

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

GIÁO TRÌNH

MÔ ĐUN: CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT

NGÀNH/NGHỀ: 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

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

Giáo trình này nhằm cung cấp cho học sinh, sinh viên những kiến thức cơ bản về ẩm thực Việt Nam, cách lựa chọn, bảo quản, chế biến các loại nguyên liệu để tạo ra những món ăn đặc trưng của người Việt Nam

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

Giáo trình gồm các nội dung sau:

- Bài 01. Giới thiệu chung
- Bài 02. Bố trí nhà bếp và vận hành các trang thiết bị
- Bài 03. Bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn việt
- Bài 04. Sử dụng dao, chảo trong chế biến món ăn
- Bài 05. Chuẩn bị gia vị việt
- Bài 06. Chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi
- Bài 07. Chế biến súp (soup) bắp cua
- Bài 08. Chế biến món phở
- Bài 09. Chế biến bún bò huế
- Bài 10. Chế biến gỏi bắp chuối tôm thịt
- Bài 11. Chế biến món gỏi bưởi tôm thịt
- Bài 12. Chế biến ram (nem) chay
- Bài 13. Chế biến rau củ luộc chấm mắm kho quẹt
- Bài 14. Chế biến thịt luộc hai đầu da
- Bài 15. Chế biến sườn/thịt nướng
- Bài 16. Chế biến vịt om măng
- Bài 17. Chế biến cá hồng hấp xì dầu
- Bài 18. Chế biến mực hoa cúc
- Bài 19. Chế biến tôm bọc trứng cút
- Bài 20. Chế biến cơm hến
- Bài 21. Chế biến món xôi vò
- Bài 22. Chế biến món bò kho
- Bài 23. Xây dựng thực đơn theo món

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

Đà Nẵng, ngày tháng năm 2018

Tham gia biên soạn

1. ThS. Nguyễn Thị Thùy Linh (Chủ biên)
2. ThS. Nguyễn Thị Thu Thùy
3. ThS. Trương Hồng Linh

\

MUC LUC

GIỚI THIỆU CHUNG	1
1. Đặc điểm ẩm thực của người Việt Nam	1
1.1. Đặc điểm chung	1
1.2. Đặc điểm riêng.....	3
2. Giới thiệu ẩm thực ở Việt Nam	3
2.1. Giới thiệu ẩm thực Miền Bắc	3
2.2. Giới thiệu ẩm thực Miền Trung.....	3
2.3. Giới thiệu ẩm thực Miền Nam.....	3
3. Giới thiệu về phương pháp làm chín món ăn Việt	4
3.1. Yêu cầu kỹ thuật làm chín món ăn	4
3.2. Làm chín món ăn có dùng nhiệt	4
3.3. Làm chín món ăn không dùng nhiệt	7
Câu hỏi ôn tập.....	Error! Bookmark not defined.
BÀI 02. BỐ TRÍ NHÀ BẾP VÀ VẬN HÀNH CÁC TRANG THIẾT BỊ.....	9
1. Bố trí nhà bếp	9
1.1. Nguyên tắc bố trí	9
1.2. Sắp xếp trong nhà bếp	9
2. Vận hành các trang thiết bị, dụng cụ trong nhà bếp	11
2.1. Yêu cầu chung	11
2.2. Vận hành các thiết bị (dụng cụ lớn).....	11
2.3. Sử dụng các dụng cụ cơ bản	15
3. Vệ sinh các dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp	16
3.1. Vệ sinh phương tiện nhà bếp	16
3.2. Vệ sinh dụng cụ	17
BÀI 03. BẢO QUẢN NGUYÊN PHỤ LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT	20
1. Giới thiệu nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn	20
1.1. Phân loại nguyên liệu	20
1.2. Lựa chọn nguyên liệu	21
2. Bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn	27
2.1. Mục đích.....	27
2.2. Một số phương pháp bảo quản nguyên phụ liệu.....	27
3. Thực hành bảo quản rau củ quả và gia vị dùng trong chế biến món ăn Việt	31
BÀI 04. SỬ DỤNG DAO, CHẢO TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN	32
1 Giới thiệu về dao, chảo trong chế biến món ăn	32
1.1. Dao	32
1.2. Chảo.....	33

2. Sử dụng dao-chảo	34
2.1. Sử dụng dao	34
2.2. Sử dụng chảo	37
3. Bài tập thực hành	37
BÀI 05. CHUẨN BỊ GIA VỊ VIỆT	40
1. Giới thiệu về gia vị Việt	40
1.1. Phân loại gia vị	40
1.2. Vai trò và tác dụng của gia vị	40
2. Nguyên tắc sử dụng gia vị khi tẩm ướp món ăn	41
3. Định lượng gia vị bằng muỗng khi chế biến món ăn	42
BÀI 06. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG VÀ XỐT TRỘN GỎI	44
1. Giới thiệu nước dùng và xốt trộn gỏi	44
1.1. Khái niệm	44
1.2. Nguyên tắc nấu nước dùng và xốt trộn gỏi	44
2. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi	45
2.1. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng	45
2.2. Nguyên phụ liệu chế biến xốt trộn gỏi	45
3. Yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi	46
3.1. Yêu cầu của nước dùng	46
3.2. Yêu cầu của xốt trộn gỏi	46
4. Các bước tiến hành chế biến nước dùng	46
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ	46
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu	46
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	46
4.4. Tiến hành chế biến	47
5. Các bước tiến hành chế biến xốt trộn gỏi	47
5.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ	47
5.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu	47
5.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	47
5.4. Tiến hành chế biến	47
6. Bài tập thực hành	48
BÀI 07. CHẾ BIẾN SÚP (SOUP) BẮP CUA	49
1. Giới thiệu món soup bắp cua (súp)	49
2. Nguyên phụ liệu chế biến món súp bắp cua	49
3. Yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua	49
4. Các bước tiến hành chế biến súp bắp cua	49
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ	49

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	49
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	50
4.3. Tiến hành chế biến.....	50
4.5. Trình bày món súp bắp cua.....	51
BÀI 08. CHẾ BIẾN MÓN PHỞ.....	52
1. Giới thiệu món phở.....	52
2. Nguyên phụ liệu chế biến món phở	52
3. Yêu cầu thành phẩm món phở	53
4. Các bước tiến hành chế biến món phở	53
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	53
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	53
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	53
4.3. Tiến hành chế biến.....	54
4.5. Trình bày món phở	55
BÀI 09. CHẾ BIẾN BÚN BÒ HUẾ.....	56
1. Giới thiệu món bún bò Huế	56
2. Nguyên phụ liệu chế biến món bún bò Huế	57
3. Yêu cầu thành phẩm món bún bò Huế	57
4. Các bước tiến hành chế biến bún bò Huế	58
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	58
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	58
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	58
4.3. Tiến hành chế biến.....	59
4.5. Trình bày món bún bò Huế.....	60
BÀI 10. CHẾ BIẾN GỎI BẮP CHUỐI TÔM THỊT	62
1. Giới thiệu về món gỏi tôm thịt	62
2. Nguyên phụ liệu chế biến gỏi bắp chuối tôm thịt.....	62
3. Yêu cầu thành phẩm món bắp chuối trộn tôm thịt	63
4. Các bước tiến hành chế biến gỏi bắp chuối trộn tôm thịt.....	63
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	63
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	63
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	63
4.4. Tiến hành chế biến.....	64
4.5. Trình bày món gỏi bắp chuối trộn tôm thịt.....	66
BÀI 11. CHẾ BIẾN MÓN GỎI BƯỞI TÔM THỊT	67
1. Giới thiệu về món gỏi bưởi tôm thịt.....	67
2. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	67

3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	67
4. Sơ đồ quy trình chế biến (Trang sau)	68
5. Tiến hành chế biến sốt trộn gỏi và nước chấm gỏi.....	68
BÀI 12. CHẾ BIẾN RAM (NEM) CHAY	70
1. Giới thiệu món ram chay	70
2. Nguyên phụ liệu chế biến món ram chay	70
3. Yêu cầu thành phẩm món ram chay	70
4. Các bước tiến hành chế biến ram chay	71
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	71
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	71
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	71
4.4. Tiến hành chế biến.....	72
4.5. Trình bày món ram chay.....	72
BÀI 13. CHẾ BIẾN RAU CỦ LUỘC CHẤM MẮM KHO QUỆT.....	74
1. Giới thiệu món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt	74
2. Nguyên phụ liệu chế biến món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt.....	74
3. Yêu cầu thành phẩm của món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt	74
4. Các bước tiến hành chế biến món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt	75
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	75
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	75
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	75
4.4. Tiến hành chế biến.....	76
4.5. Trình bày món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt	76
BÀI 14. CHẾ BIẾN THỊT LUỘC HAI ĐẦU DA	78
1. Giới thiệu món thịt luộc hai đầu da	78
2. Nguyên phụ liệu chế biến món thịt luộc hai đầu da	78
3. Yêu cầu thành phẩm của món thịt luộc hai đầu da.....	78
4. Các bước tiến hành chế biến món thịt luộc hai đầu da.....	79
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	79
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	79
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	79
4.4. Tiến hành chế biến.....	80
4.5. Trình bày món thịt luộc hai đầu da.....	80
BÀI 15. CHẾ BIẾN SƯỜN/THỊT NƯỚNG	82
1. Giới thiệu món sườn/thịt nướng	82
2. Nguyên phụ liệu chế biến món sườn/thịt nướng	82
3. Yêu cầu thành phẩm của món sườn/thịt nướng	82

4. Các bước tiến hành chế biến món sườn/thịt nướng	83
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	83
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	83
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	83
4.4. Tiến hành chế biến.....	83
4.5. Trình bày món sườn/thịt nướng.....	84
BÀI 16. CHẾ BIẾN VỊT OM MĂNG.....	86
1. Giới thiệu món vịt om măng.....	86
2. Nguyên phụ liệu chế biến vịt om măng.....	86
3. Yêu cầu thành phẩm món vịt om măng.....	86
4. Các bước tiến hành chế biến món vịt om măng	86
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	86
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	87
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	87
4.4. Tiến hành chế biến.....	87
4.5. Trình bày món vịt om măng	88
BÀI 17. CHẾ BIẾN CÁ HỒNG HẤP XÌ DẦU	89
1. Giới thiệu món cá hồng hấp xì dầu.....	89
2. Nguyên phụ liệu chế biến cá hồng hấp xì dầu.....	89
3. Yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp xì dầu	89
4. Các bước tiến hành chế biến món cá hồng hấp xì dầu	89
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	89
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	90
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	90
4.4. Tiến hành chế biến.....	90
4.5. Trình bày món cá hồng hấp xì dầu	91
BÀI 18. CHẾ BIẾN MỰC HOA CÚC.....	93
1. Giới thiệu món mực hoa cúc	93
2. Nguyên phụ liệu chế biến món mực hoa cúc.....	93
3. Yêu cầu thành phẩm món mực hoa cúc.....	93
4. Các bước tiến hành chế biến mực hoa cúc	93
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	93
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	94
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	94
4.4. Tiến hành chế biến.....	94
4.5. Trình bày món mực hoa cúc	95
BÀI 19. CHẾ BIẾN TÔM BỌC TRỨNG CÚT	97

1. Giới thiệu món tôm bọc trứng cút	97
2. Nguyên phụ liệu chế biến món tôm bọc trứng cút	97
3. Yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút.....	98
4. Các bước tiến hành chế biến tôm bọc trứng cút	98
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	98
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	98
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	98
4.4. Tiến hành chế biến.....	99
4.5. Trình bày món tôm bọc trứng cút.....	99
BÀI 20. CHẾ BIẾN CƠM HẾN.....	100
1. Giới thiệu món cơm hến	100
2. Nguyên phụ liệu chế biến món cơm hến	100
3. Yêu cầu thành phẩm món cơm hến	101
4. Các bước tiến hành chế biến cơm hến.....	101
4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ.....	101
4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	101
4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu	101
4.4. Tiến hành chế biến.....	102
4.5. Trình bày món cơm hến.....	103
BÀI 21. CHẾ BIẾN MÓN XÔI VÒ.....	105
1. Giới thiệu món xôi vò.....	105
2. Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị.....	105
3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	105
4. Sơ đồ quy trình chế biến.....	106
5. Tiến hành chế biến.....	106
6. Yêu cầu sản phẩm.....	107
BÀI 22. CHẾ BIẾN MÓN BÒ KHO	108
1. Giới thiệu món bò kho.....	108
2. Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị.....	108
3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu.....	108
4. Sơ đồ quy trình chế biến.....	108
5. Tiến hành chế biến.....	108
6. Yêu cầu thành phẩm	109
BÀI 23. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN THEO MÓN	111
1. Khái niệm thực đơn	111
1.1. Khái niệm	111
1.2. Ý nghĩa	111

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn.....	111
2.1. Thực đơn phải đúng thể thức.....	111
2.2. Không có hai hay nhiều món được chế biến từ các nguyên liệu trùng nhau.....	112
2.3. Các món ăn cần cân đối các chất dinh dưỡng	112
2.4. Món ăn cần hợp với thời tiết và đối tượng sử dụng	112
2.5. Thực đơn phải phù hợp vào tính chất bữa ăn	112
3. Tiến hành xây dựng thực đơn theo món.....	113
3.1. Xây dựng thực đơn 3 món	113
3.2. Xây dựng thực đơn 5 món	113
3.3. Xây dựng thực đơn cho tiệc buffet	114
4. Bài tập thực hành.....	114
TÀI LIỆU THAM KHẢO	115

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT

Mã mô-đun: 1004010, 1704014

BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG



Mục tiêu:

- Mô tả được khẩu vị ăn uống và ẩm thực ba miền Bắc, Trung, Nam của người Việt Nam;
- Kể tên một số món ăn của Việt Nam;
- Nêu được các khái niệm các phương pháp làm chín món ăn;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Đặc điểm ẩm thực của người Việt Nam

1.1. Đặc điểm chung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yếu tố	Ngũ hành				
	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Ngũ vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Ngũ tạng	Mật	Lòng non	Dạ dày	Lòng già	Thận
Ngũ sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
Ngũ quan	Thị giác	Vị giác	Xúc giác	Khứu giác	Thính giác
Ngũ chất	Chất bột	Chất béo	Chất đạm	Muối khoáng	Nước

Khi thưởng thức các món ăn, tính chất phối trộn nguyên liệu một cách tổng hợp nói trên càng trở nên rõ nét hơn: người Việt ít khi ăn món nào riêng biệt, thường thức từng món, mà một bữa ăn thường là sự tổng hòa các món ăn từ đầu đến cuối bữa. Một nét đặc biệt khác của ẩm thực Việt Nam với các nước khác, nhất là nước phương Tây chính là gia vị nước mắm. Nước mắm được sử dụng thường xuyên trong hầu hết các món ăn và bữa ăn của người Việt.

Ngoài ra, còn có các loại nước chấm như tương bần, xì dầu (làm từ đậu nành). Bát nước mắm dùng chung trên mâm cơm, từ xưa đến nay làm khẩu vị đậm đà hơn, món ăn có hương vị đặc trưng hơn và biểu thị tính cộng đồng gắn bó của người Việt.

1.2. Đặc điểm riêng

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

2. Giới thiệu ẩm thực ở Việt Nam

2.1. Giới thiệu ẩm thực Miền Bắc

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

2.2. Giới thiệu ẩm thực Miền Trung

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

2.3. Giới thiệu ẩm thực Miền Nam

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

3. Giới thiệu về phương pháp làm chín món ăn Việt

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

3.1. Yêu cầu kỹ thuật làm chín món ăn

3.1.1. Độ chín thích hợp

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

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

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

3.1.2. Có mùi vị riêng

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

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

3.1.3. Đảm bảo đúng màu sắc

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

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

3.2. Làm chín món ăn có dùng nhiệt

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

3.2.1. Làm chín thức ăn bằng phương pháp chế biến nóng ướt

* Khái niệm:

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

* Mục đích:

- Biến đổi thực phẩm sống thành thức ăn chín mềm.
 - Hoà tan một số chất dinh dưỡng trong thực phẩm, giúp nước trở nên ngọt và kích thích tiêu hoá.
 - Làm cho gia vị ngấm vào thực phẩm đồng thời phối hợp nhiều thực phẩm làm tăng màu sắc, hương vị, tạo nét đặc trưng cho từng món.
 - Cung cấp một lượng nước và các chất dinh dưỡng vào cơ thể con người, giúp cho việc trao đổi chất diễn ra tốt hơn.
 - Tiêu diệt vi sinh vật và ký sinh trùng trong thực phẩm để thức ăn an toàn hơn.
- * Các phương pháp làm chín:
- a. *Làm chín thực phẩm bằng nước*

- + Nguyên tắc chung: Nguyên liệu được bỏ vào nước rồi đun sôi để được làm chín.
- + Yêu cầu kỹ thuật chung:
 - Nguyên liệu chế biến món ăn phải tươi sống, không bị nhiễm trùng, nhiễm ký sinh trùng, sâu bọ,...
 - Phải đảm bảo nhiệt độ và thời gian làm chín để nguyên liệu chín hoàn toàn và mềm.
- + Cách thực hiện:
 - Luộc: cho nguyên liệu ngập trong một lượng nước lớn (có thể là nước sôi hoặc nước lạnh) và gia nhiệt trong thời gian dài, đủ để làm nguyên liệu chín mềm theo yêu cầu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này là nguyên liệu chín mềm nhưng không nát, có vẻ săn chắc, bóng mượt; Vị mặn, thơm ngon, màu vàng nâu; Ít nước và sánh.
- b. Làm chín thực phẩm bằng hơi nước*
 - * Nguyên tắc chung: Đun nước sôi lên để lấy hơi nước làm chín nguyên liệu.
 - * Yêu cầu kỹ thuật chung:
 - Nhiệt độ làm chín thường từ 100÷1350C.
 - Thời gian làm chín thực phẩm lâu hơn thời gian làm chín bằng nước.
 - + Cách thực hiện:
 - Hấp: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

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

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

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

3.2.2. *Làm chín thức ăn bằng phương pháp chế biến nóng khô*

* Khái niệm:

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

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

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

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

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

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

* Các phương pháp làm chín:

a. Làm chín thực phẩm bằng chất béo

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

+ Yêu cầu kỹ thuật chung:

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

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

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

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

+ Cách thực hiện:

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

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

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

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

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

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

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

b. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng của lửa

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

+ Cách thực hiện:

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

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

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

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

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

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

3.3. Làm chín món ăn không dùng nhiệt

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

3.3.1. Làm ghém (trộn dầu giấm)

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

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

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

3.3.2. Muối

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

Có hai cách là muối xối và muối nén.

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

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

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

3.3.3. Trộn hỗn hợp (trộn gói, nộm)

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

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

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

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các đặc điểm của ẩm thực 3 miền Việt Nam
2. Phân tích nguyên lý “Âm dương phối triển” và “Ngũ hành tương sinh” trong ẩm thực Việt
3. Viết sơ đồ tổng hợp các phương pháp làm chín món ăn Việt

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



Mục tiêu:

- Mô tả được nguyên tắc bố trí nhà bếp và cách vận hành, sử dụng các trang thiết bị thông thường trong nhà bếp;
- Nêu được tác dụng của việc bố trí nhà bếp theo đúng nguyên tắc trong chế biến món ăn;
- Tuân thủ cách sử dụng, vận hành các trang thiết bị khi chế biến món ăn;
- Sử dụng, vận hành được các trang thiết bị trong nhà bếp đúng quy trình;
- Đảm bảo an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm khi sử dụng, vận hành các trang thiết bị.

A. Nội dung:

1. Bố trí nhà bếp

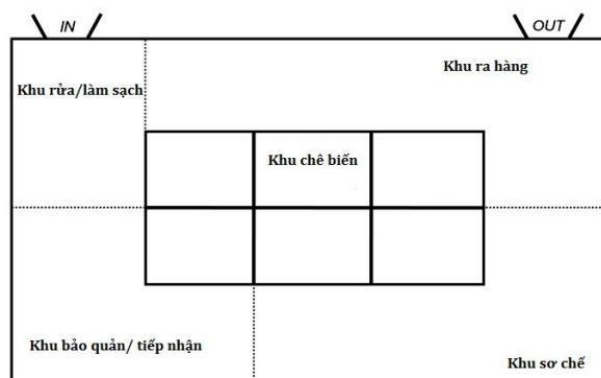
1.1. Nguyên tắc bố trí

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

1.2. Sắp xếp trong nhà bếp

1.2.1. Nhà bếp bố trí kiểu ốc đảo

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



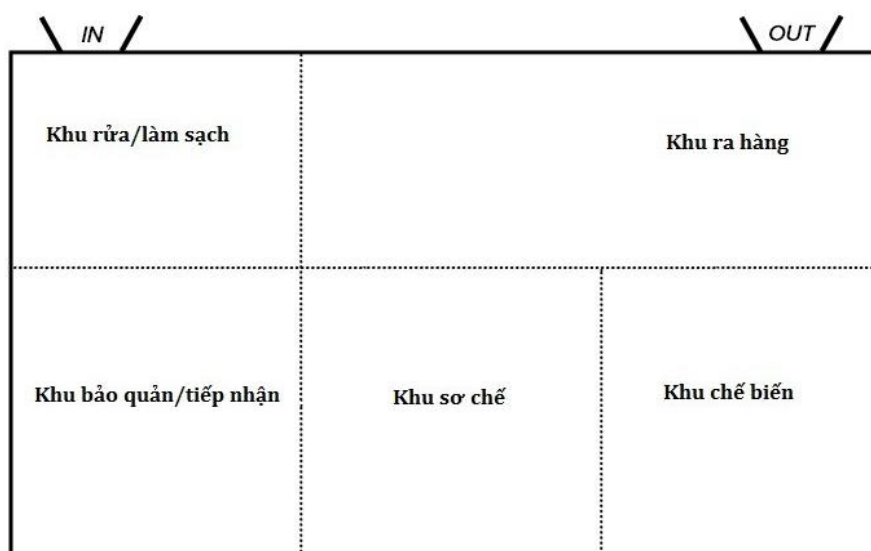
Cách bố trí này khá thuận lợi cho việc điều phối công việc, tạo không gian mở cho sự trao đổi, truyền đạt thông tin và giám sát tiến độ công việc đồng thời.



1.2.2. Nhà bếp bố trí kiểu phân khu

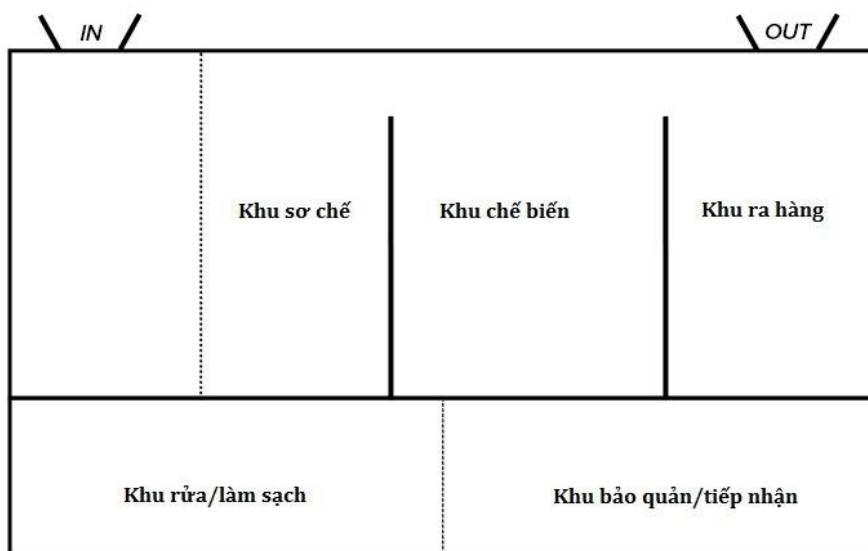
Bố trí bếp theo cách này tức là tiến hành phân chia các khu chức năng riêng biệt được đặt dọc theo tường theo một quy luật nhất định đảm bảo lưu thông tốt trong bếp.

