

ĐĐĐ

**CÁCH LỰA CHỌN VÀ
BẢO QUẢN THỰC PHẨM**

LỜI NÓI ĐẦU

Một người nội trợ giỏi, đảm đang, không chỉ là nghệ nhân nấu ăn mà còn là người có kiến thức sâu rộng về các loại thực phẩm cần thiết khi chế biến. Với thị trường thực phẩm vô cùng phong phú, đa dạng như hiện nay thì việc lựa chọn được loại thực phẩm vừa đảm bảo chất lượng, vừa đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm là một vấn đề người nội trợ cần đặc biệt quan tâm, chú ý.

Mặt khác, các loại thực phẩm muốn để trong thời gian lâu dài, không bị hư, thối, biến chất cũng cần một sự hiểu biết nhất định về kỹ thuật bảo quản.

"350 cách lựa chọn và bảo quản thực phẩm" là cuốn sách tập hợp các cách lựa chọn và bảo quản các loại thực phẩm, từ thực phẩm tươi sống, đến thực phẩm khô, thực phẩm chế biến sẵn...Người nội trợ có thể tìm thấy ở đây những điều thú vị, mới mẻ, bổ ích trong việc lựa chọn và bảo quản thực phẩm. Hy vọng với cuốn

sách này, bạn không chỉ nhận biết được những thực phẩm tươi ngon, bổ dưỡng mà còn tránh được loại thực phẩm ôi, thiu, có hại cho sức khỏe. Đó cũng chính là mong muốn của chúng tôi khi biên soạn cuốn sách này.

Người biên soạn
NGUYỄN THỊ NGÀ

PHẦN I

CÁCH LỰA CHỌN THỰC PHẨM TRONG NỘI TRỢ

Là một người nội trợ khéo tay bạn không chỉ biết nấu những món ăn ngon mà còn là người hiểu biết về các loại thực phẩm cần mua để phục vụ cho món ăn mình định nấu. Đặc biệt quan trọng hơn là bạn phải biết cách lựa chọn chúng. Lựa chọn ở đây có nghĩa là người nội trợ phải tinh mắt và phải biết phân biệt thực phẩm mình định mua tốt hay xấu, tươi hay héo, ngon hay không ngon... Có như vậy, những món ăn chế biến từ thực phẩm mới đạt được tiêu chuẩn ngon miệng. Mặt khác, biết cách lựa chọn những thực phẩm đảm bảo an toàn, đầy đủ chất dinh dưỡng là một việc rất cần cho sức khỏe. Hiện nay, khoa học ngày càng phát triển và việc nuôi trồng thực phẩm phục vụ cho bữa ăn cũng có những kỹ thuật đặc biệt để giúp tăng năng suất. Tuy vậy, để có lợi, người cung cấp thực phẩm thường lạm dụng trái khoa học và điều đó khiến cho người tiêu dùng lo ngại ngộ độc thực phẩm, không có lợi cho sức khỏe. Vì thế

việc hiểu biết và lựa chọn thực phẩm là rất cần thiết và không thể thiếu trong tri thức của người nội trợ. Không phải lúc nào, ta cũng có thể mua được thực phẩm an toàn, đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng. Không ai có thể ngờ rằng đằng sau những cây rau xanh nõn nà, những con gà béo núc... là những mầm bệnh rất nguy hiểm cho sức khỏe con người. Đặc biệt, hiện nay, gia cầm, gia súc còn bị mắc rất nhiều dịch bệnh, ảnh hưởng một cách nghiêm trọng đến sức khỏe, sức đề kháng của con người, đặc biệt là dịch cúm gà với virus H_5N_1 . Hay các nguồn thịt lợn, thịt bò được bày bán tràn lan ở chợ chưa qua kiểm dịch, được ướp bằng hàn the cho có vẻ tươi ngon. Hơn nữa, việc giết mổ lại không đảm bảo vệ sinh, cho nên những chất độc hại ẩn chứa trong đó rất nhiều.

Đối với các loại rau, củ, quả, người nội trợ cũng phải vô cùng thận trọng. Để tăng năng suất hay phòng trừ các loại sâu rầy phá hoại, người trồng trọt đã bón những loại phân có kích thích tăng trưởng cao, hay phun loại thuốc sâu với liều lượng vượt quá mức an toàn. Đặc biệt nghiêm trọng hơn, không kể thời gian an định, thu hoạch ngay sau khi phun thuốc. Hay để rau tươi ngon, hấp dẫn người mua, người ta còn tẩm những hoá chất độc hại trong thực phẩm như cho kích thích tố trong giá đỗ ngâm, ngó sen, rau cải... Những loại rau ăn sống như xà lách, húng mùi... còn được

trồng ở những vùng đất ô nhiễm nặng, tưới phân, nước thải bẩn khó tiêu, cũng là một sự đe dọa nghiêm trọng cho sức khỏe con người.

Đối với các loại thực phẩm chế biến sẵn như thịt hộp, giò, chả, thịt quay... cũng cần phải thận trọng vì những loại thực phẩm này hoặc đã chế biến từ lâu, hoặc được tẩm gia vị có màu sắc lòe loẹt, độc hại. Nguyên liệu để làm chúng có thể được lấy từ những nguồn thịt ôi, thiu, không đảm bảo chất lượng. Hơn nữa việc chế biến, chuyên chở bằng những phương tiện thiếu vệ sinh cũng khiến cho chúng bị nhiễm khuẩn. Chính vì thế, người nội trợ phải có ý thức lựa chọn thực phẩm để tránh ngộ độc và đảm bảo vệ sinh an toàn. Có được điều đó, người nội trợ vừa khẳng định được sự khéo léo của mình trong việc chế biến thức ăn, vừa chăm sóc, đảm bảo sức khỏe cho gia đình mình. Hơn nữa, việc này cũng tạo cho người nội trợ thói quen tốt là nên đi chợ sớm bởi chợ sớm bao giờ cũng có những thực phẩm tươi ngon chưa bị nhiễm khuẩn. Người nội trợ cũng nên tìm một địa chỉ đáng tin cậy để lựa chọn thực phẩm an toàn cho bữa ăn. Có thể là siêu thị hoặc các cửa hàng độc quyền của một hãng chuyên chế biến thực phẩm; người nội trợ sẽ yên tâm hơn khi chế biến những loại thực phẩm đủ dinh dưỡng, an toàn vệ sinh. Mặt khác, khi lựa chọn các món ăn, người mua cũng cần biết loại thực

phẩm nào chứa các chất dinh dưỡng nào và các chất dinh dưỡng ấy cần thiết như thế nào đối với cơ thể mình. Thường mỗi loại thực phẩm khác nhau đều cho một loại dinh dưỡng với tác dụng của nó trên cơ thể khác nhau. Các chất dinh dưỡng ấy còn gọi là sinh tố. Các sinh tố này đều cần thiết đối với cơ thể của con người và tùy thể tạng mỗi người mà cần các chất sinh tố này nhiều hoặc ít.

1- Sinh tố A: Đây là loại sinh tố rất cần thiết cho cơ thể, giúp cơ thể tăng trưởng một cách bình thường bảo vệ đôi mắt thích nghi với ánh sáng. Đồng thời sinh tố A còn có hàm lượng canxi giúp cho xương cứng cáp nở nang, các cơ phát triển rắn chắc, làm da tươi sáng mát mẻ. Sinh tố A còn góp phần tăng khả năng miễn dịch, chống lại các bệnh tật nguy hại cho con người. Nếu cơ thể bạn thiếu sinh tố A sẽ dẫn đến khả năng thị lực của mắt kém, loạn thị, cận thị, các tế bào biểu bì của giác mạc bị viêm. Cơ thể phát triển chậm, sức chống bệnh tật và các bệnh truyền nhiễm kém. Con người lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi, yếu gầy, đau ruột...

Chúng ta có thể tìm thấy sinh tố A trong rất nhiều loại thực phẩm như gan, lòng đỏ trứng, bơ, khoai tây, khoai lang, bí rợ, cà chua, cải bẹ, ớt ngọt, đậu nành, xà lách, cà rốt, rau muống, bắp cải, đu đủ, cam, ổi, dưa

xoài, mít, lêkima... Đối với sinh tố A, người lớn cần từ 4000 - 5000 đơn vị/ngày, trẻ em cần từ 1500 - 5000 đơn vị/ngày.

2- Sinh tố B1: Chức năng của loại sinh tố này là giúp cơ thể tiêu hoá thức ăn một cách nhanh chóng, giúp quá trình trao đổi chất được thực hiện một cách dễ dàng. Sinh tố B1 còn giúp điều hoà hệ thần kinh, phân huỷ sản phẩm trong gan, làm tan rã chất axit-pyruvic, khiến con người cảm thấy ăn ngon miệng hơn.

Cơ thể nếu thiếu B1 sẽ rất dễ mắc bệnh đường tiêu hoá, áp huyết thấp, tim yếu, sưng gan, chóng mặt, người mệt mỏi, tiêu hoá bị xáo trộn, bắp thịt teo lại. Các dây thần kinh bị hại, thiếu phản xạ đầu gối và mất cá chân.... Sinh tố B1 có trong cám, men bia, thịt nạc, mực khô, cá khô, chả lụa, nem chua, giá, nấm rơm, rau muống, ngũ cốc, hạt điều, đậu nành, đậu xanh, khoai lang, khoai mì....

Đối với sinh tố B₁, người lớn cần từ 1-1.6 mg/1ngày, trẻ em từ 0.5-1mg/ngày.

3- Sinh tố B2: Chủ yếu là tạo ra một số men tham gia chuyển hoá chất glucôd và protid, giúp tế bào cơ thể hấp thụ oxy, giúp mắt ở trạng thái bình thường nhìn rõ, giữ làn da tươi sáng, trẻ trung, phòng các bệnh về mũi, miệng. Mặt khác, thiếu sinh tố B₂ khiến cho cơ thể

chậm lớn, các bệnh viêm như viêm niêm mạc mắt, sợ ánh sáng, viêm niêm mạc lưỡi - môi, viêm da, sần da, mắt dễ bị chói bởi ánh sáng, lưỡi tím thâm và xung quanh giác mô nổi chằng thít những mạch máu đỏ.

Sinh tố B₂ có trong rất nhiều loại thực phẩm như thịt, gan, tim, bầu dục, trứng, sữa, men bia, đậu xanh, đậu phộng, hạt điều, hạt dưa, rau má, rau muống, rau ngót, rau mùng tơi, cải xoong, rau răm, rau húng, rau cần....

Đối với sinh tố B₂, người lớn cần 1,5-1,5 mg/ngày trẻ em cần 0,5 - 1,5 mg/ngày

4- Sinh tố B₆: là men có hoạt tính giúp tế bào máu mau trưởng thành trong tuỷ xương. Tham gia chuyển hoá các chất béo, vận chuyển tích lũy oxy hoá, tổ hợp các chất béo. B₆ giúp cơ thể tăng trưởng khoẻ mạnh, các cơ phát triển đều đặn.

Thiếu B₆ trong cơ thể dễ dẫn đến viêm lưỡi, tổ chức xương chưa đầy, tế bào chưa trưởng thành, trẻ sơ sinh hay bị động kinh, cơ thể dư thừa chất mỡ, béo. Sinh tố B₆ có trong men bia, sữa, trứng, đậu nành, gan, tim, bầu dục, cà rốt, chuối, bắp cải. Lượng sinh tố B₆ cần thiết cho cơ thể là 0,5mg/ngày.

5- Sinh tố B₁₂: Sinh tố B₁₂ rất cần thiết cho việc cấu tạo đạm chất, giúp cơ thể tạo ra những hồng cầu

xoài, mít, lêkima... Đối với sinh tố A, người lớn cần từ 4000 - 5000 đơn vị/ngày, trẻ em cần từ 1500 - 5000 đơn vị/ngày.

2- Sinh tố B₁: Chức năng của loại sinh tố này là giúp cơ thể tiêu hoá thức ăn một cách nhanh chóng, giúp quá trình trao đổi chất được thực hiện một cách dễ dàng. Sinh tố B₁ còn giúp điều hoà hệ thần kinh, phân huỷ sản phẩm trong gan, làm tan rã chất axit-pysurich, khiến con người cảm thấy ăn ngon miệng hơn.

Cơ thể nếu thiếu B₁ sẽ rất dễ mắc bệnh đường tiêu hoá, áp huyết thấp, tim yếu, sưng gan, chóng mặt, người mệt mỏi, tiêu hoá bị xáo trộn, bắp thịt teo lại. Các dây thần kinh bị hại, thiếu phản xạ đầu gối và mất cá chân.... Sinh tố B₁ có trong cám, men bia, thịt nạc, mực khô, cá khô, chả lụa, nem chua, giá, nấm rơm, rau muống, ngũ cốc, hạt điều, đậu nành, đậu xanh, khoai lang, khoai mì....

Đối với sinh tố B₁, người lớn cần từ 1-1.6 mg/1ngày, trẻ em từ 0.5-1mg/ngày.

3- Sinh tố B₂: Chủ yếu là tạo ra một số men tham gia chuyển hoá chất glucôđ và protid, giúp tế bào cơ thể hấp thụ oxy, giúp mắt ở trạng thái bình thường nhìn rõ, giữ làn da tươi sáng, trẻ trung, phòng các bệnh về mũi, miệng. Mặt khác, thiếu sinh tố B₂ khiến cho cơ thể

chậm lớn, các bệnh viêm như viêm niêm mạc mắt, sợ ánh sáng, viêm niêm mạc lưỡi - môi, viêm da, sần da, mắt dễ bị chói bởi ánh sáng, lưỡi tím thâm và chùng quanh giác mô nổi chằng thịt những mạch máu đỏ.

Sinh tố B₂ có trong rất nhiều loại thực phẩm như thịt, gan, tim, bầu dục, trứng, sữa, men bia, đậu xanh, đậu phộng, hạt điều, hạt dưa, rau má, rau muống, rau ngót, rau mùng tơi, cải xoong, rau răm, rau húng, rau cần,...

Đối với sinh tố B₂, người lớn cần 1,5-1,5 mg/ngày trẻ em cần 0,5 - 1,5 mg/ngày

4- Sinh tố B₆: là men có hoạt tính giúp tế bào máu mau trưởng thành trong tuỷ xương. Tham gia chuyển hoá các chất béo, vận chuyển tích lũy oxy hoá, tổ hợp các chất béo. B₆ giúp cơ thể tăng trưởng khoẻ mạnh, các cơ phát triển đều đặn.

Thiếu B₆ trong cơ thể dễ dẫn đến viêm lưỡi, tổ chức xương chưa đầy, tế bào chưa trưởng thành, trẻ sơ sinh hay bị động kinh, cơ thể dư thừa chất mỡ, béo. Sinh tố B₆ có trong men bia, sữa, trứng, đậu nành, gan, tim, bầu dục, cà rốt, chuối, bắp cải. Lượng sinh tố B₆ cần thiết cho cơ thể là 0,5mg/ngày.

5- Sinh tố B₁₂: Sinh tố B₁₂ rất cần thiết cho việc cấu tạo đạm chất, giúp cơ thể tạo ra những hồng cầu

môi, chống mệt mỏi ở các giác quan và bệnh thiếu máu. Cơ thể nếu thiếu sinh tố B₁₂ dẫn đến đau bụng, tiêu chảy, ói mửa, thiếu máu, da vàng... Sinh tố B₁₂ có thể tìm thấy trong gan, tim, bầu dục, cá, gà, vịt, ngan...

6- Sinh tố PP: Là một trong thành phần các men ở hô hấp giúp đỡ co giãn mạch dễ dàng tốt hơn, ngừa bệnh sần da, giúp sự biến thể chất thủy tinh, ngăn ngừa các bệnh răng miệng. Thiếu sinh tố PP sẽ gây rối loạn hô hấp, tăng tính dễ kích thích, buồn bực, đau đầu, lo lắng, sợ sệt, da khô, chảy nước bọt nhiều, đắng miệng, thần kinh, di tiêu chảy, bệnh phong da sần, . Sinh tố PP có trong gan, cật, thịt nạc, gà, vịt, đậu phộng, trứng sữa, đậu xanh, đậu nành, ngũ cốc nguyên hạt.

Sinh tố PP, người lớn cần từ 17 - 21 mg/1ngày, trẻ em cần 6- 16 mg/ngày.

7- Sinh tố P: Duy trì độ mềm dẻo của thành mạch mạnh, giúp tích lũy sinh tố C trong các mô. Thiếu sinh tố P trong cơ thể dễ dẫn đến cơ thể mệt mỏi, xuất huyết dưới da... Sinh tố P có trong trà chanh, mật hoa thiên lý, hoa hồng, hoa bí rợ (ngô), hoa cải...

8- Sinh tố C: Đây là một sinh tố rất quan trọng đối với cơ thể, nhất là đối với làn da. Sinh tố C tham gia chuyển hoá các chất khoáng, giúp da dễ hồng hào, tươi mát, chống lại các bệnh truyền nhiễm, giúp các vết

thương mau lành, ngừa bệnh phong suyễn, lợi, răng bền, đẹp, tuổi thọ cao. Cơ thể nếu thiếu sinh tố C sẽ dẫn đến da khô nứt nẻ, dễ mắc bệnh răng miệng, hơi thở có mùi hôi, đau các khớp xương, tiêu chảy, chảy máu trong cơ, khớp, hay bị chảy máu chân răng, thiếu máu, cơ thể mệt mỏi, kém ăn. Sinh tố C thường có trong các loại quả mang độ chua nhiều như cam, quýt, bưởi, chanh, ổi, xoài, chôm chôm, na, mận, măng cầu, hồng xiêm, khế, rau cải, rau muống, đậu cô ve....

9- Sinh tố D: giúp cho cơ thể phát triển một cách khoẻ mạnh, xương cứng cáp, răng chắc, đều, ngừa được chứng kinh phong. Thiếu sinh tố D cơ thể sẽ sinh bệnh, dẫn đến thai yếu, yếu phổi, răng, xương phát triển không hoàn toàn, ốm còi, trẻ em chậm lớn chậm biết đi. Sinh tố D có trong gan, trứng, tim, tôm, cua dừa...

10- Sinh tố K: Tham gia trong các quá trình đông máu, tăng thẩm thấu thành mạch. Thiếu sinh tố K, cơ thể rất dễ bị rối loạn trong quá trình tuần hoàn máu, ức chế sự đông máu, nghĩa là bị chảy máu không ngừng khi bị đứt, trầy xước, mổ... Sinh tố K có trong bắp cải, gan, rau muống, các loại đậu, cà, xà lách. Mỗi ngày, cơ thể cần 0,001 mg

11- Sinh tố E: Ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng sinh sản, giúp điều hoà vận mạch, nhất là mao mạch,

giữ được hồng huyết cầu đỡ bị huỷ hoại khi gặp các chất oxy hoá. Thiếu sinh tố E sẽ dẫn đến yếu cơ, cứng khớp,teo xương, sự chuyển hoá các chất trong cơ thể bị rối loạn, giảm khả năng vận chuyển oxy trong máu, gây thiếu oxy ở mô, xuất huyết não, viêm da, viêm khớp, sự phát triển dậy thì bị chậm lại.

Sinh tố E có trong dầu thực vật, lúa mì, đậu phộng, nành trứng, giá, đậu, gan, tim, bơ, thịt, các loại rau quả tươi. Cơ thể mỗi ngày cần 5 mg sinh tố E.

Ngoài 11 loại sinh tố trên đây, cơ thể con người còn cần các loại chất dinh dưỡng sau:

1- Chất đạm (Protid): Giúp tăng khả năng đề kháng của cơ thể con người đối với các bệnh trong sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra, nó còn giúp cho cơ thể tăng cường thể chất, cấu tạo và tái tạo các mô, cung cấp năng lượng. Thiếu chất đạm, cơ thể sẽ chậm lớn, dễ bị mắc các chứng suy nhược, trí tuệ chậm phát triển, ăn không ngon miệng, da có quầng ở miệng, nách, háng, tay mắc chứng gàu dũ... Chất đạm có trong sữa, thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc, mực, lươn, trứng, đậu nành, các loại đậu hạt như đậu xanh, đậu trắng, đậu đỏ, đậu phộng, mè, hạt sen, hạt điều, hạt dưa. Cơ thể cần 0,5 g/ngày

2- Chất đường: cũng rất quan trọng đối với cơ thể con người. Đường hay còn gọi là glucô cung cấp nhiệt

lượng, giúp cơ thể tiêu hoá các chất dinh dưỡng khác. Thiếu đường rất dễ dẫn đến tình trạng mệt mỏi, kém ăn, ốm, yếu, đói.

Đường có trong các loại ngũ cốc như gạo, nếp, bắp, đậu hạt, lúa mì, kẹo, nước, ngọt, mạch nha. Nhu cầu hàng ngày của cơ thể đối với người lớn cần 6-8 g/kg thể trọng. Trẻ em cần 10-10g/kg thể trọng.

3- Chất béo: Cung cấp cho cơ thể một lượng chất béo cần thiết, giúp thân thể tròn đều, chắc, da dẻ mịn màng, sáng bóng. Ngoài ra, chất béo còn cung cấp cho cơ thể các axit béo cần thiết. Thiếu chất béo dẫn đến cơ thể ốm yếu, lở ngoài da, sưng thận, dễ bị mệt mỏi, ốm đau. Chất béo có trong dầu dừa, dầu mè, bơ sữa... Nhu cầu hàng ngày cơ thể cần 0,7-1,5 g/kg cơ thể.

4- Khoáng chất: Rất cần thiết cho sự tăng trưởng và giữ gìn xương, răng, điều hoà khả năng nhạy cảm của các bắp thịt, nhất là nhịp đập điều hoà của tim. Khoáng chất bao gồm chất vôi, sắt, đồng, iốt,... Mỗi loại lại có chức năng riêng trong quá trình cấu tạo cơ thể.

a- Chất vôi: Có khả năng giúp máu đông một cách dễ dàng, giúp cho sinh hoạt của não và cơ được bình thường ngăn ngừa bệnh ốm còi, điều hoà khả năng nhạy cảm của các bắp thịt, nhất là tim, giúp xương và răng cứng cáp, bền đẹp.

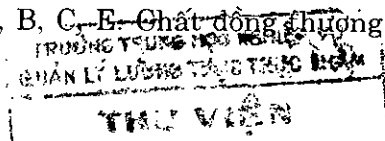
Cơ thể thiếu chất vôi sẽ mắc bệnh kinh phong, còi xương, hay lo sợ, tức giận vô cớ, tiêu hoá kém, xương và răng phát triển không đều.

Những thực phẩm có chứa chất vôi như bắp cải, các loại có lục tố như: tôm, cua, ốc, lươn, các loại sữa, trứng, các loại đậu: xanh, đen, tương. Nhu cầu hàng ngày của cơ thể người bình thường là 0,5 - 1 g/ngày. Phụ nữ có thai và trẻ em cần gấp đôi

b- Chất lân: Đặc biệt quan trọng cho tổ chức thần kinh, lân kết hợp với chất vôi giúp cơ thể cấu tạo và giữ gìn xương, răng, điều hoà cơ thể hấp thụ các chất dinh dưỡng khác, ngăn ngừa bệnh còi xương. Thiếu chất lân khiến xương và răng phát triển không đều, yếu. Chất lân tồn tại ở những thực phẩm như trứng, gan, đậu nành, đậu phong, hạt điều, thịt, rau muống, sữa, cà chua, khoai tây, măng, su su.

c- Chất sắt: Rất cần thiết cho sự cấu tạo của hồng huyết cầu, giúp cho da dễ hồng hào, mềm mịn. Thiếu chất sắt dễ dẫn đến cơ thể mệt mỏi, da dễ xanh xao, thiếu máu. Chất sắt có trong: Sò, tôm, đậu nành, rau muống, ốc, gà vịt, ngan, mỡ, gan, tim, cật.

d- Chất đồng: Có khả năng giúp các chất biến thành huyết sắc tố, tăng sức đề kháng điều chỉnh sự hấp thụ sinh tố A, B, C, E. Chất đồng có trong



hực phẩm có nhiều chất sắt. Cơ thể cần từ 2-3 mg/ngày.

e- Chất iốt: Giúp cơ thể mau lớn. là nguyên liệu cần thiết để tuyến giáp mang cấu tạo thyroxine. điều hoà các hoạt động biến thể trong người. Thiếu iốt dễ sinh bệnh bướu cổ, chậm lớn, trí não kém phát triển. Chất iốt có trong dầu, gan cá, cá biển, tôm, sò, huyết tôm hùm, rau quả, ngũ cốc, trái cây, các loại sữa. Nhu cầu của cơ thể cần 0.1 - 0,2 mg/ngày.

4- Nước: Giúp vận chuyển các chất trong cơ thể, giúp điều hoà thân nhiệt, bảo vệ các cơ quan chống chấn động. Nước có trong nhiều loại thực phẩm, nhất là những thực phẩm tươi xanh như rau, hoa quả. Thiếu nước dễ khiến cơ thể bị nhiễm độc, máu bị cô đặc nên sự tuần hoàn bị suy sụp nghiêm trọng, huyết áp hạ, tim suy, thận yếu, phù thũng.

Như vậy, người nội trợ cũng cần phải căn cứ vào thể trạng và sức khoẻ của mình để lựa chọn những loại thực phẩm phù hợp và có lợi cho cơ thể.

D) CÁCH LỰA CHỌN CÁC LOẠI THỊT.

Do nhu cầu ăn uống của con người ngày càng cao cho nên các loại thịt gia súc, gia cầm cũng được bày bán, chế biến rất nhiều. Để lựa chọn được miếng thịt

ngon, tươi, vệ sinh, người mua không chỉ hiểu biết được được điểm của loại thịt mình cần mua, mà còn phải lựa chọn nơi bán sạch sẽ, an toàn vệ sinh. Người mua cần phải phân biệt được sự tươi ngon tự nhiên của miếng thịt với vẻ tươi ngon nhân tạo bằng các chất kích thích, hóa học.

1.Thịt lợn

Đây có lẽ là thực phẩm thông dụng nhất trong bữa cơm của gia đình. Nhưng lợn cũng là loại động vật dễ bị mắc bệnh như lợn gạo, lợn ốm... Hơn nữa việc giết mổ và bày bán chúng cũng rất dễ gây nhiễm khuẩn. Khi lựa chọn mua thịt, người mua nên chọn thịt những con lợn không bé quá, không to quá. Những con lợn khoảng 70 - 80 cân sẽ cho những miếng thịt ngon, đầy đủ chất dinh dưỡng. Thịt phải có màu hơi hồng, săn chắc, da mỏng, khi lấy ngón tay ấn vào thịt mà không để lại dấu vết gì trên miếng thịt thì đó là thịt tươi. Những thớ thịt có da dày, mỡ vàng, màu đỏ tươi là thịt lợn nái hoặc lợn già ăn sẽ không ngon và không đảm bảo thành phần dinh dưỡng. Thịt tươi ngon thường trông có vẻ ươn, mặt thịt bóng, miếng thịt không nhão, chảy xệ, không có mùi vị lạ như ôi thiu, mùi hàn the, mùi thuốc kháng sinh. Nếu mua thịt có xương, thớ thịt phải dính chắc vào xương, tránh mua loại thịt rời xương, vụn.

Khi miếng thịt mà có mề vàng, da lở loét, lồi lõm không bằng phẳng, thớ thịt biến màu khác thường, mề có màu vàng hoặc thịt có những hạt trắng lốm đốm như hạt gạo thì không nên mua. Những loại thịt này thường chứa rất nhiều vi khuẩn gây bệnh cho con người như giun, sán, ung thư, gan,... Những loại thịt mà khi ấn ngón tay vào thường để lại vết nhưng bỏ tay ra thịt nở lại như thường là thịt kém chất lượng, không tươi ngon. Thịt ôi là thịt để lại dấu vết lâu, không biến mất, màu thịt ngả sang màu xanh xám, bên ngoài có nhiều nhớt và bốc mùi thiu. Vào mùa hè, loại thịt này có rất nhiều bởi tiết trời oi, nóng dễ làm thịt biến chất, tiếp xúc nhiều vi khuẩn.

Mặt khác, người mua cũng cần phải cần biệt được các loại thịt lợn để mua phục vụ cho món ăn mình định chế biến.

Thịt nạc vai thường là miếng thịt vừa có mỡ, vừa có nạc, nhưng nên chọn những miếng thịt ít mỡ dính vào bì đó là lợn nạc, không ăn thức ăn tăng trọng. Khi cắt ngang thớ thịt thường có những vân mỡ trắng.

Thịt ba chỉ hay còn gọi là thịt rọi. Khi mua cần phải chọn miếng thịt ít mỡ, mỏng vừa phải, nạc ở sát da bì, da bì mỏng, nhẵn, không có mỡ bèo nhèo.

Thịt móng sấn là thịt có thớ nạc dày, mỡ mỏng bì mỏng. thịt ngon thường không tách rời giữa phần nạc và mỡ nên lựa chọn những miếng thịt có độ dày vừa phải, tươi ngon.

Thịt thăn cần lựa chọn thăn non, không dính mỡ, thớ thịt màu hồng nhạt.

Khi mua chân giò nên chọn chân giò vừa nhỏ xương lại nhiều nạc, ít mỡ, da mỏng, thịt không nát, vụn.

Mỡ: nên chọn mua mỡ ở phần lưng, có độ dày, màu trắng sê cho nhiều nước và không có mùi hôi. Khi mua mỡ là phải chọn mỡ lá tươi, có lớp mỡ dày trắng trong, lớp màng của lá mỡ màu trắng hồng lá mỡ mỏng màu trắng đục, màng hơi xanh là mỡ lợn nái, lợn gầy lấy được ít nước mỡ và có mùi hôi. Khi làm các món xào nấu cần ít mỡ như giò, chả, thì nên chọn mỡ gáy.

Sườn: có hai loại là sườn nạc và sườn canh. Khi mua sườn nạc cần phải lựa chọn những miếng có nhiều sụn, xương nhỏ, thịt dày, đặc biệt thịt phải có màu hồng tươi dính chặt với xương, không nên mua loại thịt đã rời khỏi xương hoặc vụn, nát.

Để chọn được miếng sườn canh ngon cần phải chọn dễ xương sườn nhỏ, nhiều thịt nạc có lẫn mỡ nhưng không nên lấy loại có dính mỡ bèo nhèo, thịt mỏng.

2. Thịt bò

Khi mua thịt bò nên chọn miếng thịt có màu đỏ tươi, thớ thịt khô, dẻo, mịn, gân trắng đẹp, nhỏ như sợi mì ở giữa thớ thịt, mỡ có màu vàng tươi. Khi ăn tốt nhất nên mua thịt bò cái vì thịt bò cái mềm, không dai, thớ thịt mịn. Thớ thịt nhỏ, thịt và mỡ trắng, ăn mềm là thịt bò non. Những miếng thịt mà mỡ có màu vàng xám, thớ thịt to, màu đỏ sẫm thì không nên mua bởi đó là thịt bò già. Đặc biệt khi thấy miếng thịt nổi lên những hạt màu trắng đục, thịt ngả màu nâu xám, có mùi hôi thì đó là bò bị bệnh, ăn rất nguy hiểm. Cũng nên lựa chọn kỹ để tránh nhầm lẫn với thịt trâu. Thịt trâu có màu đỏ tươi, thớ thịt nhỏ, mỡ nhiều và trắng. Thịt trâu ăn dai và không ngon, ngọt như thịt bò.

3. Thịt gà

Khi mua gà nên chọn con khỏe mạnh. Lông màu sáng, mào đỏ tươi, chân thẳng nhẵn không đóng vảy, ức dày. Không nên mua những con có hậu môn ướt, bầu diều phồng lên no tròn, trong miệng có nước dãi chảy ra, mào xám trắng. Nên lựa những con vừa ăn, không già quá mà cũng đừng non quá. Gà già thường có mào màu xám, lông lúi xùi, khô cứng, da trắng xám. Loại này ăn không ngon, thịt dai, ít thành phần dinh dưỡng. Nếu có điều kiện, bạn nên chọn loại gà mái tơ, tức là

những con sắp đẻ. Loại gà này lườn to, mỏ đỏ chót, hậu môn nhỏ, thịt mềm, ngọt, ít mỡ. Nếu không bạn có thể chọn những con có chân vàng và nhỏ, da màu vàng nhạt, thịt săn chắc, lông mỡ màng. Gà trống thiến thường rất nhiều thịt, béo, nên chọn con mào ngắn có màu tươi đỏ, lông mượt mà, mình tròn trịa, chân có cự ngắn.

