

Xử Dụng Thực Phẩm

1. Nhận biết sữa ngon

Xem loại ngon có màu vàng nhạt. Các loại có màu vàng cháy, xám xám thì không ngon. Sữa bột giả thì đóng cục, màu không tự nhiên. Ngửi: sữa bình thường có mùi thơm mát. Nếu có mùi chua, tanh là loại đã biết chất.

2. Thời hạn giữ thực phẩm trong tủ lạnh

Trứng: trứng mới, có thể giữ được 4-5 tuần, trứng đã chín có thể giữ lạnh trong 1 tuần.

Sản phẩm từ sữa: Sữa bò có thể giữ lạnh trong 5 ngày, mỡ bò: 2 tuần, sữa chua: 7-10 ngày.

2.1. Với các loại thịt

Thịt bò: 1-2 ngày, ướp đông trong 3 tháng

Các loại sườn (bò, heo...): 2-3 ngày, ướp đông trong 9 tháng.

Lạp xường: 2-3 ngày, ướp đông trong 2 tháng

Thịt gà: 2-3 ngày, ướp đông 1 năm.

3. Nấu cá không tanh

Cá biển hay cá đồng đều phải rửa thật sạch. Ướp muối sơ rồi rửa cho vào rổ để ráo nước. Cho cá vào nồi, giã hành tỏi, ớt, nước mắm, bột ngọt chừng 10 phút bắc lên kho. Để lửa liu riu đến khi gần cạn nước mới cho chút mỡ và tiêu vào. Cá đồng không bao giờ ướp với đường mà chỉ dùng đường và gia vị cho cá biển.

4. Chữa hóc xương cá

Bạn hãy lấy một nhánh tỏi, cắt làm đôi, bịt vào lỗ mũi, nhanh chóng nuốt một muỗng đường trắng (nuốt không nước). Nếu chưa khỏi lại dùng tiếp một muỗng đường nữa
xương cá sẽ tự xuôi xuống.

5. Chọn cá tươi

Cá là thức ăn giàu chất protein nhưng dễ bị ươn. Khi chọn cá bạn hãy nhìn vào điểm hậu môn của nó: nếu thấy có màu trắng, sờ vào phần bụng thấy cứng, mép sạch, mang hồng, nắp mang đóng chặt, mắt lộ căng, giác mạc có màu trong suốt, vảy chắc không bị rụng thì là cá tươi. Nếu điểm hậu môn có màu hồng hơi lồi ra thì cá kém tươi. Nếu điểm hậu môn có màu tím, lồi hẳn ra ngoài thì là cá ươn. Loại này còn có đặc điểm: mang ngả màu nâu xám, mắt lờm, mình mềm vật, vảy rụng nhiều, ngửi thấy mùi tanh khó chịu.

6. Tẩy nước nhớt của cá

Muốn tẩy sạch chất nhớt bám trên cá, khi làm bạn nên cho vào chậu nước vài giọt dầu thực vật.

7. Chữa canh bị mặn

Nếu bạn sơ ý nấu canh bị mặn, nếu muốn khử, bạn có thể: Cho bột mì hay gạo vào túi vải nhỏ, cột chặt rồi thả trong nồi canh 1 lúc, túi sẽ hút bớt muối ở trong canh. Cho vào canh vài miếng đậu hủ sống hay ít cà chua, khoai tây cắt miếng, độ mặn cũng sẽ giảm.

8. Khử cay

Nhiều người không ăn cay được nếu vô ý chạm phải đã thấy cay rát đầu lưỡi, tốt nhất bạn nên ngậm vào miệng một ít muối ăn, đợi mấy phút thì dùng nước súc miệng, vị cay sẽ hết.

Cách khử cay trên tay: lấy một ít tro bếp còn ấm hoặc một ít đường cát xoa vào tay, dùng nước rửa sạch rồi dùng xà bông rửa lại.

Bạn cũng có thể dùng giấm ăn (hay rượu trắng) đổ vào tay, xoa đi xoa lại vị cay sẽ hết.

Tránh cay mắt: khi cắt hành hay ớt, bạn hãy cắt chúng trong nước, vị cay sẽ tan trong nước, không xông lên mắt được.

Cho hành ớt vào trong tủ đá ướp lạnh một lúc trước khi làm, nồng độ cay sẽ giảm.