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



1.2.3. Nhà bếp bố trí kiểu dây chuyền sản xuất

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



Cách bố trí này giúp công việc được thực hiện nhanh chóng, dễ dàng, rút ngắn thời gian vận chuyển thức ăn qua các khu vực; từ đó giúp tối ưu hóa năng suất, đồng thời tạo điều kiện cho việc lưu thông, thông tin liên lạc dễ dàng. Ngoài ra, các thiết bị trong bếp có thể được sắp đặt cùng nhau nên tiết kiệm không gian cho căn bếp.

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

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



2. Vận hành các trang thiết bị, dụng cụ trong nhà bếp

2.1. Yêu cầu chung

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

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

2.2. Vận hành các thiết bị (dụng cụ lớn)

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

2.2.1. Bếp nấu

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

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

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

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

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



bếp từ.

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

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



*



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

* Bếp khò/khè (bếp á quạt thổi): Là phiên bản bếp á thường có trang bị thêm quạt thổi lửa có động cơ dùng điện trực tiếp hoặc điện tích trong ác quy làm quay cánh quạt.



Quạt thổi lửa sẽ gia tăng sức mạnh, độ cao và sức nóng của cột lửa. Loại bếp này thường được sản xuất với mức độ hoàn thiện cao hơn bếp á thường, tất cả các bộ phận như họng đốt, kiềng đều được gia công cao cấp hơn để chịu được ngọn lửa với sức nóng cực lớn.

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

Tương tự bếp hầm, bếp xào và bếp khô cũng có thành chắn và có thể có vòi cấp nước để bổ sung



trực tiếp nước vào nồi giúp rút gọn thời gian nấu nướng.

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

- Bầu đất hoặc vành đai gang sẽ giúp giảm thất thoát nhiệt khi nấu, nhờ đó tiết kiệm được gas.
- Bầu nóng tích hợp trên mặt bếp nên luôn ở nhiệt độ $40 \div 55^{\circ}\text{C}$ cùng với nước đóng mở



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

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

2.2.2. Lò nướng

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

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



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

2.2.3. Tủ mát

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

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

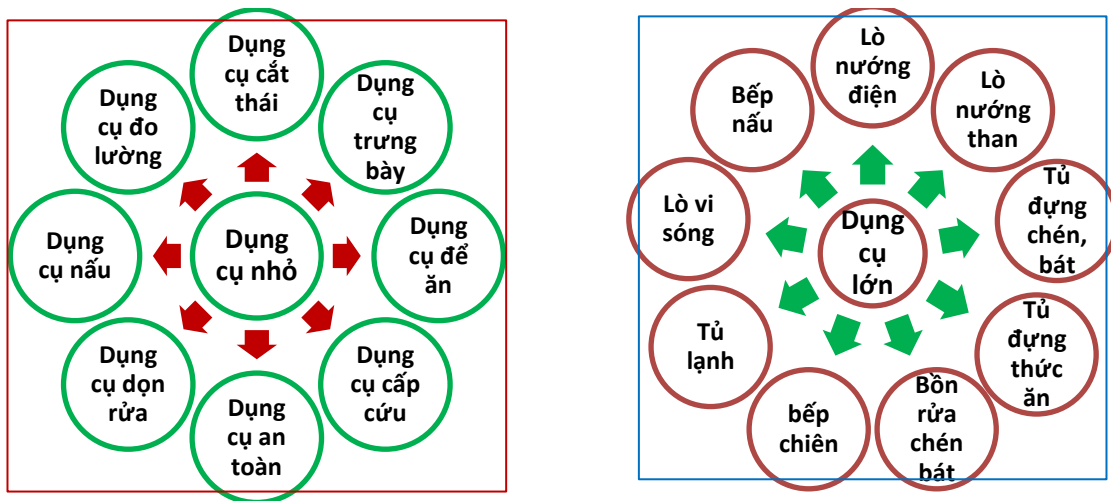


2.2.4. Tủ đông

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

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





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

2.3. Sử dụng các dụng cụ cơ bản

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

- Vật dụng cần thiết nhất là dao và thớt:

- + Dao phải sắc bén.
- + Thớt phải sạch, giữ sạch và bảo lại khi thớt sắp bị lên mủn.
- + Phải có dao thớt riêng dùng cho thực phẩm sống và chín.

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

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

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

2.3.1. Đồ nhôm

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

2.3.2. Inox

- Không nên lau chùi bằng giấy nhám vì sẽ tạo các vết trầy xước, mất vẻ bóng láng, gây khó khăn cho việc giữ gìn và lau rửa.

- Dụng cụ này sẽ tạo mùi sắt, không nên chứa đựng những thức ăn có nhiều muối, axit,... lâu ngày trong

- Nên rửa bằng nước ấm có xà phòng, xong lau khô ngay.
- Nên đun nhỏ lửa, lửa lớn thức ăn có thể gây vết ố trên nồi.
- Nên dùng đũa hoặc dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn.

2.3.3. Đồ tráng men

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

2.3.4. Đồ gang

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

2.3.5. Đồ thiếc

- Không nên chứa đựng thức ăn trong dụng cụ bằng thiếc vì thức ăn sẽ bị gỉ thiếc làm độc.
- Khi không dùng nên lau thật khô vì thiếc rất dễ bị gỉ sét.
- Chỉ nên nấu với mức độ lửa vừa vì lửa lớn rất dễ làm thiếc nóng chảy.
- Đồ dùng bằng thiếc chỉ nên để trong tủ lạnh trong thời gian ngắn.

2.3.6. Đồ gỗ

- Không nên ngâm nước các dụng cụ bằng gỗ vì chúng rất dễ bị cong queo hoặc nở lớn.
- Không nên rửa bằng nước nóng vì nước nóng dễ làm đổi màu gỗ đậm hơn.
- Nên rửa bằng nước có xà phòng và phơi gió ngay sau khi rửa.

2.3.7. Đồ đất

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

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

3.1. Vệ sinh phương tiện nhà bếp

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

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

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

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



Hình 2.3. Rút điện

- * **Bước 2:** Rửa thiết bị (hình 2.4)
 - Rửa qua thiết bị bằng nước sạch
 - Rửa bằng xà phòng để loại bỏ chất bẩn đối với các bộ phận tiếp xúc với thực phẩm
 - Tráng lại bằng nước sạch cho sạch xà phòng (tùy theo từng thiết bị mà các bước tiến hành sẽ khác nhau).



Hình 2.4. Rửa thiết bị

- * **Bước 3:** Rửa bằng dung dịch sát trùng (chlorin) nếu cần
 - Pha dung dịch chlorin 50÷100 ppm theo như hướng dẫn ở mục trên.
 - Rửa thiết bị bằng dung dịch chlorin vừa pha.

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

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



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

- * **Bước 5:** Làm khô thiết bị

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

3.2. Vệ sinh dụng cụ

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

- * **Bước 1:** Pha dung dịch hóa chất để vệ sinh
 - Khi sử dụng xà phòng thì cần pha loãng đến dung dịch có pH = 6 ÷ 8 để vệ sinh (hình 2.6).
 - Đối với nước rửa chén là dung dịch có pH thấp nên không cần pha mà có thể sử dụng trực tiếp để vệ sinh dụng cụ, thiết bị.

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

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



Hình 2.6. Pha dung dịch xà phòng



Hình 2.7. Rửa dụng cụ bằng nước

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

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



Hình 2.8. Rửa dụng cụ bằng dung dịch tẩy rửa

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

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

*** Bước 5:** Làm khô dụng cụ

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



Hình 2.9. Tráng lại bằng nước sạch



Hình 2.10. Phơi khô dụng cụ

Chú ý:

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

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

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Vì sao nhà bếp phải được tổ chức theo nguyên tắc một chiều?
2. Nêu các yêu cầu chung khi vận hành các trang thiết bị, dụng cụ trong nhà bếp?
4. Trình bày quy trình vệ sinh dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp?
5. Tiến hành vệ sinh dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp.
6. Tiến hành vận hành các thiết bị trong nhà bếp.

BÀI 03. BẢO QUẢN NGUYÊN PHỤ LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT



Mục tiêu:

- Nêu được mục đích bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn;
- Trình bày được các phương pháp bảo quản nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn Việt;
- Thực hiện được thao tác xử lý và bảo quản nguyên phụ liệu dùng trong chế biến món Việt;
- Đảm bảo an toàn lao động khi sử dụng các dụng cụ, thiết bị;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu nguyên phụ liệu trong chế biến món ăn

1.1. Phân loại nguyên liệu

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

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

1.1.1. Nguyên liệu gốc thực vật

a. Lương thực

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

b. Loại đậu

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

c. Rau

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

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

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

d. Dầu mỡ

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

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

1.1.2. Nguyên liệu gốc động vật

a. Thịt gia súc

Thịt lợn, bò, dê, thỏ,..., thịt gia súc chứa nhiều chất béo, đạm. Thịt lợn có nhiều công dụng nhất. Ngoài ra, thịt lừ, ngựa, hay thú rừng như hươu, nai, hổ, báo, gấu,... cũng đều ăn được.

b. Thịt gia cầm

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

c. Thủy, hải sản

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

d. Trứng

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

e. Sữa

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

1.1.3. Nguyên liệu gốc khoáng vật

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

1.2. Lựa chọn nguyên liệu

1.2.1. Yêu cầu chung của việc lựa chọn nguyên liệu chế biến món ăn

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

- Phải là nguyên liệu tươi (đặc biệt là nguyên liệu tươi sống).
- Không bị hỏng, ít tạp chất.
- Phù hợp với yêu cầu chế biến và mua từ nguồn đáng tin cậy.
- Không mua nguyên liệu mốc vì nấm mốc sẽ sinh độc tố.
- Không dùng những thực phẩm bị ôi thiu, dập nát, thực phẩm có nguồn gốc từ động vật bị bệnh.

1.2.2. Cách lựa chọn lương thực

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

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

Khi lựa chọn lương thực cần căn cứ vào:

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

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

- * Cách lựa chọn một số lương thực:
 - Gạo tẻ: có nhiều loại, nên chọn loại gạo hạt đều, tỉ lệ gãy ít, không lẫn thóc, không có sạn, trắng, mùi thơm.
 - Gạo nếp:
 - + Nếu dùng để nấu xôi: Chọn loại hạt đều, màu trắng đục, không có mùi lạ, thơm.
 - + Nếu làm bánh hoặc nấu cháo: Chọn loại nhỏ hạt, chất lượng kém hơn.
 - + Đậu: Chọn hạt không sâu mọt, không đất cát, sỏi đá lẫn lộn, hạt đậu đều đặn, nặng hạt, bóng láng mới là đậu già. Hạt nhẹ là hạt mà sâu mọt, côn trùng đã ăn hết ruột.
 - + Đậu phụng: Chọn đều hạt, không bị mốc, không dùng hạt bị nứt vỏ.
 - + Bột mỳ: Chọn loại có màu trắng hoặc ngà, không có mùi hôi, mốc và các mùi lạ khác; không bị ẩm, vón cục; không có sâu mọt; vị của bột hơi ngọt, mịn mát.
 - + Bún tươi: Màu trắng, không chua, sợi ráo, không có tạp chất.
 - + Bún khô: Chọn loại khô, sợi nhỏ, săn, màu trắng, không có mùi lạ.
 - + Bánh phở tươi: Màu trắng, sờ vào ráo tay, dẻo dai, không dính, không có mùi chua, nếu thái sợi thì sợi phải đều.

1.2.3. Cách lựa chọn rau quả

Rau quả là nguồn nguyên liệu cung cấp cho cơ thể lượng sinh tố phong phú, ngoài ra còn cung cấp một lượng xơ đáng kể giúp tăng cường nhu động ruột, làm tăng khả năng hấp thụ thức ăn và đào thải chất cặn bã cho dạ dày. Vì vậy, rau quả là thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của con người.

- * Khi chọn rau quả, chủ yếu căn cứ vào thời vụ và mức độ tươi:
 - Chọn rau quả chính vụ, tươi, non.
 - Màu sắc tự nhiên, không có màu, mùi, vị lạ.
 - Không dập nát, sâu, héo úa, ủng thối.
 - Rau quả tươi và già đúng mức: màu tươi sáng, giòn chắc, cầm nặng tay.
 - Rau quả và trái cây có vỏ thẳng, bóng.
 - Tránh mua rau củ đã gọt vỏ và cắt sẵn.
- Tuy nhiên, tùy theo yêu cầu chế biến mà lựa chọn mức độ non, già khác nhau.
- * Cách lựa chọn một số loại rau quả:
 - Rau cải xanh: Thời vụ thường từ tháng 9 đến tháng giêng năm sau. Nên chọn loại rau non, lá xanh mỏng, cuộn to - dùng để luộc, nấu canh, xào.
 - Rau ngót: Thời vụ từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, chọn lá non mượt, không sâu.
 - Bắp cải: Đầu mùa vào khoảng tháng 11, chọn những bắp cuộn chặt, lá dày, đầu khép kín.
 - Khoai tây: Chọn củ có vỏ nhẵn, phẳng, ít mắt, không nảy mầm, không bị xanh.
 - Rau cải thảo: Chọn cây bẹ to, mập, lá thẳng, cuộn chặt.
 - Đủ đủ xanh: Chọn quả nặng, xanh, cuống tươi.
 - Cà tím: chọn quả tươi, vỏ nhẵn, tím thẫm, tai dày, thịt trắng nhạt, non.
 - Đậu quả: Chọn quả dẹt, không nổi hạt, tươi, không héo.

- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, có phần trắng, thịt đặc, hạt chưa già.
- Bí: Có hai loại là bí xanh và bí đỏ:
 - + Bí xanh: Chọn quả viền trụ dài, vỏ cứng, có bao bọc lớp phấn, không chọn quả hình dạng không đều.
 - + Bí đỏ: Chọn quả tròn, dẹt, có rãnh, màu vàng, thịt quả màu vàng thẫm, cuống quả bền chắc, bí đỏ càng chín càng ngon.

1.2.4. Cách chọn lựa thịt

Để chế biến món ăn thì người Việt Nam thường cả thịt gia súc và thịt gia cầm. Các loại thịt gia súc được sử dụng là thịt bò, heo, dê, thỏ,... trong đó dòng phổ biến là thịt heo và thịt bò, còn thịt dê, thỏ thì sử dụng ít hơn và thường để chế biến món ăn đặc sản.

Thịt gia cầm là loại thực phẩm có giá trị cao về mặt cảm quan cũng như về mặt sinh học, có độ mềm mại, mùi vị đặc trưng hấp dẫn. Hàm lượng các chất dinh dưỡng cao hơn thịt gia súc và có tới 92% là axit amin không thay thế. Chất béo có nhiệt độ nóng chảy thấp, có hàm lượng axit oleic cao nên có thể đồng hóa dễ dàng.

a. Thịt gia súc

* Thịt heo

Nên chọn loại có:

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

* Thịt bò

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

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

*** Phụ phẩm của gia súc**

Phụ phẩm của gia súc bao gồm: tim, gan, thận, lá lách, lưỡi,... Phụ phẩm tươi tốt có những biểu hiện sau:

- Lưỡi: Sạch sẽ, không dính thanh quản và chất nhầy máu.
- Thận: Nguyên lành, màu nâu sáng hoặc nâu; đã tách hết màng mỡ, ống dẫn nước tiểu và các mạch máu bên ngoài.
- Gan: Màu nâu sáng hoặc đỏ sáng, đã tách túi mật và các mạch máu bên ngoài.
- Tim: Sạch hết máu và màng lọc.
- Lá lách: Màu đỏ thẫm, có dịch chảy ra màu xanh nhạt.

b. Thịt gia cầm

*** Gà**

Khi mua nên chọn những con:

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

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

*** Vịt, ngan, ngỗng**

Khi mua nên chọn những con:

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

*** Chim**

- Những loại hay dùng để chế biến món ăn là chim câu, chim cú, chim ngói: Khi mua, không nên chọn những con già quá. Chim béo có úc to, da dưới bụng dày và mọng như có mỡ, xách nặng tay.

- Nếu chọn chim câu: chọn con đã ra “giàng”, nếu là chim cú: chọn con sắp đẻ (hậu môn nhỏ).

1.2.5. Cách lựa chọn thủy sản

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

Khi chế biến món ăn từ thủy sản cần nắm vững cách lựa chọn, sơ chế, làm sạch và những đặc điểm cần lưu ý trong chế biến sản phẩm cũng như sử dụng sản phẩm.

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

a. Cá

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

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

b. Tôm, tép

Nói chung, với tôm, tép thì nên chọn:

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

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

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

c. Cua, ghẹ

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

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

d. Mực

Có hai loại mực là mực nang và mực ống:

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

dừa và dày, chắc, không bị nát, lớp màng nâu bao đều bên ngoài.

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

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

e. Éch, lươn

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

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

4.1.6. Nhuyễn thể

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

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

1.2.6. Cách lựa chọn trứng

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

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

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

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

* Trứng tươi:

- Trạng thái bên ngoài: Nguyên lành, không đập có thể có những vết bẩn

- Khoảng không bên trong quả trứng: không quá 1/3 chiều cao quả trứng.

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

* Các dấu hiệu báo trứng đã giảm chất lượng:

- Chiều cao khoảng không bên trong quả trứng lớn hơn 1/3 chiều cao quả

- Vỏ trứng bị đập nhiều chỗ.

- Lòng đỏ trứng dính vào lòng trắng.

- Bên trong vỏ trứng có vài chấm đen.

- Lòng đỏ trứng bị khô dính vào vỏ trứng.

- Có mùi lạ bay hơi

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

2.1. Mục đích

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

2.2. Một số phương pháp bảo quản nguyên phụ liệu

2.2.1. Phương pháp bảo quản ở nhiệt độ thấp

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

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

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

Nhiệt độ xuống dưới 0°C, phần lớn hoạt động của enzym bị đình chỉ, nhưng enzym không bị phá hủy, chẳng hạn lipase, trypsin, catalase ở nhiệt độ -191°C còn bền vững.

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

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

- Ngoài ra, nhiệt độ thấp làm nước trong tế bào thực phẩm đông đặc thành tinh thể đá làm giảm độ ẩm thực phẩm làm cho vi sinh vật không phát triển được. Ví dụ: khi bảo quản sản phẩm ở -18°C nước trong sản phẩm đông băng đến 86% chỉ còn lại lượng nước là 14% không đủ cho VSV hoạt động.

a. Ướp đá

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

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

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

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

Ví dụ: 100% nước đá thì nhiệt độ thấp nhất là 0°C

90% nước đá và 10% muối ăn thì nhiệt độ thấp nhất là -6,6°C

b. Bảo quản lạnh

Là bảo quản ở nhiệt độ cao hơn điểm đóng băng của dịch bào thông thường từ -1°C cho đến +18°C. Bảo quản lạnh bằng tủ lạnh (trong gia đình) hoặc hầm lạnh (trong công nghiệp). Phương pháp bảo quản lạnh chỉ bảo quản thực phẩm trong thời gian ngắn, chỉ bảo quản được một tuần tới hai tháng tùy theo loại thực phẩm.

c. Bảo quản lạnh đông

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

2.2.2. Phương pháp bảo quản bằng khí quyển cải biến

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

Người ta sử dụng những màng hoặc túi dẻo để bao gói sản phẩm, những màng hoặc túi dẻo này có tính thấm thấu chọn lọc. Mỗi loại màng có tính thấm thấu khác nhau, cho phép sự trao đổi hơi nước, nhiệt và các chất khí khác giữa khí quyển trong bao gói và khí quyển lân cận theo nguyên lý chung là làm giảm O₂ và tăng CO₂.

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

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

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

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

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

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

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

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

Sản phẩm được đóng gói trong bao với tính thấm thấu oxygen thấp, bao được đóng lại sau khi không khí bên trong được hút hết. Khí quyển bên trong bao chân không biến đổi trong suốt thời gian tồn trữ và vì vậy không khí bảo quản được thay đổi một cách gián tiếp.

2.2.3. Cách bảo quản một số nguyên liệu

a. Cách bảo quản rau củ

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

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

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

- Khoai tây: Thường trải đều, để trên giá, kệ cách mặt đất 80÷200cm nhưng không có ánh sáng mặt trời để tránh hiện tượng nảy mầm.
- Hành tỏi khô: Thường treo ở trên bếp, những nơi thoáng sạch, khô.
- Dưa chuột: Trong điều kiện cần thiết có thể bảo quản bằng cách vùi trong cát ẩm, không nên để dưa chuột trong tủ lạnh mà không bao gói vì sẽ làm giảm độ giòn và trạng thái không đẹp.

b. Cách bảo quản lương thực

* Gạo nếp, gạo tẻ:

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

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

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

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

* Bột mỳ:

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

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

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

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

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

* Bún tươi, bánh phở

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

c. Cách bảo quản các loại thịt

* Thịt gia súc

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

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

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

Nếu nhập (mua) thịt vừa giết mổ thì có thể bảo quản ở nhiệt độ $0\div 4^{\circ}\text{C}$, $\phi k2 = 80\div 85\%$, thời gian bảo quản không quá 3 ngày. Nếu bảo quản trong hầm đá nhiệt độ nhỏ $\leq 8^{\circ}\text{C}$ thì không quá 2 ngày.

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

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

** Thịt gia cầm*

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

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

d. Cách bảo quản các loại thủy sản

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

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

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

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

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

e. Cách bảo quản trứng

Bảo quản trứng trong các khay nhựa đựng trứng ở nhiệt độ bình thường: không nên để

quá 7÷10 ngày tính từ lúc mới đẻ. Nếu muốn đẻ lâu hơn thì lau sạch, để khô rồi quét lên vỏ trứng một lớp vazolin hoặc parafin.

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

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

3. Thực hành bảo quản rau củ quả và gia vị dùng trong chế biến món ăn Việt

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

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

BÀI 04. SỬ DỤNG DAO, CHẢO TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN



Mục tiêu:

- Nêu được cách sử dụng dao, chảo;
- Cắt thái, tỉa được một số dạng rau củ cơ bản trong trang trí món ăn;
- Thực hiện được thao tác xóc chảo cơ bản;
- Đảm bảo an toàn lao động khi sử dụng các dụng cụ, thiết bị;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1 Giới thiệu về dao, chảo trong chế biến món ăn

1.1. Dao

* Các loại dao

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

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

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

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



CÁC LOẠI DAO, KÍCH CỠ, KIỂU DÁNG KHÁC NHAU

1



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

2



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



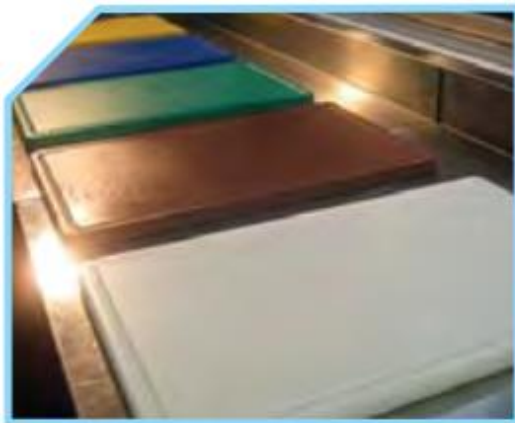
DAO MỘC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỌT VỖ, TỈA VÀ DAO TẠO HÌNH

Hình 2.1. Các loại dao nhà bếp

* Các loại thớt:

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

- Thớt màu trắng: bánh mì, phô mai
- Màu xanh lá cây: Rau và trái cây
- Màu nâu: Thịt chín
- Màu đỏ tươi: thịt đỏ (thịt bò...)
- Màu vàng: thịt gia cầm (gà, vịt...)
- Màu xanh da trời: Cá và hải sản



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



KÍCH THƯỚC TỪ NHỎ ĐẾN LỚN, MỎNG ĐẾN DÀY

Hình 2.2. Các loại thớt nhà bếp

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

1.2. Chảo

* Các loại chảo

- Chảo Âu
- Chảo Á

2. Sử dụng dao-chảo

2.1. Sử dụng dao

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

* Cách mài dao:

- Thường xuyên lau, giữ gìn đúng cách

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

- Mài dao bằng đá mài hoặc dũa mài dao, khi mài dao thì để dao chéch khoảng 22° → mài mỗi bên luân phiên 6-7 lần → lau sạch dao bằng vải → Thử độ sắc của dao.

