

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

GIÁO TRÌNH
MÔN HỌC LÝ THUYẾT CHẾ BIẾN
MÓN ĂN

NGÀNH/NGHỀ: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG



*(Ban hành theo Quyết định số 761 /QĐ-TCĐLTTP-ĐT ngày 17 tháng 8 năm 2017 của
Hiệu trưởng trường Cao đẳng Lương thực – Thực phẩm)*

Đà Nẵng, năm 2017

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

Với mục đích đáp ứng nhu cầu về tài liệu học tập cho học sinh, sinh viên nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, chúng tôi đã biên soạn giáo trình này

Giáo trình này nhằm cung cấp cho học sinh, sinh viên những kiến thức cơ bản về ẩm thực Việt Nam, những nguyên tắc cơ bản về cách bố trí nhà bếp, cách lựa chọn, bảo quản, sơ chế chế biến các loại nguyên liệu cơ bản trong chế biến món ăn

Đây là một trong những giáo trình chuyên môn dành cho sinh viên ngành Chế biến món ăn.

Giáo trình gồm các nội dung sau:

Chương 1. Khái quát về ẩm thực Việt Nam

Chương 2. Nhà bếp và sử dụng phương tiện trong nhà bếp

Chương 3. Nguyên liệu trong chế biến món ăn

Chương 4. Kỹ thuật sơ chế, cắt thái nguyên liệu

Chương 5. Kỹ thuật phối hợp nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn

Chương 6. Kỹ thuật làm chín món ăn

Xin cảm ơn các chuyên gia trong ngành chế biến món ăn đã có những góp ý quý báu cho chúng tôi trong quá trình thực hiện giáo trình này!

Đà Nẵng, ngày tháng năm 2017

Tham gia biên soạn

1. ThS. - Nguyễn Thị Thu Thùy (chủ biên)
2. ThS. Trương Hồng Linh

MỤC LỤC

BÀI 01. KHÁI QUÁT VỀ ĂM THỰC VIỆT NAM	1
1. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của người Việt Nam	1
1.1. Đặc điểm chung	1
1.2. Đặc điểm riêng	3
2. Một vài nét trong ẩm thực ở Việt Nam	3
2.1. Ẩm thực Miền Bắc	3
2.2. Ẩm thực Miền Trung	3
2.3. Ẩm thực Miền Nam	4
BÀI 02. BỐ TRÍ NHÀ BẾP VÀ VẬN HÀNH CÁC TRANG THIẾT BỊ	5
1. Cách sắp đặt và bài trí nhà bếp	5
1.1. Nguyên tắc bố trí.....	5
1.2. Sắp xếp trong nhà bếp.....	5
2. Phương tiện, dụng cụ và cách sử dụng phương tiện trong nhà bếp	7
2.1. Yêu cầu chung đối với các phương tiện, dụng cụ nhà bếp	7
2.2. Một số loại phương tiện, dụng cụ cần thiết và cách vận hành, sử dụng	7
3. Vệ sinh các dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp	13
3.1. Vệ sinh phương tiện nhà bếp	13
3.2. Vệ sinh dụng cụ.....	14
4. Tai nạn khi làm bếp và biện pháp phòng ngừa	15
4.1. Phòng hỏa và kiểm soát lửa	16
4.2. Đề phòng bỏng	17
4.3. Đề phòng đứt tay.....	17
4.4. Phòng ngừa điện giật và chấn thương do máy móc thiết bị.....	18
4.5. Phòng ngừa ngộ độc.....	18
4.6. Phòng ngừa té ngã.....	18
BÀI 03. NGUYÊN LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	20
1. Một số khái niệm và các chỉ tiêu chất lượng nguyên liệu.....	20
1.1. Khái niệm về nguyên liệu và chất lượng nguyên liệu.....	20

1.1.1. Nguyên liệu	20
1.1.2. Chất lượng nguyên liệu	20
1.2. Chỉ tiêu chất lượng của nguyên liệu	20
2. Phân loại nguyên liệu	21
2.1. Phân loại theo nguồn gốc.....	21
2.2. Phân loại theo mục đích sử dụng.....	21
3. Lựa chọn nguyên liệu	22
3.1. Căn cứ và yêu cầu chung của việc lựa chọn nguyên liệu chế biến món ăn.....	22
3.2. Phương pháp lựa chọn các nguyên liệu	22
3.2.1. Lương thực	22
3.2.2. Rau, củ, quả	23
3.2.3. Thịt gia súc và gia cầm	24
3.2.4. Thủy sản	26
3.2.5. Trứng	28
3.2.6. Dầu, mỡ	28
3.2.7. Đồ hộp	29
3.2.8. Thực phẩm khô	29
4. Bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn	31
4.1. Mục đích.....	31
4.2. Một số phương pháp bảo quản nguyên phụ liệu.....	31
4.2.1. Bảo quản nguyên liệu trong điều kiện bình thường	31
4.2.2. Bảo quản ở nhiệt độ thấp	31
4.2.3. Bảo quản bằng các phương pháp khác	32
4.3. Cách bảo quản một số nguyên liệu cụ thể	33
BÀI 04. KỸ THUẬT SƠ CHẾ, CẮT THÁI NGUYÊN LIỆU	37
1. Một số khái niệm	37
1.1. Sơ chế thô	37
1.2. Sơ chế tinh	37
1.3. Cắt thái.....	37

2. Mục đích, ý nghĩa của việc sơ chế, cắt thái nguyên liệu.....	37
2.1. Mục đích	37
2.2. Ý nghĩa.....	38
3. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật sơ chế, cắt thái nguyên liệu.....	38
4. Phương pháp sơ chế, cắt thái nguyên liệu.....	39
4.1. Phương pháp sơ chế nguyên liệu	39
4.1.1. Sơ chế nguyên liệu thực vật.....	39
4.1.2. Sơ chế nguyên liệu động vật	40
4.2. Phương pháp cắt thái nguyên liệu.....	41
4.2.1. Dụng cụ cắt thái	41
4.2.2. Các phương pháp cắt thái.....	46
4.2.3. Tạo hình nguyên liệu cơ bản.....	47
3. Bài tập thực hành	49
BÀI 05. KỸ THUẬT PHỐI HỢP NGUYÊN PHỤ LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN ...	51
1. Khái quát chung về nguyên liệu chế biến món ăn	51
2. Gia vị chế biến món ăn	52
2.1. Khái niệm.....	52
2.2. Phân loại gia vị.....	53
2.3. Tác dụng.....	53
2.4. Yêu cầu kỹ thuật sử dụng gia vị.....	54
2. Phối hợp nguyên phụ liệu và nguyên tắc phối hợp.....	54
CHƯƠNG 06. KỸ THUẬT LÀM CHÍN MÓN ĂN	56
1. Khái niệm.....	56
1.1. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín	56
1.2. Độ chín.....	56
1.3. Mùi vị.....	56
1.4. Màu sắc	56
2. Một số lưu ý khi chế biến món ăn.....	57
3. Các phương pháp làm chín món ăn.....	58

3.1. Làm chín món ăn có dùng nhiệt	58
3.1.1. Làm chín thức ăn bằng đun nóng ướt.....	58
3.1.2. Làm chín thức ăn bằng bằng đun nóng khô.....	60
3.2. Làm chín món ăn không dùng nhiệt	62
3.2.1. Phương pháp muối chua rau quả	62
3.2.2. Phương pháp chế biến món ăn không dùng nhiệt khác	62
TÀI LIỆU THAM KHẢO	70

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC LÝ THUYẾT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Mã môn học: MH19

BÀI 01. KHÁI QUÁT VỀ ẨM THỰC VIỆT NAM



Mục tiêu:

- Mô tả được đặc điểm và khẩu vị ăn uống của người Việt Nam;
- Khái quát được một vài nét về ẩm thực ba miền Bắc, Trung, Nam.

A. Nội dung:

1. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của người Việt Nam

1.1. Đặc điểm chung

Việt Nam là một nước nông nghiệp thuộc về xứ nóng, vùng nhiệt đới gió mùa. Ngoài ra lãnh thổ Việt Nam được chia ra ba miền rõ rệt là Bắc, Trung, Nam. Chính các đặc điểm về địa lý, văn hóa, dân tộc, khí hậu đã tạo ra những đặc điểm riêng, những nét đặc trưng trong ẩm thực từng vùng - miền, góp phần làm ẩm thực Việt Nam phong phú, đa dạng.

Cả 3 miền nước ta đều lấy cơm làm thức ăn chính, thích ăn canh, các món ăn đều được nêm bằng muối, mắm, dùng các loại rau thơm để tăng hương vị, dùng nhiều loại gia vị đặc trưng như ớt, gừng, tỏi, riềng, mắm tôm,... để làm tăng sự hấp dẫn về mùi vị đối với sản phẩm. Về màu sắc, ngoài việc sử dụng màu sắc tự nhiên của nguyên liệu còn sử dụng các chất màu thực phẩm để làm tăng màu sắc của sản phẩm, tạo nên sự hấp dẫn cho các sản phẩm chế biến.

Cả 3 miền đều sử dụng nhiều phương pháp làm chín khi chế biến món ăn như:

- Phương pháp làm chín bằng nước.
- Phương pháp làm chín bằng hơi nước.
- Phương pháp làm chín bằng chất béo.
- Phương pháp làm chín bằng lửa trực tiếp.

Ngoài ra, còn có các phương pháp chế biến khác như phương pháp lên men: muối dưa hoặc các loại mắm.

Một đặc điểm ít nhiều cũng phân biệt ẩm thực Việt Nam với một số nước khác: ẩm thực Việt Nam chú trọng ăn ngon và thiên về phối trộn gia vị một cách tinh tế để món ăn được ngon tuy đôi khi không đặt mục tiêu hàng đầu là ăn bổ. Chẳng hạn, người Việt sử dụng những nguyên liệu dai, giòn thường thức rất thú vị dù không thực sự bổ béo (ví dụ như các món măng, chân cánh gà, phủ tạng động vật ...), ít có những món hầm như ninh kỹ như ẩm thực Trung Hoa, hoặc không thiên về bày biện có tính thẩm mỹ cao độ như ẩm thực Nhật Bản.

Theo ý kiến của tiến sĩ sử học Hãn Nguyên Nguyễn Nhã, cho rằng ẩm thực Việt Nam có 9 đặc trưng:

- Tính hoà đồng hay đa dạng
- Tính ít mỡ.
- Tính đậm đà hương vị
- Tính tổng hoà nhiều chất, nhiều vị.
- Tính ngon và lành
- Tính dùng đũa.
- Tính cộng đồng hay tính tập thể
- Tính hiếu khách
- Tính dọn thành mâm.

Ẩm thực Việt Nam tuân theo hai nguyên lý là “Âm dương phối triển” và “Ngũ hành tương sinh”.

- Theo “âm dương phối triển”: Các gia vị đặc được sử dụng một cách tương sinh hài hòa với nhau, như món ăn dễ gây lạnh bụng (tính hàn) buộc phải có gia vị cay nóng (tính nhiệt) đi kèm và ngược lại. Các nguyên liệu tính nóng (âm) phải được nấu cùng nguyên liệu tính lạnh (mát) để tạo sự cân bằng cho món ăn.

Các món ăn kỵ nhau không thể kết hợp trong một món hay không được ăn cùng lúc vì không ngon, hoặc có khả năng gây hại cho sức khỏe cũng được dân gian đúc kết thành nhiều kinh nghiệm lưu truyền qua nhiều thế hệ. Ví dụ:

- + Thịt vịt tính "lạnh", thích hợp ăn vào mùa hè với nước mắm gừng, tính "nóng".
- + Thủy sản các loại từ "mát" đến "lạnh" rất thích hợp để sử dụng với gừng, sả, tỏi ("ấm").
- + Thức ăn cay ("nóng") thường được cân bằng với vị chua ("mát")
- + Trứng vịt lộn ("lạnh"), phải kết hợp với rau răm ("nóng").

- Theo “ngũ hành tương sinh”: Các nguyên liệu chế biến món ăn kết hợp gần như hoàn hảo các yếu tố âm dương và ngũ hành

Bảng 1.1. Mối liên hệ giữa yếu tố âm dương và ngũ hành

Yếu tố	Ngũ hành				
	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Ngũ vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Ngũ tạng	Mật	Lòng non	Dạ dày	Lòng già	Thận
Ngũ sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen

Ngũ quan	Thị giác	Vị giác	Xúc giác	Khứu giác	Thính giác
Ngũ chất	Chất bột	Chất béo	Chất đạm	Muối khoáng	Nước

Khi thưởng thức các món ăn, tính chất phối trộn nguyên liệu một cách tổng hợp nói trên càng trở nên rõ nét hơn: người Việt ít khi ăn món nào riêng biệt, thưởng thức từng món, mà một bữa ăn thường là sự tổng hòa các món ăn từ đầu đến cuối bữa. Một nét đặc biệt khác của ẩm thực Việt Nam với các nước khác, nhất là nước phương Tây chính là gia vị nước mắm. Nước mắm được sử dụng thường xuyên trong hầu hết các món ăn và bữa ăn của người Việt. Ngoài ra, còn có các loại nước chấm như tương bần, xì dầu (làm từ đậu nành). Bát nước mắm dùng chung trên mâm cơm, từ xưa đến nay làm khẩu vị đậm đà hơn, món ăn có hương vị đặc trưng hơn và biểu thị tính cộng đồng gắn bó của người Việt.

1.2. Đặc điểm riêng

Ba miền Bắc, Trung, Nam nằm nối tiếp nhau, tuy cùng ở trong vùng nhiệt đới nhưng từ miền Bắc vào đến miền Nam khí hậu có thay đổi ít nhiều (miền Nam nóng hơn miền Bắc), do đó, các món ăn và cách nấu của từng miền ít nhiều cũng có sự thay đổi. Có thể thấy, khẩu vị ăn uống của người Việt Nam được phân biệt khá rõ ở 3 miền

2. Một vài nét trong ẩm thực ở Việt Nam

2.1. Ẩm thực Miền Bắc

Ẩm thực miền Bắc thường không đậm các vị cay, béo, chua, ngọt, mặn bằng các vùng khác, vị ngọt mà người miền Bắc sử dụng là vị ngọt mỳ chính chứ không phải ngọt đường. Miền Bắc chủ yếu sử dụng nước mắm loãng, mắm tôm. Sử dụng nhiều món rau và các loại thủy sản nước ngọt. Nhiều người đánh giá cao Ẩm thực Hà Nội một thời, cho rằng nó đại diện tiêu biểu nhất của tinh hoa ẩm thực miền Bắc Việt Nam với những món phở, bún thang, bún chả, các món quà như cốm Vòng, bánh cuốn Thanh Trì v.v. và gia vị đặc sắc như tinh dầu cà cuống, rau húng Láng.

