa tưới nước muối, làm như thế sẽ dễ mài hơn, lại có thể kéo dài tuổi thọ của dao.

KHỬ MÙI GỈ Ở NỒI SẮT

Nếu nồi sắt có mùi gỉ, ta có thể đổ một ít sữa hoặc đỗ, vò cà chua vào trong nồi đun lên một lúc, sau đó đổ hết những miếng vụn ra rồi rửa sạch nồi, làm như thế mùi gỉ sẽ hết.

LÀM SẠCH GỈ NỒI SẮT

Đổ đầy nước vào nồi sắt, bỏ tiếp khoảng 100g phèn chua trắng, sau khi đun 1 tiếng bắt đầu cọ rửa, sau khi cọ rửa đổ nước hẳn đi ta lại bắc nồi lên bếp đun cho khô, khi sờ tay thấy nóng bỏng, nhân lúc còn nóng ta xoa một lớp dầu ăn lên cả trong và ngoài nồi (có thể để dầu ngấm lâu càng tốt). Đợi nồi nguội là có thể sử dụng được.

CÁCH CỌ NỒI LÂU NGÀY

Đổ nước vào nồi rồi đun lên, thêm một ít bột tẩy vào, ngâm trong 1 đêm, sau đó đem ra cọ sạch các vết bẩn sẽ biến mất. Sau khi cọ khô, quét một lớp dầu ăn lên là có thể dùng được.

GIẤM HÒA MUỐI DÙNG ĐỂ CẠO GI ĐỒNG

Gi đồng ở nồi lẩu là chất rất độc, nó có thể qua đường thức ăn vào cơ thể người và gây ngộ độc. Vì thế trước khi sử dụng nồi lẩu, nên kiểm tra cẩn thận, nếu phát hiện thấy gi đồng màu xanh, có thể dùng giẻ đã nhúng muối và giấm ăn để lau, như thế có thể sạch được gi đồng.

LOẠI BỎ GI TRÊN ĐỒ BẠC

Khi bộ đồ ăn bằng bạc bị gi, có thể dùng kem đánh răng để cọ, không chỉ lau nhanh mà còn lau sạch đồ bạc như mới.

PHƯƠNG PHÁP CHÙI DỤNG CỤ BẰNG THIẾC

Đồ thiếc sử dụng đã lâu, màu sắc bị đen lại, có thể dùng cuống lá sen hoặc lá sen đun với nước để cọ rửa sạch có thể khử vết bẩn làm đồ sáng như mới. Nếu

đồ thiếc bị gỉ có thể dùng cà chua tươi cắt làm đôi, xát lên chỗ bị gỉ ở đồ thiếc, làm như thế sau vài phút, dùng nước sạch cọ rửa lại dấu vết của gỉ sẽ không còn.

KHỬ BỎ VẾT CHÁY KHÔ XUẤT HIỆN TRÊN DỤNG CỤ SẮT TRÁNG MEN

Sau khi đồ sắt tráng men nấu bị cháy kèm vào đó là các vết cháy của thức ăn đã chuyển thành màu vàng. Có thể ngâm bộ đồ ăn vào trong nước đồng thời thêm một lượng acid thực phẩm thích hợp, đun nóng lên, sau đó cọ sạch các vết đen sẽ hết.

CÁCH TRỪ ĐỘC BỘ ĐỒ ĂN BẰNG SỨ

Bộ đồ ăn bằng gốm sứ vừa mua về lấy nước giấm ăn 4% ngâm bộ đồ ăn bằng gốm sứ rồi đun lên, có thể loại bỏ hầu hết các chất độc.

LOẠI BỎ VẾT BẨN TRÊN ẤM CÀ PHÊ

Ấm cà phê dùng trong một thời gian dài, nắp ấm và đáy ấm có thể bị bao bởi một lớp bẩn màu lá cọ, khi cọ rửa có thể bỏ vào một ít muối ăn, lắc ấm nhiều lần, có thể dễ dàng rửa sạch.

ẠO VẾT GI TRÊN DỤNG CỤ KIM LOẠI

Khi có gỉ trên bộ đồ ăn bằng kim loại, có thể dùng lát khoai tây để lau, vết ó gỉ sẽ nhanh chóng biến mất, bộ đồ ăn lại có thể sáng đẹp như mới.