Khi mua gà làm sẵn cần phải xem xét kỹ lưỡng và để mua phải gà toi. Khi đó, người mua phải chú ý qua sát màu da của chúng. Nếu là gà tươi ngon thì sẽ có da màu trắng ngà hoặc hơi vàng nhẹ, còn da gà vàng sậm một cách bất thường là do phẩm màu chứa lượng lớn các chất hoá học ngấm vào thịt, rất dễ gây ngộ độc. Thịt gà phải có màu hồng nhạt, khô chắc, không nên mua loại thịt gà ngả màu, rữa, ôi. Để biết được gà non hay gà già, bạn có thể dùng tay sờ vào phần chóp xương dưới lườn, thấy mềm là gà tơ, cứng là gà già, hoặc bạn có thể dùng tay bóp vào chỗ cuống họng của chúng. Nếu cứng là gà già, nếu mềm là gà non. Hiện nay, trên thị trường có hai loại gà phổ biến là gà Tam Hoàng hay còn gọi là gà Công nghiệp và gà ta. Gà công nghiệp có ưu điểm là cân nặng, nhiều thịt nhưng thịt của chúng ăn không ngon, ăn nhũn, bở. Khi chế biến thường bị nát. Thịt gà ta ăn ngọt, thớ thịt săn chắc, dễ chế biến. Các món ăn từ gà như luộc, hấp, nấu đông. Để phân biệt

được hai loại gà này rất dễ dàng. Gà công nghiệp bao giờ cũng có da màu vàng và da thường rời khỏi thịt, thịt sờ vào thấy mềm. Gà ta có da màu trắng ngà, cầm thấy chắc tay, thịt săn chắc, có màu trắng hồng.

4. Thịt ngan - vịt

Cũng giống như gà, khi chế biến, bạn nên chọn con vừa ăn, không già mà cũng không non. Đặc biệt là vịt không nên mua những con còn non vì thịt nhạt, nhiều xương và da, hơn nữa lông măng của chúng rất nhiều, chó lông nhốt hết dẫn đến thịt có mùi hôi, không thơm ngon. Bạn nên lựa chọn những con vịt có ức tròn, da cổ và da bụng đầy, xách nặng tay, mọc đủ lông. Đối với ngan bạn nên chọn con khoảng 2-3 kg vì ngan lúc đó béo, non, vừa ăn. Khi mua cần để ý nếu thấy mỏ nhỏ và úng là ngan - vịt già, mỏ to và mềm là ngan - vịt non. Với ngan và vịt bạn nên chọn mua con trống vì chúng có nhiều thịt và ăn không dai. Không nên mua những con có hậu môn ướt, trong miệng có nước dãi chảy ra, lông thô cứng, chân xù xì, điều phòng to quá cỡ.

5. Thịt chim

Ta có thể chọn chim cú, chim bồ câu để chế biến được những món ăn ngon. Khi mua không nên chọn con già quá, cũng không non quá bởi chim già sẽ cho thịt

dai, xơ, không thơm ngọt. Nên chọn những con chim béo bằng cách lấy tay sờ ức và da dưới bụng của nó. Nếu thấy ức to thì là chim béo, da dưới bụng dày và mỏng mỏng như có mỡ là loại chim ngon. Tốt nhất, nên chọn những con chim bồ câu chưa rụng hết lông, mỡ và ức đầy. Mặt khác, cũng cần phải chú ý xem xét mùa vụ thì mới chọn được chim béo.

Các loại chim cu, gà nước, chim cò, bồ câu có thịt dai, thích hợp với món quay, nấu cháo, hầm. Khi làm các món lăn bột chiên, xào, dồn thịt rôti... thì chọn chim giẻ, chim sẻ, vì các loại chim này có thịt mềm, ngọt, dễ chế biến.

CÁCH PHÂN BIỆT THỊT GÀ VỊT ĐÃ BƠM NƯỚC

- Lật cánh kiểm tra kỹ dưới nách, nếu bị bơm nước sẽ có một chấm đỏ nhỏ, xung quanh vết nước phồng lên ó màu đen. Để một thời gian, màu đen sẽ phát tán rộng ra

- Thịt gà vịt bị bơm nước, nếu ta vỗ vào sẽ có tiếng êu bình bình.

- Dưới da vịt bơm nước, nếu lấy tay ấn vào, sẽ có âm giác trơn.

- Ấn tay vào vùng ức, bụng gà, vịt, nếu có bơm nước, làn da sẽ bị rách, nước chảy ra ngay.

II/ CÁCH LỰA CHỌN CÁC LOẠI THỦY HẢI SẢN

Các loại thủy hải sản được sử dụng trong bữa ăn hàng ngày hiện nay rất đa dạng như cá, tôm, cua, nghêu, sò, ốc, hến, lươn, trạch, ba ba, ếch... Tuy nhiên không phải lúc nào loại thực phẩm này cũng đảm bảo an toàn vệ sinh cũng như an toàn trong sức khoẻ con người. Hiện nay, các nguồn thủy - hải sản này không chỉ sinh trưởng tự nhiên mà còn được con người nuôi trồng, tạo giống. Việc áp dụng khoa học kỹ thuật trong nuôi trồng thủy sản và đánh bắt cũng ảnh hưởng rất nhiều đến sức khoẻ của con người. Người ta có thể chế tôm cá ăn những thức ăn tăng trọng liều cao và nguy hiểm hơn những thức ăn này lưu tiêu trong bụng có thể dẫn đến các chất hoá học ngấm sâu trong thịt cá. Khi đem bán ở chợ, để giữ được tôm cá tươi lâu, họ dùng thuốc kháng sinh hoặc phân u rê để ướp cá. Điều này cũng ảnh hưởng đến sức khoẻ con người. Hơn nữa, hiện nay có nhiều loại cá mang trong mình chế độc cực mạnh có thể gây tử vong cho con người. Chẳng hạn như cá nóc, bạch tuộc... Đã có rất nhiều ca ngộ độc khi ăn thịt cá nóc hay nuốt mật cá chép. Chính vì thế người nội trợ khi muốn mua các loại thủy hải sản này cần phải có sự lựa chọn kỹ càng để vừa mua được loại

thực phẩm ngon, vừa đảm bảo an toàn sức khỏe cho người thân.

CÁ

Cá nước ngọt có rất nhiều loại khác nhau: Cá trắm, cá chép, cá trôi, cá mè, cá rô, cá chuối (quả), cá trê.. Khi mua, tốt nhất nên lựa chọn những con đang còn sống, tròn mắt ngời sáng, sạch và đầy. Mang đỏ hồng không có nhớt và không có mùi hôi, vẩy tươi sáng bóng lánh dính chặt vào thân, bụng cá không phình, không bị vỡ, hậu môn nhỏ, lõm hoặc phẳng. Thịt cá rắn chắc dính chặt vào xương. Cá có mùi tanh đặc trưng, không xuất hiện mùi lạ. Không nên chọn những con thân dẹt cứng đờ, hoặc mềm nhũn, mắt trắng đục, lõm và không mang xám nhợt nhạt hoặc nâu tím có nhớt bẩn và có mùi hôi thối. Cá ương thường là những con vẩy không sáng hoặc mờ, lỏng lẻo, dễ tróc, có mùi hôi, ương, bụng phình, hậu môn lồi hoặc đốm đỏ bầm, thịt mềm, dùng ngón tay ấn vào để lại vết ấn trong thời gian lâu, thịt không dính liền với xương mà tróc ra một cách dễ dàng.

Khi mua những loại cá có màu đen như cá rô, cá trắm đen, cá trê, cá chuối (quả) nên chọn những con còn sống, thịt của chúng ngọt và thơm. Cá đã chết, ăn không có chất ngọt lại có mùi tanh khó chịu.

Cá nước mặn cũng có nhiều loại khác nhau, nhưng thông thường những loại cá có giá trị sử dụng cao là cá thu, cá hồng, cá song, cá bạc, cá trích... Thường thì cá biển khi bán cho người mua đều đã bị chết và họ phải bảo quản bằng nhiều phương pháp khác nhau để giữ cho cá được tươi lâu, không bị ươn thối. Khi mua cá biển, người mua phải chọn những con mắt trong, mang đỏ tươi, thân cứng và không bị tróc vảy là cá còn tươi. Các loại cá không có vảy như cá nục, cá thu thì lấy ngón tay ấn nhẹ lên thân cá thấy thịt chắc, không có vết lõm là cá còn tươi. Ngoài ra, những con cá quá lớn, người bán thường cắt sẵn từng khúc để bán. Người mua cần lưu ý với loại thực phẩm này bởi nó rất dễ nhiễm vi khuẩn, mất vệ sinh và khó phân biệt cá tươi hay cá ươn. Khi mua cần phải lựa chọn những khoanh cá còn máu tươi, thịt cá săn chắc, không thun giãn, thịt dính chặt vào xương, bề mặt thịt không để lại vết lõm khi ấn tay vào.

Một điều rất quan trọng khi lựa chọn cá, chúng ta phải phân biệt được những con cá có độc. Cá độc có thể là những con cá bị trúng độc do nước bị nhiễm các chất hoá học, nếu không cẩn thận có thể bị ngộ độc hoặc gây bệnh.

Một số biểu hiện của cá có nhiễm độc là

Mang cá trứng độc có màu đỏ sẫm, phần mang không nhẵn, có mùi hôi thối khác thường. Nếu có mùi thuốc nổ có nghĩa là cá được đánh bắt bằng thuốc nổ không nên ăn.

Khi xem mắt cá nếu thấy hai mắt đục ngầu, mất sự tinh nhanh bình thường thì không nên mua.

Khi mua phải để ý đến cơ thể của cá. Nếu cá đầu to, đuôi bé, sống lưng uốn khúc, đã chuyển màu vàng, phần đuôi chuyển màu đen thì đó là cá bị nhiễm độc.

Một số dấu hiệu nhận biết cá nóc. Cá nóc thường không có vảy rõ như các loài cá khác. Thân cá nóc thô ráp, sần sùi có nhiều đốm màu khác nhau, mình cá ngắn với lưng lỏm chỏm đầy gai. Con dài nhất không quá 28 cm nặng không quá 1 kg và thường dưới 0,5 kg. Bụng cá phình tròn ra, thân tròn đuôi nhỏ dần. Cá nóc là thực phẩm rất độc vì thế cần phải chọn lựa kỹ càng.

TÔM

Tôm dùng để chế biến thức ăn ngon, tốt nhất vẫn là tôm còn tươi sống. Nếu tôm không còn sống thì vỏ phải cứng, màu trong xanh (đối với tôm bể), màu trắng đục (đối với tôm đồng), đầu bám chắc vào thân mới là tôm

còn tươi. Nếu tôm đã biến sang màu xám nhạt hay màu hồng, đầu long ra khỏi thân, mắt tôm có những vết xám và đục, vỏ rít, không còn bóng, mình tôm mềm nhũn có màu thì không nên mua. Nếu khi mua về, luộc chín tôm có màu tối bẩn, mùi vị ương thiu, đuôi mềm nhũn, thịt bở thì không nên ăn. Khi mua tôm, người nội trợ tốt nhất nên chọn tôm còn đành, rắn chắc, nếu tôm vẫn còn đang bật, nhảy thì càng tốt. Không nên mua tôm có màu đen ở đầu, có mùi khai. Mua tôm tươi về chưa nấu ngay có thể ngâm ngập tôm vào nước muối để tyrosin khỏi bị oxy hoá. Dân gian có câu "Đắt như tôm tươi", vì thế tôm tươi có đắt nhưng sẽ an toàn và chất lượng, không nên vì tham rẻ mà mua phải tôm ương, thối, ăn sẽ không ngon mà còn rất dễ bị mắc bệnh.

CUA - GHE

Khi mua cua nên chọn những con còn sống, bò lổm ngổm. Nên lựa chọn cua ngon bằng cách lật ngửa cua ra, dùng ngón tay ấn mạnh lên yếm cua, yếm cứng, không bị lún xuống là cua nhiều thịt béo. Nếu yếm mềm, càng mềm, có nước trắng như sữa chảy ra là cua "bấy" hay còn gọi là cua non. Mặt khác, nên chọn những con có yếm to, bởi đó là những con cua cái sẽ cho nhiều gạch đỏ hơn cua đực. Cua cái bao giờ cũng nhiều

thịt và béo hơn cua đực. Khi cua có que, càng bị rụng, có mùi ươn, càng, mai cua mỏng nước thì không nên mua vì loại cua này ăn không ngon, không đủ chất dinh dưỡng. Cua đồng ngon là những con có mai gồ lên, cứng, chắc, khi nấu canh riêu, nước đặc và ngon hơn. Nhất thiết không được mua cua chết vì cua chết sẽ bị nhiễm khuẩn, gây độc tố, ảnh hưởng đến sức khỏe của con người, hơn nữa món ăn sẽ có mùi khai khó chịu.

CHỌN CUA BIỂN: Nên mua vào khoảng tháng tư, tháng năm vì đó là thời điểm cua béo nhất. Khi mua, nên chọn những con còn nguyên càng và chân, mai có màu xám xám, các gai ở hai đầu của mai không bị sứt gãy. Đặt cua lên lòng bàn tay sẽ thấy các khớp càng cua co duỗi nhanh nhạy.

CHỌN BA BA: Ba ba là loại thuộc thực phẩm ít phổ biến, vì vậy, người mua thường khó chọn được loại ba ba có thịt ngon. Khi mua ba ba, nên chọn những con có mai màu xanh nước biển bởi loại này có thịt ngon, ngọt, dai chắc hơn loại có mai màu vàng như cát vàng. Tốt nhất nếu chọn ba ba đực vì thịt ba ba đực ngon hơn ba ba cái.

VÂY CƯỚC: Chọn các sợi vây trắng, mỏng như

cước, thơm, không mốc, không hôi, không lẫn nhiều tạp chất (Sạn, rác)...

BÓNG CÁ: Chọn bóng trắng, dày, không mốc không hôi.

MỰC: Nên chọn những con mực mình dày, đầy đặn, thịt tươi, sáng, da bên ngoài không bị rách nát, có màu tím nhạt hoặc màu trắng đục. Không nên chọn mực mà đầu, râu mực đã rơi rụng khỏi mình, đó là mực ương. Nên mua mực còn nguyên ống mực, tránh mua những con mà ống mực bị vỡ loang lổ, có mùi tanh, hôi khó chịu.

CÁ KHOAI: Cá khoai mà nấu với canh rau cần và một ít miến ăn sẽ rất ngon và ngọt. Nhưng cá khoai có thịt mềm, nhũn nên rất khó giữ cá tươi lâu. Khi mùa cá khoai chú ý nên chọn những con mắt sáng, da sáng, mình thịt đầy đặn, dai. Tránh mua những con có biểu hiện thịt ôi, rữa, vây và đuôi rụng rời. Mua cá khoai về cần phải sơ chế ngay mới ngon, tránh để cá ương, ăn sẽ có mùi tanh nồng.

ỐC

Họ nhà ốc cũng có rất nhiều loại khác nhau và đây

cũng là loại thực phẩm có rất nhiều chất đạm. Khi chọn mua ốc, chúng ta nên chọn những con ốc còn sống bằng cách dùng tay đụng nhẹ vào cái mai ốc thì ốc sẽ khép kín mai lại. Ốc mập, béo là những con đầy miệng. Không nên chọn những con có mùi hôi, mũi thụt sâu vào trong vỏ ốc, thả vào nước thì nổi lênh bênh. Chọn mua ốc để chế biến thức ăn tốt nhất nên chọn mua vào tháng 8 âm lịch bởi vì đây là thời vụ ốc biều béo nhất. Không nên mua ốc vào tháng 5 âm lịch vì đây là thời kỳ ốc sắp đẻ, trong ruột ốc sẽ có nhiều ốc con, mình ốc lại gầy, ăn không ngon, có mùi tanh.

NGHÊU, SÒ, HẾN.

Đây cũng là những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao vì thế khi chọn mua, chúng ta nên chọn những con to, béo, và tốt nhất là những con đang còn sống. Những con còn sống là những con rất chắc, cứng, mở miệng, sờ tay thì khép ngay miệng lại. Không nên mua những con đã há miệng hoặc ngậm miệng chặt, có mùi hôi thối.

Khi mua hến nên chọn những con đều tay, vỏ có màu xanh nâu, tươi sáng, mép vỏ hến có màng trắng nõng. Đây là những con hến còn sống, tươi béo, dễ nhặt và dai thịt. Không nên mua hến quá nhỏ, vừa nhặt dai ầu, vừa ít thịt, nhiều vỏ, ăn không ngọt, ít chất đạm.

ẾCH - NHÁI.

Khi làm các món dồi, chiên, xào, lẩu, nên chọn ếch có độ lớn từ 150 - 200 gr một con. Khi mua ếch nên chọn những con có đùi to, cựa dầy, thịt mềm, chắc. Khi làm các món băm, nấu, kho... thì chọn con có độ nhỏ vừa phải. Đặc biệt nên chọn những con còn sống, khỏe, ánh mắt tinh nhanh, không nên chọn những con đã chết, ánh mắt lơ đãng, chân tay khẳng khiu. Nếu ếch - nhái đã chế biến sẵn phải chọn con thịt dẻo, màu hồng nhạt, thịt ăn chắc, không xuất hiện mùi lạ.

TÔM BIỂN.

Tôm biển tươi thịt phải sáng màu, mùi tanh nhưng có vị giòn ngọt. Không nên mua tôm biển ướp khi màu bị đổi, trông thấy thân thâm phần vỏ ngoài.

CUA BIỂN

Vào khoảng tháng 4,5 là thời gian cua biển béc nhất, con cái rất nhiều gạch, con đực ít hơn. Ở vùng duyên hải, thì dễ mua cua biển tươi. Nội chung các loại cua mua vùng xa duyên hải đều đã chết cả rồi, nên chọn loại còn mang, cang, chân, mai có màu xám xám. Các gai ở đầu của mai vẫn còn, không bị sứt gãy. Bạt hãy thử đặt con cua vào lòng bàn tay, nếu thấy cái

khớp xương cơ duỗi nhanh nhạy. đủ các điều kiện trên thì là cua tươi.

SÒ

Loại sò tươi và ngon là sò có màu vàng nhạt, to bằng nắm đấm trẻ con, loại nhỏ và màu đen thì không nên mua. Mua đem ngâm nhưng không quá lâu.

HẢI SÂM

Vì chủng loại thì hải sâm rất đa dạng, nhưng ngon nhất là loại thích sâm (sâm có gai), to mình, thịt dày, không dính cát, trên lưng có những cái gai thịt đâm ra.

TRỨNG

Khi mua trứng nên chọn quả vỏ màu trắng hồng, suôn tròn, cầm trên tay lắc. Nếu thấy lục ục bên trong là trứng hỏng, còn không là trứng tươi. Hoặc ta có thể phân biệt bằng cách ngâm trứng trong nước. Trứng tươi nặng hơn trứng để lâu ngày. Do đó, nếu bỏ trứng vào chậu nước, trứng tươi sẽ chìm sâu trong đáy chậu và trứng nằm ngang, nếu trứng nổi lên lơ lửng hay nổi lên hẳn bề mặt nước là trứng đã để lâu ngày. Ăn loại trứng này rất hại cho sức khỏe con người. Lúc đập trứng, lòng trứng thu gọn quanh lòng đỏ, khi luộc lên lòng đỏ nằm chính giữa, không sát vào bên nào thì là trứng tốt.

Ngược lại nếu khi đập ra hay luộc chín mà lòng đỏ và lòng trắng lẫn lộn nhau thì đó là trứng cũ. Tốt nhất, khi mua trứng, bạn nên chọn những trứng tươi sạch, màu sáng bóng, hơi hồng. Đó là những quả trứng tươi, đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng cho sức khỏe. Không nên ăn những quả trứng có mùi hôi thối, lòng đỏ vỡ, hoặc chảy thành nước, có thể có màu xanh xanh.

III) CÁCH LỰA CHỌN RAU QUẢ

Hiện nay, trên các thửa ruộng rau xanh tốt, những luống rau xanh mướt, trông rất là ngon mắt, nhưng ở đó lại hàm chứa biết bao yếu tố độc hại vô cùng nguy hiểm đối với con người. Để đạt được năng suất cao hoặc để tiêu diệt các loại sâu rầy, đặc biệt là đối với một số loại rau quả dễ bị sâu phá hại. Một số nông dân đã sử dụng quá nhiều phân bón hoá học hoặc phun thuốc trừ sâu với liều lượng vượt quá mức an toàn, khiến cho các loại rau luôn luôn hàm chứa một lượng lớn chất độc hại như thuốc sâu, phân bón, nước thải... Với tâm lý người tiêu dùng luôn luôn tìm những loại rau quả xanh mướt, trông rất ngon mắt để mua cho nên thường mua phải những loại rau quả như trên. Chính vì vậy, người mua rau quả không chỉ nên chọn cho mình một địa chỉ mua hàng tin cậy mà còn phải tinh mắt phát hiện ra những giống rau quả xanh ngon một cách tự nhiên. Người nội

trợ có thể tham khảo một số ý kiến lựa chọn rau, củ, quả dưới đây.

RAU CẢI XANH:

Đây là một loại rau rất dễ ăn, ngọt, bổ, và mát. Cải xanh có rất nhiều loại như cải xoong, cải ngọt, cải thìa, cải cúc... Khi lựa chọn nên chọn những cây có lá dày màu xanh muốt, không có vết dập nát, cuống rau hãy còn nhựa, không thâm. Lá rau mới hái tươi, ngon. Không nên chọn những cây rau xanh non, to lớn một cách khác thường vì đó là rau đã bị tiêm thuốc kích thích. Các loại rau cải thường có thân trắng xanh, nên chọn rau có thân rắn, cầm chắc tay, màu tươi sáng không héo úa...

RAU DIẾP - XÀ LÁCH

Nên chọn những cây lá dày, cuống to, màu xanh muốt cuốn chặt, cầm chắc tay. Cây rau tươi mới hái còn từng lá xanh bên ngoài, cuống còn nhựa chưa thâm không nên mua loại rau trắng nõn nà, bởi đây là rau cũ, người bán đã khéo léo bóc bỏ tầng lớp lá xanh cũ ở bên ngoài. Khi mua, chọn mua rau khô ráo, không nên mua những cây chứa nước, để phòng người bán ngâm chúng vào nguồn nước ô nhiễm.

RAU CÁI BẮP

Khi mua cải bắp nên chọn những cây rau lá cuộn tròn, chắc nịch, cuống nhỏ và xanh. Đặc biệt bên ngoài phải có lớp lá màu xanh có phần cuộn chặt là rau tươi mới. Nếu bên ngoài không có lớp lá màu xanh, cuống đã bị chặt ngắn thì đó là rau cũ, người bán làm như vậy để đánh lừa người mua. Cũng như xà lách, nên chọn mua những cây rau khô ráo, không có nước ở trong vừa để phòng cân thiếu, vừa tránh được độc tố vì có thể người bán ngâm chúng vào nguồn nước ô nhiễm.

RAU MUỐNG

Nên chọn bó rau dài, ít lá, màu xanh mượt, cuống nhỏ, dẹt thưa, hãm thấy giòn, không có xơ là rau mới hái. Nên chọn loại rau muống có thân dài, màu trắng mượt, non. Rau muống già ăn chát và không ngon, ngọt bằng rau muống trắng. Không nên chọn những bó rau muống thân cứng, còi cọc, lá không xanh thẫm, đầu muống xoe cong, có lá úa vàng là rau đã héo úa để lâu, người ta ngâm nước cho tươi lại.

RAU CHÂN VỊT

Khi chọn loại rau này, bạn nên chọn loại lá dày, nặt lá rộng và cuống phải ngắn. Nếu lá nào biến màu phải cắt bỏ. Rau chân vịt thường có vị chát, do vậy sau

khi rửa sạch, bạn hãy nhúng qua nước sôi một lượt để loại bớt axits axalic làm giảm quá tính hấp thụ canxi của cơ thể được cung cấp từ rau chân vịt. Nếu bạn sử dụng không hết hãy bó thành những bó nhỏ. Tìm chỗ kín gió, đào một hố sâu 30-40 cm rồi cắm rễ rau xuống, phủ một lớp đất tươi, mỏng lên rễ rau. Rau sẽ tươi lâu hơn.

XÀ LÁCH XOONG

Xà lách xoong có 2 loại: Loại nhỏ vừa, cong dài bằng ngón tay trở dùng để trộn dầu, giấm. Loại dài, to cong dùng để nấu canh. Khi mua ta nhớ chọn rau xanh và không bị sâu.

ĐẬU HÀ LAN

Đậu có cuống màu xanh tươi, thân mềm, hạt không lớn, không nhỏ, vừa ăn.

TRỨNG MUỐI

- Cầm quả trứng tâng lên mấy lần, nếu trứng rơi vào lòng bàn tay có cảm giác chìm nặng và đúng nhịp là trứng tốt.

- Cầm trứng lắc đi lắc lại, không có cảm giác dạt động là trứng tốt. Nếu khi lắc quả trứng dùng tai nghe nếu có tiếng nước là trứng hỏng.

RAU ĐAY

Có hai loại: Rau đay trắng và rau đay tía, Khi mua nên chọn rau đay có thân màu tím nhạt vì khi nấu canh, loại này thường có ít nhớt hơn rau đay trắng. Rau mới hái có màu xanh muốt, ngọn mập, cuống rau trắng còn nhựa, lá rau to đều, non, không có vết sâu cắn lỗm đóm. Mùa hè nấu rau đay với cua rất dễ ăn, mát, bổ.

RAU MỒNG TÔI

Nên chọn những bó rau có nhiều ngọn, thân mập, xanh muốt, lá không có đóm dòi mòi. Không nên mua rau có nhiều lá vì khi nấu canh sẽ bị nhớt. Rau để lâu thường lá hay bị héo quăn, thân mềm oặt, cuống rau đã bị thâm đen.

RAU CẢI XOONG.

Đây là loại rau sống dưới nước, vì thế phải lựa chọn kỹ càng để tránh mua phải rau ở nguồn nước ô nhiễm chỉ chọn nên chọn rau lá màu xanh muốt, dày mình, gân trắng, cứng, mềm, rễ trắng. Không nên chọn những ngọn rau xanh non một cách bất thường, rễ đen. Rau cứng, xanh non là rau mới hái, rau mềm oặt, lỗm đóm lá úa, rễ đen là rau đã hái lâu.

RAU BÍ NGÔ (BÍ RỌ).

Bí ngô, ngoài ăn quả, ngọn bí còn là một loại rau rất được người nội trợ ưa chuộng. Những ngọn bí ngô non có thân mập, đốt thưa, mọng nước, tay bấm thấy mềm, lông tơ mềm. Không nên mua rau có ngọn cằn, cứng là loại rau già, nhiều xơ, ăn không ngọt. Nên mua loại có lá màu xanh mượt, mềm tay, đầu ngọn có nhựa chảy ra là rau mới hái.

RAU KINH GIỚI

Chọn mớ rau màu xanh mượt, lá đều nhau, non, tươi cọng dài, ngọn dài. Không nên chọn những mớ rau dập nát, xanh đậm, già, sâu cắn lá. Đặc biệt loại rau này hay phun thuốc sâu, nên phải ngửi mùi, nếu thấy mùi lạ thì không nên mua.

RAU TÍA TÔ

Lá tròn như lá kinh giới, mặt trước lá màu xanh đậm, mặt sau màu tím, đường viền răng cưa sâu, rộng, có mùi thơm mát. Đây là vị thuốc nam có tác dụng giải nhiệt rất tốt trong mùa hè. Khi mua loại rau này nên chú ý không mua những lá có chấm vàng li ti, đó là rệp rệp đẻ vào lá, ăn sẽ có hại cho sức khỏe.

RAU NGỔ

Rau ngổ có cọng tròn, dài, màu trắng, thân hơi có lông tơ, lá nhỏ dài, có mùi thơm hắc. Khi mua nên chọn những ngọn mập trắng, lá xanh non, không bị dập nát hay sâu ăn. Rau ngổ hay trồng ở bờ ruộng, ao, nơi có nước, vì thế phải chú ý để không mua phải rau ở nguồn nước ô nhiễm.

RAU RĂM

Thân màu tím đỏ, lá dài như lá liễu, có đầu mặt ở cuống lá. Khi mua nên chọn những ngọn rau màu xanh muốt, mềm tay, tươi ngon, không có lá sâu, lá vàng hay dập nát. Không nên mua những ngọn rau có nước bắn còn vẩy ở trên lá, hãy thận trọng.

NẤM TƯƠI

Nấm tươi không những có vị ngon mà còn rất giàu chất dinh dưỡng, người ta còn gọi một cách nôm na là thịt thực vật. Đây là món ăn chưa mấy phổ biến, cho nên người mua nên chú ý chọn kỹ xem đầu là nấm già đầu là nấm non, nấm mới bị phun thuốc trừ sâu hay nấm bị phun quá liều chất kích thích tăng trưởng. Ta có thể căn cứ vào màu sắc, hình dáng để chọn được nấm tươi, ngon.

Về màu sắc, khi mua nên chọn nấm có mũ màu trắng hoặc xám, thân nấm có màu trắng. Nấm có màu vàng sẫm là nấm không ngon, nguyên nhân làm cho nấm có màu vàng sẫm là nấm già, chảy nước hoặc bị nhiễm khuẩn.

Về hình dáng, nấm ngon là nấm có thân ngắn, to, mũ nấm tròn, đường kính khoảng 4 cm, bề mặt mũ nấm bằng, nhẵn bóng. Mũ nấm dày, nấm không ngon, mũ nấm mỏng, có đường nhăn, thân nấm nhỏ, dài, phía dưới có lông màu trắng. Nấm có mũ quá to là nấm già.

Đặc biệt khi mua nấm, cần phải phân biệt được nấm độc. Nấm độc trên mũ có vàng khuẩn, phần gốc có túi bào, mũ nấm dài, rất khó ngắt. Nếu sau khi ngắt, sẽ chảy ra một chất nhựa màu trắng hoặc màu vàng và có mùi chua, cay. Màu sắc của nấm độc khá rực rỡ, có các màu đỏ, tím, vàng hoặc nhiều màu, hình dạng khác thường có vị cay, chua, đắng, mùi hôi. Để tránh ăn nhầm với nấm độc, tuyệt đối không được hái nấm dại ở những nơi đất hoang, đồng cỏ, vùng ẩm ướt hoặc ở dưới cây cổ thụ. Nếu sau khi ăn nấm mà có dấu hiệu của triệu chứng ngộ độc thì phải đưa ngay bệnh nhân tới bệnh viện để tiến hành các biện pháp cấp cứu như rửa ruột, rửa dạ dày...

MÀNG TƯƠI

Khi mua, nên chọn những búp măng non, mình dày, không có xơ. Bạn có thể lấy móng tay bấm vào búp măng, nếu thấy mềm là măng còn non, ngược lại là măng già. Để tránh mua phải măng ngâm lâu ngày bịt có thể ngửi mùi để phân biệt. Nếu măng có mùi chua thối nồng nặc là măng đã để lâu (loại này không nên mua vì sơ chế thức ăn sẽ không ngon và có hại cho sức khỏe, nếu măng có mùi hôi hăng và búp măng trắng vàng là măng mới. Khi làm món xào thì mua măng lá làm món nấu, hầm thì chọn măng củ.

HẠT SEN TƯƠI

Nên chọn hạt sen to, tròn, chắc, vỏ màu tinh đen là hạt sen già. Hạt sen phẳng phất mùi thơm là sen mới hái, ăn thơm, ngon bổ, bùi, ngọt. Không nên mua hạt sen vỏ nhẵn nhéo, lép, màu xanh. Đó là hạt sen non, hái lâu, ăn nhạt và không thơm.

CHUỐI XANH

Nên chọn chuối có vỏ màu xanh mượt, láng bóng, đầu quả còn có hoa chuối màu xanh đen, đó là chuối mới cắt. Không nên chọn chuối ương vì khi nấu chuối dễ bị nát, ăn không ngon.

RAU CẦU

Rau cầu ngon phải có màu trắng trong, không lẫn tạp chất. Rau mà có màu nâu đen thì không nên mua vì đó là rau kém chất lượng, ăn không ngon. Rau tanh mùi bùn thì không nên mua.

RAU CẦN

Khi mua, nên chọn loại rau tươi, non, lá màu xanh sáng và sạch, cuống lá phải dày, cọng tròn, trắng, ít rễ. Những mớ rau ít lá, cọng dài, rễ trắng là loại rau ngon.

RAU NGÓT

Căn cứ vào mùa vụ ta có thể thấy, rau ngót thường có từ tháng 7 đến tháng 3. Những mớ rau có lá dày, non, có mụn và hơi quăn, ít lá sẫm màu là rau ngon. Loại này ăn mềm, bùi và mát. Không nên chọn rau ngót có lá to, sẫm màu vì loại này ăn dai, không ngọt.

GIÁ ĐỒ

Nên chọn loại có màu vàng tươi, cọng cong ngắn trên dưới 6 cm, thân trắng, mập tròn, không quá to thô, ượng nước vừa phải, rễ ngắn. Không nên mua loại có lá xanh, thân dài, nhỏ, rễ dài, đen, có mùi lạ.