2.2. Ẩm thực Miền Trung

Đồ ăn miền Trung với tất cả tính chất đặc sắc của nó thể hiện qua hương vị riêng biệt, nhiều món ăn cay, ngọt và mặn hơn đồ ăn miền Bắc và miền Nam. Miền Trung ăn ngọt và vị ngọt trong món ăn của người miền Trung vừa của đường, vừa của mì chính. Màu sắc món ăn được phối trộn phong phú, rực rỡ, thiên về màu đỏ và nâu sậm. Các tỉnh thành miền Trung như Huế, Đà Nẵng, Bình Định rất nổi tiếng với mắm tôm chua và các loại mắm ruốc. Đặc biệt, ẩm thực Huế do ảnh hưởng từ phong cách ẩm thực hoàng gia, cho nên rất cầu kỳ trong chế biến và trình bày. Một mặt khác, do địa phương không có nhiều sản vật mà ẩm thực hoàng gia lại đòi hỏi số lượng lớn món, nên mỗi loại nguyên liệu đều được chế biến rất đa dạng với trong nhiều món khác nhau.

2.3. Ẩm thực Miền Nam

Ẩm thực miền Nam, là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan nên có đặc điểm là chua, cay nhiều, ngọt đậm đặc và vị ngọt đậm này là vị ngọt của đường. Đặc biệt ở miền Nam hay dùng nước dừa để chế biến món ăn mặn và các loại bánh. Nền ẩm thực này cũng sản sinh ra vô số loại mắm khô (như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía v.v.). Ẩm thực miền Nam cũng dùng nhiều đồ hải sản nước mặn và nước lợ hơn miền Bắc (các loại cá, tôm, cua, ốc biển), và rất đặc biệt với những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi, hiện nay nhiều khi đã trở thành đặc sản: chuột đồng khìa nước dừa, doi quạ hấp chao, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà lả, vọp chong, cá lóc nướng trui v.v.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các đặc điểm của ẩm thực 3 miền Việt Nam
2. Phân tích nguyên lý “Âm dương phối triển” và “Ngũ hành tương sinh” trong ẩm thực Việt

BÀI 02. BỐ TRÍ NHÀ BẾP VÀ VẬN HÀNH CÁC TRANG THIẾT BỊ



Mục tiêu:

- Mô tả được nguyên tắc bố trí nhà bếp;
- Nêu được yêu cầu đối với các dụng cụ, phương tiện sử dụng trong nhà bếp;
- Mô tả được cách sử dụng các phương tiện, dụng cụ thông thường trong nhà bếp;
- Sử dụng được một số các dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp;
- Xử lý được một số sự cố thông thường khi làm bếp;

A. Nội dung:

1. Cách sắp đặt và bài trí nhà bếp

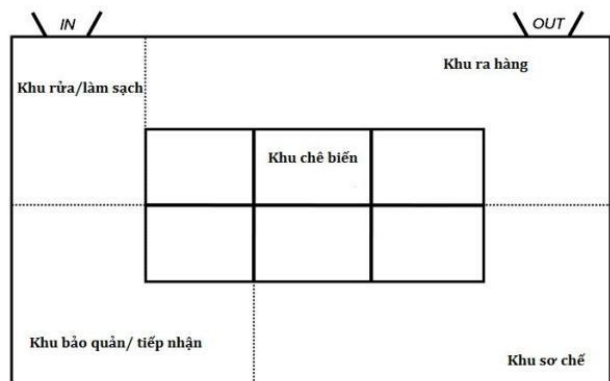
1.1. Nguyên tắc bố trí

Nhà bếp phải được tổ chức theo nguyên tắc một chiều nghĩa là từ khu vực tập kết nguyên liệu tươi sống đến khu vực xử lý nguyên liệu, rửa, nấu và cuối cùng là khu vực để các món ăn đã qua chế biến (món ăn chín) phải đi theo một hướng. Với nguyên tắc này thì nguyên liệu sống và thức ăn chín không được ở gần nhau.

1.2. Sắp xếp trong nhà bếp

1.2.1. Nhà bếp bố trí kiểu ốc đảo

Khi bố trí bếp nhà hàng theo cách này, các thiết bị bếp như lò nướng, bếp chiên, bếp nướng và các thiết bị nấu nướng cơ bản khác sẽ được bố trí tập trung tại vị trí trung tâm của khu bếp. Các khu còn lại sẽ được bố trí xung quanh, ở phạm vi tường theo một thứ tự nhất định để đảm bảo tính liên kết và dịch chuyển xoay vòng của thực phẩm, chén đĩa, vật dụng, ... trong bếp.



Cách bố trí này khá thuận lợi cho việc điều phối công việc, tạo không gian mở cho sự trao đổi, truyền đạt thông tin và giám sát tiến độ công việc đồng thời.



1.2.2. Nhà bếp bố trí kiểu phân khu

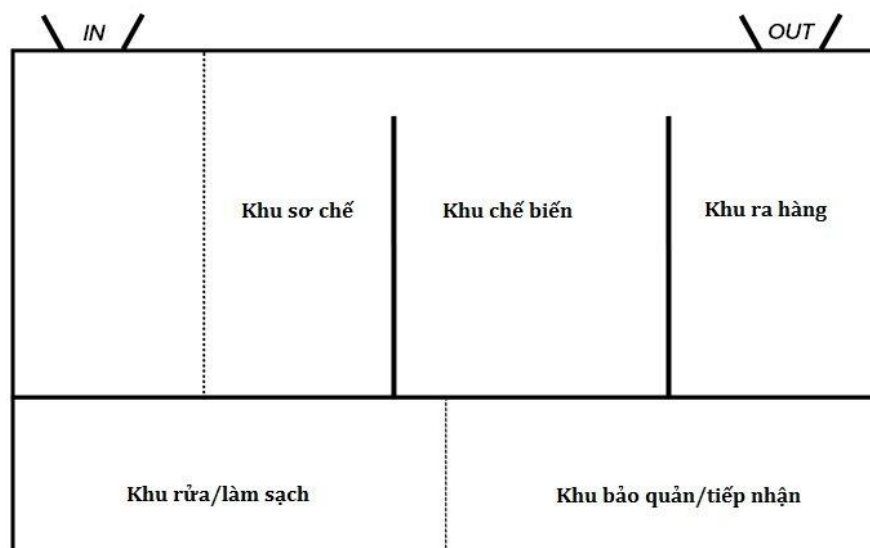
Bố trí bếp theo cách này tức là tiến hành phân chia các khu chức năng riêng biệt được đặt dọc theo tường theo một quy luật nhất định đảm bảo lưu thông tốt trong bếp.



Cách bố trí này cũng khá thuận tiện cho việc di chuyển và thực hiện công việc của từng khu.

1.2.3. Nhà bếp bố trí kiểu dây chuyền sản xuất

Bố trí bếp theo cách này đặc biệt phù hợp với những nhà hàng có lượng thực khách đông, yêu cầu phục vụ nhanh gọn lẹ. Khi đó, các thiết bị bếp trong khu bếp được bố trí theo hàng dọc với khu sơ chế ở vị trí đầu tiên, tiếp theo là khu chế biến và cuối cùng là khu ra hàng.

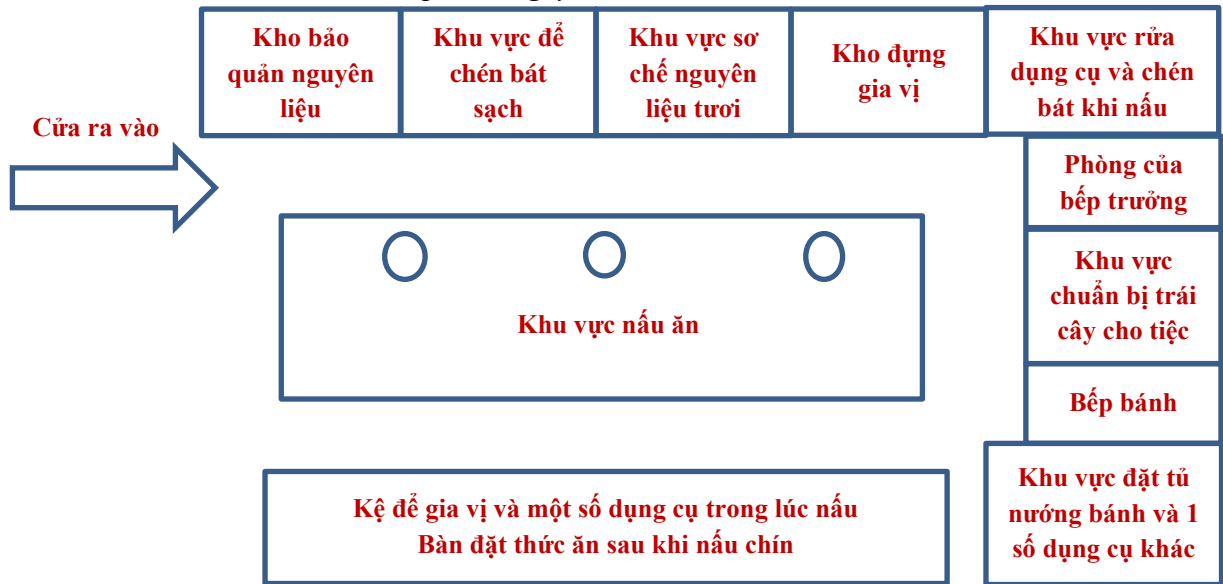


Cách bố trí này giúp công việc được thực hiện nhanh chóng, dễ dàng, rút ngắn thời gian vận chuyển thức ăn qua các khu vực; từ đó giúp tối ưu hóa năng suất, đồng thời tạo điều kiện

cho việc lưu thông, thông tin liên lạc dễ dàng. Ngoài ra, các thiết bị trong bếp có thể được sắp đặt cùng nhau nên tiết kiệm không gian cho căn bếp.

Ví dụ một mô hình bếp 1 chiều tại khách sạn Grand Tourane:

Hình 2.1. Sơ đồ bố trí bếp theo nguyên tắc 1 chiều tại khách sạn Grand Tourane



2. Phương tiện, dụng cụ và cách sử dụng phương tiện trong nhà bếp

2.1. Yêu cầu chung đối với các phương tiện, dụng cụ nhà bếp

Các phương tiện, dụng cụ trong nhà bếp có nhiều loại, có loại dùng để chứa đựng, có loại dùng để cắt thái, đun nấu,... Mỗi loại có nhiều hình dạng khác nhau và được chế tạo từ các vật liệu khác nhau. Tuy vậy, chúng phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Sử dụng thuận tiện nhất: Cấu tạo đơn giản, bền, chắc, nhẹ nhàng, dễ tháo lắp, di chuyển, dễ thao tác,...
- Không gây bẩn và nhiễm độc đến các sản phẩm chế biến, không tác động đến các thành phần hoá học trong nguyên liệu.
- Dụng cụ đun nấu: Truyền nhiệt tốt và không biến dạng khi đun nấu.

2.2. Một số loại phương tiện, dụng cụ cần thiết và cách vận hành, sử dụng

Các thiết bị được sử dụng trong chế biến món Việt bao gồm bếp nấu, lò nướng, tủ đông, tủ lạnh, bồn rửa, tủ đựng chén đĩa, bếp chiên, lò vi sóng, máy xay sinh tố,... Các thiết bị này còn được gọi là các dụng cụ lớn.

2.2.1. Bếp nấu

Bếp nấu sử dụng trong chế biến món Việt có nhiều loại với những mục đích sử dụng khác nhau như bếp gas thường, bếp Á công nghiệp (bếp xào, bếp khò, bếp hầm thấp).

* Bếp gas thường: Là loại bếp gia đình hoặc được dùng trong các quán ăn nhỏ. Bếp có thể là bếp đơn (1 hộc) hoặc là bếp đôi (2 hộc).

* Bếp hầm thấp công nghiệp: Được sử dụng nhiều trong hệ thống thiết bị bếp nhà hàng, khách sạn, bếp ăn của công ty, xí nghiệp, bếp ăn trường học, bếp ăn bệnh viện...

Bếp thường được dùng cho những nồi có dung tích lớn để nấu canh, nấu nước dùng nấu súp, bún, phở,...

Bếp hầm thấp có nhiều loại: bếp hầm thấp đơn và bếp hầm thấp đa họng (2, 3, 4, 8,...). Bếp có thể sử dụng gas nhưng cũng có thể là bếp từ.



- Cấu tạo: Bếp hầm có chiều cao thấp, có thành chắn (gây) phía sau. Thành chắn có thể cao hoặc thấp nhằm ngăn không cho các thức ăn bắn bắn bám vào tường, hoặc bám xuống nền nhà. Trên thành bếp có thể có vòi cấp nước điều khiển bằng tay cấp trực tiếp nước vào nồi giúp rút gọn thời gian nấu nướng.

Loại bếp này sử dụng van gas áp thấp (van gas được sử dụng trong gia đình). Họng bếp tạo ngọn lửa nhỏ, đều, nhiều tia chuyên để chế biến các món ăn cần thời gian chế biến dài như hầm, ninh, om...



* Bếp xào (bếp á thường): Là thiết bị bếp sử dụng van gas công nghiệp tạo ngọn lửa mạnh xào nấu các loại thức ăn nhanh chóng. Ngoài bếp gas, hiện nay còn có bếp xào điện từ.



* Bếp khò/khè (bếp á quạt thổi): Là phiên bản bếp á thường có trang bị thêm quạt thổi lửa có động cơ dùng điện trực tiếp hoặc điện tích trong ác quy làm quay cánh quạt. Quạt thổi lửa sẽ gia tăng sức mạnh, độ cao và sức nóng của cột lửa. Loại bếp này thường được sản xuất với mức độ hoàn thiện cao hơn bếp á thường, tất cả các bộ phận như họng đốt, kiềng đều được gia công cao cấp hơn để chịu được ngọn lửa với sức nóng cực lớn.