MỌ VẶT CỌ NỘI NHÔM

Khi bề mặt nội nhôm có vết bẩn, dầu mỡ, có thể dùng cát và tro than để cọ. Nên làm ướt nội nhôm, sau đó dùng bột ô trộn thành dạng hồ, thêm một ít nước tây hoặc xà bông, dùng vải tơ tằm nhúng ướt lau nhẹ. Hoặc khi lúc nội nhôm vẫn còn nóng, dùng giấy báo hoặc vải ướt cọ nhẹ cũng có thể lau sạch được nội nhôm.

CỌ VẾT TRỨNG NHƯ THẾ NÀO?

Sau khi hấp trứng cách thủy, trong bát thường có một vệt trứng bám lại, hơn nữa lại bám rất chắc không dễ gì cọ sạch. Khi đó chỉ cần cho một ít muối ăn vào trong nước, sau đó cho bát vào nước rồi cọ nhẹ, vệt trứng trên bát sẽ dễ dàng bung ra.

RỬA BÁT BẰNG NƯỚC NẤU MIẾN

Trong miến có nhiều acid. Khi đun miến lên chất acid này sẽ tan vào trong nước, làm cho nước miến có

tính acid. Do vậy dùng nước miễn để rửa bát cọ nồi, các vết bẩn, dầu mỡ sẽ hết.

PHÒNG TRỪ MỐI MỌT TRÊN TỦ ĐỂ CHÉN BÁT

Ở tủ bát dễ sinh mối mọt, vừa bẩn lại vừa làm hỏng đồ gỗ. Phương pháp phòng mối mọt: Dùng vải lụa khâu thành một chiếc túi nhỏ, bên trong túi đựng đầy hạt cưa bằng gỗ tuyết tùng, treo túi trong chạn bát là có thể phòng được mối mọt.

LÀM SẠCH RÈM CHE BẾP

Rèm che cửa sổ trong nhà bếp thường bị ám khói dầu mỡ, không dễ gì giặt sạch. Tháo rèm che cửa xuống, phơi trên bếp lò nóng (khí than hoặc khí gas), sau đó trải rèm cửa ra đất cho nguội, dùng chổi quét sạch vết bẩn bám ở hai mặt của tấm rèm, rèm cửa sẽ sạch như mới.

LAU QUẠT THÔNG GIÓ

1- Tháo quạt thông gió xuống, dùng vải lụa bọc một ít hạt cưa hoặc có thể trực tiếp dùng tay bóc hạt cưa cọ quạt, các vết bẩn càng dày thì càng dễ cọ. Sau khi cọ xong ta rửa lại bằng nước sạch để khô nước là có thể lắp quạt lại.

2- Tháo cánh quạt ra, ngâm vào trong nước ấm, thêm vào nước ấm 50ml giấm ăn, ngâm từ 15 - 20 phút, dùng vải sạch cọ lại, chắc chắn các vết bẩn dầu mỡ sẽ hết.

CỌ VẾT DẦU MỠ TRÊN NỀN BẾP

Trên nền bếp có rất nhiều vết dầu mỡ không dễ gì cọ sạch được. Trước khi cọ nền ta vẩy nước nóng lên các vết bẩn để các vết bẩn đều ngấm ướt. Làm vết bẩn mềm ra, sau đó vẩy lên nền một ít giấm ăn rồi mới cọ nền. Chắc chắn các vết bẩn trên nền sẽ không còn.

KHÔNG DÙNG VẢI HOÁ HỌC ĐỂ LAU BỘ ĐỒ ĂN TRONG NHÀ BẾP

Trên sợi vải hoá học có rất nhiều sợi bông hoá học nhỏ, khi dùng nó để lau bộ đồ ăn có thể những sợi bông hoá học đó bám trên bề mặt đồ đựng, sau đó theo đường thức ăn vào cơ thể chúng ta, chúng tồn tại trong dạ dày và gây ra những bệnh nặng về dạ dày. Vì vậy khăn lau nên dùng khăn tơ lụa hoặc khăn bông đồng thời phải diệt nấm mốc thường xuyên, đảm bảo chúng vô hại với cơ thể.

