

## CÂU 2 TRANG 63 SGK CÔNG NGHỆ 9

### Câu hỏi

Tại sao cần sử dụng lửa to khi chế biến món xào?

### Trả lời



- Lửa to, chảo mau nóng, dầu cho vào thì nóng nhanh, không đốt cháy dầu lâu trên bếp. Dầu là thực phẩm có chất béo, nếu đun lâu trên bếp nó cũng sẽ trở thành độc tố, đặc biệt rất khó tiêu. Đó là lý do vì sao các món chiên xào làm nóng cơ thể, làm bụng đầy hơi, đối với người có cơ địa yếu thì khi ăn thức ăn chiên xào (các món chiên giòn v.v...) và uống khi uống hoặc ăn các thức lạnh khác vào, dễ làm cơ thể bị buồn nôn, khó chịu, bụng bị lụng lụng, bị mệt và đầy vị. Có người thì nổi mụn nhọt và các biến chứng lâm sàng khác. Đó cũng là một trong những lý do vì sao, người ta khuyến cáo không nên sử dụng "dầu chiên lại".

- Lửa to có tác dụng làm cho thức ăn vừa "áp chảo". Tức là vừa đủ độ chín ấm 2/3 thực phẩm - giữ lại được phần nhiều vitamin trong thực phẩm - và hương, vị riêng của thực phẩm đó.

- Thức ăn sẽ săn lại, không ra nước, mất chất

- Giữ được màu sắc của thực phẩm
- Một số loại thịt như thịt bò thì bạn phải xào lửa to để không bị dai