

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

-----\*\*\*\*\*-----

**GIÁO TRÌNH MÔN HỌC**

**PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN  
NGÀNH/NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN  
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG**



*(Ban hành kèm theo Quyết định số: QĐ137/QĐ-TCĐLTTP-ĐT ngày 02 tháng 03 năm 2018 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Lương thực Thực phẩm)*

**Đà Nẵng, năm 2018**

## TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

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

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

## LỜI GIỚI THIỆU

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

*Giáo trình nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lựa chọn và bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn, các phương pháp sơ chế rau củ quả, thủy hải sản, gia súc, gia cầm, lương thực... cũng như các phương pháp chế biến và các nguyên tắc khi trang trí món ăn.*

*Đây là một trong những giáo trình chuyên môn dành cho sinh viên ngành/nghề Kỹ thuật chế biến món ăn bậc Cao đẳng.*

*Giáo trình bao gồm các nội dung sau:*

- Chương 1: Lựa chọn và bảo quản nguyên liệu chế biến món ăn*
- Chương 2: Phương pháp sơ chế nguyên liệu trong chế biến món ăn*
- Chương 3: Phương pháp chế biến món ăn*
- Chương 4: Phương pháp trang trí món ăn*

*Do những hạn chế về hiểu biết và kinh nghiệm nên giáo trình không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong góp ý của bạn đọc.*

*Đà Nẵng, ngày 25 tháng 02 năm 2018*

*Tham gia biên soạn*

- 1. Ths. Nguyễn Thị Thùy Linh (Chủ biên)*
- 2. Ths. Trần Thị Ngọc Thư*

# MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU.....	2
CHƯƠNG 1. LỰA CHỌN VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	5
A. Nội dung.....	5
1. Phân loại nguyên liệu.....	5
1.1. Phân loại nguyên liệu theo nguồn gốc.....	5
1.2. Phân loại nguyên liệu theo nhóm thực phẩm.....	6
2. Lựa chọn và bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn.....	6
2.1. Cách lựa chọn và bảo quản rau củ quả.....	7
2.2. Cách lựa chọn và bảo quản lương thực.....	9
2.3. Cách chọn lựa và bảo quản thịt.....	10
2.4. Cách lựa chọn và bảo quản thủy sản.....	13
2.5. Cách lựa chọn và bảo quản trứng.....	15
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	16
C. Ghi nhớ.....	16
CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ NGUYÊN LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	17
A. Nội dung.....	17
1. Mục đích, yêu cầu của sơ chế nguyên liệu.....	17
1.1. Mục đích.....	17
1.2. Yêu cầu.....	17
2. Phương pháp sơ chế nguyên liệu.....	19
2.1. Sơ chế rau củ quả.....	19
2.2. Sơ chế lương thực.....	21
2.3. Sơ chế thịt.....	21
2.4. Sơ chế thủy sản.....	24
2.5. Sơ chế nguyên liệu khô.....	26
3. Phương pháp cắt thái tạo hình nguyên liệu.....	29
3.1. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật cắt thái tạo hình.....	29
3.2. Dụng cụ, thiết bị cắt thái và tạo hình.....	29
3.3. Các phương pháp cắt thái.....	31
3.4. Các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu.....	34
4. Phối hợp các nguyên liệu, gia vị.....	37
4.1. Phối hợp nguyên liệu.....	37
4.2. Phối hợp gia vị.....	38
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	40
C. Ghi nhớ.....	40
CHƯƠNG 3. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	41
A. Nội dung.....	41
1. Khái niệm về kỹ thuật làm chín.....	41
2. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín.....	41
3. Phân loại các phương pháp làm chín (chế biến món ăn).....	42
3.1. Làm chín món ăn bằng cách sử dụng nhiệt.....	42