DÙNG XÀ BÔNG TRONG NHÀ BẾP

Xà bông không chỉ để giặt sạch các đồ vật như khăn lau, rèm cửa... mà còn có các công dụng khác như: Trước khi đóng đinh ta bôi vào đầu đinh vít một ít xà bông như thế sẽ dễ dàng đóng đinh vít vào gỗ. Ở van giảm áp bình khí hoá lỏng, có những lúc ống nhựa khó vặn vào, nếu xoa một ít xà bông lên van, ống nhựa sẽ dễ vặn vào hơn. Khi sơn vecni vào các cánh cửa trong nhà bếp, ta lấy tay bôi một ít xà bông lên các ổ khoá như thế khi quét vecni xong ta dễ dàng rửa sạch cửa.

DÙNG THUỐC RỬA

Thuốc rửa là loại dụng phẩm vệ sinh, sức tẩy rất lớn, an toàn mà không độc hại gì. Dùng thuốc rửa để rửa hoa quả, các đồ nấu và dụng cụ, đồ thuỷ tinh trong bếp rất thuận tiện. Nếu các dụng cụ có vết dầu mỡ bám bản thì ta nên cho một ít nước ấm vào thuốc rửa, khi đó hiệu quả sẽ cao hơn.

DÙNG BỘT TẨY

Bột rửa để rửa đồ gốm sứ, đồ thuỷ tinh là phù hợp nhất. Khi dùng trước tiên ta nên nhúng các đồ dùng

qua nước, sau đó dùng một miếng vải ướt bọc bột rửa vào, lau đi lau lại nhiều lần vết bẩn, sau đó dùng nước sạch rửa lại, cuối cùng lấy khăn khô lau thật khô. Làm như thế các chế phẩm bằng gốm sứ và đồ thủy tinh sẽ sáng như mới.

KHÔNG ĐƯỢC Đựng THỰC PHẨM CÓ AXIT VÀO ĐỒ DÙNG KIM LOẠI

Bình inox là bình có vỏ sắt tráng kẽm, kẽm là kim loại mềm, màu trắng và có độ sáng, nó rất dễ bị tan trong acid. Nếu ta cất thực phẩm, đồ uống có tính acid vào trong đó, kẽm sẽ kết hợp với chúng tạo thành muối acid có chất độc và tan vào thực phẩm. Sau khi ăn vào cơ thể sẽ bị ngộ độc nghiêm trọng. Do vậy khi dùng đồ sắt tráng kẽm tuyệt đối không được đựng đồ uống có tính acid như rượu, nước trái cây, sữa...

KHI NGỘ ĐỘC THƯỜNG CÓ BIỂU HIỆN GÌ?

Thời kỳ ẩn nấp của các độc tố có trong thức ăn thường rất ngắn, chỉ từ vài phút đến vài tiếng đồng hồ. Ngộ độc có tính vi khuẩn độc thời gian tiềm ẩn chỉ khoảng vài tiếng đồng hồ. Biểu hiện: Nhiệt độ cơ thể tăng cao, buồn nôn, nôn mửa, đau bụng, ỉa chảy, đối với một cơ thể khỏe mạnh thì không nguy hiểm lắm.

Ngộ độc không có tính vi khuẩn: Thời gian tiềm ẩn là vài giây hoặc vài phút. Biểu hiện: Nhiệt độ cơ thể giảm xuống, khóc, cười, chửi người khác, toàn thân tê liệt, ra mồ hôi nhiều, thị lực giảm sút mờ đi. . . trúng độc loại này phải cấp cứu kịp thời nếu không sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Nếu thấy tình trạng và biểu hiện của ngộ độc phải nhanh chóng đến bệnh viện để giải độc.