9. Chiên cá không bị nát

Bạn cần làm nóng chảo trước, sau đó đổ mỡ vào, bỏ cá vào sau một phút. Làm như vậy để da cá không bị tróc ra và không bị dính chảo. Sau khi chảo đã được làm nóng bạn có thể lấy một lát gừng sống xát mạnh vào đáy và thành chảo sau đó mới đổ mỡ vào. Nếu như bạn chiên loại cá ướp muối thì trước khi cho cá vào chảo, cần phải rửa sạch cá. Nếu không cá dễ bị dính. Khi chiên cá ngọn lửa không được quá lớn. Lửa lớn, sẽ làm cá tươi mau thoát nước, da cá dễ dính chảo hơn.

10. Đánh vảy cá

Dùng giấm chua bôi lên mình cá trước khi đánh vảy cá.

11. Ảnh hưởng của nấu ăn

Luộc: làm tăng khả năng phân giải của Prôtêin, đường trong nước.

Chưng, hấp: ảnh hưởng giống như luộc nhưng khoáng chất trong thức ăn ít bị hủy hoại.

Hầm: sẽ phá hoại nặng với những khoáng chất và vitamin có tính hòa tan trong nước.

Chiên: do nhiệt độ cao, tất cả các chất dinh dưỡng đều bị phá hoại.

Quay: Vitamin A, B, C không những bị phá hủy mà mỡ còn bị tổn thất.

Om: làm món ăn dễ tiêu hóa và cơ thể hấp thụ tốt.

12. Làm muối dưa giòn và đẹp

Trước khi đem muối, cần rửa sạch rau, hòa 1 ít kiềem vừa đủ vào nước rồi cho rau vào ngâm khoảng 20 phút. Khi muối rau trong nước cũng cần cho thêm một ít kiềem nữa (cứ 5kg rau cần 25g kiềem). Ngoài ra còn có thể cho thêm một ít vôi sống vào nước muối (50kg rau được phép dùng 35g vôi). Làm như vậy dưa ăn ngon và giòn.

13. Đặc tính hàn nhiệt của đồ ăn

13.1. Với ngũ cốc và đậu

Tính nóng: bột mì, dầu đậu, giấm.

Tính ôn hòa: gạo nếp, gạo tẻ, đậu đen, đậu vàng.

Tính hàn: gạo kê, đậu xanh, đậu phộng, đậu tương, kiều mạch.

13.2. Với các loại rau, dưa

Tính nóng: gừng sống, hành tây, tỏi, rau hẹ, hạt cải, cà rốt.

Tính ôn hòa: bí ngô, củ kiệu, bầu.

Tính hàn: rau dền, rau cải, dưa chuột, dưa hấu, măng, khoai lang, cà, dưa hường.

13.3. Với các loại hoa quả

Tính nóng: nhãn, táo, hạt sen, nho, hồ đào, đu đủ, ô mai, hạt dẻ, mận, quýt, đào, vải.

Tính ôn hòa: thanh mai, sơn trà.

Tính hàn: lê, củ ấu, ngó sen, hồng, cam.

Nếu bạn thấy chân tay nóng, miệng khô, lưỡi nóng đỏ, tiểu tiện có nước vàng và gắt, đại tiện khó, mất ngủ, ra mồ hôi trộm thì nên ăn nhiều đồ ăn có tính hàn.

Nếu bạn thấy tứ chi luôn lạnh, miệng nhạt, không thấy khát, tự ra mồ hôi, đại tiện lỏng thì nên ăn đồ ăn có tính nóng.

14. Bảo quản sữa bò

Không nên để ở chỗ tối vì như thế sẽ làm cho vitamin B2 trong sữa sẽ bị tổn thất 50%. Để lâu trong tủ lạnh cũng không tốt, nhiệt độ hạ xuống quá thấp sẽ làm hao tổn vitamin A trong sữa. Nên cho thêm một ít muối ăn, sữa có thể giữ được mấy ngày mà màu sắc, mùi vị vẫn không bị biến đổi.

15. Pha sữa bột không bị vón cục

Bạn hãy cho một ít đường cát vào sữa bột trước khi đem pha, dùng nước sôi để nguội khuấy cho đằm đặc rồi mới đổ tiếp nước sôi vào làm như vậy sữa sẽ không bị vón cục.

16. Nước dừa tốt cho mọi lứa tuổi

Theo Viện dinh dưỡng Việt Nam thì: Trong 100ml nước dừa non có 0,4g chất đạm, 4,5g chất ngọt cùng một số axit hữu cơ. Ngoài ra trong nước dừa non còn có chất vôi lân, sắt và vitamin C. Người ốm yếu nếu uống nước dừa non thường xuyên, cơ thể sẽ chóng bình phục.

