

## CHẤT LƯỢNG THỰC PHẨM – TRỨNG

### Bài 1

#### **BẢO QUẢN TRỨNG**

Trứng là một loại thực phẩm đa năng và là thành phần thiết yếu trong rất nhiều công thức nấu ăn.

Điều quan trọng cần nhớ là trứng thuộc loại thực phẩm dễ bị hư, như thịt sống, cá sống v.v. Vì vậy, trứng cần được bảo quản cẩn thận. Việc làm lạnh, nấu và xử lý trứng đúng cách sẽ ngăn ngừa được hầu hết các vấn đề an toàn đối với trứng.

Theo Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA<sup>1</sup>), trứng rời khỏi cơ thể gà mái qua con đường giống như phân. Điều này có nghĩa là vi khuẩn có thể có trên vỏ trứng. Vì vậy, USDA đã yêu cầu các nhà sản xuất phải rửa trứng. Vì bước này loại bỏ lớp phủ tự nhiên ngăn vi khuẩn xâm nhập, hạn chế vi khuẩn.

Carmen Gridatti, chuyên gia đánh giá kỹ thuật về chứng nhận sản phẩm tại NSF<sup>2</sup>, một tổ chức an toàn và sức khỏe cộng đồng hàng đầu thế giới cho biết, các nhà sản xuất bắt buộc phải giữ trứng ở nhiệt độ 45 độ F,

#### Câu hỏi:

1. Em biết gì về thực phẩm có tên gọi là trứng?
2. Ý kiến của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ về loại thức ăn này là gì? Tại sao?
3. Suy nghĩ của em về loại thực phẩm trứng? Giải thích vì sao em nghĩ như vậy?

---

<sup>1</sup> U.S. Department of Agriculture

<sup>2</sup> National Sanitation Foundation

## Bài 2

### GIỮ CHO TRỨNG MÁT

Khi trứng được bảo quản lạnh, chúng cần được bảo quản trong tủ lạnh.<sup>3</sup>

Theo Grindatti, nếu chúng ta để một quả trứng trên quầy sau khi đã được ướp lạnh, trứng có thể đổ mồ hôi. Điều này có thể làm cho bất kỳ vi khuẩn có hại từ bên ngoài đi vào bên trong quả trứng, làm ô nhiễm cả lòng đỏ và lòng trắng.

Kết quả là, nếu trứng đó không được nấu kỹ, người ăn có thể bị bệnh do vi khuẩn gây ra.

Grindatti cũng cho rằng, nếu chúng ta phải di chuyển khoảng đường dài từ cửa hàng về nhà, hãy mang theo một thùng làm mát cách nhiệt có đá để có thể bảo quản trứng trong quá trình vận chuyển.

### CÁCH BẢO QUẢN TRỨNG TRONG TỦ LẠNH

Dịch vụ Kiểm tra và An toàn Thực phẩm của USDA khuyên nên bảo quản trứng trong hộp đã mua và để trứng ở nơi lạnh nhất của tủ lạnh. Nói chung, đó là trên các kệ thấp hơn và về phía sau của thiết bị. Nếu tủ lạnh có khu vực bảo quản trứng trên cửa, hãy biết rằng khu vực này có xu hướng ấm hơn — và thực tế không phải là nơi tối ưu để bảo quản trứng.

#### Câu hỏi:

1. Trứng cần được bảo quản như thế nào? Vì sao?
2. Em nghĩ gì về ý kiến của Grindatti? Giải thích vì sao em nghĩ như vậy?

---

<sup>3</sup> Theo USDA

## Bài 3

### TRỨNG ĐỂ NGOÀI TỦ LẠNH – TRÊN QUẦY

Theo Argyris Magoulas, chuyên gia thông tin kỹ thuật tại Dịch vụ Kiểm tra và An toàn Thực phẩm của USDA, đừng để thực phẩm dễ hư hỏng, bao gồm cả trứng sống hoặc trứng đã luộc – không được làm lạnh trong hơn hai giờ trước khi sử dụng.

Mặc dù quá trình nấu nướng tiêu diệt các mầm bệnh có thể xâm nhập qua lớp vỏ xốp của vỏ trứng, nhưng các sản phẩm độc hại của quá trình phát triển của chúng có thể tồn tại dưới nhiệt và gây bệnh.

Vì vậy, nếu chúng ta vô tình để trứng đã được bỏ vào trong tủ lạnh ở ngoài qua đêm, các chuyên gia cho rằng không nên sử dụng chúng, ngay cả khi nhiệt độ của nhà bếp mát mẻ.

### TRỨNG CÓ VỎ NỨT

Nếu chúng ta cho rằng những người mua trứng chỉ đơn giản là kiểm tra trứng xem có bị vết nứt hay không, thì suy nghĩ này chỉ đúng một nửa.

Lý do thực sự khi mở hộp để kiểm tra là vì vi khuẩn có thể xâm nhập vào trứng qua các vết nứt - vì vậy chúng ta không bao giờ nên mua trứng đã bị nứt vỏ.

Nếu trứng đã mua mà bị nứt trong quá trình từ cửa hàng về nhà, chúng ta nên bỏ nó vào hộp sạch, đậy kín và cho vào tủ lạnh. Trứng này nên được ăn trong vòng hai ngày và nấu chín kỹ.

#### Câu hỏi:

1. Nhiều cửa hàng bán thịt hoặc thực phẩm Á châu có bán trứng, và trứng được bày trên quầy. Em nghĩ gì về điều này? Vì sao em nghĩ như vậy?
2. Em nghĩ là em có thể làm gì để cải thiện tình trạng này? Em nghĩ là em sẽ thành công hay không? Vì sao?
3. Với những quả trứng bị nứt vỏ, chúng ta nên giải quyết như thế nào? Em có thể giải quyết cách khác không? Giải thích.