XỬ LÝ NHANH KHI BỊ BỎNG NHẸ

Bị bỏng nhẹ là chỉ vết bỏng có diện tích nhỏ, vết thương không sâu lắm, để chỉ vết bỏng chiếm diện tích của cơ thể không đến 1%. Nếu chỉ bỏng ngoài da, nhìn thấy vết bỏng đỏ lên không bị phồng rộp nhưng tương đối đau thì phải nhanh chóng ngâm chỗ bị bỏng vào nước lạnh, không chỉ chống đau mà còn có thể giảm sưng tấy, sau đó bôi một lớp dầu thực vật sạch lên đó, không cần thiết phải băng lại. Nếu vết bỏng sâu vào da, bị phồng nước thì không được chọc vỡ bọc nước, có thể dùng rượu xoa lên vết phồng, sau đó dùng vải khô băng lại. Nếu vết bỏng lan rộng hoặc toàn bộ tầng da bao gồm lớp mỡ, thịt, xương ở mặt dưới của da đều bị bỏng thì phải đến bệnh viện để xử lý.

ĐỂ RIÊNG DỤNG CỤ CHỨA THỰC PHẨM SỐNG/CHÍN

Thực phẩm sống (cá sống, thịt sống, rau sống...) có thể mang vi khuẩn gây bệnh, sâu bệnh và những thứ ô nhiễm khác. Do vậy không nên để thực phẩm sống, chín tiếp xúc với nhau, đồng thời phải để riêng các dụng cụ đựng và xử lý riêng chúng. Nếu chỉ có một dụng cụ đựng thực phẩm, thì phải để riêng đồ ăn sống và chín ra, trước tiên ta dùng nước sạch hoặc dùng nước kiềm đã đun nóng để rửa sạch những dụng cụ đã đựng thực phẩm sống, lau khô rồi mới để thực phẩm chín vào.

MỤC LỤC

Lời nói đầu 5

CHƯƠNG I

CHỌN LỰA THỰC PHẨM NHƯ THẾ NÀO?

- Cách kiểm tra chất lượng thịt tươi 7
- Cách chọn thịt lợn đông lạnh 8
- Cách chọn nội tạng của lợn 9
- Cách chọn thịt muối 9
- Cách kiểm tra chất lượng chân giò móng 10
- Chọn mua lòng dôi 10
- Cách chọn ruốc thịt 11
- Cách chọn gà sống 11
- Cách chọn vịt, ngỗng sống 11
- Cách phân biệt gà làm sẵn có tươi hay không 12
- Cách phân biệt gà sống và gà chết 12
- Cách mua cá sống 13
- Cách chọn cá tươi 13

- Cách chọn tôm sú tươi13
- Cá trắm đen và cá trắm cỏ có điểm gì khác nhau 14
- Cách phân biệt cá chép và cá mè14
- Chọn mua cá giáp yêu cầu cá phải sống15
- Phân biệt sò sống và sò chết 15
- Cách chọn cua sông16
- Ăn cua sông cần phải chọn cua sống 16
- Cách kiểm tra cá mẫn chất lượng cao 17
- Cách chế biến cá chỉ vàng khô 17
- Sản phẩm khô chất lượng cao và kém 18
- Cách kiểm tra chất lượng hải sâm18
- Cách chọn trứng tốt 19
- Cách phân biệt trứng dính vỏ vào lòng 19
- Cách loại bỏ trứng đã ấp20
- Cách chọn trứng muối20
- Cách kiểm tra, phân biệt chất lượng sữa21
- Cách chọn sữa bột21
- Cách kiểm tra chất lượng đồ hộp22
- Cách chọn củ cải23
- Cách chọn măng diếp non tươi 23
- Cách phân loại niễng bạch chất lượng tốt hay kém24

○ Cách chọn măng trúc	24
○ Cách chọn mầm tỏi	25
○ Cách lựa chọn khoai tây	25
○ Cách chọn ngó sen	26
○ Các loại gừng và cách sử dụng	26
○ Cách chọn khoai môn	27
○ Củ mã thầy có thể ăn chín hoặc sống	28
○ Cách chọn rau xanh	28
○ Cách chọn họ, hành củ, tỏi	29
○ Cách chọn rau cần	30
○ Cách chọn súp- lơ	30
○ Cách chọn mua cà	31
○ Phân biệt chất lượng cà chua	32
○ Cách phân biệt ớt cay và ớt ngọt	32
○ Cách chọn dưa, bí đao, mướp đắng :	33
○ Cách chọn đậu tằm, đậu cô-ve, đậu đũa	33
○ Cách chọn đậu hà lan	34
○ Cách chọn rau dưa muối	34
○ Phân biệt chất lượng nấm hương	35
○ Phân biệt mộc nhĩ thật giả như thế nào?	35
○ Phân biệt chất lượng mộc nhĩ trắng	36

○ Cách chọn rong biển	36
○ Phân biệt chất lượng đậu phụ	37
○ Cách chọn đậu phụ khô và đậu phụ bìa	37
○ Cách chọn đậu trúc và váng đậu	38
○ Cách kiểm tra chất lượng của tinh bột	39
○ Cách phân biệt chất lượng miến	40
○ Đặc điểm của xì dầu chất lượng tốt	40
○ Cách phân biệt chất lượng nước mắm	41
○ Đặc điểm của giấm ăn chất lượng cao	42
○ Cách chọn tương đậu và tương gạo	42
○ Cách phân biệt chất lượng đường ăn	43
○ Cách chọn vỏ quế	43
○ Cách phân biệt hồi hương thật giả	44
○ Phân biệt sự khác nhau giữa các loại dầu thực vật	44
○ Đặc điểm của chất lượng dầu vừng	45
○ Cách kiểm tra chất lượng nước soda	46
○ Các loại nước khoáng	46
○ Cách chọn rượu trắng	47
○ Phân biệt chất lượng rượu vang	47
○ Cách đo nồng độ của bia	48
○ Chất lượng bia như thế nào thì tốt	49

○ Phân biệt các loại rượu nho	49
○ Cách chọn rượu nho	50
○ Phân biệt ký hiệu tuổi của rượu	51
○ Một số loại rượu	51
○ Cách chọn táo và lê	52
○ Cách chọn nho tươi	53
○ Cách chọn chuối tiêu ngon	53
○ Phân biệt chuối tiêu và chuối tây	54
○ Cách chọn quả vải, nhãn	54
○ Cách chọn cam ngọt	55
○ Cách chọn dưa hấu	56
○ Phân biệt hạt dưa tốt xấu	56
○ Cách chọn loại nho khô tốt	57
○ Cách chọn táo tàu	57
○ Cách chọn hạt dẻ	58
○ Chọn mua gạo	58
○ Chọn mua bột mì	59
○ Chọn bánh mì	59
○ Phân biệt chất lượng của mật ong	59

CHƯƠNG II

PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN THỰC PHẨM VÀ NGUYÊN LIỆU

- Cách bảo quản lương thực61
- Sử dụng cây hoa tiêu để bảo quản lương thực62
- Bốn cách bảo quản đồ ăn62
- Hai cách bảo quản táo tàu63
- Bảo quản lạc63
- Bảo quản dầu lạc64
- Bảo quản đậu xanh64
- Ngăn đậu tằm biến sắc64
- Bảo quản ca cao65
- Bảo quản cơm không bị thiu65
- Xử lý cơm thừa vào mùa nóng65
- Bánh Ga-tô66
- Bảo quản bánh mì66
- Bảo quản bánh trung thu66
- Ngăn thực phẩm bị cứng67
- Cát sữa nên tránh ánh sáng67
- Bảo quản sữa bò68

- Sữa đậu nành không để bảo quản trong bình ấm69
- Làm thế nào để bảo quản sữa trong túi mềm vào mùa hạ ...69
- Bảo quản bia69
- Đồ hộp thừa không để bảo quản70
- Làm thế nào để cà dầm tương không bị biến chất70
- Phòng chống sự gỉ sét của đồ hộp70
- Phòng chống rượu gạo bị nên men71
- Rượu để trong bình có thể giữ được bao lâu?71
- Làm thế nào để bảo quản tương, giấm vào mùa hè?72
- Làm thế nào để muối ăn không bị chảy nước?72
- Dụng đứng trứng gà tươi lên sẽ lâu bị hỏng73
- Cách bảo quản lòng đỏ trứng gà73
- Bảo quản đậu phụ73
- Bảo quản đậu xanh74
- Rau ép để bảo quản74
- Bảo quản dưa chuột75
- Bảo quản bí đao75
- Bảo quản cà75
- Bảo quản củ hành tây76
- Bảo quản ớt xanh76
- Phương pháp giữ tỏi và họ tươi lâu76

○ Bảo quản hệ	76
○ Giữ hành được tươi	77
○ Giữ cho tỏi không bị khô tóp	77
○ Bảo quản rau thơm	77
○ Bảo quản gừng tươi	78
○ Bảo quản khoai tây	78
○ Măng non để giữ được độ tươi	78
○ Bảo quản thịt tươi vào mùa hè	79
○ Dán giấy vào mắt cá có thể giữ cho cá tươi lâu	79
○ Cách bảo quản cá tươi vào mùa hè	80
○ Bảo quản gan	80
○ Bảo quản mỡ lợn	81
○ Làm thế nào để bảo quản cua sống?	81
○ Phương pháp nuôi nghêu sò trong khoang thời gian	81
○ Làm thế nào để giữ đồ biển?	82
○ Bảo quản tôm đất bồi	82
○ Bảo quản sữa	82
○ Bảo quản trứng gà muối	83
○ Bảo quản lạp xưởng	84
○ Bảo quản thịt muối, cá muối	84
○ Bảo quản xúc xích	84

- Ướp muối và hong gió có thể trì hoãn sự biến chất của cá tươi85
- Ba nguyên tắc bảo quản thức ăn trong tủ lạnh85
- Trứng muối khó bảo quản trong tủ lạnh86
- Bảo quản rau bắp cá trong tủ lạnh86
- Bảo quản tôm tươi trong tủ lạnh86
- Một số loại thực phẩm không thể để lẫn lộn với nhau87
- Thực phẩm có tính chua không nên bảo quản trong đồ sắt tráng men88
- Dùng chum bảo quản táo88
- Nước sô đa có thể bảo quản cam, quýt tươi88
- Bảo quản vải89

CHƯƠNG III

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

- Giết gà, vịt91
- Phương pháp mới dùng để giết gà91
- Phương pháp vặt lông gà.....92
- Bí quyết nhổ lông vịt.....92
- Cạo lông lợn, lông chó.....93
- Bí quyết nhổ lông ở móng lợn.....93

○ Làm thế nào để rửa sạch phổi lợn	94
○ Làm sạch ruột lợn	94
○ Loại bỏ khí hôi trong gan, lòng lợn	94
○ Loại bỏ màng máu ở óc lợn	95
○ Làm thế nào để ốc, trai mau nhả bùn đất	95
○ Giảm lạnh cho thịt ướp lạnh không nên dùng nước nóng	95
○ Giảm lạnh cho các thực phẩm ướp lạnh	96
○ Phương pháp đơn giản để xử lý thịt dê đông lạnh	97
○ Làm thế nào giảm bớt muối cho thịt mặn	98
○ Dùng nước gạo để ngâm mộc nhĩ	99
○ Làm thế nào để rửa sạch mộc nhĩ	99
○ Cách ngâm măng khô	99
○ Cách ngâm nấm hương	100
○ Rửa nấm hương	100
○ Chế biến và nấu nấm hương để lâu ngày	101
○ Mẹo vặt khi ngâm nấm	101
○ Cách rửa nấm tươi	102
○ Tách vỏ và tâm hạt sen khô	102
○ Cách rửa sạch sâu nhỏ ở trên lá rau	103
○ Cách ủ giá đỗ tại nhà	103
○ Dùng túi đựng thức ăn để ủ đậu răng ngựa	104

○ Cách để rau khô giữ được màu xanh.....	105
○ Bóc vỏ tỏi nhanh.....	105
○ Mẹo tách vỏ đậu răng ngựa.....	106
○ Mẹo lấy nhân quả hồ đào.....	106
○ Mẹo bỏ vỏ hạt dẻ sống nhanh.....	107
○ Cách làm chất hồ bằng trứng.....	107
○ Mẹo lấy lòng trắng trứng.....	108
○ Mẹo bỏ vỏ trứng.....	108
○ Cách bóc vỏ trứng muối.....	109
○ Cách lấy nhân tôm.....	109
○ Mẹo lấy thịt bọc trong giấy.....	109
○ Xắt thịt có thẩm mỹ.....	110
○ Cách xắt cá thành miếng.....	110
○ Chặt thịt vịt quay.....	111
○ Tránh dính nhựa khi cắt gọt rau quả.....	111
○ Cách làm tay hết ngứa khi gọt khoai môn, khoai sọ..	111
○ Khi cắt hành hoặc ớt làm thế nào để không bị chảy nước mắt.....	112
○ Khử độc cho các loại hoa quả.....	112
○ Không nên dùng dao thái để gọt hoa quả.....	113
○ Cách ướp thịt chuẩn bị làm lạp xường có màu đỏ.....	114

- Làm trứng muối nên dùng muối thô 114
- Cách ướp trứng ra nhiều dầu..... 115
- Làm trứng dầm nhanh chóng..... 116
- Cách muối dưa cải nhanh chua..... 116
- Cách làm cho rau dầm mềm và giòn..... 117
- Đồ dầm phải nấu thì mới ăn..... 117
- Nước trong hũ để ngâm rau bong bang phải bỏ muối... 118
- Cách loại bỏ váng trắng trong lọ đồ ăn dầm..... 118
- Cách ngăn chặn sự sinh sản muối axit nitric độc
trong đồ dầm 119
- Cách vo gạo không bị mất nhiều chất dinh dưỡng..... 119
- Khi vo gạo làm thế nào để bỏ sạn, cát..... 120

CHƯƠNG IV

SẮP XẾP, SỬ DỤNG DỤNG CỤ VÀ AN TOÀN VỆ SINH NHÀ BẾP

I. Sắp xếp, sử dụng các dụng cụ trong nhà bếp

- Bố trí nhà bếp một cách hợp lý..... 121
- Độ cao thích hợp nhất cho các dụng cụ trong nhà bếp.. 122
- Tận dụng không gian trong nhà bếp..... 123
- Bố trí hệ thống gió cho nhà bếp..... 124
- Thiết kế ánh sáng trong nhà bếp..... 124

- Cách tránh va vào đáy bồn rửa bằng sứ.....125
- Phương pháp đơn giản để khơi thông nước bị ứ đọng trong bồn rửa126
- Làm sao để rửa vết ố đen trên vòi nước.....126
- Phương pháp dùng máy lọc nước.....126
- Dùng điện an toàn trong nhà bếp.....127
- Cách sử dụng ổ cắm điện nguồn.....128
- Dùng đèn ánh sáng trắng.....128
- Sử dụng dòng điện riêng cho tủ lạnh.....129
- Thiết bị điện phải tránh xa bếp ga.....129
- Cách tiết kiệm nhiệt lượng.....129
- Cháo có thể lấp lỗ cát trên nồi mới mua.....130
- Hai phương pháp để sử dụng nồi mới.....131
- Cách sử dụng nồi chống dính.....131
- Sử dụng và bảo vệ chế phẩm nhôm.....131
- Rửa vết cháy ở nồi nhôm.....132
- Không nên dùng đồ đựng bằng nhôm để đánh trứng....133
- Cách tu sửa đồ sứ trắng men.....133
- Dùng nhựa phế để sửa lọ sứ trắng men.....133
- Lòng trắng trứng gà có thể dán những đồ nhỏ bằng thủy tinh và sứ.....134

- Cách gắn đồ sứ.....134
- Dùng chai thủy tinh làm phễu.....135
- Cách tách những chiếc ly chồng lên nhau.....135
- Cách mở nắp bình bị đóng chặt.....135
- Phòng đồ thủy tinh bị nứt.....136
- Loại nilon nào có thể bọc thức ăn.....136
- Không dùng sắt nhôm kết hợp.....137
- Làm thế nào để kéo dài tuổi thọ của vòng dán của
nồi áp suet.....137
- Làm thế nào để nồi áp suất không bị nổ.....138
- Dùng bình thiếc đựng rượu có thể gây ngộ độc nhôm...138
- Cách chọn mua dao.....139
- Loại bỏ gỉ trên dao.....139
- Sửa dao bị hang.....140
- Ngâm bàn nấu ăn bằng gỗ vào nước muối để
để phòng rạn nứt140
- Làm thế nào để làm phẳng bàn nhựa đã bị cong140
- Cách lựa chọn mua ruột phích nước141
- Đựng nước nóng bằng ly thủy tinh mỏng tốt hơn
ly thủy tinh dày141
- Cách chọn mua đồ đựng bằng sứ141