17. Chớ xem thường đậu nành

Vào năm 1973 khi nước Pháp rơi vào cuộc khủng hoảng lương thực, Chính phủ đã buộc nông dân phải trồng đậu nành như một thứ ngũ cốc chính. Nhờ đó các nhà dinh dưỡng học đã cho ra những thông số đáng ngạc nhiên sau: 140g đậu nành tương đương 410g thịt, 540g trứng hay 875g gạo. Đậu nành còn giúp dễ tiêu hóa, cân bằng chất đạm, axit amin, chất béo, chất khoáng.

18. Ngũ vị và sức khỏe

Ngũ vị gồm: chua, ngọt, đắng, cay, mặn. Nếu trong ăn uống hàng ngày, dùng chúng theo đúng điều lượng thì rất có lợi cho sức khỏe.

Vị ngọt: là nguồn nhiệt lượng chủ yếu cho cơ thể con người. Vị ngọt có tác dụng bồi bổ khí huyết, giải độc, làm giảm độ căng thẳng cho cơ bắp.

Vị chua: do axit hữu cơ sinh ra, có tác dụng kích thích sự thèm ăn, tăng sức mạnh cho gan, nâng cao khả năng hấp thu phốt-pho và canxi.

Vị đắng: chủ yếu do kiềm hữu cơ trong thức ăn sinh ra, có tác dụng lợi tiểu, điều tiết gan, thận.

Vị cay: chủ yếu do kiềm ốt sinh ra. Nó kích thích sự co bóp dạ dày, tăng cường sự bài tiết của dịch tiêu hóa, làm tăng sự tuần hoàn của huyết dịch và trao đổi chất của cơ thể. Nó cũng có tác dụng thư giãn gân cốt và lưu thông máu.

Vị mặn: sinh ra từ muối ăn, là nguồn Natri và Clo chủ yếu cung cấp cho cơ thể người. Vị mặn có thể giữ được cân bằng áp lực thẩm thấu giữa huyết dịch và tế bào, điều tiết quá trình trao đổi muối, nước.

19. Bảo quản trà

Để tránh cho trà không bị mất mùi thơm, bạn nên cho trà vào trong hộp thiếc hoặc hộp có giấy bạc lót xung quanh, lọ bằng sành. Không nên để trà trong lọ thủy tinh.

Để trà được thơm ngon, bạn nên lấy một miếng vỏ cam bỏ vào trong hộp trà vì trà rất dễ bắt mùi. Bạn cũng có thể ướp trà với hoa cúc, hoa sen, lài, tùy theo sở thích.

20. Bảo quản mật ong

Không để mật ong ở những nơi nhiệt độ quá 30°C.

Không cất mật ở những nơi ẩm thấp để mật không bị lên men, biến chất.

Hạn chế sự tiếp xúc giữa mật và không khí.

Không để mật sát những nơi có mùi xăng, dầu, hành, tỏi.

Hạn chế sự hút ẩm của mật ong bằng cách đậy đầy mật trong các vật chứa và đóng kín nút

để tránh bụi.

21. Để dành rượu

Sau khi uống xong, chai rượu vẫn còn, muốn để dành, bạn hãy cắm một que diêm vào dưới nút chai (khi đậy nắp, que diêm sẽ ở trong chai). Đốt que diêm

cháy rồi đậy nút vào chai khi lửa vừa tắt. Chất diêm sinh sẽ hút hết không khí trong chai, rượu sẽ lâu hư, không bị chua.

22. Khử màng trắng trong dưa muối

Màng trắng trong dưa muối xuất hiện là do lượng muối dùng chưa đủ, thời gian ngâm quá ngắn, hoặc đồ đựng không sạch, hoặc nhiệt độ chung quanh lên quá cao, không thể ngăn cản được tốc độ sinh sản cao của vi sinh vật, từ đó có thể làm cho muối của Axit Nitric vốn không độc trong dưa muối trở thành muối Axit có độc. Nếu như phát hiện mặt trên của dưa muối bắt đầu có những màng trắng thì phải mang ngay hũ đựng dưa đến chỗ có nhiệt độ vừa phải. Lấy một ít rượu trắng 60o rưới đều lên mặt lớp dưa, hoặc dùng một ít gừng sống (hành tây cũng được) thái nhỏ rồi rắc lên mặt lớp dưa, đậy kín khoảng 3-5 ngày, khuẩn mốc trong màng trắng sẽ bị tiêu diệt rất nhanh và dưa sẽ không còn màng trắng nữa.

