

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

-----*****-----

GIÁO TRÌNH
MÔ ĐUN: CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU
NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG



(Ban hành theo Quyết định số 137 /QĐ-TCĐLTTP-ĐT ngày 2 tháng 3 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

Trong những năm gần đây, ngành du lịch Việt Nam có sự phát triển mạnh mẽ và nhanh chóng. Và cùng với sự phát triển đó, sự giao lưu giữa các nền văn hóa ẩm thực các châu lục cũng tăng lên. Trong đó, sự du nhập của nền ẩm thực châu Âu đã mở ra nhiều xu hướng mới cho ngành công nghiệp ẩm thực tại nước ta.

Bắt nhịp cùng xu hướng phát triển chung, trường Cao đẳng Lương thực – Thực phẩm đã từng bước chuyển đổi đa dạng hóa ngành nghề đào tạo, trong đó có nghề Kỹ thuật chế biến món ăn. Và mô đun “Chế biến món ăn Âu” là sản phẩm của quá trình nghiên cứu, xây dựng chương trình đào tạo nghề Kỹ thuật chế biến món ăn và biên soạn giáo trình của nhóm giảng viên giảng dạy về chế biến món ăn Âu. Giáo trình này là tài liệu học tập cơ bản dùng cho học sinh sinh viên nghề Chế biến món ăn và là tài liệu tham khảo cho các đối tượng khác.

Nội dung giáo trình theo cấu trúc sau:

PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG

- Bài 1. Giới thiệu chung về chế biến món ăn Âu
- Bài 2. Bố trí bếp Âu và vận hành trang thiết bị bếp Âu
- Bài 3. Bảo quản nguyên phụ liệu chế biến món Âu
- Bài 4. Thao tác cơ bản trong chế biến món Âu

PHẦN II. TRANG TRÍ MÓN ĂN ÂU

- Bài 5. Chế biến xốt ăn kèm và trang trí
- Bài 6. Chế biến tuile trang trí
- Bài 7. Tạo hình trang trí món Âu

PHẦN III. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG

- Bài 8. Chế biến nước dùng gà
- Bài 9. Chế biến nước dùng bò

PHẦN IV. CHẾ BIẾN SÚP

- Bài 10. Chế biến súp bí đỏ
- Bài 11. Chế biến súp rau cải bó xôi

PHẦN V. CHẾ BIẾN XALAT

- Bài 12. Chế biến xalat rau, hải sản xốt dầu dấm
- Bài 13. Chế biến xalat trái cây sò điệp chiên giòn xốt mayonnaise

PHẦN VI. CHẾ BIẾN MÓN CHÍNH

- Bài 14. Chế biến bò hầm Mehico
- Bài 15. Chế biến cá chēm xốt dấm đen
- Bài 16. Chế biến khoai tây chiên
- Bài 17. Chế biến Hamburger
- Bài 18. Chế biến Pancake

PHẦN VII. CHẾ BIẾN PASTA

- Bài 19. Chế biến mỳ Ý xốt cà chua thịt bò băm

Bài 20. Chế biến ravioli

PHẦN VIII. CHẾ BIẾN TRỨNG

Bài 21. Chế biến trứng opla

Bài 22. Chế biến omlete

Bài 23. Chế biến trứng chần

Giáo trình mô đun “Chế biến món ăn Âu” biên soạn lần đầu, do đó không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của quý thầy cô để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

Đà Nẵng, ngày tháng năm 2018

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: Trương Hồng Linh
2. Lê Thy Xuân Thu

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	3
MỤC LỤC	5
PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG	15
BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU	15
Giới thiệu:.....	15
Mục tiêu:.....	15
A. Nội dung:	15
1. Đặc điểm ăn uống của khu vực châu Âu	15
1.1. Cơ cấu bữa ăn	15
1.2. Dụng cụ trong ăn uống	15
1.3. Nguyên liệu và gia vị chế biến món Âu	15
1.4. Phương pháp chế biến	16
1.5. Trạng thái của món ăn và cách trình bày bữa ăn	16
2. Nét đặc trưng trong ẩm thực châu Âu	16
2.1. Nước dùng (Stock)	16
2.2. Xốt (Sauce).....	18
2.3. Súp (Soup).....	19
2.4. Xalat (salad).....	19
3. Các phương pháp làm chín món Âu	20
3.1. Áp chảo (Sear).....	20
3.2. Nướng.....	22
3.3. Đút lò	24
3.4. Đốt rượu (flambe).....	25
3.5. Confit.....	26
4. Một số lưu ý khi chế biến món Âu để trở thành người đầu bếp chuyên nghiệp.....	27
4.1. Vệ sinh an toàn thực phẩm	27
4.2. Quy đổi thuần thực các đơn vị đo lường	27
4.3. Dùng dao, chảo, thớt Âu đúng kỹ thuật.....	28
4.4. Dùng đúng các kỹ thuật chế biến món Âu.....	28
4.5. Chế biến món ăn «chuẩn Âu»	28
4.6. Trình bày món ăn theo suất	28
4.7. Trang trí món ăn đúng cách châu Âu	29
4.8. Nâng cao trình độ tiếng Anh.....	29
Trình độ tiếng Anh cũng quyết định con đường sự nghiệp của đầu bếp Âu.....	29
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	29
C. Ghi nhớ	30
BÀI 02. BỐ TRÍ BẾP ÂU VÀ VẬN HÀNH TRANG THIẾT BỊ BẾP ÂU.....	31
Giới thiệu:.....	31
Mục tiêu:.....	31
A. Nội dung:	31
1. Cơ cấu tổ chức bếp	31
1.1. Khu vực kho lưu trữ thực phẩm	31
1.2. Khu sơ chế	32
1.3. Khu gia công.....	32
1.4. Khu bếp nấu.....	32

1.5. Khu trình bày thức ăn và ra đồ.....	32
1.6. Khu rửa bát và diệt khuẩn	32
2. Nguyên tắc và cách bố trí nhà bếp	33
2.1. Nhà bếp bố trí kiểu ốc đảo	33
2.2. Nhà bếp bố trí kiểu phân khu	33
2.3. Nhà bếp bố trí kiểu dây chuyền sản xuất	33
3. Nguyên tắc bố trí bếp nấu	34
4. Thiết bị, dụng cụ dùng trong chế biến món Âu	34
4.1. Bếp Âu	34
4.2. Lò nướng.....	35
4.3. Bếp chiên.....	35
4.4. Tủ mát	36
4.5. Tủ đông	36
4.6. Lò vi sóng.....	37
4.7. Máy xay.....	37
4.8. Máy cắt lát.....	37
4.9. Máy đánh trứng.....	38
4.10. Dụng cụ nhỏ.....	38
5. Trang phục dành cho đầu bếp	39
5.1. Mũ đầu bếp.....	39
5.2. Khăn quàng	40
5.3. Áo đầu bếp	40
5.4. Giày bếp	40
6. Thực hành bố trí bếp và sử dụng thiết bị trong nhà bếp	41
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	41
C. Ghi nhớ.....	41
BÀI 03. BẢO QUẢN NGUYÊN PHỤ LIỆU CHẾ BIẾN MÓN ÂU	42
Giới thiệu:	42
Mục tiêu:	42
A. Nội dung:.....	42
1. Nguyên liệu chế biến món ăn Âu.....	42
1.1. Nguyên liệu có nguồn gốc động vật.....	42
1.2. Nguyên liệu có nguồn gốc thực vật	43
1.3. Nguyên liệu cung cấp chất béo	43
2. Gia vị chế biến món ăn Âu.....	44
2.1. Muối.....	44
2.2. Tiêu	44
2.3. Rượu.....	44
2.4. Dấm.....	44
2.5. Mù tạt.....	44
2.6. Hành.....	45
2.7. Tỏi	45
2.8. Boaro	45
2.9. Parsley (Rau mùi/ngò tây).....	45
2.10. Celery (Cần tây).....	45

2.11. Basil (Húng tây)	46
2.12. Thyme (Cỏ xạ hương)	46
2.13. Rosemary (Lá hương thảo).....	46
2.14. Sage (Lá xô thơm)	46
2.15. Oregano (Kinh giới cay).....	46
2.16. Marjoram (Kinh giới ngọt)	47
2.17. Bay leaf (Nguyệt quế)	47
2.18. Mint (Bạc hà cay)	47
2.19. Saffron (Nhụy hoa nghệ tây)	47
2.20. Nutmeg (Nhục đậu khấu)	48
2.21. Fennel seed (Hạt thì là).....	48
2.22. Cardamom (Bạch đậu khấu)	48
2.23. Va-ni	48
2.24. Vỏ cam.....	48
2.25. Vỏ chanh vàng	48
3. Bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu.....	49
3.1. Mục đích.....	49
3.2. Quy trình bảo quản và chế biến trong bộ phận bếp	49
3.3. Yêu cầu khi bảo quản nguyên liệu, gia vị.....	49
3.4. Bảo quản nguyên liệu	50
3.5. Bảo quản gia vị	51
4. Thực hành bảo quản nguyên liệu dùng trong chế biến món ăn Âu	52
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	52
C. Ghi nhớ	52
BÀI 04. THAO TÁC CƠ BẢN TRONG CHẾ BIẾN MÓN ÂU	53
Giới thiệu:.....	53
Mục tiêu:.....	53
A. Nội dung:	53
1. Tư thế thao tác trong chế biến	53
2. Sử dụng dao, thớt trong chế biến món Âu.....	54
2.1. Các loại dao, thớt.....	54
2.2. Nguyên tắc sử dụng dao, thớt trong chế biến	55
3. Một số kỹ thuật dùng dao trong chế biến món ăn Âu	57
3.1. Kỹ thuật phi lê	57
3.2. Kỹ thuật cắt thái rau củ.....	58
4. Thực hành kỹ năng sử dụng dao thớt trong chế biến món Âu	59
4.1. Cà rốt	60
4.2. Hành tây.....	60
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	60
C. Ghi nhớ	60
PHẦN II. TRANG TRÍ MÓN ĂN ÂU.....	61
BÀI 05. CHẾ BIẾN XỐT ĂN KÈM VÀ TRANG TRÍ	61
Giới thiệu:.....	61
Mục tiêu:.....	61
A. Nội dung:	61
1. Tiêu chuẩn chất lượng xốt dùng trong chế biến món ăn Âu	61

2. Một số dạng sốt được dùng trong chế biến món Âu	61
2.1. Sốt nền (sốt Mẹ).....	61
2.2. Sốt trang trí.....	62
3. Nguyên liệu chế biến sốt ăn kèm và trang trí món ăn Âu	63
4. Thực hành chế biến sốt ăn kèm và trang trí.....	63
4.1. Chế biến roux	63
4.2. Chế biến sốt Béchamel	64
4.2. Sốt Veloute	65
4.3. Sốt Espagnole	65
4.4. Sốt Hollandaise.....	65
4.5. Sốt bơ sáp	66
4.6. Sốt củ dền	67
4.7. Sốt dâu tây	68
4.8. Sốt cà rốt.....	69
4.9. Sốt khoai nghiền.....	70
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	71
C. Ghi nhớ.....	71
BÀI 06. CHẾ BIẾN TUILE TRANG TRÍ.....	72
Giới thiệu:	72
Mục tiêu:	72
A. Nội dung:.....	72
1. Khái niệm tuile dùng trong trang trí món Âu.....	72
2. Yêu cầu của tuile thành phẩm dùng trong trang trí món Âu.....	72
3. Nguyên liệu chế biến tuile trang trí món ăn Âu.....	72
4.1. Dụng cụ chế biến tuile	72
4.2. Tỷ lệ nguyên liệu làm tuile	73
4.3. Các bước thực hiện tạo tuile	73
5. Thực hành tạo hình tuile	74
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	74
C. Ghi nhớ.....	74
BÀI 07. TẠO HÌNH TRANG TRÍ MÓN ÂU	75
Giới thiệu:	75
Mục tiêu:	75
A. Nội dung:.....	75
1. Mục đích trang trí món ăn trong chế biến món Âu.....	75
2. Nguyên tắc cơ bản trong trang trí món ăn Âu.....	75
2.1. Trang trí món Âu tuân thủ nguyên tắc số lẻ.....	76
2.2. Phối màu tương phản và tận dụng các vật dụng có màu trắng	76
2.3. Dùng loại đĩa thích hợp để trình bày món ăn.....	76
2.4. Dùng các dụng cụ khác để tăng thêm điểm nhấn cho món ăn	77
2.5. Trang trí bằng hoa, rau củ, nước sốt.....	77
2.6. Trang trí đơn giản, hài hòa.....	78
2.7. Những nguyên liệu có thớ.....	78

2.8. Đảm bảo thời gian	79
3. Nguyên tắc trình bày trên một đĩa sản phẩm	79
3.1. Khẩu phần phù hợp, đúng yêu cầu	79
3.2. Bố cục chặt chẽ, làm nổi bật nguyên liệu chính	79
3.3. Bố trí nguyên liệu trên đĩa thức ăn	79
3.4. Nước xốt	80
4. Dụng cụ trang trí món ăn Âu	80
4.1. Muỗng.....	80
4.2. Dao chà láng	80
4.3. Chai xịt nước xốt	80
4.4. Khuôn tròn.....	81
4.5. Nhíp gấp thức ăn.....	81
4.6. Thước cào	81
5.7. Nĩa, cọ (chổi), giấy ăn	82
4.8. Chuôi	82
4.9. Bàn xoay	82
4.10. Khăn	82
5. Phương pháp trang trí món ăn Âu	82
5.1. Vẽ xốt	82
5.2. Đập xốt, ấn xốt	82
5.3. Tạo hình bằng phương pháp tự chảy	82
6. Thực hành tạo hình trang trí món ăn Âu	82
6.1. Vẽ xốt bằng muỗng	82
6.2. Vẽ xốt bằng dao chà láng	83
6.3. Vẽ xốt bằng khuôn.....	83
6.4. Vẽ xốt bằng thước cào	84
6.5. Vẽ xốt bằng bình xịt	84
6.6. Vẽ xốt bằng giấy.....	85
6.7. Vẽ xốt bằng cọ (chổi)	85
6.8. Vẽ xốt bằng nĩa.....	85
6.8. Đập xốt, ấn xốt	86
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	86
C. Ghi nhớ	87
PHẦN III. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG	88
BÀI 08. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG GÀ	88
Giới thiệu:	88
Mục tiêu:.....	88
A. Nội dung:	88
1. Nguyên tắc nấu nước dùng gà	88
2. Nguyên phụ liệu nấu nước dùng gà.....	88
3. Yêu cầu thành phẩm và ứng dụng của nước dùng gà.....	89
4. Chế biến nước dùng gà.....	89
4.1. Thiết bị, dụng cụ.....	89

4.2. Công thức chế biến nước dùng gà.....	89
4.3. Các bước thực hiện	89
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	90
C. Ghi nhớ.....	90
BÀI 09. CHẾ BIẾN NƯỚC DÙNG BÒ.....	91
Giới thiệu:	91
Mục tiêu:	91
A. Nội dung:.....	91
1. Nguyên tắc nấu nước dùng bò	91
2. Nguyên phụ liệu dùng để nấu nước dùng bò	91
3. Yêu cầu thành phẩm và ứng dụng của nước dùng bò	92
4. Chế biến nước dùng bò	92
4.1. Thiết bị, dụng cụ	92
4.2. Công thức chế biến nước dùng bò	92
4.3. Các bước thực hiện	92
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	94
C. Ghi nhớ.....	94
PHẦN IV. CHẾ BIẾN SÚP.....	95
BÀI 10. CHẾ BIẾN SÚP BÍ ĐỎ	95
Giới thiệu:	95
Mục tiêu:	95
A. Nội dung:.....	95
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến súp bí đỏ	95
2. Yêu cầu thành phẩm của món súp bí đỏ	96
3. Chế biến súp bí đỏ.....	96
3.1. Thiết bị, dụng cụ	96
3.2. Công thức chế biến súp bí đỏ.....	96
3.3. Các bước thực hiện	96
3.4. Trang trí món súp bí đỏ.....	98
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	98
C. Ghi nhớ.....	98
BÀI 11. CHẾ BIẾN SÚP RAU CẢI BÓ XÔI.....	99
Giới thiệu:	99
Mục tiêu:	99
A. Nội dung:.....	99
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến súp rau cải bó xôi	99
2. Yêu cầu thành phẩm của món súp rau cải bó xôi.....	99
3. Chế biến súp rau cải bó xôi.....	100
3.1. Thiết bị, dụng cụ	100
3.2. Công thức chế biến súp rau cải bó xôi	100
3.3. Các bước thực hiện	100
3.4. Trang trí món súp rau cải bó xôi	101
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	102

C. Ghi nhớ	102
PHẦN V. CHẾ BIẾN XALAT	103
BÀI 12. CHẾ BIẾN XALAT RAU HẢI SẢN XỐT DẦU DẮM.....	103
Giới thiệu:.....	103
Mục tiêu:.....	103
A. Nội dung:	103
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến xalat rau hải sản sốt dầu dấm	103
2. Yêu cầu thành phẩm của sốt dầu dấm và xalat rau	104
3. Chế biến xalat rau sốt dầu dấm	104
3.1. Thiết bị, dụng cụ.....	104
3.2. Công thức chế biến xalat rau sốt dầu dấm	104
3.3. Các bước thực hiện.....	104
3.4. Trang trí món xalat rau sốt dầu dấm	106
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	106
C. Ghi nhớ	107
BÀI 13. CHẾ BIẾN XALAT TRÁI CÂY SÒ ĐIỆP CHIÊN GIÒN	108
XỐT MAYONAISE	108
Giới thiệu:.....	108
Mục tiêu:.....	108
A. Nội dung:	108
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến xalat trái cây sò điệp chiên giòn sốt mayonaise	108
2. Yêu cầu thành phẩm của sốt mayonnaise và món xalat trái cây	109
3. Chế biến xalat trái cây sò điệp chiên giòn sốt mayonnaise.....	109
3.1. Thiết bị, dụng cụ.....	109
3.2. Công thức chế biến xalat trái cây sốt mayonnaise	109
3.3. Các bước thực hiện.....	109
3.4. Trang trí món xalat rau quả sốt mayonnaise	111
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	112
C. Ghi nhớ	112
PHẦN VI. CHẾ BIẾN MÓN CHÍNH.....	113
BÀI 14. CHẾ BIẾN BÒ HÀM MEHICO	113
Giới thiệu:.....	113
Mục tiêu:.....	113
A. Nội dung:	113
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến bò hầm Mehico	113
2. Yêu cầu thành phẩm của món bò hầm Mehico	113
3. Chế biến bò hầm Mehico.....	113
3.1. Thiết bị, dụng cụ.....	113
3.2. Công thức chế biến bò hầm Mehico	114
3.3. Các bước thực hiện.....	114
3.4. Trang trí món bò hầm Mehico	114
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	115
C. Ghi nhớ	115

BÀI 15. CHẾ BIẾN CÁ CHỀM XỐT DẮM ĐEN.....	116
Giới thiệu:	116
Mục tiêu:	116
A. Nội dung:.....	116
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến cá chềm xốt dầm đen.....	116
2. Yêu cầu thành phẩm của món cá chềm xốt dầm đen	117
3. Chế biến món cá chềm xốt dầm đen	117
3.1. Thiết bị, dụng cụ	117
3.2. Công thức chế biến món cá chềm xốt dầm đen	117
3.3. Các bước thực hiện	117
3.4. Trang trí món cá chềm xốt dầm đen	119
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	119
C. Ghi nhớ.....	119
BÀI 16. CHẾ BIẾN KHOAI TÂY CHIÊN	121
Giới thiệu:	121
Mục tiêu:	121
A. Nội dung:.....	121
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến khoai tây chiên	121
2. Yêu cầu thành phẩm của món khoai tây chiên.....	122
3. Chế biến món khoai tây chiên.....	122
3.1. Thiết bị, dụng cụ	122
3.2. Công thức chế biến món khoai tây chiên	122
3.3. Các bước thực hiện	122
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	123
C. Ghi nhớ.....	123
BÀI 17. CHẾ BIẾN HAMBURGER.....	124
Giới thiệu:	124
Mục tiêu:	124
A. Nội dung:.....	124
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến Hamburger	124
2. Yêu cầu thành phẩm của món Hamburger.....	125
3. Chế biến món Hamburger.....	125
3.1. Thiết bị, dụng cụ	125
3.2. Công thức món Hamburger.....	125
3.3. Các bước thực hiện	125
3.4. Trang trí món Hamburger	128
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	128
C. Ghi nhớ.....	128
BÀI 18. CHẾ BIẾN PANCAKE.....	129
Giới thiệu:	129
Mục tiêu:	129
A. Nội dung:.....	129
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến pancake	129

2. Yêu cầu thành phẩm của pancake.....	129
3. Chế biến pancake.....	130
3.1. Thiết bị, dụng cụ.....	130
3.2. Công thức pancake	130
3.3. Các bước thực hiện.....	130
3.4. Trang trí món pancake.....	131
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	131
C. Ghi nhớ	131
PHẦN VII. CHẾ BIẾN PASTA.....	132
BÀI 19. CHẾ BIẾN MỠ Ý XỐT CÀ CHUA THỊT BÒ BẮM.....	132
Giới thiệu:.....	132
Mục tiêu:.....	132
A. Nội dung:	132
1. Khái niệm và phân loại.....	132
1.1. Khái niệm	132
1.2. Phân loại	132
2. Nguyên phụ liệu dùng chế biến sốt cà chua và mỡ Ý sốt cà chua thịt bò băm.....	133
3. Yêu cầu thành phẩm của sốt cà chua và mỡ Ý sốt cà chua thịt bò băm	133
3.1. Sốt cà chua	133
3.2. Mỡ Ý sốt cà chua thịt bò băm	133
4. Chế biến mỡ Ý sốt cà chua thịt bò băm	134
4.1. Thiết bị, dụng cụ.....	134
4.2. Công thức chế biến sốt cà chua và mỡ Ý sốt bò băm	134
4.3. Các bước thực hiện.....	134
4.4. Trang trí món mỡ Ý sốt cà chua thịt bò băm.....	137
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	137
C. Ghi nhớ	137
BÀI 20. CHẾ BIẾN RAVIOLI	138
Giới thiệu:.....	138
Mục tiêu:.....	138
A. Nội dung:	138
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến ravioli.....	138
2. Yêu cầu thành phẩm của ravioli	138
3. Chế biến món ravioli	139
3.1. Thiết bị, dụng cụ.....	139
3.2. Công thức chế biến ravioli.....	139
3.3. Các bước thực hiện.....	139
3.4. Trang trí ravioli.....	140
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	141
C. Ghi nhớ	141
PHẦN VIII. CHẾ BIẾN TRÚNG	142
BÀI 21. CHẾ BIẾN TRÚNG OPLA.....	142
Giới thiệu:.....	142

Mục tiêu:	142
A. Nội dung:.....	142
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng opla	142
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla	142
3. Chế biến món trứng opla.....	143
3.1. Thiết bị, dụng cụ	143
3.2. Công thức trứng opla	143
3.3. Các bước thực hiện	143
3.4. Trang trí món trứng opla	144
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	144
C. Ghi nhớ.....	144
BÀI 22. CHẾ BIẾN TRỨNG OMLETE	145
Giới thiệu:	145
Mục tiêu:	145
A. Nội dung:.....	145
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng omlete	145
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete	145
3. Chế biến món trứng omlete.....	145
3.1. Thiết bị, dụng cụ	145
3.2. Công thức chế biến món trứng omlete.....	146
3.3. Các bước thực hiện	146
3.4. Trình bày món trứng omlete	147
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	147
C. Ghi nhớ.....	147
BÀI 23. CHẾ BIẾN TRỨNG CHẦN	148
Giới thiệu:	148
Mục tiêu:	148
A. Nội dung:.....	148
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến món trứng chần	148
2. Yêu cầu của nguyên liệu và của thành phẩm trứng chần.....	148
3. Một số lưu ý khi chế biến món trứng chần	149
4. Chế biến trứng chần	149
4.1. Thiết bị, dụng cụ	149
4.2. Công thức chế biến trứng chần	149
4.3. Các bước thực hiện	149
4.4. Trang trí món trứng chần	150
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	150
C. Ghi nhớ.....	150
HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN	151

PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG

BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU

Giới thiệu:

Bài 1 bao gồm những nội dung tổng quát về những vấn đề liên quan đến việc chế biến món Âu. Trong đó giới thiệu đặc điểm ăn uống của khu vực châu Âu; Những nét đặc trưng trong ẩm thực của người Âu; một số phương pháp làm chín thức ăn của người Âu. Đặc biệt bài 1 còn đề cập đến một số lưu ý cần có của người đầu bếp để trở thành đầu bếp Âu chuyên nghiệp.

Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm và trình bày được nét đặc trưng trong ẩm thực khu vực châu Âu;
- Liệt kê được những loại nguyên liệu và gia vị dùng chế biến món ăn Âu;
- Trình bày được vai trò và tác dụng của các loại nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu;
- Nêu được các phương pháp và yêu cầu kỹ thuật làm chín của món ăn Âu;
- Nêu được những lưu ý khi chế biến món ăn Âu;
- Mô tả được quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp;
- Trình bày được phương pháp bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Đặc điểm ăn uống của khu vực châu Âu

1.1. Cơ cấu bữa ăn

Người Âu ăn 6 bữa một ngày, gồm 3 bữa chính là sáng, trưa, tối và 3 bữa phụ sau các bữa chính.

Thức ăn được phục vụ theo món và theo một trình tự nhất định tương đối nghiêm ngặt. Món ăn chia theo từng xuất, không ăn chung.

Trong bữa ăn hầu như bao giờ cũng có uống. Theo truyền thống thì rượu vang được dùng phổ biến để uống khai vị, không phân biệt giới tính, lứa tuổi. Ngày nay thì người Âu còn dùng nước khoáng, nước hoa quả trong bữa ăn.

1.2. Dụng cụ trong ăn uống

Người Âu dùng đĩa để đặt thức ăn và dùng dao, nĩa, thìa để cắt thức ăn và đưa lên miệng. Chính vì vậy, trên bàn ăn bao giờ cũng dọn tối thiểu mỗi người một bộ gồm một đĩa, một thìa, một dao và một nĩa. Mỗi bộ đồ ăn chỉ dùng cho một nhóm món ăn và đặc biệt sau khi ăn món tanh thì phải thay bộ đồ ăn mới.

1.3. Nguyên liệu và gia vị chế biến món Âu

- Nguyên liệu:

Lương thực chính của người Âu là bột mỳ. Từ bột mỳ, người châu Âu làm ra rất nhiều loại bánh khác nhau từ bánh ngọt đến bánh mặn, chẳng hạn, bánh mỳ, bánh putđing, bánh ga

tô, bánh bích quy,..... Những loại bánh này được dùng trong cả bữa ăn chính lẫn bữa ăn phụ, cả các bữa tiệc liên hoan nhẹ đến các bữa tiệc lớn.

Ngoài bột mỳ, người châu Âu còn dùng tất cả các loại nguyên liệu khác để chế biến món ăn, trong đó được dùng nhiều nhất là dầu thực vật và những nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa bò, chẳng hạn, sữa tươi, kem tươi, bơ pho mát,... Có thể nói, hầu như không có món ăn nào lại không sử dụng hai nhóm nguyên liệu trên.

Có một đặc điểm khác với người châu Á là người châu Âu không bao giờ ăn thịt chim bồ câu, chó hoặc mèo.

- Gia vị: Trong chế biến món ăn, người Âu sử dụng muối, tiêu, dầu oliu, rượu và các loại thảo mộc,... nhưng không bao giờ họ sử dụng mỳ chính để làm tăng vị ngọt của món ăn.

1.4. Phương pháp chế biến

Người Âu - Mỹ sử dụng nhiều phương pháp chế biến nên họ tạo ra nhiều món ăn rất ngon, khác nhau và rất phong phú. Phổ biến nhất là các món quay, nướng, rán, om, hầm, bỏ lò.

1.5. Trạng thái của món ăn và cách trình bày bữa ăn

Hầu hết, các món ăn Âu ở trạng thái khô, sệt, hàm lượng nước thấp, chỉ duy nhất nhóm món súp là ở trạng thái lỏng, nhiều nước. Trạng thái món ăn như vậy rất phù hợp với cách ăn dùng dao, nĩa, thìa của họ.

Các món ăn của người Âu thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ. Họ dùng muối ít nên độ mặn của món ăn thấp. Ngoài ra, món ăn nổi mùi thơm của nguyên liệu, của các gia vị tự nhiên và của rượu.

Ngoài ra, đặc điểm ăn uống của khu vực châu Âu còn phải đề cập đến nguyên liệu, gia vị và phương pháp chế biến món Âu. Tuy nhiên, những nội dung này sẽ được trình bày kỹ hơn trong từng mục cụ thể.

2. Nét đặc trưng trong ẩm thực châu Âu

Với những đặc điểm ăn uống nêu trên, khi nói đến ẩm thực Âu, thường phải kể đến những nét đặc trưng cơ bản là nước dùng, nước dùng roux, xốt, súp và xalat

2.1. Nước dùng (Stock)

Nước dùng là cơ sở để chế biến các loại súp (soup) và xốt (sauce).

2.1.1. Khái niệm

Nước dùng là một chất lỏng chứa nhiều chất dinh dưỡng và hương vị tiết ra từ nguyên liệu chính cũng như phụ liệu đi kèm, thu được bằng cách đun nhỏ lửa nguyên phụ liệu trong nước với thời gian dài (hầm).

2.1.2. Phân loại nước dùng

Trong chế biến món Âu, các loại nước dùng bao gồm nước dùng bò, nước dùng gà, nước dùng cá và nước dùng rau củ.

* Nước dùng bò: Là nước dùng được nấu từ xương bò hoặc từ cả xương và thịt bò. Là nước dùng chứa nhiều chất dinh dưỡng và hương vị vị được tiết ra từ nguyên liệu chính cũng như phụ liệu đi kèm. Nước dùng bò có 2 loại là nước dùng bò trắng và nước dùng bò nâu.

- Nước dùng bò trắng (white stock) có màu vàng nhạt, được nấu từ xương bò hoặc bê hoặc cả hai. Đôi khi một ít xương gà hoặc heo được cho thêm vào.

- Nước dùng bò nâu (brown stock) có đặc trưng cơ bản là màu nâu, được nấu từ xương bò hoặc bê đã nướng vàng. Tên gọi nước dùng bò nâu ngoài đặc trưng màu nâu thì cũng còn vì tất cả các nguyên phụ liệu trước khi hầm đều đã được nướng vàng.

* Nước dùng gà (chicken stock): Là nước dùng chứa nhiều chất dinh dưỡng và hương vị thu được bằng cách hầm xương gà hoặc nguyên con gà với các phụ liệu đi kèm.

* Nước dùng cá (fish stock): Là nước dùng chứa nhiều chất dinh dưỡng và hương vị thu được bằng cách hầm xương còn dính thịt sau phi lê, thịt, đầu cá và rau củ. Những loại cá được dùng nấu nước dùng là những loại cá trắng nhiều nạc vì chúng cho ra nước dùng ngon nhất. Cá dùng nấu nước dùng phải là loại cá ít mỡ vì cá nhiều mỡ sẽ làm nước dùng bị mỡ và có mùi tanh.

Loại nước dùng cá có nhiều hương vị, đặc biệt là khi cho thêm rượu (được gọi là fumet).

* Nước dùng rau củ: Là nước dùng chứa nhiều chất dinh dưỡng và hương vị thu được bằng cách hầm rau củ và thảo mộc. Đây là nước dùng dành cho các món chay và những người ăn kiêng.

Ngoài những nước dùng chính nêu trên, còn có nước dùng cừu (lamb stock), thú rừng (game stock), gà tây (turkey stock) và các loại nước dùng khác. Những loại nước dùng này có cách sử dụng riêng biệt.

2.1.3. Thành phần trong nồi nước dùng

Trong một nồi nước dùng thường có:

* Xương: Là nguyên liệu chính để nấu nước dùng. Ngoài những loại như xương bò, bê, gà, cá, còn có xương cừu, heo hoặc cả xương thú rừng.

* Hỗn hợp rau củ: Hỗn hợp rau củ để nấu nước dùng gồm mirepoix và white mirepoix.

- Mirepoix: Là sự kết hợp giữa hành tây, cà rốt và cần tây. Hỗn hợp này không chỉ là nguyên liệu nấu nước dùng mà còn là thành phần căn bản của các món súp, nước sốt, thịt gia cầm, cá và rau củ.

Kích thước của nguyên liệu được cắt ra phụ thuộc vào thời gian nấu nước dùng. Ví dụ, khi nấu nước dùng bò, rau củ được cắt thành những miếng lớn 3÷5cm. Khi nấu nước dùng cá, rau củ được cắt thành những miếng nhỏ để rau củ có thể tiết ra trong thời gian ngắn.

Tỉ lệ nguyên vật liệu trong mirepoix là: 50% hành tây - 25% cần tây - 25% cà rốt.

- White mirepoix: White mirepoix được sử dụng để chế biến nước dùng trong và không màu, chẳng hạn như nước dùng bò trong, nước dùng cá.

Với hỗn hợp này, cà rốt được thay thế bằng củ cải vàng, nấm, tỏi tây nếu chi phí cho phép. Thậm chí, cần tây được thay thế bằng rễ cần tây để đảm bảo cho nước dùng không có màu.

* Gia vị: Gia vị được dùng trong chế biến món Âu gồm bó gia vị (Bouquet Garni) và gói (túi) gia vị.

- Bó gia vị là một bó thảo mộc được cột bằng một sợi dây và cho vào nồi nước dùng tương tự như túi gia vị. Bó gia vị cơ bản bao gồm tỏi tây, cần tây, xạ hương, lá nguyệt quế và cuống lá ngò tây. Các thành phần này có thể thay đổi linh hoạt cho phù hợp với từng loại nước dùng. Bó gia vị cổ điển chỉ bao gồm ngò tây, xạ hương và lá nguyệt quế.

- Gói gia vị bao gồm thảo mộc và gia vị, thường được đựng trong 1 túi vải thưa gọi là Sachet D'epices (gọi tắt là Sachet). Gói này được cố định bằng 1 sợi dây, sau đó cho vào nồi nước dùng. Các loại gia vị và thảo mộc thường dùng là xạ hương, cọng ngò tây, tiêu, lá nguyệt quế, đinh hương và tỏi (tỏi thì tùy chọn).

2.1.4. Thời gian nấu nước dùng

Các loại nước dùng khác nhau thì thời gian nấu khác nhau. Tuy nhiên, cùng một loại nước dùng nhưng nếu mục đích sử dụng khác nhau thì thời gian nấu cũng khác nhau.

* Nước dùng bò: Thời gian nấu là 6÷8 giờ. Tuy nhiên, nếu nấu nước dùng bò nâu thì thời gian là 8÷12 giờ. Nếu nấu nước dùng bò để làm xốt nâu thì thời gian nấu có thể lên đến 48÷50 giờ

* Nước dùng gà: Thời gian nấu là 3÷4 giờ.

* Nước dùng cá: Thời gian nấu là 20÷45 phút.

2.2. Xốt (Sauce)

2.2.1. Khái niệm và yêu cầu của xốt

- Xốt là sản phẩm thu được bằng cách đánh trộn đồng nhất một dung dịch cơ bản với chất làm đặc - gọi là xốt nền cơ bản.

Từ xốt nền cơ bản nếu trộn với gia vị thì gọi là xốt biến tấu.

- Xốt phải đảm bảo bóng, mượt, vị đặc trưng và không được quá mặn.

2.2.2. Các nhóm xốt chính

Có 5 loại xốt nền cơ bản gọi là xốt Mẹ (five mother sauce) được sử dụng phổ biến trong món ăn Âu. Đó là:

- Bechamel sauce
- Hollandaise sauce
- Tomato sauce
- Veloute' sauce
- Brown sauce (Espagnole)

Để tạo ra 5 loại xốt nền cơ bản trên, người Âu thường dùng 5 loại dung dịch cơ bản là sữa, nước dùng trong, nước dùng nâu, cà chua xay (trộn với nước dùng) và bơ gạn đánh đồng nhất với chất làm đặc. Có thể tham khảo bảng sau:

Dung dịch	Chất làm đặc	Xốt nền cơ bản
Sữa	Rượu trắng	Bechamel sauce
Nước dùng trong	Ruox trắng hoặc vàng	Veloute' sauce
Nước dùng nâu	Ruox nâu	Brown sauce
Cà chua xay kèm nước dùng	(Ruox)	Tomato sauce
Bơ	Lòng đỏ trứng	hollandaise

Ghi nhớ: Với xốt cà chua, không nhất thiết phải dùng ruox vì bản thân cà chua xay đã giúp tạo được độ sánh cho xốt

Ngoài ra, còn có các loại xốt khác được sử dụng như xốt cô đặc, xốt nguội.

* Xốt cô đặc:

- Được làm bằng các loại nước dùng thêm rượu vang và một số nguyên liệu khác rồi tiến

hành cô đặc cho sệt lại.

Để ngon hơn, người ta thường cho bơ vào sau cùng để tạo ra độ bóng và mùi thơm cho tốt.

Ngoài ra, có thể sử dụng trên nền nước trái cây kết hợp với chất tạo ngọt (mạch nha, đường, mật ong).

- Xốt cô đặc được dùng để phục vụ cho món tráng miệng và món chính.

- * Xốt nguội: Có một số loại xốt nguội sau:

- Dressing sauce: Phục vụ cho món xalat. Được làm từ nguyên liệu chính là mayonaise và với nguyên liệu này có thể chế biến ra các loại sauce khác nhau.

- Vinaigrette sauce: Loại xốt này cũng phục vụ cho các món xalat và được làm từ các loại dầu và dấm (lượng sử dụng tùy thuộc cách ăn uống từng địa phương)

- Dry Chutney sauce: Được dùng cho thịt gà, cừu, bò, heo.

2.3. Súp (Soup)

Súp là món ăn phổ biến trong các loại thực đơn và được đề cao trên nền ẩm thực của thế giới.

Món súp thường được dùng như món khai vị nhằm làm kích thích sự ngon miệng chứ không phải để ăn no.

2.3.1. Khái niệm

Súp là món ăn lỏng hoặc đặc được nấu từ nguyên liệu rau củ hoặc thịt, cá.

2.3.2. Các nhóm súp chính

Trong ẩm thực Âu, món súp được chia thành 2 nhóm chính:

- Súp nước trong (clear soup): Được nấu từ xương và rau củ hầm lấy nước. Súp được hầm trong một thời gian nhất định để lấy nước ngọt, sau đó lọc qua rây để lấy nước trong. Ngoài ra, có thể cho thịt, cá, hải sản vào nấu.

Khi chế biến món súp này, phải luôn vớt bọt và váng mỡ, màu sắc nước phải sáng, phù hợp với nguyên liệu chính.

Một số loại súp trong: Seafood soup, Minestrone, Consomme’.

- Súp đặc: Là loại súp chưa lọc, được nấu sệt thông qua các loại rau củ xay hoặc tinh bột làm sệt lại. Có thể sử dụng thêm thịt và hải sản. Súp đặc bao gồm: + Súp xay nghiền (puree soup): được nấu từ các loại rau củ, có thể đi kèm thịt gia cầm, ngũ cốc,... Ví dụ: spinach soup, carrot soup, pumpkin soup.

- + Súp kem (veloute’ soup): Được nấu từ ruoux và lượng nước dùng thích hợp. Có thể cho thêm rau củ, thịt, gia cầm và hải sản đã chần qua nước sôi. Khi hoàn thiện, có thể cho thêm kem tươi, sữa tươi hoặc lòng đỏ trứng gà. Ví dụ: chicken cream soup, mushroom cream soup.

- + Súp lạnh (cold soup): Được chế biến để đáp ứng cho mùa hè nóng bức và được lưu trữ trong tủ lạnh. Súp lạnh có thể chế biến từ rau củ như cà chua, cần tây và các loại húng quế, húng lủi. Ngoài ra còn có súp lạnh xay từ các loại trái cây như dâu tây, dưa hoàng kim, lê, dưa hấu,... Ví dụ: avocado soup, gazpacho soup.

2.4. Xalat (salad)

Xalat có vai trò quan trọng trong thực đơn vì đây là món khai vị, nó cũng có thể là món

ăn kèm cho món chính.

2.4.1. Khái niệm

Xalat là sản phẩm được chế biến từ các loại rau củ hoặc từ các loại trái cây và được trộn cùng với các loại sốt phù hợp. Ngoài nguyên liệu thực vật, có thể phối trộn thêm nguyên liệu thịt hay hải sản.

2.4.2. Phân loại xalat

Trong ẩm thực Âu, xalat được chia thành 2 loại chính là xalat lạnh và xalat nóng:

- Xalat lạnh: Là loại xalat tổng hợp, được chế biến từ nguyên liệu rau củ, được dùng kèm với sốt dầu dấm và sốt mayonaise.

Ghi nhớ: Trước khi dùng nên bỏ xalat vào tủ lạnh cho mát.

- Xalat nóng: Có 2 loại. Một là cho các loại sốt nóng vào ăn kèm với các loại xà lách hoặc các loại củ, quả, hạt đã luộc chín. Loại thứ 2 là các loại rau củ quả dùng kèm với thịt gia cầm, thịt bò, hải sản, trứng luộc, jambon,... được làm nóng.

2.4.3. Một số loại sốt xalat (salad sauce)

Khi nói đến xalat, phải nói đến một phần không thể thiếu là sốt xalat. Với mỗi loại xalat khác nhau sẽ có những loại sốt khác nhau. Một số loại sốt xalat trong món Âu là:

- French Dressing/Nước sốt Pháp
- Galic Dressing/Nước sốt tỏi
- Ginger Mango Dressing/Nước sốt xoài với gừng
- Thousand Island Dressing/Nước sốt Thousand Island
- Mustard Vinaigrette /Nước sốt dấm Mustard
- Balsamic Vinaigrette/ Nước sốt dấm Ý
- Cumberland Sauce/ Nước sốt cam Cumberland
- Chilli Spiced Mango Sauce/ Nước sốt xoài vị cay
- Tartare Sauce/ Nước sốt Tartare
- Caesar Salad Dressing/ Nước sốt Caesar
- Cocktail Sauce/Nước sốt Cocktail
- Yoghurt Sauce/ Nước sốt sữa chua.

3. Các phương pháp làm chín món Âu

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

Để chế biến các món Âu, phải nắm được các phương pháp và kỹ thuật chế biến như: áp chảo, nướng, đút lò, confit, đốt rượu,...

3.1. Áp chảo (Sear)

Là một phương pháp được sử dụng trong nấu nướng chuyên nghiệp.

3.1.1. Khái niệm và phạm vi ứng dụng

- Áp chảo là một phương pháp làm chín dựa trên cơ chế nhiệt truyền qua chảo, qua lớp dầu mỡ để làm chín nguyên liệu trong một thời gian ngắn.



- Kỹ thuật áp chảo thích hợp với hầu hết các thực phẩm như thịt bò, thịt heo, thịt gà, cá phi lê, rau củ quả, trái cây...

3.1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình áp chảo

Để thực hiện phương pháp áp chảo ngon, cần đảm bảo ít nhất 3 yếu tố: Chảo tốt, căn lửa phù hợp và điều chỉnh thời gian trong quá trình nấu hợp lý.

* Chọn chảo phù hợp: Chảo sử dụng phải là chảo dẫn nhiệt tốt, được làm từ nhôm, đồng hoặc chảo gang tráng men. Bề mặt chảo tiếp xúc với nguyên liệu được làm từ thép không gỉ để không phản ứng với các thành phần có tính acid trong thực phẩm, đồng thời dễ dàng vệ sinh sau khi sử dụng.

* Căn chỉnh nhiệt độ và thời gian phù hợp: Khi áp chảo, thực phẩm dễ bị cháy bên ngoài nhưng lại sống bên trong, vì vậy cần phải canh chỉnh nhiệt độ và thời gian hợp lý. Điều này đảm bảo cho thực phẩm chín đều mà vẫn giữ được kết cấu, độ ẩm và vị thơm ngọt tự nhiên. Và cũng chính vì vậy, người nấu phải có kiến thức và kinh nghiệm về điều chỉnh lửa cũng như căn thời gian, đảo các mặt thực phẩm linh hoạt để tạo nên một món ăn ngon miệng và đẹp mắt.

Chẳng hạn: Đối với các món dễ cháy khét như cá, tôm, sò cần cho lửa nhỏ để nấu chín thực phẩm. Ngược lại với thịt mà đặc biệt là thịt bò nên để lửa to giúp thịt chín đều, nhanh và không bị dai.

* Chọn loại dầu phù hợp: Dầu hạt nho, dầu nành, dầu đậu phộng rất thích hợp để chế biến các món áp chảo, ngoài ra bạn cũng có thể sử dụng dầu oliu nguyên chất để tăng hương vị cho món ăn.

Ghi nhớ: Không nên sử dụng bơ để áp chảo vì bơ rất nhanh cháy và không giúp thực phẩm lên màu đẹp.

3.1.3. Kỹ thuật áp chảo

Áp chảo là phương pháp chế biến món ăn ngon mà không khó thực hiện. Nắm được kỹ thuật áp chảo đúng cách sẽ việc chế biến dễ dàng khi và tạo ra món ăn ngon chuẩn vị.

Những kỹ thuật cần thực hiện khi áp chảo:

* Cắt thực phẩm có độ dày phù hợp: Để tiến hành áp chảo, sau khi sơ chế nguyên liệu, thực phẩm nên được cắt thành những miếng có độ dày thích hợp (độ dày tùy thuộc vào từng loại thực phẩm khác nhau). Ví dụ: Để áp chảo thịt bò, nên cắt miếng thịt dày khoảng $3 \div 5$ cm, nếu muốn ăn thịt chín kỹ thì cắt $1,5 \div 2$ cm cho nhanh chín. Đối với các loại rau củ quả thì độ dày còn phụ thuộc vào mục đích chế biến món ăn.

* Làm nóng chảo trước khi cho dầu vào: Làm nóng chảo là bí quyết quan trọng khi thực hiện phương pháp áp chảo. Chảo được làm nóng sẽ giúp nguyên liệu không bị chảy nước và món ăn giữ được độ ngon.

Cách làm nóng chảo: Trước tiên, bật lửa lớn cho chảo khô hoàn toàn. Kiểm tra chảo đã đủ nóng hay chưa bằng cách búng thử vài giọt nước vào chảo, nếu nước bốc hơi thì cần được làm nóng hơn. Khi thấy nước sôi, bắn tung tóe lên bề mặt và trông giống các vòng bi nhỏ thì chảo đã đủ nóng. Dùng khăn sạch lau khô những giọt nước trong chảo, cho vào một chút dầu mỏng, tráng đều khắp chảo rồi cho ngay thực phẩm vào, nếu để dầu quá nóng có thể gây cháy dầu.

* Không nên di chuyển thực phẩm quá nhiều: Khi áp chảo, không nên di chuyển thực phẩm quá nhiều vì điều này sẽ làm chậm quá trình làm chín và tạo màu nâu bên ngoài của thực phẩm. Khi thực phẩm chín thì có thể di chuyển hoặc lật lại bằng một cái gắp. Nếu thấy chảo quá nóng, thực phẩm nhanh chuyển màu nhưng chưa chín hoặc dầu bốc nhiều khói, cần điều chỉnh nhiệt độ bằng cách hạ lửa hoặc tắt bếp ngay.

* Xác định độ chín của thực phẩm: Sau một thời gian áp chảo, tùy theo mục đích (áp chảo cho chín tái, áp chảo cho chín kỹ, áp chảo cho dậy mùi thơm, áp chảo cho có màu đẹp mắt) để xác định thực phẩm đã đạt yêu cầu hay chưa. Có thể nhận biết điều này bằng cách quan sát bên ngoài, cảm nhận bằng các giác quan hay sử dụng nhiệt kế để đo bên trong.

Ghi nhớ: Sau khi thực phẩm đạt yêu cầu, lấy ra ngoài, để thực phẩm nghỉ 1÷2 phút rồi mới cắt thái hoặc thưởng thức. Làm như vậy để giúp miếng thịt se đều, không bị hấp hơi, nước ngọt trong thực phẩm lan đều, đặc biệt là với món thịt.

Ngoài ra việc nêm nếm ra sao cũng quan trọng không kém. Để món ăn đạt được độ hảo hạng chuẩn nhà hàng, các đầu bếp thường sử dụng muối tinh hoặc muối biển thay vì muối iốt trong nêm nếm.

Hạn chế của phương pháp áp chảo: Món ăn chứa khá nhiều dầu mỡ. Vì thế nên bổ sung thêm rau củ hoặc các loại nước xốt từ nguyên liệu tự nhiên để ăn kèm với các món ăn áp chảo, tạo cảm giác ngon miệng hơn, tươi mát hơn và không bị ngấy.

3.2. Nướng

3.2.1. Khái niệm và phạm vi ứng dụng

- Nướng là một kỹ thuật nấu ăn cơ bản được thực hiện bằng cách dùng nhiệt tác động trên bề mặt thực phẩm từ phía trên hoặc dưới.

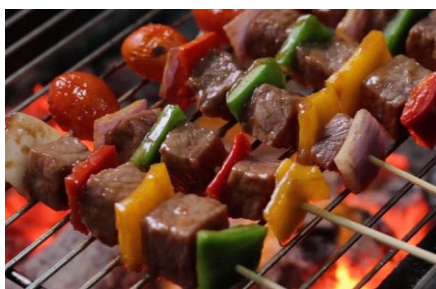
- Những loại nguyên liệu thường được sử dụng cho phương pháp nướng là khoai tây, khoai mỡ, củ sắn, hành tây, ớt Đà Lạt, cá ngừ, cá chép, cá chim, tôm hùm, hàu, cá hồi, thịt bò, cừu, heo, gà, nai...

- Ưu điểm: Các món nướng được làm chín từ ngoài vào trong nên thường có lớp vỏ vàng giòn, bên trong mềm, ẩm, ngọt tự nhiên, có mùi thơm và màu sắc bắt mắt.

3.2.2. Thiết bị và chế độ nướng trên một số nguyên liệu

- Có thể sử dụng nhiều thiết bị nướng từ đơn giản đến hiện đại như: lò nướng than, gas, lò quay, lò nướng salamender, lò nướng có thanh đốt nóng bên trên, lò nướng điện,... - Có hai phương pháp nướng đó là nướng trong lò và nướng xiên. Trong đó, nướng trong lò là phương pháp phổ biến cho tất cả các loại thực phẩm nguyên con và nguyên khối hoặc các loại bánh mì, bánh ngọt.

Ngoài ra, hiện nay, có thêm kiểu nướng độc đáo mới lạ là nướng trên đá muối Himalaya mang đến những hương vị rất lạ miệng và hấp dẫn.



- Nhiệt độ nướng và thời gian nướng sẽ phụ thuộc vào từng loại thực phẩm. Một số chế độ nướng được thực hiện theo bảng phân chia dưới đây:

Loại thực phẩm	Nhiệt độ (°)	Thời gian (phút)
Thịt heo	180÷200	18÷20 phút/ một mặt sau đó lật lại nướng thêm 10 phút nữa
Đùi gà, vịt	180	15÷20
Gà vịt nguyên con	180÷200	30÷40
Sườn	250	10÷15
Thịt bò	250	10÷15
Các loại củ: khoai tây, cà rốt, củ cải...	200÷210	30÷45
Bí đỏ, bắp, khoai lang	200	20÷60 phút tùy kích thước cắt thái
Súp lơ xanh, súp lơ trắng, đậu que, đậu đũa	200	15÷25
Rau quả mềm: bí ngòi, ớt chuông, cà chua...	200	15÷20
Hành tây, bắp	190	30÷45
Tôm, cua, mực	180	10÷12
Sò, nghêu, trai, hào	175	6÷10
Đối với các loại cá, thời gian nướng thông thường khoảng 10 phút đối với miếng cá có độ dày khoảng 2.5 cm và lò nướng được làm nóng trước ở 220°C.		

3.2.3. Bí quyết để có món nướng ngon

Để món nướng được thơm, ngon, đẹp mắt, nên thực hiện những bí quyết sau:

- Phết dầu hoặc mỡ sạch, chất lượng trong quá trình nướng.
- Sử dụng bơ phết lên các loại rau củ để món ăn lên màu đẹp và hương vị đặc sắc hơn.
- Khi mặt ngoài của thực phẩm đã vàng đều phải giảm bớt lửa để tránh bị cháy.
- Nên nêm nếm gia vị trước khi nướng để tránh tình trạng muối làm mất độ ẩm của thực phẩm.

- Thực phẩm cần phải được đặt lên vỉ nướng để hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp đồng thời nhiệt độ sẽ luân chuyển để làm chín đều thực phẩm.

- Các loại thịt cần được phết dầu thường xuyên để hạn chế việc làm bề mặt thực phẩm bị khô.

- Sử dụng phần nước chảy ra từ thực phẩm để làm sốt

- Hạn chế sử dụng giấy bạc trong khi nướng vì sẽ làm giảm hiệu quả của việc nướng do làm tăng hơi nước và sẽ làm lớp da bên ngoài không được đẹp màu.

- Để hạn chế các loại thịt không bị khô khi nướng bạn cần xiên các dây mỡ và thịt bằng kim thực phẩm hoặc cắt lát thịt ba chỉ hoặc mỡ rồi xếp trên mặt của thịt gia cầm, thịt rừng khi nướng.

Nướng là một trong những kỹ thuật quan trọng mà đầu bếp cần hiểu rõ và nắm vững để tạo nên được những món ăn ngon, hấp dẫn về cả mùi vị lẫn màu sắc.

3.3. Đút lò

Đút lò là một cách chế biến món ăn được sử dụng phổ biến trên thế giới.

3.3.1. Khái niệm và phạm vi ứng dụng

- Đút lò là làm chín nguyên liệu bằng cách cho nguyên liệu vào khay và đặt trong lò nướng ở nhiệt độ cao để chín đều từ ngoài vào trong và đảm bảo độ ẩm.

- Các nguyên liệu thích hợp cho phương pháp đút lò rất đa dạng và phong phú từ rau củ cho đến các loại thịt, hải sản... và gần như tất cả đều rất thơm ngon.

- Ưu điểm: Với cách làm này, món ăn sẽ có một sức hấp dẫn lạ kì với hương vị rất riêng mà không có một phương pháp chế biến món ăn nào có thể làm được. Từ lớp vỏ bên ngoài đẹp mắt, vàng giòn, chín đều cho đến hương vị thơm ngọt, đậm đà bên trong, món ăn hoàn toàn không bị khô cứng, mất chất.



3.3.2. Chế độ đút lò trên một số nguyên liệu

Nhiệt độ nướng và thời gian đút lò nướng sẽ phụ thuộc vào từng loại thực phẩm. Một số chế độ đút lò được thực hiện theo bảng phân chia dưới đây:

Món ăn	Nhiệt độ (°)	Thời gian (phút)
Dẻ sườn bò đút lò	200	20
Cá hồi đút lò	190	15
Hàu đút lò	250	15
Mì Ý đút lò	200	10
Cà tím đút lò	220	5
Khoai tây đút lò	200	30
Sườn cừu đút lò	250	20
Sò điệp đút lò	130	3

Gà đút lò	200	15
Tôm đút lò	220	10÷15

Thời gian và nhiệt độ đút lò có thể thay đổi tùy theo kích thước nguyên liệu.

3.3.3. Bí quyết để có món đút lò ngon

Để món đút lò được thơm, ngon, đẹp mắt, nên thực hiện những bí quyết sau:

- Nhiệt độ lò thường có sự khác biệt ở nóc lò, đáy lò và được kiểm soát bằng công tắc để hiệu chỉnh khi cần.

- Các dụng cụ sử dụng khi thực hiện kỹ thuật đút lò như: khuôn bánh, các tấm nhựa nướng chuyên dùng, mặt đá lò nướng... phải được lau chùi sạch sẽ giúp hiệu quả sử dụng cao hơn.

- Đối với một số loại thực phẩm cần sử dụng thêm dụng cụ hỗ trợ như giấy sáp để hạn chế việc thực phẩm bị cháy bên dưới.

- Làm nóng khay nướng trước khi xếp thực phẩm. Đây là cách giúp cho hương vị món đút lò thêm hoàn hảo. Thực phẩm áp vào mặt khay nóng sẽ cho màu nâu vàng đẹp, đặc biệt quan trọng khi bạn chế biến rau củ nhiều nước như bí ngòi hay măng tây.



3.4. Đốt rượu (flambe)

Đốt rượu là một trong những kỹ thuật nấu ăn cần thiết đối với đầu bếp chuyên nghiệp. Kỹ thuật đốt rượu được sử dụng nhiều trong cách chế biến các món Âu mà đặc biệt là ẩm thực Pháp. Tại Việt Nam hiện đã có rất nhiều nhà hàng sử dụng phương pháp chế biến này.

Theo các chuyên gia nghiên cứu, kỹ thuật flambe đã hình thành từ thế kỷ XIV nhưng dần trở nên phổ biến vào thế kỷ XIX. Vào năm 1895, một bồi bàn ở vùng Monte Carlo, ngày nay thuộc Monaco đã vô tình phát hiện ra phương pháp này khi lỡ làm cháy chảo bánh crepe phục vụ cho một vị vua tương lai của nước Anh.

3.4.1. Khái niệm và phạm vi ứng dụng

- Đốt rượu là một phương pháp chế biến món ăn, trong đó, rượu cho vào chảo nóng để tạo ra ngọn lửa giúp tăng cả mùi và vị cho thức ăn.

- Một số món ăn được áp dụng phương pháp này như: gà xốt rượu vang, flaming chicken, flaming seafood, chân giò heo, các món bánh, các món tráng miệng từ trái cây... thậm chí là các loại đồ uống.

- Ưu điểm: Món ăn được chế biến theo phương pháp này sẽ giảm bớt mùi hăng nồng và làm dậy hương thơm vốn có của thực phẩm. Giúp vị đậm đà của thức ăn quyện chặt với hương rượu nồng nàn góp phần tạo nên hương sắc hoàn hảo, cuốn hút người dùng. Ngoài ra, thực khách sẽ vô cùng thích thú khi theo dõi cách người đầu bếp tạo dựng ngọn lửa đốt bằng rượu cháy bùng lên rồi vụt tắt nhanh sau đó nhưng thức ăn vẫn không khét và đặc biệt là dậy mùi hấp dẫn.



3.4.2. Kỹ thuật đốt rượu

Đổ rượu trên bề mặt thực phẩm và châm lửa đốt cháy xốt với rượu để thay đổi thành phần hóa học của thực phẩm.

Rượu sẽ sôi ở 78°C, nước sôi ở 100°C và đường caramel trong thực phẩm là 170°C.

Khi đốt rượu sẽ tạo ra một phản ứng hóa học phức tạp khi nhiệt độ bề mặt thực phẩm vượt quá 240°C, cao hơn cả độ sôi của rượu và đường.

3.4.3. Bí quyết để có món đốt rượu ngon

Để tạo ra món ăn thơm, ngon, đẹp mắt khi được đốt rượu, nên thực hiện những bí quyết sau:

- Rượu được dùng để đốt trong chế biến món ăn mặn thường là rượu vang và phải ngon, chất lượng mới có thể cho được ngọn lửa xanh và đảm bảo lưu lại hương thơm nhẹ nhàng, cuốn hút, không vương lại mùi còn sau khi tắt bếp.

- Không nên sử dụng rượu có nồng độ cồn quá cao vì chúng rất dễ cháy và gây nên nguy hiểm cho đầu bếp. Tuy nhiên, rượu có nồng độ cồn quá thấp lại không thể dùng để thực hiện kỹ thuật đốt rượu được.

- Các loại như rum, cognac hay brandy với nồng độ cồn khoảng 40% được coi là lý tưởng cho phương pháp chế biến món ăn này.

- Người đầu bếp chuyên nghiệp phải ước lượng được một lượng rượu vừa đủ để tạo ngọn lửa có độ cao thích hợp và đảm bảo rượu phải bốc hơi hoàn toàn khi tắt bếp. Để tăng mùi vị cho món ăn, đôi khi các đầu bếp còn sử dụng ít vỏ cam, vỏ chanh pha lẫn vào trong rượu để đốt lên.



3.5. Confit

Là một trong những kỹ thuật nấu ăn có nguồn gốc và được sử dụng rộng rãi tại Pháp. Confit đã giúp cho những nguyên liệu thô sơ trở thành món ăn thơm ngon, hấp dẫn và tinh tế. Kỹ thuật confit hiện giờ đã được sử dụng rộng rãi trong những món Âu

3.5.1. Khái niệm

Confit là một kỹ thuật làm chín thực phẩm bằng dầu ăn gần giống như phương pháp chiên nhưng mức nhiệt thấp hơn. Thịt sẽ được làm chín trong một lớp dầu hoặc mỡ với thời gian dài và ở nhiệt độ khoảng 85÷90°C. Trong khi đó, chiên phải sử dụng mức nhiệt từ 190÷220°C.

Có người lo ngại rằng, kỹ thuật này sẽ làm cho món trở nên béo ngậy, ảnh hưởng đến sức khỏe. Tuy nhiên, dầu mỡ chỉ tập trung xử lý ở phần ngoài của thực phẩm mà không ngấm sâu vào bên trong.

3.5.2. Phạm vi ứng dụng

Các loại nguyên liệu thích hợp cho kỹ thuật confit thường là những loại thực phẩm có lượng mỡ tự nhiên cao, chẳng hạn như: thịt vịt, ngỗng, cá hồi, rau củ... Ngoài ra, một số loại thịt khác như gà, chim, heo thường được confit trong mỡ được tiết ra từ thịt vịt còn được gọi là en confit.

Một trong những món ăn tiêu biểu và cho hương vị ngon nhất bằng phương pháp này là vịt confit. Các đầu bếp sử dụng phần đùi vịt ướp cùng muối và một ít thảo mộc, sau đó đem nấu chín bằng phương pháp confit một cách chậm rãi dưới mức nhiệt thấp. Thịt vịt, ngỗng được confit ở mức nhiệt không quá 85°C.



Trước đây, người Pháp sử dụng confit như một kỹ thuật để bảo quản thực phẩm. Nếu thực hiện kỹ thuật này với mục đích bảo quản thì phải ướp muối vào thực phẩm. Sau khi được làm chín trong dầu, thức ăn cho vào thùng chứa và hoàn toàn chìm trong chất lỏng, tạo ra một bức màng bảo vệ ngăn chặn vi khuẩn phát triển và có thể lưu trữ trong một thời gian dài. Bên cạnh đó, lượng mỡ từ dầu cũng như có sẵn trong thịt tiết ra, tạo thành một lớp màng phủ kín miếng thịt, ngăn không cho vi khuẩn từ bên ngoài xâm nhập vào bên trong.

4. Một số lưu ý khi chế biến món Âu để trở thành người đầu bếp chuyên nghiệp

Ẩm thực châu Âu nổi tiếng thế giới với những món ăn được trang trí cầu kỳ, sang trọng. Đó chính là thử thách với những người học nấu món Âu. Do đó, để nấu được món Âu hoàn hảo nhất thì cần phải ghi nhớ những điều dưới đây. Tuy nhiên, trong nội dung này chỉ nêu ra những vấn đề cần ghi nhớ. Nội dung chi tiết sẽ được trình bày trong những bài tiếp theo.

4.1. Vệ sinh an toàn thực phẩm

Điều này là tiêu chuẩn quan trọng nhất khi nấu món Âu. Tiêu chí này luôn được đặt lên hàng đầu. Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm thì cần:

- Phải có thìa nếm: Dùng thìa nếm xong rồi thì bỏ đi, không dùng thìa đó nếm lại thức ăn nữa. Nguyên nhân chính là vì trong nước bọt có thể có vi khuẩn gây bệnh truyền nhiễm. Mình ăn thì không sao chứ nấu cho người khác ăn là không được.
- Bảo quản thức ăn: thức ăn cần được bảo quản ở nhiệt độ tiêu chuẩn. Có hai cách là để đông đá / ngăn lạnh tủ lạnh hoặc phải nóng sốt. Nấu ăn xong rồi thì cho hộp cất tủ lạnh, không để nhiệt độ phòng vì vi khuẩn sẽ sinh sôi theo cấp số nhân, ăn vào sẽ đầy bụng, khó tiêu...
- Cần rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau khi chế biến thịt, cá, hải sản để diệt khuẩn.
- Dùng thớt, dao đúng theo quy định về màu sắc cho các loại nguyên liệu.
- Người đầu bếp phải mặc đúng trang phục bếp, không được để móng tay dài, không đeo đồ trang sức (vòng, nhẫn, dây chuyền,...) khi chế biến món ăn. Trường hợp bị đứt tay thì cần băng bó vết thương và bao tay nilon vào trước khi tiếp tục nấu.
- Luôn vệ sinh bếp và giữ khu vực bếp sạch sẽ trước, trong và sau khi chế biến.

4.2. Quy đổi thuần thực các đơn vị đo lường

Người châu Á sử dụng đơn vị đo lường Metric nên trong các công thức nấu ăn để cân đo họ thường sử dụng gram hoặc kilogram... Nhưng trong các món Âu, đơn vị đo lường lại khác khá nhiều nên nếu chưa rành món Âu thì sẽ rất dễ bị sai công thức và không hoàn thành được các món Âu nếu không tính được số lượng nguyên liệu cần thiết.

Các đơn vị đo lường được sử dụng phổ biến trong công thức nấu món Âu gồm:

- Đo dung tích: tsp (teaspoon), tbs (tablespoon), cup

- Đo trọng lượng: ounce, oz
- Đo nhiệt độ: độ C (Celsius) và độ F (Fahrenheit)

4.3. Dùng dao, chảo, thớt Âu đúng kỹ thuật

Vai trò của dao, chảo trong việc chế biến món ăn rất quan trọng. Đặc biệt, người Âu lại chú trọng đến vấn đề vệ sinh và tính thẩm mỹ của món ăn kể cả từng chi tiết nhỏ, vì vậy các yếu tố liên quan đến việc sử dụng chảo - dao - thớt đều được kiểm soát nghiêm ngặt. Do đó, khi học nấu món Âu thì không thể bỏ qua cách sử dụng dao, chảo, thớt với nhiều loại và mỗi loại lại có công năng riêng.

4.4. Dùng đúng các kỹ thuật chế biến món Âu

Ẩm thực châu Âu có nhiều phương pháp và kỹ thuật chế biến khác với Ẩm thực phương Đông. Để hoàn thành được các món Âu thì cần phải nắm được các phương pháp và kỹ thuật chế biến như áp chảo, luộc, confit, sốt rượu... với các nguyên liệu, gia vị quen thuộc như: rượu, bơ, phô mai, dầu olive, các loại thảo mộc (hồi, húng, quế, tiêu, thảo quả...)... Đây hầu như là các phương pháp không hề phổ biến trong chế biến món ăn của người phương Đông.

Không những vậy các món ăn Âu không sử dụng nhiều gia vị thay vào đó họ chú trọng vào hương vị tự nhiên của thức ăn. Cùng với đó cấu trúc bữa ăn, phong cách ăn của người châu Âu cũng khác với người châu Á và nếu là một đầu bếp thì cần nắm vững những điều này để mang đến cho thực khách bữa ăn hoàn hảo nhất.

4.5. Chế biến món ăn «chuẩn Âu»

Đầu bếp món Âu phải nắm vững kỹ năng chế biến món Âu chuẩn vị. Nếu người châu Á, trong đó có người Việt thích kết hợp nhiều gia vị trong khi nấu ăn thì người châu Âu lại ngược lại. Các món Âu không dùng hạt nêm, bột ngọt hay đường,... mà chỉ sử dụng chủ yếu như: bơ, phô mai, tỏi, tiêu, dầu oliu và các loại thảo mộc. Nếu không nắm vững kỹ năng chế biến quan trọng này thì sẽ rất khó nấu được một món Âu chuẩn vị.



Ngoài ra, ở châu Âu, cấu trúc bữa ăn có phần khác biệt, hầu hết các món ăn đều đi kèm nước sốt, vì vậy bạn luôn phải trau dồi kiến thức về Ẩm thực Âu để có cách nêm nếm, chế biến chuẩn vị nhất.

4.6. Trình bày món ăn theo suất

Món Âu thiên về trình bày theo suất, mỗi người một đĩa nên không cần bày nhiều đồ ăn lên đĩa như món Á.

Những thứ bày lên đĩa phải ăn được vì người phương Tây coi việc ăn hết đĩa thức ăn nghĩa là người nấu ngon, bỏ dở lại nghĩa là không ngon và khá bất lịch sự. Món Âu không như món Á ở đặc điểm này, trong món Á thì có tía đồ trang trí bằng dưa chuột, cà rốt..., nhưng đến lúc ăn thì bỏ những thứ đó đi.



4.7. Trang trí món ăn đúng cách châu Âu

Món Âu vốn nổi tiếng bởi sự cầu kỳ nên việc trang trí món ăn là điều hết sức quan trọng. Mỗi món Âu dù rất ít cũng được người đầu bếp chăm chút từng chi tiết nhỏ để tạo nên sự lôi cuốn kì lạ. Thường thì người đầu bếp sẽ tận dụng chính từ các loại nước sốt, súp, nguyên liệu rau để trang trí món ăn đó, trình bày kết hợp chúng sao cho hài hòa, ấn tượng nhất. Đó cũng chính là sự kết hợp giữa màu sắc từ các nguyên liệu tự nhiên như rau, củ, quả, các loại sốt cùng cách chọn đĩa, chén... đựng đồ ăn phù hợp.



4.8. Nâng cao trình độ tiếng Anh

Trình độ tiếng Anh cũng quyết định con đường sự nghiệp của đầu bếp Âu.

Thông thường, đầu bếp Âu sẽ làm việc trong môi trường quốc tế, tiếp xúc nhiều với khách hàng và đồng nghiệp nước ngoài. Một đầu bếp có trình độ tiếng Anh tốt sẽ giúp người đầu bếp có thể đọc hiểu và sử dụng tốt các công cụ, dụng cụ, thiết bị trong bếp, dễ dàng giao tiếp, trao đổi công việc, đồng thời là lợi thế tuyệt vời để bạn thăng tiến trong công việc.



Hiện nay, có rất nhiều tài liệu ẩm thực nước ngoài rất hữu ích cho các đầu bếp, đặc biệt là đầu bếp Âu, đòi hỏi phải có trình độ tiếng Anh tốt để tiếp nhận kiến thức một cách chính xác nhất để nâng cao kiến thức chuyên môn, mở ra cơ hội sống và làm việc ở nước ngoài...

Hơn nữa, muốn phát triển nhanh trong nghề, ngoài những kiến thức có được từ trường lớp hay môi trường làm việc, cũng cần có sự trải nghiệm, giao lưu và thử thách tại các sân chơi chuyên môn là các cuộc thi, các chương trình giao lưu ẩm thực... Những chương trình giao lưu bên ngoài này sẽ giúp người đầu bếp tăng thêm khả năng làm việc nhóm và cập nhật các xu hướng ẩm thực mới.

Ngoài ra, một đầu bếp Âu chuyên nghiệp cũng cần biết cách vệ sinh, bảo quản các công cụ, dụng cụ trong bếp và xử lý sự cố trong quá trình nấu ăn.

Do đó, trên con đường trở thành đầu bếp Âu chuyên nghiệp, cần luôn phải nỗ lực không ngừng và rèn luyện kỹ năng, phẩm chất cần thiết cho nghề để hòa nhập môi trường làm việc quốc tế.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Đặc điểm ẩm thực của các nước khu vực Châu Âu?
2. Để chế biến món ăn, người dân các nước thuộc khu vực Châu Âu có những nét đặc trưng nào? Nêu khái niệm và những dạng thường dùng của những đặc trưng đó
3. Để chế biến món ăn, người châu Âu thường dùng những phương pháp nào để làm chín thức ăn? Em cảm thấy thú vị với cách làm chín nào nhất? Vì sao?

4. Để trở thành 1 đầu bếp chuyên nghiệp trong chế biến món Âu, người đầu bếp cần lưu ý những vấn đề gì?

C. Ghi nhớ

1. Những đặc trưng trong chế biến món Âu và những dụng cụ thường dùng của những đặc trưng đó.
2. Phương pháp làm chín món ăn Âu.
3. Những lưu ý để trở thành 1 đầu bếp Âu chuyên nghiệp.

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

Giới thiệu:

Nội dung bài 2 giới thiệu về cơ cấu tổ chức và nguyên tắc bố trí nhà bếp cũng như bếp nấu. Ngoài ra còn có nội dung mô tả về những thiết bị, dụng cụ, trang phục bếp dùng trong chế biến món Âu cũng như nêu rõ vai trò và cách sử dụng của những thiết bị, dụng cụ, trang phục bếp đó. Người học có thể bố trí được nhà bếp và vận hành được những trang thiết bị cơ bản dùng trong chế biến món Âu sau khi học bài học này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên tắc và cách bố trí nhà bếp, bếp nấu;
- Trình bày được cơ cấu tổ chức nhà bếp;
- Mô tả được thiết bị, dụng cụ và trình bày được vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu;
- Trình bày được vai trò của trang phục bếp;
- Sắp xếp bố trí được bếp Âu đúng yêu cầu;
- Sử dụng được thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu 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. Cơ cấu tổ chức bếp

Bếp là khu vực cần được chú trọng đầu tư trong kinh doanh nhà hàng, khách sạn. Khu vực bếp được bố trí hợp lý, thuận tiện, gọn gàng, sạch sẽ và 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. Đồng thời mỗi khu vực thuộc bếp cũng phải đảm bảo một số yêu cầu cơ bản.

Những khu vực được tổ chức trong bếp bao gồm khu vực kho lưu trữ thực phẩm, khu sơ chế, khu gia công, khu bếp nấu, khu trình bày thức ăn, ra đồ và khu rửa bát và diệt khuẩn

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. 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 thịt cá, 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.



1.2. Khu sơ chế

Khu sơ chế sẽ bao gồm các thiết bị, dụng cụ như: chậu rửa, giá để đồ, dụng cụ thái rau củ quả, dụng cụ chặt xương, dao, thớt các loại, thùng rác,...Khu vực này cần chú ý bố trí các giá để và chậu rửa vừa tầm 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.

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,... Dùng 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.



1.4. Khu bếp nấu

Bếp nấu là khu vực quan trọng nhất trong bộ phận bếp, 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,... 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.



1.5. Khu trình bày thức ăn và ra đồ

Khu này sẽ bao gồm các thiết bị như: chậu rửa, các giá inox, bàn inox, xe đẩy đồ chờ sẵn, giá bát đĩa,... 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.



1.6. Khu rửa bát và diệt khuẩn

Đây là khu vực tập trung của tất cả các loại bát đĩa, xoong nồi bản 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

thang inox nhiều tầng, máy rửa bát (nếu có), máy diệt khuẩn,...Chú ý bố trí các thiết bị sát tường, các giá thang sát tường và trên cao để đảm bảo vệ sinh;...

2. Nguyên tắc và cách bố trí nhà bếp

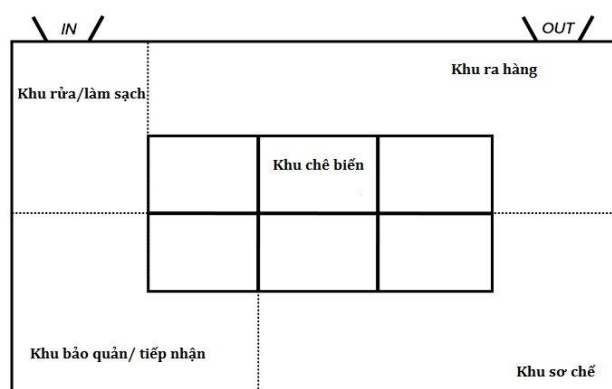
Nhà bếp phải được tổ chức theo nguyên tắc một chiều nghĩa là từ khu vực tập kết nguyên liệu tươi sống đến khu vực xử lý nguyên liệu, rửa, nấu và cuối cùng là khu vực để các món ăn đã qua chế biến (món ăn chín) phải đi theo một hướng.

Một số cách bố trí bếp nhà hàng thông dụng:

2.1. Nhà bếp bố trí kiểu ốc đảo

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

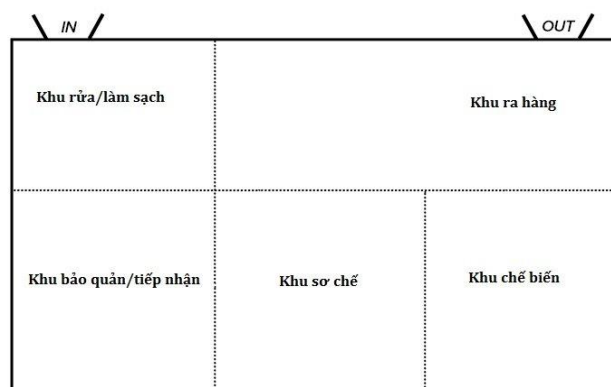
Cách bố trí này khá thuận lợi cho việc điều phối công việc, tạo không gian mở cho sự trao đổi, truyền đạt thông tin và giám sát tiến độ công việc đồng thời.



2.2. Nhà bếp bố trí kiểu phân khu

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

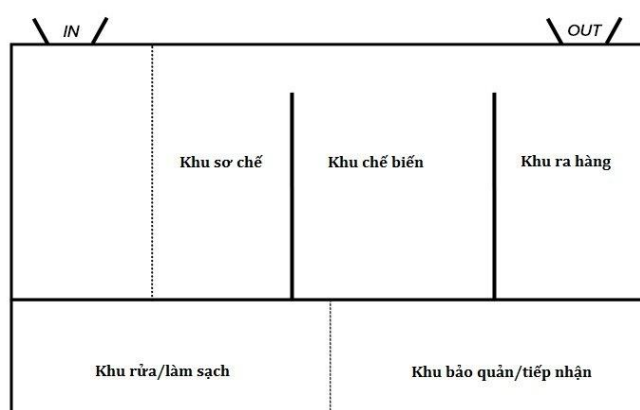
Cách bố trí này cũng khá thuận tiện cho việc di chuyển và thực hiện công việc của từng khu.



2.3. Nhà bếp bố trí kiểu dây chuyền sản xuất

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

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



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

3. Nguyên tắc bố trí bếp nấu

Khi chế biến món ăn, ngoài chuyên môn của người đầu bếp thì vấn đề an toàn lao động, an toàn vệ sinh thực phẩm và thời gian chế biến cũng phải được đảm bảo.

Để đạt được điều đó, ngoài sự bố trí các khu vực bếp như đã nêu trên thì việc bố trí bếp nấu cũng phải tuân theo nguyên tắc một chiều.

Trên bàn bếp, có 4 thớt được đặt theo vị trí quy định.

- Đầu mép bàn bếp về phía tay trái người đầu bếp là thớt đỏ.
- Kế tiếp thớt đỏ là thớt xanh lá.
- Đầu mép bàn bếp về phía tay phải người đầu bếp là thớt nâu.
- Phía trên thớt nâu và thớt xanh lá là thớt trắng.



Đầu mép bàn bếp trên về phía phải để khay gia vị và nguyên liệu sau sơ chế.

Ghi nhớ thứ tự sắp xếp trên bếp nấu là: gần bếp để đồ khô, đồ tươi sạch, rau xanh để xa bếp nhất.

Với cách sắp xếp và bố trí như vậy, việc chế biến, nhất là chế biến phục vụ, luôn đảm bảo tính một chiều, tính thuận lợi, đúng thời gian, không để khách chờ đợi lâu.



4. Thiết bị, dụng cụ dùng trong chế biến món Âu

Thiết bị, dụng cụ dùng trong chế biến món Âu bao gồm:

- Dụng cụ lớn: Bếp Âu, lò nướng, tủ đông, tủ lạnh, bồn rửa, tủ đựng chén đĩa, bếp chiên, lò vi sóng, máy xay sinh tố,....
- Dụng cụ nhỏ: Dao, thớt, dụng cụ đo lường, nôi, chảo, đĩa, thố,....dụng cụ an toàn, dụng cụ đo lường,...

4.1. Bếp Âu

Bếp Âu có nhiều loại, chẳng hạn bếp Âu có lò nướng, bếp Âu không có lò nướng, bếp 2 hòng, 4 hòng hoặc 6 hòng.

Nếu bếp có lò nướng thì cả phần bếp bên trên và lò nướng bên dưới đều dùng ga. Các hòng bên trên đóng vai trò là bếp nấu chính, dùng để chế biến các món nước sốt, áp chảo,... những thành phần có trong tất cả các món Âu. Phần lò nướng bên dưới được sử dụng với nhiều công dụng như: nướng, sấy...



4.2. Lò nướng

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

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



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



- Lò nướng lửa trên (salamander): Là loại lò nướng dùng lửa trên. Khi dùng, có thể thay đổi ngọn lửa và khoảng cách từ lửa đến thực phẩm. Bếp salamander thường sử dụng để nướng các loại hải sản, thịt quán giấy bạc, bánh mì, burger...



4.3. Bếp chiên

Trong chế biến món Âu, có thể dùng bếp chiên nhúng hoặc bếp chiên phẳng.

- Bếp chiên nhúng (Deep Frier): Đây là bếp chiên nhúng có khoang dầu sâu giúp việc chiên món ăn trở nên rất dễ dàng, an toàn và đặc biệt ngon do thực phẩm chiên được ngập sâu trong dầu. Với loại bếp này có loại rô đơn và rô đôi dùng trong trường hợp chiên nhiều hoặc chia ra cho riêng các nguyên liệu khác như thịt, cá, khoai tây... để giữ hương vị cho từng món không bị lẫn qua nhau.

Bếp chiên nhúng có 2 loại, dùng điện và dùng gas. Bếp chiên sử dụng điện thường có giá thấp hơn và dễ sửa chữa hơn nếu trong quá trình sử dụng gặp hỏng hóc. Tuy nhiên, bếp chiên nhúng dùng gas lại giúp món chiên đều và giòn hơn nhờ nhiệt độ đều khắp rổ. Còn bếp chiên điện thì phần dầu ở đáy sẽ cao hơn do là điểm tiếp xúc đầu tiên với thanh điện trở.



- Bếp chiên phẳng (Gridle): Đây là loại bếp có thiết kế như một chiếc chảo mỏng và phẳng gắn liền với bếp, loại bếp này thường được sử dụng làm các món xào, làm nguyên liệu cho các món salad, áp chảo, trứng ốp la, nướng xúc xích...

Ưu điểm của loại bếp này là thao tác và vệ sinh rất nhanh gấp nhiều lần dùng chảo thông thường và hạn chế dầu trong món ăn.



4.4. Tủ mát

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

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



4.5. Tủ đông

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

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



4.6. Lò vi sóng

Lò vi sóng là một trong những đồ dùng cần thiết trong nhà bếp.

Lò vi sóng được dùng để hâm nóng thức ăn và rã đông những nguyên liệu được cấp đông. Như nội dung trên đã nói, để kịp thời chế biến món ăn, nguyên liệu sẽ được sơ chế, định hình và ướp và cấp đông. Chính vì vậy, để nguyên liệu được rã đông một cách nhanh chóng và an toàn, sử dụng lò vi sóng là thuận tiện nhất.

Lò vi sóng có nhiều loại: Lò cơ, lò điện tử,...



4.7. Máy xay

Máy xay có nhiều loại như máy xay để bàn, máy xay cầm tay. Máy xay được dùng để trộn thức ăn với các chất khác hoặc chuyển thức ăn thành dạng sệt. Có thể nói đây là một phát minh hoàn hảo cho các món nghiền như như súp, nước sốt. Ngoài vai trò trộn hoặc xay thức ăn, máy xay (loại cầm tay) được dùng để đánh tạo bọt cho sốt dùng trong trang trí.



4.8. Máy cắt lát

Máy cắt lát được dùng để cắt nguyên liệu hoặc thực phẩm thành những lát mỏng đều nhau. Chiều dày lát cắt có thể điều chỉnh được bằng nút xoay điều chỉnh khoảng cách giữa dao và bàn đặt nguyên liệu.

Trong chế biến món Âu, máy thường được dùng cắt lát thịt nguyên liệu, bơ, thịt nguội,... Nếu cắt thịt nguyên liệu thì thịt phải được làm lạnh đông trước khi cắt.



4.9. Máy đánh trứng

Máy đánh trứng được dùng khi chế biến các loại sốt như sốt mayonnaise, giúp tạo độ bông tốt và rút ngắn thời gian tạo sốt.



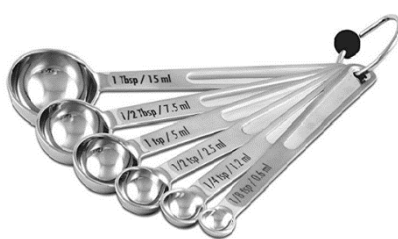
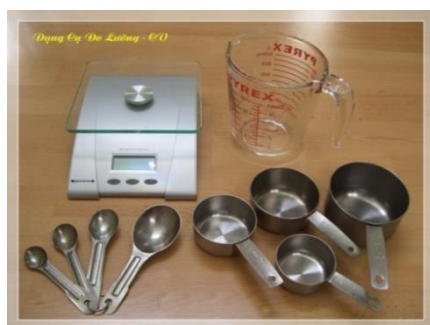
4.10. Dụng cụ nhỏ

Trong chế biến món ăn Âu, những dụng cụ nhỏ được dùng cũng là những dụng cụ được dùng để chế biến món ăn Á hay món ăn Việt. Chúng bao gồm các loại dao, nồi, chảo, thớt, bản xẻng, thìa, kẹp, cân, dụng cụ bào, dụng cụ đo lường, thố, ..., dụng cụ sơ cứu,....

Bài giảng giới thiệu một số dụng cụ đặc trưng:

* Dụng cụ đo lường: Trong chế biến món ăn, việc sử dụng đúng lượng nguyên liệu sẽ giúp món ăn trở nên hoàn hảo nhất. Và điều này được thực hiện với sự giúp đỡ của bộ dụng cụ đo lường.

Những dụng cụ đo lường có thể kể đến khi chế biến món ăn là cân (đồng hồ hay điện tử), ly đo, cup đo, muỗng (thìa) đo.



Các đơn vị đo lường được sử dụng phổ biến trong

công thức nấu món Âu gồm:

- Đo dung tích: Để đo dung tích, có thể dùng tsp (teaspoon), tbs (tablespoon), cup. Có thể quy đổi các đơn vị đo giữa tsp, tbs và cup tính theo 1 đơn vị thể tích như sau:

Dụng cụ (đơn vị) đo	Chuẩn Úc (AU)	Chuẩn Mỹ (US)	Chuẩn Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ (FDA)	Nghĩa tiếng Việt
Teaspoon (tsp)	5 ml	4.93 ml	5 ml	Muỗng café (mcf)
Tablespoon (tbsp)	20 ml = 4 tsp	14,79 ml = 3tsp	15 ml = 3 tsp	Muỗng canh, muỗng súp (mc/MC)
Cup	250 ml = 12 tbsp	236,59 ml = 16 tbsp	240 ml = 16 tbsp	Cúp, ly, chén ăn cơm

Ghi nhớ: Khi nói đong 1 cup, hay 1 tbs, 1 tsp, chúng ta phải đặt dụng cụ đo trên bề mặt phẳng và đong bằng mắt. Với tsp, tbs thì lấy đầy thìa và gạt mặt cho phẳng sẽ đong được chính xác.

- Đo trọng lượng (khối lượng): Trong chế biến món ăn, để đo trọng lượng, người ta có thể dùng cân (đồng hồ hay điện tử), ngoài ra, vẫn có thể dùng muổng đong để cân khi đã biết quy đổi từ thể tích ra trọng lượng trên các nguyên liệu khác nhau.

Đơn vị đo trọng lượng là oz (ounce), lb (pound), gr (gram), kg (kilogram). Sự quy đổi như sau:

1 ounce (1 oz) = 28 gram

1 pound (1 lb) = 454 gram

- Đo nhiệt độ: Trong chế biến món ăn, để đo nhiệt độ, người ta dùng nhiệt kế. Và để an toàn thì nhiệt kế điện tử thường được sử dụng nhất. Đơn vị đo nhiệt độ có thể là độ C (Celsius) và độ F (Fahrenheit). Sự quy đổi giữa 2 đơn vị đo nhiệt độ này là $1^{\circ}\text{C} = 33.8^{\circ}\text{F}$

* Tô trộn, cây đánh trộn

Tô trộn có nhiều loại khác nhau nhưng thép không gỉ vẫn là phổ biến nhất trong các nhà bếp thương mại. Những tô này đủ sâu để bạn có thể đổ tất cả các nguyên liệu vào mà không sợ chúng bị rơi ra ngoài.

Tô và cây đánh trộn là 2 dụng cụ không thể thiếu trong chế biến món ăn Âu vì chúng được dùng để đánh trộn một số loại sốt phục vụ các món ăn.



* Bàn nạo

Là một dụng cụ thái rau củ hoặc bào bơ.

Với bàn nạo này, nguyên liệu có thể được cắt lát, bào sợi theo nhiều kích thước khác nhau.

Việc dùng bàn nạo sẽ giúp quá trình cắt thái hoặc bào nhanh hơn, kích thước đồng đều hơn. Với bơ nguyên khối thì việc bào sợi trở nên dễ dàng.



5. Trang phục dành cho đầu bếp

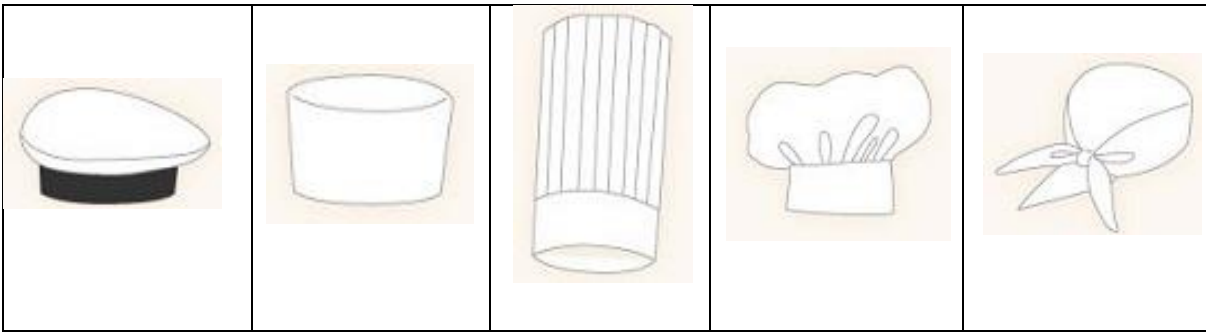
Khi vào bếp, người đầu bếp phải ăn mặc đúng trang phục. Việc này sẽ giúp đảm bảo được vấn đề an toàn lao động, an toàn vệ sinh thực phẩm. Ngoài ra, đồng phục bếp còn tạo một môi trường làm việc đẹp, không ảnh hưởng đến tâm lý làm việc của người đầu bếp.

Trang phục của người đầu bếp phải kể đến là mũ, khăn quàng cổ, áo bếp, quần bếp, tạp dề và giày bếp.

5.1. Mũ đầu bếp

Mũ đầu bếp có nhiều hình dạng khác nhau.

Mũ Beret (mũ nồi)	Mũ Skull cap	Mũ Toque	Mũ Flared Toque	Mũ Chef wrap
Có hình trụ ngắn, hình tròn	Có hình trụ đơn thuần	Mũ xếp hình ống trụ màu trắng	Mũ có vành tròn vừa đầu, phần trên phồng	Là loại khăn rằn của đầu bếp



Loại mũ Toque được Marie Antoine Careme sáng tạo ra vào giữa những năm 1800. Vành mũ được cho là nhằm giúp thấm mồ hôi. Còn chiều cao và số lượng nếp gấp trên chiếc mũ thể hiện địa vị và kinh nghiệm của người đầu bếp. Chiếc mũ càng cao và càng nhiều nếp gấp chứng tỏ người đầu bếp càng lành nghề, càng khéo léo, càng nhiều kinh nghiệm.

Tuy nhiên, cũng có giai thoại cho rằng 100 nếp gấp trên chiếc mũ chính là 100 cách chế biến khác nhau cho món trứng.



5.2. Khăn quàng

Còn được gọi là khăn đầu bếp, làm bằng vải cotton. Khăn quàng có vai trò giúp người đầu bếp tránh nhiệt và thấm mồ hôi, không làm mồ hôi rơi vào thức ăn.

5.3. Áo đầu bếp

Có 2 loại là áo truyền thống và áo hiện đại. Áo đầu bếp có khuy gài bằng vải giúp đầu bếp đỡ căng thẳng hơn khi làm việc vì chúng có thể được cởi bỏ dễ dàng và nhanh chóng khi cần.

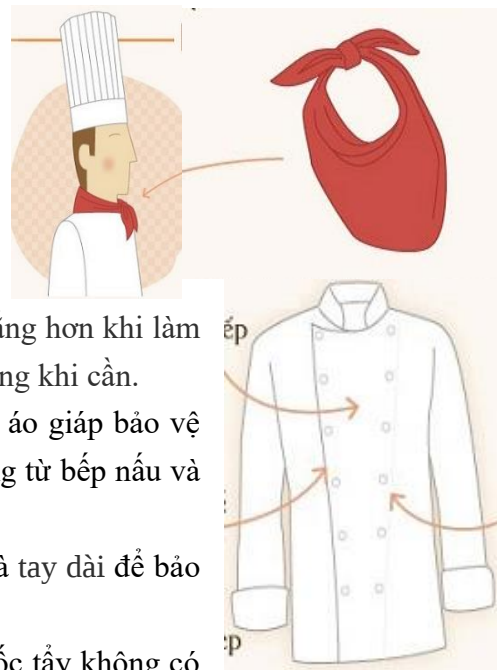
- Áo truyền thống: Được thiết kế như một chiếc áo giáp bảo vệ người đầu bếp, giúp người đầu bếp tránh được hơi nóng từ bếp nấu và giảm nguy cơ gây bỏng,....

+ Được làm bằng vải cotton, thường có 2 lớp và tay dài để bảo vệ người đầu bếp.

+ Áo màu trắng giúp việc sử dụng các loại thuốc tẩy không có clo để tẩy các vết ố trên áo một cách dễ dàng hơn.

+ Có 2 hàng cúc áo để tạo vạt áo riêng, nhờ đó có thể thay đổi vạt áo, giúp áp sạch sẽ và có tác phong chuyên nghiệp.

- Áo hiện đại: Có thể có màu, tay ngắn, trên ngực áo có thể có thêm biểu tượng thiết kế riêng (hoặc logo).



5.4. Giày bếp

Khi làm việc trong môi trường nhà bếp, người đầu bếp luôn có sự di chuyển nhiều và cần sự nhanh chóng nhất. Tuy nhiên, họ lại tiếp xúc trực tiếp với nhiều dầu mỡ, thực phẩm trơn trượt và nước dưới nền

nhà... Do đó, nếu không có trang bị giày bảo hộ bếp thì việc di chuyển sẽ rất khó khăn vì khó giữ được sự thăng bằng trên nền nhà trơn trượt.

Ngoài ra, ở trong môi trường nhà bếp, khi những vật dụng còn nóng, hoặc đang được nấu sôi trên bếp vô tình bị văng phải thì dễ gây bỏng. Đồng thời trong nhà bếp còn có rất nhiều vật dụng sắc nhọn như dao, kéo, muỗng, nĩa,...có thể vô tình rơi xuống chân, ảnh hưởng đến an toàn lao động.

Giày bếp thường phải nhẹ, đảm bảo chống va đập, chống thấm, chống tĩnh điện, chống trượt (mặt đế có rãnh), không thấm nước, chống dầu và nhiên liệu, cách nhiệt chống nóng, chống mài mòn và lạnh.



6. Thực hành bố trí bếp và sử dụng thiết bị trong nhà bếp

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu nguyên tắc bố trí nhà bếp và bếp nấu.
2. Trình bày cơ cấu tổ chức trong nhà bếp
3. Nêu cấu tạo những thiết bị, dụng cụ và trình bày được vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu;
4. Trình bày vai trò từng bộ phận trong trang phục của một đầu bếp.
5. Bố trí nhà bếp và sắp xếp bếp Âu đúng yêu cầu tại phòng thực hành,
6. Sử dụng được thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu đúng yêu cầu và đảm bảo an toàn;

C. Ghi nhớ

1. Nguyên tắc bố trí nhà bếp và bếp nấu.
2. Các khu vực trong cơ cấu tổ chức nhà bếp.
3. Vai trò của từng bộ phận trong trang phục người đầu bếp.
4. Cấu tạo và vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu.
5. Cách bố trí bếp Âu và sử dụng thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu.

BÀI 03. BẢO QUẢN NGUYÊN PHỤ LIỆU CHẾ BIẾN MÓN ĂU

Giới thiệu:

Bảo quản nguyên liệu và gia vị là một phần không thể thiếu trong chế biến món ăn để đảm bảo nguyên liệu đáp ứng yêu cầu chế biến và món ăn thành phẩm đạt yêu cầu chất lượng. Bài 3 sẽ đề cập đến những nội dung về vấn đề bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món Âu. Trong đó giới thiệu những dạng nguyên liệu và gia vị được sử dụng trong chế biến của khu vực châu Âu; Quy trình chế biến và bảo quản nguyên phụ liệu cũng như những yêu cầu khi bảo quản nguyên liệu, gia vị chế biến món Âu; Phương pháp bảo quản nguyên liệu và gia vị. Người học có thể bảo quản được nguyên liệu và gia vị chế biến món Âu sau khi học xong bài học này

Mục tiêu:

- Nêu được mục đích bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn;
- Liệt kê được những loại nguyên liệu và gia vị dùng chế biến món ăn Âu;
- Trình bày được vai trò và tác dụng của các loại nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu;
- Mô tả được quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp;
- Trình bày được phương pháp bảo quản những nguyên phụ liệu dùng trong chế biến món ăn Âu;
- Bảo quản được nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu đúng phương pháp;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Nguyên liệu chế biến món ăn Âu

1.1. Nguyên liệu có nguồn gốc động vật

Trong ẩm thực Âu, những nguyên liệu có nguồn gốc động vật được dùng trong chế biến là cả thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, trứng, sữa, phomat, kem tươi. Đây là nhóm nguyên liệu cung cấp chất đạm cho cơ thể.

* Thịt gia súc được sử dụng phổ biến là thịt bò, thịt cừu, thịt heo.

* Thịt gia cầm thường dùng trong chế biến món ăn Âu là thịt gà, thịt vịt, ngoài ra, thịt đà điểu cũng được dùng trong chế biến món Âu.

Người Âu không bao giờ ăn chim bồ câu, thịt chó, mèo.

* Thủy hải sản:

Người Âu khi chế biến món ăn dùng đa dạng các loại thủy hải sản. Họ dùng cả cá, tôm, cua, mực và cả các loại nhuyễn thể.

Từ thủy hải sản có thể chế biến thành những món ăn như súp, salat, flaming,....

* Trứng: Là món ăn phổ biến của người Âu, họ thường chế biến trứng thành các món như trứng chần, omlette, ốp la.

* Sữa: Là nguyên liệu được dùng phổ biến ở các nước châu Âu. Trong ẩm thực, ngoài dùng để uống, người Âu còn dùng sữa để chế biến món ăn, chẳng hạn như khoai nghiền, xốt,...

Khi sử dụng để chế biến, người Âu thường dùng sữa tươi không đường để không làm thay đổi khẩu vị của món ăn và điều khiển được quá trình nêm nếm.

** Kem tươi*

Kem tươi (whipping cream) cũng là một nguyên liệu được sử dụng nhiều, giúp món ăn có độ béo và thơm hơn.

Kem tươi được dùng nhiều trong các món ăn, đặc biệt là các loại sốt, súp, khoai nghiền,...

1.2. Nguyên liệu có nguồn gốc thực vật

Trong ẩm thực Âu, nguyên liệu có nguồn gốc thực vật cũng rất đa dạng. Họ dùng bột mỳ, các loại đậu, củ và rau quả.

Đây là nguyên liệu cung cấp tinh bột, chất khoáng và vitamin cho cơ thể. Ngoài ra, những nguyên liệu này còn cung cấp cả chất xơ giúp hỗ trợ tiêu hóa. Một số nguyên liệu thực vật còn cung cấp chất đạm như nấm,...

* Bột mỳ: Là lương thực chính của người Âu. Từ bột mỳ, người châu Âu làm ra mỳ ống, nui, và rất nhiều loại bánh khác nhau từ bánh ngọt đến bánh mặn, chẳng hạn, bánh mỳ, bánh putding, bánh ga tô, bánh bích quy,..... Những loại bánh này được dùng trong cả bữa ăn chính lẫn bữa ăn phụ, cả các bữa tiệc liên hoan nhẹ đến các bữa tiệc lớn.

* Rau, củ, quả: Những loại rau củ quả thường được dùng chế biến hoặc trang trí món ăn Âu:

- Bí đỏ, rau chân vịt, khoai tây, củ dền, cà rốt, súp lơ (bông cải),...: được dùng để chế biến các loại sốt, súp,...

- Xà lách, củ cải đỏ, bắp cải tím, hành tây, quả oliu, cà chua, dưa chuột, cải con, kiwi, xoài, dâu tây, táo, bơ,....: được dùng chế biến các loại salat.

- Ớt chuông (ớt ngọt): không có vị cay như các loại ớt khác. Vị ngọt, nồng của nó được dùng để nấu nước sốt cà chua, làm mì ống, salat rau củ kiểu Pháp, các món ăn từ khoai tây. Do có nhiều màu sắc khác nhau như vàng, đỏ, xanh, cam, trắng, tím nên ớt chuông được nhiều đầu bếp ưa chuộng dùng để trang trí cho các món ăn như thịt hầm, bánh rau, pate...



1.3. Nguyên liệu cung cấp chất béo

Trong ẩm thực Âu, nguyên liệu cung cấp chất béo được sử dụng chế biến món ăn có nguồn gốc từ cả thực vật lẫn động vật. Chất béo được dùng trong chế biến món ăn Âu bao gồm:

- Dầu hướng dương, dầu hạt cải, dầu, dầu hạt nho, dầu đậu phộng: Được dùng để chiên nguyên liệu, áp chảo, đánh sốt,...

- Dầu oliu là loại dầu chính dùng trong chế biến tất cả các món ăn Âu. Nó mang lại độ béo, hương thơm cho món ăn. Và vì dầu oliu thơm nên có thể ăn sống được mà không cần qua gia nhiệt.

Dầu oliu được dùng để ướp nguyên liệu, chiên, áp chảo,, làm sốt cho các món ăn Âu.

- Bơ là chất béo của sữa, được sử dụng rất nhiều trong chế biến món Âu, bơ giúp món ăn trở thơm và bóng hơn.

Bơ được dùng nhiều trong các món ăn, đặc biệt là các loại sốt, súp, khoai nghiền,...

2. Gia vị chế biến món ăn Âu

Khi đi sâu khám phá về một nền ẩm thực nào đó, điều quan trọng không thể bỏ qua là tìm hiểu về những loại gia vị được dùng trong chế biến món ăn ở đây. Gia vị chính là linh hồn của món ăn, vì hương vị của món ăn chính nhờ chúng mà có nét đặc trưng riêng, tạo nên sự hấp dẫn cho món ăn. Với ẩm thực phương Tây, điều đó chính là nhờ vào sự tinh tế mà những loại gia vị, đặc biệt là gia vị thảo mộc mang lại.

Bài giảng này trình bày một cách xúc tích và chi tiết nhất của một số gia vị nói chung và gia vị thảo mộc nói riêng trong chế biến món Âu về mùi đặc trưng, cách phối hợp với các món ăn và cách bảo quản các loại gia vị thảo mộc.

2.1. Muối

Muối được dùng trong chế biến món Âu, đem lại nét đặc trưng cho món Âu chính là muối mỏ. Tuy nhiên, không có muối mỏ thì có thể thay thế bằng muối biển tinh luyện.

Muối đem lại vị cho món ăn, nó được dùng để ướp nguyên liệu, gia giảm vị trong quá trình nấu. Nhưng trong món ăn Âu không quá làm dụng muối vì độ ngọt của nguyên liệu mới chính là độ ngọt thưởng thức món ăn của người Âu.

2.2. Tiêu

Người Âu dùng tiêu để đem lại hương thơm cho món ăn. Loại tiêu được sử dụng là tiêu sọ (tiêu trắng). Đây là gia vị phổ biến nhất được sử dụng trong nấu ăn sau muối của món Âu.

Hạt tiêu được sử dụng toàn bộ, từ loại sấy khô cho tới các dây tiêu xanh. Tiêu cũng được dùng để ướp nguyên liệu và dùng tạo hương trong quá trình nấu. Các món súp, và một số loại sốt cũng có tiêu để tăng thêm hương vị.

2.3. Rượu

Trong chế biến món Âu, rượu cũng là một gia vị được sử dụng. Người Âu dùng cả rượu mạnh và rượu vang.

- Rượu mạnh được dùng để đốt lửa lên một số món ăn như Flaming chicken, Flaming seafood,... trước khi thưởng thức.

- Rượu vang được dùng cả vang đỏ lẫn vang trắng. Vang đỏ được dùng để tăng màu cho món, ví dụ tăng màu cho sốt cà chua. Vang đỏ còn được dùng để tăng mùi vị đặc trưng của nguyên liệu, ví dụ tăng mùi vị của nấm, của bò,....

- Vang trắng được dùng để giảm mùi vị khó chịu cho món ăn mà không gây màu. Ví dụ làm sốt nấm cho mỳ Ý.

2.4. Dấm

Dấm trong chế biến món Âu gồm cả dấm thường, dấm vang trắng và dấm đen.

Dấm được dùng để tạo vị cho món ăn và được dùng làm sốt, ví dụ sốt dầu dấm (cả dầu dấm đen và dầu dấm trắng), sốt mayonnaise,....

2.5. Mù tạt

Mù tạt là loại hạt nhỏ, tròn được trồng tại các nước châu Á và được dùng để làm gia vị phổ biến có cùng tên. Loại gia vị này được sử dụng toàn bộ hoặc sử dụng dạng bột, hương vị nóng và cay xộc lên mũi khi ăn của loại gia vị này khiến nhiều



người khó có thể quen được, tuy nhiên khi đã quen thì nó thật sự rất hấp dẫn, nhất là dùng trong các món tươi sống. Trong món Âu, nó còn được dùng để chế biến trong súp, salad, món ăn ngũ cốc, các món khoai tây, ớt, và cà ri. Mùi tạt còn được dùng cho các món xốt ăn kèm món chính. Mùi tạt có nhiều loại, mùi tạt xay nhuyễn và mùi tạt nguyên hạt. Trong đó, được sử dụng nhiều là mùi tạt vàng xay nhuyễn.

2.6. Hành

Hành dùng trong chế biến món Âu là hành tím và hành tây. Hành tây gồm cả hành tây trắng và hành tây tím.

Hành tím được dùng ướp các món ăn, chẳng hạn ướp gà cho món Flaming chicken, gà nướng,...

Hành tây được dùng cho các món xalat, hamburger,....

2.7. Tỏi

Tỏi cũng được dùng để ướp nguyên liệu trước khi chế biến, được phi thơm với dầu oliu và bơ khi chế biến hầu hết các món ăn như súp, xốt cho cá chẽm,....

Hành, tỏi phải được bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát.

2.8. Boaro

Boaro là một loại hành. Khi chế biến món Âu, người Âu dùng đoạn đầu trắng của cây hành boaro và thường dùng để nấu nước dùng.

2.9. Parsley (Rau mùi/ngò tây)

Parsley là một loại gia vị thảo mộc rất giàu dinh dưỡng vì có rất nhiều chất sắt, natri và vitamin C. Parsley xuất hiện trong hầu hết các món Ý và thường dùng cho các món ăn có nhiều hương vị, để thêm vào vị thơm mát giống cỏ dại, vị giòn ngọt nhẹ nhàng, rất tuyệt để đánh thức vị giác. Parsley thực ra có hai loại là flat parsley (lá phẳng) và curly parsley (lá xoắn).



Cách phối hợp món ăn: Parsley có thể được dùng trong các món sốt, súp và món hầm. Lá parsley cắt nhỏ thường dùng để rắc lên món ăn lúc vừa nấu xong,.

2.10. Celery (Cần tây)

Cần tây cũng là một loại gia vị được sử dụng phổ biến trong các món Âu.

Cần tây có mùi vị rất đặc biệt, mang lại hương vị khác biệt cho món ăn. Khi chế biến, người ta thường dùng phần cuống (cọng) và dùng để nấu nước dùng, giúp tạo mùi thơm và vị ngọt cho nước.



2.11. Basil (Húng tây)

Basil là loại thảo mộc đặc trưng của ẩm thực Ý, vị cay cay hăng hăng rồi ngọt hậu với hương thơm giống hoa hồi nhưng có phần the hơn tạo cho món ăn có vị tươi mát.

Cách phối hợp món ăn: Basil hợp với những món ăn đi kèm với cà chua như là súp, salad, pizza.



2.12. Thyme (Cỏ xạ hương)

Lá thyme có xuất xứ từ Trung Đông và được du nhập vào châu Âu, là loại thảo mộc có cái vị cay lạnh giá với hương thơm nồng nàn pha chút ngọt ngào.

Cách phối hợp món ăn: Lá thyme thường mất thời gian nấu mới cho ra mùi thơm nên nó đã trở thành cặp đôi hoàn hảo với những món nướng và món hầm. Thyme hợp để đi kèm với cà rốt, khoai tây, cà chua, thịt bò, thịt gà, thịt cừu, hành tây,...



2.13. Rosemary (Lá hương thảo)

Rosemary có vị hơi đắng đắng và mùi thơm rất đặc biệt, giống với lá thông trộn cùng vỏ chanh vàng, lan tỏa mạnh và quyến sâu.

Cách phối hợp món ăn: Rosemary thường được dùng trong các món rô ti, nướng và trong các món hầm, thích hợp khi tẩm ướp với nhiều loại thịt như thịt heo, thịt gà, thịt thỏ, thịt cừu (rosemary làm bay hết mùi hôi của cừu). Rosemary cũng có thể được dùng trong các món rau, các món đi với cá và cà chua, nhưng chủ yếu là để tẩm ướp. Ngoài ra nó cũng hợp với thịt bê, cá hồi, khoai tây, hành tây, nấm, đậu Hà Lan,...



2.14. Sage (Lá xô thơm)

Lá sage có vị cay nhẹ nhẹ, the the, pha chút xiu đắng đắng (loại tươi ít đắng hơn loại khô).

Cách phối hợp món ăn: Lá sage thích hợp với các loại thịt gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng), thịt heo và xúc xích. Đối với các loại rau thì sage thích hợp với cà tím, cà chua, các loại đậu. Nói chung sage hợp với các món ăn béo và bùi.



2.15. Oregano (Kinh giới cay)

Oregano mang hương vị thảo mộc, mang lại hương vị đậm đà cho món ăn. Nó có vị trầm nhưng rõ rệt, hơi cay cay và hương thơm mang chất gỗ khiến cho nó khó có thể bị nhầm lẫn với bất kỳ loại thảo mộc nào khác. Tuy nhiên, oregano khô lại có hương vị đậm đà hơn cả lá tươi và không hề ảnh hưởng gì đến hương vị hoặc quá trình nấu nướng.

Cách phối hợp món ăn: Oregano được dùng rất phổ biến trong món nướng hoặc dứt lò. Đặc biệt, loại lá này cực kì được yêu



thích trong làm bánh Pizza hoặc các loại bánh mặn đặc trưng của ẩm thực Ý hay Tây Ban Nha. Oregano cũng được dùng để đi kèm với các món có sốt cà chua vì nó mang lại hương vị nồng, ấm rất thú vị. Ngoài ra hương vị tuyệt vời của oregano cũng sẽ là một “trợ thủ đắc lực” cho nước sốt mì ống.

Ngoài ra, oregano còn có thể ăn sống được và loại lá này hợp với rất nhiều nguyên liệu. Chính vì thế, ở các nước phương Tây, người ta thường dùng Oregano để trộn nó cùng với salad mà không cần phải lo lắng việc các nguyên liệu “đánh nhau” với rau thơm làm ảnh hưởng đến chất lượng món ăn.

2.16. Marjoram (Kinh giới ngọt)

Marjoram được dùng nhiều ở miền Bắc nước Ý còn oregano thì phổ biến ở miền Nam. Marjoram có mùi nhẹ hơn nên cảm giác được vị ngọt.

Cách phối hợp món ăn: Lá marjoram có một hương vị rất giống với lá Oregano nhưng ngọt ngào hơn và được đánh giá cao khi dùng trong nấu ăn để làm gia vị, ướp hương vị cho thịt, cá, rau và súp. Loại rau thơm này được dùng nhiều để tăng thêm mùi thơm cho các loại thịt (bò, dê, gà,...), rau và các món súp. Marjoram đặc biệt hợp với cà rốt và dưa leo theo cách nấu ăn của Ý.

Nhưng vì marjoram có mùi nhẹ nên không nấu lâu (như thyme, rosemary hay bay leaf) nên sử dụng tươi sẽ tốt hơn và thêm nó ở cuối giai đoạn nấu ăn

2.17. Bay leaf (Nguyệt quế)

Bay leaf phổ biến ở các nước châu Âu nói chung chứ không riêng gì ở Ý. Bay leaf mà chúng ta thường thấy là ở dạng khô, có vị ngọt ấm. Bay leaf chỉ có hiệu quả trong những món có thời gian đun nấu lâu.

Cách phối hợp món ăn: Bay leaf thường được dùng để tạo mùi thơm cho các món súp và món hầm.

2.18. Mint (Bạc hà cay)

Lá mint có vị cay đốt đầu lưỡi, hương thơm bám lâu và sáng khoái.

Cách phối hợp món ăn: Dùng để trang trí cho các món tráng miệng hoặc để pha các loại thức uống.

2.19. Saffron (Nhụy hoa nghệ tây)

Saffron có nguồn gốc từ Tây Ban Nha, là loại gia vị đắt đỏ nhất thế giới vì việc sản xuất và thu hoạch nó rất kì công. Saffron có mùi hương là sự pha trộn của hương mật ong ngọt ngào và chút khe khẽ của thuốc lá, vị nhẹ, hơi ngọt ản chút đắng đắng.

Cách phối hợp món ăn: Saffron thường được dùng khi nấu các món hải sản, tạo cho những món hải sản có mùi thơm đặc trưng và cũng làm cho món ăn có màu vàng ruộm. Khi sử dụng



loại gia vị này, tránh để nó tiếp xúc với nhiệt độ cao và không được dùng thìa gỗ bởi nhiệt độ cao sẽ gây bay hơi còn thìa gỗ sẽ hút hết hương vị của nó.

2.20. Nutmeg (Nhục đậu khấu)

Nutmeg có vị trầm, bùi và hơi the the.

Cách phối hợp món ăn: Nhục đậu khấu là sự kết hợp tuyệt vời với những loại sốt có vị béo. Dùng quá nhiều nutmeg sẽ tạo ra vị đắng khó chịu nhưng với lượng nhỏ vừa phải, nó sẽ khiến món ăn trở nên duyên dáng hơn hẳn.



2.21. Fennel seed (Hạt thì là)

Fennel seed có vị ngọt, hương thơm đậm mùi cam thảo.

Cách phối hợp món ăn: Loại gia vị này có khả năng khử tanh tốt, là cặp đôi trời sinh với những món hải sản.



2.22. Cardamom (Bạch đậu khấu)

Cardamom là gia vị xuất xứ ở Ấn Độ và sau này được du nhập vào châu Âu. Cardamom là cây thuộc họ gừng, cũng vì thế mà hương vị của nó có tính ấm, the the.

Cách phối hợp món ăn: Cardamom là một cặp bài trùng với cam, thường dùng để làm bánh.



2.23. Va-ni

Va-ni chính là thứ gia vị đắt đỏ thứ nhì, ngay sau nhụy hoa nghệ tây. Sự đắt đỏ cũng đến từ lý do: người ta phải chăm sóc và thu hoạch bằng tay và thời gian thu hoạch cũng rất ngắn.

Cách phối hợp món ăn: Va-ni sinh ra để đi cùng với những món đậm vị béo của kem, sữa.



2.24. Vỏ cam

Vỏ cam có hương thơm sáng và ngọt ngào.

Cách phối hợp món ăn: Vỏ cam đem lại cảm giác ấm áp và dễ chịu cho những công thức rượu mùi hay tráng miệng. Ngoài ra, mùi của vỏ cam còn có tác dụng khử tanh rất tốt.

Cách dùng: Nên dùng vỏ cam khi còn tươi, vừa gọt ra từ quả. Nên bỏ phần cùi trắng để tránh vị đắng.



2.25. Vỏ chanh vàng

Tương tự như vỏ cam, vỏ chanh vàng có hương thơm sáng trong trẻo như nắng mai, rất dễ chịu.

Cách phối hợp món ăn: Vỏ chanh thường được dùng để thêm hương thơm cho những công thức tráng miệng có nhiều chất béo và dùng sống cùng parsley để tăng hương vị cho món ăn hoặc khử tanh cho hải sản.



Cách dùng: Vỏ chanh nên dùng khi còn tươi, vừa gọt từ quả. Nên bỏ phần cùi trắng và lược vỏ cam trước khi sử dụng để tránh vị đắng hay loại bột tinh dầu đắng.

Ngoài những loại gia vị trên còn vô số gia vị khác được dùng trong chế biến món Âu mà những ai quan tâm đến món ăn Âu phải thường xuyên tìm hiểu nhiều hơn nữa.

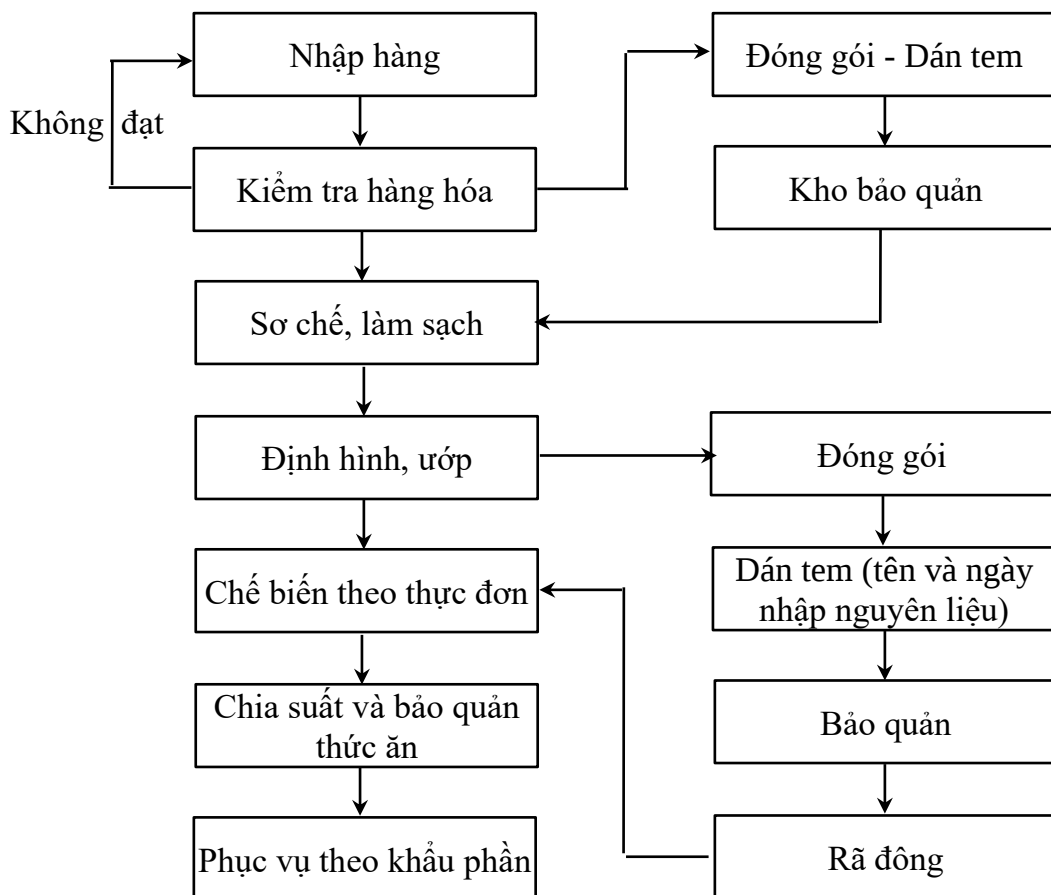
3. Bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu

3.1. Mục đích

Mỗi ngày, nhà hàng hay khách sạn,... phải chuẩn bị một lượng lớn các loại thức ăn để phục vụ khách hàng. Vì thế, công tác bảo quản nguyên phụ liệu cũng là vấn đề cần đặc biệt quan tâm để có thể đáp ứng nhu cầu về chế biến món ăn cho thực khách. Việc bảo quản nguyên phụ liệu được thực hiện tốt sẽ đạt được nhiều mục đích: kéo dài thời gian sử dụng nguyên phụ liệu; giữ được chất lượng của nguyên liệu trong thời gian lưu giữ; nguyên liệu bảo quản khi được ướp gia vị sẽ thấm gia vị, giúp đảm bảo thời gian chế biến nhanh chóng và phục vụ khách hàng một cách kịp thời.

3.2. Quy trình bảo quản và chế biến trong bộ phận bếp

Việc bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp thường được thực hiện theo quy trình cụ thể.



3.3. Yêu cầu khi bảo quản nguyên liệu, gia vị

Việc bảo quản nguyên liệu hay gia vị trong chế biến món ăn phải đáp ứng một số yêu cầu nhất định để đảm bảo chất lượng nguyên liệu ổn định.

- Thường xuyên vệ sinh thiết bị, dụng cụ và khu vực bảo quản thực phẩm.
- Tất cả các thực phẩm đưa vào bảo quản phải được gắn tem bao gồm tên thực phẩm, mác ngày để theo dõi thời gian sử dụng.

- Nguyên liệu nhập trước chế biến trước, nguyên liệu nhập sau được chế biến sau.
- Kiểm tra thường xuyên, định kỳ thực phẩm để đảm bảo chất lượng trước khi chế biến.
- Thực phẩm khi bảo quản phải được tách riêng giữa sống và chín, giữa thịt và cá.

3.4. Bảo quản nguyên liệu

Việc bảo quản nguyên liệu được thực hiện hoặc sau khi kiểm tra và nhập hàng hoặc sau khi nhân viên bếp nhận hàng từ kho lên bếp nấu.

3.4.1. Bảo quản nguyên liệu sau khi nhập hàng

Nguyên liệu nhập về nếu đạt yêu cầu mà chưa chế biến ngay thì tiến hành bảo quản để đảm bảo được chất lượng ban đầu.

Mỗi loại nguyên liệu, thực phẩm khác nhau sẽ được bảo quản tại những khu vực hoặc thiết bị khác nhau. Cụ thể:

* Đối với thực phẩm đóng hộp: Được bảo quản ở kho khô và thực hiện theo đúng quy trình “hàng nhập trước - dùng trước”

* Để bảo quản những nguyên liệu có nguồn gốc động vật thì bảo quản trong các loại tủ chuyên dụng với nhiệt độ thích hợp. Chẳng hạn:

- Đối với 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.

- Đối với những nguyên liệu như sữa, phomat, kem tươi, trứng: Cần bảo quản lạnh trong kho lạnh. Nhiệt độ bảo quản từ $4 \div 7^{\circ}\text{C}$.

- Trường hợp trứng nhập về dùng ngay thì không cần bảo quản lạnh.

* Bảo quản những nguyên liệu có nguồn gốc thực vật:

- Đối với rau, củ, quả lạnh đông: Thực hiện tương tự nguyên liệu động vật. Cho ngay vào tủ đông. Khi cần phải thực hiện đúng quy trình rã đông và sử dụng vừa đủ theo yêu cầu.

- Đối với rau, củ, quả tươi: Bao gói kín bằng màng bọc và bảo quản trong tủ mát dưới 8°C , thời gian sử dụng có thể lên đến 5÷7 ngày.

Nếu không dùng màng bọc thì nên sử dụng tối đa trong vòng 24 giờ để đạt chất lượng tốt nhất.

3.4.2. Bảo quản nguyên liệu sau khi nhận hàng từ kho

Mỗi ngày hoặc khi hết nguyên liệu chế biến, nhân viên bếp sẽ nhận hàng từ kho hoặc hàng mới nhập về để xử lý, chế biến phục vụ khách hàng.

Sau khi nhận nguyên liệu, nguyên liệu sẽ được xử lý và nếu không phải chế biến cho khách gọi món thì đưa đi bảo quản. Nguyên liệu sẽ được xử lý theo đặc điểm nguyên liệu và món ăn:

- Đối với nguyên liệu tươi sống như thịt gia súc, gia cầm, thủy hải sản: Pha lọc, rửa sạch, định hình và có thể ướp hoặc làm chín sơ bộ nguyên liệu. Sau đó, nguyên liệu được bao gói theo từng đơn vị khẩu phần trước khi bảo quản. Tất cả các công đoạn này sẽ giúp nguyên liệu thẩm



gia vị, đảm bảo thời gian chế biến nhanh chóng và phục vụ khách hàng một cách kịp thời.

Nguyên liệu được bảo quản trong tủ đông.



- Đối với rau, củ, quả: Nếu chưa chế biến ngay thì tiến hành xử lý cắt gốc, loại bỏ phần già, hư hỏng, bao gói bằng màng bọc hoặc rửa sạch, định hình, có thể phối trộn và bảo quản. Việc bảo quản có thể dùng màng bọc hoặc đựng trong hộp và bảo quản lạnh trong tủ mát.

Ghi nhớ: Trước khi bảo quản, phải dán tem ghi tên, ngày nhập nguyên liệu với mục đích tương tự như bảo quản sau khi nhập hàng.



3.5. Bảo quản gia vị

Trong chế biến món Âu, ngoài nguyên liệu thì gia vị cũng được bảo quản cẩn thận.

Và cũng tương tự như bảo quản nguyên liệu, gia vị trước khi bảo quản cũng được sơ chế, làm sạch và phải dán tem tên, ngày để kiểm soát được hạn sử dụng:

- Đối với dầu, dấm, tiêu, muối, ... chỉ cần bảo quản ở điều kiện thường.
- Đối với các loại sauce như mayonnaise, mù tạt...: Sau khi mở ra rồi phải bảo quản lạnh.
- Đối với các loại thảo mộc (lá thơm), có thể bảo quản theo cách cách sau:

+ Cỏ xạ hương (thyme), lá hương thảo (rosemary), lá xô thơm (sage), lá kinh giới cay (oregano), kinh giới ngọt (marjoram) tươi: Được bảo quản bằng cách lót giấy ăn vào một chiếc hộp rồi cất chúng vào đó, lót thêm một lớp giấy nữa lên trên trước khi đóng kín nắp lại và để trong tủ lạnh.

+ Mùi tây (parsley), húng tây (basil), bạc hà (mint) tươi: Cắm cành vào nước rồi cho vào tủ lạnh. Dùng một túi ni-lon để phủ lên trên, tránh hơi lạnh của tủ làm lá mất nước. Tuy nhiên, những loại thảo mộc này vẫn có thể bảo quản bằng cách lót giấy trong hộp như trên

- Đối với hạt thì là, bạch đậu khấu, nhục đậu khấu, nhụy hoa nghệ tây (saffron), nguyệt quế: Cất vào túi kín và để vào nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng. Loại đất tiền như Saffron strands thì nên có túi hút ẩm.

- Đối với va-ni: Bảo quản trong túi kín, để nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng và tuyệt đối không để trong tủ lạnh.



4. Thực hành bảo quản nguyên phụ liệu dùng trong chế biến món ăn Âu

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Kể tên những loại nguyên liệu và gia vị được dùng để chế biến món ăn Âu
2. Vì sao phải bảo quản nguyên phụ liệu cho chế biến món ăn?
3. Hãy giải thích quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp.
4. Nguyên liệu và gia vị nếu nhận hàng mà chưa chế biến sẽ được bảo quản theo cách thức nào?
5. Bảo quản nguyên liệu dùng trong chế biến món ăn Âu.

C. Ghi nhớ

1. Quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp.
2. Yêu cầu của nguyên liệu và gia vị khi bảo quản.
3. Cách bảo quản nguyên liệu và gia vị chế biến món ăn Âu.

BÀI 04. THAO TÁC CƠ BẢN TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂU

Giới thiệu:

Các đầu bếp món Âu luôn phải làm việc với hàng chục loại dao, chảo, thớt trong bếp. Chính vì vậy, chuẩn tư thế thao tác và sử dụng thuần thục các loại dao, thớt tương ứng với từng nguyên liệu khác nhau là việc cần thiết khi học về nghề bếp. Nội dung bài 4 sẽ giới thiệu toàn bộ những vấn đề nêu trên. Người học có thể chuẩn được thao tác và cắt thái được một số dạng rau củ cơ bản phục vụ chế biến món ăn Âu sau khi học bài học này.

Mục tiêu:

- Mô tả được tư thế khi thao tác và một số thao tác kỹ thuật cơ bản khi chế biến món ăn Âu;
- Nêu được nguyên tắc sử dụng dao thớt trong chế biến món Âu;
- Cắt thái được một số dạng rau củ cơ bản phục vụ chế biến món ăn Âu;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

A. Nội dung:

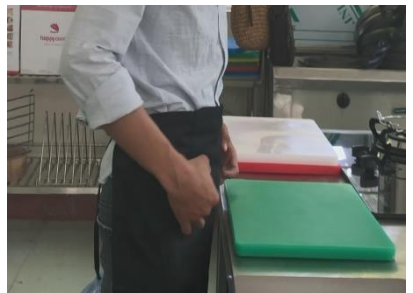
1. Tư thế thao tác trong chế biến

Tư thế người đầu bếp trong chế biến món ăn rất quan trọng và ảnh hưởng lớn đến vấn đề an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm khi chế biến món ăn. Để đảm bảo được hai vấn đề này, người đầu bếp cần ghi nhớ tư thế làm việc như sau:

- Khi làm việc, hai chân luôn dang rộng bằng vai. Điều này sẽ giúp không bị mỏi. Tốt hơn nữa là nên để 1 chân cao hơn 1 chút so với chân kia. Chân để cao hơn thường là chân thuận và làm chân trụ.



- Khi đứng chế biến, không được đứng sát bàn bếp. Tư thế này là tư thế người không xương, dễ gây mệt mỏi khi làm việc và không an toàn. Khoảng cách giữa người và bàn bếp khoảng 20cm (khoảng 1 gang tay)



- Không để tạp dề dính vào bàn bếp. Tạp dề dính vào bàn bếp sẽ dễ thấm cách chất tiết ra từ nguyên liệu, chẳng hạn máu của thịt động vật, cách chất từ rau củ,... Tạp dề được mang suốt 8 tiếng làm việc nên sẽ rất bẩn và nặng hơn là gây lở loét phần cơ thể thấm các chất nêu trên.

- Không chống tay trên bàn bếp. Điều này sẽ tạo ra một thói quen không an toàn, dễ gây đau vai. Ngoài ra, khi chống tay chồm người về phía trước thì mồ hôi dễ nhỏ xuống thực phẩm mặc dù đã có khăn quàng cổ hoặc tóc rơi vào món ăn (đây là điều tối kỵ).



2. Sử dụng dao, thớt trong chế biến món Âu

Người châu Âu cực kì xem trọng vấn đề vệ sinh và tính thẩm mỹ trong các món ăn nên việc dùng dao, chảo, thớt để chế biến như thế nào được kiểm soát rất kỹ lưỡng. Các kỹ năng này có thành thạo, chuyên nghiệp thì người đầu bếp mới tạo nên được những món ăn ngon chuẩn vị, cầu kỳ, đẹp mắt. Các đầu bếp món Âu phải thao tác thuần thục những kỹ thuật như cắt, thái, fillet,... bằng nhiều loại dao, thớt ; ứng dụng cách áp chảo, đút lò, đốt rượu... trên từng kiểu chảo và nắm rõ cách vệ sinh, bảo quản dao, chảo, thớt đúng cách.



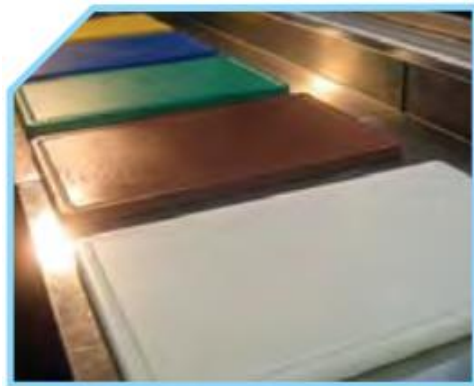
2.1. Các loại dao, thớt

2.1.1. Thớt

Hiện nay, thớt thường được làm từ nhựa tổng hợp và được mã hóa theo màu sắc để dùng riêng cho từng loại nguyên liệu, thực phẩm riêng biệt nhằm giảm tối đa nguy cơ lây nhiễm chéo khi chế biến.

Phạm vi kích cỡ thớt từ nhỏ đến lớn, mỏng đến dày. Các loại thớt với các màu sắc và vai trò như sau:

- Thớt màu trắng: Được dùng để thao tác cho các sản phẩm từ sữa như phô mai, bơ, ...
- Màu xanh lá cây: Được dùng để thao tác cho các nguyên liệu thực vật như, rau, củ quả, trái cây,...
- Màu đỏ tươi: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thịt đỏ (thịt bò, heo,...)
- Màu vàng: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thịt gia cầm (gà, vịt...)
- Màu xanh da trời: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thủy hải sản.
- Màu nâu: Được dùng để thao tác cho thực phẩm chín.



2.1.2. Dao

Dao sử dụng trong bếp Âu có nhiều loại với kích cỡ, kiểu dáng khác nhau và mục đích sử dụng cũng khác nhau khi chế biến. Ngoài ra, mỗi màu thớt sẽ màu của cán dao tương ứng. Một bộ dao cơ bản của nhà bếp gồm:

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



Các loại dao thay đổi tùy theo mục đích sử dụng. Kích thước, trọng lượng, độ mềm dẻo,

độ cứng, lưỡi dao và đường viền được thiết kế tùy theo mục đích riêng biệt.

Và cũng như thớt, dao cũng có màu sắc của cán khác nhau. Dao cán trắng tương ứng với thớt trắng, dao cán xanh lá tương ứng với thớt xanh lá, cán đỏ tương ứng thớt đỏ, cán vàng tương ứng thớt vàng, cán xanh da trời tương ứng thớt xanh da trời và cán nâu tương ứng thớt nâu.

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



2.2. Nguyên tắc sử dụng dao, thớt trong chế biến

2.2.1. Sử dụng thớt

Khi sử dụng thớt trong chế biến, cần ghi nhớ những nguyên tắc sau đây:

- Thớt phải luôn sạch. Thường xuyên rửa thớt bằng cách ngâm hóa chất tẩy rửa hoặc chất làm sạch đặc biệt vì thớt tiếp xúc thường xuyên với thức ăn nên nó là tác nhân dẫn đến nhiễm bẩn chéo thức ăn.

- Cầm thớt đúng cách: Vị trí cầm thớt là ở góc thớt. Ngón cái ở một mặt, các ngón còn lại ở mặt bên kia của thớt, khép kín với nhau. Cầm thớt tại góc sẽ giúp lực bỏ ra ít hơn. Nếu cầm thớt tại vị trí giữa thớt sẽ không đủ lực, không chắc và mau mỏi.



- Luôn luôn dưới mỗi thớt khi sử dụng phải có 1 khăn ẩm. Việc lót khăn ẩm dưới thớt sẽ đảm bảo độ bám dính cho thớt, giúp thớt không bị trượt khi thao tác, giảm thiểu chấn thương, mất an toàn lao động khi chế biến món ăn.

- Có thể sử dụng linh hoạt các thớt cho nguyên liệu theo một nguyên tắc nhất định, chẳng hạn có thể dùng thớt vàng cho các nguyên liệu từ bơ, sữa. Tuy nhiên, không được dùng ngược lại nguyên liệu gia cầm cho thớt vàng.



- Đối với thớt nâu, nếu cắt thái cho nguyên liệu rau củ (ra món) xong thì có thể dùng cắt thái cho thịt chín. Tuy nhiên, nếu sử dụng thớt nâu cắt thịt chín trước thì không được sử dụng cắt thái cho rau củ ngay mà phải đem thớt đi rửa và lau khô bằng khăn sạch. Tuy nhiên có thể linh động bằng cách cắt thái rau củ ra món và thịt chín trên thớt nâu mà không cần rửa thớt. Sự linh động này được thực hiện theo cách cắt những nguyên liệu trên tại những góc thớt khác nhau.



- Thường xuyên giặt sạch khăn lau thớt và lau bàn bếp.

2.2.2. Sử dụng dao

Khi sử dụng dao trong chế biến, thực hiện đúng các nguyên tắc sau đây:

- Dùng dao đúng mục đích, theo màu sắc và phù hợp với loại nguyên liệu quy định.
- Khi cầm dao mũi dao phải luôn hướng xuống dưới.
- Cầm dao và nguyên liệu:

+ Cầm dao ở tay thuận. Trên dao Âu có một khắc hình tam giác. Đây chính là vị trí đặt đầu ngón cái. Các ngón còn lại vòng quanh ôm lấy cán dao.

Lưu ý tay cầm dao phải thả lỏng, không gồng tay vì sẽ gây khó khăn khi cắt.

+ Tay còn lại cầm thực phẩm cần cắt thái. Dùng các ngón tay cố định nguyên liệu trên thớt, đầu các ngón tay cong vào để mặt lưỡi dao chỉ có thể chạm lướt theo lưng ngón tay (nhằm loại bỏ nguy cơ có thể dao cắt vào đầu các ngón tay). Lưng ngón tay sẽ dẫn hướng đi của lưỡi dao khi cắt.



- Khi cắt thái, mũi dao tốt nhất là nên chạm mặt thớt để cố định dao, cắt nhanh hơn và lát cắt được đều nhau. Lưu ý, đặt mũi dao trên thớt sao cho góc tạo bởi sống dao và thớt khoảng 45°.

- Dao Âu thường dạng bầu. Để cắt thái có thể theo 1 trong 2 cách: đẩy dao từ mũi đến bụng (cắt tới) hoặc kéo dao từ phần cuối dao đến mũi (cắt lui). Lưu ý, phần cuối lưỡi dao Âu còn được sử dụng để chặt nguyên liệu.



- Khi cắt thái, chỉ nên dùng đủ lực cần thiết, nếu ấn quá mạnh sẽ dễ gây nguy hiểm.

- Nếu tạm dừng dùng dao thì dao phải đặt trên thớt theo hướng nằm ngang hoặc chiều dọc, không để lưỡi dao lên trên và không để dao nhô ra cạnh bàn.



- Nếu không dùng dao nữa thì phải rửa sạch dao, lau khô và cất giữ trong tủ bếp theo quy định.

Ngoài các nguyên tắc sử dụng dao trong chế biến, để đảm bảo an toàn cao nhất, cần ghi nhớ thêm một số điểm sau đây:

- Giữ dao luôn sắc và sạch, không đùa giỡn bằng dao.
- Không cố giữ hoặc bắt dao khi dao đang rơi.
- Đưa dao cho người khác: cầm lưỡi và đưa cán dao.
- Luôn tập trung khi sử dụng dao.



2.2.3. Mài dao

Sau một quá trình sử dụng, dao sẽ bị cùn. Đây là một trong những nguyên nhân gây tai nạn khi làm bếp. Do đó, việc mài dao cũng là một việc mà người đầu bếp phải thực hiện. Dao được mài bằng đá mài hoặc đĩa mài dao theo trình tự như sau:

- Khi mài dao thì để dao chệch khoảng 22° , sau đó, mài mỗi bên luân phiên 6-7 lần. Sau khi mài, cần lau sạch dao bằng vải rồi thử độ sắc của dao.



LAU KHÔ DAO BẰNG VẢI

1



BÀN TAY, DAO VÀ THÉP MÀI PHẢI SẠCH

2



MÀI DAO

3



LẶP LẠI NHƯ VẬY VỚI MẶT KIA CỦA LƯỖI DAO

4



LAU SẠCH LƯỖI DAO BẰNG VẢI SẠCH

5



KIỂM TRA ĐỘ SẮC CỦA DAO

6

3. Một số kỹ thuật dùng dao trong chế biến món ăn Âu

Trong chế biến món ăn của người Âu, rất nhiều kỹ thuật dùng dao được thực hiện. Bài giảng giới thiệu hai kỹ thuật cơ bản là kỹ thuật phi lê và kỹ thuật cắt thái rau củ.

3.1. Kỹ thuật phi lê

Phi-lê cá là quá trình cắt (lạng) miếng thịt ra từ thân cá dọc theo xương sống.

Có thể nói, phi lê cá là kỹ thuật căn bản được các đầu bếp thường xuyên sử dụng. Nắm vững kỹ thuật phi lê sẽ giúp các đầu bếp sơ chế, chế biến món ăn linh hoạt, chính xác hơn.

Kỹ thuật phi lê cá được thực hiện qua những bước sau:

* *Bước 1. Làm sạch cá*

- Đánh vảy cá bằng dao to mũi nhọn hoặc dụng cụ đánh vảy. Đánh nhẹ nhàng từ đuôi cá ngược lên đầu. Những loại cá có vảy xù xì thì đánh vảy từ giữa thân cá xuống đuôi.

- Mở bụng cá và loại bỏ ruột rồi rửa sạch lại.
- Kiểm tra một lần nữa toàn thân con cá xem đã sạch vây và vảy chưa vì có những vây phải dùng tay để nhổ chúng ra.

** Bước 2. Cắt đầu cá*

- Đặt dao lên cá ở phía lưng gần nhất, cắt qua phần thịt ngay phía sát đầu cá. Không nên cắt quá gần đầu vì lưỡi dao sẽ chạm phải xương; cắt quá xa thì sẽ phạm vào phần thịt, gây lãng phí.

- Cắt đầu cá

** Bước 3. Phi lê dọc thân cá*

- Cho dao vào phía trên ngực cá men theo xương sống và di chuyển dao từ phía đầu đến đuôi. Cố gắng gây áp lực ngay cả trên lưỡi dao để ép phẳng vào xương khi bạn cắt; điều này sẽ giúp bạn cắt được nhiều thịt hơn.

- Lật cá và phi lê mặt còn lại tương tự. Sau đó cắt bớt vạt bụng và xung quanh cho miếng cá gọn và đẹp hơn.

- .- Phi lê dọc sống lưng cá

** Bước 4. Nhổ xương dăm trên miếng cá*

- Dùng ngón tay sờ dọc theo miếng cá phi lê nơi cột sống sẽ cảm thấy xương trồi lên, đặc biệt là gần đầu và cuối.

- Dùng nhíp lần lượt nhổ các xương ra khỏi miếng cá phi lê hoặc cắt dọc theo hai bên của nó và kéo toàn bộ dải xương ra.

- Nhổ xương ra khỏi miếng phi-lê

** Bước 5. Cắt khúc định hình*

- Tùy vào mục đích sử dụng mà cá cá phi lê được cắt thành các miếng có kích thước phù hợp.

3.2. Kỹ thuật cắt thái rau củ

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



TT	HÌNH DẠNG	YÊU CẦU KỸ THUẬT	CHẾ BIẾN	HÌNH ẢNH
1	Quân chì	Thoi: 1x1x6cm	Khoai tây chiên	

TT	HÌNH DẠNG	YÊU CẦU KỸ THUẬT	CHẾ BIẾN	HÌNH ẢNH
2	Hạt lựu	Hình dạng khối lập phương kích thước phục thuộc vào món ăn Kt lớn: 1x1x1cm	Súp, salat, trứng omlete,...	
3	Lát mỏng	Thường cắt thành lát tròn mỏng	Xalat,...	
4	Thái chỉ (sợi)	Hình dạng sợi kích thước bằng nhau, khoảng 0.2x2.5cm hoặc nhỏ hơn	Dùng cho xalat	
5	Thái rối	Hình dạng sợi rất mảnh	Dùng trang trí món ăn hoặc xalat,...	
6	Cắt xéo	Hình dạng lát hoặc miếng xéo	Dùng cắt các loại củ, cá, thịt vịt	
7	Băm	Nguyên liệu không có hình dạng và rất nhỏ	Xử lý nguyên liệu: tỏi, hành,....	

4. Thực hành kỹ năng sử dụng dao thớt trong chế biến món Âu

Thực hành trên những nguyên liệu: cà rốt, củ cải, hành tây, bí ngòi, ớt chuông, măng tây, súp lơ, khoai tây,....

Những hình dạng được thực hành trên nguyên liệu:

TT	NGUYÊN LIỆU	HÌNH DẠNG
1	Cà rốt	Hạt lựu, lạng xéo, lát mỏng, quả trám
2	Hành tây	Hạt lựu, lát mỏng, băm nhỏ
3	Bí ngòi	Khoét tạo hình tròn, ống, quả trám
4	Ớt chuông	Hình thoi, sợi
5	Măng tây	Bào vò

TT	NGUYÊN LIỆU	HÌNH DẠNG
6	Khoai tây	Quả trám
7	Súp lơ	Tia nhánh

Một số lưu ý cơ bản khi cắt thái đối với một số nguyên liệu trên:

4.1. Cà rốt

Đối với cà rốt, để lạng xéo thì cần lưu ý:

- Cắt đôi củ cà rốt theo chiều dọc.
- Đặt nguyên liệu vào giữa thớt.
- Đối với dao dài 8 in thì khoảng cách đặt lưỡi dao lên



nguyên liệu là 1/3 chiều dài lưỡi dao tính từ đuôi lưỡi

- Đặt mặt dao so với trục quả 1 góc 45° để lát cắt có hình dạng đẹp.
- Phải kéo dao theo hướng từ cuối dao đến mũi (cắt lui).
- Kéo một lần cho một lát cắt. Đường kéo càng mượt

4.2. Hành tây

Hành tây có nhiều kích thước khác nhau, với những củ hành tây có kích thước nhỏ thì thao tác khá đơn giản. Đối với những củ hành tây có kích thước lớn, việc cầm và cắt thái đòi hỏi cẩn thận hơn nếu muốn cắt lát tròn.

- Cầm củ hành tây trong lòng bàn tay.
- Đặt tay lên thớt, các ngón tay bọc lấy củ hành và làm điểm tựa trên thớt.
- Cắt lát tròn theo hướng lui dao.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy trình bày tư thế đứng bếp khi chế biến món ăn.
2. Nêu phạm vi sử dụng cho từng loại thớt và dao tương ứng về màu sắc.
3. Hãy trình bày những nguyên tắc cần thiết khi dùng dao và dùng thớt trong chế biến món ăn Âu.
4. Trình bày phương pháp phi lê cá đúng yêu cầu.
5. Trình bày những hình dạng rau củ thường được cắt thái cho món ăn Âu.
6. Cắt thái nguyên liệu rau củ đã học đúng yêu cầu kỹ thuật.

C. Ghi nhớ

1. Tư thế đứng bếp.
2. Phạm vi sử dụng đối với từng loại dao, thớt Âu.
3. Nguyên tắc sử dụng dao, thớt Âu.
4. Cách phi lê cá và cách cắt thái một số nguyên liệu rau củ trong chế biến món Âu.

PHẦN II. TRANG TRÍ MÓN ĂN ÂU

BÀI 05. CHẾ BIẾN XỐT ĂN KÈM VÀ TRANG TRÍ

Giới thiệu:

Người Âu thường ướp gia vị rất ít cho nguyên liệu chính và dùng sốt để ăn kèm. Ngoài ăn kèm, sốt còn được dùng với vai trò trang trí cho món ăn. Chính vì vậy, sốt là phần không thể thiếu trong món ăn Âu. Đây cũng chính là đặc trưng của món Âu mà bài 5 giới thiệu. Trong bài bao gồm các kiến thức về: Các dạng sốt cơ bản và tiêu chuẩn chất lượng của sốt dùng trong chế biến món Âu; Những nguyên liệu và cách chế biến sốt. Người học có thể chế biến được một số loại sốt ăn kèm và trang trí sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được tiêu chuẩn chất lượng của sốt dùng trong chế biến món Âu;
- Trình bày được các loại sốt cơ bản dùng trong chế biến món ăn Âu;
- Trình bày được vai trò của nguyên liệu làm sốt ăn kèm và trang trí món Âu;
- Chế biến được các loại sốt ăn kèm và trang trí đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Tiêu chuẩn chất lượng sốt dùng trong chế biến món ăn Âu

Các loại sốt được dùng trong món ăn Âu rất đa dạng và phong phú, mỗi loại sốt phù hợp với một dạng món ăn khác nhau. Chúng có thể là sốt khoai nghiền, sốt bí đỏ, sốt củ dền, sốt bông cải (súp lơ), sốt rau bina, sốt đậu Hà Lan, sốt cà rốt, sốt bơ trái,....

Nước sốt dùng cho món ăn và trang trí món ăn cần đạt 3 tiêu chí:

- Độ sánh mịn: Nước sốt phải mịn, không lợn cợn, đủ độ sánh để phủ lên bề mặt thực phẩm.
- Hương, vị, màu sắc: Mùi vị nước sốt phải khác biệt nhưng cân bằng. Các gia vị phải hòa quyện với nhau. Màu sắc phải đẹp, tự nhiên.
- Hình thức: Nước sốt phải đảm bảo mượt và bóng.

2. Một số dạng sốt được dùng trong chế biến món Âu

Món Âu thường được tẩm ướp đơn giản, không quá nhiều gia vị, do đó, nước sốt chính là “trợ thủ đắc lực” giúp món ăn đậm đà và đều vị hơn. Ngoài ra, sốt là một thành phần quan trọng để thêm độ sánh mịn, tạo màu sắc cũng như hiệu ứng kích thích cho món ăn thêm hấp dẫn. Chính vì vậy, trong ẩm thực Âu, sốt được xem là “linh hồn” của món ăn.

2.1. Sốt nền (sốt Mẹ)

Có 5 loại sốt nền cơ bản gọi là sốt Mẹ (five mother sauce) được sử dụng phổ biến trong món ăn Âu. Đó là:

- Bechamel sauce
- Hollandaise sauce

- Tomato sauce
- Veloute' sauce
- Brown sauce (Espegnole)

Để tạo ra 5 loại sốt nền cơ bản trên, người Âu thường dùng 5 loại dung dịch cơ bản là sữa, nước dùng trong, nước dùng nâu, cà chua xay (trộn với nước dùng) và bơ gạn đánh đồng nhất với chất làm đặc. Có thể tham khảo bảng sau:

Dung dịch	Chất làm đặc	Sốt nền cơ bản
Sữa	Roux trắng	Bechamel sauce
Nước dùng trong	Roux trắng hoặc vàng	Veloute' sauce
Nước dùng nâu	Roux nâu	Brown sauce
Cà chua xay kèm nước dùng	(Roux)	Tomato sauce
Bơ	Lòng đỏ trứng	hollandaise

2.2. Sốt trang trí

Có nhiều cách để trang trí món ăn theo phong cách châu Âu, sử dụng sốt và biến hóa chúng thành những đường vẽ uyển chuyển là nét độc đáo, tạo điểm nổi bật cho món ăn giúp, thành phẩm món ăn thêm ấn tượng.

Việc nắm vững công thức chế biến các loại sốt và kỹ năng vẽ sốt trang trí là hết sức cần thiết với những đầu bếp hoặc những ai đang làm các công việc liên quan đến trang trí món ăn (Food Stylist).



Có 7 loại nước sốt thường dùng để trang trí trong ẩm thực châu Âu.

- Butternut Squash Puree Sauce: Là loại sốt được làm từ bí đỏ Nhật.
- Passion Fruit Sauce: Là loại sốt được làm từ chanh dây. Sốt chanh dây có màu vàng tươi đẹp mắt, mang lại cho thực khách cảm giác thích thú. Vì có vị chua nhẹ giúp làm tăng lên độ ngọt và cân bằng cho món ăn nên sốt chanh dây thường được dùng vẽ ăn kèm hoặc vẽ trang trí lên các món tráng miệng hoặc hải sản.
- Watercress Puree Sauce: Là loại sốt được làm từ cải xoong, sốt có màu xanh
- Balsamic Sauce: Là sốt giấm Balsamic. Sốt giấm Balsamic có màu nâu đen được dùng để vẽ trang trí và ăn kèm với các món được chế biến từ thịt gia cầm, cá, rau xanh, mì ống, trái cây... Với vị ngọt, thơm và màu nâu đen nổi bật, sốt giấm Balsamic có thể biến món ăn bình thường trở nên hấp dẫn, cuốn hút hơn. Màu nâu đen của sốt sẽ làm cho đĩa thức ăn có chiều sâu, gây sự chú ý mạnh mẽ đối với thị giác của thực khách.
- Strawberry Sauce: Là loại sốt làm từ dâu tây. Sốt có màu hồng ngọt ngào. Có thể sử dụng loại sốt này để ăn kèm hoặc trang trí cho các món tráng miệng, thịt gà...
- Beetroot Sauce: Là loại được làm từ củ dền. Sốt có màu tím đẹp mắt.
- Red Wine Sauce: Là sốt rượu vang. Sốt rượu vang có màu hồng đỏ vừa có công dụng trang trí cho món ăn vừa giúp tăng cường hương vị tự nhiên vốn có của thực phẩm, duy độ ẩm khiến món ăn không bị khô.

Phụ thuộc vào từng món ăn cũng như màu sắc của nguyên liệu chính mà các đầu bếp có thể lựa chọn được loại sốt phù hợp để trang trí món ăn Âu. Ở phương pháp này, người đầu bếp chuyên nghiệp cần có kỹ năng vẽ nước sốt để tạo nên điểm nhấn.

3. Nguyên liệu chế biến sốt ăn kèm và trang trí món ăn Âu

Để chế biến sốt ăn kèm và trang trí trong ẩm thực châu Âu, tùy vào loại sốt mà người Âu thường dùng những nguyên liệu sau:

- Các loại rau củ quả: Dâu tây, mâm xôi, chanh dây, bơ sáp, củ dền, cà rốt, bí đỏ, xà lách xoong, khoai tây, khoai lang, súp lơ xanh, trắng, cà chua,...: Đây là những nguyên liệu chính để làm sốt.

- Dầu oliu, bơ: Những nguyên liệu làm bóng, làm chín cho sốt.
- Đường, muối: Tạo vị cho sốt
- Lá thơm (nguyệt quế, thyme), tỏi: Tạo hương cho sốt
- Whipping cream: Tạo độ béo và góp phần tạo độ sánh cho sốt.
- Nước dùng: Tạo độ ngọt cho sốt
- Tinh bột: Tạo độ sánh cho sốt và có thể giúp sốt không bị tách pha
- Hành tây: Tạo độ ngọt, sệt cho sốt
- Vang trắng: Làm nổi bật mùi của sốt.
- Sữa tươi: Tạo độ béo, thơm,...cho sốt
- Xương bò: Tạo nước dùng
- Bột mỳ, bơ: Nguyên liệu làm roux tạo độ bóng, sệt cho sốt

Ngoài những liệu trên, người Âu còn dùng rất nhiều những nguyên liệu khác phù hợp với đặc điểm từng loại sốt để chế biến sốt ăn kèm và trang trí cho món ăn.

4. Thực hành chế biến sốt ăn kèm và trang trí

Để tạo ra các loại sốt ăn kèm và tạo hình, có thể thực hiện theo rất nhiều cách khác nhau. Ngoài ra, để tạo độ sánh mịn, bóng mượt và hương vị đặc biệt cho sốt, roux là một phần rất quan trọng. Bài giảng giới thiệu một số cách cơ bản và dễ thực hiện.

4.1. Chế biến roux

Roux là sản phẩm thu được bằng cách nấu chất béo và bột ruox theo tỉ lệ 1:1. Roux gồm 4 dạng: roux trắng, roux vàng, roux nâu và roux nâu sẫm.

4.1.1. Dụng cụ

Bếp, nồi, thìa, cây đánh trứng, tô đựng sản phẩm

4.1.2. Nguyên liệu:

- Bột mỳ : 25g
- Bơ : 25g

4.1.3. Kỹ thuật nấu roux

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu

* Bước 2: Làm nóng nồi, cho bơ vào và đợi cho bơ tan chảy, sôi lên. Cho bột mỳ vào nồi.



* *Bước 3:* Dùng cây đánh trứng khuấy đều và liên tục để bột tan đều trong chất béo và không bị vón cục. Duy trì lửa nhỏ.

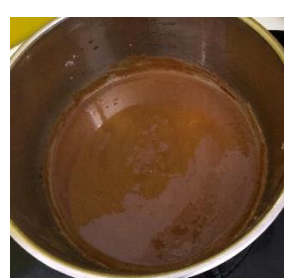
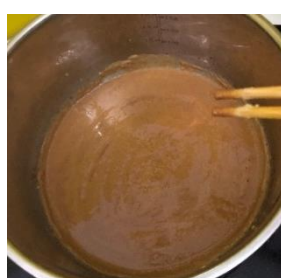
Khi hỗn hợp sôi sẽ nổi bọt khí, lưu ý vẫn phải tiếp tục khuấy.

- Làm Roux trắng: Khi bọt khí nhỏ lại sẽ thu được phần Roux trắng. Thời gian nấu khoảng 5 phút. Tắt bếp, cho sản phẩm ra tô đựng sản phẩm.

- Làm Roux vàng: Từ ruox trắng, nấu thêm khoảng 3 - 4 phút nữa, hỗn hợp sẽ chuyển sang màu vàng tươi, sánh mịn nhưng không bị đông đặc lại. Thu được Roux vàng. Lưu ý là luôn khuấy đều tay cả vòng trong và vòng ngoài của hỗn hợp

- Làm Roux nâu: thời gian nấu 35 phút.

- Làm Roux nâu sẫm: thời gian nấu 45 phút.



Bảo quản Roux: Để nguội hỗn hợp Roux rồi cho vào hộp kín, bảo quản trong tủ lạnh. Cách bảo quản này sẽ giúp giữ ruox thơm ngon trong khoảng vài tuần mà không sợ hư hại gì.

4.2. *Chế biến sốt Béchamel*

Sốt Béchamel là một trong năm loại sốt cơ bản nhất của ẩm thực Âu, thuộc dòng sốt trắng và là loại sốt nền tảng của rất nhiều loại sốt như: Mornay, Crème, Soubise, Nantua, Cheddar Cheese,...

Sốt Béchamel sau khi hoàn thành có màu trắng, đặc sệt, vị béo và thơm ngậy, không bị tạo màng cứng ở bề mặt.



Đặc trưng của Béchamel là hương vị nhạt nên chúng không được dùng như sốt chấm mà kết hợp với nguyên liệu khác.

Sốt Béchamel kết hợp với các món ăn tạo nên sự hấp dẫn hiếm có, thường dùng để ăn kèm những món chế biến từ thịt gà và rau củ... hay làm nguyên liệu ban đầu cho các công thức món ăn khác: sốt mỳ ống Alfredo, bánh trứng Souffles...

* Nguyên liệu: 1 cốc sữa, 2 thìa bơ, 3 thìa bột mì, 1/4 muỗng café muối, 1 chút tiêu.

* Cách thực hiện:

- Đun nóng sữa.

- Cho hỗn hợp bột mì, muối, tiêu vào 1 cái tô và trộn đều.

- Nấu chảy bơ và cho hỗn hợp bột vào, khuấy đều trong khoảng 1 phút đến khi hỗn hợp đặc lại. Hỗn hợp này được gọi chung bằng thuật ngữ Roux.

- Cho sữa đã đun nóng vào hỗn hợp bột, khuấy đều để sốt hòa quyện vào nhau và không bị vón cục.

- Đun và khuấy cho đến khi sốt mịn và đặc lại là được.

4.2. Xốt Veloute

Xốt Veloute có thành phần cơ bản là nước dùng gà và roux trắng, thường dùng kèm với các món ăn như hải sản, thịt gà.

Xốt veloute thành phẩm có độ sánh mịn, không bị vón cục.

Veloute là xốt nền cơ bản để biến tấu ra các loại xốt khác như xốt Supreme, xốt Bercy, xốt Hungarian, xốt nấm, xốt tôm,...



Cách thực hiện: Cho nước dùng trong từ bò, gà, cá hoặc rau củ vào roux trắng hoặc vàng, sau đó khuấy đều và đun trên lửa nhỏ cho đến khi đạt đến độ sánh vừa phải.

4.3. Xốt Espagnole

Xốt Espagnole (xốt nâu) là thành phần nền tảng làm nên các loại xốt khác như: xốt nấm, xốt Marchand de Vin, xốt Madeira,...

Yêu cầu thành phẩm xốt Espagnole là có màu nâu caramel đẹp mắt, thơm ngậy và vị béo hấp dẫn. Xốt Espagnole làm tăng thêm độ ngọt thơm cho món ăn



Xốt Espagnole có cách chế biến tương tự như Velouté nhưng cần dùng đến nước dùng nâu được nấu từ xương bò hoặc heo, rau củ bỏ lò, hầm ở độ lửa liu riu từ 4 đến 6 tiếng đồng hồ nên còn gọi là xốt nâu.

Cách thực hiện: Cho nước dùng nâu vào roux nâu, khuấy đều và đun cho đến khi sốt đạt độ sánh vừa phải.

4.4. Xốt Hollandaise

Là một trong những loại nước xốt cổ điển trong ẩm thực phương Tây, Hollandaise có hình thức sánh mịn và bóng bẩy do có thành phần chính là bơ và trứng. Vì xốt Hollandaise khá khó làm nên hiện nay có nhiều kỹ thuật khác nhau để tạo ra loại xốt này.

Kỹ thuật nấu xốt Hollandaise được thực hiện bằng cách đánh cách thủy hỗn hợp nước lọc, nước cốt chanh, muối sấy, tiêu xay, lòng đỏ trứng gà, bơ và bột ớt cayenne nhằm tạo ra thành phẩm có kết cấu phù hợp để ăn kèm hoặc sử dụng cho các món dứt lò. Sốt Hollandaise thường dùng để ăn kèm với những món hải sản với vị béo ngậy và chua thanh đặc trưng để làm tăng hương vị cho hải sản.

Lưu ý là cần phải biết cách kiểm soát nhiệt độ để trứng không bị chín và vón cục, cách trộn bơ vào hỗn hợp đảm bảo xốt không bị phá vỡ cấu trúc nhũ tương như mong muốn.

* Nguyên liệu: 500ml giấm rượu trắng, 3 lòng đỏ trứng gà, hạt tiêu, 1 bó rau ngải dấm, 200g bơ, nước cốt chanh.

* Cách thực hiện:

- Cho giấm rượu, tiêu và lá ngải dấm vào nồi đun cho đến khi còn 1 nửa lượng giấm ban đầu. Lọc giấm ra riêng.

- Đun sôi nồi nước lớn, cho 1 chiếc âu chịu nhiệt có kích thước vừa với miệng nồi lên trên. Cho lòng đỏ trứng và 2 thìa cà phê hỗn hợp dấm rượu đã nấu vào âu, dùng phới loại lớn để đánh đều hỗn hợp. Trong quá trình đó, thỉnh thoảng nhấc âu lên khỏi nồi 1 chút để hỗn hợp không bị quá nhiệt. Đánh đều cho đến khi hỗn hợp có màu vàng, sóng sánh, khi nhấc phới lên hỗn hợp chảy xuống không bị đứt quãng.

- Cho 1 nửa lượng bơ đã cắt nhỏ vào âu đánh tiếp, sau đó nhấc âu ra khỏi nồi nước, cho hết số bơ còn lại vào và đánh đều cho đến khi hỗn hợp đặc như sốt Mayonnaise.

- Cho thêm chút muối, tiêu, nước cốt chanh để tăng hương vị.

4.5. Xốt bơ sáp

4.5.1. Nguyên liệu:

- Bơ sáp : 1500 gam
- Dầu oliu : 10 ml
- VTMC : 2 g
- Muối : 1 ít

4.5.2. Cách thực hiện:

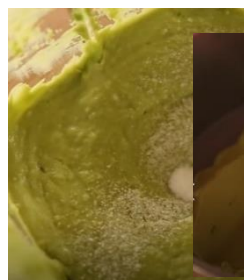
* Bước 1: Xử lý bơ

- Rửa sạch bơ, sau đó dùng dao bóc đôi quả bơ và loại bỏ hạt ra ngoài.
- Dùng muỗng múc ruột bơ cho vào thỏ



* Bước 2: Xay nhuyễn

- Cho bơ vào máy xay để xay nhuyễn phần ruột.
- Cho lần lượt các phụ liệu trên vào máy và xay trộn đều tạo hỗn hợp đồng nhất.



* Bước 3: Tạo xốt bơ

- Đổ hỗn hợp bơ đã xay mịn trên rây và chà đều thu xốt mịn.
- Đổ xốt thu được vào túi nặn hoặc vào bình xịt nếu muốn tạo hình bằng chuôi hay bằng bình xịt.
- Ngoài ra còn có thể tạo hình xốt bơ bằng muỗng hoặc các cách tạo hình khác.



4.6. Xốt củ dền

Để chế biến xốt củ dền, có thể thực hiện theo nhiều cách, bài giảng giới thiệu 3 cách sau:

4.6.1. Cách 1

* Nguyên liệu:

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| - Củ dền : 200 gam | - Bơ lạt : 1 ít |
| (- Sữa tươi không đường) : 10 ml | - Muối, tiêu : 1 ít |
| - Whipping cream : 20 ml | |

* Cách thực hiện:

* Bước 1: Xử lý củ dền

- Rửa sạch củ dền. Sau đó có thể làm chín mềm 1 trong 2 cách sau:
- Nếu nướng thì không gọt vỏ, lấy giấy bạc bọc kín từng củ dền lại.
- Nếu luộc hoặc hấp thì gọt vỏ rồi cắt hạt lựu củ dền.

* Bước 2: Làm chín củ dền

Luộc (có thể hấp) hoặc nướng củ dền đến khi chín mềm.

- Nướng: Nhiệt độ 200°C, thời gian 25 phút. Sau khi nướng, bóc vỏ củ dền.
- Luộc: Ghi nhớ là cho vào nước luộc 1 chút muối.

* Bước 3: Xay nhuyễn củ dền cùng với nước luộc.

* Bước 4: Tạo xốt củ dền

- Cho một ít bơ lên chảo, đun cho nóng chảy nhưng không để bơ bị cháy.
- Cho sữa tươi và whipping cream vào. Ghi nhớ, whipping phải được rót từ từ vào khoai để tránh cháy cục bộ. Sữa tươi là nguyên liệu có thể dùng hoặc không cần dùng khi chế biến xốt.

- Dùng muỗng hoặc xẻng gỗ khuấy đều hỗn hợp cho đến khi tạo thành một khối dẻo, bông, mịn và đồng nhất.

- Nêm muối tiêu vừa ăn.

4.6.2. Cách 2

* Nguyên liệu:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| - Củ dền : 190 gam | - Dầu oliu lần 2 : 1 gam |
| - Muối lần 1 : 0.5 gam | - Muối : 1 ít |
| - Nước dùng : 50 gam | |
| - Dầu oliu 1 : 4 gam | |

* Cách thực hiện:

* Bước 1: Xử lý củ dền

- Rửa sạch củ dền. Sau đó cắt 2 đầu củ
- Cho củ dền vào khay chứa, cho nước dùng, muối và dầu oliu vào khay rồi bọc kín khay bằng giấy bạc. Đục vài lỗ nhỏ trên giấy bạc để thoát hơi nóng khi nướng
- Nướng củ dền ở nhiệt độ 210°C, thời gian 2 giờ. Sau khi nướng, gấp củ dền ra và bóc loại bỏ vỏ củ.
- Cắt củ dền thành hình hạt lựu.
- * *Bước 2: Tạo xốt củ dền*
- Cho củ dền đã cắt hạt lựu vào cối xay sinh tố.
- Cho nước dùng còn lại sau khi nướng, muối và dầu oliu vào, xay tất cả thành một hỗn hợp đồng nhất để tạo ra xốt củ dền.

4.6.3. Cách 3

* *Nguyên liệu:*

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - Củ dền : 200 gam | - Tỏi : 1 tép |
| - Nước : 220 gam | - Muối : 2 gam |
| - Dấm malt : 10 gam | - Lá nguyệt quế: 1 lá |

* *Cách thực hiện:*

- * *Bước 1: Xử lý củ dền*
- Rửa sạch củ dền. Sau đó gọt sạch vỏ củ
- Cắt củ dền thành hình hạt lựu.
- * *Bước 2: Tạo xốt củ dền*
- Cho củ dền đã cắt hạt lựu vào nồi, cho nước, dấm, tỏi đập dập, lá nguyệt quế và muối vào nấu chung.
- Sau khi luộc nhừ, cho hỗn hợp vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, đồng nhất để tạo xốt củ dền.

4.7. Xốt dâu tây

Bài giảng giới thiệu 2 cách chế biến xốt dâu tây như sau:

4.7.1. Cách 1

* *Nguyên liệu công thức 1:*

- Dâu tây : 150 gam
- Đường : 30 gam
- Nước cốt chanh: 1/4 M

* *Nguyên liệu công thức 2:*

- Dâu tây : 150 gam
- Đường : 6.5 gam
- Nước cốt chanh: 1/4 M

* *Cách thực hiện:*

- * *Bước 1: Xử lý dâu tây*
- Bỏ cuống, rửa sạch dâu tây.
- Cắt dâu thành hạt lựu
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- * *Bước 2: Tạo xốt dâu tây*
- Cho dâu tây sau khi xay nhuyễn vào nồi.
- Đun dâu tây với đường ở lửa nhỏ đến khi hỗn hợp hơi sệt lại thì cho nước cốt chanh vào.

- Khuấy đều một lần nữa rồi tắt bếp, thu được xốt dâu tây

Với công thức 1 thì xốt ngọt, đây là xốt ăn kèm và trang trí cho món bánh âu còn với công thức 2 thì xốt vị hài hòa, vừa ăn, dùng cho món mặn.

4.7.2. Cách 2

** Nguyên liệu:*

- Dâu tây : 100 gam
- Hành tím : 1 tép
- Mứt dâu tây : 1-2 m
- Bơ, muối, tiêu: 1 ít
- Dấm đen : 1 M

** Cách thực hiện:*

** Bước 1:* Xử lý dâu tây

- Bỏ cuống, rửa sạch dâu tây.
- Ngâm dâu tây vào nước muối loãng khoảng 10 phút.
- Cắt dâu tây thành hạt lựu.

** Bước 2:* Tạo xốt dâu tây

- Phi thơm hành tím băm nhỏ trong bơ. Cho dâu tây sau khi cắt hạt lựu vào chảo, đảo đều.
- Cho mứt dâu tây, dấm đen vào đun với lửa nhỏ đến khi hỗn hợp hơi sệt lại.
- Nêm muối vừa ăn rồi tắt bếp, thu được xốt dâu tây. Đây là dạng xốt không nhuyễn mịn vì dâu tây được cắt hạt lựu, không qua xay nhuyễn.
- Xốt này ăn kèm với gà nướng, khoai tây chiên và rau củ.

4.8. Xốt cà rốt

4.8.1. Nguyên liệu

- Cà rốt : 150 gam
- Bơ lạt : 10 gam
- Hành tây : 40 gam
- Nước dùng rau củ : 300 gam
- Whipping cream: 30 gam
- Dầu oliu, muối : 1 ít

4.8.2. Cách thực hiện:

** Bước 1:* Xử lý nguyên liệu

- Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ, cắt lát.
- Hành tây: Bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát

** Bước 2:* Làm chín cà rốt

- Cho dầu oliu lên chảo, cho hành tây và 1 chút muối vào phi thơm. Muối sẽ giúp hành vàng và thơm.
- Cho bơ vào sau khi hành đã vàng thơm.
- Cho cà rốt vào xào cho mềm rồi đổ nước dùng rau củ vào và nấu liu riu 40 phút cho cà rốt mềm.

** Bước 3:* Tạo xốt cà rốt

- Cho hỗn hợp cà rốt nấu xong vào máy xay sinh tố.
- Đổ vào hỗn hợp 30 gam whipping cream và 1 ít muối để tạo vị.
- Xay hỗn hợp này cho đồng nhất để thu xốt cà rốt.

4.9. Xốt khoai nghiền

Trên một đĩa thức ăn chính của người Âu luôn cân đối giữa món chính (chất đậm), tinh bột và rau củ. Các loại khoai nghiền chính là phần tinh bột trên đĩa thức ăn (ngoại trừ Pasta).

Các loại xốt khoai nghiền thường là xốt khoai tây, khoai lang và khoai tím nghiền. Những loại nghiền này đều ăn được với tất cả các món Âu.

Món xốt khoai nghiền thành phẩm thu được phải đạt một số yêu cầu sau:

- Đồng nhất, dẻo, mịn, bông và bóng.
- Thơm.
- Màu đẹp tự nhiên.
- Vị béo, mặn vừa ăn.

Bài giảng thực hành với loại xốt khoai tây nghiền.

4.9.1. Nguyên liệu:

- Khoai tây bi : 250 gam
- (- Sữa tươi không đường : 20 ml)
- Whipping cream : 50 ml
- Bơ lạt : 1 ít
- Muối, tiêu : 1 ít

4.9.2. Cách thực hiện:

* Bước 1: Xử lý khoai tây

Rửa sạch khoai tây sau đó dùng dao khía vỏ nhẹ 1 đường vòng quanh củ. Vị trí khía vỏ là khoảng giữa củ để việc bóc vỏ được thuận lợi.

* Bước 2: Làm chín khoai tây: Có thể luộc, hấp hoặc nướng khoai tây đến khi chín mềm. Ghi nhớ là nếu luộc thì cho vào nước luộc 1 chút muối. Để khoai tây thật chín mềm, có thể luộc chín rồi chắt nước ra rồi tiếp tục nấu mà không có nước.



* Bước 3: Chà khoai tây:

Bóc vỏ khoai tây và chà mịn khoai tây qua rây. Lưu ý nếu chà thì nên chà khi khoai tây đang nóng để quá trình chà dễ dàng hơn.

Ghi nhớ: không nên dùng máy xay để xay mịn khoai tây vì khi xay không đổ nước, như vậy sẽ làm cháy máy xay.



* Bước 4: Tạo xốt khoai tây:

- Cho một ít bơ lên chảo, đun cho nóng chảy nhưng không để bơ bị cháy. Cho khoai tây vào.



- Cho sữa tươi và whipping cream vào. Ghi nhớ, whipping phải được rót từ từ vào khoai để tránh cháy cục bộ. Sữa tươi là nguyên liệu có thể dùng hoặc không cần dùng khi chế biến sốt khoai nghiền.

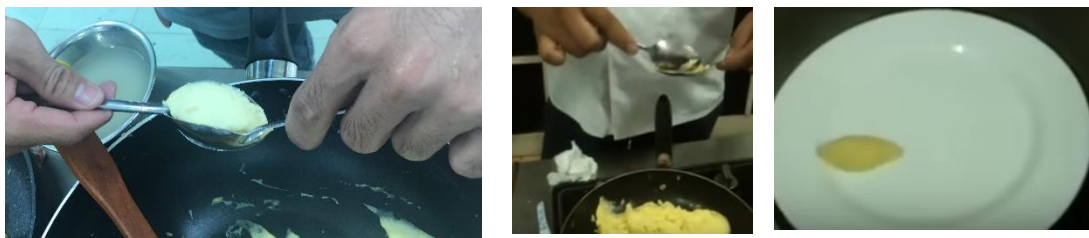
- Dùng muỗng hoặc xẻng gỗ khuấy đều hỗn hợp cho đến khi tạo thành một khối dẻo, bông, mịn và đồng nhất.

- Nêm muối tiêu vừa ăn.



* *Bước 5:* Tạo hình khoai tây:

Tạo hình khoai tây để trang trí bằng muỗng ăn hoặc muỗng súp. Hình tạo thành là hình quả trám. Không nhất thiết phải trang trí với khoai tây tạo hình, người ta có thể múc đổ trực tiếp sốt khoai nghiền này lên đĩa một cách tự nhiên nhất.



Ngoài khoai tây bi, còn có thể dùng loại khoai tây thường làm sốt.

Sốt khoai lang, khoai tím nghiền được chế biến tương tự sốt khoai tây nghiền.

Nếu khoai có kích thước lớn, có thể gọt vỏ trước, cắt khúc và nấu hoặc hấp.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những tiêu chuẩn của sốt dùng trong chế biến món ăn Âu.
2. Trong chế biến món ăn Âu, người ta thường dùng những loại sốt cơ bản nào?
3. Trình bày nguyên liệu và cách thực hiện các loại sốt ăn kèm đã học.
6. Chế biến những loại sốt ăn kèm và tạo hình đã học.

C. Ghi nhớ

1. Tiêu chuẩn chất lượng của sốt ăn kèm và trang trí.
2. Các loại sốt ăn kèm và trang trí cơ bản trong chế biến món ăn Âu..
3. Cách nấu roux
4. Nguyên liệu và cách thực hiện các loại sốt ăn kèm và trang trí.

BÀI 06. CHẾ BIẾN TUILE TRANG TRÍ

Giới thiệu:

Ngoài các loại xốt, người Âu còn dùng tuile để trang trí món ăn. Đây cũng chính là nội dung mà bài 6 muốn giới thiệu. Nội dung bài 6 bao gồm: Khái niệm và yêu cầu của tuile thành phẩm; Nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng làm tuile; Công thức và cách làm tuile trang trí. Người học sẽ làm được tuile trang trí món ăn Âu sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu khái niệm tuile dùng trong trang trí món Âu;
- Trình bày được yêu cầu của tuile thành phẩm dùng trang trí món ăn Âu;
- Trình bày được vai trò của nguyên liệu dùng làm tuile trang trí;
- Nêu được tỉ lệ nguyên liệu làm tuile;
- Tạo được tuile được dùng trong trang trí món Âu đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Khái niệm tuile dùng trong trang trí món Âu

Tuile được dùng trong trang trí món ăn Âu, là một miếng lưới với nhiều hình dạng khác nhau. Đây là vật trang trí có thể dùng cho mọi món ăn Âu và cả tráng miệng.

2. Yêu cầu của tuile thành phẩm dùng trong trang trí món Âu

Tuile thành phẩm thu được phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Tuile khô, giòn, rút hết dầu
- Không bị cháy

3. Nguyên liệu chế biến tuile trang trí món ăn Âu

Tuile được làm từ những nguyên liệu: Bột mỳ, dầu oliu, màu thực phẩm và nước.

Bột mỳ: nguyên liệu chính, giúp tạo hình dạng mạng lưới cho tuile.

Nước: nguyên liệu giúp phân tán và dàn trải bột mỳ trên chảo để tạo sự đồng đều về độ mỏng cho sản phẩm. Ngoài ra, dầu không tan trong nước, khi nước sôi, bay hơi sẽ giúp dầu bắn ra, phân tán bột và tạo mạng lưới cho bột.

Dầu: nguyên liệu giúp bột mỳ chín giòn.

Chất màu: tạo màu cho tuile thành phẩm

4. Tạo hình tuile trang trí

4.1. Dụng cụ chế biến tuile

Dụng cụ được dùng để chế biến tuile là bếp, chảo, tô inox, cây đánh trộn, muông, vá hoặc bình xịt, đĩa, giấy thấm dầu. Ghi nhớ là phải dùng chảo có đáy phẳng.



4.2. Tỷ lệ nguyên liệu làm tuile

- Nước lọc : 80 ml
- Dầu oliu : 30 ml
- Bột mỳ : 10 gram
- Màu thực phẩm : 1 ít

Khi dùng màu nước: Để có màu đẹp cho tuile, nếu dùng màu đỏ thì nhỏ 10 giọt, màu xanh lá 12 giọt, màu tím 25 giọt.



Khi làm tuile, phải dùng dầu oliu, không nên dùng dầu thường vì dầu oliu đặc hơn, dễ thực hiện.

4.3. Các bước thực hiện tạo tuile

* Bước 1: Tạo hỗn hợp

- Lần lượt cho nước, dầu oliu, bột mỳ vào thố và quậy đều các nguyên liệu này với nhau.



- Cho màu vào hỗn hợp bột mỳ và quậy đều cho hỗn hợp này đồng nhất.

* Bước 2: Tạo tuile

- Bắc chảo lên bếp, cho một ít dầu thường và chảo, chờ dầu thật nóng.

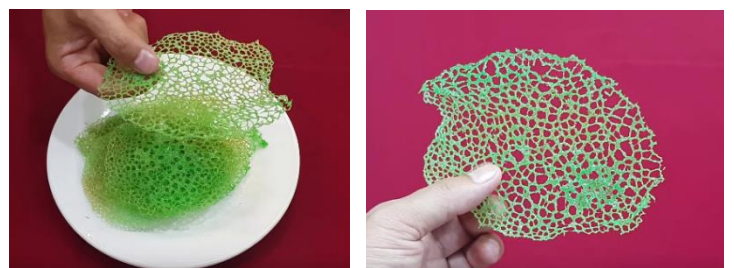
- Đổ hoặc xịt hỗn hợp bột lên chảo. Dầu sôi sẽ làm nước bay hơi, tạo ra các lỗ rỗng trên bề mặt lớp bột mỳ. Đồng thời, bột mỳ chín giòn, khô lại, tạo thành lớp lưới. Nếu dùng bột mỳ trong hỗn hợp càng nhiều thì thời gian làm tuile càng dài và tuile càng dày.



Có thể đổ tuile dạng tròn hoặc theo các hình dạng khác mong muốn.



- Khi hỗn hợp chín khô hoàn toàn, dùng xẻng lấy tuile ra, đặt lên giấy thấm dầu. Lưu ý, lúc này phải thực hiện nhẹ nhàng vì tuile khô giòn, rất dễ gãy. 10 gram bột mỳ làm ra tương đối nhiều tấm tuile.



5. Thực hành tạo hình tuile

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Tuile là gì và những yêu cầu của tuile thành phẩm dùng trong trang trí món ăn Âu?
2. Để làm tuile, người ta dùng những nguyên liệu nào? Vai trò của những nguyên liệu đó.
3. Hãy trình bày công thức và các bước thực hiện làm tuile trang trí món ăn Âu.
4. Làm tuile trang trí đảm bảo yêu cầu và an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu của tuile thành phẩm.
2. Công thức làm tuile,
3. Các bước thực hiện làm tuile.

BÀI 07. TẠO HÌNH TRANG TRÍ MÓN ĂU

Giới thiệu:

Món ăn Âu thường ít và nhìn có vẻ đơn giản nhưng lại được chăm chút rất kỹ về khâu trang trí. Chính vì vậy, ngoài rèn luyện kỹ thuật chế biến thì đầu bếp Âu phải học cách decor món ăn, kết hợp hài hòa giữa nguyên liệu, gia vị, các loại sốt, chọn đĩa, chén,...phù hợp, từ đó tính toán và sáng tạo nên cách trang trí hợp lý. Đó là lí do vì sao các đầu bếp luôn rất chú tâm vào khâu trang trí món ăn. Và đây cũng chính là những nội dung mà bài 7 giới thiệu. Trong bài sẽ giới thiệu về: Mục đích và nguyên tắc cơ bản trong trang trí món ăn Âu, Những dụng cụ tạo hình và phương pháp trang trí món ăn Âu. Người học có thể tạo hình và trang trí món ăn Âu sau khi học xong bài học này.

Mục tiêu:

- Trình bày được mục đích và các nguyên tắc trang trí món Âu;
- Trình bày được nguyên tắc trình bày trên một đĩa sản phẩm món ăn Âu;
- Sử dụng được dụng cụ tạo hình đúng kỹ thuật và an toàn;
- Tạo hình trang trí đúng yêu cầu và sản phẩm tạo hình đạt tiêu chuẩn;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Mục đích trang trí món ăn trong chế biến món Âu

Nói về nghệ thuật thì không thể bỏ qua nghệ thuật sắp đặt và trang trí trong ẩm thực. Việc trang trí món ăn sẽ nâng tầm món ăn lên một cung bậc mới. Nói cách khác, khi trang trí một cách phù hợp sẽ giúp món ăn trở nên:

- Tao nhã, tăng tính thẩm mỹ, bắt mắt, hấp dẫn thực khách hơn, để lại trong lòng người thưởng thức những ấn tượng mạnh mẽ, khó quên.

- Khoe được nét đẹp tự nhiên của nguyên liệu nhờ sự kết hợp giữa cảm quan mắt nhìn và sự tỉ mỉ trong từng chi tiết.

- Kích thích vị giác thực khách, giúp người thưởng thức thích thú, thèm ăn và ngon miệng, giúp hệ tiêu hóa hấp thụ tốt hơn.

- Đối với những món ăn mới, cần được quảng bá rộng rãi đến thực khách thì trang trí (decor) là một giải pháp hiệu quả được các đầu bếp thường xuyên sử dụng ngoài việc chú trọng đến chất lượng của món ăn. Nhờ sức hút từ vẻ đẹp của “gương mặt đại diện”, món ăn sẽ dễ dàng gây thiện cảm với thực khách, nhờ đó mà được lựa chọn và tan tỏa rộng rãi hơn.

- Thể hiện đẳng cấp, sự tài hoa, khéo léo và kiến thức ẩm thực của người đầu bếp.

2. Nguyên tắc cơ bản trong trang trí món ăn Âu

Để sản phẩm đạt được hai yếu tố thơm ngon và bắt mắt thì người đầu bếp không chỉ dừng lại ở cách dùng nguyên liệu, chế biến sao cho món ăn có hương vị thơm ngon mà còn phải chăm chút tỉ mỉ tạo nên sự hài hòa cho món ăn. Kỹ năng này quan trọng không hề thua kém kỹ năng



chế biến và còn đòi hỏi ở người đầu bếp sự khéo léo, tỉ mỉ. Chính vì vậy, có thể nói trình bày món ăn là khâu quan trọng ảnh hưởng đến độ hấp dẫn, tinh tế của món ăn.

Để món ăn đạt được độ tinh tế thì công đoạn trang trí rất cầu kỳ và cần đảm bảo theo các nguyên tắc sau:

2.1. Trang trí món Âu tuân thủ nguyên tắc số lẻ

Trang trí món ăn châu Âu tuân thủ theo nguyên tắc số lẻ tức là các món ăn sẽ được chia thành 3, 5, 7... phần. Điều này không chỉ giúp thực khách thuận tiện hơn trong quá trình thưởng thức món ăn mà còn tạo nên sự khác lạ, hấp dẫn cho món ăn. Trang trí món ăn Âu theo nguyên tắc số lẻ cũng là lời khuyên của nhiều chuyên gia ẩm thực dành cho những đầu bếp mới vào nghề.



2.2. Phối màu tương phản và tận dụng các vật dụng có màu trắng

Cách trang trí món ăn châu Âu được xem là đơn giản, mang lại hiệu quả cao là phối màu tương phản giữa món ăn và nền. Chẳng hạn, món ăn màu vàng thì nên sử dụng vật liệu trang trí màu tím, hoặc màu cam thì đi với màu xanh... Ví dụ, muốn làm nổi bật món cá đuối ăn kèm sốt sambal màu cam nhạt, có thể lót bên dưới lớp lá chuối màu xanh nõn để món ăn có màu tương phản đẹp hơn.



Bên cạnh đó, cũng nên ưu tiên sử dụng đĩa, bát màu trắng để trình bày món ăn. Với phương pháp này, món ăn sẽ được làm nổi bật, tạo cảm giác ngon miệng cho thực khách.

2.3. Dùng loại đĩa thích hợp để trình bày món ăn

Đây là một trong những cách trình bày món ăn cần lưu ý đầu tiên. Có rất nhiều loại đĩa với hình dáng khác nhau, thích hợp với một số món ăn khác nhau và cách trình bày khác nhau. Việc chọn đĩa ảnh hưởng rất lớn đến hình thức món ăn và cảm nhận của thực khách:

2.3.1. Đĩa tròn

Đây là loại đĩa được sử dụng phổ biến nhất và cách trình bày món ăn trên đĩa tròn cũng đơn giản và đa dạng nhất. Có thể trang trí tập trung tại một góc đĩa hoặc trang trí chung quanh đĩa để làm nổi bật món ăn bên trong. Cách trang trí tròn chung quanh sẽ tạo cảm giác đĩa có vẻ sâu hơn.



2.3.2. Đĩa bầu dục

Thông thường, người ta sử dụng đĩa bầu dục để trình bày món cá. Cá được đặt dọc theo thân đĩa, tập trung chủ yếu trong lòng đĩa. Vành đĩa bên ngoài và phía đầu cá sẽ có khoảng trống nên việc trang trí nên tập trung ở đó, vừa che bớt khoảng trống thừa bên ngoài đĩa mà không làm mất đi giá trị của món ăn. Bạn cũng có thể trang trí tạo thành một dải bên cạnh đĩa nhưng cách này chỉ phù hợp với các món rau.



2.3.3. Đĩa vuông hoặc chữ nhật

Với loại đĩa này, không nên dùng rau, củ quả trang trí theo hình vòng cung hoặc hình tròn vì nó sẽ tạo ra các góc trống trên đĩa, tạo cảm giác món ăn không được đầy đặn. Thay vào đó, bạn nên trang trí dọc theo lòng đĩa hoặc theo các đường viền xung quanh.



2.3.4. Đĩa lá

Loại đĩa này thường dùng cho các món chiên và bạn chỉ nên trang trí ở một góc đĩa, tập trung ở cuống lá.



2.3.5. Đĩa sâu lòng

Đối với các món súp thì việc dùng các loại đĩa sâu lòng có thiết kế đẹp mắt, sẽ giúp cho món ăn thêm phần độc đáo mỗi khi thưởng thức. Thường đĩa sâu lòng sẽ đi cùng với một đĩa



2.4. Dùng các dụng cụ khác để tăng thêm điểm nhấn cho món ăn

Để món ăn thêm phá cách, các đầu bếp còn dùng những vật dụng không hoặc dụng cụ không đúng chức năng của nó để trang trí món ăn Âu. Sự xuất hiện của những dụng cụ này sẽ khiến món ăn tăng thêm phần đặc biệt, thu hút sự tò mò của thực khách. Một số dụng cụ dùng để trang trí thường gặp như thớt đá, ly chuyên dụng để pha cocktail, thớt gỗ, nĩa... Tuy nhiên, khi dùng các dụng cụ này để trang trí, các đầu bếp cần cân nhắc xem xét bố cục chung của toàn thể món ăn.



Ngoài ra, người ta còn dùng lá chuối hoặc đá sỏi, đá khô để trang trí món ăn.

- Nếu dùng lá chuối thì phải lau sạch lá.
- Nếu dùng đá sỏi thì phải rửa sạch đúng yêu cầu.
- Nếu dùng đá khô (đá CO₂) thì phải để trong đĩa sâu, tránh gây bỏng.

2.5. Trang trí bằng hoa, rau củ, nước sốt

Hoa và rau củ là những nguyên liệu được dùng nhiều trong nghệ thuật trình bày món ăn Âu. Một bông hoa cà chua bị,



cà rốt baby, bí ngòi, măng tây,... đều sẽ khiến món ăn trở nên đẹp mắt, tươi mới và hấp dẫn hơn. Có thể nói, những nguyên liệu và thực phẩm này là điểm nhấn của món ăn.

Ghi nhớ:

- Các loại hoa, rau củ dùng trang trí phải phù hợp với món ăn.
- Các loại hoa, rau củ dùng trong món ăn và trang trí đều phải tươi, không bị dập, héo ảnh hưởng đến chất lượng thành phẩm.
- Rau củ lạng mắt và hoa lạng mắt.



- Một số loại hoa có thể sử dụng trong trang trí món ăn Âu: Hoa lan, hoa cúc, khế.
- Nước xốt hoàn thiện: Nước xốt luôn là điểm chính quan trọng, giúp món ăn vẹn toàn hương, mỹ, vị.



2.6. Trang trí đơn giản, hài hòa

- Một đĩa thức ăn có quá nhiều chi tiết trang trí sẽ khiến rối mắt người nhìn. Do đó, khi trang trí món, cần hướng đến việc trình bày càng đơn giản thì sẽ càng đẹp và tinh tế.

- Món ăn muốn đẹp thì phải hài hòa về màu sắc. Không nên bày nhiều màu sắc trên đĩa thức ăn làm rối mắt. Nên sử dụng những màu nhạt, mát mắt như màu xanh của măng tây, màu đỏ của cà rốt... vì vừa dễ trang trí mà lại mang lại hiệu quả cao.

- Ngoài ra, phần nguyên liệu trang trí phải ăn được và hòa quyện với nguyên liệu chính của món ăn. Nếu thực khách gạt phần trang trí ra ngoài mà chỉ ăn phần chính thì coi như việc décor đã thất bại.

Tuy nhiên, nên trang trí ở mức độ vừa phải. Nếu trên bàn tiệc, món ăn nào cũng trình bày một cách công phu, cầu kỳ thì sẽ rất rối mắt, ngược lại, trình bày sơ sài không làm nổi bật món ăn.

2.7. Những nguyên liệu có thớ

Đối với những nguyên liệu có thớ thì phải khéo léo cắt hoặc tĩa chúng để món ăn hấp dẫn hơn. Hãy thái những miếng cá phi lê hoặc thịt theo đường chéo để thấy được độ chín và chất lượng.



2.8. Đảm bảo thời gian

- Việc trang trí cần được thực hiện nhanh chóng nhằm đảm bảo:
 - + Nhiệt độ thức ăn khi phục vụ tại bàn đúng yêu cầu.
 - + Không để thực khách chờ đợi lâu.

Tóm lại, các đầu bếp món Âu luôn chú trọng đến việc trang trí món ăn theo nhiều hình thức khác nhau để tạo nên món ăn hoàn hảo. Điều này cũng đòi hỏi người đầu bếp không ngừng tìm tòi, nghiên cứu thêm nhiều cách trang trí món Âu mới lạ, độc đáo cuốn hút thực khách.

3. Nguyên tắc trình bày trên một đĩa sản phẩm

Ngoài những nguyên tắc chung nêu trên thì còn có nguyên tắc sắp đặt trên một đĩa thức ăn (trình bày đĩa A-la-carte). Xu hướng hiện nay là:

3.1. Khẩu phần phù hợp, đúng yêu cầu

Tỉ lệ đạm, bột, rau, xốt cân bằng, phù hợp với định lượng, cơ cấu món ăn. Trong 1 set Âu, thường là 3 hoặc 4 món. Món khai vị thường 250 gram, món chính 500÷600 gram và món tráng miệng là 250 gram.

3.2. Bố cục chặt chẽ, làm nổi bật nguyên liệu chính

- Nguyên liệu chính được các yếu tố khác hỗ trợ như cách trang trí, nước xốt và thậm chí là cả cái đĩa đựng thức ăn. Nếu nguyên liệu chính quá nhỏ, ít, chìm so với các thành phần khác hoặc phần trang trí thì món ăn trở nên kém giá trị.

- Thức ăn được trình bày có bố cục, độ cao cũng là cách giúp cho đĩa thức ăn nhìn gọn gàng và sạch sẽ.

- Hạn chế việc xếp chồng chất nguyên liệu trang trí ở cùng một góc đĩa thức ăn.

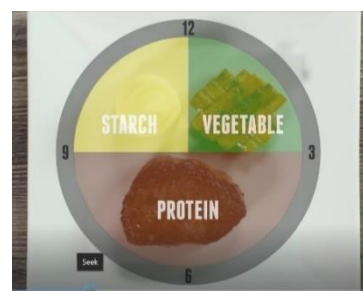
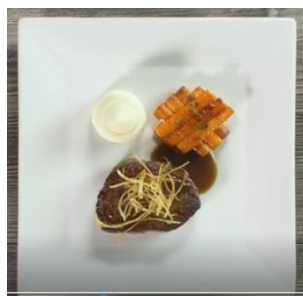
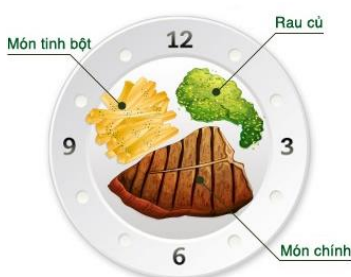
- Làm món ăn nổi bật bằng cách sắp xếp những nguyên liệu trang trí xung quanh đĩa thức ăn.

- Những nguyên liệu trang trí luôn luôn phải là những nguyên liệu có thể ăn được, tránh sử dụng như hoa mùi tây, những lát chanh xoắn cuộn, những thanh quế. Trừ trường hợp phá cách thì có thể sử dụng nguyên liệu không ăn được. Tuy nhiên, nếu phá cách thì nguyên liệu có thể ăn được bố trí gần thực phẩm, còn nguyên liệu trang trí không ăn được phải để cách xa thực phẩm hay trên vành đĩa.

3.3. Bố trí nguyên liệu trên đĩa thức ăn

Cách đơn giản nhất để trình bày là hãy trực tiếp nhìn vào đĩa thức ăn như cách nhìn trực tiếp vào đồng hồ:

- Món chính: Ở vị trí giữa 3 giờ đến 9 giờ.
- Món tinh bột: Ở vị trí giữa 9 giờ đến 11 giờ.
- Rau củ: Ở vị trí giữa 11 giờ đến 3 giờ.



3.4. Nước sốt

- Được để riêng trong một chén nhỏ.
- Hoặc sáng tạo những điểm nhấn bằng cách tạo nên những nốt chấm hay tạo những nét đặc thù ở một bên đĩa. Cũng có thể đổ trực tiếp lên bên trên hoặc bên dưới món ăn.

4. Dụng cụ trang trí món ăn Âu

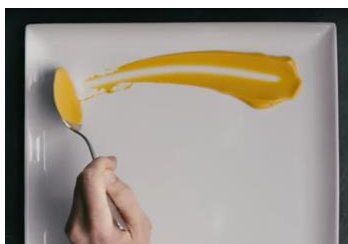
Trang trí món ăn Âu, không cần phải cắt tỉa cầu kỳ như món Việt. Tất cả mang tính tự nhiên từ chính thực phẩm tạo nên món ăn đó. Tuy nhiên, để dùng chính những thực phẩm của món ăn để trang trí thì cần một số dụng cụ nhất định. Một đầu bếp chuyên nghiệp cần thiết phải có 5 dụng cụ cơ bản là muỗng, dao chà láng, khuôn tròn, chai xịt nước sốt và nhíp gấp thực phẩm. Ngoài ra, có thể một số dụng cụ khác, cụ thể như sau:



4.1. Muỗng

Muỗng được dùng để trang trí có thể là muỗng lớn, muỗng nhỏ, muỗng lược dài (deco spoon).

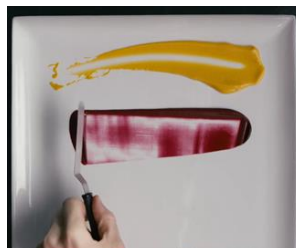
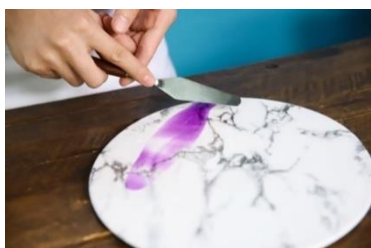
Muỗng lớn không chỉ giúp việc múc món ăn dễ dàng, muỗng còn khá hữu ích trong việc điểm xuyết nước sốt và puree lên đĩa. Thông thường, muỗng được dùng để tạo những vệt sốt lớn, ít cầu kì, không quá yêu cầu về đường nét. Đơn giản thì dùng muỗng là cách làm hữu hiệu nhất.



4.2. Dao chà láng

Một chiếc dao chà láng nhỏ gọn vừa có công dụng như muỗng nhưng vừa lại có thể thích hợp trong việc đặt để những nguyên liệu nhỏ một cách nhẹ nhàng, ít gây vướng víu.

Và cũng chỉ với 1 chiếc dao chà láng nhỏ gọn, có thể tạo nên những vệt sốt ấn tượng, đậm và dày nét hơn so với dùng muỗng.



4.3. Chai xịt nước sốt

Chai xịt thích hợp dùng cho các loại sốt và puree có kết cấu đặc. Các đầu bếp chuyên nghiệp khuyên nên sử dụng lọ xịt bởi nó sẽ giúp tạo được các đường trang trí mảnh, chấm tròn lớn, nhỏ hay nét cong theo tạo hình định. Với dụng cụ này, có thể thỏa sức sáng tạo với bất kỳ loại họa tiết nào theo ý thích.



4.4. Khuôn tròn

Trong chế biến món ăn Âu, khuôn tròn có rất nhiều công dụng.

- Khuôn là dụng cụ tạo hình cho những món ăn bao gồm nhiều thành phần khác nhau, chẳng hạn hỗn hợp salad, chỉ cần xúc cho vào khuôn tròn để định hình giữa đĩa, sau đó nhẹ nhàng nhấc khuôn ra sẽ tạo được phần salad cố định.

- Giúp việc xếp các mẫu thức ăn thành lớp được dễ dàng.

- Được dùng để tạo các đường xốt trang trí hình tròn cho món ăn.



4.5. Nhíp gấp thức ăn

Nhíp gấp 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. Nhíp còn được dùng để lấy những nhánh hoa nhỏ từ cành hoặc cánh từ hoa mà không gây dChưa kể việc dùng tay không được vệ sinh hoặc gây dính.



Ngoài những dụng cụ trang trí chính trên, để trang trí món ăn Âu còn có thể dùng một số dụng cụ khác.

4.6. Thước cào

Là một dụng cụ hình tam giác, mỗi cạnh là một dao răng cưa. Kích thước răng cưa ở 3 cạnh khác nhau để tạo ra nét vẽ khác nhau.



5.7. Nĩa, cọ (chổi), giấy ăn

Trong trang trí món ăn Âu, nĩa, cọ cũng là một dụng cụ được sử dụng để vẽ hình cho xốt.

Để vẽ hình trang trí món ăn Âu, giấy ăn cũng là một vật dụng có thể thay thế muông để vẽ.



4.8. Chuôi

Chuôi là dụng cụ tạo hình trong làm bánh. Trong trang trí món Âu, người ta cũng tận dụng dụng cụ này để bóp tạo hình các loại xốt cho món ăn. Hoa văn được tạo ra bởi các loại chuôi cũng giúp món ăn trở nên bắt mắt hơn.

4.9. Bàn xoay

Khi trang trí món ăn, người đầu bếp có thể vẽ sốt theo đường tròn hoặc các hoa văn theo vòng tròn. Khi thực hiện, đĩa được đặt trên mặt bàn xoay, bật công tắc để quay mặt bàn. Nhờ đó, các đường tròn sẽ hoàn chỉnh mà người đầu bếp không phải di chuyển tay mình.

4.10. Khăn

Không thể không nhắc tới một vật dụng tưởng nhỏ nhưng cực kì cần thiết trong bếp là khăn. Một đĩa thức ăn đẹp và hoàn chỉnh luôn phải sạch sẽ nên đây có lẽ là vật dụng không thể thiếu trong quá trình trang trí bằng xốt. Khăn sẽ lau sạch những vệt xốt thừa hoặc dấu vân tay trên đĩa thành phẩm giúp đĩa thức ăn thêm chỉn chu, đẹp mắt.



Tóm lại, để trang trí cho món ăn Âu, việc sử dụng những dụng cụ sẽ giúp quá trình trang trí dễ dàng hơn trong khâu tạo hình, đem lại sự hoàn thiện cho món ăn. Ngoài những dụng cụ chính, phụ nên trên, người đầu bếp chuyên nghiệp còn có thể sử dụng những dụng cụ gần gũi xung quanh để phục vụ cho công việc trang trí của mình (tăm ăn, tăm bông,...)

5. Phương pháp trang trí món ăn Âu

Để tạo hình trang trí món ăn Âu, có thể thực hiện theo những hình thức sau:

5.1. Vẽ xốt

Việc vẽ xốt cho món ăn Âu được thực hiện bằng các dụng cụ: muông, khuôn, chuôi, cọ, nĩa, bình xịt, dao chà láng, thước cào và cả giấy ăn.

5.2. Đập xốt, ấn xốt

Để đập xốt, có thể dùng muông hoặc một dụng cụ có đáy bằng ly, đĩa bằng,...

5.3. Tạo hình bằng phương pháp tự chảy

Với phương pháp này, xốt được đổ lên đĩa, sau đó nghiêng đĩa để xốt chảy xuống theo những đường ngắn dài khác nhau, đem lại nét đẹp riêng cho xốt. Ngoài ra, có thể thực hiện thả đĩa để tạo hình dạng cho xốt.

6. Thực hành tạo hình trang trí món ăn Âu

6.1. Vẽ xốt bằng muông

Có thể dùng muông vẽ xốt theo các cách sau:

- Múc xốt đổ lên đĩa ở 1 vị trí nhất định, sau đó kéo xốt ra thành những hình dạng mong muốn.

- Múc xốt bằng muỗng lưỡi dài và đổ trên đĩa theo hình dạng nhất định như hình dích dắc, các vòng tròn,...



6.2. Vẽ xốt bằng dao chà láng

Đổ xốt lên đĩa rồi dùng dao chà láng kéo xốt thành đường thẳng hoặc cong theo ý muốn. Có thể vẽ một hoặc nhiều loại xốt khi trang trí đĩa thức ăn.

Khi trang trí bằng dao chà láng thì nên dùng phần mép của dao để tạo hình cho các đường xốt.



6.3. Vẽ xốt bằng khuôn

Dùng khuôn tròn nhúng vào xốt và ấn lên mặt đĩa theo các hình dạng tùy thích. Có thể tạo các hình tròn đồng tâm với các màu sắc khác nhau hoặc các hình tròn nối đuôi nhau. Nên

chọn những khuôn có đường kính khác nhau để vẽ, giúp đĩa thức ăn đẹp mắt, sáng tạo và thu hút hơn.

Ngoài ra, có thể dùng khuôn (hoặc đĩa) làm điểm tựa để vẽ xốt bằng dụng cụ khác như cọ, muỗng.



6.4. Vẽ xốt bằng thước cào

Có thể dùng thước cào vẽ xốt theo đường thẳng hoặc dích dắc hay đường cong tùy thích.

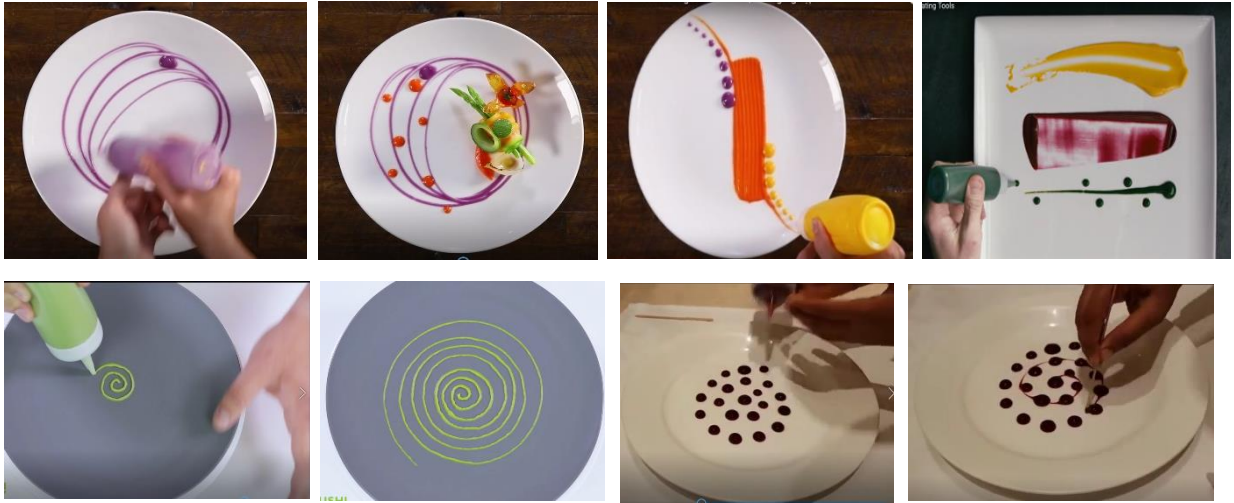


6.5. Vẽ xốt bằng bình xịt

Bình xịt được dùng để vẽ các chấm tròn, vòng tròn, đường thẳng hoặc các đường cong tùy thích.

Khi dùng bình xịt để vẽ, tay thuận cầm bình xịt bóp nhẹ cho xốt chảy ra, còn ngón trỏ của tay còn lại đỡ bên dưới đầu bình xịt để làm điểm tựa, giúp việc vẽ xốt dễ dàng.

Nếu vẽ vòng tròn, có thể di chuyển tay theo đường tròn, nhưng tốt nhất là đặt đĩa trên bàn xoay để vòng tròn được đều đặn hơn. Ngoài ra, nếu bàn xoay không tự động thì tay thuận cầm bình xịt, còn tay kia đẩy cho đĩa quay tròn, tạo đường vẽ trên đĩa.



6.6. Vẽ xốt bằng giấy

Dùng giấy ăn gấp nhỏ lại rồi kéo xốt trên đĩa thành những đường tùy thích.



6.7. Vẽ xốt bằng cọ (chổi)

Cho xốt lên đĩa, dùng cọ quét xốt thành đường thẳng hoặc cong tùy thích. Cũng có thể đặt đĩa lên bàn xoay, đổ xốt lên đĩa và cho bàn xoay xoay, giữ cọ yên tại một vị trí để vẽ xốt thành vòng tròn,...



6.8. Vẽ xốt bằng nĩa

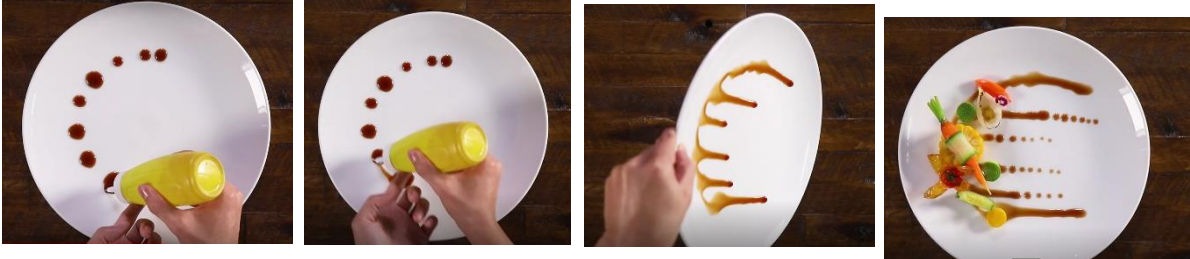
Dùng đầu nĩa để kéo xốt thành tia trên các hình xốt ban đầu được đổ hoặc vẽ trước trên đĩa.



6.9. Vẽ xốt bằng phương pháp tự chảy

Giọt xốt hoặc đổ xốt lên đĩa, sau đó nghiêng đĩa cho xốt chảy dọc xuống dưới thành các đường thẳng ngắn dài khác nhau. Xốt tự chảy thường là xốt lỏng vì việc chảy xốt sẽ nhanh và dễ hơn.

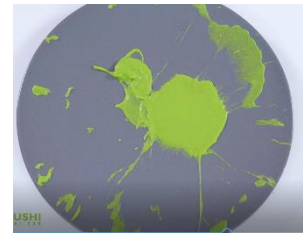
Cũng có thể đổ xốt lên đĩa, sau đó dựng đĩa lên vuông góc với bàn và thả đĩa trên mặt bàn, xốt sẽ chảy xuống bên dưới cũng tương tự thành các đường thẳng ngắn dài khác nhau. Cách này thường thực hiện đối với những loại xốt có độ đặc trung bình.



6.8. Đập xốt, ấn xốt

Thao tác đập xốt được thực hiện bằng cách dùng muông để đập. Có thể đập xốt bằng cách:

- Dùng muông múc xốt và vẩy nhanh, dứt khoát lên đĩa, xốt sẽ đập vào đĩa và văng ra, tạo thành các hình dạng khác nhau trên đĩa.
- Đổ xốt lên đĩa, sau đó dùng muông đập xuống xốt, xốt sau khi đập sẽ văng ra xung quanh thành những hình dạng khác nhau tùy theo lực đập của muông lên xốt.



Thao tác ấn xốt được thực hiện bằng cách dùng một vật đáy bằng, chẳng hạn ly, đĩa đáy bằng,... để ấn lên xốt đã cho lên đĩa, việc ấn xốt sẽ tạo ra các hình dạng tròn, có xương bên trong, từ đó trang trí thêm những họa tiết khác.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Vì sao phải trang trí món ăn Âu sau khi chế biến?

2. Những màu sắc chủ đạo trong trang trí món ăn của người Âu là những màu gì?
3. Hãy trình bày những nguyên tắc cơ bản trong trang trí món ăn Âu và nguyên tắc trình bày món ăn trên một đĩa sản phẩm Âu.
4. Hãy nêu những dụng cụ thường được dùng để trang trí món ăn Âu.
5. Trình bày những phương pháp trang trí món ăn Âu.
6. Vẽ xốt trang trí và hoàn thiện một đĩa trang trí.

C. Ghi nhớ

1. Nguyên tắc trang trí món ăn Âu và nguyên tắc trình bày món ăn trên một đĩa sản phẩm.
2. Phương pháp trang trí món ăn Âu,
3. Thao tác vẽ xốt

PHẦN III. CHẾ BIẾN NƯỚC DÙNG

BÀI 08. CHẾ BIẾN NƯỚC DÙNG GÀ

Giới thiệu:

Nước dùng là một trong những đặc trưng cơ bản của món ăn Âu. Nước dùng có rất nhiều dạng, bài 8 sẽ giới thiệu về nước dùng gà với những nội dung như sau: Nguyên tắc cũng như nguyên phụ liệu được dùng để nấu nước dùng gà; Công thức và các bước nấu nước dùng gà; Những yêu cầu mà nước dùng gà sau khi nấu cần đạt được. Người học có thể nấu được nước dùng gà đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được nguyên tắc nấu nước dùng nước dùng gà;
- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng nấu nước dùng gà;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của nước dùng gà và ứng dụng của nước dùng gà trong chế biến món Âu;
- Nêu được công thức nấu nước dùng gà;
- Trình bày được các bước nấu nước dùng gà;
- Nấu được nước dùng gà đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Nguyên tắc nấu nước dùng gà

Để có được nước dùng gà đạt chất lượng thì cần đảm bảo một số nguyên tắc sau đây khi chế biến:

- Xương gà (gà) nguyên liệu phải tươi và được lấy từ gà nuôi sạch.
- Xương gà được chặt nhỏ để tận thu hết hương vị khi hầm.
- Phải rửa sạch nguyên liệu, xào với phụ liệu thơm hoặc nướng hoặc chần qua nước sôi để làm mất mùi hôi của nguyên liệu. Nếu nướng xương gà thì nước dùng không trong bằng không nướng nhưng sẽ không có mùi gà. Trường hợp không nướng xương gà thì nước dùng sẽ trong hơn nhưng có mùi gà.
- Dùng các loại lá thơm, rau củ để tạo hương thơm đặc trưng cho nước dùng gà.
- Chất béo là kẻ thù của nước dùng trong nên phải chú ý vớt váng mỡ bằng dụng cụ kim loại.
- Luôn vớt bọt trong quá trình hầm.
- Không nêm gia vị khi hầm vì sẽ làm ảnh hưởng đến vị và độ trong của nước dùng.
- Hầm xương gà lấy nước dùng ở lửa nhỏ, thời gian khoảng 3÷4 giờ.
- Sau khi hầm, lọc qua rây để lấy nước dùng trong, loại bỏ sạch chất cặn.

2. Nguyên phụ liệu nấu nước dùng gà

- Xương gà: Nguyên liệu chính cung cấp chất dinh dưỡng cho nước dùng thu được.

- Rau củ (cà rốt, hành tây, cần tây, boaro): Nguyên liệu giúp tạo độ ngọt, hương vị đặc trưng, thanh nhẹ cho nước dùng.

- Lá thơm (nguyệt quế khô, hương thảo tươi, hương thảo khô, thyme, ngò tây, đinh hương, tiêu sọ): Những phụ liệu tạo hương thơm đặc trưng mang nét Âu cho nước dùng.

3. Yêu cầu thành phẩm và ứng dụng của nước dùng gà

Nước dùng gà sau khi nấu phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Trong, không bị đục.
- Không có váng mỡ.
- Có mùi thơm và đạt được độ ngọt tự nhiên từ rau củ và xương.

Nước dùng gà được dùng làm cơ sở để chế biến các loại soup (súp) như súp bí đỏ, súp rau bina, súp củ dền,... và sauce (xốt)

4. Chế biến nước dùng gà

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Chảo sâu lòng; nồi nấu, bếp nấu
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, rây

4.2. Công thức chế biến nước dùng gà

- | | | | |
|--------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| - Xương gà | : 1kg | - Lá nguyệt quế khô | : 1 lá |
| - Cà rốt | : 1/2 củ | - Lá hương thảo tươi | : 1 nhánh |
| - Hành tây | : 1 củ | - Lá hương thảo khô | : 1 ít |
| - Cần tây | : 1 nhánh | - Lá thyme | : 1 ít |
| - Boaro | : 1 nhánh | - Ngò tây | : 1 nhánh |
| - Đinh hương | : 1 ít | - Dầu oliu, tiêu trắng (tiêu sọ) | |

4.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Rửa và làm nhỏ xương gà

- Rửa sạch xương gà bằng nước sạch.
- Xát muối cho bớt mùi hôi.
- Lưu ý bỏ phần tủy và máu ở xương sống và rửa qua với rượu gừng.

- Rửa lại bằng nước sạch.
- Chặt xương gà thành từng miếng nhỏ.

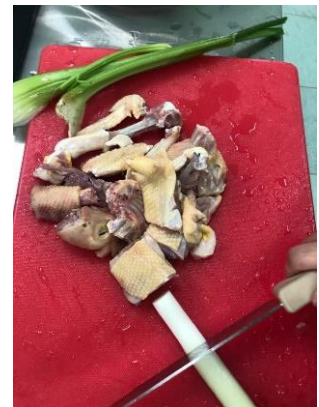
* *Bước 2:* Chuẩn bị các nguyên liệu phụ

- Hành tây: Cắt làm tư dạng múi cau.
- Cần tây, boaro: Cắt khúc khoảng 5 cm.
- Cà rốt: Rửa sạch, cắt thành khối hoặc cắt lát. Xào qua với một chút dầu oliu.
- Tiêu sọ: Đập dập nhẹ

* *Bước 3:* Nướng hoặc xào gà

Muốn nước dùng gà đẹp thì nướng hoặc xào gà.

- Nếu nướng thì nhiệt độ nướng gà là 230°C trong thời gian 15 phút. Khi nướng xương gà thì nướng cùng với hành tây để tạo hương thơm.



- Nếu xào gà thì xào với dầu oliu, muối, tiêu, hành tây, cần tây cắt khúc, boaro cắt khúc. Xào đến khi gà có màu nâu vàng đẹp thì dừng

* *Bước 4:* Nấu nước dùng gà

- Cho gà vừa xào xong vào nồi nước, lưu ý nước ngập xương gà.

- Cho cà rốt đã xào với dầu oliu vào.

- Bổ sung thêm lá hương thảo tươi, lá hương thảo khô, lá thyme tươi, khô, ngò tây, đinh hương để tạo mùi thơm cho nước dùng.

- Hầm với chế độ lửa nhỏ và thời gian hầm khoảng 3÷4 giờ.

* *Bước 5:* Thu sản phẩm

Sau khi nấu nước dùng gà, lọc nước dùng qua rây để thu được nước dùng trong.

Nếu chưa dùng ngay thì để nguội và bảo quản nước dùng gà trong tủ lạnh.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Trình bày những nguyên tắc nấu nước dùng gà.
2. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến nước dùng gà và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng nước dùng gà.
3. Hãy trình bày các bước thực hiện khi nấu nước dùng gà.
4. Nấu nước dùng gà đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Nguyên tắc nấu nước dùng gà.
2. Yêu cầu thành phẩm của nước dùng gà
3. Công thức nấu nước dùng gà.
4. Các bước thực hiện nấu nước dùng gà.

BÀI 09. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG BÒ

Giới thiệu:

Ngoài nước dùng gà thì trong người Âu còn dùng nước dùng bò để chế biến món ăn. Bài 09 sẽ giới thiệu về nước dùng bò. Nội dung bài đề cập đến nguyên tắc cũng như nguyên phụ liệu được dùng để nấu nước dùng bò; Công thức và các bước nấu nước dùng bò; Những yêu cầu mà nước dùng bò sau khi nấu cần đạt được. Người học có thể nấu được nước dùng bò đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được nguyên tắc nấu nước dùng nước dùng bò;
- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng nấu nước dùng bò;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của nước dùng bò và ứng dụng của nước dùng bò trong chế biến món Âu;
- Nêu được công thức nấu nước dùng bò;
- Trình bày được các bước nấu nước dùng bò;
- Nấu được nước dùng bò đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Nguyên tắc nấu nước dùng bò

Để có được nước dùng bò đạt chất lượng thì cần đảm bảo các nguyên tắc như khi chế biến nước dùng gà:

- Xương bò nguyên liệu phải tươi và được lấy từ bò nuôi sạch.
- Xương bò được chặt thành khúc để tận thu hết hương vị khi hầm.
- Phải rửa sạch nguyên liệu, nếu nấu nước dùng nâu thì phải nướng xương với hành tây và cần tây, hương thảo, lá thyme, nguyệt quế. Việc nướng xương sẽ làm mất đi mùi hôi bò hơn là chân xương bò trong nước sôi.
- Dùng các loại lá thơm, rau củ để tạo hương thơm đặc trưng cho nước dùng.
- Chất béo là kẻ thù của nước dùng trong nên phải chú ý vớt váng mỡ bằng dụng cụ kim loại.
- Luôn vớt bọt trong quá trình hầm.
- Không nêm gia vị khi hầm vì sẽ làm ảnh hưởng đến vị và độ trong của nước dùng.
- Hầm xương bò lấy nước dùng ở lửa nhỏ, thời gian hầm ít nhất là 12 giờ, có thể nấu 24 giờ hoặc 48 giờ, thời gian dài nhất là 50 giờ. Mỗi khoảng thời gian khác nhau sẽ cho ra một loại nước dùng khác nhau, để phục vụ cho việc chế biến các loại xốt khác nhau.
- Sau khi hầm, lọc qua rây để lấy nước dùng trong, loại bỏ sạch chất cặn.

2. Nguyên phụ liệu dùng để nấu nước dùng bò

- Nguyên liệu chính: Xương bò, có thể kèm thêm xương bê, gà hoặc heo. Đây là nguyên liệu cung cấp chất dinh dưỡng cho nước dùng.
- Nguyên liệu phụ:

+ Rau củ:

Hỗn hợp rau củ gồm cà rốt, hành tây, cần tây. Những nguyên liệu này sẽ tạo ra vị ngọt cho nước dùng. Đặc biệt là cần tây – một nguyên liệu đem lại hương vị đặc biệt và tạo nét đặc sắc cho món Âu.

Tỉ lệ giữa các rau củ này trong hỗn hợp là: 50% hành tây – 25% cần tây – 25% cà rốt.

Nếu nấu nước dùng trong, không màu thì có thể thay thế cà rốt bằng củ cải vàng, nấm, tỏi tây nếu chi phí cho phép. Thậm chí cần tây còn được thay thế bằng rễ cần tây để đảm bảo cho nước dùng không có màu.

Ngoài ra, có thể dùng bí ngòi (xanh, vàng...) cùng với hành tây, cần tây, cà rốt để nấu nước dùng.

+ Gia vị và thảo mộc (lá thơm): Bao gồm lá hương thảo (tươi, khô), xạ hương (lá thyme), lá nguyệt quế, ngò tây, đinh hương, tiêu, tỏi tây. Đây là nguyên liệu được dùng với mục đích mang lại hương thơm đặc trưng cho nước dùng, làm mất đi mùi hôi bò.

3. Yêu cầu thành phẩm và ứng dụng của nước dùng bò

Nội dung thực hành sẽ được thực hiện đối với nước dùng bò nấu.

Nước dùng bò nấu sau khi nấu phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Nước dùng có màu nâu đỏ tự nhiên.
- Trong, không bị đục.
- Không có váng mỡ.
- Có mùi thơm và đạt được độ ngọt tự nhiên từ rau củ và xương.

Cũng như nước dùng gà, nước dùng bò được dùng làm cơ sở để chế biến các loại soup (súp) và sauce (xốt) cho các món chính như món bò, cừu,...

4. Chế biến nước dùng bò

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Chảo sâu lòng, nồi nấu
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô
- Bếp ga

4.2. Công thức chế biến nước dùng bò

- | | | | |
|----------------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| - Xương bò | : 1kg | - Lá nguyệt quế khô | : 2 lá |
| - Cà rốt | : 1 củ | - Lá hương thảo tươi | : 2 nhánh |
| - Hành tây | : 1 củ | - Lá hương thảo khô | : 1 ít |
| - Cần tây | : 1 nhánh | - Lá thyme | : 1 ít |
| - Boaro | : 1 nhánh | - Ngò tây | : 1 nhánh |
| - Bí ngòi: 1 ít | | - Đinh hương | : 1 ít |
| - Dầu oliu, tiêu trắng (tiêu sọ) | | | |

4.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Rửa và làm nhỏ xương bò

- Chặt xương bò thành từng khúc.
- Rửa sạch xương bò bằng nước sạch.

- Có thể xát muối và rửa rượu gừng cho bớt mùi hôi.
- Rửa lại bằng nước sạch.

*** Bước 2: Chuẩn bị các nguyên liệu phụ**

- Hành tây: Chẻ làm tư, không đứt rời các phần.
- Cà rốt, bí ngòi: Rửa sạch, cắt thành khối hoặc cắt lát. Xào qua với một chút dầu oliu hoặc nướng ở nhiệt độ 200° đến khi sém cạnh.
- Tiêu sọ: Đập dập
- Các loại lá thơm tươi: Rửa sạch.
- Chuẩn bị các loại lá thơm khô ra chén.

*** Bước 3: Nướng xương bò**

- Cài đặt chế độ nướng để đảm bảo đúng nhiệt độ nướng.
- Xương bò sau rửa, hành tây, cần tây và hương thảo được cho lên khay nướng.
- Nhiệt độ nướng xương bò là 230°C trong thời gian 30 phút. Khi nấu thì các loại lá thơm sẽ bay mùi và lấy đi mùi hôi của bò.



*** Bước 4: Nấu nước dùng bò**

- Tỷ lệ giữa xương bò và nước để nấu nước dùng là: 50% xương - 100% nước.
- Cho xương bò đã nướng cùng hành tây, hương thảo tươi, cần tây vào nồi nước, cho cà rốt đã xào với dầu oliu vào.
- Bổ sung thêm lá hương thảo tươi, lá hương thảo khô, lá thyme tươi, khô, ngò tây, đinh hương để tạo mùi thơm cho nước dùng.



- Sau khi nấu 1 giờ: cho đầu trắng boaro và ngò tây vào nồi nước dùng.
- Hầm với chế độ lửa cực nhỏ và thời gian hầm khoảng 8÷12 giờ. Màu sắc sẽ hấp dẫn và thêm ngọt nước trong quá trình hầm xương. Hầm càng lâu thì càng lên màu đẹp. Đặc biệt càng

cô đặc lại thì màu càng đẹp. Nếu hầm mà lượng nước còn lại khoảng 10÷20% thì nước dùng rất ngon.

Chú ý: Hầm từ 6÷8 giờ là mới ra màu nước dùng đầu tiên là màu cánh gián.

*** Bước 5: Thu sản phẩm**

Sau khi nấu nước dùng bò, lọc nước dùng qua rây để thu được nước dùng trong.

Nếu chưa dùng ngay thì để nguội và bảo quản nước dùng bò trong tủ lạnh.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Trình bày những nguyên tắc nấu nước dùng bò.
2. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến nước dùng bò và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng nước dùng bò.
3. Hãy trình bày các bước thực hiện khi nấu nước dùng bò.
4. Nấu nước dùng bò đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Nguyên tắc nấu nước dùng bò.
2. Yêu cầu thành phẩm của nước dùng bò
3. Công thức nấu nước dùng bò.
4. Các bước thực hiện nấu nước dùng bò

PHẦN IV. CHẾ BIẾN SÚP

BÀI 10. CHẾ BIẾN SÚP BÍ ĐỎ

Giới thiệu:

Ngoài nước dùng thì súp cũng là một đặc trưng trong món ăn Âu. Có rất nhiều dạng súp, từ súp nóng, súp lạnh đến súp trong, súp đặc. Bài 10 giới thiệu về súp bí đỏ, là dạng súp nóng. Nội dung của bài 10 bao gồm: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món súp bí đỏ; Yêu cầu của súp thành phẩm; Công thức và các bước chế biến súp bí đỏ. Người học có thể chế biến được súp bí đỏ đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến súp bí đỏ;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món súp rau bí đỏ;
- Nêu được công thức chế biến món súp rau bí đỏ;
- Trình bày được các bước chế biến món súp bí đỏ;
- Chế biến và trình bày được món súp bí đỏ đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến súp bí đỏ

Để chế biến súp bí đỏ, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Nguyên liệu chính:
 - + Bí đỏ (*pumpkin*) - chế biến súp bí đỏ
 - + Kem tươi (*whipping cream*): Góp phần tạo độ sánh, béo và thơm cho món súp.
 - + Nước dùng gà (*chicken stock*): Giúp tăng dinh dưỡng cho món súp. Nếu không có nước dùng gà, có thể sử dụng nước thường để thay thế, tuy nhiên món ăn sẽ không ngon bằng.
- Nguyên liệu phụ:
 - + Dầu oliu (*extra virgin olive oil*): Nguyên liệu giúp súp thơm và béo.
 - + Bơ lạt (*butter*): Nguyên liệu giúp đem lại độ bóng, béo và thơm cho món súp.
 - + Hành tây (*onion*): Nguyên liệu này sẽ tạo ra vị ngọt, thơm và tăng cường độ sánh cho món súp.
 - + Gia vị và thảo mộc (lá thơm): Bao gồm lá hương thảo tươi, xạ hương (lá thyme), lá nguyệt quế, ngò tây, đinh hương, tiêu,... Đây là những nguyên liệu được dùng với mục đích mang lại hương thơm đặc trưng cho món súp Âu.
 - + Tỏi (*garlic*): Tạo hương thơm cho món súp.
 - + Muối (*salt*): Tạo vị cho món súp. Khi bổ sung muối, vị béo sẽ giảm xuống và món



súp sẽ hài hòa vị hơn.

- + Ngò tây (*parsley*): Trang trí trên món súp, giúp đĩa súp thành phẩm đẹp và súp thơm.
- + Ngoài ra, chế biến súp bí đỏ cần có thêm: Hành tím (onion): tạo hương thơm cho món súp.

2. Yêu cầu thành phẩm của món súp bí đỏ

Súp thành phẩm phải đảm bảo những yêu cầu sau:

- Súp sánh mịn, có độ bóng.
- Màu vàng đẹp.
- Vị vừa ăn về độ mặn và béo.
- Súp thơm.
- Đảm bảo nhiệt độ súp thành phẩm: 65°C.

3. Chế biến súp bí đỏ

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bộ đĩa đựng thành phẩm: 1 đĩa lót có kích cỡ 25÷27cm và 1 đĩa đựng súp có độ sâu khoảng 2.5÷3cm.

- Khăn giấy.
- Chảo sâu lòng, chảo cạn.
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, rây
- Bếp ga, máy xay sinh tố

3.2. Công thức chế biến súp bí đỏ

- | | | | |
|------------------|---------------|------------------------------|-----------|
| - Bí đỏ | : 1 quả (1kg) | - Lá nguyệt quế khô | : 2 lá |
| - Nước dùng gà | : 500ml | - Lá hương thảo tươi | : 1 nhánh |
| - Hành tây | : 1/2 củ | - Lá thyme | : 1 nhánh |
| - Whipping cream | : 120ml | - Tỏi | : 1 củ |
| - Bơ lạt | : 10g | - Hành tím | : 8 tép |
| - Ngò tây | : 1 nhánh | - Dầu oliu, muối, tiêu trắng | |

3.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Chuẩn bị các nguyên liệu phụ

- Hành tím, tỏi: Bóc vỏ, đập dập.
- Hành tây: Cắt hạt lựu.
- Lá hương thảo tươi và lá thyme: rửa sạch, cắt khúc.
- Ngò tây: rửa sạch
- Tiêu sọ: xay mịn.



* *Bước 2:* Sơ chế bí đỏ

- Rửa bí đỏ bằng nước sạch.
- Cắt đôi bí đỏ theo chiều dọc và loại bỏ ruột bí. Lưu ý: không gọt vỏ bí.



* *Bước 3:* Ướp gia vị

Trải giấy bạc trên khay nướng. Đặt nửa quả bí đỏ vào giấy bạc, rắc muối, tiêu và hành tỏi đập dập lên bề mặt bí.

- Tưới dầu oliu lên trên. Đặt lá hương thảo tươi lên bề mặt nguyên liệu.
- Cuốn giấy bạc cho kín quả bí đỏ.



*** Bước 4: Nướng bí đỏ**

- Cách 1: Cho bí đỏ đã cuốn vào lò nướng. Nướng ở nhiệt độ 200° trong thời gian 30 phút. Sau 30 phút (lò đã tắt), để yên bí trong lò khoảng 2 phút để bí chín mềm.

- Cách 2: Có thể gọt vỏ bí đỏ, cắt khúc, ướp muối, tiêu, dầu oliu rồi luộc hoặc hấp.

Tuy nhiên, nếu làm theo phương pháp hấp hoặc luộc thì sẽ không ngon bằng phương pháp nướng vì bí đỏ đã mất nước, ít ngọt hơn và độ sệt không bằng. Ngoài ra, khi nướng thì các loại lá thơm cùng chín, bí sẽ có mùi thơm và bí sẽ có mùi nhẹ hơn.



*** Bước 5: Nấu súp bí đỏ**

- Sau khi nướng, bỏ lá hương thảo, hành, tỏi ra khỏi bí. Múc ruột bí đỏ vào tô.



- Bắc chảo lên bếp, cho dầu oliu và bơ lạt vào chảo phi thơm tỏi. Cho hành tây vào xào. Để hành tây có màu vàng đẹp thì khi xào, cho thêm một chút muối.



- Cho bí đỏ vào chảo, mức nước dùng gà cho vào chảo. Thêm lá nguyệt quế, lá hương thảo và lá thyme vào. Nấu mềm nguyên liệu. Nêm chút muối, tiêu.

- Vớt các loại lá ra. Xay mịn hỗn hợp rồi rây qua rây để thu dịch sệt mịn.

- Bắc chảo sâu lên bếp, cho bí đỏ đã qua rây vào, rót whipping cream vào khuấy đều. Lượng whipping cream khoảng gần 1/2 lượng bí. Lưu ý, không đổ whipping cream vào một lần mà phải chia thành nhiều đợt.

- Nêm muối, tiêu vừa ăn.

Súp bí đỏ ăn kèm bánh mỳ nướng tỏi.

3.4. Trang trí món súp bí đỏ

- Cho súp ra bộ đĩa súp. Lưu ý, mặt súp cách mép đĩa từ 0.6÷1mm

- Dùng whipping cream vẽ trang trí

- Lót khăn giấy giữa đĩa lót và đĩa đựng súp khi phục vụ (phục vụ súp nóng)



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến súp bí đỏ và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng súp bí đỏ.

2. Súp bí đỏ phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.

3. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến súp bí đỏ.

4. Chế biến súp bí đỏ đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của súp bí đỏ.

2. Công thức chế biến súp bí đỏ.

3. Các bước thực hiện chế biến súp bí đỏ.

BÀI 11. CHẾ BIẾN SÚP RAU CẢI BÓ XÔI

Giới thiệu:

Bài 11 giới thiệu về súp rau cải bó xôi, là dạng súp nóng. Nội dung của bài 11 bao gồm: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món súp rau cải bó xôi; Yêu cầu của súp thành phẩm; Công thức và các bước chế biến súp rau cải bó xôi. Người học có thể chế biến được súp rau cải bó xôi đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến súp rau cải bó xôi;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món súp rau cải bó xôi;
- Nêu được công thức chế biến súp rau cải bó xôi;
- Trình bày được các bước chế biến món rau cải bó xôi;
- Chế biến và trình bày được món súp rau cải bó xôi đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến súp rau cải bó xôi

Để chế biến súp bí đỏ, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Nguyên liệu chính:
 - + Rau cải bó xôi (*spinach*) - chế biến súp rau cải bó xôi
 - + Kem tươi (*whipping cream*): Góp phần tạo độ sánh, béo và thơm cho món súp.
 - + Sữa tươi: Đem lại độ béo, thơm cho súp.
 - + Nước dùng gà (*chicken stock*): Giúp tăng dinh dưỡng cho món súp. Nếu không có nước dùng gà, có thể sử dụng nước thường để thay thế, tuy nhiên món ăn sẽ không ngon bằng.
- Nguyên liệu phụ:
 - + Bơ lạt (*butter*): Nguyên liệu làm roux giúp đem lại độ sánh mịn, bóng, béo và thơm cho món súp.
 - + Bột mỳ: Nguyên liệu cùng với bơ tạo nên roux.
 - + Trứng gà: Dinh dưỡng cho món súp..
 - + Tỏi (*galic*): Tạo hương thơm cho món súp.
 - + Muối (*salt*): Tạo vị cho món súp. Khi bổ sung muối, vị béo sẽ giảm xuống và món súp sẽ hài hòa vị hơn.
 - + Ngò tây (*parsley*): Trang trí trên món súp, giúp đĩa súp thành phẩm đẹp và súp thơm.



2. Yêu cầu thành phẩm của món súp rau cải bó xôi

Súp thành phẩm phải đảm bảo những yêu cầu sau:

- Súp sánh mịn, có độ bóng.

- Màu xanh lá cây đẹp.
- Vị vừa ăn về độ mặn và béo.
- Súp thơm.
- Đảm bảo nhiệt độ súp thành phẩm: 65°C.

3. Chế biến súp rau cải bó xôi

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bộ đĩa đựng thành phẩm: 1 đĩa lót có kích cỡ 25÷27cm và 1 đĩa đựng súp có độ sâu khoảng 2.5÷3cm.
- Khăn giấy.
- Chảo sâu lòng, chảo cạn.
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, rây
- Bếp ga, máy xay sinh tố

3.2. Công thức chế biến súp rau cải bó xôi

Dùng cho 4 đĩa sản phẩm

- Bột mỳ - Bơ lạt (làm roux): 50 - 50 gram
- Rau cải bó xôi : 250 gram
- Nước dùng gà : 600 ml
- Sữa tươi : 300 ml
- Whipping cream : 60 ml
- Trứng gà : 4 quả
- Ngò tây : 1 nhánh

3.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Chuẩn bị các nguyên liệu phụ và nước lạnh

- Cân nguyên phụ liệu.
- Ngò tây: rửa sạch
- Tiêu sọ: xay mịn.
- Cho tô nước vào tủ lạnh để chuẩn bị nước làm nguội rau sau khi luộc.

* *Bước 2:* Xử lý rau cải bó xôi

- Thực hiện nhặt, lấy phần lá, rửa, cắt cải bó xôi thành từng khúc dài 5cm.
- Luộc rau: Luộc rau trong nước sôi khoảng 2-3 phút.
- Vớt rau ra cho ngay vào thau nước đá để làm nguội và giữ màu xanh cho súp thành phẩm.

- Xay: Rau sau khi làm nguội được xay mịn bằng máy xay sinh tố với nước dùng gà.

- Rây mịn rau sau khi xay, bọc lại, cất tủ lạnh



*** Bước 3: Làm roux**

Cho 50 gram bơ và 50 gram bột mỳ vào nồi, khuấy đều ở lửa nhỏ đến mức độ vàng nhẹ, đồng nhất. tắt bếp

*** Bước 4: Nấu súp**

- Bắc 1 nồi nước lớn để hấp đĩa.

- Đun nóng nước dùng gà đến 60°C. không nên đun quá nóng vì cho vào bột sẽ chín ngay.

- Cho nước dùng gà vào nồi ruox và khuấy đều bằng cây đánh trứng. Nấu ruox trong nước dùng với lửa nhỏ hoặc vừa cho đến khi bột nở hết, màng bột bám trên thành nồi phải mịn. khuấy bột xong, bột phải đứng.

- Cho sữa tươi vào nồi ruox. Lưu ý Cho sữa vào từ từ và vặn lửa nhỏ (không sôi). Khuấy đều bằng cây đánh trứng.

- Cho whipping vào, khuấy đều. Tắt bếp

*** Bước 5: Chần trứng.**

- Tách lấy lòng đỏ trứng.

- Nấu nước sôi.

- cho lòng đỏ trứng vào chần cho lớp màng lòng trắng bên ngoài lòng đỏ chín.

Bước 7. Hoàn thiện súp

- Lấy rau bina đã chà mịn ra cho vào nồi ruox, khuấy đều đến khi đồng nhất, độ sệt đạt yêu cầu (dùng vá múc súp, đổ dòng. Nếu tạo váng trên bề mặt nhưng dòng chảy hơi nhanh là được), nêm muối tiêu.



4.4. Trang trí món súp rau cải bó xôi

- Cho súp ra bộ đĩa súp. Lưu ý, mặt súp cách mép đĩa từ 0.6÷1cm

- Cho trứng chần vào giữa đĩa súp

- Dùng whipping cream vẽ trang trí

- Lót khăn giấy giữa đĩa lót và đĩa đựng súp khi phục vụ (phục vụ súp nóng)



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến súp rau cải bó xôi và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng súp rau cải bó xôi.
2. Súp rau cải bó xôi phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
3. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến súp rau cải bó xôi.
4. Chế biến súp bí đỏ và súp rau cải bó xôi đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của súp bí đỏ và súp rau cải bó xôi.
2. Công thức chế biến súp bí đỏ và súp rau cải bó xôi.
3. Cách nấu roux
4. Cách chần trứng
5. Các bước thực hiện chế biến súp bí đỏ và súp rau cải bó xôi.

PHẦN V. CHẾ BIẾN XALAT

BÀI 12. CHẾ BIẾN XALAT RAU HẢI SẢN XỐT DẦU DẮM

Giới thiệu:

Xalat rau và sốt dầu dấm cũng là một loại xalat và loại sốt phổ biến trong món ăn Âu. Bài 12 sẽ giới thiệu về xalat rau hải sản sốt dầu dấm. Nội dung của bài 12 bao gồm: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món xalat rau sốt dầu dấm; Yêu cầu của xalat thành phẩm; Công thức và các bước chế biến xalat rau hải sản sốt dầu dấm. Người học có thể chế biến được xalat rau hải sản sốt dầu dấm đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến sốt dầu dấm và xalat rau;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của sốt dầu dấm và xalat rau;
- Nêu được công thức chế biến sốt dầu dấm và xalat rau;
- Trình bày được các bước chế biến sốt dầu dấm và xalat rau;
- Chế biến được sốt dầu dấm đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Chế biến và trình bày được món xalat rau đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến xalat rau hải sản sốt dầu dấm

Để làm ra xalat rau hải sản sốt dầu dấm, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Các loại rau: Đây là những nguyên liệu chủ yếu của món xalat rau vì xalat là món ăn từ rau, quả. Những loại rau có thể được sử dụng là: xà lách xanh, xà lách tím, củ cải đỏ, oliu đen, oliu xanh, dưa chuột bao tử, cà chua bi, hành tây trắng, hành tây tím, dâu tây, cam vàng,...

- Hải sản làm xalat là tôm, mực, bạch tuộc,...: Đây là những nguyên liệu đi kèm giúp món xalat ngon hơn, thêm phần chất đạm. Tuy nhiên, đây là nguyên liệu không bắt buộc phải có trong món xalat.

- Sốt dầu dấm: có tác dụng tạo và tăng hương vị của xalat thành phẩm. Để làm ra sốt dầu dấm cần những nguyên phụ liệu sau:

+ Dấm vang trắng: Tạo vị chua cho sốt. Có thể dùng dấm đen thay cho dấm trắng. Dấm đen ngoài tạo vị còn làm cho sốt có màu đẹp hơn, vị hay hơn.

Trường hợp không có dấm, có thể thay bằng nước chanh, nhưng nên dùng chanh vàng sẽ ngon hơn. Và khi dùng chanh thì thêm một ít vỏ chanh băm nhuyễn sẽ tăng thêm hương vị.



- + Dầu oliu: Tạo hương thơm và vị đặc trưng.
- + Mù tạt Dijon: Tạo vị đặc trưng cho món xốt.
- + Muối, tiêu sọ: Điều vị và hương thơm cho xốt

2. Yêu cầu thành phẩm của xốt dầu dấm và xalat rau

- Xốt dầu dấm là một trong những loại xốt căn bản của món Âu phục vụ cho món xalat.

Xốt dầu dấm thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau:

- + Xốt phải đồng nhất.
- + Đảm bảo độ sệt yêu cầu.
- + Xốt có độ bóng, mượt.
- + Có màu đẹp, vị và mùi thơm đặc trưng.
- Xalat rau, hải sản thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:
- Màu sắc hài hòa.
- Vị vừa ăn.
- Nguyên liệu không bị dập

3. Chế biến xalat rau xốt dầu dấm

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Đĩa ảo
- Cây đánh trứng
- Thố (thau), tô inox, đĩa, muông, kẹp gấp trang trí
- Găng tay ni long
- Dao, thớt

3.2. Công thức chế biến xalat rau xốt dầu dấm

- Công thức xốt dầu dấm: cần tỉ lệ giữa các thành phần nguyên phụ liệu như sau:

Dầu oliu : dấm trắng : mù tạt = 6 : 2 : 2

- Muối, tiêu trắng (tiêu sọ): 1 ít
- Xà lách tím : 1/4 cây
- Xà lách xanh: 1/4 cây
- Oliu xanh : 2 quả
- Oliu đen : 2 quả
- Tôm sú : 3 con
- Dưa chuột bao tử : 1 quả
- Cà chua bi : 6 quả
- Củ cái đỏ : 1 củ
- Xốt dầu dấm
- Mực : 1/3 con

3.3. Các bước thực hiện

3.3.1. Tạo xốt dầu dấm

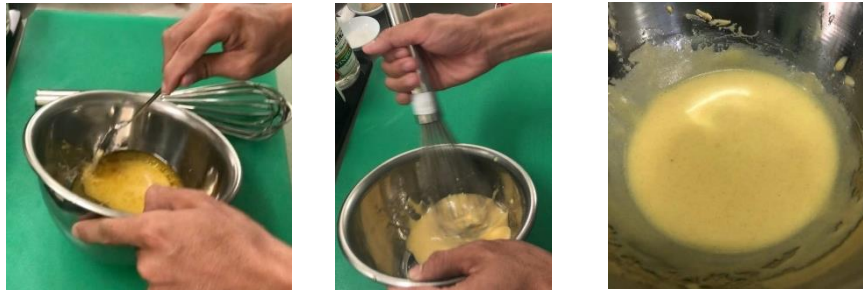
* Bước 1: Đong nguyên phụ liệu

Nguyên phụ liệu được đong theo tỉ lệ nêu trên. Trong bài thực hành, lượng dầu oliu cho một lần dùng là 6 muỗng canh. Tất cả được cho vào một tô inox.



** Bước 2: Tạo sốt*

- Dùng muỗng khuấy đều sơ bộ các nguyên liệu trên.
- Dùng cây đánh trứng đánh trộn đều tất cả các nguyên liệu trên. Cho một ít muối và tiêu vào. Khi cho muối, tiêu, nên rắc nhẹ đều trên bề mặt sốt.
- Đánh trộn tiếp đến khi sốt đồng nhất là đạt.
- Nếu chưa dùng sốt thì bọc lại và bảo quản trong tủ lạnh.



3.3.2. Chế biến xalat

** Bước 1: Sơ chế nguyên liệu*

Nguyên liệu rau quả được sơ chế như sau:

- Xà lách: rửa sạch, cắt thành khúc dài 5cm.



- Cà chua bi: Cắt đôi.
- Dưa chuột bao tử: cắt hình móng ngựa. Nếu dưa chuột bao tử có kích thước lớn thì nên chẻ đôi quả trước khi cắt móng ngựa.
- Oliu: Cắt 1 quả thành 2 hoặc 3 khoanh đều nhau



- Củ cải đỏ, hành tây: cắt lát mỏng hoặc bào mỏng thành lát tròn và ngâm vào nước đá để giảm mùi hăng và giúp của cải giòn.



- Tôm sú: bóc vỏ, rút chỉ đen, để lại 2 đốt đuôi.

- Mực: Bóc bỏ lớp màng, cắt thân mực thành những thanh vừa ăn.

- Tôm và mực sau khi xử lý xào với dầu oliu, muối, tiêu. Nếu để lâu có thể luộc (hấp) chín, cấp đông và xào trước khi dùng.

* *Bước 2: Trộn xalat*

- Cho tất cả các loại rau trên vào thố inox.

- Trộn nhẹ tất cả các nguyên liệu với nhau (đeo găng tay khi trộn).

- Múc sốt dầu dấm rưới đều quanh hỗn hợp rau quả. Nên để lại một chút sốt để điều chỉnh vị và phòng trường hợp khách muốn thêm sốt.

- Trộn đều một lần nữa.

- Cho rau ra đĩa và trang trí với tôm, mực.



3.4. Trang trí món xalat rau sốt dầu dấm

- Dùng đĩa ảo lớn trình bày xalat.

- Sắp xếp nguyên liệu trên đĩa sao cho hài hòa về màu sắc.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến xalat rau sốt dầu dấm và vai

trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng salat rau xốt dầu dấm.

2. Salat rau xốt dầu dấm phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.

4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến salat rau xốt dầu dấm.

5. Chế biến salat rau xốt dầu dấm đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của xốt dầu dấm và món salat rau.

2. Công thức chế biến salat rau xốt dầu dấm.

3. Tạo xốt dầu dấm

4. Các bước thực hiện chế biến salat rau xốt dầu dấm.

BÀI 13. CHẾ BIẾN XALAT TRÁI CÂY SÒ ĐIỆP CHIÊN GIÒN XỐT MAYONAISE

Giới thiệu:

Thêm hai đặc trưng nữa của món ăn Âu ngoài súp và nước dùng là xalat và xốt. Bài 13 sẽ vừa giới thiệu về xalat vừa giới thiệu về một loại xốt ăn kèm là xalat trái cây xốt mayonaise. Nội dung của bài 13 bao gồm: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món xalat trái cây xốt mayonaise; Yêu cầu của xalat thành phẩm; Công thức và các bước chế biến xalat trái cây xốt mayonaise. Người học có thể chế biến được xalat trái cây xốt mayonaise đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến xốt mayonnaise và xalat trái cây;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của xốt mayonnaise và của món xalat trái cây;
- Nêu được công thức chế biến xốt mayonnaise và món xalat trái cây;
- Trình bày được các bước chế biến xốt mayonnaise và món xalat trái cây;
- Chế biến được xốt mayonnaise đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Chế biến và trình bày được món xalat trái cây đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến xalat trái cây sò điệp chiên giòn xốt mayonaise

Để làm ra xalat trái cây sò điệp chiên giòn xốt mayonaise, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Các loại trái cây: Đây là những nguyên liệu chính của món xalat. Những loại trái cây có thể được sử dụng là táo xanh, táo đỏ, kiwi, dâu tây, xoài, bơ sáp,...
- Sò điệp
- Trứng gà, bột mỳ, bột chiên xù: Là những nguyên liệu giúp tạo độ thơm, giòn cho sò điệp
- Xốt mayonnaise: có tác dụng tạo và tăng hương vị của xalat thành phẩm. Để làm ra xốt mayonnaise cần những nguyên phụ liệu sau:
 - + Lòng đỏ trứng gà: Tạo màu, tạo vị, tạo độ sệt và dinh dưỡng cho xốt.
 - + Dấm vang trắng: Tạo vị chua cho xốt. Có thể dùng dấm táo thay cho dấm trắng, tuy nhiên, dấm táo không chua bằng dấm trắng nên phải dùng lượng nhiều hơn.

Ngoài ra, nếu không có dấm thì có thể dùng cốt nước chanh, nhưng phải khi kỹ năng của đầu bếp thật nhuần nhuyễn với dấm thì mới có thể ước lượng lượng chanh được. Nếu dùng chanh thì nên dùng chanh vàng vì chanh vàng có hương thơm hơn và vị chua cân bằng hơn chanh xanh.

- + Dầu hướng dương: Tạo hương thơm và vị đặc trưng.
 - + Mù tạt Dijon: Tạo vị đặc trưng cho món xốt.
 - + Muối, tiêu sọ: Điều vị và hương thơm cho xốt
- Nếu không làm xốt, có thể sử dụng mayonnaise sản xuất công nghiệp.

2. Yêu cầu thành phẩm của xốt mayonnaise và món salat trái cây

- Cũng như xốt dầu dấm, xốt mayonnaise là loại xốt căn bản của món Âu phục vụ cho món salat. Xốt mayonnaise thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau:

- + Xốt phải đồng nhất.
- + Đảm bảo độ sệt yêu cầu.
- + Xốt có độ bóng, mượt.
- + Có màu đẹp, vị và mùi thơm đặc trưng.
- Salat trái cây sò điệp chiên giòn thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:
- Màu sắc hài hòa.
- Vị vừa ăn.
- Nguyên liệu đồng đều về hình dạng, kích thước và không bị dập
- Sò điệp đồng đều hình dạng và vỏ bọc giòn.

3. Chế biến salat trái cây sò điệp chiên giòn xốt mayonnaise

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Cây đánh trứng hoặc máy đánh trứng
- Đĩa ảo
- Thố (thau), tô inox, đĩa, muông, kẹp gấp trang trí
- Găng tay ni long
- Dao, thớt

3.2. Công thức chế biến salat trái cây xốt mayonnaise

- Công thức xốt mayonnaise: Cần tỉ lệ giữa các thành phần nguyên phụ liệu như sau:

Lòng đỏ trứng gà : dấm vang trắng : mù tạt : dầu hướng dương
= 2 : 1.5 : 1 : 250ml

- Tiêu trắng (tiêu sọ): 1 ít
- Kiwi : 1 quả - Dâu tây : 3 quả - Bột mỳ : 50g
- Táo xanh : 1 quả - Xoài : 1/2 quả - Trứng gà : 1 quả
- Bơ sáp : 1/2 quả - Sò điệp : 5÷7 con - Bột chiên xù: 50g

3.3. Các bước thực hiện

3.3.1. Tạo xốt mayonnaise

* *Bước 1:* Đong nguyên phụ liệu

Nguyên phụ liệu được đong theo tỉ lệ nêu trên. Trong bài thực hành, lượng lòng đỏ trứng dùng là 2 quả. Tất cả được cho vào một tô inox.



*** Bước 2: Tạo sốt**

- Dùng cây đánh trứng khuấy đều tất cả các nguyên liệu trên.
- Lót một khăn ẩm dưới đáy tô inox.
- Rót từ từ một ít dầu hướng dương vào hỗn hợp. Dùng cây đánh trứng đánh trộn đều tất cả các nguyên liệu trên. Lưu ý là rót sát thành tô và rót thành dòng nhỏ. Điều này sẽ giúp dầu ăn quyện vào và đồng nhất với các nguyên liệu khác.



- Tiếp tục đánh trộn đều tay cho đến khi hỗn hợp đồng nhất, bông, trắng, xốp và đứng yên khi khuấy cây đánh trộn là được.
- Cho một ít muối vài tiêu vào. Khi cho muối, tiêu, nên rắc nhẹ đều trên bề mặt sốt.
- Trộn đều muối tiêu trong sốt.
- Nếu chưa dùng sốt thì bọc lại bảo quản trong tủ lạnh.

3.3.2. Chế biến salad

*** Bước 1: Sơ chế nguyên liệu**

Nguyên liệu rau quả được sơ chế như sau:

- Rửa sạch tất cả nguyên liệu bằng nước sạch.
- Gọt vỏ, cắt hạt lựu tất cả các nguyên liệu. Ghi nhớ: Táo gọt vỏ, cắt hạt lựu xong phải ngâm trong nước để tránh bị đen.



- Dâu tây: có thể cắt vài lát mỏng theo chiều dọc để trang trí trên đĩa xalat.
- Kiwi: có thể cắt vài lát mỏng tròn để trang trí.
- Trứng gà: tách vỏ, đánh đều.
- Sò điệp: tách vỏ, sau đó luộc chín trong nước sôi với 1 chút nước chanh, lá nguyệt quế, hương thảo, cần tây.



- Nhúng sò điệp chín qua bột mỳ, nhúng vào trứng gà và tẩm bột chiên xù.



- Chiên vàng giòn sò điệp trong dầu, vớt ra giấy thấm dầu, sau đó rắc chút muối, tiêu.

- Vỏ sò điệp (nếu có) có thể chiên trong dầu và dùng để trang trí món xalat này.

*** Bước 2: Trộn xalat**

- Cho tất cả các nguyên liệu trên vào thố inox.

- Trộn nhẹ tất cả các nguyên liệu với nhau (đeo găng tay khi trộn).

- Múc xốt mayonnaise rưới đều quanh hỗn hợp. Có thể dùng xốt mayonnaise tự đánh hoặc xốt được sản xuất công nghiệp.

- Trộn đều một lần nữa.

3.4. Trang trí món xalat rau quả xốt mayonnaise

- Dùng đĩa ảo hoặc đĩa sâu lòng để trình bày món xalat rau quả xốt mayonnaise.

- Sắp xếp nguyên liệu trên đĩa sao cho hài hòa về màu sắc.

- Trang trí món ăn với sò điệp và vỏ của nó.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến salat trái cây sốt mayonnaise và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng salat trái cây sốt mayonnaise.
2. Salat trái cây sốt mayonnaise phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến salat trái cây sốt mayonnaise.
5. Chế biến salat trái cây sốt mayonnaise đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của sốt mayonnaise và món salat trái cây.
2. Công thức chế biến salat trái cây sốt mayonnaise.
3. Tạo sốt mayonnaise
4. Các bước thực hiện chế biến salat trái cây sốt mayonnaise.

PHẦN VI. CHẾ BIẾN MÓN CHÍNH

BÀI 14. CHẾ BIẾN BÒ HÀM MEHICO

Giới thiệu:

Bài 14 sẽ giới thiệu về món bò hầm Mehico với những nội dung sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món bò hầm Mehico; Yêu cầu của bò hầm Mehico thành phẩm; Công thức và các bước chế biến món bò hầm Mehico. Người học có thể chế biến được món bò hầm Mehico đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến bò hầm Mehico;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món bò hầm Mehico;
- Nêu được công thức chế biến món bò hầm Mehico;
- Trình bày được các bước chế biến món bò hầm Mehico;
- Chế biến và trình bày được món bò hầm Mehico đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến bò hầm Mehico

Để làm ra món bò hầm Mehico, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Bò: Đây là nguyên liệu chính của món bò hầm Mehico. Loại bò được sử dụng là bò bắp Úc vì loại bò này thịt thơm, mềm.
- Ớt chuông đỏ, ớt sừng đỏ, ớt bột Paprika: Vừa tạo màu, hương thơm, vừa mang lại vị cay cho món ăn.
- Bơ: Đem lại độ bóng, độ thơm cho nước sốt.
- Gia vị: Hành tím, tỏi, muối, tiêu sọ.

2. Yêu cầu thành phẩm của món bò hầm Mehico

- Bò hầm Mehico thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau:
 - + Thịt bò mềm.
 - + Màu sốt nâu đậm.
 - + Vị vừa ăn, có độ cay nhẹ, thơm.
 - + Rau củ cắt đồng đều, hình dạng đẹp.

3. Chế biến bò hầm Mehico

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi
- Đĩa ăn
- Thớt (thau), tô inox, đĩa, muông, kẹp gấp trang trí
- Dao, thớt

3.2. Công thức chế biến bò hầm Mehico

- | | | | |
|----------------|----------|--|------------------|
| - Bò bắp Úc | : 250 g | - Ớt bột paprika | : 2 m |
| - Cà rốt | : 150 g | - Bơ lạt | : 30 g |
| - Bí ngòi xanh | : 150 g | - Dầu oliu | : 2 M |
| - Hành tây | : 150 g | - Muối, tiêu | : 1 ít |
| - Khoai tây | : 150 g | - Vang đỏ | : 2 m |
| - Ớt chuông đỏ | : 2 quả | - Lá thơm (nguyệt quế, hương thảo tươi, thyme) | |
| - Ớt sừng | : 2 quả | - Hành tím, tỏi | : 4 tép mỗi loại |
| - Nước dùng bò | : 200 ml | | |

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý Ớt

- Nướng ở chuông đến khi lớp vỏ cháy đen.
- Loại bỏ lớp vỏ và rửa sơ trong nước.
- Bỏ ruột và hạt.
- Băm nhuyễn Ớt.

* Bước 2: Sơ chế nguyên phụ liệu

- Bò: Rửa sạch, lọc gân mỡ, cắt quân cờ kích thước 2,5x2,5 cm.
- Khoai tây, cà rốt: Rửa sạch, gọt vỏ, ngâm nước, tạo hình quả trám.
- Bí ngòi: Cắt đôi rồi lát xéo dày 1cm.
- Hành tây: Cắt múi cau 1.5cm cho 3/4 quả; 1/4 quả còn lại cắt hạt lựu.
- Hành tím, tỏi: đập dập nhẹ.

* Bước 3: Ướp thịt

Ướp thịt bò với muối, tiêu, ớt bột, lá thơm, vang đỏ. Thời gian ướp ít nhất 30'. Nên ướp qua đêm cho thịt thấm.

* Bước 4: Xào rau củ

- Phi thơm hành tây hạt lựu trong bơ đến khi hành tây có màu vàng nâu.
- Cho bí ngòi xanh và hành tây múi cau vào xào. Xóc chảo nhanh tay cho đến khi hành tây cà bí ngòi nám vàng, tắt bếp.

* Bước 5: Hầm bò

- Bắc chảo lên bếp, phi hành tỏi thơm. Cho bò vào xào săn lại với lửa lớn.
- Cho nước xốt ướp bò, hỗn hợp Ớt chuông, Ớt sừng đã băm nhỏ vào xào.
- Cho nước dùng bò nâu vào, ngập thịt, hầm trong nửa nhỏ cho bò mềm.
- Cho lần lượt cà rốt rồi đến khoai tây vào hầm mềm.
- Nêm muối vừa ăn.
- Cho bơ lạnh vào cho xốt bóng, thơm, vị ngon.

3.4. Trang trí món bò hầm Mehico

- Dùng đĩa sâu lòng nhỏ.
- Có đĩa lót.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến bò hầm Mehico và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng bò hầm Mehico.
2. Món bò hầm Mehico phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến bò hầm Mehico.
5. Chế biến bò hầm Mehico đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món bò hầm Mehico.
2. Công thức chế biến món bò hầm Mehico.
3. Cách nướng ớt chuông và ớt sừng.
4. Các bước thực hiện chế biến món bò hầm Mehico.

BÀI 15. CHẾ BIẾN CÁ CHỀM XỐT DẮM ĐEN

Giới thiệu:

Cá chẽm là nguyên liệu được người Âu thường sử dụng khi chế biến các món ăn từ cá. Bài 15 sẽ giới thiệu về món cá chẽm sốt dấm đen với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món cá chẽm sốt dấm đen; Yêu cầu của món cá chẽm sốt dấm đen thành phẩm; Công thức và các bước chế biến món cá chẽm sốt dấm đen. Người học có thể chế biến được món cá chẽm sốt dấm đen đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của nguyên phụ liệu được dùng chế biến cá chẽm sốt dấm đen;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món cá chẽm sốt dấm đen;
- Nêu được công thức chế biến món cá chẽm sốt dấm đen;
- Trình bày được các bước chế biến món cá chẽm sốt dấm đen;
- Chế biến và trình bày được món cá chẽm sốt dấm đen đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến cá chẽm sốt dấm đen

Nguyên phụ liệu chế biến món cá chẽm sốt dấm đen bao gồm:

- Nguyên liệu chính:
 - + Cá chẽm
 - + Dấm đen (dấm Balsamic)
- Nguyên liệu phụ:
 - + Bột mỳ: Dùng để áo bột cho cá
 - + Hành tây.
 - + Bơ
 - + Chanh vàng
 - + Mật ong
 - + Muối
 - + Tiêu sọ
 - + Tỏi
 - + Lá thyme
- Nguyên liệu trang trí và ăn kèm:
 - + Khoai tây baby
 - + Cà rốt baby
 - + Măng tây
 - + Cà chua bi
 - + Bí ngòi xanh, vàng



2. Yêu cầu thành phẩm của món cá chẽm sốt dấm đen

Cá chẽm sốt dấm đen thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Sốt dấm đen phải có độ bóng, thơm nhẹ mùi bơ.
- Sốt không quá đặc hoặc quá lỏng
- Khi múc sốt thì muỗng phải có áo đen và có độ mịn
- Cá chín vàng đều 2 mặt
- Vị vừa ăn.

3. Chế biến món cá chẽm sốt dấm đen

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Khay inox
- Chảo, muỗng
- Dao, thớt
- Bếp ga

3.2. Công thức chế biến món cá chẽm sốt dấm đen

- | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------------|---------|
| - Cá chẽm | : 1 con | - Khoai tây baby | : 200 g |
| - Dấm đen (dấm Balsamic): | 300 ml | - Cà chua bi | : 50 g |
| - Bột mỳ | : 10 g | - Cà rốt baby | : 100 g |
| - Hành tây | : 1 củ | - Măng tây | : 200 g |
| - Bơ | : 30 g | - Bí ngòi xanh | : 1 quả |
| - Chanh vàng | : 1/2 quả | - Bí ngòi vàng | : 1 quả |
| - Mật ong | : 20 ml | - Lá thyme, hương thảo tươi | |
| - Hành tím | : 2 củ | - Muối, tiêu sọ | |
| - Tỏi | : 12 tép | | |

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý cá

Cá chẽm được xử lý như sau:

- Làm sạch cá: Làm sạch mang, ruột, vây, vẩy.
- Rửa sạch cá.
- Fillet cá và rút xương dăm.





- Cắt chanh vàng làm đôi và chà lên mình cá để làm sạch.
- Tráng lại bằng nước sạch.
- Thấm khô lát cá.
- Cắt lát cá đã làm sạch thành khúc. Mỗi khúc dài 3 cm.



*** Bước 2: Ướp cá**

- Ướp cá bằng muối, tiêu, dầu oliu, nước cốt chanh và lá thyme.
- Thời gian ướp: 10 phút. Lưu ý phải thoa đều để cá thấm đều gia

vi.

- Áo cá bằng một lớp bột mỳ mỏng rồi bọc cá, để lạnh

*** Bước 3: Xử lý phụ liệu**

- Rửa sạch phụ liệu.
- Chanh: Vắt lấy nước.
- Tỏi: Đập dập 4 tép và băm nhỏ 2 tép.
- Bí ngòi: Tạo hình tròn, ống và lát dài bằng dao mức hoa quả, lấy

lõi và dao bào, tạo hình quả trám.

- Khoai tây: Cắt khoanh tròn dày 1 cm. Bắc chảo lên bếp, cho vào một ít dầu, cho khoai tây vào áp chảo chín vàng 2 mặt. Trong quá trình áp chảo khoai tây, cho thêm bơ (5 gram), hành tím, lá thyme để tạo hương thơm và vị béo.

- Cà rốt baby, măng tây: Bào bỏ vỏ, ngâm vào nước đá. Sau đó, chần cà rốt baby, măng tây qua nước sôi cho chín sơ qua, sau đó cho vào nước đá làm nguội và giúp giữ độ giòn của nguyên liệu.



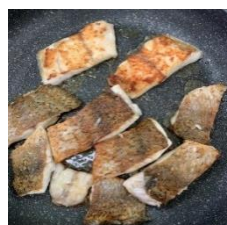
- Xào bí ngòi, cà rốt và măng tây trong dầu oliu phi tỏi, lá thyme và nêm muối, tiêu, đảo đều. Riêng bí ngòi bào thành lát thì áp chảo trong dầu oliu cho mềm sơ, giúp dễ cuộn tròn.

- Cà chua bi: Khía vỏ làm 4, nhúng vào chảo ngập dầu để các cánh bung ra, tạo thành bông hoa.

*** Bước 4: Áp chảo cá chẽm**

Cho vào chảo một ít dầu, sau đó, cho cá vào áp chảo cả 2 mặt cho săn lại. Trong quá trình áp chảo, thêm bơ và lá thyme để tạo mùi thơm và vị béo cho cá.

Khi áp chảo, áp chảo mặt da cá trước. Da cá săn bề mặt và chín vàng đều. Lưu ý khi lật cá phải dùng xẻng và thao tác nhẹ nhàng tránh làm gãy cá.



*** Bước 5: Làm sốt giấm đen**

- Phi thơm tỏi đập dập với dầu oliu.

- Xào hành tây cắt múi cau, lá thyme, hương thảo tươi.

- Rót dấm đen vào chảo. Khi hỗn hợp sốt sôi lên, thêm vào 20 ml mật ong, muối, tiêu. Nấu đến khi sốt sánh lại thì thêm 20g bơ lạnh.

3.4. Trang trí món cá chẽm sốt dấm đen

- Dùng đĩa ảo lớn trình bày cá chẽm với rau củ và sốt.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món cá chẽm sốt dấm đen và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món cá chẽm sốt dấm đen.
2. Món cá chẽm sốt dấm đen phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món cá chẽm sốt dấm đen.
5. Chế biến món cá chẽm sốt dấm đen đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món cá chẽm sốt dấm đen.

2. Công thức chế biến món cá chẽm xốt dấm đen.
3. Các bước thực hiện chế biến món cá chẽm xốt dấm đen.
4. Cách phi le cá.
5. Cách áp chảo cá.
6. Cách làm xốt dấm đen.

BÀI 16. CHẾ BIẾN KHOAI TÂY CHIÊN

Giới thiệu:

Người Âu thường ăn kèm khoai tây chiên với nguyên liệu chính trong một món ăn chính và đó chính là nguyên liệu tinh bột. Bài 16 sẽ giới thiệu về khoai tây chiên với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến khoai tây chiên; Yêu cầu của khoai tây chiên thành phẩm; Công thức và các bước chế biến khoai tây chiên. Người học có thể chế biến được khoai tây chiên đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến khoai tây chiên;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món khoai tây chiên;
- Nêu được công thức chế biến món khoai tây chiên;
- Trình bày được các bước chế biến món khoai tây chiên;
- Chế biến được món khoai tây chiên đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến khoai tây chiên

Nguyên phụ liệu chế biến món khoai tây chiên bao gồm:

- Khoai tây: Là nguyên liệu chính để chế biến món khoai tây chiên. Để có món khoai tây chiên ngon và đều đẹp, nên chọn khoai tây như sau:

- + Khoai cầm lên thấy nặng, chắc tay và lạnh lặn, không bị mềm.
- + Lớp vỏ trơn nhẵn, mỏng, mịn, không bị trầy xước.
- + Những củ khoai tây vàng sẽ ngọt và thơm hơn khoai tây hơi ngả màu trắng.
- + Chọn những củ đều nhau sẽ dễ chế biến hơn.



Không nên chọn những củ khoai tây có những đặc điểm sau: Có chám hay có nốt, bị sâu, mất màu đen hoặc bị thối, chảy nước. Không chọn những củ khoai tây có nhiều vết lõm, tuy không bị sâu bệnh hay bị hỏng nhưng về rất khó cạo hay gọt vỏ khiến món ăn mất đi tính thẩm mỹ cần thiết. Không chọn những củ có da đang chuyển sang màu xanh hoặc đã mọc mầm vì khoai tây mọc mầm rất độc và có hại cho sức khỏe.

- Muối: Được dùng cho vào nước để ngâm khoai sau khi định hình để khoai không bị đen. Đồng thời, khoai sẽ mất bớt nước, giúp quá trình chiên nhanh hơn và khoai giòn hơn. Sau khi chiên, có thể rắc một chút muối lên bề mặt để tạo vị.

Ngoài ra, có thể cho muối vào dầu chiên để tránh văng dầu.

- Dầu ăn: Được dùng để chiên khoai.

Ngoài ra, có thể dùng thêm bơ vàng, bột bắp hay bột năng:

- Bơ vàng: Giúp khoai tây sau khi chiên thơm hơn, béo hơn.

- Bột bắp hoặc bột năng: Dùng để bọc bên ngoài khoai, giúp khoai giòn lâu hơn.

2. Yêu cầu thành phẩm của món khoai tây chiên

Khoai tây chiên thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Khoai tây chiên vàng, có độ giòn ngon.
- Khi ăn miếng khoai tây có vị bùi, không bị thấm dầu.
- Nếu bạn làm khoai tây chiên bơ thì món ăn không được quá ngọt, có vị béo, mùi thơm đặc trưng, bơ phủ đều bao quanh miếng khoai tây rất hấp dẫn.

3. Chế biến món khoai tây chiên

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Thau inox, rổ inox
- Dao bào, dao thái, thớt
- Bếp ga, chảo sâu lòng
- Đĩa, rây, giấy thấm dầu, màng bọc thực phẩm, khăn thấm nước
- Tủ lạnh

3.2. Công thức chế biến món khoai tây chiên

- Khoai tây : 500g
- Dầu ăn
- Muối

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý khoai tây

- Khoai tây được rửa sạch và gọt hết lớp vỏ ngoài. Sau đó cho vào 1 chậu nước để tránh thâm đen. Rửa sơ khoai và vớt ra rổ.

* Bước 2: Định hình khoai tây

- Chuẩn bị một thau nước có pha muối. Khoảng 2m muối trong 2 lít nước.

- Có thể định hình khoai tây theo nhiều cách khác nhau:

+ Cách 1: Cắt khoai tây thành những lát mỏng khoảng 1-2mm.

+ Cách 2: Cắt khoai tây thành những lát dày 0.5-1cm. Sau đó dùng dao chấn hoặc dao thái để tạo hình quân chì.

+ Cách 3: Chỉnh củ khoai tây sau khi gọt bỏ thành hình khối chữ nhật, sau đó cắt lát dày 0.5-1cm rồi dùng dao chấn hoặc dao thái để tạo hình quân chì.

Tạo hình theo cách 1 và cách 2 thì tiết kiệm nguyên liệu, còn theo cách 3 thì việc định hình sẽ đẹp và đều hơn.



- Sau khi định hình, ngâm khoai vào nước muối loãng đã pha sẵn trong thời gian 10-15 phút. Rửa sạch tinh bột

- Luộc sơ khoai tây trong nước có một ít đường và muối (đường/muối=1/2) để khoai ngon hơn và dễ chiên hơn. Thời gian luộc 2-4 phút kể từ khi nước sôi.

- Vớt khoai tây ra tô nước lạnh rồi cho đổ vào rổ để ráo và thấm khô bằng khăn giúp quá trình chiên dễ dàng hơn.



*** Bước 3: Chiên khoai**

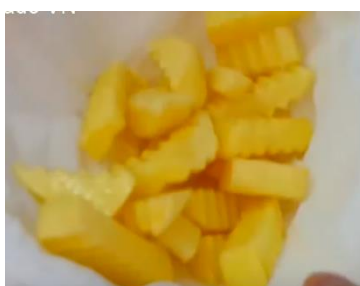
- Cho dầu vào chảo, lượng dầu phải ngập khoai khi chiên.

- Chờ dầu nóng, sôi nhẹ thì cho khoai tây vào.

- Chiên khoai khoảng 10 phút ở lửa nhỏ cho se bề mặt ngoài thì dùng rây vớt ra giấy thấm dầu cho nguội và ráo. Nếu chưa dùng đến thì bọc khoai tây bằng màng bọc và cho vào tủ đông. Khi nào dùng thì lấy ra chiên vàng giòn mà không cần rã đông.

- Chiên khoai lần 2 (sau khi chiên lần 1 hoặc sau khi cấp đông) với lửa vừa, sôi trung bình để lấy tối đa lượng nước trong khoai tây.

- Dùng rây vớt khoai ra cho ráo dầu rồi để lên giấy thấm dầu, giúp khoai không bị hút dầu và tạo độ giòn cho sản phẩm.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến khoai tây chiên và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng khoai tây chiên.
2. Khoai tây chiên thành phẩm phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến khoai tây chiên.
5. Chế biến khoai tây chiên đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của khoai tây chiên.
2. Công thức chế biến khoai tây chiên.
3. Các bước thực hiện chế biến khoai tây chiên.

BÀI 17. CHẾ BIẾN HAMBURGER

Giới thiệu:

Hamburger là món ăn được người Âu sử dụng khá phổ biến và độ ngon và tiện lợi. Bài 17 sẽ giới thiệu về Hamburgervới những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến Hamburger; Yêu cầu của Hamburger thành phẩm; Công thức và các bước chế biến Hamburger. Người học có thể chế biến được Hamburger đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến Hamburger;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món Hamburger;
- Nêu được công thức chế biến món Hamburger;
- Trình bày được các bước chế biến món Hamburger;
- Chế biến và sắp xếp được món Hamburger đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến Hamburger

Nguyên phụ liệu chế biến Hamburger bao gồm:

- Bánh hamburger.
- Thịt bò và mỡ heo: Nguyên liệu làm nhân cho món hamburger. Lượng mỡ heo sử dụng chiếm 1/5 lượng bò, giúp cho nhân không bị khô.
- Phomai lát, bacon/jambon: Nguyên liệu làm nhân cùng với bò. Tùy vào người dùng mà có thể dùng phomai, bacon hay không.
- Hành tây, cà chua, dưa leo, xà lách, cải con: Phần rau trong hamburger và có thể dùng ăn kèm thêm, trang trí cho hamburger thành phẩm.
- Xốt mayonaise, tương ớt hoặc tương cà chua: Các loại xốt tạo vị cho hamburger. Có thể mua hoặc tự đánh mayonaise.
- Bột chiên xù, trứng gà: Những nguyên liệu được dùng làm lớp vỏ bọc xù giòn cho nhân bò. Cũng có thể dùng bột chiên xù, trứng gà và bánh mỳ khô (bể nhỏ) cho vào thịt bò làm nhân, giúp nhân giòn xốp hơn.
- Hành lá: Dùng phần đầu hành trắng cho vào thịt để tạo độ ngọt và hương thơm cho nhân.
- Muối, tiêu sọ: Phụ liệu tạo vị cho nhân bò
- Bơ lạt: Nguyên liệu tạo độ thơm, giòn cho mặt bánh sau khi áp chảo.
- Dầu oliu: Dùng để áp chảo thịt bò và có thể dùng để áp chảo bánh hamburger thay cho bơ.
- Tỏi: Dùng tạo mùi thơm cho dầu oliu khi phi tỏi.
- Khoai tây: Nguyên liệu ăn kèm.

Ngoài ra, có thể làm hamburger nhân gà, tôm, trứng,... thay cho nhân bò.

2. Yêu cầu thành phẩm của món Hamburger

Hamburger thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Bánh mềm, thơm và thơm nhẹ mùi bơ.
- Thịt bò mềm, vị vừa ăn, không bị khô.
- Vị bánh hài hòa, sắp xếp đẹp mắt.

3. Chế biến món Hamburger

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Khay inox, khuôn tạo hình, kẹp gấp, cây đánh trứng, màng bọc thực phẩm
- Tủ lạnh, bếp ga, chảo
- Dao, thớt, găng tay nilong
- Đĩa, chén đựng xốt

3.2. Công thức món Hamburger

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|------------|
| - Bánh hamburger | : 7 cái | - Hành tây | : 1 củ vừa |
| - Thịt bò xay | : 500g | - Cà chua | : 2 quả |
| - Mỡ heo | : 50g | - Bột xù | : 1 gói |
| - Phomai lát | : 7 lát | - Trứng gà | : 2 quả |
| - Bơ | : 20 g | - Tỏi | : 2 tép |
| - Xốt mayonaise: 1 chai- | Xà lách, cải con, hành lá | : 1 ít | |
| - Tương ớt/cà chua | : 1 chai- | Muối, tiêu sọ, dầu oliu | |
| - Dưa chuột bao tử | : 3 quả - | Khoai tây chiên | |

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Làm nhân thịt bò

Nhân thịt bò được thực hiện như sau:

- Thịt bò và mỡ heo được cắt nhỏ và xay nhuyễn cùng nhau.
- Đầu hành trắng: Cắt nhỏ, cho vào thịt.
- Ướp vào thịt một chút muối, tiêu.
- Có thể đánh đều một ít bột xù, trứng và bánh mỳ khô bóp vụn rồi cho

hỗn hợp thịt vào trộn.

- Dùng cây đánh trứng đánh trộn đều tất cả những nguyên phụ liệu lại với nhau cho đồng nhất.

- Chia khối thịt thành những phần đều nhau tương ứng với số bánh hamburger đã chuẩn bị.

- Ấn những phần thịt đã chia vào một khuôn tròn để định hình miếng thịt. Đường kính khuôn tương đương với đường kính bánh. Lưu ý khi định hình phải làm cho miếng thịt bằng phẳng, chặt và đều về độ dày trong 1 miếng cũng như giữa các miếng với nhau.

- Nhúng các miếng thịt lần lượt qua trứng gà và qua bột xù để tạo lớp vỏ xù giòn cho miếng thịt.



- Xếp các miếng thịt lên một khay inox đã bọc màng bọc ở đáy khay, dùng màng bọc bọc các miếng thịt lại và cho khay thịt vào ngăn mát tủ lạnh. Việc này sẽ giúp thịt thấm đều gia vị miếng thịt định hình tốt.



*** Bước 2: Chuẩn bị phụ liệu**

Phụ liệu được chuẩn bị như sau

- Cà chua: rửa sạch, cắt lát tròn.
- Dưa chuột bao tử: rửa sạch, cắt xéo quả.
- Hành tây: Bóc vỏ, rửa sạch, cắt khoanh tròn, rửa chất hăng, cho vào tô nước đá hoặc cho vào tô nước, bọc lại, cất vào tủ lạnh để giữ độ giòn và giảm độ hăng cho hành tây.
- Xà lách: Tách lá, rửa sạch, xé bỏ bớt phần cọng.
- Tỏi: Băm nhỏ và phi thơm với dầu oliu, sau đó vớt tỏi ra, dùng dầu phi tỏi đó để áp chảo thịt bò.



*** Bước 3: Áp chảo thịt bò**

- Bắc chảo lên bếp, cho 1 ít dầu oliu phi tỏi vào chảo.
- Dầu nóng thì đặt nhẹ miếng thịt bò đã định hình vào để áp chảo. Áp chảo với lửa nhẹ.
- Trong quá trình áp chảo, dùng tay ấn nhẹ miếng thịt để đẩy bớt nước trong thịt ra và để kiểm tra độ chín của thịt.
- Khi áp chảo, luôn dùng kẹp gấp và xéng để thực hiện các thao tác như lật và di chuyển thịt.



*** Bước 4: Chuẩn bị bánh hamburger**

Để hamburger thành phẩm thơm ngon, ngoài chuẩn nhân thịt, rau củ, bánh cũng được chuẩn bị như sau:

- Cắt bánh thành 2 phần: đế bánh (1/3 chiều cao của bánh) và nắp bánh.

- Dùng dầu oliu hoặc bơ lạt để áp chảo bánh. Cả hai loại này đều làm cho mặt bánh giòn, giúp bánh không bị mềm nhão khi đặt phụ liệu lên trên. Tuy nhiên, nếu dùng bơ thì còn đem lại hương thơm cho bánh.



- Có thể không áp chảo bánh mà quét bơ lên mặt bánh rồi cho vào lò nướng nhưng với phương pháp này thì bánh dễ bị khô và không giòn bề mặt.

*** Bước 5: Sắp xếp bánh hamburger**

Tất cả những nguyên phụ liệu sau khi xử lý xong được sắp xếp trên bánh hamburger như sau:

- Quét 1 ít xốt mayonaise lên 2 bề mặt bánh hamburger sau khi áp chảo.

- Lần lượt sắp xếp lên để bánh xà lách, cà chua, hành tây, thịt bò, bơ lạt, jambon hoặc bacon, dưa leo, xà lách, tương cà chua. Đậy lại bằng nắp bánh.



3.4. Trang trí món Hamburger

Hamburger được dọn chung với khoai tây chiên, salat và tương ớt, xốt mayonaise, nhưng cũng có thể chỉ sử dụng riêng một mình bánh thành phẩm.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến Hamburger và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng Hamburger.
2. Hamburger thành phẩm phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến Hamburger.
5. Chế biến Hamburger đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món Hamburger.
2. Công thức chế biến Hamburger.
3. Các bước thực hiện chế biến Hamburger.

BÀI 18. CHẾ BIẾN PANCAKE

Giới thiệu:

Pancake là một trong những loại bánh không cần lò nướng, không yêu cầu nguyên liệu cầu kì, cách làm cũng nhanh chóng do đó món bánh này rất được ưa chuộng cho bữa sáng và được xem là một trong những món ăn sáng “cổ điển” của văn hóa ẩm thực châu Âu. Ngoài ra, pancake còn là ứng cử viên rất sáng giá cho bữa tráng miệng, ăn chơi trong những ngày mưa gió, món ăn cho cả mùa hè lẫn mùa đông. Bài 18 sẽ giới thiệu về món bánh pancake với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến pancake; Yêu cầu của pancake thành phẩm; Công thức và các bước chế biến pancake. Người học có thể chế biến được pancake đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến pancake;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món pancake;
- Nêu được công thức chế biến món pancake;
- Trình bày được các bước chế biến món pancake;
- Chế biến và trình bày được món pancake đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến pancake

Nguyên phụ liệu chế biến pancake bao gồm:

- Bột mỳ: Nguyên liệu chính, tạo cấu trúc cho pancake.
- Trứng gà: Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể, góp phần tạo màu sắc và độ nở cho pancake.
- Sữa tươi: Cung cấp dưỡng chất, hương thơm, độ mềm mại cho bánh
- Bơ hoặc dầu ăn: Nguyên liệu cung cấp chất béo, giúp pancake thơm, mềm.
- Đường: Tạo vị và màu sắc cho pancake
- Bột nở (Baking powder): giúp bánh nở xốp.
- Vani: Tạo hương thơm cho bánh.
- Nước cốt chanh: Được dùng khi không dùng baking powder, góp phần giảm độ tanh của trứng và tăng độ nở cho bánh.
- Muối: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Nguyên liệu ăn kèm: Có thể là nhân ngọt như mật ong, xốt chocolate, xiro trái cây, trái cây tương, trái cây khô,... Hoặc có thể là nhân mặn như thịt lợn muối (ham), thịt xông khói (bacon), chiên giòn, xúc xích các loại, cá hồi, phô mai, các loại xốt,....

2. Yêu cầu thành phẩm của pancake

Pancake thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Màu vàng đẹp, không bị cháy.

- Bánh mềm, xốp, dai.
- Bánh thơm.

3. Chế biến pancake

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo, xẻng lật bánh
- Thô inox, vá, đĩa, phới lồng
- Muỗng, chén,

3.2. Công thức pancake

- | | | | |
|------------------------|----------|----------------|---------|
| - Bột mỳ số 11 | : 300 g | - Mật ong | : 20 ml |
| - Sữa tươi không đường | : 380 ml | - Chuối sấy | : 50 g |
| - Trứng gà | : 2 quả | - Mứt trái cây | : 1 hộp |
| - Bơ lạt | : 100 g | - Mật ong | : 20 ml |
| - Đường bột | : 140 g | - Chuối sấy | : 50 g |
| - Bột nở | : 14 g | - Sô ri | : 100 g |
| - Muối | : 1 ít | | |
| - Vani | : 1 ống | | |

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý phụ liệu

- Bột mỳ: Rây mịn.
- Bơ lạt : Đun nóng chảy.
- Đường: Xay mịn.

* Bước 2: Tạo hỗn hợp bột

- Tô 1: Trộn bột nở vào bột mỳ.
- Tô 2: Đánh tan đều các nguyên liệu:

đường, trứng, sữa tươi, vani và mật ong với nhau

- Đổ hỗn hợp tô 2 vào tô 1 qua rây lọc, trộn đều và cho bơ đã đun chảy vào khuấy tạo hỗn hợp đồng nhất.

* Bước 3: Chiên bánh

- Bắc chảo lên bếp, đun chảo nóng.
- Múc 1 vá hỗn hợp vừa trộn cho vào

chảo dàn mỏng và tròn đều, chiên chín đều 2 mặt bánh với lửa nhỏ vừa. Làm tương tự cho hết hỗn hợp bột.



3.4. Trang trí món pancake



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món pancake và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng pancake.
2. Món pancake phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến pancake.
5. Chế biến pancake theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món pancake.
2. Công thức chế biến món pancake.
3. Các bước thực hiện chế biến món pancake

PHẦN VII. CHẾ BIẾN PASTA

BÀI 19. CHẾ BIẾN MỠ Ý XỐT CÀ CHUA THỊT BÒ BẮM

Giới thiệu:

Mì Ý hay còn gọi là spaghetti là một trong những niềm tự hào của ẩm thực Ý. Đây cũng là một thực phẩm được nhiều người châu Âu ưa chuộng và là một trong những món phổ biến ở châu Âu. Bài 19 sẽ giới thiệu về món mì Ý với những nội dung sau: Khái niệm và phân loại mì Ý; Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm; Yêu cầu của sốt cà chua và món mì Ý thành phẩm; Công thức và các bước chế biến sốt và mì Ý thịt bò băm. Người học có thể chế biến được sốt cà chua và món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Phân loại được các loại mì Ý và trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến mì Ý sốt cà chua thịt bò băm;
- Nêu được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của sốt cà chua và món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm;
- Nêu được công thức chế biến sốt cà chua và mì Ý sốt cà chua thịt bò băm;
- Trình bày được các bước chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm;
- Chế biến được sốt cà chua đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Chế biến và trình bày được món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Khái niệm và phân loại

1.1. Khái niệm

Mì Ý (spaghetti) là thực phẩm có dạng sợi dài, tròn, nhỏ, được làm từ bột mì xay và nước. Thứ đặc trưng nhất giúp phân biệt mì Spaghetti của Ý so với mì của các nước khác là nhờ được làm từ bột mì semolina – một loại lúa mì cứng nhất có màu hồng phách. Tuy nhiên, mì Ý có thể được làm từ nhiều loại bột mì khác.

Lúc mới ra đời, sợi mì Ý rất dài, nhưng sau đó để đáp ứng thị hiếu của người tiêu dùng thì các nhà sản xuất đã cân nhắc và giảm bớt độ dài của sợi mì đi. Cho đến nay, các sợi mì có độ dài trung bình từ 25 đến 30 cm.

Vị bùi của sợi mì kết hợp với nước sốt cà chua thơm lừng, đậm đà sẽ khiến ai một lần thưởng thức thì khó thể quên mùi vị của món ăn này.

1.2. Phân loại

Từ nguyên liệu mì ống Ý, có thể chế biến hàng chục các món đa dạng khác nhau. Có thể

kể đến một vài món ăn như:

- Mỳ ý xúc xích
- Mỳ ý sốt bò bằm
- Mỳ ý chay
- Mỳ Ý sốt kem
- Mỳ ý đút lò
- Mỳ ý sốt kem phô mai
- Mỳ Ý với cá ngừ ngâm dầu và sốt cà chua, ...

2. Nguyên phụ liệu dùng chế biến sốt cà chua và mỳ Ý sốt cà chua thịt bò bằm

Để làm ra món mỳ Ý sốt cà chua thịt bò bằm, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Nguyên liệu chính:
 - + Mỳ Ý ống: Nguyên liệu cung cấp năng lượng (chứa tinh bột) và đem lại vị bùi cũng như trạng thái đặc biệt cho món ăn.
 - + Cà chua tươi, chín đỏ, ít hạt, nhiều thịt quả.
 - + Nước dùng bò: Tạo dinh dưỡng cho món sốt.
 - + Thịt bò loại 1 hoặc loại 2: Là phần bò đuôi, là nguyên liệu đem lại dinh dưỡng cho món mỳ Ý.
 - + Mỡ heo: Là loại mỡ gáy (mỡ khỏ) heo.
- Nguyên liệu phụ:
 - + Cà chua hộp: Dùng loại xay nhuyễn. Cà chua hộp sẽ giúp tăng màu sắc và hương vị cho sốt.
 - + Cà rốt, cần tây, hành tây: Tạo hương thơm, vị ngọt cho sốt.
 - + Rượu vang đỏ: Giúp màu sốt đẹp và dậy mùi thịt bò.
 - + Dầu oliu: Giúp sốt cà chua thơm hơn, vị ngon hơn.
 - + Muối, tiêu: Tạo hương thơm (tiêu sọ rất thơm) và vị cho sốt cà chua.
 - + Tỏi: Tạo hương thơm cho sốt cà chua.
 - + Lá thơm: Lá hương thảo tươi; lá thyme tươi; lá nguyệt quế tươi.

3. Yêu cầu thành phẩm của sốt cà chua và mỳ Ý sốt cà chua thịt bò bằm

3.1. Sốt cà chua

Sốt cà chua được dùng làm nền cho các loại món ăn, giúp tăng hương vị và làm đẹp cho món ăn. Chẳng hạn, sốt cà chua được dùng cho món pizza, mỳ Ý, hamburger,..... Sốt cà chua thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Có màu đỏ tự nhiên.
- Sốt có độ bóng, mượt.
- Có mùi thơm đặc trưng.
- Vị đặc trưng (có vị chua lúc đầu, hậu vị ngọt) và không được quá mặn.

3.2. Mỳ Ý sốt cà chua thịt bò bằm

Mỳ Ý sốt cà chua thịt bò bằm thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Màu sợi mỳ vàng đẹp tự nhiên.
- Mỳ vừa chín tới.

- Xốt có màu đỏ, sệt, thơm.
- Xốt bám đều quanh sợi mì khi trộn đều

4. Chế biến mì Ý xốt cà chua thịt bò băm

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo sâu lòng, nồi nấu
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, rây
- Dao, thớt

4.2. Công thức chế biến xốt cà chua và mì Ý xốt bò băm

- | | |
|-------------------------|---|
| - Mì ống Ý số 5: 1 hộp | - Rượu vang đỏ : 50 ml |
| - Cà chua : 1kg | - Phomai sợi : 1 ít |
| - Cà chua hộp : 2/3 hộp | - Lá hương thảo tươi: 1 nhánh |
| - Cần tây : 1 nhánh | - Lá basil : 2 lá |
| - Hành tây : ¼ củ | - Lá thyme : 1 nhánh |
| - (Cà rốt : ½ củ) | - Lá nguyệt quế khô : 2 lá |
| - Thịt bò : 0.4 kg | - Dầu oliu, tiêu trắng, muối, tỏi (3 tép) |
| - Mỡ gáy heo : 0.1 kg | - Nước dùng bò: 300 ml |

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Sơ chế nguyên phụ liệu

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Thịt bò và mỡ heo	- Xay nhuyễn - Ướp với một ít muối và tiêu sọ
2	Tỏi	- Bóc vỏ, rửa sạch, băm mịn - Phi thơm bằng dầu oliu - Chắt dầu ra chén, lấy phần tỏi thơm 
3	Cà chua	- Rửa sạch cà chua bằng nước sạch. - Khứa vỏ cà chua ở 1 đầu thành 4 phần để dễ bóc vỏ sau khi chần - Có thể loại bỏ cuống cà chua 
4	Tiêu sọ	- Xay nhỏ
5	Lá thơm tươi	- Rửa sạch
6	Lá thơm khô	- Cho ra chén
7	Cần tây, hành tây, cà rốt	- Cắt hạt lựu nhỏ

*** Bước 2: Xử lý cà chua**

- Chần cà chua:

+ Đun sôi nước.

+ Cho cà chua đã khứa vỏ vào nước sôi. Thời gian chần cà chua trong nước sôi khoảng 3 phút.

+ Vớt cà chua ra rổ

- Loại bỏ vỏ, hạt cà chua:

+ Bóc vỏ cà chua.

+ Cắt cà chua làm đôi

+ Bóp cà chua trên rây lọc (đặt rây lọc trên tô inox) để loại hạt.

+ Bỏ hạt, giữ lại phần nước cà chua dưới tô hứng.

- Cắt nhỏ cà chua sau khi loại vỏ.



*** Bước 3: Làm xốt cà chua**

- Bắc chảo sâu lên bếp, cho dầu oliu đã phi thơm tỏi vào chảo. Cho hỗn hợp cây tây, hành tây và cà rốt hạt lựu vào xào.

- Cho nước dùng bò, lá hương thảo, basil, lá nguyệt quế vào và nấu mềm hỗn hợp rau củ.

- Đổ cà chua đã cắt nhỏ vào xào.

- Cho phần tỏi đã phi thơm vào chảo cà chua.

- Xào cà chua cho mềm, cho nước cà chua lọc được khi loại hạt vào chảo.



- Xào nhuyễn cà chua và cho 6 muỗng cà chua hộp vào xào chung.

- Nếu xốt đặc thì thêm nước dùng bò vào để nấu cà chua. Lưu ý, nếu dùng nước dùng thì ngon nhất là dùng nước dùng hầm 48 giờ. Nếu không có nước dùng thì dùng nước lọc thay thế.

- Cho một chút muối và tiêu sọ vào để tạo hương thơm. Nhưng lưu ý là xốt thu được có thể được dùng chế biến các món khác nên chỉ nêm muối tiêu một ít thôi để tránh thay đổi vị của món chế biến sau.

- Vớt lá thơm ra, xay nhuyễn cà chua và chà lấy bột mịn.



* Bước 4: Làm xốt thịt bò băm

- Bắc chảo lên bếp, cho xốt cà chua và thịt bò đã xay và ướp vào, đảo đều.



- Đun sôi hỗn hợp và cho rượu vang đỏ vào trộn đều. Rượu vang đỏ sẽ giúp màu xốt đẹp và dậy mùi thịt bò.

- Xốt sệt lại và nêm muối tiêu vừa ăn.

* Bước 5: Luộc mì

Thông thường đối với mỗi loại mì thì trên bao bì đều có ghi thời gian luộc chính xác. Vì vậy nếu không biết thời gian luộc mì ý bao lâu thì có thể dựa vào đó để xác định. Tuy nhiên, các loại mì ý thường có thời gian luộc khoảng 3÷10 phút là chín tùy vào từng loại mì.

Một vài lưu ý bạn cần quan tâm khi luộc mì ý:

- Chọn một chiếc nồi có kích thước tương đối lớn để khi luộc mì, sợi mì được thẳng, không bị bám dính vào thành nồi. Nếu chọn nồi quá nhỏ thì khi cho một lượng lớn mì spaghetti vào nồi có lượng nước ít sẽ vô tình làm giảm nhiệt độ đang sôi của nước. Mì sẽ mất nhiều thời gian chín, thêm vào đó có thể bị nhũn, nát mất thẩm mỹ. Ví dụ với gói mì ống ý 500 g thì bạn cần chuẩn bị chiếc nồi có dung tích chứa khoảng 6 lít nước là hợp lí.

- Trong quá trình đun sôi nước, lúc xuất hiện những đốm lăn tăn thì cho 1÷2 thìa muối vào. Có muối, các sợi mì sẽ không bị dính vào nhau, đồng thời mì giảm có độ nhớt - gây cảm giác ngấy khi ăn.

- Ngoài ra, cho thêm vào nồi nước 1 chút dầu cũng giúp các sợi mì không bị dính vào nhau.

- Khi nước sôi, cho mì vào nồi một cách nhẹ nhàng, không nên bẻ gãy sợi mì. Nếu nước chưa sôi mà đã cho mì thì sợi mì bị ngâm trong nồi lâu sẽ khiến lớp bột bên ngoài bao bọc sợi mì tan ra và làm tất cả các sợi mì dính vào nhau

- Khi mì chín thì vớt ra thau nước đá để làm nguội và không làm sợi mì bị chín nhũn.

- Vớt mì ra rổ và cho thêm 1 chút dầu vào để tránh các sợi mì dính vào nhau.

Mẹo nhỏ: Cách nhận biết sợi mì chín: Dùng kẹp gấp sợi mì lên, nếu sợi mì rũ xuống song song với nhau là mì chín.

4.4. Trang trí món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm

- Cho mì Ý đã luộc chín lên đĩa với một lượng vừa phải, không tràn ra vành đĩa.
- Múc sốt bò băm rưới lên phía trên mì, rắc phomai sợi lên trên.
- Đặt giữa sốt lá ngò tây trang trí cho món mì Ý hài hòa về màu sắc, đẹp cho món ăn.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm.

2. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm.

4. Chế biến món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu chất lượng của món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm.
2. Công thức của món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm.
3. Các bước thực hiện món mì Ý sốt cà chua thịt bò băm.
4. Cách làm sốt cà chua và sốt thịt bò băm
5. Cách luộc mì Ý.

BÀI 20. CHẾ BIẾN RAVIOLI

Giới thiệu:

Ravioli là một loại pasta bên trong có nhân (nhân phô mai, nhân thịt, nhân rau củ,...) cùng với lớp vỏ bánh được làm từ bột mì, trứng và sữa. Món ăn này được dùng kèm với nước sốt như sốt kem, sốt cà chua, sốt phô mai,....

Bài 20 sẽ giới thiệu về món ravioli với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến ravioli; Yêu cầu của ravioli thành phẩm; Công thức và các bước chế biến ravioli. Người học có thể chế biến được ravioli đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của nguyên phụ liệu được dùng chế biến ravioli;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của ravioli;
- Nêu được công thức chế biến ravioli;
- Trình bày được các bước chế biến ravioli;
- Chế biến ravioli đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến ravioli

Nguyên phụ liệu chế biến món ravioli bao gồm:

- Bột mì: Nguyên liệu chính để làm vỏ Pasta
- Trứng gà: Cung cấp dinh dưỡng, góp phần tạo màu và cấu trúc pasta
- Muối: Tạo vị và ổn định vỏ pasta
- Dầu oliu: Tạo độ bóng, thơm, mềm cho pasta.
- Rau bina, Phô mai, tiêu, tôm, lá basil: Nguyên liệu làm nhân – cung cấp dinh dưỡng, mùi thơm, vị ngon cho nhân.
- Nguyên liệu làm sốt cà chua ăn kèm: Paste cà chua, nước dùng gà, tỏi, lá quế tây, muối, tiêu, đường, bơ, dầu oliu (vai trò: dầu oliu – làm bóng sốt, bơ – tạo mối liên kết cho hỗn hợp không bị tách pha)



2. Yêu cầu thành phẩm của ravioli

Ravioli thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Pasta định hình đẹp.
- Bánh thơm, vị vừa ăn, màu đẹp.
- Sốt có màu đẹp, thơm, vị vừa ăn.

3. Chế biến món ravioli

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Khay inox
- Bếp, nồi
- Thố trộn
- Dao, thớt, dụng cụ tạo hình pasta

3.2. Công thức chế biến ravioli

* *Vỏ:*

- Bột mỳ : 80 gram (protein 9.5 – 11%)
- Trứng gà : 1 quả (~ 50 gam)
- Muối : 2 gam
- Dầu oliu : 1 m

* *Nhân:* Phomai - cải bó xôi

- Lòng đỏ trứng : 2 cái
- Rau bina : 30÷40 gam
- Pho mai (2 loại)
- Dầu oliu
- Tiêu
- Tôm

- Lá hẹ, lá Basil (quế tây)

* *Xốt cà chua ăn kèm*

- Paste cà chua : 1/3 thau
- Nước dùng gà
- Tỏi, lá quế tây, muối, tiêu, đường

3.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Làm vỏ pasta

Các nguyên liệu làm vỏ Pasta (bột mỳ, trứng gà, muối, dầu oliu): trộn với nhau, nhồi ít nhất 5 phút cho đến khi bột đồng nhất rồi ủ bột khoảng 1 giờ

* *Bước 2:* Xử lý nguyên liệu làm nhân

- Tôm : Rửa sạch, rút chỉ → băm nhỏ
- Trứng: Tách riêng lòng đỏ trứng
- Hẹ : băm nhỏ
- Bơ : Cắt nhỏ



*** Bước 3: Làm nhân**

- Trộn đều tất cả các nguyên liệu làm nhân
- Viên nhân thành từng viên tròn



*** Bước 4: Bọc nhân và hoàn thiện ravioli:**

- Cán bột thành miếng mỏng 3 mm (cán tay hoặc cán máy), vừa cán vừa phủ bột mỳ để tạo độ khô cho miếng bột.
- Tạo hình cho vỏ
- Bọc nhân, định hình:



*** Bước 5: Làm sốt cà chua**

- Xào thơm dầu oliu, bơ, tỏi (2-3 tép) rồi cho paste tomato vào.
- Cho 2 vá nước.
- Nêm một ít đường cho dịu vị, muối, tiêu. Thả vào 2 lá nguyệt quế.
- Chop 1 ít lá quế tây vào cho thơm

*** Bước 6: Luộc, xào ravioli**

Thời gian luộc khoảng 5-6 phút, độ chín khoảng 60-70% để ko bị mất chất (Nếu quá chín: Pasta bị bở, người Âu không thích). Khi xào thì ravioli sẽ chín thêm

- Xào ravioli: Xào trong dầu oliu, bơ và lá basil.

3.4. Trang trí ravioli

- Dùng đĩa ảo lớn trình bày ravioli với sốt cà chua.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến ravioli và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng ravioli.
2. Ravioli phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến ravioli.
5. Chế biến ravioli đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của ravioli.
2. Công thức chế biến ravioli.
3. Các bước thực hiện chế biến ravioli.
4. Cách tạo hình ravioli
5. Cách luộc ravioli

PHẦN VIII. CHẾ BIẾN TRỨNG

BÀI 21. CHẾ BIẾN TRỨNG OPLA

Giới thiệu:

Opla là món ăn từ trứng phổ biến trong món ăn Âu. Bài 21 sẽ giới thiệu về món trứng opla với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món trứng opla; Yêu cầu của món trứng opla thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng opla. Người học có thể chế biến được món trứng opla đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến trứng opla;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món trứng opla;
- Nêu được công thức chế biến món trứng opla;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng opla;
- Chế biến và trình bày được món trứng opla đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng opla

Nguyên phụ liệu chế biến món trứng opla bao gồm:

- Trứng gà: Nguyên liệu chính để chế biến món opla. Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Muối, tiêu sọ: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Dầu ăn: Dùng để chiên trứng. Ngoài dầu, có thể dùng bơ lạt và phomai lát để mang lại hương thơm đặc trưng cho món opla.
- Hành tây, cà chua (hoặc cà chua bi): Những phụ liệu dùng để ăn kèm với trứng để đem lại hương vị thơm ngon cho món ăn. Ngoài ăn kèm, đây còn là nguyên liệu trang trí cho món ăn.

Món trứng opla có thể ăn riêng hoặc dùng chung với bánh mỳ để đảm bảo cân đối đạm, bột cho cơ thể.

2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla

Trứng opla thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Lòng trắng chín nhưng không bị cháy hoặc xém khô.
- Lòng đỏ hồng đào, độ chín tùy thuộc sở thích người dùng nhưng phải đảm bảo độ dẻo, không được chín khô.
- Lòng đỏ nguyên khối, không bị vỡ.
- (- Lòng trắng bọc một lớp màng trắng quanh lòng đỏ).

3. Chế biến món trứng opla

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo nhỏ, nồi nhỏ
- Thau inox, vá, màng bọc thực phẩm, đĩa

3.2. Công thức trứng opla

- | | | | |
|------------|-------------|-------------------|------------|
| - Trứng gà | : 6-8 quả | - Hành tây | : 1 củ vừa |
| - Cà chua | : 1 quả vừa | - Muối, tiêu, dầu | : 1 ít |

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý phụ liệu

- Hành tây: Bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát tròn mỏng, rửa sạch, cho vào tô rồi đổ nước ngập hành, sau đó, bọc lại bằng màng bọc thực phẩm và cho vào tủ lạnh. Cách làm này sẽ giúp hành tây giòn và hết vị hăng, ăn kèm rất ngon.

- Cà chua: Cắt lát tròn để ăn kèm và trang trí.

- Nếu là cà chua bi: Khứa vỏ làm 4, nhúng vào chảo ngập dầu để các cánh bung ra, tạo thành bông hoa. Cũng dùng ăn kèm và trang trí.

* Bước 2: Chuẩn bị trứng

Việc chuẩn bị trứng được thực hiện như sau:

- Rửa sạch trứng.

- Nếu lượng trứng nhiều, có thể đập trứng vào thau inox. Lưu ý, không làm trứng bị vỡ lòng đỏ.

- Nếu chưa yên tâm, có thể đập 1 hoặc 2 quả trứng vào 1 chén nhỏ để chiên 1 hoặc 2 quả một lần.

* Bước 3: Chiên trứng

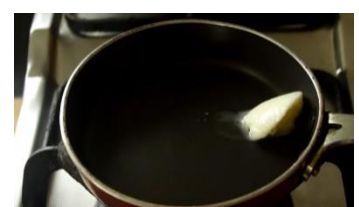
- Bắc chảo lên bếp, chảo nóng thì cho vào một chút dầu oliu hoặc bơ lạt.

- Đập hoặc múc trứng cho vào chảo. Một lần làm opla có thể 1 hoặc 2 quả cho 1 suất. Nếu đập trứng mà lòng đỏ nằm chính giữa lòng trắng là đẹp nhất.

- Có thể thực hiện theo một trong những cách sau:

+ Lòng đỏ không chín (opla 1 mặt): Chiên nhỏ lửa chờ cho đến khi trứng bắt đầu ngả màu vàng đều. Lưu ý không nên lắc chảo để trứng được định hình thành khuôn. Lòng trắng chín và không cháy xém.

+ Opla 2 mặt: Sau khi đổ trứng lên chảo và lòng trắng chín định hình, xóc chảo để lật mặt trứng. Lòng trắng trứng chín thì lật lại một lần nữa và cho ra đĩa.



+ Opla lòng trắng bọc lòng đỏ, không xóc chảo: Sau khi đồ trứng lên chảo, đậy kín chảo bằng nắp vung hoặc dùng một tô inox đậy kín lên quả trứng. Nhiệt giữ lại sẽ giúp lòng trắng chín và lớp lòng trắng bên trên lòng đỏ chín, bọc lòng đỏ lại. Độ chín của lòng đỏ tăng theo thời gian đậy nắp.



3.4. Trang trí món trứng opla

- Dùng đĩa ảo trình bày với nguyên liệu ăn kèm.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng opla và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món trứng opla.
2. Món trứng opla phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng opla.
5. Chế biến trứng opla theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla.
2. Công thức chế biến món trứng opla.
3. Các bước thực hiện chế biến món trứng opla.
4. Cách chiên trứng theo từng dạng opla.

BÀI 22. CHẾ BIẾN TRỨNG OMLETE

Giới thiệu:

Ngoài opla thì omlte cũng là một món ăn từ trứng được dùng phổ biến trong món ăn Âu. Bài 22 sẽ giới thiệu về món trứng omlete với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món trứng omlete; Yêu cầu của món trứng omlete thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng omlete. Người học có thể chế biến được món trứng omlete đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến trứng omlete;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món trứng omlete;
- Nêu được công thức chế biến món trứng omlete;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng omlete;
- Chế biến và trình bày được món trứng omlete đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng omlete

Nguyên phụ liệu chế biến món trứng omlete bao gồm:

- Trứng gà: Nguyên liệu chính để chế biến món omlete. Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Các loại rau: Cà chua, cà rốt, bí ngòi xanh, nấm rơm, hành tây, ớt chuông (xanh, vàng, đỏ),... là những nguyên liệu cung cấp chất xơ, vitamin,... giúp cho món ăn thêm hấp dẫn
- Muối, tiêu sọ: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Dầu ăn: Dùng để chiên trứng

Ngoài những nguyên liệu trên, có thể sử dụng thêm bơ, phomai, jambon, ... trong chế biến omlete.

2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete

Trứng omlete thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Hình dạng: Trứng cuộn omelet có dạng hình con nhộng
- Trạng thái: Trứng mềm, bên trong cuộn trứng hơi mềm, hơi ướt (vẫn còn hơi tái) và hỗn hợp rau củ trộn đều. Bề mặt láng.
- Màu sắc: Màu vàng nhạt
- Vị: vừa ăn

3. Chế biến món trứng omlete

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo nhỏ
- Dao, thớt

- Thau inox, cây đánh trứng, rây lọc, rổ
- Đũa, phới nhựa (hoặc vá gỗ), vá
- Đĩa ảo lên món

3.2. Công thức chế biến món trứng omlete

- Trứng gà : 30 quả - Nấm rom : 50 g
- Cà chua : 1 quả - Hành tây : 1/2 quả
- Cà rốt : 1/2 quả - Ớt chuông (xanh, vàng, đỏ): 1/3 quả mỗi màu
- Bí ngòi xanh: 1/2 quả - Muối, tiêu sọ, dầu ăn : 1 ít

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý rau

Các loại rau (cà chua, cà rốt, bí ngòi, ớt chuông, nấm rom, hành tây) được xử lý như sau:

- Rửa sạch
- Cắt hạt lựu nhỏ
- Xào riêng từng loại rau trong dầu oliu, nêm muối, tiêu.
- Lưu ý:
+ Cà rốt phải chần trong nước sôi trước khi xào cho nhanh chín.
+ Bí ngòi: khi xào cho thêm 1 chút dầu hào cho ngon hơn.

* Bước 2: Xử lý trứng

- Đập trứng vào thau inox.
- Dùng cây đánh trứng khuấy đều
- Lọc qua rây cho đồng nhất hơn.
- Khấy lại bằng cây đánh trứng.
- Nêm 1 chút muối tiêu.



* Bước 3: Đổ trứng omlete

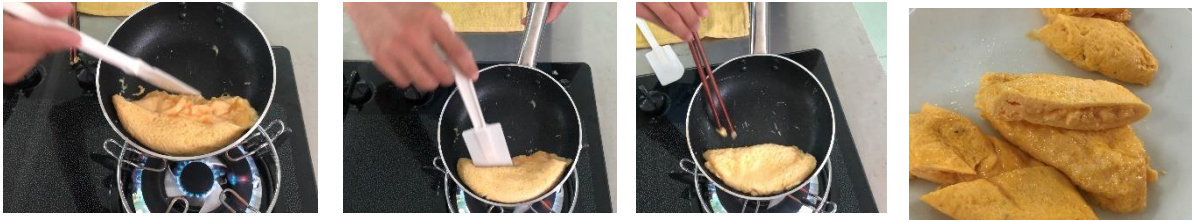
- Cho 1 ít dầu vào chảo
- Thêm rau củ: mỗi loại 1 ít
- Đổ trứng vào chảo: khoảng 1.5-2 vá
- Dùng đũa khuấy trộn đều đến khi



trứng hơi sệt

- Dùng phới nhựa hoặc vá gỗ đẩy trứng về góc trên của chảo, cuộn 2 góc của trứng.
- Đảo mặt và cuộn đều bên 2 bên trứng sao cho khi đưa trứng ra không thấy nếp nổi giữa 2 bên mặt trứng.

Lưu ý: Cần thao tác nhanh, chuẩn để trứng không bị chín bên trong.



3.4. Trình bày món trứng omlete

Có thể dùng đĩa ảo 9 hoặc 10 để trình bày omlete với rau củ, tiêu,...



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng omlete và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món trứng omlete.
2. Món trứng omlete phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng omlete.
5. Chế biến trứng omlete theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete.
2. Công thức chế biến món trứng omlete.
3. Các bước thực hiện chế biến món trứng omlete.
4. Cách chiên trứng theo từng dạng omlete.

BÀI 23. CHẾ BIẾN TRỨNG CHÀN

Giới thiệu:

Trứng chàn là món ăn từ trứng phổ biến trong món ăn Âu. Bài 23 sẽ giới thiệu về món trứng chàn với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món trứng chàn; Yêu cầu của món trứng chàn thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng chàn. Người học có thể chế biến được món trứng chàn đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến trứng chàn;
- Nêu được yêu cầu của nguyên liệu và thành phẩm trứng chàn;
- Trình bày được một số lưu ý khi chế biến món trứng chàn
- Nêu được công thức chế biến món trứng chàn;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng chàn;
- Chế biến và trình bày được món trứng chàn đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, 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.

A. Nội dung:

Trứng chàn là món ăn sáng tốt cho sức khỏe vì không cần dùng bơ và dầu để nấu vẫn có thể tạo ra món ăn béo.

Chàn trứng trông có vẻ đơn giản, nhưng nếu thực hiện không đúng cách thì rất dễ bị vỡ nát thành canh trứng.

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến món trứng chàn

Để chế biến món trứng chàn, cần những nguyên phụ liệu sau đây:

- Nguyên liệu chính: Trứng gà
- Nguyên liệu phụ: Dấm, muối (*salt*), tiêu sọ trắng (*peppercon*)

2. Yêu cầu của nguyên liệu và của thành phẩm trứng chàn

- Để trứng chàn thành phẩm đạt yêu cầu thì trứng nguyên liệu phải đảm bảo những yêu cầu sau:

+ Là trứng tươi, không sử dụng trứng cũ. Những quả trứng cũ thường bị loãng, lỏng, khi chàn trứng sẽ bị chảy, không giữ được kết cấu, hương vị cũng kém ngon hơn khi chàn trứng mới.

+ Nhiệt độ trứng trước khi chàn là nhiệt độ phòng để đảm bảo vị ngon thành phẩm.

- Thành phẩm trứng chàn phải đảm bảo những yêu cầu sau:

+ Trứng vừa chín tới, lòng đỏ hồng đào. Khi dùng dao cắt phần lòng trắng thì lòng đỏ phải chảy ra thành dòng.

+ Lòng đỏ mịn, không bị vỡ.

+ Lòng đỏ được bao bọc bởi lớp lòng trắng đục, bóng.

3. Một số lưu ý khi chế biến món trứng chần

Để món trứng chần thành phẩm đạt yêu cầu nên ghi nhớ một số lưu ý sau:

- Sử dụng trứng tươi

- Chọn đúng kích cỡ nồi nấu. Dùng 1 chiếc nồi, chảo quá lớn để chần trứng sẽ hao phí nhiều thời gian và điện/gas để làm chín trứng, còn nếu dùng nồi, chảo quá nhỏ, trứng sẽ không có đủ không gian để chín đều, ngon được. Nên chọn một chiếc nồi, chảo có kích cỡ vừa phải, phù hợp với lượng trứng muốn chần.

- Lượng nước sử dụng: Thêm nước vừa đủ, không quá nhiều hoặc không quá ít, chỉ vừa ngập trứng là được, trứng sẽ được truyền nhiệt đều, tốt, chín nhanh và ngon hơn.

- Chần trứng đúng nhiệt độ: Nếu cho trứng vào nồi chần khi nước quá nóng, lòng trắng trứng sẽ chín rất nhanh và rã ra mỗi phí 1 ít, còn nếu cho trứng vào nồi chần khi nước chưa đủ nóng, lòng đỏ và lòng trắng trứng cũng dễ tách ra. Để trứng chần ngon, nên chỉnh ngọn lửa vừa, chờ khi nước sôi nhẹ, trên mặt nước trong nồi bắt đầu nổi bong bóng khí thì cho trứng vào nồi.

- Thời gian chần trứng: Nếu chần quá lâu, lòng đỏ và trắng của trứng sẽ chín quá mức, ăn kém ngon. Thời gian chần trứng khoảng 90 giây÷2 phút, trứng vừa chín tới, chỉ cần dùng muổng hoặc dao nhấn xuống, lòng đỏ hồng đào, vị sẽ rất ngon.

4. Chế biến trứng chần

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Đũa
- Vá lỗ, xẻng, tô, chén
- Khăn vải hoặc khăn giấy
- Bếp ga
- Nồi nhỏ

4.2. Công thức chế biến trứng chần

- Trứng gà
- Dấm : 5 muổng canh
- Nước : 1500ml
- Muối, tiêu

4.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1:* Chuẩn bị trứng

- Đập trứng vào chén. Vớt ra những mảnh vỏ trứng nếu vỏ có rơi vào chén.

Có thể đập trực tiếp vào nồi nhưng nếu đập trứng không khéo léo thì vỏ dễ bị rơi mảnh vào trứng.

* *Bước 2:* Chần trứng

- Cho nước vào nồi. Nấu sôi nước và cho vào nước chần 1 chút muối, tiêu và dấm.

- Hạ lửa nhỏ lửa cho nước trở về sôi nhẹ sủi tăm là được.

- Khuấy nước chần đều tay theo chiều kim đồng hồ. Điều quan trọng là khuấy càng nhanh càng tốt để tạo độ xoáy mạnh.

- Chờ vòng xoáy nhẹ dần thì nhanh chóng đổ chén trứng hoặc đập trứng gà vào nồi nước tại tâm vòng xoáy. Ngay lập tức trứng sẽ bị cuốn theo dòng xoáy, lòng trắng bao quanh lòng đỏ, tạo nên món trứng chần đẹp mắt. Lưu ý là phải hạ lửa nhỏ khi cho trứng vào nồi.



Để hoàn thành món trứng chần hoàn hảo thì mất khoảng thời gian là $90 \text{ giây} \div 2$ phút kể từ khi cho trứng vào nước đến lúc vớt ra.

* *Bước 3:* Thu nhận thành phẩm

- Trải vải hoặc khăn giấy trên đĩa.
- Dùng vá lỗ vớt trứng ra khỏi nồi và đặt lên khăn giấy.
- Thấm khô trứng và xúc trứng đặt vào đĩa thành phẩm.



4.4. Trang trí món trứng chần

Trứng chần là món ăn sáng tốt cho sức khỏe vì không cần dùng bơ và dầu để nấu vẫn có thể tạo ra món ăn béo, dùng chung với bánh mì sandwich hoặc thêm vào salad hay ăn với mì tôm đều được.

Đặt trứng lên đĩa, rắc muối, tiêu lên trứng là có thể sử dụng được ngay, hoặc đặt trứng lên bánh mì và rắc muối tiêu lên



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng chần và yêu cầu của trứng nguyên liệu dùng cho chế biến trứng chần.
2. Món trứng chần phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Nêu những lưu ý khi chế biến trứng chần
5. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng chần.
6. Chế biến trứng chần theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu của nguyên liệu trứng khi dùng chế biến trứng chần.
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng chần.
3. Lưu ý khi chế biến trứng chần
4. Công thức chế biến món trứng chần.
4. Các bước thực hiện chế biến món trứng chần.

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 Âu cơ bản là mô đun chuyên môn bắt buộc của nghề Kỹ thuật chế biến món ăn trình độ Trung cấp.

- Tính chất: Đây là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, do đó mô đun này cần được tổ chức giảng dạy tại phòng thực hành có đầy đủ điều kiện, phương tiện giảng dạy như bảng, phấn, máy chiếu và các dụng cụ, thiết bị, máy móc như dao, thớt, bếp... cần thiết cho việc dạy và học.

- Ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun: Mô đun trang bị cho người học các kiến thức và kỹ năng về chuẩn bị phương tiện, dụng cụ, nguyên phụ liệu, chế biến một số món ăn Âu đạt yêu cầu kỹ thuật và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

II. Mục tiêu của môn mô đun:

1. Kiến thức

- Nêu được đặc điểm và trình bày được nét đặc trưng trong ẩm thực khu vực châu Âu;
- Trình bày được vai trò và cách bảo quản các loại nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn Âu;
- Trình bày được các phương pháp và yêu cầu kỹ thuật làm chín của món ăn Âu;
- Nêu được những lưu ý khi chế biến món ăn Âu;
- Trình bày được cơ cấu tổ chức nhà bếp;
- Mô tả được thiết bị, dụng cụ và trình bày được vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu;
- Trình bày được vai trò của trang phục bếp và các bộ phận của đầu bếp trong chế biến;
- Nêu được nguyên tắc sử dụng dao thớt trong chế biến món Âu;
- Trình bày được mục đích và các nguyên tắc trang trí món Âu;
- Trình bày được nguyên tắc nấu nước dùng trong chế biến món Âu;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm và ứng dụng của nước dùng, xốt trong chế biến món Âu;
- Nêu được công thức chế biến một số món Âu;

2. Kỹ năng

- Sắp xếp bố trí được bếp Âu và nhà bếp đúng yêu cầu;
- Sử dụng được thiết bị, dụng cụ trong chế biến món Âu đúng yêu cầu và đảm bảo an toàn;
- Lựa chọn, bảo quản, sơ chế, cắt thái được các loại nguyên phụ liệu phù hợp với yêu cầu chế biến của một số món ăn Âu;
- Cắt thái được một số dạng rau củ cơ bản phục vụ chế biến món ăn Âu;
- Tạo hình trang trí món ăn Âu đúng kỹ thuật;
- Chế biến được một số món xốt, tuile, nước dùng đảm bảo yêu cầu;
- Chế biến và trình bày được một số món ăn Âu theo đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu kỹ thuật, thẩm mỹ và đạt yêu cầu chất lượng thành phẩm;
- Xử lý được các sự cố thông thường xảy ra khi chế biến các món ăn Âu;
- Thực hiện được các quy định về an toàn vệ sinh thực phẩm khi chế biến món ăn.

3. 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;
- Có tinh thần hợp tác trong hoạt động nhóm;
- Có ý thức tiết kiệm, bảo vệ tài sản khi chế biến món ăn.

III. Tài liệu tham khảo

- [1]. Triệu Thị Chơì (2005), *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*, Nhà xuất bản Phụ nữ.
- [2]. Nguyễn Thị Tuyết (2007), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn (tập 2: Các món ăn Âu)*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [3]. Tổng cục du lịch (2015), *Tiêu chuẩn nghề du lịch Âu– Chế biến món ăn*, Hà Nội.
- [4]. Tổng cục du lịch Việt Nam (2009), *Tiêu chuẩn Kỹ năng nghề Du lịch Việt Nam - Kỹ thuật chế biến món Âu*.