

Hướng dẫn giải bài tập SGK **Công Nghệ 6 Bài 17: Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn** có đáp án và lời giải chi tiết, ngắn gọn, dễ hiểu bám sát các yêu cầu nội dung trong sách giáo khoa. Nhằm giúp học sinh tiếp thu bài học và ôn luyện hiệu quả trong học tập.

Trả lời câu hỏi SGK Bài 17 Công Nghệ 6 trang 81, 82

Trang 81 SGK Công nghệ 6: Qua hình 3.17 em tự tìm hiểu về các chất dinh dưỡng của thịt, cá cần được bảo quản và ghi vào vở

Lời giải chi tiết

Các chất dinh dưỡng của thịt, cá cần được bảo quản:

- Thịt có: Nước, chất béo, chất sắt, phốt pho, vitamin B, chất đạm
- Cá có: Chất đạm, vitamin A, B, C, chất khoáng, phốt pho, chất béo

Trang 82 SGK Công nghệ 6 (1): Kể tên các loại rau, củ, quả, đậu hạt tươi thường dùng trong chế biến thức ăn?

Lời giải chi tiết:

Các loại rau, củ, quả, đậu hạt tươi thường dùng trong chế biến thức ăn: đậu, lạc, vừng, khoai tây, đậu hà lan,...

Trang 82 SGK Công nghệ 6 (2): Trước khi chế biến phải qua thao tác gì?

Lời giải chi tiết:

Trước khi chế biến cần phải vệ sinh thực phẩm, gọt vỏ, cắt, thái nếu cần thiết

Trang 82 SGK Công nghệ 6 (3): Cách rửa, gọt, cắt, thái có ảnh hưởng gì đến giá trị dinh dưỡng?

Lời giải chi tiết:

Khi rửa, gọt, cắt, thái có thể làm giảm giá trị dinh dưỡng trong thực phẩm.

Trang 82 SGK Công nghệ 6 (4): Em hãy liên hệ kiến thức đã học có liên quan và ghi vào vở biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng thích hợp cho các loại:

- Đậu hạt khô:.....
- Gạo:.....

Lời giải chi tiết:

- Đậu hạt khô: **Khi mua về nên phơi lại cho thật khô, loại trừ hạt bị sâu, mốc (nếu có) để thật nguội rồi mới cho vào lọ đậy kín, để nơi khô ráo tránh mốc, mốc, thỉnh thoảng kiểm tra lại.**

- Gạo: **Chỉ nên mua ăn vừa đủ cho thời gian dự tính, dùng đến đâu mua đến đó vì gạo rất hay bị mốc, mốc**

Giải bài tập SGK Bài 17 Công Nghệ lớp 6

Câu 1 trang 84 SGK Công nghệ 6:

Em hãy cho biết chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến ?

Lời giải chi tiết

- Khi nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố (vitamin), nhất là các vitamin tan trong nước như vitamin C, vitamin nhóm B và PP.
- Chiên lâu sẽ mất nhiều vitamin, nhất là các loại vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K.
- Sinh tố B1 có trong nước cơm.

Câu 2 trang 84 SGK Công nghệ 6:

Hãy kể tên các sinh tố tan trong nước và các sinh tố tan trong chất béo. Sinh tố nào ít bền vững nhất ? Cho biết cách bảo quản ?

Lời giải chi tiết

*** Tên các sinh tố tan trong nước và chất béo:**

- Sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố B và PP.
- Sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

*** Sinh tố C ít bền vững nhất.**

*** Cách bảo quản:**

- + Không nên cho thực phẩm chứa sinh tố C vào nồi quá sớm.
- + Hạn chế khuấy thức ăn khi nấu.
- + Không nên đun lại.

Câu 3 trang 84 SGK Công nghệ 6:

Sau đây là những thực phẩm đc mua sắm để chế biến món ăn: thịt bò, tôm tươi, rau cải, cà chua, giá đỗ, khoai tây, cà rốt, trái cây tráng miệng (chuối,táo..)
Em hãy cho biết biện pháp bảo quản các thực phẩm trên để chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng ?

Lời giải chi tiết

- Thịt bò,tôm : không ngâm rửa sau khi cắt, thái vì vitamin và chất khoáng dễ mất đi và không để ruồi bọ bầu vào sẽ bị nhiễm trùng biến chất.
- Rau, củ, quả (rau cải , khoai tây ,cà rốt): Rửa thật sạch, cắt thái sau khi rửa, chế biến ngay không để rau khô héo
- Củ quả ăn sống , trái cây: Rửa sạch và gọt vỏ trước khi ăn

Câu 4 trang 84 SGK Công nghệ 6:

Muốn cho lượng sinh tố C trong thực phẩm không bị mất trong quá trình chế biến, cần chú ý điều gì ?

Lời giải chi tiết

Muốn cho lượng sinh tố C trong thực phẩm không bị mất trong quá trình chế biến, cần chú ý không đun nấu quá lâu vì sinh tố C tan trong nước