23. Chống mốc cho nước tương

Nhỏ lên bề mặt của nước tương một ít dầu thực vật, nó sẽ làm cách ly nước tương với không khí bên ngoài và ngăn cản khả năng sinh trưởng của vi khuẩn. Có thể thả vào nước tương một vài nhánh tỏi, mấy quả ớt hay vài cọng hành hoặc một ít muối ăn hoặc vài giọt rượu trắng, chúng cũng có khả năng chống mốc cho nước tương.

Cho nước tương vào soong đun sôi hoặc đun cách thủy để diệt khuẩn. Sau đó cho vào đồ đựng, đậy kín lại, có thể để trong thời gian dài mà không bị mốc.

Tránh đựng nước tương trong đồ đựng còn đọng nước, những chỗ có nhiệt độ cao hay gần bếp. Thả vào hũ nước tương một túi nhỏ có chứa một ít hạt cải, có thể bảo quản nước tương trong thời gian dài.

24. Cách dùng bột ngọt

Làm thế nào để phát huy tác dụng tốt của bột ngọt mà không hại tới sức khỏe, dưới đây xin hướng dẫn bạn cách dùng bột ngọt tốt nhất. Khi dùng đủ liều lượng nó có tác dụng làm tăng quá trình trao đổi chất trong não, giảm hàm lượng Amôniac trong huyết dịch. ở 155oC và thời gian dùng nhiệt 30-60 phút không chỉ không còn tác dụng mà còn sinh ra một loại độc tố. Cho nên cách tốt nhất là sau khi canh hay rau đã múc ra bát bạn mới cho bột ngọt vào. Nếu bạn dùng quá liều lượng không những sẽ tăng nguy hiểm với người mắc bệnh cao huyết áp, thận, tim... mà ngay đến những người khỏe mạnh cũng rất hại (mỗi ngày dùng không quá 6g bột ngọt cho một người có trọng lượng 50kg). Vì vậy bạn chớ nên quá tay mỗi khi sử dụng nó. Với bột ngọt chỉ sau khi hòa tan trong thức ăn nó mới có tác dụng. Cho nên đối với loại rau vừa xào nấu xong, bạn múc ra chén một ít nước rau cho bột ngọt vào đó hòa tan rồi mới đổ vào rau, trộn đều, không nên dùng muỗng hay đổ ra tay rồi rắc lên. Đối với các món rau trộn nguội hay rau nóng ít nước, bạn có thể hòa tan một ít bột ngọt trong nước sôi rồi đổ vào rau trộn đều. Với đồ ăn có tính axit cao bột ngọt rất khó hòa tan. Còn với đồ ăn có tính chất kiềm cao sẽ phát vị khai chua. Cho nên đối với đồ ăn có tính axit hay kiềm cao tốt nhất là bạn không sử dụng bột ngọt.

25. Rửa bao tử heo

Dùng nước lạnh rửa 1, 2 lần rồi cho vào soong đun sôi nhanh, trở đi, trở lại, thấy nước gần sôi thì lấy ra và rửa sạch những chất bẩn ở 2 mặt bao tử.

26. Rửa ruột heo

Dùng nước lạnh rửa nhiều lần rồi cho vào nồi nước ấm trong ít phút, rửa tiếp 1 lần bằng nước lạnh rồi lại thả vào nước nóng. Làm như vậy 2, 3 lần bao giờ thấy hết chất bẩn và mùi hôi là được. Có thể rửa nhiều lần bằng nước sạch rồi dùng giấm, rượu, gừng, hành bóp qua; bỏ vào nồi cho tới khi sôi thì lấy ra và dùng nước sạch rửa lần nữa. Có thể dùng 1 - 2 muỗng muối ăn cho vào rồi bóp và rửa sạch. Muốn sạch hơn nữa có thể dùng muối kết hợp với giấm chua hay phèn chua.

27. Rửa rau sạch thuốc

Sau khi lật sạch, bỏ rau vào trong chậu, cho nước sạch và một lượng cacbonat Natri thích hợp theo lượng rau. Ngâm trong 5 phút rồi vớt rau ra, rửa lại nhiều lần bằng nước sạch. Làm như vậy chất hóa học bám trên rau tươi sẽ sạch.