Trình tự các bước mài dao như sau:



Hình 2.3. Trình tự mài dao

* Cách cầm dao:

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

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



Hình 2.4. Thao tác cầm dao sai/đúng

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



Hình 2.5. Thao tác giữ thực phẩm khi cắt/thái

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



CHUẨN BỊ NƠI LÀM VIỆC

1



CÁCH CẦM DAO VÀ THỰC PHẨM

2



TẤT CẢ CÁC NGÓN TAY PHẢI KHÉP LẠI GIỮ LẤY CHUỐI DAO

1



DÙNG CÁC NGÓN TAY GIỮ CHẶT THỨC ẮN

2



THỚT PHẢI ĐẢM BẢO KHÔNG BỊ TRƠN HAY BỊ QUAY

3



ĐẦU CÁC NGÓN TAY CONG VÀO TRONG

4



CẮT, THÁI CHỈ SỬ DỤNG ĐỦ LỰC CẦN THIẾT

5



LỰC ẮN QUÁ MẠNH SẼ GÂY NGUY HIỂM

6



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

7

Hình 2.6. Thao tác cầm dao cắt/thái thực phẩm

* Các quy tắc an toàn khi sử dụng dao:

- Chỉ sử dụng dao đúng mục đích
- Giữ dao luôn sắc và sạch, không đùa giỡn bằng dao, cầm cán dao đúng cách (chỉ cầm cán dao, tay giữ nguyên liệu có các ngón tay phải khum lại)
- Khi cầm dao mũi dao phải luôn chĩa xuống dưới.
- Dao đặt trên bàn phải nằm ngang hoặc chiều dọc, không để lưỡi dao lên trên.
- Không để dao nhô ra cạnh bàn.
- Luôn tập trung khi sử dụng dao.
- Để dao không dùng vào bao da/ngăn kéo/hộp, không cố giữ hoặc bắt dao khi dao

đang rơi.

2.2. Sử dụng chảo

* Thao tác:

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

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

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

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

Chú ý:

- Không xóc khi trong chảo có nhiều nước, nhiều sốt hoặc nhiều dầu (mỡ). Tay cầm chảo cần mang găng tay bảo hộ lao động hoặc khăn khô, không dùng khăn ướt vì dẫn nhiệt nhanh dễ gây bỏng tay.

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

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

* Sử dụng chảo cho các thao tác: Chiên cơm, Xào mì, Xóc chảo, Chiên trứng, Tráng trứng.

3. Bài tập thực hành

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

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

Hình dạng	Hình thức	Kích thước	Ứng dụng
Hình khối vuông	Cắt thành từng khối lớn	3 x 3 x 3 cm	Dùng cho món hầm hoặc om
Hình con chì	Cắt thành từng dải lớn	1 x 1 x 6 cm	Dùng cho món hầm, om hoặc nấu lẩu
Hình hạt lựu	Cắt miếng có dạng hình khối nhỏ	- Lớn: (1 x 1 x 1) cm - Nhỏ: Phụ thuộc vào tiêu chuẩn món ăn	Dùng trong các món sa lát trộn tổng hợp, một số món soup và món xào
Hình móng lợn (móng ngựa)	Cắt quả hoặc củ bằng 2 nhát dao trên phía đối diện nhau của quả, củ	Các miếng cắt phải có kích thước bằng nhau	Sử dụng cho món hầm, lẩu và thịt om
Hình khối chữ nhật	Các miếng cắt có dạng hình chữ nhật	1.5 x 1.5 x 3.5 cm	Sử dụng cho các món xao và canh
Cắt thành miếng	Hình chữ nhật	- Lớn: (4÷6 x 6÷8) cm	Sử dụng cho món xào,

Hình dạng	Hình thức	Kích thước	Ứng dụng
dẹt hình chữ nhật	kích thước lớn hoặc nhỏ	- Nhỏ: $(2,5 \div 3) \times (4 \div 4,5)$ cm	canh và có thể dùng để cuộn
Hình thoi	Hình thoi kích thước lớn hoặc nhỏ	- Nhỏ: $(2,5 \div 3)$ cm - Lớn: $(4,5 \div 6)$ cm	Sử dụng cho món xào, canh và có thể dùng để trang trí
Thái chỉ	Cắt thành từng sợi dài nhỏ	- Có kích thước bằng nhau $(0,2 \times 2,5)$ cm hoặc nhỏ hơn	Sử dụng cho món salad, canh và món xào

- Tia hoa cà rốt, cà chua: tia ngôi sao, hoa 1 cánh, hoa 2 cánh, hoa mai, tia hao hồng cà chua...

- Cắt/tia dưa leo



PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN

1



THÁI DÀI

2



THÁI RỎI

7

BẮM RỎI

8



THÁI RỒI

3



RAU THẬP CẨM

4

Hình 3.7. Một số kiểu cắt/thái rau củ

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

- Thực hành kỹ năng xóc chảo rau củ.

*** Một số lưu ý:**

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

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

+ Cắt đôi củ hành rồi bóc sạch vỏ.

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

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

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

- *Băm tỏi:*

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

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

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

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

BÀI 05. CHUẨN BỊ GIA VỊ VIỆT



Mục tiêu:

Việt;

- Phân loại được các gia vị Việt;
- Trình bày được đặc điểm, vai trò và tác dụng của các loại gia vị Việt;
- Trình bày được nguyên tắc khi phối hợp các gia vị trong chế biến món ăn;
- Định lượng các gia vị và nêm nếm được vị trong chế biến món Việt;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu về gia vị Việt

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

1.1. Phân loại gia vị

1.1.1. Gia vị có nguồn gốc thực vật

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

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

- Các loại hạt: Hạt ngò, tiêu...

- Các loại củ: hành, tỏi, sả...

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

- Gia vị được chế biến từ thực vật: Đường, mạch nha, dấm, mẻ, rượu,...

- Các loại gia vị được chế biến sẵn

hoặc phối hợp pha trộn: tương ớt, tương cà, chao, bột cà ri, ngũ vị hương...



1.1.2. Gia vị có nguồn gốc động vật

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

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

- Nhóm gia vị tạo ngọt: Mật ong,.....

- Nhóm tinh dầu: Cà cuống...

1.1.3. Gia vị vô cơ

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

1.2. Vai trò và tác dụng của gia vị

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

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

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

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

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

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

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

2. Nguyên tắc sử dụng gia vị khi tẩm ướp món ăn

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

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

- Chọn gia vị phù hợp với từng loại món ăn

- Phối hợp đúng phương pháp, đúng kỹ thuật:

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

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

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

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

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

+ Mặn: muối, hạt nêm, nước mắm...

+ Ngọt: đường, bột ngọt, mật ong...

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

+ Cay: ớt, sa tế...

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

- Thời gian và liều lượng trong tẩm ướp thực phẩm

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

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

+ Thịt bò, cừu: 10 phút với thịt nguyên khối

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

3. Định lượng gia vị bằng muỗng khi chế biến món ăn

* Đơn vị đo lường tương đương (M: muỗng canh; m: muỗng cà phê)

Gia vị	Định lượng (thìa)	Khối lượng (gam)
Muối hạt	1	20
Đường cát	1	17
Bột ngọt	1	15
Hạt nêm	1	10
Nước mắm	1	17 (12 ml)
Nước mắm	6	100 (70 ml=1/2 chén loại 200ml)

- * Định lượng trong một tô phở
 - Bánh phở tươi: 120 – 150 gr
 - Thịt tái: 20 – 30 gr
 - Thịt chín: 20 – 30 gr (lượng thịt sống khoảng 100 – 120 gr)
 - Mỡ gà: 5 gr
 - Nước dùng: 300 – 400 ml



- * Định lượng trong một tô bún
 - Bún tươi: 150 gr
 - Thịt, cá, tôm...: 70 – 80 gr (lượng nguyên liệu sống 150 – 200 gr)
 - Nước dùng: 300 – 400 ml



4. Bài tập thực hành

Thực hành định lượng các gia vị bằng muỗng như trên

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu cách phân loại gia vị Việt?
2. Trình bày vai trò và tác dụng của gia vị?
3. Trình bày nguyên tắc sử dụng gia vị khi tẩm ướp món ăn?
4. Luyện tập định lượng gia vị bằng muỗng đong

BÀI 06. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG VÀ XỐT TRỘN GỎI



Mục tiêu:

- Trình bày được nguyên tắc nấu nước dùng nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Nêu được nguyên phụ liệu chế biến, yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Sơ chế, bảo quản được các nguyên phụ liệu khi chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Chế biến được món nước dùng và xốt trộn gỏi đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Định lượng được gia vị khi chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu nước dùng và xốt trộn gỏi

1.1. Khái niệm

1.1.1. Nước dùng

Nước dùng là sản phẩm thu dinh dưỡng được bằng cách hầm nguyên liệu trong thời gian dài. Nguyên liệu có thể là xương (heo, bò, gà,...) hoặc rau củ. Khi hầm xương, thường có đi kèm một số nguyên liệu phụ để tăng độ ngọt, độ thơm cho nước dùng và làm mất đi mùi hôi nguyên liệu ban đầu.

1.1.2. Xốt trộn gỏi

Xốt trộn gỏi là hỗn hợp thu được bằng cách nấu các nguyên liệu mắm, đường với nhau, sau đó bổ sung thêm tương ớt và chanh. Xốt dạng này được dùng để trộn với rau củ làm gỏi nhằm tạo vị chua ngọt cay hài hòa cho món ăn.

1.2. Nguyên tắc nấu nước dùng và xốt trộn gỏi

1.2.1. Nguyên tắc nấu nước dùng

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

- Xương nguyên liệu phải tươi và được lấy từ trang trại nuôi sạch.
- Xương được chặt miếng vừa để tận thu hết hương vị khi hầm.
- Phải rửa sạch nguyên liệu với những gia vị khử mùi như muối sống, rượu, rượu gừng,... để làm mất mùi hôi của nguyên liệu.
- Dùng các loại rau gia vị (hành lá, ngò rí, ngò gai,...) 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 khi hầm.
- 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.

1.2.1. Nguyên tắc nấu xốt trộn gỏi

Để có được xốt trộn gỏi đúng yêu cầu thì phải đảm bảo:

- Khi nấu nước mắm đường phải luôn khuấy theo 1 chiều và theo 1 đường kính nhất định.

- Không khuấy mạnh làm văng mắm đường lên thành nồi, gây cháy hoặc lại đường.

2. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi

2.1. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng

- Xương gà, xương ống heo: Là nguyên liệu chính để thu nhận dinh dưỡng cho nước dùng khi hầm. Xương phải tươi, mùi tự nhiên của nguyên liệu.

- Hành tây: Là nguyên liệu giúp tăng thêm vị ngọt cho nước dùng. Ngoài ra, hành tây còn giúp hút bớt chất béo cho nước dùng khi hầm.

- Gừng: Giúp khử mùi hôi nguyên liệu.

- Hành tím: Giúp nước dùng thơm và lôi cuốn bột trong quá trình hầm, nhờ đó, việc vớt bột dễ dàng hơn.

- Hành lá: Giúp nước dùng thơm.

- Ngò rí: Khi nấu nước dùng, sử dụng gốc ngò rí cho vào nước khi nấu để tạo vị ngọt và mùi thơm cho nước dùng.

- Ngò gai: Vai trò của ngò gai tương tự ngò rí. Sử dụng hết cả lá sẽ giúp nước dùng thơm hơn. Hương thơm và vị ngọt tạo ra từ các loại ngò rất nhẹ và thanh.

* Định lượng tỉ lệ xương và nước dùng

- Trung bình cứ 1 kg xương khi nấu lên thu được 3 lít nước dùng đã lọc ngon, vị đậm đà.

- Cứ 1 kg xương khi nấu lên thu được 5 – 6 lít nước dùng có độ ngọt trung bình, cần tăng thêm gia vị mới đủ vị đậm đà.

- Trong nhà hàng, nước dùng đậm, ngon, ngọt (nước đầu) thường để chan bún, phở, soup, lẩu... Nước dùng nấu lần 2 (còn

được gọi là nước đũa) để nấu canh hoặc cho vào món xào, kho, om, rim... Ở nhiều nhà hàng, khi thu được nước dùng lần 2, các nhà hàng hay pha lại với nước dùng đầu để dùng chung cho tiện.



2.2. Nguyên phụ liệu chế biến xốt trộn gỏi

- Đường: Để nấu xốt trộn gỏi, dùng đường tinh luyện. Đây là nguyên liệu tạo vị ngọt cho xốt, chính là tạo vị ngọt cho gỏi khi trộn.

- Mắm: Sử dụng nước mắm nước. Đây là nguyên liệu tạo vị mặn cho xốt, cũng chính là vị mặn cho món gỏi khi trộn. Tỉ lệ mắm sử dụng phụ thuộc vào loại mắm. Mắm nguyên chất hay mắm loại 1, loại 2,....

- Tương ớt: Sử dụng cho xốt trộn gỏi là tương ớt chua. Đây là nguyên liệu cũng với ớt

trái tạo vị cay cho món gỏi khi trộn.

3. Yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi

3.1. Yêu cầu của nước dùng

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

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

Nước dùng được dùng làm cơ sở để chế biến các loại súp, bún, miến, hủ tiếu,....

3.2. Yêu cầu của xốt trộn gỏi

Xốt trộn gỏi sau khi nấu phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Xốt phải trong, màu tươi
- Có vị chua cay ngọt hài hòa.
- Trạng thái sánh tan đường

4. Các bước tiến hành chế biến nước dùng

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, nồi nấu, vỉ nướng
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, rây,....

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | | |
|-----------------|------------|------------|-----------|
| - Xương gà | : 1kg | - Ngò gai | : 50 g |
| - Xương ống heo | : 1 kg | - Ngò rí | : 50 g |
| - Hành tây | : 4 củ | - Hành tím | : 8 củ |
| - Gừng | : 1 củ lớn | - Hành lá | : 8 nhánh |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

**Bước 1: Sơ chế nguyên phụ liệu*

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Xương heo, gà	- Rửa sơ xương bằng nước sạch - Bỏ phần tủy và máu ở xương sống - Xát muối cho bớt mùi hôi - Rửa qua với rượu gừng - Rửa lại bằng nước sạch. - Chặt xương thành từng miếng vừa
2	Hành tây	- Bóc vỏ, rửa sạch
3	Hành tím	- Bóc vỏ, rửa
4	Hành lá	- Nhặt sạch, rửa - Cắt lấy đầu hành trắng
5	Gừng	- Rửa sạch đất
6	Ngò rí	- Nhặt sạch lá úa, hư, cạo rễ.... - Rửa sạch

		- Cắt lấy đoạn gốc
7	Ngò gai	- Nhặt sạch lá úa, hư,..., rửa sạch

** Bước 2: Bảo quản*

Tất cả các nguyên liệu tươi sống sau khi sơ chế phải bảo quản trên khay đá

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1: Trụng xương*

- Xương sau khi làm sạch thì cho vào nồi nước lạnh với 1 chút muối sống. Lưu ý nước phải ngập xương. Bật lửa to đun sôi nước.

- Nước sôi sẽ cuộn chất bẩn, máu lên trên.

- Nhấc nồi xuống, cho nước lạnh từ từ vào nồi và rửa sạch xương.

** Bước 2: Nướng nguyên liệu phụ*

- Hành tây, gừng, hành tím sau khi làm sạch: Đặt lên vỉ nướng. Nướng xém cạnh những phụ liệu này.

- Sau khi nướng: Đập dập hành tím và gừng

** Bước 3: Nấu nước dùng*

- Cho xương vào nồi nước lạnh để nấu nước dùng. Cũng lưu ý nước phải ngập xương.

- Cho những phụ liệu vừa nướng xong và gốc ngò rí, lá ngò gai, đầu hành trắng vào nồi nước xương.

- Đun to lửa để nước mau sôi, sau đó hạ lửa.

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

** Bước 4: Thu sản phẩm*

Sau khi nấu nước dùng, lọc nước dùng qua rây để thu được nước dùng trong. Nếu chưa dùng ngay thì để nguội và bảo quản nước dùng trong tủ lạnh hoặc tủ đông.

5. Các bước tiến hành chế biến xốt trộn gỏi

5.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, nồi nấu

- Muỗng, đũa, chén,

5.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Đường : 450 g - Tương ớt : 120 ÷ 200 g

- Mắm : 240 g

5.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

- Cân nguyên liệu theo đúng công thức đã cho.

5.4. Tiến hành chế biến

- Cho đường và mắm vào nồi

- Nấu đường và mắm cho sôi. Lưu ý chế độ lửa nhỏ, dung dịch sôi liu riu cho đến khi đường tan hết.

- Khi nấu xốt trộn gỏi phải khuấy đều và liên tục để không gây cháy xốt.

- Kết thúc nấu: Khi thấy trên bề mặt dung dịch nổi một lớp váng bọt trắng mịn thì kết thúc quá trình nấu xốt.

- Nhấc nồi xốt xuống và cho tương ớt vào, khuấy đều. Để nguội và bảo quản lạnh nếu chưa dùng đến.

6. Bài tập thực hành

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nước dùng và xốt trộn gỏi là gì?
2. Nêu nguyên tắc nấu nước dùng và xốt trộn gỏi?
3. Trình bày yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi?
4. Mô tả cách tiến hành làm nước dùng và xốt trộn gỏi?
5. Tiến hành làm nước dùng và xốt trộn gỏi

BÀI 07. CHẾ BIẾN SÚP (SOUP) BẮP CUA



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của soup;
- Mô tả được nguyên phụ liệu chế biến và yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua;
- Sơ chế, bảo quản được các nguyên phụ liệu khi chế biến súp bắp cua;
- Chế biến và trình bày được món súp bắp cua đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món soup bắp cua (súp)

Súp bắp cua là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là thịt cua, thịt gà nấu trong nước dùng kèm thêm những nguyên liệu phụ như trứng, bắp xay, bột bắp, nêm gia vị đường, muối,....., Món súp bắp cua đầy đủ dinh dưỡng nên có thể được dùng làm món ăn trong các bữa tiệc hoặc là món ăn cho trẻ.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món súp bắp cua

- Thịt cua, thịt gà: Là những nguyên liệu bổ sung chất đạm, khoáng,....., đem lại dinh dưỡng cho món ăn.
- Trứng: Thường khi chế biến món súp, người ta chỉ sử dụng lòng trắng trứng để tạo sợi trên bề mặt súp, tăng vẻ đẹp cho món súp.
- Bột bắp: Giúp súp có độ sánh, thơm
- Bắp xay: Giúp súp có hương thơm bắp, màu vàng đẹp và vị bắp.
- Gia vị: Muối, mì chính, bột nêm, giúp tạo vị hài hòa cho món ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua

Súp thành phẩm phải đạt những yêu cầu sau:

- Súp sánh, nguyên liệu cua, thịt,... không được lắng xuống đáy.
- Súp trong.
- Màu sắc hài hòa
- Vị vừa ăn, súp thiên về vị ngọt và mặn vừa, không thiên về vị mặn.

4. Các bước tiến hành chế biến súp bắp cua

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, Chảo, nồi nấu
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô,....

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | |
|--------------------|--------|------------------------------------|
| - Thịt cua lột sẵn | : 400g | - Gia vị: Bột nêm, muối, mì chính, |
| - Ưc gà phi lê | : 300g | - Hành lá, ngò rí, gừng |

- Bắp xay : 2 lon
- Bột bắp : 2 gói
- Trứng gà : 4 quả
- Nước dùng : 4 kg
- Dầu mè
- Dầu ăn
- Xi dầu
- Tiêu trắng

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

** Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị*

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Ức gà phi lê	- Ướp 1 ít muối, 1 ít đường và 1 ít dầu ăn
2	Lòng trắng trứng	- Đánh tan
3	Bột bắp	- Hòa trong nước lạnh
4	Hành lá	- Nhặt sạch, rửa - Cắt lấy đầu hành trắng
5	Tiêu trắng	- Xay mịn
6	Ngò rí	- Nhặt sạch lá úa, hư,... - Rửa sạch
7	Gừng	- Rửa sạch đất - Cắt sợi mỏng
8	Thịt cua	- Trộn với đầu hành trắng và gừng xé sợi

** Bước 2: Bảo quản*

Tất cả các nguyên liệu tươi sống sau khi sơ chế phải bảo quản trên khay đá

4.3. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Làm chín Ức gà và thịt cua*

- Ức gà phi lê: Sau khi ướp được đem đi hấp hoặc luộc chín. Sau đó cắt làm đôi, một nửa xé sợi, một nửa cắt hạt lựu

- Thịt cua: Hấp cách thủy trong thời gian 5 phút, sau đó xé sợi thịt cua.

** Bước 2. Nấu súp*

- Nấu sôi nước dùng

- Cho bắp xay, Ức gà vào nước dùng, nấu sôi. Chú ý không nấu sôi mạnh, chỉ để mức độ sôi lăn tăn.

- Cho thịt cua vào

- Nêm gia vị (muối, mì chính, bột nêm...), khuấy đều theo một chiều cho gia vị tan đều.

- Cho bột năng đã khuấy trong nước lạnh vào một cách từ từ, khuấy theo một chiều để tạo độ sánh.

- Cho lòng trắng trứng đã đánh tan vào, khuấy nhẹ, đều trên bề mặt soup theo chiều kim đồng hồ tạo sợi dài.

- Tắt bếp, nêm lại cho vừa ăn .

- Cho dầu mè và dầu ăn vào, khuấy đều để tạo độ bóng cho soup.

Những lưu ý khi nấu soup:

- Luôn khuấy theo 1 chiều, nhẹ tay

- Bột năng hòa trong nước trước khi cho vào soup
- Nêm nếm trước khi bổ sung bột năng vì sau khi bổ sung bột năng thì vị không điều chỉnh được.
- Khi nấu soup luôn để lửa nhỏ, soup sôi li ti
- Còn lửa thì còn khuấy nhưng hết lửa thì hết khuấy
- Nhiệt độ súp khi ra chén là 65 °C.

4.5. Trình bày món súp bắp cua

Cho súp ra chén, trang trí thêm lá ngò để tạo điểm nhấn, nhỏ vài giọt dầu mè tạo độ bóng đẹp cho súp, rắc ít tiêu trắng xay lên bề mặt. Nhiệt độ phục vụ >65°C

Chú ý: Khi rắc tiêu nên để tiêu trên lá ngò để trường hợp người không ăn được tiêu sẽ bỏ tiêu đi dễ dàng.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến súp bắp cua?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua?
3. Mô tả cách tiến hành làm súp bắp cua?
4. Tiến hành làm súp bắp cua.

BÀI 08. CHẾ BIẾN MÓN PHỞ



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của món phở;
- Mô tả được nguyên phụ liệu chế biến và yêu cầu thành phẩm món phở;
- Sơ chế, bảo quản được các nguyên phụ liệu khi chế biến phở;
- Chế biến và trình bày được món phở đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món phở

Phở là món ăn tinh tế, đặc trưng truyền thống và quảng đại của người Hà thành. Phở xuất hiện mọi nơi, từ các ngõ đường làng quê cho đến các ngõ ngách thành phố, từ những quán ăn vỉa hè, quán bình dân, trong các nhà hàng sang trọng và trên cả những gánh hàng rong. Cũng có thể xem phở là một trong những món ăn tiêu biểu cho nền ẩm thực Việt Nam. Một trang thông tin nước ngoài bình chọn Phở là món ăn nên thử số 1 trong đời

Thành phần chính của phở là bánh phở và nước dùng trong (hay nước lèo theo cách gọi miền Nam) được ninh từ xương bò (nếu người nội trợ không nhiều kinh nghiệm để khử mùi xương bò thì có thể thay bằng xương lợn), sả sùng, kèm nhiều loại gia vị bao gồm quế, hồi, gừng nướng, thảo quả, đinh hương, hạt mùi, hành khô nướng. Thịt dùng cho món phở là thịt bò (với đủ loại thịt bắp, nạm, gầu được làm tái hay chín hằm) hoặc thịt gà (gà ta già luộc, xé thịt cho thịt ngọt đậm đà) hoặc thịt gà cắt lát mỏng. "Bánh phở" theo truyền thống được làm từ bột gạo, tráng thành tấm mỏng rồi cắt thành sợi. Ngoài ra còn kèm theo các gia vị như: tương, tiêu, chanh, nước mắm, ớt... Những gia vị này được thêm vào tùy theo khẩu vị của từng người dùng. Các tỉnh phía Nam Việt Nam và một số vùng miền khác phở được bày bán kèm cả đĩa rau thơm như hành, giá và những lá cây rau mùi, rau húng, trong đó ngò gai là loại lá đặc trưng của phở; tuy nhiên tại Hà Nội thì không có đĩa rau sống này. Phở thường là phở bò hay phở gà, nhưng đôi khi cũng có những biến thể khác như phở heo, phở tôm, phở ếch, dù không mấy thành công.

