

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

GIÁO TRÌNH

MÔ ĐUN: CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á

NGÀNH/NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG, TRUNG CẤP

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 137/QĐ-CDLTTP-ĐT ngày 02 tháng 03 năm 2018 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Lương thực Thực phẩm)



Đà Nẵng, năm 2018

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

Giáo trình được biên soạn dựa trên các nguồn tài liệu tham khảo về chế biến các món ăn Á, được cấu trúc phù hợp với chuyên môn đào tạo, nhằm mục đích làm tài liệu học tập, nghiên cứu cho sinh viên nghề Kỹ thuật Chế biến món ăn, trình độ Cao đẳng nghề, Trung cấp nghề. Bên cạnh đó, giáo trình cũng có thể dùng làm tài liệu tham khảo cho các sinh viên các ngành học khác có liên quan cũng như các đối tượng khác có quan tâm đến chế biến món ăn Á.

Chế biến món ăn Á là mô đun chuyên môn bắt buộc trong chương trình đào tạo; được được bố trí giảng dạy độc lập với các môn học/mô đun chuyên môn nghề trong chương trình. Môn học này trang bị các kiến thức và kỹ năng về chuẩn bị, bảo quản các nguyên phụ liệu, chế biến một số món ăn Á đạt yêu cầu kỹ thuật và đảm bảo an toàn thực phẩm.

Giáo trình bao gồm các nội dung sau:

Bài 01. Giới thiệu chung về kỹ thuật chế biến món ăn Á.

Bài 02. Bố trí và vận hành trang thiết bị bếp Á

Bài 03. Chế biến món Thái.

Bài 04. Chế biến món Hoa.

Bài 05. Chế biến món Nhật.

Bài 06. Chế biến món Hàn.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã cố gắng song không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được sự cảm thông và các ý kiến đóng góp quý báu của người đọc để nội dung giáo trình được phong phú và hoàn chỉnh hơn.

Xin trân trọng cảm ơn.

Đà Nẵng, ngày 15 tháng 01 năm 2018

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: Ths.Hoàng Minh Thực Quyên

2. GV: Ths.Nguyễn Thị Thùy Linh

3. GV: Ths.Nguyễn Thị Thu Thùy

MỤC LỤC

	TRANG
LỜI GIỚI THIỆU	1
MỤC LỤC	2
BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á.....	5
Giới thiệu:.....	5
A. Nội dung:	5
1. Đặc trưng ẩm thực của một số nước châu Á	5
2. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của một số nước châu Á	7
3. Một số món ăn đặc sản của ẩm thực châu Á	10
4. Một số kỹ thuật cơ bản trong chuẩn bị, sơ chế, bảo quản các nguyên vật liệu, gia vị chế biến món ăn Á	15
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	23
C. Ghi nhớ	23
BÀI 02. BỐ TRÍ VÀ VẬN HÀNH TRANG THIẾT BỊ BẾP Á.....	24
Giới thiệu:.....	24
A. Nội dung:	24
1. Nguyên tắc bố trí bếp Á.....	24
2. Thiết bị, công cụ dụng cụ dùng trong chế biến món ăn Á.....	29
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	37
C. Ghi nhớ	37
BÀI 03. CHẾ BIẾN MÓN THÁI	38
Giới thiệu:.....	38
A. Nội dung:	38
1. Som Tham (Gỏi đu đủ).....	38
2. Tom Yum Goong (Súp tôm chua cay kiểu Thái)	40
3. Pad Thái (Bún gạo xào kiểu Thái).....	43
4. Xôi xoài	45
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	46
C. Ghi nhớ	47
BÀI 04. CHẾ BIẾN MÓN HOA	48
Giới thiệu:.....	48
A. Nội dung:	48

1. Chả giò Quảng Đông	48
2. Tôm hấp tỏi lá sen	51
3. Cơm chiên Dương Châu	54
4. Đậu hũ Tứ Xuyên	55
5. Bò câu quay	57
6. Dimsum	59
8. Vịt quay Bắc Kinh	67
9. Cá hấp tàu xì	71
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	73
C. Ghi nhớ.....	74
BÀI 05. CHẾ BIẾN MÓN NHẬT	75
Giới thiệu:.....	75
A. Nội dung:	75
1. Tempura (Tôm – Rau củ)	75
2. Sushi	78
3. Sashimi	88
4. Súp Miso (Miso shiru).....	91
5. Saba shioyaki (Cá basa nướng muối)	92
6. Lẩu Oden	94
7. Hamaguki suimono (Súp nghêu)	95
8. Kushi katsu (Thịt xiên que chiên xù).....	97
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	98
C. Ghi nhớ.....	98
BÀI 06. CHẾ BIẾN MÓN HÀN	99
Giới thiệu:.....	99
A. Nội dung:	99
1. Bibimbap (Cơm trộn)	99
2. Nakji jeogol (Lẩu bạch tuộc).....	101
3. Kim chi	103
4. Gimbap (Cơm cuộn rong biển).....	104
5. Naengmyeon (Mỳ lạnh).....	106
6. Tebbbokki (Bánh gạo cay)	108
7. Gà cay pho mai	110
8. Galbi (Thịt nướng).....	112

B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	113
C. Ghi nhớ	114
HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN	115

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á

Mã mô đun: 1004011/1704015

BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu một số đặc điểm đặc trưng về nguyên phụ liệu, gia vị, các món ăn đặc sản, khẩu vị ăn uống của một số quốc gia ở Châu Á.

Mục tiêu:

- Mô tả được đặc trưng ẩm thực và khẩu vị ăn uống của một số nước châu Á;
- Nêu được đặc điểm một số món ăn đặc sản ở một số nước châu Á;
- Thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản trong sơ chế, chuẩn bị, bảo quản các nguyên vật liệu, gia vị chế món ăn Á;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ trong công việc.

A. Nội dung:

1. Đặc trưng ẩm thực của một số nước châu Á

1.1. Đặc điểm chung

Châu Á có khí hậu thời tiết thuận lợi để những cây lương thực nhiệt đới phát triển như lúa gạo nên trong bữa ăn của người châu Á không thể thiếu cơm. Ẩm thực châu Á đề cao vai trò của những món ăn có tính mát và những món ăn sử dụng nguyên liệu từ biển. Bên cạnh đó, nền văn hóa châu Á với những nét cầu kì truyền thống và đôi lúc còn có phần bảo thủ thì những món ăn ở đây thường có những công thức, chuẩn mực riêng. Món ăn ngon phải là món ăn đáp ứng tính triết lý và truyền thống dân tộc.

Đặc biệt, thành phần gia vị kết hợp trong ẩm thực châu Á kết hợp các thành phần nguyên liệu phổ biến, có sự tương đồng về vị. Hạt nêm, muối, đường, nước mắm... là những gia vị được sử dụng nhiều nhất. Bữa ăn thường kèm theo nước mắm hoặc nước tương để chấm, có thể dùng chung cho tất cả món ăn.

Quan niệm ẩm thực thẩm mỹ của người châu Á đánh giá món ăn bằng màu sắc, hương vị, hình thức, bát đĩa trình bày, ưu tiên tính ngon miệng. Trong cách thức ăn uống, người châu Á thường ưu tiên sử dụng đũa là chủ yếu và ăn chung theo mâm.

1.2. Đặc điểm riêng

Với điều kiện tự nhiên đa dạng, chủ yếu là khí hậu nhiệt đới và gần đại dương lớn, ẩm thực châu Á là sự khéo léo kết hợp các món ăn nấu từ các loại nguyên liệu nhiệt đới và đề cao vai trò của các nguyên liệu đến từ biển cả. Bên cạnh đó, nền văn hóa châu Á trọng truyền thống và cộng đồng nên đòi hỏi một món ăn ngon phải là món ăn thể hiện được triết lý, giá trị nhân sinh quan.

Ẩm thực châu Á là tấm gương phản chiếu đời sống cũng như nền văn hóa, lịch sử lâu đời của các quốc gia trên lục địa này. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể tìm thấy điểm giao thoa đầy thú vị giữa các nền văn hóa thông qua các món ăn châu Á có hương vị tương lạ mà quen. Món ăn Châu Á truyền thống thường hạn chế chất đạm, sử dụng nhiều loại gia vị, rau củ và trái cây từ các món để giải nhiệt trong điều kiện thời tiết quanh năm nóng ẩm.

Trung Quốc được xem là một trong 10 nền ẩm thực hàng đầu thế giới. Nhiều nhà hàng truyền thống của đất nước này có mặt ở khắp các quốc gia trên hành tinh và được nhiều người

yêu thích. Những món ăn như vịt quay Bắc Kinh, canh cá Giang Tô, đậu hũ Tứ Xuyên hay các món Dimsum đã góp phần làm nên sự vẻ vang đó. Do tính chất lãnh thổ rộng lớn, ẩm thực Trung Hoa có những nét khác biệt riêng theo vùng miền. Người Tứ Xuyên thích ăn đồ cay, người Sơn Đông thích ăn đồ tươi, ít dầu mỡ. Người Quảng Đông thích ăn đồ nhạt còn trình bày cầu kỳ và bắt mắt nhất thì phải kể đến Giang Tô. Bên cạnh đó, người Bắc Kinh chuộng các món ăn giòn, có bơ, hương vị thơm ngon được chế biến từ đồ ăn tươi.

Ẩm thực Trung Hoa đề cao sự toàn vẹn trong món ăn tạo nên bởi hương vị đa dạng, trình bày bắt mắt và sự cầu kì trong công đoạn chế biến.

Trong khi đó, ẩm thực Nhật Bản tập trung vào việc bảo toàn tính tươi mát và nguyên thủy nhất của thực phẩm nhằm tạo ra các món ăn có độ dinh dưỡng cao. Người Nhật nổi tiếng với những món ăn rất lành mạnh. Sushi hay sashimi sử dụng thành phần chính là cơm nắm, rong biển, cá tươi đã làm nên thương hiệu ẩm thực Nhật trên toàn thế giới. Có thể xem Nhật Bản là nơi dành cho những người sành ăn, yêu ẩm thực và du lịch. Rượu sake với hương vị có một không hai là món uống mọi người không nên bỏ qua. Tuy nhiên, để sáng tạo nên những món ăn giàu chất dinh dưỡng như thế, người Nhật đã phải dày công nghiên cứu nhiều phương pháp bảo quản, chế biến nguyên liệu đạt đến độ tinh tế tuyệt vời.

Là quốc gia ôn đới, quanh năm thời tiết giá lạnh nên thói quen ăn uống của người Hàn Quốc thiên về các món ăn có vị cay nóng, các món nướng và súp để làm ấm người trong tiết trời giá lạnh. So với hai nền ẩm thực trên, các món ăn đến từ Hàn Quốc có màu sắc bắt mắt và hương vị dễ ăn khiến nhiều người mê mẩn, như món cơm cuộn gimbap (kimbap) hay các món ăn dùng kèm với kim chi – phương pháp muối rau cải độc đáo của người Hàn Quốc.

Khu vực Tây Nam Á, bao gồm các món ăn từ Ấn Độ, Pakistan, Sri Lanka và Myanmar. Ẩm thực Tây Nam Á xuất phát từ nền văn minh Ba Tư - Ả Rập. Thói quen ăn bánh mì nan (bánh mì phẳng) trở nên phổ biến, cùng với thịt cừu, bánh mì kebab (có nguồn gốc từ Thổ Nhĩ Kỳ) và sử dụng ớt nóng, tiêu đen, đinh hương, cùng với ghee (một loại dầu bơ). Cà ri cũng trở thành một yếu tố chính trong nền văn hóa ăn kiêng theo tôn giáo này. Thông qua các giáo lý của Ấn Độ giáo, bò chỉ được sử dụng để lấy sữa chứ không phải lấy thịt. Ngoài gạo, bánh chapati làm từ lúa mì hoặc lúa mạch cũng là một phần quan trọng của chế độ ăn uống. Đậu cũng là một thực phẩm hay góp mặt trong các bữa ăn của người Tây Nam Á.

Đông Nam Á là khu vực có nền văn hóa ăn uống lớn thứ ba đại diện cho ẩm thực châu Á là khu vực Đông Nam Á, bao gồm Thái Lan, Lào, Campuchia, Việt Nam, Indonesia, Malaysia, Singapore và Brunei... Đặc trưng ẩm thực của trong khu vực này là các thực phẩm tươi ngon, sơ chế đơn giản, nhấn mạnh vào việc cân bằng hương vị bằng việc xào nhanh, hấp hoặc đun sôi, bổ sung thêm các gia vị rời rắc và hương liệu có tính thanh mát, bao gồm nước ép chanh, cam, quýt và các loại thảo mộc như húng quế, rau mùi và bạc hà. Bằng cách chế biến này, món ăn của người Đông Nam Á luôn đạt được độ cân bằng tinh tế giữa các vị chua, cay, ngọt, mặn. Ngoài ra, trong khi các món ăn miền Đông Bắc nhấn mạnh việc sử dụng nước tương trong hầu hết mọi thứ thì nền “văn hóa nước mắm” thống trị khu vực phía Đông Nam. Nước mắm pha cùng với ớt, gừng, chanh và me cho thêm hương vị chua mát, phù hợp với khí hậu nhiệt đới nóng ẩm

Pad Thai làm món ăn ngon của Thái Lan được toàn thế giới biết đến. Lạp và Tam mak houng là hai món ăn phổ biến tại Lào mà bất kì du khách nào khi đến với đất nước này cũng muốn thưởng thức.

Philippines được biết đến với phong cách nấu ăn Adobo là thịt gà hoặc thịt lợn được om từ từ trong giấm, tỏi, dầu và nước tương cho đến khi thịt mềm và khô lại.

Tại Việt Nam, phở là món ăn được yêu thích trên toàn thế giới. Việt Nam cũng được nhiều bạn bè quốc tế công nhận là nơi làm ra những ly cà phê ngon (cà phê trứng).

Món ăn nổi tiếng của ở Bali (Indonesia) là gori nrau và ở Campuchia là nơi chúng ta có thể tìm thấy các món amok (cá hấp amok, súp gà amok...) thể hiện tinh túy của ẩm thực quốc gia.

Được tạo ra nhờ sự đa dạng và phong phú từ vô số các nền văn hóa khác nhau, món ăn châu Á có những đặc trưng riêng biệt, phù hợp với bản sắc văn hóa, triết lý dân tộc và thói quen ăn uống hàng ngàn năm của người dân khu vực này.

2. Đặc điểm và khẩu vị ăn uống của một số nước châu Á

2.1. Campuchia

Ẩm thực Campuchia ảnh hưởng phong cách mạnh mẽ của Ấn Độ và Trung Hoa, hầu hết các món ăn có vị lạt, ngọt và béo. Món ăn Ấn Độ tìm thấy hầu hết ở các gia vị được dùng chủ yếu là cay như sa tế, ớt, tiêu, nhục, hồi... Món ăn Trung Hoa được tìm thấy ở đây nhiều với vị lạt và khá béo, nhiều dầu mỡ nhất là mang phong cách ẩm thực vùng Tứ Xuyên.

Các thực phẩm chủ yếu cho người dân Campuchia là lúa gạo. Hầu như mỗi bữa ăn đều có cơm. Các món khác như cari, súp hoặc khoai tây chiên thường là các món chính đi kèm khá phổ biến. Ngoài gạo, người Campuchia còn sử dụng nếp để chế biến ra các món xôi và cơm lam. Xôi thường đi kèm sấu riêng như là một món tráng miệng còn cơm lam thường dùng như là một món thay thế cơm cho người nông dân khi mà họ không có thời gian chế biến.

* Các gia vị đặc trưng:

- Trái xăng: gia vị chua trong các món súp, canh (giống dùng me chua, trái sấu Việt Nam).
- Sấu dàu: vị đắng, thanh dùng trộn gỏi.
- Trái chúc: chanh rừng.

2.2. Thái Lan

Nét văn hóa ẩm thực Thái chính là sự kết hợp giữa ẩm thực phương Đông và phương Tây, đặc biệt là các nước lân cận như Ấn Độ, Indonesia, Myanmar, Trung Quốc... Đó là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống để tạo nên một phong cách ẩm thực riêng biệt, độc đáo được kết tinh qua nhiều thế kỷ. Mỗi món ăn hay toàn thể bữa ăn đều có sự phối trộn tinh tế giữa vị cay, chua, ngọt và đắng. Ẩm thực Thái Lan là một phần của văn hóa Thái Lan và trở thành một trong những yếu tố thu hút khách du lịch. Bữa cơm người Thái gồm cơm, các món cari và đồ ăn được xếp lên mặt bàn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng, thịt chiên, cua hay cá, canh chua...

* Gia vị đặc trưng: Người Thái sử dụng các loại rau thơm hay còn gọi là thảo mộc (đinh hương, nghệ tây, rau mùi, húng quế, lá bạc hà, gừng, ớt, sả, lá chanh...) để chế biến món ăn, vừa làm tăng thêm mùi vị cho món ăn vừa có lợi cho sức khỏe.

- Húng cũng là một thứ không thể thiếu được, với 3 loại thường thấy: hương nhu trắng (món súp và hải sản), húng quế chanh (lá nhỏ hơn, món súp, salad) và húng quế khác (các món xào).

- Lá bạc hà lục được dùng trong các món salad, làm rau sống, như cây bạc hà.
- Củ sả là một nguyên liệu đồng hành với hầu hết các món ăn của Thái.
- Gừng được để tươi hay nghiền bột và riêng củ được cho vào món súp và cà ri.
- Ớt chính là gia vị chính trong các bữa ăn ở Thái và chiếm ưu thế hơn hẳn là 3 loại ớt: ớt chuông (loại ớt to), ớt chỉ thiên (dài và mảnh có 3 màu đỏ, vàng và xanh), ớt phen chuột (loại ớt nổi tiếng, vị cay thành phần chính trong món).

- Nước chấm phổ biến của người Thái là nước mắm ớt pha loãng hay không pha loãng. Xi dầu, sa tế và các loại nước chấm khác cũng được sử dụng trong các món ăn. Người Thái thích sử dụng nước mắm cà cuống – trích tinh dầu con cà cuống pha với nước mắm.

2.3. Lào

Ẩm thực Lào mang phong cách tương tự các quốc gia láng giềng là Campuchia và Thái Lan: cay, chua và ngọt nhưng cũng có những phong cách đặc trưng rất riêng. Nguyên liệu thực phẩm chính là gạo, thức ăn là các loại cá nước ngọt, thịt heo, gà, trâu, vịt để nấu nướng nhiều thứ món ăn thông thường. Người Lào cũng ăn những thứ thịt thú săn như nai, gà rừng, chim cú nếu có dịp kiếm được.

* Gia vị đặc trưng:

Dùng những gia vị như gừng, me, lá chanh, và nhiều loại ớt khô rất cay. Trong các món ăn hầu hết các món ăn đều có rất nhiều ớt. Chỉ riêng ớt có hàng chục món: ớt chiên giòn, ớt muối chua, ớt sa tế, ớt hầm, ớt luộc

Mắm cá (pa dek), mắm Cheo (da trâu, ớt nướng, tỏi nướng, riềng nướng, đường cùng nhiều gia vị thảo mộc trộn lẫn), mắm Muok (lòng cá trộn ớt, sả, củ hành)... hầu như nhà nào cũng có và nước mắm (nám pla) được người Lào sử dụng hết sức phổ biến.

2.4. Nhật Bản

Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, cơm được coi là món chính trong bữa ăn của người Nhật. Nhật Bản là quốc gia xung quanh bốn bề là biển, các món ăn của người Nhật được chế biến chủ yếu là từ hải sản, cá là nguồn cung cấp protein chủ yếu.

Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc...

“Tam ngũ” là quan niệm của người Nhật trong các món ăn, đó là “Ngũ vị, ngũ sắc, ngũ pháp”:

- Ngũ vị: ngọt, chua, cay, đắng, mặn.

- Ngũ sắc: trắng, vàng, đỏ, xanh, đen.

- Ngũ pháp: để sống, ninh, nướng, chiên và hấp.

Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây, chú trọng đến đặc sản theo từng mùa và sự lựa chọn các bát đĩa đựng thức ăn một cách nghệ thuật. Các món ăn của Nhật nhằm giữ lại nhiều nhất hương vị, màu sắc của thiên nhiên.

Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa muối, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh.

Những món ăn truyền thống của người Nhật được thế giới biết đến với các món như: sushi, sashimi, tempura, súp miso, mì Udon, Soba... Các món này được xem như những món đem lại may mắn, hạnh phúc cho người thưởng thức.

2.5. Trung Quốc

Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay mỳ thần) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung).

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện. Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được “đầu xuôi đuôi lọt”. Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa...

Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc...

8 phong cách ẩm thực truyền thống của Trung Hoa là: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy.

- Ẩm thực Sơn Đông: món ăn mang vị nồng đậm, nặng mùi hành tỏi, nhất là những món hải sản, có sở trường làm món canh và nội tạng động vật. Món ăn nổi tiếng là ốc kho, cá chép chua ngọt.

- Ẩm thực Tứ Xuyên: nhiều mùi vị và có độ nồng đậm, cay. Nổi tiếng với món vây cá kho khô, cua xào thơm cay.

- Ẩm thực Giang Tô: nổi tiếng về các món hầm, ninh, tần, đặc biệt các món canh bảo đảm nguyên chất, nguyên vị. Món ăn có tiếng như: món thịt và thịt cua hấp.

- Ẩm thực Triết Giang: món ăn tươi mềm, thanh đạm, không ngấy. Nổi tiếng với món tôm nõn Long Tỉnh, cá chép Tây Hồ.

- Ẩm thực Quảng Đông: phong phú về thành phần, cách chế biến tinh tế và phức tạp với các món chiên, rán, hầm với khẩu vị thơm giòn và tươi. Nổi tiếng với món Tam xà long hổ phượng, lợn quay.

- Ẩm thực Phúc Kiến: nguyên liệu chủ yếu là hải sản, chú trọng vị ngọt, chua, mặn thơm, màu đẹp vị tươi. Nổi tiếng với món Kim phúc thọ, cá kho khô...

- Ẩm thực Hồ Nam: có mùi thơm cay, tê cay, chua, cay và tươi và vị chua cay. Đặc sản là món kho vây cá.

- Ẩm thực An Huy: nổi tiếng các món dùng lửa như ninh, hầm, đặc sản là món vịt hồ lô.

2.6. Hàn Quốc

Đặc điểm nổi bật của ẩm thực Hàn Quốc là mỗi vùng, miền và mỗi mùa xuân, hạ, thu, đông đều có những món ăn riêng, độc đáo. Món ăn chính của người Hàn Quốc là cơm. Ngoài việc nấu cơm với gạo, người ta thường dọn thêm lúa mạch, bắp, kê, bobo hay đậu. Thức ăn chủ yếu là các loại rau xanh luộc tái, xào hoặc tẩm, trộn gia vị như dưa chuột muối, rau sống trộn...; canh có nhiều nước dùng và thành phần chính là thịt, rau, cá, rong biển, xương hay lòng bò, lòng heo; các món hầm... và kim chi.

Nguyên liệu món ăn đa dạng: các loại nấm, đậu, rong biển, con trai, cá, các loại rễ cây, rau...; nhiều màu sắc: màu vàng của trứng rán, màu đỏ của tương ớt, màu xanh của rau, màu đen của rong biển, màu trắng của nấm kim châm...

Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mỳ... đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng.

Người Hàn Quốc ăn bằng đũa nên cách trình bày rất công phu, tinh tế và mang tính thẩm mỹ cao. Bàn ăn có rất nhiều món, nhiều kiểu chén đĩa, nhiều sắc màu được bày trên bàn ăn, nhưng mỗi thứ chỉ một ít.

* Gia vị: Hầu hết các món ăn Hàn Quốc đều sử dụng gia vị như: xì dầu, hành, tỏi, muối, dầu ăn, dầu vừng, bột tiêu, tương ớt, ớt khô... Ngoài ra, kim chi và tương đậu là hai món không thể thiếu trong bữa cơm truyền thống của người dân xứ Hàn.

2.7. Singapore

Được coi là thủ đô ẩm thực của Châu Á, ẩm thực Singapore phong phú với sự giao thoa Đông – Tây với các món ăn hấp dẫn. Món ăn đặc trưng của người Trung Quốc, Malaysia, Ấn Độ... dễ dàng được tìm thấy khi ghé thăm các khu sắc tộc. Các món ăn hiện đại kiểu phương Tây với những nhà hàng khách sạn lớn cũng là một điểm mạnh của ẩm thực đảo quốc Sư tử.

Các món ăn của Singapore thường gồm nhiều loại gia vị như me, nghệ, nước dừa, khiến mùi vị tăng thêm phần hấp dẫn. Người Singapore thường chuộng món cá kết hợp với gia vị cà ri (có nguồn gốc từ Trung Quốc và Ấn Độ), ăn kèm với bánh mì hoặc cơm.

3. Một số món ăn đặc sản của ẩm thực châu Á

3.1. Món ăn Thái

- Canh chua Tom Yum Goong: quy trình và nguyên liệu đơn giản, dễ làm nhưng gia vị của Tom Yum lại rất cầu kỳ như: tôm hoặc hải sản, thịt gà, thịt băm, nấm kim châm, nguyên liệu chính trong món là lá chanh, các loại gia vị như riềng, sả, hành khô, ớt tươi, nước cốt chanh, rau thơm, nước cốt dừa, nước mắm, hạt nêm... Canh chua có nước cốt dừa khiến cho vị canh chua dịu dàng hơn chua miền Nam với chua me, mạnh hơn chua miền Trung và gắt hơn chua miền Bắc một chút.

- Cà ri Thái: không quá nồng mùi quế hồi, không nhiều thịt như cà ri Ấn, cà ri Thái có vị béo và thơm nhẹ của nước cốt dừa với nhiều loại rau như măng tre, cà pháo, cà tím, lá chanh, ớt xanh, hành tỏi, sả, riềng nấu với hải sản, gà hoặc bò. Sự đa dạng về nguyên liệu khiến cho món cà ri có mùi thơm nồng nàn, rất lạ mà vẫn giữ được nguyên hương vị nguyên thủy của các món rau.

- Pad Thái: được làm từ những nguyên liệu như mì xào trộn trứng, đậu phộng, tôm khô, đậu, tôm nõn hoặc mực xào chung với nhau sau đó rưới lên một lớp sốt me.

- Som Tham: là món nộm đu đủ, có vị cay, chua, thơm nức mũi.

- Lẩu Thái: là món ăn được nhiều thực khách ưa chuộng. Lẩu Thái không thể thiếu vị cay của ớt tươi, vị thơm của lá chanh, gừng tươi và một chút vị ngọt của đường; hương vị dễ quen, và dễ “ghiền”. Những thành phần không thể thiếu trong món lẩu là tôm sú bóc vỏ, nấm rơm, cà chua, ớt tươi, ngò, tỏi, hành, lá chanh, sả, riềng, rau muống... Ngoài ra còn có lẩu hải sản với cua biển, mực tươi, sò điệp, tôm sú, cá chẽm, hỗn hợp hải sản, hành, lá chanh, cà chua, húng quế, nấm rơm, ớt tươi, gừng, đường, nước chanh...

- Các món gỏi của Thái: ngon tuyệt với vị chua, cay, mặn như món gỏi xoài cá trê với sợi thịt cá trê chiên giòn thấm đều nước sốt xoài xanh, có vị béo giòn của những hạt đậu phộng, vị đậm đà của tôm khô. Món gỏi miền tôm thịt chua chua cay cay, gỏi đu đủ với mắm ruốc hay tôm khô hoặc ba khía.

- Cá chình nướng: cá được ướp với hàng chục loại gia vị cho thấm trước khi được bọc giấy bạc nướng cùng húng quế. Cá nướng vàng ươm, mùi thơm phức của gia vị, lá quế xanh, xả trắng, ớt đỏ tươi.

- Món tráng miệng: rất phong phú với xôi kết hợp cùng hoa quả: xoài, sầu riêng... và nước cốt dừa; bánh lọt sữa dừa, thạch khoai môn nước cốt dừa. Đặc biệt là món xôi xoài với nếp được nấu mềm trong nước cốt dừa, béo thơm và ngọt ăn kèm xoài chín vàng.

3.2. Món ăn Hoa

- Vịt quay Bắc Kinh: là một món ăn đặc sản nổi tiếng từ Đông Bắc Trung Quốc, đặc biệt là ở Bắc Kinh. Đặc trưng của món vịt quay là da vịt mỏng, giòn, màu vàng sậm. Nhiều nhà hàng

phục vụ món da và món thịt riêng. Vịt Bắc Kinh to, béo sau khi được quay trong lò lửa lớn được nhà hàng lạng lấy thịt và da phục vụ cho khách, riêng phần xương còn lại được hầm để nấu món súp.

- Đậu phụ thối: đậu phụ thối là một loại đậu phụ lên men khá nặng mùi. Đây mà một món ăn nhẹ, bình dân, thường được bày bán ở các chợ đêm hoặc lề đường hơn là trong các nhà hàng. Đậu phụ thối có mùi thum thum giống với mùi cải bắp hoặc phân bón mục rữa. Có người so sánh vị của nó với pho mát xanh trong khi người khác thì nghĩ nó giống thịt rữa. Với những người sành ăn thì đậu phụ thối càng nặng mùi thì càng ngon. Đậu phụ thối có thể dùng để ăn sống, hoặc hấp, hầm, hoặc thông dụng nhất là rán và ăn kèm với tương ớt.

- Đậu hũ Tứ Xuyên: là một đặc sản mang phong cách khá bình dân và được chế biến với những nguyên liệu cực kì đơn giản như đậu phụ non cùng với thịt băm xào mộc nhĩ, nấm hương và cho thêm một chút ớt cay và hành lá. Đậu được đun nóng, khi thưởng thức thấy rõ cái vị cay nồng cùng với vị béo ngậy của đậu phụ.

- Sủi cảo: còn gọi là bánh chèo, được coi là một phần trong nền văn hóa của Trung Quốc tượng trưng cho sự đoàn tụ, mời khách ăn là tỏ ra quý trọng và nhiệt tình. Đây là loại thức ăn vỏ bột mỳ gói nhân rồi nấu ăn. Trước kia, sủi cảo chủ yếu là món ăn trong ngày tết, nhất là trong đêm giao thừa. Dần dần nó mới trở thành món ăn thường nhật của người dân. Quá trình làm nhân, hình dáng cho đến lúc ăn sủi cảo đều rất cầu kỳ. Nhân sủi cảo có loại có thịt, có loại chỉ có rau, nhưng thường là thịt và rau trộn lẫn với nhau. Trong quá trình làm nhân, cầu kỳ nhất là băm thịt và rau. Cần chuẩn bị đầy đủ thịt, rau và các loại gia giảm, cho lên thớt băm, rau trộn với thịt làm nhân. Sau khi làm xong nhân, gói sủi cảo theo hình thù gì cũng rất cầu kỳ.

- Thịt xào chua ngọt: thịt lợn giòn nhưng vẫn có độ mềm thơm ngon, chế biến cùng các loại rau củ quả và được ướp vị chua ngọt đậm đà, rất dễ ăn. Theo như truyền thống, món thịt lợn chua ngọt có ý nghĩa mang đến một cuộc sống sung túc và một gia đình có đông con cháu.

- Com chiên Dương Châu: là một món ăn khá đơn giản thể nhưng chúng lại có hương vị đặc trưng của Trung Hoa. Com được nấu từ loại gạo truyền thống và để nguội sau đó chiên cùng với thịt xá xíu, tôm, đậu Hà Lan, cà rốt, lạp xưởng và trứng.... Để tăng thêm hương vị đậm đà cho món ăn này bạn có thể rưới lên trên một chút xì dầu thơm lừng.

- Mãn thầu, bánh bao: bánh bao và được hấp nóng trong xúng. Trước đây mãn thầu chỉ là những chiếc bánh bao chay thể nhưng hiện nay chúng lại được chế biến với nhiều loại nhân khác nhau như thịt xá xíu, trứng muối...

- Thịt kho Đông Pha: thịt kho được lựa chọn từ những miếng thịt ba chỉ được cắt vuông sau đó ướp cùng với rượu Thiệu Hưng, xì dầu, nước tương cùng với nhiều loại gia vị đặc trưng khác. Thịt được chiên sơ qua sau đó kho trong một nồi nhỏ đến khi thịt đã hoàn toàn mềm nhừ. Chính vì được chiên qua trước do đó khi thưởng thức bạn sẽ thấy chúng vẫn có độ giòn nhất định và không hề bị vỡ chút nào.

- Mỳ trường thọ: một trong các món ăn Trung Quốc nổi tiếng không chỉ ngon mà còn mang nhiều ý nghĩa độc đáo vào dịp năm mới hoặc vào ngày sinh nhật, lễ mừng thọ. Điều đặc biệt ở tô mỳ này chính là chúng được làm từ duy nhất một sợi mỳ rất dài với ý nghĩa trường thọ, mong muốn một cuộc sống khỏe mạnh, sống dài lâu. Sợi mỳ được làm từ những nguyên liệu truyền thống, khi nấu chín không hề bị nát hay mềm nhũn mà ngược lại chúng có độ dai dai ăn rất ngon. Món mỳ trường thọ này thường được chế biến cùng với thịt xá xíu, vịt quay hay tôm tươi.

