

Mẹo bảo quản một số rau củ quả thiết yếu

1. Hạt sen

Hạt sen tươi chỉ có vào dịp cuối hè đầu thu, để lưu trữ hạt sen dùng chế biến vào các mùa khác trong năm, bạn phải bảo quản thật kỹ để không bị hư hỏng cũng như mất đi những chất bổ dưỡng. Bạn có thể bảo quản hạt sen theo các cách dưới đây:

Cách 1: Sau khi mua hạt sen về, bóc vỏ hạt sen lấy nhân (tuyệt đối không rửa), dùng tăm để lấy tâm sen ra. Nên mua hạt sen vẫn còn cả vỏ ngoài để tránh bị ngâm nước sẽ tốt hơn. Sau đó đem hạt sen phơi nắng 3-5 lần cho thật khô ráo rồi cho vào lọ sạch, khô đậy nắp kín để dùng ăn dần. Trong quá trình dùng, thỉnh thoảng lại mang hạt sen ra phơi tránh bị ẩm mốc. Lưu ý là nếu bạn không mang phơi nắng được thì có thể đem hạt sen đi sấy khô, vừa nhanh vừa tiện. Sau đó cũng cất vào lọ khô để dùng dần.

Cách 2: Bạn mua hạt sen tươi về bóc bỏ vỏ, bỏ tâm (không rửa), sau đó chia từng phần đủ lượng ăn mỗi lần vào từng hộp nhựa hoặc túi nilon rồi cất vào ngăn đá tủ lạnh. Mỗi lần muốn ăn thì lấy ra đủ lượng sen cần dùng, xả với nước nhiều lần cho hết lạnh để khi nấu, hạt sen sẽ mềm, bở mà không bị cứng. Làm theo cách này các bạn có thể bảo quản hạt sen được trong vòng 4-5 tháng.

2. Quả Sấu

Sấu là loại quả có lẽ được rất nhiều các bà nội trợ ưa chuộng vì có thể sử dụng làm nhiều món ăn ngon, dùng ngâm đường làm nước giải khát hay làm ô mai... Tuy nhiên mỗi năm mùa sấu chỉ kéo dài 3 tháng nên việc chọn và bảo quản sấu quanh năm luôn là vấn đề được quan tâm.

Để dự trữ sấu ăn quanh năm, bạn cần bảo quản sấu trong ngăn đá tủ lạnh và cũng cần lưu ý một số mẹo nhỏ như nên cạo sạch vỏ sấu (không nên gọt), rửa sạch, để thật ráo nước cho se mặt quả sấu lại. Nhiều người thường chỉ cắt cuống sấu cho hết nhựa chảy ra ngoài, để ráo nước rồi cho vào ngăn đá tủ lạnh. Cách này cũng được, tuy nhiên, nếu sấu không cạo vỏ thì khi cho thẳng vào nấu canh sẽ có vị chát của vỏ. Hơn nữa, sấu còn tươi, cạo (hoặc gọt) vỏ rất dễ. Nếu để trong ngăn đá rồi sau đem rã đông mới cạo vỏ thì sấu nhũn ra, rất khó làm. không nên cho tất cả sấu vào chung một túi rồi để vào tủ lạnh, vì nếu để cả túi to, thì mỗi lần mở túi lấy sấu ăn, khiến một lượng hơi ẩm lớn sẽ vào túi, các quả sấu sẽ dính chặt vào nhau những lần tiếp sẽ khó lấy ra từng quả. Vì vậy, bạn hãy chia sấu ra làm nhiều túi nhỏ, với cách này, bạn sẽ lấy sấu dễ hơn rất nhiều. Với sấu chín, quả sẽ không còn nhựa, nên bạn không cần cắt cuống hay cạo vỏ mà chỉ việc rửa sạch để ráo nước rồi đem bảo quản giống sấu xanh.

3. Khoai tây

Đối với khoai tây, khi mua bạn nên chọn củ chắc, nhẵn nhụi, có một vài "mắt". Không nên chọn những củ có những đốm màu xanh bởi ăn vào sẽ đắng và

có thể bị ngộ độc nếu dùng lượng lớn. Sau khi đã mua được những củ khoai tây vừa ý bạn không nên đựng chúng trong hộp nhựa mà để trong túi giấy. Nếu được giữ ở nơi tối, thoáng mát, khoai tây có thể tươi hơn ít nhất 2 tuần. Khác với các loại rau củ quả thông thường được dự trữ trong tủ lạnh, riêng khoai tây không nên cất trong tủ lạnh vì có thể làm thay đổi mùi vị và độ ngon. Bên cạnh đó chỉ nên gọt vỏ khoai ngay trước khi nấu. Loại củ giàu dinh dưỡng này có thể chế biến được nhiều món, bằng nhiều cách như rán, nấu súp, cháo nghiền, hấp, luộc, xào...

4. Hành, tỏi

Hành tỏi là những loại gia vị thường dùng hàng ngày của hầu hết các gia đình. Tuy nhiên việc lựa chọn và bảo quản hành tỏi không phải ai cũng thành thạo.

Đối với hành tươi có lá mua nhiều ít tùy ý, cắt rễ, rửa sạch để ráo nước. Thái nhỏ (giống như để xào hoặc nấu). Cho vào túi nilon, hoặc hộp nhựa và để vào ngăn đá của tủ lạnh. Khi nấu mới lấy trong túi hành ra với lượng vừa đủ cho vào nồi, phần còn lại tiếp tục cất vào ngăn đá tủ lạnh.

Mua được tỏi tốt cũng là cách để bạn bảo quản nó được lâu ngày. Khi mua, bạn cần lựa chọn những củ rắn chắc, còn nguyên vẹn và không bị sâu mọt. Lớp vỏ bên ngoài phải còn nguyên và có màu trắng, nhánh củ tỏi phải đều, không quá khô, không bị nhăn. Tránh mua những củ tỏi có nhánh màu xám hoặc vàng, bị dập, bị chảy nước vì nó sẽ không có mùi thơm và không để được lâu. Nên để tỏi trong bếp khô và thoáng, điều này giúp cho tỏi không bị đấng và vẫn giữ được hương vị đặc trưng của nó. Nơi thoáng mát cũng là điều kiện để vi khuẩn không có nơi sống và làm hỏng tỏi. Không nên để tỏi ở nơi ẩm ướt hay quá nóng, nó sẽ làm tỏi nhanh mọc mầm và nhanh chóng làm hỏng tỏi. Cũng cần lưu ý không nên để tỏi trong tủ lạnh bởi việc này sẽ khiến tỏi mất đi các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe mà nó có.

5. Chanh, ớt

Muốn để chanh tươi lâu cả tuần, trước khi cất chanh bạn hãy đem rửa thật sạch vỏ bên ngoài, để ráo nước, bỏ vào túi nilon, buộc kín lại rồi mới cho vào tủ lạnh. Nếu bạn không buộc kín túi hoặc cứ để chanh vào tủ lạnh thì sẽ rất nhanh héo.

Đối với ớt, theo kinh nghiệm của nhiều bà nội trợ, bạn có thể dùng dao rạch quả ớt lấy hạt ra, ngâm vào nước sôi đã đun để hơi ấm, sau đó sấy khô. Lúc ăn chỉ cần ngâm lại bằng nước ấm ớt lại tươi như ban đầu. Ngoài ra còn một cách khác để bảo quản ớt được lâu đó là cho ớt vào ngăn đá của tủ lạnh. Ớt mua về, ngắt hết cuống, rửa sạch, sau đó cho vào hộp đậy kín và để vào ngăn đá. Khi ăn chỉ cần lấy ra, rửa lại nước thì quả ớt sẽ mềm lại như cũ. Cách này theo kinh nghiệm của một số người nói thì có thể để được rất lâu mà ớt vẫn không bị hỏng.