

Bảo quản thực phẩm

Những cách bảo quản tổng quát

1. **Bằng cách lấy đi bacteria, mốc, sâu bọ:** rửa rau trong dung dịch muối, hoặc dung dịch dấm, hoặc dung dịch baking soda. Vẩy ráo rồi để vô tủ mát.
2. **Dùng muối:** củ cải mặn, tương, chao, miso paste.
3. **Dùng đường sên** trái cây làm mứt.
4. **Dùng rượu:** khử mùi tanh(thịt cá) và giữ màu tươi(trộn vô gấc).
5. **Dùng 1 lớp dầu để trên mặt để tránh oxid hóa.** Như để lớp dầu lên pate, lên lọ dầu hào.
6. **Nấu sôi trong dung dịch muối:** Luộc đậu hũ chiên sẽ không bị thiu nhớt trong 2 tuần, và cách này cũng loại bỏ được lớp dầu chiên.
7. **Phơi hay sấy khô:** trái cây khô, nấm mèo, nấm đông cô, nấm hương.
8. **Đông lạnh:** Nấu nhiều đậu đen, đậu chickpea, chia ra từng bịch để tủ đá ăn dần. Đông đá thơm, nước chanh, avocado...
9. **Hút chân không:** bằng lực đẩy của nước, hay ống hút.
10. **Tiếp tục ngâm nước và giữ ẩm trùm bao nylon.** Lá quế, húng, rau om. Ngâm nước nhánh sả không dùng hết, sả tiếp tục tươi và ra rễ.
11. **Chứa roasted nuts and seeds trong airtight containers,** có gói hút hơi ẩm, và giữ trong tủ lạnh. Walnut rất mau hôi dầu nếu để ở nhiệt độ phòng.
12. **Kỹ nghệ đồ hộp dùng các chất hóa học (preservatives)** Sodium benzoate, potassium sorbate, sulfites, nitrates, nitrites. BHA, BHT, acid ascorbic(vitamin C)

Cách Bảo Quản Cho Từng Loại Thực Phẩm

Khoai tây

Mua về không cần rửa, có chút đất cát dính cũng không sao, bỏ vô túi giấy dầu, hay thùng giấy, giữ chỗ tối, mát, và khô ráo, không để chung với củ khác. Một cách khác bảo đảm khoai không lên mầm hay ngã màu xanh là xịt lên bề mặt khoai dung dịch (200 ml nước lọc + 20 ml dấm + 1 tsp baking soda) rồi để trong thùng giấy đậy kín tránh ánh sáng.

Tỏi

1. Để ít muối và lá trà khô chung với tỏi và để trong bọc nylon đen, buộc kín.
2. Để tỏi chung với gạo trong một container, đậy kín.

Muốn lột vỏ cho dễ thì tách rời các tép ra, ngâm trong nước ấm (160 độ F) 10-15 phút. Xay ra rồi phân từng phần nhỏ, đông lạnh để dùng dần.

Dưa chuột

Rửa sạch, ngâm qua dung dịch dấm 5 phút, lau khô, để vào bao nylon có lót paper towel, để ngăn mát tủ lạnh và để bịch **hở** một chút.

Nấm

Nấm baby bella hay nấm button: rửa sơ cho sạch đất dưới vòi nước, thấm ráo rồi để trong bao nylon có giấy paper towel, để ngăn mát, không đậy kín.

Cách khác là rửa sạch, vẩy ráo rồi cắt miếng vừa ăn, xong đem cấp đông.

Ngò

Rửa sạch, vẩy ráo bằng salad spinner, quấn 1 lớp giấy paper towel, cho vô bao nylon, để tủ lạnh.

Rau thơm

Nên ngâm vô dung dịch muối 10 phút, rồi rửa sạch, quay ráo trước khi cho vô bao nylon.

Gừng

1. Đông đá gừng xay nhuyễn, cho vào bịch nhỏ đủ cho mỗi lần xài. Giữ cả củ đông đá, hoặc cắt khúc, khi cần nấu vẫn không mất mùi vị.
2. Chôn cả củ gừng trong cát khô.
3. Giữ gừng với gạo trong một bịch ziplock.
4. Gói gừng bằng giấy bạc hoặc paper towel rồi để vô ziplock bag, để tủ lạnh. Nhớ là phải loại bỏ những phần hư thối và phải rửa sạch tốt nhất là dùng nước pha baking soda để diệt trùng, và để khô ráo trước khi giữ kín với những bước trên.

Chanh

1. Nếu có nhiều chanh cần giữ lâu thì chôn trong cát khô, đậy kín và để nơi khô, mát.
2. Rửa chanh với dung dịch dấm loãng, không cần rửa nước lại, lau khô và gói từng trái vô giấy lau tay và để vô ziplock bag, để tủ lạnh.
3. Dùng vĩ làm nước đá để đông nước cốt chanh, như vậy mỗi lần cần lấy 1-2 cubes ra xài, dễ dàng và tiện lợi.

Rau muống

1. Loại bỏ lá úa, dập. Rửa cả bó, rồi bó lại, cắt bỏ một khúc phía dưới. Ngâm vào dung dịch (1 TBsp đường + 1 Lit nước) đựng trong 1 cái vase và trùm lại bằng một bao nylon. Rau muống sẽ tươi khoảng 3 ngày at room temperature.
2. Lặt tất cả lá ăn trước. Phần thân, cắt bỏ 2 inches từ chân bỏ đi, phần còn lại cắt khúc chừng 3 inches, cho vào ziplock bag, cố gắng hút không khí ra rồi đông đá. Khi muốn ăn rau luộc chỉ cần đun sôi nước, cho tí muối và thả rau muống đông đá vô. Rau luộc xong vẫn xanh như rau tươi. Muốn ăn rau xào cũng xào từ rau còn đông đá.

Thơm

Cắt thơm tươi ra miếng nhỏ. Rắc ít muối vô ziplock bag hay container rồi để thơm vô, đem đông đá. Thơm sẽ không dính chặt vào nhau khi đông, dễ dàng lấy một ít ra xài.

Avocado

Sau khi avocado đã chín nên để vô tủ lạnh để ngừng quá trình chín thêm. Hoặc ngâm trong nước cả trái. Nếu muốn tránh bị trở màu nâu khi còn ½ trái thì nặn chanh lên bề mặt và bọc plastic lại; hoặc phết lớp dầu để tránh bị oxy hóa khi tiếp xúc với không khí.

Cà chua

Để nhiệt độ phòng, up cuống xuống dưới. Nếu muốn cà chín nhanh hơn để kịp nấu món gì đó thì để chỗ có chút nắng. Nếu có nhiều cà chua quá thì làm sauce rồi đông đá.

Strawberries

Loại bỏ những trái hư. Hòa 2 lit nước với ¼ cup dấm 5%, ngâm dâu(còn nguyên cuống) vô 5 phút, xoa nhẹ cho bụi bẩn và côn trùng rơi ra. Vớt dâu để lên rổ, xả nước, rồi để từng trái dâu rời ra trên khăn lông cho khô ráo.(có thể thấm bớt nước bằng paper towel). Sau khi dâu hoàn toàn khô ráo thì nhẹ nhàng để vào một lọ thủy tinh có để miếng paper towel dưới đáy, đậy nắp và để vào tủ lạnh. Cách này giữ dâu tươi sạch rất lâu, và lấy ra ăn ngay khi cần.

Chuối

Wrap plastic cuống của nải chuối. Để 2-3 trái không wrap cho vừa đủ thời gian chín mà ăn trước. Để chuối trong ngăn mát tủ lạnh có thể làm chậm quá trình chín, vỏ chuối sẽ thâm nhưng ruột vẫn tươi ngon.

Cơ m ngội

Sau khi xong bữa nên giữ trong tủ lạnh thay vì để “keep warm” qua đêm. Để lạnh và hâm lại sẽ làm tinh bột kháng đường ăn tốt cho người bị bệnh tiểu đường. Có

thể đông lạnh cơm dư, để dành nấu cháo. Lúc nấu cho vô một ít nếp cháo sẽ dẻo sánh, và cho ít đậu đen hay đậu đỏ đã đông lạnh luôn.

Nước dừa khô đông lạnh (frozen coconut milk)

Khi rã đông có hư không? Những cục vón là vì chất béo bị lạnh. Hâm nóng lên, sử dụng bình thường.

Cách rã đông:

để ngăn mát 1-2 ngày trước khi dùng

Để ra nhiệt độ phòng.

Defrost bằng microwave

Để trên miếng kim loại, nhiệt lạnh sẽ lan tỏa nhanh vào miếng kim loại.

Những thực phẩm không lo bị hư mặc dù qua thời gian dài

Đường, mật, muối, dấm, nước tương, rolled oats, bột bắp (cornstarch), pasta, bún, miến, beans, rice.

Peanut butter có thể để tới mấy năm nếu chưa mở ra.

- Nên đựng thức ăn trong glass containers tốt hơn là hộp nhựa.
- Khi hâm nóng thức ăn bằng microwave cũng nên đựng trong tô/ đĩa/chén bằng thủy tinh hay đồ sứ, đậy bằng nắp thủy tinh hay đĩa sứ, đừng bọc plastic khi hâm. Cũng có thể phủ lên đồ ăn bằng tờ giấy lau tay ẩm.

Emergency foods (thực phẩm để dùng lúc gặp thiên tai)

Những thực phẩm như: nước uống, mì gói, đồ hộp, protein bars.

1. Nên để chỗ mát
2. Nên kiểm tra định kỳ như vào đầu tháng
3. Nên xài thứ nào gần hết hạn.