Phở thông thường dùng làm món điểm tâm buổi sáng hoặc ăn đêm, nhưng hiện nay, món ăn này được thưởng thức trong cả ngày.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món phở

- Thịt bắp bò/nạm bò: có thể thái dùng bắp chân trước hay bắp hoa, là những nguyên liệu bổ sung chất đạm, khoáng,....., đem lại dinh dưỡng cho món ăn.
- Xương ống bò: dùng để nấu nước dùng, ngoài ra trong quá trình hầm xương có thể sử dụng để luộc chín bắp bò, các chất tiết ra từ bắp bò sẽ hòa quyện vào nước dùng, tăng thêm hương vị đậm đà
- Hồi, quế, thảo quả: tạo hương vị đặc trưng của món phở

- Gừng, hành tây, hành tím, gốc ngò rí: Giúp nấu nước dùng thơm
- Rau sống (gồm giá, rau quế, ngò gai): dùng để ăn kèm với phở bò
- Gia vị: Muối, mì chính, bột nêm, mắm, đường phèn, muối sống giúp tạo vị hài hòa cho món phở.

3. Yêu cầu thành phẩm món phở

- Trạng thái: Nước phở phải trong, thơm, có màu vàng nhẹ, hơi sánh mỡ
- Màu sắc: Hài hòa
- Vị: ngọt tự nhiên từ xương, vừa ăn
- Hương thơm đặc trưng, đậm đà
- Hình thức trang trí: tùy theo thẩm mỹ.

4. Các bước tiến hành chế biến món phở

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, Chảo, nồi nấu nước dùng
- Dao, thớt
- Máy cưa xương, máy thái lát
- Vá, muồng, đũa, thau, rổ, tô, chén...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

* Công thức nấu khoảng 12 tô

- | | | | |
|--------------|-----------|------------------------------|----------|
| - Xương bò | : 1kg | - Xốt ớt | : 1 chai |
| - Bò bắp hoa | : 500g | - Hành lá, ngò rí, ớt, chanh | |
| - Bánh phở | : 1kg | - Hành, Tỏi | |
| - Hành tây | : 2 củ to | - Dầu ăn, xì dầu | |
| - Hoa hồi | : 3 hoa | - Giá, rau quế, ngò tây | |
| - Quế | : 5 g | - Muối sống, đường phèn | |
| - Tháo quả | : 1 quả | - Mì chính, tiêu, muối tinh | |
| - Gừng | : 50g | | |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Bò bắp hoa	- Rửa sạch trong nước muối, cắt lát mỏng
2	Xương ống bò	- Rửa sạch qua muối và rượu gừng - Ướp cùng sả/gừng, nướng trên lửa 5-10', sau đó dùng rượu gừng tưới lên xương bò
10	Gừng	- Rửa sạch đất - Đập dập, nướng thơm
11	Hành tây	- Lột vỏ, rửa sạch - 1/2 nướng thơm

5	Hoa hời, thảo quả, quế	- Bẻ nhỏ, rang thơm - Cho vào túi vải cột kỹ
6	Hành tím	- Nướng thơm
7	Ốt sừng đỏ	- Rửa sạch, băm nhỏ
8	Hành lá	- Nhặt sạch, rửa - Cắt phần đầu trắng để riêng - Cắt nhỏ hoặc tỉa hoa
9	Ngò rí	- Nhặt sạch lá úa, hư,... rửa sạch - Lấy gốc ngò rí rửa sạch đất cát để riêng - Phần lá, cắt nhỏ
10	Sả	- Làm sạch - 1 phần băm nhỏ - 1 phần bó lọn
11	Bánh phở	- Tách sợi
12	Rau sống	- Các loại rau còn lại được làm sạch gốc, rễ, lá úa - Rửa sạch rau với nước muối - Ngâm với nước đá, cho chút nước cốt chanh để rau sống ăn giòn, ngon.

** Bước 2: Bảo quản*

Tất cả các nguyên liệu tươi sống sau khi sơ chế phải bảo quản trên khay đá

4.3. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Nấu nước dùng*

- Nướng hành tây, hành khô, mía (để nguyên vỏ) và gừng đến khi chín thơm, chỉ nên nướng trên lửa vừa để các nguyên liệu chín từ trong ra ngoài mà không bị cháy vỏ. Sau khi nướng xong, tiến hành cạo vỏ gừng và hành, rửa lại tất cả nguyên liệu cho sạch. Riêng gừng thì đập dập, còn hành tây thì bổ làm đôi hoặc làm tư.

- Rang hạt mùi, hoa hời, thảo quả và quế cho dậy mùi thơm rồi cho vào túi vải, cột chặt miệng túi lại.

- Xương bò sau khi xử lý xong, hầm với nước để lấy nước dùng. Cho hành tây, gừng, hành tím sau khi nướng, gốc ngò rí, đầu hành trắng và túi vải gồm hoa hời, thảo quả, quế đã rang thơm vào nồi hầm để giúp nước dùng trong, có mùi thơm và ngọt. Hầm lửa liu riu và vớt bọt thường xuyên.

- Hầm xương được 1 giờ thì cho bắp bò vào hầm. Bắp bò mềm, vớt ra, ngâm vào nước lạnh cho nguội.

- Nêm gia vị (hạt nêm, muối) vừa ăn.

** Bước 2. Nhúng tái*

- Nước dùng đã nấu xong, cho bò bắp đã cắt lát mỏng vào vá lớn, nhúng vào nồi nước dùng đang sôi → đảo nhẹ → nhắc ra cho lên tô bánh phở → mức nước dùng cho thêm vào tô

** Một số lưu ý khi nấu phở*

- Nếu thịt chưa được sạch, có thể lặp lại bước luộc và rửa thịt thêm một lần nữa.
- Không nêm nước mắm vào nước hầm vì nước sẽ bị chua.
- Trong quá trình hầm nước dùng cần hớt bọt liên tục để nước trong.
- Nếu muốn thêm nước vào lúc hầm thì thêm nước sôi, không được dùng nước lạnh.

4.5. Trình bày món phở

- Trụng tô và bánh phở qua nước sôi để món ăn ngon hơn
- Giá: trụng sơ
- Bò bấp hầm: cắt lát mỏng, đặt lên tô bánh phở
- Cho phở ra tô, đặt kèm với chén ớt xanh, đồ cắt lát, rau giá trụng, rau quế, ngò tây, tương ớt.
- Nhiệt độ trình bày: >65°C



Hình 12.2. Một số cách trình bày món phở

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến món phở?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món phở?
3. Mô tả cách tiến hành làm món phở?
4. Tiến hành làm món phở.

BÀI 09. CHẾ BIẾN BÚN BÒ HUẾ



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của bún bò Huế;
- Mô tả được nguyên phụ liệu chế biến và yêu cầu thành phẩm món bún bò Huế;
- Sơ chế, bảo quản được các nguyên phụ liệu khi chế biến bún bò Huế;
- Chế biến và trình bày được món bún bò Huế đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món bún bò Huế

Bún bò Huế là một đặc sản của ẩm thực Huế, tuy là bún bò nhưng ngoài thịt bò còn có thịt heo. Hương vị đặc biệt của món ăn này chủ yếu là ở vị cay nồng, mùi sả đặc trưng của nước lèo. Vốn là một hương vị Huế không lẫn vào đâu được và chính điều đó khiến người ăn cứ nhớ mãi về món ăn này.

Về cơ bản, bún bò Huế giống như phở với một tô nước lèo cùng với các loại thịt, gia vị cùng với bún hoặc bánh phở. Tuy nhiên, cọng phở thường mềm và mỏng trong khi cọng bún bò cứng và dai hơn. Nếu nghe qua cái tên của món ăn này, hẳn ai cũng sẽ nghĩ Huế là một vùng đất về thịt bò nhưng thật ra ở Huế không có nhiều trại nuôi bò và cũng không có loại thịt bò trứ danh nào xuất phát từ Huế. Thế nhưng tô bún bò này lại vang danh khắp đất Việt giống như thành phố Huế, tuy không có nhiều thành tựu nhưng cái chân chất, giản dị của con người Huế lại ghi dấu ấn sâu đậm vào lòng những con người đã từng dừng chân ghé qua nơi này.

Để có bát bún bò Huế ngon, chọn nguyên liệu là khâu rất quan trọng. Ngon nhất là dùng thịt bắp bò, có thể thể dùng bắp chân trước hay bắp hoa, thêm nạm bò nữa ăn sẽ ngon hơn. Thịt bò phải có màu đỏ tươi, thớ nhỏ mịn, thơm mùi bò, mỡ bò có màu vàng nhạt. Dùng xương ống bò để hầm nước dùng sẽ rất ngọt nước.

Trong nước dùng của bún, người Huế thường nêm vào một ít mắm ruốc, góp phần làm nên hương vị rất riêng của nồi bún bò Huế. Mắm nên đánh tan với nước lạnh, không dùng nước nóng kéo ruốc sẽ bị tanh. Nếu có thời gian có thể khuấy tan ruốc, thêm vào tí muối, đường, để cho lắng bớt cát rồi đổ nước ruốc đã lọc sạch vào ướp vào thịt bò bắp qua đêm, khi đem hầm thịt bò bắp sẽ thơm, thấm gia vị hơn.

Bún bò Huế không thể thiếu sả, sả dùng nhiều trong món bún bò rất ngon và thơm vị đặc trưng của bún bò Huế. Sả lựa cọng nhỏ sẽ thơm hơn cọng lớn, rửa sạch, tước bỏ vỏ, cắt khúc ngắn, dùng cán dao đập dập hay tẽ sả làm đôi, thả vào nồi nước dùng đun cùng thì nước dùng sẽ rất thơm.

Người Huế ăn cay nhiều nên món bún bò Huế không thể thiếu ớt sa tế. Nếu không ăn cay có thể phi màu hạt điều để làm màu, ớt cay xào với dầu ăn, thêm tí sả xay, thả vào nồi nước

Cũng như món bún bò, nó có đủ ngọt bùi cay mặn, tất cả những hương vị để tạo thành một món ăn ngon đậm chất Huế.

- Thịt bắp bò/nạm
bò: có thể thể dùng bắp
chân trước hay bắp
hoa, là những nguyên
liệu bổ sung chất đạm,
khoáng,....., đem lại
dinh dưỡng cho món
ăn.

- Giò heo: nguyên liệu chính trong món bún bò Huế



- Xương ống bò, xương heo, bò rêu: dùng để nấu nước dùng, nước dùng bún thường đặc biệt hơn nước dùng của phở rất nhiều, bởi không chỉ dùng xương heo, nước dùng phải được ninh từ xương bò để đảm bảo hương vị. Ngoài ra trong quá trình hầm xương có thể sử dụng để luộc chín bắp bò, các chất tiết ra từ bắp bò sẽ hòa quyện vào nước dùng, tăng thêm hương vị đậm đà

- Sả: dùng nhiều trong món bún bò rất ngon và thơm vị đặc trưng của bún bò Huế, Một nồi hầm xương của bún bò Huế sẽ gồm có xương bò, xương heo, được ninh chuẩn nhất là từ 13-15 giờ cùng với xả. Sả tạo nên được hương vị thơm riêng cho nước dùng của bún bò, không bị lẫn với hương vị của nước dùng nấu phở.

- Mắm ruốc: góp phần làm nên hương vị rất riêng của nồi bún bò Huế.
- Ớt sa tế: tạo vị cay đặc trưng cho món bún bò Huế
- Dứa, mía: dùng để tạo vị ngọt cho nước dùng bún
- Gừng, hành tây, hành tím: Giúp nấu nước dùng thơm
- Rau sống (gồm giá, rau thơm, xà lách, rau cải con, bắp chuối xắt nhỏ): dùng để ăn kèm với bún bò Huế
- Gia vị: Muối, mì chính, bột nêm, mắm, đường phèn, muối sống giúp tạo vị hài hòa cho món bún bò.

3. Yêu cầu thành phẩm món bún bò Huế

- Một tô bún bò Huế chính hiệu sẽ có vị ngọt của nước hầm xương, vị béo của giò heo, thêm một chút vị cay nồng mang đặc trưng xứ Huế. Nước hầm xương trong bún bò chứa sả, cùng với đó là mắm ruốc, sẽ thấy được một vị ngọt đặc trưng mà không nơi nào có được.

Bún bò Huế phải dậy mùi thơm của nước bún, bao gồm mùi của thịt, sả, hành quện vào nhau trong đó mùi sả thơm nồng hơn bên cạnh còn có mùi thơm nhẹ của các loại rau gia vị, ruốc và không có mùi lạ khác.

- Đặc trưng bởi rau ăn kèm

Và đặc biệt là rau thơm, rau thơm chuẩn bún bò Huế sẽ mang lại cho món bún một hương vị thơm đặc trưng. Kết với với các rau ăn sống khác như cải con, giá đỗ, xà lách, bắp chuối,... mang lại cho bát bún một màu sắc đẹp, thu hút người ăn, cũng như dễ ăn hơn.

- Nét riêng trong trình bày món ăn

Bún bò Huế chính hiệu hội đủ các màu tươi thắm tạo sự bắt mắt, ngon miệng: Trên bề mặt của tô bún có màu đỏ cam của ớt phi dầu (hoặc mỡ); màu trắng của sợi bún; màu nâu của thịt, huyết (tiết); màu vàng cam của chả cua, hồng nhát của chả heo; màu xanh của hành, ngò; màu đỏ của lát ớt;...

4. Các bước tiến hành chế biến bún bò Huế

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, Chảo, nồi nấu nước dùng
- Dao, thớt
- Máy cưa xương, máy thái lát
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, chén...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

* Công thức nấu khoảng 12 tô

- Giò trước : 1÷1.5 kg
- Bò bắp : 700 g
- Muối hạt : 1 chén
- Mắm ruốc Huế: 100g
- Mía lau : 1 cây
- Ớt sừng đỏ : 100 g
- Rau sống : 1 ít
- Nước dùng : 10 lit
- Gừng già: 1 củ
- Mắm ngon: 1 chén
- Chả giò: 200 g (có hoặc không)
- Sả: 1 bó
- Ớt khô: 1 ít
- Hành lá, ngò rí, gừng, tiêu, hành tím
- Gia vị: Bột nêm, muối, mì chính...

* Công thức nấu nước dùng bún 20 lít:

- Xương ống bò : 3 kg
- Xương heo : 1 kg
- Bò rêu : 1 kg
- Sả : 0.5 kg
- Hành tím : 300 g
- Đường phèn : 500 g
- Gừng già : 1 củ
- Hành tây : 300 g
- Muối hạt : 100 g
- Nước mắm : 400 g
- Bột ngọt : 50 g
- Bột gà : 100 g

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Xương ống heo	- Rửa sạch qua muối và rượu gừng
2	Xương ống bò	- Rửa sạch qua muối và rượu gừng - Ướp cùng sả/gừng, nướng trên lửa 5-10', sau đó dùng rượu gừng tưới lên xương bò

3	Thịt giò	- Rửa sạch qua muối và rượu gừng, lọc xương (có thể lọc hoặc không) - Ướp hành, tỏi, tiêu, sả (băm nhỏ) vào - Bó thịt giò (có hoặc không)
4	Bò bắp	- Rửa sạch qua muối và rượu gừng - Lọc sạch gân ngoài, ướp tý muối+tiêu - Bó bò bắp
5	Mía	- Rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc
6	Dứa	- Rửa sạch, gọt vỏ, cắt mắt, cắt miếng
7	Ốt sùng đỏ	- Rửa sạch, băm nhỏ
8	Hành lá	- Nhặt sạch, rửa - Cắt nhỏ hoặc tía hoa
9	Ngò rí	- Nhặt sạch lá úa, hư,... - Rửa sạch - Cắt nhỏ
10	Gừng	- Rửa sạch đất - Đập dập, nướng thơm
11	Hành tây	- Lột vỏ, rửa sạch - 1/2 nướng thơm - 1/2 cắt lát mỏng
12	Sả	- Làm sạch - 1 phần băm nhỏ - 1 phần bó lợn
13	Hành tím	- Lột vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ
14	Tỏi	- Lột vỏ, rửa sạch, băm nhỏ
15	Rau sống	- Rau muống cắt sợi, bắp chuối đã xắt và giá đỗ lược bỏ gốc - Các loại rau còn lại được àm sạch gốc, rễ, lá úa - Rửa sạch rau với nước muối - Ngâm với nước đá, cho chút nước cốt chanh để rau sống ăn giòn, ngon.

** Bước 2: Bảo quản*

Tất cả các nguyên liệu tươi sống sau khi sơ chế phải bảo quản trên khay đá

4.3. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Nấu nước dùng*

- Xương ống heo và xương bò đã sơ chế được cho vào nồi nước đã đun sôi (trong nước có bỏ sung ít muối), chần sơ xương ống heo và xương bò rồi rửa sạch xương với nước lạnh.

- Đặt nồi nước khác, cho xương ống heo và xương bò vào, bỏ sung một muống muối, sả cây, hành tây và gừng đã nướng vào nồi hầm xương .

- Sau 2 ÷ 4 giờ lấy nước dùng lọc qua rây, bỏ xác

** Bước 2. Làm sa tế ớt*

- Dầu đun nóng cho hành tím băm vào, sau đó cho ớt bột vào, khuấy nhanh, để nguội, vớt ớt ra (1)

Lưu ý: Tránh làm ớt cháy khét sẫm màu

- Cho lên chảo: 1 ít dầu, dầu nóng cho thêm tỏi băm vào, tỏi băm ngả vàng cho ớt sừng vào xào đỏ, thêm 1 ít dầu điều cho đến khi thơm, sau đó cho thêm ớt bột đã xào ở trên vào, xào tiếp cho đến khi hỗn hợp keo (sền sệt) thì kết thúc.



** Bước 3. Làm nước ruốc nấu nước dùng*

- 1 bình ruốc nhỏ + 0.5 lít nước → hòa đều → nấu lửa nhỏ, hớt bọt → mùi thơm vừa tới thì mắm chín → để lắng, gạn lấy nước ruốc trong.

** Bước 4. Bỏ-thái thịt bắp bò và giò heo*

- Thịt bắp bò và giò heo đem rửa sạch với nước, lấy dây chỉ thực phẩm bó tròn giò và thịt bò bắp. Đun một nồi nước, cho chút muối và xả, gừng đun sôi. Chần thịt bắp bò và giò heo qua với nước sôi rồi bỏ vào thau nước lạnh.



- Vớt thịt và gọt ra, thái thịt miếng vừa ăn còn giò thì chặt miếng.

** Bước 5: Ướp thịt bắp bò*

Ướp thịt bắp bò với gia vị trong 20 phút cho thấm. Cho chút tiêu, tỏi băm, mắm, hạt nêm, một chút dầu ăn và tương cho thịt bò mềm. Trộn đều, sau đó rắc thêm hành tím giã nhuyễn vào ướp cho thịt bò thơm, ngọt nước dùng.

** Bước 6: Cho thịt bò, giò heo, mắm ruốc vào nồi nước hầm*

- Cho nồi nước hầm lên bếp, trong nước hầm cho thêm dưa cát miếng, mía cắt khúc, đường phèn.

- Bỏ thịt bò đã ướp gia vị vào nồi hầm 5 phút, sau đó mới cho giò heo vào nồi sau vì bò lâu chín hơn. Nước hầm sôi, đổ phần nước mắm ruốc (đã xử lý ở bước 3) vào nồi, sau đó cho nguyên bó sả vào nồi để làm đậm đà hương vị.

- Đổ nước sa tế vào nồi hầm để làm màu nước dùng thêm ngon mắt.

- Nêm gia vị (muối, mì chính, bột nêm, nước mắm...), cho vừa ăn.

4.5. Trình bày món bún bò Huế

Cho bún vào bát (có thể trụng bún trước), rải hành tây, gấp thịt bò, giò heo, rưới nước dùng vào bún, rắc tiêu và rau răm lên trang trí, thưởng thức bát bún bò Huế cùng rau thúng khi còn nóng.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến bún bò huế?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món bún bò huế?
3. Mô tả cách tiến hành làm bún bò huế?
4. Tiến hành làm bún bò Huế.

BÀI 10. CHẾ BIẾN GỎI BẮP CHUỐI TÔM THỊT



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến bắp chuối trộn tôm thịt;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Nêu được công thức chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Trình bày được các bước chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Chế biến và trình bày được món bắp chuối trộn tôm thịt 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. Giới thiệu về món gỏi tôm thịt

Ở miền Nam người ta gọi món này là gỏi hoa chuối, nhưng với người miền Trung thì đây là món bắp chuối trộn thường có trong thực đơn ở Hội An, Đà Nẵng...

Bắp chuối trộn tôm thịt là món ăn dân dã với hương vị thơm ngon đậm đà, được chế biến từ nguyên liệu bắp chuối, thịt ba chỉ heo và tôm trộn với những gia vị như mắm, đường, ớt, chanh. Tất cả các nguyên phụ liệu này kết hợp với nhau tạo nên nét đặc trưng trong hương vị. Có thể nói, bắp chuối trộn là một trong những món ăn đặc sản, mang đậm hình ảnh Việt Nam.

Ưu điểm của món ăn này là tuy dân dã nhưng ngon và không gây ngán như nhiều loại gỏi khác, hơn nữa lại đơn giản, dễ làm và không quá tốn kém nên thường được chế biến để ăn với cơm như một món rau, có thể làm món nhậu hoặc để tiếp đãi khách như một món khai vị trong các bữa tiệc, đám cưới, đám hỏi,... Món ăn có thể ăn kèm với bánh phồng tôm chiên phồng.

Ngoài là món ăn ngon, đây còn là món ăn liên quan đến y học. Vị chất của hoa chuối có tính Dương, hoa chuối có tác dụng làm dịu hệ thống tiêu hóa, có thể được sử dụng để ngừa đau bụng và đầy hơi do axit. Chất xơ trong hoa chuối có thể cải thiện nhu động ruột, giảm táo bón và ngăn ngừa bệnh trĩ.

2. Nguyên phụ liệu chế biến gỏi bắp chuối tôm thịt

- Bắp chuối: Là nguyên liệu chính. Hoa chuối nên chọn là hoa chuối hột hoặc chuối tây (có nơi gọi là chuối sứ, chuối mật).

Hoa chuối hột sẽ giúp món ăn rất ngon, trắng và giòn. Tuy nhiên, hoa chuối hột khá hiếm. Không nên chọn hoa chuối tiêu bởi làm nhộm sẽ chát và không được giòn.



- Thịt: Để chế biến món trộn hoa chuối, người ta thường dùng thịt ba chỉ heo.

- Tôm: Có thể dùng tôm đất, tôm sú để chế biến gỏi hoa chuối

Tôm hay thịt đều là những nguyên liệu cung cấp chất đạm, béo,..., mang lại sự hài hòa về

chất cho món ăn.

Ngoài thịt ba chỉ heo và tôm, vẫn có thể kết hợp với những loại thịt khác như thịt gà, thịt bò khô, tai heo, sứa tươi để tạo ra sự đa dạng cho món ăn

- Ớt sừng: Là phụ liệu không quá cay, giúp tạo vị cay nhẹ. Ngoài ra, khi cắt nhuyễn sẽ nổi trên mặt xốt, tạo vẻ đẹp cho chén xốt.