Bếp khò thường được sử dụng để đầu bếp xào thức ăn với ưu điểm lửa mạnh, cao nhờ hệ thống quạt thổi giúp các món xào chín nhanh, giữ độ giòn, thơm ngon và giữ được dưỡng chất cho món ăn. Đồng thời giúp tiết kiệm thời gian và chi phí.

Tương tự bếp hầm, bếp xào và bếp khò cũng



có thành chắn và có thể có vòi cấp nước để bổ sung trực tiếp nước vào nồi giúp rút gọn thời gian nấu nướng.

Bếp xào và bếp khò còn có loại cấu tạo bầu đất hoặc vành đai gang ở họng nấu và có loại tích hợp bầu nước.

- Bầu đất hoặc vàng đai gang sẽ giúp giảm thất thoát nhiệt khi nấu, nhờ đó tiết kiệm được gas.

- Bầu nóng tích hợp trên mặt bếp nên luôn ở nhiệt độ $40 \div 55^{\circ}\text{C}$ cùng với nước đóng mở



tiện lợi giúp đầu bếp tiếp thêm nước vào các món ngay tại chỗ mà không cần đi đâu, nước nóng cũng làm thực phẩm không bị gián đoạn trong quá trình chín.

Ngoài ra, bếp khò và bếp xào còn có thể được thiết kế thêm thanh trượt trên gờ bếp để tạo điểm kê xoong chảo, giúp thuận tiện khi xúc và tránh mỏi tay khi giữ chảo.

2.2.2. Lò nướng

Lò nướng cũng có nhiều loại, chẳng hạn lò nướng dùng điện, lò nướng than đá nhân tạo, lò nướng lửa trên (salamander).

- Lò nướng điện có nhiều tầng để chứa các khay nướng. Có thể nói đây là lò nướng đa năng với nhiều công dụng: nướng, hấp,...



- Lò nướng than đá nhân tạo là loại bếp kết hợp sử dụng lửa gas và một loại đá nhân tạo đóng vai trò tương tự than củi để cung cấp hơi nóng làm chín thực phẩm. Đây là loại bếp nướng tiện dụng cho nhà hàng bếp Âu do dễ môi, nướng thực phẩm ngon lại vệ sinh và ít khói hơn bếp nướng than củi thông thường. Thực phẩm được nướng trên bếp này sẽ có hương vị thơm ngon đáp ứng đúng yêu cầu của các món nướng. Lò nướng này thường sử dụng để nướng thịt, bánh mì, hamburger, hải sản...

2.2.3. Tủ mát

Trong chế biến món ăn nói chung và chế biến món Âu nói riêng, trong bếp luôn luôn phải có tủ mát.

Tủ mát là nơi cất giữ, bảo quản nguyên liệu rau củ quả, rau gia vị, bán thành phẩm như đế bánh pizza hoặc các thực phẩm khác như bơ, phomat, sữa, các loại bánh,...các loại xốt,...

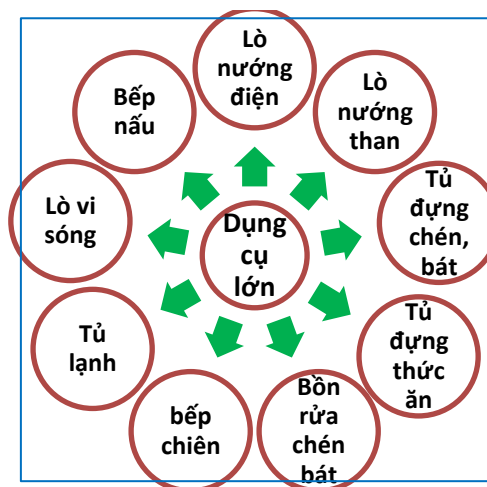
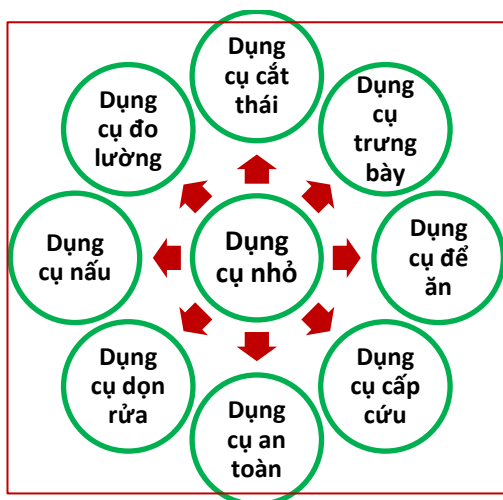


2.2.4. Tủ đông

Đây được xem là thiết bị quan trọng trong ngành bếp chuyên nghiệp, bởi lẽ tủ đông sẽ giúp giữ nguyên liệu tươi ngon trong thời gian dài.



Tủ đông có thể được dùng để bảo quản nguyên liệu trước hoặc sau khi sơ chế, ướp,... chờ chế biến.



Hình 2.2. Các dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp

2.2.4. Sử dụng các dụng cụ cơ bản

Các dụng cụ nhà bếp khi sử dụng cần lưu ý:

- Vật dụng cần thiết nhất là dao và thớt:
 - + Dao phải sắc bén.
 - + Thớt phải sạch, giữ sạch và bảo lại khi thớt sắp bị lên mùn.
 - + Phải có dao thớt riêng dùng cho thực phẩm sống và chín.

- Chai lọ đựng gia vị: Phải năng lau chùi tránh bụi bặm, hôi hám. Muối và nước mắm nên đựng trong lọ thủy tinh để tránh bị axit hay hôi nhựa.

- Dụng cụ đựng chén, đĩa, đũa,... phải khô thoáng và làm từ vật liệu không thấm nước.
- Rổ rá đựng thực phẩm không được để sát mặt đất, chỗ ẩm ướt.
- Soong, chảo, nồi,... phải luôn luôn sạch sẽ.

Những đồ dùng cần thiết trong nhà bếp được cấu tạo từ nhiều loại vật liệu khác nhau nên cách sử dụng cũng khác nhau, phù hợp với tính chất của vật liệu chế tạo.

* Đồ nhôm

- Không nên chứa đựng những thức ăn có nhiều muối, axit,... lâu ngày trong dụng cụ này.
- Không nên đánh bóng nồi nhôm bằng giấy nhám.
- Không nên mạnh tay với nồi nhôm vì chúng rất dễ bị méo mó.
- Nên cho muối vào thức ăn khi đã nấu gần xong để tránh muối đọng dưới đáy nồi.
- Nên để nồi khô ráo khi không dùng đến.
- Nên giữ gìn nồi nhôm cẩn thận vì nồi nhôm dễ bị gỉ.

* Inox

- Không nên lau chùi bằng giấy nhám vì sẽ tạo các vết trầy xước, mất vẻ bóng láng, gây khó khăn cho việc giữ gìn và lau rửa.
- Dụng cụ này sẽ tạo mùi sắt, không nên chứa đựng những thức ăn có nhiều muối, axit,... lâu ngày trong
 - Nên rửa bằng nước ấm có xà phòng, xong lau khô ngay.
 - Nên đun nhỏ lửa, lửa lớn thức ăn có thể gây vết ố trên nồi.
 - Nên dùng đũa hoặc dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn.

* Đồ tráng men

- Không nên gõ vào đồ dùng tráng men hoặc đun nóng khi không có thức ăn vì dễ làm chất men bị rạn nứt.
- Không nên đun nấu thức ăn bằng nồi tráng men mà lớp men đã bị bể vì các thức ăn có chất muối, axit,... có thể bị nhiễm độc.
- Khi sử dụng đồ tráng men nên cẩn thận, nhất là khi đun nấu vì lớp men rất dễ bị vỡ.
- Nên dùng dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn trong nồi tráng men.

* Đồ gang

- Không nên dùng xà phòng chứa nhiều chất tẩy để rửa nồi gang vì chất này làm tan chất dầu bôi trên mặt nồi, làm sát thức ăn và khó khăn cho việc giữ gìn nồi (nồi có thể bị gỉ).
- Có thể dùng để nấu với bất kỳ mức độ lửa nào (lớn, nhỏ, vừa) vì nồi gang được chế tạo để đun nấu với lửa lớn.

** Đồ thiếc*

- Không nên chứa đựng thức ăn trong dụng cụ bằng thiếc vì thức ăn sẽ bị gỉ thiếc làm độc.

- Khi không dùng nên lau thật khô vì thiếc rất dễ bị gỉ sét.

- Chỉ nên nấu với mức độ lửa vừa vì lửa lớn rất dễ làm thiếc nóng chảy.

- Đồ dùng bằng thiếc chỉ nên để trong tủ lạnh trong thời gian ngắn.

** Đồ gỗ*

- Không nên ngâm nước các dụng cụ bằng gỗ vì chúng rất dễ bị cong queo hoặc nở lớn.

- Không nên rửa bằng nước nóng vì nước nóng dễ làm đổi màu gỗ đậm hơn.

- Nên rửa bằng nước có xà phòng và phơi gió ngay sau khi rửa.

** Đồ đất*

Ưu điểm của đồ đất là giữ nóng khi đun nấu đồ ăn rất tốt và có thể dùng nồi đất để nấu với lửa nhỏ hoặc vừa khi cần nấu lâu.

3. Vệ sinh các dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp

3.1. Vệ sinh phương tiện nhà bếp

Các thiết bị trong nhà bếp được vệ sinh định kỳ theo các bước sau:

** Bước 1:* Tắt cầu dao điện hoặc rút phích điện

Rút phích điện ra khỏi ổ cắm (hình 2.3) hoặc đóng cầu dao điện.

Bước 1 này được thực hiện trước khi vệ sinh tất cả các thiết bị nhằm giúp đảm bảo an toàn điện khi vệ sinh thiết bị.



Hình 2.3. Rút điện

** Bước 2:* Rửa thiết bị (hình 2.4)

- Rửa qua thiết bị bằng nước sạch

- Rửa bằng xà phòng để loại bỏ chất bẩn đối với các bộ phận tiếp xúc với thực phẩm

- Tráng lại bằng nước sạch cho sạch xà phòng (tùy theo từng thiết bị mà các bước tiến hành sẽ khác nhau).



Hình 2.4. Rửa thiết bị

** Bước 3:* Rửa bằng dung dịch sát trùng (chlorin) nếu cần

- Pha dung dịch chlorin 50÷100 ppm theo như hướng dẫn ở mục trên.

- Rửa thiết bị bằng dung dịch chlorin vừa pha.

** Bước 4:* Tráng lại bằng nước sạch (hình 2.5)

Tráng lại bằng nước cho sạch dung dịch sát trùng chlorin.



Hình 2.5. Vệ sinh thiết bị bằng dung dịch sát trùng và tráng lại nước sạch

* **Bước 5:** Làm khô thiết bị

Dùng khăn hoặc vải lau khô lại thiết bị hoặc để khô một cách tự nhiên.

3.2. Vệ sinh dụng cụ

Những dụng cụ như nồi, dao, thớt, rổ, thau nhựa... cũng phải được thường xuyên vệ sinh để đảm bảo an toàn thực phẩm trong chế biến món ăn. Tiến hành vệ sinh dụng cụ theo các bước sau:

* **Bước 1:** Pha dung dịch hóa chất để vệ sinh

- Khi sử dụng xà phòng thì cần pha loãng đến dung dịch có pH = 6 ÷ 8 để vệ sinh (hình 2.6).

- Đối với nước rửa chén là dung dịch có pH thấp nên không cần pha mà có thể sử dụng trực tiếp để vệ sinh dụng cụ, thiết bị.

* **Bước 2:** Rửa qua dụng cụ bằng nước

Tráng qua dụng cụ bằng nước để loại bỏ chất bẩn bám trên đó (hình 2.7).



Hình 2.6. Pha dung dịch xà phòng



Hình 2.7. Rửa dụng cụ bằng nước

* **Bước 3:** Rửa dụng cụ bằng dung dịch tẩy rửa

Nếu sử dụng trực tiếp nước rửa chén thì cho nước rửa vào miếng rửa, sau đó rửa các dụng cụ bằng nước rửa chén hoặc xà phòng để loại bỏ chất bẩn (hình 2.8).



Hình 2.8. Rửa dụng cụ bằng dung dịch tẩy rửa

* **Bước 4:** Tráng lại bằng nước sạch

Rửa lại dụng cụ bằng nước cho sạch hóa chất dưới vòi nước chảy (hình 2.9).

* **Bước 5:** Làm khô dụng cụ

Sắp xếp dụng cụ sau khi rửa vào các giá/kệ và đưa ra ngoài nắng để phơi khô dụng cụ (hình 2.10).



Hình 2.9. Tráng lại bằng nước sạch



Hình 2.10. Phơi khô dụng cụ

Chú ý:

- Dụng cụ, thiết bị không được vệ sinh sạch sẽ trước khi tiếp xúc với sản phẩm sẽ gây nhiễm bẩn sản phẩm.

- Dụng cụ tiếp xúc trực tiếp sản phẩm phải sạch mùi chlorin trước khi sử dụng hoặc chỉ khử trùng bằng nước nóng để tránh gây mùi lạ cho sản phẩm.

4. Tai nạn khi làm bếp và biện pháp phòng ngừa

Một số nội quy chung khi làm bếp:

- Các trang thiết bị, dụng cụ luôn trong tình trạng sử dụng tốt
- Không gian làm việc và hành lang phải có ánh sáng đầy đủ
- Sàn bếp không trơn trượt
- Biển chỉ dẫn lối thoát phải rõ ràng
- Trang thiết bị cung ứng phải có các thiết bị an toàn cần thiết

- Các thiết bị dùng để dập tắt lửa phải chuẩn bị đầy đủ trong các khu vực bếp, đặc biệt là đối với chiên ngập dầu.

- Các trang thiết bị dùng trong trường hợp khẩn cấp phải đặt ở nơi thuận tiện, dễ nhìn thấy như bình cứu hỏa...

- Danh sách các số điện thoại khẩn cấp phải rõ ràng, dễ nhìn

- Các quá trình cứu hộ khẩn cấp nên hướng dẫn một cách rõ ràng, kể cả quá trình cứu nạn nhân bị nghẹt thở. Nhân viên cần được đào tạo và hướng dẫn về công tác phòng cháy, chữa cháy...

- Hành lang lưu thông phải thông suốt, tránh sự va chạm giữa các nhân viên với nhau.

Tai nạn trong khi làm bếp thường xuyên xảy ra và lúc nào cũng có nguyên nhân. Vì vậy, cần tìm cách phòng ngừa tai nạn có thể xảy ra và ngăn chặn các tai nạn đó.

4.1. Phòng hỏa và kiểm soát lửa

*** Phòng hoả**

Để phòng hoả cần:

- Để xa ngọn lửa bếp với tất cả các nguyên vật liệu và nhiên liệu dễ bắt lửa, dễ cháy như xăng, dầu, giấy, khăn lau, giấy dầu,...

- Để diêm xa tầm tay trẻ em, khi bật lửa cần để xa người.

- Nếu dùng bếp dầu nên kiểm tra cẩn thận tim dầu, kéo tim dầu đều đặn, không để tụt tim, rót dầu trước khi đốt lửa và không dùng xăng thay dầu.

- Không nên để lửa to khi chế biến món ăn.

- Lọc bớt mỡ thừa trước khi chiên thịt để tránh bắt lửa.

- Tránh mặc áo len có lông dài, tay áo rộng gây vướng mắc khi nấu nướng.

- Luôn khóa gas sau khi nấu nướng

- Biết nơi để và cách sử dụng bình cứu hỏa

*** Kiểm soát lửa**

- Nếu vải hay giấy bị cháy, hãy dập tắt lửa bằng nước.

Nếu dầu hay mỡ bị cháy, phải dùng chăn mền hay mảnh bao ướn phủ kín ngọn lửa, không được dùng nước.

4.2. Đề phòng bỏng

Đề phòng bị bỏng cần:

- Không để tay cầm của soong nồi trong tầm với của trẻ em, tay cầm của nồi phải được siết chặt.

- Cần có dụng cụ nhắc nồi: miếng nhắc nồi, bao tay... khi cầm chảo nóng

- Không để tay cầm hướng ra lối đi, tránh trường hợp va chạm

- Không để chảo quá đầy, làm chất lỏng nóng tràn ra ngoài.

- Khi mở nắp nồi ra nên tránh hơi nóng lùa vào mặt, đặc biệt khi mở nồi hấp.

- Dùng đũa dài để nấu thức ăn, mặc áo dài tay và vải dày để hạn chế nhiệt từ lửa.

- Khi lấy thức ăn trong lò hay thiết bị nướng, phải kéo vỉ nướng ra khỏi lò mới được lấy thức ăn.

- Thực phẩm phải ráo nước trước khi cho vào chảo dầu nóng tránh trường hợp bắn, té dầu vào người.

4.3. Đề phòng đứt tay

- Giữ dao luôn sắc và sạch, dao sắc ít nguy hiểm hơn vì dùng lực ít hơn

- Khi sử dụng thớt, không sử dụng thớt bằng kim loại. Nên để một chiếc khăn ẩm phấp dưới để tránh tình trạng trơn trượt.

- Luôn chú ý đến công việc khi sử dụng dao và các thiết bị cắt, chỉ sử dụng 1 con dao trên một cái thớt, khi không dùng dao thì phải cất dao đúng nơi quy định.

- Không cắt gọt gần người khác

- Dùng dao đúng cách, đúng công dụng.

- Không cố giữ hoặc bắt dao khi dao rơi vì phản xạ bắt dao sẽ gây ra vết thương sâu.

- Không để dao trong bồn, dưới nước hoặc bất kỳ nơi nào không thể nhìn thấy được

- Rửa dao riêng biệt, không rửa chung với các vật dụng khác, xếp cạnh sắc về một phía.

- Cầm dao đúng cách, nắm chặt dao, mũi dao hướng xuống dưới, khi đưa dao cho người khác nên đưa về phía cầm cán dao.

- Để những đồ vật dễ vỡ như đĩa, đồ thủy tinh ở xa khu vực chế biến món ăn

- Không nhặt chai lọ, bát đĩa, vỡ bằng tay mà phải dùng khăn hoặc giấy thấm nước để

nhặt, gói kỹ và bỏ vào thùng rác.

- Loại bỏ đĩa và chén có vết nứt.
- Nếu có mảnh vỡ trong bồn rửa, phải thoát hết nước rồi mới lấy nó ra.
- Loại bỏ ghim khi mở thùng xốp hoặc carton và sắp xếp gọn gàng.

4.4. Phòng ngừa điện giật và chấn thương do máy móc thiết bị

Để phòng ngừa bị điện giật cần:

- Không sử dụng một thiết bị nào nếu không biết cách vận hành nó
- Không chạm hoặc lay sthucwj phẩm trong khi thiết bị đang hoạt động.
- Khi sử dụng các dụng cụ bếp bằng điện, nên theo đúng lời chỉ dẫn.
- Cắm dây điện vào ổ dùng làm bếp trước khi cắm vào ổ điện.
- Không nên cắm nhiều dụng cụ làm bếp vào chung một ổ điện.
- Khi rút điện, không cầm dây điện kéo mà phải cầm phích cắm.
- Không giăng dây điện lung tung làm cản trở lối đi.
- Không nối dây điện khi tay ướt và không làm ướt chỗ nối.
- Đề phòng và ngưng sử dụng thiết bị điện có dây bị hở hoặc nối sai quy cách.
- Sử dụng trang thiết bị đúng mục đích.

4.5. Phòng ngừa ngộ độc

Để phòng ngừa bị ngộ độc cần:

- Tránh dùng thức ăn lạ, các loại nấm, cá, mắm,... đồ hộp quá hạn; tránh dùng thức ăn tồn trữ không đúng nguyên tắc vệ sinh, thức ăn bị nhiễm độc.

- Tránh dùng đồ nhôm, đồ đồng khi chế biến thức ăn có vị chua.

4.6. Phòng ngừa té ngã

- Giữ gìn sàn nhà luôn sạch sẽ và khô ráo
- Lau sạch các vết dầu, vết bẩn và vết dơ trên sàn
- Đi từ từ, không chạy nhảy trong bếp
- Mang giày chống trơn trượt khi làm bếp

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Vì sao nhà bếp phải được tổ chức theo nguyên tắc một chiều?
2. Nêu các yêu cầu chung khi vận hành các trang thiết bị, dụng cụ trong nhà bếp?
4. Trình bày quy trình vệ sinh dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp?
5. Nêu các mối nguy về tai nạn khi làm bếp và biện pháp phòng ngừa?
6. Tiến hành vệ sinh dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp.
7. Tiến hành vận hành các thiết bị trong nhà bếp.

BÀI 03. NGUYÊN LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN



Mục tiêu:

- Nêu được cách phân loại nguyên liệu khi chế biến món ăn;
- Trình bày được cách lựa chọn các nhóm nguyên liệu khi chế biến món ăn;
- Trình bày được các phương pháp bảo quản nguyên liệu trước khi chế biến món ăn;
- Lựa chọn và bảo quản được một số nguyên liệu khi chế biến món ăn.

A. Nội dung:

1. Một số khái niệm và các chỉ tiêu chất lượng nguyên liệu

1.1. Khái niệm về nguyên liệu và chất lượng nguyên liệu

1.1.1. Nguyên liệu

Nguyên liệu chế biến món ăn là đối tượng mà người tiêu dùng mua ngoài hoặc tự chế biến, dự trữ, để phục vụ quá trình chế biến tạo ra các món ăn.

Nguyên liệu chế biến món ăn là những loại sản phẩm thực phẩm dạng thô, đơn lẻ chưa qua hoặc đã qua chế biến nhằm phục vụ nhu cầu chế biến thức ăn của con người. Nguyên liệu thực phẩm rất đa dạng có thể là rau, củ, quả, cá, thịt, trứng, sữa, các loại ngũ cốc...

1.1.2. Chất lượng nguyên liệu

Chất lượng nguyên liệu là đặc tính chất lượng của nguyên liệu được người tiêu dùng chấp nhận. Điều này bao gồm các yếu tố bên ngoài như ngoại hình (kích thước, hình dạng, màu sắc, kết cấu và hương vị) và yếu tố bên trong (hóa học, vật lý, vi sinh vật).

1.2. Chỉ tiêu chất lượng của nguyên liệu

* Đối với các sản phẩm nguyên liệu thực phẩm dạng bột, rắn, hạt, như: Bột mỳ, bột lúa mạch, bột gạo,... có các chỉ tiêu chất lượng chủ yếu cần kiểm nghiệm:

- Thành phần dinh dưỡng: Protein, carbohydrate, chất xơ, độ ẩm, tro,...
- Các chỉ tiêu kim loại nặng: Chì, cadimi,...
- Các chỉ tiêu vi sinh vật: Tổng số vi khuẩn hiếu khí, Coliforms, E.coli, Tổng số bào tử nấm men – mốc,...
- Hàm lượng hóa chất không mong muốn: Aflatoxin, dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, các hóa chất không mong muốn khác..

* Đối với các sản phẩm nguyên liệu thực phẩm dạng lỏng, cần kiểm tra các chỉ tiêu chất lượng chủ yếu:

- Thành phần dinh dưỡng: Protein, carbohydrate, độ pH, độ tan trong nước, ...
- Các chỉ tiêu kim loại nặng: Chì, cadimi, ...

- Các chỉ tiêu vi sinh vật: Tổng số vi khuẩn hiếu khí, Coliforms, E.coli, Tổng số bào tử nấm men – mốc, ...

Hàm lượng hóa chất không mong muốn, Aflatoxin, dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, các hóa chất không mong muốn khác.

2. Phân loại nguyên liệu

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.

2.1. Phân loại theo nguồn gốc

2.1.1. 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 lừ, 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. Thủy, 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.

2.1.2. Nguyên liệu gốc khoáng vật

Trong chế biến thức ăn, nguyên liệu gốc khoáng vật không nhiều, chủ yếu là muối các loại (muối bẽ, muối mỏ,...); Ngoài ra còn có thể dùng phèn chua,... muối là nguyên liệu điều vị chính trong nấu nướng.

2.2. Phân loại theo mục đích sử dụng

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

Gồm cả rau tươi và rau khô; Rau chứa nhiều chất khoáng, vitamin và đầy đủ các chất cần thiết cho cơ thể.

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,...

3. Lựa chọn nguyên liệu

3.1. Căn cứ và yêu cầu chung của việc lựa chọn nguyên liệu 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.

3.2. Phương pháp lựa chọn các nguyên liệu

3.2.1. Lương thực

Lương thực chiếm vai trò trọng yếu trong bữa ăn hàng ngày, chiếm 60% năng lượng cung cấp cho cơ thể.

Lương thực sử dụng trong ăn uống ở nước ta là gạo tẻ, gạo nếp, ngô, khoai, sắn, đậu, ... Các chế phẩm của gạo như bún, bánh phở, bánh hỏi, chế phẩm của bột mỳ như mì sợi, mì tươi, ... chế phẩm của sắn như đậu xanh, miến,...

Khi lựa chọn lương thực cần căn cứ vào:

- Độ tươi, 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 xám, 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.

+ 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 mà sâu mọt, côn trùng đã ăn hết ruột.

+ Đậu phụng: Chọn đều hạt, không bị mốc, không dùng hạt bị nứt vỏ.

+ 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 tươi: Màu trắng, không chua, sợi ráo, không có tạp chất.

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

+ Bánh phở tươi: Màu trắng, sờ vào ráo tay, dẻo dai, không dính, không có mùi chua, nếu thái sợi thì sợi phải đều.

3.2.2. Rau, củ, quả

Rau quả là nguồn nguyên liệu cung cấp cho cơ thể lượng sinh tố phong phú, ngoài ra 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 quả là thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của con người.

* Khi chọn rau 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 dày, thịt trắng nhạt, non.
- Đậu quả: Chọn quả dẹt, không nổi hạt, tươi, không héo.
- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, có phần 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.

3.2.3. Thịt gia súc và gia cầm

Để chế biến món ăn thì người Việt Nam thường cả thịt gia súc và thịt gia cầm. Các loại thịt gia súc được sử dụng là 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.

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.

a. 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, thịt nhão, 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, đẹp 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, mỡ 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 nhòn 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.

b. Thịt gia cầm

* Gà

Khi mua nên chọn những con:

- Khỏe mạnh, lông màu sáng, mào đỏ tươi, xách nặng tay.
- Chân thẳng, nhẵn, không đóng vảy.
- Úc 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 giầy giụa, mào tím, thịt mềm, lông rụng hoặc dính bản. Đây là loại gà ồm, ăn không ngon và không có lợi cho sức khỏe.

- Gà trống thiếu thì nấu món gì cũng ngon nhưng phải lựa chọn con mào thật đỏ. Thịt già mái thường ngon hơn thịt gà trống.

* Vịt, ngan, ngỗng

Khi mua nên chọn những con:

- Úc và lưng đầy, tròn.

- Da cổ và da bụng dày.

- 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 com (bầu điều) thấy phồng lên như cái bong bóng.

* 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 dày 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).

3.2.4. Thủy sản

Thủy sản là nguồn thực phẩm cung cấp protein hoàn thiện, chất béo, chất khoáng, vitamin,... cho chúng ta. Các món ăn chế biến từ thủy sản rất phong phú và đa dạng, trong thực đơn bữa ăn bình thường cũng như đặc biệt hầu hết đều có món ăn thủy sản.

Khi chế biến món ăn từ thủy 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.

Khi lựa chọn thủy sản, với mỗi loại, cần căn cứ vào:

a. Cá

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

- Chọn những con cá béo, tròn, thân cứng, để trên bàn tay không thông xuống

- Tròng mắt: sạch, ngời sáng, nhãn cầu lồi, trong suốt, giác mạc đàn hồi.

- Mang: khép chặt, đỏ tươi, không nhợt, 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.

b. 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 gãy rời khỏi thân, có mùi hôi đặc biệt, có các vết đen hoặc chuyển màu.

c. 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.

d. Mực

Có hai loại mực là mực nang và mực ống:

- Mực nang hình bầu dục, thân dẹt và dày. Mực nang tươi thì thịt sáng, trắng như cùi dứa 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.

e. Éch, lươn

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

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

f. Nhuyễn thể

Ốc: chọn con còn sống - dùng tay đụng nhẹ vào mai ốc thì ốc sẽ khép kín mai lại. Ốc mập thì mai (mai) ốc nằm gần ngoài vỏ ốc, nếu ốc ốm hay chết thì mai 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, hén, ngêu: cũng chỉ chọn loại còn sống, đặc điểm khi đụng vào là miệng khép chặt lại.

3.2.5. Trứng

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

* Trứng tươi:

- Trạng thái bên ngoài: Nguyên lành, không đập có thể có những vết bẩn
- Khoảng không bên trong quả trứng: không quá 1/3 chiều cao quả trứng.