3.2. Làm chín món ăn bằng cách không sử dụng nhiệt.....	43
4. Các phương pháp chế biến nóng ướt.....	43
4.1. Phương pháp làm chín bằng nước.....	43
4.2. Phương pháp làm chín bằng hơi nước.....	47
5. Các phương pháp chế biến nóng khô.....	49
5.1. Phương pháp làm chín bằng chất béo.....	49
5.2. Phương pháp làm chín không dùng chất béo (sức nóng của lửa).....	52
6. Các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt.....	57
6.1. Phương pháp làm ghém (trộn dầu giấm).....	58
6.2. Pháp pháp muối (lên men lactic).....	58
6.3. Phương pháp trộn hỗn hợp (gỏi, nộm).....	58
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	58
C. Ghi nhớ.....	58
<b>CHƯƠNG 4. PHƯƠNG PHÁP TRANG TRÍ MÓN ĂN.....</b>	<b>59</b>
A. Nội dung.....	59
1. Nguyên tắc chung.....	59
1.1. Khái niệm.....	59
1.2. Nguyên tắc trang trí.....	59
2. Phân loại các phương pháp trang trí.....	60
3. Phương pháp trang trí đơn giản.....	60
3.1. Trang trí xung quanh.....	60
3.2. Trang trí đối xứng.....	61
3.3. Trang trí lệch.....	62
3.4. Trang trí xen kẽ.....	63
4. Phương pháp trang trí sắp đặt.....	63
5. Phương pháp trang trí tạo hình sinh vật.....	64
6. Phương pháp trang trí theo hình khối.....	65
7. Phương pháp trang trí theo chủ đề.....	65
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	66
C. Ghi nhớ.....	66
<b>HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔN HỌC.....</b>	<b>73</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>74</b>

# **GIÁO TRÌNH MÔN HỌC: PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

**Mã môn học: 1004008**

## **CHƯƠNG 1. LỰA CHỌN VÀ BẢO QUẢN NGUYÊN LIỆU CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

**Mã chương: 1004008-01**

### ***Mục tiêu:***

- Trình bày cách phân loại nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Trình được cách lựa chọn và bảo quản rau quả, lương thực, thịt, thủy hải sản và trứng trong chế biến món ăn;
- Phân tích được các tác hại khi lựa chọn, bảo quản nguyên liệu không đúng yêu cầu kỹ thuật.

### **A. Nội dung**

Nguyên liệu chế biến thực phẩm có vai trò quyết định tới giá trị dinh dưỡng, tính an toàn của thực phẩm nên việc lựa chọn và bảo quản nguyên liệu trước khi đưa nguyên liệu vào quá trình chế biến là một khâu quan trọng quyết định đến chất lượng sản phẩm cuối cùng.

#### **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. Phân loại nguyên liệu theo nguồn gốc**

###### **1.1.1. Nguyên liệu thực vật**

###### **a. Lương thực**

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

###### **b. Loại đậu**

Đậu xanh, đậu đen, đậu nành, đậu ván,... vừa có thể làm thức ăn trực tiếp, vừa có thể chế biến thành các sản phẩm khác nhau như: đậu phụ, 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 lừa, ngựa, hay thú rừng như hươu, nai, hổ, báo, gấu,... cũng đều ăn được.

#### b. Thịt gia cầm

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

#### c. 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. Phân loại nguyên liệu theo nhóm thực phẩm

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

- + Lương thực và các sản phẩm từ lương thực.
- + Rau quả tươi và các sản phẩm chế biến từ chúng.
- + Thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt.
- + Thủy sản và các sản phẩm chế biến từ thủy sản
- + Trứng và các sản phẩm chế biến từ trứng.

Ngoài ra, còn có các nhóm như: đường và các sản phẩm chế biến từ đường; Sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa; Đồ uống (nước khoáng, nước ngọt, rượu, bia, nước tinh khiết,...); Chất béo thực phẩm (dầu thực vật, mỡ động vật).

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

- + Nhóm nguyên liệu tươi sống (thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy sản, rau củ quả và các sản phẩm từ sữa);
- + Nhóm nguyên liệu khô (lương thực khô, các loại bột, các sản phẩm đóng hộp, bánh mỳ...);
- + Nhóm nguyên liệu đông lạnh (nguyên liệu đã được cấp đông để bảo quản)

## 2. Lựa chọn và bảo quản nguyên liệu trong chế biến món ăn

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

- Phải là nguyên liệu tươi (đặc biệt là nguyên liệu tươi sống).
- Không bị hỏng, ít tạp chất.
- Phù hợp với yêu cầu chế biến và mua từ nguồn đáng tin cậy.
- Không mua nguyên liệu mốc vì nấm mốc sẽ sinh độc tố.

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

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

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

### **2.1. Cách lựa chọn và bảo quản rau củ quả**

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

#### **2.1.1. Cách lựa chọn rau củ**

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

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

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

\* Cách lựa chọn một số loại rau quả:

- Rau cải xanh: Thời vụ thường từ tháng 9 đến tháng giêng năm sau. Nên chọn loại rau non, lá xanh mỏng, cuộn to - dùng để luộc, nấu canh, xào.