28. Khử mùi hôi của tỏi

Sau khi ăn thức ăn có tỏi, bạn có thể khử mùi tỏi bằng: Lấy một ít đinh hương giã nát trộn vào với tỏi, mùi hôi của tỏi sẽ hết. Ăn tráng miệng bằng một ít lạc nhân.

29. Nêm muối khi nào?

Nếu thức ăn là loại thân rễ (phần thân chìm dưới đất) bạn nên bỏ muối sớm hơn một chút, muối mới có thể ngấm vào rau. Nếu là cải, xúp lơ, dưa, đậu bạn nên đợi khi rau chín tới mới cho muối vì nếu cho quá sớm, nước và chất dinh dưỡng trong rau sẽ ra nhiều, rau sẽ nhũn và mất mùi, đồng thời thời gian nấu sẽ lâu hơn. (Tốt nhất bạn nên dùng muối iốt).

30. Làm tươi thịt đã ướp muối

Dùng nước vo gạo để ngâm thì thịt sẽ tươi. Dùng nước muối có nồng độ nhẹ hơn với muối trong thịt rửa lại nhiều lần. Sau đó lại lấy nước muối nhạt rửa lại 1 lần nữa. Tới lúc đó bạn hãy đem miếng thịt đi chế biến. Tránh cho khoai tây không bị đổi màu. Khoai tây sau khi gọt vỏ, để ra ngoài không khí một lúc sẽ bị biến màu. Muốn cho khoai tây không bị biến sắc bạn nên cho ngay vào nước sạch sau khi gọt vỏ và nhanh chóng cho vào nấu. Nếu thấy khoai xuất hiện màu xám, bạn hãy nhỏ vào nồi một ít giấm ăn, màu xám sẽ lại chuyển dần sang màu trắng.

31. Chống ruồi nặng cho thực phẩm

Vào mùa hè, ruồi nặng là nguyên nhân chủ yếu truyền nhiễm bệnh. Vì vậy, đối với các món thịt, cá, đậu... khi bày trên bàn thì nên đặt vại cọng hành đã rửa sạch lên trên mặt, ruồi nặng sẽ phải tránh xa thức ăn.

32. Giữ bí đao tươi

Với 1 quả bí đao bạn chỉ mới dùng một nửa, một nửa còn lại bạn sẽ thấy ở chỗ vết dao cắt xuất hiện những hạt nhựa nhỏ lấm tấm. Bạn chỉ cần lấy một tờ giấy trắng úp vào chỗ dao cắt đó rồi dùng tay miết cho dính chặt lại. Làm như vậy có thể giữ tươi trong 3-5 ngày cho bí đao. Nếu thay giấy trắng bằng một bao nilông sạch thì thời gian giữ tươi còn dài. Phương pháp này có thể dùng cho bí ngô.

33. Cách giữ tươi bánh gatô (Pound Cake)

Bạn hãy cho bánh vào một cái hộp thoáng khí, cho vào đó một miếng bánh mì. Nếu miếng bánh mì khô cứng lại thì thay miếng khác. Nếu không có bánh mì có thể thay vào đó một miếng táo tàu.

34. Loại kiến trong đường

Nếu chẳng may hũ đường của bạn bị kiến tấn công, bạn hãy cắm vào hũ đường của bạn một chiếc đĩa. Kiến đen sẽ theo đường đĩa mà bò lên, bạn rút đĩa ra giũ hết kiến rồi lại cắm đĩa vào, cứ làm như thế cho đến khi hết kiến thì thôi. Bạn có thể vòng ở ngoài hũ đường mấy vòng dây cao su, kiến người thấy mùi cao su thì không bén mảng tới gần nữa.

35. Cách giữ rau tươi lâu

Muốn giữ rau được tươi lâu, bạn hãy dùng chiếc khăn bàn đem nhúng giấm, rồi dùng nó bọc số rau muốn cất giữ.

36. Để dành khoai tây

Cho khoai tây vào một cái thúng, đặt trên cái ghế đầu lật ngược (để cho thúng khoai xa mặt đất). Để thúng khoai ở chỗ mát, không ẩm. Với cách này, bạn có thể giữ khoai được một đến hai tháng. Muốn giữ khoai tây không bị mọc mầm, không bị hư thối, bạn hãy đem khoai trụng sơ vào nước sôi, đoạn vớt ra ngay để vào thau nước lạnh. Xong rồi vớt khoai để cho ráo rồi cất giữ nơi thoáng mát.

37. Để dành cà chua

Bạn có thể giữ cà chua trong vòng một tháng bằng phương pháp sau đây: Lựa cà chín còn nguyên trái không bị dập bể, đem rửa sạch để cho ráo nước, rồi xếp vào keo từng lớp, quay cuống cà lên trên. Xong rải lên một lớp muối, rồi xếp một lớp cà, rải lên một lớp muối khác. Điều quan trọng là muối phải bít khắp cuống cà, vì chỗ này vi khuẩn sẽ xâm nhập làm thối cà.

38. Để bông cải lâu bị hư

Lấy lá bông cải phủ kín lấy bông, dùng giấy màu xanh bọc chặt và kín ra phía ngoài. Phương pháp này giữ bông cải được vài ngày. Trong trường hợp muốn để dành được một tuần, bạn nên cắt hết lá và cuống (cắt gần sát bông). Xong treo cải lên cao, đầu bông chúc xuống.

39. Cách giữ tỏi

Tỏi giữ được lâu nếu lột sạch vỏ. Phân chia thành những tép tỏi rồi đổ dầu thực vật lên, đậy nắp để vào tủ lạnh. Như thế tỏi cứng lâu và giữ được mùi.

40. Để dành ớt

Bạn lựa ớt chín, đỏ, cắt bỏ cuống, rửa sạch để cho ráo nước, dùng kim khâu thủng nhiều lỗ trên trái ớt, rồi xếp vào trong keo. Sau đó lấy giấm chế ngập lên ớt, đập dập vài tép tỏi để lên trên đây nắp keo cho kín. Làm theo cách này ớt có thể để được lâu mà ăn vẫn cay ngon như thường.

41. Để dành dưa leo

Bạn chọn mua những trái dưa leo vỏ còn xanh tươi, đem bỏ vào trong lu nước lạnh. Với cách này dưa leo để hàng tuần mà vẫn tươi ngon.

42. Để cháo không tràn khi sôi

Lúc cháo sôi, bọt khí trào ra ngoài vừa lãng phí vừa mất vệ sinh có khi còn gây phỏng. Muốn nấu an toàn, khi nấu bạn cho vào ít dầu ăn, cháo sẽ không trào ra ngoài mà còn thêm mùi thơm ngon.

43. Nấu cơm bằng nước gì?

Nấu bằng nước sôi: thông thường chúng ta quen dùng nước máy để nấu cơm. Tuy nhiên nước máy có chất Clo đã làm tổn hao khoảng 30% vitamin B1 trong gạo. Nếu chuyển sang phương pháp nấu bằng nước sôi thì sẽ tránh được bao tổn ấy.

Nấu bằng nước trà: nếu dạ dày của bạn không tốt, chỉ cần vài bữa cơm nấu bằng nước trà, bệnh sẽ thuyên giảm. Bạn dùng 0,5 - 0,7g trà khô đun sôi với khoảng 500 - 1000g nước, sau khi sôi, lọc hết bã rồi cho vào nồi gạo đã vo sẵn. Không được dùng nước trà đã qua đêm để nấu cơm.

Nếu muốn cơm không bị thiu nhanh và trắng hơn, bạn nên cho vào 1 lượng giấm (5% so với lượng nước và gạo). Ví dụ: 1000g gạo thì dùng 1500g nước và khoảng 12g giấm.

44. Khử mùi cơm nguội

Cơm nguội dù hấp thế nào cũng có mùi do đó trước khi hấp bạn nên cho vào cơm một ít muối ăn.

45. Khử mùi cơm khét

Bỏ một cục than đỏ vào một cái chén, cho vào nồi cơm bị khét, đậy nắp lại trong 10 phút. Nếu chỉ mới chớm khét, bạn chỉ cần bỏ vào nồi cơm vài cọng hành, đậy nắp lại vài phút. Bạn có thể lấy một tờ giấy sạch gói một cục than củi đặt lên trên mặt nồi cơm, đậy nắp lại trong ít phút.

46. Cách chữa cơm bị sũng

Nếu trường hợp này xảy ra, bạn rưới vào cơm một ít rượu gạo và để lửa nhỏ một lúc, cơm sẽ chín như thường.

47. Cách nhận biết cá bị nhiễm độc

Mắt cá: cá bình thường mắt chỉ hơi lồi ra ngoài, trong và sáng, nhấp nháy liên hồi. Cá bị nhiễm thì mắt mờ đục có khi lồi hẳn ra ngoài.