* Kiểm tra trứng tươi: Cho trứng vào tô nước có pha ít muối. Trứng chìm càng nhanh thì trứng càng tươi. Trứng nổi là trứng hỏng.

* Các dấu hiệu báo trứng đã giảm chất lượng:

- Chiều cao khoảng không bên trong quả trứng lớn hơn 1/3 chiều cao quả
- Vỏ trứng bị đập nhiều chỗ.
- Lòng đỏ trứng dính vào lòng trắng.
- Bên trong vỏ trứng có vài chấm đen.
- Lòng đỏ trứng bị khô dính vào vỏ trứng.
- Có mùi lạ bay hơi

3.2.6. Dầu, mỡ

Khi lựa chọn dầu, mỡ để chế biến thức ăn nên chọn các sản phẩm đã được kiểm định an toàn, thương hiệu nổi tiếng và có quy trình sản xuất với công nghệ cao. Không nên mua các loại dầu lít, đóng can không nhãn mác xuất xứ.

3.2.7. Đồ hộp

Khi chọn đồ hộp, trước tiên phải quan sát hình dáng hộp, nếu hộp bị phồng thì cần xác định xem đó là “*phồng cơ*” hay “*phồng vi sinh*” bằng cách ấn nhẹ. Nếu nó xẹp xuống, khi buông tay ra không phồng lại thì đó là phồng cơ. Còn nếu bạn ấn mạnh mà chỗ đó vẫn không xẹp hoặc phồng lại như cũ khi bỏ tay ra thì đó là phồng vi sinh. Đồ hộp bị phồng cơ vẫn sử dụng được, còn phồng vi sinh thì phải bỏ đi.

Đồ hộp có chất lượng tốt khi gõ vào có tiếng kêu đanh. Nếu hộp phình ra, hai nắp phồng lên, gõ vào phát ra tiếng kêu bịch bịch thì chứng tỏ đã bị hỏng. Còn nếu không xác định được hoặc nghi ngờ thì tốt nhất không nên mua.

Khi mở hộp, nếu thấy lớp vecni không còn nguyên vẹn, hoen ố, có mùi vị tanh của kim loại, mùi khó chịu của H₂S hoặc NH₃, không có mùi vị thơm ngon đặc trưng của từng loại thực phẩm thì đừng nên sử dụng. Đồ hộp tồn trữ lâu ngày khi sử dụng nên nhúng vào trong chậu nước, tốt nhất là nước 70-80 độ C, rồi lấy tay đè xuống xem có bọt khí nổi lên không. Cũng có thể cho hộp vào nước đun sôi. Nếu đồ hộp còn tốt, hai nắp sẽ phồng lên; nếu không có nghĩa là thực phẩm đã bị hư hỏng.

Nếu thấy hai nắp hộp hơi bị lõm vào thì đó là đồ hộp tốt (do khi chế biến phải xử lý ở nhiệt độ cao; sau khi đóng hộp, hơi nước trong hộp ngưng tụ, không khí loãng ra, áp suất trong hộp nhỏ hơn bên ngoài làm cho nắp hộp lõm sâu vào).

Khi mua đồ hộp, cần kiểm tra xem nắp có lỏng, hở, hoặc sắt có bị gỉ, thùng lỗ không, nếu có thì không chọn. Ngoài ra, bạn còn cần chú ý đến các thông tin ghi trên nhãn mác:

- Xem trên nhãn có ghi tên và địa chỉ cơ sở sản xuất không. Nếu không ghi, chứng tỏ thực phẩm đó có vấn đề về chất lượng hoặc có thể là thực phẩm giả.

- Xem hạn sử dụng, hướng dẫn bảo quản, hướng dẫn sử dụng.

3.2.8. Thực phẩm khô

a. Măng khô

Đối với măng khô, người mua nên quan sát xem có tươi vàng ánh đậm hay không và không bị mốc. Ngoài ra, cũng cần chú ý thêm một số tiêu chí khác như đường vân rõ nét, măng dày, đốt măng nhiều, khi sờ vào không có cảm giác ẩm tay.

Mực khô

Mực khô ngon là những con mực có thân thẳng, mình dày, lưng mực có màu hồng tự nhiên và có những chấm đen mờ. Một đặc điểm nữa khi chọn mực đó là quan sát đầu mực. Mực khô ngon đầu mực phải gắn liền và chắc vào thân mực, nhiều râu và râu có màu trắng hồng.

b. Cá khô

Khi mua cá khô, điều đầu tiên bạn nên quan tâm đó là màu sắc của cá. Màu sắc của cá

phải vàng trong và sờ vào không thấy dính ướt. Nếu cá khô đục, có những đốm màu nâu hay chảy nước là cá đã để lâu ngày. Một cách khác để chọn cá khô ngon là bạn hãy cầm con cá trên tay, ngửi thấy mùi tanh nhẹ chứ không nồng nặc.



Mua được cá khô ngon về nhưng muốn bảo quản cũng là điều quan trọng. Khi mua ở chợ về, bạn nên phơi nắng tiếp cho thật khô, sau đó bọc giấy bao thật kỹ rồi bỏ tủ lạnh hoặc treo ở nơi thoáng mát.

c. Mộc nhĩ, nấm hương

Chọn những tai mộc nhĩ cánh to, dày và có một lớp nhung trắng mờ phủ bên ngoài. Mộc nhĩ khô, giòn là loại ngon. Đối với nấm hương, chọn những cây nấm “cúc áo”, loại nấm hương nhỏ, chân nhỏ, mình dày. Nấm có màu hơi nâu, dày to đều nhau, có mùi thơm đặc trưng và sờ khô tay. Không chọn những cây nấm ẩm ướt, mốc meo, có mùi lạ.



d. Hoa quả sấy khô

Hoa quả sấy khô không những mang hương vị rất đặc biệt mà có nhiều lợi ích cho sức khỏe như giúp làm sạch máu và tốt cho hệ tiêu hóa, thích hợp với người hoạt động nặng như chơi thể thao nhờ chứa nhiều carbohydrate giúp ngừa bệnh tim mạch, tăng huyết áp. Tuy nhiên, hoa quả sấy khô không chứa nước lại nhiều đường nên không thích hợp cho người ăn kiêng giảm cân.

Khi lựa chọn trái cây khô bạn nên chọn loại có nhãn ghi không có sulfite - một chất bảo

quản để duy trì màu sắc của thực phẩm khi sấy khô. Không nên để trái cây sấy khô ở nơi có ánh sáng, hơi ẩm, gần những thực phẩm cay như tỏi, hành.

4. Bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn

4.1. Mục đích

Bảo quản là dùng các biện pháp kỹ thuật để ngăn ngừa, hạn chế sự suy giảm chất lượng của nguyên phụ liệu do tác động của các yếu tố môi trường trong thời gian nguyên phụ liệu chưa được sử dụng. (Sự suy giảm là sự biến đổi tính năng dẫn tới giảm giá trị sử dụng của sản phẩm).

4.2. Một số phương pháp bảo quản nguyên phụ liệu

4.2.1. Bảo quản nguyên liệu trong điều kiện bình thường

Bảo quản rau quả ở điều kiện bình thường hoàn toàn dựa vào nguyên lý bảo tồn sự sống (Bioza). Thời hạn bảo quản phụ thuộc vào đặc tính sinh học của từng loại rau quả. Rau quả có kỳ ngủ tĩnh càng dài và độ bền càng cao thì thời hạn bảo quản càng lâu. Phần lớn các loại rau quả chỉ bảo quản được ở điều kiện thường trong khoảng vài ngày. Cá biệt như khoai tây có thể bảo quản được từ vài tuần cho đến 2 – 3 tháng.

Một trong những yếu tố quan trọng giữ chất lượng của rau quả khi bảo quản ở nhiệt độ thường là thông gió. Thông gió nhằm tạo ra môi trường khí quyển xung quanh nguyên liệu cũng thoáng như không gian tự do, tức là có nhiệt độ, độ ẩm, thành phần khí quyển trong khối nguyên liệu không khác với tự nhiên. Ngoài ra rau quả cũng được che chắn khỏi tác động trực tiếp của ánh sáng để hạn chế nguyên nhân làm tăng cường độ hô hấp.

Để đảm bảo chế độ thông gió tự nhiên cũng như cưỡng bức, khối nguyên liệu cần được xếp sao cho có những kẽ hở để không khí có thể luân qua. Rau quả được đựng trong sọt thưa xếp trên sàn thành lô có chiều cao 3 – 4m. Sàn kho cần kê cao tạo rãnh hút gió có chiều rộng khoảng 2cm.

4.2.2. Bảo quản ở nhiệt độ thấp

- 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, nảy 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.

Ví dụ: Với lipase ở 40°C thì 11% chất béo bị thủy phân còn ở 10°C chỉ có 3,89% chất béo bị thủy phân.

Nhiệt độ xuống dưới 0°C, phần lớn hoạt động của enzym bị đình chỉ, nhưng enzym không

bị phá hủy, chẳng hạn lipase, trypsin, catalase ở nhiệt độ -191°C còn bền vững.

- 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°C , một số ngừng ở -5°C và một số ngừng ở -10°C . Nấm mốc chịu lạnh tốt hơn nên đến -15°C 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°C 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°C nước trong sản phẩm đóng băng đến 86% chỉ còn lại lượng nước là 14% không đủ cho VSV hoạt động.

a. 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°C

90% nước đá và 10% muối ăn thì nhiệt độ thấp nhất là $-6,6^{\circ}\text{C}$

b. Bảo quản lạnh

Là bảo quản ở nhiệt độ cao hơn điểm đóng băng của dịch bào thông thường từ -1°C cho đến $+18^{\circ}\text{C}$. 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.

c. Bảo quản lạnh đông

Là bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp hơn điểm đóng băng của dịch bào. Bảo quản lạnh đông cho phép bảo quản thực phẩm nhiều tháng hay có thể kéo dài đến một năm hay hơn nữa tùy theo lạnh đông chậm, lạnh đông nhanh hay lạnh đông cực nhanh.

4.2.3. Bảo quản bằng các phương pháp khác

Nguyên lý chung của phương pháp bảo quản bằng khí quyển cải biến 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 những màng hoặc túi dẻo để bao gói sản phẩm, những màng hoặc túi dẻo này có tính thấm thấu chọn lọc. Mỗi loại màng có tính thấm thấu khác nhau, 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 O₂ và tăng CO₂.

Trong thực tế bao gói, người ta thường sử dụng hỗn hợp của 3 loại khí N₂, O₂ và CO₂ theo các tỉ lệ khác nhau phù hợp với từng loại sản phẩm khác nhau.

a. Bao gói trong khí quyển thay đổi (Modified atmosphere packaging, MAP)

Sản phẩm được bao gói trong bao bì cùng với một hỗn hợp khí, tỷ lệ của mỗi cấu tử khí được cố định một khi hỗn hợp được đưa vào. Trong suốt quá trình bảo quản không có một sự điều chỉnh nào sau đó. Việc bảo quản trong khí quyển cải biến này thường được kết hợp với nhiệt độ thấp.

b. Bao gói trong khí quyển điều chỉnh (Controlled atmosphere packaging, CAP)

Sự bao gói trong một khí quyển mà ở đây thành phần của các chất khí được liên tục điều chỉnh trong suốt quá trình bảo quản. Kỹ thuật này được ứng dụng chủ yếu trong bảo quản đông (bảo quản xá) các sản phẩm và đòi hỏi liên tục vận hành và điều chỉnh thành phần chất khí.

c. Khí quyển thay đổi cân bằng (Equilibrium modified atmosphere, EMA)

Ứng dụng chủ yếu cho rau và trái cây; bao gói được nạp đầy với hỗn hợp khí cần thiết hoặc sản phẩm được đóng gói mà không có sự thay đổi của không khí bảo quản trong bao. Sự đóng gói này sẽ cho phép một tình trạng khí quyển thay đổi đạt được chính là nhờ vào sự hô hấp về sau của sản phẩm và tính thấm thấu chất khí của bao gói.

d. Bao gói chân không (Vacuum packaging, VP)

Sản phẩm được đóng gói trong bao với tính thấm 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 và vì vậy không khí bảo quản được thay đổi một cách gián tiếp.

4.3. Cách bảo quản một số nguyên liệu cụ thể

a. Cách bảo quản rau củ

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 $t^{\circ}=7\div 10^{\circ}\text{C}$ (nếu có vỏ mỏng) hay trái 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, kê 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.

b. Cách bảo quản lương thực

* Gạo nếp, gạo tẻ:

- Nếu lượng nhiều: Đóng gói trong bao và chắt trong kho. Lưu ý không nên chắt quá cao, bao bì phải khô, sạch, kín, chứa trong kho thoáng gió, khô ráo, mát, thỉnh thoảng phải đảo trộn. Khi xếp gạo phải để trên bục kê cách mặt đất 40÷50 cm, cách tường 30÷40 cm.

- Lượng ít: Chứa trong lu, để 1 cục than đước để hút ẩm, tránh mốc, sâu mọt.

- Đậu hạt, ngũ cốc: Loại thực phẩm này có thể trữ cả tháng không hư nhưng phải để nơi khô ráo và mát mẻ. Nên cho vào dụng cụ bằng kim loại hoặc bằng lu, hũ có nắp chặt, nếu có vôi cục lót ở dưới càng tốt

Tác hại của côn trùng gây ra có thể giảm đi nếu sấy đậu ở nhiệt độ thấp trong thời gian 20 phút.

* Bột mỳ:

- Nên bảo quản trong bao, tốt nhất là dùng bao vải, vừa kín vừa dễ vận chuyển.

- Phải để trên bục tương tự như bảo quản gạo, nếp.

Chú ý: Không bảo quản chung bột mỳ với các loại sản phẩm có mùi lạ như dầu hỏa, nước mắm.

- Mỗi tháng đảo bao một lần để tránh hiện tượng nén chặt.

- Nếu lượng ít tốt nhất nên bảo quản trong thùng gỗ có lót lớp giấy cách ẩm, hoặc bảo quản trong thùng sắt tây, chú ý không để thùng sắt tây ở nơi có nhiệt độ cao.

* Bún tươi, bánh phở

Đối với những loại này thì không nên bảo quản quá lâu, nếu cần để 4÷6 giờ thì cho vào dụng cụ thoáng (rổ, rá), đập bằng vải xô hoặc lồng bàn để nơi thoáng mát. Nếu muốn để qua đêm thì cho vào tủ lạnh (ngăn dưới), khi sử dụng phải chần lại.

c. Cách bảo quản các loại thịt

* 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.

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 $0\div 4^{\circ}\text{C}$, $\phi k2 = 80\div 85\%$, thời gian bảo quản không quá 3 ngày. Nếu bảo quản trong hầm đá nhiệt độ nhỏ $\leq 8^{\circ}\text{C}$ 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.

** 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.

d. Cách bảo quản các loại thủy sản

Các loại thủy 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 cất dùng dần. 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.

e. Cách bảo quản trứng

Bảo quản trứng trong các khay nhựa đựng trứng ở nhiệt độ bình thường: không nên để quá 7÷10 ngày tính từ lúc mới đẻ. Nếu muốn để lâu hơn thì lau sạch, để khô rồi quét lên vỏ trứng một lớp vazolin hoặc parafin.

Bảo quản trứng trong hòm gỗ có lót rơm hoặc vỏ bào và phải có ngăn, hoặc bảo quản trong hộp cactông có chia từng ô để tránh làm dập trứng. Nhiệt độ trong phòng bảo quản tốt nhất là 2°C; độ ẩm tương đối 80-85% và thời gian bảo quản không lâu quá 60 ngày.

Tuyệt đối không được để trứng lẫn với các loại thực phẩm có mùi.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu những yêu cầu chung của việc lựa chọn nguyên liệu chế biến món ăn
2. Nêu nguyên lý của các phương pháp bảo quản nguyên liệu và đối tượng ứng dụng các phương pháp này?
3. Tiến hành bảo quản các nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn Việt.

BÀI 04. KỸ THUẬT SƠ CHẾ, CẮT THÁI NGUYÊN LIỆU



Mục tiêu:

- Nêu được mục đích và ý nghĩa của việc sơ chế, cắt thái nguyên liệu khi chế biến món ăn;
- Trình bày được các yêu cầu và phương pháp sơ chế, cắt thái nguyên liệu khi chế biến món ăn;
- Sơ chế và cắt thái được một số loại nguyên liệu khi chế biến món ăn;
- Xử lý được một số tình huống không bình thường khi sơ chế, cắt thái nguyên liệu.

A. Nội dung:

1. Một số khái niệm

1.1. Sơ chế thô

Sơ chế thô là loại bỏ những phần không ăn được của thực phẩm (độc hại hoặc có giá trị dinh dưỡng thấp).

1.2. Sơ chế tinh

Sơ chế tinh là cắt thái – tằm ướp – xay giã nguyên liệu phù hợp với yêu cầu của từng món ăn cụ thể.

1.3. Cắt thái

Cắt thái là quá trình xử lý nguyên liệu đến kích thước yêu cầu, phù hợp để chế biến món ăn.

2. Mục đích, ý nghĩa của việc sơ chế, cắt thái nguyên liệu

2.1. 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.

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.

2.2. Ý nghĩa

Sơ chế nguyên liệu là một khâu rất quan trọng trong quy trình kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống. Nó quyết định đến chất lượng sản phẩm và năng suất của người chế biến.

3. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật sơ chế, cắt thái nguyên liệu

a. 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.

- Đối với nguyên liệu là động vật:

+ Không sử dụng chế biến thịt động vật mắc bệnh.

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

- 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.

Chú ý: Khi chuẩn bị nguyên liệu, không được để nguyên liệu dưới đất, phải để trên bàn để tránh trứng giun sán bám vào.

b. 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 ôxy 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.

Ví dụ: Rau quả khi sơ chế không nên thái rồi mới rửa.

c. Đảm bảo giá trị cảm quan và tính không độc hại cho nguyên liệu khi đưa vào chế biến thực phẩm

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 chất 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, củi củ sắn) và ngâm nước kỹ cho chất độc ra khỏi nguyên liệu.

** Một số lưu ý khi sơ chế nguyên liệu*

- 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.

- 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, hào, 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.

- 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.

4. Phương pháp sơ chế, cắt thái nguyên liệu

4.1. Phương pháp sơ chế nguyên liệu

4.1.1. Sơ chế nguyên liệu thực vật

* 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.

4.1.2. Sơ chế nguyên liệu động vật

- Ngâm

+ Với thịt, cá – khi ngâm trong nước giúp làm phai tiết của nguyên liệu, giúp thịt cá có màu sắc tươi hơn.

- Rửa

+ Thịt gia súc, gia cầm: cần được rửa kỹ để loại bỏ chất bẩn dính trong quá trình giết mổ, vận chuyển.

+ Cá – hải sản cần được rửa kỹ cả bên trong và bên ngoài để loại bỏ chất bẩn, nội tạng, tiết, vây, vảy cá...

- Khử trùng, khử mùi

+ Cá và hải sản thường được khử trùng bằng rượu trắng, chanh, ớt.

+ Thịt gia cầm, gia súc thường được các đầu bếp khử mùi tanh bằng rượu trắng, rượu gừng,...

- Chần sơ

Thường sử dụng với xương heo, bò, gà... Mục đích của việc chần sơ rong nước sôi là để loại bỏ mùi nặng, chất bẩn của nguyên liệu trước khi nấu. Nguyên liệu sau khi chần sơ sẽ được rửa lại bằng nước sạch.

4.2. Phương pháp cắt thái nguyên liệu

4.2.1. Dụng cụ cắt thái

a. Dao

* Các loại dao

Có nhiều loại dao, kích cỡ, kiểu dáng khác nhau đối với từng mục đích sử dụng khác nhau trong nhà bếp. Khi sử dụng phải đúng loại dao cho từng chức năng, cần sử dụng cẩn thận và được cất giữ trong điều kiện sạch sẽ luôn giữ cho dao sắc. Một bộ dao cơ bản của nhà bếp gồm:

- Dao thái rau, cắt hoa quả
- Dao cắt bánh mì
- Dao lóc thịt, cá
- Dao tĩa
- Dao gọt vỏ
- Dao mũi tròn
- Dao cắt cỡ lớn
- Cây mài dao

Thông thường, tiêu chuẩn của một số loại dao như sau: dao gọt 8cm; dao văn phòng hoặc tiện dụng 10 cm; dao lóc xương 15 cm; dao lóc file 16 cm; Dao đầu bếp 15 ÷ 30 cm; dao cắt giảm bông 25 cm; dao thái mỏng 20 cm; dao cắt bánh mì có răng cưa 20 cm; xẻng lật 5 ÷ 30cm.

Các loại dao thay đổi tùy theo mục đích sử dụng. Kích thước, trọng lượng, độ mềm dẻo, độ cứng, lưỡi dao và đường viền được thiết kế tùy theo mục đích riêng biệt.



CÁC LOẠI DAO, KÍCH CỠ, KIỂU DÁNG KHÁC NHAU

1



DAO VỚI TỪNG MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG KHÁC NHAU TRONG NHÀ BẾP

2



DAO VỚI ĐỘ DÀY, CÂN NẶNG, ĐỘ LINH HOẠT VÀ CỨNG KHÁC NHAU 3



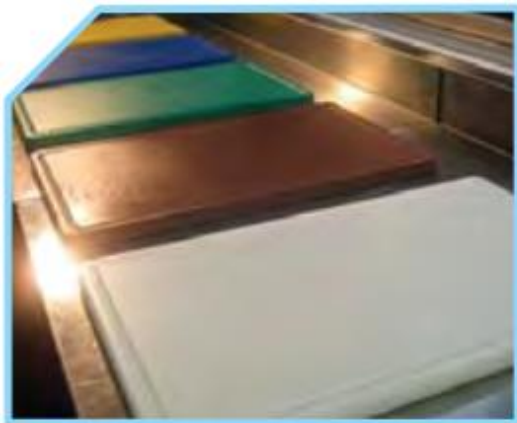
DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỌT VỎ, TĨA VÀ DAO TẠO HÌNH 4

Hình 2.1. Các loại dao nhà bếp

b. Thớt:

Hiện nay, thớt thường được làm từ nhựa tổng hợp, được mã hóa theo màu sắc vì lý do vệ sinh, tránh lây nhiễm chéo. Phạm vi kích cỡ thớt từ nhỏ đến lớn, mỏng đến dày. 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



ĐƯỢC MÃ HÓA THEO MÀU SẮC ĐỂ ĐẢM BẢO VỆ SINH THỰC PHẨM 4



KÍCH THƯỚC TỪ NHỎ ĐẾN LỚN, MỎNG ĐẾN DÀY 5

Hình 2.2. 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.

Sử dụng dao

* Các thao tác với dao-thớt: Cắt; Thái; Lạng; Chặt; Tắc độ; Dập nát; Bầm nhíp thớt

* 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 chéch khoảng 22° → 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:



LAU KHÔ DAO BẰNG VẢI



BÀN TAY, DAO VÀ THÉP MÀI PHẢI SẠCH



MÀI DAO



LẤP LẠI NHƯ VẬY VỚI MẶT KIA CỦA LƯỖI DAO



LAU SẠCH LƯỖI DAO BẰNG VẢI SẠCH



KIỂM TRA ĐỘ SẮC CỦA DAO

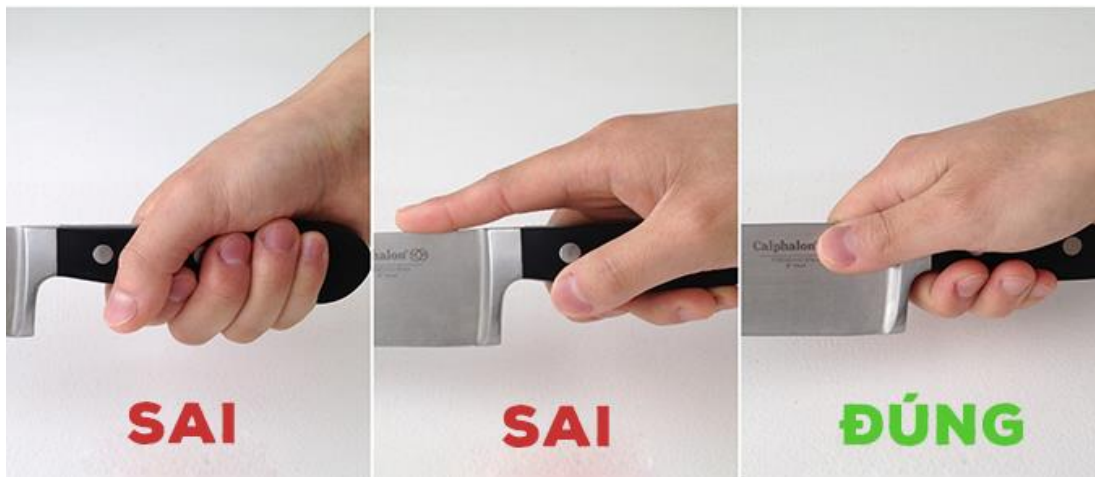


Hình 2.3. Trình tự mài dao

* 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 2.4. 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 lướt 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 2.5. Thao tác giữ thực phẩm khi cắt/thái

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



CHUẨN BỊ NƠI LÀM VIỆC

1



CÁCH CẦM DAO VÀ THỰC PHẨM

2



TẮT CẢ CÁC NGÓN TAY PHẢI KHÉP LẠI GIỮ LẤY CHUỐI DAO ❶



DÙNG CÁC NGÓN TAY GIỮ CHẶT THỨC ĂN ❷



THỚT PHẢI ĐẢM BẢO KHÔNG BỊ TRƠN HAY BỊ QUAY ❸



ĐẦU CÁC NGÓN TAY CONG VÀO TRONG ❹



CẮT, THÁI CHỈ SỬ DỤNG ĐỦ LỰC CẦN THIẾT ❺



LỰC ẮN QUÁ MẠNH SẼ GÂY NGUY HIỂM ❻



TAY CẦM THỰC PHẨM CONG VÀO DẪN HƯỚNG ĐI CỦA LƯỖI DAO KHI CẮT ❼

Hình 2.6. 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.

4.2.2. Các phương pháp cắt thái



PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CƠ BẢN

1



THÁI DÀI

2



THÁI RỎI

7



BẮM RỎI

8



THÁI RỐI

3





RAU THẬP CẨM

4

Hình 3.7. Một số kiểu cắt/thái rau củ

4.2.3. Tạo hình nguyên liệu cơ bản

Khi chế biến món ăn, nguyên liệu rau củ thường được cắt thành những hình dạng sau đây:

TT	HÌNH DẠNG	YÊU CẦU KỸ THUẬT	CHẾ BIẾN	HÌNH ẢNH
1	Quân chì	Cắt thành từng thỏi: 1x1x6cm	Hầm, om, luộc, lẩu, khoai tây chiên	
2	Khối vuông	Cắt thành từng khối lớn: 3 x 3 x 3 cm	Hầm, om	
3	Khối chữ nhật	Cắt thành từng khối: 1.5 x 1.5 x 3.5 cm	Xào, canh	
4	Miếng dẹt hình chữ nhật	Hình chữ nhật kích thước lớn hoặc nhỏ - Lớn: (4÷6 x 6÷8) cm - Nhỏ: (2.5÷3) x (4÷4.5) cm	Xào, canh, cuốn	
5	Hạt lựu	Hình dạng khối lập phương kích thước phụ thuộc vào món ăn Kt lớn: 1x1x1cm Kt nhỏ: phụ thuộc vào món ăn	Súp, xalat, omlete, chiên trứng,..	

TT	HÌNH DẠNG	YÊU CẦU KỸ THUẬT	CHẾ BIẾN	HÌNH ẢNH
6	Lát mỏng	Thường cắt thành lát tròn mỏng	Xalat, xào, rau trộn	
7	Thái chỉ (sợi)	Hình dạng sợi kích thước bằng nhau, khoảng 0.2x2.5cm hoặc nhỏ hơn	Xalat, xào, canh	
8	Thái rối	Hình dạng sợi rất mảnh	Dùng trang trí món ăn hoặc xalat	
9	Hình móng lợn (móng ngựa)	Hình thang, kích thước cạnh dài khoảng 1.5 cm	Xalat, hầm, lẩu, thịt om	
10	Cắt xéo	Hình dạng lát hoặc miếng xéo	Dùng cắt các loại củ, cá, thịt vụn	
11	Cắt hình thoi	Cắt hình thoi, cạnh 2 cm	Dùng trang trí và ăn kèm	
12	Băm	Nguyên liệu không có hình dạng và rất nhỏ	Xử lý nguyên liệu: tỏi, hành,....	

Thực hành trên những nguyên liệu: cà rốt, củ cải, hành tây, bí ngòi, ớt chuông, cà chua,

đưa leo theo hình dạng như sau:

TT	NGUYÊN LIỆU	HÌNH DẠNG
1	Cà rốt	Hạt lựu, lạng xéo, tạo quả trám, lát mỏng, cắt sợi, tia hoa, quân chì
2	Củ cải	Hạt lựu, lát mỏng, thái sợi, thái rời, tia hoa, quân chì
3	Hành tây	Hạt lựu, lát mỏng, băm nhỏ
4	Bí ngòi	Khoét tạo hình, tạo quả trám, bào lát
5	Ốt chuông	Hạt lựu, sợi, hình thoi
6	Cà chua, dưa leo	Tia hoa

*** Một số lưu ý:**

- *Cách xắt hạt lựu củ hành tây:* Tránh cắt vào góc 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 góc hành rồi cắt các đường dọc xuống.

+ Cắt theo hướng từ ngoài vào đến góc củ hành để có miếng hành hạt lựu nhanh gọn.

- *Cắt hình móng ngựa (móng lợn):*

+ Thường dùng cho những phần trên nguyên liệu có đường kính không đều như phần đầu cà rốt, củ cải,.. Có thể dùng cho dưa chuột bao tử,...

+ Cắt quả hoặc củ bằng 2 nhát dao trên phía đối diện nhau của quả, củ.

+ Cắt đoạn thành những khối hình thang bằng những nhát cắt xéo trên mặt bằng của củ.

- *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.

3. Bài tập thực hành

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

- Thực hành các thao tác: lạng, chặt, đập nát, băm... trên các loại nguyên liệu cà rốt, hành, tỏi...

- Thực hành kỹ năng xóc chảo rau củ.

*** 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 góc 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. Vì sao nên sử dụng những màu thớt riêng với từng loại thực phẩm? Cho biết quy định mã hóa về màu sắc của thớt với các nhóm thực phẩm tương ứng?
2. Nêu những quy định về cách cầm dao?
3. Mô tả những quy định về hình dạng cắt thái?
4. Luyện tập sử dụng dao.

BÀI 05. KỸ THUẬT PHỐI HỢP NGUYÊN PHỤ LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN



Mục tiêu:

- Mô tả được vai trò và tác dụng của các nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, gia vị trong quá trình chế biến món ăn;
- Trình bày được các yêu cầu kỹ thuật và nguyên tắc khi phối hợp các nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn;
- Thực hiện được việc phối hợp các nguyên phụ liệu khi chế biến món ăn.

A. Nội dung:

1. Khái quát chung về 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:

a. Nguyên liệu gốc thực vật

* 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.

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 phụ, giá, đậu khuôn,...

* Rau

Gồm cả rau tươi và rau khô; Rau chứa nhiều chất khoáng, vitamin và đầy đủ các chất cần thiết cho cơ thể.

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,...

* 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,...

b. Nguyên liệu gốc động vật

* 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.

* 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.

* Thủy, 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,...

* 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.

* Sữa

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

c. 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,...). Ngoài ra còn có thể dùng phèn chua,... muối là nguyên liệu điều vị chính trong nấu nướng.

2. Gia vị chế biến món ăn

2.1. Khái niệm

Gia vị không được coi là thực phẩm mà chỉ là một thành phần của món ăn. Gia vị được bổ sung vào các món ăn nhằm để tạo dáng, mùi, vị, màu sắc nhằm kích thích vị giác, giúp món ăn được cải thiện mùi vị, giúp thực phẩm dễ tiêu hóa hơn.

Có rất nhiều loại gia vị: tạo vị, tạo ngọt, tạo hương, các loại rau thơm, thảo mộc... Mỗi loại gia vị đều có cấu tạo, tính chất và tác dụng riêng, có loại làm tăng khả năng tiêu hóa, có loại chỉ tạo mùi mà không tạo vị ngon và ngược lại.

Gia vị khi cho vào món ăn cần đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

2.2. Phân loại gia vị

2.2.1. Gia vị có nguồn gốc thực vật

- Các loại lá: Nguyệt quế, các loại rau thơm...

- Các loại quả: Thảo quả, chanh, ớt, me, khế...

- Các loại hạt: Hạt ngò, tiêu...

- Các loại củ: hành, tỏi, sả...

- Các loại khác: Quế, hồi, đinh hương...

- Gia vị được chế biến từ thực vật:

Đường, mạch nha, dấm, mẻ, rượu,...

- Các loại gia vị được chế biến sẵn hoặc phối hợp pha trộn: tương ớt, tương cà, chao, bột cà ri, ngũ vị hương...



2.2.2. Gia vị có nguồn gốc động vật

- Các loại mắm: mắm tôm, ruốc, mắm tép...

- Các loại nước mắm: cá cơm, cá thu...

- Nhóm gia vị tạo ngọt: Mật ong,.....

- Nhóm tinh dầu: Cà cuống...

2.2.3. Gia vị vô cơ

Các gia vị vô cơ như bột nêm, bột ngọt, muối,...

2.3. Tác dụng

Các loại gia vị khi cho vào món ăn sẽ giúp kích thích vị giác, nhờ đó, món ăn dễ được tiêu hóa hơn.

- Làm tăng hoặc hoàn thiện giá trị dinh dưỡng của sản phẩm: Các chất phụ gia được đưa vào món ăn như là một thành phần dinh dưỡng tăng cường như vitamin, chất khoáng, axit amin,...

- Làm thay đổi mùi vị xấu của sản phẩm: Một số gia vị (gừng, giấm, rượu,...) có tác dụng làm mất mùi hôi tanh của nguyên liệu (cá, lươn, vịt, bò,...) và tạo ra các mùi dễ chịu hơn.

- Tạo vị cho món ăn: Những gia vị có khả năng tạo vị cho món ăn là đường, muối, mắm, dấm, mẻ, mì chính, bột nêm,...

- Tạo tăng màu sắc cho món ăn: Những gia vị có thể làm món ăn có màu sắc đẹp hơn và đường, hạt điều, màu gấc, ớt màu,...

- Tạo mùi thơm cho món ăn: Các loại rau thơm, thảo quả, quế, hoa hồi, cà cuống,... hoặc các chất tạo thành khi chế biến làm cho sản phẩm có mùi đặc trưng.

- Chống vi sinh vật: Các chất có khả năng làm tăng độ bền cho sản phẩm trước sự xâm nhập của vi sinh vật là những chất kháng sinh thực vật - có nhiều trong hành, tỏi,...

2.4. Yêu cầu kỹ thuật sử dụng gia vị

Gia vị không được coi là thực phẩm mà chỉ là một thành phần của món ăn. Mỗi món ăn có sự phối hợp các gia vị với lượng và loại khác nhau đem đến hương vị đặc trưng cho món ăn. Gia vị khi cho vào món ăn cần đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

Gia vị rất cần thiết trong quá trình chế biến món ăn nhưng phải biết sử dụng sao cho hợp lý, không sử dụng tùy tiện làm giảm giá trị của gia vị. Khi phối hợp gia vị cần đáp ứng các yêu cầu sau:

2. Phối hợp nguyên phụ liệu và nguyên tắc phối hợp

- Sử dụng đúng liều lượng: Tỷ lệ nguyên phụ liệu đã được quy định trong công thức của từng loại món ăn, vì vậy, cần sử dụng đúng liều lượng đã quy định đó. Trong một số trường hợp có thể thay đổi chút ít cho phù hợp với khẩu vị từng người.

- Chọn gia vị phù hợp với từng loại món ăn

- Phối hợp đúng phương pháp, đúng kỹ thuật:

+ Kho cá: Nên ướp đường trước để cá săn chắc và điều hòa được khẩu vị.

+ Kho thịt: Cho gia vị mặn vào sau, miếng thịt sẽ mềm và ăn ngon miệng.

+ Các loại cá: Sử dụng gia vị khử mùi trước khi chế biến nhằm làm giảm mùi tanh

- Tẩm ướp thực phẩm theo trình tự mặn – ngọt – thơm – cay: để giúp thực phẩm đạt hương vị mong muốn sau khi nấu và thẩm thấu một cách tốt nhất

Đồng thời, cách này còn giúp chúng ta không bỏ sót hay quên ướp một loại gia vị nào đó.

+ Mặn: muối, hạt nêm, nước mắm...

+ Ngọt: đường, bột ngọt, mật ong...

+ Thơm: hành tím, tỏi băm, rượu, tiêu, mè, cùng các loại lá thơm...

+ Cay: ớt, sa tế...

+ Không mùi: một số món cần ướp với dầu ăn, trứng hoặc bột mì, đây là ba loại “gia vị” khá đặc biệt, bạn nên cho vào cuối cùng.

- Thời gian và liều lượng trong tẩm ướp thực phẩm

Đối với từng loại thực phẩm và tùy theo món ăn sẽ có thời gian tẩm ướp khác nhau. Thông thường:

+ Thịt lợn, gà: Ướp trên 30 phút (miếng to)

- + Thịt bò, cừu: 10 phút với thịt nguyên khối
- + Thịt thái lát hoặc thịt băm: dưới 5 phút hoặc không ướp (nêm gia vị trực tiếp khi nấu)
- + Cá: 15-20 phút. Cá biển có độ mặn tự nhiên nên ướp ít muối hơn cá sông.
- + Hải sản: Tôm còn nguyên vỏ, mực lá dày: từ 15-30 phút, không quá 1 tiếng. Tôm bỏ vỏ, mực ống: 5-10 phút hoặc không ướp. Riêng bạch tuộc không nên ướp quá 15 phút vì bạch tuộc sẽ ra nước ăn mất ngon.
- + Củ quả: Rắc gia vị trước khi đút lò nướng.
- Phối hợp nguyên phụ liệu sao cho hợp lý về các thuyết cơ bản như:
 - + Cân bằng âm dương
 - + Cân bằng hàn nhiệt
 - + Thuyết ngũ hành

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách phân loại gia vị Việt?
2. Trình bày vai trò và tác dụng của gia vị?
3. Trình bày nguyên tắc phối hợp nguyên phụ liệu?
4. Luyện tập định lượng gia vị bằng muỗng đong

CHƯƠNG 06. KỸ THUẬT LÀM CHÍN MÓN ĂN



Mục tiêu:

- Nêu được các yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín món ăn;
- Trình bày được các phương pháp làm chín món ăn;
- Làm chín được một số món ăn theo yêu cầu.

A. Nội dung:

1. Khái niệm

Làm chín là làm cho những nguyên liệu tươi sống trở thành những món ăn chín, hợp vệ sinh, có mùi vị thơm ngon, tạo điều kiện cho cơ thể hấp thụ và tiêu hoá dễ dàng

1.1. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín

Những thực phẩm, nguyên liệu vốn nhạt nhẽo sẽ đáp yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín là trở thành những món ăn đậm đà, thơm ngon, hợp khẩu vị, dễ tiêu hóa

1.2. Độ chín

Để cơ thể hấp thụ tối đa các chất dinh dưỡng thì thức ăn sau khi chế biến phải có độ chín thích hợp:

- Đối với thịt động vật: thường được làm chín mềm.
- Đối thực vật: các loại rau quả thì tùy loại, có loại cần chín tới, có loại cần chín bở, nhừ.

Như vậy, khi chế biến thức ăn, cần nắm vững yêu cầu về độ chín của loại món ăn đó để sử dụng nhiệt độ và thời gian thích hợp.

1.3. Mùi vị

- Mỗi loại món ăn phải có mùi vị riêng biệt, mùi của món ăn là do cách làm chín kết hợp với gia vị và nguyên liệu trong món ăn tạo nên.

- Các món ăn phải hợp khẩu vị người sử dụng.

1.4. Màu sắc

Sau khi được làm chín, các món ăn tạo nên màu sắc riêng nhờ vào sự biến đổi các chất dinh dưỡng dưới tác dụng của nhiệt. Tuy nhiên, sự biến đổi đó còn phụ thuộc vào phương pháp làm chín:

- Làm chín bằng nước và hơi nước thì màu sắc ít biến đổi.
- Làm chín bằng chất béo thì món ăn thường có màu vàng, vàng nâu hoặc vàng sẫm.

2. Một số lưu ý khi chế biến món ăn

Sau đây là một số lưu ý khi chế biến món ăn để hạn chế thất thoát chất dinh dưỡng và sản sinh thêm các chất độc hại:

- Không cho thêm nước lạnh khi đang hầm xương, thịt. Vì trong thịt, xương có chứa một hàm lượng lớn protein và lipid. Nếu cho thêm nước lạnh, nhiệt độ trong nồi hạ đột ngột, protein và lipid đông lại, món ăn không còn chất bổ dưỡng nữa.

- Không nấu chín quá các loại rau củ vì sẽ làm mất một lượng vitamin C đáng kể.

- Không dùng nước lạnh làm nguội trứng luộc. Vì khi trứng gặp nước lạnh, trứng sẽ co lại, tạo khoáng trống giữa lòng trắng và vỏ trứng. Vi khuẩn trong nước sẽ xâm nhập vào trứng, sẽ không tốt cho sức khỏe.

- Không nên ngâm lâu rau trong nước, tránh thái nhỏ trước khi rửa. Không ngâm thịt, cá vào chậu nước, vì như thế khoáng chất sẽ giảm đi đáng kể.

- Không dùng nước nóng để rửa đông thịt. Vì các chất ngọt trong thịt sẽ nhanh chóng hòa tan vào nước, thịt không còn mềm và thơm nữa. Nên dùng nước lạnh hoặc nước muối để rửa đông thịt.

- Không đun dầu sôi sùng sục trên bếp có thể phát sinh ra những hợp chất mang theo độc tính, ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Không cho gừng vào cá quá sớm khi kho cá. Vì chất protein từ cá tiết ra sẽ làm cho gừng không thể phát huy tác dụng khử mùi tanh.

- Không để lửa quá to khi luộc mì. Vì sợi mì sẽ bị cứng bên trong, không còn ngon nữa.

- Không nên chiên lặp xương, thịt muối hay jambon: Trong những loại thực phẩm này có chứa loại muối nitorat ammoni, nếu bạn đem chiên sẽ sinh ra chất gây ung thư.

