

Thẻ 1

Lựa Chọn Tôm Tươi Và Bảo Quản Như Thế Nào Cho Hiệu Quả?

Chọn mua tôm tươi ngon là một trong những yếu tố quan trọng để có được những món ăn hải sản thơm ngon và bổ dưỡng. Tôm là một loại thực phẩm biển phổ biến và được yêu thích có hương vị thơm ngon, hấp dẫn, mang lại nhiều lợi ích sức khỏe do hàm lượng dinh dưỡng dồi dào cần thiết cho mọi đối tượng sử dụng. Vậy chọn tôm tươi và bảo quản như thế nào để đạt hiệu quả cao nhất giá trị dinh dưỡng. Dưới đây là một số mẹo nhỏ giúp bạn chọn mua và bảo quản tôm đúng cách:

Cách chọn mua tôm tươi ngon:

Để giữ được giá trị dinh dưỡng tốt nhất cho tôm thì khâu lựa chọn tôm tươi ngon vô cùng quan trọng. Lựa chọn tôm tươi bạn có thể quan sát một số vị trí để nhận biết chất lượng tươi ngon của chúng.

- **Quan sát bằng mắt, chúng ta có thể quan sát các vị trí vỏ, đầu, thân và chân tôm để nhận biết mức độ tươi sống của tôm.**
 - **Vỏ tôm:** Tôm tươi có vỏ trong suốt, bóng mượt, không có vết thâm, đốm đen hoặc các vết trầy xước.
 - **Đầu tôm:** Đầu tôm dính chặt vào thân, mắt tôm sáng, không bị lõm.
 - **Thân tôm:** Thân tôm căng mọng, không bị mềm nhũn hoặc có mùi hôi.
 - **Chân tôm:** Chân tôm còn đầy đủ, không bị gãy hoặc thiếu.

- **Sờ thử:** Tôm tươi có thịt săn chắc, đàn hồi tốt khi ấn nhẹ vào.
- **Ngửi mùi:** Tôm tươi có mùi biển đặc trưng, không có mùi tanh hoặc mùi lạ.
- **Quan sát nơi bán:** Nên chọn mua tôm ở những nơi uy tín, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.



Ảnh: Tôm Gia Hóa Bình Minh thu hoạch

Cách bảo quản tôm tươi:

Đã chọn được tôm tươi ngon bạn cũng cần bảo quản thật hiệu quả để giữ được tối đa dinh dưỡng và sử dụng được lâu.

- **Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh:**
 - **Làm sạch:** Rửa sạch tôm bằng nước muối loãng, để ráo.
 - **Bao gói:** Cho tôm vào túi nilon hoặc hộp đựng thực phẩm, hút hết không khí và đậy kín.
 - **Thời gian:** Tôm có thể bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh từ 1-2 ngày.

- **Bảo quản trong ngăn đông:**

- **Làm sạch:** Tương tự như khi bảo quản trong ngăn mát.
- **Chần sơ:** Trụng tôm qua nước sôi trong vài giây để giữ được màu sắc và độ tươi ngon.
- **Bao gói:** Cho tôm vào túi nilon hoặc hộp đựng thực phẩm, hút hết không khí và đóng kín.
- **Thời gian:** Tôm có thể bảo quản trong ngăn đông tủ lạnh để được lâu nhưng cần sử dụng sớm để tránh mất giá trị dinh dưỡng có trong thịt tôm (dưới 30 ngày).



Ảnh: Tôm Thẻ Gia Hóa Bình Minh sau thu hoạch

Lưu ý:

- **Không nên mua tôm đã bị thâm đầu, có mùi hôi hoặc đã bị biến màu.**
- **Không nên bảo quản tôm quá lâu trong ngăn mát tủ lạnh, vì sẽ làm giảm chất lượng của tôm.**

- **Khi rửa đông tôm đông lạnh, không nên rửa đông bằng nước nóng hoặc để tôm ở nhiệt độ phòng quá lâu, vì sẽ làm vi khuẩn sinh sôi nhanh chóng.**

Với những chia sẻ trên hy vọng sẽ giúp bạn có thêm một số bí quyết nhỏ để lựa chọn những con tôm tươi ngon chất lượng, tạo ra những món ăn thật ngon miệng và dinh dưỡng.

Xem thêm:

- [10 món ngon đơn giản từ tôm](#)
- [Nói không với hóa chất, diệt khuẩn và kháng sinh trong nuôi tôm](#)
- [Phụ Phẩm Tái Chế Từ Thức Ăn Chăn Nuôi Có Tiềm Năng Dinh Dưỡng Trong Nuôi Trồng Thủy Sản](#)

THÔNG TIN LIÊN HỆ:

Trụ sở:

- Miền Trung: Thôn Hòa Thạnh, Xã An Hải, Huyện Ninh Phước, Tỉnh Ninh Thuận.
- Miền Tây: T11 – 4 Tầng 11, Tây Nguyên Plaza, Phường Phú Thứ, Quận Cái Răng, TP. Cần Thơ.

Hotline: 1900 86 68 69 - 1900 866 636

Website:

- binhminhcapital.com
- binhminhbba.com

Hãy liên hệ với chúng tôi để được tư vấn và hỗ trợ miễn phí!

Tham khảo: <https://vtcnews.vn/cach-chon-tom-tuoi-ngon-ar832433.html>

<https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-chon-tom-tuoi-va-cach-bao-quan-tom-tuoi-trong-tu-lanh-03577>