- Rau ngót: Thời vụ từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, chọn lá non mượt, không sâu.

- Bắp cải: Đầu mùa vào khoảng tháng 11, chọn những bắp cuộn chặt, lá dày, đầu khép kín.

- Khoai tây: Chọn củ có vỏ nhẵn, phẳng, ít mắt, không nảy mầm, không bị xanh.

- Rau cải thảo: Chọn cây bẹ to, mập, lá thẳng, cuộn chặt.

- Đủ đủ xanh: Chọn quả nặng, xanh, cuống tươi.

- Cà tím: chọn quả tươi, vỏ nhẵn, tím thẫm, tai dày, thịt trắng nhạt, non.

- Đậu quả: Chọn quả dẹt, không nổi hạt, tươi, không héo.

- Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, có phần trắng, thịt đặc, hạt chưa già.

- Bí: Có hai loại là bí xanh và bí đỏ:

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

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

#### **2.1.2. 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, kê cách mặt đất 80÷200cm nhưng không có ánh sáng mặt trời để tránh hiện tượng nảy mầm.

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

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

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

#### a. Sơ chế rau, củ, quả

\* Đối với các loại rau ăn thân

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

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

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

\* Đối với các loại củ, quả

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

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

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

#### b. Chế biến rau, củ, quả

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

- Chế biến ngay sau khi thu hái.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.2. Cách lựa chọn và bảo quản 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,...

### 2.2.1. Cách lựa chọn lương thực

Khi lựa chọn lương thực cần căn cứ vào:

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

+ 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, sắn, 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.

### 2.2.2. Cách bảo quản lương thực

\* Gạo nếp, gạo tẻ:

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

- Lượng ít: Chứa trong lu, để 1 cục than đượ 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 âm, hoặc bảo quản trong thùng sắt tây, chú ý không để thùng sắt tây ở nơi có nhiệt độ cao.

\* Bún tươi, bánh phở

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

### 2.2.3. Những điều cần chú ý khi chế biến các món ăn từ lương thực

Chất lượng nguyên liệu quyết định đến chất lượng sản phẩm, vì vậy, trong việc nấu ăn, khi sử dụng lương thực để chế biến, cần lưu ý những vấn đề sau:

Lương thực nhập kho trước thì đưa chế biến trước.

Đối với những loại lương thực có phẩm chất quá kém thì không được nhận vào để chế biến.

Nếu lương thực có nhiều tạp chất (đất, sỏi, trấu,...) thì phải sàng sảy cho sạch để đảm bảo chất lượng và vệ sinh cho người sử dụng.

Trước khi chế biến phải xem loại nào ít nước, loại nào cần nhiều nước để cho nước thích hợp. Với lương thực chưa sử dụng lần nào có thể đem chế biến thử 1 lượng nhỏ để rút kinh nghiệm cho việc chế biến khối lượng lớn sau này.

Nắm rõ tính chất của các loại lương thực để chế biến đúng yêu cầu chất lượng.

*Vi dụ:* Các món xôi, gạo, đỗ phải ngâm đủ nước 36% vì nếu nấu xôi khô sẽ khó chín, nếu ướt thì xôi sẽ bị nát, dụng cụ hấp phải chặt kín thì xôi mới chín và dẻo.

Các món bún, phở, miến, mỳ được quyết định bởi bún, bánh phở, mì sợi, nước dùng và thịt (gà, bò, heo, lươn,...). Nước dùng nấu đúng kỹ thuật, không để nước dùng bị đục, bị chua, ... bánh phở, bún phải được nhúng cho thật nóng. Bát đựng phải tráng bằng nước sôi để đảm bảo vệ sinh và nóng.

Các loại chè có thêm chất thơm (vani, dầu chuối, hoa bưởi,...) nên cho vào cuối cùng trước khi nhắc ra khỏi bếp.

### 2.3. Cách chọn lựa và bảo quản 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.

#### 2.3.1. Cách lựa chọn các loại thịt

##### a. Thịt gia súc

\* Thịt heo

Nên chọn loại có:

- Mỡ trắng mịn và không quá dày, nạc màu hồng.
- Trên bề mặt miếng thịt có lớp màng khô màu hồng nhạt.

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

#### \* Thịt bò

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

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

#### \* Phụ phẩm của gia súc

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

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

#### b. Thịt gia cầm

##### \* Gà

Khi mua nên chọn những con:

- Khỏe mạnh, lông màu sáng, mào đỏ tươi, xách nặng tay.
- Chân thẳng, nhẵn, không đóng vảy.
- Úc đầy, hậu môn khô.
- Tốt nhất nên lựa gà mái tơ vì những con gà này lườn to, mỏ đỏ chót, hậu môn nhỏ, nên lựa những con nhỏ, chân vàng và da vàng.

- Không nên lựa những con gà mới ấp xong, màu xám, lông xù, da trắng xám (gà mái già), những con gà này ăn không ngon. Không chọn những con cử động chậm chạp, rù, bắt không giãy giụa, mào tím, thịt mềm, lông rụng hoặc dính bẩn. Đây là loại gà 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 ức to, da dưới bụng đầy 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).

### 2.3.2. Cách bảo quản các loại thịt

#### a. 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.

#### b. 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.

### 2.3.3. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn từ thịt

#### a. Thịt gia súc

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

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

phải chế biến theo phương pháp thích hợp.

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

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

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

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

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

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

#### *b. Thịt gia cầm*

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

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

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

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

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

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

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

## **2.4. Cách lựa chọn và bảo quản 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.

### *2.4.1. Cách lựa chọn thủy sản*

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

#### *a. Cá*

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

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

- Tròng mắt: sạch, ngời sáng, nhãn cầu lồi, trong suốt, giác mạc đàn hồi.
- Mang: khép chặt, đỏ tươi, không nhợt, không hôi.
- Miệng cá: ngậm cứng, nhìn còn rõ nét.
- Vây: 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, vây 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 cùi dứa và dày, chắc, không bị nát, lớp màng nâu bao đều bên ngoài.
- Mực ống có thân tròn và dài. Mực ống tươi thì thịt sáng hoặc đỏ ửng, chưa vỡ túi mực, đầu bám chặt và thân.

Mực 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.

#### *f. Nhuyễn thể*

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

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

#### *2.4.2. Cách bảo quản các loại thủy sản*

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

giữ như sau:

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

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

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

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

#### *2.4.3. Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn từ thủy sản*

Các loại thủy sản thường dùng là:

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

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

- Tôm: Tôm càng, tôm sú, tôm hùm.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ngoài ra, cần phải lưu ý: Thủy sản tươi sống là thực phẩm dễ chín, chín nhanh, vì vậy khi luộc, nấu, xào, om,... thì phải thao tác nhanh, thời gian gia nhiệt thích hợp, tránh nát, vỡ.

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

#### **2.5. Cách lựa chọn và bảo quản 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 (xantophyll). Lòng đỏ gồm các hạt protein phân tán. Hạt hình cầu đường kính 1,3-20 $\mu$ m, do 3 kiểu protein liên kết với nhau thành một phức.

#### 2.5.1. Cách lựa chọn trứng

\* Trứng tươi:

- Trạng thái bên ngoài: Nguyên lành, không dập 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.

#### 2.5.2. Cách bảo quản trứng

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

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

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

\* 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 dập 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

### B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy kể tên các loại nguyên liệu được sử dụng trong chế biến món ăn.

2. Trình bày cách lựa chọn và bảo quản rau quả, lương thực, thịt, thủy hải sản và trứng trong chế biến món ăn?

3. Phân tích các tác hại đến quá trình chế biến món ăn khi lựa chọn, bảo quản nguyên liệu không đúng yêu cầu kỹ thuật?

### C. Ghi nhớ

*Nguyên liệu được sử dụng trong chế biến món ăn rất đa dạng và phong phú. Tùy theo cách phân loại mà nguyên liệu được chia thành nhiều loại khác nhau. Có thể phân loại theo nguồn gốc của nguyên liệu thì có: nguyên liệu gốc động vật, nguyên liệu nguồn gốc thực vật và nguyên liệu nguồn gốc khoáng vật. Nếu phân chia theo nguyên liệu thì có nguyên liệu rau củ quả, thủy hải sản, thịt gia súc gia cầm, lương thực và các chế phẩm từ lương thực..... Mỗi loại nguyên liệu khác nhau đều có tiêu chuẩn lựa chọn và phương pháp bảo quản khác nhau. Việc lựa chọn nguyên liệu đạt phẩm chất và bảo quản được nguyên liệu trong thời gian chưa sử dụng có ý nghĩa quan trọng đến công tác sơ chế và chế biến món ăn.*

## CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP SƠ CHẾ NGUYÊN LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Mã chương: 1004008-02

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được mục đích và yêu cầu của việc sơ chế nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Mô tả được phương pháp sơ chế các nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Trình bày được mục đích, yêu cầu và các phương pháp cắt thái nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Vận dụng được các phương pháp cắt thái để tạo hình các nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Trình bày được tác dụng và nguyên tắc khi phối hợp các nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn;
- Nhận dạng được các phương pháp sơ chế, cắt thái, tạo hình nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Vận dụng được các phương pháp sơ chế, cắt thái, tạo hình nguyên liệu vào chế biến các món ăn.

### **A. Nội dung**

#### **1. Mục đích, yêu cầu của sơ chế nguyên liệu**

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

##### **1.1. Mục đích**

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

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

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

##### **1.2. Yêu cầu**

###### **1.2.1. Đảm bảo vệ sinh cần thiết**

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

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

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

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

- Đối với nguyên liệu là động vật:

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

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

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

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

- Đối với nguyên liệu là thực vật:

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

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

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

### *1.2.2. Đảm bảo giá trị dinh dưỡng của nguyên liệu*

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

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

- Chỉ loại bỏ những phần không sử dụng được, nên tận dụng nguyên liệu thừa vào mục đích khác, ví dụ ninh lấy nước dùng..

- Không nên ngâm lâu rồi mới rửa (tùy loại)

- Rau quả khi sơ chế không nên thái rồi mới rửa

- Tránh làm nhàu, nát thực phẩm khi sơ chế, nhất là khi rửa nguyên liệu.

- Tránh để thực phẩm lâu ngoài nắng gió, nguyên liệu sẽ biến đổi chất lượng nhanh chóng theo chiều hướng xấu đi.

- Sơ chế xong phải chế biến ngay để tránh thực phẩm bị biến chất.

- Phải căn cứ nhu cầu sử dụng để sơ chế, không sơ chế thừa, sơ chế trước hay giết mổ tùy tiện.

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

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

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

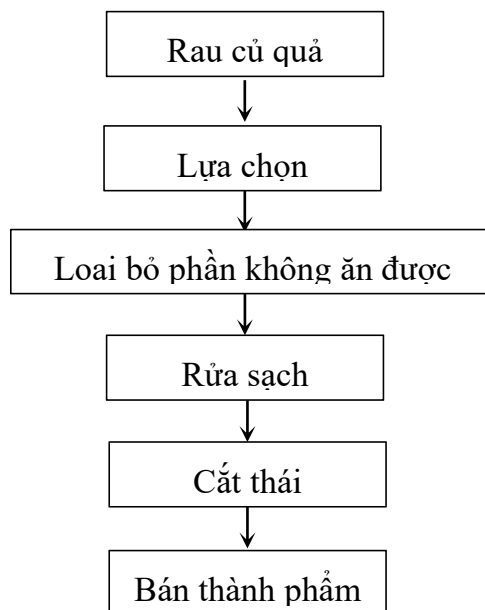
Tóm lại, khi sơ chế nguyên liệu động vật, thực vật phải đảm bảo 2 yêu cầu chính là vệ sinh và giữ được các chất dinh dưỡng có trong nguyên liệu. Song cũng tùy theo từng nguyên liệu và yêu cầu chế biến mà sơ chế nguyên liệu cho phù hợp.

## 2. Phương pháp sơ chế nguyên liệu

Mỗi loại nguyên liệu khác nhau đều có các phương pháp sơ chế khác nhau

### 2.1. Sơ chế rau củ quả

#### 2.1.1. Quy trình chung



Hình 2.1. Sơ đồ quy trình chung sơ chế rau củ quả

#### a. Lựa chọn nguyên liệu

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

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

#### b. Loại bỏ phần không ăn được

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



Hình 2.2. Loại bỏ phần cuống, rễ rau



Hình 2.3. Gọt vỏ bí

### c. Rửa sạch

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



Hình 2.4. Rửa rau dưới vòi nước chảy

### d. Cắt thái

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

#### 2.1.2. Sơ chế một số loại rau củ quả

##### a. Sơ chế rau ăn lá

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

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

- Rau cải trắng, cải thảo, cải ngọt: Sơ chế như cải bẹ xanh

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

##### b. Sơ chế rau ăn thân và ăn lá

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

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

#### *c. Sơ chế rau ăn quả*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *d. Sơ chế rau ăn củ*

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

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

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

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

## **2.2. Sơ chế lương thực**

Hầu hết là nguyên liệu khô nên cách sơ chế tương tự như nguyên liệu khô

## **2.3. Sơ chế thịt**

### *2.3.1. Sơ chế thịt gia súc*

#### *a. Quy trình sơ chế (trang bên)*

Thông thường, gia súc hay gia cầm được tiến hành giết mổ ở lò sát sinh. Lò sát sinh có nơi dự trữ gia súc, gia cầm chờ giết mổ, bộ phận kiểm tra thú y, giao nhận, bảo quản các sản phẩm sơ chế.

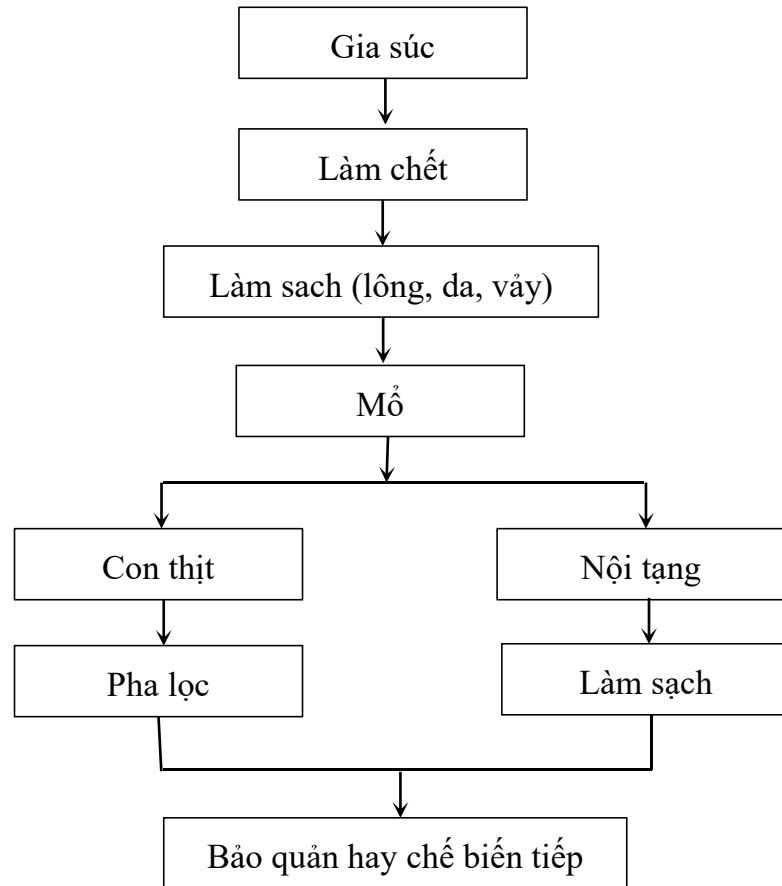
Lò sát sinh được xây dựng cách xa trung tâm thành phố. Ở Việt Nam (Viện kỹ nghệ súc sản) gọi tắt là VISSAN là cơ sở giết mổ và bảo quản hiện đại, có thể dự trữ các vật sống tới 10.000 lợn, 100 bò và có hệ thống dự trữ 100 tấn thịt.

Để đảm bảo chất lượng thịt khi giết mổ phải tuân theo các nguyên tắc sau;

- Không làm cho thịt gai súc sợ hãi, mệt mỏi trước lúc giết mổ vì sẽ khó lấy hết tiết, hàm lượng glycogen trong mô cơ giảm.

- Trước khi giết mổ trâu, bò phải ngừng cho ăn 24 giờ, lợn 12÷18 giờ. Gia súc nói chung ngừng ăn uống 3÷4 giờ để đảm bảo giải phóng các chất cặn bã ra khỏi ruột và dạ dày tránh làm bẩn thịt.

- Thực hiện nghiêm túc các điều kiện, quy trình giết mổ.



Hình 2.4. Sơ đồ quy trình sơ chế gia súc

#### b. Cách tiến hành

##### \* Làm chết động vật

Đối với động vật như gia súc ta phải làm choáng còn các loại khác như chó, lợn... phải chọc tiết, để đảm bảo động vật chết mà không làm giảm chất lượng thịt, biến đổi màu.

##### \* Làm sạch lông, da, vẩy

Hầu hết các động vật gai súc, gia cầm đều có lông nên sau khi làm chết thường làm sạch lông, da bằng nước sôi khoảng 70-80<sup>0</sup>C đến khi nhổ được lông bằng tay là được, nếu nước không đủ sôi sẽ khó làm sạch lông, nước nóng già sẽ làm chín và rách da con vật. Một số con vật như chó, dê, bê làm lông xong thường đem thui vàng; trâu, bò lột da không cạo lông.

*Chú ý:* Sau khi làm lông xong phải rửa sạch rồi mới đưa vào mổ, tránh để thịt dính đất, cát, phân...

##### \* Rửa sạch ngoài da

Tất cả các nguyên liệu sau khi đã làm chết, cắt tiết, làm lông, làm vẩy xong thì phải làm sạch ngoài da. Nguyên liệu như gia súc, gia cầm người ta rửa bằng nước lạnh nhiều lần. Thủy sản mổ xong người ta thường lau khô tránh dùng nước làm tanh cá và làm mất chất dinh dưỡng của nguyên liệu.

### \* Mổ để lấy nội tạng

Sau khi rửa sạch, nguyên liệu được đưa qua mổ để lấy nội tạng (ruột, tim, gan...). Những thứ này phải làm sạch sẽ và cẩn thận, tránh để vỡ mật, bong đái (thỏ), ruột (ba ba)... nhằm tránh nhiễm bẩn vào các bộ phận khác.

### \* Rửa sạch sau khi mổ

Cần rửa lại để loại bỏ các chất bẩn còn bám trên con vật.

### \* Làm sạch nội tạng

Nội tạng sau khi đã lấy để riêng ra từng phần: tim, gan, cật, buồng trứng... trước đó phải bóc túi mật để tránh vỡ. Phần ruột già, ruột non, dạ dày... làm sạch theo yêu cầu chế biến. Hầu hết phần tanh, hôi phải bóp rửa bằng muối cho sạch rồi rửa nước nhiều lần.

### \* Pha lọc và phân loại thịt

Con thịt sau khi đã làm sạch nội tạng thì tiến hành pha lọc, đây là quá trình phân loại từng phần thịt theo yêu cầu chế biến, sản xuất. Có khi phân loại theo chất lượng từng phần. Ví dụ: thịt gia súc phân làm móng, vai, than, bụng, chân giò và đầu.

### \* Chế biến hoặc bảo quản

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

## 2.3.2. Sơ chế thịt gia cầm

### a. Quy trình sơ chế (trang bên)

### b. Các bước tiến hành

#### \* Cắt tiết

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

Cắt tiết ở cổ là phương pháp phổ biến rộng rãi trong nhân dân. Theo cách này nắm chặt 2 cánh và đầu, cho đầu và cổ quay về phía sau lưng, dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chặt lấy đầu, dùng tay kia nhỏ lông cổ rồi dùng dao sắc cắt ngang động mạch ở cổ, cho tiết chảy ra đến khi hết.