- Không nên tẩm ướp gia vị quá sớm khi quay vịt: Với thịt quay, nếu tẩm ướp gia vị quá sớm dễ làm cho protein trong vịt bị đông cứng lại, thịt co lại, cứng, không ngon. Thời gian tẩm ướp lý tưởng nhất là trong vòng một tiếng sau khi quay.

- Xào rau xanh không nên cho giấm: Rau xanh sẽ nhanh chóng ngả sang màu vàng vì diệp lục tố trong rau bị tác động bởi chất axit có trong giấm. Mặt khác, giấm cũng làm rau mất đi giá trị dinh dưỡng.

- Không nên đun quá nóng chảo trước khi xào rau: Để giữ được màu xanh của rau, người ta thường bật lửa lớn. Tuy nhiên, trước khi cho rau vào xào, không nên để chảo và đun dầu đến bốc khói, điều này dẫn đến món ăn gây hại cho dạ dày, bị viêm loét, gây ợ chua.

- Rán mỡ heo không nên để lửa to: Rán mỡ ở nhiệt độ quá cao, mỡ sẽ sinh ra một chất rất hôi, ăn vào rất có hại cho hệ tiêu hóa, thực quản và khí quản.

- Nên cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước đun sôi

- Khi nấu tránh khuấy nhiều
- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần

3. Các phương pháp làm chín món ăn

3.1. Làm chín món ăn có dùng nhiệt

Có nhiều cách sử dụng nhiệt để làm chín thức ăn, nhưng nhìn chung có thể chia ra hai phương pháp chính là chế biến nóng ướt và chế biến nóng khô.

3.1.1. Làm chín thức ăn bằng đun nóng ướt

* *Khái niệm:*

Chế biến nóng ướt là phương pháp làm chín thức ăn trong môi trường nước hoặc hơi nước ở nhiệt độ khoảng 100°C.

* Mục đích:

- Biến đổi thực phẩm sống thành thức ăn chín mềm.
- Hoà tan một số chất dinh dưỡng trong thực phẩm, giúp nước trở nên ngọt và kích thích tiêu hoá.
- Làm cho gia vị ngấm vào thực phẩm đồng thời phối hợp nhiều thực phẩm làm tăng màu sắc, hương vị, tạo nét đặc trưng cho từng món.
- Cung cấp một lượng nước và các chất dinh dưỡng vào cơ thể con người, giúp cho việc trao đổi chất diễn ra tốt hơn.

- Tiêu diệt vi sinh vật và ký sinh trùng trong thực phẩm để thức ăn an toàn hơn.

* Các phương pháp làm chín:

a. Làm chín thực phẩm bằng nước

+ Nguyên tắc chung: Nguyên liệu được bỏ vào nước rồi đun sôi để được làm chín.

+ Yêu cầu kỹ thuật chung:

- Nguyên liệu chế biến món ăn phải tươi sống, không bị nhiễm trùng, nhiễm ký sinh trùng, sâu bọ,...

- Phải đảm bảo nhiệt độ và thời gian làm chín để nguyên liệu chín hoàn toàn và mềm.

+ Cách thực hiện:

- Luộc: cho nguyên liệu ngập trong một lượng nước lớn (có thể là nước sôi hoặc nước lạnh) và gia nhiệt trong thời gian dài, đủ để làm nguyên liệu chín mềm theo yêu cầu.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nước luộc trong (thịt, cá); Thịt chín mềm, không nhừ, không dai; Rau lá xanh tươi, chín tới, rau củ có bột thì chín bờ.

Để đạt được các yêu cầu trên thì cần lưu ý khi luộc phải giữ lửa thật to, đều; Lượng nước phải ngập nguyên liệu để nhiệt truyền đều và nhanh.

Món ăn luộc cần dọn chung với một loại nước chấm thích hợp để làm tăng mùi vị của món ăn.

- Chần (trụng): nhúng nguyên liệu vào một lượng nước lớn đang sôi trong thời gian rất ngắn, chỉ đủ làm chín tái hoặc chín tới thực phẩm.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nguyên liệu vẫn còn giữ được màu sắc tươi, giữ được mùi vị chính vốn có; Nguyên liệu phải chín tái đều.

- Nấu: là phương pháp chế biến phối hợp nhiều nguyên liệu động thực vật, có thêm gia vị trong môi trường truyền nhiệt là nước.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là màu sắc của món ăn phải hấp dẫn, hương vị thơm ngon đậm đà, có mùi đặc trưng của từng món; Nguyên liệu chín mềm, không nhừ, không dai.

- Ninh, hầm: là phương pháp làm chín nguyên liệu trong môi trường khá nhiều nước, đun sôi nhẹ trong thời gian khá dài để nguyên liệu chín mềm và nước ngọt (thường dùng làm chín những nguyên liệu xơ, dai, cứng như măng khô, chân giò, gân,...).

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nguyên liệu mềm nhừ nhưng không rã nát; Mùi thơm ngon đậm đà; Nước sẫm sấp, hơi sánh, chất béo nổi lên bề mặt.

- Kho: là phương pháp chế biến tương tự như món hầm nhưng đặc điểm nổi bật là vị hơi mặn hoặc pha ngọt, nước ít và nhừ.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nguyên liệu chín mềm nhưng không nát, có vẻ săn chắc, bóng mượt; Vị mặn, thơm ngon, màu vàng nâu; Ít nước và sánh.

b. Làm chín thực phẩm bằng hơi nước

* Nguyên tắc chung: Đun nước sôi lên để lấy hơi nước làm chín nguyên liệu.

* Yêu cầu kỹ thuật chung:

- Nhiệt độ làm chín thường từ 100÷1350C.

- Thời gian làm chín thực phẩm lâu hơn thời gian làm chín bằng nước.

+ Cách thực hiện:

- Hấp: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nguyên liệu chín mềm, ráo, không có nước hoặc có rất ít; Màu sắc đẹp, hấp dẫn, mùi vị thơm ngon.

- Đò: là phương pháp làm chín tương tự như hấp nhưng dùng cho một số loại nguyên liệu có nhiều tinh bột như gạo, nếp, sắn, khoai,...

- Tráng: là phương pháp chế biến bằng cách căng vải lên một nồi nấu, đun nước trong nồi cho sôi mạnh sau đó tráng một lớp bột lên bề mặt vải, thời gian khoảng 30 giây là chín.

3.1.2. Làm chín thức ăn bằng bằng đun nóng khô

* Khái niệm:

Chế biến nóng khô là phương pháp làm chín thức ăn trong môi trường không có nước ở nhiệt độ lớn hơn 100°C.

Đây là phương pháp chế biến cơ bản để tạo ra các món ăn có trạng thái chủ yếu là khô. Những món ăn chế biến từ phương pháp này không những ngon, dễ ăn, mùi thơm đặc trưng mà thời gian chế biến nhanh, dụng cụ chế biến đơn giản, nguyên liệu chế biến phong phú.

* Nguyên tắc chung: Sản phẩm khi được làm chín không cho phép thêm nước, chịu tác động của nhiệt độ lớn hơn 100°C, đảm bảo cho thực phẩm hình thành một lớp vỏ bên ngoài.

* Lưu ý: Khi thực hiện phương pháp này cần lưu ý:

- Nhiệt độ lớp vỏ sản phẩm chỉ nên tăng đến 100÷135°C vì ở nhiệt độ này sẽ giúp cho sản phẩm chín hoàn toàn, nhất là các lớp bên trong và cũng không bị cháy khét hay chín không đều.

- Thời gian làm chín sản phẩm phụ thuộc vào tính chất và khối lượng nguyên liệu, môi trường làm chín và nhiệt độ đun nóng sản phẩm.

* Các phương pháp làm chín:

a. Làm chín thực phẩm bằng chất béo

+ Nguyên tắc chung: Làm chín thực phẩm bằng cách cho nguyên liệu vào lớp chất béo (dầu, mỡ) nóng rồi tiếp tục đun đến nhiệt độ cần thiết. Bề mặt sản phẩm sẽ tạo thành một lớp vỏ.

+ Yêu cầu kỹ thuật chung:

- Chất béo được sử dụng phải có độ trong suốt cao, không có mùi ôi, vị đắng, không lẫn nhiều tạp chất.

- Nguyên liệu đem chế biến phải đảm bảo tươi, không bị ôi, mốc, khôngươn thối.

- Nhiệt độ đun nóng không được quá cao (nhỏ hơn 180°C), vì nếu nhiệt độ cao hơn, chất béo sẽ bị phân huỷ, tạo ra các sản phẩm độc.

- Màu sắc sản phẩm: Các sản phẩm được làm chín bằng chất béo có lớp vỏ ngoài có màu sắc đặc trưng. Có thể nói màu sắc là một trong những chỉ tiêu cảm quan của sản phẩm, có tác dụng kích thích tiêu hoá.

+ Cách thực hiện:

- Chiên, rán: Là làm chín thực phẩm bằng cách cho nguyên liệu vào trong lớp chất béo đã được đun nóng đến nhiệt độ khoảng 140÷180°C, đun trong thời gian đủ để làm chín thực phẩm theo yêu cầu.

Tùy theo yêu cầu của từng món mà lớp chất béo có thể ngập hoặc không ngập nguyên liệu.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là sản phẩm phải có lớp da vàng nâu, giòn bao quanh, không cháy xém hay vàng non; Sản phẩm xốp, ráo mỡ và chín thấu; Hương vị thơm ngon, vừa ăn (có thể hơi lạt vì có nước chấm).

Lưu ý: Các sản phẩm rán thường thấm chất béo, khó tiêu hoá hơn các sản phẩm luộc, nấu. Vì vậy, cần tránh ăn nhiều món rán cùng một lúc hoặc ăn vào chiều tối.

- Xào: Là phương pháp làm chín nguyên liệu với một lượng chất béo rất ít và dùng lửa to trong thời gian tương đối ngắn. Sản phẩm được làm chín chủ yếu là do hơi nước toả ra từ chính bản thân thực phẩm, đôi khi cũng cần cung cấp thêm một lượng nước.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là thực phẩm động vật chín mềm, không dai; Thực phẩm thực vật vừa chín tới, không cứng hay mềm nát, còn màu tươi của thực phẩm; Chỉ còn ít nước, có thể hơi sệt, vị vừa ăn.

Ngoài các phương pháp trên còn có phương pháp rang trong dầu.

b. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng của lửa

+ Nguyên tắc chung: Dùng sức nóng của than cháy đỏ, trực tiếp tác dụng lên nguyên liệu, hoặc cho nguyên liệu vào nồi, chảo rồi đun nóng. Khi chín, sản phẩm có một lớp áo màu vàng nâu và có mùi thơm đặc biệt.

+ Cách thực hiện:

- Nướng: Là phương pháp chỉ dùng lửa dưới, thường là than đỏ. Cần trở hai bên mặt của thực phẩm đến khi vàng đều. Hiện nay còn dùng nước bằng lò nướng, nồi nướng có lửa trên hoặc cả lửa trên, dưới.

- Quay: Phương pháp này thường sử dụng cho nguyên liệu động vật như gà, vịt, heo,... Có thể quay bằng than hoặc bằng điện. Vì sản phẩm tiếp xúc thường xuyên với nguồn nhiệt nên phải có dụng cụ quay.

- Sản phẩm được làm chín bằng phương pháp nướng hay quay đều có mùi thơm đặc trưng nhưng có nhược điểm là mất một số chất dinh dưỡng do bị chảy ra ngoài khi quay, nướng.

Yêu cầu kỹ thuật của ba phương pháp trên là thực phẩm phải chín đều, không dai; Có lớp bao quanh vàng đẹp, không cháy đen, bóng và giòn; Thơm ngon đậm đà.

- Rang: Là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách đảo đều nguyên liệu thường xuyên trên một chiếc chảo với lửa vừa, đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong. Khi thực hiện phương pháp này, có thể sử dụng trung gian truyền nhiệt là cát hay muối. Nguyên liệu nhận nhiệt từ bề mặt của đáy nồi, chảo, hoặc từ cát, muối.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là món rang phải khô, săn chắc; Có mùi thơm, màu sắc hấp dẫn, thường màu biến đổi thành màu vàng nâu (mè, đậu,...).

3.2. Làm chín món ăn không dùng nhiệt

Để làm chín thực phẩm mà không sử dụng nhiệt có thể sử dụng một trong các phương pháp sau:

3.2.1. Phương pháp muối chua rau quả

Là phương pháp làm nguyên liệu lên men lactic trong một thời gian dài tạo thành món ăn có vị khác hẳn nguyên liệu thực phẩm.

Có hai cách là muối xổi và muối nén.

- Muối xổi: Nguyên liệu được ngâm trong dung dịch nước muối - đường hoặc trong dung dịch giấm - mắm - đường - tỏi - ớt - gừng,...

- Muối nén: Nguyên liệu được xếp xen kẽ với muối hạt. Thời gian muối nén lâu hơn muối xổi.

Sản phẩm muối nén thường giòn, mặn và khô còn sản phẩm muối xổi thường hơi chua, mang mùi thơm đặc biệt của sản phẩm lên men, màu sắc đẹp.

3.2.2. Phương pháp chế biến món ăn không dùng nhiệt khác

* Làm ghém (trộn dầu giấm)

Là phương pháp chế biến làm giảm bớt mùi vị xấu trong nguyên liệu (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác tạo nên một món ăn ngon miệng.

Phương pháp này thường chỉ sử dụng cho một số nguyên liệu thích hợp như bắp cải, xà lách soong, cà chua, rau càng cua, hành tây,...

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là vị phải vừa ăn, hơi chua, ngọt; Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng nguyên thủy; Rau không bị nát.

* Trộn hỗn hợp (trộn gói, nộm)

Là phương pháp pha trộn các nguyên liệu (đã được làm chín bằng các phương pháp khác) với gia vị, tạo thành một món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được ưa thích.

Món này thường được dọn vào đầu bữa ăn hay tiệc mặn.

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là món ăn phải ráo hoặc ít nước; Ăn giòn, đủ vị chua, cay, ngọt, bùi; Màu sắc hấp dẫn.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín
2. Trình bày các phương pháp làm chín món ăn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Triệu Thị Chơ, *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*.
- [2]. Nguyễn Thị Diệu Thảo (2007), *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Hữu Thủy (2006), *Giáo trình lý thuyết kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [4]. Bộ nội thương, *Kỹ thuật chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật.