

ANH THƯ (Biên soạn)

# 555 mẹo vật



PN

NHA XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ANH THƯ (Biên soạn)

# 555 meo vật

Tái bản lần 1

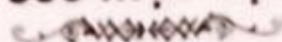
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI  
TRUNG TÂM THÔNG TIN VÀU VIỆN  
03-21  
00307



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Phần I

**CHỌN MUA, CHẾ BIẾN VÀ  
BẢO QUẢN THỰC PHẨM**



**\* Những điều cần lưu ý:**

- Không sử dụng thực phẩm không rõ nguồn gốc, chủng loại.
- Không sử dụng thực phẩm ôi thiu, quá hạn sử dụng.
- Không sử dụng thực phẩm chưa qua vệ sinh, tiết trùng.
- Không sử dụng thực phẩm bị cơ quan Vệ sinh dịch tễ cấm.

***Chọn mua rau cải xanh như thế nào?***

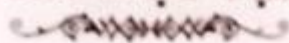
Thường đúng mùa vụ là tháng 9 đến tháng 1 năm sau. Nên chọn loại non, lá xanh, mỏng, cuống to.

***Làm thế nào để giữ cho rau xanh tươi sau khi luộc?***

Muốn cho rau luộc giữ được màu xanh, khi bỏ rau vào luộc bạn hãy bỏ thêm vào một ít muối và đừng đậy kín nắp vung.

***Khi xào rau lúc nào là hợp lý?***

Để có món rau xào hợp khẩu vị, lúc đầu



chỉ nên cho một ít muối; sau khi rau chín mới cho thêm. Nhưng đây là khi ta dùng mỡ động vật hoặc dầu lạc, còn khi dùng dầu thực vật thì phải cho rau chín rồi mới cho muối thì thành phần dinh dưỡng có trong rau mới khỏi mất đi.

### ***Bảo quản rau bằng cách nào để được tươi lâu?***

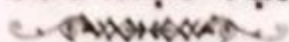
Rau mua về ăn không hết lại không có tủ lạnh, hãy cho rau vào trong lá bắp cải già khô, bọc kín rồi buộc lại, rau sẽ tươi lâu hơn. Nên nhớ để nơi râm mát và không được để nước dấy vào.

### ***Chọn mua bắp cải như thế nào?***

Bắp cải đầu mùa thường có vào khoảng tháng 11, bạn nên chọn những bắp cuộn chặt, lá dày, đầu lá khép kín, không xòe, cuống nhỏ, nặng tay, không bớm nước (nếu cần nên cắt đôi bắp cải khi mua).

### ***Chọn mua và bảo quản rau chân vịt như thế nào?***

Bạn nên chọn loại rau này có lá dày, mặt lá rộng và cuống ngắn. Nếu lá nào biến màu phải cắt bỏ. Rau chân vịt thường có vị chát, do vậy sau khi rửa sạch hãy nhúng qua



nước sôi một lượt để khử bớt axit oxalic, chính loại axit này làm giảm bớt quá trình hấp thụ canxi của cơ thể được cung cấp từ rau chân vịt. Nếu sử dụng không hết hãy bó thành những bó nhỏ, tìm chỗ kín gió, đào một hố sâu chừng 30-40 cm rồi cắm rễ rau xuống, phủ một lớp đất tươi, mỏng lên rễ rau. Rau sẽ dễ được lâu.

### ***Chọn mua rau muống như thế nào?***

Rau muống gần như có quanh năm, những tháng có mưa nhiều là ngon nhất, nên chọn loại có ngọn non, thẳng, vươn dài, cuống to, lá xanh và không sâu. Rau muống ao ngon hơn dù mất công rửa bèo dính ở rau.

### ***Chọn mua rau ngót như thế nào?***

Thường có từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, nên chọn những mớ lá non, dày, ít lá sẫm màu.

### ***Chọn mua rau cần như thế nào?***

Loại rau ngon thì phải tươi, màu xanh trông sáng và sạch, cuống lá phải dày, cọng tròn, ít rễ.

### ***Làm thế nào để rau họ tươì lâu?***

Rau họ tươì mua về, bạn dùng một dây nhỏ bó lại, đặt phần rễ vào trong chậu nước, làm như vậy có thể giữ được tươì từ 2 đến 3 ngày.