3.3. Món ăn Nhật

- Sushi: là món cơm trộn với giấm, kết hợp với các loại thức ăn như cá sống, trứng cá, rau củ, và được cuốn trong lá rong biển. Có nhiều loại sushi khác nhau, mỗi loại đều đem lại hương

vị và màu sắc khác nhau. Món này dùng bằng tay hoặc đũa, chấm tương rồi cho vào miệng mà không cần nhỏ vì sẽ làm nát miếng sushi. Sushi ăn kèm với nước tương, mù tạt và gừng ngâm chua.

- Sashimi: là món ăn sống trong ẩm thực Nhật, làm từ cá và hải sản tươi sống. Những lát hải sản như mực, tôm, sò, cá ngừ, cá hồi sống được xếp một cách đẹp mắt trên khay gỗ cùng với củ cải trắng bào sợi và lá tía tô. Món ăn được chấm kèm với nước tương và mù tạt (wasabi). Cảm giác đầu tiên khi ăn sashimi là vị cay xộc đến mũi, đánh thức các giác quan. Sau đó là vị mặn vừa của nước tương hảo hạng và vị ngọt tươi ngon, mềm, béo ngậy của cá sống.

- Tempura: là món chiên trong ẩm thực Nhật, đó là các loại tôm, cá, mực và rau củ được tẩm qua bột và chiên vàng. Lớp bột mỏng, giòn nhưng không cứng, có độ mềm nhẹ. Sau khi chiên, tempura phải thật khô ráo, không gây cảm giác ngán cho người ăn. Món ăn dùng với nước tương pha loãng cùng với ít củ cải trắng và gừng băm nhỏ.

- Mỳ Soba: là món mỳ lạnh, được sử dụng thay cơm, làm từ sợi mỳ soba, trứng cút, rong biển, hành lá, gừng và wasabi. Mỳ sau khi luộc được ngâm qua nước đá lạnh, ăn cùng với nước sốt zaru.

- Mỳ Udon: là những sợi mỳ nhỏ, có màu trắng, được làm từ bột, muối và nước. Mỳ có thể ăn nóng hoặc nguội và được nấu bằng nhiều cách. Mỳ nóng thì được ăn với canh nóng, mỳ nguội dùng với nước sốt. Gia vị ăn kèm mỳ udon là hạt vừng, bột gừng tươi, rong biển sấy khô, lát hành xanh, wasabi...

- Steak Ohmi Gyu – Thịt bò Kobe: được mệnh danh là “Roll Royce” của thịt bò, cách ăn tuyệt vời nhất là ăn theo kiểu sashimi, rưới lên một chút nước chanh và muối biển trà xanh. Những miếng mỡ trên miếng thịt tạo nên kết cấu đặc biệt như tan ngay trong miệng và giữ lại hương vị phảng phất.

- Rượu sake là thức uống không thể thiếu khi thưởng thức các món ăn Nhật, giúp cho các món ăn dễ tiêu và tăng thêm hương vị. Rượu sake được làm từ gạo, có nồng độ cồn cao. Rượu sake thường được uống khi ăn với các món sashimi, sushi để xóa đi vị tanh nhẹ của đồ sống.

3.4. Món ăn Hàn

- Kim chi: là một trong những món ăn điển hình của ẩm thực Hàn Quốc với hàng trăm loại khác nhau nhưng đều có mùi thơm nồng và cay hấp dẫn. Thành phần nguyên liệu để chế biến kim chi gồm: cải thảo, củ cải, ớt, tỏi, hành, cá, mực, tôm, sò hoặc các loại hải sản khác, gừng, muối ăn và đường. Kim chi từng được coi là một trong năm thực phẩm có lợi cho sức khỏe nhất của thế giới. Baechu Gimchi Là món kim chi tiêu biểu trong số các loại kimchi. Sau khi ướp muối, rửa sạch, trộn hành, tỏi, ớt, gừng, tẩm ướp gia vị rồi đem muối. Đây được coi là loại thực phẩm lên men tốt nhất.

- Gimbap: “Gim” là tên gọi của lá rong biển khô, “bap” đơn giản là “cơm”. Tên gọi của món ăn rất đơn giản, cơm gói trong lá rong biển. Về hình dạng, gimbap “có vẻ” giống món cơm cuộn trong lá rong biển của Nhật. Nhưng để ý thêm thì sẽ thấy, gimbap thường to hơn (béo hơn) vì bên trong “nhân” gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau. Gimbap cũng được cắt khoanh tròn được cắt thành 12 khoanh hoặc hơn.

- Bibimbap: Cơm trộn được chú ý trước hết bởi nghệ thuật pha trộn màu sắc. Thông thường một tô cơm bibimbap phải có ít nhất từ 6 đến 7 món trở lên: màu trắng của cơm, màu vàng của trứng, màu xanh của rau, màu nâu của thịt... Các loại rau thường là dưa chuột được thái nhỏ, cà rốt, rau bina, giá đã được thái chỉ, cũng có thể thêm một chút rau diếp, trứng thì được tráng qua hoặc rán chín cùng với thịt (thường là thịt bò) được ướp gia vị đã xắt nhỏ, tất cả những thức ăn này sẽ được trộn thật đều cùng với nước sốt làm từ ớt trước khi ăn. Sự pha trộn này đã tạo ra cái tên ‘cơm trộn’.

- Hobakjuk: là món cháo yền mạch với bí ngô nghiền, đậu đỏ.

- Naengmyeon: mỳ lạnh với sợi mỳ mỏng làm từ bột kiều mạch chan nước hầm thịt bò nêm nếm cùng nước ướp quả lê ướp lạnh. Mỳ lạnh thường được dùng trong bát lớn, có mùi nồng, vị thanh thanh ngọt mát như làm tan biến bầu không khí oi bức của mùa hè.

- Bulgogi - Thịt bò nướng: món ăn được chế biến bởi một loại nước tương riêng biệt của Hàn Quốc để làm tăng vị ngọt của thịt. Thịt bò thái mỏng tẩm sốt đậu nành, dầu vừng, tỏi, đường, hành xanh, tiêu đen, sau đó đem nướng vì nên được gọi là thịt bò nướng. Chính gia vị ướp làm cho món ăn mềm, thơm ngon đậm đà và mang một sắc thái riêng.

- Samgyetang - Gà hầm sâm: là món ăn đặc biệt bổ dưỡng trong mùa hè làm mát cơ thể, vừa bổ dưỡng tăng cường sinh lực. Gà non làm sạch, được nhồi sâm cùng gạo nếp, hoàng kỳ, táo tàu rồi khâu lại bằng chỉ, cho vào nồi đá hầm trong nhiều giờ. Sâm trong món cháo mang lại vị hơi đắng nhẹ, táo đỏ và gạo nếp có vị ngọt thơm. Tỏi làm cho cháo có vị thanh, ngọt. Món gà hầm sâm này khi ăn, bạn sẽ thoát nhiều mồ hôi. Thành phần chính trong món này là sâm, là vị thuốc làm thoát mồ hôi, qua đó "giải độc" cho cơ thể, làm cho cơ thể khỏe lại, cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng.

- Soondubu jjigae – Đậu phụ hầm cay: là món đậu phụ hầm với sò trong nước dùng cay. Đậu phụ mềm được làm bằng đậu nành ngâm nước, được mệnh danh là “thịt bò trong vườn rau”. Nó rất mềm và có vị đặc trưng.

- Japchae – Miến trộn Hàn Quốc: Nguyên liệu chính để làm món ăn này là miến và các loại rau theo mùa (thường là cà rốt thái lát mỏng, hành tây, rau bina, và nấm) và thịt (thường là thịt bò). Người Hàn dùng dầu mè (dầu vừng) để xào. Gia vị chính là xì dầu và ớt cùng hạt vừng. Japchae có thể ăn nóng hoặc nguội.

- Galbi – sườn nướng: Galbi là tên gọi chung của các món sườn nướng trong ẩm thực của người Hàn Quốc. Galbi thường là thịt sườn bò hoặc lợn hoặc gà tẩm xì dầu (kanch'ang) rồi nướng. Khi dùng sườn bò, nó còn được gọi là “sokalbi” hoặc “soekalbi”. Còn nếu dùng sườn lợn hoặc sườn gà thì được gọi là “twaechi galbi” hoặc “t’ak galbi”. Tuy nhiên, vì sườn bò hay được dùng hơn cả, nên nhiều khi chỉ Galbi không thôi cũng hàm ý món sườn bò nướng.

Bánh hải sản Hàn Quốc: Món ăn yêu thích của cả người lớn và trẻ em, Người Hàn Quốc tự hào rằng đây chính là món Pizza phiên bản Hàn Quốc

Hobak tteok – Bánh bí đỏ: là tên gọi chung cho loại bánh được làm từ bột ngũ cốc hấp hoặc luộc. Bánh bí đỏ làm chủ yếu bằng bí đỏ và được coi là món ăn tốt cho sức khỏe.

3.5. Món ăn Lào

- Tép nhảy: món này được xem là đặc sản trên đất Lào, tép sống được đánh bắt trên sông Mê Kông còn tươi được vắt chanh vào, tép sẽ bị chín tái cùng với gia vị được ăn sống kèm nước chấm.

- Cơm: người Lào đặc biệt thích ăn gạo nếp. Cơm nếp thì người ta ăn bốc bằng tay. Người ăn sẽ nắm cơm thành từng viên nhỏ, và sau đó dùng nó như cái thìa để vét và lùa thức ăn trên đĩa vào miệng, hoặc chấm vào nước chấm. Gạo là thứ lương thực có nhiều công dụng, dùng để làm vỏ bọc cho các loại bánh, làm khuôn cho các món tráng miệng và bánh kẹo. Cơm trộn với khoai sọ, nước cốt dừa và ngó hoa súng để làm món điểm tâm, chẳng hạn như món Khaotom - gồm cơm trộn với chuối, gói vào lá chuối rồi đem hấp.

- Lạp: là món ăn truyền thống trong lễ hội của người Lào, và cũng là một món ăn dân tộc gần gũi nhất của họ. Trong ngày Tết, người Lào - đặc biệt là các doanh nhân - rất chú trọng tới món Lạp. Theo ngôn ngữ Lào, Lạp nghĩa là “lộc”, là “may mắn”. Lạp được làm từ thịt gà, thịt vịt, thịt bò hoặc thịt trâu, cá... băm nhuyễn, sau đó đem trộn với gia vị (rau bạc hà xắt nhỏ, nước cốt chanh, xả, chút củ riềng, nhiều ớt, nhất là ớt hiểm). Có khi lạp làm bằng thịt hổ, được gọi là

“Hỗ Lạp”. Lạp thường được các đầu bếp làm rất công phu, vì nếu món ăn này trong ngày Tết mà không ngon thì họ thường ví năm mới làm ăn có nhiều điềm xui. Món Lạp thường được ăn sống, kèm với xôi nóng nhưng phần lớn du khách được phục vụ Lạp nấu chín từ nhà hàng. Thỉnh thoảng, du khách còn được phục vụ những thức ăn nguội với các loại rau sống và nước dứa

- Món ăn từ côn trùng: người Lào cũng rất thích dùng côn trùng để chế biến nhiều món ăn. Từ dế cơm, trứng kiến đến con cà cuống, nhện nhện, cà cuống... trong các món chiên, xào, dồn đậu phộng đến hấp cơm hay ngâm giấm đều rất ngon. Tuy nhiên, món ăn từ côn trùng của Lào lại ít món hơn người Thái Lan và ít phổ biến hơn.

3.6. Món ăn Campuchia

- Tomyam: được chế biến từ đu đủ bào. Món có nhiều nét tương đồng với Thái Lan và Lào, một loại gỏi được mỗi nước chế biến theo cách khác nhau, Thái Lan thì có tôm khô, cà chua, đậu dứa, dưa chuột, tỏi, ớt... thì ở Lào lại có thêm ba khía, còn ở Campuchia nó được chế biến lạt hơn và ít thêm nguyên liệu phụ.

- Hoa sầu đâu: một loại hoa đặc sản của Campuchia, thu hoạch từ cây sầu đâu ra trong khoảng những tháng từ tháng 12, 1, 2, và 3. Hoa có vị khá đắng giống mướp đắng nhưng vị đắng mang tính trầm, có vị thuốc, ăn xong có cảm giác vị ngọt nơi đầu lưỡi. Hoa sầu đâu được chế biến món ăn là trộn chung với khô (khô mực, khô cá, khô nai) xé nhỏ gọi là "gỏi sầu đâu".

- Côn trùng chiên: người Campuchia rất thích dùng côn trùng để chế biến nhiều món ăn. Từ dế cơm, trứng kiến đến con cà cuống, nhện nhện trong các món chiên, xào, dồn đậu phộng đến hấp cơm hay ngâm giấm đều rất ngon. Đắt nhất vẫn là con cà cuống - một loại côn trùng có ích sống nhiều ở đồng ruộng Campuchia với hương vị thơm cay.

- Mắm bò hóc: một loại mắm chế biến theo nguyên tắc giữ được thực phẩm lâu bằng cách ướp muối và đường. Mắm bò hóc được làm từ những con cá con tốt nhất, mổ ruột ướp muối rồi để trong tủ đậy kín, vài tháng sau mới đem ra ăn. Có thể nói đây là món ăn truyền thống được chế biến trong đời sống ẩm thực Campuchia và cả một số dân tộc ở Việt Nam có ảnh hưởng từ văn hóa ẩm thực Khơme. Mắm bò hóc có thể nấu bún nước lèo, nấu canh rất ngon ăn cùng rau ghém, hoa lục bình, bông súng, giá sống thái nhỏ cùng với thịt cá, ốc nấu như chan vào.

- Hủ tiếu Nam Vang: có nguồn gốc từ Campuchia nhưng do người Hoa chế biến, nguyên liệu chính là hủ tiếu khô, nước dùng chính là thịt băm nhỏ, nội tạng heo nấu cùng (lòng, tim, cật...).

- Thức uống: nước thốt nốt (nước thơm và ngon nhưng không để được lâu và được uống trong ngày), cà phê (cà phê đen nhạt, cà phê sữa đá thì được pha bằng sữa tươi, không phải sữa đặc), rượu thốt nốt (tức thốt chu - thốt nốt chua).

3.7. Món ăn Singapore

- Món Nonya: là món ăn chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, Malaysia. Cách chế biến món này tốn nhiều thời gian, với nhiều gia vị như riềng, nghệ, gừng, lá thơm và nước sốt như sốt tôm... Nguyên liệu chính là tôm hoặc thịt gà. Để tăng hương vị cho món ăn, người ta có thể dùng thêm xoài, chanh.

- Món chay: mới phát triển trong thời gian gần đây do ảnh hưởng của người Ấn Độ và Trung Quốc. Mặc dù không phổ biến bằng món ăn thông thường, món chay đang xuất hiện ngày càng nhiều ở Singapore.

- Hải sản: là món ăn ưa thích của du khách khi đến Singapore. Cua sốt tiêu đen, cua sốt tương ớt, cua Alaska, tôm pandan, tôm hùm, mực ống.. là những món bạn không thể bỏ lỡ, nhất là khi ăn kèm với nhiều loại nước sốt đặc trưng của Singapore.

- Cơm gà Singapore: món ăn gồm có gà luộc bày trên cơm được chín tưới thêm dầu ăn, ăn kèm với dưa chuột. Ngoài ra, cơm gà biến thể còn có gà quay hoặc gà nấu nước tương. Nước chấm đi kèm phải là nước tương đen hảo hạng, pha với tỏi ớt và gừng bào.

- Cua ớt Singapore: không chỉ bắt mắt từ màu sắc mà còn hấp dẫn ngay cả trong hương vị.

* Một số món ăn khác:

- Bánh mì nướng (Hong Kong): nổi bật với bơ lạc và mứt được phết rất nhiều, ngâm trong trứng đánh, chiên với bơ và ăn kèm với thật nhiều siro và bơ.

- Lechón (Philippine): là một món ăn truyền thống của Philippine, thường được chuẩn bị cho những dịp đặc biệt trong năm. Lechón là lợn sữa nguyên con được quay bằng than củi trong vài giờ. Quá trình quay sẽ giúp thịt bên trong mềm và lớp da thì giòn hơn.

- Rendang (Indonesia): Món ăn được xếp vào những món ăn đáng thưởng thức của nền ẩm thực Châu Á. Rendang gồm có thịt bò được hầm với nước dừa và hỗn hợp gồm sả, tỏi, nghệ, gừng và ớt trong vài giờ cho đến khi thịt mềm, ngấm hương vị và rất thơm ngon.

- Penang assam laksa (Malaysia): Món mì nước laksa, nước dùng cá chua cay nấu cùng với cá mè, me, ớt, bạc hà, sả, hành tây, dứa...

- Thaili - Ấn Độ: cơm truyền thống của người dân Ấn Độ.

- Ikan Bakar: món cá nướng truyền thống của Malaysia.

- Satay: thịt xiên que của Indonesia.

- Jasha Maru – Butan: món thịt gà hầm.

4. Một số kỹ thuật cơ bản trong chuẩn bị, sơ chế, bảo quản các nguyên vật liệu, gia vị chế biến món ăn Á

Nắm được những kỹ thuật sơ chế nguyên liệu là một trong những bí quyết giúp đầu bếp nấu được các món ăn thơm ngon, hấp dẫn mà còn đảm bảo giá trị dinh dưỡng vốn có của thực phẩm, làm cho các hương vị thêm sống động và khử đi các chất độc không tốt cho sức khỏe người dùng. Dù là thực phẩm khô, rau củ quả tươi hay thịt động vật, hải sản... đều phải được sơ chế kỹ trước khi chế biến. Đây cũng là một trong những kỹ thuật được yêu cầu khắt khe trong những nhà hàng, quán ăn, bếp ăn công nghiệp mà các đầu bếp cần nắm rõ.

Sơ chế nguyên vật liệu là quá trình làm sạch, cắt thái, tẩm ướp, xay giã... biến nguyên vật liệu sang dạng bán thành phẩm để chuyển qua giai đoạn chế biến nhiệt. Sơ chế nguyên liệu cần phải đảm bảo được hai tiêu chí: làm sạch nguyên liệu và giúp khâu nấu chín dễ dàng, thức ăn thấm gia vị hơn.

Quá trình sơ chế nguyên liệu gồm có sơ chế thô và sơ chế tinh.

Sơ chế thô nhằm loại bỏ những phần không ăn được của thực phẩm hoặc những phần có giá trị dinh dưỡng thấp, những phần độc hại đối với người dùng.

Sơ chế tinh bao gồm các kỹ thuật cắt thái, tẩm ướp, xay giã nguyên liệu phù hợp với từng món ăn cụ thể. Qua khâu này, nguyên liệu sẽ trở thành bán thành phẩm và chuẩn bị mang đi chế biến dưới nhiệt.

Sơ chế nguyên vật liệu đúng phương pháp và quy trình sẽ giúp làm sạch thực phẩm, đảm bảo các tiêu chí vệ sinh an toàn thực phẩm, bảo vệ sức khỏe người dùng.

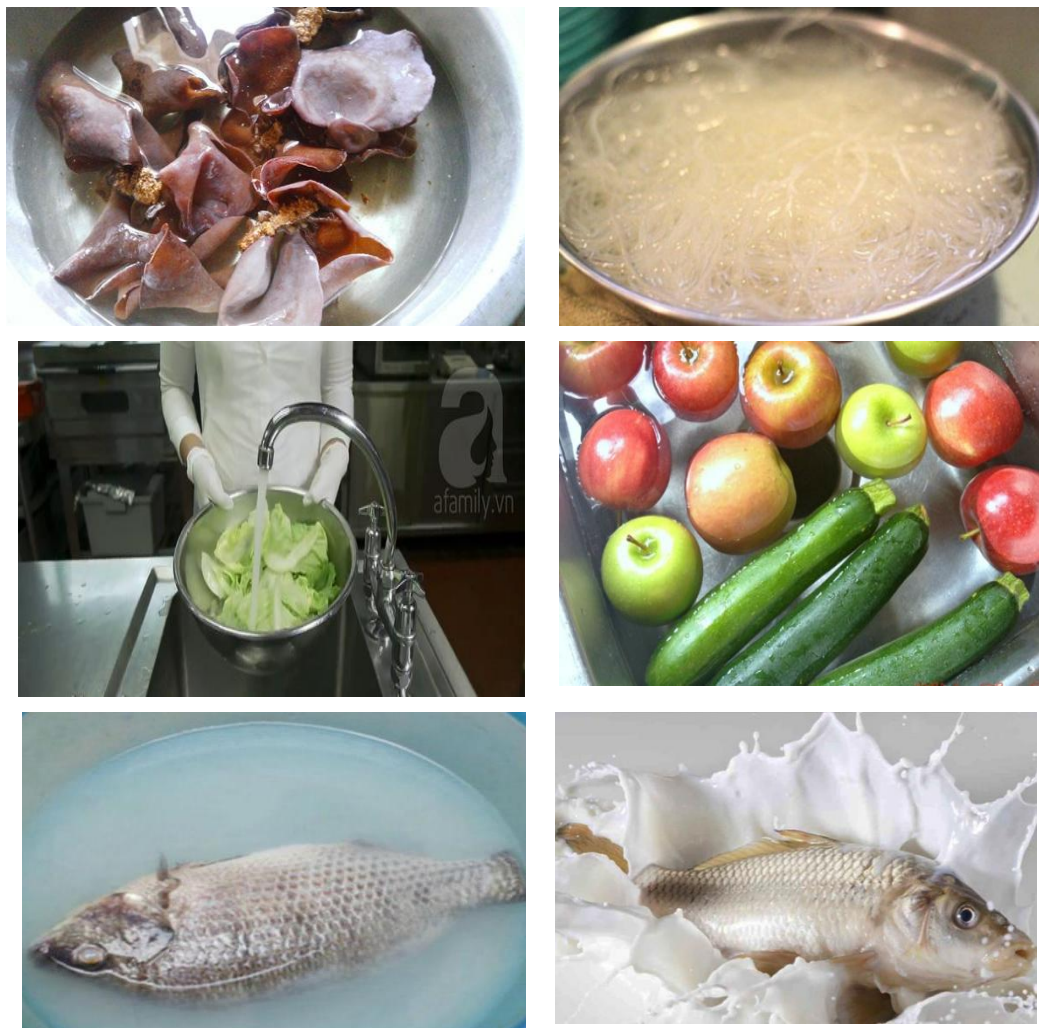
Ngoài ra, còn giúp giữ gìn, bảo quản giá trị dinh dưỡng vốn có trong thực phẩm. Quá trình sơ chế còn đi đôi với cả cắt thái, tạo hình giúp cho món ăn thêm đẹp mắt, đáp ứng nhu cầu thẩm mỹ ngày càng cao của người dùng.

4.1. Một số cách sơ chế thô thường sử dụng

4.1.1. Ngâm

Ngâm thực phẩm trước khi chế biến là cách làm của nhiều đầu bếp chuyên nghiệp. Cách làm này sẽ giúp làm mềm một số loại rau quả khô, nguyên liệu khô hoặc làm phai tiết của thịt, cá tươi. Thực phẩm khô như rau, củ, nấm... được ngâm trong nước lạnh trước khi chế biến.

Khi ngâm nước sẽ ngấm vào thực phẩm và làm mềm chúng một cách dễ dàng. Tiết của thịt, cá tươi sẽ được cuốn trôi nếu ngâm với nước lạnh. Cách này còn giúp màu sắc của thịt, cá tươi hơn và đẹp mắt hơn.



Hình 1.1. Ngâm thực phẩm

Theo báo cáo của Giáo sư Bajwa (2014) và Giáo sư Satpathy (2012) đã cho thấy, một số rau củ có thể loại bỏ tốt thuốc trừ sâu khi ngâm trong nước bình thường. Tuy nhiên một số loại rau củ quả đặc biệt thì ngâm trong nước pha chút muối hoặc vắt thêm 1/2 trái chanh thì hiệu quả loại bỏ thuốc trừ sâu cao hơn nhiều lần. Giáo sư Bajwa còn cho biết thêm thời gian ngâm trong nước cũng khác nhau để đảm bảo chất dinh dưỡng bảo toàn tốt nhất.

Do đó, từng loại rau củ quả khác nhau nên chọn dung dịch ngâm phù hợp để có hiệu quả loại bỏ thuốc trừ sâu cao nhất và an toàn nhất. Thời gian rau củ quả ngâm trong nước:

- Đậu hà lan và dưa chuột: Ngâm trong nước 10 phút
- Bí đỏ nguyên trái (chưa cắt): Ngâm trong nước 15 phút

- Bí đỏ đã cắt sẵn, gọt lớp vỏ: Ngâm trong nước 5 phút
- Bông cải, cà rốt, ớt chuông: Ngâm trong nước 15 phút
- Cà chua: Ngâm trong nước 20 phút
- Rau ăn lá (xà lách): Ngâm trong nước 15 phút.
- Khoai lang: Ngâm 10 phút
- Xoài, thanh long, trái bơ, đu đủ: Ngâm trong nước 10 phút
- Các loại đậu (đậu tây, đậu tằm, sò ri...): Ngâm 3-5 phút
- Nho: Ngâm 5 phút
- Bắp cải trắng/tím: Ngâm 10 phút
- Ớt, khổ qua, mướp hương: Ngâm 10 phút
- Cà chua: Ngâm 10 phút (nếu ngâm trong nước bình thường là 20 phút)
- Cà tím và bông cải (dạng cọng dài): Ngâm 10 phút
- * Rau củ quả ngâm trong nước có vắt 1/2 quả chanh

Khoai tây và ớt cho thấy ngâm trong dung dịch có tính axit như chanh thì hiệu quả loại bỏ thuốc trừ sâu cao hơn. Nên ngâm khoai tây, ớt trong hỗn hợp này 10 phút.

4.1.2. Rửa

Rửa luôn là bước quan trọng trong nấu ăn, thực phẩm phải luôn sạch sẽ để cho ra các món ăn ngon và tốt cho sức khỏe người dùng. Nhưng rửa sao cho sạch là điều người đầu bếp cần phải nắm rõ cho mỗi loại thực phẩm khác nhau.



Hình 1.2. Rửa thực phẩm đúng cách

Tất cả các loại rau quả tươi đều phải được rửa kỹ trước khi gọt để loại bỏ các chất tạp chất, bụi bẩn, côn trùng. Sau khi gọt cũng cần phải rửa lại một lần nữa để đảm bảo chất bẩn, côn trùng được loại bỏ hoàn toàn khỏi thực phẩm. Cá và hải sản đều phải được rửa thật kỹ cả bên ngoài và bên trong để loại bỏ chất bẩn, vây, tiết. Đối với một số loại còn phải rửa với chanh, ớt, rượu trắng

để khử trùng sạch sẽ hơn. Nên chú ý thịt gia cầm cần phải rửa sạch cả bên ngoài và bên trong để loại bỏ nội tạng, tiết, bụi bẩn, vi khuẩn dính trong quá trình giết mổ, vận chuyển.

Trước tình hình nghiêm trọng về sự mất an toàn của thực phẩm, Cơ quan quản lý thực phẩm của Anh và Hiệp hội Dinh dưỡng Lâm sàng Anh đã đưa ra hướng dẫn thực hành trong việc rửa rau củ quả an toàn trước khi chế biến. Theo đó, thực hiện đúng quy trình này, người nấu bếp có thể loại bỏ gần như hoàn toàn các vi khuẩn, thuốc trừ sâu hoặc thuốc tăng trưởng trên bề mặt rau củ.

Tuy nhiên, việc ngâm, rửa rau củ dưới vòi nước không loại bỏ tất cả thuốc, độc tố nếu thuốc đã ngấm vào bên trong. Do đó, người tiêu dùng nên chọn những thực phẩm có nguồn gốc đảm bảo.

Hướng dẫn bao gồm 4 bước:

Bước 1: Loại bỏ các rau củ không nguyên vẹn và phần dính đất cát.

Bước 2: Ngâm trong nước riêng từng loại, vì mỗi loại có thời gian ngâm khác nhau.

Bước 3: Rửa lại dưới vòi nước chảy trong khoảng thời gian nào tùy theo từng loại thực phẩm.

Bước 4: Gọt bỏ vỏ nếu có (Ở Anh, bước này thường không được khuyến cáo)

Thời gian rửa rau củ quả dưới vòi nước

- Các loại quả rửa dưới vòi nước chảy trong 30 giây-1 phút
- Các loại rau rửa dưới vòi nước chảy trong 2 - 3 phút
- Các loại củ rửa dưới vòi nước chảy trong 2 phút
- Riêng cà chua, táo thì rửa dưới vòi nước chảy trong 4 phút.

4.1.3. Tẩy – Khử Trùng

Là bước cần thiết trong chế biến món ăn để giúp thực phẩm tránh nhiễm vi khuẩn nguy hiểm cho sức khỏe người dùng. Rau tươi cần được tẩy rửa bằng muối, tia cực tím, chất rửa rau hay khí ozon.

Cá và các loại hải sản thường được khử trùng bằng chanh, ớt hoặc rượu trắng. Thịt gia cầm thường được các đầu bếp khử trùng bằng rượu trắng, rượu cognac, rượu vang, rượu gừng...

4.1.4. Chần sơ

Trước khi chế biến với mục đích loại bỏ chất bẩn trước khi nấu, loại bỏ các mùi nặng hoặc vị đắng của thực phẩm để bảo toàn nguyên hương vị của món ăn sau khi chế biến. Chúng ta có thể đổ nước lạnh vào thực phẩm và đun sôi, sau đó, lại rửa sạch bằng nước lạnh. Hoặc nhúng thực phẩm vào nước hay dầu ăn đang sôi trong 1 thời gian ngắn, sau đó, vớt ra cho vào tủ lạnh hoặc ngâm vào nước lạnh.

Chần xương: Rửa sạch, chần qua nước sôi sau đó vớt ra rửa sạch lại và ngâm nước lạnh. Tiếp đó cho xương vào nước và hầm nhỏ lửa 2 – 4 tiếng là bạn đã có nước dùng xương ngon như ý.

Chần rau: Đun sôi nước sau đó cho rau vào chần sơ qua rồi vớt ra ngâm nước lạnh. Khi nào cần xào, nấu thì bạn cho rau vào, làm như vậy rau sẽ có màu sắc tươi ngon hơn.

4.2. Quy trình sơ chế thực phẩm

Mỗi loại nguyên liệu được dùng để chế biến nhiều món ăn khác nhau, do đó đòi hỏi cách sơ chế cũng phải phù hợp. Điều đó sẽ giúp quá trình chế biến món ăn có chất lượng.

Vì vậy, khi sơ chế các loại nguyên liệu thực phẩm, cần tuân thủ theo quy trình sơ chế thực phẩm: Nhập thực phẩm, hàng hóa → Kiểm tra chất lượng → Phân loại → Tiến hành sơ chế → Bảo quản theo quy trình

Đối với thực phẩm tươi sống như thịt, cá, hải sản: được rửa sạch, sơ chế và bảo quản trong các loại tủ chuyên dụng với nhiệt độ thích hợp

Đối với rau, củ, quả: được gọt vỏ, cắt gốc, rửa sạch và ngâm qua nước muối với nồng độ thấp để khử trùng, tẩy rửa vệ sinh đảm bảo an toàn nếu chế biến ngay hoặc bảo quản nếu chưa chế biến.

Đối với gia vị, hàng khô; thực phẩm đông lạnh, thực phẩm đóng hộp: được phân loại và bảo quản theo từng khu vực, vị trí cụ thể trong kho

* Một số nguyên tắc vệ sinh khi sơ chế thực phẩm

1) Rửa tay bằng xà phòng với nước ấm ít nhất 20 giây trước và sau khi sơ chế thức ăn sống.

2) Rửa tất cả hoa quả và rau sạch, kể cả loại đã được bọc nilon trong siêu thị. Động tác này giúp loại bỏ chất bẩn và những hóa chất còn đọng lại, như thuốc trừ sâu. Nếu phần vỏ rau quả không được sạch, tốt nhất là gọt hoặc lột bỏ. Bỏ đi những lá ngoài cùng của các loại rau có lá, như cải bắp hoặc rau chân vịt.

3) Sau khi rửa sạch hoa quả, lau khô bằng khăn giấy hoặc khăn vải khô và sạch. Sau khi dùng các dụng cụ nhà bếp, nên rửa lại bằng nước nóng và xà phòng.

4) Lau chùi sạch sẽ bồn rửa và nơi chế biến thức ăn bằng xà phòng và nước ấm.

5) Sử dụng thớt riêng cho thức ăn sống, thịt gia cầm và thủy hải sản; một cái thớt khác để thái rau quả và những thức ăn chín.

6) Bảo quản thịt sống, thủy hải sản trong bao nylon riêng, ngăn cách với hoa quả. Để đồ sống trong hộp kín hoặc đĩa sâu khi cho vào tủ lạnh.

Chú ý: không để nước từ đồ sống nhỏ xuống trái cây hay thức ăn chín.

* Kinh nghiệm hay khi sơ chế thực phẩm

1) Cách rửa rau an toàn

Việc rửa rau quả qua loa sẽ không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm nhưng việc rửa kỹ quá cũng không tốt. Theo các chuyên gia, nếu bạn rửa rau không đúng cách, thì kể cả bạn rửa rau qua ba nước cũng chưa chắc rau đã được loại bỏ được tối đa các tạp chất bẩn như đất, rác, ký sinh trùng hay vi sinh vật và các hợp chất hóa học như thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật... mà mắt thường không nhìn thấy.

Theo các chuyên gia, rau ăn được chia làm 4 loại: lá, quả, củ và hoa. Mỗi loại sẽ có nguy cơ nhiễm bẩn, ô nhiễm nguồn nước khác nhau nên khi rửa cần phân loại để làm sạch.

Rau ăn lá được xếp vào dạng ô nhiễm nhiều nhất và nguy cơ mang mầm bệnh tả. Vì thế, khi mua về, nên nhặt sạch rau, ngâm qua nước và bắt đầu rửa từng lá, cọng dưới vòi xối. Cách tốt nhất hiện nay để loại bỏ các khuẩn tả là ngâm qua nước. Một chậu nước khoảng 10 lít chỉ cho một thìa nhỏ muối ngâm trong vòng 5 phút.

Rau ăn quả thường ít ô nhiễm hơn rau ăn lá nhưng rau ăn quả dễ bị nhiễm thuốc bảo vệ thực vật do thu hoạch quá sớm chưa hết hạn cách li thuốc hay ô nhiễm khi bảo quản. Khi mua về không nên ăn liền theo thói quen vẫn tồn tại của người Việt Nam. Hãy rửa sạch từng quả rồi bọc nilon cho vào tủ lạnh, ăn sau 2 ngày vì rau vẫn đảm bảo được độ tươi ngon mà vẫn có thời gian để thuốc phân hủy. Các loại rau quả cần ăn ngay nên rửa sạch dưới dòng nước và ngâm nước muối. Tránh ngâm nước muối rồi cho vào tủ lạnh để cách ngày vì quả dễ bị hỏng.

Rau ăn củ nói chung đảm bảo an toàn hơn nên khi chế biến rau củ nên rửa sạch vỏ sau đó gọt và rửa lại lần nữa. Cách này hạn chế các chất bẩn dính ngoài vỏ củ vào phần thịt củ đã gọt.

Rau ăn hoa được xem là đảm bảo vệ sinh nhất, chỉ cần rửa hoa dưới vòi nước.

2) Rửa thịt bị dính nhiều bụi bẩn

Cách tốt nhất là để rửa sạch các bụi bẩn đó là dùng nước vo gạo ấm để rửa thì mau sạch hơn. Dùng nước lã rửa thì rất lâu và khó sạch bởi lượng bụi được bám rất chặt vào lớp mỡ trên miếng thịt.

3) Khử mùi tanh ở cá

Cá tanh là do trong cá chứa một số chất có gốc amin có vị tanh. Cá nước ngọt có các chất gốc amin ít hơn cá biển nên ít tanh hơn cá biển. Để làm bớt mùi tanh, trong nấu ăn, có những cách khử mùi tanh hiệu quả:

Làm bớt tanh bằng cách ngâm rửa: cá cần mổ bỏ lòng, mang, đánh vảy, cắt vây, bỏ màng đen trong bụng, cắt khúc. Nên rửa kỹ 2 - 3 lần. Nếu là cá tanh có thể ngâm cá vào nước vo gạo hoặc nước muối trong 15 phút, sau đó rửa lại bằng nước sạch và để ráo trước khi nấu.

4) Tẩy mùi hôi của vịt

Dùng gừng giã nhỏ trộn với rượu trắng và muối, chà trong ngoài con vịt, sau đó xả sạch bằng nước lạnh vịt sẽ hết mùi hôi.

5) Cách làm sạch, hết nhớt và lấy máu tanh cá trê

Nên dùng tro đã sàng mịn để chà khắp mình cá, sau đó rửa lại bằng nước lạnh có pha chút ít rượu hay gừng. Dùng một con dao nhỏ, nhọn mũi moi hết máu tanh nằm trong lưng cá trê, cá sẽ hết mùi tanh và rất sạch (không nên rửa bằng muối vì sẽ ra nhiều nhớt hơn).

4.3. Một số yêu cầu kỹ thuật cơ bản của đầu bếp Á

Từ lâu, ẩm thực châu Á với nhiều nét đặc sắc đã chiếm trọn cảm tình của thực khách bốn phương. Hệ thống các nhà hàng, khách sạn, các mô hình kinh doanh món Á... đang không ngừng lớn mạnh và mở rộng với quy mô toàn cầu nên đòi hỏi nguồn nhân lực bếp Á có chuyên môn rất lớn. Chính vì thế, các đầu bếp Á luôn được “săn lùng” và là vị trí có nhiều cơ hội hấp dẫn thu hút các đầu bếp và giới trẻ chinh phục.

Châu Á luôn được xem là “thiên đường ẩm thực” của thế giới với những món ăn hấp dẫn, phong phú vừa thơm ngon, bổ dưỡng lại vừa “hút mắt”. Món ăn châu Á nổi tiếng bởi sự kết hợp cầu kỳ, hài hòa giữa màu sắc, hương vị và mang đậm dấu ấn dân tộc của mỗi quốc gia. Để chế biến món ăn chuẩn vị và đảm bảo những nét đặc trưng của ẩm thực châu Á không phải điều dễ dàng, đòi hỏi người đầu bếp Á phải thật sự khéo léo và nắm vững những kỹ năng, phương pháp, bí quyết chế biến.

Bất cứ một nghề nghiệp, một công việc nào cũng khuyến khích chúng ta bắt đầu từ đam mê. Bởi vì khi có đam mê, bạn sẽ có sự yêu thích, hứng thú để tìm hiểu, học hỏi hay xem đó là nguồn động lực để sẵn sàng vượt qua mọi khó khăn, nghề bếp cũng vậy. Thế nhưng, để trở thành một đầu bếp Á, đam mê chỉ là điều kiện cần, kiến thức và kỹ năng chuyên môn mới là điều kiện đủ để bạn chinh phục được vị trí hấp dẫn này. Theo đó, một đầu bếp Á cần có những kỹ năng sau:

4.3.1. Kỹ năng sử dụng dao, chảo Á

Trong chế biến ẩm thực châu Á, kỹ thuật cắt, thái rất đa dạng với đủ các kích thước: to, nhỏ, mỏng, dày...; các hình dáng: vuông, tròn... sao cho đảm bảo thẩm mỹ hình thức, thuận tiện khi thưởng thức. Bên cạnh đó, các nguyên liệu nấu ăn chủ yếu tươi sống nên đòi hỏi việc cắt, thái cũng cần chính xác mới giúp gia vị hòa quyện với thực phẩm, mang lại hương vị trọn vẹn cho

từng món ăn. Ngoài ra, kỹ năng sử dụng chảo cũng là yếu tố thiết yếu giúp người đầu bếp tạo nên các món chiên, xào... đúng phương pháp.

Thao tác để thực hành với dao gồm: mài dao, lau dao, thử độ sắc của dao, cắt, thái, lạng, chặt, tốc độ, đập nát, bằm nhíp thớt...



Hình 1.3. Kỹ năng sử dụng dao chảo Á

Kỹ thuật thao tác với chảo Á gồm: cơm chiên, mì xào, tốc độ, móc an toàn, xóc chảo, chiên trứng, tráng trứng, xào xuống đĩa... để tạo ra những món Á thơm ngon, hấp dẫn và luôn chuẩn vị.

Ẩm thực Nhật Bản từ lâu luôn nổi tiếng thế giới bởi sự thanh tao, tinh tế. Hầu hết các đầu bếp Nhật đều cực kỳ nghiêm túc khi thực hành các kỹ thuật dùng dao và tuân theo những nguyên tắc khắt khe khi chế biến món ăn. Trong đó, có nhiều món ăn đặc biệt mà người đầu bếp Nhật phải vận dụng rất nhiều các kỹ năng dao khác nhau như: Sashimi, Sushi... Đồng thời, khả năng cũng như cách thực hiện kỹ thuật dùng dao Nhật của người đầu bếp sẽ tác động và quyết định rất lớn đến hình thức, hương vị cũng như chất lượng món ăn. Các kỹ thuật dùng dao Nhật căn bản và quan trọng nhất như: Katsuramuki, Hira-zukuri (thái lát hình chữ nhật), Usu-zukuri (lát mỏng), Kaku-zukuri (lát vuông/khối), Slills (kỹ thuật cắt hành lá thành các mảnh), Ken (cắt thành dải và xoắn như sợi mì)...

Trong các kỹ thuật trên, Katsuramuki được xem là một kỹ thuật khá khó trong các kỹ năng dao Nhật. Đầu bếp thường dùng một con dao Chuka Bocho Nhật, sử dụng ngón tay cái để giữ một loại củ hình trụ như củ cải hoặc cà rốt, sau đó bắt đầu cắt mỏng, cắt chậm và cắt đều đặn theo chuyển động tròn để tạo ra một tấm mịn mỏng.

4.3.2. Kỹ năng chế biến các món Á đặc trưng

Ẩm thực châu Á là sự tổng hòa của văn hóa ẩm thực và lịch sử của các quốc gia trong châu lục. Bên cạnh những điểm tương đồng giữa các nền văn hóa ẩm thực khác nhau thì mỗi quốc gia châu Á đều có những nét riêng độc đáo, góp phần tạo nên dấu ấn cho nền ẩm thực khu vực như: Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Thái Lan... Đầu bếp Á phải nắm được công thức và phương pháp chế biến các món ăn đặc trưng của các quốc gia này mới có thể đáp ứng nhu cầu thưởng thức của thực khách.

4.3.3. Kỹ năng trang trí món Á



Hình 1.4. Kỹ năng trang trí, trình bày món Á

Người châu Á luôn quan niệm “ẩm thực mang tính thẩm mỹ” nên rất chú trọng tới hình thức trang trí món ăn. Khi đánh giá món ăn, bên cạnh hương vị, người ta còn đề cao vai trò của màu sắc, hình thức trình bày, bát đĩa... để tạo nên sự hài hòa, ngon miệng. Vậy nên đầu bếp Á hay Bếp trưởng Bếp Á không thể thiếu được kỹ năng quan trọng này.

4.3.4. Yêu cầu của nghề đầu bếp

- Cần cù, siêng năng, chịu khó: làm việc trong khu bếp với không khí nóng bức và áp lực cao rất dễ làm người đầu bếp từ bỏ. Do đó, người đầu bếp cần có sự nhẫn nại, chịu khó và khả năng điều tiết tinh thần làm giảm căng thẳng và áp lực trong công việc.

- Vị giác nhạy bén, đôi tay khéo léo, thao tác tỉ mỉ và chính xác: một đầu bếp giỏi có khả năng cảm thụ mùi vị chính xác, rõ ràng, kết hợp khéo léo giữa hương vị và hình thức tạo nên món ăn hấp dẫn.

- Người đầu bếp cần phát huy khả năng sáng tạo để tạo nên những món ăn mới hay phối hợp các loại gia vị tạo nên sự độc đáo đánh thức vị giác thực khách.

- Chấp nhận gian khổ, hời mọi thứ chưa biết, tiết kiệm tiền để đi ăn ở nhiều nơi, đi sớm và về muộn và đừng bao giờ xem mình là số một ở nơi làm việc.

Ngoài ra, nhiệm vụ của một Bếp trưởng Bếp Á khá nhiều, từ việc sáng tạo ra các món ăn và thực đơn mới, duy trì an toàn và vệ sinh bếp, thực hiện công tác kiểm tra, kiểm soát... Do đó, người học phải trang bị thêm đầy đủ các kỹ năng lãnh đạo, sắp xếp, quản lý thời gian và điều hành gian bếp.. mới có thể tổ chức một bếp nấu khoa học, hợp lý.

Ngoài ra, để có thể duy trì và phát huy giá trị bản thân, Bếp trưởng Bếp Á cũng cần không ngừng học hỏi, tiếp thu kiến thức chuyên môn về khoa học dinh dưỡng; hiểu biết về những đặc trưng của ẩm thực châu Á, nâng cao khả năng ngoại ngữ để có thể nghiên cứu, tìm tòi các tài liệu ẩm thực đa dạng trên thế giới...

4.3.5. Những điều cơ bản nhất mà một đầu bếp cần phải học

- Làm nghề bếp phải có chuyên môn về dinh dưỡng, ẩm thực, chế biến món ăn.
- Học cách mặc đồng phục, đội nón, thắt khăn, đeo tạp dề, thậm chí học cách lau mồ hôi sao cho đúng để không làm ảnh hưởng đến tác phong, hình ảnh của người đầu bếp.
- Học thuộc và làm quen với cách cầm dao, sử dụng từng loại thớt, chảo khi nấu ăn.
- Học lại toàn bộ cách cắt rau củ quả, sơ chế thịt cá.
- Học cách sắp xếp các loại dụng cụ, gia vị sao cho khoa học, thuận tiện khi dùng.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Nêu các đặc điểm đặc trưng chung và riêng về ẩm thực của các quốc gia châu Á.

Câu 2. Hãy kể tên một số gia vị, phương pháp chế biến đặc trưng trong chế biến món ăn của một số quốc gia châu Á.

Câu 3. Liệt kê tên một số món ăn đặc sản nổi tiếng của các quốc gia châu Á.

Câu 4. Thực hiện và luyện tập kỹ năng sử dụng gia vị và nêm vị trong chế biến các món ăn Á.

Câu 5. Thực hiện và luyện tập kỹ năng kiểm soát nhiệt độ dầu chiên trong chế biến các món ăn Á.

Câu 6. Thực hiện và luyện tập kỹ năng sử dụng đo lường nguyên phụ liệu trong chế biến các món ăn Á.

Câu 7. Thực hiện và luyện tập kỹ thuật sơ chế, chuẩn bị, bảo quản các nguyên phụ liệu, gia vị trong chế biến các món ăn Á.

C. Ghi nhớ

- Đặc trưng ẩm thực và khẩu vị ăn uống của một số nước châu Á;
- Đặc điểm một số món ăn đặc sản ở một số nước châu Á;
- Một số kỹ thuật cơ bản trong sơ chế, chuẩn bị, bảo quản các nguyên vật liệu, gia vị chế món ăn Á.

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

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu về một số trang thiết bị, dụng cụ đặc thù bếp Á và công năng sử dụng trong chế biến món ăn Á, nguyên tắc bố trí bếp và vận hành bếp đúng yêu cầu kỹ thuật.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên tắc bố trí bếp Á;
- Mô tả được thiết bị, công cụ, dụng cụ và vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Á;
- Sắp xếp bố trí được bếp Á đúng yêu cầu;
- Sử dụng được thiết bị, công cụ, dụng cụ trong chế biến món Á đúng yêu cầu và đảm bảo an toàn;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn lao động;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Nguyên tắc bố trí bếp Á

1.1. Các khu vực nhà bếp

1.1.1. Khu vực kho lưu trữ thực phẩm

Kho lưu trữ thực phẩm là khu vực quan trọng có chức năng dự trữ, bảo quản các loại hàng hóa, thực phẩm phục vụ cho hoạt động chế biến của bộ phận bếp trong nhà hàng. Khu vực kho phải rộng, được bố trí hợp lý, gọn gàng giúp việc tìm kiếm thực phẩm nhanh chóng và dễ dàng; đặc biệt cần có sự thông thoáng để thực phẩm không bị hư hỏng.

Các thiết bị như tủ bảo quản thực phẩm, tủ bảo quản rau củ quả phải được vệ sinh, kiểm tra và bảo trì thường xuyên, tránh tình trạng hư hỏng nhằm đảm bảo cho thực phẩm được bảo quản đạt chất lượng tốt nhất.

Kho chứa thường được chia thành:

- Kho không chứa thực phẩm: dùng để chứa các dụng cụ nhà bếp, ly, dao kéo, khăn trải bàn, các dụng cụ của phân giặt, đặc biệt là các hóa chất dùng để vệ sinh phải được tách biệt hoàn toàn với thực phẩm.

- Kho lạnh: nơi chứa thực phẩm cần được bảo quản lạnh và đông lạnh, thiết bị gồm tủ lạnh công nghiệp, tủ mát công nghiệp, tủ đông công nghiệp, tủ cấp đông nhanh... Nếu diện tích khu bếp nhỏ thì sử dụng thiết bị với tủ đông, tủ lạnh để lưu trữ. Nếu quy mô bếp lớn, kho lạnh sẽ được thiết kế làm phòng lạnh, sử dụng các kệ inox để chứa thực phẩm.

- + Khu vực bảo quản ở nhiệt độ lạnh ($t > 0^{\circ}\text{C}$): bảo quản nguyên liệu rau, củ, quả tươi sống: $4-8^{\circ}\text{C}$; các nguyên liệu động vật cần sử dụng ngay trong ngày

- + Khu vực bảo quản ở nhiệt độ lạnh đông ($t < 0^{\circ}\text{C}$): bảo quản nguyên liệu thịt động vật/gia cầm và thủy sản đã cấp đông; các nguyên liệu động vật chưa qua chế biến trong ngày

- Kho đồ khô: lưu trữ đồ hộp không qua chế biến, sử dụng kệ inox thanh hay kệ inox phẳng để chứa thực phẩm. Khu vực này có thể chứa một khu vực dành riêng cho việc nhận hàng, kiểm kê hàng hóa, chất lượng sản phẩm.

1.1.2. Khu sơ chế

Là khu chuẩn bị thức ăn đã rửa, cắt, thái thực phẩm. Thông thường khu sơ chế sẽ chia thành một phần là sơ chế thái thực phẩm tươi sống (thịt, cá, thủy sản...) và một phần sơ chế, cắt tỉa, gọt rau củ quả...

Khu sơ chế sẽ bao gồm các thiết bị như: chậu rửa, giá để đồ, dụng cụ thái rau củ quả, dụng cụ cắt, thái, chặt xương, dao, thớt các loại, thùng rác... Khu vực này cần chú ý bố trí các giá để và chậu rửa vừa tầm tay với đầu bếp, chậu rửa nên dùng loại inox rộng và chia thành nhiều ngăn vừa sạch sẽ, dễ lau chùi, vừa tăng hiệu suất công việc.

Dao thớt các loại cũng nên để hoặc treo vừa tầm với của các phụ bếp để có thể dễ dàng lấy xuống ngay khi cần. Thùng rác được đặt cố định tại vị trí cần dùng, đặt dưới chân hoặc bên cạnh nhưng không được làm vướng chân người sơ chế. Các giá để đồ cần thiết kể thành nhiều ngăn để có thể cất, đặt các dụng cụ như rổ rá, xoong nồi theo từng loại.

Khu sơ chế nên đặt gần khu kho lưu trữ, giúp đầu bếp có thể lấy thực phẩm tươi, chuẩn bị đĩa và đưa vào khu nấu nhanh chóng hơn.

1.1.3. Khu gia công

Khu gia công sẽ tiếp nhận các thực phẩm sau khi được sơ chế và tiến hành: băm chặt thịt, viên thịt, tẩm ướp gia vị các loại, nhào bột, nặn bột, lăn bột... Khu vực này sử dụng các vật dụng được làm từ inox, gỗ hoặc đá có bề mặt nhẵn mịn để đảm bảo vệ sinh khi sử dụng, dễ lau chùi khi sử dụng xong. Nên lưu ý thiết kế khu vực gia công đủ rộng cho 3 đến 4 đầu bếp đứng để nâng cao hiệu suất công việc, không ảnh hưởng đến công việc chung.

1.1.4. Khu bếp nấu

Bếp nấu là khu vực quan trọng nhất trong bộ phận bếp, là nơi món ăn sẽ được hoàn thành, quyết định sự thành công của món ăn. Khu vực này sẽ có các đồ dùng, thiết bị chuyên dụng để thực hiện công việc xào, nấu, hấp, hầm, chiên, nướng: lò nướng, bếp nấu, tủ nấu cơm, bếp chiên...

Vì vậy cần bố trí diện tích đủ rộng, thoáng để có thể phân chia từng khu chức năng, tránh ảnh hưởng đến chất lượng món ăn. Sử dụng các thiết bị đồ dùng bằng inox hoặc đá để vệ sinh dễ dàng và đảm bảo an toàn trong chế biến. Ngoài ra, khu bếp nấu cũng cần được trang bị máy hút mùi chuyên dụng, tuyệt đối không để khói làm ảnh hưởng nhà bếp hay bàn ăn của khách.

Giống khu sơ chế, khu nấu có thể chia thành các khu nhỏ riêng biệt như: chuyên nấu nướng, chuyên nướng, xào, salad, chuyên chiên, chuyên làm đồ tráng miệng. Thức ăn sẽ được hoàn thành ở đây nên khu vực này phải được đặt ở gần mặt trước của nhà bếp, cạnh khu vực phục vụ, ra món.

1.1.5. Khu trình bày thức ăn và ra món (phục vụ)

Là khu vực cuối cùng của một bếp công nghiệp. Đây là khu vực mà nhân viên phục vụ sẽ lấy thức ăn đã hoàn thành phục vụ cho khách (nếu có nhân viên phục vụ) hoặc là nơi thức ăn được trưng bày sẵn sàng để khách tự phục vụ theo khẩu phần và sở thích cá nhân.

Khu này sẽ bao gồm các thiết bị như: chậu rửa, các giá inox, bàn inox, xe đẩy đồ chờ sẵn, giá bát đĩa, bàn soạn thức ăn, quầy giữ nóng thức ăn... Cần đảm bảo cửa ra đồ phải rộng, thoáng, không vướng víu tránh làm đổ vỡ hay làm hỏng món ăn trong quá trình vận chuyển; đặc biệt cần đảm bảo khu vực sạch sẽ để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho thực khách.

1.1.6. Khu rửa và diệt khuẩn

Với chức năng là loại bỏ thực phẩm bẩn, hư hỏng và làm sạch dụng cụ trong nhà bếp (tất cả các loại bát đĩa, xoong nồi bẩn đã qua sử dụng để tiến hành vệ sinh làm sạch). Các thiết bị

phục vụ công việc này bao gồm: bàn để, các chậu rửa, giá kệ úp bằng inox nhiều tầng, máy rửa chén bát, máy diệt khuẩn, máy sấy...

Khu này thường được đặt gần lối vào nhà bếp để hệ thống dễ dàng thải ra thức ăn dư thừa; gần khu kho lưu trữ để đầu bếp nhanh chóng làm sạch thực phẩm trước khi nấu. Chú ý bố trí các thiết bị sát tường, các giá thang sát tường và trên cao để đảm bảo vệ sinh.

1.2. Nguyên tắc bố trí bếp Á

Bếp Á là khu vực bếp của nhà hàng chuyên chế biến các món ăn đặc trưng của châu Á.

Khu vực bếp Á được bố trí theo nguyên tắc một chiều, hợp lý, thuận tiện, gọn gàng, sạch sẽ và cách biệt nhưng vẫn có sự liên kết với nhau tạo điều kiện để các đầu bếp thực hiện công việc được dễ dàng, nhanh chóng và hiệu quả hơn

Thiết bị nhà bếp được tổ chức một khu vực chuẩn bị thức ăn ở một đầu và khu phục vụ ở đầu bên kia. Với cách bố trí này sẽ cho phép đầu bếp nhanh chóng đưa thức ăn xuống khu phục vụ.

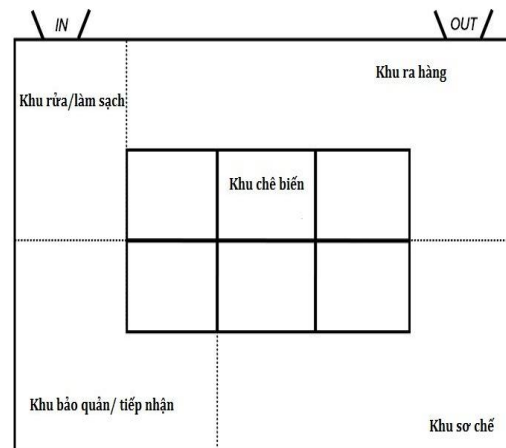
Các khu vực sơ chế và lưu trữ, khu tiếp nhận có thể được đặt phía sau dây chuyền, tránh xa lối đi chung tạo cho bếp thông thoáng. Mô hình bếp này phù hợp với nhà hàng ít thực đơn, số lượng khách phục vụ lớn, là sự lựa chọn thích hợp của các nhà hàng thức ăn nhanh, nhà hàng bánh sandwich hoặc nhà hàng pizza.

Một số cách bố trí bếp nhà hàng thông dụng: kiểu trung tâm (ốc đảo), kiểu phân khu vực, kiểu dây chuyền sản xuất (dọc).

1) Kiểu trung tâm (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.

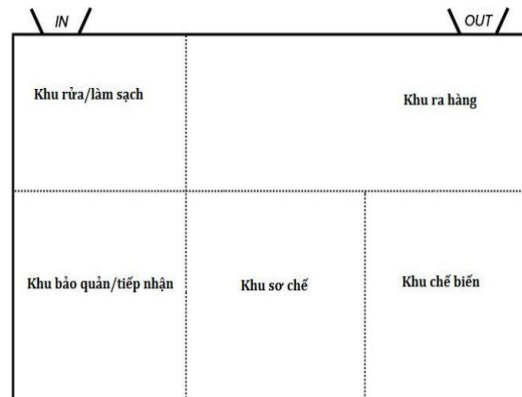
Cách bố trí này khá thuận lợi cho việc điều phối công việc, tạo không gian mở cho sự trao đổi, truyền đạt thông tin và giám sát tiến độ công việc đồng thời.



Hình 2.1. Kiểu bếp trung tâm

2) Kiểu phân khu vực: 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.

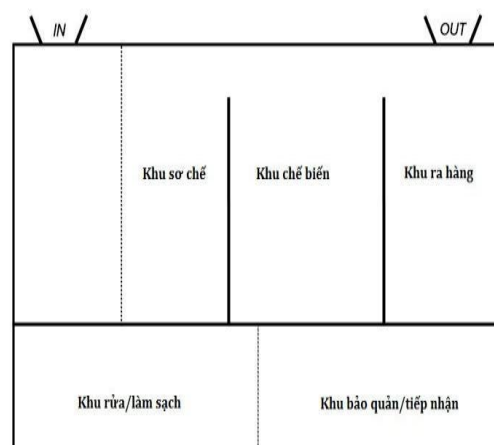
Cách bố trí này cũng khá thuận tiện cho việc di chuyển và thực hiện công việc của từng khu.



Hình 2.2. Kiểu bếp phân khu vực

3) Kiểu dây chuyền sản xuất (lối dọc): 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.



Hình 2.3. Kiểu bếp dây chuyền

Việc bố trí nhà bếp cần tuân thủ theo một số nguyên tắc cơ bản sau:

1) Nhân viên bếp tiêu tốn năng lượng ít nhất để hoàn thành xong nhiệm vụ trong khoản thời gian ngắn nhất.

Ví dụ: tủ đông lạnh được đặt ngay bên bếp chiên nhúng, đầu bếp sẽ lấy thức ăn và đặt chúng vào bếp chiên ngay mà không phải di chuyển nhiều;

Các bàn làm việc cao vừa tầm người đầu bếp sẽ thuận tiện, không phải khom người, vừa giảm gây thương tích vừa tránh gây mất sức.

2) Bếp được thiết kế, bố trí đơn giản, linh hoạt nhưng đầy đủ tiện nghi: giúp cho việc nấu ăn dễ dàng hơn, nhân viên thoải mái, dễ kiểm soát công việc thực hiện.

3) Diện tích nhà bếp phù hợp: diện tích mặt bằng tỷ lệ thuận với số lượng khách phục vụ.

Ví dụ: Nhà hàng phục vụ 60 suất ăn/lần phục vụ thì diện tích nhà bếp tương đương 90m²

Nhà hàng phục vụ 40 suất ăn/lần phục vụ thì diện tích nhà bếp tương đương 40 -50m².

4) Việc bố trí, lưu trữ các dụng cụ, thiết bị nhà bếp phù hợp: các chủng loại có chức năng tương tự thì được bố trí vào một khu vực chung.

1.3. Sơ đồ quy trình chế biến và bảo quản thức ăn

Các nguyên liệu để chế biến món ăn sau khi nhập về được kiểm tra chất lượng, số lượng, nguồn gốc xuất xứ rõ ràng sẽ tiến đến khâu chế biến và bảo quản.

1.3.1. Nhập hàng, kiểm tra chất lượng hàng hóa

Hàng hóa nhập về phải tiến hành kiểm tra kỹ về số lượng, chất lượng, nguồn gốc xuất xứ.

Đảm bảo tất cả các nhà cung cấp hàng hóa đều có giấy chứng nhận vệ sinh an toàn thực phẩm.

Kiểm tra hàng hóa bằng sự quan sát thông qua màu sắc, mùi và các biểu hiện bên ngoài.

Các thực phẩm nhập về phải đảm bảo yêu cầu cụ thể:

- Thực phẩm sống: đảm bảo tươi ngon, không bị ôi thiu.

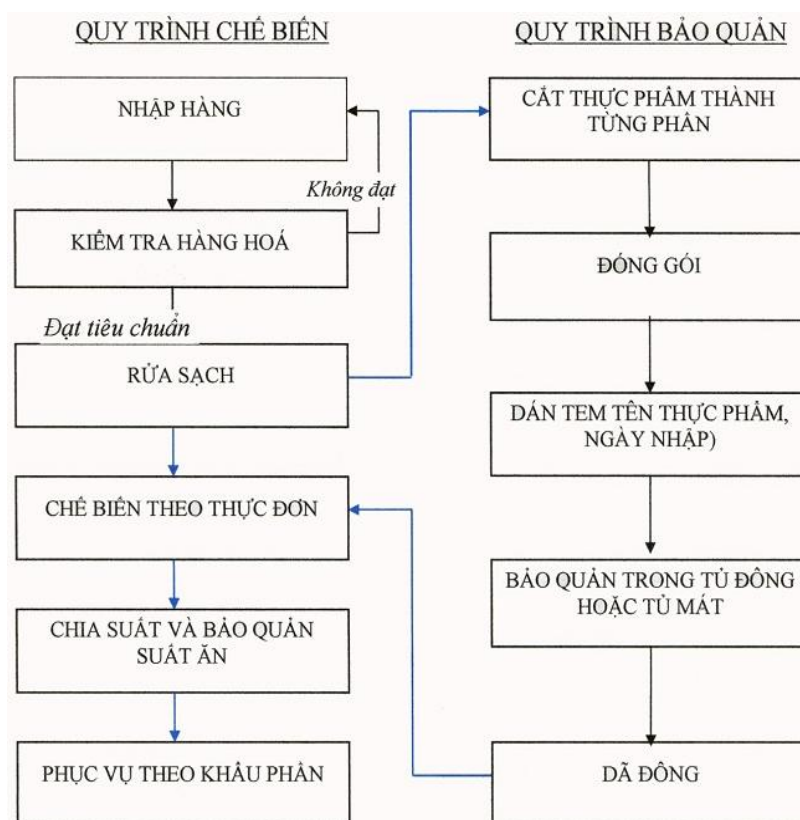
- Rau, củ, quả: tươi, không bị héo, úa.

- Gia vị, hàng khô: đảm bảo rõ xuất xứ, còn hạn sử dụng, không bị ẩm mốc.

- Thực phẩm đông lạnh: giữ lạnh khi nhập và có hạn sử dụng.

- Thực phẩm đóng hộp: đảm bảo nguyên hình, không dập méo, vẫn còn trong hạn sử dụng.

Thực phẩm sau khi đạt yêu cầu phải được mang ngay vào khu vực chế biến và bảo quản.
Lập biên bản, trả lại nhà cung cấp những hàng hóa không đạt yêu cầu về chất lượng.



Hình 2.4. Quy trình chế biến và bảo quản thức ăn

1.3.2. Sơ chế thực phẩm

Thực phẩm, hàng hóa sau khi nhập, kiểm tra chất lượng sẽ được phân loại, tiến hành sơ chế và bảo quản theo quy trình.

1.3.3. Chế biến thực phẩm

Dựa vào thực đơn và số lượng suất ăn, công việc chế biến được thực hiện theo quy trình:

Bếp trưởng (tính định lượng yêu cầu cho thực đơn) → Thủ kho (xuất hàng) → Các bếp chính (chế biến món ăn theo thực đơn).

Quá trình chế biến thực phẩm phải đảm bảo:

- Khu vực chế biến thực phẩm sống như thịt, cá, hải sản phải tách riêng với khu vực bếp để tránh vi khuẩn xâm nhập.
- Khu vực chế biến salad và bánh phải được phân khu riêng biệt với đồ chưa ăn ngay và đồ có thể ăn ngay.
- Dùng các thớt màu để phân biệt thực phẩm sống và chín.
- Các dụng cụ chế biến và dụng cụ chứa thực phẩm phải được vệ sinh sạch sẽ và được tẩy trùng.

1.3.4. Bảo quản thức ăn/thực phẩm

Các thức ăn đã chế biến xong thì tiến hành bảo quản bằng các thiết bị bảo quản chuyên dụng (giữ nóng thức ăn hoặc bọc màng thực phẩm) chuẩn bị đến giờ quy định thức ăn sẽ được chia vào các suất ăn theo định lượng như quy định và phục vụ thực khách.

Các thực phẩm chưa chế biến ngay thì tiến hành bảo quản. Cụ thể:

- Thực phẩm sống như thịt, cá: được giữ lạnh dưới 5⁰C nếu sử dụng ngay trong ngày hoặc cấp đông để bảo quản nếu không sử dụng hết.

- Rau, củ, quả: được bảo quản trong tủ mát dưới 8⁰C và sử dụng tối đa trong vòng 24h để đạt chất lượng tốt nhất.

- Thực phẩm đóng hộp: được bảo quản ở kho khô và thực hiện theo đúng quy trình “*FIFO* - *Hàng nhập trước, dùng trước*”.