- Tỏi: Vai trò tương tự như ớt sừng. Khi băm nhuyễn tỏi sẽ giúp tạo hương thơm và vẻ đẹp cho xốt.

- Mè, đậu phộng: Giúp đem lại hương thơm và độ béo cho món trộn.

- Rau thơm hoặc rau răm: giúp món trộn thơm và ngon hơn.

- Gia vị: Đường, mắm, chanh, ớt giúp tạo vị hài hòa chua, cay, ngọt và độ mặn nhẹ cho món trộn.

Ngoài những nguyên liệu phụ nêu trên còn có thể sử dụng cà rốt, giá đỗ để tăng thêm màu sắc cho món ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm món bắp chuối trộn tôm thịt

Món bắp chuối trộn tôm thịt thành phẩm phải đạt những yêu cầu sau đây:

- Hoa chuối: trắng (không bị thâm), giòn, không bị chát hay đắng.

- Các nguyên liệu được cắt thái đều nhau.

- Đậu phộng, mè: Bù ngậy, giòn, thơm

- Trộn ráo nước nhưng không khô.

- Màu sắc: Hài hòa tất cả các màu của rau củ và tôm thịt

- Vị: Vừa ăn - có đủ vị chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn

- Thơm mùi đặc trưng

- Bánh phồng tôm đi kèm: Màu vàng nhạt

4. Các bước tiến hành chế biến gỏi bắp chuối trộn tôm thịt

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi nấu

- Dao, thớt

- Vá, muồng, đũa, thau, rổ, tô,....

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Bắp chuối sứ hoặc chuối hột: 1÷2 bắp

- Tỏi: 2 tép

- Thịt ba chỉ: 400g

- Ớt sừng đỏ: 100 g

- Tôm sú: 400g

- Đậu phộng rang: 100 g

- Xốt trộn gỏi

- Mè rang : 100 g

- Rau thơm: 100 g

- Bánh phồng tôm : 1 gói

- Chanh : 300 g

- Dầu ăn

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

** Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị*

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Hoa chuối	- Lột 2 ÷ 3 lớp vỏ đậm bên ngoài

		- Dùng dao 2 lưỡi bào mỏng từng lớp rồi ngâm trong 1 trong 3 cách sau: + Ngâm trong nước 2 ÷ 3 lần + Ngâm trong nước pha chút muối sống + Ngâm trong nước pha nước cốt chanh - Thời gian ngâm khoảng 30 phút giúp giảm đi độ chát và giữ cho bắp chuối có màu trắng tự nhiên - Rửa lại cho sạch nước muối hoặc nước cốt chanh - Vẩy cho thật ráo hoa chuối
2	Thịt ba chỉ	- Cạo sạch chất bẩn và lông trên da - Rửa sạch với muối sống, rượu gừng
3	Tôm	- Rửa sạch bằng nước - Rửa lại bằng rượu gừng
4	Đậu phộng	- Rang chín thơm - Bóc vỏ, giã dập
5	Mè	- Rang chín thơm
6	Ốt sừng, tỏi	- Cắt nhuyễn - Chia tỏi làm 2 phần
7	Rau thơm	- Nhặt và rửa sạch

** Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu*

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Xử lý tôm, thịt*

Tôm, thịt có thể được xử lý theo 1 trong những cách sau:

- Cách 1: Luộc tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi luộc:

+ Thịt luộc trắng, mỡ trong, thịt không bị khô, không quá chín

+ Tôm có trạng thái giòn, màu đỏ tươi, vị ngọt

Cách thực hiện:

TRÌNH TỰ	THỊT	TÔM
Chuẩn bị	- Hành tây: nướng - Gừng, sả, hành tím: nướng, đập dập	
Chuẩn bị nước luộc	- Nước luộc thịt có: hành tây, gừng củ hành tím + gốc ngò + đầu hành trắng + rau húng quế + 1 ít giọt chanh và vỏ chanh. - Thêm gia vị: bột nêm, muối, đường, bột ngọt	Giống nước luộc thịt nhưng có thêm vài lát cà rốt

Luộc	- Đun nước đến $30 \div 40^{\circ}\text{C}$ - Cho thịt vào luộc $12 \div 15$ phút - Đun lửa vừa, sôi tim - Khi miếng thịt nổi lên, cong lại thì tắt bếp - Để yên trong nước luộc 20 phút - Vớt thịt ra, ngâm vào nước lạnh cho trắng và thịt giòn	- Cho nước sôi bùng (khè lửa lớn) - Cho tôm vào luộc - Khi tôm cong hình chữ U thì vớt ra - Ngâm vào nước đá lạnh cho tôm giòn
Xử lý sau luộc	- Cắt quân chì - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu.	- Lột vỏ tôm, để lại phần đuôi - Chẻ lưng, sút chỉ đen - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu

- Cách 2: Xào tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi xào:

- + Tôm, thịt chín, vị vừa ăn
- + Tôm có màu đỏ tươi, vị ngọt

Cách thực hiện:

- Thịt ba chỉ: Cắt quân chì, sau đó ướp một ít gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt,...)
- Tôm: Lột vỏ, để lại đốt đuôi, sau đó chẻ lưng, rút chỉ đen, ướp một ít gia vị.
- Phi tỏi thật thơm và cho 2 nguyên liệu trên vào xào cho săn lại và chín.

Chú ý: Nên chuẩn bị sẵn nguyên liệu để khi gần ăn thì trộn nộm. Nếu trộn trước và để lâu, món nộm sẽ bị mềm ỉu, mất đi độ giòn ngon đặc trưng

* Bước 2: Chiên bánh phồng tôm

- Cho dầu vào chảo, lượng dầu chiên phải nhiều để ngập bánh.
- Đun nóng dầu với lửa vừa.
- Cho bánh vào chiên khi nhìn thấy khói dầu vừa lên là được (nhiệt độ dầu khoảng 130°C).
- Khi chiên, thường xuyên đảo bánh và ép bề mặt bánh xuống để bánh khỏi bị cong vênh.
- Khi màu bánh vừa chuyển màu vàng (chớm vàng) thì vớt bánh ra cho vào rổ có lót giấy thấm dầu.

* Bước 3: Trộn gỏi

- Vắt chanh vào xốt đã được nấu để tạo ra hỗn hợp hài hòa vị chua, ngọt, cay nhẹ và vừa mặn.

- Cách 1. Trộn gỏi trước khi lên đĩa:

- + Cho ớt, tỏi băm lên xốt
- + Trộn đều hỗn hợp bắp chuối, tôm, thịt với xốt. Chú ý trộn nhẹ nhàng.
- + Cho rau thơm vào đảo đều.

- Cách 2. Trang trí trước khi trộn xốt:

- + Cho xốt vào ly chân cao rồi cho tỏi, ớt băm vào
- + Rắc mè lên bề mặt xốt. Đặt ly xốt lên đĩa ra món.

4.5. Trình bày món gỏi bắp chuối trộn tôm thịt

- Trình bày gỏi trên đĩa sứ tròn hoặc sứ hột xoài, có thể dùng chính lớp bắp chuối hoặc bánh phồng tôm để trang trí đựng sản phẩm. Sắp đặt tôm thịt lên trên cho đẹp mắt.
- Phía trên rắc đậu phộng, hạt mè rang vàng



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến gỏi bắp chuối trộn tôm thịt?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món gỏi bắp chuối trộn tôm thịt?
3. Mô tả cách tiến hành làm gỏi bắp chuối trộn tôm thịt?
4. Tiến hành làm bắp chuối trộn tôm thịt

BÀI 11. CHẾ BIẾN MÓN GỎI BƯỞI TÔM THỊT



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của món gỏi bưởi tôm thịt;
- Mô tả được quy trình chế biến món gỏi bưởi tôm thịt;
- Chế biến được món gỏi bưởi tôm thịt đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh 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.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu về món gỏi bưởi tôm thịt

Nộm, trong phương ngữ miền Nam gọi là gỏi, là tên gọi chung cho các món rau trộn chua ngọt trong ẩm thực Việt Nam. Cách làm nói chung: trộn rau (tùy loại) với gia vị, rau thơm, tỏi, ớt, đậu phộng,... vào cho vừa ăn, cũng có loại trộn thêm cả thịt, cá.

Việt Nam có một số món nộm nổi tiếng như:

- Nộm truyền thống: su hào/đu đủ, cà rốt, lạc rang, rau mùi,...
- Nộm thịt bò khô: gồm đu đủ, cà rốt, thịt bò khô, rau kinh giới,...
- Nộm rau muống: rau muống trộn, kinh giới, mắm tôm, mè rang
- Thịt gà xé phay: gồm thịt gà luộc, bắp cải, hành tây, rau răm,...
- Nộm hoa chuối: gồm hoa chuối, lạc rang, nước mắm,...
- Gỏi ngó sen
- Gỏi bưởi tôm thịt...

Trong số các loại gỏi thì gỏi bưởi tôm thịt có sự đặc trưng riêng. Bưởi là loại nguyên liệu có vị chua ngọt hài hòa, không ra nước nhiều khi trộn gỏi. Bưởi có nhiều tác dụng như: giảm cân, chống lão hóa, làm mát cơ thể, cung cấp nhiều vitamin C nên có tác dụng tăng sức đề kháng cho cơ thể.... Vì vậy, ngoài được ăn tươi thì món ăn được làm từ bưởi cũng là một trong những món bổ dưỡng và ưa chuộng của mọi người.

2. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- | | |
|-------------------------|--|
| - Nồi nấu inox | - Dĩa, chén trình bày |
| - Chảo đá | - Vá, muống, đũa, tô inox, thau, rổ... |
| - Dao, thớt, khuôn inox | |
| - Bếp ga, tủ lạnh | |

3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | |
|-----------------------|----------------|
| - Bưởi da xanh: 400 g | - Hành phi: 6g |
|-----------------------|----------------|

- Lá húng quế: 40 g
- Dầu tỏi: 20 g
- Đậu phộng rang: 30 g
- Xốt trộn gói: 200 g
- Dầu oliu: 20 ml
- Dầu điều : 1/2 M
- Dầu ăn: 1M
- Bánh phồng tôm: 200 g
- Nước mắm: 500ml
- Đường: 300 g
- Giấm: 200 ml
- Tỏi phi: 6 g
- Thịt ba rọi: 200g
- Tôm sú: 400g
- Dưa leo: 60 g
- Cà rốt: 60 g
- Ớt hiểm đỏ: 30 g
- Mực xé sợi: 30 g
- Rau răm: 5 gam
- Tương ớt ngọt: 50 g
- Nước cốt chanh: 100ml
- Muối, tiêu, bột nêm: 1 ít

4. Sơ đồ quy trình chế biến (Trang sau)

5. Tiến hành chế biến sốt trộn gói và nước chấm gói

* Bước 1: Chế biến sốt trộn gói

- Công thức: Đường 150 g; nước mắm 60 g; tương ớt ngọt (Cholimex) 30 – 50 g (tùy thích); nước cốt chanh 25 ml

- Cách tiến hành: Đường + nước mắm → nấu sôi liu riu cho đến khi đường tan hết → Bỏ sung tương ớt ngọt → Bỏ sung nước cốt chanh → Quậy tan đều → Sốt trộn gói.

- Yêu cầu: Sốt trộn gói có vị chua cay ngọt hài hòa, trạng thái sánh tan đường, màu tươi.

Lưu ý: Khi nấu nước mắm đường phải luôn luôn khuấy theo 1 chiều và đúng đường kính nồi nấu.

* Bước 2: Chế biến nước chấm gói

- Công thức: Nước chấm gói được chuẩn bị từ đường, nước mắm, nước cốt chanh, nước ấm, ớt, tỏi theo tỷ lệ như sau:

+ Đường: nước mắm: nước cốt chanh: nước ấm = 3 : 2 : 1 : 2.5

+ Tỏi và ớt tùy thích → Bỏ hạt → Băm nhuyễn

- Cách tiến hành: Quậy tan đường, nước mắm và nước ấm theo tỷ lệ như trên. Sau khi đường tan hoàn toàn, tiến hành bỏ sung nước cốt chanh → Hòa tan đều hỗn hợp → Bỏ sung tỏi, ớt

- Yêu cầu: Nước chấm gói có vị chua ngọt hài hòa, ớt và tỏi phải nổi

Lưu ý: Có thể rút gọn thời gian bằng cách làm nước mắm: đường: nước cốt chanh = 3:2:1 rồi chia làm 2 phần:

+ 1 phần làm sốt trộn gói bằng cách bỏ sung thêm tương ớt cho đến khi có trạng thái sánh, đẹp.

+ 1 phần làm nước chấm gỏi bằng cách bổ sung nước ấm và tỏi ớt đã băm nhỏ theo yêu cầu

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến gỏi bưởi tôm thịt?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món gỏi bưởi tôm thịt?
3. Mô tả cách tiến hành làm gỏi bưởi tôm thịt?
4. Tiến hành làm gỏi bưởi tôm thịt

BÀI 12. CHẾ BIẾN RAM (NEM) CHAY



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến ram chay;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món ram chay;
- Nêu được công thức chế biến món ram chay;
- Trình bày được các bước chế biến món ram chay;
- Chế biến và trình bày được món ram chay 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. Giới thiệu món ram chay

Ăn chay, là một chế độ ăn uống chỉ gồm những thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật (trái cây, rau quả, vv..), có hoặc không ăn những sản phẩm từ trứng hoặc mật ong, hoàn toàn không sử dụng các loại thịt động vật.

Ram chay là một trong những món ăn được chế biến từ các loại rau củ thông thường như cà rốt, khoai môn, khoai lang, bắp cải, đậu khuôn, bún sợi (tùy thích)... kèm theo các gia vị thông thường. Sản phẩm được gói bằng bánh tráng lè, bánh tráng rế hoặc bánh tráng bò bía và được chiên trong dầu đến khi có trạng thái giòn, hương vị thơm ngon. Ram chay có thể để ăn liền hoặc có thể ăn cùng với rau sống và bánh tráng lè chấm nước tương.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món ram chay

- Đậu khuôn và nấm mèo: Là nguyên liệu cung cấp chất đạm cho món ăn.
- Khoai môn, khoai lang: Là nguyên liệu cung cấp tinh bột. Khi bào sợi và chiên giòn sẽ giúp ram giòn, thơm và không bị hút dầu.
- Bắp cải trắng, bắp cải tím, cà rốt: Là rau cho món ram, giúp ram khi ăn không bị ngán.
- Boaro: Đây là một loại hành, khi phi trong dầu sẽ làm món ram thơm hơn.
- Bánh tráng bò bía: Được dùng để gói nhân.
- Đu đủ xanh, cà rốt: Nguyên liệu ăn kèm với ram. Giúp món ăn ngon hơn, không bị ngán.
- Xi dầu, muối, tiêu, bột nêm chay: Gia vị cho món ram.
- Dầu ăn: Dùng để chiên ram.
- Tương ớt, sốt mayonaise: Gia vị chấm ram.

3. Yêu cầu thành phẩm món ram chay

- Ram có màu vàng nhạt
- Vị vừa ăn, ngọt bùi của các loại rau củ
- Trạng thái giòn
- Ram đều nhau, đẹp, chiều dài ram $6 \div 7$ cm

4. Các bước tiến hành chế biến ram chay

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, nồi, chảo
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, đĩa, chén...
- Tủ lạnh
- Giấy thấm dầu, khăn cuốn ram

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Nấm mèo : 100g
- Cà rốt : 200g
- Khoai môn : 500 g - Boaro : 200 g
- Khoai lang : 500 g - Bánh tráng bò bía : 4 xấp
- Đậu khuôn : 4 lát to
- Đu đủ xanh : 200 g
- Bắp cải trắng : 300 g - Xì dầu, muối, tiêu, bột nêm chay
- Bắp cải tím : 200 g - Dầu ăn, tương ớt, sốt mayonaise

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Đậu khuôn	- Rửa sạch - Cắt lát mỏng theo chiều dài khuôn
2	Nấm mèo	- Ngâm nước - Bỏ gốc, rửa sạch - Cắt sợi
3	Khoai lang.	- Rửa sạch đất - Gọt vỏ - Cắt hoặc bào sợi - Ngâm trong nước
4	Khoai môn	- Gọt vỏ - Rửa sạch - Cắt hoặc bào sợi - Ngâm trong nước
5	Bắp su trắng/tím	- Cắt sợi - Ngâm trong nước muối - Rửa sạch - Vẩy ráo
6	Cà rốt	- Rửa sạch đất - Gọt vỏ - Lấy 150 g ra cắt sợi dài – 50 g trang trí
7	Boa rô	- Rửa sạch - Cắt nhỏ
8	Đu đủ xanh, cà rốt	- Rửa sạch, để ráo - Tia hoa trang trí

** Bước 2. Bảo quản*

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Tạo hỗn hợp nhân*

- Đậu khuôn: Chiên vàng trong dầu (dầu ngập đậu khuôn). Sau đó cắt sợi
- Khoai lang, khoai môn: Chiên chín giòn rồi bóp nát khoai (*Giữ lại vài sợi khoai để trang trí*)

- Xào nhân:

+ Phi thơm boaro trong dầu (*ít dầu*)

+ Cho nguyên liệu vào xào theo thứ tự: Cà rốt → Bắp su → Nấm mèo → Đậu khuôn →

Cuối cùng là khoai môn/khoai lang → Nêm gia vị vừa ăn (muối, xì dầu, tiêu).

Chú ý: Khi xào chỉ được xóc chảo, ít đảo bằng đũa để tránh nhân bị ra nước. Nếu hỗn hợp ra nước nhiều thì sẽ không ngon, khó cuốn ram và dễ nát bánh tráng cuốn.

- Cho hỗn hợp đã xào ra tô, để vào tủ lạnh cho lạnh rồi gói bánh

Chú ý: Không nên gói khi nhân còn nóng vì sẽ nát bánh

** Bước 2. Gói ram*

- Lấy khăn cuốn ram nhúng nước, vắt khô, trải ra bàn

- Đặt bánh tráng bò bía lên khăn.

- Cho rau củ đã xào vào giữa bánh tráng, cuộn đều 2 mép biên của bánh tráng sao cho ram có chiều dài $6 \div 7$ cm

- Cuộn đều, chặt ram

- Để lạnh ram trong tủ đông

** Bước 3. Chiên ram*

- Chiên 2 lần. Lần 1 là chiên ngập dầu, nhiệt độ chiên thấp (gọi là chiên theo cách “nuôi trong dầu”)

- Chiên ram 2 lần để ram đạt độ giòn như mong muốn



4.5. Trình bày món ram chay

- Trình bày trên đĩa sứ trắng hoặc hình chữ nhật theo số lẻ

- Có thể trang trí thêm hoa hồng cà chua và rau xà lách





B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến ram (nem) chay?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món ram (nem) chay?
3. Mô tả cách tiến hành làm ram (nem) chay?
4. Tiến hành làm ram (nem) chay

BÀI 13. CHẾ BIẾN RAU CỦ LUỘC CHẤM MẮM KHO QUỆT



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến rau củ quả kho quẹt;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món rau củ quả kho quẹt;
- Nêu được công thức chế biến món rau củ quả kho quẹt;
- Trình bày được các bước chế biến món rau củ quả kho quẹt;
- Chế biến và trình bày được món rau củ quả kho quẹt 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. Giới thiệu món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt

Món kho quẹt, là món ăn dân dã của người miền Tây, món ăn này đặc biệt thơm, rất mặn, hơi ngọt hoặc không ngọt tùy người nấu, đôi khi có mùi khen khét, màu vàng sẫm hoặc vàng nâu. Kho quẹt thường ăn với cơm, cháo trắng hoặc dùng để chấm các loại rau củ luộc.

Nguyên liệu làm món kho quẹt cực kỳ đơn giản: nước mắm, một chút đường, chút tiêu và hành tím phi thơm, cho vào nồi đất hoặc chảo (nếu có nồi đất thì sẽ ngon hơn), đảo vài lần rồi giữ lửa riu riu cho nước mắm cô đặc lại thành một hỗn hợp vàng nâu và bốc mùi rất thơm. Ở một vài vùng, người ta kho thật lâu để nước mắm bay hơi hết, chỉ còn phần muối cô đặc lại, người địa phương cho rằng như thế thì mới ngon

Ngày nay, một số người làm kho quẹt bổ sung thành phần tóp mỡ, tôm khô, vv... kho chung giúp cho món ăn đa dạng hơn. Món kho quẹt cũng được một số nhà hàng sử dụng và cải tiến, ăn kèm với rau, bún, cơm...

2. Nguyên phụ liệu chế biến món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt

- Tôm và thịt ba chỉ: Là nguyên liệu chính trong món mắm kho quẹt
- Các loại rau củ (đậu bắp, khoai tây, súp lơ trắng/xanh, cà rốt...): Là các loại rau được sử dụng chính trong món ăn.
- Tiêu xanh, ớt trái: Có hương thơm, vị cay nhẹ nên mang lại hương vị đặc biệt và tạo màu sắc đẹp cho món mắm kho quẹt.
- Dầu ăn: Vừa đem lại độ béo, vừa làm cho món kho quẹt bóng hơn
- Mắm, đường: Nguyên liệu không thể thiếu khi làm mắm kho quẹt.
- Gia vị: muối, mì chính, tiêu và hành tím... tạo vị và hương cho món amwms kho quẹt

3. Yêu cầu thành phẩm của món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt

- Trạng thái mắm: hơi sệt, sánh quẹo
- Màu sắc: màu vàng của tôm thịt cùng với màu vàng cánh gián của nước mắm
- Vị: đậm đà mặn ngọt

- Hình thức: Tùy trang trí

4. Các bước tiến hành chế biến món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Chảo đá
- Dao, thớt
- Dĩa, chén
- Vá, muông, đũa, thau, rổ...
- Bếp ga

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | |
|---------------|----------|---------------------------|
| - Tôm khô | : 50g | - Súp lơ trắng: 0.5 kg |
| - Thịt ba chỉ | : 200g | - Súp lơ xanh: 0.5kg |
| - Mắm | : 200 ml | - Cà rốt: 0.5 kg |
| - Đường | : 100 g | - Muối, mì chính, tiêu... |
| - Đậu bắp | : 0.5 kg | - Dầu ăn |
| - Khoai tây | : 0.5 kg | - Ớt trái: 1 ít, |
| - Hành tím | : 30 g | - Tiêu xanh: 50 g |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Cà rốt, khoai tây	- Gọt vỏ, rửa sạch, để ráo - Thái quân chì đều nhau
2	Đậu bắp	- Rửa sạch, để ráo - Cắt xiên đôi
3	Súp lơ xanh, súp lơ trắng	- Rửa sạch - Tách từng bẹ nhỏ
4	Tôm khô	- Ngâm nước ấm khoảng 20÷30 phút cho mềm rồi vớt ra đĩa.
5	Thịt ba chỉ	- Rửa sạch qua muối sống và rượu gừng, lọc bỏ da - Cắt miếng nhỏ cỡ 1cm, mỏng hoặc thái hạt lựu
6	Tiêu xanh	- Rửa sạch
7	Hành tím	- Lột vỏ - Rửa sạch, cắt lát mỏng, phi vàng

Chú ý: Tất cả các loại rau xanh phải ngâm trong nước muối loãng trước khi sơ chế

* Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

* *Bước 3: Chuẩn bị hỗn hợp nước mắm*

Hỗn hợp nước mắm được chuẩn bị theo tỷ lệ mắm: đường: nước = 2:1:1 (tùy khẩu vị)

4.4. Tiến hành chế biến

* *Bước 1. Chế biến mắm kho quẹt*

- Cho thịt vào chảo xào nhỏ lửa để ra bớt mỡ, đến khi thịt chuyển sang màu hơi vàng, múc thịt ra một cái bát để riêng, để lại dầu mỡ trên chảo

- Gạn bớt mỡ rán thịt trong chảo ra nếu hơi nhiều, để lại khoảng 3-4 thìa canh, cho hành và tỏi băm nhỏ vào phi vàng, cho hỗn hợp nước mắm đường vào nấu sôi cho đến khi nước mắm sệt, tạo độ sánh(khi vừa nấu thì cho lửa to nhưng khi nước mắm sôi thì dùng lửa nhỏ).

- Nước mắm sau khi nấu cho vào niêu đất, cho thịt đã rán vàng và tôm vào niêu đất→ Bỏ sung hạt tiêu và ớt băm nhỏ vào (nếu thích cay), đun nhỏ lửa cho đến khi hỗn hợp sánh lại thì kể thúc.

- Trong quá trình đun nêm nếm, nếu nhạt thì cho thêm nước mắm hoặc thêm nước lọc nếu hơi mặn (tùy thích).

* *Bước 2. Luộc rau củ*

- Các loại rau củ sau khi sơ chế, luộc chín trong nước sôi có bổ sung tí đường

- Sau khi luộc, ngâm rau củ liền vào nước đá lạnh để giữ độ giòn.

Chú ý:

- *Lượng nước luộc rau củ phải gấp 3÷4 lần lượng rau củ*

- *Các loại rau khác nhau thì thời gian luộc khác nhau: Cà rốt, đậu bắp, khoai tây, mướp đắng luộc khoảng 3 phút; bầu, súp lơ, rau xanh luộc khoảng 2 phút.*

4.5. Trình bày món rau củ luộc chấm mắm kho quẹt

- Trình bày rau củ lên đĩa xoài hoặc đĩa tròn to kèm theo chén mắm kho quẹt và cơm nóng

- Chén mắm kho quẹt có trang trí 1 nhánh tiêu xanh, 1 trái ớt hiểm (đã đập dập) và vài đoạn đầu hành trắng





Hình 5.2. Một số cách trình bày mẳm kho quẹt và rau củ luộc

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến rau củ luộc chấm mẳm kho quẹt?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món rau củ luộc chấm mẳm kho quẹt?
3. Mô tả cách tiến hành làm rau củ luộc chấm mẳm kho quẹt?
4. Tiến hành làm rau củ luộc chấm mẳm kho quẹt

BÀI 14. CHẾ BIẾN THỊT LUỘC HAI ĐẦU DA



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến thịt luộc hai đầu da;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món thịt luộc hai đầu da;
- Nêu được công thức chế biến món thịt luộc hai đầu da;
- Trình bày được các bước chế biến món thịt luộc hai đầu da;
- Chế biến và trình bày được món thịt luộc hai đầu da 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. Giới thiệu món thịt luộc hai đầu da

Thịt heo cuốn bánh tráng là món không thể thiếu khi nhắc đến Đà Nẵng. Nguyên liệu chính của món này gồm 3 phần: thịt heo, rau sống và nước chấm. Để có thịt ngon phải chọn loại heo có trọng lượng vừa phải, phần rau sống được sử dụng có thể từ 10 loại khác nhau: cải xanh, xà lách, rau quế, diếp ca, chuối chát, dưa leo, cải xanh, bắp chuối, rau muống chẻ, rau đắng, rau thơm, giá... Nước chấm được pha từ mắm nêm với vị cay của ớt, tỏi cùng với vị chua dịu của dứa (thơm).

Món thịt heo cuốn bánh tráng tuy đơn giản nhưng đầy đủ dinh dưỡng với đậm, béo và tinh bột. Ngoài ra còn cung cấp lượng lớn xenlulose và vitamin từ các loại rau, quả. Món ăn này phong phú và đa dạng có năng lượng thấp, phù hợp cho bữa ăn nhẹ và bữa ăn lờ. Món ăn này chỉ sử dụng phương pháp luộc, không dùng dầu mỡ nhưng lượng cholesterol cao do nguyên liệu thịt heo có da và mỡ.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món thịt luộc hai đầu da

- Thịt heo mông: Là nguyên liệu chính. Đây cũng là nguyên liệu cung cấp chất đạm trong món ăn
- Mắm cái, mắm con: Gia vị để chấm thịt luộc
- Chanh, ớt, tỏi, dứa, mì chính, đường, dầu ăn: Là các nguyên liệu và gia vị phụ bổ sung vào khi pha chế mắm nêm, giúp mắm nêm có vị mặn, ngọt, chua, cay theo yêu cầu.
- Gia vị: muối, mì chính, bột nêm bổ sung cho nước luộc thịt được ngọt
- Hành tím, hành tây, gừng, ngò rí, sả, đầu hành trắng, rau húng quế: Tạo hương thơm cho nước luộc, khử mùi hôi của thịt và làm cho miếng thịt luộc được trắng.
- Rau sống, chuối chát, xoài xanh: Là các loại rau dùng ăn kèm với thịt luộc.
- Bánh tráng lè, bánh ướt: Là nguyên liệu dùng để cuốn thịt.

3. Yêu cầu thành phẩm của món thịt luộc hai đầu da

- Thịt heo trắng hồng, có trạng thái mềm, thịt không bị khô, không bị xác, có vị ngọt, mùi thơm, các lát thịt được thái đều nhau.

- Nước mắm nêm có mùi thơm của tỏi ớt, vị chua cay mặn ngọt hài hòa.
- Rau sống tươi, giòn, đầy đủ các vị.
- Bánh ướt nóng, dẻo

4. Các bước tiến hành chế biến món thịt luộc hai đầu da

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Nồi nấu inox
- Chảo đá
- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ
- Dĩa, chén
- Thiết bị slice (nếu có)
- Bếp ga, tủ lạnh...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | |
|---------------------|----------|---------------------------|
| - Thịt heo 2 đầu da | : 1000 g | - Gừng: 50 g |
| - Mắm nêm Dì Cẩn | : 200ml | - Hành tây: 200 g |
| - Mắm con Dì Cẩn | : 100 ml | - Hành lá: 50 g |
| - Rau sống đủ loại | : 500 g | - Muối, mì chính, tiêu... |
| - Chuối chát | : 200 g | - Chanh: 200 g |
| - Xoài xanh | : 200 g | - Ớt trái: 50 g |
| - Sả | : 100 g | - Tỏi: 50 g |
| - Đường | : 100 g | - Dứa: 500 g |
| - Bánh tráng lễ | : 2 chục | - Ngò rí: 1 ít |
| - Bánh ướt | : 2 chục | - Hành tím : 1 ít |
| - Dầu ăn | : 1 ít | |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị, cài đặt lò nướng

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Thịt heo mỡ	- Chọn thịt có màu trắng hồng, thịt không nhão, không nhớt, thớ thịt săn chắc có độ đàn hồi tốt... + Muốn chế biến kiểu thịt cuốn 2 đầu da: chọn thịt heo mỡ to với khối lượng miếng thịt trên 1 kg. + Muốn luộc thịt thông thường thì có thể chọn thịt heo vai, thịt ba rọi... - Rửa sạch thịt với muối sống và rượu gừng → Rửa lại dưới vòi nước sạch → Để ráo

3	Rau sống	- Lặt bỏ lá già, lá sâu, rế... - Ngâm nước muối loãng, rửa sạch, để ráo
4	Chuối chát, xoài xanh	- Rửa sạch → Cắt xéo mỏng → Ngâm nước muối loãng → Để ráo
5	Dứa	- Rửa sạch → Gọt vỏ → Bỏ mắt, cắt mỏng → Xay nhuyễn → Lọc lấy nước thơm → Để xác thơm riêng
6	Tỏi, ớt	- Rửa sạch → Băm nhuyễn → Xay mịn (nếu cần)
7	Gừng	- Rửa sạch → Đập dập → Nướng thơm
8	Hành tây	- Rửa sạch → Chẻ đôi củ → Chẻ 4 (không đứt rời) → Nướng thơm

** Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu*

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

** Bước 3: Bó thịt*

Dùng chỉ thực phẩm bó cong miếng thịt (bó như kiểu bó chả) theo yêu cầu

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Luộc thịt- Thái thịt*

- Chuẩn bị nước luộc thịt: Cho vào nước luộc thịt hành tây và gừng đập dập (đã nướng) + 1 củ hành tím cắt lát + 1 ít ngò + 1 ít đầu hành trắng + rau húng quế + 1 ít giọt chanh và vỏ chanh. Ngoài ra, trong nước luộc thịt còn bổ sung 1 muống cà phê bột nêm, 1 muống cà phê muối, một muống cà phê đường, 1 muống cà phê bột ngọt

- Tiến hành luộc thịt: Cho thịt vào nước luộc khi nhiệt độ nước đạt $30 \div 40^{\circ}\text{C}$ → Luộc khoảng $30 \div 45$ phút (với miếng thịt to trên 1kg) kể từ khi nước sôi (chú ý lửa vừa, sôi tim đều). Khi miếng thịt nổi, cong vênh thì tắt lửa và ngâm trong nước luộc thịt khoảng 20 phút → Vớt ra → Ngâm vào nước lạnh để thịt không bị thâm đen.

- Thái thịt: Thái mỏng thịt $1 \div 2$ mm theo khổ thịt hoặc tùy theo nhu cầu

Chú ý: Nếu thái thịt bằng máy slice thì cần phải cấp đông thịt, khi trình bày có thể tráng thịt vào nước ấm

** Bước 2. Chế biến nước chấm mắm nêm*

- Cho dầu ăn vào chảo → Phi thơm hành tỏi → Bổ sung xác thơm và tỏi ớt đã xay mịn → Hòa trộn đều → Thêm nước sôi nguội hòa đều [1]

- Hòa hỗn hợp mắm (vừa mắm con vừa mắm chai) → Bổ sung nước cốt thơm [2]

- Bổ sung hỗn hợp [2] vào hỗn hợp [1] → Nêm nêm vừa ăn (mì chính, đường) → Bổ sung thêm nước cốt chanh (nếu cần) → Nước chấm mắm nêm

4.5. Trình bày món thịt luộc hai đầu da

- Xếp thịt lên đĩa xoài/đĩa tròn to

- Rau xếp riêng từng loại đầy đủ trên 1 đĩa

- Kèm theo chén mắm nêm và đĩa bánh ướt với bánh tráng lẻ



Hình 6.2. Một số cách trình bày thịt heo luộc cuốn bánh tráng

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến thịt luộc hai đầu da?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món thịt luộc hai đầu da?
3. Mô tả cách tiến hành làm thịt luộc hai đầu da?
4. Tiến hành làm thịt luộc hai đầu da

BÀI 15. CHẾ BIẾN SƯỜN/THỊT NƯỚNG



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến sườn/thịt nướng;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món sườn/thịt nướng;
- Nêu được công thức chế biến món sườn/thịt nướng;
- Trình bày được các bước chế biến món sườn/thịt nướng;
- Chế biến và trình bày được món sườn/thịt nướng 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. Giới thiệu món sườn/thịt nướng

Sườn/thịt nướng là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là sườn non heo hoặc thịt ba chỉ heo, thịt nạc vai heo, ướp gia vị nướng như sả, mắm, tỏi, dầu ăn, muối,....., được làm chín bằng ngọn lửa trực tiếp. Có thể dùng than hoặc dùng điện để thực hiện. Món này có thể được dùng trong bữa tiệc hoặc ăn với cơm nóng, xì dầu có điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món sườn/thịt nướng

- Sườn non và thịt ba chỉ: Là nguyên liệu chính. Đây cũng là nguyên liệu cung cấp chất đạm trong món ăn

- Hành tây, ớt chuông : Là rau trong món thịt nướng, mang lại hương thơm và giảm độ ngấy cho món ăn.

- Ớt xanh: Có hương thơm và vị cay nhẹ nên mang lại hương vị đặc biệt cho món nướng.

- Dầu ăn: Vừa đem lại độ béo, vừa làm cho món nướng bóng và giúp thịt mềm hơn

- Hạt điều, đường: Giúp cho thịt sau khi nướng có màu đẹp hơn. Đường còn giúp tạo vị ngọt cho sản phẩm.

- Gia vị: Mắm ruốc, đường, muối, mắm, bột nêm, dầu hào, mì chính, tiêu

- Sả, tỏi, hành tím, đầu hành trắng: Tạo hương thơm cho món ăn

- Ngô rí, xả lách, cà chua, dưa leo: Nguyên liệu được sử dụng để trang trí cho món.

Ngoài ra, có thể sử dụng mật ong để tạo màu đẹp. Sử dụng tương ớt, tương cà chua cho có vị cay và màu đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm của món sườn/thịt nướng

- Thịt ngọt, mềm, không bị dai, không bị khô

- Sườn có màu vàng nâu

- Vị vừa ăn (*món nướng thiên về vị ngọt*), mùi thơm của thịt và các loại gia vị hòa trộn với nhau

4. Các bước tiến hành chế biến món sườn/thịt nướng

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Nồi nướng/Lò nướng điện/lò nướng than; Than củi
- Khay nướng/kẹp gấp
- Dao, thớt, đĩa, chén, vá, muỗng, đũa, thau, rổ
- Xiên tre nướng thịt
- Tủ lạnh

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Sườn non : 1,5 kg
- Thịt ba chỉ : 1 kg
- Hành tây : 400 g
- Ớt chuông : 500 g
- Sả : 0.7 kg
- Ớt xanh : 200 g
- Mắm ruốc : 50 g
- Hành, tỏi, hành lá
- Muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm, mắm
- Dầu ăn, dầu hào
- Hạt điều
- Ngò rí, xà lách
- Cà chua : 500 g
- Dưa chuột : 500 g

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị, cài đặt lò nướng

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Sườn	- Rửa sạch với muối sống và rượu gừng - Sườn: chặt sườn đôi, dài khoảng 8÷10cm
2	Thịt	- Rửa sạch với muối sống và rượu gừng - Cắt quân cờ
3	Ớt xanh	- Đập giập, cắt khúc nhỏ
4	Hành lá	- Lấy phần đầu trắng, thái nhuyễn
5	Hành tím, tỏi, sả	- Bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn
6	Hành tây, ớt chuông	- Cắt miếng vuông, kích thước tương đương với thịt
7	Hạt điều	- Rây bột bụi - Đổ ra chén, thêm vào một chút dầu ăn - Đun dầu nóng rồi đổ vào chén hạt điều - Khuấy đều cho ra màu
8	Dưa chuột, ngò, xà lách, cà chua, dưa leo	- Rửa sạch, để ráo - Tia hoa trang trí

* Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

* Bước 3: Cài đặt lò nướng

- + Cài đặt nhiệt độ: 230°C cả lửa trên lẫn lửa dưới.
- + Cài đặt thời gian nướng: 35÷40' (đã trừ thời gian mở nắp đảo thịt).

4.4. Tiến hành chế biến

* Bước 1. Ướp thịt

- Gia vị được cho vào một thố inox và trộn đều.

- Lượng gia vị cho 1 ký thịt:

- | | | | |
|------------------|-------------------|------------|--------------------|
| + Sả | : 4 muống súp | + Nước màu | : 2÷3 muống súp |
| + Hành tỏi | : 3 muống súp | + Dầu ăn | : 2 muống súp |
| + Bột nêm | : 3÷4 muống súp | + Muối | : 2 muống cà phê |
| + Đường | : 3,5÷4 muống súp | + Tiêu | : 1÷2 muống cà phê |
| + Dầu hào | : 2÷3 muống súp | + Bột ngọt | : 1 muống cà phê |
| + Nước mắm ngon: | 2 muống súp | | |

- Ướp thịt từ 30 phút trở lên cho thấm gia vị, tốt nhất nên ướp qua đêm.

- Nếu chế biến thịt nướng xiên que thì ướp gần xong, xiên xen kẽ các nguyên liệu thịt, ớt chuông các màu, hành tây trên xiên que. Xiên khoảng 2/3 chiều dài que.

** Bước 2. Nướng thịt*

- Nếu nướng bằng lò nướng:

- + Xếp sườn/ xiên thịt lên khay, cho vào lò nướng
- + Luôn quan sát thịt khi nướng, nếu thịt se mặt thì tưới nước ướp lên miếng thịt
- + Khi bề mặt miếng thịt xém cạnh lại thì lật mặt để thịt chín đều và thơm.

- Nếu nướng bằng lò than:

- + Quạt than cháy đỏ.
- + Xếp sườn hoặc xiên thịt lên vỉ và đặt lên lò than.
- + Khi miếng sườn se bề mặt thì tưới nước ướp còn lại lên miếng thịt. Tiếp tục nướng cho đến khi miếng sườn hơi sém bề mặt thì lật mặt sườn lại. Thao tác nướng và tưới nước ướp tương tự đến khi thịt chín và vàng đều 2 mặt là được.

4.5. Trình bày món sườn/thịt nướng

Có thể trang trí món sườn/thịt nướng bằng đĩa sứ tròn hoặc bầu dục.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến sườn/thịt nướng?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món sườn/thịt nướng?

3. Mô tả cách tiến hành làm sườn/thịt nướng?
4. Tiến hành làm sườn/thịt nướng

BÀI 16. CHẾ BIẾN VỊT OM MĂNG



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến vịt om măng;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món vịt om măng;
- Nêu được công thức chế biến món vịt om măng;
- Trình bày được các bước chế biến món vịt om măng;
- Chế biến và trình bày được món vịt om măng 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. Giới thiệu món vịt om măng

Vịt om măng là một món ăn cổ điển, nhưng sức hấp dẫn của nó chưa bao giờ hết, nhất là mỗi khi đông về. Món ăn này được chế biến từ nguyên liệu chính là vịt tươi cùng với măng tươi kèm thêm những gia vị đường, muối, rượu gừng, ngũ vị hương....., Thịt vịt được khử mùi bằng rượu gừng nên sẽ không còn mùi hôi. Măng tươi được khử độc bằng cách luộc trong nước sôi và xả trong nước lạnh nhiều lần.

Món vịt nấu măng có tính mát thích hợp ăn cùng bún, cơm rất thích hợp ăn vào thời tiết mùa hè. Hơn nữa với cách làm đơn giản, nguyên liệu dễ tìm.

2. Nguyên phụ liệu chế biến vịt om măng

- Vịt: Có thể chọn vịt xiêm, ức to, nặng ký.
- Măng tươi: chọn măng còn non, bỏ phần gốc già.
- Gừng, ớt, hành, tỏi, sả, ngò rí, hành lá: Là những nguyên liệu giúp giảm độ hôi tanh của vịt và đem lại hương thơm cho món ăn.
- Nước dừa: Giúp nước vịt om thơm và béo hơn
- Gia vị: Muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm, dầu ăn, dầu điều, ngũ vị hương, rượu gừng- giúp khử mùi tanh và tạo vị hài hòa cho món ăn.
- Bún: Nguyên liệu ăn kèm.

3. Yêu cầu thành phẩm món vịt om măng

- Thịt vịt mềm, măng giòn
- Vị vừa ăn, dậy mùi thơm
- Nước vịt có màu vàng nhạt
- Thẩm mỹ tùy hình thức trình bày

4. Các bước tiến hành chế biến món vịt om măng

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Nồi nấu
- Chảo đá

- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ
- Tô, đĩa, chén...
- Bếp ga, tủ lạnh...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Vịt : 2 kg
- Măng tươi : 500g
- Nước dừa : 2 quả
- Tỏi, hành lá, ngò, ớt, sả, gừng.
- Muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm.
- Dầu ăn, dầu điều, ngũ vị hương, rượu gừng.

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Vịt	- Làm sạch lông và nội tạng - Rửa sạch dưới vòi nước chảy - Rửa qua rượu gừng - Cắt miếng vừa ăn
2	Măng tươi	- Cắt dạng quân chì (sợi to, dạng khối) - Rửa sạch - Luộc măng cùng với 1 chút muối và rượu gừng - Luộc với lửa vừa cho đến khi măng chín tới, sau đó xả cùng với nước lạnh vài lần.
3	Gừng	- Cạo và rửa sạch vỏ - Cắt sợi
4	Chuẩn bị rượu ngũ vị hương	- 1/2 gói ngũ vị hương hòa đều với 1 vá rượu gừng → ướp 1 h → Gạn lấy nước trong → Rượu ngũ vị hương
5	Hành tím, tỏi	- Bóc vỏ, rửa sạch, - Băm nhỏ
6	Hành lá, ớt	- Rửa sạch - Ớt: tía hoa - Hành lá: Cắt lấy đầu hành trắng, chẻ hoa - Đoạn hành lá xanh: cắt nhỏ - Một ít đoạn hành xanh được chẻ mỏng.
7	Sả	- Rửa sạch → Băm nhỏ

* Bước 2. Bảo quản

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

4.4. Tiến hành chế biến

* Bước 1. Xào thịt vịt- ướp- Xào

- Cho thịt vịt vào chảo xào cùng với 1 vá rượu gừng, cho thịt vịt ra bát mỡ → Chắt lấy nước mỡ vịt (1).

- Nấu măng cùng với nước mỡ vịt (1) → nêm nêm muối, bột nêm, mì chính vừa ăn
- Ướp thịt vịt đã xào cùng với muối, tiêu, bột nêm, mì chính, mắm và rượu ngũ vị hương trong 30 ÷ 60 phút.

** Bước 2. Nấu vịt*

- Cho dầu vào chảo → Thêm gừng, sả, hành tỏi xào lên cho thơm → Cho thịt vịt đã ướp vào xào đều → Bổ sung 1 ít dầu điều + 1 vài trái ớt đỏ cho có màu đẹp

- Cho nước và nước cốt dừa vào ngập thịt → nấu cho thịt thấm và chín → Bổ sung măng đã nấu chín vào → nêm nếm vừa ăn.

4.5. Trình bày món vịt om măng

- Trang trí với 1 vài cọng ngò gai, ngò rí cắt mịn và trái ớt tươi.

- Trình bày vịt om măng trong tô sứ trắng



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến vịt om măng?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món vịt om măng?
3. Mô tả cách tiến hành làm vịt om măng?
4. Tiến hành làm vịt om măng

BÀI 17. CHẾ BIẾN CÁ HỒNG HẤP XÌ DẦU



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến cá hồng hấp;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp;
- Nêu được công thức chế biến món cá hồng hấp;
- Trình bày được các bước chế biến món cá hồng hấp;
- Chế biến và trình bày được món cá hồng hấp 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. Giới thiệu món cá hồng hấp xì dầu

Cá hồng hấp xì dầu là một món ăn là một món mặn cho bữa ăn chính rất hấp dẫn, ngon miệng, giàu dinh dưỡng. Cá hồng hấp có hương vị đậm đà và thanh dịu, với thịt cá dai mềm, ngọt vị, không phải tốn nhiều dầu mỡ, rất thích hợp trong mùa nắng nóng. Ngoài ăn với cơm, cá hồng hấp xì dầu còn được ăn theo cách cuốn trong bánh tráng với rau sống.

2. Nguyên phụ liệu chế biến cá hồng hấp xì dầu

- Cá hồng: Chọn cá tươi, nên chọn cá hồng biển vì cá hồng biển sẽ ngon hơn. Nếu không có cá hồng biển thì có thể chọn cá hồng song và nên chọn con còn sống.

- Thơm (dứa): Nguyên liệu giúp cá ngọt hơn.

- Gừng, ớt, hành, tỏi, thì là, ngò rí, hành lá: Là những nguyên liệu giúp giảm độ tanh của cá và đem lại hương thơm cho món ăn.

- Xì dầu: Là gia vị chính của món ăn. Xì dầu giúp cho món ăn có vị đậm đà nhưng không quá mặn.

- Gia vị: Tương ớt Hội An, dầu hào, muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm, mắm – giúp tạo vị hài hòa cho món ăn.

- Bánh tráng lè, rau sống: Nguyên liệu ăn kèm nếu thưởng thức theo cách cuốn bánh tráng.

Ngoài cá hồng, để chế biến món hấp xì dầu, còn có thể sử dụng cá diêu hồng.

3. Yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp xì dầu

Cá hồng hấp xì dầu thành phẩm phải đáp ứng những yêu cầu sau đây:

- Cá còn nguyên hình, thịt cá dai, mềm.

- Vị vừa ăn, hương vị đậm đà và thanh dịu.

4. Các bước tiến hành chế biến món cá hồng hấp xì dầu

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi hấp

- Dao, thớt
- Vá, muông, đũa, thau, rổ, tô, đĩa, chén...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | | |
|-------------------|----------|--|--------|
| - Cá hồng | : 4 con | - Hành - ngò rí: 100g | |
| - Xi dầu | : 1 chai | - Gừng | : 50g |
| - Tương ớt Hội An | : 1 hũ | - Ớt hiểm | : 50 g |
| - Dầu hào | : 1 chai | - Hành tím, tỏi: 200 g | |
| - Thơm | : 1 quả | - Thì là | : 50 g |
| - Rau sống | : 200 g | - Muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm | |
| - Bánh tráng lè | : 3 chục | - Mắm ngon | |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Cá hồng/đieu hồng	- Làm sạch vảy, vây, mang và nội tạng cá - Rửa sạch cá bằng muối sống và rượu gừng - Rửa lại bằng nước sạch
2	Thơm	- Gọt vỏ, lấy mắt - Bỏ cau và cắt lát dày 2 ÷ 3 cm
3	Gừng	- Cạo và rửa sạch vỏ - Cắt sợi
4	Ớt	- Rửa sạch - Cắt sợi (có thể ngâm trong nước)
5	Hành tím, tỏi	- Bóc vỏ, rửa sạch, - Băm nhỏ
6	Hành lá, thì là	- Rửa sạch - Hành lá: Cắt lấy đầu hành trắng, chẻ hoa - Đoạn hành lá xanh và thì là: cắt thành khúc 8÷10 cm - Một ít đoạn hành xanh được chẻ mỏng.
7	Ngò, rau sống	- Rửa sạch, ngâm trong nước muối - Vẩy ráo

* Bước 2. Bảo quản

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá.

4.4. Tiến hành chế biến

* Bước 1. Tạo hình cá

Có thể tạo hình cá theo những cách sau đây:

CÁCH	TẠO HÌNH	CÁCH THỰC HIỆN	HÌNH ẢNH
------	----------	----------------	----------

1	Để nguyên hình dạng cá	- Để nguyên cá sau khi làm sạch	
2	Phi lê cá	- Phi lê hai bên thân cá - Có thể loại bỏ xương sống hoặc để xương - Dùng tay kiểm tra xương dăm. - Dùng nhíp rút xương dăm	
3	Cắt lát	- Cắt rời đầu cá. - Cắt thân cá thành từng lát nhưng các lát cắt không được rời nhau - Nhúng đầu cá vào trong chảo dầu nóng để định hình đầu cá sao cho miệng cá mở ra	

** Bước 2. Ướp cá*

Cá được ướp theo trình tự sau đây:

- Ướp 1 ít muối, tiêu, mì chính đều quanh thân cá để thấm gia vị trong 10 phút.
- Nếu cá để nguyên con: Cho hành lá và thì là đã cắt khúc vào bụng cá
- Nếu cá phi lê và cắt lát:

+ Xếp định hình cá lên đĩa sứ trắng

+ Chuẩn bị chén gia vị hấp cá: Trộn đều hỗn hợp gia vị bao gồm: xì dầu (nhiều nhất), bột nêm, 1 tý mắm ngon, tương ớt Hội An, dầu hào, đường, tiêu, mì chính.

+ Rưới chén gia vị đã chuẩn bị lên cá 1 lượng vừa đủ.

** Bước 3. Hấp cá*

Trình tự hấp cá:

- Nếu cá để nguyên con:

+ Trải dưới đáy nồi một ít lát thơm và một ít gừng cắt sợi

+ Trải lên trên thân cá các gia vị thơm: hành, tỏi, gừng, ớt đã chuẩn bị.

+ Rưới chén gia vị đã chuẩn bị lên cá 1 lượng vừa đủ.

- Nguyên tắc hấp: Khi hấp phải mở nắp nồi hấp vài lần và lau nước bên trong nắp để khỏi làm cho nước rơi xuống đĩa cá và tránh làm cho tăng nhiệt quá mức gây mềm cá, đồng thời làm cá bị lạt.

- Thời gian hấp, tính từ khi nước sôi, khoảng 15 ÷ 17 phút.

- Sau khi hấp, bỏ sung vào cá hành lá (chẻ mỏng) và ngò rí để tạo màu xanh.

4.5. Trình bày món cá hồng hấp xì dầu

- Trình bày cá hồng hấp trên đĩa sứ trắng

- Trang trí với 1 vài cọng hành, ngò rí và trái ớt tươi, thơm,....



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến cá hồng hấp xì dầu?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp xì dầu?
3. Mô tả cách tiến hành làm cá hồng hấp xì dầu?
4. Tiến hành làm cá hồng hấp xì dầu

BÀI 18. CHẾ BIẾN MỰC HOA CÚC



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến mực hoa cúc;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món mực hoa cúc;
- Nêu được công thức chế biến món mực hoa cúc;
- Trình bày được các bước chế biến món mực hoa cúc;
- Chế biến và trình bày được món mực hoa cúc 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. Giới thiệu món mực hoa cúc

Mực hoa cúc là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là mực tía hoa, kèm thêm những nguyên liệu phụ như thịt nạc, giò sống, nêm gia vị đường, tỏi, muối,....., được làm chín bằng hơi nước nóng, nghĩa là dùng phương pháp hấp để làm chín. Món này có thể được dùng trong bữa tiệc hoặc ăn với cơm trắng, nóng.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món mực hoa cúc

Để chế biến món tôm bọc trứng cút thì cần sử dụng những nguyên phụ liệu sau:

- Mực ống: Là nguyên liệu chính được dùng để tạo hoa cúc, cung cấp protein cho món ăn.
- Thịt heo, giò sống: Là nguyên liệu tạo nhân cho món mực hoa cúc và bổ sung thêm protein cho sản phẩm. Ngoài ra, giò sống giúp tăng độ dẻo, dai cho nhân hoa cúc.
- Ớt xanh Đà Lạt, cà chua, hành tây, cà rốt: là các nguyên liệu dùng để làm sốt chấm mực hoa cúc, tạo mùi thơm, màu đẹp, vị ngọt và cung cấp thêm vitamin cho món ăn.
- Hành, tỏi, hành lá, rau cần: Là những nguyên liệu bổ sung màu sắc và mùi thơm cho sản phẩm.
- Muối, mì chính, tiêu, đường: Gia vị cho lớp nhân và nước sốt.
- Dầu ăn, sốt cà, sốt ớt, xì dầu: Gia vị để làm nước sốt chấm mực hoa cúc.
- Cà chua, ngò, ớt, xà lách: Dùng trang trí cho món ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm món mực hoa cúc

Mực hoa cúc thành phẩm phải đáp ứng những yêu cầu sau sau:

- Mực có màu trắng, cánh hoa xoè ra.
- Nước sốt có vị chua ngọt hài hoà.

4. Các bước tiến hành chế biến mực hoa cúc

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Nồi nấu
- Nồi hấp

- Chảo đá
- Dao, kéo, thớt
- Tô, chén, đĩa sâu, vá, muông, đũa, thau, rổ
- Bếp ga, tủ lạnh...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | |
|------------------|----------|--|
| - Mực ống | : 2 kg | - Hành, tỏi, hành lá, rau cần, xà lách, ớt |
| - Thịt heo | : 200g | - Muối, mì chính, tiêu, đường |
| - Giò sống | : 200g | - Dầu ăn, xì dầu, xốt cà, xốt ớt |
| - Ớt xanh Đà Lạt | : 1 quả | |
| - Cà chua | : 2 quả | |
| - Hành tây | : 1 củ | |
| - Cà rốt | : 1/2 củ | |
| - Gạo thơm | : 300 g | |

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Thịt heo	- Thái nhỏ, xay nhuyễn
2	Mực ống	- Rửa sạch mực, bỏ đầu, bỏ vây - Làm sạch bụng và bóc lớp màng ngoài nhưng giữ nguyên hình dáng của thân mực.
3	Hành củ, tỏi	- Bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn
4	Hành lá	- Rửa sạch, bỏ gốc rễ - Đầu hành trắng: đập giập, cắt nhỏ - Phần lá: cắt nhỏ để riêng
5	Cà chua, cà rốt, ớt Đà Lạt, hành tây	- Rửa sạch, - Bỏ cuống ớt, gọt vỏ cà rốt, bóc vỏ hành tây - Thái hạt lựu
6	Rau cần	- Rửa sạch - Cắt khúc
7	Ngò, xà lách, cà chua	- Rửa sạch, để ráo - Tỉa hoa trang trí
8	Gạo thơm	- Vo sạch, nấu cơm

* Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá

4.4. Tiến hành chế biến

* Bước 1. Tạo hoa cúc mực

- Cắt thân mực thành từng đoạn dài 4÷5cm.

- Dùng kéo cắt tua dọc theo thân mực (khoảng 1/3 chiều dài đoạn), tuân tự thực hiện các đường cắt đều nhau theo vòng tròn để tạo thành những cánh hoa cúc.

- Nấu nước sôi, bỏ mực vào luộc, khi đó, các dây mực sẽ xoè ra tạo thành các cánh hoa. Xả lại bằng nước lạnh để mực không bị thâm đen.

** Bước 2. Làm nhân - Hấp mực*

- Hành lá, hành củ, cà rốt trộn chung với thịt xay và giò sống. Dùng muổng quét dẻo với tiêu, muối, mì chính, đường (mỗi loại ½ muổng cà phê).

- Cho nhân vào phần thân mực. Có thể điểm trên bề mặt vài hạt đậu hoặc lát ớt đỏ cho đẹp.

- Cho mực vào đĩa có lòng sâu, hấp khoảng 10÷15 phút.

** Bước 3. Chế biến nước sốt chua ngọt*

- Bắc chảo nóng, cho vào một ít dầu và tỏi băm, phi vàng, thơm. Sau đó, xào sơ cà chua, ớt Đà Lạt, hành tây.

- Bổ sung: tương cà (5 vá), tương ớt (2,5 vá), nước lạnh (5 vá).

- Nêm muối, mì chính, đường cho có vị chua ngọt vừa ăn.

- Để lửa nhỏ cho đến khi nước sốt sệt lại là được.

4.5. Trình bày món mực hoa cúc

- Có thể sử dụng đĩa tròn hoặc đĩa xoài

- Trình bày mực hoa cúc lên đĩa.

- Rưới nước sốt, rau cần lên trên.

- Có thể trang trí với xà lách, hoa cà chua.

Lưu ý: Khi trang trí không được trang trí hết diện tích phần đĩa.





Hình 15.1. Một số kiểu trình bày món mực hoa cúc

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến mực hoa cúc?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món mực hoa cúc?
3. Mô tả cách tiến hành làm mực hoa cúc?
4. Tiến hành làm mực hoa cúc.

BÀI 19. CHẾ BIẾN TÔM BỌC TRỨNG CÚT



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến tôm bọc trứng cút;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút;
- Nêu được công thức chế biến món tôm bọc trứng cút;
- Trình bày được các bước chế biến món tôm bọc trứng cút;
- Chế biến và trình bày được món tôm bọc trứng cút 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. Giới thiệu món tôm bọc trứng cút

Tôm bọc trứng cút là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là tôm, giò sống, trứng cút kèm thêm những nguyên liệu phụ như trứng, bột năng, bột chiên xù, nêm gia vị. Hỗn hợp tôm - giò sống là lớp vỏ bọc trứng, bên ngoài là lớp áo giòn của bột chiên xù. Món ăn này được làm chín bằng dầu, thực hiện bằng cách chiên vàng.

Món trứng cút bọc tôm được dọn kèm với sốt chua ngọt, xì dầu, ớt thái khoanh. Thường được dùng làm món ăn đầu bữa tiệc.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món tôm bọc trứng cút

Để chế biến món tôm bọc trứng cút thì cần sử dụng những nguyên phụ liệu sau:

- Trứng cút: Là nhân của món ăn.
- Tôm: Là nguyên liệu làm vỏ bọc bên ngoài trứng cút. Để bọc được trứng thì yêu cầu tôm phải tươi để tạo được độ dai, dẻo, nhờ đó bọc được trứng dễ dàng. Ngoài ra, tôm tươi giúp lớp vỏ có độ ngọt và thơm hơn.
- Giò sống (chả quết): Là giò sống heo. Giò sống trộn chung với tôm làm vỏ bọc. Giò sống giúp tăng độ dẻo, dai cho lớp vỏ. Đồng thời, sử dụng giò sống sẽ giúp giảm lượng tôm xuống, nhờ đó giảm giá thành sản phẩm.
- Bột năng (hoặc bột bắp): Được sử dụng với một lượng rất ít. Là lớp áo bên ngoài vỏ bọc tôm. Bột năng giúp tạo độ mịn, láng trên bề mặt vỏ bọc và giữ được lớp trứng nhúng bên trên.
- Trứng: Có thể dùng trứng gà hoặc trứng vịt. Trong món tôm bọc trứng cút thì trứng có 2 vai trò:
 - + Phần lòng trắng trứng dùng quét chung với hỗn hợp tôm và giò sống giúp tăng khả năng tạo độ kết dính, đồng thời tạo độ xốp cho lớp vỏ.
 - + Trứng là 1 nguyên liệu kết dính giữa bột năng và bột xù giúp lớp vỏ tôm - giò sống được giòn.
- Bột xù: Là nguyên liệu phủ bên ngoài vỏ bọc tôm và đóng vai trò chính trong việc tạo

độ giòn cho lớp vỏ bọc.

- Tỏi, đầu hành trắng: Là những nguyên liệu cho vào vỏ bọc và quét chung trong hỗn hợp để tạo độ thơm cho lớp vỏ.

- Muối, mì chính, tiêu, đường: Gia vị cho lớp vỏ bọc.

- Dầu ăn: Là dầu chiên, làm chín món ăn.

- Cà chua, ngò, ớt, xà lách: Dùng trang trí cho món ăn.

- Xốt chua ngọt, xì dầu hoặc tương xí muội: Gia vị chấm cho món ăn thành phẩm.

3. Yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút

Tôm bọc trứng cút thành phẩm phải đáp ứng những yêu cầu sau sau:

- Quả tròn đều

- Vỏ bọc dính sát với nhân (quả trứng) bên trong

- Lớp vỏ giòn, màu vàng.

- Vị vừa ăn, thơm

4. Các bước tiến hành chế biến tôm bọc trứng cút

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Máy xay sinh tố, tủ lạnh

- Bếp, chảo, nồi

- Dao, thớt

- Vá, muông, đĩa, đĩa, thau, rổ,....

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Trứng cút : 45 quả

- Tiêu: 1/3 muông cà phê

- Tôm bạc : 800g

- Mì chính: 1/2 muông cà phê

- Giò sống : 400g

- Muối 1/2 muông cà phê

- Bột xù trắng : 2 gói

- Tỏi, hành lá, cà chua, ngò, ớt, xà lách.

- Trứng gà : 6 quả

- Xốt chua ngọt, xì dầu hoặc tương xí muội.

- Bột năng : 100g (hoặc bột bắp)- Dầu ăn.

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Trứng cút	- Luộc chín, bóc vỏ
2	Tôm	- Bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, lạng đôi - Xếp tôm ra đĩa, để lạnh hoặc để đông
3	Hành lá	- Đầu hành trắng: đập giập, cắt nhỏ - Phần lá: cắt nhỏ để riêng
4	Tỏi	- Bóc vỏ, băm nhuyễn
5	Trứng	- 1 quả tách lấy lòng trắng bỏ vào chén - 1 quả đập ra chén, đánh đều
6	Bột năng, bột xù	- Đổ ra chén (bột năng) và đổ ra đĩa (bột xù)
7	Ngò, xà lách, cà	- Rửa sạch, để ráo

	chua	- Tỉa hoa trang trí
--	------	---------------------

** Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu*

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Chuẩn bị vỏ bọc trứng*

- Tôm sau khi để lạnh xay (quét) nhuyễn với giò sống và lòng trắng trứng, đầu hành lá, tỏi băm, tiêu, mì chính, muối.

- Hỗn hợp thu được phải đều, dai, nhuyễn

- Thực hiện:

+ Nếu quét thì dùng muỗng

+ Nếu xay: Dùng máy xay. Lưu ý, không nên xay quá lâu sẽ làm chín tôm và giò sống, dẫn đến không bọc được trứng. Thời gian xay khoảng 30 giây cho 1 lần xay.

- Sau khi xay, chia hỗn hợp vỏ thành các phần đều nhau, số phần chia tương đương với số quả trứng cắt cần bọc.

** Bước 2. Bọc trứng*

- Bọc trứng cắt bằng vỏ bọc đã chuẩn bị. Sau đó có thể hấp sơ khoảng 10 phút. Cũng có thể không cần hấp để tôm được ngọt hơn.

- Lăn trứng cắt qua bột năng khô, nhúng qua trứng gà sau đó lăn qua bột xù.

** Bước 3. Chiên trứng*

- Bắc chảo lên cho nóng, cho nhiều dầu và chiên vàng sơ trứng.

- Vớt ra để ráo.

- Chiên lại lần 2 với lượng dầu ít hơn.

4.5. Trình bày món tôm bọc trứng cắt

- Cắt trứng làm đôi, có thể nhỏ một giọt tương lên lòng trắng.

- Trình bày lên đĩa xoài hoặc đĩa tròn to, trang trí xà lách, rau, hoa tùy thích..

Lưu ý: Khi trang trí không được trang trí hết diện tích phần đĩa.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến tôm bọc trứng cắt?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cắt?
3. Mô tả cách tiến hành làm tôm bọc trứng cắt?
4. Tiến hành làm tôm bọc trứng cắt.

BÀI 20. CHẾ BIẾN CƠM HẾN



Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến cơm hến;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món cơm hến;
- Nêu được công thức chế biến món cơm hến;
- Trình bày được các bước chế biến món cơm hến;
- Chế biến và trình bày được món cơm hến 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. Giới thiệu món cơm hến

Cơm hến là một đặc sản ẩm thực Huế, cơm hến được trình bày dưới hình thức là cơm nguội trộn với hến xào qua dầu và gia vị, nước hến, mắm ruốc, rau bắp cải, tóp mỡ, bánh tráng nướng, mì xào giòn, ớt màu, đậu phộng nguyên hạt, dầu ăn chín, tiêu, bột ngọt và muối.. Cái thứ cơm nghe qua rất dân dã ấy hội tụ mọi phẩm chất của người Huế như cần kiệm, tỉ mỉ, tinh tế, tài hoa... cũng như đặc tính địa phương là cay đắng mặn mòi, nhất nhất bảo tồn hồn cốt Huế.

Thịt hến và nước hến là hai vị chính của cơm hến, ngoài ra thì cũng không thể thiếu các loại gia vị đi kèm. Các phần khác gồm có: cơm trắng để nguội, khế chua, rau thơm, dọc mùng, bắp chuối thái chỉ, nước mắm, hồ tiêu, hành phi, muối vừng, ớt tượng, tóp mỡ, da heo phơi khô chiên phồng, mắm ruốc sống, đậu phộng rang vàng nguyên hạt, ớt bột tào dầu...

Nhà văn Hoàng Phủ Ngọc Tường viết: “Hương vị bát ngát suốt đời người của tô cơm hến là mùi ruốc thơm dậy lên tận óc và vị cay đến trào nước mắt. Người máu cơm hến vẫn chưa vừa lòng với vị cay sẵn có, còn đòi thêm một trái ớt tươi để cắn kêu cái rốp! Nước mắt đầm đìa, mồ hôi ròng ròng nhỏ giọt vào tô cơm, thế mà cứ si sụp, xuýt xoa kêu “ngon, ngon!”; đi xa nhớ lại thêm tới đứt sợi tóc, ở nước ngoài về bay ra Huế để ăn cho được một tô cơm hến lấy làm hả hê, thế đấy, chao ôi là Huế!”

Cái hồn “ăn cay nói nặng” của người Huế là điều rất khó tìm thấy trong những tô cơm hến khi xa hương. Cơm hến ở cồn Hến là bức tranh âm dương ngũ hành mà khi ăn mùa hè thì từa mồ hôi, ăn mùa đông thì người nóng sừng sực như đang ở Hòa Diệm Sơn. Đến Huế, đừng ngại ngần gì mà không ghé vào hàng cơm Hến ăn... vài tô.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món cơm hến

Để chế biến món cơm hến thì cần sử dụng những nguyên phụ liệu sau:

- Cơm: Điểm đặc biệt của món ăn là cơm phải là cơm nguội để qua đêm, các hạt cơm phải rời nhau. Đặc trưng này xuất phát từ tính cách cần kiệm và triết lý sống của người dân Huế: không bỏ phí cái gì. Hơn nữa, hạt cơm nguội mới làm nên được cho cái giòn, cái ngọt của những thứ khác.

-Hén (Hén ngon nhất là ở Cồn Hén- Huế): Hén được cào từ lúc chạng vạng sáng, rửa qua cho sạch bùn và chuyển về các lò hén. Lúc này, hén được ngâm trong nước vo gạo để nhả hết chất bẩn trong bụng. Sau khi đã sạch, hén được cho vào nồi luộc để lấy hai thứ nguyên liệu quan trọng: phần thịt (người Huế gọi là mặt hén) và nước luộc hén.

- Các loại rau sống: Rau sống ở đây chỉ là thân chuối, bắp chuối thái thật mỏng, dọc mùng, rau thơm, dứa và khế xắt nhỏ. Vị chát, chua, tê, hăng, mát của rau sống sẽ làm cho hương vị của bát cơm hén thêm nồng nàn.

- Da heo, đậu phộng chiên giòn: Tăng độ giòn rôm rộp cho món cơm hén.

- Gia vị: Mắm, mắm ruốc, muối, tiêu, mì chính.... tạo đặc trưng cho món cơm Hén

...

3. Yêu cầu thành phẩm món cơm hén

Tô cơm hén thành phẩm, chứa đủ cả mặn, ngọt, cay, chua, ngậy, nóng, bùi, giòn, tươi mát.

- Thịt hén ngọt mà đậm đà.

- Nước dùng trong

- Nổi vị mắm ruốc

- Món ăn có độ béo của da heo chiên giòn, lạc rang bùi bùi

- Thơm đậu phụng rang, mè rang

4. Các bước tiến hành chế biến cơm hén

4.1. Chuẩn bị thiết bị, dụng cụ

- Tủ lạnh

- Bếp, chảo, nồi, nồi nấu cơm điện

- Dao, thớt

- Vá, muồng, dứa, dĩa, thau, rổ,....

- Dụng cụ dọn: tô/dĩa sâu lòng...

4.2. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- Hén tươi : 2 kg

- Hành tím, tỏi

- Gạo ngon : 400g

- Chanh, ớt, gừng

- Da heo phòng: 50g

- Muối, nước mắm, hạt nêm, mắm ruốc.

- Đậu phụng : 150g

- Dầu ăn.

- Dọc mùng : 200g

- Khế chua : 2 quả

- Rau sống ăn kèm: hoa chuối, rau muống chẻ, rau xà lách, rau thơm...

4.3. Sơ chế, bảo quản nguyên phụ liệu

* Bước 1: Sơ chế nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Gạo thơm	- Vo sạch, nấu cơm
2	Hén con	- Ngâm vào nước gạo một thời gian → rửa sạch đất cát
3	Đậu phụng	- Rang vàng cùng với 1 tý dầu ăn, dầu điều, một ít muối, rang

		chín, không bỏ vỏ
4	Khế chua	- Rửa sạch, cắt bỏ viền - Thái lát mỏng
5	Da heo	- Rửa sạch, để ráo nước - Đun dầu nóng già, cho da heo vào chiên giòn, vớt ra để ráo dầu
6	Dọc mùng	- Tước bỏ xơ, rửa sạch - Cắt miếng mỏng vài cm, trộn với muối hạt rồi vắt bớt nước - Chần qua nước sôi, vắt ráo nước
7	Gừng và hành tím	- Làm sạch vỏ, rửa sạch - Thái lát mỏng, để ráo - Phi thơm hành
8	Các loại rau ăn kèm	- Trộn đều với nhau, mang ngâm với nước muối loãng trong chừng 15 – 20 phút rồi vớt ra rửa để ráo nước.



Khế cắt mỏng



Dọc mùng tước sợi-thái nhỏ

** Bước 2: Bảo quản nguyên phụ liệu*

Các nguyên phụ liệu tươi sống sau khi sơ chế phải được bảo quản trên khay đá

4.4. Tiến hành chế biến

** Bước 1. Chiên da heo*

Da heo sau khi mua về thì rửa thật sạch rồi cho vào luộc trong nồi nước pha với 1 muỗng café muối và 1 muỗng canh giấm, thêm chút gừng và sả đập dập vào luộc cho phần da chín là được.



– Khi vớt da heo ra thì cho ngay vào tô nước đá, sẽ giúp cho da heo của có độ giòn, khi thấy da heo nguội và hơi săn lại thì có thể vớt ra, cắt thành những miếng vuông vừa ăn (cỡ 3 x 4 cm).

– Lót giấy thấm dầu lên khay nướng rồi xếp các miếng da heo lên. Lưu ý: không xếp các miếng da heo sát nhau quá, bật chế độ sấy của lò nướng và để sấy trong 30 phút (*có thể bỏ qua bước này*)

– Bắc chảo lên bếp và cho dầu ăn vào ngập 1/3 chảo, đợi cho dầu sôi già thì cho da heo vào chiên, lúc này chỉ để lửa nhỏ, đến khi da heo nở phồng thì vớt ra để trên giấy thấm cho ráo

dầu.

** Bước 2. Luộc hến*

- Luộc hến chín cùng với 1 thìa caphe muối cho đến khi hến mở vỏ hết
- Vớt hến riêng, để nước riêng cho lắng cạn
- Đãi lấy ruột hến, bỏ vỏ hến



** Bước 3. Xào hến*

- Ướp hến với 1 muỗng canh nước mắm cho đậm đà.
- Sau đó, cho chảo dầu cùng chút hành khô phi thơm và đổ hến vào xào săn, nêm một ít muối, hạt nêm, bột ngọt, đường, tiêu cuối cùng cho thêm 1 ít hành lá cắt nhỏ.

** Bước 4. Pha mắm ruốc*

Pha mắm ruốc ăn cơm theo tỉ lệ 1 muỗng mắm, 1 muỗng đường và 3 muỗng nước hến luộc. Quay đều cho tan, có thể thêm bột đường hoặc mắm cho hợp khẩu vị.



** Bước 5. Nấu nước dùng*

- Nước luộc hến cho vào nồi đun nóng lại bỏ sung 1 muỗng canh mắm ruốc và 1 chút bột nêm vào khuấy đều rồi nêm nếm cho vừa ăn.
- Thả những lát gừng vào nồi nước dùng, đun sôi rồi tắt bếp, giữ nóng.

4.5. Trình bày món cơm hến

- Chuẩn bị một đĩa/tô rộng, múc cơm ra, cho hến xào, da heo chiên phồng, rau sống cùng lạc rang lên
- Rồi chan súp nước dùng hoặc có thể để chén nước riêng kèm theo đĩa chanh/ớt cắt nhỏ
- Cơm phải nguội, các loại rau giòn, cay, thịt hến xào và nước dùng phải nóng.

Chú ý: Khi ăn trộn đều tô cơm hến đã được chan nước lên để thưởng thức hoặc vừa ăn vừa chan từng thìa nước hến đục màu nước gạo mà ngọt lừ. Tô cơm hến thật thần sầu, chứa đủ cả mặn, ngọt, cay, chua, nguội, nóng, bùi, giòn, tươi mát.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến cơm hén?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món cơm hén?
3. Mô tả cách tiến hành làm cơm hén?
4. Tiến hành làm cơm hén.

BÀI 21. CHẾ BIẾN MÓN XÔI VÒ



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của món xôi vò;
- Mô tả được quy trình chế biến món xôi vò;
- Chế biến được món xôi vò đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh 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. Giới thiệu món xôi vò

Xôi Vò – cái tên dân dã và quen thuộc với rất nhiều người Việt ở miền Nam. Là món ăn có vị ngọt cùng hương thơm nhẹ nhàng. Từng hạt xôi căng mọng với màu vàng chanh của lớp đậu xanh mỏng, càng nhai kỹ càng cảm giác rõ vị ngọt thật thú vị của nó. Nguyên liệu chế biến món xôi vò gồm gạo nếp cái hoa vàng, đậu xanh không vỏ, nước cốt dừa, đường, muối. Tất cả các nguyên liệu trên đã tạo nên món xôi vò ngon đến tuyệt vời đến vậy.

Đặc trưng nổi bật của món xôi này chính là những hạt xôi rời rạc không dính vào nhau như các món xôi thường thấy. Nhưng nó vẫn có cái vị dẻo của gạo nếp, vị bùi bùi của đậu xanh cùng mùi thơm và cái béo quyến rũ của nước cốt dừa.

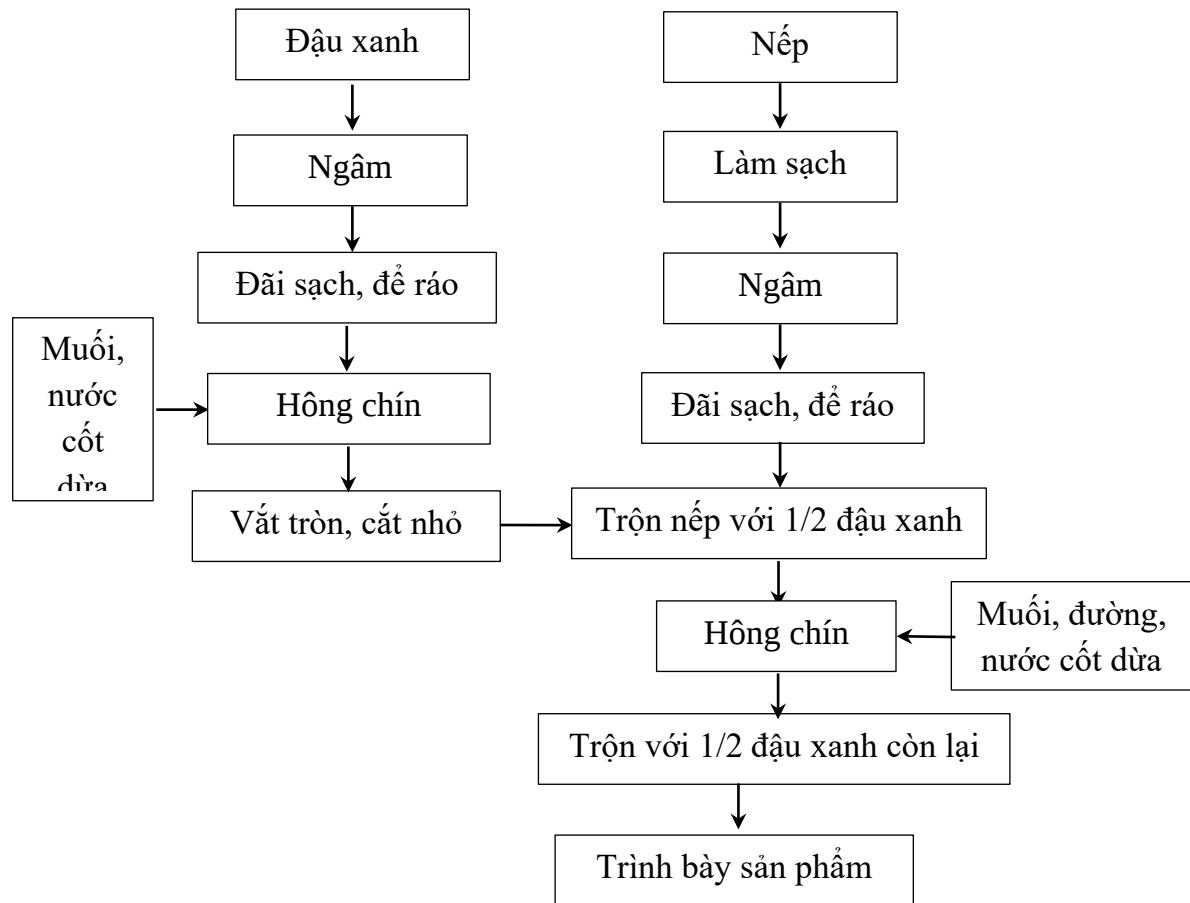
2. Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị

- Nồi hấp 2 tầng
- Cối, chày, dao, thớt, đĩa, chén,
- Vá, muồng, đũa, thau, rổ
- Bếp ga

3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | | |
|----------------|---------|-----------|--------|
| - Gạo nếp | : 2 kg | - Hành củ | : 100g |
| - Đậu xanh | : 1kg | - Muối | : 1 ít |
| - Nước cốt dừa | : 1 lon | - Dầu ăn | : 1 vá |

4. Sơ đồ quy trình chế biến



Hình 3.1. Sơ đồ quy trình chế biến món xôi vò

5. Tiến hành chế biến

* Bước 1: Chuẩn bị và làm sạch dụng cụ chế biến.

* Bước 2: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị:

- Gạo nếp: Ngâm trước 8 tiếng, đãi sạch cát sạn, để ráo.

- Đậu xanh (đã sạch vỏ): Ngâm trước 8 tiếng.

- Hành củ: Thái lát và phi thơm.

* Bước 3: Chế biến:

- Đậu xanh: Trộn với muối (khoảng 1÷2 thìa cà phê), hong chín bằng nồi hấp 2 tầng trong khoảng 15÷20 phút, giã nhỏ, sau đó vắt thành từng vắt tròn (khoảng 4÷5 vắt).

Chú ý: Cho vào nồi nước hong xôi 1÷2 và nước cốt dừa để đậu xanh thơm hơn

- Gạo nếp: Trộn với muối (khoảng 1÷2 thìa cà phê) và một nửa số đậu xanh đã vắt và cắt nhỏ cùng với 1 vá nước cốt dừa, 1 vá dầu ăn, 1 ít đường. Tiến hành hong chín bằng nồi hấp 2 tầng trong thời gian 15÷20 phút.

- Trộn phần đậu xanh còn lại vào xôi.

Chú ý: Khi trộn, vừa cắt nhỏ đậu xanh vừa trộn từng mẻ một cho xôi thật to.

* Bước 5: Trình bày

Cho xôi ra đĩa, rắc dăm bông và hành phi lên bề mặt xôi và thưởng thức.

Chú ý: Khi trang trí không được trang trí hết diện tích phần đĩa.

6. Yêu cầu sản phẩm

- Xôi có màu vàng chanh.
- Xôi phải to, rời từng hạt.
- Nếp ăn dẻo, béo.
- Dậy mùi thơm của đậu.



Hình 3.2. Một số kiểu trình bày sản phẩm

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến xôi vò?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món xôi vò?
3. Mô tả cách tiến hành làm xôi vò?
4. Tiến hành làm xôi vò.

BÀI 22. CHẾ BIẾN MÓN BÒ KHO



Mục tiêu:

- Nêu được đặc điểm của món bò kho;
- Mô tả được quy trình chế biến món bò kho;
- Chế biến được món bò kho đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật, có giá trị cảm quan và an toàn vệ sinh 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.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món bò kho

Bò kho là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là thịt bò gân hoặc thịt bò bắp, kèm thêm những nguyên liệu phụ như cà rốt, củ cải trắng, nêm gia vị đường, muối, bột bò kho, dầu thực vật,..... Món ăn này được hầm với thời gian lâu nhằm mục đích làm mềm nguyên liệu và thấm đều gia vị.

Thịt bò kho ăn nóng với bánh mì, rau quế, muối, tiêu, ớt, chanh. Cũng có thể dùng với hủ tiếu, tương ớt, tương đen, chanh, rau quế, giá trứng.

2. Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị

- Nồi nấu
- Chảo đá
- Dao, thớt
- Tô, chén, vá, muổng, đũa, thau, rổ
- Bếp ga, tủ lạnh...

3. Chuẩn bị nguyên phụ liệu

- | | | | |
|----------------|----------|---------------------------------|----------|
| - Thịt bò bắp | : 0.7 kg | - Gừng | : 1 ít |
| - Thịt bò gân | : 0.7 kg | - Sữa tươi | : 200 ml |
| - Cà rốt | : 500g | - Tỏi, hành lá, chanh, rau quế. | |
| - Củ cải trắng | : 300g | - Muối, mì chính, tiêu, đường. | |
| - Bột bò kho | : 2 gói | - Dầu ăn, xì dầu, màu hạt điều. | |
| - Sả | : 300 g | - Tương cà chua | |

4. Sơ đồ quy trình chế biến

Thịt bò → Rửa sạch → Cắt miếng → Ướp thịt → Xào → Nấu → Trình bày

5. Tiến hành chế biến

- * Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

- Thịt bò: Rửa sạch bằng nước muối → Rửa qua rượu gừng → Rửa lại bằng nước ấm → Để ráo → Cắt miếng vừa ăn (khoảng 2÷3cm).

- Gừng: Giã lấy 2 muỗng súp nước.

- Hành, tỏi: Băm nhuyễn.

- Sả: Cắt khúc 5cm, đập dập, bó lọn.

- Củ cải trắng: Gọt vỏ, cắt làm 4.

- Cà rốt: Gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn.

- Hạt điều dầu: Bắc chảo nóng, cho vào 1 muỗng dầu. Dầu nóng cho hạt điều vào và bắc chảo xuống ngay. Chờ cho ra màu, vớt bỏ xác.

*** Bước 2. Ướp thịt**

- Thịt bò ướp với tỏi, muối, tiêu, đường, nước gừng, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn, 2/3 gói bột bò kho, ½ lượng màu điều.

- Ướp ít nhất 30 phút cho thấm gia vị.

*** Bước 3. Chế biến**

- Chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho thịt vào xào cho thấm và giúp thịt săn lại.

- Cho sả và chế hỗn hợp nước dừa vào cho ngập thịt, nấu cho đến khi mềm thịt.

- Khi thịt gần mềm thì cho cà rốt và củ cải trắng vào nấu mềm.

- Nêm lại cho vừa ăn với gia vị và tương cà chua.

*** Bước 4: Trình bày**

- Trình bày vào tô, trang trí rau thơm, ớt tùy thích..

Chú ý: Không múc quá đầy tô

*** Bước 5: Vệ sinh dụng cụ, thiết bị, nhà xưởng**

6. Yêu cầu thành phẩm

- Món bò kho với thịt bò được hầm mềm, đậm đà gia vị

- Trạng thái hơi sệt, sánh

- Nước bò kho có màu vàng nâu

- Thấm mỹ tùy theo trang trí



Hình 14.1. Một số kiểu trình bày bò kho

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu các nguyên phụ liệu để chế biến bò kho?
2. Trình bày yêu cầu thành phẩm món bò kho?
3. Mô tả cách tiến hành làm bò kho?
4. Tiến hành làm bò kho.

BÀI 23. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN THEO MÓN



Mục tiêu:

- Nêu được khái niệm và nguyên tắc xây dựng thực đơn;
- Trình bày được quy trình xây dựng thực đơn theo món;
 - Vận dụng được phương pháp tính toán để xây dựng một số thực đơn theo món đáp ứng nguyên tắc và yêu cầu kỹ thuật;
 - Lựa chọn, sơ chế, bảo quản, chế biến và trình bày được 1 số thực đơn theo món: 3 món, 5 món.
 - Rèn luyện tính cẩn thận khi tính toán xây dựng thực đơn, tính nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực trong chế biến món, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
 - Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Khái niệm thực đơn

1.1. Khái niệm

Thực đơn là bản liệt kê những món ăn có trong một bữa ăn trên cơ sở tính toán khoa học nhằm đáp ứng yêu cầu nuôi dưỡng cơ thể và hợp khẩu vị vừa người ăn.

- Thực đơn đối với người ăn, khách hàng là một bảng thông báo các món ăn có trong một bữa ăn và để khách kiểm tra khi trả tiền.

- Thực đơn đối với nhà chế biến là phương tiện quảng cáo; Là kế hoạch sản xuất cho bộ phận chế biến món ăn; Là trợ thủ cho người thu tiền; Là cơ sở để kiểm tra nhu cầu, tiêu chuẩn, doanh thu và giá cả.

1.2. Ý nghĩa

Ăn uống có thực đơn sẽ đem lại:

- Việc ăn uống hàng ngày của con người được điều hòa, không thất thường, không trùng lặp.

- Cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể, bù đắp lượng nhiệt mất đi trong lao động và sinh hoạt hàng ngày, từng bước nâng cao sức khỏe con người.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

Khi xây dựng thực đơn cần nắm vững các nguyên tắc sau:

2.1. Thực đơn phải đúng thể thức

Theo tập quán ăn uống của nước ta, thể thức ăn uống của một bữa ăn thường theo trình tự:

- Một số món ăn nguội (giò, thịt quay, chả,...), các món rán, các món chua cay (nộm, dưa kiệu, muối chua,...) - các món này thường dùng nhắm rượu, bia.

- Món ăn thường thức có tác dụng kích thích và thay đổi khẩu vị: Gồm các món nấu, các món tần hấp (gà tần, cá hấp nấm hương,...), các món xào,...

- Các món ăn với cơm: Gồm những món ăn có vị đậm (kho, rim, hầm,...), các món canh.

- Món ăn tráng miệng: chè, bánh, trái cây,...nước trà, cà phê,...

2.2. Không có hai hay nhiều món được chế biến từ các nguyên liệu trùng nhau

Khi xây dựng thực đơn, phải tính toán không dùng một loại nguyên liệu để chế biến thành hai, ba,... món ăn có trong một bữa ăn. Tuy nhiên, trong trường hợp đặc biệt, để phù hợp với phong tục, tập quán và tính chất dân tộc, vẫn có thể xây dựng một thực đơn trong đó các món ăn được chế biến chỉ bằng một loại nguyên liệu chủ yếu như các món đặc sản: bò bảy món,...

2.3. Các món ăn cần cân đối các chất dinh dưỡng

Trong một bữa ăn phải có món ăn khô, món ăn có nước, có món ăn chóng tiêu hóa và có món lâu tiêu hóa.

Những món ăn có trong thực đơn phải có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như đạm, béo, ngọt, khoáng, vitamin và nước.

2.4. Món ăn cần hợp với thời tiết và đối tượng sử dụng

Tùy theo thời tiết nóng, lạnh mà bố trí các món ăn trong thực đơn cho phù hợp:

- Mùa hè: Cần sắp xếp những món ăn mát, có nhiều nước, nhiều rau, ít chất béo và dễ tiêu hóa.

- Mùa đông: Cần sắp xếp những món ăn khô, nhiều chất béo, lâu tiêu hóa, đồng thời ăn những món ăn có nhiều gia vị kích thích như ớt, tiêu, gừng,...

Tùy đối tượng ăn mà xây dựng thực đơn cho thích hợp như: giới tính, lứa tuổi, các loại lao động (lao động nặng, nhẹ, trí óc,...), các loại bệnh và tùy thuộc vào khẩu vị của từng vùng, miền.

2.5. Thực đơn phải phù hợp vào tính chất bữa ăn

Đối với nước ta, do điều kiện kinh tế và phong tục tập quán ăn uống, thông thường có ba bữa trong ngày:

- Bữa điểm tâm: Thường ăn các món ăn dễ tiêu hóa như phở, cháo, mỳ, bún, miến,...

- Bữa ăn chính (trưa, chiều): Thường ăn nhiều món. Bữa chiều thường ăn với lượng ít hơn bữa trưa và các món ăn dễ tiêu hơn.

- Ngoài ra còn có các bữa ăn: liên hoan, ăn cỗ, ăn tiệc, bữa ăn có nghi lễ ngoại giao, ăn trong ngày Tết.

Như vậy, tùy theo tính chất từng bữa ăn mà xây dựng thực đơn cho thích hợp.

Khi xây dựng thực đơn phải vận dụng khéo léo các nguyên tắc và căn cứ trên để đề ra các món thích hợp.

Trình tự tiến hành như sau:

- Phải nắm rõ số lượng khách ăn, tiêu chuẩn ăn. Nếu là đơn vị kinh doanh thì phải trừ trước tỉ lệ phí rồi tính tổng số tiền được chi cho bữa ăn.

- Phác ra thực đơn trên cơ sở số tiền được chi (nhiều hay ít món là do nhiều hay ít tiền).

- Dựa vào công thức tính ra số tiền phải chi cho từng món (từ nguyên liệu chính đến gia vị), sau đó cộng tất cả các món xem tổng số tiền là bao nhiêu. Chú ý tính thêm tiền chất đốt.

Nếu tổng số tiền vượt quá số tiền cho phép thì:

* Vượt nhiều: rút hẳn một món hoặc rút bớt món trong thực đơn và thay vào món khác ít tiền hơn.

* Vượt ít: điều chỉnh lại công thức bằng cách rút bớt nguyên liệu hoặc gia vị ít tiền.

Nếu sau khi tính vẫn còn dư tiền thì:

* Dư nhiều: Thêm món vào thực đơn.

* Dư ít: Tăng chất lượng món ăn lên cho hết tiền tiêu chuẩn.

* Sau khi xây dựng thực đơn, phải thống kê những nguyên liệu và gia vị cần mua để dự trù cho tiếp phẩm đi mua trước.

3. Tiến hành xây dựng thực đơn theo món

Tuỳ theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa ăn liên hoan, bữa tiệc mà chuẩn bị thực đơn cho phù hợp.

Thông thường thực đơn được kê như sau:

- Món khai vị: đồ nguội - súp - gỏi...

- Món nhậu

- Món ăn chính (ăn no)

- Món lẩu - canh

- Món cơm - mì - bún

- Món tráng miệng

Để cấu tạo thực đơn hoàn chỉnh cần lưu ý:

- Chọn trong mỗi loại thức ăn một món tiêu biểu theo ý.

- Các món ăn cần có sự hoà hợp với nhau.

- Không để trùng lặp về nguyên liệu chính và màu sắc giữa các món ăn phải được hài hoà, không đơn điệu.

- Nên chọn món ăn có thể nấu trước ngày đãi tiệc xen lẫn món ăn cần nấu ngay hôm đãi tiệc để không quá bận rộn.

- Phải tôn trọng trình tự của món ăn ghi trong thực đơn, món nào ăn trước, món nào ăn sau. Tránh đưa những món ăn tương tự ra cùng một lúc.

3.1. Xây dựng thực đơn 3 món

Đảm bảo các nguyên tắc xây dựng thực đơn và đủ 3 món theo yêu cầu:

- Món khai vị

- 1 món chính (món ăn no)

- Món tráng miệng

3.2. Xây dựng thực đơn 5 món

Đảm bảo các nguyên tắc xây dựng thực đơn và đủ 5 món theo yêu cầu:

- Món khai vị

- 3 món chính (món ăn no)

- Món tráng miệng

3.3. Xây dựng thực đơn cho tiệc buffet

Thực đơn thường có một món ăn chính với một hoặc hai món rau, xà lách, bánh mỳ hoặc cơm, món tráng miệng và thức uống giải khát.

Đặc tính món ăn: Nên chọn các món dễ dọn và khách ăn dễ dàng, sạch sẽ; Tránh món ăn có nhiều nước, có dầu hoặc nước sốt cà nhỏ giọt; Thức ăn cần mềm, có thể dùng nĩa cắt, không cần sử dụng dao; Món ăn giữ nóng lâu và trông đẹp mắt.

4. Bài tập thực hành

Tự xây dựng một thực đơn theo yêu cầu được cho về số tiền và số người

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy cho biết thực đơn là gì và ý nghĩa của thực đơn?
2. Trình bày nguyên tắc xây dựng thực đơn
3. Xây dựng thực đơn theo yêu cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Triệu Thị Chơ, *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*.
- [2]. Nguyễn Thị Diệu Thảo (2007), *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Thị Diệu Thảo (2010), *Các món ăn thuần Việt*, NXB Phụ nữ
- [4]. Nguyễn Hữu Thủy (2006), *Giáo trình lý thuyết kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Thị Tuyết (2007), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thị Tuyết, Uông Thị Toan (2000), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Giáo dục.
- [7]. Bộ nội thương, *Kỹ thuật chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật.