TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Cách bảo quản thực phẩm cho tươi ngon ngày Tết

11:34 12/02/2024

Vi khuẩn có thể sinh sôi rất nhanh khi để đồ ăn quá lâu ở nhiệt độ phòng. Để giữ các món ăn tươi ngon nhất cho ngày Tết, cần chú ý bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.

Đối với nhóm món ăn chế biến sẵn trước khi người tiêu dùng mua ít nhất là 1-2 ngày. Mặc dù, thực phẩm có thể được bảo quản trong điều kiện thoáng mát, không bụi bặm, ẩm thấp. Tuy nhiên, với điều kiện thời tiết nóng ẩm ở nước ta, thực phẩm dễ bị tấn công bởi vi khuẩn, nấm, mốc dẫn đến hư hỏng và ngộ độc thực phẩm.



Thực phẩm chế biến sẵn ngày tết thường dễ bị tấn công bởi vi khuẩn, nấm, mốc dẫn đến hư hỏng (Ảnh minh họa)

Do đó, Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế) khuyến cáo, người dân không nên tích trữ quá nhiều món ăn, quá nhiều số lượng từng món, chỉ mua vừa đủ, vừa tránh lãng phí, vừa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm đối với những thực phẩm dưới đây như sau:

Bánh chưng, bánh tét

Đây là món ăn ngon truyền thống, một món ăn tương đối hoàn chỉnh về các nhóm thực phẩm và giàu dinh dưỡng.

Người ta thường quan niệm là bánh chưng không nên bảo quản trong tủ lạnh vì dễ bị lại gạo (cứng). Tuy nhiên, nếu thời tiết nóng thì có thể bảo quản vào ngăn mát tủ lạnh, ăn đến đâu cắt đến đó, phần còn lại thì dùng màng che thực phẩm bao kín.

Lưu ý, khi lấy bánh trong tủ lạnh ra cần luộc, hấp lại hoặc rán trước khi ăn. Nên hạn chế rán bánh vì như vậy đã làm tăng thêm lượng chất béo (dầu/mỡ) vào trong khẩu phần ăn hàng ngày không có lợi cho sức khỏe.

Đối với các loại bánh bị mốc trắng, lên men mùi chua… tốt nhất là không nên ăn vì tất cả các thực phẩm đã mốc đều sinh ra độc tố Aflatoxin. Loại độc chất này có thể gây nên những ảnh hưởng bất lợi cho con người qua một thời gian dài tích tụ Aflatoxin từ thực phẩm.

Giò, chả

Giò là món ngon đặc trưng của người Việt, là món ăn không thể thiếu trong ngày Tết cổ truyền. Giò có nhiều loại: giò lụa, giò bò, giò tai, giò xào… với thành phần chủ yếu từ thịt lợn nạc, ngoài ra còn có thịt mỡ, nước mắm và gia vị, cho nên giò không để lâu được.

Bên cạnh đó, giò lụa không được sử dụng hàn the bởi nó không tốt cho sức khỏe, cách bảo quản giò lụa, giò bò, chả là giống nhau, để ở nhiệt độ thường dưới 25oC . Khi bảo quản đúng cách giò sẽ giữ được 4-6 ngày nếu để ngăn mát, thậm chí giữ được khoảng 10 ngày nếu để ở ngăn đá, nếu bạn đã lỡ mua quá nhiều.



Lấy một lượng đủ vừa ăn bởi quá trình rã đông sẽ làm hao hụt các chất dinh dưỡng (Ảnh minh họa)

Giò lụa lấy ra khỏi ngăn đông, để ở nhiệt độ phòng khoảng 4 giờ hoặc chuyển vào ngăn mát trước khi sử dụng 8 giờ. Nếu muốn sử dụng ngay, thì rã đông nhanh: bọc giò lụa vào bọc nilon, ngâm vào nước lạnh khoảng 1 giờ.

Tuy nhiên, do chúng ta thường chỉ mua lượng vừa đủ ăn trong vòng 1 tuần nên không nhất thiết phải bảo quản giò trong ngăn đá hoặc tủ đông bởi quá trình rã đông sẽ làm hao hụt các chất dinh dưỡng.

Giò tai, giò xào do đặc điểm về sự kết dính mà phải để ở nhiệt độ mát, lạnh. Do đó để bảo quản, mọi người nên lưu trữ vào ngăn mát tủ lạnh.

Thịt đông

Món thịt đông là món ăn truyền thống, độc đáo của người Việt. Thịt nấu đông ăn với cơm nóng, chấm nước mắm nguyên chất với chanh ớt, ăn với dưa hành, dưa cải, củ kiệu… được sử dụng trong ngày Tết và những ngày thông thường trong năm.

Với món thịt đông, nên chia thành từng hộp nhỏ vừa đủ ăn từng bữa để bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh và giữ được hương vị đặc trưng vừa giúp món ăn bảo quản lâu hơn.

Dưa hành

Là món ăn không thể thiếu trong ngày Tết cổ truyền của dân tộc Việt Nam, ngay từ rất lâu rồi đã có câu “bánh chưng xanh, thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ”, nó được sử dụng ăn kèm với bánh chưng hoặc những món ăn có mỡ để đỡ ngấy.

Vị chua dịu, cay nhẹ và vị thơm của dưa hành giúp gia tăng hương vị của những món ăn khác và kích thích tiêu hóa tốt hơn. Nên bảo quản ở nơi thoáng mát, khi ăn dùng đũa sạch gắp dưa hành ra, rửa qua bằng nước sôi để nguội hoặc nước muối pha loãng, sau đó bóc vỏ ngoài, lấy phần dưa hành trắng nõn để ăn.

Các thực phẩm nấu chín khác

Không nên để món ăn là các loại rau vào tủ lạnh khi dùng không hết, do hàm lượng nitrat có trong các loại rau xanh khá nhiều, nếu nấu xong để quá lâu, vi khuẩn phân hủy, lượng nitrat sẽ lại tạo thành nitrit – chất gây ung thư, cho dù là bạn có đun lại đi chăng nữa cũng không thể khử được.

Vì vậy, không nên ăn các món rau đã để qua đêm. Những thực phẩm đã chế biến nên ăn ngay, không nên để thức ăn đã nấu chín trong môi trường nhiệt độ thường quá 2 giờ đồng hồ.

Với những thức ăn còn dư sau bữa ăn nên đun nóng lại, để nguội rồi mới đẻ vào trong ngăn mát tủ lạnh. Nếu thức ăn còn nóng cho ngay vào tủ lạnh, nơi có nhiệt độ thấp, thức ăn sẽ biến chất, nước trong thức ăn ngưng đọng thành hơi nước, thúc đẩy vi khuẩn có hại sinh trưởng dẫn đến gây độc cho thực phẩm.

Khi ăn phải nấu chín lại thức ăn trước khi dùng vì nhiệt độ trong tủ lạnh chỉ có tác dụng hạn chế vi khuẩn phát triển mà không thể tiêu diệt được nó.Tuy nhiên, tủ lạnh cũng không phải là “chiếc tủ thần kỳ” để bảo quản đồ ăn.

Bởi thức ăn được lấy ra ở trong tủ lạnh chỉ sử dụng một lần cho bữa sau, và nếu còn không để lại bữa sau, thức ăn để lâu nhất là 5 – 6 giờ. Thức ăn bị nhiễm vi khuẩn, để lâu trong tủ lạnh vẫn sinh ra độc tố. Thức ăn đun lại, vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ 100ºC, nhưng độc tố do vi sinh khuẩn sinh ra vẫn còn nguyên độc tính gây nên ngộ độc cho người sử dụng.

Đồng thời, khuyến cáo mọi người nên chế biến lượng thức ăn vừa đủ, đừng quá dư thừa, vì khi thừa đun lại thức ăn sẽ bị sẽ bị hao hụt chất dinh dưỡng.

BẢO QUẢN THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT





KHÔNG để thực phẩm chín ở nhiệt độ phòng quá 2 tiếng





CẤT thực phẩm chín và thực phẩm khó bảo quản vào tủ lạnh

Cách bảo quản thực phẩm cho tươi ngon ngày Tết
https://thuonghieucongluan.com.vn/cach-bao-quan-thuc-pham-cho-tuoi-ngon-ngay-tet-a212015.html

Phương Thảo *(t/h)*