- Thực phẩm đông lạnh: được cho ngay vào tủ đông. Khi cần phải thực hiện đúng quy trình rã đông và sử dụng vừa đủ theo yêu cầu.

- Trứng: được giữ trong tủ mát, kiểm tra nhiệt độ thích hợp để dùng được lâu hơn.

Tất cả các thực phẩm tại bếp phải được gắn tem bao gồm tên thực phẩm, ngày nhập, ngày hết hạn để theo dõi thời gian sử dụng.

Các thực phẩm khi bảo quản trong tủ lạnh phải được tách riêng: sống - chín, thịt - cá.

Thường xuyên vệ sinh thiết bị, dụng cụ và khu vực bảo quản thực phẩm, tiến hành kiểm tra thường xuyên, định kỳ thực phẩm để đảm bảo chất lượng.

2. Thiết bị, công cụ dụng cụ dùng trong chế biến món ăn Á

2.1. Thiết bị, công cụ đặc trưng của bếp Á

Yêu cầu về thiết bị, công cụ dụng cụ: bền, không độc hại, dễ làm vệ sinh, khử trùng



Hình 2.5. Bếp Á chuyên dụng (bếp khô)

- Bếp xào: dùng chế biến những món xào theo phong cách Á.

- Bếp hầm: chủ yếu dùng để chế biến các món cần độ nhừ như món canh xương, canh khoai, thịt hầm, và các món luộc, nấu, kho,...

- Bếp hấp: để chế biến các món bánh và các món hấp như thịt hấp, hải sản hấp, giữ nguyên được hương vị tự nhiên của thực phẩm.

- Tủ nấu cơm: cơm là món không thể thiếu trong nhà hàng phục vụ món Á. Tủ nấu cơm không chỉ dùng để nấu cơm, có thể dùng để hấp xôi, giò chả, hấp các loại hải sản, một số thực phẩm khác.

- Tủ hấp hải sản

- Bếp chiên nhúng: sử dụng chế biến các món chiên đặc biệt là các món chiên ngập dầu như đùi gà chiên, cánh gà chiên, gà rán nguyên con, khoai tây chiên

- Tủ mát, tủ đông, tủ bảo ôn thực phẩm: dùng để bảo quản thực phẩm sau khi nhập kho và sau khi chế biến xong. Có thể sử dụng tủ bảo ôn 2 chế độ, hoặc tủ đông riêng tủ mát riêng tùy theo nhu cầu sử dụng của từng nhà hàng.

- Tủ bàn thớt có ngăn trữ đông: chứa các thức ăn đã sơ chế sẵn trước khi đưa ra nấu. Do thời gian nấu chỉ diễn ra trong vòng chưa tới 1 tiếng đảm bảo món ăn còn nóng và thời gian từ lúc nấu xong đến lúc ăn ngắn đảm bảo vị ngon của đồ ăn.

- Máy rửa bát đĩa : dùng để rửa ly, chén và bát đĩa. Đảm bảo độ trong và sạch nhất cho ly uống nước tại quầy bar và bát đĩa phục vụ khách hàng.

- Tủ sấy bát đĩa : dùng để sấy khô bát đĩa trước khi sử dụng ở bàn ăn.

- Thiết bị inox khác: trong khu bếp công nghiệp còn sử dụng các thiết bị inox như : xe đẩy, kệ để ly, cốc, bát đĩa, bàn, chậu rửa, xe đẩy chở hàng...

- Tủ giữ ẩm thức ăn

- Ngoài các thiết bị bếp trên, thì bất kì khu bếp công nghiệp nào cũng cần có hệ thống gas công nghiệp và hệ thống hút khói khử mùi công nghiệp.

- Máy xay thực phẩm, máy xay cầm tay.

- Lò nướng

- Máy cắt lát mỏng

- Máy cắt/bào rau củ quả/bàn nạo.

2.2. Dụng cụ đặc trưng của bếp Á



Hình 2.6. Dụng cụ bếp

1) Khuôn định hình:



Hình 2.7. Bộ khuôn tròn định hình thức ăn

Hay sử dụng khuôn tròn được dùng nhiều trong thao tác tạo hình cho hỗn hợp món ăn nhiều thành phần, ngoài ra cũng giúp việc xếp các mẫu thức ăn thành lớp được dễ dàng. Ví dụ: với hỗn hợp salad củ cải, chỉ cần xúc cho vào khuôn tròn để định hình giữa đĩa. Sau đó nhẹ nhàng nhấc khuôn ra để giữ cho phần salad cố định.

2) Nhíp gấp thức ăn:

Rất hữu ích khi đầu bếp cần thao tác với mẫu thức ăn nhỏ, cần độ chính xác cao như xếp hành tây vào khuôn tròn hay dùng để ngắt những cọng rau hoặc lá nhỏ trang trí trực tiếp lên đĩa, thay vì dùng tay. Chưa kể việc dùng tay không được vệ sinh, gây dính bẩn cho món ăn.



Hình 2.8. Nhíp gấp thức ăn

3) Dao:

Bao gồm nhiều loại dao khác nhau: dao gọt, dao thái, dao lọc xương, dao chặt...



Hình 2.9. Các loại dao

4) Dao Nhật:



Hình 2.10. Dao Deba



Hình 2.11. Dao Usuba



Hình 2.12. Dao Nakiri



Hình 2.13. Dao Gyu-to



Hình 2.14. Dao Maguro



Hình 2.15. Dao Santoku



Hình 2.16. Dao Sashimi

Điểm nổi bật của những chiếc dao Nhật là hình dáng lưỡi dao. Chúng được thiết kế nhiều kiểu khác nhau để phù hợp với từng mục đích sử dụng. Ngoài ra, dao Nhật còn có một đặc thù khác là chỉ một bề mặt lưỡi được mài bén.

Dao Nhật có khá nhiều loại, mỗi loại được dùng cho từng nhóm nguyên liệu và dòng món ăn khác nhau nhưng phổ biến nhất gồm các loại cơ bản dưới đây:

Dao Sashimi lưỡi dài, mỏng, bén, dài từ 20 – 35cm, chuyên dùng cắt các món cá sống.

Dao Deba có bề mặt rất sắc bén, chiều dài lưỡi dao khoảng từ 18 – 30cm và có cán bằng gỗ, chuyên dùng để sơ chế, tách xương cá.

Dao Usuba lưỡi dao hình chữ nhật, phần mũi dao vuông góc, chuyên dùng cắt rau củ quả.

Dao Maguro là dao chuyên dụng trông giống như một thanh kiếm với phần lưỡi dao mảnh và dài, chuyên dùng để xẻ thịt những con cá có kích thước lớn, những mảng cá lớn như cá ngừ. Dao maguro có chiều dài 1,5 m, vì vậy, khi sử dụng phải cần đến 2 người. Chỉ có loại dao lớn như thế này mới đủ khả năng xẻ khối thịt khổng lồ của những con cá ngừ có trọng lượng hàng trăm kí lô gam và chiều dài lên đến gần 2 mét.

Dao Gyoto có lưỡi rất sắc bén và giá khá đắt, chuyên dùng để xẻ thịt bò, rất tiện lợi khi dùng để cắt những khối thịt bò đông lạnh.

Dao Nakiri chuyên dùng cắt rau củ quả.

Dao Santoku dài khoảng 12 – 18cm, có độ cân bằng tốt, cấu tạo lưỡi được mài thích hợp để cắt thái nhiều nguyên liệu khác nhau nên chuyên dùng để cắt gọt nhiều thứ, từ rau củ quả cho đến thịt, cá... Đây cũng là loại dao được dùng nhiều nhất hiện nay vì tiện lợi.

Dao sashimi, có kiểu dáng tựa như dao maguro nhưng chiều dài lưỡi dao ngắn hơn, chuyên sử dụng để chế biến món cá sống sashimi. Có cấu tạo lưỡi dài và rất sắc nên dao sashimi thích hợp để người đầu bếp thái những miếng cá sống dày, đường cắt dứt khoát, gọn gàng. Những miếng sashimi có kích thước đồng đều, đường cắt đẹp là yếu tố cuốn hút thị giác lẫn vị giác của thực khách.

5) Chảo Á:

Chảo Á thường sử dụng những loại chảo làm từ gang, nhôm vì tính chất dẫn nhiệt nhanh, nấu ăn nhanh.



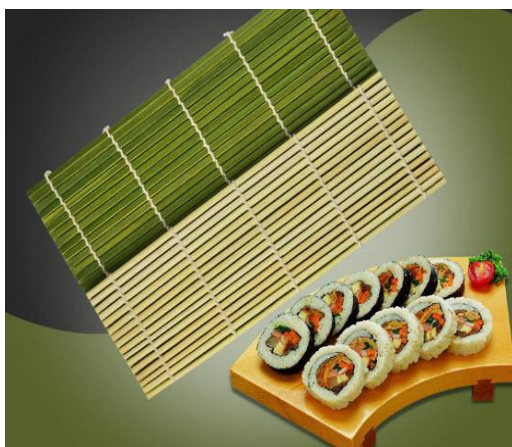
Hình 2.17. Chảo Á

6) Dụng cụ đo lường



Hình 2.18. Dụng cụ đo lường

7) Màn cuộn sushi/gimbap



Hình 2.19. Màn cuộn bằng tre



Hình 2.20. Màn cuộn bằng nhựa

8) Khay gỗ/thuyền gỗ trang trí sushi/sashimi



Hình 2.21. Khay gỗ



Hình 2.22. Thuyền gỗ

9) Xứng hấp



Hình 2.23. Xứng hấp

8) Niêu/thố



Hình 2.24. Thố, niêu

9) Khay



Hình 2.25. Khay

10) Bộ chén bát ăn





Hình 2.26. Bộ dụng cụ trình bày món ăn

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

- Câu 1. Nêu các nguyên tắc cần đảm bảo trong bố trí bếp Á.
- Câu 2. Hãy kể tên một số dụng cụ, thiết bị đặc thù trong chế biến món ăn Á.
- Câu 3. Nêu công năng sử dụng và cách vận hành một số dụng cụ, thiết bị đặc thù trong chế biến món ăn Á.
- Câu 4. Thực hiện và luyện tập kỹ năng sử dụng dao trong chế biến các món ăn Á.
- Câu 5. Thực hiện và luyện tập kỹ năng sử dụng đo lường nguyên phụ liệu trong chế biến các món ăn Á.
- Câu 6. Thực hiện và luyện tập vận hành, vệ sinh và bảo quản một số dụng cụ, thiết bị đặc thù trong chế biến món ăn Á.

C. Ghi nhớ

- Nguyên tắc bố trí bếp Á;
- Tên thiết bị, công cụ, dụng cụ trong chế biến món Á;
- Công năng sử dụng của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Á;
- Sử dụng được thiết bị, công cụ, dụng cụ trong chế biến món Á.

BÀI 03. CHẾ BIẾN MÓN THÁI

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu về một số đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị ăn uống, các món ăn đặc sản Thái Lan; cách sử dụng gia vị, đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của một số nguyên phụ liệu trong chế biến món Thái; một số kỹ thuật đặc trưng và quy trình chế biến một số món ăn Thái theo đúng yêu cầu kỹ thuật, chất lượng thành phẩm, trang trí, trình bày, định lượng khẩu phần ăn phục vụ khách.

Mục tiêu:

- Nêu được đặc trưng của gia vị và nguyên phụ liệu chế biến món Thái;
- Nêu được đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Thái;
- Mô tả được quy trình chế biến của một số món Thái;
- Thực hiện sơ chế, chế biến, trình bày một số món Thái đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định;
- Thực hiện một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món Thái đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực trong công việc, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động;
- Tuân thủ theo các bước thực hiện công việc và nội quy phòng thực hành.

A. Nội dung:

1. Som Tham (Gỏi đu đủ)



Hình 3.1. Som Tham

1.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Đu đủ xanh	1000	g	Bào /thái sợi theo chiều dài quả	
2	Cà rốt	200	g	Cắt sợi 5cm	
3	Cà chua bi	200	g	Cắt đôi	
4	Đậu đũa	200	g	Cắt khúc 5cm	Đậu cove

5	Tôm khô	100	g	Ngâm nước ấm/luộc cho mềm	
6	Đậu phộng	50	g	Rang chín với ít muối	
7	Đường thốt nốt	15	g	Bào mịn	
8	Tỏi Lý Sơn	10	g		
Nước sốt trộn					
1	Gốc ngò rí	10	g		
2	Ớt sừng	5	quả	Cắt làm 3 khúc, bỏ hạt → xay	
3	Ớt hiểm	10 -15	quả		
4	Bột ngọt	5	g		
5	Nước mắm	120	ml		
6	Đường cát trắng	10	g		
7	Nước cốt chanh	70	ml	Vắt lấy nước cốt	
8	Đường thốt nốt	50	g	Bào mịn	

1.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Tôm khô: rửa sạch → ngâm nước ấm hoặc luộc cho mềm
 - Đu đủ xanh: gọt vỏ, bào sợi (chỉ lấy phần xanh gần vỏ để cho giòn, phần gần ruột bên trong sẽ bị mềm).

- Cà rốt: chọn củ suông, chắc, rửa sạch, bào vỏ, cắt khúc 5cm → cắt lát 2mm → cắt sợi

Chú ý: Đu đủ, cà rốt sau khi bào sợi nên để lạnh 15-20 phút (ngâm nước đá lạnh/để ngăn mát tủ lạnh)

- Đậu đũa: chọn đậu non, cắt khúc 5cm (nếu sử dụng đậu cove thì thực hiện: chần qua nước sôi và ngâm vào nước đá lạnh).

- Cà chua bi: rửa sạch → cắt đôi theo chiều dọc quả

- Chanh: Cắt cuống → cắt làm 3, bỏ lõi → vắt 1 lần 1 miếng → bỏ vỏ → lau tay → tiếp tục vắt (để chanh không bị đắng) cho đủ 70 ml

- Gốc ngò rí: ngâm nước, rửa sạch cho hết đất ở gốc.

- Đậu phộng: rang chín, thơm.

- Tỏi: lột vỏ

Tất cả nguyên liệu rau củ sau khi sơ chế đều phải bảo quản lạnh/ngâm thau đá lạnh.

Bước 2: Làm sốt trộn

- Cho vào cối giã: gốc ngò rí + ớt sừng giã dập để tạo mùi thơm → Hỗn hợp (1).

- Cho vào hỗn hợp (1) vào cối xay + tất cả các loại nguyên liệu đã sơ chế (ớt hiểm + nước mắm + nước chanh + đường + đường thốt nốt + bột ngọt) theo khối lượng đã cân → xay nhuyễn → Nước sốt trộn (2).

Bước 3: Trộn gỏi đu đủ

- Cho vào cối giã: tỏi Lý Sơn + đường thốt nốt (tránh vắng tỏi) → giã nát → bổ sung 50 - 70ml nước xốt trộn (2) → hòa tan: hỗn hợp (3).

- Cho vào cối giã: hỗn hợp (3) + đậu đũa + tôm khô → giã cho đậu đũa và tôm khô thấm gia vị → tiếp tục bổ sung cà rốt + đu đủ → giã kết hợp với đảo đều nguyên liệu trong cối (một tay cầm chày giã nát, 1 tay dùng vá đảo trộn đều) → rưới một ít nước xốt trộn (2) → trộn đều → cho cà chua bi vào → rưới nước xốt (2) + đậu phộng giã dập sơ → trộn đều → nêm nếm vị.

1.3. Trình bày

- Sử dụng đĩa: 24 – 26cm
- Định lượng: 120g/khẩu phần
- Nhiệt độ phục vụ: 12 - 15°C

1.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nguyên liệu: tươi, giòn
- Gỏi ráo nước.
- Vị: vừa ăn, có độ cay.
- Có thể sử dụng Tôm tươi (tôm chẻ lưng, riêng xay + nước xốt) để chế biến thay thế.

2. Tom Yum Goong (Súp tôm chua cay kiểu Thái)



Hình 3.2. Tom Yum Goong

2.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Định lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Nước dùng gà	2000	ml	Đã nấu	
2	Hành tím	100	g	Bóc vỏ, rửa sạch	
3	Sả cây	70	g	Rửa sạch, cắt khúc, đập dập	Tạo mùi thơm
4	Riềng	30	g	Rửa sạch, thái lát mỏng	Tạo mùi thơm
5	Lá chanh	5	g	Rửa sạch, tước bỏ gân lá, cắt nhỏ	Tạo mùi thơm, vị chua
6	Ớt hiểm	50	g	5 quả, bỏ cuống, đập dập, bỏ hạt	Tạo vị cay
7	Ớt sừng	100	g	5 quả, cắt khúc, lấy ruột ớt riêng	Tạo màu, vị

					cay
8	Tôm tươi	200	g	Rửa sạch, bóc vỏ, giữ đầu -đuôi, rút chỉ	30 con/ký
9	Nấm rom	100	g	Bỏ cuống, cắt đôi, chần qua nước sôi (bớt mùi hăng)	
10	Sa tế Thái	40	g	Làm theo công thức	
11	Tom Yum paste	40	g	Lẩu Thái hiệu Knorr	
12	Sữa tươi không đường	100	ml		
13	Nước cốt chanh	20	ml		Có/ không dùng
14	Đường trắng	20	g		
15	Nước mắm	20	ml		
16	Ngò gai, ngò rí	2	g		
17	Bún tươi	1000	g		
Sa tế Thái					
1	Hạt màu điều	30	g		
2	Dầu ăn	100	ml		
3	Sả cây	50	g	Cắt khúc 5cm, đập dập, thái lát xéo	
4	Ruột ột sùng	20	g		
5	Vỏ chanh Thái	1 ít		Bào nhuyễn	Quả chuck, truck
6	Nước cốt me	20	ml	Me vắt ngâm nước ấm, bóp kỹ, lọc lấy nước cốt me	
7	Mắm ruốc	5	g		
8	Tom Yum paste	50	g		
9	Hành tím	50	g	Bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn, làm khô, phi vàng	
10	Tỏi	50	g	Bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn, vắt ráo, phi vàng	

2.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Nấu nước dùng gà

- Xương ức gà → Rửa sạch bằng nước muối → Trụng qua nước sôi mạnh → Rửa lại
- Hầm lấy nước dùng trong 2-3h → Nước dùng gà (1)

Có thể thay bằng nước dùng gà bằng nước dùng tôm (tôm rang → nấu nước dùng).

Chú ý: Trong quá trình hầm thường xuyên vớt bọt, đun nhỏ lửa.

Bước 2: Sơ chế nguyên liệu

Các nguyên liệu rau củ rửa sạch, sơ chế theo yêu cầu của từng loại (như bảng trên), kích thước cắt vừa theo yêu cầu

Sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

- Sả cây: loại bỏ phần không sử dụng, lấy phần lõi trắng ở trên → rửa sạch → cắt khúc, đập dập

- Riềng: rửa sạch → gọt vỏ → cắt tạo khối → thái lát mỏng.

- Lá chanh: rửa sạch → tước bỏ gân lá → cắt nhỏ

- Ớt hiểm: rửa sạch → bỏ cuống → đập dập → tách bỏ hạt

- Ớt sừng: rửa sạch → bỏ cuống → cắt khúc/cắt sợi → lấy ruột ớt để riêng

- Tôm: rửa sạch, bóc vỏ chừa đầu và đuôi, chẻ lưng, rút chỉ đen → rửa lại → giữ lạnh trên khay đá.

- Nấm rơm: rửa sạch → bỏ cuống → cắt đôi → chần qua nước sôi (cho bớt mùi hăng)

- Chanh: vắt lấy nước cốt

- Ngò gai, ngò rí: rửa sạch

- Hành tím, tỏi làm sa tế Thái: lột vỏ → rửa sạch → băm nhuyễn → phi vàng trong dầu

- Hành tím nấu lẩu: lột vỏ → rửa sạch → để nguyên củ

Bước 3: Làm sa tế Thái

- Chảo: cho ít dầu vào đun nóng → cho ruột ớt sừng, sả đập dập thái lát xéo → phi thơm (mùi sả thơm) → hạt màu dầu điều (tạo màu) → lọc qua rây → lấy dầu màu điều (1).

- Chảo: vỏ chanh Thái băm nhuyễn → rang thơm → màu dầu điều (1) + sốt Tom Yum paste + mắm ruốc + nước cốt me → đảo đều hỗn hợp → tắt bếp → thêm hành phi, tỏi phi vào (mỗi loại khoảng 1 muỗng canh) (2)

Bước 3: Nấu súp Tom Yum

- Nồi nấu súp: 1 lít nước dùng gà → cho đun lửa lớn → sả đập dập + riềng + hành tím nguyên củ + lá chanh vò nát (tước bỏ gân lá) → ớt hiểm đập dập, ớt sừng cắt khúc/cắt sợi → đun 3 phút cho dậy mùi thơm

- Bổ sung gia vị nêm (đường, Tom Yum paste, 40g sa tế Thái) → tôm → đun sôi để chín tôm → nấm rơm, nước mắm, nước cốt chanh, sữa tươi

- Nêm gia vị lại cho vừa ăn (có thể bổ sung ít màu dầu điều để lên màu đẹp).

2.3. Trình bày

- Ăn kèm bún/mỳ

- Sử dụng đĩa sâu lòng hoặc thố đất để đựng súp

- Định lượng khẩu phần 1 người: 250g súp + bún

- Nhiệt độ phục vụ: 65°C trở lên

2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Súp chua cay kiểu Thái

- Vị: chua, cay đậm đà

- Màu đỏ đẹp.

3. Pad Thái (Bún gạo xào kiểu Thái)



Hình 3.3. Pad Thái

3.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Hủ tiếu bột lọc	800	g	Ngâm nước ấm	
2	Thịt bò	200	g	Thái lát mỏng ngang thớ 2mm	
3	Hành tím	25	g	Đập dập	
4	Trứng gà	4	quả	Chiên vàng cắt sợi hoặc làm omelet hoặc xào chín	
5	Nước dùng gà	100	ml		
6	Cà rốt	200	g	Rửa sạch, bào vỏ, cắt sợi	
7	Đậu hũ trắng	300	g	Chiên vàng, cắt miếng mỏng vừa ăn dày 2-3 cm, cắt sợi	
8	Xốt Pad Thái	50	g	Làm sẵn theo công thức	
9	Lá hẹ	100	g	Rửa sạch, loại bỏ lá úa, cắt khúc 5cm	
10	Giá	200	g	Rửa sạch, bỏ gốc	
11	Đậu phộng	20	g	Rang chín, giã dập	
12	Muối	1 ít			
13	Tiêu	1 ít			
14	Dầu ăn	15	ml		
15	Màu dầu điều	1 ít			
Pad Thai sause					
1	Tương cà	100	g		
2	Nước cốt me	70	g		
3	Đường thốt nốt	50	g		

4	Nước tương	20	ml		
5	Nước mắm	10	ml		
6	Tiêu đen	1 ít			
7	Muối sảy	5	g		
8	Ớt bột	5	g	Rây lấy bột mịn	
9	Hành tím	75	g	Lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn, phi vàng	
10	Tỏi	75	g	Lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn, phi vàng	

3.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Hủ tiếu lọc: ngâm nước ấm 30 phút cho mềm, vớt ra, để ráo (nếu ngâm nước lạnh thì ngâm trong 1 giờ)
- Me vắt 100g + 200g nước ấm → bóp kỹ: lọc lấy 70ml nước me
- Thịt bò: ướp thêm 1 lòng đỏ trứng gà → áp chảo → xào cho thịt bò mềm + một ít muối, tiêu, dầu.

Bước 2: Chế biến sốt Pad Thái

- Chảo: đun nóng chảo → cho tương cà, nước cốt me, đường thốt nốt, nước mắm, nước tương, tiêu, ớt bột, muối vào → đun sôi hỗn hợp → khuấy đều cho tan hết gia vị, tắt bếp
- Cho hành phi, tỏi phi vào: hỗn hợp sốt Pad Thái

Bước 3: Xào Pad Thái

- Chảo: lên lửa đốt chảo thật nóng → cho nước vào rửa chảo → đổ nước rửa → đốt lên lửa → đốt chảo thật nóng: cho dầu nhiều (đốt chảo) → đổ dầu ra ngoài.
- Cho ít dầu vào lại trong chảo → hành tím đập dập → 1 quả trứng đảo đều → màu dầu điều → hủ tiếu → xào sơ (hạ lửa, thêm một ít nước nếu hủ tiếu khô nước) → cà rốt thái sợi, đậu khuôn thái sợi, sốt Pad Thái → đảo đều → thịt bò đã áp chảo → xóc chảo → giá, hẹ xào chín.

Nêm nêm lại vị bằng muối, sốt Pad Thái → trộn đều, tắt bếp.

Khi dọn phục vụ khách thì cho thêm đậu phộng vào.

Chú ý:

- Có thể để lại 1 ít giá, hẹ để trang trí
- Trứng gà có thể không xào chung mà tráng lớp mỏng, để nguyên hoặc cắt sợi tùy theo yêu cầu trình bày.

3.3. Trình bày

- Món ăn chính
- Khẩu phần: 180 – 200g
- Sử dụng đĩa: 30cm
- Phục vụ ăn kèm: nước tương + ớt sừng cắt lát + giá + hẹ + đậu phộng
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

3.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vị: vừa ăn
- Sợi hủ tiếu dai, mềm, không bị nát
- Bắp chuối ăn kèm: có/không.

4. Xôi xoài



Hình 3.4. Xôi xoài

4.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Gạo nếp	500	g	Vo sạch, nấu/hông xôi	
2	Nước cốt dừa	400	ml		
3	Nước	500	ml	Sử dụng nếu nấu xôi bằng nồi điện	
4	Lá dứa	50	g	Rửa sạch, bó lại	
5	Muối sấy	5	g		
6	Đường	70	g		
7	Xoài chín	2	quả	Rửa sạch, gọt vỏ, cắt đôi, bỏ hạt	
8	Mè trắng/mè đen	10	g	Rang thơm	
9	Dừa non	100	g	Dừa non, bào sợi mỏng, vừa ăn	
10	Bột bắp/bột năng	20	g	Hòa tan trong nước lạnh	

4.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Lá dứa: rửa sạch, bó lại thành bó.
- Nếp: vo sạch, ngâm nước 2 – 3 giờ (nếu hông xôi) → xả lại qua nước lạnh → hông hoặc nấu xôi kèm theo lá dứa
- Dừa lon/dừa xay mịn: ngâm nước ấm
- Mê: rang thơm

- Dừa non: bào sợi mỏng, vừa ăn
- Xoài: rửa sạch, gọt vỏ, cắt tạo hình trang trí.

Bước 2: Nấu nước cốt dừa

- Nước cốt dừa có thể sử dụng nước cốt dừa đóng lon hoặc tự làm nước cốt dừa từ dừa xay mịn (dừa xay mịn nhào với nước ấm, lấy nước cốt và nước dảo, trộn chung hai loại để yên 10 phút và vớt lấy lớp váng cốt dừa trên bề mặt).

- Nồi nấu: cho nước cốt dừa và lá dứa → nấu sôi lửa nhỏ → bổ sung muối, đường theo khẩu vị → nêm vị vừa ăn → bổ sung bột bắp từ từ (đã hòa tan trong nước) để tạo độ sánh sệt, nếu nước cốt dừa lon đã sệt thì không cần thực hiện bước này.

- Đun nhẹ lửa cho đến khi hỗn hợp hơi sệt (không được đặc) thì tắt lửa, vớt lá dứa ra, để nguội.

Bước 3: Hấp/hông xôi

- Xứng hấp: cho nước vào nấu sôi

- Cho vào xứng hấp: nếp đã sơ chế + 1 muống cà phê muối + 1 muống canh dầu ăn → trộn đều → hấp trong thời gian 15 phút kể từ lúc nước sôi.

- Khi xôi đã chín mềm, thì rưới nước cốt dừa vào xôi → trộn đều → nấu tiếp cho đến khi vừa cạn nước, hạt xôi trong, dẻo.

4.3. Trình bày

- Xôi cho vào đĩa tùy theo tạo hình trang trí.
- Xoài xếp lên đĩa trình bày, rắc thêm mè rang và dừa non.
- Rưới nước cốt dừa lên trên xôi.
- Món ăn chơi, khẩu phần: 100 – 150g
- Sử dụng đĩa: 24 - 26cm
- Phục vụ ăn kèm: nước cốt dừa, mè rang, dừa non bào sợi, xoài chín.

4.4. Yêu cầu thành phẩm

- Xôi chín, dẻo thơm, không bị nát, vị ngọt thanh, béo ngậy, thơm mùi nước cốt dừa.
- Xoài chín vàng, vị ngọt thanh, không nát.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Các đặc điểm đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị, các món ăn đặc sản của Thái Lan.

Câu 2. Các gia vị, nguyên phụ liệu đặc trưng trong chế biến một số món ăn Thái Lan.

Câu 3. Nêu tên và các đặc điểm của các gia vị, nguyên phụ liệu trong việc tạo nên mùi, màu sắc, vị đặc trưng trong ẩm thực Thái Lan.

Câu 4. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Som Tham đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 5. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Tom Yum Goong đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 6. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Pad Thái đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 7. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Xôi xoài đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 8. Hãy nêu một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món Thái đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật..

Câu 9. Nêu các đặc điểm đặc trưng về mùi, màu sắc, vị đặc trưng trong ẩm thực Thái Lan.

C. Ghi nhớ

- Gia vị và nguyên phụ liệu đặc trưng chế biến món Thái;
- Đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Thái;
- Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày của một số món ăn Thái;
- Kỹ thuật chế biến đặc trưng một số món ăn Thái.

BÀI 04. CHẾ BIẾN MÓN HOA

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu về một số đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị ăn uống, các món ăn đặc sản Trung Hoa; cách sử dụng gia vị, đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của một số nguyên phụ liệu trong chế biến món Hoa; một số kỹ thuật đặc trưng và quy trình chế biến một số món ăn Hoa theo đúng yêu cầu kỹ thuật, chất lượng thành phẩm, trang trí, trình bày, định lượng khẩu phần ăn phục vụ khách.

Mục tiêu:

- Nêu được đặc trưng của gia vị và nguyên phụ liệu chế biến món Hoa;
- Nêu được đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Hoa;
- Mô tả được quy trình chế biến của một số món ăn Hoa;
- Thực hiện sơ chế, chế biến, trình bày một số món ăn Hoa đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định;
- Thực hiện một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món ăn Hoa đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực trong công việc, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động;
- Tuân thủ theo các bước thực hiện công việc và nội quy phòng thực hành.

A. Nội dung:

1. Chả giò Quảng Đông

Đặc trưng của món chả giò Quảng Đông:

- Nguyên liệu dùng để cuốn chả giò: lá tàu hủ ky
- Kích thước chả giò lớn
- Nhân được băm mịn, sệt, dai

Khác với chả giò Việt: dùng bánh tráng lè, bánh tráng bò bía, kích thước chả giò nhỏ, nhân cắt sợi, không dai.



Hình 4.1. Chả giò Quảng Đông

1.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Lá tàu hủ ky	2	lá	Mềm, dẻo, vuông/tròn, đường kính 50cm	
Xử lý nấm đông cô					
1	Nấm đông cô khô	50	g	Ngâm nước	
2	Bột năng	20	g		
3	Nước lạnh	1000	ml		
4	Gừng	50	g		
5	Rượu nếp Hà Nội	30	ml		
Nhân chả giò					
1	Thịt nạc vai (nạc dăm)	400	g	Rửa sạch bằng nước muối, rửa lại, cắt nhỏ, băm nhuyễn	
2	Chả cá ba sa	400	g	Chả cá nạo tươi	
3	Nấm đông cô	100	g	Đã xử lý	
4	Cà rốt	100	g	Rửa sạch, bào vỏ, cắt nhỏ, băm nhuyễn	
5	Hành lá	50	g	Lấy cả đầu trắng, cắt nhỏ	
Gia vị (Lưu ý: Tiêu, muối, đường có thể bổ sung hết vào nhân/bổ sung từ từ tùy khẩu vị)					
1	Muối sấy	4	g		
2	Bột ngọt	6	g		
3	Đường cát trắng	15	g		
4	Bột thịt gà	3	g		
5	Tiêu đen xay	3	g		
6	Bột năng	20	g	Bổ sung sau cùng	
7	Dầu mè	5	ml		
Áo bột (Nhằm tạo độ giòn cho chả giò)					
1	Bột chiên giòn	50	g		
2	Bột năng	50	g		
Hỗn hợp bột kết dính (Nhằm làm mềm lá cuốn và tạo độ kết dính với nhân)					
1	Bột chiên giòn	100	g		
2	Nước	100	ml		
Dầu chiên					
1	Dầu ăn	2000	ml		

Xốt ăn kèm					
1	Tương xì muối	50	ml		
Trang trí					
1	Xà lách xoong	20	g	Rửa sạch, để ráo	
2	Bánh tráng rế	3	miếng	Chiên giòn	
3	Ốt sừng đỏ	20	g	Thái sợi, ngâm nước	

1.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu rau củ sơ chế theo yêu cầu của từng loại kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Lá tàu hủ ky: định hình, cắt thành miếng có kích thước khoảng 20 – 30cm.
- Nấm đông cô khô: ngâm nước cho nở → thấm qua bột năng → chà xát bột năng xung quang thân nấm → xả sạch dưới vòi nước → vắt khô → luộc qua nước có rượu + gừng → vắt nước → cắt gốc nấm, băm nhuyễn (nhằm loại trừ mùi vị hăng khó chịu/chất độc trong nấm)
- Thịt nạc dăm: rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn
- Chả cá ba sa: chả cá nạo tươi (có thể thay bằng chả cá thác lát)
- Các loại gia vị: có thể cân chung các loại gia vị từ 1 → 7 theo khối lượng đã cho
- Gia vị làm áo bột: trộn chung, có thể lấy khối lượng theo tỷ lệ 1:1.
- Gia vị làm hỗn hợp kết dính: khi pha tỷ lệ (bột chiên giòn, nước) lấy độ đặc sệt của sữa đặc Ông Thọ làm quy cách chuẩn.

Bước 2: Trộn nhân chả giò, hỗn hợp bột áo, hỗn hợp kết dính

- Thau lớn: thịt và chả cá → trộn đều vào nhau → nhồi đều tay (vừa nhồi vừa đập để tạo độ dai cho nhân) → bổ sung các nguyên liệu làm nhân còn lại vào, gia vị → trộn đều với nhau → có thể thêm một ít bột năng để tạo độ dai cho nhân.

Chú ý: Ngoài các nguyên liệu làm nhân trên thì trong chả giò Quảng Đông có thể sử dụng thêm củ năng hoặc củ đậu để tăng độ ngọt, bù cho nhân chả giò

- Pha hỗn hợp bột kết dính (bột chiên giòn, nước)
- Pha trộn hỗn hợp bột áo (bột năng, bột chiên giòn)

Bước 3: Kỹ thuật cuốn chả giò

- Trải lá tàu hủ ky lên thớt phẳng
- Cho 1 muỗng hỗn hợp kết dính lên một mặt lá tàu hủ ky, dùng tay phết nhẹ tay đều ra 4 góc lá
- Cho nhân lên lá cuốn, cách mép lá cuốn khoảng 3 – 4cm
- Nhúng tay rửa qua nước cho sạch tay, dùng tay định hình nhân bằng cách nắn cho tròn, phù hợp với lá cuốn
- Dùng tay cuốn mép lá cuốn cuộn tròn qua nhân đến hết lá
- Dùng tay vẽ tròn qua lại cuốn chả giò trên mặt phẳng để định hình tròn
- Cắt chả giò ra làm 3 – 4 khúc (4 -5 cm/khúc) (khúc đầu cuốn nếu hột nhân phải cho thêm nhân cho đầy đặn cuốn)
- Lăn cuốn chả giò qua hỗn hợp áo bột khô → Xếp chả giò lên khay

Bước 4: Chiên chả giò

- Chuẩn bị dầu chiên: gia nhiệt dầu chiên ở nhiệt độ 100 – 130⁰C
- Chiên chả giò ở chế độ lửa vừa, thời gian chiên khoảng 2 – 3 phút → Chiên xong để chả giò lên giấy thấm dầu.

1.3. Trình bày

- Sử dụng đĩa: 24 – 26cm
- Định lượng: 3 miếng chả giò/khẩu phần (125g/khẩu phần), kích thước các miếng đều nhau
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

1.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nhân chả giò: có độ dai, vị không mặn
- Lá tàu hủ ky sau khi chiên: có độ mềm.

2. Tôm hấp tỏi lá sen



Hình 4.2. Tôm hấp tỏi lá sen

2.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Định lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Xốt tỏi					
1	Tỏi	60	g	Băm nhuyễn, vắt khô nước, lấy cái	
2	Bột thịt gà	4	g		
3	Bột ngọt	4	g		
4	Đường cát trắng	2	g		
5	Dầu ăn	45	ml	Làm nóng	
Nước tương hấp tôm					
1	Nước	200	ml		
2	Nước tương Lee	50	ml		Mùi thơm, vị

	Kum Kee				ngọt thanh
3	Đường trắng	25	g		Đường phèn vị ngọt thanh
4	Hắc xì dầu	10	ml		Tạo màu cho nước hấp
5	Nước mắm	10	ml		
6	Bột ngọt	3	g		
7	Bột thịt gà	3	g		
8	Tỏi	10	g	Lột vỏ, rửa sạch, đập dập	
9	Hành lá	10	g	Rửa sạch, để ráo, băm nhỏ	
10	Ngò rí	10	g	Để nguyên rễ, rửa sạch, để ráo, băm nhuyễn	
11	Hành tây	20	g	Lột vỏ, cắt đôi, thái mỏng (1/2 củ)	
Các nguyên liệu khác					
1	Tôm	400	g	30 con/ký, lột vỏ, chừa đầu, đuôi	
2	Lá sen	2	lá	Cắt hình tròn, rửa sạch, chần qua nước sôi	Lá chuối/dong
3	Miến Thái/miến dong	100	g	Ngâm nước lạnh	Thay bằng loại khác, chú ý thời gian luộc
4	Xốt tỏi	60	g		
5	Nước tương hấp tôm	50	ml		Sử dụng để hấp cá
6	Ốt sừng đỏ	10	g	Trụng sơ, bỏ hạt, băm nhuyễn/cắt sợi	
7	Hành lá	10	g	Băm nhuyễn/cắt khúc, tia hoa	
8	Dầu ăn	20	ml	Làm nóng, sôi	
9	Dầu mè	5	ml		

2.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu (bảng trên) của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

Sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

- Tôm: cắt bỏ ngang đầu tôm (tính từ mắt tôm trở lên), cắt tia râu tôm ở phần đầu → lột vỏ, chừa đuôi, dùng dao nhọn tách chỉ tôm, cắt đứt phần thân tôm ra làm 2 (đính ở đầu và đuôi) → lấy phần đuôi cuốn vào thân tôm, tạo hình.

- Miến: ngâm nở, vớt ra để ráo/chần qua 10 – 15 giây trong nước sôi → vớt ra ngâm vào nước lạnh, để nguội → cho dầu mè, xốt tỏi vào trộn đều

Bước 2: Làm xốt tỏi

- Yêu cầu: tỏi phi không được cháy, có độ giòn → sử dụng cho các món hấp tỏi

- Tỏi: băm nhuyễn, vắt khô nước chia làm 2 phần:

+ ½ lượng tỏi: đun nóng dầu, cho tỏi vào phi vàng

+ ½ lượng còn lại, trộn chung với 3 loại gia vị điều vị (bột thịt gà, bột ngọt, đường)

Sau khi phi dầu tỏi xong đổ vào trộn chung với lượng gia vị trộn với tỏi.

Bước 3: Làm nước tương hấp tôm

- Yêu cầu: nước tương có mùi thơm của các loại gia vị thơm, vị ngọt thanh → sử dụng cho các món hấp cá

- Chảo: làm nóng chảo → cho ít dầu → cho 4 loại nguyên liệu tạo mùi vào (tỏi, hành lá, ngò rí, hành tây) → xào thơm cho dậy mùi.

- Cho gia vị vào nêm nếm vị.

- Nấu: thời gian nấu nước tương sôi đúng 6 phút

Chú ý: nấu hơn 6 phút: tương bị mặn; dưới 6 phút: nguyên liệu chưa ra mùi thơm

- Lọc nước tương qua rây, bỏ cái, lấy nước trong.

Bước 4: Hấp tôm

- Miến sau khi ngâm/chần xong, cho 2 muỗng xốt tỏi vào trộn đều

- Tôm: cho 2 vá nước tương hấp tôm (đã để nguội), trộn đều

- Chuẩn bị nồi hấp: đun sẵn nồi nước sôi.

- Chuẩn bị 1 đĩa lớn: cho lá sen đã chần, cắt góc (chú ý không làm rách lá), đặt ngược lá lên đĩa → cho phần miến vào giữa lá sen → xếp tôm lên (đầu tôm gác lên miến, đuôi xoay ra ngoài)

- Cho lên món: 1 vá nước tương hấp tôm, 2 muỗng xốt tỏi → rắc hành lá, ớt sừng

- Gói chặt 4 góc lá sen lại

- Đem hấp (lúc nước sôi), thời gian hấp: 6 – 8 phút.

2.3. Trình bày

- Sử dụng đĩa: 30cm (hoặc xùng tre)

- Định lượng khẩu phần 1 người: tôm 180g/6 con; miến ngâm mềm 20g; xốt tỏi 20g; nước tương 20g; hành lá 20g; ớt sừng đỏ 1g.

- Nhiệt độ phục vụ: 65°C trở lên

2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Xốt tỏi: thơm, không bị đắng

- Nước tương: có độ ngọt thanh

- Tôm hấp: không quá chín, chỉ vừa chín tới, giữ độ ngọt tự nhiên

- Miến: không bị nhũn, giữ được độ dai, thấm gia vị.

3. Cơm chiên Dương Châu



Hình 4.3. Cơm chiên Dương Châu

3.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Gạo thơm	1000	g		
2	Trứng gà	4	quả		
3	Đậu cove	200	g	Cắt hạt lựu, luộc chín	
4	Cà rốt	300	g	Cắt hạt lựu, luộc chín	2 củ
5	Hành lá	50	g	Cắt nhuyễn	
6	Dầu điều	10	ml		
7	Dầu Cái Lân	40	ml		
8	Muối sấy	3	g		
9	Bột thịt gà	5	g		
10	Bột ngọt	1,5	g		
11	Tiêu đen	0,5	g	Xay	
12	Xúc xích/lạp xường	4	cây	Cắt hạt lựu như cà rốt, đậu cove	

3.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Gạo: vo sạch, nấu cơm
- Đậu cove: tước gân, rửa sạch, cắt hạt lựu
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch cắt hạt lựu
- Hành lá: rửa sạch, thái nhỏ
- Xúc xích: cắt hạt lựu.

Bước 2: Nấu cơm

- Gạo thơm (2 lon/mẻ) → nấu cơm (đổ ít nước hơn so với bình thường) + bổ sung khoảng 5ml dầu phi tỏi và 2g bột thịt gà

- Cơm chín → xới đều → để nguội.

Bước 3: Luộc rau củ

- Nồi: cho nước lạnh vào đun sôi cùng với 1 tý đường (muối) → luộc đậu cove, cà rốt
- Vớt các rau củ đã luộc ngâm vào nước đá lạnh.
- Vớt ra rửa, làm ráo nước.

Bước 4: Trộn cơm

- Cơm: sau khi nấu chín, cho ra thố/khay lớn làm nguội.
- Cho vào thố cơm các gia vị: trứng gà, bột thịt gà, bột ngọt, muối, tiêu, màu điều.
- Trộn đều các gia vị và cơm cho thấm đều.

Bước 5: Chiên cơm

- Làm nóng chảo, cho dầu ăn vào, cho cơm vào đảo đều.
- Cho tiếp tục vào chảo đậu cove, cà rốt, xúc xích/lạp xưởng vào trộn đều
- Nêm nếm gia vị.
- Cho tiếp tục hành lá vào đảo đều, tắt bếp.

3.3. Trình bày

- Sử dụng đĩa: 30cm
- Định lượng khẩu phần 1 người: 150 – 200g/khẩu phần ăn
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

3.4. Yêu cầu thành phẩm

- Hạt cơm: to, rời, không dính cục, không bị khô, màu vàng tươi, mềm
- Các loại rau củ hòa trộn đều với nhau
- Vị vừa ăn

4. Đậu hũ Tứ Xuyên



Hình 4.4. Đậu hũ Tứ Xuyên

4.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Xử lý nấm đông cô					
1	Nấm đông cô khô	15	g	Xử lý như bài Chả giò QĐ	

2	Nước lạnh	500	ml		
3	Gừng	50	g		
4	Bột năng	10	g		
5	Rượu nếp Hà Nội	20	ml		
Chế biến					
1	Đậu hũ non	2	miếng	Cắt hạt xí ngầu (khối vuông 2x2cm)	
Xốt thịt					
1	Dầu ăn	20	ml		
2	Thịt băm	100	g		
3	Tỏi	10	g	Băm nhuyễn	
4	Hành tím	10	g	Băm nhuyễn	
5	Ớt sừng đỏ	10	g	Băm nhuyễn	
6	Tương đậu bắp	30	g		
7	Rượu hoa tiêu	30	ml		
8	Nấm đông cô	30	g	Đã xử lý, băm nhuyễn	
9	Nấm rom	100	g	Luộc, xả qua nước lạnh, băm nhuyễn	
10	Nước	200	ml		
11	Hành lá	10	g	Cắt nhuyễn	
Gia vị (có thể cân chung trừ dầu và tiêu)					
1	Hạt hoa tiêu	1	g	Xay nhuyễn, rây mịn	
2	Ớt bột Huế	1	g	Rây mịn	
3	Dầu hào	10	ml		
4	Bột thịt gà	1	g		
5	Bột ngọt	4	g		
6	Đường cát trắng	6	g		
7	Dầu ớt	10	ml		
8	Dầu mè	5	ml		
9	Bột năng	10	g	Pha tỷ lệ 1 bột: 1,5 nước	Làm sánh
Nguyên vật liệu ăn kèm					
1	Gạo	500	g	Vo sạch, nấu cơm	

4.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Nấm đông cô khô: ngâm nước cho nở → thấm qua bột năng → chà xát bột năng xung quang thân nấm → xả sạch dưới vòi nước → vắt khô → luộc qua nước có rượu + gừng → vắt nước → cắt gốc nấm, băm nhuyễn.

- Đậu hũ non: cắt hạt lựu kích thước 2x2cm → hấp/ngâm/chần trong nước sôi 3 phút → để trên rổ làm ráo đậu. *Chú ý: tránh làm vỡ nát đậu.*

- Nấm rơm: rửa sạch, cắt bỏ gốc → chần qua nước sôi → xả nước lạnh → băm nhuyễn

Bước 2: Nấu món

- Chảo: đun nóng chảo → ít dầu đun nóng → cho tỏi, hành tím, ớt sừng, rượu hoa tiêu vào xào thơm → thịt băm vào xào → nấm rơm → nấm đông cô → nước → các gia vị khác (từ 1 đến 7) → nấu sôi → nêm gia vị vừa ăn → nước bột năng vào

- Cho đậu hũ non vào → xóc chảo đều → bổ sung dầu ớt → dầu mè → hành lá.

4.3. Trình bày

- Sử dụng đĩa sâu lòng, thố đất

- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

- Khẩu phần : 200g/phần ăn (đậu hũ, thịt băm, nấm đông cô, nấm rơm) + 150 – 200g cơm

4.4. Yêu cầu thành phẩm

- Xốt: không đặc, không mặn, dậy mùi thơm đặc trưng của rượu hoa tiêu, vị hơi cay nhẹ, không gắt.

- Đậu hũ: không bị nát, có màu vàng cánh gián, mềm, láng mượt

- Vị: không mặn, cay nhẹ, không gắt

5. Bò câu quay



Hình 4.5. Bò câu quay

5.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Bò câu	1,25	kg	Bò câu: 5 con; Đã làm sạch	
Hỗn hợp 1: muối ướp (cho 1 kg) (5 loại bột: 4 gia vị điều vị: 1 cay)					
1	Muối sấy	10	g		
2	Bột ngọt	10	g		
3	Đường cát trắng	10	g		
4	Ngũ vị hương	3	g		
5	Tiêu đen xay	3	g		

6	Bột tỏi	3	g		
7	Bột hạt ngò	1	g		
8	Bột sa cươg	1	g	Có thể thay bằng bột gừng núi	
9	Bột cam thảo	1	g		
Hỗn hợp 2: Nước màu					
1	Dấm đỏ	150	ml	Haday	Tạo độ giòn
2	Mạch nha	50	g	Loại hũ nhựa (không sử dụng loại mạch nha Long Phương), thay bằng mật ong Tán cho tan chảy trong nước	Tạo màu
3	Rượu hoa tiêu	25	ml		Tạo độ giòn
4	Rượu Mai Quế Lộ	25	ml		Tạo độ giòn
Nguyên liệu trang trí					
1	Ốt sừng đỏ	50	g	Thái chỉ	
2	Xà lách búp Đà Lạt	200	g		
3	Chanh			Cắt lát tròn, mỏng → Ngâm dấm	
4	Khoai lang vàng/tím			Bào mỏng, thái chỉ	
Nguyên liệu ăn kèm					
1	Bánh bao không nhân	10	cái	Cắt làm hai	
2	Dầu ăn Cái Lân	1000	ml	Chiên bò câu, bánh bao	

5.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

- Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.
- Bò câu: móc hết nội tạng (phôi → khử tanh) → dùng tay bóp nhẹ phần đầu mũi (mỏ) nặn hết nhót tanh.

Bước 2: Ướp bò câu với hỗn hợp muối ướp

- Thoa hỗn hợp muối ướp vào bụng bò câu
- Ướp 15 – 20 phút, tối đa 3 giờ.
- Lật ngược bò câu cho thấm gia vị

Bước 3: Rửa, luộc bò câu

- Rửa sơ bò câu phía ngoài da
- Đun nồi nước nóng → cho bò câu vào luộc chín tới trong 4 phút (chú ý để yên, không đảo khuấy sẽ hỗn hợp muối chảy ra hết) → nước sôi mạnh mới đảo nhẹ.

- Vớt bỏ câu ra → xả qua nước lạnh → dùng khăn khô thấm nhẹ nước trên da để làm trôi lớp muối dính trên lưng khi luộc (chú ý không làm rách da).

Bước 4: Phun xịt nước màu lên bỏ câu

- Cầm bỏ câu ở chân, xóc ngược lên
- Dùng chổi cọ nhúng nước màu và quét đều lên da bỏ câu
- Đem hong trực tiếp ở quạt gió để lớp da khô săn lại (30p – 3 giờ).

Bước 5: Chiên giòn bỏ câu

- Đun chảo dầu nóng ở 80 – 100⁰C
- Chiên bánh bao, khoai lang vàng/tím thái sợi (ở lửa vừa 2 phút) → vớt ra để ráo dầu (bấm nhẹ tay thấy lớp vỏ bên ngoài cứng giòn là đạt yêu cầu, nếu mềm là chưa đạt)
- Tăng nhiệt độ của dầu chiên lên 130 – 150⁰C
- Cho bỏ câu vào chiên đến khi màu da chuyển sang màu cánh gián là đạt yêu cầu.
- * *Chú ý: vớt sạch cặn dầu trong chảo giữa các lần chiên.*

Bước 6: Ra đĩa

- Khoai lang chiên: lót tạo ổ trên đĩa
- Bỏ câu: cắt rời phần chân và đầu → cắt đôi phần thân theo chiều dọc → xếp lên trên phần khoai lang chiên → xếp thân lên, đầu lên trên 2 phần thân, chân cánh hai bên.

5.3. Trình bày

- Định lượng/khẩu phần: 1 con bỏ câu quay + 50g bánh bao + 50g xà lách
- Sử dụng đĩa: 30cm
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

5.4. Yêu cầu thành phẩm

- Bỏ câu: thấm gia vị xốt ướp, không còn mùi tanh, da có màu cánh gián.

6. Dimsum

6.1. Há cảo nhân tôm



Hình 4.6. Há cảo

6.1.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Vỏ bánh					
1	Bột năng	200	g		
2	Bột gạo	200	g		Bột năng

3	Muối	0,5	g		
4	Nước sôi nóng	350	ml		
5	Dầu ăn	15	ml		
Nhân bánh					
1	Tôm	200	g	Bóc vỏ, bỏ chỉ đen	
2	Mỡ heo	200	g	Rửa sạch	
3	Dầu hào	15	ml		
4	Dầu ăn	15	ml		
5	Tiêu trắng	1,5	g		
6	Dầu mè	5	ml		
7	Hạt nêm	2	g		
8	Đường	5	g		
9	Gừng	2,5	g	Băm nhuyễn	
10	Hành tím, tỏi	2,5	g	Băm nhuyễn	
11	Củ đậu/măng/cà rốt	50	g	Xắt hạt lựu nhỏ/băm nhỏ	
12	Bột bắp	5	g		
13	Hành lá	20	g	Cắt nhuyễn	

6.1.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu (bảng trên) của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu, sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

- Tôm: bóc vỏ, bỏ chỉ đen → cho vào 1g muối → trộn đều → bọc kín, nghỉ 5 phút → rửa sạch bằng nước lạnh → để ráo, dùng khăn lau khô → băm nhuyễn ½, cắt hạt lựu nhỏ ½

- Mỡ heo: luộc chín 2 -3 phút → vớt ra, rửa sạch → xắt hạt lựu nhỏ, băm nát

- Củ đậu: xắt hạt lựu nhỏ, băm nát.

Bước 2: Ướp nhân bánh

- Tôm ướp các gia vị (hạt nêm, tiêu, đường, bột bắp, dầu hào) → đảo trộn đều theo một chiều trong 3 phút (để nguyên liệu mịn, kết dính) → mỡ heo, gừng, hành tỏi, củ đậu, hành lá, dầu ăn, dầu mè → khuấy đều → bọc màng bọc → tủ lạnh 30 phút.

Bước 3: Làm vỏ bánh

- Trộn bột năng, bột gạo và muối với nhau trong 1 thau lớn → trộn đều → khoét 1 lỗ ở giữa khối bột → từ từ thêm nước sôi nóng vào, khuấy nhào nhanh tay tạo khối bột mịn, dẻo, không dính tay

- Bọc màng bọc, để bột nghỉ 10 phút

- Lấy bột ra thêm dầu ăn vào nhào tiếp → cho bột ra khay/bàn nhào → dùng tay nhào bột trong 5 – 10 phút cho đến khi bột thành khối mịn

- Vê khối bột thành sợi dài.

Bước 4: Cán bột

- Dùng dao chia bột thành từng lát khoảng 10-12g.

Chú ý: các lát bột cắt ra phải để trên khay, bọc màng bọc để tránh bị khô

- Lấy từng lát bột → vo tròn viên → để xuống bàn/khay
- Dùng cây cán bột cán theo chiều ngang, chiều dọc liên tục để tạo hình tròn, đều (1 tay cán, 1 tay giữ miếng bột, cán xoay tròn đều).

Chú ý: rải áo bột liên tục để tránh bị dính

- Dùng dao cắt bột luôn xuống dưới miếng bột
- Lấy miếng bột lên tay → trải lên lòng bàn tay để thử độ mịn, độ dày của miếng bột → đạt yêu cầu
- Cho bánh vào khay, bọc kín.
- Lăn lượt cán bột cho đến hết.

Bước 5: Tạo hình bánh

- Lấy bột lót vào lòng bàn tay → dùng muống xúc nhân cho vào chính giữa bột → vo tròn nhân, đẩy vào chính giữa bột bánh

- Dùng tay nhúng ít nước quét quanh mép của miếng bột rồi ghép đôi mí lại, bóp nhẹ để hai mép miếng bột dính vào nhau.

- Tạo hình bánh: tạo hình theo nhiều kiểu

C1: Gấp 2 mí bột lại với nhau, dùng ngón trỏ và ngón cái bóp nhẹ từng mép bánh và xếp nếp gấp chồng lên nhau cho đều, đẹp; vừa gấp vừa đẩy nếp để tạo nếp xếp gấp, cho bánh đứng lên trong lòng bàn tay rồi bẻ hơi cong mí bánh.

C2: Túm mí bánh lại → cột đầu mí bằng lá hẹ (đã trụng chín)

Bước 6: Hấp bánh

- Bật bếp, đun một nồi nước sôi lên để chuẩn bị hấp bánh.

- Tạo hình bánh xong → phết ít dầu ăn chống dính vào khay/xùng hấp → cho bánh vào khay/xùng hấp (bánh cách xa nhau, khoảng cách mỗi chiếc bánh đặt cách nhau là khoảng 1,5cm)

- Hấp bánh vào nồi hấp trong 5-6 phút (lưu ý giữa lửa lớn, nước lúc nào cũng sôi) → vỏ bánh trong, tôm bên trong chuyển màu hồng.

6.1.3. Trình bày

- Nước chấm 1: xì dầu đặc + dấm đen + tương ớt

Nước chấm 2: 2 muống nước mắm : ½ muống đường : 3 muống nước : chanh, tỏi, ớt băm

- Đồ trình bày: xùng hấp bằng tre

- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên

6.1.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vỏ bánh: trong suốt, không nhão, không rách, không hở nhân
- Hình dạng bánh: đều, đẹp mắt
- Nhân: chín, mềm, không bị nhão, có màu hồng của tôm.
- Vỏ bánh: dai, mềm, mịn
- Nhân còn độ nóng, ngon ngọt, có độ giòn của tôm, rau củ và mùi thơm.

6.2. Sủi cảo lá hẹ



Hình 4.7. Sủi cảo

6.2.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Vỏ bánh					
1	Bột năng	100	g		
2	Bột gạo	100	g		Bột năng
3	Muối	2	g		
4	Nước sôi nóng	175	ml		
5	Dầu ăn	15	ml		
Nhân bánh					
1	Lá hẹ	80	g	Nhặt sạch, cắt nhỏ 1 - 2cm	
2	Thịt nạc heo	200	g	Bằm/xay nhuyễn	
3	Dầu hào	15	ml		
4	Dầu mè	5	ml		
5	Tiêu trắng	1	g		
7	Hạt nêm	2	g		
8	Đường	2	g		
9	Muối	2	g		
10	Hành, tỏi	2,5	g	Băm nhuyễn	
12	Bột bắp	5	g		

6.2.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu (bảng trên) của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu, sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

Bước 2: Ướp nhân bánh

- Lá hẹ, thịt nạc: ướp các gia vị → đảo trộn đều theo một chiều trong 3 phút (để nguyên liệu mịn, kết dính) → hành tỏi, dầu mè → khuấy đều → bọc màng bọc → tủ lạnh 30 phút.

Bước 3: Làm vỏ bánh

- Trộn bột năng, bột gạo và muối với nhau trong 1 thau lớn → trộn đều → khoét 1 lỗ ở giữa khối bột → từ từ thêm nước sôi nóng vào, khuấy nhào nhanh tay → bọc màng bọc, để bột nghỉ 10 phút

Lấy bột ra thêm dầu ăn vào nhào tiếp. → cho bột ra khay/bàn nhào → dùng tay nhào bột trong 5 – 10 phút cho đến khi bột thành khối mịn → vê khối bột thành sợi dài → chia làm 4 khúc.

Bước 4: Cán bột

- Rắc bột áo lên khay/bàn,
- Dùng dao chia bột thành từng lát khoảng 10-12g
- Cán mỗi phần bột ra làm miếng mỏng dày 2mm

Chú ý: các lát bột cắt ra phải để trên khay, bọc màng bọc để tránh bị khô

- Lấy từng lát bột → vo tròn viên → để xuống bàn/khay → dùng cây cán bột cán theo chiều ngang, chiều dọc liên tục để tạo hình tròn, đều (1 tay cán, 1 tay giữ miếng bột, cán xoay tròn đều).

Chú ý: rải áo bột liên tục để tránh bị dính

- Dùng dao cắt bột luôn xuống dưới miếng bột → lấy miếng bột lên tay → trải lên lòng bàn tay để từ độ mịn, độ dày của miếng bột → nếu đạt yêu cầu thì cho vào khay, bọc kín.

- Lăn lượt cán bột cho đến hết.

Bước 5: Tạo hình bánh

- Lấy bột lót vào lòng bàn tay → dùng muống xúc nhân cho vào chính giữa bột → vo tròn nhân, đẩy vào chính giữa bột bánh

- C1: Gấp 2 mí bột lại với nhau, vừa gấp vừa đẩy nếp để tạo nếp xếp gấp, cho bánh đứng lên trong lòng bàn tay rồi bẻ hơi cong mí bánh.

C2: Túm mí bánh lại → cột đầu mí bằng lá hẹ (đã trụng chín)

- Làm tương tự cho đến hết.

Bước 6: Hấp bánh

- Bật bếp, đun một nồi nước sôi lên để chuẩn bị hấp bánh.

- Tạo hình bánh xong → phết ít dầu ăn chống dính vào khay/xùng hấp → cho bánh vào khay/xùng hấp (bánh cách xa nhau, khoảng cách mỗi chiếc bánh đặt cách nhau là khoảng 1,5cm)

- Hấp bánh vào nồi hấp trong 20 phút (lưu ý giữa lửa lớn, nước lúc nào cũng sôi) → vò bánh trong, thấy màu xanh của lá hẹ bên trong.

- Lấy ra, để nguội, bánh hơi se khô bề mặt

- Chiên: chảo nóng → 10ml dầu ăn, vài giọt dầu mè → cho bánh vào → áp chảo 2 mặt

6.2.3. Trình bày

- Nước chấm 1: xì dầu đặc + dấm đen + tương ớt

Nước chấm 2: 1 đường : 3 mắm : 3 nước : tỏi, ớt băm

- Đồ trình bày: xùng hấp bằng tre

- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên

6.2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vỏ bánh: trong, không nhão
- Nhân: chín, có màu xanh của lá hẹ.

6.3. Hoàn thành



Hình 4.8. Hoàn thành

6.3.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Vỏ bánh					
1	Lá hoành thánh	500	g		
2	Bột mỳ	150	g		
3	Trứng gà	1	quả		
Nhân					
1	Giò sống	200	g		
2	Thịt nạc heo	200	g	Xay nhuyễn	
3	Dầu mè	5	ml		
4	Đường	1	g		
5	Muối	1	g		
7	Hành, tỏi	2,5	g	Băm nhuyễn	
8	Bột ngọt	0,5	g		
9	Hành lá	30	g	Cắt nhuyễn	
Nước dùng					
1	Xương heo/gà	250	g		
2	Mực/tôm khô	10	g	Nướng thơm, rửa sạch/ngâm nước ấm	
3	Cải mặn	25	g		
4	Nước lạnh	700	ml		

5	Đường	2	g	Hầm xương	
6	Muối	1	g	Hầm xương	
7	Đường	5	g	Nêm nước dùng	
8	Muối	2	g	Nêm nước dùng	
9	Bột ngọt	1	g		
10	Hạt nêm	4	g		
Ăn kèm					
1	Cải thìa	500	g	Nhặt sạch, rửa, luộc chín	
2	Xì dầu				
3	Dấm đỏ				
4	Ớt				
5	Tương ớt				
6	Tương cà				

6.3.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu (bảng trên) của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu, sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

- Thịt: rửa sạch bằng nước lạnh → băm/xay nhuyễn.

Bước 2: Ướp nhân

- Giò, thịt nạc: ướp các gia vị → đảo trộn đều theo một chiều trong 3 phút (để nguyên liệu mịn, kết dính) → hành tỏi, dầu mè → khuấy đều → bọc màng bọc → tủ lạnh 30 phút.

Bước 3: Nấu nước dùng

- Nồi áp suất: cho cải mặn, khô mực, gia vị hầm xương (đường, muối), nước lạnh vào
- Đậy kín nồi → nấu đến khi sôi (nghe tiếng nước reo) → hạ lửa, nấu sôi 10 phút → tắt bếp, đợi nước trong nồi hết reo → mở nắp
- Đong nước xương hầm trong nồi + thêm nước lạnh cho đủ 1,5 lít.
- Nấu sôi lại nước dùng, nêm thêm gia vị (đường, muối, bột ngọt, hạt nêm) cho vừa khẩu vị, tắt bếp.

Bước 4: Gói hoành thánh

- Lấy lá hoành lột vào lòng bàn tay → dùng muống xúc nhân cho vào chính giữa bột → vo tròn nhân, đẩy vào chính giữa lá hoành thánh
- Thoa nước ở các mí gấp kề liền nhau →, gấp lại tạo hình tam giác → thoa nước 2 đầu nhọn → gấp mí hai đầu nhọn, dán mí tạo hình viên hoành thánh “thỏi vàng”
- Làm tương tự cho đến hết.

Bước 5: Luộc/hấp hoành thánh

- Bật bếp, đun một nồi nước sôi lên để chuẩn bị luộc.
- Tạo hình xong → thả từng viên hoành thánh vào → nấu sôi trở lại cho đến khi viên hoành thánh nổi lên, bột trong hơn

- Vớt hoành thánh ra → cho vào thau nước lạnh rửa sơ cho sạch nhớt → vớt ra, để ráo.
- Luộc chín rau cải thìa ăn kèm

Bước 6: Chiên hoành thánh

- Chiên: chảo nóng → dầu vào đun nóng → hạ lửa vừa → cho hoành thánh vào → chiên vàng giòn

6.3.3. Trình bày

- Hoành thánh nước: cho viên hoành thánh vào tô, chan nước dùng, rắc hành ngò, cho thêm rau luộc.

- + Nước chấm: xì dầu + giấm đỏ + ớt cắt lát
- + Công cụ, dụng cụ: tô - đĩa
- Hoành thánh chiên: cho lên đĩa
- + Nước chấm: tương ớt, tương cà, xốt mayonaise
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên

6.2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vỏ bánh: trong, không nhão/giòn, màu vàng
- Nhân: chín, vị vừa ăn
- Nước dùng: thanh, ngọt, đậm đà.

7. Đu đủ tiềm táo đỏ



Hình 4.9. Đu đủ tiềm táo đỏ

7.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Đường phèn	300	g		
2	Nước lạnh	1500	ml		
3	Đu đủ	1000	g	Chín vừa (hườm)	
4	Táo đỏ	20	g		
5	Bạch quả	200	g		
6	Tuyết nhĩ khô	20	g		

7.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Đu đủ: gọt vỏ, bào sạch lớp vỏ xanh, bỏ phần ruột mềm, rửa sạch, cắt thanh dài, cắt ngang miếng nhỏ vừa ăn dày 2cm.

- Bạch quả: ngâm, bóc vỏ luộc chín trên 25 phút

- Tuyết nhĩ khô: ngâm nước cho mềm, cắt bỏ chân nấm, xé nhỏ vừa ăn, rửa sạch, vắt khô.

- Táo đỏ: ngâm nước, rửa sạch.

Bước 2: Chế biến

- Chuẩn bị nồi nấu: cho 1,5 lít nước vào nồi nước, đường phèn, bạch quả, đu đủ

- Nấu đến khi đường tan và đu đủ vừa chín tới

- Tiếp tục cho táo đỏ vào nấu cho đến khi táo nở ra

- Cho tuyết nhĩ vào nấu thêm 3 phút

* *Chú ý: khi nấu thường xuyên châm thêm nước cho đủ và vớt bọt.*

7.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người ăn: 2 miếng đu đủ, 3 trái táo đỏ, bạch quả, nấm tuyết vừa đủ

- Công cụ dụng cụ: chén sứ hai quai

- Nhiệt độ phục vụ: ăn nóng 65⁰C/ ăn lạnh 5⁰C

7.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vị: ngọt thanh của đường, bùi của bạch quả

- Tuyết nhĩ: giòn

- Đu đủ chín mềm

- Các nguyên liệu khác chín mềm, không nát nhừ.

8. Vịt quay Bắc Kinh



Hình 4.10. Vịt quay Bắc Kinh

8.1. Nguyên phụ liệu, giá vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Vịt	1 -1	kg	Đã làm sạch	

Hỗn hợp 1: xử lý vệt →trộn đều					
1	Gừng	20	g	Xay/đập dập → băm	
2	Rượu trắng	50	ml		
Hỗn hợp 2: muối ướp vệt (cho 1 kg) Trộn đều (công thức 1)					
1	Tỏi	15-20	g	Băm nhuyễn	
2	Hành tím	15-20	g	Băm nhuyễn	
3	Dầu hào	12	g		
4	Ngũ vị hương	1	g		
5	Bột canh/muối	6	g		
6	Tiêu xay	6	g		
7	Đường	10	g		
Hỗn hợp 3: nước màu Trộn đều → nấu sôi mạnh (công thức 1)					
1	Dấm đỏ	24	ml	Haday	Tạo độ giòn
2	Mạch nha	70	g		Tạo màu
3	Xì dầu	15	g		Tạo màu
4	Bột gừng	2	g		Gừng băm nhuyễn
5	Bột tỏi	2	g		Tỏi băm nhuyễn
Hỗn hợp 2: muối ướp vệt (cho 1 kg) Trộn đều (công thức 2)					
1	Ngũ vị hương	1	gói		
2	Bột canh/muối	2	g		
3	Đường	5	g		
4	Bột nêm	2	g		
5	Rượu Mai Quế Lộ	5	g		
6	Bột điều	1	g		
7	Bột tỏi	1	g		Tỏi băm nhuyễn
Hỗn hợp 3: nước màu Trộn đều → khuấy đều, đun sôi 3 phút → chuyển màu nâu (công thức 2)					
1	Nước	1	lit		

2	Xì dầu	15	ml		
3	Dấm	10	ml		
4	Mật ong/mạch nha	15	ml		
5	Hoa hồi	2	hoa	Bẻ cánh rời	
Hỗn hợp 4: nước màu quét lên da					
Trộn đều → cho vào lò vi sóng 15 giây → trộn đều → để nguội → hỗn hợp sệt (công thức 2)					
1	Mạch nha/Mật ong	15	g		Da vịt vàng, giòn
2	Dấm	30	ml		
3	Bột điều	5	ml		
Hỗn hợp 5: nước xốt chấm vịt					
Trộn đều → hỗn hợp sệt					
1	Tỏi				
2	Hành tím				
3	Ớt sừng			Băm nhuyễn	
4	Xì dầu				
5	Đường				
6	Chanh				
7	Hỗn hợp 2 ướp vịt				

8.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

- Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.
- Vịt: mổ hết nội tạng (phổi → khử tanh) → dùng tay xoa hỗn hợp 1 lên da vịt, bên trong và bên ngoài → để 20 - 25 phút để khử mùi hôi → rửa sạch
- Dùng khăn lau khô da bên ngoài, bên trong.

Chú ý: không được làm rách da, nếu rách phải dùng kim chỉ khâu lại.

Bước 2: Ướp vịt với hỗn hợp 2 (muối ướp)

- Thoa 2/3 hỗn hợp muối ướp 2 vào bụng vịt (bên trong khoang bụng + 3 cây hành lá + 3 lát gừng mỏng nhét vào bên trong bụng vịt) →
- Dùng xiên que xiên dích dắc qua da vịt, dùng kim khâu ở phần đuôi.
- Thoa 1/3 hỗn hợp muối ướp 2 bên ngoài da vịt.
- Treo vịt lên hong khô 1 giờ (nếu ướp qua đêm 6 -8 giờ).

Bước 3: Tạo màu cho vịt (hỗn hợp 3)

- Móc cổ vịt lên móc
- Đun sôi hỗn hợp 3
- Dùng vá múc nước rưới đều lên ngoài da vịt nhiều lần → da vịt săn lại (quá trình làm khô nhanh hơn, thơm hơn và quay da sẽ giòn hơn).

- Dùng que dừa dài vắt ngang trên kệ/ghế → treo móc vịt lên, phía dưới để khay hứng nước.

- hong trực tiếp ở quạt gió để lớp da khô săn lại (3 - 5 giờ) → da vịt khô

Bước 4: Quét tạo màu cho vịt (hỗn hợp 4)

- Dùng chổi/cọ thấm nước màu hỗn hợp 4 → quét lần 1 đều lên cả mình vịt.

Bước 5: Quay/Nướng vịt

- Nhiệt độ nướng lò ở 160 – 180⁰C, thời gian 40-60 phút. Nếu lò nướng không có chế độ quay đảo chiều liên tục thì canh 20 phút thì đảo vịt.

- Cho vịt vào lò nướng → nướng 40 phút

- Quét hỗn hợp 4 lên da vịt lần 2 → nướng 20 phút

- Lấy vịt ra → dùng khăn thấm khô bớt phần mỡ ra trên da vịt

- Quét hỗn hợp 4 lên da vịt lần 3 → dùng que nướng chống 2 cánh vịt lên để nướng cánh vịt vàng đều → nướng 20 phút

Chú ý: 10 phút cuối cùng canh kỹ là nướng để khỏi bị cháy.

Nếu lấy vịt ra mà màu da vịt chưa lên màu như ý thì tăng nhiệt độ lò nướng lên 200⁰C trong vòng 5 phút cuối.

Kiểm tra vịt chín: dùng tăm nhọn đâm nhẹ vào chỗ mình to nhất của đùi vịt

→ Nước chảy ra có màu trong: vịt chín

→ Nước chảy ra có màu hồng: vịt chưa chín

Bước 6: Ra đĩa

- Để vịt nghỉ 20 phút trước khi chặt (nếu chặt ngay thì vịt nóng sẽ chảy ra hết nước ngọt , vịt không ngon)

- Dùng dao cắt phần đùi, cánh vịt → dùng kéo bếp cắt phần mình vịt ra làm 4 phần theo dọc con vịt (khi dùng dao sau này sẽ tạo miếng thịt vịt đẹp hơn, đỡ bị văng nát)

- Dùng dao mũi nhọn lọc thịt vịt ra khỏi xương → cắt miếng mỏng vừa ăn

- Xếp thịt vịt lên đĩa theo kiểu xếp lớp ngói.

8.3. Trình bày

- Ăn kèm: bánh bao/pancake + xà lách, dưa leo, hành lá cắt sợi

Cuốn tất cả nguyên liệu vào bánh tráng → cuộn tròn

Biến tấu theo kiểu Việt: ăn kèm bánh tráng gạo (nhúng nước mềm), dưa leo, cà rốt (cắt que nhỏ), hành lá (cắt sợi dài, ngâm trong nước đá để hành xoăn lại) → cuộn tròn

- Nước sốt chấm: tương ngọt Hoisin

- Sử dụng đĩa: 30cm

- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên.

8.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vị: thấm gia vị sốt ướp, không còn mùi hôi

- Da mềm, chín đều, màu cánh gián đỏ đẹp, không bị rời da.

- Nước trong.

9. Cá hấp tàu xì



Hình 4.11. Cá hấp tàu xì

9.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Cá điêu hồng	1	kg		
Xử lý cá					
1	Gừng	30	g	Cắt sợi chỉ	
2	Rượu nếp Hà Nội	20	ml		
3	Dầu ăn	10	ml	Quét đĩa	
Xốt tàu xì					
1	Dầu ăn	50	ml		
2	Hành tím	10	g		
3	Tỏi	10	g	Băm nhuyễn	
4	Ớt sừng	10	g	Băm nhuyễn	
5	Gừng	5	g	Băm nhuyễn	
6	Tàu xì hột	50	g	Rửa sạch, để ráo nước, băm 7/3	
Phi tỏi					
8	Tỏi	30	g	Băm nhuyễn	
9	Dầu ăn	100	ml		
Gia vị xốt					
1	Dầu hào	20	g	Magi	
2	Nước tương	10	ml	Loại thượng hạng	
3	Tương ngọt Hoisin	50	g	Ngâm nước lạnh	
4	Bột thịt gà	10	g		
5	Bột ngọt	15	g		
6	Đường trắng	30	g		

7	Xì dầu đặc biệt	10	ml		
8	Nước lạnh	650	ml		
9	Bột năng	10	g		
Nguyên liệu cơm chiên rau củ					
1	Gạo	500	g	Nấu cơm	
2	Dầu ăn	20	ml	Trộn gạo nấu cơm	
3	Dầu ăn	30	ml	Chiên cơm	
4	Tỏi	30	g	Bằm nhuyễn	
5	Đậu Hà Lan	100	g	Luộc chín, ngâm nước	
6	Cà rốt	100	g	Cắt hạt lựu nhỏ, luộc chín, ngâm nước	
7	Bột thịt gà	12	g		
8	Bột ngọt	7	g		
9	Muối sấy	2	g		
10	Tiêu đen	2	g		
11	Dầu điều	15	ml		
12	Hành lá	50	g	Cắt nhuyễn	
Nguyên vật liệu ăn kèm					
1	Hành lá	100	g	Đầu hành trắng cắt sợi, ngâm nước	
2	Ngò rí	50	g		
3	Ớt sừng	50	g	Cắt chỉ, ngâm nước	
4	Cải thìa	500	g	Luộc chín, ngâm nước, xào với tỏi	
5	Cà rốt	200	g	Luộc chín, ngâm nước, xào với tỏi	
6	Đậu Hà Lan				

9.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu (bảng trên) của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu, sơ chế xong cho vào thau giữ lạnh trên khay đá.

- Cá: làm sạch, bỏ ruột, mang, đánh vảy → rửa sạch bỏ hết máu tanh.

Bước 2: Làm sốt

- Hòa tan các gia vị sốt

- Chảo: làm nóng → dầu ăn → xào thơm tỏi, ớt, hành, gừng → tào xị xào thơm → gia vị sốt vào xào thơm cho dậy mùi của tào xị và gia vị

- Bột năng hòa nước → cho vào sốt làm sánh sệt.

Bước 3: Hấp cá

- Dĩa hấp: quét một lớp mỏng dầu ăn lên dĩa
- Cho cá lên dĩa → xếp gừng sợi lên cá → cho rượu vào
- Chuẩn bị nồi hấp: đun sẵn nồi nước sôi.
- Đem hấp (lúc nước sôi), thời gian hấp: 6 – 8 phút → lược bỏ nước hấp.

Bước 4: Xào rau củ

- Xào cải thìa, cà rốt (đã luộc chín, ngâm nước) với tỏi

Bước 5: Nấu cơm chiên rau củ

- Nấu cơm:
 - + Vo gạo lần 1: cho gạo, 1g muối vào trộn đều → cho nước vào đến khi ngập gạo → vo nhẹ → xả qua nước lạnh
 - + Vo gạo lần 2: cho nước vào gạo, xối nhẹ tay → để ráo
 - + Nấu/hấp cơm: cho gạo vào nồi + 10ml dầu → trộn đều → thêm nước nấu ngay (để lâu dầu ngấm vào gạo, nếu không nở). Nếu hấp thì lượng nước giảm xuống bớt 50-60ml.
- Chiên cơm: rửa chảo sạch → đốt nóng chảo → tráng dầu 2 lần → cho dầu mới vào phi thơm tỏi → cho cơm vào chiên, đảo đều → gia vị chiên cơm (7, 8, 9, 10) trộn đều → dầu điều → hành lá → đảo đều, tắt bếp

9.3. Trình bày

Ra dĩa: cá hấp chín chan sốt tàu xì lên cá cho đều → xếp cải thìa rút quanh dĩa, quét dầu tỏi lên cải thìa tạo mùi thơm và độ bóng → hành lá, ngò rí, ớt sừng, cà rốt để dọc giữa con cá.

- Sử dụng dĩa: 30cm trở lên
- Định lượng khẩu phần 1 người: cá phi lê 150 - 200g; rau xào tỏi 100g; cơm chiên rau củ 100g; sốt 50g.
- Nhiệt độ phục vụ: 65⁰C trở lên

9.4. Yêu cầu thành phẩm

- Cá hấp: không tanh, thơm mùi tàu xì, vừa chín tới, giữ được độ ngọt tự nhiên.
- Cơm: to hạt, không dính cục, không bị khô, màu vàng tươi, thơm mùi tỏi.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Các đặc điểm đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị, các món ăn đặc sản của Trung Hoa.

Câu 2. Các gia vị, nguyên phụ liệu đặc trưng trong chế biến một số món ăn Trung Hoa.

Câu 3. Nêu tên và các đặc điểm của các gia vị, nguyên phụ liệu trong việc tạo nên mùi, màu sắc, vị đặc trưng trong ẩm thực Trung Hoa.

Câu 4. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Chả giò Quảng Đông đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 5. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Tôm hấp tỏi lá sen đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 6. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Cơm chiên Dương Châu đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 7. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Đậu hũ Tứ Xuyên đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 8. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Bò câu quay đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 9. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Dimsum đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 10. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Đu đủ tiềm táo đỏ đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 11. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Vịt quay Bắc Kinh đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 12. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Cá hấp tàu xì đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 13. Hãy nêu một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món ăn Hoa đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật..

C. Ghi nhớ

- Gia vị và nguyên phụ liệu đặc trưng chế biến món Hoa;
- Đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Hoa;
- Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày của một số món ăn Hoa;
- Kỹ thuật chế biến đặc trưng một số món ăn Hoa.

BÀI 05. CHẾ BIẾN MÓN NHẬT

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu về một số đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị ăn uống, các món ăn đặc sản Nhật Bản; cách sử dụng gia vị, đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của một số nguyên phụ liệu trong chế biến món Nhật; một số kỹ thuật đặc trưng và quy trình chế biến một số món ăn Nhật theo đúng yêu cầu kỹ thuật, chất lượng thành phẩm, trang trí, trình bày, định lượng khẩu phần ăn phục vụ khách.

Mục tiêu:

- Nêu được đặc trưng của gia vị và nguyên phụ liệu chế biến món ăn Nhật Bản;
- Nêu được đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Nhật;
- Mô tả được quy trình chế biến của một số món ăn Nhật;
- Thực hiện sơ chế, chế biến, trình bày một số món ăn Nhật đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định;
- Thực hiện một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món ăn Nhật đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực trong công việc, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động;
- Tuân thủ theo các bước thực hiện công việc và nội quy phòng thực hành.

A. Nội dung:

1. Tempura (Tôm – Rau củ)

- Tempura là tên của một loại bột thuộc loại bột hỗn hợp (pha trộn của các loại bột).
- Tempura là món ăn sử dụng cho các loại nguyên liệu tùy thích (tôm cá, thịt, rau, củ...).
- Trứng gà: chủ yếu là lấy độ màu, tăng độ béo ngậy nên có thể tăng giảm theo tùy thích.
- Bột Tempura sau khi pha mà sử dụng không hết có thể cho vào ngăn đá bảo quản sử dụng cho lần sau, chú ý không để ở nhiệt độ thường.
- Lớp bột áo: có thể thay bằng bột bắp, bột mỳ, bột năng hoặc bột lọc... → lớp bột áo này có tác dụng giữ cho thực phẩm không bị mất nước → khi chiên thành phẩm bên ngoài thì giòn, bên trong mềm.



Hình 5.1. Tempura

1.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Hải sản					
1	Tôm sú (Ebi)	200	g		30 con/ký
Rau củ					
1	Khoai lang vàng (Satsumaimo)	200	g	Cắt khúc 20g/miếng	
2	Cà tím (Nasu)	200	g	Cắt khúc 20g/miếng	
3	Tần ô (Shungiku)	100	g	Rửa sạch, để ráo	
4	Cà rốt (Ninjin)	200	g	Cắt khúc 20g/miếng	
Pha bột Tempura					
1	Nước đá lạnh	650	ml		Tạo độ giòn
2	Bột Tempura (T. Ko)	450	g		
3	Trứng gà (Tamago)	1	quả	Lấy lòng đỏ	
Bột áo					
1	Bột mỳ/bột Tempura	50	g		
Nguyên vật liệu chiên					
1	Dầu ăn Cái Lân	3000	ml	Dầu mới	
2	Giấy thấm dầu	1	cuộn		
Nước dùng Dashi					
1	Túi Dashi	1	túi		
2	Lá phở tai (Kombu)	1	lá		
3	Nước lạnh	1000	ml		
Xốt Tempura (1 phần)					
1	Nước dùng Dashi	50	ml		
2	Nước tương Nhật	10	ml		
3	Rượu ngọt Mirin	10	ml		
4	Bột cá Hondashi	2	g		
Ăn kèm					
1	Củ gừng (Shoga)	20	g	Mài nhuyễn	
2	Củ cải trắng (Daikon)	20	g		
Trang trí					

1	Mỳ Somen	20	g		
2	Màu thực phẩm	2	ml	Màu đỏ/hồng	
3	Rong biển cuộn (Nori)	1	dây		

1.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Khoai: gọt sạch vỏ, bỏ mắt → ngâm ngập nước → cắt khúc 5cm → cắt thành lát mỏng 2mm vừa ăn

- Cà tím: cắt khúc tròn dài 5cm → cắt phần vỏ thành 3 phần hình tam giác theo hình O → lấy phần vỏ hình chữ nhật cắt những đường song song không đứt tạo thành hình rổ quạt → ngâm vào nước để cho ra chất chất

- Cà rốt: cắt khúc tròn dài 5cm → cắt thành lát mỏng → cắt 3 hoặc 5 đường so le xen kẽ nhau theo 2 hướng → lấy lát cắt vòng qua 3 hoặc 4 đầu tạo hình

Khoai, cà tím, cà rốt sau khi sơ chế, tạo hình thì ngâm vào thau có nước đá lạnh để giữ cho nguyên liệu có độ giòn.

- Tàn ô: lấy ngọn.

- Tôm: cắt ngang phần đầu để riêng thân và đầu

Thân tôm: bóc vỏ, chừa 1 đốt đuôi → để tôm lên thớt, thân lưng tôm quay về phía người cắt → cắt chéo bong nước ở đuôi tôm → chế lưng lấy chỉ tôm → để ngửa tôm lên thớt, khứa xéo cắt đứt phần cơ bụng tôm → dùng tay ấn trên lưng tôm cho đứt các gân → dùng sống dao đập trên thân tôm cho duỗi thẳng ra và tạo cảm giác tôm dài hơn

Bước 2: Chế biến

- Rau củ: làm ráo nước → cho vào khay → cho bột áo vào trộn đều, áo một lớp mỏng đều trên rau củ.

- Đun nước Dashi

- Pha bột Tempura

- Chuẩn bị chảo dầu chiên

- Cho rau củ nhúng vào thau bột Tempura → lấy từng cái cho vào chảo dầu chiên

Kỹ thuật tạo gai cho nguyên liệu: nhúng tay vào bột Tempura → khi rau củ chiên nổi lên trên mặt dầu thì xòe tay có bột cho bột chảy xuống bám vào nguyên liệu sẽ tạo ra gai (chú ý cho bột chảy đều khắp trên mặt nguyên liệu).

Kỹ thuật tạo hoa anh đào: bột pha cho chút phẩm màu hồng → sợi mỳ Somen cầm 1 đầu, cách 3cm → nhúng đầu dài vào bột → xòe các sợi mình giống hình cái quạt → nhúng vào chảo dầu, cầm cho đến khi các sợi dính vào nhau với thả hẳn vào chảo dầu → nhúng tay vào bột màu hồng và rắc bột lên trên các gân sợi mỳ tạo các cánh hoa anh đào màu hồng.

1.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: tôm 2 con, cà rốt, khoai lang, tàn ô, cà tím 1 miếng

- Công cụ dụng cụ: đĩa hình chữ nhật hoặc tròn; giấy thấm dầu, chén nước xốt Tempura

- Nhiệt độ: trên 650C

1.4. Yêu cầu thành phẩm

- Kết cấu: lớp gai giòn, mỏng, thực phẩm không bị khô, giữ được độ ngon ngọt tự nhiên, lớp áo bột Tempura ráo dầu (không bị ướt dầu).

Lớp áo bột áo đều thân nguyên liệu.

Tôm sau khi chiên vẫn giữ được hình thẳng.

- Màu sắc: thực phẩm sau khi chiên có màu vàng nhạt.

Chú ý: Có thể mở rộng, áp dụng cho các loại nguyên liệu khác (hải sản, rau củ) mong muốn.

Nếu muốn lớp áo bột có gai mỏng hơn thì có thể tăng lượng nước pha bột

Xốt Tempura có thể tăng hay giảm nước dùng Dashi để phù hợp khẩu vị, có thể thay rượu Shoyu bằng rượu Usukuchi để làm thay đổi màu của xốt Tempura.

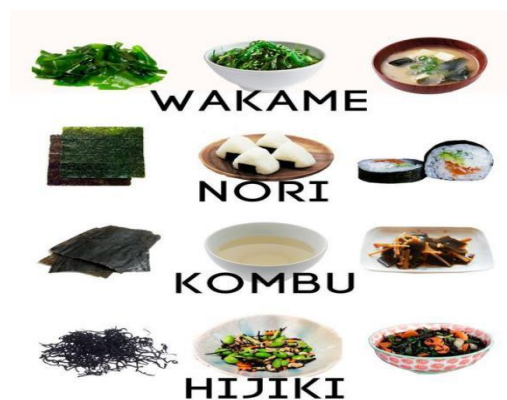
2. Sushi

Sushi là một món ăn nổi tiếng của Nhật Bản gồm cơm trộn giấm (shari) kết hợp với các nguyên liệu khác (neta). Hiện nay, có rất nhiều loại sushi với những tên gọi khác nhau, sự phân loại này chủ yếu dựa vào hình dáng và cách sắp xếp các nguyên liệu theo những kiểu cách khác nhau.

Loại cơm trộn giấm để làm sushi được gọi là sumeshi hoặc sushimeshi. Loại giấm để nấu cơm này không phải giấm thông thường mà là giấm có pha muối, đường, rượu ngọt Mirin (cho vào hỗn hợp giấm hoặc không cần thiết), vì thế gọi là giấm hỗn hợp awasesu. Giấm này được chuyên dùng để chế biến sushi, nên còn được gọi là sushisu.

Cơm sau khi được nấu xong (nấu không chín hoàn toàn như cơm bình thường) sẽ được cho vào một chậu gỗ gọi là tarai và trộn với giấm. Cơm vừa được trộn vừa được nghệ nhân sushi dùng quạt tay để quạt cho hơi nóng thoát ra ngoài, giúp cho giấm giữ được hương vị.

Các loại hải sản dùng để làm sushi gọi là Neta. Neta có thể là cá ngừ, cá hồi, cá chình, cá nóc, cá thu, tôm (nhất là loại tôm mà người Nhật gọi là sakura ebi), mực, bạch tuộc, các loại ốc biển, cua biển, v.v.



1) Nigirisushi:

Là loại sushi phổ biến nhất, có dạng cơm nắm. Nằm phía trên lớp cơm nắm sumeshi được đắp lên bằng một neta (thường là cá), trên cùng là gừng xay nhuyễn, hoặc vài hạt hành xanh bào nhỏ. Ở giữa thường có một chút wasabi.

Loại sushi này phổ biến nhất.



2) **Chirashizushi:** cơm không được nắm lại mà sẽ được xới vào tô, neta và rong biển sẽ được phủ kín lên trên bề mặt cơm.



3) **Makisushi:** Từ “Maki” trong tiếng Nhật có nghĩa là “cuộn” nên Maki Sushi có nghĩa “Sushi cuộn”.

Loại Sushi này được làm bằng cách trải đều một lớp cơm sushi lên trên tấm rong biển và ở trên cùng là một lớp gồm hải sản hoặc rau củ sau đó cuộn lại. Cuộc sushi sẽ được cắt ra thành những mảnh nhỏ vừa ăn.



4) **Uramaki:** là món Sushi cuộn, nhưng món này đặc biệt ở chỗ nó “lộn ngược vào trong”.

Nếu như các cuộn Sushi khác đều có lá rong biển bên ngoài với cơm bên trong thì Uramaki ngược lại, cơm bên ngoài, rong biển và nhân thịt, cá hoặc rau củ bên trong



5) **Gunkan:** đây cũng là một loại sushi có hình cuộn, tuy nhiên nguyên liệu lại đơn giản nhưng có phần “chất” hơn Makimono ở giá trị kinh tế.

Một phần Gunkan gồm cơm cuộn rong biển, phủ lên trên bề mặt cơm là trứng thủy hải sản như trứng cua, trứng cá tuyết, trứng cá hồi...



6) **Oshizushi**: loại sushi này có cách chế biến tương tự như cách người Việt chúng ta gói bánh.

Thông thường, cứ kẹp giữa hai lớp cơm là một lớp neta. Người đầu bếp sẽ ép chúng bởi một thanh gỗ để cố định hình và sau đó cắt thành những miếng nhỏ hơn để thưởng thức.



7) **Temaki**: loại sushi này cũng gồm cơm, neta và rau được cuộn trong một lớp rong biển.

Tuy nhiên, Temaki khác với Gunkan ở chỗ chúng sẽ được khéo léo nặn thành hình chiếc nón trông rất ngộ nghĩnh và độc đáo.



Hình 5.2. Sushi

Ngoài 6 loại sushi phổ biến như trên vẫn còn khá nhiều loại sushi khác với những phương pháp chế biến khác như: Narezuki để lên men hay inarizushi để chiên xù...

Người Nhật Bản vốn nổi tiếng với sự khắt khe, kỉ luật và nghiêm túc. Không chỉ trong công việc, học tập, giao tiếp ứng xử mà ngay cả trong cách ăn uống cũng như vậy. Dùng sushi không nên quá nhanh, nhưng cũng đừng quá chậm. Cứ mỗi loại sushi sẽ lại có những cách thưởng thức khác nhau, lâu dần trở thành quy tắc, chuẩn mực thưởng thức món ăn

2.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

2.1.1. Nigiri sushi



Hình 5.3. Nigiri - sushi

Nigiri sushi: 1 viên cơm (18 - 20g) nắm hình con nhộng/quả trám/hình khối chữ nhật + một miếng cá sống hoặc các loại necta khác được đắp lên miếng cơm sumeshi, ở giữa có dính một ít wasabi có thể buộc bằng 1 sợi rong biển (Nigiri buộc) hoặc không buộc (Nigiri không buộc).

1 miếng sushi bao gồm: lá rong biển, cơm Nhật và nhân (thanh cua, cá hồi, trứng cá... và các loại rau củ) được ăn cùng với mù tạt (wasabi), gừng chua, nước tương Nhật.

- Gừng chua: dùng gừng non → lên men (muối gừng chua) + màu hồng thực phẩm.

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nấu cơm sushi					
1	Gạo Nhật (Kome)	1000	g	Vo sạch, ngâm nước 20 phút	
2	Nước lạnh	900 - 1300	ml	Tùy loại gạo	
Công thức pha giấm sushi (cho 1 kg gạo)					
1	Giấm Nhật (Su)	100	ml		
2	Đường cát trắng (Sato)	50	g		
3	Muối sáy (Shio)	5	g		
Ebi Nigiri Sushi					
1	Tôm (Ebi)	300	g	40 con/ký	
Kani Nigiri Sushi					
1	Thanh cua	100	g	Hàng tươi	
2	Lá rong biển	10	sợi	150g/gói, cắt sợi rộng 0,5cm	
Tako Nigiri Sushi					
1	Bạch tuộc Nhật	200	g	Hàng tươi	

2	Lá rong biển	10	sợi	150g/gói, cắt sợi rộng 0,5cm	
Sake Nigiri Sushi					
1	Cá hồi	200	g	Hàng tươi	
Maguro Nigiri Sushi					
1	Cá ngừ phi lê	200	g	Hàng tươi	
Nước chấm/ăn kèm (Koikuchi. Shoyu)					
1	Nước tương Nhật	30	ml	Sushi, Kikoman	
2	Gừng chua (Gari)	50	g		
3	Wasabi bột	50	g	Cho nước từ từ khi có độ đặc sệt, quánh không ướt tay thì dừng	

2.1.2. Gunkan sushi

Gunkan là loại sushi dùng rong biển cuộn tròn cơm cho nhân cắt hạt lựu (hải sản, rau củ, trứng cá...) bên trên.

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nấu cơm sushi					
1	Gạo Nhật (Kome)	500	g	Vo sạch, ngâm nước 20 phút	
2	Nước lạnh	650	ml	Tùy loại gạo	
Công thức pha giấm sushi (cho 1 kg gạo)					
1	Giấm Nhật (Su)	50	ml		
2	Đường cát trắng (Sato)	25	g		
3	Muối sảy (Shio)	1	g		
Tobiki Gunkan Sushi					
1	Trứng cá	20	g		
2	Dưa leo	50	g	Cắt lát	
3	Lá rong biển	5	sợi	Cắt theo chiều ngang, rộng 3cm	
Sake Gunkan Sushi					
1	Cá hồi	100	g	Hàng tươi, cắt hạt lựu	
2	Sốt Mayonaise	10	g		
3	Trứng cá	5	g		
4	Dưa leo	30	g	Cắt lát	
5	Lá rong biển	5	sợi	Cắt theo chiều ngang, rộng 3cm	

Maguro Gunkan Sushi					
1	Cá ngừ phi lê	100	g	Hàng tươi, cắt hạt lựu	
2	Sốt Mayonaise	10	g		
3	Trứng cá	5	g		
4	Dưa leo	30	g	Cắt lát	
5	Lá rong biển	5	sợi	Cắt theo chiều ngang, rộng 3cm	
Nước chấm/ăn kèm (Koikuchi. Shoyu)					
1	Nước tương Nhật	30	ml	Sushi, Kikoman	
2	Gừng chua (Gari)	50	g		
3	Wasabi bột	50	g		

2.1.3. Maki sushi

Maki là loại sushi cuộn bằng mảnh tre sao cho cuộn sushi có dạng hình vuông với cơm, lá rong biển và nhân cắt thanh.

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nấu cơm sushi					
1	Gạo Nhật (Kome)	1000	g	Vo sạch, ngâm nước 20 phút	
2	Nước lạnh	900-1300	ml	Tùy loại gạo	
Công thức pha giấm sushi (cho 1 kg gạo)					
1	Giấm Nhật (Su)	100	ml		
2	Đường cát trắng (Sato)	50	g		
3	Muối sảy (Shio)	5	g		
Sake Maki Sushi					
1	Cá hồi	200	g	Hàng tươi	
2	Lá rong biển	2	lá		
Maguro Maki Sushi					
1	Cá ngừ phi lê	200	g	Hàng tươi	
2	Lá rong biển	2	lá		
Nước chấm/ăn kèm (Koikuchi. Shoyu)					
1	Nước tương Nhật	30	ml	Sushi, Kikoman	
2	Gừng chua (Gari)	50	g		
3	Wasabi bột	50	g	Cho vào nước từ từ khi có độ đặc sệt, quánh không ướt tay	

				thì dùng	
--	--	--	--	----------	--

2.2. Các bước thực hiện

2.2.1. Nigiri sushi

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

Các nguyên liệu cắt thành lát mỏng, vừa miệng ăn

Chú ý: sử dụng dao bén, sắc và thao tác cắt nhanh, gọn, dứt khoát, cắt theo kiểu Nhật.

- Các nguyên liệu cá sử dụng phải thật tươi. Thịt cá phải chắc, có độ đàn hồi cao khi dùng tay ấn vào (cá có thịt bị nhão không sử dụng được để làm sushi). Nếu sử dụng cá đông lạnh thì cá phải được bảo quản trong hộp kín, được che đậy, bao bọc cẩn thận.

- Thanh cua: cắt đôi xéo vát ngang thân thành cua hoặc cắt đôi theo chiều dọc thanh cua.

- Tôm: dùng que xiên thẳng từ đầu đến đuôi theo sát đường chỉ ở dưới bụng cho đến khi mũi que xiên chạm đến đuôi tôm (không được phạm vào thịt tôm) → cho vào nước luộc chín → vớt ra làm lạnh ngay bằng cách ngâm vào nước đá (để tôm không bị cong → tôm yêu cầu phải duỗi thẳng) → Cho tôm lên thớt trắng → cắt ngang đầu → bóc vỏ thân tôm, chừa một đốt đuôi → cắt xéo bọng đuôi tôm → dựng tôm trên thớt giữa bụng lên trên → dùng dao chẻ đôi thân thịt, không được rách da lưng → tách chỉ bụng → tách thân tôm ra làm đôi hai bên.

- Cá hồi, cá ngừ, mực lá, bạch tuộc: phi lê theo kích thước yêu cầu (phi lê dày 2mm)

- Gạo Nhật: hạt gạo nhỏ hơn, bầu hơn, tròn hơn hạt gạo Việt → khi vo gạo không nên vo chà xát kỹ sẽ làm hạt gạo bị nứt ở chính giữa hạt (giống gạo lứt)

Cách vo gạo: cho gạo vào thau → cho nước vào → dùng tay vớt gạo lên tay kia chà 2 vòng → dùng 1 tay đẩy vòng gạo quanh thau khoảng 2 – 3 vòng thì bóp nhẹ gạo trong tay (chỉ bóp nhẹ gạo trong 2 – 3 vòng đầu tiên) → vo sạch đến khi nước vo gạo trong (nếu không khi nấu cơm thì cơm sẽ bị đen).

Cách nấu cơm: Cách 1: Ngâm gạo 12 giờ → nấu theo tỷ lệ 500 g gạo : 500 ml nước

Cách 2: Nấu trực tiếp luôn, không ngâm → nấu theo tỷ lệ 500g gạo : 500-650ml nước.

Chú ý: công thức đong nước này áp dụng cho gạo ráo nước

Bước 2: Làm Sushi

- Cá ngừ, cá hồi:

+ Phi lê dài 5cm, dày 2mm

- Hòa tan giấm, đường, muối → đun nhẹ cho tan

- Cơm đã nấu chín → đổ ra khay → đổ hỗn hợp muối - đường - giấm trên vào → trộn đều (trộn lúc nóng; Theo phong cách Nhật thì không cần sử dụng gang tay khi trộn).

- Bố trí thao tác: nhân sushi để tay bên trái; cơm để bên phải; 1 thau nước; lấy cơm vén từng nắm từ góc.

- Định lượng Nigiri - sushi: cơm 18g, nhân 20g/viên

1) Nigiri - sushi không buộc:

* Tôm: + Dùng tay trái lấy cơm → Nắm cơm trong lòng tay nhẹ nhàng → vo nhẹ tạo thành hình bầu dục → tạo hình thành quả trám (thường xuyên nhúng tay vào bát nước lạnh để tay có độ ẩm, không bị dính cơm).

+ Tay phải cầm con tôm xẻ, phết một ít mù tạt lên tôm (có thể thực hiện/không)

+ Đặt cơm xuống dưới, tôm lên trên

+ Dùng tay miết và ép nhẹ để cơm tạo ra hình quả trám tròn, dài, tôm dính bên trên cơm, bao phủ trọn nắm cơm

* *Mực lá, cá hồi, cá ngừ, thanh cua, bạch tuộc*: tương tự

2) Nigiri – sushi buộc:

+ Nặn viên cơm: tay trái nắm cơm → nắm viên cơm trong lòng bàn tay → bóp nhẹ tay cho đến khi các ngón tay chạm đến mu bàn tay → định hình chữ nhật cho viên cơm

+ Tay phải cầm nhân để lên trên viên cơm

+ Lá rong biển cắt sợi dài đặt ngang viên sushi (chia viên sushi làm 2 phần bằng nhau, mặt bóng lá rong ở ngoài, mặt sần sùi lá rong bên trong) → cuộn tròn lá rong biển xuống dưới → mép lá dính vào viên cơm

+ Dùng tay miết và ép nhẹ cơm tạo ra hình chữ nhật, tôm dính bên trên cơm

2.2.2. Gunkan sushi

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

Chú ý: sử dụng dao thật bén, sắc và thao tác cắt nhanh, gọn, dứt khoát, cắt theo kiểu Nhật.

- Các nguyên liệu cá sử dụng phải thật tươi. Thịt cá phải chắc, có độ đàn hồi cao khi dùng tay ấn vào (cá có thịt bị nhão không sử dụng được để làm sushi). Nếu sử dụng cá đông lạnh thì cá phải được bảo quản trong hộp kín, được che đậy, bao bọc cẩn thận.

- Cá hồi, cá ngừ, mực lá, bạch tuộc: theo kích thước yêu cầu (cắt hạt lựu)

- Gạo Nhật: nấu cơm

Bước 2: Làm Sushi

- Cá ngừ, cá hồi:

+ Cắt hạt lựu mịn như trứng cá

- Hòa tan giấm, đường, muối → đun nhẹ

- Cơm đã nấu chín → đổ ra khay → đổ hỗn hợp muối - đường - giấm trên vào → trộn đều (trộn lúc nóng).

- Bố trí: nhân sushi để tay bên trái; cơm để bên phải; 1 thau nước; lấy cơm vén từng nắm từ góc.

- Định lượng Gunkan - sushi: cơm 18g, nhân 20g/viên

+ Nặn viên cơm định hình chữ nhật

+ Lá rong biển cắt ngang 3cm → bọc viên cơm → cuộn lại

Dưa leo cắt lát mỏng, dài bọc quanh viên cơm → cuộn lại

+ Nhân lên trên (cá hồi cắt hạt lựu vụn (sống/chín); cá ngừ trộn sốt mayonnaise; trứng cá

2.2.3. Maki sushi

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

- Các nguyên liệu cá sử dụng phải thật tươi. Thịt cá phải chắc, có độ đàn hồi cao khi dùng tay ấn vào (cá có thịt bị nhão không sử dụng được để làm sushi). Nếu sử dụng cá đông lạnh thì cá phải được bảo quản trong hộp kín, được che đậy, bao bọc cẩn thận.

- Thanh cua: cắt đôi theo chiều dọc thanh cua.

- Dưa leo, bơ: rửa sạch

- Cà rốt (nguyên liệu dùng thêm): cắt khối vuông → chẻ dọc thành 3mm → luộc chín.
- Cá hồi, cá ngừ: cắt thanh dài
- Gạo Nhật: nấu cơm

Bước 2: Làm Sushi

- Cá ngừ, cá hồi:
 - + Cắt thanh dài (bằng đầu lớn của đũa ăn) → cắt thanh theo chiều ngang (bằng ngón út)
- Hòa tan giấm, đường, muối → đun nhẹ
- Cơm đã nấu chín → đổ ra khay → đổ hỗn hợp muối - đường - giấm trên vào → trộn đều (trộn lúc nóng).
- Bố trí: nhân sushi để tay bên trái; cơm để bên phải; 1 thau nước; lấy cơm vén từng nắm từ góc.
- Định lượng Maki – sushi: cây nhỏ (cơm 70g, nhân 40g/cây), cây lớn (cơm 90 -100g, nhân 80g/cây)



Hình 5.4. Thao tác cuốn Maki - sushi

Cuốn com bằng màng cuốn theo trình tự: màng cuốn → rong biển → cơm → nhân lên chính giữa lớp cơm (rong biển đặt lên cách mép màng 2,5 nang)

- Đặt màng cuốn lên thớt
- Đặt lá rong biển lên trên màng (mặt láng bóng của lá rong biển nằm dưới, mặt nhám của lá rong biển nằm trên)
- Cho cơm lên trên rong biển, chỗ nào có rong biển đều phải có cơm (cơm cách mép màng là 3 nang)
- Cho nhân (cà rốt, bơ, cá ngừ, cá hồi, thanh cua dạng thanh) lên trên chính giữa lớp cơm
- Cuốn tròn lá rong biển cuộn theo cơm và nhân cho đến khi 2 mép cơm gặp nhau; một tay kéo lớp màng cuốn, một tay kéo khối cơm và ép định hình khối vuông
- Cắt sushi: cắt cây sushi thành 2 phần đều nhau → bỏ phần đầu, đuôi → cắt đều nhau theo chiều cao của viên sushi.

* California – sushi (Uramaki):

- Đặt màng cuốn lên thớt
- Đặt lá rong biển lên trên màng
- Cho cơm lên trên rong biển (lượng cơm nhiều gấp 3 lần Maki) → dàn đều cơm trên lá rong biển
- Lật ngược cả khối (cơm xuống dưới, lá rong biển lên trên)
- Cho nhân lên (cà rốt, dưa leo, thanh cua, bơ dạng thanh)
- Cuốn tròn cho 2 mép lá rong biển gặp nhau → cuộn tiếp cho cơm bọc qua mép lá rong biển (không thấy mép lá, cơm bọc bên ngoài)
- Định hình khối vuông
- Cho trứng cá lên 1 mặt/3 mặt/4 mặt → ép mạnh cho trứng cá dính vào cơm
- Cắt sushi: cắt đôi → ghép, bỏ đầu, đuôi → tiếp tục chia đôi (làm 4) → chia đôi (làm 8)

Chú ý: Thường xuyên nhúng dao cắt qua nước giữa các lần cắt và sử dụng dao Nhật cũng như phương pháp cắt của người Nhật để không vỡ cuộn sushi

* Loại bọc trứng:

- Đặt màng cuốn lên thớt
- Đặt lá rong biển lên trên màng
- Cho cơm lên trên rong biển (lượng cơm nhiều gấp 3 lần Maki) → dàn đều cơm trên lá rong biển
- Lật ngược cả khối (cơm xuống dưới, lá rong biển lên trên)
- Cho nhân lên (cà rốt, thanh cua)
- Cuốn tròn cho 2 mép lá rong biển gặp nhau → cuộn tiếp cho cơm bọc qua mép lá rong biển (không thấy mép lá, cơm bọc bên ngoài)
- Định hình khối vuông
- Bơ thái lát mỏng → xếp lên cuộn cơm, xếp theo kiểu lớp ngói phủ ngang theo chiều dài cuộn cơm
- Lấy màng cuốn đè mạnh lên cuộn → ép chặt cho bơ dính vào cơm
- Cắt theo như trên → cho trứng cá lên trên.

* Paki – sushi (temaki):

- Đặt lá rong biển lên trên thớt

- Cho cơm lên trên 1 góc miếng rong biển (lượng cơm dàn bằng $\frac{1}{2}$ lá rong) → dàn đều cơm trên lá rong biển (phần cơm hơi chéo so với miếng rong biển)
- Cho trứng cá, nhân lên trên cơm (xà lách → dưa leo lát mỏng → tôm luộc) → Sốt mayonaise, mù tạt
- Cuốn hình tam giác (góc ở lá) để tạo ra hình ốc quế
- Cuốn chéo, miết tròn cho tạo ra dạng hình cây kem ốc quế
- Dán mí rong biển bằng hạt cơm
- Rắc mè lên trên.

2.3. Trình bày

Trình bày các loại sushi lên bàn trang trí sushi

Khẩu phần 1 người ăn:

- Nigiri tổng hợp: Nigiri tôm – Nigiri ngừ cá - Nigiri cá hồi - Nigiri thanh cua – Nigiri bạch tuộc (mỗi loại 2 viên)
- Gunkan sushi: 2 viên
- Maki sushi: cây nhỏ 1 cây 6 viên
- Maki sushi: cây lớn 1/2 cây 4 viên
- Ăn kèm: Wasabi, xì dầu và gừng hồng ngâm giấm.

2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nhiệt độ cơm 30⁰C, nhân 14⁰C
- Cơm sushi: mềm, dẻo, vị chua nhẹ, ngọt nhẹ, dịu vừa phải
- Nigiri sushi: tạo hình khối đều, phần nhân phía trên phủ kín hết cơm, không rời rạc với phần cơm sushi. Cơm sushi không bị nén quá chặt. Miếng Nigiri sushi vừa miệng ăn.
- Cuốn sushi dính chặt, cuộn tròn, không bị hở mí (dưa leo, rong biển)
- Maki sushi: nhân nằm ngay chính giữa, rong biển bao bọc đủ chu vi bên ngoài. Miếng Maki sushi cắt thẳng, không bị xiên vẹo, kích thước đều nhau.

3. Sashimi

Sashimi là một trong những món ăn thể hiện rõ nét nhất nghệ thuật bày trí đỉnh cao của ẩm thực Nhật Bản với quy tắc “Tam ngũ”: ngũ sắc, ngũ vị, ngũ pháp. Người Nhật thưởng thức Sashimi bằng thị giác, sau mới đến khứu giác và cuối cùng là vị giác. Do đó, trang trí món Sashimi cũng là kỹ thuật quan trọng mà người đầu bếp Nhật phải nắm vững mới có thể sắp xếp, trình bày nguyên vật liệu một cách hài hòa, tinh tế và bắt mắt nhất.



Hình 5.5. Sashimi

Sashimi được cắt thành từng lát mỏng có chiều rộng khoảng 2,5 cm, chiều dài 4 cm và dày chừng 0,5 cm, nhưng kích cỡ có thể khác nhau tùy vào loại nguyên liệu và người đầu bếp. Từ các nguyên liệu ăn kèm như: các loại nước chấm như xì dầu, tương; các loại gia vị như wasabi, gừng; một số loại rau nhất là cà rốt, củ cải trắng bào sợi, dưa leo, tía tô hoặc một số loại tảo biển...; thực phẩm trang trí như: lá đinh lăng, ngò tây, củ cải đỏ... và các phần cá hồi, cá ngừ, cá chẽm, bạch tuộc, sò... đã được chế biến xong sẽ bày trí thành phẩm trên mô hình con thuyền Sashimi hoặc khay gỗ vô cùng hài hòa, bắt mắt.

Các món Sashimi được trình bày tinh tế, sống động và mang đậm hơi thở thiên nhiên, thể hiện rõ nét nghệ thuật bày trí đỉnh cao của ẩm thực Nhật Bản.

Một số loại hải sản mà người Nhật thường hay dùng làm sashimi là: cá hồi, cá ngừ, cá thu, cá saba, cá chỉ vàng, cá nóc, mực, bạch tuộc, tôm biển. Một số loại như bạch tuộc phải được hấp qua cho đỡ dai.

Đôi khi, người Nhật còn dùng thịt ngựa, thịt gà, gan (tất nhiên đều tươi sống) và konyaku (một thứ thạch làm từ khoai) để làm sashimi. Lúc đó sẽ có các món basashi (sashimi thịt ngựa), torishashi (sashimi thịt gà), rebasashi (sashimi gan) hay konyakusashi (sashimi konyaku).

3.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Cá ngừ phi lê (Maguro)	200	g	Hàng tươi	
2	Cá hồi (Sake)	200	g	Hàng tươi	
3	Mực lá (Ika)	80	g		
4	Bạch tuộc Nhật (Tako)	200	g	Hàng tươi	
Ăn kèm					
1	Dưa leo (Kyuuri)	500	g	Bào sợi mảnh	
2	Cà rốt (Ninjin)	200	g		
3	Củ cải trắng (Daikon)	500	g		
4	Lá tía tô (Oba)	50	g	Rửa sạch, để ráo	
5	Củ cải đỏ	100	g		Trang trí
6	Ngò tây	50	g		Trang trí
Nước chấm					
1	Nước tương Nhật	30	ml	Sushi	
2	Gừng chua (Gari)	50	g		
3	Wasabi bột	50	g		

3.2. Các bước thực hiện

- Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu (dày 2-3 mm)
- Củ cải:

Cách 1 (phương pháp chuẩn Nhật): tay trái cầm củ cải → xoay tròn theo dao cắt; tay phải cầm dao đẩy theo hướng từ ngoài vào trong người cắt → cắt cuộn tròn theo chiều xoay của củ cải → tấm mỏng, dài.

Cách 2 (phương pháp khác): Bào bằng tay tạo lát mỏng → dùng dao thái sợi chỉ

Bào bằng máy → thái sợi chỉ.

Củ cải sợi chỉ → ngâm nước đá lạnh → vắt khô khi đưa lên trình bày.

Có thể kết hợp thêm một ít cà rốt thái chỉ trộn chung với củ cải để tạo màu nổi.

- Cá hồi: lóc da → cắt miếng theo yêu cầu theo phương pháp kéo lùi dao từ cán dao đến mũi dao về phía người cắt.

Cá hồi sử dụng có khoảng 7 loại, hay sử dụng loại cá hồi Na Uy → cắt lát phi lê

Thân cá hay có xương nên sau khi phi lê phải dùng tay sờ rút xương (dùng nhíp gấp xương) → cắt miếng dài 4 – 5cm, dày bằng ngón tay út.

Chú ý: cắt cá chỉ cắt một đường duy nhất theo phương pháp kéo dao, nếu không hết miếng thịt cá thì đi dao đường cắt tiếp theo, không cắt kiểu cò cưa đẩy mũi dao qua lại sẽ làm rách só thịt.

- Cá trích: có lớp da màu đen, còn lớp trứng có nhiều màu: vàng (nguyên bản), đỏ, xanh.

- Cá ngừ: tay trái giữ cá → cắt lát

- Bạch tuộc: quay tua bạch tuộc vào người → để dao nghiêng góc 45^0 → vừa đi dao theo phương pháp kéo vừa lắc cổ tay tạo cho lưỡi mũi dao đi có hướng hất lên, đẩy xuống tạo miếng cắt có hình răng cưa trên miếng bạch tuộc.

Các nguyên liệu tươi sống sau khi sơ chế phải giữ sạch, ngâm vào khay có lót đá để giữ độ lạnh, tươi

- Mực lá: rút bỏ phần đầu, râu ra khỏi thân → tách bóc lớp da màu trên thân mực (để giữ độ trắng) → rút nng mực → cắt dọc theo đốt sống mực → bóc tách lớp mỡ, màng bên trong thân mực → lá mực sạch, trắng

Cắt khổ dài hình chữ nhật, ngang 4 – 5cm bằng cách đi nghiêng dao, cắt lát mỏng, nghiêng sớ → xé hình lớp ngói → trái dọc ra → cuộn tròn lại tạo hình cách hoa.

- Lá tía tô, dưa leo, xà lách, cà rốt rửa sạch.

- Wasabi: thêm nước vào wasabi bột mỗi lần một ít một → nhào trộn cho tới khi ẩm đều, không bị ướt.

3.3. Trình bày

- Củ cải, lá tía tô, cà rốt sợi

- Cá ngừ, mực lá, cá hồi, bạch tuộc

- Dưa leo:

+ Cắt vát xéo thân tạo lát mỏng → xếp xòe ra như cánh quạt

+ Cắt dọc thân tạo miếng lát mỏng, dài → cuộn vòng tròn

- Gừng hồng: để riêng hoặc đưa lên đĩa trang trí (gần chỗ có củ cải trắng)

- Mù tạt bột: pha với nước lạnh, tạo hình chiếc lá, đưa lên trang trí

- Khẩu phần 1 người:

+ Cá ngừ: 120g/5 miếng/phần

+ Cá hồi: 120g/5 miếng/phần

+ Bạch tuộc: 120g/5 miếng/phần

- + Mực lá: 80g/5 miếng/phần
- Khẩu phần 2 người: cá ngừ, cá hồi, bạch tuộc mỗi loại 2 miếng, tôm 1 con
- Khẩu phần 4 người: cá ngừ, cá hồi, bạch tuộc mỗi loại 3 miếng, tôm 2 con, trứng cá 20g, thanh cua 2 cây
- Ăn kèm 1 phần: 10g dưa leo thái sợi, 10g cà rốt thái sợi, 10g củ cải trắng thái sợi, lá tía tô

Có thể tùy theo quy mô, thành tiền hoặc nhu cầu của khách hàng mà có thể định lượng khẩu phần từ 3 - 5 - 7 miếng/loại nguyên vật liệu.

* Nếu dùng Wasabi bột thì có thể hòa chung vào nước tương để làm sốt chấm sushi, sashimi

Nếu dùng Wasabi tươi thì không hòa chung với nước tương.

Cho các nguyên vật liệu lên thuyền gỗ/ khay gỗ/ khay trình bày → xếp theo hình bậc thang, trang trí xem kẽ các loại, theo màu sắc đối lập.

Nhiệt độ: dưới 5°C.

3.4. Yêu cầu thành phẩm

- Các nguyên vật liệu phải thật tươi, thịt chắc, giữ được độ ngọt tự nhiên
- Sợi củ cải, cà rốt giòn, ráo nước, không còn mùi hăng.

4. Súp Miso (Miso shiru)



Hình 5.6. Súp Miso

4.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nước dùng Dashi (3000ml)					
1	Nước lạnh	3000	ml		
2	Dashi	1	gói		
Nước dùng nấu súp					
1	Nước dùng Dashi	500	ml	Đã chế biến	
2	Tương đậu nành Miso	10	g	Hòa tan, lược mịn	
3	Bột cá Hondashi	3	g		
Nguyên vật liệu					
1	Rong biển khô	5	g	Ngâm sơ, rửa sạch qua nước lạnh	

2	Đậu hũ non	1	hộp	Cắt khối vuông 0,5cm, ngâm nước lạnh	
3	Hành lá	2	g	Cắt nhuyễn	

4.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Nước dùng Dashi: nước lạnh + túi Dashi + tảo bẹ Kombu
- Tương đậu Miso: khi sử dụng phải lược mịn để loại bỏ vỏ đậu nành; tương có vị mặn nên cân phải đúng định lượng; tương có 2 màu vàng (đậm – nhạt) và đỏ mặn.
- Rong biển: ngâm nước cho nở → cầm lên tay vắt khô nước trước khi cho vào bát hải giũ rong ra để cho rong chín đều khi cho nước dùng vào (không bị tanh)
- Hành lá: chần hành chín trước khi cho vào bát vì khi để sống cho vào bát nước dùng sẽ khó chín, xộc dậy mùi hành hăng.

Bước 2: Nấu súp

- Đun 1500ml nước dùng Dashi: nước lạnh + túi Dashi + tảo bẹ Kombu cho đến sôi
- Tương đậu Miso hòa tan với 200ml nước dùng Dashi → lược mịn → nêm bột cá Hondashi
- Chén dùng súp: 6 miếng đậu hũ + rong biển + hành lá chần → cho nước dùng vào chén.

4.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: 1 chén súp 150ml/phần
- Công cụ dụng cụ: chén súp Miso
- Nhiệt độ: trên 65°C

4.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vị: súp ngọt thanh, có vị của tương Miso chủ đạo
- Chú ý: không cho quá nhiều tương Miso dẫn đến súp bị mặn, gắt mùi

5. Saba shioyaki (Cá basa nướng muối)



Hình 5.7. Cá basa nướng muối

5.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

<i>STT</i>	<i>Nguyên liệu</i>	<i>Đ lượng</i>	<i>Đơn vị</i>	<i>Quy cách/Xử lý</i>	<i>Sử dụng</i>
1	Cá saba	3	con	Hàng tươi (500g/con)	Cá nục bông
Gia vị ướp cá					
1	Muối sấy	15	g		
Rau củ và gia vị ăn kèm					
1	Củ cải trắng	200	g	Mài nhuyễn	
2	Chanh vàng	150	g		1 trái
3	Gừng cây	3	cây		
Trang trí					
1	Lá chuối/lá tre	50	g		

5.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Cá saba: phi lê cá (đi dao 5 nhát)

Đề cá trên thớt, quay bụng cá về phía người làm bếp → cắt rời đầu (1 nhát, dao thẳng đứng, dao đi xéo qua đầu, cắt đứt rời đầu) → đi dao song song với xương sống cá, từ đuôi lên → đi dao từ phải sang trái để lọc xương bụng (không sợ vỡ mặt vì cá đông lạnh nên mặt đã teo lại).

Miếng cá phi lê → cho lên khay có lót giấy thấm dầu → cho muối vào tay → ướp muối vào cá (cho vị vừa ăn) bằng cách vẩy muối qua kẽ tay (muốn đều vị thì sử dụng muối + gạo rang khô để ướp đều vị, khô, không bị vón cục).

- Chanh vàng: cắt múi cau (vắt vào cá để khử độ tanh, tạo độ chua, chỉ có tác dụng với cá)
- Củ cải trắng: cắt khúc 2cm, xay nhuyễn, lọc nước, vắt khô bã.

Bước 2: Nướng cá

Nướng cá bằng 3 cách:

- Than hoa
- Lò điện 220⁰C, 20 phút nướng mặt da, 10 phút nướng mặt thịt
- Lò Slamander

Khi nướng cá nếu nướng da trước: da gặp nhiệt sẽ co da lại → om thịt chắc lại, không bị nở ra, thịt mềm

Nếu nướng mặt thịt trước thì da để trên vì sẽ bám da làm rách da cá (xử lý bằng cách bôi dầu)

Lấy dầu ăn phết lên mặt cá cho vào lò nướng 220⁰C, 20 phút nướng mặt da → trở mặt 10 phút nướng mặt thịt.

5.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: 1 phần cá phi lê/phần
- Công cụ - dụng cụ: đặt lá tre/lá chuối lên đĩa, cho cá lên phía trên, đặt bụng quay về phía khách ăn, phía bên phải là đọt gừng muối, củ cải mai, chanh vàng.
- Ăn kèm nước tương
- Nhiệt độ: trên 65⁰C

5.4. Yêu cầu thành phẩm

- Lớp da cá có màu vàng nâu, giòn
- Thịt cá không bị khô, thấm gia vị, bên trong vẫn giữ được độ ngọt tự nhiên.

6. Lẩu Oden



Hình 5.8. Lẩu Oden

6.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nguyên vật liệu ăn kèm					
1	Củ cải trắng	50	g	Cắt khoanh tròn, tía chữ thập 2 mặt	
2	Cà rốt	50	g	Cắt móng ngựa, ngâm nước lạnh	
3	Trứng gà	1	quả	Luộc chín, bóc vỏ	
4	Đậu hũ chiên	1/4	miếng	Cắt xéo (tam giác), vuông	
5	Thạch khoai (Konnyaku)	1/4	gói	Cắt miếng vuông	
6	Chả cá đỏ (Kamaboko)	1/4	gói	Cắt lát mỏng	
7	Chả cá ống tròn (Chikuwa)	1/4	cây	Cắt xéo, lát mỏng	
8	Tảo bẹ (Kombu)	1/4	lá	Nấu nước dùng	
Gia vị nêm					
1	Nước dùng Dashi	750	ml	Đã chế biến	
2	Rượu ngọt Mirin	30	ml		
3	Rượu Sake	30	ml		
4	Nước tương lạt (Usukuchi)	30	ml		
5	Bột cá Hondashi	3	g		

6.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Trứng: luộc chín, bóc vỏ; Củ cải, cà rốt: luộc chín

Bước 2: Làm nóng nguyên liệu

- Đậu hũ chiên, thạch khoai, chả cá đỏ, chả cá ống tròn: trụng cho nóng.

Bước 3: Nấu nước lẩu

- Nấu sôi 3000ml nước dùng Dashi, thêm tảo bẹ Kombu vào → Nêm vào nồi nước dùng các gia vị từ 2 đến 5.

- Cho các nguyên liệu 1, 2, 4 vào nồi nước dùng → đun đến khi cà rốt, củ cải chín (nổi lên trên mặt nước/bấm bằng tay)

- Cho tiếp các nguyên liệu 5, 6, 7 vào, đun trong 5 phút.

6.3. Trình bày

Cho các nguyên vật liệu ra thố, chan nước dùng lên trên, trang trí với nửa quả trứng gà.

- Khẩu phần 1 người: 1 thố

- Công cụ - dụng cụ: thố

- Nhiệt độ: trên 65⁰C

6.4. Yêu cầu thành phẩm

- Các nguyên vật liệu chín đều, mềm như nhau

- Nước dùng có màu vàng nâu, vị ngọt thanh, đậm đà.

* Có thể cho thêm các loại hải sản, các loại chả khác nhau.

7. Hamaguki suimono (Súp nghêu)



Hình 5.9. Súp nghêu

7.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nước dùng Dashi					
1	Nước lạnh	3000	ml		
2	Túi Dashi	1	gói		
Luộc nghêu					
1	Nghêu	500	g		

2	Nước lạnh	500	ml		
Súp nghêu					
1	Nghêu	100	g	Đã luộc	
2	Nước luộc nghêu	200	ml		
3	Nước dùng Dashi	200	ml		
4	Bột cá Hondashi	5	g		
Trang trí					
1	Hành boaro	2	g	Cắt sợi	
2	Đậu Hà Lan	2	g	Cắt sợi	
3	Gừng	2	g		Xử lý tanh
4	Vỏ chanh vàng	1	g		

7.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

- Hành boaro: cắt đầu trắng khúc 4cm, bỏ lõi trong, trái miếng boaro ra và thái sợi dọc theo sớ.
- Đậu Hà Lan: tước xơ đậu, thái xéo tạo sợi
- Vỏ chanh vàng: lạng lấy vỏ vàng, thái sợi 3cm
- Gừng: cắt tạo khối vuông, cắt lát mỏng, thái sợi
- Nghêu: rửa sạch, chọn lựa nghêu (con sống)

Bước 2: Nấu nước dùng Dashi

- Nấu nước dùng Dashi với 3000ml nước lạnh và 1 gói Dashi

Bước 3: Luộc nghêu

- Luộc nghêu từ nước lạnh (sử dụng nước nóng sẽ làm nghêu bị ngậm miệng lại, teo thịt do bị ra nước)
- Luộc đến khi nghêu vừa mở miệng thì vớt bột nước luộc nghêu, vớt nghêu ra ngay ra rổ, để ráo

Bước 4: Nấu súp nghêu

- Cho vào nồi nấu: nước dùng Dashi nước luộc nghêu và bột cá Hondashi
- Đun cho đến khi có bọt nổi lên (không vớt bọt, vì đây là bọt cá nổi lên) → tiếp tục đun đến sôi (gia vị mới tan)
- Cho đậu Hà Lan vào (để đậu sống sẽ tanh) → đun lửa sôi mạnh, bột đậu nổi lên → vớt bọt, tắt bếp
- Chuẩn bị bát súp: cho 100g nghêu luộc, gừng thái sợi, vỏ chanh vàng, boaro
- Chan nước súp nghêu vào bát súp.

7.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: 10 con nghêu, 200ml nước súp, 2g hành boaro cắt sợi, vỏ chanh vàng thái sợi, 2g đậu Hà Lan.

- Công cụ, dụng cụ: chén súp Nhật
- Nhiệt độ: trên 65⁰C

7.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nước súp thơm mùi nghêu, không bị tanh,
- Vị ngọt của nước dùng Dashi và nước luộc nghêu
- Nước súp trong.

8. Kushi katsu (Thịt xiên que chiên xù)



Hình 5.10. Thịt xiên que chiên xù

8.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
Nguyên liệu					
1	Thịt nạc dăm	300	g	Nguyên miếng	
2	Muối	2	g		
3	Tiêu	1	g		
Bột tẩm					
1	Trứng gà	2	quả		
2	Bột mỳ	50	g		
3	Bột chiên xù	50	g		
Ăn kèm					
1	Xốt hoa quả Tonkatsu	100	ml		

8.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu.

- Thịt nạc dăm: cắt thịt thành miếng dài 3cm, rộng 2cm, dày 2cm → xiên thịt qua cây, 1 cây 2 miếng thịt → rắc muối, tiêu ướp thịt

Bước 2: Tẩm bột chiên

- Tẩm xiên thịt lần lượt qua bột mỳ → trứng → bột chiên xù

Bước 3: Chiên xù

- Chiên thịt ở nhiệt độ 165⁰C tới khi thịt vàng đều

Thử thịt chín: dùng que xiên qua miếng thịt, thấy có bọt khí nhỏ: thịt chín

8.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: 120g thịt (2 xiên thịt heo chiên xù)
- Công cụ, dụng cụ: đĩa Nhật
- Nhiệt độ: trên 65⁰C

8.4. Yêu cầu thành phẩm

- Thịt: màu vàng đều, đẹp
- Lớp áo bột: giòn
- Vị: đậm đà, thịt heo mềm.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Các đặc điểm đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị, các món ăn đặc sản Nhật Bản.

Câu 2. Các gia vị, nguyên phụ liệu đặc trưng trong chế biến một số món ăn Nhật.

Câu 3. Nêu tên và các đặc điểm của các gia vị, nguyên phụ liệu trong việc tạo nên mùi, màu sắc, vị đặc trưng trong ẩm thực Nhật.

Câu 4. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Tempura đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 5. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Sushi đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 6. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Sashimi đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 7. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món súp Miso đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 8. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Saba shioyaki đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 9. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món lẩu Oden đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 10. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Hamaguri Suimono đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 11. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Kushi katsu đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 12. Hãy nêu một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món Nhật đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật..

C. Ghi nhớ

- Gia vị và nguyên phụ liệu đặc trưng chế biến món Nhật;
- Đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Nhật;
- Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày của một số món ăn Nhật;
- Kỹ thuật chế biến đặc trưng một số món ăn Nhật.

BÀI 06. CHẾ BIẾN MÓN HÀN

Giới thiệu:

Bài học giới thiệu về một số đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị ăn uống, các món ăn đặc sản Hàn Quốc; cách sử dụng gia vị, đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của một số nguyên phụ liệu trong chế biến món Hàn; một số kỹ thuật đặc trưng và quy trình chế biến một số món ăn Hàn theo đúng yêu cầu kỹ thuật, chất lượng thành phẩm, trang trí, trình bày, định lượng khẩu phần ăn phục vụ khách.

Mục tiêu:

- Nêu được đặc trưng của gia vị và nguyên phụ liệu chế biến món Hàn;
- Nêu được đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Hàn;
- Mô tả được quy trình chế biến của một số món ăn Hàn;
- Thực hiện sơ chế, chế biến, trình bày một số món ăn Hàn đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định;
- Thực hiện một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món ăn Hàn đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực trong công việc, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động;
- Tuân thủ theo các bước thực hiện công việc và nội quy phòng thực hành.

A. Nội dung:

1. Bibimbap (Cơm trộn)



Hình 6.1. Bibimbap

1.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Gạo Hàn Quốc	1000	g	Vo gạo, nấu cơm	Gạo thơm
2	Thịt bò xay	200	g	Thái sợi 1 cm	
3	Nấm hương khô	100	g	Ngâm, cắt gốc, thái mỏng	
4	Giá sống	200	g	Bỏ đầu, chần sơ	

5	Cà rốt	300	g	Thái sợi dài 5 cm, dày 1 cm	
6	Trứng gà	8	quả		
7	Củ cải	300	g	Thái sợi dài 5 cm, dày 1 cm	
8	Ốt Đà Lạt	500	g	Thái sợi	
9	Rau cải bó xôi	600	g	Chỉ lấy cọng, không lấy lá, cắt khúc 5 cm	
10	Bí ngòi	500	g		
11	Dầu mè	100	ml		
12	Bột ngọt	30	g		
13	Đường	50	g		
14	Tỏi	50	g		
15	Tương ớt Hàn Quốc	200	g		
16	Xì dầu Hàn Quốc	100	ml		
17	Mè đen	10	g	Rang chín	
18	Mật ngô	150	ml		
19	Rong biển Nori	2	lá	Cắt sợi (2x5) cm	

1.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu: thái sợi kích thước đều nhau

- Bí ngòi: cắt khúc 5cm → thái lát 1cm (khi xào sẽ ra nước nên thái to) → thái sợi 1cm (bằng đầu đũa nhỏ)
- Cà rốt: cắt khúc 5 – 6cm → thái lát → thái sợi
- Ớt chuông Đà Lạt: cắt đầu, đuôi → lấy phần thịt giữa → thái sợi
- Củ cải: thái sợi
- Cải bó xôi: cắt lấy phần cọng 3cm
- Nấm hương khô: ngâm nước → cắt chân nấm → lấy phần mũ nấm cắt lát mỏng
- Thịt bò: thái lát mỏng/băm nhuyễn/cắt quân chì
- Giá đậu: bỏ đầu → chân

Bước 2: Nấu cơm

- Gạo: vo sạch, nấu cơm

Bước 3: Làm sốt xào

- Làm sốt xào: chảo đun nóng → cho dầu mè, tỏi băm vào xào thơm → Bổ sung các gia vị theo trình tự: 1 vá xì dầu, 2 vá mật ngô, 1 thìa (1 muỗng canh) tỏi băm, 1 thìa đường, ½ thìa bột ngọt, 1 thìa tương ớt Hàn Quốc → đánh khuấy tan hỗn hợp → cho thêm 1 thìa dầu mè (áp dụng cho các món xào: làm hỗn hợp sốt xào →

Sốt xào: nguyên liệu xào đều nhau, thấm đều gia vị, không bị mặn.

Chú ý: Có thể thêm tý nước để tráng gia vị dính trên dụng cụ và xốt không bị khô nước.

Bước 4: Xào rau củ

- Xào các nguyên liệu với xốt xào: cho vào chảo dầu mè → cho tỏi vào xào thơm → cho nguyên liệu vào xào

Xào lần 1: bí ngòi, cà rốt, ớt Đà Lạt, củ cải, cải bó xôi;

Xào lần 2: giá, nấm, thịt bò

Chú ý: xào riêng biệt từng thứ hoặc chung trên 1 chảo nhưng tách biệt trên chảo → cho xốt xào vào đảo đều nguyên liệu.

Bước 5: Đổ trứng

- Chảo đổ trứng ốp la: dầu mè (nhiều) → dầu nóng thì thả nhẹ trứng xuống chảo sao cho không vỡ lòng đỏ → lấy sạn gỗ dằn và tách lòng trắng sao cho chín và định hình vòng tròn → xúc nhẹ trứng ra.

1.3. Trình bày

- Cho cơm vào thố → sắp xếp các nguyên liệu xào lên trên lớp cơm sao cho đẹp mắt, thịt bò ở giữa, trứng ốp la lên trên → rắc mè rang lên trên

- Công cụ - dụng cụ: thố đất

- Nhiệt độ: trên 65⁰C

1.4. Yêu cầu thành phẩm

- Cơm nóng, các nguyên liệu chín đều, thấm gia vị

- Trang trí các nguyên liệu theo từng khối xung quanh, trứng không bị vỡ lòng đỏ

- Màu sắc đẹp.

2. Nakji jeogol (Lẩu bạch tuộc)



Hình 6.2. Lẩu bạch tuộc

2.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Bạch tuộc	300	g		
2	Tỏi	50	g		
3	Kim chi	200	g		
4	Bí ngòi	100	g		

5	Cà rốt	250	g	Cắt khúc tròn, tỉa hoa	
6	Hành lá	50	g		
7	Nấm kim châm	200	g		
8	Giá	100	g		
9	Tần ô	100	g		
10	Cải thảo	100	g		
11	Cải xanh	200	g		
12	Đậu phụ	1	miếng		
13	Củ cải	200	g		
14	Nấm hương tươi	100	g		
15	Hành tây	100	g		
16	Hành boaro	200	g		
17	Lá phở tai	100	g		
18	Gừng	100	g		
19	Muối sấy	50	g		
20	Xì dầu Hàn Quốc	100	ml		
21	Mật ngô	100	ml		
22	Tương ớt Hàn Quốc	100	g		
23	Dầu mè	100	ml		
24	Bột ngọt	100	g		
25	Ớt bột Hàn Quốc	50	g		
26	Bột cá Hondashi	100	g		
27	Bún	1000	g		

2.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu: thái sợi kích thước đều nhau

- Bạch tuộc: lột ngược thân → bóp phần dạ dày rửa sạch → khứa nặn mắt; gậy mũi dao bóc tách phần miếng; rửa sạch tua (có cát) → rửa sơ qua một lần với muối hạt

Chú ý: Trong phần tua của bạch tuộc có một lớp nhầy, nếu không xử lý sẽ bị tanh → dùng mũi nhọn (kim) chích các lỗ → nặn chất nhầy ra.

- Nấm các loại: rửa sạch → ngâm trong nước

Bước 2: Nấu nước lẩu

- Nấu nước dùng rau củ quả: 5 lít nước + củ cải, boaro, cà rốt, gừng (xử lý mùi tanh) → hầm trong 1 giờ (nấu lấy độ ngọt tự nhiên của rau củ quả hoặc có thể dùng nước dùng hầm từ xương) → vớt ra → cho lá lá phở tai Kombu vào để lửa liu riu.

- Xào rau củ: chảo đun nóng → cho các rau củ (củ cải, cà rốt, gừng, hành tây, boaro sợi) → xào thơm
- Nấu nước lấu: nồi nấu lấu → cho nước vào + bột cá Hondashi → cho nước ngâm nấm vào → nước dùng từ hầm các loại rau củ → tương ớt Hàn Quốc → ớt bột Hàn Quốc → giấm Hàn Quốc → mật ngô → nấu sôi → nêm vị (xì dầu, mật ngô)
- Xếp đĩa rau dùng lấu: theo phương pháp xếp đứng
- Cải thảo: cắt khúc 4- 5cm xếp làm chân
- Các nguyên liệu rau khác → cắt khúc 4 – 5cm → dựng xếp lớp lên cải thảo (xếp lớp ngồi)
- Bạch tuộc: sống (để riêng đĩa khác)/chín (chần sơ qua nước sôi) xếp lên cùng rau.

2.3. Trình bày

- Thố đất đựng lấu, đĩa rau ăn kèm, ăn kèm bún hoặc mì trứng
- Công cụ, dụng cụ: thố đất
- Nhiệt độ: trên 65⁰C

2.4. Yêu cầu thành phẩm

- Rau: tươi, sắp xếp đẹp mắt
- Nước dùng lấu: trong, vị ngọt thanh tự nhiên của rau củ quả

3. Kim chi



Hình 6.3. Kim chi

3.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Cải thảo	2000	g		
2	Táo	200	g		
3	Lê	400	g		
4	Tỏi	500	g		
5	Ớt sừng	500	g		
6	Hành lá	100	g		
7	Lá hẹ	100	g		
8	Cà rốt	1000	g		
9	Củ cải trắng	400	g		

10	Ớt bột Hàn Quốc	300	g		
11	Nước mắm	500	ml		
12	Muối	50	g		
13	Đường vàng	200	g		
14	Hạt nêm	50	g		
15	Bột nếp	400	g		
16	Muối hạt	1000	g		
17	Bột ngọt	30	g		

3.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Xử lý cải thảo

- Ủ muối: cắt đôi bẹ cải theo chiều dài → giở lật từng lớp lá rắc muối vào từng lớp một → xếp bẹ cải thảo lại → ủ muối trong 30 phút
- Ngâm: cho cải thảo vào nồi nước lớn → cho nước vào ngập cải (lấy đồ vật nặng đè lên, không cho cải thảo nổi lên mặt nước, phần nổi sẽ không chín) → ngâm trong 1 giờ 30 phút
- Rửa sạch muối: lật giở từng lá rửa sạch dưới vòi nước chảy → bó lại → vắt khô → rửa lại từ lá → bó → vắt khô...

Bước 2: Làm nước ủ kim chi

- Sử dụng nước dùng hầm từ rau củ quả của bài lẩu bạch tuộc
- Hành lá, hẹ: cắt khúc 4cm
- Cà rốt, gừng, củ cải, táo, lê: thái sợi
- Làm nước ủ: tỏi bóc vỏ, cho vào cối → nước mắm (3/4 chiều cao lớp tỏi trong cối xay) → nước sôi để nguội (1/4 chiều cao còn lại) + ớt sừng (bỏ hạt), gừng → xay nhuyễn → + 1 vá đường + 1 vá hạt nêm + 1 vá bột ngọt → xay nhuyễn → nêm vị
- Khuấy bột ủ: bột nếp + nước → khuấy, đun → bột dẻo → để nguội
- Nồi lớn: bột nếp khuấy dẻo nguội + hỗn hợp nước ủ + ớt bột Hàn Quốc → trộn đều → rau củ thái sợi (hành, hẹ, lê, táo...) → trộn đều → rắc nhét vào từng lớp kẽ lá cải thảo
- Cho vào hộp, đậy kín nắp
- Ủ kim chi (để ở nhiệt độ phòng 12h) → kim chi chín → bảo quản lạnh

3.3. Trình bày

- Món ăn kèm với cơm trộn Bibimbap, lẩu bạch tuộc...

3.4. Yêu cầu thành phẩm

- Vị cay, đậm đà, thơm mùi rau củ
- Màu đỏ đẹp

4. Gimhap (Cơm cuộn rong biển)

- Sushi: cơm + giấm đường muối → cuộn cuộn dài, hình chữ nhật
- Gimhap: cơm + muối dầu mè → cuộn cuộn dài, hình tròn
- Nhân: tùy ý, cắt thái khác nhau, cắt nhỏ (nhiều loại nguyên liệu), cắt lớn (ít loại nguyên liệu)
- Nguyên liệu phải được làm chín khi cuộn (trừ dưa leo, xà lách)

- Sốt mayonnaise: tăng độ ngậy, béo
- Không nên cho muối vào cơm: muối bám không đều → mặn
- Chỉ nên cho dầu mè vào cơm, khi ăn dọn món kèm với xì dầu nếu nhạt.



Hình 6.4. Gimbap

4.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Lá rong biển	12	lá		
2	Gạo Hàn Quốc	500	g		
3	Dầu mè	50	ml		
4	Muối	1	g		
5	Cà rốt	300	g		
6	Dưa leo	500	g		
7	Trứng gà	4	quả		
8	Cải bó xôi	200	g		
9	Sốt mayonnaise	150	g		
10	Xà lách	1	cây		
11	Bơ sáp	300	g		

4.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

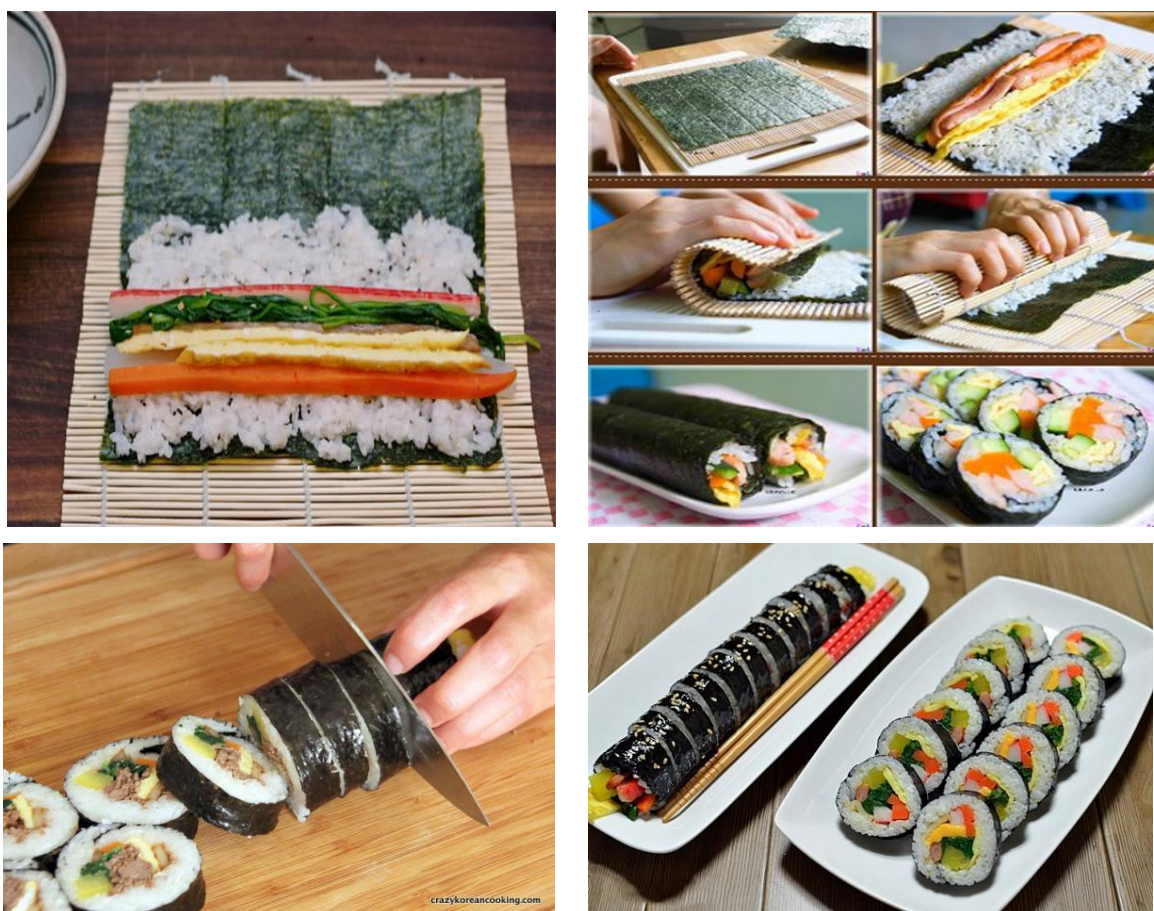
Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Cà rốt, dưa leo, củ cải muối, bơ: thái sợi
- Nấu cơm chín

Bước 2: Chế biến

- Cơm chín → trải cơm ra khay cho nguội → trộn dầu mè
- Luộc/chần: cà rốt, củ cải, cải bó xôi
- Chiên trứng → thái sợi

- Cuộn Gimhap: lá rong biển → cơm (đã trộn với dầu mè) dàn đều một lớp mỏng trên lá rong biển → phết sốt mayonnaise lên cơm → các nguyên liệu nhân (xà lách, dưa leo, củ cải/cà rốt/cải bó xôi luộc, bơ, trứng, củ cải muối...)
- Cuộn tròn → lăn tròn định hình, thấm nước lên dao giữa các lần cắt.



Hình 6.4. Thao tác làm gimhap

4.3. Trình bày

- Cắt đôi → ghép đôi, cắt đôi làm 4 phần →
- Xếp đặt lên đĩa: tùy cách (để đứng, nằm nghiêng, xếp lớp ngói...)

4.4. Yêu cầu thành phẩm

- Cuốn tròn đều
- Nhân cuốn chính giữa.

5. Naengmyeon (Mỳ lạnh)



Hình 6.5. Mỳ lạnh Naengmyeon

5.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Mỳ Hàn Quốc	200	g		
2	Thịt bò	100	g		
3	Củ cải trắng	200	ml	1/2 tia hoa, cắt mỏng, 1/2 cắt móng ngựa	
4	Dưa leo	50	g	Rửa sạch, thái chỉ	
5	Hành tây	200	g	Rửa sạch, bỏ múi cau	
6	Hành lá	10	g	Rửa sạch, thái nhỏ	
7	Cải bó xôi	50	g	Rửa sạch, lấy cọng, thái chỉ	
8	Lá phở tai Kombu	1	lá		
9	Trứng gà	2	quả	Luộc chín, bóc vỏ	
10	Táo	200	g	Rửa sạch, gọt vỏ, cắt dọc theo quả dày 1-2 mm	
11	Gừng	50	g	Rửa sạch, gọt vỏ, Cắt lát mỏng	
12	Muối	20	g		
13	Đường	50	g		
14	Mật ngô Hàn Quốc	50	ml		
15	Tương ớt Hàn Quốc	50	g		
16	Dầu mè	20	ml		
17	Xì dầu Hàn Quốc	50	ml		
18	Mè trắng	10	g		
19	Cà rốt	200	g	1/2 tia hoa- cắt mỏng, 1/2 cắt móng ngựa	
20	Nấm kim châm			Rửa sạch	

5.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Dưa leo: rửa sạch, bỏ hạt → thái lát mỏng → thái sợi
- Củ cải, cà rốt: rửa sạch, bào vỏ → 1/2 tia hoa cắt lát dày 2mm, 1/2 cắt móng ngựa
- Cải bó xôi: chỉ lấy cọng, không lấy ngọn, cắt khúc 5 cm
- Táo: thái lát mỏng (1-2 mm) theo chiều dài quả → ngâm nước lạnh
- Thịt bò: rửa sạch → chần sơ qua nước → rửa → luộc chín → thái mỏng ngang thớ
- Trứng gà: luộc chín, bóc vỏ, cắt đôi

- Mỳ: nồi nước sôi → cho mỳ vào luộc (cầm vớt mỳ để ở 1 góc nồi, nghiêng tay cho mỳ nghiêng chảy xuống nồi) → luộc chín (tâm sợi mỳ không còn trắng đục) → vớt mỳ bằng vớt lưới → rửa sạch nhớt trong mỳ bằng nước lạnh → ngâm mỳ vào thau nước đá lạnh (không ngâm quá lâu) → vớt ra để ráo nước trên rây vớt → giữ lạnh

Bước 2: Nấu nước dùng từ rau, củ, quả

- Nấu nước dùng: ninh nước dùng từ các loại rau củ quả: cà rốt+ củ cải (cắt móng ngựa), gừng (cắt lát mỏng), hành tây (cắt bỏ cau) và lá phở tai Kombu trong thời gian 2-3 h.

- Nêm vị cho nước dùng: xì dầu Hàn Quốc, mật ngô → giữ lạnh

5.3. Trình bày

- Khẩu phần 1 người: 150 – 200g/tô

- Tô: mỳ, thịt bò xắt lát mỏng, củ cải, cải bó xôi, cà rốt, dưa leo, gừng thái sợi, táo (lát mỏng), trứng luộc, hành lá, tương ớt Hàn Quốc, dầu mè và xà lách trang trí.

- Nhiệt độ: 0 – 5⁰C

5.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nước dùng: có màu nâu, vị ngọt thanh

- Mùi thơm của rau củ, mát.

6. Teokbokki (Bánh gạo cay)



Hình 6.6. Bánh gạo Teokbokki

6.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Bánh gạo Teokbokki	240	g	Cắt khúc vừa ăn	
2	Chả cá	50	g	Cắt miếng dày 2mm	
3	Trứng gà	1	quả	Luộc chín, bóc vỏ, cắt đôi	
4	Hành tây	100	g	Rửa sạch, cắt bỏ cau	
5	Tỏi	25	g	Băm nhuyễn	
6	Tương ớt Hàn Quốc	50	g	Tùy theo khẩu vị	
7	Mạch nha	30	g	Hòa trong nước ấm	
8	Đường	50	g		

9	Cà rốt	10	g	Tia hoa, cắt mỏng	
10	Mè trắng	10	g	Rang chín	
11	Hành lá	5	g	Cắt nhỏ	

6.2. Các bước thực hiện



Hình 6.7. Thao tác chế biến Teokbokki

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Bánh gạo, chả cá: cắt miếng vừa ăn
- Hành tây: cắt miếng vuông/múi cau
- Cà rốt: cắt khúc, tia hoa, thái lát mỏng
- Trứng gà: luộc chín, bóc vỏ, cắt đôi
- Mè: rang thơm
- Tỏi: băm nhuyễn
- Hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ

Bước 2: Xào bánh gạo

Chảo: làm nóng → cho dầu mè, tỏi băm vào xào thơm → chả cá, bánh gạo vào xóc đều trong chảo → cà rốt, hành tây → nước vào chảo → nêm gia vị vừa ăn (cay – mặn – ngọt) (1/2 muỗng đường, 1 muỗng mạch nha, 1 – 2 muỗng tương ớt Hàn Quốc) và đun cho đến khi nước sệt lại, tắt lửa

6.3. Trình bày

Cho bánh gạo ra đĩa, để nửa quả trứng gà ở giữa, rắc hành lá, mè rang lên trên.

- Nhiệt độ: 65⁰C trở lên

- Công cụ, dụng cụ: tô sâu lòng

6.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nước sốt đỏ, màu đẹp

- Vị: cay, mặn, ngọt đậm đà

7. Gà cay pho mai



Hình 6.8. Gà cay pho mai

7.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Thịt ức gà	500	g	Đã lọc hết xương	
2	Pho mai sợi Mozzarella	100	g		
3	Bánh gạo	200	g		
4	Hành lá	20	g		
5	Ớt bột Hàn Quốc	50	g		
6	Đường	10	g		
7	Tỏi	20	g		
8	Xì dầu Hàn Quốc	25	ml		
9	Mật ngô	20	ml		
10	Gừng	5	g	Đập dập, thái sợi nhỏ	
11	Tiêu đen	1	g		
12	Muối	1	g		
13	Bột mỳ	30	g		
14	Trứng gà	2	quả		

7.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Thịt ức gà: rửa sạch thịt gà → đặt lên thớt, thái miếng thịt gà dài khoảng 4cm → dùng con dao nhọn và sắc để xuyên vào giữa phần thịt gà.



Hình 6.9. Thịt ức gà

- Phô mai mozzarella: cắt theo kích thước 3x1x1cm, sau đó nhồi vào miếng gà
- Tỏi: băm nhuyễn
- Hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ.

Bước 2: Tẩm ướp

- Thịt gà: ướp tiêu, muối lên miếng thịt gà, để khoảng 10 phút cho thấm gia vị
- Lăn gà qua bột mỳ để khoảng 5 phút cho thấm đều
- Phủ bột mì 3 lần theo nguyên tắc: làm bột khô, rồi làm bột ướt (tay nhúng gà vào trứng), sau đó lại làm bột khô
- Đập trứng vào bát, đánh tan rồi nhúng thịt gà vào.
- Nhúng qua bát đựng bột chiên xù trộn với 1 ít phô mai mozzarella.

Bước 3: Chiên giòn gà

- Bắc chảo ngập dầu lên bếp, khi dầu nóng đều thì hạ nhỏ lửa, cho viên gà vào chiên
- Khi miếng gà chín vàng, gấp ra để ráo trên giấy thấm dầu.

Bước 4: Salad ăn kèm

- Cà chua, dưa chuột bỏ ruột thái hạt lựu rồi cho vào bát
- Đổ tương cà, mayonaise, dấm, dầu ăn, muối, hạt tiêu và vắt ít chanh vào trộn đều lên.

7.3. Trình bày

- Cho món ra đĩa, rắc mè, hành lá lên trên.
- Khẩu phần: 2 – 3 miếng + salad ăn kèm + nước chấm
- Nhiệt độ: 65⁰C trở lên
- Công cụ, dụng cụ: đĩa sứ trắng/nâu đen

7.4. Yêu cầu thành phẩm

- Gà: giòn, thơm, phủ phô mai tan chảy
- Vị: béo thơm

8. Galbi (Thịt nướng)



Hình 6.10. Thịt nướng Galbi

8.1. Nguyên phụ liệu, gia vị

STT	Nguyên liệu	Đ lượng	Đơn vị	Quy cách/Xử lý	Sử dụng
1	Sườn bò	500	g		
2	Muối sấy	50	g		
3	Rượu Shochu	50	ml		
4	Mật ngô	100	ml		
5	Xì dầu Hàn Quốc	50	ml		
6	Dầu mè	50	ml		
7	Tỏi	50	g		
8	Đường nâu	50	g		
9	Dứa	1	quả		
10	Bột ngọt	25	g		
11	Hành lá	50	g		
12	Lá chuối	100	g		
13	Chanh	1	quả		

8.2. Các bước thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế theo yêu cầu của từng loại, kích thước cắt vừa theo yêu cầu:

- Sườn bò: rửa sạch với muối, sạch phần máu
- Tỏi: băm nhuyễn
- Thơm, hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ, xay, vắt lấy nước

Bước 2: Nấu nước sốt

- Công thức 1 ướp sườn bò: 1 rượu: 1 xì dầu : 2 mật ngô : dứa, tỏi băm nhuyễn : 1 đường : 1 bột ngọt

Nấu nước xốt: rượu Shochu → đun trước cho sôi, nghiêng nồi cho lửa bắt vào rượu, đốt lửa để rượu bốc cháy hết còn, chỉ để lại hương thơm → tắt lửa, đưa nồi ra khỏi bếp → các gia vị khuấy tan, đun lửa nhỏ, khuấy tan đều 1 chiều, tránh bị cháy → tỏi, dứa, 20g đường nâu → bật lửa to, đun sôi (bọt sôi tràn đều hết nồi) → hạ lửa nhỏ, đun sôi lăn tăn trong 7 phút.

- Công thức 2 rưới lên sườn bò: dùng xốt nền ướp 1 nấu sôi thêm 2 phút, thêm dầu mè.

Bước 3: Ướp sườn bò

- Ướp lần 1: sườn bò xếp vào khay → ướp với nước thơm, hành lá trong 30 giây - 1 phút
- Ướp lần 2: ướp với muối, bột ngọt trong 30 giây
- Ướp lần 3: ướp với nước xốt 1 trong 2 phút

Bước 4: Nướng sườn bò

- Nướng lò: nướng sườn ở nhiệt độ 220 – 250°C
- Nướng chảo: đốt nóng → dầu mè đun nóng → sườn vào áp chảo, tăng lửa → lấy sườn ra, phần nước đun thêm 1-2 phút bổ sung thêm vào nước xốt 2.

8.3. Trình bày

- Cho sườn ra đĩa, rưới nước xốt 2 lên trên sườn bò.
- Khẩu phần: 2 – 3 miếng sườn bò + 150g thơm cắt lát + kim chi cắt lát
- Nhiệt độ: 65°C trở lên
- Công cụ, dụng cụ: đĩa sứ trắng/nâu đen

8.4. Yêu cầu thành phẩm

- Nước sốt nâu đỏ, màu đẹp
- Sườn bò: thịt mềm, chín tới, thấm gia vị

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Các đặc điểm đặc trưng trong văn hóa ẩm thực, khẩu vị, các món ăn đặc sản của Hàn Quốc.

Câu 2. Các gia vị, nguyên phụ liệu đặc trưng trong chế biến một số món ăn Hàn Quốc.

Câu 3. Nêu tên và các đặc điểm của các gia vị, nguyên phụ liệu trong việc tạo nên mùi, màu sắc, vị đặc trưng trong ẩm thực Hàn Quốc.

Câu 4. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Bibimbap đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 5. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Nakji Jeogol (lẩu bạch tuộc) đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 6. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Kim chi đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 7. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Gimbap đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 8. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Naengmyeon (Mỳ lạnh) đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 9. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Teokbokki đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 10. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Gà cay phô mai đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 11. Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày món Galbi (thịt nướng) đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu thành phẩm trong thời gian quy định.

Câu 12. Hãy nêu một số kỹ thuật chế biến đặc trưng của món Hàn đúng quy trình và yêu cầu kỹ thuật..

C. Ghi nhớ

- Gia vị và nguyên phụ liệu đặc trưng chế biến món Hàn;
- Đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật của các nguyên phụ liệu được sử dụng chế biến món Hàn;
- Quy trình sơ chế, chế biến, trình bày của một số món ăn Hàn;
- Kỹ thuật chế biến đặc trưng một số món ăn Hàn.

HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN

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

- Vị trí: Chế biến món ăn Á là mô đun chuyên môn bắt buộc trong chương trình đào tạo nghề Kỹ thuật chế biến món ăn; được bố trí giảng dạy sau các môn học/mô đun cơ sở: Thương phẩm hàng thực phẩm, Tổ chức nhà bếp và An toàn lao động trong nhà bếp, Kỹ thuật cắt tỉa rau quả; Chế biến các món ăn Việt và có thể giảng dạy song song với các mô đun chuyên môn khác trong chương trình.

- Tính chất: Đây là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành; được tổ chức giảng dạy tại phòng thực hành có đầy đủ điều kiện, phương tiện giảng dạy và dụng cụ, thiết bị, máy móc cần thiết cho việc dạy và học. Mô đun trang bị cho người học các kiến thức và kỹ năng về chuẩn bị và bảo quản các nguyên phụ liệu, chế biến một số món ăn Á đạt yêu cầu kỹ thuật và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Ý nghĩa và vai trò của mô đun:

Mô đun Chế biến món ăn Á được áp dụng trong chương trình đào tạo nghề Kỹ thuật Chế biến món ăn trình độ Cao đẳng, Trung cấp.

II. Mục tiêu của mô đun:

- Về kiến thức:

+ Nêu được đặc điểm cơ bản về ẩm thực và các món ăn nổi tiếng của một số nước châu Á (Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Thái Lan...);

+ Trình bày được cách lựa chọn, bảo quản và xử lý các loại nguyên phụ liệu, gia vị cần dùng trong chế biến một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn ...;

+ Đánh giá được chất lượng của nguyên phụ liệu cần dùng trong chế biến một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn ...;

+ Trình bày được các yêu cầu của nguyên phụ liệu và quy trình chế biến một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn ...;

+ Trình bày được yêu cầu thành phẩm của món ăn.

- Về kỹ năng:

+ Sử dụng được các dụng cụ, công cụ, phương tiện phù hợp trong chế biến món ăn;

- Lựa chọn, bảo quản, sơ chế được các loại nguyên phụ liệu phù hợp với thể thức chế biến của một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn...;

+ Thực hiện được các thao tác theo yêu cầu chế biến của một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn ...;

+Chế biến và trình bày được một số món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn.. theo đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và đạt yêu cầu chất lượng thành phẩm;

+ Xử lý được các sự cố thông thường xảy ra khi chế biến một số món ăn;

+ Vận dụng được cách chế biến các món ăn trong chương trình để chế biến các món ăn Thái, Hoa, Nhật, Hàn tương tự;

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

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Rèn luyện tính cẩn thận, trung thực, tỉ mỉ, tuân thủ nguyên tắc an toàn khi chế biến món ăn;

- + Tuân thủ các nguyên tắc về vệ sinh môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm và an toàn lao động khi chế biến món ăn;
- + Thực hiện các công việc một cách độc lập hoặc có thể kết hợp với các thành viên khác trong nhóm/tập thể lớp;
- + Có ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu, bảo vệ tài sản trong phòng thực hành;
- + Có năng lực giải quyết được các sự cố xảy ra trong quá trình thực hiện.
- + Tuân thủ theo các bước thực hiện công việc và nội quy phòng thực hành.

III. Tài liệu tham khảo

- [1]. Triệu Thị Chơ (2005), *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*, Nhà xuất bản Phụ nữ.
- [2]. Thanh Nguyên, Triệu Thị Chơ (2016), *Sushi-cơm cuộn*, Nhà xuất bản Phụ nữ
- [3]. Giáo trình *Nghề vụ Bếp Á* (2018), Trường Hướng nghiệp Á - Âu, Đà Nẵng.
- [4]. TS Nguyễn Thị Diệu Thảo (2016), *Ẩm thực Việt Nam và thế giới*, Nhà xuất bản Phụ nữ
- [5]. Nguyễn Thị Tuyết (2007), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn – Tập 1. Các món ăn Á*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thị Tuyết, Ưng Thị Toan (2000), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Giáo dục.
- [7]. Phạm Sơn Vương (2017), *Tinh tế ẩm thực Nhật Bản*, Nhà xuất bản Phụ nữ
- [8]. Tổng cục du lịch (2015), *Tiêu chuẩn nghề du lịch Việt Nam – Chế biến món ăn*, Hà Nội.
- [9]. Tổng cục giáo dục nghề nghiệp (2018), *Tài liệu bồi dưỡng Kỹ năng nghề cho nhà giáo giáo dục nghề nghiệp – Mô đun Chế biến món ăn Á*.