

Câu Chuyện Thầy Lang
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Cất Giữ Thịt

Ngày xưa, khi muốn ăn thịt cá, các cụ thường ra chợ mua vài kí thịt tươi hoặc ra chuồng gà chuồng vịt bắt một con làm thịt. Hội hè, đình đám thì mổ heo mổ bò làm cỗ linh đình. Các cụ chỉ ăn toàn đồ tươi. Thịt đông đá đông lạnh bị chê là nhạt, không ngon.

Nhưng rồi dần dần với sự thay đổi nếp sống và nhu cầu dân số gia tăng, thực phẩm cần được chuyên chở từ nơi này tới nơi khác để cung cấp cho thị trường xa xôi. Cho nên có việc bảo quản thực phẩm để không bị hư thối gây ra do các tác nhân như vi sinh vật hoặc thời tiết.

Có nhiều cách cất giữ như sau:

1-Làm khô.

Phương pháp này đã được dùng từ lâu đời và ngày nay vẫn rất thông dụng.

Xưa kia thịt được phơi nắng hoặc hong trong lò lửa. Ngày nay có những máy hút nước từ thực phẩm đã được làm đông lạnh.

Thịt có thể được ướp gia vị, thái mỏng để trên giá, treo ngoài trời hoặc trong lò sấy. Nhiệt độ lý tưởng cho sấy khô là 50 –60° C

Nếu để ngoài nắng thịt cần được che phủ để tránh ruồi bọ hoặc vi khuẩn xâm nhập.

Làm khô có lợi điểm là thịt có thể xếp gọn, bỏ vào túi nhựa đóng kín. Tuy nhiên, cần để thịt khô ở nơi mát, khô và không có ánh sáng.

2-Hun khói.

Đây là phương pháp giữ thịt cổ điển. Việt Nam ta có món cá thu, các món thịt rừng hun khói là nổi tiếng.

Khi hun, thịt hấp thụ một hương vị rất độc đáo, nhất là khi dùng mặt cưa gỗ cây sồi (oak) hoặc các loại củi có mùi thơm riêng. Hun khói cũng ngăn không cho vi khuẩn xâm nhập vào thịt vì lớp ngoài của thịt được phủ bởi một lớp mỏng *formaldehyde* hoặc *phenol*.

Nhờ là dùng để thịt bị cháy sém. Nhiệt độ 60 °C là tốt hơn cả, Ở nhiệt độ cao, thịt sẽ chảy mỡ, còn ở nhiệt độ thấp quá thì thịt chóng bị ôi.

3-Ướp muối.

Phương pháp này đã được áp dụng từ thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên, nhưng phải đợi tới thế kỷ thứ 18 thì việc muối thịt mới có tính cách khoa học hơn. Muối có tác dụng diệt khuẩn rất tốt. Thịt có thể được ướp khô hoặc ướt tùy theo chất ướp lỏng hay đặc.

Thịt đùi và thịt thăn là hai món thịt muối rất thông dụng.

Điều cần lưu ý là những người mẫn cảm với muối, huyết áp dễ lên cao, thì phải cẩn thận, cho dù lượng muối trong thịt không nhiều lắm, chỉ khoảng 3% mà thôi.

4-Uớp đường.

Đường cũng được dùng để giữ thịt khỏi hư, vì chất ngọt có độ thẩm thấu cao sẽ hút hết nước trong cơ thể vi khuẩn, khiến cho chúng bị tiêu diệt và thịt được giữ an toàn. Đôi khi người ta còn pha thêm một chút gia vị cay và chua.

5-Uớp gia vị (Spicing) .

Một số dầu thực vật hoặc chất hóa học trong các món gia vị như tỏi, dầu mù tạc có tác dụng ngăn chặn sự tăng trưởng của vi khuẩn, nên được dùng để bảo toàn thịt. Mùi vị của các gia vị này cũng có công dụng là làm bớt mùi khó chịu của thịt gây ra do vi khuẩn.

6-Uớp chua.

Nhiều nơi còn áp dụng phương pháp ướp chua, chẳng hạn như chân heo, tai heo, ruột heo, đầu heo được giữ trong nước giấm chua. Chất chua diệt trùng rất tốt.

7-Đóng hộp.

Thịt để trong hộp, rút hết không khí rồi dùng nhiệt độ cao để tiêu diệt vi khuẩn.

8-Bọc vô khí (Air exclusion-vacuum pack)

Thịt được cho vào bọc kín rồi hút hết không khí ra hoặc được bơm với các loại khí không độc như nitrogen, CO₂. Giữ như vậy, thịt sẽ tươi lâu hơn.

Để giữ cho trái cây tươi lâu, người ta cũng cho vào bọc kín rồi bơm khí Nitrogen vào bịch trái cây.

9-Tia phóng xạ.

Đây là phương pháp tương đối mới và công hiệu hơn. Các tia tử ngoại UV, tia *gamma* thường được dùng.

Thịt hoặc các thực phẩm bảo quản bằng phóng xạ đều phải được cơ quan y tế kiểm định và ghi rõ trên nhãn hiệu. Bởi vì nhiều người có thể bị dị ứng với chất phóng xạ.

10-Đông lạnh và tủ lạnh.

Đây là cách giữ gìn thịt thông thường nhất và được dùng hầu như ở mọi gia đình. Tuy nhiên nếu không biết cách giữ, thịt cũng dễ bị hư. Có thể giữ ngắn hạn trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 2 - 4 °C hoặc đông lạnh lâu ở nhiệt độ dưới 0 °C.

Vài điều cần để ý khi giữ thịt trong tủ lạnh:

a- Thịt đóng gói mua về còn nguyên trong gói: giữ trong ngăn lạnh nhất của tủ lạnh, không quá hai ngày hoặc ngăn đá không quá hai tuần lễ.

b- Thịt không đóng gói, khi mang về nên gói trong giấy sáp hoặc giấy nhôm, giữ trong tủ lạnh không quá hai ngày.

c- Thịt cắt nhỏ hoặc nghiền vụn cần nấu càng sớm càng tốt vì rất mau hư. Nếu muốn giữ lâu phải được làm đông lạnh.

d- Thịt hun khói, muối cũng cần được giữ trong tủ lạnh.

e- Thịt đông lạnh, khi mang về nhà cần được cất vào ngăn đá ngay và ghi rõ ngày tháng để dùng theo hạn kỳ.

f- Thịt đã nấu mà ăn còn dư cần được để nguội trong vài giờ, đậy kín cho khỏi nhiễm trùng và khô nước, rồi mới để trong tủ lạnh cho tới khi ăn lại.

Thịt đông lạnh.

Đa số các loại thịt có thể được giữ trong tình trạng đông lạnh khá lâu, nếu được gói cẩn thận và giữ dưới nhiệt độ 0 °C. Tuy nhiên, có vài điều cần lưu ý:

a- Chỉ đưa vào đông lạnh khi thịt vẫn còn tươi, ngon.

b- Phải bọc bằng loại giấy dành riêng cho việc giữ thịt trong ngăn đá.

c- Cắt bỏ bớt mỡ béo và xương trước khi gói.

d- Ghi rõ loại thịt và ngày cất bên ngoài bì giấy. Thịt giữ quá hạn ăn sẽ không ngon.

f-Tránh làm rã đá rồi lại cất vào tủ đá, vì thịt sẽ mất chất nước ngọt khi làm rã đá trở lại

Loại thịt	Tủ lạnh	Tủ đông lạnh
Bò	2- 4 ngày	6 - 12 tháng
Bê	2- 4 ngày	6 - 9 tháng
Heo	2- 4 ngày	3 - 6 tháng
Cừu	2- 4 ngày	3- 9 tháng
Bò xay	1 -2 ngày	3- 4 tháng
Heo xay	1- 2 ngày	1 - 3 tháng
Thịt hộp	1 tuần	Không nên
Xúc xích heo tươi	1 tuần	2 tháng
Thịt muối	5- 7 ngày	1 tháng
Thịt hun khói	1 tuần	60 ngày
Đùi lợn muối	3- 4 ngày	60 ngày
Thịt nấu chín ăn dư	4- 5 ngày	2- 3 tháng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Texas-Hoa Kỳ

