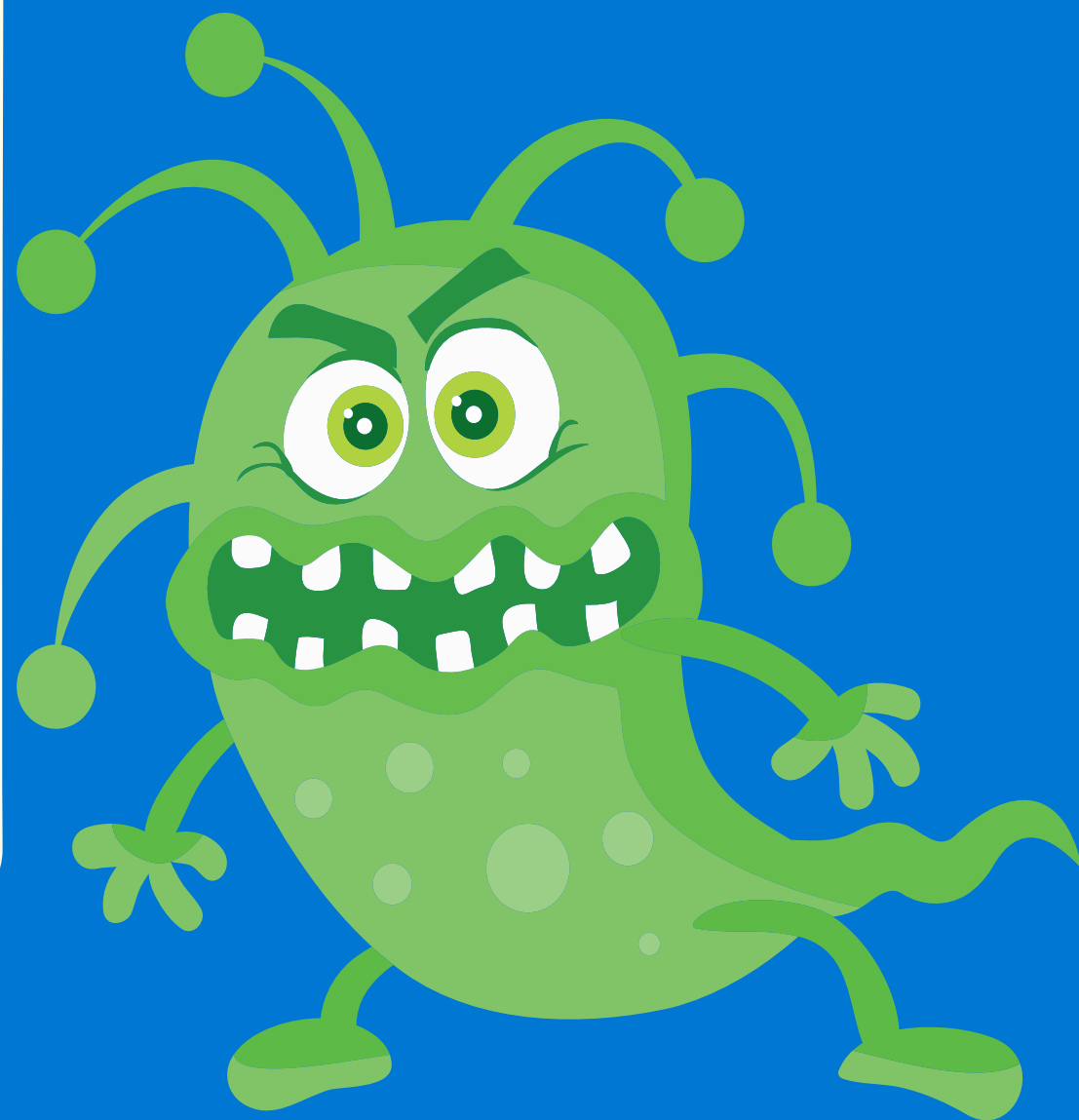


**KHỎI
ĐÔNG**



Sữa chua dừa tự nhiên

**Bằng trải nghiệm của
mình, em hãy cho
biết mùi, vị của sữa
chua như thế nào.**



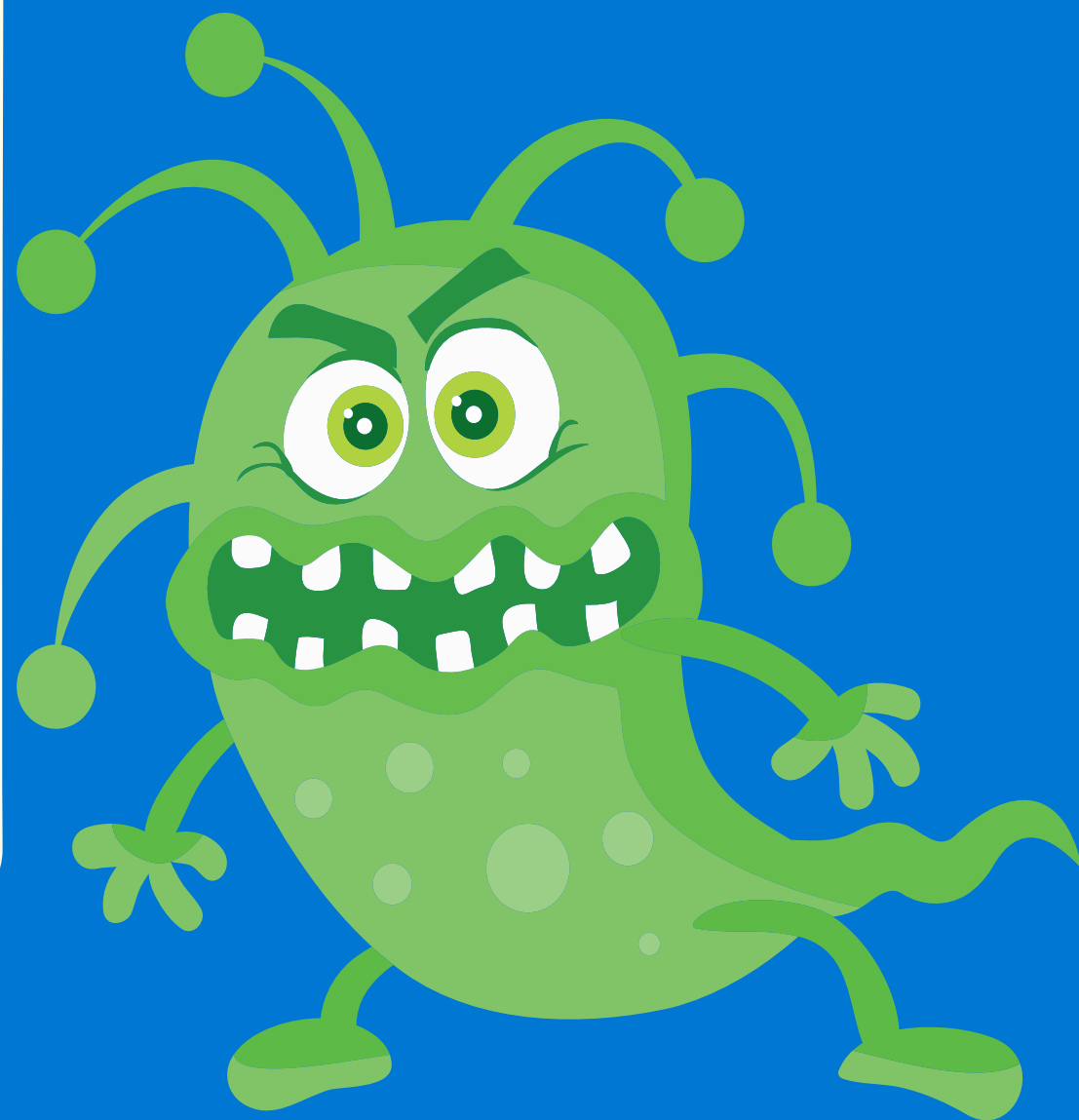
Khoa học



VI KHUẨN CÓ ÍCH TRONG CHẾ BIẾN THỰC PHẨM



**KHÁM
PHÁ**



1. Sử dụng vi khuẩn có ích trong chế biến rau, củ, quả



Vi khuẩn lactic có sẵn trong tự nhiên thường được sử dụng trong chế biến rau, củ, quả. Khi muối chua rau, củ, quả, vi khuẩn sử dụng đường có sẵn trong rau, củ, quả làm thức ăn. Chúng hoạt động tốt ở nhiệt độ từ 30 °C đến 50 °C, tạo ra sản phẩm có mùi thơm, vị chua nhẹ làm tăng giá trị dinh dưỡng và kéo dài thời gian sử dụng thực phẩm.

**Vi khuẩn lactic có ở
đâu và thường được
dùng để làm gì?**

**Vi khuẩn lactic có sẵn
trong tự nhiên**



**Thức ăn của vi
khuẩn lactic là gì?**

**Thức ăn là đường có
trong rau, củ, quả,...**



**Vi khuẩn lactic hoạt
động tốt ở mức nhiệt
độ bao nhiêu?**

**Hoạt động tốt ở nhiệt
độ 30 °C – 50°C.**



**Vi khuẩn này có tác
dụng gì trong chế
biến thực phẩm?**

**Giúp muối chua rau, củ, quả
để tăng giá trị dinh dưỡng và
dùng được lâu hơn.**



**Các món ăn được
chế biến theo cách
này có mùi vị như
thế nào?**

**Tạo nên các món ăn có vị chua
nhẹ, ngon miệng, giúp hỗ trợ
tiêu hoá cho con người.**



Ghi ý kiến vào phiếu thảo luận nhóm, xây dựng sơ đồ về vi khuẩn lactic.

*Nhiệm vụ
thảo luận nhóm*



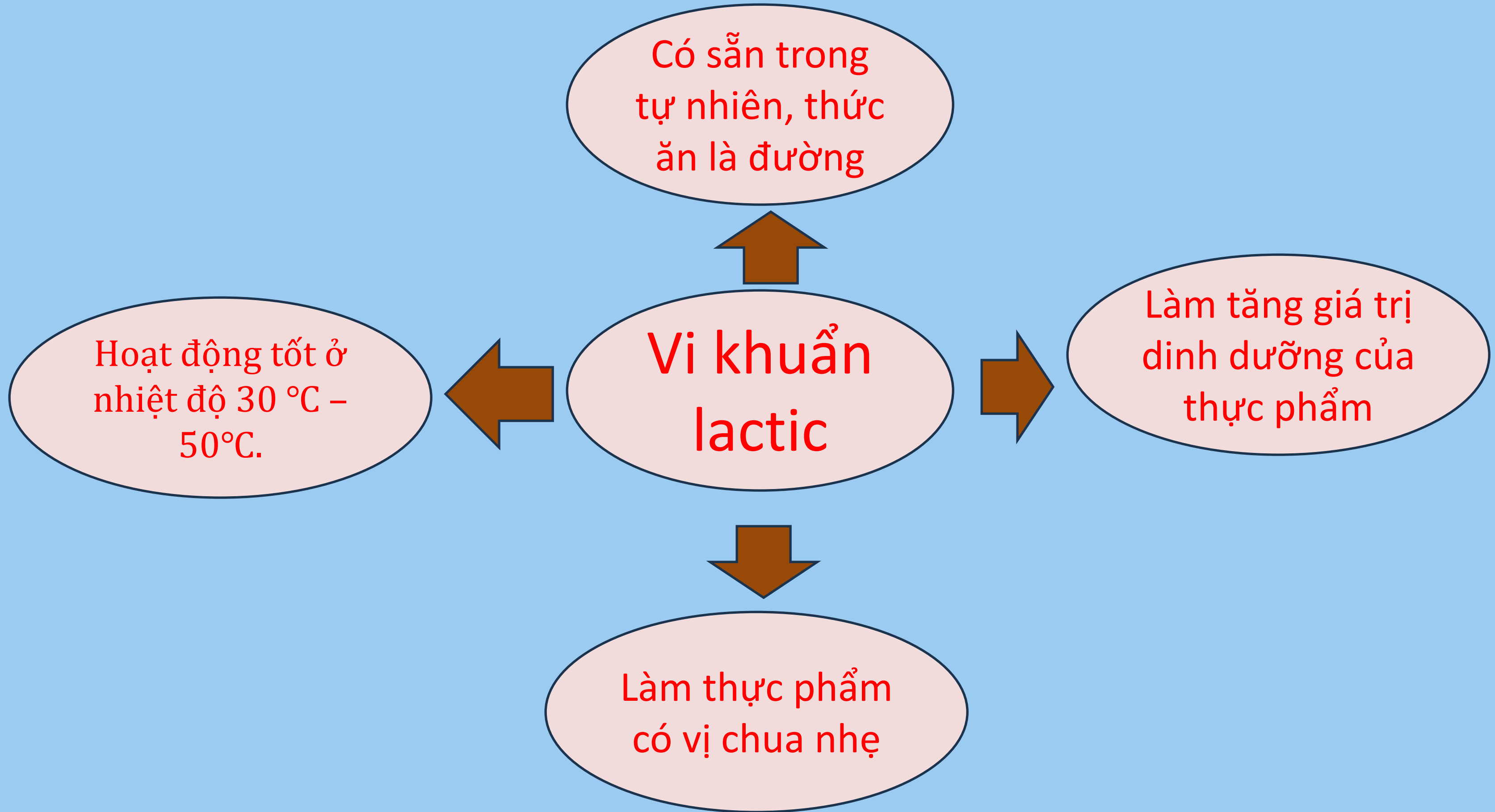
Có sẵn trong
tự nhiên, thức
ăn là đường

**Vi khuẩn
lactic**

Hoạt động tốt ở
nhiệt độ 30 °C –
50°C.

Làm tăng giá trị
dinh dưỡng của
thực phẩm

Làm thực phẩm
có vị chua nhẹ





Kết luận

Vi khuẩn lactic là loại vi khuẩn có ích, đã được con người sử dụng từ lâu đời trong chế biến thực phẩm để hỗ trợ tiêu hoá và tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể.



- Quan sát hình 2, đọc thông tin và nêu các bước muối quả sung.



Hình 2

**Vì sao cần sử dụng
nước ấm để muối
quả sung?**

**Vì vi khuẩn phát triển tốt nhất ở
nước ấm 30°C đến 50°C.**



**Sau khi muối từ 3
đến 4 ngày, quả sung
có những thay đổi gì
về màu sắc, mùi vị?**

**Sau khi muối quả sung được 3 đến 4
ngày quả sung chuyển sang màu vàng có
vị thơm chua chua, ngon.**



**Vi khuẩn lactic có vai
trò gì trong chế biến
rau củ quả?**

**Vi khuẩn lactic có vai trò cân
bằng hệ vi khuẩn đường ruột.**

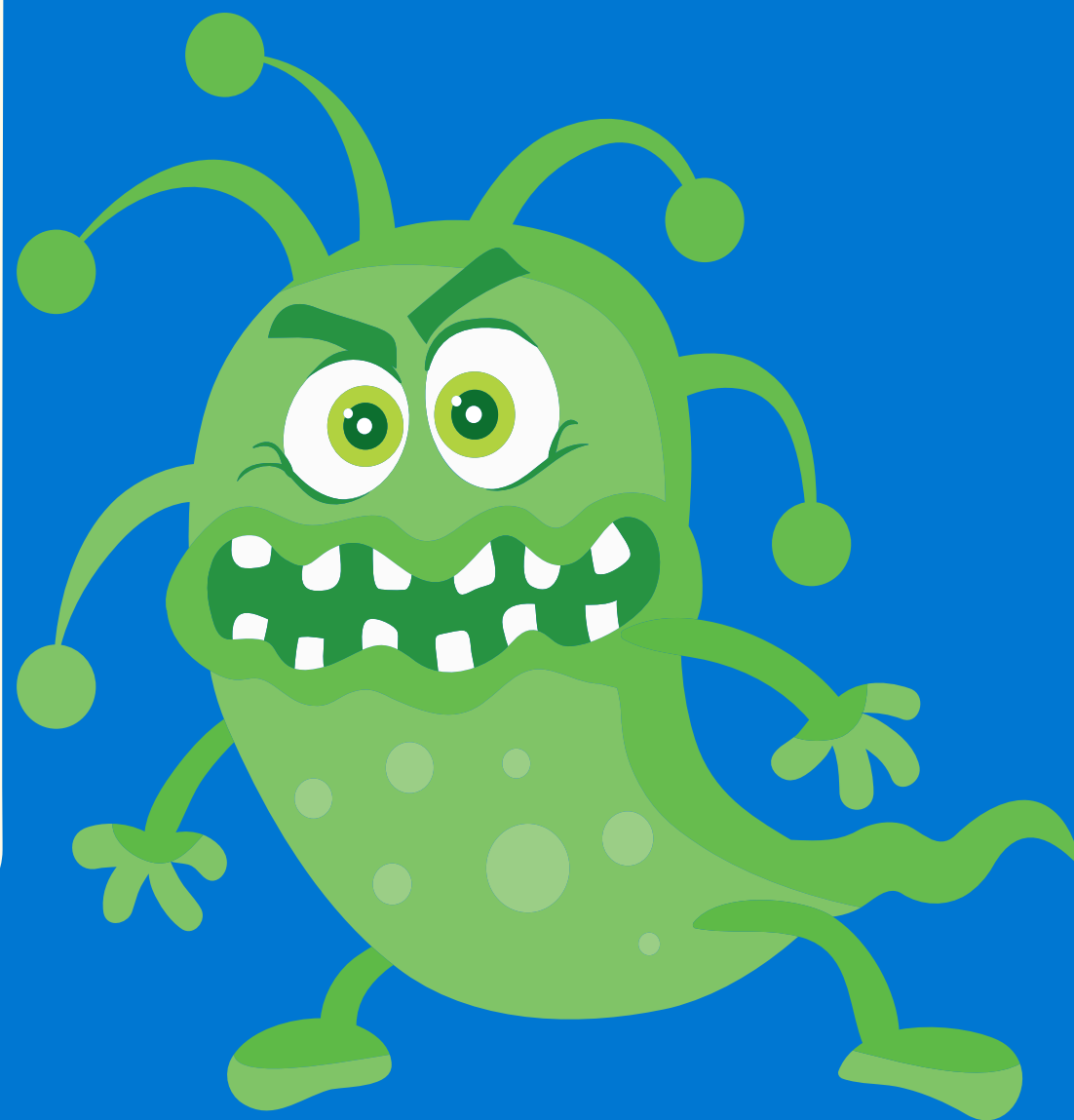


Kết luận

Vi khuẩn lactic chuyển hoá đường trong rau, củ, quả thành axit lactic khiến cho rau củ có vị chua dịu, màu vàng đặc trưng, thơm và ngon miệng. Đây là món ăn mà nhiều người yêu thích



LUYỆN
TẬP



**Ngoài quả sung,
chúng ta có thể dùng
những loại rau, củ,
quả nào khác để
muối chua?**



**Vì sao cần cho muối
và đường vào nước
muối rau, củ, quả?**

**Vì cho muối hạn chế sự sinh
trưởng của vi khuẩn có hại.
Đường hạn chế sự sinh trưởng
của vi khuẩn có hại.**

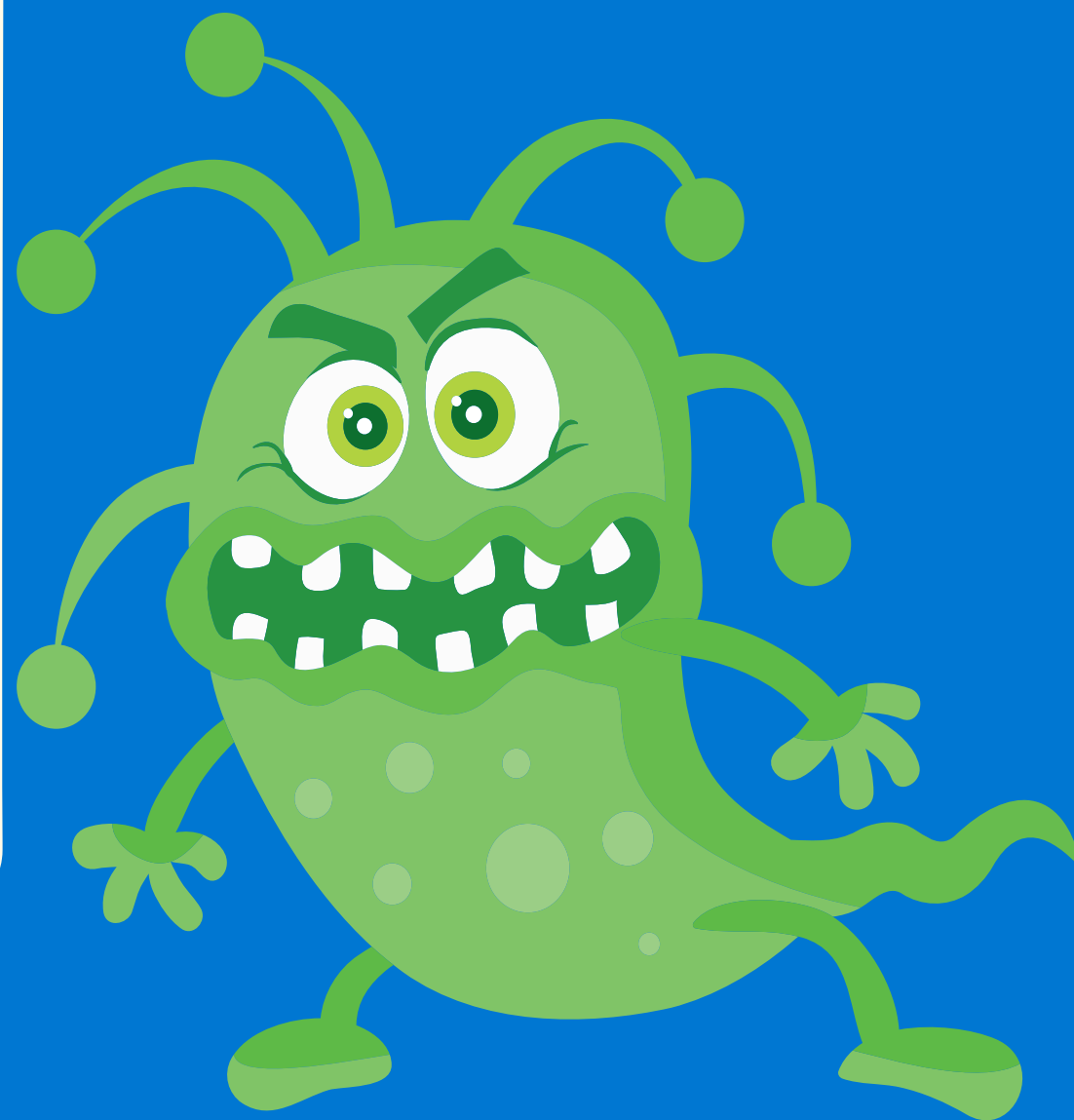


**Mùa đông nhiệt độ
môi trường thấp, em
nên làm gì để muối
chua rau, củ, quả
thành công?**

Để lọ muối dưa ở nơi kín gió, gần bếp hoặc gần
nguồn nhiệt. Nhiệt độ ấm sẽ làm vi khuẩn lactic
tăng số lượng nhanh hơn, từ đó làm chua sản
phẩm. Khi muối rau củ quả trong mùa đông lạnh,
cần sử dụng nước ấm để tạo điều kiện thuận lợi
cho vi khuẩn lactic hoạt động.



VÂN
DUNG



**Kể thêm những món rau củ
quả muối mà em biết.**



Đây là món ăn tốt cho hệ tiêu hoá. Tuy nhiên, những đối tượng nào cần hạn chế ăn các món muối này?

bệnh nhân cao huyết áp, tim mạch, thận yếu,...



Các sản phẩm muối chua cần được bảo quản như thế nào? Thời gian sử dụng được bao lâu?

Bảo quản kín trong lọ thủy tinh, lọ sành sứ, không nên để ăn quá lâu, đặc biệt khi có mùi vị, màu sắc lạ thì tuyệt đối không ăn.



Nhiều loại rau củ muối chua nổi váng màu trắng thì còn ăn được nữa không?

Không nên ăn sống rau củ muối khi có váng trắng mà cần rửa sạch, đem xào hoặc nấu chín,...