Mang cá: cá bình thường mang hồng, các nếp xếp ở mang đều và đầy. Cá bị nhiễm thì mang màu đỏ sẫm, nếp xếp xộc xệch.

Mình cá: quặt queo, xương cá cong hay dị dạng, có khi da ngả màu vàng, phần đuôi cá có màu xanh.

Mùi vị: ngoài mùi tanh bình thường còn pha nhiều thứ mùi khác như: mùi dầu khí, a-mô-ni-ắc, đôi khi có cả mùi dầu thơm.

48. Khử mùi tanh của cá

Khử mùi tanh ở tay: rửa bằng xà bông rồi thoa một ít kem đánh răng vào tay, tráng tay bằng nước lạnh, mùi tanh sẽ hết. Bạn cũng có thể xoa vào tay một ít rượu trắng hoặc dùng gừng sống chà vào tay rồi dùng xà bông rửa lại một lần nữa.

Khử mùi tanh cho đồ nấu: nồi, chảo sau khi chiên, nấu, kho thường cũng có mùi tanh. Bạn có thể ngâm các vật dụng đó bằng một ít trà (chè), rồi dùng nước lạnh rửa sạch hoặc đổ vào một ít nước sôi với một ít trà khô hay vài miếng củ cải. Hoặc sau khi nấu xong, ngay khi đồ nấu còn nóng, đổ vào đó một muống giấm chua

Khử mùi tanh cho dao làm cá: lấy một ít gừng tươi chà sát kỹ vào dao rồi rửa bằng nước lạnh.

Khử mùi tanh cho thớt: trước khi rửa, nhỏ lên một ít giấm chua, đem phơi dưới ánh mặt trời rồi cọ sạch với nước lạnh. Bạn cũng có thể ngâm thớt vào trong nước vo gạo có pha một ít muối, cọ sạch rồi lấy nước nóng tráng qua.

Khử mùi tanh cho mỡ heo: mỡ sau khi dùng chiên cá sẽ có mùi tanh. Bạn hãy đun sôi mỡ ấy rồi thả vào một lát gừng, vài cọng hành và hạt tiêu; Khi thấy có mùi của 3 thứ đó hắt ra thì tắt lửa ngay. Sau đó rải một ít bột mì lên mặt lớp mỡ nó sẽ hút chất gây tanh trong mỡ. Nên lưu ý bỏ bột mì phải cẩn thận vì dễ bị mỡ bắn ra làm phỏng tay bạn.

Khử mùi tanh cho nhà bếp: sau khi kho, nấu, nhất là chiên, nhà bếp sẽ bị phảng phất mùi tanh. Vì vậy trước khi chiên cá bạn hãy cho vào chảo một ít giấm chua.

49. Luộc trứng không bị vỡ

Cho trứng vào xoong nước lạnh, đun nóng lên. Làm vậy sẽ giảm độ chênh lệch về nhiệt giữa trong và ngoài vỏ trứng. Dùng một cây kim châm một lỗ nhỏ ở đầu to hơn, sau đó mới thả nó vào nước. Nếu phát hiện thấy trứng có lỗ nứt thì bạn hãy thả vào nước một ít muối. Làm như vậy chất nhòn trong trứng không chảy ra ngoài được.

50. Tách lòng đỏ, lòng trắng trứng gà

Rất đơn giản, bạn chỉ cần đập trứng vào một cái phễu, lòng trắng của trứng sẽ theo lỗ phễu chảy xuống, còn lòng đỏ sẽ vẫn được giữ lại ở trên. Bạn có thể châm ở 2 đầu quả trứng 2 lỗ (đầu to châm lỗ to hơn), dốc đầu ấy cho lòng trắng trứng chảy ra, lòng đỏ sẽ vẫn nằm ở trong vỏ trứng.

51. Chiên trứng bằng phương pháp mới

Khi chiên trứng lúc lòng đỏ gần chín và sắp cô lại, bạn hãy rưới lên trên mặt một muống nước sôi để nguội, lúc chín trứng sẽ vàng, mềm và ngon. Nếu muốn cho mặt trứng không bị quăn, rách..., sau lúc đập trứng vào chảo mỡ, bạn hãy rưới lên mặt và xung quanh miếng trứng một ít nước nóng. Nếu muốn trứng trông

đẹp, ngon, chiên ít tốn mỡ, bạn có thể rắc vào mỡ nóng một ít bột mì, lúc đã chín, bắc xuống.