### ***Làm cách nào để giữ tươì cho rau mùi?***

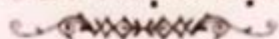
Bạn dùng dao cắt bỏ rễ, nhặt bỏ lá vàng, lá hỏng. Tãi ra hong 1 - 2 ngày, sau đó kết lại thành dải dài treo ở nơi thoáng mát. Khi dùng ngâm trong nước ấm một lát, rau vẫn giữ được màu xanh và hương vị như ban đầu.

### ***Chọn loại giá đỗ nào cho ngon?***

Chọn loại có màu vàng nhạt, cọng vừa phải, không có mùi lạ chỉ có mùi đặc trưng của giá đỗ. Tốt nhất chọn loại giá đỗ dài chừng 6 cm, ngâm không quá 3 ngày thì sẽ bảo đảm đầy đủ các thành phần dinh dưỡng và không có xơ.

### ***Xào giá đỗ như thế nào cho ngon?***

Giá đỗ tươì ngon chỉ xào qua là được, nhưng giá đỗ non thường hay có vị chát, nên cho vào giá một ít giấm khi xào, vị chát sẽ hết ngay mà giá lại giòn, thơm.



***Rau tươi bây giờ thường có thuốc hóa học.  
Rửa cách nào cho sạch?***

Rau mua về, sau khi nhặt sạch, bạn hãy rửa sạch rồi ngâm trong nước có pha một lượng natri cacbonat thích hợp theo lượng rau, đợi 5 phút sau vớt rau ra và rửa lại bằng nước sạch.

***Chọn mua mướp như thế nào?***

Mướp thường có vào mùa hè từ tháng 4 đến tháng 6. Nên chọn những quả nặng tay, cuống tươi, vỏ ít vết nám đen.

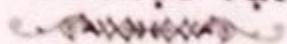
***Làm sao để giảm bớt chất đắng trong mướp đắng (khổ qua)?***

Sau khi cắt xong mướp đắng, bạn cho ít muối vào xóc qua, rồi rửa lại trong nước sạch, có thể giảm bớt chất đắng. Mướp đắng nấu hợp với cá, thịt gà, sườn lợn, tôm.

***Chọn mua dưa chuột như thế nào?***

Khi mua nên chọn loại tươi trông đẹp màu, nhẵn vỏ. Ngon nhất là loại bên ngoài có những mấu nhỏ nổi lên. Nếu dùng tay nắm dưa thấy mềm, cuống ngả màu vàng thì chắc chắn loại dưa ấy đã héo và rất nhiều hạt.





### ***Giữ cho dưa chuột tươi lâu, làm thế nào?***

Bạn chuẩn bị một cái thùng, đổ nước muối vào, rồi thả dưa chuột vào ngâm. Nếu lúc đó thấy bọt khí lăn tăn nổi lên thì chứng tỏ mặt trong thùng có thể duy trì được hoạt động hô hấp cho dưa, bởi chính những bọt nước đã làm tăng lượng ôxi trong nước. Nếu có điều kiện bạn hãy dùng nước suối, nước sông để ngâm. Với cách này, dưới nhiệt độ bình thường của mùa hè từ 18-25<sup>0</sup>C có thể giữ tươi cho dưa chuột suốt một tuần lễ.

### ***Làm thế nào để bảo quản dưa chua không bị mốc?***

Dưa chua ngâm trong nước, khi sắp lên mốc, trên mặt nổi lên một lớp váng màu trắng, bạn hãy vớt hết lớp mốc và đổ bớt nước dưa ra, sau đó cho nước sôi để nguội có pha một ít muối mới vào. Theo cách này, dưa sẽ không đổi màu.

### ***Rửa nấm rơm cho trắng, làm cách nào?***

Nấm mua về cắt bỏ phần dơ, để vào thau rắc một ít muối lên, dùng tay chà nhẹ lên nấm. Rồi đem nấm rửa sạch, các bạn sẽ được như ý.

## MỤC LỤC

<i>Phần I:</i> Chọn mua, chế biến và bảo quản thực phẩm	5
<i>Phần II:</i> Mua, sử dụng và bảo dưỡng đồ gia dụng	81
<i>Phần III:</i> Cách chọn mua, bảo quản và sử dụng trang phục	158
<i>Phần IV:</i> Vệ sinh gia đình	175
<i>Phần V:</i> Cách phòng và chữa một số bệnh thông thường	183
<i>Phần VI:</i> Bí quyết chăm sóc sắc đẹp	219
<i>Phần VII:</i> Văn phòng phẩm	228
<i>Phần VIII:</i> Hoa, chim, cá và một số mọo khác trong cuộc sống	232