BỘ NÔNG NGHIỆP VÀ PHÁT TRIỂN NÔNG THÔN
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM

GIÁO TRÌNH

MÔN HỌC/MÔ ĐUN: SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU

NGÀNH/NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 657/QĐ-CĐLTTP-ĐT ngày 23 tháng 7 năm 2019 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Lương thực Thực phẩm)

Đà Nẵng, năm 2019

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

LỜI GIỚI THIỆU

Trong lĩnh vực kinh doanh nhà hàng, chất lượng món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng và quyết định đến sự thành bại của việc kinh doanh. Vì thế, để tạo ra một món ăn đạt tiêu chuẩn về hình thức trình bày, hương vị và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm thì cần sự phối hợp chặt chẽ các công đoạn từ sơ chế, bảo quản đến chế biến. Vì vậy việc nắm vững quy trình sơ chế và bảo quản nguyên liệu là kiến thức cơ bản mà bất kỳ người đầu bếp nào cũng phải nắm vững

Giáo trình mô đun "Sơ chế và bảo quản nguyên liệu" được biên soạn nhằm cung cấp một số kiến thức về sơ chế và bảo quản nguyên liệu phục vụ cho chế biến món ăn. Giáo trình này được dùng cho sinh viên học ngành Kỹ thuật chế biến món ăn tại trường Cao đẳng Lương thực – Thực phẩm và cũng là tài liệu chính cho giảng viên tham khảo khi giảng dạy mô đun.

Nội dung giáo trình bao gồm các nội dung sau:

Bài 1. Giới thiệu chung

Bài 2. Vận hành, sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ sơ chế và bảo quản nguyên liệu

Bài 3. Cắt thái, tạo hình nguyên liệu

Bài 4. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu rau, củ, quả

Bài 5. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu thủy sản

Bài 6. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu thịt gia súc

Bài 7. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu gia cầm

Bài 8. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô

Trong quá trình biên soạn chắc chắn không thể tránh khỏi những sai sót, rất mong nhận được các ý kiến đóng góp của các bạn đọc và đồng nghiệp để hoàn chỉnh cho các lần biên tập sau. Xin chân thành cảm ơn.

Đà Nẵng, ngày 01 tháng 07 năm 2019

Tham gia biên soạn

1. Trần Thị Ngọc Thư
2. Nguyễn Thị Thùy Linh

MỤC LỤC

TRANG

Lời giới thiệu	2
Bài 1. Giới thiệu chung	5
1. Phân loại nguyên liệu chế biến món ăn	5
1.1. Phân loại nguyên liệu theo nguồn gốc	5
1.2. Phân loại nguyên liệu theo nhóm thực phẩm	6
2. Lựa chọn nguyên liệu trong chế biến món ăn	6
3. Bảo quản nguyên liệu	7
3.1. Phương pháp bảo quản ở nhiệt độ thấp	7
3.2. Phương pháp bảo quản khí quyển thay đổi	8
4. Phương pháp sơ chế nguyên liệu (sơ chế thô)	8
4.1. Mục đích	9
4.2. Yêu cầu	9
Bài 2. Vận hành, sử dụng các thiết bị, dụng cụ sơ chế và bảo quản nguyên liệu	11
1. Những quy định chung trong việc sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp	11
2. Vận hành các thiết bị nhà bếp	12
3. Sử dụng các dụng cụ nhà bếp	27
3.1. Sử dụng dao-thớt	27
3.2. Sử dụng chảo	34
Bài 3. Cắt thái, tạo hình nguyên liệu	35
1. Mục đích cắt thái, tạo hình nguyên liệu	35
2. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật cắt thái, tạo hình	35
3. Các phương pháp cắt thái	36
4. Các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu	38
5. Một số lưu ý khi cắt thái, tạo hình nguyên liệu	41
6. Thực hành cắt thái, tạo hình một số nguyên liệu	42
Bài 4. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu rau, củ, quả	44
1. Lựa chọn rau, củ, quả	44
2. Bảo quản rau, củ, quả	45
3. Sơ chế rau, củ, quả	45
3.1. Quy trình chung	45
3.2. Sơ chế một số loại rau, củ, quả	47
3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ rau, củ, quả	48
4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu rau, củ, quả	49
Bài 5. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu thủy sản	50
1. Lựa chọn thủy sản	50
2. Bảo quản các loại thủy sản	52
3. Sơ chế thủy sản	52
3.1. Quy trình chung	52
3.2. Các bước tiến hành	52
3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thủy sản	54
4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu thủy sản	55
Bài 6. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu thịt gia súc	56
1. Lựa chọn thịt gia súc	56
2. Bảo quản các loại thịt gia súc	57
3. Sơ chế thịt gia súc	57
3.1. Quy trình chung	57

3.2. Các bước tiến hành 58
3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thịt gia súc 58
4. Thực hành sơ chế và bảo quản thịt gia súc 59
Bài 7. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu gia cầm 60
1. Lựa chọn gia cầm 60
2. Bảo quản các loại thịt gia cầm 61
3. Sơ chế gia cầm 61
3.1. Quy trình chung 61
3.2. Các bước tiến hành 61
3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ gia cầm 62
4. Thực hành sơ chế và bảo quản gia cầm 63
Bài 8. Sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô 64
1. Lựa chọn nguyên liệu khô 64
2. Bảo quản các loại nguyên liệu khô 67
3. Sơ chế nguyên liệu khô 67
3.1. Quy trình chung 67
3.2. Các bước tiến hành 68
3.3. Sơ chế một số nguyên liệu động vật khô 68
3.2. Sơ chế một số nguyên liệu thực vật khô 69
4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô 69

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU

Mã mô-đun: 0804001

BÀI 1. GIỚI THIỆU CHUNG

Mã bài: 0804001-01

Giới thiệu:

Để chế biến một món ăn ngon, bổ dưỡng, đẹp mắt và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm thì trước tiên cần nắm vững các phương pháp bảo quản nguyên liệu chế biến món ăn và nắm vững các yêu cầu khi sơ chế nguyên liệu trong chế biến món ăn để đảm bảo giữ được hương vị, giá trị dinh dưỡng vốn có của nguyên liệu và giúp khử đi các chất có hại trong nguyên liệu.

Mục tiêu:

- Nêu cách phân loại nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Trình bày được các yêu cầu khi lựa chọn nguyên liệu và cách bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Trình bày được mục đích và các yêu cầu khi sơ chế nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Phân tích được các tác hại khi sơ chế, bảo quản nguyên liệu không đúng yêu cầu kỹ thuật;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Phân loại nguyên liệu chế biến món ăn

Nước ta là một nước nhiệt đới, cây cối bốn mùa xanh tươi, sông núi nhiều, bờ biển dài, sinh vật phong phú, do vậy, nguyên liệu chế biến món ăn rất dồi dào.

Căn cứ vào nguồn gốc, đặc điểm và quá trình chế biến, có thể chia nguyên liệu thành những loại sau:

1.1. Phân loại nguyên liệu theo nguồn gốc

1.1.1. Nguyên liệu thực vật

a. Lương thực

Gạo, ngô, khoai, sắn,... là nguồn thức ăn thông dụng và cung cấp dinh dưỡng chủ yếu của nhân dân ta hàng ngày.

b. Loại đậu

Đậu xanh, đậu đen, đậu nành, đậu ván,... vừa có thể làm thức ăn trực tiếp, vừa có thể chế biến thành các sản phẩm khác nhau như: đậu phụng, giá, đậu khuôn,...

c. Rau

Rau chứa nhiều chất khoáng, vitamin và các chất cần thiết cho cơ thể.

Gồm cả rau tươi và rau khô:

Rau tươi gồm: Rau ăn lá, rau ăn thân, rau ăn củ, rễ, rau ăn quả, rau ăn búp,…

Rau khô gồm: Nấm hương, mộc nhĩ, hạt sen, măng khô, củ cải khô,...

d. Dầu mỡ

Dầu lạc, dầu vừng, dầu cải,... có tác dụng cung cấp nhiệt lượng.

Ngoài ra còn có một số hương liệu: hoa bưởi, hạt tiêu, quế chi, đinh hương, thảo quả,...

1.1.2. Nguyên liệu gốc động vật

a. Thịt gia súc

Thịt lợn, bò, dê, thỏ,..., thịt gia súc chứa nhiều chất béo, đạm. Thịt lợn có nhiều công dụng

nhất. Ngoài ra, thịt lừa, ngựa, hay thú rừng như hươu, nai, hổ, báo, gấu,... cũng đều ăn được.

b. Thịt gia cầm

Gà, vịt, ngan, ngỗng. So với thịt gia súc, thịt gia cầm nhiều chất dinh dưỡng hơn, thịt ngon, dễ tiêu hoá.

c. Thuỷ, hải sản

Thủy, hải sản rất phong phú về chủng loại với thành phần dinh dưỡng khác nhau ở mỗi loại. Các loại thủy, hải sản gồm cá nước ngọt, cá nước mặn, tôm, nghêu, sò, ốc, hến, ba ba, ếch, ...

d. Trứng

Trứng gà, vịt, ngan, ngỗng. Dùng phổ biến là trứng gà và trứng vịt. Trứng chứa nhiều chất đạm, béo, muối vô cơ, do đó, trong chế biến, phối hợp với các nguyên liệu khác sẽ làm cho thành phần dinh dưỡng cao, thức ăn thêm hoàn thiện.

e. Sữa

Sữa bò, dê,..., hàm lượng dinh dưỡng rất cao, cung cấp một số axit amin cho cơ thể mà lương thực không có.

1.1.3. Nguyên liệu gốc khoáng vật

Trong chế biến thức ăn, nguyên liệu gốc khoáng vật không nhiều, chủ yếu là muối các loại (muối bể, muối mỏ,...);

Muối là nguyên liệu điều vị chính trong nấu nướng.

Ngoài ra còn có thể dùng phèn chua, thuốc nở, thạch cao, ...

1.2. Phân loại nguyên liệu theo nhóm thực phẩm

Theo nhóm thực phẩm có thể chia nguyên liệu thành các nhóm chính sau:

+ Lương thực và các sản phẩm từ lương thực.

+ Rau quả tươi và các sản phẩm chế biến từ chúng.

+ Thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt.

+ Thủy sản và các sản phẩm chế biến từ thủy sản

+ Trứng và các sản phẩm chế biến từ trứng.

Ngoài ra, còn có các nhóm như:

- Đường và các sản phẩm chế biến từ đường;

- Sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa;

- Đồ uống (nước khóang, nước ngọt, rượu, bia, nước tinh khiết,…);

- Chất béo thực phẩm (dầu thực vật, mỡ động vật).

Bên cạnh 2 cách phân loại trên, trong chế biến món ăn còn có thể phân loại nguyên liệu chế biến gồm 3 nhóm:

+ Nhóm nguyên liệu tươi sống (thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy sản, rau củ quả và các sản phẩm từ sữa);

+ Nhóm nguyên liệu khô (lương thực khô, các loại bột, các sản phẩm đóng hộp, bánh mỳ…);

+ Nhóm nguyên liệu đông lạnh (nguyên liệu đã được cấp đông để bảo quản).

2. Lựa chọn nguyên liệu trong chế biến món ăn

Khi chọn lựa nguyên liệu để chế biến món ăn cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Phải là nguyên liệu tươi (đặc biệt là nguyên liệu tươi sống).

- Không bị hỏng, ít tạp chất.

- Phù hợp với yêu cầu chế biến và mua từ nguồn đáng tin cậy.

- Không mua nguyên liệu mốc vì nấm mốc sẽ sinh độc tố.

- Không dùng những thực phẩm bị ôi thiu, dập nát, thực phẩm có nguồn gốc từ động vật bị bệnh.

Món ăn ngon và đạt chất lượng không những do yếu tố kỹ thuật quyết định mà còn do chất lượng nguyên liệu ban đầu vì vậy người nấu ăn không những nắm vững kỹ thuật nấu ăn mà còn phải biết cách xem xét lựa chọn và bảo quản nguyên liệu trước khi đưa vào chế biến.

Lựa chọn và bảo quản nguyên liệu có chất lượng tốt, đúng yêu cầu kỹ thuật mang 1 ý nghĩa lớn. Trước hết nó sẽ đảm bảo chất lượng sản phẩm sau khi chế biến ra đạt yêu cầu về dinh dưỡng, sau nữa tiết kiệm được hao phí, giảm giá thành sản phẩm, giúp cho quá trình chế biến nhanh, đảm bảo năng suất và kỹ thuật, đồng thời giữ gìn an toàn vệ sinh thực phẩm và sức khỏe người tiêu dung.

3. Bảo quản nguyên liệu

3.1. Phương pháp bảo quản ở nhiệt độ thấp

a) Cơ sở của phương pháp

- Nhiệt độ thấp làm giảm sự biến đổi chất lượng thực phẩm do các quá trình sinh lý, sinh hóa của thực phẩm (hô hấp, nẩy mầm, thủy phân, oxy hóa, v.v...) gây nên, bởi vì theo qui luật chung, khi nhiệt độ giảm thì tốc độ phản ứng các quá trình trên đều giảm.

- Nhiệt độ thấp giảm hoạt lực của các enzym thủy phân nên hạn chế các quá trình biến đổi các thành phần hóa học của thực phẩm do enzym xúc tác. Nhiệt độ càng thấp thì khả năng hoạt động của enzym càng giảm nhưng nhiệt độ thấp không tiêu diệt được enzym.

Nhiệt độ xuống dưới 0^oC, phần lớn hoạt động của enzym bị đình chỉ, nhưng enzym không bị phá hủy.

- Nhiệt độ thấp kìm hãm hoạt động của vi sinh vật, nhờ đó giảm tốc độ phân giải các chất dinh dưỡng do vi sinh vật gây nên. Một số vi khuẩn ngừng phát triển ở -3^oC, một số ngừng ở -5^oC và một số ngừng ở -10^oC. Nấm mốc chịu lạnh tốt hơn nên đến -15^oC mới ngừng phát triển.

- Các loài sâu mọt, ký sinh trùng ở nhiệt độ thấp sinh trưởng rất kém và có thể bị tiêu diệt. Ví dụ: những loại trứng giun sán ở -15^oC trong 20 ngày thì chết, trứng sâu mọt sau 2 ngày sẽ bị chết.

- Ngoài ra, nhiệt độ thấp làm nước trong tế bào thực phẩm đông đặc thành tinh thể đá làm giảm độ ẩm thực phẩm làm cho vi sinh vật không phát triển được.

Ví dụ: khi bảo quản sản phẩm ở -18^oC nước trong sản phẩm đóng băng đến 86% chỉ còn lại lượng nước là 14% không đủ cho VSV hoạt động.

b) Các yêu cầu khi bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp

- Nguyên liệu đem vào bảo quản phải bảo đảm sạch sẽ, tươi tốt, lành lặn, ít nhiễm vi sinh vật

- Càng nhanh chóng hạ nhiệt độ càng tốt

- Trước khi đưa ra tiêu dùng phải giải lạnh từ từ.

- Tùy theo thức ăn và mục đích sử dụng mà qui định nhiệt độ, phương pháp và thời gian bảo quản cho thích hợp.

c) Các phương pháp bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp

** Ướp đá*

Nước đá lấy nhiệt của thực phẩm để tan ra. Nhiệt lượng mà nước đá cần hấp thu để tan ra là 79,86 kcal/kg đá. Do đó, người ta dùng nước đá để hạ nhiệt độ thực phẩm, bảo quản thực phẩm trong thời gian ngắn.

Nước dùng để làm nước đá ướp thực phẩm phải bảo đảm các chỉ tiêu về chất lượng hóa học, sinh học. nước đá nhiều vi sinh vật và kim loại sẽ làm cho chất lượng thực phẩm bị suy giảm.

Khi kết hợp với các chất sát khuẩn thì sẽ tăng tính sát trùng. Chất sát khuẩn phải bảo đảm khả năng tiêu diệt vi sinh vật và không ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm.

Khi kết hợp đá với muối ăn thì sẽ hạ được nhiệt độ làm lạnh.

Ví dụ: 100% nước đá thì nhiệt độ thấp nhất là 0^oC

90% nước đá và 10% muối ăn thì nhiệt độ thấp nhất là $-6,6^oC$

** Bảo quản lạnh*

Là bảo quản ở nhiệt độ lạnh nhưng cao hơn điểm đóng băng của dịch bào.

Bảo quản lạnh bằng tủ lạnh (trong gia đình) hoặc hầm lạnh (trong công nghiệp). Phương pháp bảo quản lạnh chỉ bảo quản thực phẩm trong thời gian ngắn, chỉ bảo quản được một tuần tới hai tháng tùy theo loại thực phẩm.

** Bảo quản lạnh đông*

Là bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp hơn điểm đóng băng của dịch bào.

Bảo quản đông lạnh bằng tủ đông, ngăn đông tủ lạnh hoặc kho trữ đông;

Bảo quản lạnh đông cho phép bảo quản thực phẩm nhiều tháng hay có thể kéo dài đến một năm.

3.2. Phương pháp bảo quản khí quyển thay đổi

a) Cơ sở của phương pháp

Nguyên lý chung của phương pháp bảo quản bằng khí quyển thay đổi là làm thay đổi hoặc điều chỉnh thành phần khí quyển bao quanh sản phẩm nhằm giảm bớt sự trao đổi chất và các biến đổi sinh lý giúp bảo toàn những thuộc tính của sản phẩm lâu dài.

Người ta sử dụng màng hoặc túi dẻo để bao gói sản phẩm, những màng hoặc túi dẻo này có tính thẩm thấu chọn lọc, cho phép sự trao đổi hơi nước, nhiệt và các chất khí khác giữa khí quyển trong bao gói và khí quyển lân cận theo nguyên lý chung là làm giảm O_2 và tăng CO_2.

Để bảo quản bằng phương pháp khí quyển thay đổi trong chế biến món ăn thường sử dụng 2 phương pháp bao gói:

- Bao gói cân bằng: Ứng dụng chủ yếu cho rau và trái cây; sản phẩm được đóng gói sẽ cho phép một tình trạng khí quyển thay đổi đạt được chính là nhờ vào sự hô hấp của sản phẩm và tính thẩm thấu chất khí của bao gói.

- Bao gói chân không: Sản phẩm được đóng gói trong bao với tính thẩm thấu oxygen thấp, bao được đóng lại sau khi không khí bên trong được hút hết. Khí quyển bên trong bao chân không biến đổi trong suốt thời gian tồn trữ.

4. Phương pháp sơ chế nguyên liệu (sơ chế thô)

Sơ chế nguyên liệu là một khâu rất quan trọng trong quy trình kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống.

Sơ chế nguyên liệu quyết định đến chất lượng sản phẩm và năng suất của người chế biến.

4.1. Mục đích

Mục đích cơ bản của việc chuẩn bị nguyên liệu là làm sạch và loại bỏ những phần không ăn được, chuẩn bị thành những nguyên liệu tinh khiết để dùng vào các khâu chế biến khác tiếp theo hoặc bảo quản chờ chế biến. Thuận lợi cho việc chế biến các món ăn, rút ngắn thời gian chế biến món ăn.

Ví dụ như phần lông, da, vẩy.. của nguyên liệu động vật; phần lá già, úa,, úng, thối… của nguyên liệu thực vật.

Làm tốt việc chuẩn bị nguyên liệu vừa đảm bảo được thời gian chế biến các món ăn, đồng thời đảm bảo chất lượng các món ăn. Sơ chế nguyên liệu đúng quy trình, đúng yêu cầu thao tác không những tiết kiệm được nguyên liệu mà còn đảm bảo vệ sinh và đảm bảo giữ được các chất dinh dưỡng của thực phẩm.

4.2. Yêu cầu

4.2.1. Đảm bảo vệ sinh cần thiết

Khi chuẩn bị nguyên liệu phải chú ý phát hiện những nguyên liệu đã mất phẩm chất như bị ôi thối, ươn,... không được đưa các nguyên liệu này vào chế biến thành sản phẩm.

Nguyên liệu sau khi sơ chế phải đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh, không còn chất độc hại đối với cơ thể, nguyên liệu phải sạch sẽ hoàn toàn. Trong quá trình sơ chế cần phát hiện kịp thời những nguyên liệu bị biến chất hoặc bị ảnh hưởng của môi trường (chăm sóc, bảo quản…) phát hiện những con vật bị mắc bệnh. Khi sơ chế nguyên liệu luôn chú ý giữ gìn, bảo vệ những đặc tính tự nhiên của nguyên liệu như màu sắc, mùi vị đặc trưng vốn có của nguyên liệu… Tránh để nguyên liệu sạch lẫn với nguyên liệu bẩn.

Đối với dụng cụ sơ chế phải luôn sạch sẽ nhằm loại bỏ môi trường truyền nhiễm từ dụng cụ chế biến.

Nguyên liệu ăn sống phải đặc biệt chú ý, đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh.

- Đối với nguyên liệu là động vật:

+ Không sử dụng chế biến thịt động vật mắc bệnh như bệnh than, bệnh lao, thịt có màu đen, màu xanh….

+ Chỉ dùng thịt của súc vật khoẻ mạnh, được cơ quan kiểm dịch cho phép giết mổ để chế biến.

+ Thịt động vật khi giết mổ phải thực hiện theo đúng các quy định kiểm dịch của nhà nước, thực hiện tại các cơ sở nhà nước cho phép (đối với thịt gia súc lớn). Đối với các nguyên liệu động vật khác thì thực hiện theo đúng quy trình các bước, không được tự ý bỏ qua các khâu, các công đoạn sơ chế.

+ Qua kiểm tra của thú ý nếu đóng dấu tròn là thịt ăn tốt, nếu đóng dấu vuông, dấu hình chữ nhật là thịt ăn được nhưng phải qua xử lý nhiệt rồi mới đem bán và chế biến. Nếu đóng dấu tam giác thì loại thịt này không ăn được, phải đem hủy bỏ. Một số nơi đóng dấu hình chữ nhật màu tím đóng vào cũng là loại thịt ăn tốt.

- Đối với nguyên liệu là thực vật:

+ Phải loại bỏ những phần thối hỏng, có chất độc trước khi chế biến.

+ Phải rửa sạch nhiều lần, nhiều nước hoặc bằng vòi nước chảy mạnh cho sạch.

+ Phải thực hiện đúng các quy định khi sơ chế: Khi sơ chế nguyên liệu, không được để nguyên liệu dưới đất, phải để trên bàn để tránh trứng giun sán bám vào; phải loại bỏ phần sâu, hà, úng…; đôi khi để đảm bảo chỉ tiêu vệ sinh phải hy sinh chỉ tiêu dinh dưỡng của nguyên liệu như ngâm nguyên liệu lâu trong nước, sử dụng hóa chất tẩy rửa…

4.2.2. Đảm bảo giá trị dinh dưỡng của nguyên liệu

Trong quá trình sơ chế, các chất dinh dưỡng đều bị tiêu hao vì nhiều chất dinh dưỡng có khả năng bị hoà tan trong nước và bị phá huỷ bởi nhiệt hoặc bị oxy hoá trong không khí. Vì vậy, trong quá trình sơ chế phải áp dụng các thao tác thích hợp nhằm hạn chế sự mất mát các chất dinh dưỡng.

Để hạn chế tổn thất chất dinh dưỡng khi sơ chế cần chú ý:

- Chỉ loại bỏ những phần không sử dụng được, nên tận dụng nguyên liệu thừa vào mục đích khác, ví dụ ninh lấy nước dùng..
- Không nên ngâm lâu rồi mới rửa (tùy loại)
- Rau quả khi sơ chế không nên thái rồi mới rửa
- Tránh làm nhàu, nát thực phẩm khi sơ chế, nhất là khi rửa nguyên liệu.
- Tránh để thực phẩm lâu ngoài nắng gió, nguyên liệu sẽ biến đổi chất lượng nhanh chóng theo chiều hướng xấu đi.
- Sơ chế xong phải chế biến ngay để tránh thực phẩm bị biến chất.
- Phải căn cứ nhu cầu sử dụng để sơ chế, không sơ chế thừa, sơ chế trước hay giết mổ tùy tiện.

4.2.3. Đảm bảo giá trị cảm quan và không độc hại cho nguyên liệu

Mỗi loại nguyên liệu dùng để chế biến cần sơ chế khác nhau, phù hợp với từng loại nguyên liệu và từng món ăn. Ví dụ: Su hào dùng để nấu canh thì thái chỉ, dùng để luộc thì thái miếng, để kho thì thái khối… Măng để làm nộm thì xé chỉ, để xào thì xé nhỏ, để ninh thì thái miếng to…

Đối với các loại rau, củ, quả có nhiều chất đắng (chuối xanh, cà,..), khi sơ chế phải ngâm, chần để giảm bớt hàm lượng tanin làm đen và gây bị chát đắng cho món ăn. Các loại nguyên liệu có chứa độc tố như sắn tươi, măng, thì khi sử dụng nguyên liệu tươi phải loại bỏ phần chứa độc (vỏ, cùi củ sắn) và ngâm nước kỹ cho chất độc ra khỏi nguyên liệu.

Tóm lại, khi sơ chế nguyên liệu động,thực vật phải đảm bảo 2 yêu cầu chính là vệ sinh và giữ được các chất dinh dưỡng có trong nguyên liệu. Song cũng tùy theo từng nguyên liệu và yêu cầu chế biến mà sơ chế nguyên liệu cho phù hợp.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các yêu cầu khi lựa chọn nguyên liệu trong chế biến món ăn
2. Trình bày các phương pháp bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn
3. Nêu mục đích và yêu cầu khi sơ chế nguyên liệu

C. Ghi nhớ

- Yêu cầu khi lựa chọn nguyên liệu trong chế biến món ăn
- Các phương pháp bảo quản nguyên liệu
- Mục đích, yêu cầu khi sơ chế nguyên liệu

BÀI 2. VẬN HÀNH, SỬ DỤNG CÁC THIẾT BỊ, DỤNG CỤ SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU

Mã bài: 0804001-02

Giới thiệu:

Để sơ chế và bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn cần sử dụng các dụng cụ như dao, thớt, chảo,… và vận hành các thiết bị như bếp, tủ lạnh, máy xay, máy cắt lát,…. Vì vậy yêu cầu người đầu bếp không những nắm vững cách sử dụng, vận hành các dụng cụ, thiết bị thông thường trong sơ chế và bảo quản nguyên liệu mà còn phải sử dụng, vận hành được các dụng cụ, thiết bị đó.

Mục tiêu:

- Mô tả được các thiết bị, dụng cụ thông thường trong sơ chế và bảo quản nguyên liệu;
- Nêu được cách sử dụng, vận hành các thiết bị, dụng cụ thông thường trong sơ chế và bảo quản nguyên liệu;
- Tuân thủ cách sử dụng, vận hành các thiết bị, dụng cụ khi sơ chế và bảo quản nguyên liệu;
- Sử dụng, vận hành được các thiết bị, dụng cụ khi sơ chế và bảo quản nguyên liệu đúng nguyên tắc;
- Sử dụng dao, chảo đúng yêu cầu kỹ thuật;
- Đảm bảo an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm khi sử dụng, vận hành các trang thiết bị.

A. Nội dung:

1. Những quy định chung trong việc sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp

Dụng cụ, thiết bị bếp rất phong phú và da dạng. Khi công nghệ ngày càng phát triển, đem lại những sản phẩm mới tiện dụng, phục vụ tốt hơn, yêu cầu ngày càng cao của một bếp trưởng.

Người sử dụng thiết bị bếp cần phải nắm vững công dụng, cách sử dụng các dụng cụ, thiết bị, đặc biệt là các thiết bị lớn để sử dụng hiệu quả, an toàn và đảm bảo tuổi thọ của dụng cụ, thiết bị.

Khi sử dụng thiết bị nhà bếp cần lưu ý những vấn đề sau:

- Thiết bị bếp có thể gây nguy hiểm

Các thiết bị nấu nướng hiện đại có khả năng gây phỏng, đứt, va đập và các chấn thương khác đối với người sử dụng. Chính vì vậy người sử dụng thiết bị, dụng cụ bếp cần phải lưu ý để sử dụng một cách an toàn.

Không được sử dụng thiết bị, dụng cụ khi chưa thực sự hiểu rõ về các đặc tính, cách thức vận hành của nó. Ngoài ra nên tìm hiểu kỹ khi nào các thiết bị hoạt động không đúng, bị lỗi để xử lý kịp thời.

- Không phải tất cả các dụng cụ, thiết bị là giống nhau

Mỗi loại dụng cụ, thiết bị do nhiều nhà sản xuất, nhà cung cấp giới thiệu khác nhau. Mặc dùng các dụng cụ thiết bị cùng loại đều có quy tắc vận hành tương tự nhau, nhưng mỗi loại mẫu máy đều có chút khác biệt.

Chính vì vậy cần phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng của từng thiết bị, dụng cụ hoặc nhờ sự hướng dẫn của những người đã biết rõ và đã vận hành thiết bị, dụng cụ đó.

- Vệ sinh máy là một trong những công đoạn rất quan trọng trong quy trình vận hành

Việc vệ sịnh thiết bị, dụng cụ thường xuyên là điều quan trọng giúp thiết bị, dụng cụ vận hành và bảo dưỡng được dễ dàng, tốt hơn. Hầu hết các loại thiết bị, dụng cụ lớn có thể tháo rời

từng bộ phận để vệ sinh.

Tuy nhiên, mỗi thiết bị, dụng cụ sẽ có cấu tạo khác nhau, chức năng khác nhau nên cần phải đọc kỹ hướng dẫn hoặc tham khảo ý kiến của những người hiểu rõ về thiết bị, dụng cụ trước khi vệ sinh.

- *Tiết kiệm năng lượng khi sử dụng*

Trước đây, các thiết bị, dụng cụ bếp tốn nhiều thời gian để làm nóng. Tuy nhiên, hiện nay các thiết bị, dụng cụ bếp hiện đại làm nóng rất nhanh, giúp thiết kiệm năng lượng. Việc nắm rõ thời gian làm nóng của từng thiết bị, dụng cụ để không phải bật máy quá sớm để giúp hạn chế nguồn năng lượng tiêu thụ. Bên cạnh đó, hãy lên kế hoạch nấu nướng để đảm bảo các loại thiết bị, dụng cụ tiêu tốn nhiều năng lượng không phải hoạt động trong thời gian dài.

- *Đôi tay chính là công cụ tốt nhất*

Không thể phủ nhận các thiết bị, dụng cụ hiện đại giúp tiết kiệm được sức lao động rất nhiều. Tuy nhiên, hiệu quả của việc sử dụng các thiết bị, dụng cụ còn phụ thuộc vào lượng thực phẩm mà bạn cần dùng.

Ví dụ: Bạn sẽ tốt ít thời gian hơn khi nếu cắt vài củ hành bằng tay, so với dùng máy bạn phải thực hiện các thao tác như bật máy lên, cho củ hành vào cắt, lấy sản phẩm ra và vệ sinh máy cắt.

Chính vì thế, bạn cần phải rèn luyện các thao tác làm bằng tay một cách thuần thục khi thực hiện chế biến các món ăn.

2. Vận hành các thiết bị nhà bếp

2.1. Phân loại các thiết bị nhà bếp

Thiết bị phục vụ cho khu nhà bếp gồm rất nhiều loại, từ thiết bị nhỏ, lớn, thiết bị cơ, nhiệt nòng, nhiệt lạnh,..

- Thiết bị, dụng cụ cơ học:

Trong nhà bếp, các thiết bị, dụng cụ gồm:

+ Máy xay, máy nghiền

+ Máy đánh trộn

+ Máy cắt thái

+ Máy ép

+ Máy rửa chén, v.v...

- Thiết bị chế biến nhiệt (nóng):

Các thiết bị, dụng cụ chế biến nhiệt (nóng) trong nhà bếp gồm:

+ Bếp: bếp gas và bếp điện

+ Lò: lò nướng thực phẩm, lò hấp thực phẩm

+ Nồi chưng cách thủy, v.v...

- Thiết bị chế biến lạnh:

Các thiết bị, dụng cụ chế biến lạnh trong nhà bếp gồm:

+ Tủ lạnh

+ Kho lạnh

+ Tủ đông

+ Máy làm kem

+ Tủ mát, v.v...

2.2. Bếp nấu

Trong chế biến món ăn nói riêng và nghệ thuật ẩm thực nói chung, bếp được coi là thiết bị quan trọng nhất trong nhà bếp mặc dù các chức năng của chúng có thể được thay thế bằng các thiết bị khác như lò nướng, nồi hấp, ấm đun,..

Đối với các thực khách hiện nay, ngoài ăn ngon, món ăn nhìn phải hấp dẫn, đã là những yếu tố mà hầu hết các nhà hàng đều mong muốn đạt được. Để thu hút nhiều khách hàng hơn, các nhà hàng muốn cho họ thấy trực tiếp các phương pháp nấu nướng, cũng như các hoạt động đang điễn ra trong khu bếp, và từ đó bếp mở bắt đầu được sử dụng.

** Một số điều lưu ý khi sử dụng bếp:*

- Cần phải mồi lửa trước khi bật bếp, nếu bếp chưa được mồi lửa, hãy ngắt gas, đợi gas tàn đi rồi mới mồi lửa lại.

- Để đạt được nhiệt độ cao nhất, nên điều chỉnh khí gas đến khi ngọn lửa có màu xanh dương và chóp lửa màu trắng.

- Tắt bếp mặt phẳng khi không sử dụng bếp để tăng tuổi thọ của bếp

a) Bếp mặt phẳng

Là loại bếp có nguồn nhiệt được che bởi mặt thép, giúp không gian nấu nướng được rộng rãi hơn. Loại bếp này có thể dùng để nấu và chiên rán.

Bếp mặt phẳng cung cấp nhiệt lượng vừa phải.

Hình 2.1. Bếp mặt phẳng

b) Bếp gas

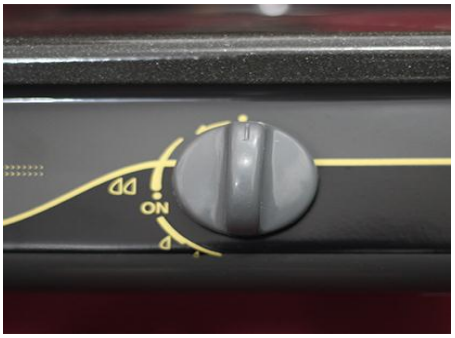
** Bếp gas dương*

Hình 2.2. Bếp gas dương

Là bếp gas có phần bụng bếp đặt nổi trên bàn bếp, dễ dàng lắp đặt vận chuyển do không phải cắt đá để đặt âm bụng bếp như bếp gas âm. Là dòng bếp thông dụng trên thị trường với mức giá rẻ.

- *Một số bộ phận chính bếp ga dương:*

+ Hệ thống đánh lửa



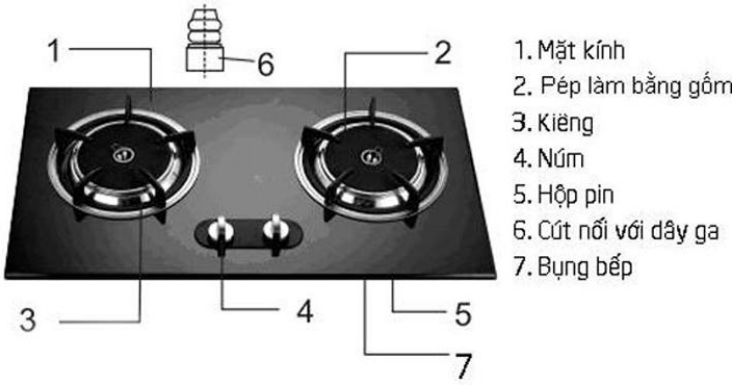
Hình 2.3. Hệ thống đánh lửa

+ Mâm chia lửa

Mâm chia lửa bếp gas hay còn gọi mâm lửa/đầu đốt/ bát chia lửa/ lò/ họng, là một trong những bộ phận quan trọng nhất của bếp gas. Bộ phận này chịu tác động trực tiếp nguồn nhiệt lượng lớn nhất là gas. Vì vậy bếp có chất lượng và an toàn hay không một phần do bộ phận này quyết định.

Hình 2.4. Mâm chia lửa

** Bếp gas âm*



Hình 2.5. Bếp gas âm

Bếp gas âm là dòng bếp có phần bụng bếp đặt âm dưới bàn bếp. Thiết kế này giúp tiết kiệm không gian, tránh vướng khi thao tác, tinh tế, hiện đại.

- *Một số bộ phận chính của bếp*

+ Đánh lửa

Hình 2.6. Đầu đánh lửa IC

Đánh lửa IC được sử dụng phổ biến nhờ bật bếp nhanh chóng, nhẹ nhàng.

c) Bếp từ

Mặt bếp từ không nóng lên khi nấu mà hoạt động bằng cách tác động từ tính lên các phân tử sắt hoặc thép của nồi khiến nồi nóng lên. Điều này giúp tiết kiệm được năng lượng và giúp căn bếp đỡ nóng hơn vì chỉ có nồi, chảo và thức ăn bên trong nóng lên còn bề mặt bếp không nóng và không có lửa. Khi sử dụng bếp cảm ứng từ không cần làm nóng bếp lên trước.

Hình 2.7. Bếp từ

**** Nguyên lý hoạt động***

Khi có dòng điện chạy trong cuộn dây (dòng điện tần số cao) tạo nên một trường điện từ tương tác với nồi kim loại của nồi nấu làm cho nồi nóng lên, nhiệt lượng đó được truyền từ nồi vào nguyên liệu nấu bên trong nồi làm cho nguyên liệu nóng lên. Vùng bên ngoài nồi không bị ảnh hưởng. nếu nhấc nồi ra khỏi bếp hoặc tắt bếp, quá trình nung nóng cũng kết thúc ngay lập tức.

d) Bếp điện

Bếp điện gồm có 2 bộ phận chính: Dây đốt nóng và thân bếp.

Hình 2.8. Bếp điện

Bếp điện gồm có bếp điện hở và bếp điện kín.

Khi hoạt động, dòng điện chạy qua cuộn dây (điện trở) chúng chuyển hóa từ năng lượng điện thành nhiệt để đun nóng bếp, nồi và nguyên liệu trong nồi.

d) So sánh bếp gas, bếp điện và bếp từ

** Về cách đốt nóng và hiệu suất sử dụng*

- Bếp gas muốn nấu chín thức ăn bên trong nồi thì cần phải làm nóng vùng không khí dưới nồi trước rồi mới tới nồi. Chính vì vậy mà hiệu suất sử dụng của bếp gas khá thấp ở mức 40%, 60% còn lại bị thất thoát ra bên ngoài môi trường.

- Vượt trội hơn so với bếp gas một bậc đó chính là bếp điện. Quá trình làm nóng mặt kính và nóng nồi của bếp điện diễn ra rất nhanh, do vậy khoảng 60% nhiệt lượng tỏa ra được sử dụng vào việc nấu nướng, chỉ có 40% nhiệt lượng bị thất thoát ra bên ngoài (thấp hơn so với bếp gas 20%).

Tốt hơn bếp gas nhưng bếp điện vẫn chưa phải là loại bếp có hiệu suất sử dụng lớn nhất, bởi so với bếp điện, bếp từ có phần nổi trội hơn. Nếu hiệu suất sử dụng của bếp gas là 40%, của bếp điện là 60% thì của bếp từ lại lên tới 90%. Gần như tất cả nhiệt lượng tỏa ra của bếp đều được sử dụng vào việc làm chín thức ăn, chỉ có 10% thất thoát ra môi trường bên ngoài. Có lẽ chính bởi cách đốt nóng ưu việt làm nóng trực tiếp vùng thức ăn bên trong nồi mà hiệu suất sử dụng của bếp từ đạt ở mức tối đa như vậy.

** Về tính an toàn*

- Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy bếp gas là loại bếp ít an toàn hơn cả, bởi trong thời gian gần đây có không ít vụ cháy nổ liên quan tới gas đã xảy ra. Tại sao nó lại kém an toàn? Ngọn lửa của bếp gas có thể bén các vật dụng xung quanh dẫn đến cháy nổ. Không những vậy, nếu bạn không khóa van cẩn thận sau khi sử dụng để gas rò rỉ ra bên ngoài thì chuyện cháy nổ, ngộ độc khí gas rất dễ xảy ra và vô cùng nguy hiểm.

- Bếp điện: Không có khí rò rỉ ra bên ngoài, không có ngọn lửa bén vào các vật dụng xung quanh nhưng bếp điện lại có một nhược điểm đang lo ngại đó chính là mặt bếp điện khi sử dụng rất nóng, nếu bạn vô tình chạm phải khi nấu rất có thể dẫn đến bị bỏng, và điều này đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ em.

- Bếp từ: Khắc phục được những nhược điểm trên của bếp gas và bếp điện, bếp từ an toàn và thân thiện hơn rất nhiều đối với người sử dụng bởi mặt kính của bếp trong khi nấu không nóng (hoặc hơi ấm ở vùng tiếp xúc với nồi) nên bạn sẽ không phải lo lắng bị bỏng nếu vô tình chạm phải mặt kính khi đang sử dụng.

** Về tính thẩm mỹ*

Một yếu tố nữa mà khách hàng quan tâm khi lựa chọn mua bếp đó chính là mặt thẩm mỹ của nó.

- Bếp gas hiện nay mẫu mã và kiểu dáng ngày càng đa dạng, phong phú. Tuy nhiên bạn cần vệ sinh bếp thường xuyên sau khi sử dụng, gạt bỏ dầu mỡ bám bẩn trên mặt. Nếu không vệ sinh thường xuyên, lượng dầu mỡ này chính là nguyên nhân gây nên rỉ sét, làm hư hại các vành chặn kính, kiềng bếp và làm mất vẻ mỹ quan của khu bếp nhà bạn.

- Bếp điện và bếp từ: So với bếp gas thì bếp từ và bếp điện dễ lau chùi sau khi sử dụng hơn và mẫu mã, kiểu dáng cũng hết sức đa dạng và phong phú.

** Về chi phí sử dụng*

Chi phí sử dụng cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới quyết định mua sắm của người tiêu dùng.

Cùng một lượng thức ăn cần phải nấu nhưng chi phí bỏ ra cho bếp từ chỉ bằng một nửa so với bếp gas và bằng 2/3 so với bếp điện. Như vậy có thể nói, xét về chi phí sử dụng thì sử dụng

bếp từ sẽ giúp bạn tiết kiệm hơn nhiều so với sử dụng bếp gas và bếp điện.

2.3. Lò

a) Lò nướng

Lò nướng thường có 2 loại: lò nướng thông thường và lò nướng quạt đối lưu. Về cơ bản hai lò này có chức năng giống nhau nhưng lò nướng thông thường chỉ dùng nướng một số món thực phẩm như thịt, rau, củ, quả. Lò nướng đối lưu sử dụng có quạt đảo chiều hay còn gọi là quạt đối lưu giúp nhiệt lượng tỏa đều và nhanh hơn. Để sử dụng lò nướng bánh thì bạn cần chọn các loại lò nướng đối lưu và có khoang nướng.

Quy tắc an toàn khi sử dụng lò nướng:

+ Trước khi sử dụng lò nướng lần đầu, cần đảm bảo hệ thống đường điện, công suất điện đủ trọng tải.

+ Tuyệt đối không cho các loại đồ nhựa, hộp xốp, túi giấy, đồ gỗ, bao nilon.. vào lò nướng. Chỉ dùng đồ thuỷ tinh chịu nhiệt, gốm sành sứ, kim loại (nhôm, inox) để đảm bảo an toàn.

+ Đồ thực phẩm để trong tủ lạnh, trước khi hâm nóng cần được rã đông trước mới cho vào lò nướng tránh tình trạng sốc nhiệt.

+ Tuyệt đối không chạm tay vào lớp kính ở cửa lò trong lúc đang nướng thực phẩm. Không để trẻ nhỏ đứng gần cửa lò và mở cửa lò. Dùng kẹp và bao tay để lấy thực phẩm chín trong lò

* Nguyên lý hoạt động của lò nướng:

Hình 2.9. Lò nướng

Trong lò nướng có một số thanh nhiệt được gắn ở đỉnh lò phía trên và ở đáy lò. Bộ phận này có dạng thẳng hoặc uốn cong và có chức năng tạo nhiệt làm chín thực phẩm. Với yêu cầu của từng món ăn, bạn có thể sử dụng chế độ nướng với thanh nhiệt trên, hoặc thanh nhiệt dưới hoặc cả hai.

** Vai trò quạt đối lưu:*

Quạt đối lưu được đặt ở mặt giữa khoang lò, giúp thổi khí nóng đều khắp, bao trùm toàn bộ thực phẩm. Nhờ vậy món nướng ngon hơn và chín đều các mặt. Đây là một bộ phận quan trọng giúp món nướng ngon hơn, do vậy khi mua thiết bị bạn nên lựa chọn loại lò nướng có quạt đối lưu. Lò nướng đối lưu cho phép cài đặt nhiệt độ thấp hơn so với lò nướng thông thường với cùng món ăn (ví dụ, thay vì đặt 200 độ C bạn có thể đặt 170-180 độ C), giúp tiết kiệm điện năng, đồng thời rút ngắn thời gian nấu nướng hơn, thực phẩm chín đều hơn.

Lò nướng đối lưu có dung tích lớn hơn lò nướng thông thường, có thể nướng được nhiều thực phẩm cùng một lúc hoặc nướng thực phẩm có khối lượng lớn như gà nướng, sườn nướng, củ

quả nướng, các loại bánh, pizza…

Vị trí đặt lò nướng nên đặt trên kệ bếp ngang tầm mắt đảm bảo thao tác nướng dễ dàng.

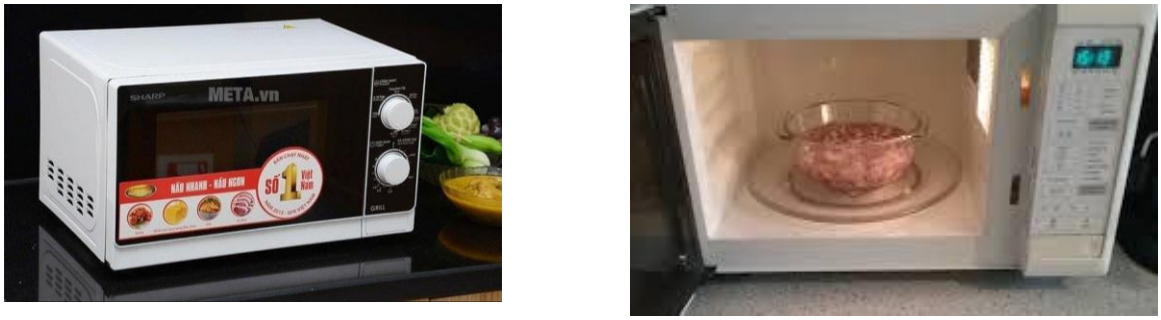
Hình 2.10. Lò nướng có quạt đối lưu

b) Lò vi sóng

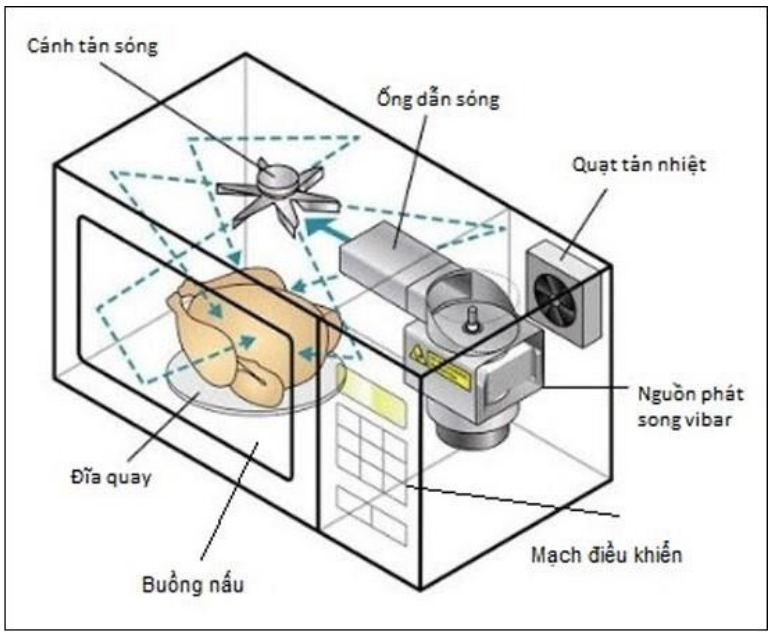
Điều kì diệu nhất của lò vi sóng là khả năng nấu chín trong một thời gian ngắn.

Thêm nữa, hiệu năng sử dụng điện của lò cực cao do chúng chỉ hâm nóng trực tiếp lên thức ăn chứ không phải qua những vật trung gian theo cách nấu truyền thống như xong, nồi cũng như lượng nhiệt tỏa ra môi trường xung quanh.

* Cấu tạo lò vi sóng:



Hình 2.11. Lò vi sóng



Hình 2.12. Những bộ phận cơ bản của lò vi sóng

** Nguyên lý hoạt động của lò vi sóng:*

Năng lượng (sóng viba) từ nguồn phát sóng viba được truyền theo ống dẫn sóng đến quạt phát tán (phía trên nóc lò) để đưa sóng ra mọi phía. Ở giữa lò các sóng phân tán đều đặn nhờ sự phản chiếu của sóng lên thành lò. Thức ăn được đốt nóng bởi các phân tử nước.

Sự đốt nóng chia ra làm hai giai đoạn:

Nước chứa trong thức ăn được hâm nóng bằng các sóng cực ngắn.

Nước nóng sẽ truyền nhiệt cho các phần khác của thức ăn.

** Lưu ý khi sử dụng lò vi sóng:*

- Đối với kim loại hay các chất dẫn điện, điện tử hay các hạt mang điện nằm trong các vật này đặc biệt linh động và dễ dàng dao động nhanh theo biến đổi điện từ trường. Chúng có thể tạo ra nguồn phát sóng, tạo nên điện trường mạnh giữa vật dẫn điện và nguồn điện, có thể gây ra tia lửa điện kèm theo nguy cơ cháy nổ.

- Không dùng vật dụng bằng kim loại hoặc bát đĩa nhựa, sứ có trang trí hoa văn kim loại cho lò vi sóng để nấu, rã đông (trừ khi dùng chức năng nướng), để tránh nguy cơ cháy nổ do phóng tia lửa điện. Việc gói giấy bạc thực phẩm cũng chỉ áp dụng khi dùng chức năng nướng của lò vi sóng.

- Dùng các dụng cụ đựng thức ăn chuyên dụng cho lò vi sóng; không dùng các đĩa chất dẻo thông thường vì chúng chịu nhiệt không tốt nên dễ bị biến dạng thậm chí tan chảy.

- Khi nấu những thức ăn có vỏ hoặc màng mỏng (trứng, khoai lang, xúc xích, đồ đựng trong hộp), cần phải xăm lỗ, bóc vỏ, mở nắp để tránh hiện tượng phát nổ do thực phẩm bên trong tăng thể tích khi tăng nhiệt độ.

- Phải bảo đảm cửa lò không bị hở để sóng không lọt ra ngoài có thể làm hỏng mắt. Hiện nay, các lò vi sóng đều có chức năng tự dừng hoạt động khi cửa lò bị hở.

- Một số chất độc, có thể gây bệnh nguy hiểm như ung thư từ bao gói chất dẻo và mực in nhãn bao như adipate, phtalate, benzophenone có thể loang ra thức ăn đun nấu bằng lò vi sóng.

- Không dùng lò vi sóng để nấu thịt lợn ướp hoặc thăn lợn hun khói. Những thực phẩm này chứa nhiều nitric. Nếu được đun bằng lò vi sóng, nitric sẽ trở thành các nitrosamin – những phân tử có thể gây ung thư rất mạnh.

b) Lò hấp thực phẩm

Lò hấp thực phẩm là thiết bị quan trọng để chế biến các loại rau củ và các loại thực phẩm khác một cách nhanh chóng mà vẫn giúp bảo toàn tối đa dưỡng chất và hương vị. Vì thế, thiết bị này ngày càng trở nên phổ biến trong các nhà bếp.

Lò hấp thực phẩm gồm có các loại sau:

- Nồi áp suất: Nồi áp suất làm chín thực phẩm với áp suất dư khoảng 0,28÷0,42 kg/cm^2. Nồi áp suất sẽ tự động ngắt thời gian nấu đã được cài đặt sẵn và không được mở nắp nồi cho đến khi áp suất trong nồi trở về 0 (bằng áp suất khí quyển).

Có 2 loại: nồi áp suất cơ và nồi áp suất điện

Nồi áp suất cơ: là loại nồi áp suất truyền thống, các thao tác đóng mở nắp nồi đều được thực hiện bằng lực của tay.

Nồi áp suất điện: có các linh kiện vi mạch điện tử thông minh, giúp điều khiển hoạt động của nồi, cũng như giúp người dùng dễ dàng sử dụng hơn.

Bộ phận quan trọng của nồi áp suất là gioăng làm kín và van áp suất để giữ áp suất trong nồi, giúp thực phẩm chín đều, không cần đảo, trộn.

Hình 2.13. Nồi áp suất

- Tủ hấp: Tủ hấp làm chín thực phẩm bằng cách nhờ các luồng hơi nước tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm, giúp làm chín thực phẩm. Cửa lò có thể mở ra lúc nào khi cần thiết.

Hình 2.14. Tủ hấp

2.4. Thiết bị cơ học

Trong chế biến món ăn, một số nguyên liệu cần làm nhỏ bằng các thiết bị cơ học như: xay, nghiền, ép, thái lát,.. trước khi thực hiện quá trình chế biến.

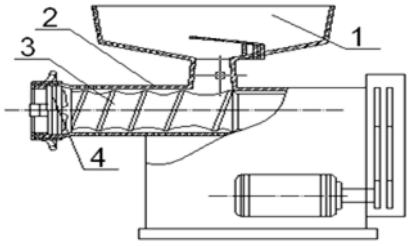
2.4.1. Máy xay

a) Máy xay thịt

Hình 2.15. Máy xay thịt

Máy xay thịt gồm hai bộ phận chủ yếu là vít tải và cơ cấu xay. Vít tải là một trục xoắn có bước xoắn nhỏ dần về phía cơ cấu xay. Nhiệm vụ của vít tải là vận chuyển nguyên liệu đến cơ

cấu xay và tạo ra áp lực đẩy nguyên liệu qua lưới kim loại.



Hình 2.16. Cấu tạo máy xay thịt

Động cơ truyền chuyển động quay cho trục qua đai truyền động. Nguyên liệu từ phễu nạp liệu (1) vào khoang làm việc, nhờ trục vít, nguyên liệu được chuyển đến cơ cấu xay. Dưới tác dụng của lực cắt sinh ra khi dao cắt quay mà nguyên liệu được làm nhỏ. Sản phẩm đi qua lưới kim loại dưới tác dụng của áp lực do trục vít tạo ra và được thu hồi qua lưới kim loại cuối cùng.

2.4.2. Máy xay sinh tố

* Nguyên lý máy xay sinh tố

Khi bật máy xay sinh tố, động cơ điện quay sẽ truyền chuyển động tới bộ dao cắt để cắt nhỏ hoặc làm vỡ thực phẩm với một khối lượng lớn, trong quá trình xay, thực phẩm sẽ được xáo trộn liên tục nhờ cấu tạo của lưỡi dao để có thể xay đồng đều.

Với những loại máy xay thông thường (công suất trung bình) chúng ta cần thái nhỏ thực phẩm trước khi cho vào máy xay để xay nhanh hơn, đều hơn và đặc biệt là lưỡi dao không bị kẹt.

Máy xay thường có hai chế độ sử dụng là xay mồi và xay liên tục, xay mồi là bắt buộc khi thực hiện phần rắn khó cắt, xay liên tục sử dụng sau xay mồi.

Hình 2.17. Máy xay sinh tố

** Những điều cần lưu ý khi sử dụng máy xay sinh tố*

- Cắt thực phẩm thành những miếng nhỏ

Trước khi xay, hãy cắt thực phẩm thành từng miếng nhỏ **(**khoảng 2-3 cm) để máy xay có thể làm việc tốt hơn, hiệu quả hơn, lưỡi dao cũng sẽ lâu hỏng hơn.

- Xay thực phẩm lỏng trước, thực phẩm khô cho vào xay sau

Khi cần xay cùng lúc nhiều loại thực phẩm, hãy xay thực phẩm dạng lỏng trước, rồi cho thực phẩm khô vào sau, lưu ý:

+ Tuyệt đối không được cho chất lỏng nóng vào máy xay, hãy để nguội trước khi tiến hành xay.

+ Đối với thực phẩm ấm, hãy tháo nắp nhỏ khi bắt đầu xay để làm thông thoáng cối.

+ Còn thực phẩm khô, trong khi xay cần thỉnh thoảng dừng máy, dùng đũa (kèm theo máy) đẩy thực phẩm xuống đáy cối xay, rồi xay tiếp.

- Bỏ hạt cứng ra khỏi trái cây, bỏ xương ra khỏi thịt trước khi xay

Phải luôn chắc chắn là đã bỏ hạt cứng ra khỏi trái cây và đã lấy xương ra khỏi thịt, vì hạt cứng và xương này có thể làm hỏng lưỡi dao. Đồng thời, khi xay xong, dung dịch cũng sẽ không được mịn.

- Chọn mua loại máy có lưỡi dao bằng kim loại chống gỉ

Khi chọn mua máy xay sinh tố, bạn nên chú ý chọn mua loại máy có lưỡi dao bằng kim loại chống gỉ. Nếu chọn bình đựng bằng nhựa hoặc thủy tinh vẫn đảm bảo phải chịu được lực, nhiệt tốt.

- Xay nhanh ở vị trí P

Chọn xay nhanh ở vị trí **P** là có thể làm mịn nước sốt vón cục hoặc khuấy đều nước sốt có trứng

Hình 2.17. Hướng dẫn sử dụng

*** Những việc không nên làm trong quá trình sử dụng máy xay sinh tố**

- Không được đổ thực phẩm quá vạch của mức tối đa.

- Không vận hành máy khi không có thực phẩm hay nước trong cối xay.

- Không tháo nắp đậy của cối xay cho đến khi dao ngừng quay hẳn.

- Không nên xay liên tục quá 30 giây. Nên để máy nghỉ khoảng vài phút sau đó sử dụng tiếp, đặc biệt là khi máy nóng.

2.3.2. Máy trộn

Máy trộn bột (máy đánh bột) là loại máy chuyên về trộn và đánh các loại bột khô, ướt tùy loại.

Máy dạng bồn chứa rộng bên trong có cách cánh đảo giúp máy có thể trọn nhanh đều cho tất cả các loại bột với tỉ trọng khác nhau và tạo nên độ mịn đều, để làm nên các loại bánh cần độ mịn cao.

Máy trộn bột (máy đánh bột) hoạt động bằng cách chuyển động các cánh gạt (thanh đánh trộn) bên trong của bồn trộn để đảo các loại bột trộn này nhào trộn đều với nhau. Với chuyển động lắc của bồn và chuyển động ngược chiều của các cánh gạt làm cho quá trình trộn đạt hiệu

quả cao hơn.

Hình 2.18. Máy trộn

Máy trộn bột (máy đánh bột) có ưu điểm: cấu tạo khá đơn gian, tiện lợi cho việc vệ sinh máy sau khi trộn và các bộ phận khác tiếp xúc với nguyên liệu đều được thiết kế bằng thép không rỉ để tạo ra những sản phẩm an toàn về vệ sinh. Với các thao tác vận hành thật đơn giản, ít tiêu hao năng lượng, với độ bền cao và bảo trì dễ dàng.

2.3.3. Máy cắt thịt

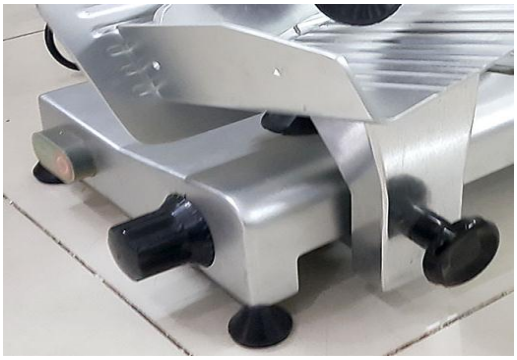
Máy cắt thịt được sử dụng để cắt thịt đông lạnh, thịt chín, thịt nguội.

Hình 2.19. Máy cắt thịt

**** Một số bộ phận chính của máy cắt thịt***

- *Lưỡi dao:* Lưỡi dao làm từ thép nguyên khối khó mẻ gãy khi sử dụng, có độ bền cao sử dụng lâu dài. Lưỡi dao có dạng hình dĩa tròn được gắn phía bên phải của máy.

Hình 2.20. Lưỡi dao



Hình 2.21. Núm điều chỉnh

- *Núm chỉnh độ dày mỏng khi cắt:* Phía bên trái của máy được trang bị núm vặn điều chỉnh độ dày mỏng của thịt, phía trên núm có các con số tương ứng với độ dày của lát cắt ra theo đơn vị mm có thể điều chỉnh độ dày từ 1mm đến 12mm. Bên cạnh núm chỉnh độ dày còn có nhóm các nút công tắc, đối với máy bán tự động máy có 2 nút công tắc on/off được bọc trong nhựa dẻo cách điện đảm bảo an toàn cho người sử dụng kể cả khi tay tẩm ướt.

- *Máng trượt thịt và tay đè:* Máng trượt là bộ phận để thịt lên trên trước khi thực hiện động tác cắt thái thịt, khi đã cho thịt lên máng trượt, dùng tay đè để đè vào thịt giúp cố định thịt tại chỗ không bị trượt ra ngoài khi cắt.

2.3.4. Máy ép

Máy ép dùng trong chế biến món ăn, pha chế đồ uống chủ yếu để ép trái cây, rau củ,... Sản phẩm thu được gồm hỗn hợp nước ép và bã.

Máy ép gồm có các bộ phận chính: mô tơ tốc độ cao, mâm xay với nhiều loại lưỡi dao và lưới vắt hoặc trục vít ép, nắp máy có ống tiếp nhiên liệu, xay hứng nước ép và xả bã.

Hình 2.22. Máy ép

Bộ phận làm việc chính của máy ép trái cây gồm 2 bộ phận:

- Mâm xay với nhiều loại lưỡi dao và lưới lọc (máy ép thường)

- Trục vít và lưới lọc (máy ép chậm)

**** Nguyên lý hoạt động***

Khi làm việc, khi cho nguyên liệu cần ép (trái cây) vào cửa tiếp liệu, xuống ống dẫn vào mâm xoay (trục ép), mâm xay sẽ chạy với tốc độ rất cao (gần 2.400 vòng/phút) giúp hoa quả

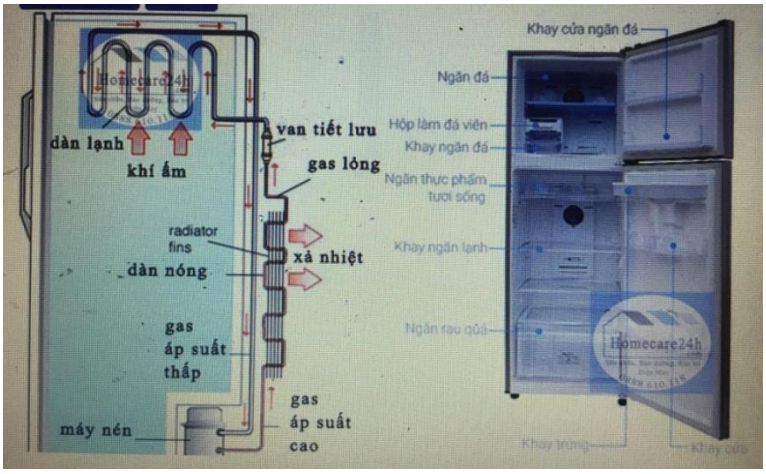
được mài nhỏ dần và tách nước ra khỏi phần bã nhờ lực ép ly tâm. Hoặc dưới tác dụng của lực ép từ trục ép với vận tốc khoảng 85 vòng/phút, nước ép được tách ra khỏi nguyên liệu quả và được thu hồi qua cửa thu nước ép, bã.

2.4. Một số thiết bị chế biến lạnh

2.4.1. Tủ lạnh

Dùng để bảo quản các loại thực phẩm: Rau, củ, quả, thịt cá, và một số nguyên liệu khác khi chưa dùng đến 15 tùy theo từng loại nguyên liệu.

Một tủ lạnh bao giờ cũng gồm hai phần chính là hệ thống làm lạnh và khung (vỏ cách nhiệt). Hai phần này được ghép với nhau sao cho gọn gàng tiện lợi nhất cả về mặt chế tạo, bao bì, đóng gói, vận chuyển, vận hành, sử dụng và mĩ quan.



Hình 2.23. Cấu tạo tủ lạnh

** Nguyên lý hoạt động:*

Gas sau khi được nạp vào hệ thống lạnh nhờ máy nén nén ở áp suất cao, lúc này gas ở trạng thái lỏng. Sau đó gas theo đường ống qua van tiết lưu để giảm áp suất và chuyển thành thể khí, trong quá trình này gas thu nhiệt nên gas có nhiệt độ rất thấp. Tiếp đó gas lạnh đến dàn lạnh để làm lạnh nguyên liệu trong các ngăn lạnh của tủ lạnh hoặc làm lạnh không khí (đối với tủ lạnh làm lạnh gián tiếp). Sau khi không khí được làm lạnh, không khí lạnh đi làm lạnh nguyên liệu trong các ngăn lạnh của tủ lạnh. Khi gas lạnh đi làm lạnh nguyên liệu hoặc làm lạnh không khí sẽ nhận nhiệt từ đó làm cho gas nóng lên. Tiếp theo gas được máy nén nén qua dàn nóng để tải nhiệt ra môi trường bên ngoài và tiếp tục chu kỳ mới.

2.4.2. Tủ mát

Hình 2.24. Tủ mát

Tủ mát thường dùng để trưng bày các sản phẩm sau khi đã chế biến như bánh kem, các loại hoa quả, thịt, cá, trứng,.. trong các nhà hàng, siêu thị,..

Cấu tạo các bộ phận và nguyên lý làm mát của tủ mát giống như tủ lạnh, tuy nhiên nhiệt độ trong tủ mát cao hơn tủ lạnh. Nhiệt độ tủ mát khoảng 5÷100C tùy theo từng loại sản phẩm làm mát.

2.4.3. Kho lạnh

Kho lạnh dùng để bảo quản các loại thực phẩm, nông sản, rau quả, các sản phẩm của công nghiệp hoá chất, công nghiệp thực phẩm, công nghiệp nhẹ vv…

Theo nhiệt độ người ta chia ra:

- Kho bảo quản lạnh: Nhiệt độ bảo quản thường nằm trong khoảng -2^{o}C đến 5^{o}C. Đối với một số rau quả nhiệt đới cần bảo quản ở nhiệt độ cao hơn (chuối > 10^{o}C, chanh > 4^{o}C). Nói chung các mặt hàng chủ yếu là rau quả và các mặt hàng nông sản.

- Kho bảo quản đông: Kho được sử dụng để bảo quản các mặt hàng đã qua cấp đông. Đó là hàng thực phẩm có nguồn gốc động vật. Nhiệt độ bảo quản tuỳ thuộc vào thời gian, loại thực phẩm bảo quản. Tuy nhiên nhiệt độ bảo quản tối thiểu cũng phải đạt -18^{o}C để cho các vi sinh vật không thể phát triển làm hư hại thực phẩm trong quá trình bảo quản.

* Chọn nhiệt độ bảo quản:

Nhiệt độ bảo quản thực phẩm phải được lựa chọn trên cơ sở kinh tế kỹ thuật. Nó phụ thuộc vào từng loại sản phẩm và thời gian bảo quản của chúng. Thời gian bảo quản càng lâu đòi hỏi nhiệt độ bảo quản càng thấp.

Hình 2.25. Một số kho lạnh

Đối với các mặt hàng trữ đông ở các nước châu Âu người ta thường chọn nhiệt độ bảo quản khá thấp từ -25^{o}C đến -30^{o}C, ở nước ta thường chọn trong khoảng -20^{o}C ± 2^{o}C. Các mặt hàng trữ đông cần bảo quản ở nhiệt độ ít nhất bằng nhiệt độ của sản phẩm sau cấp đông tránh không để rã đông và tái kết tinh lại làm giảm chất lượng sản phẩm.

2.4.4. Máy làm kem

Máy làm kem cùng với máy làm đá, tủ lạnh, tủ đông là những sản phẩm làm lạnh không thể thiếu trong các nhà hàng, khách sạn lớn. Trong số đó, có máy làm đá và máy làm kem là thiết bị sản xuất, còn hai loại kia là dùng để bảo quản.

Ngày càng có nhiều loại máy làm kem xuất hiện trên thị trường. Các loại máy làm kem này tạo ra sản phẩm có chất lượng cao, nên được đông đảo người tiêu dùng chấp nhận sử dụng. Có không ít nhà hàng, khách sạn sử dụng máy làm kem để phục vụ khách hàng tại chỗ. Máy làm kem có nguyên lý làm lạnh, lạnh đông tương tự như tủ lạnh.

Máy có cấu tạo 3-6 cần gạt kem bằng inox, 3-6 vòi với các màu kem khác nhau tạo tính đa dạng cho sản phẩm kem mà bạn kinh doanh. Ngoài ra, thiết kế này còn giúp bạn có thể lấy cùng lúc nhiều ly kem tiết kiệm thời gian.

Hình 2.26. Máy làm kem

2.5. Thực hành tháo lắp, bảo dưỡng và vận hành các thiết bị tại xưởng thực hành

- Quan sát cấu tạo của các thiết bị trong xưởng
- Tiến hành tháo lắp các thiết bị trong xưởng
- Chạy không tải thiết bị trong xưởng
- Vệ sinh các thiết bị trong xưởng

3. Sử dụng các dụng cụ nhà bếp

3.1. Sử dụng dao-thớt

3.1.1. Dao

Dao là một dụng cụ vô cùng quan trọng trong bếp. Đối với những người đầu bếp chuyên nghiệp, việc có một bộ dao của riêng mình giống như một người họa sĩ có một bộ dụng cụ vẽ tâm đắc vậy. Họ sẽ thường xuyên mang theo mình tới các cuộc thi, các buổi làm khách mời cho các show ẩm thực, dùng trong bếp studio của riêng họ, vv…, và tất nhiên rồi, họ sẽ không happy khi phải dùng dao của người khác hoặc chia sẻ dao của mình với người khác.

Hình 2.27. Dao

Một số loại dao thông dụng trong nhà bếp như:

CHEF'S KNIFE – DAO ĐẦU BẾP

Hình 2.28. Dao đầu bếp

Đây được gọi là dao đa dụng vì nó được dùng vào hầu hết các công việc cắt thái gọt. Dao này có phần lưỡi thường dài trong khoảng 15cm – 35cm, bề rộng lưỡi khoảng 4cm, phần đầu nhọn của dao thường cong lên. Dao này thường có độ nặng vừa phải để hỗ trợ lực khi cắt nhưng không bị quá nặng nên chúng ta có thể sử dụng lâu mà không mỏi tay. Lưỡi dao càng dài thì càng khó dùng nhưng lại giúp chúng ta thái được nhanh hơn. Nếu tay bạn nhỏ thì không nên dùng loại dao quá dài.

PARING KNIFE – DAO GỌT

Hình 2.29. Dao gọt

Đúng như tên gọi của nó, đây là loại dao nhỏ chiều dài thường từ 6-10cm, gọn gàng, với lưỡi nhỏ, ngắn và sắc, đầu nhọn, để giúp chúng ta gọt các loại rau củ quả được dễ dàng. Về hình dạng thì trông nó giống như Chef's knife nhưng nhỏ hơn nhiều. Khi cần cắt tỉa những chi tiết rau củ thật nhỏ để trang trí, người ta sẽ dùng loại dao này để có thể cắt được như ý.

BONING KNIFE – DAO LỌC XƯƠNG

Hình 2.30. Dao lọc xương

Tên của loại dao này đã cho thấy ngay công dụng của nó rồi. Lưỡi dao này thường rất mỏng và mềm dẻo để có thể uốn cong và lách dễ dàng vào những ngóc ngách của xương để lọc phần thịt của cá hoặc các loại thịt ra khỏi xương của chúng. Chiều dài của dao này từ khoảng 13-18cm. Độ mềm dẻo của lưỡi dao cũng có thay đổi theo từng loại, ví dụ dao để lọc xương cá thì thường có lưỡi mềm và dẻo hơn. Lưỡi lọc thịt gà thì bớt mềm dẻo hơn một chút, và loại cứng hơn một chút thì được dùng để thái lát thịt bò.

DAO CẮT BÁNH MÌ (BREAD KNIFE)

Hình 2.31. Dao cắt bánh mỳ

Như tên gọi của nó, dao cắt bánh mì với lưỡi dao răng cưa đặc trưng giúp bạn có được những lát bánh cực kì gọn gàng mà vẫn giữ được hình dạng như mới vừa ra lò. Không những vậy, loại dao này còn là vị cứu tinh khi bạn cần cắt các loại quả vỏ trơn, bóng (cà chua, chanh dây, ớt chuông…) trong lúc dao đầu bếp đang "xa tầm tay" bạn. Bởi lưỡi dao của dao cắt bánh mì sẽ tránh được tình trạng trơn trượt khi cắt.

CLEAVER – DAO PHA

Đây là loại dao có lưỡi to bản dày và rất nặng, chúng ta thường thấy chúng ở những hàng thịt. Chúng thường được dùng để chặt xương hoặc cắt những tảng thịt lớn. Trong nhiều căn bếp ở VN cũng thường có loại dao này để chặt thịt gà.

Hình 2.32. Dao pha

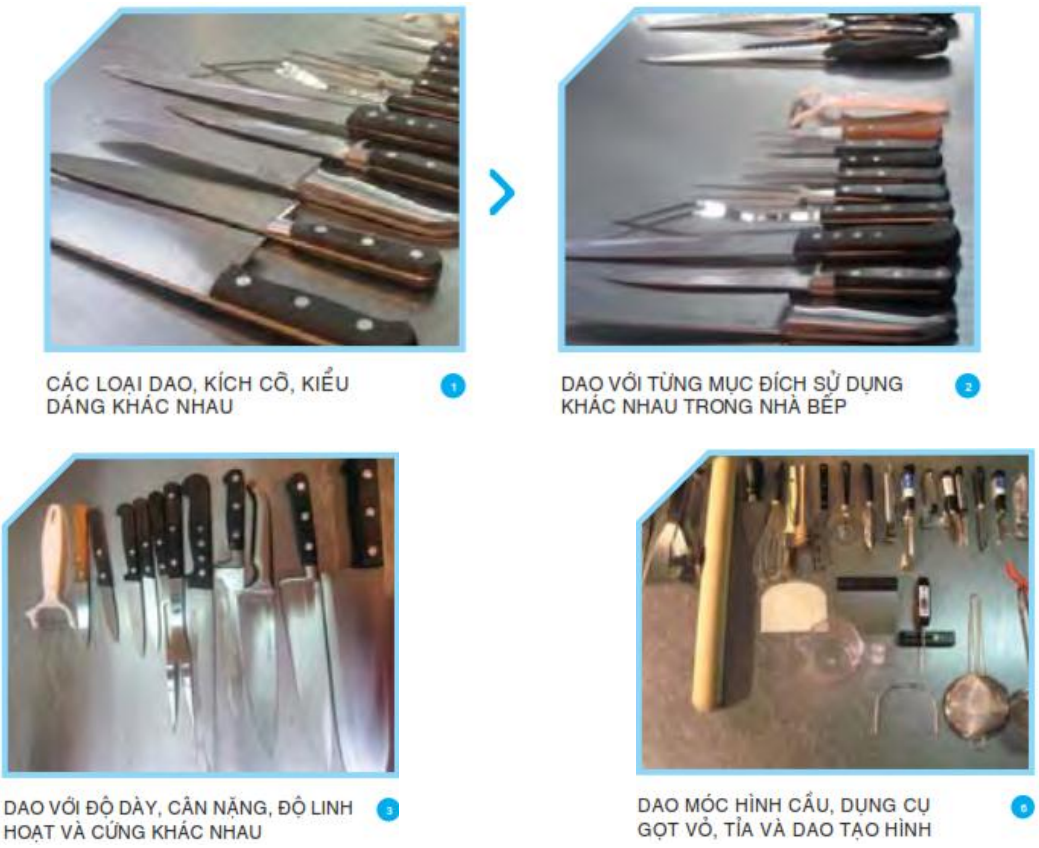
DAO GỌT HÌNH MỎ CHIM (BIRD'S BEAK KNIFE)

Tuy có kiểu dáng tương tự như dao tỉa nhưng dao gọt hình mỏ chim (bird's beak knife) lại được nhiều đầu bếp chuyên nghiệp yêu thích và sử dụng hơn do có phần lưỡi dao cong lên (hoặc xuống).

Dao chủ yếu để gọt vỏ các loại trái cây như xoài, kiwi, táo,… hoặc dùng để cắt những vỏ

chanh mỏng và liền mạch. Đặc biệt, con dao nhỏ sắc bén này sẽ giúp bạn gọt vỏ xoắn ốc nhanh, gọn và chuẩn xác.

Hình 2.33. Dao gọt hình mỏ chim



Hình 2.34. Các lại dao làm bếp

3.1.2. Thớt

Thớt là dụng cụ để đặt các nguyên liệu khi cắt thái.Thớt có nhiều kích thước to nhỏ khác nhau.

- Thớt to: có chiều dài 50÷60 cm, dày từ 10÷20 cm, chuyên dùng để băm, chặt những nguyên liệu cứng, to.

- Thớt vừa và nhỏ: có chiều dài 30÷40 cm, dày từ 6÷10 cm, chuyên dùng để cắt thái nguyên liệu mềm và nhỏ.

- Các loại thớt với các màu sắc như sau:

+ Thớt màu trắng: bánh mì, phô mai

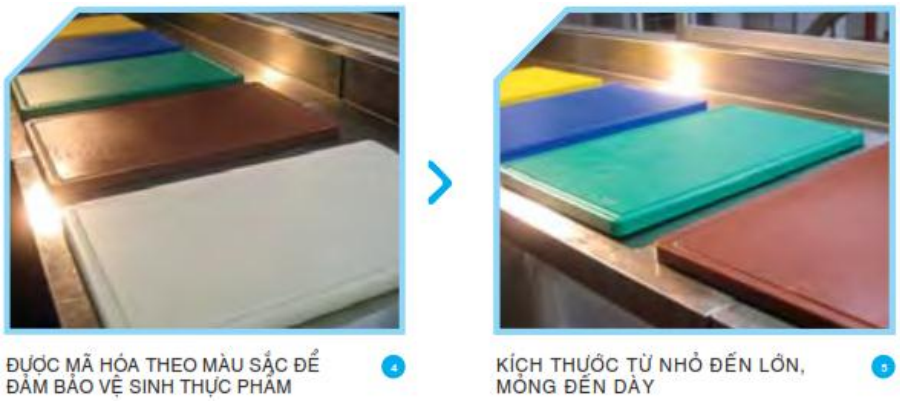
+ Màu xanh lá cây: Rau và trái cây

+ Màu nâu: Thịt chín

+ Màu đỏ tươi: thịt đỏ (thịt bò...)

+ Màu vàng: thịt gia cầm (gà, vịt...)

+ Màu xanh da trời: Cá và hải sản



Hình 2.35. Các loại thớt nhà bếp

Tùy vào từng hoạt động có thể chọn thớt thích hợp và thớt phải luôn sạch sẽ. Mỗi một loại thực phẩm nên sử dụng một màu riêng biệt để giảm tối đa nguy cơ nhiễm khuẩn cho thực phẩm.

3.1.3. Các kỹ thuật thao tác với dao-thớt:

a) Cách mài dao

- Thường xuyên lau, giữ gìn đúng cách

- Dao cùn là nguyên nhân gây ra tai nạn, dao sắc sẽ hoàn thành công việc nhanh hơn, ít tốn công và hiệu quả hơn.

- Mài dao bằng đá mài hoặc dũa mài dao, khi mài dao thì để dao chếch khoảng 5-10°→ mài mỗi bên luân phiên 6-7 lần → lau sạch dao bằng vải → Thử độ sắc của dao. Trình tự các bước mài dao như sau:

Hình 2.36. Trình tự mài dao

b) Cách cầm dao:

- Tay thứ nhất cầm chuôi dao (tay phải-tay thuận): Các ngón tay khép lại, nắm quanh cán dao → Giữ cho ngón trỏ gập lại, không thả dọc ngón trỏ theo trục sống dao → Giữ cho ngón cái ấn chắc vào cán dao → Giữ chặt cán dao.

Lưu ý: Ngón trỏ đặt sai vị trí có thể bị trơn trượt khi dùng lực cắt.

Hình 2.37. Thao tác cầm dao sai/đúng

- Tay thứ hai cầm thực phẩm cần thái lên thớt (tay trái): Dùng các ngón tay kẹp chặt thức ăn, đầu các ngón tay cong vào để mặt lưỡi dao chỉ có thể chạm vào các khớp xương trên các ngón tay (nhằm loại bỏ nguy cơ có thể dao cắt vào đầu các ngón tay) → Các khớp xương đóng vai trò chủ đạo cho chuyển động.

Hình 2.38. Thao tác giữ thực phẩm khi cắt/thái

- Thao tác khi cầm dao theo trình tự như sau:

Hình 2.39. Thao tác cầm dao cắt/thái thực phẩm

* Các quy tắc an toàn khi sử dụng dao:

- Chỉ sử dụng dao đúng mục đích

- Giữ dao luôn sắc và sạch, không đùa giỡn bằng dao, cầm cán dao đúng cách (chỉ cầm cán dao, tay giữ nguyên liệu có các ngón tay phải khum lại)

- Khi cầm dao mũi dao phải luôn chĩa xuống dưới.

- Dao đặt trên bàn phải nằm ngang hoặc chiều dọc, không để lưỡi dao lên trên.

- Không để dao nhô ra cạnh bàn.

- Luôn tập trung khi sử dụng dao.

- Để dao không dùng vào bao da/ngăn kéo/hộp, không cố giữ hoặc bắt dao khi dao đang

rơi.

3.1.3. Thực hành các kỹ thuật cơ bản với dao-thớt

- Thực hành mài dao
- Thực hành kỹ thuật cầm dao
- Thực hành cắt thái nguyên liệu với dao-thớt
- Vệ sinh nhà xưởng, dao, thớt
- Sắp xếp dụng cụ.

3.2. Sử dụng chảo

3.2.1. Giới thiệu về chảo

* Các loại chảo

- Chảo Âu
- Chảo Á

* Thao tác xóc chảo

- Khi thao tác 1 tay cầm chảo, ngón tay cái kẹp vào tai chảo, 4 ngón tay còn lại áp phía ngoài chảo (chỗ sát với tai chảo), tay còn lại cầm vá (muôi) hoặc bàn sản.

- Tay cầm chảo đưa ra phía trước hết tầm với, nghiêng 1 góc 45°sau đó giật chảo về phía người đầu bếp rồi tung nguyên liệu lên để nguyên liệu được đảo đều..

- Chảo ở ngang thắt lưng người nấu, phía ngoài thấp hơn 2 cm. Xóc nhẹ nhàng nhưng dứt khoát để thực phẩm không văng ra ngoài.

- Khi xóc chảo thì chảo phải nóng→cho dầu vào→ dầu nóng cho nguyên liệu và bổ sung thêm 1 ít nước → dùng vá đảo đều nguyên liệu → tiến hành xóc chảo.

Chú ý:

- Không xóc khi trong chảo có nhiều nước, nhiều xốt hoặc nhiều dầu (mỡ).

- Tay cầm chảo cần mang găng tay bảo hộ lao động hoặc khăn khô, không dùng khăn ướt vì dẫn nhiệt nhanh dễ gay bỏng tay.

- Không cầm hất chảo lên để tránh nguyên liệu bị bay ra ngoài.

- Nếu bếp có thành bếp thì không cần nhấc chảo lên.

* Sử dụng chảo để chiên cơm, xào mì, xóc chảo, chiên trướng, tráng trứng.

3.2.2. Thực hành kỹ thuật xóc chảo

- Thực hành xóc chảo với cát, sỏi
- Thực hành xóc chảo với nguyên liệu
- Thực hành xóc chảo có lửa
- Vệ sinh nhà xưởng

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu những quy định chung trong việc sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp?

2. Nêu cách sử dụng, vận hành các dụng cụ, thiết bị nhà bếp?

C. Ghi nhớ

- Những quy định chung trong việc sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp
- Cách sử dụng, vận hành dụng cụ, thiết bị nhà bếp

BÀI 3. CẮT THÁI, TẠO HÌNH NGUYÊN LIỆU

Mã bài: 0804001 -03

Giới thiệu:

Một món ăn ngon không những có hương vị hài hòa, đảm bảo dinh dưỡng mà còn phải "ngon mắt" hay nói cách khác là phải có tính thẩm mỹ. Tính thẩm mỹ của món ăn không những được quyết định bởi cách ra món, trang trí món ăn mà còn được quyết định bởi khâu cắt thái, tạo hình nguyên liệu trước khi chế biến. Chính vì vậy, cắt thái, tạo hình trong chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Nó là một khâu không thể thiếu trong qúa trình chế biến món ăn và góp phần quyết định hình thức của sản phẩm.

Mục tiêu:

- Mêu được mục đích cắt thái, tạo hình nguyên liệu;
- Mô tả được một số hình dạng cơ bản khi cắt thái, tạo hình nguyên liệu;
- Thực hiện cắt thái, tạo hình cơ bản được một số loại nguyên liệu đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm ;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Mục đích cắt thái, tạo hình nguyên liệu

Cắt thái tạo hình là một khâu không thể thiếu được trong quá trình chế biến món ăn.

Cắt thái tạo hình nhằm biến đổi nguyên liệu động thực vật sang nhiều hình dạng khác nhau cho phù hợp với kỹ thuật chế biến, làm cho nguyên liệu dễ ngấm gia vị, dễ chín và tăng tính thẩm mỹ của món ăn.

Kỹ thuật cắt thái gồm nhiều phương pháp khác nhau như băm, chặt, lạng, khía, khoét, cắt,..., tất cả đều nhằm làm cho nguyên liệu chế biến phù hợp với từng phương pháp nấu ăn, làm nổi bật tính mỹ thuật của món ăn.

2. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật cắt thái, tạo hình

2.1. Phù hợp với yêu cầu chế biến và tính thẩm mỹ của món ăn

- Việc cắt thái tạo hình nguyên liệu phụ thuộc vào thời gian chế biến: Với những món ăn có thời gian chế biến nhiệt ngắn như: xào, thái, nhúng,... nguyên liệu phải được thái mỏng, nhỏ để dễ chín và ngấm đều gia vị. Với những món mà thời gian chế biến nhiệt dài như ninh,hầm, kho… thì phải thái to, dày để không bị nát, nhừ sau khi nấu.

- Cắt thái góp phần đáng kể trong việc nâng cao giá trị thẩm mỹ của món ăn, vì vậy khi cắt thái cần phải:

+ Cắt thái nguyên liệu thật đều đặn, các miếng nguyên liệu sau khi cắt thái không được dính vào nhau.

+ Đường nét đẹp, miếng cắt"vuông thành sắc cạnh"

+ Trong cùng 1 món ăn, có thể có nhiều mẫu hình khác nhau để nâng cao tính thẩm mỹ của món ăn nhưng tỷ lệ to, nhỏ, dày, mỏng phải tương xứng.

Ví dụ: với món xào thập cẩm: nguyên liệu phải được thái theo hình dạng nhất định và phối hợp sao cho màu sắc hài hoà.

2.2. Phù hợp với tính chất từng nguyên liệu

Nguyên liệu dùng nấu ăn có nhiều tính chất khác nhau: có loại già, non; loại mềm, cứng; có loại giòn, dai; có xương, không xương,.... vì vậy phải vận dụng kỹ thuật cắt thái cho phù hợp với từng loại món ăn. Nếu cắt thái không đều sẽ có miếng chín trước (mỏng), miếng dày còn

sống.

Ví dụ:

* Loại nguyên liệu cứng, có xương áp dụng phương pháp chặt; Loại mềm, non, không xương áp dụng phương pháp thái; Khối lớn cần csmieengs to bản thì sử dụng phương pháp lạng… Hành, tỏi cần loại nhỏ vụn áp dụng phương pháp băm, nghiền…

* Trong món xào:

- Nếu dùng thịt thì thái mỏng, to bản, ngang thớ.

- Nếu là thịt con vật già, thì phải dần, đập cho mềm mới thái.

- Nếu là cá thì thái dày để cá không bị nát.

2.3. Sử dụng nguyên liệu 1 cách hợp lý

Sử dụng nguyên liệu hợp lý để đạt hiệu quả cao trong kinh doanh là 1 yêu cầu quan trọng. Muốn vậy, phải tính toán chính xác để toàn bộ nguyên liệu đều được sử dụng hết dù là cắt thái ở hình dạng nào.

Nếu cùng 1 loại nguyên liệu đem chế biến nhiều món khác nhau thì việc tính toán pha khối cắt thái cho từng món sẽ dễ dàng hơn.

3. Các phương pháp cắt thái

3.1. Thái

Thái là 1 trong những phương pháp cắt thái quan trọng và thông dụng nhất, thường áp dụng cho các nguyên liệu mềm, không xương như thịt, cá đã lọc xương, rau, củ, quả, bánh phở…

- Có nhiều cách thái: Thái đứng dao, thái nghiêng, thái đẩy, thái kéo, thái đẩy ra kéo vào, thái nghiền, thái vát…

+ Thái đứng dao là phương pháp thái mà lưỡi dao luôn tạo với mặt phẳng thớt 1 góc vuông, phương pháp này thường áp dụng thái các nguyên liệu dày, có độ cứng nhất định.

+ Thái nghiêng dao là phương pháp thái mà lưỡi dao luôn tạo với mặt phẳng thớt 1 góc nhọn, phương pháp này thường áp dụng thái các nguyên liệu dày, có độ cứng nhất định.

+ Thái vát là phương pháp thái mà lưỡi dao luôn tạo với mặt phẳng thớt 1 góc nhọn, phương pháp này thường áp dụng thái các nguyên liệu mỏng, hoặc tạo ra các miếng nguyên liệu có kích thước to bản.

+ Thái đẩy ra kéo vào là phương pháp thái mà lưỡi dao lưỡi dao đưa đi đưa lại như cưa, nguyên liệu thường ở dạng mỏng nhưng to bản, áp dụng để thái chỉ trong các món nộm, trộn như thái su hào, thái hoa chuối, thái giò lụa…

+ Thái vát móng lợn là phương pháp thái tạo ra 2 nhát cắt và 1 mặt cong vốn có của nguyên liệu, áp dụng cho các nguyên liệu dạng củ như khoai sọ, cà rốt, khoai tây…

+ Thái nghiền là phương pháp thái mà mũi dao để cố định trên mặt thớt, lưỡi dao di chuyển thành hình vòng cung đưa đi đưa lại làm nhỏ nguyên liệu, nguyên liệu thường ở dạng mỏng, nhỏ như ớt, gừng, tỏi, sả…

- Dụng cụ: Dao phở, dao bài to, thớt.

- Đặc điểm: Khi thái mặt phẳng dao và mặt phẳng thớt tạo thành 1 góc vuông hoặc 1 góc nhọn.

Để thao tác được dễ dàng và an toàn, thớt cần được kê chắc chắn trên mặt bàn bằng phẳng, có thể dùng thêm khăn mềm để lót dưới thớt. Một tay cầm chắc cán dao, cổ tay thả lỏng, tay còn lại giữ chắc nguyên liệu, 2 tay phối hợp nhịp nhàng uyển chuyển.

3.2. Lạng

Là phương pháp cắt thái cơ bản, tỷ mỷ, đòi hỏi kỹ thuật tương đối cao nhằm làm cho nguyên liệu thành những miếng có tiết diện rộng hơn. Nguyên liệu đem lạng gồm các loại củ, quả hoặc thịt cá đã lọc xương…

- Phương pháp lạng: Lạng trở ra, lạng trở vào, lạng chếch, lạng tròn, lạng giắt dây…

+ Phương pháp lạng ngang (lạng trở ra, lạng trở vào) là phương pháp thái mà lưới dao luôn song song với mặt phẳng thớt. Kỹ thuật như sau: 1 tay tì lên nguyên liệu, một tay cầm dao đưa từ ngoài vào trong, lưới dao song song với thớt, mỗi lần tách ra 1 miếng nguyên liệu ở dạng mỏng, to bản.

+ Phương pháp lạng chếch là phương pháp cắt thái mà lưỡi dao tạo với mặt phẳng thớt 1 góc nhọn. Phương pháp lạng chếch khác với thái nghiêng dao ở chỗ 1 tay tỳ lên nguyên liệu, 1 tay đưa dao, lạng chếch thì dao đưa vào long còn thái nghiêng dao thì dao đưa ra ngoài.

+ Phương pháp lạng tròn là phương pháp lạng mà lưỡi dao đưa từ ngoài vào trong nguyên liệu một đường tạo ra sản phẩm dài. Phương pháp này áp dụng cho nguyên liệu có hình trụ dài.

+ Phương pháp lạng giắt dây là phương pháp lạng tạo ra những miếng nguyên liệu có tiết diện to, rộng hơn kích thước ban đầu. Phương pháp này thường áp dụng cho các món có kích thước to bản hoặc tạo ra những nguyên liệu có kích thước rộng để làm vỏ bao gói các nguyên liệu khác.

- Đặc điểm: Khi lạng mặt phẳng dao song song với mặt phẳng của thớt hoặc tạo với thớt 1 góc cố định.

- Nguyên liệu sau khi lạng thường là những lát mỏng, to bản.

- Dụng cụ dùng để lạng gồm dao phở hoặc dao bài loại sắc, lưỡi dao sắc, lưỡi dao mỏng, thớt đủ rộng.

3.3. Khía

Là phương pháp cắt thái các nguyên liệu mềm hay không xương nhưng không làm cho nguyên liệu đứt hẳn. Tác dụng của khía là làm cho nguyên liệu dễ chin, dễ ngấm gia vị, hình thức đẹp.

- Có nhiều cách khía: khía đứng dao và khía nghiêng dao

+ Khía đứng dao: Thường áp dụng với các nguyên liệu dày;

+ Khía nghiêng dao: áp dụng cho những nguyên liệu có kích thước mỏng.

- Yêu cầu: khía đứt khoảng 2/3 nguyên liệu, không được khía quá nông hay quá sâu. Khía nông không có tác dụng, khía sâu sẽ làm đứt nguyên liệu

- Dụng cụ để khía: dao bài, dao phở và thớt.

- Hình dạng khía: khía vẩy rồng, khía song song, khía chữ thập, khía hình vuông, khía đường thẳng…

- Ứng dụng: Khía thịt, cá (khối lớn hoặc nguyên con)

3.4. Chặt

Là một trong các phương pháp cắt thái dùng lực của cánh tay nhiều nhất. Thường áp dụng phương pháp này để làm đứt rời các nguyên liệu cứng, có xương hoặc không xương, không thái được như chặt thịt quay, thịt gà, vịt, sườn lợn…

- Đặc điểm:

+ Mặt phẳng của dao luôn luôn vuông góc với mặt phẳng của thớt;

+ Dùng lực của cánh tay kết hợp với trọng lượng của dao chặt vào nguyên liệu thật chính xác, dứt khoát.

- Dụng cụ: thớt gỗ lại tốt, dày, dao phay hoặc dao phở loại dày, nặng.

3.5. Băm

Là phương pháp cắt thái thông dụng đòi hỏi kỹ thuật mềm dẻo nhưng dứt khoát, linh hoạt mà dẻo dai. Đối với những người đầu bếp chuyên nghiệp thì thao tác băm còn thể hiện trình độ kỹ xảo nghề nghiệp và nghệ thuật biểu diễn.

- Nguyên liệu sử dụng là các loại thịt, cá không xương hoặc có xương mềm, xương dăm nhỏ. Mục đích làm cho nguyên liệu nhỏ vụn hoặc chuyển sang thể nhuyễn.

- Dụng cụ: Dao phở, dao phay và thớt (có thể băm bằng 1 hoặc 2 dao có trọng lượng, kích thước và hình dáng như nhau, hai tay phối hợp phải cho nhịp nhàng liên tục, không nâng dao quá cao).

- Đặc điểm:

+ Mặt phẳng của lưỡi dao luôn luôn vuông góc với mặt phẳng thớt.

+ Khi thao tác dùng sức 2 tay kết hợp với sự linh hoạt và mềm dẻo của 2 cổ tay.

3.6. Khoét, gọt

- Là phương pháp đơn giản, gọn nhẹ với mục đích là loại bỏ phần không ăn được (như gọ vỏ, khoét bỏ núm, chỗ bị sâu hoặc mầm củ…) ít áp dụng trong nấu ăn.

- Nguyên liệu được cầm trên tay để khoét, gọt. Khi khoét phải nhẹ nhàng và khéo léo tránh để thủng, rách nguyên liệu.

- Thường dùng dao bài hoặc dao mũi nhọn, nhỏ bản để thao tác

3.7. Dần, đập

a. Dần

Là phương pháp làm cho nguyên liệu mềm, dễ ngấm gia vị và dễ chín trong chế biến nhiệt, thường áp dụng với các loại thịt như thịt bò, thịt lợn.

- Dụng cụ: thớt, búa dần hoặc chày hoặc sống dao to.

- Tùy tính chất nguyên liệu (non - già, mềm - cứng, có xương - không xương…) và tùy theo yêu cầu chế biến mà vận dụng dần kỹ hay không kỹ, nhiều hay ít.

- Khi giần chú ý không làm rách nguyên liệu

b. Đập

Là phương pháp cắt thái với thao tác nhanh gọn và dứt khoát như phương pháp băm.

- Ứng dụng: đập hành, tỏi, gừng hoặc thịt đã lọc bỏ xương

- Đặc điểm:

+ Dùng búa hoặc mặt phẳng của dao đập mạnh lên nguyên liệu. Đối với các loại củ tròn (hành, tỏi, gừng…) vừa đập vừa miết để nguyên liệu không bị văng ra ngoài.

+ Cũng có thể dùng để đập cho thịt mềm mỏng, to bản ra.

4. Các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu

4.1. Tạo các loại hình phẳng

a. Hình vuông

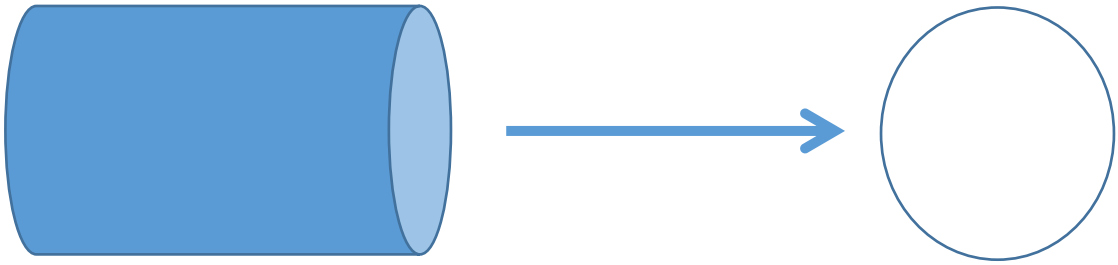
- Đặc điểm: Hình vuông có kích thước 3cm x 3cm x 0,3 cm hoặc có thể dày hơn tùy theo yêu cầu của món ăn. Nguyên liệu cắt thái hình vuông thường dùng trong các món xào nấu hoặc trang trí như su hào, cà rốt, thịt nạc đã lọc xương.

- Thao tác: Khi cắt thái hình vuông phải tạo khối nguyên liệu là hình lập phương có kích thước phù hợp sau đó đặt ngang trên thớt thái thành miếng mỏng có độ dày tùy ý.

b. Hình tròn

- Đặc điểm: Thường sử dụng những loại nguyên liệu có dạng tròn như cà rốt, củ cải… Nguyên liệu được cắt thái hình tròn thường dùng trong các món xào nấu hoặc để trang trí món ăn. Kích thước hình tròn tùy thuộc vào kích thước nguyên liệu

- Thao tác: Sau khi tạo khối trụ đều, đặt ngang trên thớt rồi thái mỏng có độ dày đều thường là 0.3cm.



c. Hình chữ nhật

- Đặc điểm: Có kích thước 4cm x 2.5cm x 0.3 cm hoặc 4.5cm x 3cm x 0.3 cm hoặc có thể dày hơn.

- Thao tác: Nguyên liệu được tạo khối hình hộp chữ nhật sau đó cắt thành hình chữ nhật. Nguyên liệu này thường dùng để xào nấu hoặc trang trí món ăn như su hào, cà rốt, thịt nạc đã lọc xương…

d. Hình con bài

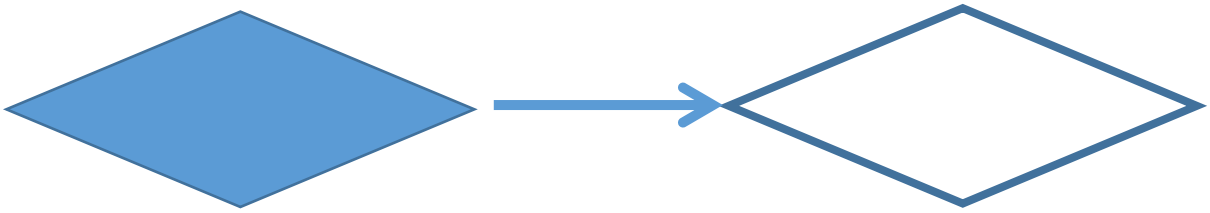
- Đặc điểm: Có kích thước lớn hơn hình chữ nhật 6cm x 4cm x 0.5 cm hoặc 8cm x 6cm x 0.5cm, thường được dùng để cuốn hoặc gói ngoài nhân. Nguyên liệu thái hình con bài là nguyên liệu động vật đã lọc xương như cá, lươn…

- Thao tác: Nguyên liệu được tạo thành khối hình chữ nhật sau đó đặt ngang trên thớt thái thành những miếng nguyên liệu hình chữ nhật có độ dày phù hợp.

e. Hình quả trám

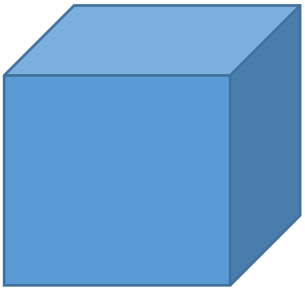
- Đặc điểm: Hình quả trám có đường chéo ngắn từ 2.5 ÷ 3cm, đường chéo dàilà 4.5 ÷ 6cm, độ dày 0.3 ÷ 0.5cm. Nguyên liệu cắt hình quả trám dùng để xào, nấu, trang trí như su hào, cà rốt…

- Thao tác: Nguyên liệu được tạo thành khối hình quả trám sau đó đặt ngang trên thớt thái thành những miếng nguyên liệu hình quả trám có độ dày phù hợp.



4.2. Tạo các loại hình khối

a. Hình lập phương



- Đặc điểm: Nguyên liệu hình lập phương có kích thước 3cm x 3cm x 3cm được áp dụng cắt thái nguyên liệu động vật đã lọc xương như thịt bò, lợn… nguyên liệu thực vật như cà rốt, su hào, củ cải… lại nguyên liệu này được sử dụng trong các món ninh, hầm.

- Thao tác: Từ nguyên liệu tạo khối hình lập phương có chiều dài gấp đôi hoặc gấp ba, sau đó cắt thành 2 hoặc 3 miếng nguyên liệu.

b. Hình móng lợn

- Đặc điểm: Nguyên liệu hình móng lợn có hình dạng đa giác gồm 2 nhát cắt và 1 mặt của nguyên liệu, ví dụ như cắt thái các loại củ tròn như khoai tây, su hào dùng cho món ninh, hầm, nấu canh…

- Thao tác: Từ nguyên liệu củ quả dạng tròn, tạo khối bán cầu, sau đó cắt khối thanh 2 hoặc 4 miếng nguyên liệu.

c. Hình khẩu mía

- Đặc điểm: Nguyên liệu hình khẩu mía có kích thước 2cm x 2cm x 3÷4cm được dùng trong các món luộc, kho, om, nấu. Nguyện liệu cắt thái hình khẩu mía chủ yếu là các loại củ quả có dạng tròn dài như chuối xanh, cà rốt, củ cải, cà tím…

d. Hình con chì (thái que dày)

- Đặc điểm: Nguyên liệu hình con chì có kích thước 1cm x 1cm x 6cm được dùng trong các món nấu, kho, om, rán như su hào, cà rốt, khoai tây…

- Thao tác: Tạo khối hình chữ nhật có kích thước 1cm x 1cm x 6cm, sau đó cắt thành 6 miếng hình quân chì như kích thước trên.

e. Thái chân hương (thái que nhỏ)

- Đặc điểm: Nguyên liệu có kích thước 0.3cm x 0.3cm x 6cm, nguyên liệu thái hình chân hương như khoai tây, cà rốt, củ cải, ngó sen, chuối xanh… được sử dụng trong các món gỏi, rán, nộm…

- Thao tác: Tạo hình khối cố kích thước 0.3cm x 6cm x 6cm, sau đó cắt thành dạng chân

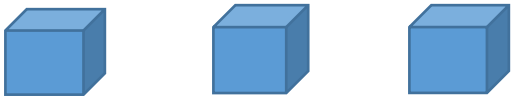
hương có kích thước 0.3cm x 0.3cm x 6cm.

f. Thái chỉ

Nguyên liệu có kích thước nhỏ hơn hình chân hương, nguyên liệu sau khi thái có hình sợi nhỏ, dài được sử dụng trong các món canh, xào, nộm, làm nhân bánh, nhân nem cuốn… Nguyên liệu thường là thịt nạc, củ, quả như su hào, cà rốt, củ đậu, nấm hương, mộc nhĩ, tráng tráng…

g. Thái hình hạt lựu to

- Đặc điểm: Nguyên liệu hình hạt lựu có kích thước 1cm x 1cm x 1cm được dùng trong các món xào thập cẩm, salad, rán… Nguyên liệu thái hạt lựu to gồm su hào,cà rốt, khoai tây, bánh mỳ, trứng tráng…



- Thao tác: Tạo khối hình chữ nhật có kích thước 1cm x 1cm x 5cm, sau đó cắt thành những miếng nguyên liệu có hình hạt lựu to kích thước 1cm x 1cm x 1cm.

h. Hình hạt lựu nhỏ

Nguyên liệu hình hạt lựu nhỏ có kích thước bằng ¼ hình hạt lựu to, được dùng khi trọn làm nhân nhồi, rán, ví dụ như thái mỡ phần, thịt nạc, tôm, cá…

5. Một số lưu ý khi cắt thái, tạo hình nguyên liệu

5.1. Để riêng thực phẩm cũ và mới

Thực phẩm (món ăn) mới có thể trở nên không an toàn nếu bị lẫn lộn với thực phẩm (món ăn) cũ vì thực phẩm cũ có thể chứa các vi sinh vật gây ngộ độc, chúng sẽ nhiễm sang thực phẩm mới khi trộn hai loại với nhau.

Để đảm bảo không một sinh vật nào trong thực phẩm cũ nhiễm sang thực phẩm mới thì cần phải để riêng biệt hai loại thực phẩm này.

Ví dụ: Không trộn lẫn cơm vừa mới nấu với cơm đã nấu từ ngày hôm qua, nhất là vào mùa hè.

5.2. Để riêng thực phẩm sống và chín

Thực phẩm sống như thịt, hải sản, rau quả tươi sống đều có thể có các sinh vật ngộ độc. Chẳng hạn, đối với thịt sống thì các sinh vật gây ngộ độc thường xuất phát từ gân động vật và lây nhiễm sang thịt sống trong khi giết mổ; hải sản tươi sống cũng có thể bị nhiễm các sinh vật gây ngộ độc, đặc biệt nếu nuôi trồng ở vùng nước ô nhiễm. Các nhuyễn thể (trai, sò, hầu, điệp) được nuôi bằng nước đã qua lọc nhưng chúng vẫn có thể lưu giữ lại các sinh vật gây ngộ độc có trong nước. Đối với rau quả tươi thì rất dễ bị nhiễm sinh vật gây ngộ độc trong đất, trong nước tưới ô nhiễm hoặc phân chuồng bón cây.

Vì vậy, để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín là rất quan trọng, điều này đảm bảo không một sinh vật gây ngộ độc nào trong thực phẩm sống lây sang thực phẩm chín.

5.3. Sử dụng nguyên liệu một cách hợp lý

Các nguyên liệu cắt thái ra dù ở dạng nào cũng phải sử dụng toàn bộ nên cần phải tính toán trước khi cắt thái cho chính xác rồi vận dụng phương pháp cắt thái khác nhau đối với từng loại nguyên liệu, tránh lãng phí

Ví dụ: Món dưa góp: nguyên liệu chính là su hào, cà rốt, ... sau khi cắt tỉa thành hoa lá phức

tạp, phần thừa thì tận dụng chế biến nhiều món khác như súp rau (nguyên liệu được thái nhỏ hoặc nghiền nát).

Việc sử dụng các nguyên liệu trong kỹ thuật cắt thái cần quán triệt các yêu cầu trên để vừa tiết kiệm nguyên liệu lại vừa tiết kiệm thời gian.

Để đạt được mục đích trên cần:

- Để thực phẩm sống và chín vào các dụng cụ chứa riêng biệt.

- Dùng các dụng cụ riêng biệt cho thực phẩm chín hoặc phải rửa sạch và làm khô trước khi dùng cho thực phẩm chín.

- Bất cứ khăn lau nào đã sử dụng cho thực phẩm sống đều không được sử dụng cho thực phẩm chín.

- Những thực phẩm không qua nấu chín khi ăn thì không để cùng khu vực với thực phẩm sống.

- Rau quả trước khi sử dụng phải được rửa kỹ để làm sạch hết các chất bẩn.

6. Thực hành cắt thái, tạo hình một số nguyên liệu

- Cắt/thái cà rốt, củ cải theo các hình dạng nhất định: cắt mỏng, cắt sợt, cắt hạt lựu, cắt quân chì...

Bảng 3.1. Bảng tiêu chuẩn cắt/thái hình dạng một số loại rau củ

Hình dạng	Hình thức	Kích thước	Ứng dụng
Hình khối vuông	Cắt thành từng khối lớn	3 x 3 x 3 cm	Dùng cho món hầm hoặc om
Hình con chì	Cắt thành từng dải lớn	1 x 1 x 6 cm	Dùng cho món hầm, om hoặc nấu lẩu
Hình hạt lựu	Cắt miếng có dạng hình khối nhỏ	- Lớn: (1 x 1 x 1) cm - Nhỏ: Phụ thuộc vào tiêu chuẩn món ăn	Dùng trong các món sa lát trộn tổng hợp, một số món soup và món xào
Hình móng lợn	Cắt quả hoặc củ bằng 2 nhát dao trên phía đối diện nhau của quả, củ	Các miếng cắt phải có kích thước bằng nhau	Sử dụng cho món hầm,lẩu và thịt om
Hình khối chữ nhật	Các miếng cắt có dạng hình chữ nhật	1.5 x 1.5 x 3.5 cm	Sử dụng cho các món xào và canh
Cắt thành miếng dẹt hình chữ nhật	Hình chữa nhật kích thước lớn hoặc nhỏ	- Lớn: (4÷6 x 6÷8) cm - Nhỏ: (2.5÷3) x (4÷4.5) cm	Sử dụng cho món xào, canh và có thể dùng để cuộn
Hình thoi	Hình thoi kích thước lớn hoặc nhỏ	- Nhỏ: (2.5÷3) cm - Lớn: (4,5÷6) cm	Sử dụng cho món xào, canh và có thể dùng để trang trí
Thái chỉ	Cắt thành từng sợi dài nhỏ	- Có kích thước bằng nhau (0.2x2,5) cm hoặc nhỏ hơn	Sử dụng cho mon sa lát, canh và món xào

- Thực hành các thao tác:

+ Thái, Lạng

+ Chặt

+ Dập nát

+ Bằm

+ Khía

+ Khoét

+ Gọt...

*** Một số lưu ý**:

- *Cách cắt thực phẩm nhanh*: Ấn dao theo hướng xuống và thẳng tới;

- *Cách xắt quân cờ củ hành tây*: Tránh cắt vào gốc hành nên không bị cay mắt, tiết kiệm thời gian;

+ Cắt đôi củ hành rồi bóc sạch vỏ.

+ Ấn lòng bàn tay xuống nửa củ hành để cố định, sau đó cắt 2 đường ngang, chú ý không cắt rời ra.

+ Đặt dao ở gần phần gốc hành rồi cắt các đường dọc xuống.

+ Cắt theo hướng từ ngoài vào đến gốc củ hành để có miếng hành quân cờ nhanh gọn.

- *Băm tỏi*:

+ Đập bẹp tỏi bằng lưỡi dao, sau đó bóc vỏ ra.

+ Xắt tỏi thành miếng to, sau đó dùng 1 tay cắt, tay còn lại ấn vào sống lưỡi dao. Lặp lại cho đến khi được phần tỏi băm như ý.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu mục đích, yêu cầu của kỹ thuật cắt thái, tạo hình nguyên liệu

2. Trình bày các phương pháp cắt thái nguyên liệu

2. Trình bày các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu

3. Nêu một số lưu ý khi cắt thái, tạo hình nguyên liệu

C. Ghi nhớ

- Mục đích, yêu cầu của kỹ thuật cắt thái, tạo hình nguyên liệu

- Các phương pháp cắt thái

- Các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu

- Lưu ý khi cắt thái, tạo hình nguyên liệu

BÀI 4. SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU RAU, CỦ, QUẢ

Mã bài: 0804001 – 04

Giới thiệu:

Rau, củ, quả là nguồn nguyên liệu không những cung cấp cho cơ thể lượng sinh tố phong phú, mà còn cung cấp một lượng xơ đáng kể giúp tăng cường nhu động ruột, làm tăng khả năng hấp thụ thức ăn và đào thải chất cặn bã cho dạ dày. Vì vậy, rau, củ quả là thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của con người. Thêm vào đó, xu hướng ăn chay cũng ngày càng trở nên phổ biến hơn. Do vậy sơ chế và bảo quản nguyên liệu rau, củ, quả phục vụ cho chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng.

Mục tiêu:

- Lựa chọn được nguyên liệu rau, củ, quả đạt yêu cầu;
- Mô tả được quy trình chung sơ chế và bảo quản rau, củ, quả;
- Thực hiện sơ chế và bảo quản được một số loại nguyên liệu rau, củ, quả đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Lựa chọn rau củ quả

* Khi chọn rau củ quả, chủ yếu căn cứ vào thời vụ và mức độ tươi:

- Chọn rau quả chính vụ, tươi, non.
- Màu sắc tự nhiên, không có màu, mùi, vị lạ.
- Không dập nát, sâu, héo úa, úng thối.
- Rau quả tươi và già đúng mức: màu tươi sáng, giòn chắc, cầm nặng tay.
- Rau quả và trái cây có vỏ thẳng, bóng.
- Tránh mua rau củ đã gọt vỏ và cắt sẵn.

Tuy nhiên, tùy theo yêu cầu chế biến mà lựa chọn mức độ non, già khác nhau.

* Cách lựa chọn một số loại rau quả:

- Rau cải xanh: Thời vụ thường từ tháng 9 đến tháng giêng năm sau. Nên chọn loại rau non, lá xanh mỏng, cuộn to - dùng để luộc, nấu canh, xào.
- Rau ngót: Thời vụ từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, chọn lá non mượt, không sâu.
- Bắp cải: Đầu mùa vào khoảng tháng 11, chọn những bắp cuộn chặt, lá dày, đầu khép kín.
- Khoai tây: Chọn củ có vỏ nhẵn, phẳng, ít mắt, không nảy mầm, không bị xanh.
- Rau cải thảo: Chọn cây bẹ to, mập, lá thẳng, cuộn chặt.
- Đủ đủ xanh: Chọn quả nặng, xanh, cuống tươi.
- Cà tím: chọn quả tươi, vỏ nhẵn, tím thẫm, tai dầy, thịt trắng nhạt, non.
- Đậu quả: Chọn quả dẹt, không nổi hạt, tươi, không héo.
- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, có phấn trắng, thịt đặc, hạt chưa già.
- Bí: Có hai loại là bí xanh và bí đỏ:

+ Bí xanh: Chọn quả viền trụ dài, vỏ cứng, có bao bọc lớp phấn, không chọn quả hình dạng không đều.

+ Bí đỏ: Chọn quả tròn, dẹt, có rãnh, màu vàng, thịt quả màu vàng thẫm, cuống quả bền chắc, bí đỏ càng chín càng ngon.

2. Bảo quản rau củ quả

Rau, củ, quả tươi thường ăn ngay, ít khi bảo quản lâu.

Nếu muốn bảo quản vài ngày hoặc bảo quản qua đêm thì bảo quản ở nhiệt độ t°=7÷10°C (nếu có vỏ mỏng) hay trải mỏng ở những nơi thoáng mát, râm (nếu quả có vỏ dày), điều này sẽ giúp chất lượng ít bị thay đổi.

Những loại rau, củ, quả hay bảo quản lâu là khoai tây, hành tỏi khô, dưa chuột, có thể giữ được từ 7÷30 ngày hoặc lâu hơn:

- Khoai tây: Thường trải đều, để trên giá, kệ cách mặt đất 80÷200cm nhưng không có ánh sáng mặt trời để tránh hiện tượng nảy mầm.

- Hành tỏi khô: Thường treo ở trên bếp, những nơi thoáng sạch, khô.

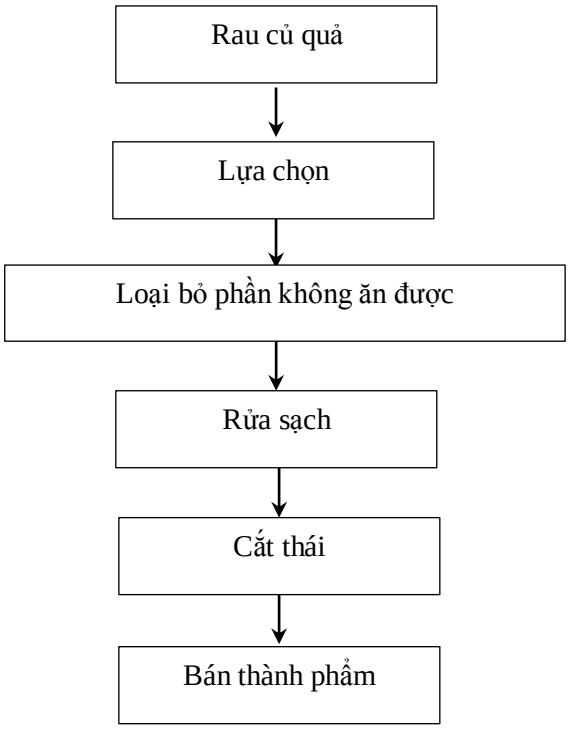
- Dưa chuột: Trong điều kiện cần thiết có thể bảo quản bằng cách vùi trong cát ẩm, không nên để dưa chuột trong tủ lạnh mà không bao gói vì sẽ làm giảm độ giòn và trạng thái không đẹp.

3. Sơ chế rau củ quả

3.1. Quy trình chung

a. Lựa chọn nguyên liệu

Lựa chọn nguyên liệu là khâu đầu tiên nhằm chọn ra những nguyên liệu phù hợp với nhu cầu chế biến về mặt số lượng, khối lượng, tính chất. Cụ thể lấy loai nguyên liệu, số lượng lấy, chất lượng nguyên liệu sử dụng. Lựa chọn nguyên liệu căn cứ vào thực đơn món ăn hay thực đơn bữa tiệc. Việc xác định không đúng, không đủ và không phù hợp sẽ gây lãng phí nguyên liệu hoặc mất thời gian ở khâu chuẩn bị, ảnh hưởng đến năng suất chế biến. Khi lựa chọn nguyên liệu cũng phải linh hoạt, có thể tăng, giảm liều lượng hoặc thêm, bớt các nguyên liệu cho phù hợp với khẩu vị người tiêu dùng, điều kiện cung cấp nguyên liệu trong kho và thị trường.



Hình 4.1. Sơ đồ quy trình chung sơ chế rau, củ, quả

Đối với nguyên liệu rau củ quả cần chọn những nguyên liệu phù hợp với món ăn, số lượng theo thực đơn, cần ưu tiên những nguyên liệu khó bảo quản hay có hiện tượng giảm chất lượng

sử dụng trước.

b. Loại bỏ phần không ăn được

Hình 4.2. Loại bỏ phần cuống, rễ rau

Hình 4.3. Gọt vỏ bí

Căn cứ vào đặc điểm cụ thể của từng loại nguyên liệu mà có các phương pháp sơ chế khác nhau, ví dụ: Đối với rau ăn lá loại bỏ phần bị sâu, úa, vàng, lá già… Đối với rau ăn củ loại bỏ phần vỏ cứng, những phần sâu, hà,úng, thối…

c. Rửa sạch

Sau khi loại bỏ phần không ăn được, nguyên liệu cần được làm sạch trước khi cắt thái để giảm bớt tổn thất dinh dưỡng, vitamin trong quá trình rửa. Để làm sạch có thể rửa nguyên liệu bằng nước sạch nhiều lần hay rửa dưới vòi nước chảy. Đối với nguyên liệu chăm bón bằng phân hữu cơ hoặc bằng phân vi sinh cần ngâm kỹ trong nước có thuốc sát trùng. Khâu rửa ảnh hưởng trực tiếp đến chỉ tiêu vệ sinh và chỉ tiêu dinh dưỡng của nguyên liệu.

Hình 4.4. Rửa rau dưới vòi nước chảy

d. Cắt thái

Nguyên liệu sau khi đã rửa sạch, tùy theo món ăn cụ thể mà cắt thái cho phù hợp, ví dụ: Cà rốt làm nộm thì thái chỉ, luộc thì thái que, nấu thì cắt khối… Khâu cắt thái nguyên liệu quyết định đến chỉ tiêu cảm quan, độ chín và hình thức của món ăn, cắt thái cần tạo ra những sản phẩm ăn uống có chất lượng cao về mặt cảm quan, có tính tính thẩm mỹ, phù hợp với nhu cầu ăn ngon mắt của người tiêu dùng.

3.2. Sơ chế một số loại rau, củ, quả

a. Sơ chế rau ăn lá

- Rau cải bắp: Cải bắp là loại ăn ngon, tỷ lệ thải bỏ ít. Cái bắp thường dùng để luộc, nấu canh, xào, làm dưa… Khi sơ chế cần loại bỏ những phần lá già, úa, cắt từng lá đem rửa sạch, sau đó mới thái để giảm vitamin.

- Cải bẹ xanh: Tương tự như cải bắp, cải bẹ xanh có tỷ lệ thải bỏ ít, có thể dùng để nấu canh, luộc, làm dưa. Cải sơ chế cắt từng bẹ sau đó mới rửa.

- Các loại rau ăn lá khác: Mồng tơi, rau ngót, rau lang… khi sơ chế chọn phần non, bỏ lá già, đối với rau bí thì tước vỏ, rau ngót rửa xong thì vò.

b. Sơ chế rau ăn thân và ăn lá

- Rau muống: Là loại rau phổ biến, hầu như có quanh năm, tỷ lệ thải bỏ ít. Khi sơ chế, ngắt lấy phần non, loại bỏ lá già, úa… Rau muống dùng làm nộm, nấu canh, luộc, xào…

- Rau cần tây: Khi sơ chế nhặt sạch sẽ, bỏ rễ, lá già, úa và tạp chất, rửa sạch, cắt khúc ngắn 3÷4cm. Rau cần dùng để xào tái, nấu canh, làm dưa…

c. Sơ chế rau ăn quả

- Bí xanh (bí đao): Chọn quả nặng, đặc, phẳng, vỏ xanh. Bí sơ chế gọt vỏ, cắt khúc, khoét ruột, cắt miếng dày, mỏng tùy vào món ăn. Bí xanh dùng để xào, nấu canh, nhồi thịt, làm mứt…

- Bí đỏ: Dùng để nấu canh, soup, chè… khi sơ chế bỏ phần vỏ già, cắt miếng, xay nhỏ hay thái lát tùy theo yêu cầu chế biến.

- Mướp: Mướp có 2 loại là mướp hương và mướp trâu. Mướp hương quả nhỏ, vỏ mỏng, ít xơ, màu trắng có mùi thơm như mùi cơm nếp. Mướp chọn loại thẳng, vỏ mỏng, mềm, non, sau đó dùng dao gọt vỏ, rửa sạch, tùy theo kích thước mà cắt thái cho phù hợp. Mướp thường dùng để xào, nấu canh, luộc…

- Các loại đậu quả (cove, hòa lan, đậu đũa…): Chọn loại đậu không non quá cũng không già quá, đậu sowchees bỏ đầu, tước bỏ xơ, rửa sạch, thái ngắn hoặc thái chỉ. Đậu quả dùng để luộc, xào, nấu canh, nấu soup…

- Cà chua: Chọn quả chín mọng, tươi đỏ, đẹp. Sơ chế rửa sạch, cắt ngang quả bỏ hết hạt, khoét bỏ cuống, cắt thái hay nhồi nhân tùy yêu cầu chế biến.

- Su su: Sơ chế gọt vỏ, ngâm vào nước lạnh, rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng theo yêu cầu chế biến. Su su dùng để xào, nấu canh…

- Cà tím: Cà tím sơ chế khoét bỏ cuống, bổ dọc thành miếng dày, mỏng tùy theo yêu cầu, ngâm ngay vào nước lạnh. Cà tím để nhồi thịt thì để nguyên hay bổ đôi, khoét bỏ ruột, đút lò thì cắt miếng… Cà tím dùng để xào, nấu canh, nhồi thịt, đút lò…

- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, trắng, sơ chế cắt bỏ 2 đầu, tùy theo yêu cầu mà gọt vỏ hay để nguyên. Dưa chuột dùng làm dưa góp, salad, ăn sống…

d. Sơ chế rau ăn củ

- Cà rốt: Sơ chế cạo sạch vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến, cà rốt dùng để làm nộm, dưa góp, xào, nấu canh, làm mứt, nấu soup…

- Củ cải: Sơ chế cạo sạch vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến. Củ cải dùng để xào, nấu, luộc, làm dưa… hoặc có thể sấy khô làm các món dầm giấm.

- Su hào: Sơ chế gọt vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến. Su hào để làm nộm, dưa góp, nấu canh, xào…

- Khoai tây: Chọn củ khoai tây không mầm, không mắt, củ cuông, gọt vỏ, ngâm vào nước lạnh, khi chế biến thì vớt ra. Khoai tây dùng để làm mứt, nấu canh, rán, nấu soup, xào…

- Hành tây: Sơ chế lột vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến. Hành tây để chiên trứng, nộm, xào…

3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ rau, củ

a. Những điều cần lưu ý khi sơ chế rau, củ, quả

* Đối với các loại rau ăn thân

- Sử dụng để chế biến nhiệt: Sau khi loại bỏ những phần không ăn được, đem rửa sạch rồi mới cắt thái theo yêu cầu của từng món ăn. Chú ý sau khi cắt thái phải đem chế biến nóng ngay để đảm bảo chất lượng cảm quan của rau,củ.

Ví dụ: Su hào đã cắt thái mà không chế biến ngay, để chờ lâu sẽ bị đắng,…

- Rau ăn sống và làm nộm: Những rau này sau khi thái bỏ phần không ăn được phải rửa sạch dưới vòi nước chảy, cuối cùng ngâm vào nước muối loãng hoặc thuốc tím loãng.

* Đối với các loại củ, quả

- Khoai tây, cà tím, chuối xanh khi gọt vỏ và cắt thái phải ngâm ngay vào nước lạnh để khỏi bị thâm đen.

- Các loại măng tươi: Xé nhỏ vừa, ngâm và luộc bằng nước muối loãng.

- Các loại măng khô: Ngâm bằng nước gạo, sau đó luộc kỹ nhiều lần đến khi nước luộc trong thì thái theo yêu cầu chế biến.

b. Những điều cần lưu ý khi chế biến rau, củ, quả

- Các sản phẩm ăn uống được chế biến từ rau, củ, quả cần đảm bảo được màu sắc, độ chín, giòn (đối với sản phẩm nộm và muối chua), đồng thời đảm bảo hàm lượng vitamin có trong nguyên liệu. Do đó, cần chú ý một số điểm sau:

- Chế biến ngay sau khi thu hái.

- Sau khi cắt thái phải đem chế biến ngay (đun, nấu, trộn muối,…) để làm giảm sự hao hụt vitamin và không làm sản phẩm bị đắng.

- Trong các món nộm, trộn: Phải tách nước ra từ nguyên liệu, có thể thực hiện bằng cách dùng muối, đường hoặc chần bằng nước sôi.

- Khi chế biến món nộm, trộn bằng rau, củ, quả thì cần cắt thái đều và chỉ hoàn thành sản phẩm trước khi dùng 10÷15 phút. Ngoài yêu cầu về mùi vị, sản phẩm cần ráo nước, giòn, trình bày sạch sẽ, thoáng và đẹp.

- Không nấu rau, củ, quả trong các dụng cụ bằng đồng vì sẽ ảnh hưởng xấu đến màu sắc, mùi vị của sản phẩm.

- Đối với rau, củ, quả cần nấu chín, phải đổ nhiều nước, mở vung, cung cấp nhiệt nhanh, khi chín rồi nên dùng ngay.

- Nên chú ý đến thời gian chín của từng loại rau khi nấu hỗn hợp gồm nhiều loại rau, củ, quả: loại nào mau chín cho vào sau để đảm bảo yêu cầu cảm quan của sản phẩm.

- Mỗi loại rau có yêu cầu về mức độ chín khác nhau. Ví dụ: Cần tái, cải nhừ. Một số củ, quả như khoai tây, măng tây,… cần phải có thời gian nấu lâu mới chín.

- Các loại rau gia vị như hành, rau thơm,… thường cho sau cùng vào các món chế biến nhiệt để sản phẩm có mùi thơm.

- Các loại rau, củ, quả luộc có cho gia vị chua thì chỉ cho chất chua vào nước luộc sau khi rau, củ, quả đã chín và vớt ra.

- Đối với những loại rau có chứa nhiều carotenoit trong nguyên liệu: carotenoit sẽ hòa tan vào chất béo. Điều này vừa giúp cho chất béo có màu da cam, vừa làm tăng màu sắc hấp dẫn cho món ăn và giúp tăng khả năng hấp thụ chất béo của cơ thể.

- *Chú ý*: Khi chế biến các món rau, củ luộc, xào thì phỉ gia nhiệt lớn, thời gian nhanh để giữ màu xanh cho rau. Đặc biệt sau khi luộc rau, củ cần phải ngâm nhanh vào thau nước đá lạnh để ổn định trạng thái và màu sắc tự nhiên cho rau củ.

4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu rau củ quả

- Sơ chế và bảo quản xà lách
- Sơ chế và bảo quản cà chua
- Sơ chế và bảo quản cà rốt
- Sơ chế và bảo quản dưa leo
- Sơ chế và bảo quản khoai tây
- Sơ chế và bảo quản khoai môn.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các yêu cầu khi lựa chọn nguyên liệu rau, củ, quả.

2. Nêu cách bảo quản một số nguyên liệu rau, củ, quả thông thường như khoai tây, hành tỏi khô, dưa chuột.

3. Nêu và thuyết minh quy trình chung sơ chế rau, củ, quả.

4. Nêu những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ rau, củ, quả.

C. Ghi nhớ

- Các yêu cầu khi lựa chọn nguyên liệu rau, củ, quả
- Cách bảo quản một số nguyên liệu rau, củ, quả thông thường
- Quy trình chung và thuyết minh quy trình chung sơ chế rau, củ, quả
- Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ rau, củ, quả

BÀI 5. SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU THỦY SẢN

Mã bài: 0804001 - 05

Giới thiệu:

Thuỷ sản là nguồn thực phẩm cung cấp protein hoàn thiện, chất béo, chất khoáng, vitamin,... cho chúng ta. Các món ăn chế biến từ thuỷ sản rất phong phú và đa dạng, trong thực đơn bữa ăn bình thường cũng như đặc biệt hầu hết đều có món ăn thuỷ sản. Khi chế biến món ăn từ thuỷ sản cần nắm vững cách lựa chọn, sơ chế, làm sạch và những đặc điểm cần lưu ý trong chế biến sản phẩm cũng như sử dụng sản phẩm.

Mục tiêu:

- Lựa chọn được nguyên liệu thủy sản đạt yêu cầu;
- Mô tả được quy trình chung sơ chế và bảo quản thủy sản;
- Thực hiện sơ chế và bảo quản được một số loại nguyên liệu thủy sản đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Lựa chọn thủy sản

1.1. Lựa chọn cá

Muốn chọn cá tươi, nên chú ý các điểm sau:

- Chọn những con cá béo, tròn, thân cứng, để trên bàn tay không thõng xuống
- Tròng mắt: sạch, ngời sáng, nhãn cầu lồi, trong suốt, giác mạc đàn hồi.
- Mang: khép chặt, đỏ tươi, không nhớt, không hôi.
- Miệng cá: ngậm cứng, nhìn còn rõ nét.
- Vảy: dính chặt vào thân, khó gỡ, sáng lóng lánh.
- Thịt cá: sáng, săn cứng, có đội đàn hồi, dính chặt vào xương sống.
- Mật cá: lồi và trong, sáng.
- Hậu môn: thụt sâu, màu trắng nhạt.
- Bụng cá: không phồng chướng, không vỡ.
- Riêng đối với cá đồng nên chọn những con còn bơi lội mạnh, vẩy cá bóng, không trầy tróc.

Hình 5.1. Cá tươi

1.2. Lựa chọn tôm, tép

Nói chung, với tôm, tép thì nên chọn:

- Loại còn động đậy, vỏ chiếu sáng, cứng dai và trơn láng.
- Thân hình còn nguyên, trong, không long đốt.
- Đầu dính chắc với thân, không bị thâm đen.
- Màu vỏ không ngả sang đỏ.
- Râu, chân, càng không bị rơi ra.

Trường hợp tôm đã chết nhưng đầu đuôi vẫn hoàn chỉnh, thân vẫn giữ được độ cong nhất định, vỏ còn sáng ánh, thịt còn chắc thì chất lượng vẫn còn tốt.

Nếu tôm ươn thì màu sắc hết bóng bẩy, vỏ rít, thân mềm, đầu gẫy rời khỏi thân, có mùi hôi đặc biệt, có các vết đen hoặc chuyển màu.

Hình 5.2. Tôm tươi

1.3. Lựa chọn cua, ghẹ

Đối với vua, ghẹ, phải chọn con thật chắc mới có thịt nhiều và vị ngon.

Muốn chọn cua, ghẹ chắc, phải lật ngửa cua ra, dùng ngón tay ấn mạnh lên yếm cua, ghẹ, nếu thấy cứng, không lún, yếm to là cua, ghẹ chắc. Cua đực chắc hơn cua cái. Cua cái ăn ngon hơn vì nhiều gạch, gạch lại vàng và béo nhưng nếu gạch vỡ thì không nên ăn.

1.4. Lựa chọn mực

Hình 5.2. Mực tươi

Có hai loại mực là mực nang và mực ống:

- Mực nang hình bầu dục, thân dẹt và dầy. Mực nang tươi thì thịt sáng, trắng như cùi dừa và dày, chắc, không bị nát, lớp màng nâu bao đều bên ngoài.

- Mực ống có thân tròn và dài. Mực ống tươi thì thịt sáng hoặc đỏ ửng, chưa vỡ túi mực, đầu bám chặt và thân.

Mực ươn thì thịt mềm, ngả màu, mùi hôi tanh.

1.5. Lựa chọn ếch, lươn

Với ếch, nên chọn con béo, to, da màu vàng tươi, còn sống.

Với lươn, nên chọn con to, bụng vàng, khỏe, còn sống.

1.6. Lựa chọn nhuyễn thể

Ốc: chọn con còn sống - dùng tay đụng nhẹ vào mài ốc thì ốc sẽ khép khín mài lại. Ốc mập thì mài (mai) ốc nằm gần ngoài vỏ ốc, nếu ốc ốm hay chết thì mài thụt sâu vào bên trong. Ốc thả vào nước nếu chìm là ốc còn sống, nếu ốc nổi là ốc chết. Ốc chết cũng có mùi hôi.

Trai, hến, nghêu: cũng chỉ chọn loại còn sống, đặc điểm khi đụng vào là miệng khép chặt lại.

2. Bảo quản các loại thuỷ sản

Các loại thuỷ sản mua về trong khi chờ chế biến món ăn thì cần được bảo quản, cất giữ như sau:

- Lươn, cua, ốc, trai, hến, nghêu: Có thể nhốt vào hầm đất, bể xi măng, chậu,... để chỗ thoáng mát, riêng lươn cho thêm nước. Cũng có thể sơ chế sạch, đem cất vào tủ lạnh, dùng dần. Nếu thời gian ngắn hơn thì ướp ít muối cũng có thể kéo dài được 1÷3 giờ.

- Đối với tôm, mực: Cần sơ chế làm sạch ngay, sau đó đưa vào tủ lạnh bảo quản. Cũng có thể ướp muối để kéo dài 1÷3 giờ bảo quản trước khi chế biến.

- Đối với cá nước ngọt: Nếu khi mua còn sống thì có thể thả vào chậu nước có nhiều không khí. Nhưng nếu các vừa mới chết thì phải sơ chế sạch, cho vào tủ lạnh dùng dần hoặc ướp muối để kéo dài thời gian bảo quản 1÷3 giờ.

Cách giữ cá tươi lâu đơn giản nhất: nếu mua cá tươi về nhưng chưa có thời gian để chế biến món ăn mà nhà không có tủ lạnh thì nhỏ vào miệng cá 5÷6 giọt rượu, cá sẽ tươi lâu hơn.

3. Sơ chế thủy sản

3.1. Quy trình chung

Thủy sản rất phong phú và đa dạng về chủng loại, mỗi loại có cách sơ chế riêng theo yêu cầu sử dụng, các công đoạn sơ chế như hình 5.4.

3.2. Các bước tiến hành

a. Làm chết thủy sản

Tùy theo những loại thủy sản khác nhau có cách làm chết khác nhau. Chẳng hạn, cà thì đập đầu, ếch hay ba ba thì chặt đầu, lươn thì ngâm muối, dấm hoặc nước nóng,....

b. Làm sạch

Việc làm sạch bao gồm đánh vẩy, bỏ vây, mang, làm sạch nhớt, bỏ vỏ, bỏ mai,... Có loại cần mổ nhưng cũng có loại không cần mổ như cá để nướng, nhồi, lươn để luộc cho món súp lươn.

c. Xử lý cụ thể

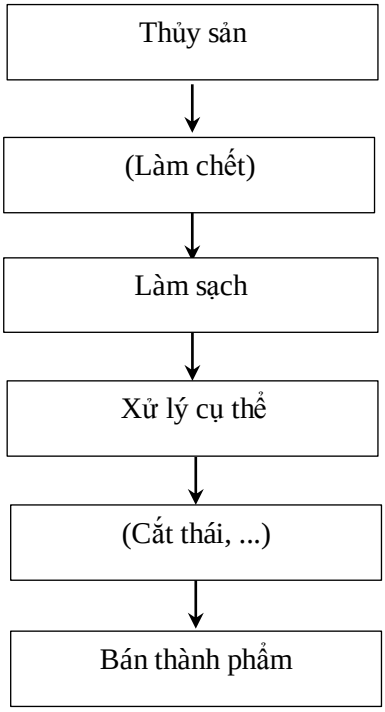
Phụ thuộc vào loại nguyên liệu và cách sử dụng mà pha chế nguyên liệu cho thích hợp. Ví dụng cá hấp để nguyên con hoặc cắt lát, cá om hoặc xốt cay thì lọc miếng hay cắt khúc, cá rán kèm chanh thì lọc thịt, xương; cá làm chả thì bào lấy thịt,....

* Cá nước ngọt

- Cá có vảy không ăn được (cá rô, cá quả, trắm,...): Dùng sống dao đập mạnh vào đầu cho cá chết, dựng dao hay dùng bàn chải đinh đánh vẩy cho sạch theo chiều dọc thân cá. Mổ cá và làm sạch màng đen, cắt bỏ mang và rửa sạch.

- Cá có vẩy ăn được (cá chép, trôi, diếc...): Tương tự như trên nhưng không đánh vẩy

- Cá không có vẩy, da trơn nhớt (cá trê, nheo, chạch...); Hòa nước vôi hay muối loãng 5÷10%, cho cá vào ngâm, bỏ cá ra làm sạch nhớt, rửa sạch. Cá trê không phải mổ chỉ cần khía 2 bên cho ngấm gia vị, bỏ hoa khế trên đầu và 2 cục hoi ở 2 bên cạnh cá.



Hình 5.4. Sơ đồ quy trình sơ chế thủy sản

* Lươn

Lươn cũng dùng nước vôi hay nước muối ấm để lươn quẫy cho ra nhớt sau đó tuốt cho sạch nhớt, rửa lại bằng rượu gừng và rửa sạch bằng nước rồi tùy theo yêu cầu chế biến mà mổ hay để nguyên con.

Mổ lươn: Dùng đinh nhọn cố định đầu lươn sau đó dùng dao mổ (bụng hay lưng) bỏ đầu, đuôi để ninh còn thịt để chế biến món khác.

* Cua

Hào nước vôi hay muối nồng độ 5-10% khuấy mạnh cho của ra hết chấn bẩn, rửa sạch lại bằng nước lã. Bóc bỏ mai và yếm cau, gạt lấy gạch cua ra bát để riêng, dùng nước lã tráng lại cua cho đỡ hôi. Khi giã cua thường cho thêm muối để cua đỡ bắn ra ngoài và khi hòa nước chất ngọt tan nhiều hơn.

* Ốc

Ốc có nhiều loại nhưng trong chế biến ốc nhồi được dùng nhiều hơn cả. Ngâm ốc 1 đêm trong nước vo gạo cho ốc ra hết chất bẩn (không ngâm lâu ốc sẽ mất chất dinh dưỡng). Lấy dao nhọn cậy miệng ốc ra, dùng tay ấn mạnh cho thịt tụt xuống, đập thủng trôn ốc rồi ngâm vào nước vôi loãng 5% khoảng 20÷30 phút rồi vớt ra xóc mạnh 5÷6 lần, cầm từng con vẩy mạnh thịt ốc tụt ra ngoài. Cắt bỏ hoi ở miệng, lấy que nhọn bỏ đường phân đen trên ốc. Bóp qua muối, rửa lại

nhiều lần bằng nước lạnh cho sạch nhớt.

* Ếch

Ếch là thủy sản ngon, có mùi thơm đặc trưng, xương nhỏ và giòn. Khi sơ chế đặt ếch lên thớt, dùng dao chặt đầu (phần dưới mắt). rạch một đường 2-3 cm ở lưng ếch rồi kéo mạnh để lột da ếch. Khía vào bụng ếch (chỗ tiếp giáp với đùi) kéo bỏ nội tạng, chặt chân ếch, đem bảo quản hoặc chế biến tiếp.

* Ba ba

Đặt ba ba lên thớt, cho ba ba cắn chặt vào 1 cái que, lôi mạnh để đầu ba ba thò ra ngoài, dùng dao chặt đứt đầu cho máu chảy ra, dùng bát hứng tiết ba ba. Nhúng ba ba vào nước sôi từ 3÷5 phút, vớt ra cạo sạch phần mai mềm phía xung quanh và phần bụng, đem rửa sạch, khi mổ xong không rửa lại nữa vì trong máu và mỡ của ba ba có chứa chất $(CH_3)N$, khi rửa với nước lã sẽ oxy hóa nhanh có mùi tanh.

Dùng dao khía sâu vào xung quanh mai, phần mai mềm, bóc phần mai cứng (chú ý không làm vỡ ruột ăn sẽ đắng và bị đi ngoài). Lấy dao cắt rút cổ ba ba xuôi về phía đuôi cho nội tạng ra theo, khoét bỏ hậu môn, dùng giấy thấm hay khăn khô lau sạch, loại bỏ lớp mỡ vàng ở 4 đùi ba ba cho đỡ tanh. Trứng ba ba ăn được nhưng nội tạng bỏ đi. Khi tẩm ướp ba ba dùng vỏ quýt tươi hoặc khô để ướp sẽ giảm độ tanh, hôi của ba ba.

3.3. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn từ thuỷ sản

Các loại thủy sản thường dùng là:

- Cá mình tròn: Cá bống, cá mú, cá lóc, cá chình.

- Cá mình dẹt: Cá chim, cá lưỡi trâu, cá rô.

- Tôm: Tôm càng, tôm sú, tôm hùm.

- Cua: Cua đồng, cua biển, cua huỳnh đế, ghẹ.

- Nhuyễn thể: Bào ngư, sò, hến, ốc, hàu, sò điệp.

Một trong những điểm mấu chốt của chất lượng thủy sản sản là phải tươi sống.

Thủy sản rất phong phú về chủng loại nên khi chế biến món ăn từ thuỷ sản cần nắm vững cách lựa chọn, làm chết thủy sản, sơ chế, làm sạch, tẩm ướp,... đúng với từng chủng loại và theo yêu cầu sử dụng.

- Lựa chọn: Thuỷ sản được lựa chọn theo yêu cầu cụ thể của món ăn. Không sử dụng thuỷ sản đã chết để chế biến món ăn (trừ cá mới chết) vì như vậy sẽ có mùi tanh và không ngon.

- Làm chết thủy sản: Tùy theo những loại thủy sản khác nhau có cách làm chết khác nhau. Chẳng hạn, cá thì đập đầu, ếch hay ba ba thì chặt đầu, lươn thì ngâm muối, dấm hoặc nước nóng,....

- Làm sạch: Việc làm sạch bao gồm đánh vẩy, bỏ vây, mang, làm sạch nhớt, bỏ vỏ, bỏ mai,... Có loại cần mổ nhưng cũng có loại không cần mổ như cá để nướng, nhồi, lươn để luộc cho món súp lươn.

- Xử lý cụ thể: Phụ thuộc vào loại nguyên liệu và cách sử dụng mà pha chế nguyên liệu cho thích hợp. Ví dụng cá hấp để nguyên con hoặc cắt lát, cá om hoặc xốt cay thì lọc miếng hay cắt khúc, cá làm chả thì bào lấy thịt,....

- Tẩm ướp: Gia vị được tẩm ướp trước khi chế biến nhiệt (nấu, xào, rán, tần,...) và cần phối hợp đúng gia vị đặc trưng của thuỷ sản. Chẳng hạn canh chua thuỷ sản hay cho hành hoa, ngổ, mùi tàu, thì là,...; Ốc thường nấu với tía tô, mùi tàu, mẻ; Cá om thường với giềng, mẻ, răm, nghệ; Cá xào, hấp có gừng, hành.

Ngoài ra, cần phải lưu ý: Thuỷ sản tươi sống là thực phẩm dễ chín, chín nhanh, vì vậy khi

luộc, nấu, xào, om,... thì phải thao tác nhanh, thời gian gia nhiệt thích hợp, tránh nát, vỡ.

Các món chế biến từ thuỷ sản nên ăn ngay sau chế biến vì ăn nóng mới đảm bảo ngon.

Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng đặc biệt cao. Trứng thường được sử dụng làm nguồn thức ăn cung cấp protein cho người. Bề ngoài của trứng thường có hình bầu dục, hai đầu không cân bằng, một to một nhỏ. Các loại trứng phổ biến nhất là trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút.

Vỏ trứng làm nhiệm vụ bảo vệ các thành phần có bên trong trứng và đồng thời đóng vai trò quan trọng trong việc trao đổi khí và truyền nhiệt trong khi ấp và cũng như trong quá trình bảo quản trứng.

Lòng trắng kết hợp 2 dây chằng nối liền với vỏ làm nhiệm vụ giữ lòng đỏ luôn nằm ở tâm trứng và ít chịu các chấn động cơ học từ bên ngoài.

Lòng đỏ trứng gia cầm là một tế bào khổng lồ nằm ở tâm quả trứng , màu sắc đỏ tươi hay vàng nhạt tùy thục vào lượng sắc tố có trong thức ăn gia cầm (xantophill). Lòng đỏ gồm các hạt protein phân tán. Hạt hình cầu đường kính 1,3-20μm, do 3 kiểu protein liên kết với nhau thành một phức.

4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu thủy sản

- Sơ chế và bảo quản cá biển;
- Sơ chế và bảo quản tôm;
- Sơ chế và bảo quản mực ống;
- Sơ chế và bảo quản lươn;
- Sơ chế và bảo quản ếch.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách lựa chọn một số loại thủy sản thông thường như cá, tôm, mực, cua, ghẹ
2. Nêu cách bảo quản một số loại thủy sản thông thường
3. Nêu và thuyết minh quy trình chung sơ chế thủy sản
4. Nêu những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thủy sản

C. Ghi nhớ

- Cách lựa chọn một số loại thủy sản thông thường
- Cách bảo quản một số loại thủy sản thông thường
- Quy trình chung và thuyết minh quy trình chung sơ chế thủy sản
- Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thủy sản

BÀI 6. SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU THỊT GIA SÚC

Mã bài: 0804001 - 06

Giới thiệu:

Để chế biến món ăn thì người Việt Nam thường sử dụng cá loại thịt gia súc như: thịt bò, heo, dê, thỏ,… trong đó dòng phổ biến là thịt heo và thịt bò, còn thịt dê, thỏ thì sử dụng ít hơn và thường để chế biến món ăn đặc sản. Do vậy sơ chế và bảo quản nguyên liệu thịt gia súc để phục vụ cho chế biến các món ăn từ nguyên liệu thịt gia súc đóng vai trò hết sức quan trọng.

Mục tiêu:

- Lựa chọn được nguyên liệu thịt gia súc đạt yêu cầu;
- Mô tả được quy trình chung sơ chế và bảo quản thịt gia súc;
- Thực hiện sơ chế và bảo quản được một số loại nguyên liệu thịt gia súc đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Lựa chọn thịt gia súc

* Thịt heo

Nên chọn loại có:

- Mỡ trắng mịn và không quá dày, nạc màu hồng.
- Trên bề mặt miếng thịt có lớp màng khô màu hồng nhạt.
- Thớ thịt săn, da mỏng, có độ đàn hồi tốt.
- Thịt tươi, trông có vẻ ướt, bóng nhưng không nhão.
- Mặt cắt hơi ẩm, nhưng không dính nhớt, dịch thịt trong.
- Không có mùi vị lạ.
- Dọc theo thớ thịt không có những đốm trắng.
- Gân săn mịn và đàn hồi.
- Ống xương liền tủy (tủy xương đàn hồi và lấp đầy lỗ).
- Nếu là thịt heo già hay heo nái thì màu thịt đỏ thẫm, mỡ ít, da dày.
- Nếu là thịt heo bệnh thì ở vết cắt có máu chảy đen, không đông, mỡ vàng, thớ thịt nhão, màu xám (nếu mắc bệnh lao), chảy nhiều nước. Trong thớ thịt có những đốm trắng như hạt gạo hoặc trong gan và bầu dục có những đốm chấm nhỏ. Đây là những loại thịt rất độc, tuyệt đối không nên dùng. Ngoài ra, thịt heo có màu tái xanh, nâu sậm hoặc có giòi cũng không được mua.

* Thịt bò

- Thịt bò tốt thì bề mặt có lớp màng mỏng, chưa khô, trơn nhẵn, không nhăn nheo.
- Thịt có màu đỏ đậm, thớ thịt khô mịn, gân trắng, dẹp nhỏ, mỡ màu trắng kem (mỡ màu vàng đậm thường là thịt của bò già).
- Mặt thịt kết cấu chặt chẽ, có tính đàn hồi.
- Nếu là thịt bò xấu: Bề mặt có lớp màng cứng, khô, nhăn nheo, thô, màu xỉn, kết cấu thớ thịt nhẽo, có mùi ôi.

Phân biệt thịt bò với thịt trâu: Thịt bò thường có thịt mịn, màu đỏ tươi, mỡ màu vàng sáng. Thịt trâu thớ to, thô, màu thẫm hơn thịt bò, mỡi màu trắng bạc.

* Phụ phẩm của gia súc

Phụ phẩm của gia súc bao gồm: tim, gan, thận, lá lách, lưỡi,…

Phụ phẩm tươi tốt có những biểu hiện sau:

- Lưỡi: Sạch sẽ, không dính thanh quản và chất nhờn máu.

- Thận: Nguyên lành, màu nâu sáng hoặc nâu; đã tách hết màng mỡ, ống dẫn nước tiểu và các mạch máu bên ngoài.

- Gan: Màu nâu sáng hoặc đỏ sáng, đã tách túi mật và các mạch máu bên ngoài.

- Tim: Sạch hết máu và màng lọc.

- Lá lách: Màu đỏ thẫm, có dịch chảy ra màu xanh nhạt.

2. Bảo quản các loại thịt gia súc

Trước khi đưa vào bảo quản, thịt nhập từ bên ngoài hoặc thịt tự giết mổ cần phải rửa sạch, lau hết máu và chất bẩn bám vào thịt, đồng thời phải làm vệ sinh thật sạch sẽ các dụng cụ chứa đựng, thiết bị bảo quản.

Có nhiều cách bảo quản thịt gia súc nhưng ở đây chỉ đề cập cách bảo quản phổ biến nhất trước khi chế biến là bảo quản lạnh và lạnh đông.

Nếu nhập thịt đã qua bảo quản lạnh đông thì không phải xử lý, chỉ đưa vào bảo quản tiếp.

Nếu nhập (mua) thịt vừa giết mổ thì có thể bảo quản ở nhiệt độ 0÷4°C, φk^2 = 80÷85%, thời gian bảo quản không quá 3 ngày. Nếu bảo quản trong hầm đá nhiệt độ nhỏ ≤ 8°C thì không quá 2 ngày.

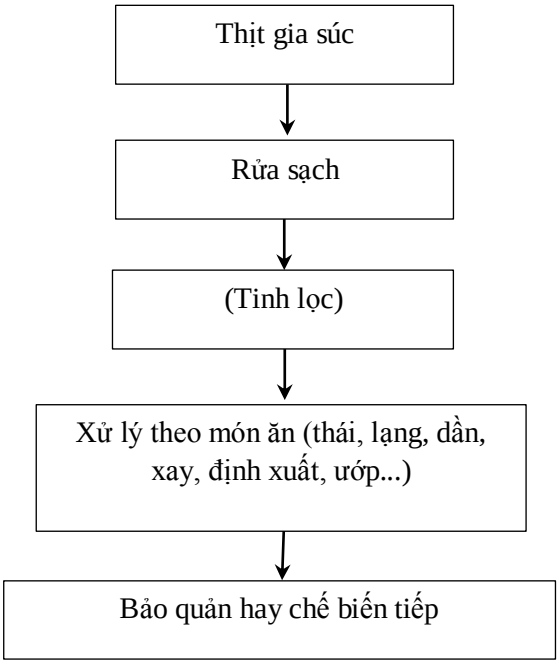
Bảo quản trong hầm đá thì xếp xen kẽ thịt với đá hoặc xếp đá xung quanh, thịt ở giữa. Cũng có thể xếp thịt dưới, đá trên hoặc xếp thịt trên, đá dưới.

Bảo quản lạnh sản phẩm phụ:

Xếp sản phẩm phụ vào khay từ 1÷2 lớp, không nên chất đống. Bảo quản phụ phẩm trong phòng có máy lạnh không quá 36 giờ, trong hầm đá không quá 24 giờ.

3. Sơ chế thịt gia súc

3.1. Quy trình chung



Hình 6.1. Sơ đồ quy trình sơ chế thịt gia súc

Thông thường, gia súc được tiến hành giết mổ ở lò sát sinh. Lò sát sinh có nơi dự trữ gia súc, gia cầm chờ giết mổ, bộ phận kiểm tra thú y, giao nhận, bảo quản các sản phẩm sơ chế. Các nhà hàng, khách sạn, quán ăn lấy thịt gia súc thường ở dạng pha lóc sẵn và tiến hành sơ chế theo quy trình hình 6.1.

3.2. Các bước tiến hành

** Rửa sạch*

Mục đích là làm sạch tạp chất, lông sót trên thịt. Rửa bằng nước sạch cho đến sạch hết các tạp chất.

Trong khi rửa nhặt lông sót, máu bầm còn bám vào thịt. Thịt được để ráo sau khi rửa.

Yêu cầu thời gian rửa càng ngắn càng tốt.

** Tinh lọc:*

Được áp dụng đối với các món ăn yêu cầu sạch gân màng. Dùng dao và thớt lọc bỏ gân, màng và mỡ sót trên thịt nạc.

* Xử lý theo món ăn

Tùy theo món ăn mà có phương pháp xử lý như: thái lát, lạng, dần, xay, định xuất, ướp...

** Chế biến hoặc bảo quản*

Nguyên liệu sau khi làm sạch và phân loại thì tùy theo yêu cầu sử dụng mà đem bảo quản, ướp muối, đá, hun khói, bảo quản lạnh hay đem chế biến ngay. Thông thường thịt gia súc sử dụng dần nên cần có chế độ bảo quản tốt, dùng phần nào thì lấy ra phần đó.

3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến món ăn từ thịt gia súc

Trong quá trình chế biến thịt gia súc từ chọn lọc, pha thái đến hoàn thành sản phẩm, cần lưu ý những vấn đề sau đây:

+ Chọn thịt: Trong một con thịt, cấu tạo mô, thành phần hoá học, giá trị dinh dưỡng, khả năng, tiêu hoá, ... của các phần, các hạng thịt rất khác nhau và có những ảnh hưởng nhất định đến chất lượng sản phẩm. Do đó, phải chọn đúng phần, hạng thịt cho từng món ăn và phải chế biến theo phương pháp thích hợp.

+ Pha thái: Đối với những món ăn chế biến từ thịt gia súc đòi hỏi phải pha thái thống nhất về hình dạng và đồng đều về kích thước để đạt được độ chín đều, gia vị ngấm đều và hình thức sản phẩm đẹp.

+ Tẩm ướp gia vị: Mỗi loại thịt, mỗi món ăn, ngoài gia vị sử dụng chung cho hầu hết các món ăn thì cần có các gia vị đặc trưng. Vì vậy trước hết phải chọn các gia vị cần dùng và lấy lượng cần thiết, băm hoặc đập, giã nhỏ tuỳ từng gia vị để dễ ngấm vào thịt. Ướp xong nên để một thời gian cần thiết. Những món ăn ướp nhiều thứ gia vị thì nên ướp gia vị tạo áp suất thẩm thấu bé trước, gia vị tạo áp suất thẩm thấu lớn sau.

Đối với thịt con vật già thì nên sử dụng thêm chất có khả năng thúc đẩy sự thuỷ phân protein như papain hay bromelin.

+ Nhiệt độ và thời gian đun nấu: Trong một số phương pháp chế biến, nhiệt độ và thời gian đun nấu ảnh hưởng rất rõ rệt đến chất lượng sản phẩm, nhất là xào, rán, chần. Chẳng hạn, trong suốt thời gian xào cần nhiệt độ cao, thời gian ngắn. Rán thì đòi hỏi nhiệt độ của chất béo để rán khoảng 160 ÷ 190°C để nhiệt độ của lớp vỏ miếng thịt duy trì khoảng 135°C. Các phương pháp chế biến đòi hỏi thực hiện trong thời gian tương đối nghiêm ngặt như ninh, luộc, tần.

Khi ninh, luộc thịt gia súc thì không cần nhiệt độ cao, mà chỉ duy trì nhiệt độ sôi thấp (khoảng 90°C) và nhiệt độ sôi nhẹ (97 ÷ 98°C) trong khoảng thời gian dài nhằm làm cho thịt mềm hoặc nhừ nhưng không khô, xác, nước dùng không đục, ...

+ Một vấn đề quan trọng đối với các phương pháp đun nóng, nhất là luộc, ninh thịt gia súc là khi nước sôi phải hớt bỏ hết bọt, sau đó thỉnh thoảng lại hớt cho hết để nước dùng trong,...

4. Thực hành sơ chế và bảo quản thịt gia súc

- Thực hành sơ chế và bảo quản thịt bò;
- Thực hành sơ chế và bảo quản thịt heo;
- Vệ sinh, sắp xếp thiết bị, dụng cụ.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách lựa chọn một số loại thịt gia súc thông thường như thịt heo, thịt bò
2. Nêu cách bảo quản một số loại thịt gia súc
3. Nêu và thuyết minh quy trình chung sơ chế thịt gia súc
4. Nêu những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thịt gia súc

C. Ghi nhớ

- Cách lựa chọn một số loại thịt gia súc thông thường
- Cách bảo quản một số loại thịt gia súc thông thường
- Quy trình chung và thuyết minh quy trình chung sơ chế thịt gia súc
- Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ thịt gia súc

BÀI 7. SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU GIA CẦM

Mã bài: 0804001 - 07

Giới thiệu:

Thịt gia cầm là loại thực phẩm có giá trị cao về mặt cảm quan cũng như về mặt sinh học, có độ mềm mại, mùi vị đặc trưng hấp dẫn. Hàm lượng các chất dinh dưỡng cao hơn thịt gia súc và có tới 92% là axit amin không thay thế. Chất béo có nhiệt độ nóng chảy thấp, có hàm lượng axit oleic cao nên có thể đồng hóa dễ dàng. Chính vì vậy sơ chế và bảo quản nguyên liệu gia cầm đóng vai trò hết sức quan trọng trong chế biến các món ăn từ gia cầm

Mục tiêu:

- Lựa chọn được nguyên liệu gia cầm đạt yêu cầu;
- Mô tả được quy trình chung sơ chế và bảo quản gia cầm;
- Thực hiện sơ chế và bảo quản được một số loại nguyên liệu gia cầm đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Lựa chọn gia cầm

1.1. Gà

Khi mua nên chọn những con:

- Khỏe mạnh, lông màu sáng, mào đỏ tươi, xách nặng tay.
- Chân thẳng, nhẵn, không đóng vảy.
- Ức đầy, hậu môn khô.
- Tốt nhất nên lựa gà mái tơ vì những con gà này lườn to, mỏ đỏ chót, hậu môn nhỏ, nên lựa những con nhỏ, chân vàng và da vàng.
- Không nên lựa những con gà mới ấp xong, màu xám, lông xù, da trắng xám (gà mái già), những con gà này ăn không ngon. Không chọn những con cử động chậm chạp, rù, bắt không giãy giụa, mào tím, thịt mềm, lông rụng hoặc dính bẩn. Đây là loại gầy ốm, ăn không ngon và không có lợi cho sức khỏe.
- Gà trống thiến thì nấu món gì cũng ngon nhưng phải lựa chọn con mào thật đỏ. Thịt già mái thường ngon hơn thịt gà trống.

1.2. Vịt, ngan, ngỗng

Khi mua nên chọn những con:

- Ức và lưng đầy, tròn.
- Da cổ và da bụng dầy.
- Xách nặng tay và mọc đủ lông.
- Cánh đan chéo vào nhau được
- Gà, vịt bệnh là những con xách lên thấy chảy nước dãi, túi cơm (bầu diều) thấy phồng lên như cái bong bóng.

1.3. Chim

- Những loại hay dùng để chế biến món ăn là chim câu, chim cút, chim ngói: Khi mua, không nên chọn những con già quá. Chim béo có ức to, da dưới bụng dầy và mọng như có mỡ, xách nặng tay.
- Nếu chọn chim câu: chọn con đã ra "giàng", nếu là chim cút: chọn con sắp đẻ (hậu môn

nhỏ).

2. Bảo quản các loại thịt gia cầm

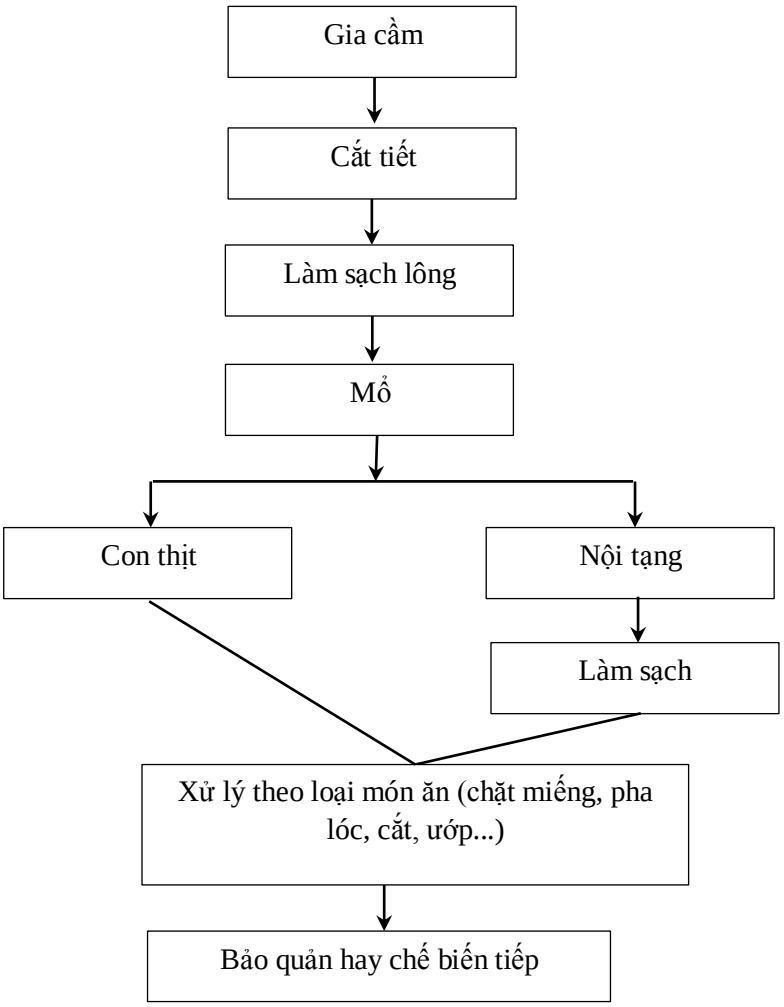
Gia cầm nếu mua về chưa làm ngay chờ chế biến có thể nhốt vào chuồng tạm thời trong thời gian ngắn. Nếu nhốt lâu, gia cầm sẽ bị gầy đi. Phương pháp bảo quản tốt nhất là sau khi đã sơ chế giết mổ, làm sạch cho vào tủ lạnh hoặc kho lạnh dùng dần. Nếu không có tủ lạnh, trường hợp đơn giản nhất là lau khô nước, xát muối và để chỗ thoáng mát. Với cách này có thể kéo dài được 3÷4 giờ, sau đó đem chế biến ngay.

Đối với các loại thịt, cũng có thể tồn trữ không cần tủ lạnh bằng cách nhúng khăn sạch vào giấm ăn, đem gói chặt miếng thịt, để nơi thoáng mát, tránh thấm nước lạnh. Phương pháp này có thể bảo quản thịt từ 24÷36 giờ.

3. Sơ chế gia cầm

3.1. Quy trình chung

Quy trình chung sơ chế gia cầm được thể hiện ở hình 7.1



Hình 7.1. Sơ đồ quy trình sơ chế gia cầm

3.2. Các bước tiến hành

** Cắt tiết*

Gia cầm có nhiều cách cắt tiết: Cắt tiết ở cổ, dùng dao chọc vào miệng, cắt ở cánh.

Cắt tiết ở cổ là phương pháp phổ biến rộng rãi trong nhân dân. Theo cách này nắm chặt 2

cánh và đầu, cho đầu và cổ quay về phía sau lung, dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chặt lấy đầu, dùng tay kia nhổ lông cổ rồi dùng dao sắc cắt ngang động mạch ở cổ, cho tiết chạy ra đến khi hết.

Chọc dao vào miệng là phương pháp thường được dùng trong công nghiệp, dùng dao nhọn chọc vào miệng gà, cắt đứt dộng mạch cổ nằm gần tai. Ưu điểm của phương pháp này là vết cắt được che kín trong khoang miệng, thịt dễ bảo quản và giá trị thẩm mỹ cao. Sau khi cắt đứt động mạch, dùng kéo hoặc dao chọc vào phần bên phải của não, phá hủy cơ quan thần kinh giữa lông và thịt, nhằm tạo điều kiện dễ dàng khi nhổ lông.

** Làm sạch lông*

Tùy theo yêu cầu của phương pháp bảo quản, chế biến mà tiến hành làm sạch lông, có thể làm sạch lông theo 3 phương pháp:

- Nhổ lông ướt: Trước hết nhúng gia cầm vào nước 52÷56℃ trong 40÷45 giấy, sau đó nhúng gia cầm vào nước sôi để nước sôi ngấm vào các bộ phận khác là được. Đối với những gia cầm dưới nước như ngan, vịt, ngỗng khi nhúng sơ bộ, cần có nước ở nhiệt độ cao hơn trong thời gian 2÷3 phút. Sau khi đã nhúng vào nước sôi cần tiến hành nhổ lông ngay tránh hiện tượng lông bị co lại khó nhổ.

- Nhổ lông khô: Thường áp dụng với mục đích sử dụng lông, trước tiên cũng cần nhổ lông ống và lông cánh, sau đó nhổ lông phần còn lại. Phương pháp này có nhược điểm là mất thời gian, năng suất thấp, còn sót lại lông tơ, dễ làm rách da và bẩn thịt.

- Phương pháp dùng hỗn hợp sáp nhựa thông, áp dụng sau khi đã nhổ một phần lông ống ở cánh và đuôi. Nhúng gia cầm vào sáp nhựa thông nóng với tỷ lệ 1:1, sau khi nguội sáp sẽ thành lớp áo mỏng bao bọc bên ngoài thân gia cầm, lớp áo đó có thể bóc đi dễ dàng làm cho lông gia cầm cũng bóc theo.

* Mổ và làm sạch nội tạng

Rạch đứt lớp da phía ngoài diều, tùy theo yêu cầu chế biến mà mổ moi hay mổ phanh cho phù hợp.

Nếu mổ moi dùng da cắt ngang bụng dưới, rạch vào khoang bụng (chú ý không cắt ruột). Lùa 2 ngón tay vào moi nội tạng ra ngoài, khoét bỏ hậu môn, gỡ bỏ phổi, cuống họng. Khía dao vào miệng gia cầm rửa sạch, cho nội tạng vào nước lạnh, gỡ bỏ mật, tách riêng tim, gan, mề, ruột.

Dùng dao mổ đôi mề lộn ra ngoài, bóc bỏ lớp màu váng sẫm bên trong của mề, bóp muối rửa sạch. Ruột gia cầm dùng da nhọn rạch dọc, bỏ hết lớp phân, bóp rửa muối nhiều lần cho sạch.

Chú ý: Đối với chim không cần cắt tiết vì thịt chim màu thẫm. Thường bóp cổ cho chim chết, sau đó vặt lông khô hay nhúng vào nước nóng khoảng 70÷80℃. Nếu vặt lông khô thì phải hơ qua lửa cho sạch lông tơ. Các công đoạn mổ, làm sạch nội tạng như gia cầm.

3.3. Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ gia cầm

Khi chế biến món ăn từ gia cầm, cần lưu ý những điều sau:

+ Chọn gia cầm đúng theo yêu cầu cụ thể của từng món ăn: trống hay mái, to nhỏ, trọng lượng, độ non già,...

+ Không sử dụng gia cầm già để chế biến các món luộc, quay, rán, nướng.

+ Cắt tiết gia cầm đúng mạch máu cho tiết ra hết để tránh thịt không bị thâm đen.

+ Để các món quay gia cầm (trừ chim) ít bị ngót và màu sáng thì nên luộc chín (chín 70%) để ráo rồi dùng mạch nha (hoà nước) hoặc mật ong bôi đều lên da, để 15 phút (bôi 1÷2 lần) rồi mới quay.

+ Gia cầm đem luộc, quay hay tần nên giữ nguyên con, xát gia vị (muối tiêu) trong bụng.

+ Muốn làm tăng màu vàng đẹp cho lớp da nếu những con gia cầm có lớp da không vàng thì nên bôi một ít nghệ trước khi luộc 15 phút.

4. Thực hành sơ chế và bảo quản gia cầm

- Sơ chế và bảo quản gà
- Sơ chế và bảo quản vịt
- Sơ chế và bảo quản chim
- Vệ sinh, sắp xếp thiết bị, dụng cụ

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách lựa chọn một số loại gia cầm thông thường như gà, vịt, ngan, ngỗng
2. Nêu cách bảo quản một số loại gia cầm và thịt gia cầm thông thường
3. Nêu và thuyết minh quy trình chung sơ chế gia cầm
4. Nêu những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ gia cầm

C. Ghi nhớ

- Cách lựa chọn một số loại gia cầm thông thường
- Cách bảo quản một số loại gia cầm thông thường
- Quy trình chung và thuyết minh quy trình chung sơ chế gia cầm
- Những điều cần lưu ý khi sơ chế, chế biến các món ăn từ gia cầm

BÀI 8. SƠ CHẾ VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU KHÔ

Mã bài: 0804001 - 08

Giới thiệu:

Trong chế biến món ăn thì các nguyên liệu khô như tôm khô, mực khô, cá khô hay măng khô, đậu đỗ khô các loại, nấm đông cô, mộc nhĩ ….cũng được sử dụng để chế biến món ăn. Chính vì vậy, sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô đúng cách, giúp rút ngắn quá trình chế biến món ăn và loại bỏ độc tố, khử mùi nguyên liệu là hết sức quan trọng, góp phần làm cho món ăn chế biến từ các nguyên liệu này ngon hơn và an toàn hơn.

Mục tiêu:

- Lựa chọn được nguyên liệu khô đạt yêu cầu;
- Mô tả được quy trình chung sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô;
- Thực hiện sơ chế và bảo quản được một số loại nguyên liệu khô đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Lựa chọn nguyên liệu khô

Nguyên liệu khô bao gồm các nguyên liệu động vật hay thực vật khô như nhóm lương thực, thủy sản khô, rau củ quả khô, v.v...

a) Nhóm lương thực

Khi lựa chọn lương thực cần căn cứ vào:

- Độ rời.
- Độ đồng đều.
- Mùi vị bình thường, màu tự nhiên.
- Không bị mốc, vón cục, sâu mọt, mọc mầm.

Nếu lương thực có màu xạm, vón cục, có men mốc, mùi hơi chua là lương thực cũ, chất lượng kém, chắc chắn sinh tố và dinh dưỡng đã bị giảm đi nhiều.

* Cách lựa chọn một số lương thực:

- Gạo tẻ: có nhiều loại, nên chọn loại gạo hạt đều, tỉ lệ gãy ít, không lẫn thóc, không có sạn, trắng, mùi thơm.

- Gạo nếp: Nếu dùng để nấu xôi: Chọn loại hạt đều, màu trắng đục, không có mùi lạ, thơm. Nếu làm bánh hoặc nấu cháo: Chọn loại nhỏ hạt, chất lượng kém hơn.

- Bột mỳ: Chọn loại có màu trắng hoặc ngà, không có mùi hôi, mốc và các mùi lạ khác; không bị ẩm, vón cục; không có sâu mọt; vị của bột hơi ngọt, mịn mát.

- Bún khô: Chọn loại khô, sợi nhỏ, săn, màu trắng, không có mùi lạ.

b) Nhóm thủy sản khô

- Mực khô: Khi chọn mực khô điều đầu tiên là phải chú ý đến là màu sắc của mực. Nếu chế biến từ mực tươi, bụng mực khô sẽ có màu trắng, lưng màu hồng kèm những chấm đen mờ đúng với da mực. Mùi vị mực khô ngon sẽ không tanh, sờ vào không thấy ướt, râu mực phải gắn chắc vào thân và có màu trắng hồng. Bên cạnh đó, mực khô có thân thẳng, mình dày thì khi nướng ăn sẽ ngọt hơn những con mỏng.

- Tôm khô: Tôm khô thường được dùng để nấu canh hoặc làm các món gỏi. Tôm khô ngon thường là tôm đất phơi khô nên có màu hồng đỏ tự nhiên như màu men gạch, thịt săn chắc, không có mùi nồng. Nên tránh mua tôm có màu nhạt hoặc đỏ sậm vì đó không phải là tôm đất hoặc tôm

đã bị nhuộm màu, ăn vào rất độc hại cho cơ thể.

Hình 8.1. Mực khô đạt yêu cầu

Hình 8.2. Tôm khô đạt yêu cầu

Hình 8.3. Cá khô đạt yêu cầu

- Cá khô: Chỉ bằng cảm quan bên ngoài có thể nhận biết được cá khô đảm bảo chất lượng. Cá khô ngon sẽ có màu vàng trong và sờ vào không thấy ướt, cầm lên ngửi sẽ có mùi tanh nhẹ

chứ không nặng mùi, mắt cá màu trắng. Nếu cá khô đục, có những đốm nâu hay ướt là loại cá đã để lâu ngày, không nên mua.

c) Nhóm rau củ quả khô

- Măng khô:

Để mua được măng khô đạt tiêu chuẩn, phải chọn loại măng có màu vàng nâu nhạt, xuất hiện màu hổ phách, đường vân rõ nét, bề rộng dày và nhiều đốt, có thể bẻ gãy được, còn lưu được mùi hương đặc trưng.

Măng khô sấy lưu huỳnh có mùi nồng nặc rất đặc trưng của diêm sinh, có độ bóng nhìn bắt mắt. Tốt nhất, không nên mua măng khô có màu sắc khác thường, chỉ mua loại được bảo quản trong túi nilon có nhãn mác và xuất xứ rõ ràng.

Hình 8.4. Măng khô đạt yêu cầu

- Mộc nhĩ:

Mộc nhĩ là loại phụ liệu dùng để chế biến nhiều món ăn. Nên chọn mộc nhĩ có bông nhĩ to, vành mỏng, bề mặt có màu đen ánh bóng và phủ một lớp nhung lên cánh. Dùng tay cầm thử sẽ thấy nhẹ, khô và không cứng. Khi ngâm nước, mộc nhĩ sẽ có màu vàng nhạt, bông nhĩ nở to. Với mộc nhĩ nhúng lưu huỳnh, khi ăn sẽ có vị tê hoặc hơi cay ở đầu lưỡi.

Hình 8.5. Mộc nhỉ đạt yêu cầu

- Nấm đông cô:

Nấm đông cô ngon nhất là những cây nấm hình cúc áo, chân nhỏ, mình dày, màu vàng bóng và sờ thấy khô tay, dưới ô nấm có những ngăn màu trắng được xếp liền với nhau. Khi ngâm nước, nấm nở đều nhưng vẫn dai, nước ngâm có màu hanh vàng và mùi thơm dịu. Tuyệt đối không nên chọn những cây nấm ẩm ướt, hoặc có mùi lạ, đó là những loại nấm kém chất lượng, để lâu ngày nên ăn vào sẽ ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa.

Hình 8.6. Nấm đông cô đạt yêu cầu

- Đậu phộng:

Khi mua đậu phộng, bạn hãy chọn những hạt săn chắc vì sẽ cho độ giòn và ngon hơn khi chế biến. Không chọn hạt lép, ẩm mốc hoặc đang mọc mầm vì chúng vừa không ngon vừa gây hại cho sức khỏe.

- Các loại đậu: Chọn hạt không sâu mọt, không đất cát, sỏi đá lẫn lộn, hạt đậu đều đặn, nặng hạt, bóng láng mới là đậu già. Hạt nhẹ là hạt sâu mọt, côn trùng đã ăn hết ruột.

2. Bảo quản các loại nguyên liệu khô

Nguyên tắc hàng đầu trong bảo quản nguyên liệu khô là bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và tùy từng loại mà cân nhắc có nên bảo quản trong ngăn mát hay ngăn đá của tủ lạnh.

Để giữ thực phẩm khô lâu bị ẩm mốc, dù là phơi hay đã sấy, nên để trong tủ lạnh, bao ngoài bằng lớp giấy báo hoặc giấy hút ẩm, kế đến là bao nylon cột chặt miệng lại. Bằng cách này, sản phẩm vẫn ngon và giữ được mùi vị đặc trưng trong vài tháng. Nếu thực phẩm đã bị nấm, mốc thì nên bỏ, không tiếp tục dùng vì trong thực phẩm mốc có chứa vi nấm có thể gây ung thư gan.

Đặc biệt, đối với những thực phẩm hải sản khô, sau khi mua về nên phơi lại cho thật khô. Nếu không ăn ngay mà cần bảo quản thì nên để vào lọ thủy tinh có nắp đậy hoặc bọc kín bởi 2-3 lớp giấy báo, sau đó quấn bên ngoài bằng bao nylon để ngăn mùi lan sang các loại thực phẩm khác rồi đặt lên ngăn đông với nhiệt độ tốt nhất là -18^{o}C.

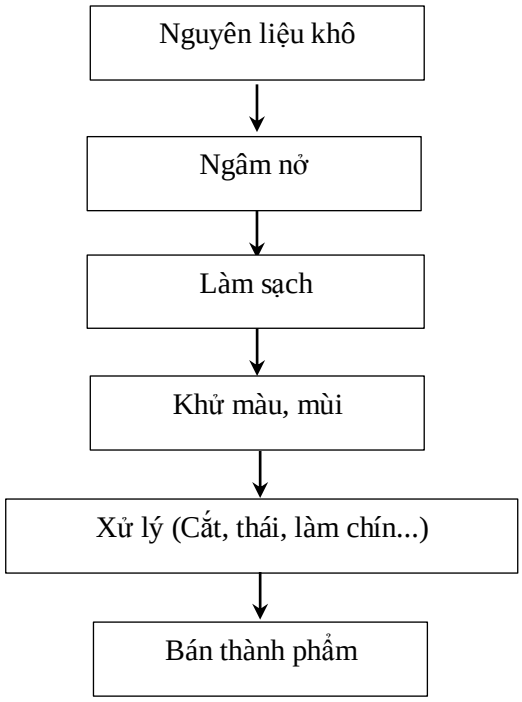
Việc đặt lên ngăn đá không làm hải sản khô đông cứng, mà trái lại là cách để giữ được độ dẻo ngon của hải sản khô. Không nên đặt dưới ngăn mát, độ bảo quản không được dài và hải sản khô sẽ bị hút mất hơi ẩm khiến chứng trở nên cứng, ăn không còn ngon, ngọt.

3. Sơ chế nguyên liệu khô

3.1. Quy trình chung

Nguyên liệu này thường dai, cứng, sậm màu, mùi vị biến đổi khác với lúc tươi sống. Do đó khi sơ chế phải ngâm nước cho nở ra như trạng thái ban đầu, đồng thời làm sạch và loại bỏ phần không ăn được.

Sơ đồ quy trình sơ chế nguyên liệu khô được thể hiện hình 8.7



Hình 8.7. Sơ đồ quy trình sơ chế nguyên liệu khô

3.2. Các bước tiến hành

* Làm nở nguyên liệu

Có nhiều phương pháp làm nở khác nhau:

- Làm nở bằng nước lạnh: Làm nguyên liệu hút nước trương nở to và mềm. Làm nở bằng phương pháp này thì thời gian lâu nhưng nguyên liệu vẫn giữ được gía trị, ít bị biến đổi tính chất, ví dụ: nấm hương, hạt sen…

- Làm nở bằng nước nóng: Nguyên liệu mềm nhanh, sạch tạp chất và mùi hôi,tanh, ví dụ: bóng bì, mộc nhĩ…

- Làm nở bằng nước vo gạo, nước phèn, nước tro để nguyên liệu sạch mùi hôi, tanh và tẩy trắng, đảm bảo tính giòn, dai của nguyên liệu. Ví dụ: mực khô, hải sâm, hạt sen…

* Làm sạch nguyên liệu

Nguyên liệu khô thường bẩn do đất, cát, bụi, khói… khi phơi, sấy, bảo quản. Sau khi làm nở phải rửa thật kỹ cho hết các tạp chất dính trên nguyên liệu.

* Tẩy màu, mùi nguyên liệu khô

Một số nguyên liệu sau khi ngâm nở, dùng các chất khử mùi mà vẫn không hết mùi, sau khi cắt thái phải tẩy lại bằng gia vị. Gia vị tẩy mùi thường dùng là: rươu gừng, tỏi, vỏ quýt, dấm… kết hợp với 1 vài gia vị trộn lẫn với nguyên liệu để 1 thời gian nhất định rồi rửa lại bằng nước lạnh hoặc chần qua nước sôi cho hết mùi nguyên liệu và gia vị.

3.3. Sơ chế một số nguyên liệu động vật khô

a. Bóng bì lợn

Là nguyên liệu động vật khô được chế biến bằng cách bỏ lò hay rán. Bóng bì lợn có đặc điểm nở xốp nên dễ ngấm gia vị dùng để chế biến các món ăn Trung Quốc hay xào nấm…

Bóng bì ngâm vào nước vo gạo hay phèn chua từ 3÷5 giờ, cho nở đều mềm, nếu cần nhanh

thì ngâm vào nước ấm 50÷60℃ khoảng 15÷ 20 phút. Sau đó cắt miếng, chần qua nước sôi có gừng, vớt ra thả vào nước lạnh, vắt ráo nước, bóp nhẹ với rượu gừng băm nhỏ, rửa lại bằng nước lạnh, vắt ráo.

b. Cá, mực khô

Nếu nướng thì để nguyên, nếu xào thì phải sơ chế. Ngâm vào nước lạnh 3-4 giờ, càn ngâm nhanh vào nước ấm, vớt ra bóc bỏ màng da ngoài, rửa sạch hết nhớt, cắt thái theo yêu cầu chế biến sau đó ngâm vào nước tro 2-3 giờ, đun sôi nước cho mực vào chần qua, vớt ra cho vào nước lạnh, vớt ra để ráo nước, tẩm ướp gia vị.

c. Hải sâm

Hải sâm thuộc loại động vật da gai, có giá trị xuất khẩu lớn. Việt Nam có các lại hải sâm: Hải sâm da trắng, hải sâm da đen.

Hải sẩm khô ngâm vào dung dịch vôi có nồng độ 18÷20% trong 1 ngày 1 đêm, dùng bàn chải cứng cọ, rửa kỹ sau đó cho hải sâm vào nước lạnh cùng vỏ quýt khô, gừng, tỏi đập dập, đu đủ xanh (để làm mềm). Đun sôi rồi đun nhỏ lửa, đến khi thấy hải sâm mềm nhừ thì vớt ra ngâm vào nước lạnh. Vớt ra để ráo nước, thái miếng mỏng (thái ngang).

Ngâm tiếp hải sâm vào nước trong khoảng 2÷3 giờ, cứ 30 phút lại thay nước một lần, vớt ra rửa sạch, vắt ráo nước. Phi thơm hành tỏi, cho hải sâm vào xào qua, nêm gia vị, bỏ ra chờ chế biến tiếp.

3.4. Sơ chế một số nguyên liệu thực vật khô

a. Hạt sen khô

Cho hạt sen vào nước lạnh rửa sạch rồi đổ vào nồi nước lạnh đun sôi tiếp vài phút, rửa sạch rồi tiếp tục cho vào nồi nước luộc mềm. Đối với hạt sen khô bảo quản lâu ngày dễ bị sượng, lâu nhừ thì khi luộc cho thêm ít nước tro nồng độ 0.5% hoặc có thể ngâm hạt sen trong nước lạnh từ 1÷2 giờ trước khi luộc.

b. Mộc nhĩ, nấm hương

Nâm hương có hương vị thơm ngon, mộc nhĩ có trạng thái giòn thường dùng để chế biến món nem, mọc, giò, tần, xào… Khi sơ chế cần rửa sạch, ngâm vào nước lạnh (mộc nhĩ từ 2÷3 giờ, nấm hương từ 30 phút ÷1 giờ). Cũng có thể ngâm vào nước ấm 50÷60℃ trong 5÷10 phút. Ngâm xong vớt ra cắt bỏ chân, rửa sạch, chờ chế biến tiếp.

c. Măng khô

Có 2 loại măng là măng ống và măng lưỡi lợn. Măng khô có màu đen, mùi hôi, vị đắng, không có giá trị dinh dưỡng nhưng lại là nguyên liệu dễ ngấm gia vị, thơm ngon,ngọt, giòn khi nấu với thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thịt, xương… Măng khô là món ăn thích hợp với khẩu vị người Việt Nam. Khi sơ chế ngâm măng vào nước vo gạo một ngày một đêm rồi cho vào luộc kỹ, thay nước luộc nhiều lần đến khi nước luộc trong, màu vàng nhạt là được, rửa lại bằng nước lạnh rồi đem cắt thái.

4. Thực hành sơ chế và bảo quản nguyên liệu khô

- Sơ chế và bảo quản mộc nhĩ
- Sơ chế và bảo quản nấm đông cô
- Sơ chế và bảo quản măng khô
- Sơ chế, bảo quản hạt sen khô;
- Vệ sinh, sắp xếp thiết bị, dụng cụ

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách lựa chọn một số loại nguyên liệu khô thông thường như tôm, cá, mực khô;

măng khô, mộc nhĩ, nấm đông cô

2. Nêu cách bảo quản một số loại nguyên liệu khô thông thường

3. Nêu và thuyết minh quy trình chung sơ chế nguyên liệu khô

4. Trình bày cách sơ chế một số nguyên liệu khô

C. Ghi nhớ

- Cách lựa chọn một số loại nguyên liệu khô thông thường
- Cách bảo quản một số loại nguyên liệu khô thông thường
- Quy trình chung và thuyết minh quy trình chung sơ chế nguyên liệu khô
- Cách sơ chế một số nguyên liệu khô

HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN

I. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun:

- Vị trí: Sơ chế và bảo quản nguyên liệu là mô đun chuyên môn bắt buộc của nghề Kỹ thuật chế biến món ăn trình độ Cao Đẳng. Mô đun này được bố trí sau các môn học/mô đun cơ sở, môn học vệ sinh an toàn thực phẩm, Văn hóa ẩm thực, an toàn lao động trong nhà bếp …, được bố trí giảng dạy trước mô đun Chế biến các món ăn Việt, Á, Âu và có thể giảng dạy song song với các mô đun chuyên môn khác trong chương trình.

- Tính chất: Đây là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, mô đun này trang bị cho người học các kiến thức và kỹ năng về chế biến các sản phẩm từ nguyên liệu thủy sản. Do đó, cần được tổ chức giảng dạy tại xưởng thực hành thủy sản có đầy đủ điều kiện, phương tiện giảng dạy và dụng cụ, thiết bị, máy móc cần thiết cho việc thực hành.

- Ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun:

II. Mục tiêu của môn học/mô đun:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được phương pháp lựa chọn, bảo quản và sơ chế các loại nguyên liệu cần dùng trong chế biến món ăn;

+ Phân tích được ảnh hưởng của chất lượng nguyên liệu đến quá trình chế biến món ăn;

+ Trình bày được cách sử dụng dao/chảo và vận hành các trang thiết bị trong sơ chế, bảo quản nguyên liệu;

+ Mô tả được quy trình sơ chế và bảo quản tổng quát các loại nguyên liệu cơ bản trong chế biến món ăn;

+ Mô tả được cách cắt thái, tạo hình cơ bản một số nguyên liệu;

+ Vận dụng được cách lựa chọn, sơ chế và bảo quản các nguyên liệu vào chế biến các món ăn Việt, Á, Âu.

- Về kỹ năng:

+ Lựa chọn, bảo quản, sơ chế được các nguyên liệu đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và đạt yêu cầu chất lượng thành phẩm;

+ Sử dụng được dao/chảo và vận hành được các trang thiết bị trong sơ chế và bảo quản nguyên phụ liệu;

+ Xử lý được các sự cố thông thường xảy ra khi sơ chế và bảo quản nguyên phụ liệu;

+ Cắt thái, tạo hình cơ bản được một số loại nguyên liệu;

+ Vận dụng được các kỹ năng lựa chọn, sơ chế, bảo quản nguyên liệu vào chế biến các món ăn Việt, Á, Âu;

+ Thực hiện được các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm và an toàn lao động khi chế biến món ăn.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Rèn luyện tính cẩn thận, trung thực, tỉ mỉ, tuân thủ nguyên tắc an toàn khi sơ chế và bảo quản nguyên liệu;

+ Tuân thủ các nguyên tắc về vệ sinh môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm và an toàn lao động khi sơ chế và bảo quản nguyên liệu;

+ Có tinh thần hợp tác trong hoạt động nhóm;

+ Có ý thức tiết kiệm, bảo vệ tài sản khi sơ chế và bảo quản nguyên liệu.

III. Tài liệu tham khảo

[1]. Tiệu Thị Chơi (2005), Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập, Nhà xuất bản Phụ nữ.
[2]. TS Nguyễn Thị Diệu Thảo (2016), Ẩm thực Việt Nam và thế giới, Nhà xuất bản Phụ nữ
[3]. Nguyễn Thị Tuyết (2007), Giáo trình thực hành chế biến món ăn, Nhà xuất bản Hà Nội.
[4]. Nguyễn Thị Tuyết, Uông Thị Toan (2000), Giáo trình thực hành chế biến món ăn, Nhà xuất bản Giáo dục.
[5]. Giáo trình Nghiệp vụ Bếp trưởng cơ bản (2017), Trường Hướng nghiệp Á-Âu, Đà Nẵng.
[6]. Tổng cục du lịch (2015), Tiêu chuẩn nghề du lịch Việt Nam – Chế biến món ăn, Hà Nội.
[7]. Bộ nội thương (1985), Kỹ thuật chế biến món ăn, Nhà xuất bản Công nhân kỹ thuật.