MUỐP

Nên chọn những quả còn phần trắng, da hơi xù xì. xanh muốt là muốt non. Những quả nên mua là những quả không dài quá, tròn hai đầu, cuống tươi, cứng, cầm nặng tay, thân không có nám đen, không bị trầy xước. Không nên mua những quả thân mềm, vỏ hơi nhàn là muốt đã để lâu.

BÍ ĐÀO

Nên chọn những quả thẳng, độ dài vừa phải, vỏ còn xanh có phần trắng, lông tơ. Cầm lên thấy nặng tay, bấm nhẹ móng tay ta thấy có cảm giác mềm, cuống bí lớn là bí non, ít ruột, ít hột già. Không nên mua loại bí một đầu to, một đầu bé bởi đầu to thường nhiều ruột, khi nấu bí có màu vàng, ăn hơi chua, không ngọt.

KHOAI TÂY

Khi mua khoai tây, bạn nên mua chọn mua những củ có vỏ đẹp, màu vàng sậm, nhẵn, không bị nứt sọc, nhăn nheo. Bạn nên chọn những củ to vì đó là khoai già, dễ gọt. Không nên mua loại khoai có ruột màu trắng vì khi chế biến không bỏ mà khoai cứng, sượng. Đặc biệt, không nên ăn loại mà có da lấm tấm hoặc vỏ màu xanh, có nhiều nốt mốc mầm vì chúng có chứa một lượng chất độc có hại cho sức khỏe.

CÀ CHUA

Thông thường, cà chua có hai loại: Cà chua hồng và cà chua múi. Cà chua hồng là loại cà ngon vì nó có vị chua ngọt, nhiều bột, không có hạt rất tiện lợi cho các món sinh tố, xào nấu hoặc trộn dầu dấm. Khi mua nên chọn những quả tròn căng, da sáng bóng, màu hồng tươi, cuống nhỏ. Những quả hơi mềm tay là cà chín tới, còn nhũn choét là cà dập nát, thối.

Cà chua múi nhiều hạt và có vị chua nhiều hơn cà chua hồng. Khi nấu những món canh chua hay cà chua nhồi thịt nên lựa loại này là tốt nhất, không nên mua những quả bị xây xát, dập nát vì nó rất dễ nảy dòi bọ, chế biến thức ăn có mùi.

CÀ PHÁC

Lựa chọn những quả mình tròn dẹt, vỏ nhẵn nhụi, da sáng bóng, cuống to dày, màu xanh tươi là cà non mới hái. Cà hái để lâu cuống bị héo, cà già thì cuống nhỏ và mỏng. Khi mua nên cầm thử quả cà trên tay, nếu cà chắc và mềm mướt là cà ngon, cà cứng, xù xì là cà không ngon, khi ăn thường có vị chua nhạt...

CẢI THẢO

Nên chọn cây cuộn chắc, bẹ lá mập, trắng nõn bóng. Không nên chọn mua những cây bầm dập, tàu lá rách

ráp, sâu ăn lỗ chỗ. Tránh mua loại cây có phân sâu màu xanh vì chất độc trong phân sâu có thể ngấm vào rau gây ngộ độc. Tránh màu rau trắng nõn quá một cách bất thường, có mùi lạ vì có thể người bán phun thuốc giữ cho rau tươi non, cứng cáp.

CẢI CÚC

Lựa chọn cây rau có màu xanh non, cứng cáp, lá không dập nát. Không nên lựa chọn những cây có bông hoa vì đó là rau già. Rau non mới nhỏ rễ trắng, không gãy nát, không có sâu bọ, không xuất hiện mùi lạ, không nên mua rau đã bị cắt gốc, lá rau héo úa vì đó là rau đã để lâu, người bán "tân trang" lại để bán cho người mua.

CẢI BẮP TÍM

Nên mua những cây có màu tím tự nhiên, độ to vừa phải. Không nên mua những cây to quá vì nhiều lá già ăn đắng, chát. Chọn cây lá ôm chặt, bẹ lá hơi xoắn, có nếp gấp. Những cây mềm tay, hơi ngả màu thì không nên mua vì đó là cải đã để lâu.

HÀNH CỦ TƯƠI

Nên chọn loại củ đầy đặn không sứt sứt, phần cọng lá tươi xanh tới tận đầu ngọn trên cùng. Không nên

mua hành khi chúng đã bị rụng hết rễ hay lá và cộng lá bị thối rữa, héo úa.

HÀNH TÂY

Chọn những củ vỏ càng khô càng tốt, độ cuốn bám chặt, vỏ bên ngoài màu vàng nâu, mỏng, có thể thấy những đường vân màu xanh trắng ở bên trong. Bạn không nên mua những củ đã bị bóc trắng vì có thể người bán đã bóc lớp vỏ bị thối ở bên ngoài. Khi mua bạn nên lấy ngón tay ấn vào lúm hành, nếu núm đã bị lụi héo thì là hành già, ngon, còn núm to và tươi là hành mới nhỏ.

HÀNH CỦ KHÔ

Những củ tròn tria thường có hai, ba nhánh vỏ màu nâu đỏ, láng bóng, rễ khô trắng là loại hành ta. Hành không có nhánh, vỏ màu nâu vàng là hành lai, loại này không thơm. Khi mua nên chọn từng củ một vì dễ mua phải hành thối.

CÀ RỐT

Chọn củ to vừa phải vì chúng dễ tữa hoa hay thái dễ xào nấu. Những củ suôn hai đầu, vỏ sáng bóng, cuống màu xanh sẫm, tươi nguyên là cà rốt tươi mới nhỏ. Không nên mua những củ vỏ đang từ đỏ vàng chuyển

thành màu thâm. cuống bị rụng. phần gần chỗ cuống xuất hiện màu sẫm, da xù xì, mọc nhánh. Những củ cà rốt nhỏ quá thường không nạc mà có nhiều xương xể, ăn không ngon, khó chế biến.

SU HÀO

Chọn củ tròn đều, lá xanh mượt, non mượt. có phần trắng bám ở trên lá. Những củ vỏ mỏng, mượt mà, căng mịn có cuống lá to, lá dày màu xanh trắng, núp lồm vào một chút là su hào non, ăn ngọt và mát. Không nên mua những củ su hào đã rụng hết lá, vết cuống lá rụng, màu thâm đen, đang dần thối rữa, vết cắt rể lòi ra, không nhìn rõ xơ. Loại này ăn bã mà lại đắng...

CỦ CẢI

Cũng như cà rốt, củ cải là một loại rau ăn củ, đồng thời cũng là một vị thuốc rất quý được các bác sĩ Đông y khuyên dùng để nhuận tràng, bổ thận, mát gan. Củ cải rất hay dùng để nấu món canh dưỡng sinh. Khi mua củ cải nên chọn những củ to vừa, suôn đều, mập, vỏ căng, mỏng, sáng bóng, không có rể, đầu có cuống xanh, non, tươi. Không nên chọn những củ có vỏ xù xì, rể mọc tua rua ở vỏ, vỏ đen thâm, nhăn nheo. Đó là loại củ cải già, đã để lâu, ăn không ngon, có vị đắng.

HOA LƠ

Hoa lơ có hai loại: Hoa lơ trắng và hoa lơ xanh. Hoa lơ trắng nên chọn cây hoa to nhánh, cuống nhỏ, lá xanh non có phấn, màu hoa trắng tinh không vấy bẩn, không thâm đen, màu sắc trắng, sáng. Không nên chọn loại hoa đã ngả màu vàng, cánh hoa thưa thớt, bấm móng tay vào thấy cứng, xơ.

Hoa lơ xanh nên chọn hoa có màu xanh sẫm, hoa nở chặt bông, không nên chọn hoa rời rạc, nở xoè vì đó là hoa lơ già, ăn sẽ có vị chua, bã.

DƯA CHUỘT

Khi mua chọn mua loại dưa tươi xanh, có những mấu nhỏ nổi lên ở bên ngoài, vỏ có phấn trắng. Nếu dùng tay nắm thấy cuống ngả màu vàng thì chắc chắn loại dưa ấy đã héo và rất nhiều hạt. Những quả dưa ngon thường suôn đều hai đầu, không cong queo, không to quá và vỏ không có màu vàng cứng. Dưa chuột nếp là những quả ngắn, tròn trịa, một đầu xanh thẫm, còn đầu kia thì xanh trắng.

CÀ TÍM

Để mua được những quả cà tím ngon, chắc, không bị xộp, bạn nên chọn loại có màu tím thẫm, to vừa phải, vỏ sáng bóng và căng, có lông tơ, núm cà màu xanh,

cứng. Không nên mua những quả vỏ tím trắng, nướm rụng hoặc héo vì đó là quả cà già, rất nhiều hột, bị xốp, ăn nhạt và không ngon.

ĐẬU CÔVE

Nên chọn những quả xanh, tươi trông ngon mắt. Đó là loại mà vỏ dầy, không có hạt nổi lên, cầm mềm tay, không có xơ. Bạn có thể thử bằng cách bẻ đôi quả đậu côve, nếu thấy hạt nhỏ, mình dầy là đậu non, hạt to, mình mỏng là đậu già.

SU SU

Nên chọn những quả to vừa, vỏ xanh mọng, sáng màu, khi sờ tay có cảm giác mềm, mượt, không có gai. Không nên mua loại quả có vỏ cứng, màu xanh trắng, nhiều gai, cuống héo dai, đó là su su già. Loại su su già khi xào nấu sẽ ngả sang màu vàng, có nhiều xơ, ăn chua, không ngọt. Su su non khi xào nấu có màu xanh mượt, mềm ăn giòn, ngọt và ngon.

KHOAI LANG

Khoai ngon là khoai không được dập nát, gãy vụn, không được chảy nhựa, không được hà, mình khoai có sâu bọ. Nên chọn những củ khoai nảy tròn, vỏ mịn, nhẵn bóng, chắc nịch, không xây xát là khoai tươi ngon,

dảm bảo hàm lượng dinh dưỡng. Không nên mua khoai ảm, ươn, xuất hiện mùi vị lạ, chua, hôi thối, vỏ khoai thâm đen, hai đầu khoai xuất hiện mầm.

KHOAI MÌ (SẮN)

Khi mua chọn củ không "chạy chỉ". Không có những đường màu xanh dọc theo củ. Nên chọn những củ to vừa phải, da căng mịn, không nên chọn củ gân guốc vì có nhiều xơ, ít thịt. Sau khi bóc vỏ cần ngâm nước muối trong nhiều giờ để giảm bớt lượng axits cyanhydric gây ngộ độc, có khi chết người. Khoai có vỏ xây xước, chảy nhựa xanh thì không nên mua.

NGÓ SEN

Ngó sen có hai loại: Ngó sen nếp và ngó sen tẻ. Khi chọn mua ngó sen nếp nên chọn thân trắng, non mịn, vỏ mỏng, đốt mắt nhỏ, bằng, phần bên trong sáng và nhẵn, đốt ngắn, phình to giống hình bầu dục, ăn mềm. Không nên chọn ngó sen có thân màu xanh, khô ráp, vỏ nhẵn nheo, héo úa.

Ngó sen tẻ, thân hơi có màu hồng, ráp, có những đường nhăn rõ, vỏ mỏng, đốt mắt to, gồ lên, phía trong có đường nhăn, đốt dài, không phình lên, giống hình trụ dẹt, ăn hơi cứng, nhiều xơ và hơi dai.

CẦN TÂY - TỎI TÂY

Khi mua nên chọn cây thân to, gốc nhỏ, lá xanh mượt, rễ trắng là rau mới nhỏ. Cần tây khi mua, lấy tay bấm gốc thấy mềm là rau non. Tỏi tây nên chọn những cây cứng thân, rễ còn nguyên, tàu lá xanh mượt tươi non, phần thân dưới trắng nõn hơi phình thành củ. Không nên mua cần tỏi dập nát, héo úa. Tỏi phải mua nguyên lá, nếu thấy bấm bỏ đi là tỏi cũ đã bị người bán bóc bỏ lớp héo úa ở bên ngoài.

GỪNG

Nên chọn những củ gừng thon nhỏ vừa phải, da láng mịn, nhẵn bóng, ruột vàng là gừng ta. Loại gừng này có mùi thơm cay. Những củ gừng to, vỏ xù xì, ruột trắng là gừng đồi, gừng rừng. Loại gừng này không nên chọn vì chúng không cay, ít có vị thơm của gừng.

RIÊNG

Chọn những củ riềng có vỏ màu đỏ chót, ruột vàng ươm là riềng già. Loại này có mùi thơm rất đặc trưng, cay và nhiều thịt, ít xơ. Không nên mua loại riềng màu vỏ trắng nhợt, thân to bất thường, ruột trắng. Riềng này là riềng non, không ngon, không có mùi thơm, không cay, Nếu không tinh mắt sẽ bị mua nhầm sang củ chóc, dong.

CỦ CẢI ĐỎ

Nên mua ở trong siêu thị vì trong đó thường có loại củ cải đỏ đảm bảo chất lượng và hợp vệ sinh an toàn. Nên chọn những củ tròn, nảy đều, màu đỏ tía, vỏ mỏng tươi, củ ngon thường có cuống lá còn xanh, tươi cứng. Không nên chọn những quả dập nát, héo úa, mầu đỏ tím đã ngả sang màu trắng vàng hay nâu đen.

CẢI BÓ XÔI

Khác với những loại cải khác, cải bó xôi thường có rễ màu hơi tím, thân cuống lá màu xanh đậm, nhỏ nhắn. Nên chọn những mớ cải xôi lá màu xanh mượt không có lá vàng úa hay dập nát. Tốt nhất là cải còn nguyên rễ, tươi, cứng.

ỚT NGỌT

Nên chọn những trái vỏ mỏng, sờ thấy cứng tay quả nảy đều, cuống còn xanh tươi, không nên chọn những quả có dấu hiệu bầm dập, héo úa, ớt mà có mùi hăng, hoặc mùi lạ thì không nên mua vì có thể người ta bảo quản ớt bằng các chất độc hại đến cơ thể con người.

NGÓ TỎI

Đây là thực phẩm ít phổ biến nhưng nó lại là nguyên liệu rất cần để chế biến các món từ thịt bò. Kh

mua nên chọn những ngó tỏi thân dài, mập, ở gần gốc màu trắng ngần, gần ngọn màu xanh tươi có nụ hoa. Khi mua ta nên bấm tay nhẹ, nếu thấy mềm là ngó tỏi non, còn thấy cứng, xơ là loại già.

RAU MÙI

Thường có hai loại: Múi ta và múi tàu. Cây rau múi ta thân nhỏ màu trắng, lá tròn xanh có mùi thơm mát, múi tàu, lá dài, mép lá có răng cưa, người ta thường gọi là rau răng cưa, cũng có mùi thơm đặc trưng.

RAU HÚNG

Húng có rất nhiều loại: Húng chó, húng bạc hà, húng quế (húng đất). Mỗi loại húng có một mùi thơm khác nhau, đặc trưng và hình dáng cũng khác nhau rất nhiều. Rau húng chó thân cao, cành dài, thân thường có màu tím, lá xanh biếc, thân lá dài, hơi nhọn. Húng bạc hà, ngọn nhỏ, lá nhỏ, hơi tròn, thân ngọn cũng màu tím, nhưng màu lá xanh khác hẳn lá húng chó. Húng quế, (húng đất), lá tròn, thân nằm sát đất, bề mặt lá hơi quăn queo. Khi chọn mua húng, tốt nhất nên chọn những loại rau tươi xanh, cứng cáp, không có lá bầm dập, sâu, có mùi thuốc sâu.

RAU RÚT (RAU NHÚT)

Nên chọn những ngọn dài mập, lá xanh non, đốt dài, trắng, rễ trắng. Ngọn càng nhiều bọc trắng thì càng non. Không nên chọn loại rau cần cỗi, nhút đen sạm là rau già. Rau nhút ngon nhất là vào mùa hè, người ta thường nấu canh chua, hoặc canh cua.

RAU DỀN

Nên chọn loại rau có cọng lớn, lá to bản, xanh non. Khi mua bấm nhẹ móng tay, thấy mềm là rau non, Tốt nhất nên chọn rau dền tía vì loại rau này chứa nhiều vitamin hơn loại rau dền trắng. Khi mua nên chọn những mớ có cả rễ vì đó là rau mới, non. Không nên chọn loại rau mà lá thường có những chấm trắng lốm đốm, đó là trứng rệp, người ăn sẽ có hại cho cơ thể. Những cọng có lá bầm dập, héo úa cũng không nên mua vì đó là rau cũ, đã mất nhiều chất, ăn không ngon.

NGÔ BAO TỬ

Khi mua ngô bao tử nên chọn những trái màu vàng ươm, bấm tay vào thấy mềm là ngô non, những loại ngô ửng tay không nên mua vì đó là loại ngô đã để già, ăn không ngọt, không nên mua loại ngô quá khổ, hạt lớn,

có dấu hiệu sắp sửa ra hạt. Những loại bầm dập, sâu ăn thì cũng không nên mua.

NẤM KIM CHÂM

Loại nấm này thường có thân dài, trắng, mũ nhỏ. Khi mua nên chọn cả cụm, thân nấm nhỏ là nấm non. Nấm phải có mùi thơm đặc trưng của rơm. Không nên mua loại có mùi của chất hóa học, nấm có màu sắc khá lạ thường gây ngộ độc.

BÍ NGÔ (BÍ RỢ)

Nên chọn quả chắc tay, vỏ cứng màu vàng, ngoài cùi phấn trắng. Khi bổ ra, bí có màu vàng đỏ tươi, hạt màu trắng, cùi dày, không có xơ. Không nên chọn quả có cùi mỏng, màu trắng hoặc bầm dập, thối nát. Khi mua bí non nên chọn quả vừa, vỏ màu xanh biếc, có điểm đốm trắng, nướm to, xanh. Không nên mua quả có nướm héo úa, ăn sẽ không ngon.

BẦU

Có hình thuôn dài hay hình viên trụ, màu xanh sáng hay màu kem, khi chín thịt quả cứng, ruột chứa đầy hạt. Bầu héo nhanh và chóng hỏng nên tránh vận chuyển, va đập nhiều, tiêu thụ ngay sau khi hái.

GẮC

Nên chọn quả tròn, nảy đều, căng mọng, vỏ đỏ tươi, có mùi thơm là gác nếp. Tốt nhất nên chọn quả gai thưa đều sẽ cho nhiều hạt, ruột màu đỏ tươi. Không nên chọn những quả lõm vào một bên vì đó thường là gác lép, không có hạt, ruột thường không đỏ, ăn không ngon.

KHOAI SỌ

Nên chọn củ vỏ nhẵn bóng, màu nâu đen, củ có nhiều nhánh, khô ráo. Không nên chọn những củ ướt, củ cứng khô là củ rễ, ăn sượng, không ngon. Khoai sọ ngon thường là những củ nảy tròn, đều, vỏ khô ráo, nạc.

KHOAI MỠ (CỦ CẨM)

Khoai mỡ ngon thường phải có màu tinh tươi mỡ màng, củ khô ráo, rắn chắc, có màu bạc hoặc nâu đen. Tốt nhất nên chọn những củ cái vì khi chế biến không bị nhớt, sượng, nếu xôi nén thì bề mặt sẽ mịn màng, nhẵn bóng, nấu canh không bị sượng, ăn bỏ, mềm ngon.

SẤN DÂY

Nên chọn mua sắn đã có tuổi trồng khoảng 2 năm vỏ nhẵn, bóng, trắng, thân dài, to. Loại củ này cho

nhiều bột, xơ không nhiều. Không nên chọn củ nhỏ vì sẽ nhiều xương xơ, ít chất bột. Sắn ngon là sắn mới đào, sắn để lâu ăn không ngon, mất chất bổ.

CỦ ĐẬU.

Nên chọn củ tròn đều, không có múi, vỏ nhẵn, cuống nhỏ, ăn giòn và ngọt. Không nên chọn củ có múi vì khó gọt và bỏ đi nhiều thịt, củ núp to là củ non, ăn sẽ không ngọt, mùi vị nhạt, không ngon. Những củ bầm dập, xây xát cũng không nên mua vì không đảm bảo chất lượng vệ sinh khi chúng ta ăn sống không qua chế biến.

QUẢ CÓC (SẤU TÀU)

Khi mua cóc nên chọn những quả này đều, căng, vỏ rám nắng hay xù xì càng ngon. Những quả hơi vàng nhạt ăn giòn, ngọt, không chua. Không nên chọn những quả chín quá, ăn không ngon, giòn, chua, nhiều nước mua cóc ngon nhất là vào đầu hè vì đó là thời điểm chín tới.

QUẢ VẢI

Ngon nhất là vải thiều Lục Ngạn, Bắc Giang, ăn thơm, ngọt, hạt bé, nhiều cùi. Khi mua nên chọn quả căng mọng, mỏng vỏ, màu đỏ hồng, da hơi sần sùi

Không nên chọn vải to quá vì hạt sẽ to, cùi mỏng. Vải ngon nhất là vải tháng 7, tháng 8. Khi mua vải nên chú ý cuống vải, nếu cuống có lỗ nhỏ là quả bị sâu đục, có bọ ở bên trong.

QUẢ LỤU

Chọn quả vỏ mỏng, căng mọng, màu đỏ hồng. Lựu ngon, nhiều hạt là quả mà hạt in hằn lên vỏ, cầm thấy chắc tay. Khi mua nên chọn những quả mà núm có vẻ mỏng, da không sần sùi, không bấm dập, thối nát, có mùi thơm.

QUẢ VÚ SỮA

Khi mua nên chọn quả tròn đều, vỏ sáng mọng, căng bóng, màu xanh nhạt, bấm vào có chất màu trắng như sữa chảy ra là quả ngon. Không nên chọn mua những quả da nhăn nheo, héo úa, sờ thấy mềm tay là vú sữa đã để lâu ngày, ăn không ngon.

ĐÀO

Chọn quả to, có phấn trắng, da màu hồng đào, nhẵn bóng, cứng tay, ăn giòn và ngon. Những quả có nhiều lông tơ là quả đào non, ăn đắng, chát, không ngon,

không nên mua quả bầm dập, vì đào thường có vào mùa nóng nên dễ nảy dòi bọ.

MẬN

Nên chọn quả to tròn, màu tím ngắt, tươi, da căng mọng, sáng bóng. Khi mua nên chọn quả cứng tay một chút, ăn sẽ giòn và ngọt. Không nên mua quả chín quá, ăn chua, có mùi lên men. Những quả bầm dập, có mùi lạ cũng không nên mua.

MƠ

Chọn quả vàng tươi, căng mọng. Ngon nhất là mơ chùa Hương, vừa ngon, giòn, thơm mát. Không nên chọn quả quá bé vì ăn sẽ rất chua và chát, quả non sẽ có nhiều lông tơ hơn quả già. Quả biến màu nâu đen hay thối nát, không nên chọn.

KHẾ

Khế có hai loại: Khế chua và khế ngọt, khế chua có màu xanh, căng mọng, cứng tay. Khế ngọt, khi mua nên chọn quả có màu vàng tươi, da căng mọng, sáng bóng, quả to đều, không có nốt kim châm hay bầm dập. Khế ngon, ngọt là khế mới trảy trực tiếp ở cây

xuống. Không nên mua khế có tình trạng nhăn nheo, héo úa vì đó có thể là khế bị rụng, bị sâu bọ đục.

ME

Me sống quả thân dài, phình to, căng mọng, vỏ nâu sáng bóng, lấy móng tay cào nhẹ thấy có màu xanh là me tươi mới hái. Không nên mua quả me cần cỗi, nhiều rạt, vỏ nhăn nheo.

Me chín, vỏ quả phồng to, ruột quắt lại ở bên trong, ắc thấy lục ục là me đã chín. Không nên chọn mua quả gãy nát, bầm dập vì rất dễ có sâu bọ gây bệnh. Quả mốc neo cũng không nên mua.

NHÂN

Ngon nhất là nhân lồng Hưng Yên, quả to, vỏ nhẵn bóng, hạt nhỏ, cùi dày, ngọt, thơm dịu. Không nên chọn mua nhân nước, ăn nhạt, hạt to, cùi mỏng, vỏ xù xì. Nên chọn mua quả còn tươi sáng, cuống có lá xanh là nhân chín cây. Nếu cuống gãy giòn, lá héo úa là nhân rẫy non, ăn không ngon.

DƯA LÊ

Quả càng trắng, sáng bóng, nặng tay càng ngon. Khi mua nên chọn quả nùm dày còn tươi xanh là dưa

mới hái. ăn giòn, ngọt mát, nếu dưa không có núm hoặc núm héo là dưa đã để lâu, ăn không ngon, dưa xốp nhạt, nhiều hạt già, ruột chảy nước.

DƯA BỎ

Có hai loại: Dưa bỏ có da màu vàng và dưa có da vân xanh trắng. Khi mua nên chọn những quả da còn lành lặn, không bị nứt, nẻ, lấy tay nắn nhẹ nếu mềm tay là dưa chín, còn cảm giác cứng cứng là dưa còn xanh ăn không ngon, tuyệt đối không nên mua những quả vỏ đã bị nứt, rất dễ có vi khuẩn.

DƯA HẤU

Chọn quả hình dáng cân đối, vỏ xanh sẫm, cứng và nhẵn nhụi, trên vỏ có đường vân hoa sáng rõ, phần dưới ngả màu vàng, phần trên và dưới cân đối với nhau. Nên chọn những quả có núm mọc giữa rốn có màu xám, núm khô quắt là dưa già sẽ rất ngọt. Muốn mua được vỏ mỏng, mình dày và ngọt ta nâng quả dưa lên và gõ nhẹ nếu nghe thấy tiếng bồm bộp thì đó là dưa ngon, chín già, nếu thấy bình bịch thì đó là dưa non, vỏ dày, ruột trắng. Khi mua, tay sờ vào da quả dưa, nếu có cảm giác trơn bóng, không có vết lồi lõm, xù xì, không có lông

nhưng nhỏ là quả dưa chưa chín hoặc dưa quá chín. Hoặc ta có thể nhắc thử quả dưa, nếu nhẹ là dưa chín, dưa chưa chín thường có vẻ tươi và nặng hơn nhiều.

NHO

Nên lựa chọn loại chùm lớn, quả to và mọng nước, nếm thử một quả thì sẽ biết vị của cả chùm, hoặc chọn chùm quả thưa và ít thì sẽ có vị ngọt nhiều hơn. Nếu là nho đen vỏ có màu đen tía, ngoài có phần trắng, cuống còn xanh là nho tươi, nếu là nho xanh thì quả có màu xanh nhạt, vỏ mỏng, nhìn rõ đường vân ở bên trong. Không nên mua loại nho đã rời khỏi chùm hoặc có dấu hiệu nhũn héo, rời rụng, vỏ trông nhăn nheo không sáng bóng.

XOÀI

Đây là loại quả rất đa dạng, phong phú, bao gồm xoài cát, xoài thơm, xoài tượng, xoài thanh ca, xoài tròn... Khi chọn xoài, tốt nhất nên chọn loại xoài cát vì ăn vừa ngọt, vừa mát. Ta nên lựa chọn những quả gần uống có phần màu đen, đây là do xoài chín ngọt nên tiến leo vào để lại những vết chân màu đen. Chọn những quả này đều, tròn trịa, suôn hai đầu, vỏ vàng tươi, thịt dẻo, có mùi thơm, ngọt đậm đà.

Xoài thơm nên chọn quả già nhưng giòn tươi, trên vỏ có lớp phấn trắng mỏng, chưa rụng cuống. Xoài thơm nhất là khi vỏ quả còn hơi xanh, mình cứng. Khi vỏ quả vàng thì ăn hết thơm, kém ngon.

Với xoài thanh ca cần chọn quả nhỏ và dài, mình dẹt nhưng da căng, không nên mua những quả da nhăn vì đó là xoài héo. Khi mua nên ấn nhẹ, nếu thấy mềm vỏ có nước là xoài đã bị hỏng, hay có dòi ở bên trong.

Xoài tượng ngon là những quả mập và dài, còn xanh nhưng phải già quả, ăn ít chua, giòn. Xoài non là quả có vỏ màu xanh ngắt, mình mỏng, ăn mềm và chua gắt.

Nói chung, khi mua xoài nên chọn quả có da căng bóng màu vàng tươi sáng. Không nên chọn quả da thâm đen, vỏ nhăn, nhũn. Chọn quả có khúc đầu chín vàng mà cứng, trên bụng phía dưới cùng sát núm có một chiếc mắt nhỏ cho biết quả xoài hạt nhỏ, nhiều thịt.

DỪA

Nếu muốn mua dừa già thì nên chọn quả ở đầu buồng vì đây là quả trở sớm nhất nên lúc nào cũng cứng hơn cuối buồng. Dừa lửa, dừa xiêm nhỏ, nước ngon hơn dừa bụng trái lớn. Uống nước dừa non ngon, ngọt, bổ dưỡng hơn dừa già bởi nước dừa già thường có vị chua, không ngọt, ít bổ. Khi chọn dừa nên chọn quả

nặng tay, tốt nhất là nên đục thử quả dừa sẽ biết cùi dừa mỏng hay dày, nước nhiều hay ít. Không nên chọn quả bầm dập, khô quắt, cong queo, xóc thử không thấy nước xóc lên ùng ục đó là những quả dừa lép.

DỪA

Nên chọn quả to vừa, mắt thưa, da vàng sáng bóng. Cuống lá còn tươi xanh, có phần trắng bao phủ, không nên chọn quả héo úa, bầm dập, mắt nhỏ dày, khít vừa mất thời gian gọt vỏ, vừa phải cắt bỏ nhiều, hơn nữa những quả loại này ăn chua, không ngon và nhiều khi còn dễ gây ngộ độc.

MÍT

Có hai loại: mít mật và mít dai. Mít mật có đặc điểm gai không nhọn, to, da căng bóng có màu nâu xanh. Quả có mùi dày và to thường có gai thưa, quả chắc tay, ấn vào thấy mềm tay, có mùi thơm thoang thoang là mít chín, ngon. Mít dai có gai to và nhọn, cứng, vỏ cứng chắc tay. Nên chọn quả có gai thưa, cuống còn tươi, chảy nhựa, có mùi thơm. Không nên chọn quả có gai nhọn, bé, dày xin xít, một bên quả lõm vào đó là mít có nhiều xơ ít mùi. Mít không có mùi thơm là mít chưa chín, mít chín có mùi đậm.

THANH LONG

Chọn lựa quả tròn, nảy đều, căng bóng, núp còn xanh tươi, các vảy tai có gân viền màu xanh. Thanh long ngon và mát nhất là vào mùa hè. Nên mua những quả nguyên vẹn, vỏ không bị xây xát, dập nát hay héo úa. Những quả da nhẵn nheo, màu sắc không tươi độ là những quả héo, úa, để lâu. Ăn mất chất ngọt và không ngon.

THỊ

Thị là một loại quả có mùi rất đặc trưng, lan toả trong một thời gian dài. Nhưng nếu mua phải những quả thị nhiều hạt, ăn sẽ không ngon. Khi mua thị ta nên chọn những quả da vàng căng mọng, vàng ươm, núp bé mùi thơm thì đó là những quả chín tới, vỏ mỏng, ít hạt. Nếu ăn ngay thì chọn quả chín mềm tay, nếu muốn để lâu thì chọn quả rắn tay, vỏ hơi lốm đốm xanh, núp còn nguyên cuống lá. Không nên mua những quả thị dập nát, thối rữa hay bị côn trùng đục khoét, có hại cho sức khoẻ.

ROI

Quả roi có nơi còn gọi là quả bông bong, ăn giòn, ngọt và mát. Khi mua nên chọn quả to đều, chắc tay,

uật ruột, cùi dày, màu da tươi sáng, vỏ trắng hoặc vàng.
Không nên mua roi cầm lên thấy nhẹ tay, lắc thấy có
tiếng hạt kêu bên trong. Đó là roi không ngon, cùi
mỏng, ăn khô nước và chua. Càng nên không mua roi bị
dập, nát, có sâu bọ đục khoét gây hại cho sức khỏe. Roi
còn nguyên, mới hái là roi còn nguyên lá, cành mà
xanh, cứng cáp, nhẵn bóng.

LÊ

Lựa chọn quả lê da vàng ươm, rắn chắc, vỏ hơi rai
ráp, núm còn tươi, có mùi thơm. Nên chọn những quả
nây tròn đều vì sẽ dễ bổ và gọt vỏ, không nên chọn
những quả méo mó hay bị vẹo một bên vì nhìn sẽ không
đẹp mắt và khó gọt vỏ, khó bổ miếng. Những quả có
hiện tượng bị ủng, dập, chảy nước thì không nên mua.
Những quả nhẹ tay, da tối màu thường bị xốp, ăn nhạt
mất chất ngọt.

DƯA MỸ

Dưa mỹ cũng có hình dạng như dưa hấu nhưng vỏ
màu vàng tươi, chạy chỉ, ruột màu vàng tươi, ở đầu quả
có núm màu trắng. Khi mua nên chọn quả chắc tay
nây đều, vỏ vàng tươi, có những đường vân như đường
rạn nứt. Đây là những quả dưa chín đều, nạc, cùi dày,
ăn ngọt và mát, màu vàng tươi, ngon mắt. Không nên

ó đường vân rạn. Đây là những quả dưa non, chín ép, ăn không ngon.

ỔI

Ngon nhất là ổi lê. Đây là loại quả vỏ mỏng, cùi lầy, trắng, giòn, ít hạt. Khi mua ổi nên chọn loại quả nhẵn bóng, mịn màng, màu xanh mượt, cuống lá còn ươi. Không nên mua quả da xù xì, rắn chắc, khô ráp, hình quả không đẹp, xanh đen, ăn chát, nhiều hạt, cùi nong, không giòn, ngon.

ĐU ĐỦ

Chọn quả dài, cầm nặng tay, chín đều, màu vàng ươi cuống tươi còn dính nhựa. Những quả chín nhưng uống khô là chín dấm, ăn không ngọt. Nên mua đu đủ vào những ngày nắng ăn sẽ ngọt hơn, sau những trận mưa rào, đu đủ chín cây sẽ nhạt. Khi mua nên lựa những quả chín tự nhiên, nếu thấy màu và mùi khác thường thì không nên mua.

BƯỞI

Chọn quả tròn đều, vỏ vàng tươi sáng, cầm nặng tay, chắc, cuống còn nguyên lá xanh, tươi. Nên mua

bưởi dùng mùa vào tam tháng 8, tháng 9 am lịch ta. Bưởi ăn giòn, ngọt không chua gắt, không nhiều nước.. Hiện nay, có rất nhiều vùng đất trồng được nhiều loại bưởi quả hiếm, ăn ngon và có mùi rất đặc trưng của từng vùng. Bưởi Đoan Hùng có hình dáng dài, bầu dục vỏ vàng nhạt hơi xù xì, múi bưởi dài, màu hơi hồng. Bưởi Diễn quả nhỏ, vỏ vàng tươi, sáng bóng, múi hồng nhỏ.

Không nên chọn loại quả vỏ còn xanh, xù xì, cuống bị rụng, cầm lên thấy nhẹ, xốp. Đó là những loại bưởi chín ép, bị gió bão đánh rụng, múi bưởi khô, không có nước, ăn chua, có vị tê tê ở đầu lưỡi.

CHANH

Tốt nhất nên chọn quả tròn, to vừa, vỏ xanh bóng mọng nước, núm hơi lõm. Không nên chọn quả dài, nứt dài, da khô, xù xì, có rám trắng. Loại quả này là chanh lai, không thơm, khô, không nhiều nước. Chọn quả mềm sẽ cho nhiều nước chua hơn.

NA

Lựa chọn quả na to, mắt to, giữa các mắt có khe màu trắng, vỏ láng mượt, xanh tươi. Nên chọn quả hơi mềm tay, các mắt nối liền với nhau là na dai. Na dai có đặc điểm nhiều thịt, ít hạt, ăn ngọt và mát. Những quả

mắt nhô cao, giữa các mắt có khe nứt sâu, có cảm giác mềm nhũn, sắp vỡ là na bở. Na bở rất nhiều hạt ít thịt, ăn không ngon.

TÁO

Với táo xanh nên chọn quả to tròn, mọng nước, ươm vàng, ăn ngọt và giòn. Táo vỏ xanh đậm, ăn nhót và bở là táo không ngon. Táo chua có hình dạng dài, thuôn, vỏ vàng, nhỏ hơn táo ngọt.

Với táo đỏ hay còn gọi là táo tàu nên chọn quả to, tròn, vỏ láng mượt màu nâu đỏ, cuống hơi cụp nhẹ có màu xanh là táo tươi mới. Không nên mua loại quả có vết bầm dập, thâm đen hay nứt sẹo. Đặc biệt tránh mua quả có vẻ tươi mới một cách bất thường, có mùi vị lạ vì có thể người bán đã quét một lớp thuốc bảo vệ tươi giòn cho táo. Loại quả này, bề ngoài trông tươi, ngon nhưng bên trong lại héo úa, ăn có hại cho sức khỏe.

SÂU RIÊNG

Lựa chọn những quả có hình dạng thuôn dài, lấy ngón tay gõ nhẹ vào vỏ thấy tiếng búng búng, lấy que đâm ghim nhẹ qua kẽ nứt ngửi thấy có mùi thơm đặc trưng là sâu riêng ngon. Đặc biệt, những quả gai nỏ, nứa và to là quả có nhiều múi. Không nên chọn những quả gai nhỏ, nhấc thấy nhẹ tay, sâu ăn rộng một phần

hoặc thối nát. Sầu riêng nếu mua được tại vườn thì ngon nhất vì chúng chưa qua vận chuyển, bảo quản dẫn đến dập nát, héo úa.

QUẢ BƠ

Quả bơ chủ yếu chọn quả chín, ăn mới ngậy và ngon. Khi mua bơ tay lấy ngón tay ấn vào núm xem có mềm hay không? Nếu mềm là bơ chín, ngon, nếu thấy rắn chắc, có nhựa thì đó là bơ còn xanh.

CHUỐI TIÊU

Chọn quả này đều, cong cong, vỏ chín vàng, lốm đốm trứng quốc, có mùi thơm ngậy là chuối ngon, chín cây. Chuối dầm chín ép thường quả bé, vỏ héo, khô, không có mùi thơm. Không nên chọn quả bầm dập, thâm đen.

DÂU TÂY

Chọn quả này đều, căng mọng, màu đỏ tươi, đẹp mắt. Đặc biệt phải chọn những quả có núm màu xanh tươi, bao rộng. Mùi thơm tươi mát. Không nên chọn những quả dập nát, héo úa, xây xước vì rất dễ bị côn trùng xâm nhập.

MỘC NHỊ

Mộc nhĩ có hai loại: Mộc nhĩ đen và mộc nhĩ trắng. Mộc nhĩ trắng ăn ngon hơn mộc nhĩ đen, thường có màu trắng vàng, khô, thịt dày, cánh to, ít rễ có mùi thơm đặc trưng. Mộc nhĩ đen nên chọn những cánh có màu đen bóng, cánh mỏng nhẹ và sáng. Một mặt có màu đen, mặt kia có màu trắng xám hơi có lông. Khi mua sờ tay thấy khô giòn, rắn chắc, có cảm giác xào xạo, không có mùi lạ là mộc nhĩ ngon. Không nên mua loại ẩm ướt, chân to, cánh quá to là mộc nhĩ lai và có nhiều thuốc kích thích.

NẤM HƯƠNG

Có 3 loại nấm hương quen dùng là nấm hoa, nấm mùa đông (nấm đông) và nấm hương (hương tảo). Nên chọn những cánh nấm tròn, mình dày, không có chân, có mùi thơm đặc trưng, không xuất hiện mùi lạ. Không nên mua nấm khi sờ tay vào có cảm giác ướt, nhớt, đó là nấm đã để lâu, bảo quản không tốt, dẫn đến nấm ẩm mốc

Khi chọn nấm hoa, nên chọn nấm có chóp đỉnh màu đen nhạt, có hoa văn, những đường hoa văn khi khô sẽ vằn nổi hoa lên, màu trắng, phần cuộn nếp sau khi đã qua khâu sao bằng lửa than đỏ sẽ có màu vàng nhạt

Trời càng lạnh thì nấm hoa càng nở rộng và có chất lượng càng ngon hơn, thịt dày, non mịn, giòn tan.

Nấm đông nên chọn cánh có chóp đỉnh màu đen, phần cuộn nếp cũng có màu vàng nhạt, thịt tương đối dày, khi ăn cũng thấy giòn tan, dự vị ngọt tươi.

Hương nấm có hình cánh dù, mỡ, thịt mỏng, không giòn. Khi mua nên ấn tay vào đầu dù nấm, vừa bỏ tay, vừa hít ngửi, nếu mùi hương thuần khiết thì là nấm ngon.

MĂNG CỤT

Chọn quả tròn đều, vỏ màu tím đen, núm hoa rên đầu xanh, mới. Khi mua nên chọn quả chắc tay sẽ cho nhiều thịt.

MĂNG KHÔ

Măng khô có ba loại, măng lưỡi lợn, măng nửa nạng vầu. Khi mua măng lưỡi lợn cần chọn những miếng to, dày và ngắn, khi sờ thấy mềm, mịn như thịt nạc, những miếng màu vàng nâu là măng mới phơi khô. Không nên lựa những miếng có nhiều xơ trắng nổi lên rên, măng cứng và nâu đen. Loại măng này là măng già, ăn đắng, có mùi hôi, chua.

Măng nứa lá măng ngắn, nhiều lá, đốt ngắn, dầm sát nhau. Khi mua nên lựa những miếng màu vàng tươi, đầu măng mềm không có cục già, lá ở phần đuôi mỏng, mềm, tay có thể bấm được, có mùi thơm đặc trưng, không xuất hiện mùi lạ.

Măng vầu nên lựa miếng to bản, dày mình, miếng cắt mịn như thịt nạc, đốt khúc liền xít nhau, màu vàng nâu là măng ngon. Không nên mua loại măng vầu có mình mỏng, đầu mặt rắn, cứng, nhiều xơ, ẩm ướt có màu mốc trắng xanh. Măng ngon khi ninh ăn mềm nước vàng trong có mùi thơm đặc trưng.

RONG BIỂN (RAU TIẾN VUA)

Loại rong biển non và ngon khi ngâm qua nước ầm nở to, màu xanh mọng, mềm tay, ăn giòn sần sật, có mùi vị đặc trưng. Khi mua nên chọn nắm rong biển cầm thấy mềm tay, khô ráo, không bị ẩm mốc, không có gốc trắng, đầu còn nguyên lá xanh là rong biển mới. Không nên chọn những nắm đã ngả màu đen, ẩm ướt gốc dài và cứng, khi ngửi xuất hiện có mùi lạ thì không nên mua vì có thể người bán phun thuốc để giữ màu cho rong biển.

Rong biển xào thập cẩm với thịt bò ăn rất ngon miệng. Rong biển có nơi còn gọi là rau tiến vua.

ĐẬU PHỤ

Nên chọn đậu phụ có màu trắng như sữa, tính đàn hồi cao, thớ mềm mịn, không quá nhũn cũng không quá cứng. Không nên chọn loại đậu có màu nâu đen, mình hô cứng. Khi mua nên chồng hai bìa đậu lên nhau, thấy không dính, gãy hay tan vỡ là đậu ngon. Không nên mua đậu có tạp chất, bề mặt sần sùi, khô ráp, có mùi chua, thối rất nguy hiểm với sức khỏe.

MIẾN

Nên chọn loại miến sợi nhỏ, trong, dai, không ẩm ướt, đặc biệt là không có mùi lạ. Miến ngon thường là miến khô ráo, màu vàng trong, khi nấu sợi miến dẻo dai, không nát. Miến không ngon khi nấu thường trương phình lên, sợi to, nhũn, nát, có màu trắng xám.

BÚN

Khi mua bún nên chọn bún có màu trắng, sờ vào còn thấy hơi ẩm là bún mới làm. Sợi bún dẻo, dính tay, không chảy nước, không có mùi chua là bún ngon. Không nên mua bún có mùi khai, chua, sợi bún trương, rời rạc, sờ tay thấy có nhớt.

BÁNH PHỞ.

Nên mua ở cửa hàng có độ tin cậy vì tránh mua bánh phở có pha lẫn hàn the. Khi mua nên chọn phở có

màu trắng, không rối tinh mà những sợi bánh phở dính liền vào nhau thẳng tắp, khi sờ tay có độ dính, không nhớt, không nên mua bánh phở đã ngả màu, sợi bánh rời rạc, rối tung, có mùi lạ như chua, ẩm, mốc.

NHÂN SÂM

- Nhân sâm có thể thử bằng cách nếm vị. Vị nhân sâm rất đặc trưng, hàng thật thì nếm thấy có mùi đắng hơi ngòn ngọt, hàng giả thì có vị cay, chua, chát. Trong nhân gian người ta chia nhân sâm thành bốn tên: Thiên, Địa, Lương, tri.

- Khi mua nhân sâm nên chọn loại to, càng to thì thành phần chất bổ càng nhiều, hiệu ích chữa bệnh càng cao. Nếu to như nhau thì chọn loại nặng hơn.

TỔ YẾN

- Tổ yến hay còn gọi là yến sào là món ăn ít phổ biến, khi nhận biết và chọn mua nên chú ý vì độ rởm nhiều. Yến sào thật thì các sợi tơ được chuốt ra hàng ra lõi, sau khi đã ngâm có màu trắng bạc, trong suốt, mềm nhũn, tính đàn hồi cao, nếu bạn cầm trên tay kéo thử nhẹ sẽ thấy nó co giãn như cao su. Nếu như thấy ngả màu vàng, không kéo ra co vào được là yến sào rởm.

- Nói chung huyết yến sào có màu hồng hơi đen là tốt nhất, sau tới bạch yến sào có màu trắng xanh, rồi mới đến mao yến sào có màu đen xám.

HẠT HƯỚNG DƯƠNG

- Hạt to, chắc, mẩy, đều hạt, sạch, không có tạp chất là loại tốt.

- Bạn hay bóc một ít hạt rồi từ từ thả xuống, nếu từng hạt, từng hạt rơi ra thì loại ấy đã khô, nếu hai ba hạt ghép chồng lên nhau thì loại đó còn ẩm. Nếu bóc vỏ ra mà nhân có màu trắng thì loại đó còn mới và đã khô, nếu nhân có màu vàng thì loại này đã cũ hoặc còn ẩm.

- Bạn hãy bóp một nắm trong tay, bóp mạnh rồi thả tay, nếu số hạt bị bẹp quá con số 10 % là loại chất lượng kém, không nên mua.

HẠT DẺ

Hạt dẻ có hai loại: Hạt dẻ to và hạt dẻ nhỏ. Khi chọn hạt dẻ to nên chọn những quả vỏ nâu, bóng mượt, chắc tay, to đều. Khi mua ta nên chọn từng quả một, đưa lên tai lắc lắc, nếu thấy hạt nhân bên trong đưa qua đưa lại thì đấy là hạt không chắc và ăn không ngon.

Khi mua hạt dẻ nhỏ ta nên thử bằng cách bóc một nắm hạt thả vào một chậu nước. Nếu thấy nổi lên nhiều là hạt lép, hạt chìm xuống đáy chậu là hạt chắc, ngon.

HẠT DƯA

Nên chọn hạt to, mẩy, chắc, hai bên mình vỏ hơi phồng, vỏ màu đỏ nâu, nhẵn bóng. Không nên mua loại hạt nhìn có vẻ to nhưng mình hạt lại mỏng dính, lép, không có nhân. Cũng không nên mua hạt có màu sơn đỏ bất thường hay loè loẹt vì người sản xuất có thể đã nhuộm những loại màu hóa học có hại cho sức khỏe con người khi cắn hạt dưa.

HẠT SEN KHÔ

Nên chọn hạt chắc, săn đều, lấy hết tâm sen. Khi mua hạt sen khô không cứ phải chọn hạt to vì hạt to có thể là sen tươi, chưa phơi kỹ nắng. Không nên chọn mua loại hạt có hiện tượng mốc trắng, sờ thấy ẩm tay, đặc biệt là hơi có nhớt thì không nên mua vì loại đó đã có hiện tượng bị hỏng do bảo quản không cẩn thận.

NẤM TRÚC

Đây cũng là một món ăn không mấy phổ biến, nhưng nếu bạn cần trong việc chế biến món ăn thì nên chọn những cây nấm trúc còn nguyên vẹn tức là nấm có mình dài, thân tròn đều nhọn màu vàng ươm. Không nên chọn mua những cây đã vỡ nát vụn, có hiện tượng mốc trắng.

BÁNH ĐA NEM

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại bánh đa nem. Chẳng hạn bánh đa nem hình tròn, bánh đa nem hình vuông, bánh đa rế. Dù mua loại nào bạn cũng nên chọn loại bánh mềm tay, độ dẻo cao thì khi cuốn nem mới dễ cuốn. Tuy vậy, cũng không nên chọn loại bánh mềm tay quá, để phòng người sản xuất có pha trộn hàn the. Không nên chọn loại bánh khi cầm vào có cảm giác khô cứng, giòn, dễ gãy, có hiện tượng ẩm mốc, biến màu. Khi mua ta nên xem xét kỹ càng ở trong buộc bánh để phòng người bán trộn những lá rách ở bên trong.

BÓNG BÌ

Chọn loại bóng không nên dày quá, vì đó là bì lợn sẽ không ngon và dai. Nên chọn loại bóng bì có độ dày vừa phải, bóng nở đều hai mặt, màu vàng ươm, không có vết cháy đen, không nên mua loại màu trắng bạch, hồ nổi bóng, chỗ không nổi bóng, có mùi lạ xuất hiện hoặc bóng bì có hiện tượng ẩm ướt, nhũn nhoét.

BÁNH ĐA

Bánh đa có hai loại: Bánh đa đỏ và bánh đa trắng. Bánh đa đỏ bao giờ sợi cũng to, mỏng có màu nâu đỏ, đẹp mắt. Bánh đa trắng sợi nhỏ hơn một chút màu

trắng đục. Khi mua bánh đa đỏ cần phải chú ý xem xét vì sợ người làm pha phẩm màu không đúng chất lượng thực phẩm. Bánh có hiện tượng ảm và mốc xanh thì không nên mua.

IV) CÁCH LỰA CHỌN CÁC LOẠI NGŨ CỐC

Nước ta là một nước có nền nông nghiệp rất phát triển bởi khí hậu khá là ôn hoà và thuận lợi. Các loại ngũ cốc như đậu đen, đậu xanh, đậu tương, đậu lạc (đậu phộng), đậu đỏ, đậu Hà Lan... Và đặc biệt là gạo cho năng suất rất lớn và chất lượng đảm bảo cân bằng dinh dưỡng. Tuy nhiên, trong quá trình trồng trọt, vận chuyển, bảo quản, các loại ngũ cốc đó đã vô tình bị biến chất. Có thể là chúng đã tiếp nhận một lượng lớn phân bón, thuốc trừ sâu hoặc do sự nóng ẩm của thời tiết, không được bảo quản cẩn thận, dẫn đến các loại ngũ cốc dễ bị mốc. Những loại nấm mốc này lại tiết ra những độc tố hết sức nguy hiểm như Aflatoxin và Fumonisin, có thể gây bệnh, gây ung thư ở người và gia súc.

Aflatoxin là độc tố do nấm mốc *Aspergillus*, loại nấm mốc thường mọc trên các hạt ngũ cốc (gạo, đậu phộng, cao lương...) và nhất là trên các bánh dầu (khô lạc). Vì thế, những loại gạo, đậu đỗ bị nhiễm mốc như trên thì không nên ăn bởi dù có vo, rửa kỹ càng cũng không thể tẩy sạch chúng được. Đặc biệt nguy hiểm khi

hiếu gia đình tiết kiệm đem cho gà, trâu, bò, lợn... ăn hũng loại ngũ cốc đã bị mốc, nhiễm nấm Aflatoxin thì trong thịt, trứng, sữa của chúng vẫn còn chứa chất aflatoxin. Như thế khi ăn thịt, trứng, sữa, của chúng, con người đã vô tình đưa vào cơ thể mình loại nấm độc hại Aflatoxin. Vì thế, người nội trợ nên chú ý kỹ càng khi chọn mua ngũ cốc.

GAO

Gạo tốt nhất hạt gạo đều nhau, không lẫn hạt lép, hạt nhỏ, ít đục, ít rạn nứt, rắn chắc, săn đều, màu trắng tinh hoặc hồng nhạt, không sâu mọt, mốc meo, không nát. Khi cho tay vào gạo rút ra thấy có phấn trắng trên tay, mùi thơm đặc trưng, không xuất hiện mùi lạ là gạo ngon, mới. Hạt gạo kém phẩm chất có chỗ rạn đục, dễ gãy, nát, có mùi hôi. Gạo có tình trạng này là do khí hậu ẩm ướt, bảo quản không đúng cách hoặc là gặt lúa non, hoặc là phơi sấy quá dẫn đến khi xay xát gạo dễ bị nát, vụn. Gạo bị nhiễm nấm mốc *Penicillium* độc sẽ có màu vàng.

Gạo có nhiều loại và mỗi loại đều có đặc điểm, mùi vị riêng: gạo tám xoan, hạt nhỏ, dài, trong suốt, có mùi thơm mát, vỏ thóc có màu nâu đen.

Gạo Bắc thơm, hạt nhỏ, mình ngắn hơn gạo tám, màu trắng trong, mùi thơm nhẹ

Gạo nếp, hạt tròn suôn hai đầu, màu trắng đục, hạt gạo mềm, mát.

Gạo tẻ thường, có màu trắng hơi đục, thân hạt hơi dài, hình bầu dục.

Gạo lúc bở hơn gạo trắng, nhưng khó tiêu hơn, giúp ích cho người bệnh, làm tan chất béo

Gạo trắng: Có vị ngọt

Gạo đỏ: Ngọt mặn

Gạo lúa cũ: Ít nhựa dễ tiêu, ít bở, nở nhiều, mất sinh tố B.

Gạo mới: Nhiều nhựa, chậm tiêu hóa, bở nhiều.

ĐẬU XANH

Có đặc điểm vỏ màu xanh, hạt ngắn, tròn. Khi mua nên chọn hạt không có sâu mọt, vụn nát, lẫn lộn đất, cát, đá, sỏi. Hạt đậu xanh ngon có vỏ trơn láng, xanh mượt, sần đều như ngô rang, hạt đậu nặng tay, tròn đều. Không nên chọn hạt đậu nhẹ tay vì có thể đã bị sâu mọt ăn rỗng ruột.

ĐẬU ĐEN

Đậu đen có đặc điểm màu đen bóng, giữa có vạch trắng nhỏ. Khi mua nên chọn hạt tròn đều, vỏ đen căng bóng, hạt nặng tay, sần chắc. Không nên mua loại hạt

có lổm đổm lỗ tròn vì đó là do sâu ăn đục vào thân ruột. Những hạt ẩm ướt, có biểu hiện mốc trắng thì không nên ăn vì rất dễ bị nhiễm nấm độc, có hại cho sức khoẻ. Loại hạt có vỏ nhăn nheo cũng không nên mua vì đó là những hạt lép và do thu hoạch non, hạt chưa chín đều, căng mọng.

ĐẬU PHỘNG (LẠC)

Cách lựa chọn cũng như hai loại hạt trên, nên chọn hạt căng, tròn đầy, vỏ sáng, bóng, nhẵn. Không nên mua loại đã mọc mầm, có dấu hiệu sâu mọt đục ruỗng hay do thời tiết dẫn đến ẩm mốc, thối. Khi mua nên chọn loại hạt khô ráo, vỏ sần chắc có thể lấy tay xoa nhẹ, nếu vỏ bong tách là lạc tốt, vỏ bở, nhẵn lì, ẩm là lạc xấu.

MÌ SỢI

Chọn loại sợi dài, sắn, có màu sắc tùy theo từng loại, có mùi thơm, không có mùi ẩm mốc, không lẫn tạp chất.

BÁNH PHỞ KHÔ

Chọn loại trắng, sợi nhỏ, không dính, không có mùi lạ

BUN KHÔ

Chọn loại khô, nhỏ sợi, sần, màu trắng, ngửi không có mùi lạ.

VỪNG (MÈ)

Vừng có hai loại: Vừng đen và vừng trắng. Thông thường người ta hay mua vừng đen, vì loại vừng này ăr bùi và ngon hơn vừng trắng. Khi mua, nên chọn hạt tròn căng, mẩy, vỏ sạch, láng bóng. Khi thấy sỏi cát lẫn lộn thì không nên mua vì đây là vừng kém chất lượng.

ĐẬU TƯƠNG

Lựa chọn hạt tròn đều, sần chắc, vỏ vàng ươm, láng bóng là đậu ngon. Đậu chín đều, phơi già nắng, nhìn kỹ sẽ thấy vỏ hơi nứt, đậu non hạt có vỏ nhẵn nheo, màu vàng trắng, hạt đẹp. Khi mua nên cho tay vào nắm nếu thấy hạt trơn tuột, khô ráo, không xuất hiện mùi lạ là đậu ngon, được bảo quản kỹ càng.

NGÔ

Nếu chọn ngô non nên chọn bắp mập, hạt đều, dày. Khi mua nên tách vỏ ngô ra để xem bắp có nhiều hạt không. Sau đó lấy móng tay khê bấm vào hạt, nếu thấy hạt bật ra nước bột trắng như sữa thì là ngô non, nếu hạt cứng, khô là ngô già. Ta cũng có thể quan sát vỏ

ngô xem ngô trảy lâu hay mới. Nếu vỏ ngô màu xanh sẫm, râu ngô tươi nguyên là ngô mới, nếu vỏ ngô ngả màu trắng vàng, râu ngô héo quắt là ngô đã để lâu ngày. Loại ngô để lâu ngày ăn không ngon, hạt ngô xóc nhiều vỏ, cứng, không ngọt. Nếu chọn ngô hạt già nên chọn loại hạt có da sáng bóng, chân hạt còn nguyên không có dấu hiệu bị sâu mọt, hạt ngô rắn như đá mới là ngô tốt, đảm bảo chất lượng dinh dưỡng.

KÊ

Chọn kê hạt chắc, nặng tay, màu vàng tươi, cá nhẹ có nhân là kê ngon, không nên mua kê có vỏ xốp vì kê không ngon, lép. Tốt nhất nên mua hạt kê khô ráo, trơn tay, kê ẩm mốc không nên mua.

V) CÁCH LỰA CHỌN CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHẾ BIẾN SẴN

Thực phẩm chế biến sẵn hay còn gọi là thực phẩm công nghiệp, được bao gói, đóng gói cẩn thận và có một thời hạn sử dụng rất rõ ràng. Những loại thực phẩm chế biến sẵn này bao giờ cũng có hai mặt của nó. Một mặt nó rất tiện dụng, rút ngắn thời gian cho người nội trợ, một mặt nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe rất cao do sự chế biến không đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm. Chính vì vậy, người tiêu

dùng khi mua những thực phẩm chế biến sẵn cần phải rất tinh ý và có kiến thức hiểu biết về loại thực phẩm mình cần mua. Khi mua những loại thực phẩm chế biến sẵn này, điều đầu tiên, bạn phải quan tâm đến nhãn mác của sản phẩm vì toàn bộ thông tin về tính chất và đặc điểm của sản phẩm đều nằm trên nhãn mác bao bì. Khi mua bạn nên chọn những sản phẩm có nhãn hiệu nổi tiếng được người tiêu dùng ưa chuộng và sử dụng phổ biến. Bởi nhãn hiệu đó có chất lượng bảo đảm tuyệt đối, phù hợp với nhu cầu tiêu dùng. Tuy nhiên, bạn cũng nên cẩn thận vì dễ mua phải hàng giả hàng nhái. Sản phẩm càng được ưa chuộng thì càng lợi cho kẻ làm giả, làm nhái. Vì thế, khi mua bạn phải lựa chọn sản phẩm có tên và địa chỉ của nhà sản xuất một cách rõ ràng, cụ thể. Có như vậy, sản phẩm mà bạn mua mới được bảo đảm và có người chịu trách nhiệm hoàn toàn với chất lượng sản phẩm mà bạn mua. Đặc biệt, khi mua, bạn nên đọc những thành phần tạo nên sản phẩm ấy để chọn lựa được sản phẩm có lợi cho sức khỏe cơ thể. Nên mua những sản phẩm có ghi thời hạn sử dụng một cách rõ ràng, không nên mua sản phẩm không có thời hạn sử dụng hoặc thời hạn bị xé đi, làm nhàu nát. Có như vậy người tiêu dùng luôn luôn được sử dụng thực phẩm tươi mới, tránh thực phẩm cũ, ỉu lâu, đồng thời người mua cũng phải lựa chọn cho

mình những địa chỉ quen thuộc, tin cậy, uy tín như siêu thị, các cửa hàng công ty, những nơi tuân thủ đúng các điều kiện và hướng dẫn bảo quản thực phẩm. Không nên mua hàng ở những nơi bán hoặc cửa hàng ẩm ướt, bụi bặm, quá nóng, các sản phẩm được bày bán chung với các hóa chất, sản phẩm có mùi như xà bông, bột giặt, mỹ phẩm... Không mua các sản phẩm được bày bán không đúng hướng dẫn bảo quản, ngay cả khi còn hạn sử dụng như các sản phẩm nước giải khát, nước ép trái cây, sữa tươi đóng hộp giấy hoặc bịch phơi dưới ánh nắng mặt trời thì dù còn hạn sử dụng cũng không nên mua. Các sản phẩm lạnh, đông lạnh không để đúng nhiệt độ theo hướng dẫn bảo quản thực phẩm khi qua chế biến và bảo quản được trong thời gian dài hơn so với thực phẩm tươi sống, vì thế, chất dinh dưỡng đã ít dần dần bị hao mòn và biến đổi. Đặc biệt, các ký sinh trùng rất dễ có môi trường phát triển mạnh mẽ tạo ra những chất độc hại có nguy cơ lớn sức khỏe con người.

NƯỚC MẮM

Hiện nay trên thị trường xuất hiện nhiều loại nước mắm khác nhau, với những nhãn mác rất phong phú, đa dạng. Người mua, nếu không tinh mắt nhìn kỹ rất dễ mua phải nước mắm rởm, không ngon, pha những tạp chất tạo màu nguy hiểm. Khi mua nước mắm, nên

chọn loại trong suốt, không vẩn đục, màu nâu nhạt, cánh gián đến nâu đen, có mùi đặc trưng của nước mắm, vị ngọt đậm của cá. Không nên mua loại nước mắm xuất hiện mùi lạ, vị lạ, nước vẩn đục lơ lửng. Nước mắm tốt không có ký sinh trùng hoặc trứng ký sinh trùng, không có vẩn trắng, không có mùi khét hoặc chua. Khi mua nên xem xét ở đầu miệng chai nếu thấy có những chấm trắng thì không nên mua vì đó là trứng ruồi, nhặng đậu vào để trứng do nước mắm để lâu, hỏng thối.

DẤM

Dấm có rất nhiều loại, nhưng tốt nhất nên chọn dấm gạo vì dấm gạo không chứa những chất hóa học có hại cho cơ thể. Khi mua dấm nên chọn loại có màu trắng, trong suốt hoặc trắng đục (dấm tinh bột), màu vàng nhạt, màu nâu, mùi vị chua dịu, không có mùi lạ, không tanh kim loại.

TƯƠNG ỚT

Nên chọn tương ớt thể lỏng, sánh, màu đỏ tự nhiên của ớt tươi, không có mốc meo, có mùi vị thơm ngon của cay bình thường của tương ớt. Không nên mua đã ngả màu khác lạ, có mùi vị thiu, mốc. Tốt nhất nên

chọn loại có nhãn mác bảo đảm an toàn chất lượng vệ sinh

BỘT NGỌT (Mì chính).

Bột ngọt có hai loại, loại kết tinh và loại bột. Loại kết tinh có hai dạng thô và tinh, thông thường cánh bột ngọt dài hơn 4 mm là dạng thô, từ 2-3 mm là dạng tinh. Loại kết tinh nguyên chất sáng màu, hạt đều, trắng mỏng như tuyết. Nếu bị trộn thạch cao thì tối màu, hạt to nhỏ không đều. Nếu bị trộn muối ăn thì có màu xám tối, hạt nhỏ, hình vuông. Bột ngọt vụn, nguyên chất có màu sáng mịn, nhỏ, sờ tay vào có cảm giác sần sần. Loại giả sờ tay vào thấy trơn đem hoà nước sẽ thấy chất bắn lắng xuống.

Nếm thử: Nếu khi nếm thử bột ngọt, đầu lưỡi của bạn có cảm giác lạnh lạnh, có mùi tanh của cá. Nếu bị trộn muối thì đầu lưỡi sẽ có vị mặn, chát mà lại không có vị tanh.

DẦU ĂN.

- Nếu dầu ăn bị độn tinh bột của gạo, rong, củ cải, khoai lang thì bạn hãy lấy một ít dầu nhỏ vào dung dịch iốt sẽ thấy nổi màu xanh lam.

- Nếu dầu ăn bị trộn lẫn dầu trẩu, bạn có thể dùng một ống thủy tinh rót vài giọt dầu ăn vào đó, rồi lại cho vài giọt axit sunfuric đặc (H_2SO_4) và đem ngâm trong nước nóng $60^{\circ}C$ khoảng 15 phút. Nếu trong dầu ăn có dầu trẩu thì bạn sẽ thấy ống thủy tinh bị vẩn đục, nếu quá nhiều dầu trẩu thì sẽ có hiện tượng vón cục.

- Bạn đem 1/2 thìa cà phê dầu ăn cho vào một cái gáo bằng gang và làm tăng nhiệt độ lên tới $150^{\circ}C$, đợi đến khi nguội trở lại, bạn hãy rót ra xem có hiện tượng lắng đọng không. Dầu ăn hợp tiêu chuẩn là dầu không có chất lắng đọng, nếu càng nhiều chất lắng đọng thì lượng tạp chất càng lớn, chất lượng càng kém. Có thể ném thử để phân biệt, thấy đắng thì đó là chất lắng đọng, nếu có vị ngọt thì đó là tạp chất có đường

BỘT XÀO (BỘT ĐAO)

Chọn mua loại bột trắng đục như sữa, không bị vụn nát, mốc meo. Bột có mùi thơm, nếu xuất hiện mùi lạ thì không nên mua vì đó có thể bột giả.

XÌ DẦU

- Bạn hãy rót xì dầu vào bát men trắng hay một đồ đựng có màu trắng và quan sát, nếu thấy có màu đỏ đục, ngửi có mùi thơm xì dầu và mùi mỡ béo, nếm vị

thấy đậm, chỉ hơi ngọt, không chua, không đắng, không chát thì đó là loại ngon.

- Nhiều người cho rằng càng đậm càng ngon, điều đó hoàn toàn sai vì người sản xuất có thể tăng lượng đường cháy để làm đậm màu cho xì dầu. Cho nên khi thử bạn phải chú ý.

SỮA BỘT

- Xem loại ngon thì có màu vàng nhạt, các loại có màu vàng cháy, xám xám thì không ngon, sữa giả thì vón cục, màu không tự nhiên.

- Ngửi: Sữa bình thường có mùi sữa thơm mát, nếu ngửi thấy có mùi ngai ngái, chua, tanh, là loại đã biến chất.

- Dùng tay: Sữa bình thường thì sờ vào thấy mềm mịn, nếu bị ẩm sẽ vón cục, nhưng còn chưa bị biến mùi, biến màu, ấn tay vào tan ra ngay thì cần phải giải quyết nhanh. Nếu như sữa đã biến màu thành vàng chè và có mùi lạ thì không nên mua.

- Nếm thử: bỏ sữa vào trong miệng nếu là sữa thật sẽ cảm thấy mịn và dính dính nơi đầu lưỡi và vòm miệng, tan rất chậm, sữa giả thì hạt to thô, nhiều chua, không tan, không có mùi đặc trưng của sữa hoặc có hương nhạt.

CHÈ KHÔ

- Bạn hãy mang hai loại chè ra để so sánh, hơ chúng lên ngọn đèn cồn, chè ngon thì toả mùi thơm ngào ngạt, chè rởm không có mùi thơm.

- Chè móc câu loại ngon thì tươi màu, còn loại rởm thì màu đen đục, không tươi. Chè búp loại ngon thì có màu xanh biếc hay xanh xám nhưng rất tươi, loại rởm thì mà không tươi có khi còn ngả màu đỏ

RƯỢU TRẮNG

- Nhỏ một giọt rượu vào lòng bàn tay rồi áp hai tay lại với nhau xoa đi xoa lại, nếu thấy mùi thơm mát thì là loại ngon nhất. Tiếp đến là loại có mùi ngòn ngọt, xem nhất là loại có mùi ngai ngái vừa hôi hôi, vừa đắng đắng.

- Thử nhỏ một giọt dầu ăn vào trong rượu, nếu thấy vết dầu loang lổ không theo một quy tắc nào và mức độ chìm khác nhau thì đây là rượu kém chất lượng, còn nếu thấy vết loang có trình tự và mức độ chìm như nhau thì đây là rượu tốt.

- Nếu nghi trong rượu có cồn, bạn hãy lấy ít rượu và hoà vào lượng nước gấp 2 lần chỗ rượu, nếu trong nước có hiện tượng vẫn đục thì đây là rượu nguyên chất, còn

ếu như không có hiện tượng vẩn đục thì là rượu pha
lên.

BIA

- Màu sắc và độ trong: Màu bia sáng tươi, trông
àng nhật là ngon. Với các loại bia đóng chai tiêu thụ
rên thị trường hiện nay thời gian bảo hành từ 40-60
gày, loại bia "tươi" (sống) chỉ có 7 ngày, loại "tươi" mà
ã mở nắp chỉ giữ được 3 ngày.

- Bọt bia: Bia chất lượng tốt khi rót ra cốc lập tức sẽ
ó bọt lăn tăn chạy lên, tan rất chậm, có thể nổi trên
nặt tới 4-5 phút, uống hết bia mà bọt vẫn bám ở thành
ốc

- Mùi vị: Các loại bia khác nhau có hương vị khác
nhau. Nhưng phải cảm nhận thấy mùi hoa bia, mùi
nạch nha và mùi este một cách đậm đà, tinh khiết thì
nói là bia ngon.

GIÒ, CHẢ

Khi mua giò, chả nên chọn loại có mặt ngoài mịn,
chô ráo, không nhớt, mùi vị ngon thơm đặc biệt của
ừng loại. Khi cắt giò, chả loại ngon, vết cắt mịn, ráo
chín, không bỏ mủn, phần mỡ trắng trong. Không nên
chọn mua loại giò, chả có mùi ôi chua, thiu mốc. Đặc
biệt, người mua nên cẩn thận với loại giò, chả có lượng

hàn the quá nhiều, ăn không có lợi, không ngon. Đó là loại giò, chả rắn chắc, khô, dai, mất màu tự nhiên.

PATÊ-GAN

Nếu chọn loại patê gan có bề mặt ngoài mịn, đồng đều, màu nâu nhạt, mùi vị thơm ngon, béo ngậy đặc biệt của Patê. Khi cắt, bề mặt khô ráo, không có lỗ, phần mỡ trắng ngon. Không nên chọn loại patê chảy nước, bề mặt lồi lõm, rời, màu biến đổi, có mùi vị ôi, thiu, chua.

DẦU MỠ, BƠ

Khi mua, nên chọn loại có màu sắc bình thường, đặc trưng cho từng loại. Dầu mỡ có màu vàng nhạt trong suốt, không bị vẩn đục, không ôi khét, không có mùi vị lạ. Tốt nhất, người tiêu dùng nên chọn loại dầu ăn có nhãn hiệu nổi tiếng được nhiều người ưa chuộng. Khi mua nên để ý nhà sản xuất và hạn sử dụng để tránh mua phải hàng đã hết hạn sử dụng có hại cho sức khoẻ và chế biến thức ăn không ngon.

Bơ ngon thường có màu vàng tươi, ngậy, không hảy nước, không có mùi lạ, bề mặt bơ mịn màng, có mùi thơm đặc trưng.

THỊT - CÁ HỘP

Chọn những hộp có bề mặt sáng bóng, không rỉ, kín, không bị phồng do nguyên nhân hóa học hoặc vi sinh vật.

Bên trong hộp khi mở ra, lớp vecni còn nguyên vẹn, không hoen ố, không thối, mùi vị tanh kim loại lan ra lúc ăn chứa trong hộp, không có mùi hydro sunfua (H_2S), hoặc amôniac toát ra từ thực phẩm thịt cá, rau, có mùi thơm ngon đặc biệt của từng loại thực phẩm đồ hộp. Không nên mua những đồ hộp bị phồng đáy, bị gỉ sét, móp méo, các bề mặt hộp bị hở, rỉ nước, bốc mùi tanh, hôi. Đồng thời cũng không nên mua sản phẩm mà nhãn mác không rõ ràng hoặc nhãn đã bị rách, nhàu nát, thời hạn ghi trên bao bì đã hết hạn sử dụng.

SỮA BỘT

Sữa bột tốt có màu vàng ngà, đồng đều không vón cục, mịn, hoà tan trong nước, không lắng cặn, mùi vị thơm ngon. Khi mua nên chọn nhãn hiệu và loại sữa phù hợp với nhu cầu, mục đích sử dụng. Không nên mua loại sữa không có tên và địa chỉ sản xuất hoặc nơi đóng gói hoặc ghi không rõ ràng. Không nên mua loại sữa chứa trong hộp kim loại bị phồng đáy, han gỉ, nhãn mác bị nhàu nát, ẩm ướt. Không nên mua loại sữa không có hoặc đã quá hạn sử dụng, những sản phẩm

mà hạn sử dụng bị tẩy xoá, in chồng lên nhau không rõ ràng.

SỮA TƯƠI

Nên chọn loại có dạng nhũ tương đối đồng đều không vón cục, không có lớp váng nổi trên mặt, không có tạp chất, có màu vàng ngà đến vàng nhạt. Mùi thơm ngon đặc trưng, không có mùi vị lạ.

HEO QUAY, VỊT QUAY.

Nên chọn thịt có mùi vị thơm đặc trưng, thớ thịt săn khô dính sát vào da, thịt vẫn còn nóng và treo trong tủ kính. Muốn vậy người mua nên chọn cho mình một nơi chế biến có uy tín, bán đắt hàng, do đó luôn có thịt mới. Không nên mua thịt quay có màu đỏ lòe loẹt hoặc những màu khác thường vì đó là những hóa chất độc hại, người chế biến tẩm vào để thịt trông có vẻ tươi ngon, mỡ màng. Thịt quay, vịt quay thường ăn luôn không sơ chế lại, cho nên người mua không nên mua thịt treo lộ thiên, không có tủ kính, tủ lưới bảo vệ, bảo thân thịt trông nát vụn, nhão nhoét, thịt rời khỏi xương, đưa lên mũi ngửi thấy xuất hiện mùi lạ, mùi ôi thiu khó chịu.

LẠP XƯỜNG

Khi mua Lạp xưởng nên mua loại sản phẩm đựng trong bao bì đã được hút chân không của các nhà sản xuất đáng tin cậy. Đồng thời, người mua cũng phải chú ý đến ngày sản xuất và hạn sử dụng in ở bao bì để đề phòng mua phải sản phẩm đã quá hạn sử dụng, ăn không có lợi cho sức khỏe.

Không nên mua loại có sản phẩm được treo cả dây, phơi bày ra nắng, cát, bụi bẩn làm cho lạp xưởng dễ có mùi hôi dầu, bị nhiễm bẩn do không được che đậy, hoặc các vi khuẩn gây bệnh do ruồi muỗi đậu vào gây nên.

GIÒ LỤA.

Nên chọn giò có màu trắng, mịn màng, dai, có mùi thơm ngon, hấp dẫn, thớ giò không bị rối lờ. Không nên mua giò có vị nhớt, ôi thiu, thớ giò biến màu, có mùi lạ.

MẮM TÔM

Đây là loại thực phẩm độc đáo của người dân Việt Nam. Những món như bún đậu, bún ốc hay bánh đa cua mà không có mắm tôm thì sẽ mất ngon. Nhưng chọn được loại mắm ngon thì rất khó. Khi mua ta để ý loại mắm ngầu, ngon, có mùi thơm đặc trưng là mắm ngon, bảo quản mắm tốt. Mắm ngon có đặc điểm huyền, không sủi bọt, bề mặt mịn màng không có mùi

lạ, thối. Không nên mua mắm ở nơi có nhiều ruồi bọ vì chúng rất hay đẻ trứng ở miệng đồ dùng chứa mắm. Mắm sủi bọt, lốm đốm vón cục, mùi chua, thối không nên mua.

MẺ

Khi mua nên chọn mẻ ngấu, mịn, màu trắng đục của cơm, có mùi thơm chua của mẻ. Không nên mua loại mẻ vẫn còn nguyên hạt cơm, khô cứng, ăn không chua, không thơm mùi của mẻ. Mẻ có màu vàng khè, hoặc lốm đốm đỏ, hoặc có mùi khoai ỉu càng không nên mua vì mẻ đã biến chất, ăn có hại cho sức khỏe.

CÁC LOẠI GIA VỊ

Gia vị thường rất phong phú và đa dạng như: Bột canh, hồ tiêu, bột nghệ, húng lìu... Đặc điểm để nhận biết các loại gia vị này là mùi thơm đặc trưng của chúng. Nếu khi mua các gia vị trên mà ngửi không thấy có mùi thơm thì đó là hàng nhái hoặc làm hàng giả. Vì vậy, khi mua hàng, người tiêu dùng nên vận dụng các giác quan của mình để chọn mua được loại tốt đầy đủ dinh dưỡng, phẩm chất.

NƯỚC GIẢI KHÁT

Nên mua loại có dạng lỏng trong suốt, không có vẩn

đục, không có cặn, màu nhạt, mùi vị thơm êm dịu, ngọt mát, hơi chua có vị tê lưỡi của khí CO_2 . Không nên mua những sản phẩm lỏng đã bị tách lớp, nước ở trên, phần cái ở dưới, có cặn hoặc vón cục, biến màu toàn phần hay từng phần, sủi bọt, có vật lạ bên trong. Hạn sử dụng đã hết, bề mặt hộp bị côn trùng gặm nhấm và bày bán ở nơi mất vệ sinh thì không nên mua.

THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH

Thực phẩm đông lạnh ở đây rất phong phú và đa dạng, khi chọn mua thực phẩm đông lạnh, bạn cũng nên chú ý đến bao bì, nhãn mác, nhãn hiệu, hạn sử dụng. Khi mua sắm các thực phẩm lạnh, đông lạnh nên mua sau cùng và về nhà thật nhanh. Không nên mua các thực phẩm không còn cứng, hoặc đã bị mềm do không đủ nhiệt độ lạnh, tránh mua những thực phẩm có lớp lông tơ vì có thể đã bị nhiễm nấm. Không nên mua các sản phẩm lạnh khi không thấy lạnh. Tốt nhất nên mua ở các siêu thị vì ở đây có dụng cụ bảo quản lạnh tốt.

MẬT ONG

Khi mua mật ong tốt ta lấy giấy thấm nhúng vào mật ong cho ướt rồi đốt. Nếu giấy cháy ngay và ngọn lửa lớn là mật thật. Ngược lại, giấy ướt không cháy là

mật ong giả. Muốn biết mật ong có pha đường hay không ta hoà một phần mật ong với 4 phần nước và một ít Alcool, dùng đũa kéo lên, nếu thấy mật ong có dạng sợi là mật pha đường.

BÁNH TRUNG THU.

Khi lựa chọn bánh rung thu ta nên chú ý những điều sau:

Một là xem hình dáng bên ngoài: Bánh phải đều đặn, vỏ bao kín nhân, giòn, mềm, không bị bong vỏ, không bị cứng.

Hai là xem màu bánh: Vỏ bánh vàng ươm, hoa văn trên mặt bánh rõ ràng, mặt dưới tròn phẳng. Nếu mặt bánh bị lồi, hở hay chảy nước thì bánh không ngon.

Ba là nếm bánh ngọt nhưng không khé cổ, béo nhưng ngậy là bánh ngon.

RƯỢU NGOẠI

Trong số những loại rượu ngoại nổi tiếng, phải kể đến loại rượu Brandy của Pháp.

Chúng ta thường nhìn thấy trên nhãn những chai rượu Brandy có những chữ như "v.o", "x.o"... Những chữ đó có ý nghĩa gì? đó là chữ viết tắt năm sản xuất của mỗi chai rượu. Thời gian càng lâu thì giá càng cao.

Tiêu chuẩn đồng nhất của rượu Brandy như sau:

★	5 năm
★★	10 năm
★★★	15 năm
+ V.O trên	15 năm
+ V.S.O trên	15 năm
+ F.O.W trên	30 năm
+ X.O trên	40 năm

Ngoài ra, trong các loại rượu ngoại, không phải loại nào để càng lâu cũng ngon. Ví dụ loại rượu vang lấy năm cụ thể để đánh giá chất lượng. Rượu vang được làm từ nho. Chính phủ Pháp có một quy định kỳ lạ như sau: Chỉ dùng nước mưa trồng nho. Năm nào nhiều mưa thì năm đó là năm tốt, rượu sản xuất vào năm đó sẽ ngon. Hiện nay loại rượu vang ngon nhất có trên thị trường là "Booc đô". Năm rượu có chất lượng tốt nhất là năm 1878. Ngoài ra còn có loại chỉ để bày và làm đồ cổ, loại này thời gian càng lâu càng có giá trị.

PHẦN II

CÁCH BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Khác với những loại chất có tuổi thọ lâu dài, thực phẩm dùng trong ăn uống hàng ngày rất dễ xảy ra tình trạng bị hư hỏng, không dùng được nếu để trong một thời gian dài, không có phương pháp bảo quản thích hợp. Một trong những nguyên nhân thường trực dẫn đến tình trạng ấy là do trong thực phẩm có những dưỡng chất như Protid, glucid, lipid... Là thành phần cần thiết cho môi trường phát triển của vi sinh vật. Ngoài ra, trong thực phẩm còn có những Enzim luôn luôn hoạt động mạnh với cường độ cao, nhất là trong mùa hè với nhiệt độ cao và khí hậu ẩm ướt. Dưới tác dụng của Enzim và vi sinh vật khiến cho thực phẩm mất giá trị dinh dưỡng, mùi vị và màu sắc cũng thay đổi. Đôi khi sinh ra những chất độc hại cho người sử dụng. Tùy theo bản chất và mức độ dinh dưỡng của thực phẩm và những thành phần hóa học của nó tiếp

xúc với môi trường xung quanh mà mức độ hư hỏng khác nhau về thời gian. Khi thực phẩm đã bị biến dạng hoặc biến chất thì mức độ dinh dưỡng có trong thực phẩm sẽ bị tiêu hao và thay vào đó là một số lượng nhất định các chất khác, trạng thái ban đầu không thể phục hồi lại được. Bảo quản được thực phẩm cũng phải đòi hỏi kỹ thuật cao và phải hiểu biết một cách sâu sắc nguyên nhân gây hư hỏng thực phẩm đó là: Sự hiện diện của vi sinh vật trong không khí như vi khuẩn, nấm mốc, Enzim trong bản thân thực phẩm, sâu bọ, ký sinh trùng và loài gặm nhấm, nhiệt độ, độ ẩm, không khí, ánh sáng, thời gian. Từ đó mới ứng dụng được các biện pháp ngăn ngừa và bảo quản thực phẩm trong một thời gian nhất định và các phương pháp bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, trong quá trình bảo quản cũng phải đảm bảo một cách tuyệt đối những yêu cầu không làm mất dưỡng chất của thực phẩm cũng như trạng thái cảm quan cần có của thực phẩm. Trong quá trình bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh, môi trường thoáng mát phù hợp, thì ta còn có thể bảo quản thực phẩm bằng các chất hóa học muối, axít... ít gây nguy hại cho sức khỏe con người. Kỹ thuật bảo quản thực phẩm như

vậy có thể tạo ra những thực phẩm khác như dưa muối, cà muối, các loại mứt, các loại thịt khô... Khi bảo quản thực phẩm, nên tuân thủ một cách chặt chẽ theo từng bước một thì mới đảm bảo được yêu cầu kỹ thuật và mức độ vệ sinh an toàn thực phẩm.

Nhiệt độ bảo quản thực phẩm

Thực phẩm bảo quản	Nhiệt độ bảo quản
Lương thực	8°C – 15°C
Chè khô	< 10°C
Nước pha chè	70°C – 80°C
Nước pha đường mật	50°C
Cá ướp đông	-30°C
Giữ đông thịt	10°C – 15°C
Giữ lạnh sữa bò	5°C – 8°C
Giữ lạnh các loại thịt	2°C – 5°C
Đồ uống	6°C – 8°C
Giữ lạnh trứng gà	5°C – 8°C
Giữ lạnh cho rau quả	7°C – 10°C

Thời hạn giữ thực phẩm trong tủ lạnh

Loại thực phẩm	Làm lạnh	Ướp đông lạnh
Trứng tươi	4-5 Tuần	
Trứng chín	1 tuần	
Lạp xường	2-3 ngày	2 tháng
Chế phẩm từ sữa	5 ngày	
Sữa chua	7- 10 ngày	
Cá	1-2 ngày	3-6 tháng
Mỡ bò	2 tuần	9 tháng
Rau quả	4-5 ngày	
Thịt bò	1-2 ngày	3 tháng
Thịt gà	2-3 ngày	1 năm

BẢO QUẢN HÀNH TÂY

Hành tây bảo quản không đúng cách rất dễ bị thối, hô quá, mọc mầm. Để bảo quản tốt, trước tiên phải chú ý chọn những củ hành tây ngon. Hành tươi mùa hè tọng nước nhiều, rất khó để lâu, phải chọn hành tây thu hoạch sau mùa thu. Chọn những củ hành tây to,

không bị thối, không sứt sẹo, sau khi chọn xong, phơi héo lá, không được vứt lá héo đi mà bó lại, rồi chụ xuống dưới, đặt nơi râm mát, không để ngấm nước lẫn ẩm, bị ngấm nước thì hành rất dễ bị thối. Không nên đi hành ở chỗ khô ráo nằm theo hướng mặt trời, nếu không rất dễ bị khô quắt, không những làm teo m. cũng không ngon. Đến mùa đông, cũng không nên di chuyển. Người xưa có câu "Hành tây sợ đông, không sợ lạnh". Bởi vì hành tây sau khi được làm lạnh, lớp tế bào không thể bị làm hỏng. Chỉ cần không di chuyển, sau khi thời tiết ấm trở lại vẫn có thể không bị hỏng. Nếu hành tây sau khi lạnh lại bị di chuyển, do chịu sức ép của máy móc làm cho các hạt băng ở giữa những khe tế bào phá vỡ tế bào, dịch tế bào chảy ra ngoài, gây r hiện tượng thối rữa. Để tránh hành tây mọc mầm nên bảo quản ở nhiệt độ dưới 7 - 8°C. Nếu muốn dùng hành tây thì cho vào trong nhà đợi tan đá rồi hãy sử dụng.

KHOAI LANG

Khoai lang có nhiều sinh tố A và C. Có thể sử dụng khoai lang như khoai tây. Muốn giữ khoai lang để lâu mà không bị hư nên vùi khoai xuống cát và che mưa nắng. khoai xắt lát, muốn để dành lâu, hãy lột khoai bằng trấu và bao quanh bằng phen che cẩn thận.

BAO QUAN KHOAI TÂY

Khoai tây cũng là một trong những loại củ dễ bị hư hỏng nếu không bảo quản đúng kỹ thuật. Để giữ khoai được lâu trong một thời gian dài, trước hết ở khâu lựa chọn, bạn nên chọn những củ to đẹp, bề mặt nhẵn, khô, không nứt sọc. Đưa số khoai chưa cần dùng vào chỗ có nhiệt độ giảm dần xuống 12°C - 16°C . Trong 40 ngày sau đó, nhiệt độ giảm dần xuống 3°C - 6°C , độ ẩm tương đối luôn giữ trong khoảng 25 - 95 %. Nếu được bảo quản theo đúng tiêu chuẩn trên, khoai sẽ giữ được trong thời gian dài.

Nếu không có đồ làm lạnh, ta nên dàn khoai ra nền nhà chỗ thoáng mát, tuyệt đối không để khoai bị ướt vì khoai tây ngấm nước rất dễ bị thối. Bảo quản khoai ở điều kiện tự nhiên như vậy cũng giữ được khoai tây trong thời gian dài. Hơn nữa lúc dùng, ăn sẽ ngon hơn, bổ hơn bởi bây giờ khoai đã thực sự già mà hàm lượng chất dinh dưỡng không bị tiêu hao.

Bạn cũng có thể giữ khoai tây lâu hư bằng cách đóng dàn kệ nhiều tầng. Rồi lựa những củ khoai còn nguyên xếp lên dàn cho nó thối tự lớp hàng, để có thể cất giữ nhiều. Dàn kệ cần đặt nơi thoáng mát, không có ánh nắng rọi thẳng vào.

Một cách khác có thể giữ khoai được lâu mà không

bị mọc mầm, không hư thối. Bạn hãy nấu một nồi nước sôi và lấy một thau nước lạnh để gần đó. Lấy khoai nhúng sơ vào nước sôi, rồi vớt ra nhúng ngay vào nước lạnh. Liên khi đó vớt khoai ra khỏi nước, để cho ráo và đem cất giữ nơi thoáng mát.

BẢO QUẢN CÁ TƯƠI

- Cách bảo quản cá không tủ lạnh: Khi mua cá về nếu chưa chế biến ngay, bạn có thể vẫn giữ được cá tươi bằng các cách như sau:

Một là, mở miệng cá, đổ vào một vài giọt rượu trắng. Sau đó, để cá vào chỗ râm mát, hơi tối một chút và đập một cái rổ thưa lỗ lên trên. Cách này sẽ bảo quản cá tươi trong điều kiện nhiệt độ nóng như mùa hè.

Hai là, lấy một ít bột cải cho vào một cái đĩa nhỏ để cùng với cá trong một đồ đựng, đóng kín, để vào nơi râm mát. Đảm bảo cá sẽ tươi nguyên trong thời gian dài.

Ba là, bạn hãy sơ chế cá một cách bình thường bằng cách moi ruột, đánh vẩy, móc mang. Sau đó thả luôn mình cá vào chậu nước muối đun sôi để nguội trong một ngày. Sau đó, vớt cá ra và bôi lên một ít dầu cải treo lên hong khô, cá sẽ tươi cho đến khi bạn chế biến món ăn theo ý muốn.

Bốn là, nhúng khăn vào 1/2 lít dấm pha 2 muỗng đường. Dùng khăn bọc cá đã ướp sơ muối, để nơi thoáng mát, giữ cá được 2-3 ngày.

Cách bảo quản cá tươi bằng tủ lạnh: Nguyên nhân làm cá bị hư hỏng đều là do những chất bẩn thừa ở ruột và mang cá. Khi mua cá về, hãy làm sạch cá như khi định chế biến, dùng túi nilông hay túi vải gói lỏng lại. Nếu sắp dùng thì cho vào ngăn giữ lạnh, còn trong một thời gian lâu mới dùng thì cho vào ngăn làm đông, cá sẽ tươi nguyên như khi mua về. Túi bọc tốt nhất là túi nilông, vì nó sẽ tránh được sự bốc hơi của cá, giữ được độ tươi, đồng thời tránh rơi rớt chất tanh, bản sang những thực phẩm khác

TRẠCH

Trạch sống vừa mới mua về, ta ngâm qua nước sạch một lúc, vớt lên cho vào túi nilông kín, (nhớ cho vào túi một ít nước). Dùng dây chun hoặc một sợi dây nhỏ buộc chặt miệng túi lại, cho vào ngăn đá tủ lạnh, như vậy ta để thời gian bao lâu trạch cũng không chết, mặc dù trạch bị đông đá nhưng chỉ là trong tình trạng ngủ đông. Khi nấu nướng, ta cho trạch vào chậu nước lạnh (không được cho vào chậu nước nóng) chờ đá tan ra, trạch sẽ sống lại và chúng ta sẽ lại có món trạch tươi để ăn.

HẢI SẢN KHÔ

Cá khô, tôm khô, mực khô... Để lâu ngày hay bị mốc, trước hết hãy sấy khô, sau đó thái tỏi đặt xuống dưới khay đựng cá, mực... Rồi cho cá, mực... vào khay và đập nắp thật chặt lại, không để không khí lọt ra ngoài, làm như vậy hải sản sẽ được thời gian rất dài.

LẠP XƯƠNG

Đựng lap xương hoặc xúc xích vào vò, trước khi cho vào trong vò, ta cho vào trong vò một cốc rượu trắng, sau đó xếp lap xương xung quanh và lên trên cốc rượu, đập kín vò lại. Làm như vậy, ta có thể bảo quản xúc xích hay lap xương cả mùa hè mà không bị làm sao.

LÒNG TRẮNG VÀ LÒNG ĐỎ TRỨNG

Lòng trắng thường dùng khi làm bánh hoặc một số chị em hay dùng lòng trắng trứng để dưỡng da. Nếu dùng còn thừa, ta bảo quản bằng cách: Đựng lòng trắng vào bát, đổ lên trên nước đun sôi để nguội, như vậy có thể để được trong vài ngày mà không bị hỏng. Nếu muốn lòng trứng đặc lại, có thể cho vào một ít đường, 1 vài giọt nước chanh hoặc rắc lên vài hạt muối tinh.

Lòng đỏ trứng sau khi tách khỏi lòng trắng, nếu ta ngâm vào dầu vừng, lòng đỏ sẽ giữ tươi được trong vòng 2-3 ngày.

TRỨNG

Bảo quản trứng có mấy cách sau:

Cách 1: Bôi lên trứng một lớp dầu thực vật như dầu cải, dầu vừng. Trứng có thể được đến 36 ngày. Cách này thích hợp với nhiệt độ từ 25-32°C.

Cách 2: Để trứng mới (trứng phải còn lạnh lặn, chưa bị dập vỡ vào trong vỏ hoặc trong bình sạch sẽ khô ráo, đổ nước vôi có nồng độ 2-3 % vào bình, nước phải cao hơn trứng 20-25 cm. Với cách này ta có thể giữ trứng trong vòng 3-4 tháng. Khi cất giữ cần phải bảo đảm các điều kiện sau:

- Mùa đông cũng không để nơi quá lạnh, nhưng cũng phải đảm bảo thoáng mát.

- Mùa hè không được để vỏ hoặc bình đựng trứng ở chỗ có ánh nắng mặt trời chiếu vào mà phải để vào nơi âm mát, thoáng gió, cũng có thể cho trứng vào nước vôi có nồng độ khoảng 5 %, ngâm nửa tiếng rồi vớt ra phơi khô trước khi cho trứng vào bình hoặc vỏ cất giữ. Làm như vậy có thể bảo quản trong thời gian dài.

Cách 3: Hoà tan 1kg dung dịch Silicat natri vào 9

lít nước sôi, sau đó để nguội rồi đổ vào trong bình đựng trứng gà, mặt nước phải cao hơn trứng từ 5 cm trở lên dùng bìa bịt kín miệng bình rồi để vào nơi râm mát thoáng gió. Với cách này có thể bảo quản được trứng trong vòng 2-3 tháng.

Cách 4: Rải một lớp trấu khô, sạch vào đáy thùng đựng, cứ một lớp trấu trải một lớp trứng cho đến khi đầy thùng, cuối cùng dùng bìa bịt kín thùng. Làm như vậy có thể giữ được trứng trong vài tháng. Nếu không có trấu thì dùng mùn cưa gỗ thông hoặc tro bếp. Cứ khoảng 20 ngày hoặc một tháng ta lại mở ra kiểm tra và lật trứng 1 lần.

Cách 5: Cũng có thể cho trứng vào để cùng với các loại lương thực phụ như đậu tương, đậu đen:

Cách 6: Cát trứng vào trong bã chè khô sạch, để vào nơi thoáng mát, cũng có thể bảo quản được trong vòng 2-3 tháng không bị hỏng.

Cách 7: Vào mùa hè nóng nực, nếu cho trứng vào trong muối, trứng cũng bảo quản được lâu.

Cách 8: Trứng gà vừa mới mua về nên dùng nilông giữ hoặc lấy giấy bóng dùng để nướng thức ăn bọc lại như vậy, trứng cũng có thể để được trong một thời gian dài.

Cách 9: Sau khi mua trứng về, ta dùng khăn tã

ướt lau quả trứng một lượt rồi để trứng vào tủ lạnh, dựng đứng quả trứng lên.

Lưu ý: Không lên để trứng gần gừng và hành tây.

BẢO QUẢN RAU CẢI

Rau cải là một trong những loại rau dễ bị héo úa nhất nếu để lâu, không có sự bảo quản. Trong điều kiện mua về mà chưa muốn chế biến ngay, muốn giữ rau tươi lâu, không bị biến chất, ta có thể bảo quản bằng những cách sau. Để bảo quản ta làm sạch sẽ rau, cắt bỏ phần héo, úng, rồi cho rổ rau cải vào tủ lưới, thoáng khí, cắt bỏ những phần úng, tránh chuột bọ không thể bò vào dấy bẩn bằng cách để tủ lưới cao ráo, mát mẻ, thoáng và sạch.

Không nên ngâm rau cải cả ngày trong nước. Cách này có thể giữ rau được tươi nhưng các chất bổ dưỡng, vitamin sẽ bị hoà tan trong nước, nếu nước ngâm không sạch sẽ khiến cho các chất bẩn ngấm vào rau cải. Ta chỉ nên nhúng gốc rau vào nước rồi dựng ở một nơi thoáng mát và phủ lên trên một tấm vải hoặc tấm lưới tấm ướt. Như thế, rau cải cũng giữ được tươi lâu và bảo quản được chất dinh dưỡng.

Nếu trong điều kiện có tủ lạnh thì bạn có thể bảo quản rau bằng cách nhặt, rửa sạch sẽ, loại bỏ những lá sâu, già, héo úa rồi để vào ngăn giữ lạnh.

Khi chuẩn bị nấu, ta cũng phải có cách bảo quản rau cải để giữ được hàm lượng chất dinh dưỡng cần thiết. Khi làm rau, ta cắt bỏ phần rễ, những phần già hư, dập, những phần bị sâu bọ đục, khoét, thối rữa. Khi rửa ta rửa từng lá, nhất là các khe lá cho thật sạch, nên pha vào nước rửa một ít muối có độ mặn nhất định để sâu bọ, côn trùng bị chết, chui ra khỏi khe lá. Mặt khác nên ngâm kỹ, rửa rau quả ít nhất 3 lần hoặc rửa dưới vòi nước chảy nếu có thể để loại trừ phần lớn các chất bảo vệ thực vật tồn dư, tức là loại trừ phần lớn nguy cơ ô nhiễm qua con đường rửa trôi.

HOA LƠ.

Muốn để dành hoa lơ được lâu, không bị thối, ta lấy lá hoa lơ phủ kín lấy, sau đó dùng giấy màu xanh bọc chặt và kín ra phía ngoài. Sau đó, treo bông cải lên cao sao cho đầu bông cải quay xuống dưới đất. Nếu muốn cho bông cải được tươi lâu hơn, nên cắt hết lá, cắt bỏ phần cuống sát đầu bông cải, rồi treo lên cao, chúc đầu bông cải xuống đất, Cách bảo quản này có thể bảo quản bông cải trong thời gian 1 tuần.

CHANH, CAM, QUÝT...

Để bảo quản cho loại quả này trong một thời gian dài ta lấy 1 ít cát hoặc một ít tro đem rây lấy bột mịn

Sau đó ta lấy giấy bọc từng quả lại. Đổ một lớp cát hoặc một lớp tro có độ dày 4 cm vào thùng gỗ. Sau đó, đặt và xếp từng quả chanh một lên trên lớp cát. Nếu đã ăn dở một nửa quả, nửa quả còn lại thì úp mặt chanh xuống một cái đĩa có để sẵn một ít giấm chua.

Hoặc, muốn giữ chanh tươi lâu, ta lấy một bình nước bằng thủy tinh chứa nước và thả từng quả chanh một vào bình nước và đậy kín nắp lại. cam, quýt, bưởi có thể để được trong vài tuần, nên cất nơi khô ráo, không thấm nước, lấy một ít vôi bôi lên cuống, như thế chống vi trùng xâm nhập, gây hại sức khỏe con người.

- Giữ tươi bằng lá thông: Ta nên hái loại không bị dính sương. Trước tiên ta phải lau khô quả, phân loại quả to, nhỏ ra riêng biệt để xếp vào thùng khác nhau. Khi xếp quả, chú ý để cuống quả hướng lên trên, cứ 1 lớp cam, ta xếp một lớp lá thông cho đến khi đầy thùng thì dùng lá thông bịt kín miệng thùng lại, cứ sau một tháng, ta lại đảo qua một lần. Thùng đựng có thể là thùng gỗ hoặc thùng giấy.

DƯA CHUỘT.

Muốn giữ dưa chuột được tươi lâu, ta lấy một cái tã đầy nước rồi cắm phần cuống trái dưa xuống nước ngập độ 1/3 thân quả dưa. Mỗi ngày nhớ thay nước một lần.

thì dưa không bị héo mà vẫn giữ được màu sắc tươi ngon.

CHUỐI

Chọn những nải chuối vừa mới chín vàng không chín quá, không dập, không xây xước, đem cắt rồi ra từng quả để nơi râm mát. Với cách đơn giản này có thể để dành chuối tây chín được 2 tuần và chuối tiêu 7-10 ngày.

THỊT

Trong điều kiện không có tủ lạnh có thể bảo quản thịt bằng cách nhúng một khăn bằng vải bông vào nước giấm cho thấm ướt khăn rồi gói chặt miếng thịt lại và để nơi thoáng, mát. Hoặc thoa muối diêm bên ngoài, tránh thấm nước lạnh, đặc biệt là nguồn nước ô nhiễm. Cách bảo quản này có thể để thịt trong 24 giờ.

Cách thứ hai là ta có thể xát muối vào miếng thịt tươi, đem bỏ vào rổ hay chậu sành. Sau độ 10 ngày, vớt thịt ra để vào một thùng gỗ, bên trên có phủ một lớp muối khô và để thịt vào chỗ thoáng mát. Trên lớp muối ấy có thể rắc một lớp cám. Khi cần nấu nướng, đem thịt ngâm lâu trong nước lạnh để giảm bớt độ mặn của muối và chế biến một cách bình thường.

Nếu có tủ lạnh, ta nên cho thịt vào một chiếc khăn bông rồi luộc lại và cho vào ngăn giữ lạnh. Chú ý để làm sao không dây nước ra các thực phẩm khác hoặc không để những chất bẩn của rau, hoa quả hay cá tôm dây vào thịt.

MỠ NƯỚC

Muốn để mỡ nước được lâu, không bị hôi ta nên đựng mỡ vào những âu làm bằng sành sứ hay thủy tinh. Không nên đựng mỡ trong dụng cụ chứa làm bằng kim loại và không để mỡ lẫn với nước hay tiếp xúc với không khí trong thời gian dài. Nên để mỡ ở nơi khô ráo, thoáng mát không có ánh nắng mặt trời chiếu vào. Dụng cụ đựng mỡ phải có nắp đậy để tránh sự đụng chạm của mèo, chuột và các côn trùng gây bệnh khác như ruồi, muỗi...

CUA.

Muốn để dành cua được lâu, khi mua nên chọn những con khỏe mạnh, mình cua chắc, mai cứng, càng và chân không bị gãy nát. Xếp cua vào một cái nồi đất bên trên phủ một lớp lục bình hoặc bèo có rễ chùm. Mỗi ngày vài lần nên vẩy nước muối pha hơi mặn lên trên. Với phương pháp này cua có thể sống được trong một tuần hoặc lâu hơn mà cua không gãy.

THỊT GÀ, VỊT LAM SẴN

Thịt gà, vịt làm sẵn phải được đậy kín. Nên gói lỏng để không khí có thể lưu thông, tránh ruồi đậu vào. Tốt nhất là giữ thịt trong tủ lạnh. Thịt muốn để từ sáng đến chiều khi làm xong, không nên rửa nước sạch, để treo nơi thoáng khí.

ĐẬU HẠT NGŨ CỐC

Cát nơi khô ráo, mát mẻ. Để đậu trong hũ phải có nắp đậy kín. Có thể sấy đậu ở nhiệt độ thấp 20 phút. Riêng gạo nếp cho vào hũ một cục than được để hút chất ẩm, như thế sẽ lâu bị mốc và mọt.

ĐU ĐỦ

Quả đu đủ dễ bị dập, chảy mủ, lúc hái cố gắng không để xây xước vỏ, không nên dùng dao để hái vì qua lao có thể truyền vi rút gây bệnh vào cây. Đu đủ là loại quả không để được lâu, nhiệt độ bảo quản thích hợp 4-10°C thời gian bảo quản 2-5 tuần. Sau khi hái, đu đủ lược cho vào các sọt trong có chứa trấu, xếp nhẹ nhàng. Lũy một lượt quả là một lượt trấu

GỪNG

Cho ít cát vàng ẩm vào lọ, để gừng dưới cát, khi nào ăn dùng lấy ra. Làm như vậy, để lâu gừng vẫn không

ôi hỏng và bị khô. Chú ý giữ cho cát vàng luôn luôn có độ ẩm nhất định.

CÀ CHUA

Vào mùa cà chua, bạn chọn những quả còn xanh nửa đỏ nửa xanh cũng được) cho vào túi nylon buộc chặt miệng túi rồi để vào chỗ thoáng gió. Cách một ngày mở túi một lần, lau sạch nước trong túi, 5 phút sau thì buộc lại miệng túi. Sau đó có thể lấy những quả chín ra ăn dần, khi tất cả cà chua đều đỏ chín thì không cần buộc miệng túi nữa. Dùng phương pháp này có thể bảo quản cà chua trong 1 tháng. Cà chua mùa thu bảo quản bằng cách này hiệu quả hơn, như vậy cả mùa đông có cà chua tươi ăn.

ỐC, TRAI, HẾN, SÒ

Ốc, hến, trai mua về cho vào nước lã nhỏ vài giọt dầu ăn, muối 2-3 ngày để chúng nhả hết bùn đất, sau đó đem đi chế biến. Sò để nguyên bùn đất, cho vào túi ô đá nhỏ, như vậy có thể giữ được khoảng nửa tháng.

RAU CẢI TRẮNG (BẮP CẢI)

Dùng dây thép uốn thành hình chữ S, một đầu cắm vào rễ bắp cải trắng. Một đầu xiên lên dây hoặc trên

sào có định nơi có gió, song không nên treo ngay chỗ gió lùa để rau không bị khô héo, mất ngon. Lá già bên ngoài là lớp lá bảo vệ khá tốt, không nên tước bỏ. Khi cần chế biến ta có thể bóc từng lá ăn dần.

BỘT GẠO

Mùa hè, bột gạo dễ lâu hay bị mốc. Lúc này, lấy ít hạt tiêu và hoa hồi cho vào và gói lại để vào hũ để bột gạo, rồi đậy kín nắp, bột gạo để trong hũ sẽ không mốc nữa.

HOA QUẢ KHI GỘT VỎ

Các loại hoa quả như táo, lê... sau khi đã gọt vỏ thường bị chuyển sang màu nâu nhạt, không được mỹ quan. Nếu chuẩn bị trước một bát muối nhạt, sau khi gọt vỏ xong cho hoa quả vào trong nước muối ngâm, thì vừa đảm bảo giữ được dinh dưỡng cho hoa quả vừa đảm bảo màu sắc của hoa quả không bị thâm đen, xám màu.

TÁO

- Táo bảo quản lâu ngày nếu không bị thối hỏng cũng bị khô héo, mất mùi. Nếu ta cho táo vào trong rượu vang có pha với nước đường đun qua thì không những để được lâu mà khi ăn lại có mùi vị đặc biệt.

- Rửa sạch vại hoặc chum sành để khô, để vào nơi râm mát, đặt một bình nước sạch đầy dưới đáy vại, không đầy nước vào buổi sáng, khi nhiệt độ xuống thấp ta đem táo đã bóc sẵn xếp đầy vào trong vại. Sau khi xếp xong, ta dùng loại nilong dày dày kín miệng vại lại. Làm cách này ta có thể cất giữ được táo trong vòng 3-4 háng. Tỷ lệ toàn vẹn không bị hỏng đạt đến 90% trở lên. Ta cũng có thể đặt vào trong vại nửa chai cồn 75%, không đầy nút chai. Sau khi đã xếp đầy táo, ta dùng uot bông bịt kín miệng vại lại, bên trên đắp thêm một lớp vải nilong lẫn nước. Khi cần lại lấy ra ăn, lấy táo xong phải đầy kín vào ngay.

- Thùng dùng để cất giữ táo phải là loại thùng sạch, không có mùi. Trước khi cho táo vào ta lót dưới đáy thùng và xung quanh thùng 2 lớp giấy. Tiếp đó, ta đem táo đã được bóc kỹ cứ 5 - 10 quả bọc vào một túi nilong nhỏ vào buổi sáng sớm khi nhiệt độ xuống thấp, ta đem các túi nilong táo cứ 2 túi xếp đối đầu nhau, xếp thành từng tầng cho đến khi đầy thùng. Khi thùng đã đầy, ta rải lên trên 3-3 lớp giấy mềm rồi phủ lên trên cùng một lớp vải nilong, sau đó bịt kín miệng thùng lại, để vào nơi râm mát. Làm như vậy ta có thể cất giữ táo nửa năm.

CÀ

Nếu cà không còn tốt, bạn có thể làm cách này để dành ăn được lâu, rửa cà cho sạch rồi đặt vào xoon hấp chín. Khi cà đã mềm, vớt cà ra để vào một cái r lược, dùng giá chà xát cho tinh bột cà rơi xuống cái thau hứng phía dưới, kể đến đem nước cà nấu với lửa liu riu đến khi đặc sền sệt, cho thêm một chút muối chút bột ngọt cho cà khỏi mốc. Nước sốt cà này có thể để dành ăn cả năm

BÍ ĐAO

Sau khi bổ bí còn thừa, để bảo quản lâu, bạn hãy lấy một tờ giấy trắng úp vào chỗ dao cắt, rồi dùng tay miết cho dính chặt lại. Làm như vậy có thể giữ tươi bí đao trong vòng 3-5 ngày. Nếu để lâu hơn hãy thay mảnh giấy này bằng một mảnh nilông sạch.

ĐẬU ĐỎ, ĐẬU TẮM

Khi cất giữ đậu đỏ, đậu tằm, nếu ta cho vào chậu 3 củ tỏi thì dù để 2-3 năm cũng không bị mọt

LẠC RANG

Lạc rang dầu nói chung để sau 12 tiếng ăn sẽ bị hỏng

Nếu trong lúc lạc đang nóng phun vào ít rượu trắng, đảo đều. đợi lạc gần hết nóng thì rắc muối ăn vào (muối tén rang khô) làm như vậy lạc để vài ngày vẫn giòn như ban đầu, không còn bị ỉu nữa

LẠC

Dùng nước sạch rửa lạc, vớt ra để khô, rang chín, cho muối tén và ngũ vị hương vào đảo đều, mang ra chỗ nắng phơi khô. Sau khi lạc đã khô, cho lạc vào túi nilông hoặc đồ đựng bịt kín. Cách làm này làm cho lạc mất đi khả năng mọc mầm, cho dù để qua 1-2 mùa hè lạc cũng không bị hỏng.

- Trong bình hoặc túi nilông đựng lạc cho vào 1/2 thìa thuốc lá thơm rồi bịt kín không để cho không khí lọt vào lọt ra. Như vậy, lạc có thể để trong 3 năm không bị mọc đọt.

SẮN TƯƠI

Sắn vừa thu hoạch, chặt ra từng củ, chừa cuống hơi dài. Bận pha một thau nước vôi đặc, rồi nhúng sắn vào nước vôi, sau đó cất sắn vào nơi cao ráo, thoáng mát

KHOAI LANG

Khoai lang rất dễ bị hà hay thối. Muốn tránh hiện

tượng đó bạn hãy xếp khoai lên thành đồng, rồi xúc cá khô đắp lên cho bịt cả đồng khoai. Bạn hãy nhớ phủ lợp mái che trên đồng khoai, tránh tình trạng mưa nắng chiếu thẳng vào.

KHOAI KHÔ, SẮN KHÔ

Loại thực phẩm này để lâu rất dễ bị sâu mọt đục phá. Do đó, nếu muốn để dành, ta phải xây bồ bằng phên và lót trấu y như cách làm để bảo quản hạt ngô

SU HÀO

Muốn bảo quản su hào được tươi lâu, khi cất giữ hãy để nguyên cả lá và rễ rồi buộc túm lại từng khum treo ở nơi thoáng mát. Bạn hãy chọn những củ còn nguyên, không bị dập nát, và nhớ đừng cắt bỏ lá và rễ ăn sẽ đắng. Cất giữ cách này, ba tháng sau, su hào vẫn tươi nguyên, không biến chất.

BẮP CẢI

Đã tới kỳ thu hoạch, nhưng bạn muốn để dành bắp cải một thời gian nữa, xin hãy làm theo cách này. Bạn hãy để yên bắp cải ngoài ruộng, rẫy nhưng không chăm bón nó nữa, tước bớt những cành lá bên ngoài, chỉ chừa

ại cái bắp, dùng chân hất nhẹ bốn phía cho lay gốc và lút bớt những rễ phụ. Làm như vậy bắp cải sẽ không bị vỡ nát và có thể dành trong một thời gian.

ỚT TƯƠI

Muốn giữ ớt tươi được lâu ta đem ớt tươi vùi trong tro bếp nhưng phải là tro đốt bằng vỏ cây, ớt sẽ giữ được lâu mà không bị hỏng, cho dù vào giữa mùa đông gió rét, ta vẫn có ớt tươi để ăn

CỦ CẢI

- Ta loại bỏ tất cả củ cải bị sâu đục, nứt xát, những củ bị nứt và những củ quá nhỏ, số còn lại cắt bỏ đầu đuôi. Đào một hố sâu 1m, rộng 1m, xếp nghiêng củ cải theo thành hố, đầu hướng xuống dưới, đuôi hướng lên trên. Xếp lần lượt, cứ 1 tầng củ cải, 1 tầng đất dày khoảng 10 cm (Chú ý tìm loại đất sạch, tổng cộng xếp tất cả 4 tầng. Nếu hố đất quá khô ta có thể tưới lên 1 ít nước. Sau khi tầng trên cũng được xếp xong, ta cần phải theo sự thay đổi của thời tiết để tăng dần độ dày của lớp đất trên cùng. Thời tiết ấm áp lấp ít đất, trời gió rét lấp nhiều đất, đảm bảo đến khoảng trước hoặc sau lễ hội thì lấp xong đất, đất tổng cộng dày 1m. Những củ cải đảm bảo chất lượng, trước khi cho xuống hố đất

không bị chịu nóng, sau khi cho vào hố không bị chịu lạnh thì có thể cất giữ trong thời gian dài không hỏng.

- Cất bỏ phần đầu củ cải rồi lặn củ cải và một lớp bùn nhão sao cho bùn bám đều củ cải. Sau đó, cho củ cải xếp vào nơi râm mát, để cất giữ. Nếu đắp một lớp đất ẩm vỏ bên ngoài đồng củ cải thì càng tốt

- Bảo quản bằng cách xếp củ cải xung quanh thùng chum đựng nước : Để 1 thùng, chum đựng nước trong phòng, trong thùng, chum đổ đầy nước, đem củ cải xếp đồng xung quanh thùng, chum, đắp thêm một lớp đất ẩm dày khoảng 15 cm lên trên củ cải là được.

TƯƠNG CÀ CHUA

Hộp tương cà chua khi đã mở ra nếu không ăn hết nhanh sẽ biến chất và mốc. Lúc này bạn có thể rắc một ít muối ăn lên mặt hộp, lại cho thêm một chút dầu ăn làm như vậy có thể bảo quản được thời gian dài.

RAU HE

- Dùng lá rau cải bắp tươi, to gói chặt rau he lại buộc xong để ở nơi mát, có thể bảo quản 3-5 ngày

- Dùng dây bó rau he lại, cho cuống xuống dưới, đặt trong chậu nước, có thể bảo quản trong thời gian dài.

- Cho rau họ đã rửa sạch vào túi nilông, sau đó để ở chỗ râm mát

DƯA CHUA

Dưa chua ngâm trong nước, khi sắp lên mốc, trên mặt nước trong vại muối nổi lên một lớp váng trắng, rót hết lớp váng trắng này và nước dưa, sau đó thay một lượt nước mới vào, nếu thấy còn váng trắng thì phải vớt cho kỳ hết sau đó lại thay nước mới vào. Cách này giúp cho dưa để được lâu mà vẫn thơm ngon

HẠT DẺ

Hạt dẻ mua về, bỏ vỏ chọn lọc kỹ càng, kịp thời trộn đều với cát mịn, để trong phòng hoặc chỗ đất mát thông gió là được, không những không bị mốc mà từ mùa thu cho đến mùa xuân vẫn đảm bảo trạng thái tươi mới.

RAU THƠM

Khi cất giữ rau thơm ta cắt hết gốc rễ, bỏ lá vàng, thổi nát phơi ra nắng một hai ngày, sau đó xếp ra bện dài như dây thừng, treo ở chỗ mát, thông gió. Hoặc rau thơm để cả gốc rễ, bỏ lá vàng, thổi nát để ở chỗ thoáng gió, sau đó lấy ra cho vào bình bảo quản, khi ăn ngâm

rau vào nước ấm một lúc, lá rau mở ra vẫn giữ được màu xanh, không vàng, khi ăn vẫn có mùi thơm như khi tươi.

LÊ

Trước hết phải chọn quả lê tốt, loại bỏ quả hỏng, dùng giấy gói lại, để dễ hút nước, sau đó cho vào túi thực phẩm hoặc túi màng polythglence. Trước khi đóng túi, phải thoát hết hơi trong túi. Sau khi đóng túi, để vào chỗ mát, nhiệt độ thấp, nhưng nhiệt độ không thấp quá 1°C

CAM

Quả cam để một thời gian lâu sẽ bị khô và cứng. Lấy tỏi tươi 500g thái thành miếng, cho tỏi vào 5 lít nước nấu sôi. Sau khi để nguội, cho cam vào trong nước ngâm 3-5 phút, Sau đó vớt ra bảo quản, có thể giữ được 3-5 tháng. Hoặc ngâm cam trong nước soda 1 phút, vớt ra để cho khô vỏ ngoài cho vào túi nilông, buộc chặt miệng túi, dùng 2g soda có thể bảo quản được 50kg cam tươi trong 3 tháng.

DƯA HẤU

Ngâm dưa hấu đã chín vào trong dung dịch nước

muối ăn có nồng độ 15%, nửa giờ sau lấy ra lau khô vỏ dưa. Như vậy sẽ làm cho dung dịch nước muối thẩm thấu vào vỏ dưa, hình thành một lớp phòng chống rửa trôi, bảo vệ cho dưa tươi sau đó cho dưa hấu vào màng polyethylene bảo quản ở nơi mát. Sau một tháng lấy ra bề mặt da vẫn tươi, mùi vị vẫn thơm ngon.

QUẢ BƠ

Quả bơ sau khi ăn mà còn thừa, muốn để dành vài ngày mà không bị úng, hãy vùi phần còn lại vào trong vôi bột hoặc bỏ vào vật đựng rồi rắc bột lên trên cho kín phần quả bơ còn lại đó.

DÂU TÂY

Muốn giữ cho dâu tây tươi lâu, bạn hãy trộn dâu tây với một ít đường cát rồi xếp một lớp vào một cái khay (lưu ý không để chồng lên nhau) rồi đặt vào ngăn đá. Khi muốn ăn, để làm rã đông, bạn hãy rắc lên khay lâu một ít đường cát rồi đưa vào ngăn mát, vài phút sau lấy ra ăn, nó vẫn còn tươi nguyên.

RAU MÙI TÀU

Rửa sạch mùi tàu tươi, xếp bằng, hoà một ít nước

muối vào nồi nước ấm ngâm phần gốc ngập trong nước 5cm. nửa phút sau lại nhúng ngập toàn bộ cây, sau mấy chục giây, thấy lá hơi biến màu thì nhấc ra ngay. Sau đó, lấy dây buộc những cây mùi tàu ấy để vào chõ, tránh ánh nắng chiếu vào. Sau một hai ngày, toàn bộ cây mùi đã hơi co lại, lấy kéo cắt thành những đoạn ngắn cất đi khi nào cần dùng thì lấy ra. Khi ăn, dùng một ít nước ngâm một lát, mùi vị và màu sắc vẫn tươi nguyên.

CÀ CHUA

Chọn những quả đẹp, mới chớm chín, không sâu bệnh, không dập nát, nên chọn giống cà chua chín muộn. Chuẩn bị hầm chứa đồ đựng và thực hiện khâu tiêu độc cho cà chua, có thể dùng dung dịch bột tẩy trắng nồng độ 1% ngâm và hun cho ám khói. Tiếp đó xếp cà chua vào giàn, thùng gỗ, túi, vại đều được rồi cho vào bảo quản trong hầm. Nhiệt độ cần phải duy trì ở khoảng 11-12°C, độ ẩm không khí phải luôn luôn giữ ở khoảng 85°C. Nếu hầm dưới chứa ở sâu dưới đất 2 mét thì càng tốt.

Nếu dùng nilông để bọc ngoài khi bảo quản, có thể đặt sẵn vào bên trong một ít vôi, hiệu quả sẽ càng tốt hơn, tỉ lệ quả giữ tốt đạt tới 92-95 %

NHO

Chọn loại chín vào giữa mùa , lót xuống đáy hộp 2-3 lớp giấy, đặt chùm nho nằm ngang vào, tuyệt đối không được xếp chồng tầng. Cát những hộp nho đó chỗ râm mát, nhiệt độ duy trì trong khoảng 0°C thì có thể giữ nho được 1-2 tháng.

DƯA HẤU

Chọn loại cứng vỏ cứng cùi, mới chín 8/10, bỏ cuống ở núm. Cứ mỗi quả cho vào một túi nilông, túm chặt lại, để vào râm mát, tối tối, tránh ánh nắng chiếu vào. Nếu lòng hầm dưới đất để bảo quản thì càng tốt. Luôn luôn giữ dưa ở chỗ có nhiệt độ thấp và ở trong trạng thái hiếu ôxi tự nhiên. Nếu số lượng nhiều thì phải chồng tầng lên nhau, lót rơm hay cỏ khô giữa các tầng và lớp lá cuối cùng. Nếu số lượng ít thì làm một tầng trên nặt đất. Thường xuyên kiểm tra, nếu thấy quả nào xấu thì bỏ đi

CHUỐI

Để giữ tươi cho chuối từ một tuần trở lên, cho chuối vào túi nilông sạch, túm chặt miệng túi lại, không cho thông khí vào.

NHÂN SÂM

Nhân sâm là dược liệu quý, nó có công hiệu bồi bổ khí huyết, tăng cường sức khỏe. Nếu được bảo quản tốt thì nhân sâm có thể giữ được trong 10-20 năm cũng không hỏng. Ngược lại, bảo quản không tốt thì sẽ làm mốc, biến chất giảm tính bổ hoặc không còn tác dụng. Muốn bảo quản nhân sâm có hiệu quả ta rang chín gạo, tốt nhất là gạo mùa, khi nguội cho vào bình thủy tinh. Sau đó, trộn nhân sâm vào gạo rang, dùng sáp gắn kín nắp bình sẽ có hiệu quả rất cao.

GAO

- Đun nước với một ít hoa tiêu, nhúng túi vải cho thấm khắp rồi nhấc ra, phơi khô. Khi đổ gạo vào túi, dùng vải phin sạch gói lấy một ít hoa tiêu nữa làm mấy gói nhỏ, bỏ xuống dưới, giữa và trên gạo. Túi chặt miệng bao vải lại, để vào chỗ râm mát, thông gió là sẽ không có sâu mọt nữa

- Rắc một lớp tro bếp dày 3-4cm xuống dưới đáy hũ đựng gạo, rải giấy trắng hay vải phin lên. Sau đó đổ gạo đã hong khô vào hũ, đập chặt nắp thì có thể giữ gạo lâu, không ẩm, không bị sâu mọt. Nếu lót lên mặt lớp gạo một lớp giấy trắng hay vải phin rồi rải thêm một

lớp tro bếp nữa, đập nắp cho thật kín, hiệu quả càng cao hơn.

- Vùi vào thùng gạo một cốc đựng 50g rượu trắng không đập nắp, miệng cốc cao hơn mặt gạo. Sau đó đập nắp thùng gạo lại.

- Tách một số nhánh tỏi khô hoặc cắt đi quả ớt, moi kĩ hạt cho vào thùng gạo là có tác dụng phòng sâu mọt.

ĐẬU HẠT

- Đổ đậu vào làn mây, tre rồi đem nhúng vào nước sôi trước khi đem bảo quản, phải thật nhanh tay đảo đều đậu trong nửa phút vào nhấc ra ngay, đổ vào nước lạnh để làm nguội đi. Để cho róc nước rồi phơi sẵn dưới ánh nắng. Cuối cùng đổ vào đựng trong đồ sành hay sứ tây. Nhớ đặt lên trên một vài nhánh tỏi khô thì đậu đi cả năm mà không bị sâu mọt hay mọc mầm.

- Đổ một lượng dầu bông hoặc dầu lạc vào đậu theo tỉ lệ 200g đậu dùng 1g dầu. Dùng tay trộn đảo đều để lớp ngoài của đậu hình thành một lớp dầu thực vật cực mỏng và đậu sẽ được bảo quản trong thời gian dài.

NGÔ

Sau khi ngô đã được tách hạt, chọn lọc đem phơi

khô và sắp đem cất đi, bạn hãy chuẩn bị một ít lá hoè hay lá thông. Đem cái lá ấy trộn lẫn với hạt ngô sẽ không có hiện tượng sâu mọt hay cả chuột nữa. Hoặc sau khi thu hoạch về, chỉ cần bóc yếm ngoài của bắp ngô, để cả bắp cheo chỗ khô ráo, thoáng gió. Ngô được hong khô cách này, có thể giữ được 1 năm mà không bị sâu mọt.

BIA

Muốn giữ mùi vị tươi mới cho bia hãy giữ nhiệt độ trên 0°C dưới 15°C

Cụ thể mà nói, với bia tươi chỉ giữ được trong một thời gian ngắn, vào mùa hè không được vượt quá 3 ngày, nhiệt độ phải luôn giữ trong khoảng $0-15^{\circ}\text{C}$

Bia chín đã qua công đoạn diệt khuẩn có tính ổn định cao, con men khó hoạt động trở lại, vì thế có thể bảo quản được trong thời gian dài, khoảng 60 ngày. Nhiệt độ thích hợp cho việc bảo quản bia chín trong khoảng $5-25^{\circ}\text{C}$, không được cho ánh nắng chiếu vào, để nơi khô ráo và thoáng hơi, thoáng khí

RƯỢU

Trong quá trình bảo quản, chất cồn trong rượu sẽ có phản ứng hoá học với Axit hữu cơ, sinh ra chất Este có

tiếng mùi hương đặc thù. Rượu hảo hạng phải giữ trong 5 năm hoặc lâu hơn nữa thì mùi thơm mới nồng đậm, tổng êm dịu. Nhưng phản ứng Este hao đến một độ nhất định sẽ được cân bằng, nếu cứ tiếp tục bảo quản thì độ cồn sẽ giảm đi, vì rượu nhạt dần.

Thông thường sâm banh loại nhỏ có kỳ hạn bảo quản 6 tháng, rượu nho 3 tháng.

XÌ DẦU

- Đồ đựng xì dầu chú ý không dính nước lã, trước khi đem đựng phải tiêu độc. Sau khi đổ xì dầu vào chái để chỗ có nhiệt độ cao vì vi sinh vật sẽ phát triển mạnh ở nhiệt độ này. Bạn có thể cho vào xì dầu một ít muối ăn để tăng cường sức đề kháng cho xì dầu. Khi trong xì dầu có 30% muối thì vi khuẩn gây hại sẽ không hoạt động được nữa.

- Bạn bỏ một ít hạt cải vào 1 túi vải phim rồi thả ngâm vào xì dầu, có thể giữ xì dầu trong thời gian dài.

- Bạn cũng có thể nhỏ vài giọt rượu trắng vào xì dầu để chống mốc.

Sau khi đựng xì dầu vào chai, đun nóng một ít dầu ăn rồi đổ vào chai xì dầu, để dầu nổi lên trên bề mặt xì dầu, làm cho xì dầu tách biệt với không khí để xì dầu

không bị mốc nữa. Hoặc cho vài nhánh tỏi tươi vào chảo dầu, như vậy cũng có thể ngăn ngừa xì dầu lên mốc

DẦU ĂN

- Với các loại dầu có mùi tanh có thể thêm vào một ít dầu đậu hoặc muối tinh sẽ tránh khỏi bị biến chất do sự phá hoại của axit béo trong dầu.

- Nếu thấy dầu vẫn đục bạn hãy thả vài cái lá rau xanh và tiếp tục đun, nó sẽ làm cho dầu trong hơn và không bị biến chất.

- Bạn nên dùng đồ thủy tinh hoặc đồ sứ màu đậm miệng nhỏ để đựng, không nên dùng các loại đồ kim loại như gang, sắt, nhôm để đựng, như vậy sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của dầu.

BẢO QUẢN CUA SỐNG BẰNG TỦ LẠNH

Để cua sống tự do trong hộp bình ngăn kéo ở phần dưới của tủ lạnh. Sau đó rắc vào một ít đồ ăn mà cua thích như hạt vừng đen chẳng hạn, thì có thể giữ cua trong 3-5 ngày

BẢO QUẢN CÁ SỐNG

Đổ vài giọt rượu trắng vào miệng cá vừa mua về, c

chỗ râm mát hơi tối, đầy bằng rổ thưa thì cá sẽ sống được lâu, giữ được tươi khi xào nấu

- Thả cá sống vào đồng rơm rạ hay cỏ được vẩy ướt nước. Nếu nhiều cá thì một lớp cá lại dùng một lớp rơm rạ. Như thế cá có thể sống được từ 8-10 giờ

- Bọc phần mắt cá bằng giấy tẩm ướt, cá sống thêm được 3-5 giờ.

BẢO QUẢN SỮA BIỂN

- Không để sữa dính bẩn hay nước ngọt, dùng muối để ngâm, cứ một tầng muối, một tầng sữa, tốt nhất là đựng trong hũ. Sau rải một lớp muối dày lên mặt trên cùng, đầy chặt lại

- Có thể dùng phèn chua, nước muối để ngâm sữa biển, theo lệ 500g sữa dùng 50g muối - 50 g phèn chua. Hoà muối, và phèn chua vào nước sôi để nguội rồi đổ vào hũ sành, sau cho úng vào, đầy nắp lại

BẢO QUẢN LẠP XƯƠNG

Lượng mỡ trong lap xương tương đối cao, dễ bị rửa nát sinh mùi khó chịu. Để bảo quản lap xương được lâu ngày hãy đặt một chén rượu trắng trong hũ sành, rồi xếp bằng lap xương chung quanh chiếc chén đó. Xếp

đầy xong phun lên lớp trên cùng một ít rượu trắng, sau đó đậy chặt miệng hũ lại, có thể bảo quản lạp xưởng trong nửa năm.

CÁ KHÔ, THỊT KHÔ

Chuẩn bị đồ đựng bằng sành mới (kích thước to nhỏ như thế nào là căn cứ vào số lượng nhiều ít của số đồ cần bảo quản). Đem cá, thịt khô đổ vào đó, che một miếng vải lên trên bề mặt, sau đó dùng thớt gỗ đậy chặt lại. Tìm chỗ khô ráo, rải lên trên một lớp vôi sống dày 5-6cm, rồi để hũ cá thịt khô kia lên trên. Như thế cá thịt sẽ giữ được tuyệt đối khô ráo từ 4 tháng trở lên.

TRỨNG MẶN

Trứng ngâm quá lâu, không chỉ quá mặn mà còn bị mất nước trong trứng, lòng trắng sẽ cứng lên, lòng đỏ ngả màu đen, vị ngày một đắng hơn. Vậy hãy vớt hết nước mặn ngâm như cũ, Khi ăn thì lấy dần ra, trứng vừa không biến chất, lại không tăng vị mặn. Với cách này, trứng có thể giữ được trên 2 năm

TỎI

Chọn những củ tươi to, đẹp, vỏ trắng, không bị tách

nhánh không bị sâu mọt, cắt bỏ hết tua rễ. Dù bảo quản tỏi theo cách nào cũng đều phải dựa trên nguyên tắc làm giảm hết tác dụng hô hấp của thân củ

- Có thể dùng giỏ, rá, hộp hoặc lỗ đào để bảo quản tỏi. Lót xuống dưới đáy đồ đựng một lớp trấu dày khoảng 2cm. Sau đó xếp tỏi theo từng tầng một tới khi còn cách miệng đồ đựng khoảng 5cm thì dùng cám phủ lên, không để tỏi lộ ra bên ngoài.

- Dem tỏi ngâm một lúc trong dung dịch parafim (để cho lớp ngoài của nó hình thành một lớp màng parafin mỏng, tỏi có thể bảo quản được trong một thời gian dài mà không lép khô, không mọc mầm, không biến chất, không có mùi lạ, đồng thời có thể phòng sâu bọ.

BẢO QUẢN SỮA BÒ.

Vào mùa hè, nhiệt độ cao, thời tiết nóng nực, sữa bò tươi nếu không bảo quản tốt, dưới tác dụng của vi khuẩn lên men chua dẫn đến sữa bò bị chua, lên men, hỏng, ăn có hại cho sức khỏe. Ta có thể bảo quản sữa không bị lên men bằng hai cách sau.

Một là có thể dùng phương pháp đun cách thủy. Khi đun cách thủy, ta đổ sữa vào một cái nồi nhôm có nắp rồi cho vào một nồi nữa chứa nước. Cứ thế đun

cách thủy 20 phút, sau đó bắc ngay ra cho vào nước lạnh. Khi sữa đã nguội thì mở vung ra để tránh sữa có thể bị hết văng. Sữa đun cách thủy như vậy có thể để được một ngày mà không bị chua. Nhưng, sau khi đun mà không bảo quản đúng cách thì sau một thời gian ngắn sữa vẫn bị lên men. Muốn dùng, tốt nhất lên đun cách thủy một lần nữa.

Hai là sau khi đun sữa, ta đổ vào lọ thủy tinh đã được trần qua nước sôi. Sau đó, ngâm vào một chậu nước một lần. Làm theo cách này, có thể giữ sữa được lâu hơn

Hai cách trên để bảo quản sữa bò trong điều kiện không có tủ lạnh. Nếu có tủ lạnh, sau khi đun cách thủy, ta để nguội rồi cho vào tủ lạnh, sữa sẽ được bảo quản tốt hơn trong thời gian dài.

TRÀ (CHÈ)

Muốn bảo quản trà được lâu mà trà không bị bay hơi thì hãy để trà trong một hộp thuốc kín. Đừng để trà trong bình thủy tinh, trà sẽ rất dễ bay hơi. Để trà thêm phần thơm ngon hãy lấy một miếng vỏ cam bỏ vào hộp trà và đậy thật kín.

Muốn pha một ấm trà thơm cho thật ngon, trước hết phải nấu nước thật sôi, tráng nước sôi và đổ bỏ

gay nước này đi. Sau đó rót nước sôi vào từ từ cho đến khi đầy.

NƯỚC CÓ GA

Nước suối hoặc những thứ nước có hơi ga, khi dùng ang dễ thường bị bay hơi. Muốn để dành những chai ước này hãy dùng nút chai thật chặt và dựng ngược lên, dù ở tủ thường hay tủ lạnh cũng vậy, như thế ta có thể giữ được hơi trong cả tuần lễ.

SỮA

Sữa là thức ăn bổ dưỡng nhưng chỉ có giá trị lúc còn tươi tốt. Sữa cất giữ không cẩn thận hoặc để quá hạn sẽ mất bổ dưỡng mà còn trở nên rất độc cho sức khỏe. Vì vậy ta nên giữ sữa nơi khô, mát lạnh. Sữa tươi đã khai nắp hoặc sữa đã pha phải dùng ngay, không được để lâu quá 2 giờ nếu không có tủ lạnh. Sữa đặc đã khai hải đây nắp kín và không dùng sữa hộp đã khai quá 5 ngày, Sữa bột để kỹ trong lon, có nắp kín có thể giữ lâu trong nhiều tháng. Sữa bột bị đóng thành cục cứng, mất mùi thơm nên không nên dùng.

MỨT

Mứt ăn dở có thể giữ được lâu hàng tuần lễ mà

không hỏng nếu phủ lên trên mặt một lớp đường cát dày, mỗi khi dùng xong, nhó phủ đường lại.

GIỮ CHO SIROP KHỎI BỊ CHUA:

Khi trời nóng, sirop đã mở ra rất dễ bị chua vì b lên men. Vì vậy muốn giữ sirop không bị chua để dùng dần, hãy cho vào chai sirop một muỗng café chất glycerine không mùi vị. Ta có thể mua thuốc này một cách dễ dàng ở tiệm thuốc tây.

GIỮ BÁNH MÌ ĐƯỢC LÂU

Gói bánh mì vào bao nylon bọc kín rồi để vào ngăn lạnh của tủ lạnh. Giữ bằng cách này có thể để bánh mì lâu cả tháng

Hoặc muốn giữ bánh mì có độ mềm lâu ngày, không bị xơ cứng, ta dùng giấy dầu và bao nylon gói thật chặt bên trong có để một cục đường rồi để vào nơi thoáng mát

BỘT MÌ

Nếu muốn để bột mì được lâu mà không bị mốc, ta trộn vào bột mì một ít muối theo tỉ lệ 5gr muối cho một

kg bột. Với lượng muối ít như vậy so với lượng bột nên nó sẽ không làm cho bột mặn và bột mì không bị mốc.

XÚC XÍCH

Nếu xúc xích mua về mà không ăn hết, muốn để dành qua ngày hôm sau, muốn cho chỗ cắt không bị khô và xám lại thì hãy đặt vào đó một miếng chanh, xúc xích sẽ luôn mềm mại và có màu hồng đẹp. Hoặc ta có thể cho luôn xúc xích vào tủ lạnh là tốt nhất.

PHO MÁT

Khi fomát bị cứng sẽ trở mùi, nên ta đem fomát cắt thành từng miếng dày từ 1-2 cm, ngâm vào rượu gạo sau đó vớt ra hấp cách thủy một lúc, fomát sẽ mềm trở lại

BÁNH NGỌT

Khi cất giữ bánh ngọt để được mềm và thơm, ta có thể cho vào hộp đựng bánh ngọt (chú ý dùng dùng hộp kín) một lát bánh mì mới, khi nào thấy bánh mì cứng ta phải thay ngay lát khác, như vậy bánh ngọt sẽ giữ được một thời gian khá dài mà không bị biến chất.

GIẤM

Giấm mà hàng ngày chúng ta sử dụng chỉ có vị chua chứ không có mùi thơm, nếu cho vài giọt cồn hoặc rượu trắng cùng ít đường vào giấm khuấy đều, giấm sẽ có mùi thơm, để lâu không bị đóng màng trắng.

ĐẬU PHỤ

Vào mùa hè, tiết trời oi, nóng, đậu phụ dễ bị hỏng. Khi đó để bảo quản đậu phụ, ta cho ít muối vào nước sôi (tỷ lệ 1:10), khi nào nước nguội, thả đậu phụ vào như vậy có thể để được vài ngày, khi nấu không cần thêm muối nữa.

DẦU ĂN.

Nên để dầu ăn vào lọ sành, chai, không nên để vào lọ bằng kim loại như sắt, đồng, nhôm vì chúng thường làm cho dầu bị hỏng, nhất là lọ đồng.

Lọ đựng dầu ăn phải sạch sẽ và khô ráo, nắp kín. Nếu có nước trong lọ hoặc nước bên ngoài lọt vào, hoặc vi khuẩn cùng với không khí thâm nhập vào sẽ làm dầu ăn chóng hỏng. Có thể cho ít muối rang nóng vào dầu ăn theo tỷ lệ 10:1 để muối hấp thụ các thành phần nước, làm cho dầu ăn tươi màu và thơm.

Tia tử ngoại và hồng ngoại trong ánh nắng có tác dụng thúc đẩy quá trình oxy hoá và hình thành các chất có hại, vì vậy nên để dầu vào chỗ râm mát. Ở nhiệt độ 10-25°C cất giữ dầu ăn là tốt nhất, cao nhất không được quá 35°C. Cho một ít hạt tiêu, hồi, quế, gừng có khả năng chống oxy hoá vào dầu ăn, không những ngăn ngừa dầu ăn bị oxy hoá mà còn giữ được mùi thơm.

ĐƯỜNG VÀ MUỐI

Thời tiết nóng, đường dễ bị ẩm, để khắc phục nhược điểm này, khi cho đường vào lọ, hãy nén chặt rồi đập kín không cho không khí lọt vào trong.

Với muối, phương pháp bảo quản cũng tương tự

ĐẬU XANH

Cho đậu xanh vào nước sôi ngâm 1-2 phút để diệt hết trứng mọt, sau đó đưa ra phơi khô, cho vào lọ đập nắp kín để dành. Trường hợp đậu đã có mọt, dùng phương pháp trên xử lý sẽ tránh được mối mọt sau này.

TÁO TÀU

Táo tàu không nên để chỗ nhiều gió, nhiệt độ và độ ẩm cao. Táo tàu để ngoài gió dễ bị khô héo, vỏ màu đỏ

sẽ ngả sang màu đen, nhiệt độ cao, độ ẩm cao làm cho táo chảy nước, mốc meo.

Phương pháp bảo quản là phơi nắng 4-5 ngày trước tiết thanh minh, rang 30-40g muối rồi giã thành bột cho táo vào lọ, mỗi lớp táo khô rất ít bột muối, đập kín lại. Làm như vậy táo không bị mối mọt

THỨC ĂN THỪA

- Nếu là gà, vịt nguyên cả con, thì xẻ ra miếng nêm thêm tương cà chua hoặc bột cari để làm thành thịt gà cà chua hay thịt vịt- cari. Nếu gà, vịt đã nấu nhừ, có thể xé nhỏ thịt ra làm phôi liệu, cho thêm nấm hương, măng rau nấu canh. Nếu là gà, vịt luộc có thể để rác nước, thêm muối ngâm, lại thêm rượu gạo để thành món "túng kê", để mấy ngày không bị hỏng, mùi vị vẫn ngon.

- Nếu là chân giò, có thể cắt thành miếng, sau đó thêm tương, rượu và đường kho lên. Cũng có thể lọc lấy thịt nạc xé nhỏ ra xào giòn bên ngoài rưới thêm hồ tiêu lên trên là được món chân giò muối tiêu.

- Với rau xào ăn còn thừa, gạn bỏ nước, thả vài nhánh tỏi khô đã bóc vỏ vào, đến bữa sau vẫn ăn được, không có vị chua thiu

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BẢO QUẢN CƠM

- Rải một ít đều lên bề mặt của nồi cơm, cơm để đến hôm sau cũng không bị ôi thiu

- Khi nấu cơm thêm một ít dấm chua theo tỉ lệ 1.500 g gạo, 2-3 ml giấm, sẽ giữ được cơm lâu hơn và ăn ngon hơn.

Ngoài những cách bảo quản thực phẩm phổ thông như trên, người ta còn căn cứ vào tính chất thích nghi của thực phẩm với sự thay đổi môi trường sống để có những biện pháp bảo quản thực phẩm một cách hữu hiệu nhất. Đa số các vi sinh vật thích nghi ở môi trường hơi kiềm, cho nên khi ta thay đổi độ PH sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất nên khả năng hoạt động và phát triển của vi sinh vật bị thay đổi. Căn cứ vào tính acid acetic, acid citric.... pha chế vào thực phẩm làm cho vi sinh vật bị tiêu diệt hay yếu đi... Acid acetic Dùng để chế biến sản phẩm ngâm giấm với nồng độ 2% thì hạn chế được vi khuẩn gây thối rữa Acid citric Dùng để pha vào nước rót để cho vào đồ hộp.

Muối: giữ cho thực phẩm tươi, giòn tránh cho' vi sinh vật xâm nhập

Cách bảo quản bằng những chất hoá học này làm cho thực phẩm không phải chế biến mà ta có thể sử dụng ngay trong bữa ăn hàng ngày. Đó là các món dưa muối, mứt.... Khi bảo quản các thực phẩm trên, phải tuân thủ theo các bước yêu cầu kỹ thuật và chỉ được sử dụng các loại acid không có hại cho sức khoẻ con người với liều lượng vừa phải trong một thời gian nhất định. Nếu không bảo quản đúng theo yêu cầu kỹ thuật sẽ dẫn đến thực phẩm không được bảo quản tốt, gây hại cho sức khoẻ.

MƯỚP ĐẮNG (KHỔ QUA)

Khi muốn bảo quản mướp đắng để tạo ra món dưa mướp đắng ta chọn khoảng nửa cân mướp tươi non, gai cỡ đều, 100 gam muối, nửa lít giấm, 3 muống cà phê hạch cao phi, 500 gam đường cát, 3 muống cà phê hàn he và phen chua... Sau đó, ta thực hiện theo các bước sau.

Khổ qua (mướp đắng) ngâm trong muối để 2 giờ, sau đó vớt ra chẻ đôi, bỏ hạt. Xong đem ngâm vào nước 5 cà phê thạch cao và 1/2 muống cà phê phen chua. Sau đó, đem phơi nắng trong 3 ngày rồi thay nước cho

răng. Xong công đoạn đó thì vớt ra rửa lại bằng nước lã sạch, rồi để ráo nước. Lấy nước giấm pha hàn the rồi cho muối đẳng vào ngâm một ngày rồi vớt ra để ráo...

Sau đó cho vào đồ dùng bảo quản như vại nung cang đất, rồi đổ nước giấm có pha đường, hàn the, muối đã đun sôi để nguội vào trong 1 tuần. Cuối cùng thay một lượt nước nữa cho trong và bảo quản theo đúng kỹ thuật phải có màu trắng, trong, giòn, không có vị đắng.

HÀNH

Khi bảo quản, chuẩn bị 1 kg hành củ, 1 lít nước giấm, 100g vôi ăn trầu pha một lít nước để rửa với lã xuống. Củ hành nên chọn hành không già quá và phải là hành tươi, vỏ còn trắng. Ngâm hành vào nước muối hoặc nước tro rơm rạ khoảng 2 ngày, 2 đêm rồi vớt ra lột vỏ, rửa sạch. Sau đó, ngâm hành vào nước vôi từ 4 đến 6 giờ, rồi rửa bằng nước lã sạch, rồi ngâm vào nước có pha phèn chua, đun phới nắng từ 1 đến 2 ngày. Sau đó, vớt hành ra cho vào vại muối. Đun giấm, đường muối để nguội cho vào để 1 tuần là được.

TỎI

Tỏi nên mua tỏi tươi, non, khô ráo, khoảng 2 kg giấm trắng 2 lít đường 200gr, muối 200gr, 3 muỗng c

phê hàn the, 3 muống cà phê phèn chua. Tỏi lột sạch vỏ, cắt bỏ gốc rễ, còn nguyên củ. Sau đó, đem tỏi ngâm vào nước muối, phơi nắng 1 ngày. Nếu trời không nắng có thể để gần nơi có nhiệt độ cao như bếp đun. Đủ thời gian ngâm thì vớt tỏi ra, xả nước lạnh sạch. Kế đó, đem tỏi ngâm vào nước có thạch cao phi (1 lít nước + 1 muống cà phê thạch cao + 1/2 muống cà phê phèn chua) rồi đem phơi nắng 2 ngày. Xong lại đem xả sạch bằng nước lạnh cho sạch. Đun sôi giấm, đường, muối, ngâm tỏi trong một tuần là dùng được. Nếu muốn để dùng lâu thì sau 7 ngày thay một lượt nước giấm khác cho trong và bảo quản ở nhiệt độ thường. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản tỏi phải có mùi trắng và thơm tự nhiên, vị đặc trưng.

CHANH

Chọn khoảng 2 kg chanh quả đều, tròn, vỏ mỏng, 50 gr đường cát, 150 gr muối. Bảo quản chanh có 2 cách:

Cách 1: Lấy hai tấm ván nặng hoặc thớt dầm chanh ho mềm và vỏ bớt chất the. Sau đó, đem chanh rửa sạch bằng nước lã, rồi đem phơi nắng trong một ngày. Sau đó sắp chanh vào âu hoặc vại theo thứ tự một lớp chanh, một lớp đường, 1 lớp muối. Rồi đem phơi nắng trong 4-6 ngày là được. Khi phơi nắng không được dẩy

nắp. Sau 4-6 ngày thì dậy nắp lại và đem phơi nắng trong 2 ngày. Sau đó bảo quản ở nhiệt độ thường, dậy nắp kín khoảng 10-15 ngày là ăn được. Bảo quản càng lâu, chanh càng ngon hơn

Cách 2: Cũng lấy ván hoặc thớt dầm cho chanh hết chát the ở vỏ. Sau đó nấu nước muối để nguội rồi cho chanh vào ngâm, đem phơi 4-5 ngày. Xong vớt chanh ra để ráo nước. Nấu nước muối khác để nguội rồi cho vào lại, thả chanh vào rồi đem phơi nắng 7-10 ngày là được. Nếu để chanh trong một thời gian lâu thì thỉnh thoảng đem ra phơi nắng khoảng 1-2 tiếng để chanh luôn tươi, giòn.

CÀ

Chọn khoảng 1 kg cà tươi ngon, núp xanh bảo quả 00gr muối, một củ tỏi, một ít riềng.

Cà mua về cắt bỏ cuống, quả nhỏ bổ làm hai, quả to bổ làm tư, ngâm qua nước để cà không bị thâm, tỏi và riềng giã nhỏ.

Vớt cà ra rửa sạch bằng nước lạnh để ráo (nếu cà hơi nắng trước khi muối càng tốt). Sau đó, ngâm cà vào nước muối pha đường đun sôi để lạnh, rắc tỏi và riềng vào rồi lấy một bát hoặc đĩa nén chặt cà xuống dưới mặt nước để cà khỏi bị thâm. Bảo quản cà khoảng

2 ngày là dùng được yêu cầu kỹ thuật bảo quản, cà phả trắng, dòn, thơm, không thâm đen, nhũn nước.

TRỨNG

Chọn khoảng 100 quả trứng còn tươi nguyên, 1 kg vôi sống, 10 lít nước, 600g muối. Đổ vôi vào một cá thùng, lấy que khuấy đều cho tan. Sau đó, để nước vôi khoảng 3 giờ cho lắng xuống để gạn lấy nước trong. Múc nước vôi lỏng ấy đổ vào vại đã để sẵn muối và trứng (khi sắp trứng, nhớ để đầu to, tròn lên trên). Lượng nước vôi phải đổ ngập xuống và lấy cái vỉ tre để trứng cho chìm xuống. Để trứng trong khoảng thời gian 1 tháng là ăn được.

TÔM

Chọn 1 kg tôm đồng to, chắc thịt, 300g muối, 10 phèn.

Tôm mua về lột sạch đầu, đuôi, chân, rồi rửa sạch với nước phèn, để ráo nước. Cho muối vào nước với độ mặn khoảng 25 đến 30%, rồi thả tôm vào luộc chín. Sau đó vớt tôm ra để ráo nước, trải đều tôm lên nia, mẹt bằng tre, nứa. Khi nắng to đem ra phơi và phải trở để cho mau khô. Sau đó, cho tôm vào túi vải buộc lại, dùng chày đập cho tróc vỏ rồi đem lột vỏ cho sạch. Đem tôm

ột vỏ phơi nắng lại cho tôm khô, nếu gặp hôm trời
không nắng, cho tôm lên chảo sấy đều cho khô bằng
cách đun nhỏ lửa, chảo dầy để tôm không bị cháy đen.
Sau đó, cho tôm vào túi nilông hoặc âu vại, bảo quản ở
nhiệt độ thường. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản, tôm phải
có màu đỏ hồng, rắn, chắc, thơm.

CẢI BẮP

Bắp cải mua khoảng 2kg, 1 củ tỏi, hai thìa cà phê
muối, 0,1 kg muối, một ít rau răm.

Bắp cải bỏ lá sâu, nát, tách từng lá, bỏ cuống, rửa
sạch để ráo, dùng dao sắc thái chỉ theo chiều ngang của
lá. Rau răm rửa sạch, để ráo, thái chỉ, tỏi bóc vỏ, đập
bầm nhỏ đun sôi khoảng 1 lít nước, cho muối vào
cháy tan, gạn bỏ cặn, để nguội. Bỏ bắp cải, rau răm,
tỏi, nước, muối vào vại sạch, đảo trộn đều, lấy
mía men nén lên trên cho ngập rau, để sau 1 ngày là
ăn được. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản bắp cải hơi chua
mặn dịu, ăn giòn, thơm mùi tỏi, rau răm.

DƯA CẢI

Cải dưa 10kg, mía hai tấm, muối 1,2 kg, phèn chua
005 kg. Cải dưa chọn mua loại cây bánh tẻ, cuống to,

lá dày, cắt bỏ rễ, lá sâu, lá già, để nguyên cây rửa sạch treo nơi có gió 1-2 ngày cho héo. Trước khi muối rửa lại để ráo nước.

Chuẩn bị vại: Rửa sạch, để khô. Mía rửa sạch, chẻ mỏng đun sôi khoảng 3 lít nước, cho một nửa muối và quấy tan lọc bỏ cặn, hoà phen chua vào để nguội. Lọc một lượt mía xuống đáy vại, xếp một lượt cải lên, xếp trở đầu đuôi rồi cùng rắc một lớp muối dày, đập vãi, chà thật chặt, đổ nước muối vào, dùng vật nặng như đá hoặc đất nung nén lên trên. Lấy vải màn che phủ vại dưa. Để nơi khô ráo, Sau 2-3 ngày nén nặng thêm chừa ngập trong nước muối. Khoảng 12 đến 15 ngày thì dưa ăn được. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản dưa vàng đều ăn giòn, không nhũn, vị mặn dịu, hơi chua. Phải lượm nước muối, nếu thấy váng thì hớt bỏ. Nếu dưa muối nhiều, để lâu thì cho thêm muối.

CẢI CỬ

Cải củ chọn khoảng 2 kg, 0,150kg muối, hành lóc một ít. Cải củ cắt rời củ, lá, để hong gió nửa ngày cho héo. Sau đó nhặt bỏ lá già, úa, rửa sạch thái khúc dài 3,5 cm. Củ cải gọt bỏ vỏ rửa sạch, thái mỏng, nhỏ, dài 3,5 cm. Hành hoa rửa sạch, thái dài bằng cải. Đun sôi lít nước, cho muối vào quấy tan, để lắng, gạn bỏ cặn

Cho nước muối vào vại, bỏ dưa cải và hành vào trộn đều, dùng vỉ cài chặt cho nước ngập dưa đầy kín, để 1 ngày là ăn được.

Yêu cầu kỹ thuật bảo quản dưa chín vàng, nước trong không nhớt, ăn giòn, vị hơi chua, thơm mùi hành. Dưa cải củ rất dễ bị khú nếu để lâu, cho nên chỉ dùng trong vài ngày.

RAU CẦN

Rau cần mua khoảng 2 kg, 0,1 kg muối, 2 thìa cà phê đường.

Rau cần nhặt bỏ rễ, lá sâu, úa, rửa sạch, để ráo, cắt khúc 3-4 cm. Đun sôi khoảng 1 lít nước, bỏ muối vào khuấy tan, gạn bỏ cạn, để nguội. Cho rau cần, đường, nước muối vào vại sạch, trộn đều, lấy đĩa men nén lên trên cho nước ngập rau, sau 1 ngày là ăn được. Rau cần muối phải ăn giòn, hơi chua, không có vị lạ

CÀ PHÁO

Cà pháo 2 kg, riềng 0,005 kg, 2 củ tỏi, 0,2 kg Muối, 1 ít phèn chua. Khi tiến hành bảo quản cà, ta cắt bỏ cuống, bỏ tai, rửa sạch để ráo. Riềng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, tỏi bóc vỏ, đập giập. Đun sôi 1 lít nước, cho muối vào khuấy tan, để lắng, gạn bỏ cạn. Cho phèn và

riêng, tỏi vào lúc nước còn nóng ấm, để nguội. Cho cà vào vai sạch, lấy vỉ tre cài chặt, đổ nước muối ngập cà nén nhẹ, đặt vỉ lại để khoảng 3-4 ngày là ăn được. Yêu cầu: cà trắng, ăn giòn, vị hơi chua mặn dịu, thơm mùi riêng tỏi.

GÍA ĐỒ

Khi muốn bảo quản giá đỗ bằng muối ta chọn mua khoảng 2 kg giá, một ít hành hoa, một củ riềng nhỏ, một cục phèn chua nhỏ, 01 kg muối.

Giá đỗ đãi sạch, để ráo, hành hoa nhặt rửa sạch thái dài 3 cm củ chẻ mỏng, riềng gọt vỏ, giã nhỏ. Đun sôi 1,5 lít nước, cho muối vào khuấy tan, để lắng, gạn bỏ cặn, hoà phèn vào để nguội, đổ nước muối ngập giá, để 1 ngày là ăn được. Yêu cầu kỹ thuật: giá trắng, hành xanh, vị hơi chua, nước trong, thơm mùi riềng.

CÀ BÁT

Khi muốn bảo quản cà bát, ta chọn khoảng 5 kg cà bát, một củ riềng, hai củ tỏi, 0,8 kg muối, 1 cục phèn chua nhỏ. Cách bảo quản như sau: Cà chọn loại bánh tẻ, không sâu, dập nát, cắt bỏ cuống, chú ý không cắt vào phần quả, cao hết cái chum xanh ở cuống, rửa sạch.

lể ráo. Tỏi bóc vỏ , đập giập, riềng gọt vỏ, rửa sạch giã nhỏ.

Đun sôi chừng 1,5 lít nước, cho nửa số muối vào quấy tan, gạn bỏ cặn, hoà phen vào để nguội. Lót một lớp muối, riềng, tỏi xuống đáy vại (đã chuẩn bị khô, sạch), đắp một ít muối lên cuống cà, Xếp vào vại cho chít, lớp nọ chéo lớp kia cho đến hết cà. Trên cùng rắc một lớp muối, riềng, tỏi, xong đập vỉ, cài thật chặt, đổ nước muối vào, dùng vật nặng nén lên cà. Sau 1-2 ngày lên nặng thêm (phải nén nặng cà ăn mới giòn): Thấy nước trong cà tiết ra ngập cà, không thâm, không nhũn, quả hơi dẹt, ăn giòn, vị hơi chua, mặn dịu, thơm mùi riềng tỏi.

CHUỐI

Chọn một lượng chuối cần thiết để bảo quản, chuối chín có mùi thơm ngậy, vỏ mỏng vàng ươm, tươi, bóng, chuối không có vết thâm, muối cần 1 lượng khoảng 50g.

Chuối lột vỏ, nhặt sạch sẽ, rửa sạch ngâm nước muối với độ mặn 5%, rồi xả sạch để ráo khoảng 1 đến 2 giờ. Chuẩn bị lò sấy sẵn sàng. Lần thứ nhất sấy ở nhiệt độ 500C trong 12 giờ, sau đó sấy ở nhiệt độ 60°C trong 14 giờ để chuối se mình lại, khô nước. Lần thứ ba sấy ở nhiệt độ 400C trong 12 giờ để chuối có màu sẫm và

hương thơm đặc trưng. Sau đó cho chuối vào đóng hộp hoặc đóng gói giấy bóng. Bảo quản chuối sấy khô ở nhiệt độ thường hay ở nhiệt độ lạnh $25^{\circ}\text{C} - 28^{\circ}\text{C}$, nơi khô ráo. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản, chuối phải có màu vàng tự nhiên, hương thơm đặc trưng của chuối, độ ngọt cao, xốp, không dai, điều kiện sấy bảo quản phải hợp vệ sinh.

TÁO

Chọn khoảng 1 kg táo xanh, không sâu úng, dập nát, 200 g đường cát, Táo xanh đem rửa sạch, để ráo phơi nắng khoảng 3 ngày hoặc sấy khô sao cho trái táo có độ dẻo nhất định. Sau đó lấy tăm nhọn xăm đều trên mình táo rồi cho vào xoong hấp trong 2 giờ. Khi hấp thỉnh thoảng tưới nước lên táo để táo có độ nở tốt. Sau đó bỏ táo ra để nguội. Ngâm táo trong sonbatkali để quấy đều với nước đường đun sôi 55°C . Sau đó, vớt táo ra và rửa nhanh tay với nước nóng, để ráo, sấy táo lại lần nữa đến khi không còn dính tay, nhưng không làm khô cứng táo, táo phải dẻo, vỏ nhẵn đều. Cuối cùng cho táo vào hộp bảo quản lạnh $25-28^{\circ}\text{C}$. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản: táo đen đẹp, vỏ táo nhẵn đều tự nhiên.

ỔI

Chọn khoảng 1 kg ổi, trong đó chọn một nửa là ổi

chín một nửa là ổi xanh. Chuẩn bị 600g đường trắng, 20/00 acid citric, 0,5 0/00 acid sorbic, 1/2 muỗng cà phê vani the. ổi cắt nhỏ rồi cho nước vào ngập ổi, thêm 20/00 acid citric để tạo môi trường acid để phân huỷ thuỷ phân pectin. Sau đó đun sôi ổi khoảng 30 phút thì lọc lấy dịch chiết lần một. Bã ổi cho nước vào ngập ổi nấu và chiết lần hai xong thì hoà hai lần dịch chuối cô đặc lại 1/4. Sau đó, thêm đường vào hớt bọt thường cô đặc đến 700 Brix và nhiệt độ 110°C thì nhấc xuống (ta thử bằng cách lấy dĩa nhỏ đường vào một cốc nước và thấy giọt đường đông lại là được). Sau đó, cho acid sorbic và vani the vào. Nếu thấy xuất hiện bọt thì hớt bỏ cho kỹ ổi cho vào khuôn đã thoa dầu sẵn cho đông đặc lại. Tiếp đến, cắt miếng dài 5 cm, dày 1cm, ngang 1 cm, rồi gói giấy kín lại cho đẹp. Yêu cầu kỹ thuật ổi phải trong suốt, có màu hồng phách, có mùi vị của ổi, dẻo, ngọt, chua ừa.

KHẾ

Chọn khoảng 20 quả khế chua màu xanh, mọng nước không dập nát, chuẩn bị 1/2 kg đường, một cục gừng chua nhỏ, một ống vani, muối bột.

Khế gọt bỏ khía, xẻ ra từng miếng dọc theo trái khế, gọt vỏ xanh láng phía ngoài, ngâm khế vào thau nước muối độ 1 giờ, xả lại nước lạnh cho sạch muối

(nước muối hơi mặn là được). Sau đó, bắc nồi nước sôi cho phèn chua vào, lấy đũa khuấy cho tan phèn, thả khế vào luộc độ 15 phút, vớt ra xả sạch, ép cho bớt nước. Cân lượng khế lên bao nhiêu thì cho lượng đường vào bấy nhiêu. Cho đường và khế vào xoong, chế thêm muống súp nước lạnh, đặt khế lên bếp rim. lúc đầu chắt sôi nhiều, sau bớt lửa cho sôi riu riu, đường cạn, như rưới đũa vào đường, thấy đường có dây là được.

Dem mút xuống, cho vani vào, trộn đều. để nguội, cho mút vào hộp bảo quản nhiệt độ thường

CAM

Cam rửa sạch, tách vỏ, nghiền nát lấy dịch quả. Trước tiên cho dịch quả vào nồi nhôm hay nồi thép không rỉ, nếu cần cho thêm ít nước để dễ nghiền và nở trong thời gian đủ giải phóng protêin. Tiếp theo thêm đường vào. Hỗn hợp đường và quả được đun sôi nhanh để cô đặc tới 68,5% . Trong khi đun nếu có nhiều bọt thì cho thêm ít dầu ăn. Đun đến khi mút đặc trút ngay vào hộp hay chai đã thanh trùng ở 82-85C trong 30 phút. Mút cam dùng ăn với bánh mì, làm nhân bánh ngọt.

CHANH

Lấy chanh ngâm vào nước nóng già cho mềm, vớt ra

để ráo nước. Trộn đường vào chanh ngâm trong 8 giờ để chanh ngấm đường. Cho 200g đường và ít nước vào xoong, đun sôi trút chanh đã ngấm đường vào, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo đều để đường cạn, bắc xuống để hơi nguội, dùng tay ép nhẹ từng quả chanh. Trộn đều chanh với bột gừng, cam thảo. Gấp từng quả cho vào lọ thuỷ tinh rộng miệng, đậy kín nắp. Ô mai chanh có tác dụng tiêu đờm, kích thích tiêu hoá tốt.

NƯỚC DỨA TƯƠI

Dứa chín tới gọt vỏ, bỏ mắt, lõi, thái mỏng, ướp đường trộn đều, để ngấm trong 2 giờ. Hoà nước sôi đã nguội với đường, trút vào chỗ dứa, trộn đều. Nước có màu vàng nhạt, trong, ngọt, mát, dậy mùi dứa tươi. Dứa tươi dùng làm nước giải khát trong mùa hè, dứa có nhiều vitamin, giúp dễ tiêu hoá nhất là sau những bữa ăn quá nhiều thịt.

KẸO DỨA

Chọn dứa vừa chín tới, vỏ vàng tươi, gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch, bỏ lõi, nạo nhỏ, ướp dứa với đường (1kg dứa cho 0,5 kg đường) trong 30 phút. Bắc xoong dứa lên bếp đun nhỏ lửa, trộn đều tay. Khi đường keo lại, quấy thấy rít tay thì bắc xuống, cho vào giọt vani, trộn đều. Trút

keo ra mâm đã có láng một lớp dầu ăn mỏng, dàn đều, dày khoảng 1cm, nén nhẹ. Dùng dao sắc để cắt thành từng miếng nhỏ bằng 2 đốt ngón tay. Để nguội, bọc từng miếng vào giấy bóng, cho vào túi nilông. Kẹo dừa dẻo, thơm, dễ ăn, được nhiều người ưa thích.

DU ĐỦ

Du đủ chín, gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông, ngâm vào nước đường (có độ đường 45 Brit, và thêm 0,5 % axit xtric để trung hoà độ Ph của quả. Sau đó cho vào hộp. Hộp phải đóng dày, không có không khí lọt vào.

LÊ

Lê chín, gọt vỏ rửa sạch, ngâm vào nước muối cho rần lại hoặc phơi nắng cho héo sau đó đặt lên bếp tre, sấy bằng than củi cho đến khô. Cứ 10 kg lê tươi sẽ được 0,9 kg lê khô.

ME

Quả me vừa chín tới, bóc vỏ, cho vào các túi nylon hàn kín lại. Để dùng dần, nấu canh, làm xirô.

Hoặc me chín tới để cả quả cho vào túi nylon, hàn kín giữ nhiệt độ thoáng, mát. Có thể để vài tháng, quả vẫn còn ngon.

Cho đường (0,5 kg đường, 1 kg đường, 1kg me tùy ý thích, cũng ít nước vào xoong đun tan, thêm thìa muối (làm giảm độ chua) đun sôi, đổ me đảo đều, rắc bột nếp, bắc xuống

Trút me ra khay phơi ráo, viên thành viên tròn, lăn qua bột cam thảo để bột cam thảo bọc đều bên ngoài. Bỏ vào lọ thủy tinh đậy kín. Hoặc gói từng viên vào giấy bóng kính.

MẬN

Mận chín rửa sạch, ngâm vào nước muối 10% cho đỡ chát, rửa sạch lại, để ráo. Ngâm vào nước vôi trong 5 giờ, vớt ra, rửa sạch, để ráo, chần mận bằng nước pha phèn chua khoảng 7 phút, đổ ra rửa nước lạnh cho sạch phèn, để ráo.

Cho mận vào xoong, ướp đường trong vài giờ, muối mứt ngọt đậm thì cho 1 kg mận, 1 kg đường. Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa khi nước đường gần cạn hết, vớt mận ra, rải qua lớp đường bên ngoài bằng nước sôi để nguội cho vào khay sấy nhiệt độ 60°C sau tăng dần nhưng không được quá 72-73°C.

Mận hái lúc thật chín, hàm lượng đường trong quả mận cao nhất. Rửa sạch, loại bỏ quả thối, rải trên phên phơi nắng cho đến khô, hoặc đưa vào lò sấy ở nhiệt độ

50-60°C sau tăng dần lên nhưng không được quá 72-73°C vì ở nhiệt độ này mận dễ bị cháy. Thời gian sấy 24 - 48 giờ.

Mận khô dùng làm ô mai mận, cam thảo. Hoặc ăn trực tiếp. Vị chua, mùi thơm đặc trưng

MÍT

Mít dai vừa chín tới, gỡ ra từng múi, bỏ hạt, bỏ xơ, xếp múi mít lên sàng hay rổ thưa, phơi nắng to (khi phơi dậy vải màu để không bị cát bụi, ruồi bọ bám vào). Mít se mặt, đem sấy trong lò than củi đến lúc khô giòn.

Mít mật chín, gỡ lấy múi, bỏ hạt và xơ, giã nhuyễn lọc kỹ, bỏ xác. Cho đường vào khuấy đều (1 khay nước mít chỉ cần 0,3 kg đường), bắc lên bếp, đun nhỏ lửa, khi mít sánh sền sệt thì bắc xuống, để nguội, giữ kín trong lọ thủy tinh. Dùng ăn hoặc làm nhân bánh ngọt, thơm ngon, có thể để dành 3-5 tháng nơi khô ráo.

NHÂN

Chuẩn bị 1 kg nhãn chín, cùi dầy, hạt nhỏ và 0,8 kg đường trắng, 10/00 acid citric. Nhãn lột vỏ, tách hạt lấy cùi cho thật khéo, không bị nát bầy. Nước đường pha 6% đun sôi lên sau đó cho nhãn vào khoảng 3-5 phút ho ngâm đường. Chuẩn bị một lọ sành, hay thủy tinh

lã sát trùng rồi cho hỗn hợp đó vào. Sau đó hấp thanh rùng 1000°C/20 phút hay 1150°C/10 phút. Sau đó làm lạnh ở trong nước. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh đều được. Yêu cầu kỹ thuật bảo quản nhân phải có hương thơm tự nhiên, dung dịch trong .

XOÀI

Chọn khoảng 5 quả xoài chín, tươi, ngon, nửa cân đường trắng và 10/00 acid citric. Rửa xoài thật sạch, gọt vỏ, ngâm vào thau nước sạch rửa lại, để ráo. Sau đó cắt xoài ra từng miếng khoảng 3cm bề rộng. Bề dài tùy nhỏ to hay quả nhỏ. Bề dày của thịt quả từ ngoài vào đến hạt, ngâm vào thau nước sạch. Sau đó, xếp vào hộp ngay kéo đã khử trùng nghiêng cho hết nước trong keo ca. Đun sôi nước đường 10% có acid citric, rồi rót hỗn hợp này vào hộp đựng xoài ở nhiệt độ không dưới 70°C. Cách miếng 5 mm nắp kín. Sau đó thanh trùng ở nhiệt độ 100°C /20 phút hay 115°C/10 phút. Tiếp theo làm lạnh từ từ trong nước.

Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

Yêu cầu kỹ thuật bảo quản: Xoài có màu vàng tươi, hương thơm dịu tự nhiên. Xoài mềm tự nhiên, không nhũn, hình dạng nguyên vẹn, nước đường trong.

NAM

Chuẩn bị 1/2 kg nấm rơm tươi, búp nấm không sâu đều nhau, 50g muối bột, 1/2 lít giấm. Nấm cắt chân và gọt vỏ những chỗ đen, rửa lại cho sạch. Ngâm nấm vào thau nước giấm để cho nấm không bị thâm đen sau khi cắt. Rửa nấm cho sạch. Đun nước sôi, cho muối vào 3%. Thả nấm vào chần 3 phút bắc xuống vớt để nguội. Cho hỗn hợp nấm muối vào keo đã thành trùng 100°C /20 phút, hoặc 115°C/10 phút. Làm lạnh trong nước, bảo quản ở nhiệt độ thường

Yêu cầu kỹ thuật nấm còn giòn, nước trong.

RAU CÂU

Chuẩn bị 50g rau câu trắng, 1 kg đường cát, vani, một chút chanh, 1 chút hàn the.

Rau câu ngâm nước cho mềm, vớt ra, rửa sạch, để ráo nước. Lựa lượng sao cho cứ một chén rau câu + 2 chén nước, cho tất cả vào nồi, đem nấu cho rau câu thật tan hết, cho đường vào (1 chén rau câu + 2 chén nước + 1 chén đường).

Nấu rau câu xuống, cho chút hàn the (khoảng) 1 muỗng cà phê, vani vào. Dùng tay nặn thêm chút chanh rồi đổ rau câu ra khuôn, để đặc lại.

Khi rau câu đặc, cắt rau câu ra từng miếng mỏng

tùy thích, đem phơi cho rau câu teo lại, phơi nắng vừa phải, không nên phơi nhiều mứt sẽ không tốt. Nếu muốn cho màu thì khi nhấc xuống, ta chế ra từng khuôn, mỗi khuôn cho 1 màu tùy thích, sau đó hãy để rau câu đặc, cắt từng miếng, phơi nắng.

MĂNG CẦU

Chuẩn bị 1 kg măng cầu xiêm, 300g đường cát, 1/2 lít nước, 1 muống cà phèn chua, giấy bóng kính, vani, 1/2 muống cà phê thạch cao phi.

Hoà phèn chua trong nước, lột vỏ măng cầu và tách múi, đem ngâm măng cầu trong phèn chua 15 phút, vớt măng cầu ra để ráo nước, trộn đường vào măng cầu rồi đem phơi nắng 15 phút.

Tiếp đó cho măng cầu vào chảo, bật nhỏ lửa nhẹ. Đảo nhẹ tay đến khi đường gần cạn, múi măng cầu rắng, trong và bóng, măng cầu hơi ráo đường. Sau đó, rộn thạch cao phi với măng cầu. Đem chảo xuống, trộn đều vani. Cuối cùng gấp măng cầu ra mâm từng múi nột, sửa lại cho đều. Đem phơi sơ qua một nắng. Gói nút trong giấy bóng kính hình chữ nhật 7 x 10.

BÍ

Chọn khoảng 1 kg bí thật già, không dập nát, còn

tươi xanh. 500g đường. 1 muống cà phê phèn chua, một miếng vôi nhỏ, vani....

Trước tiên, ta cho vôi vào tô sành có sẵn nước lạnh, quậy đều để yên khoảng 6 giờ cho lắng cặn lọc nước vôi trong qua một chắt khác. Bí gọt vỏ xanh sao cho hết phần cứng, cắt từng miếng 2cm x 7cm hay 0,5 cm x 5 cm. Nếu là hình chữ nhật thì dùng kim xăm 2 đầu, nếu là khối vuông thì 4 mặt. Sau đó thả bí vào ngâm trong nước vôi một đêm. Sáng ra xả nước lạnh, vớt bí nhẹ nhàng, xong ngâm nước lạnh xả hai lần

Nấu nước sôi, thả phèn chua vào cho tan. Thả bí vào nước phèn đang sôi luộc độ 5 phút. Vớt bí ra thả vào nước lạnh, xả nước để ráo.

Ta lấy 1/2 kg đường hòa với nước. Đun sôi đường cho tan. Trộn bí vào nước đường. Ngâm 1 buổi. Đặt xoong mút lên bếp, đun sôi cho tan. Gạt mút qua 1 bên mức nước đường tưới lên mút. Khi nào đường kéo ch thì bắc xuống khỏi bếp. Cho vani vào xoong mút, trộn đều, gấp từng miếng bí phơi nắng là được. Yêu cầu mứt no tròn, thẳng và thơm. Ruột bí dẻo không bị sạm

GỪNG

Lựa chọn khoảng 1/2 kg gừng non, 400 đường, 10 trái chanh mỏng vỏ có nhiều nước, 2 muống xúp muối vani.

Gừng cạo sạch vỏ, rửa sạch, chanh cắt đôi, vắt lấy nước, hoà tan trong 3 lít nước, muối hoà tan trong 2 lít nước.

Ngâm gừng trong nước muối mặn, xăm đều chung quanh củ gừng. Xát từng lát mỏng. Đổ gừng trong nước nóng cho sâm sấp mặt gừng. Nấu 1 lít nước sôi, cho 3 thìa chanh vào. Bỏ gừng vào luộc mềm thì vớt ra thả vào nước lạnh. Vớt ráo gừng rồi lại ngâm sâm sấp trong nước có pha nước chanh đem phơi nắng 3 giờ. Để ráo, sau đó ướp gừng với đường khoảng 2 giờ. Trộn chung với hàn the. Đun gừng cho tới khi đường kéo chỉ. Khi đó, nhấc xoong mút ra khỏi bếp. Trộn vani vào cho thơm. Ngồi đảo thêm một lúc cho tới khi đường quánh lại thành một lớp bao phủ đều miếng mút. Yêu cầu kỹ thuật: gừng phải vàng ươm, ăn giòn, thơm.

CÀ CHUA

Lựa chọn khoảng 1 kg cà chua Đà Lạt còn nguyên cuống, một miếng vải nhỏ, một chút phẩm màu xanh, 1kg đường cát, 20g phèn chua, 1 muống muối nhỏ, 1 muống xác giấm.

Cà ngắt cuống ra để riêng, dùng dao khía cà ra làm 4 cách (khía dọc theo quả cà và khía tới độ 1/2 trái cà) cho đứt rời, nếu muốn cà còn nguyên trái thì nên

dùng que nhọn xoi phía dưới cà một lỗ nhỏ để lấy hạ ra. Thả cà vào nước muối, ngâm độ 1/2 giờ (1 lít nước pha với 2 muống muối nhỏ)

Khi cà hơi dịu mềm, dùng tay bóp cà nhẹ nhẹ chắt hết hột ra ngoài hoặc dùng cây móc hột ra cũng được. Sau đó hoà tan cục vôi trong 3 lít nước lã, để lắng 2 đêm, gạn lấy nước trong, thả cà vào ngâm trong một đêm. Sáng ra, xả cà lại với nước lạnh cho sạch, đun một lít nước sôi, thả cục phèn chua vào khuấy đều cho tan, thả cà vào thùng độ 3 phút vớt ra liền, xả lại với nước lạnh, để cà ráo nước.

Cho đường vào xoong, kể chế vào độ 100g nước lạnh, bắt lên bếp đun cho tan, rồi cho vào 1 chút phèn đỏ, một muống xúp giấm, cho cà vào, đun nhỏ lửa, chắt cà sôi khoảng 15 phút, bắc xuống, để cà trong nước đường ngâm trong 1 đêm để đường và màu được thấm vào trong cà.

Sáng hôm sau, vớt cà ra, đun cho nước đường cạn hết 1/2 xong lại thả cà vào, đun nhỏ lửa độ 15 phút, bắc xuống để cà và đường ngâm thêm 1 đêm nữa, sáng lại vớt cà ra đun cho nước đường cạn bớt, xong thả cà và đun nhỏ lửa độ 15 phút, bắc xuống, phơi cà cho ráo nước đường khoảng 2 nắng, sau đó cho vào keo.

Khi trình bày, ta lấy cuống cà trộn sơ với nước sê

ong ngâm với nước đường đặc, pha chút phẩm xanh, ấn cuống cà, trái cà sẽ đẹp và mượt.

KHOAI

Chọn mua khoảng 1 kg khoai lang bí, 800g đường, cục vôi trắng ăn trầu bằng trái cam, 1 muống cà phê hạc cao phi.

Trước khi bảo quản, ta cho vôi trắng vào nước lạnh, ể lắng một đêm, gạn lấy nước trong. Khoai gọt vỏ ạch, bỏ những chỗ đen, cắt ra từng miếng tùy thích. Cho khoai lang này vào nước vôi trong ngâm độ 3 giờ, ả lại nước lạnh cho sạch, để ráo nước, nước vôi phải ập khoai.

Cứ 1 kg khoai thì cho 800g đường. Cho đường và ươi vào xoong, thêm 2 muống xúp nước lạnh vào, bắc ền bếp, bật nhỏ lửa, khi đường cạn thì cho vào 1 ươi cà phê thạch cao phi để khoai lang mau khô, ộn đều, nhắc xuống khi thấy đường đã khô hết. Để ười cho khoai vào hộp.

KẸO ĐẬU XANH

Lựa chọn 1 kg đậu xanh tốt, 1 kg đường trắng, 1 ươi vani, giấy bóng kính đủ màu.

+ Đậu xanh ngâm nước một đêm, đãi sạch vỏ, rửa chín nhừ, cho chút muối tán nhuyễn.

Cho đường vào đậu để 10 phút cho đường tan, để hơi lỏng ra, cho đậu vào máy xay trái cây xay th nhuyễn như bột.

Bắc chảo lên bếp sên cho đậu đặc lại. Khi sên ph nhỏ lửa. Đậu đặc nhấc xuống cho vani trộn đều.

Múc đậu ra mâm bánh ra để thật nguội rồi c thành từng miếng nhỏ.

Giấy kiếng màu cắt hình chữ nhật, ngang 6 cm, d 7 cm cắt tua 2 đầu, cắt tua vào sâu trong giấy mỗi đ độ 1,5 cm

Cho viên kẹo vào giữa miếng giấy, vắn 2 đầu, vi kẹo xoè ra nhờ các tua trông rất đẹp.

GIẤM DỪA

Chuẩn bị một quả dừa tươi, 1 chén rượu, 20 chén nước lạnh. Lượng nước và rượu đổ vào keo, chặt dừa lã nước đổ tiếp vào. Đậy keo lại thật kín, để chỗ mát, tháng sau, giấm sẽ chua và dùng được, khi mở nắp ke ra thấy một màu trắng dày và đục đó là con giấm. Mú hết nước giấm vô chai để dùng. Rồi lại đổ rượu và nướ dừa vào nữa. Độ một tháng lại phải chiết giấm ra v tiếp tục nuôi giấm như trên.

GIẤM GẠO

Ta chuẩn bị khoảng 1kg thóc nếp xay cho hết trấu 7 lít nước dừa, 1 lít rượu trắng. Cho thóc vào nồi đun sôi ra. Thóc nở bung búp vừa trông thấy hạt gạo đổ ra ngay. Cho thóc vào một cái vại đồng, cho nước dừa và rượu vào. Để trong một tháng và phải đậy kín nắp lại. Khi ăn cũng phải nấu lên cho sôi rồi hãy dùng. Có thể thay lượng dừa tươi bằng lượng nước lã có pha 1 muống đường cát trắng

GIẤM TRẮNG

Chọn 10 trái chuối sứ chín, 1 chén rượu trắng, 1 chén nước mưa.

Chuối để vỏ, rưới rượu trắng vô trước, lường nước vô sau cho ngập chuối. Đậy nắp dán giấy xung quanh cho thật kín để 10 ngày giở ra, lường rượu và nước cũng như trước rồi đậy lại thêm 10 ngày nữa. Đến lần thứ 3 lấy chuối ra, lấy nước lọc vài ngâm cho kỹ.

Gài giấm vô keo, cũng 1 chén rượu, 5 chén nước, muống đường cát trắng trộn đều, đậy kín lại, để yên một chỗ độ 1 tháng sẽ thấy đóng con giấm mới hơi chua, chưa trắng, vớt con giấm mới đông ra. Lường chén rượu, 1 muống đường trộn đều, lấy vải lọc rồi s

thả giấm vô đây kín để một chỗ cho đông con. Đến khi giấm chua thanh và trắng như nước mưa, rồi vớt con giấm đông trước bỏ ra. Muốn con giấm đông dày, để yên 3 tháng, chừng nào đông dày lắm và chua gắt hãy chiết giấm ra chai. Bao giờ cũng phải giữ giấm trắng lại để nuôi giấm tiếp. Có thể gây giấm 1 lần và dùng mãi mãi.

TƯƠNG HỘT

Chuẩn bị 1 kg đậu nành tốt hạt, không sâu, 3 lít nước muối nóng độ 25%, 200 g bột mì, 400g đường vàng, 15 g mốc giống.

Ngâm đậu 1 đêm với nhiều nước cho nở

Vo sạch đem hấp hoặc nấu đậu 2 giờ khi đậu chín mềm không nhũn nát.

+ Rang bột mì; rang thơm vàng đều, không khét để nguội

+ Mốc giống cà nhuyển trộn với bột cho đều và trộn ất cả vào đậu nành cho đều bột

+ Trải đậu ra nia một lớp khăn thưa và dày bằng 1 ái nia khác để ở góc phòng cho lên mốc, thời gian lên mốc giống thì ủ nhân ở trên mặt ở dưới đáy của đậu đã rộ bột mì.

+ Vô nước muối để diệt mốc, nước muối phải ngập ậu, đây kín phơi nắng cho màu đỏ tương.

+ Sau 3 tuần hay một tháng ta thêm đường trắng vào để tương dịu đi và tiếp tục phơi nắng.

+ Tương được vài tuần sau khi thêm đường là ăn được.

Yêu cầu kỹ thuật bảo quản: Tương đỏ đẹp, mặn, ngọt vừa ăn, hạt tương mềm nhưng không nát.

RƯỢU DỨA (THƠM)

Dứa và nước xay nhuyễn, lọc hết nước bỏ bã. Hoà đường vào cho tan, lọc sạch. Đun sôi dung dịch để hanh trùng trong 10 phút. Cho dung dịch vào 2/3 keo đã khử trùng sẵn để nguội. Cho men vào hoà cho thật đều và ủ hở trong 4 giờ, ủ kín lại và (không mở ra) để hồ mát cho dung dịch lên men. Thời gian ủ là 1 tháng ung dịch tự lắng trong. Chiết lấy nước trong qua lọc hác đã khử trùng sẵn, đây lại cho kín, ủ thêm 1 thời gian từ 3 tháng trở lên rượu sẽ ngon hơn và trong hơn. Chiết ra chai, đóng nắp kín bảo quản ở nhiệt độ thường hay nhiệt độ lạnh.

Yêu cầu kỹ thuật: rượu trong, thơm, màu vàng đẹp, độ rượu đạt 18°

RƯỢU NẾP.

Chọn 1 kg nếp tốt không lộn gạo, 1 muống cà phê

muối hoà nước sôi để nguội, một muống thạch cao ph 3 viên men cơm rượu tốt, 300g đường trắng, 1 lít rượu để ngon.

Nếp vo sạch ngâm 1/2 giờ nấu chín như xôi không quá khô không nhão, để nguội trải ra mâm. Men cà mị rắc 1/3 lên nếp, men còn lại hoà với thạch cao để sẵn. Thấm tay bằng nước muối lăn men + thạch cao cho đều sắp từng viên nếp vào keo, ủ hở 2 giờ và ủ kín nắp lại để nơi mát. Ba bốn ngày sau có mùi rượu. Nấu nước đường thêm vào cho cơm rượu ngọt dịu để 1 tuần sau cho rượu để vào 1 tháng cho ngấm và độ rượu dịu. Dùng máy xay xay bã nếp cho thật mịn lọc qua rây và tận dụng hết bã nếp hoà với nước cốt rượu đã có sẵn thành 1 dung dịch sánh mịn màng. Rượu nếp này tương đối thấp độ hơn rượu chưng cất, thường thì người ta uống rượu ướp lạnh với đồ nhậu.

Yêu cầu kỹ thuật rượu trắng đục như nước cơm thơm ngọt có mùi rượu nhẹ.

RƯỢU SƠ RI

Sơ ri chín đỏ không dập 1 kg, đường cát 600g.

Lựa trái dập đen bỏ ra, rửa sạch, sắp vào hũ một lớp sơ ri, một lớp đường cho hết 400g đường. Đậy kín lại để 3-4 ngày sơ ri chín đỏ bị nhăn lại bắt đầu đổi màu, c

mùi thơm nồng hơi rượu. Cho rượu vào đây kín nắp để khoảng 15 ngày. Nấu nước sôi và 200g đường còn lại đổ vào và đây kín lại cho đến khi rượu bắt đầu trong th gạn ra để nơi mát một thời gian sau đó đem uống (được 15 ngày). Rượu ngon là rượu có màu vàng sậm, hơi đục một chút vì sơ ri rất khó trong như rượu dừa, chuối.

RƯỢU DÂU ĐÀ LẠT

Dâu Đà lạt 1 kg, đường cát 300g, 1/4 lít nước, 1/5 lít rượu , một bình thủy tinh 3 lít.

Dâu rửa sạch, nhặt cuống, xắt nhỏ ra bỏ chỗ úng thối. Sắp vào bình, cứ một lớp đường, 1 lớp dâu cho đến hết. Đây nắp kín, 7 ngày sau dâu bắt đầu ra rượu. Nấu nước đường 150 g với 1/2 lít nước cho thêm vào tiếp tục ủ lên men. 7 ngày sau cho thêm 1/5 lít rượu vào. ủ tiếp cho đến khi dâu nổi lên mặt rượu, mất màu đỏ và có mùi thơm, nồng. Chắt nước rượu ra đây kín và tiếp tục lã trong, 7 ngày sau đó có thể sử dụng được.

RƯỢU CHUỐI- CHANH- CAM

- Chuối sứ chín 1 kg
- Chanh 1/2 kg
- Cam 1/2 kg
- Đường cát 1 kg

- Một bình thủy tinh 5 lít.

Chuối lột vỏ, ép mỏng. Chanh rửa sạch xắt lát mỏng, cắt bỏ hạt. Cam rửa sạch xắt lát mỏng, cắt bỏ hạt. Sắp thứ tự một lớp đường 1 lớp chanh. Một lớp đường, 1 lớp cam. Tiếp tục cho đến hết và phía trên rải thêm một lớp đường dày 2cm. Đây thật kín để nơi mát. Rượu sẽ ra nước lần lần cho đến khi ngập đầy mặt chuối chanh khoảng 20 ngày. Dem chất nước trong ra, đây là rượu nguyên chất rất thơm ngon nồng. Nếu muốn lấy rượu đợt hai thì nấu thêm nước đường 1/2 kg đường + 15 lít nước để nguội cho vào đây kín. Khoảng 10 ngày sau chắt ra một ít rượu để cho nồng thêm.

RƯỢU CAM

- Chuẩn bị loại cam to, mọng nước tươi, ngọt, đường cát, rượu đế, men rượu, men bánh mì, một bình thủy tinh 5 lít, chày, cối.

Cam đem gọt vỏ mỏng phía ngoài để riêng. Lột từng múi xếp vào nồi hấp cách thủy. Sau đó lấy ra, lột vỏ trắng và bỏ hạt chỉ lấy múi cam tách rời ra, xếp múi cam vào thành từng lớp, cứ một lớp đường, 1 lớp cam. Lấy vào 1/10 lít men hay 1 viên men cà nhuyển. Đậy kín lại. 5 ngày sau nấu thêm nước đường đổ vào (150g đường 1/2 lít nước) đậy kín lại. Khoảng 15 ngày sau thì rượu bắt đầu nồng.

RƯỢU MÍT

- Mít chín nhão 1 kg
- Đường cát 300g
- Men bánh mì 1 viên, 1 lít nước, 1/10 lít rượu để một bình thuỷ tinh 3 lít.

Mít đem lột bỏ hạt xé toí ra từng sợi. Lấy 150g đường trộn đều với mít. Lấy men + rượu để trộn lại, đ vào hỗn hợp trên. Cho vào keo thuỷ tinh đậy kín nắp lại. Khoảng 4 ngày sau mít bắt đầu lên men rượu có màu vàng, mùi thơm, nồng. Lấy 1 lít nước + 150g đường hoà lại đổ vào tiếp tục cho lên men (khoảng 10 ngày nữa). Khi thấy nước trong thì chắt ra lắng trong lấy rượu.

CƠM RƯỢU (RƯỢU CÁI)

Nếp trắng 1 lít, nước muối 1 muống cà phê, 1 chén nước muối, một bình 3 lít, một mâm.

Nếp nhặt sạch thóc, sạn đem giữ sạch. Cho vào nồi đổ nước sấm sấp và nấu như nấu cơm khi chín xới r mâm cho mau nguội. Men giã nhuyễn khi cơm nếp còn ấm tay, rắc đều lên và trộn. Lấy từng cục vo tròn nh cái bánh men. Khi trộn nhớ thấm nước muối vào tay. Sắp từng viên vào keo thuỷ tinh. Đậy nắp kỹ 3-4 ngày

sau nước rượu sẽ ứa ra rất nhiều. Có vị thơm nồng. Muốn nhiều nước thì cho thêm nước đường.

RƯỢU NẾP CẨM.

Nếp cẩm 1kg, men 2 viên, rượu đế 1/2 lít.

Nếp cẩm nhặt sạch đem vo và nấu lên như cơm rượu. Men cà nhuyển và rắc lên khắp mặt nếp. Cho tất cả vào bình thuỷ tinh, chế 1/2 lít rượu đế vào. Đậy lại hạt kín. Để khoảng 1/2 tháng thì rượu đã lên men. Dem hạ thổ khoảng 1/2 tháng, hay ngâm trong nước lạnh cho rượu được lắng trong. Sau đó chắt rượu ra, bỏ rác nếp. Rượu có màu đỏ, trong, thơm và bổ.

SỮA CHUA

Chuẩn bị 1 hũ sữa chua cái, hai lon sữa bò nước nấu chín để nguội, 1 lon sữa bò nước sôi, 1 hộp sữa đặc, 3 lọ thuỷ tinh hoặc hũ nhựa đựng sữa chua. Sữa đặc hui ra đổ vào thau, chế vào thêm 1 lon sữa bò nước sôi, khuấy cho đều. Múc hỗn hợp trên đổ vào lọ thuỷ tinh hoặc hũ nhựa đậy nắp lại cho chặt, sắp các hũ này vào nồi to (nồi này phải có nắp đậy kín, để khi chế nước sôi vào sẽ giữ sức nóng cho sữa chua mau đặc. Nếu một m nước hơi sôi độ 70°C, đổ nước vào nồi đựng lọ sữa chua, Đậy nắp nồi đựng lọ sữa chua lại độ 4 giờ sữa

NƯỚC CỐT CHANH

Mua chanh tươi độ 1 ký về cắt, lọc lấy nước đổ lường vào nấu sôi, lọc lại cho màu vào (cho màu tùy sở thích và thẩm mỹ) đây chai thật kỹ, khi cần uống cho vào ly vài muống thêm nước sôi để nguội, vài viên đá lạnh, vài lát chanh mỏng bỏ hột. Muốn đảm bảo lâu hư thì cứ 3 tháng cho vào chai 1 miếng glyxinen

NƯỚC QUẢ

Đem nấu những quả tươi, chín, nghiền nát lọc lấy nước. Cho đường vào quậy đều, để lửa liu riu để nấu sôi từ từ, khi thấy sánh keo là được, lọc lại, đổ vào chai, nút kỹ để dành được lâu. Khi dùng cho vài muống với nước sôi để nguội, cho thêm lát vài lát chanh mỏng, đá lạnh. Để đảm bảo lâu hư nên thêm một muống glyxerin như cách giữ nước cốt chanh.

CÀ CHUA

Cà chua chọn trái chín tươi, không sâu, có thể để nguyên trái hay nghiền nhuyễn.

- Cà chua tích trữ nguyên trái. Đun sôi cà chua trong 2 phút cho chín lớp vỏ ngoài để dễ bóc. Vớt ra bỏ vào nước lạnh bóc vỏ rồi cho vào lọ đã làm sạch (không có nước gì cả) đây kín đun sôi 30 phút

- Cà chua nghiền: Muốn tích trữ phải nấu chín đến nghiền, lọc bỏ vỏ và hạt. Chưng cách thủy cô lại. Khi cà chua vừa đặc ta cho vào lọ sạch đầy kỹ bỏ vào thùng nước sôi đầy kín đun trong 40 -50 phút.

DÂU TÂY

Bỏ cọng rửa sạch, cho vào lọ đổ nước đường có nước chanh vắt. Đóng kín nắp, cho vào thùng kín đun sôi 20 phút là được