- Cách lựa chọn quạt điện142
 - Chọn mua tủ lạnh cần chú ý những gì?143
 - Cách chống thực phẩm trong ngăn đông lạnh dính vào đá145
 - Cách làm để tránh hơi lạnh của tủ lạnh bị rò ra ngoài ...145
 - Dùng sơn móng tay có thể gắn lại vết rạn trên lớp sơn tủ lạnh146
 - Bảo dưỡng giấy niêm phong của tủ lạnh146
 - Cách bảo quản tủ lạnh khi không dùng146
 - Tính năng và ưu điểm của lò vi sóng147
 - Cách sử dụng lò vi sóng148
 - Tính năng và đặc điểm của lò điện từ149
 - Cách dùng lò điện từ hợp lý149
 - Lựa chọn nồi cơm điện150
 - Sử dụng và bảo quản nồi cơm điện151
 - Chọn tủ nướng bằng điện152
 - Sử dụng tủ nướng bằng điện153
 - Lắp đặt, bảo dưỡng quạt thông gió153
- II. Vệ sinh và tiêu độc trong nhà bếp**
- Cách khử độc bộ đồ ăn155
 - Khử độc thớt thái rau hoặc thức ăn156
 - Khử mùi hôi trong bếp156

- Khử mùi hôi trong tủ lạnh157
- Cách phòng nấm mốc trong tủ lạnh157
- Cách diệt nấm trong tủ lạnh158
- Cách lau đồ đựng thuỷ tinh158
- Loại bỏ vết bẩn trên chế phẩm kính trong nhà bếp158
- Cách rửa bình dầu159
- Cách lau cầu bẩn của chè159
- Bí quyết để lau vết cáu chè bên ngoài ấm chuyên160
- Khử mùi tanh trên dao kéo160
- Khử mùi hôi tanh trong nồi160
- Làm thế nào để dao thái thịt không bị gỉ160
- Mài dao ngâm muối161
- Khử mùi gỉ ở nồi sắt161
- Làm sạch gỉ nồi sắt161
- Cách cọ nồi lâu ngày162
- Giấm hoà muối dùng để cạo gỉ đồng162
- Loại bỏ gỉ trên đồ bạc162
- Phương pháp chùi dụng cụ bằng thiếc162
- Khử bỏ vết cháy khô xuất hiện trên dụng cụ sắt tráng men163
- Cách trừ độc bộ đồ ăn bằng sứ.....163
- Loại bỏ vết bẩn trên ấm cà phê163

○ Cạo vết gỉ trên dụng cụ kim loại	164
○ Mẹo vặt cọ nổi nhôm	164
○ Cọ vết trứng như thế nào?	164
○ Rửa bát bằng nước nấu miến	164
○ Phòng trừ mối mọt trên tủ để chén bát	165
○ Làm sạch rèm che bếp	165
○ Lau quạt thông gió	165
○ Cọ vết dầu mỡ trên nền bếp	166
○ Không dùng vải hoá học để lau bộ đồ ăn trong nhà bếp	166
○ Dùng xà bông trong nhà bếp	167
○ Dùng thuốc rửa.....	167
○ Dùng bột tẩy	167
○ Không được đựng thực phẩm có axit vào đồ dùng kim loại	168
○ Khi ngộ độc thường có biểu hiện gì?	168
○ Xử lý nhanh khi bị bỏng nhẹ	169
○ Để riêng dụng cụ chứa thực phẩm sống/chín.....	170
Mục lục	171

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
62 Bà Triệu – Hà Nội - ĐT: (84-04)9434044
Fax: 04.9436024. Email: nxbthanhnien@vnn.vn.
Website: nxbthanhnien.com.vn.
Chính hành: 270 Nguyễn Đình Chiểu, Quận III, TP Hồ Chí Minh
ĐT: (08) 9303262

Vệ sinh an toàn thực phẩm

NGUYỄN VĂN HUÂN

(Biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản: MAI THỜI CHÍNH

Biên tập và sửa bản in: NGUYỄN THỊ VÂN

Địa: NGÔ TRỌNG HIẾN

In 1.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm, tại Công ty In Văn hóa
Sài Gòn. Đăng ký KHXB số: 253-2008/CXB/38-08/TN.

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2008.