52. Làm mất mùi dầu chiên

Đổ dầu vào chảo hoặc xoong, bắt lên bếp đun lửa to. Khi dầu bắt đầu bốc khói, hãy tắt hết lửa, thả vào dầu một miếng bánh mì đã nhúng nước. Tiếp theo, lấy một nhúm ngò tây đã rửa sạch và rảy cho thật khô bỏ vào. Chờ cho dầu nguội, gạn lại cho thật trong là dùng được.

53. Bảo quản dầu ăn

Dầu ăn có nhiều axit béo chưa no nên dễ bị ôxy hóa mùi hôi, khó bảo quản. Do vậy bạn nên: Mỗi lít dầu cho vào 0,5 ml citric (chanh) và đun sôi. Khi dầu nguội, đem rót vào chai thủy tinh màu, miệng nhỏ đã được rửa sạch, đậy nút kỹ để ở nơi mát và tối.

54. Làm mỡ hành ngon

Cho vào chén ít muối, đường, bột ngọt. Đổ ít nước vào đánh tan. Thái nhuyễn hành lá cho vào chén gia vị. Thẳng mỡ thật nóng cho vào chén hành lá, ta sẽ được một chén mỡ hành thật xanh.

55. Phòng sâu mọt cho gạo

Rải một lớp tro bếp dày độ 3-4 cm xuống dưới đáy thùng gạo, dùng tờ giấy trắng hay vải phin đặt lên. Sau đó cho gạo khô vào thùng, đập nắp cho chặt lại. Nếu như lại lót lên mặt lớp gạo 1 lớp giấy trắng hay vải phin rồi rải thêm một lớp tro nữa, đập nắp cho thật kín thì hiệu quả cao hơn. Vùi vào thùng gạo một cái cốc đựng rượu, miệng cốc phải cao hơn mặt gạo, đổ vào cốc 50g rượu trắng không đập cốc. Sau đó đập nắp thùng gạo lại. Cốc rượu sẽ có tác dụng diệt khuẩn, mỗi mọt. Tách một số nhánh tỏi khô hoặc cắt đôi quả ớt (bỏ hạt) cho vào thùng gạo. Có thể sử dụng các phương pháp này cho những sản phẩm chế biến từ bột mì và các loại ngũ cốc khác.

56. Hàm thịt nước trong

Muốn cho nước trong, phải cho thịt, xương vào nước lạnh trước khi bắc lên bếp. Cho muối vào nồi tùy số lượng thịt, xương ít hay nhiều. Bắc lên bếp, để lửa lớn. Hạ bớt lửa khi sôi, hớt bọt. Không nên đợi nước sôi mới bỏ xương, thịt vào vì như thế nước sẽ bị đục.

57. Bò kho không dai

Thịt bò cắt miếng vừa ăn. Rửa sạch, bỏ vào rổ ráo nước rồi cho vào nồi ướp gia vị. Để khoảng 30 phút, phi mỡ hành, xào luôn cho thịt săn lại. Nếu ăn ngọt cho nước dừa vào, nấu khoảng 30 phút tắt lửa nhắc xuống đập nắp lại, khi nào ăn nấu lại và nêm cho vừa ăn, thịt vẫn mềm mà không cần ướp muối diêm. Nếu nấu liên tục trên bếp thì thịt sẽ không bao giờ mềm.

58. Rau vẫn xanh khi nấu, xào

Canh rau: đợi nước sôi mới cho rau vào. Để lửa lớn, đậy nắp, sau 5 phút nhắc xuống liền. Nếu chưa ăn liền, khi hâm lại, chỉ lấy nước thịt hay cá nấu lại cho nóng, cho vào tô rồi mới bỏ rau vào.

Rau xào: để chảo nóng cho hành, tỏi vàng. Cho rau vào, nêm vừa ăn, đảo sơ. Đậy nắp lại khoảng 5 phút nhắc xuống.

59. Ướp thịt

Thịt nướng hay kho, không bao giờ ướp với hành lá vì như vậy thịt sẽ có mùi như bị hư. Chỉ được dùng tỏi để ướp thịt.

60. Rửa chất bẩn trên thịt

Thịt mua về thường có tạp chất bẩn, rửa bằng nước thường sẽ khó sạch. Bạn nên dùng nước gạo đun nóng để rửa, chất bẩn sẽ không còn.