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

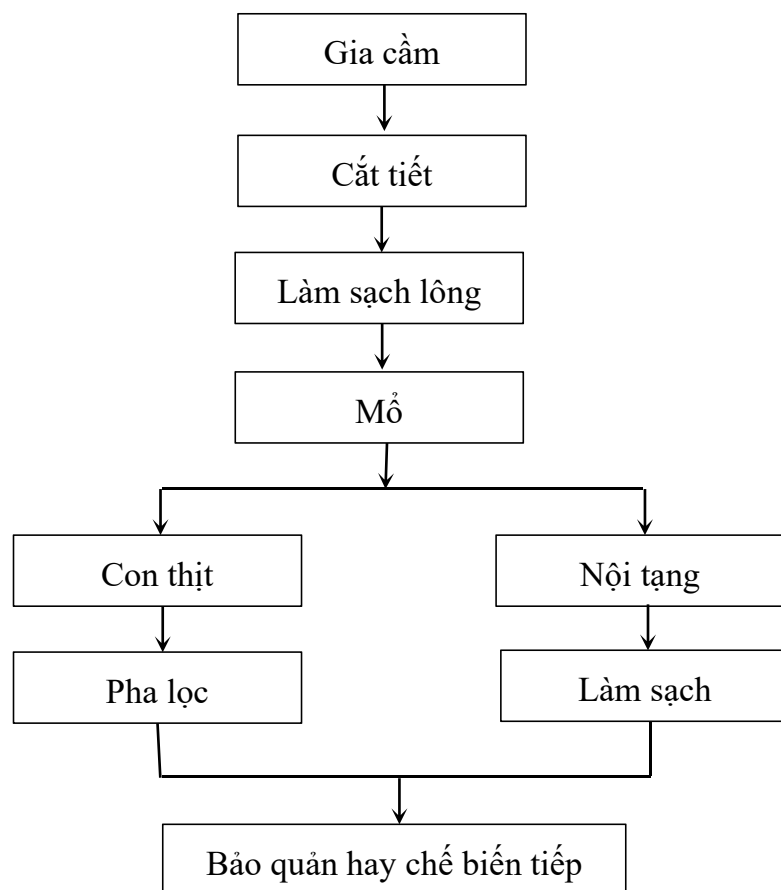
#### \* Nhổ lông

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

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

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

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



Hình 2.4. Sơ đồ quy trình sơ chế gia cầm

\* Mổ và làm sạch nội tạng

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

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

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

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

## 2.4. Sơ chế thủy sản

### 2.4.1. Quy trình chung (trang bên)

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

### 2.4.2. Các bước tiến hành

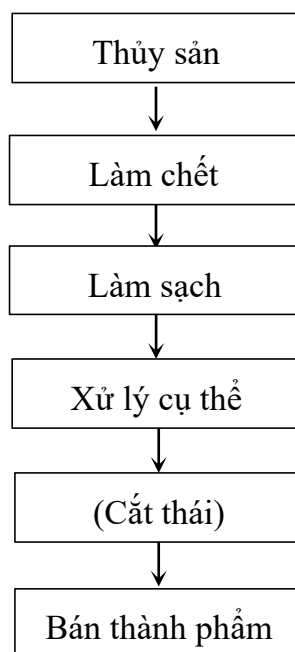
#### a. Làm chết thủy sản

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

#### b. Làm sạch

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

súp lươn.



Hình 2.5. Sơ đồ quy trình sơ chế thủy sản

### c. Xử lý cụ thể

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

#### \* Cá nước ngọt

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

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

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

#### \* Lươn

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

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

#### \* Cua

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

#### \* Ốc

Ốc có nhiều loại nhưng trong chế biến ốc nhồi được dùng nhiều hơn cả. Ngâm ốc 1 đêm trong nước vo gạo cho ốc ra hết chất bẩn (không ngâm lâu ốc sẽ mất chất dinh dưỡng). Lấy dao nhọn cậy miệng ốc ra, dùng tay ấn mạnh cho thịt tụt xuống, đập thủng tròn ốc rồi ngâm vào nước vôi loãng 5% khoảng 20÷30 phút rồi vớt ra xóc mạnh 5÷6 lần, cầm từng con

vẩy mạnh thịt ốc tụt ra ngoài. Cắt bỏ hoi ở miệng, lấy que nhọn bỏ đường phân đen trên ốc. Bóp qua muối, rửa lại nhiều lần bằng nước lạnh cho sạch nhớt.

#### \* Éch

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

#### \* Ba ba

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

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

### 2.5. Sơ chế nguyên liệu khô

#### 2.5.1. Giới thiệu nguyên liệu khô

Nguyên liệu khô gồm các nguyên liệu động vật hay thực vật khô. Nguyên liệu này thường dai, cứng và có mùi hôi. Mùi vị biến đổi khác với lúc tươi sống do đó khi sơ chế phải ngâm nước cho nở ra như trạng thái ban đầu, đồng thời làm sạch và loại bỏ phần không ăn được.

Do nguyên liệu khô thường dùng để dự trữ, việc bảo quản lâu dài dẫn đến nguyên liệu bị hút ẩm sinh ra mùi hoi, khi chế biến thường phải khử mùi hôi của nguyên liệu trước khi dùng.

#### 2.5.2. Quy trình sơ chế nguyên liệu khô (trang bên)

#### 2.5.3. Các bước tiến hành

##### \* Làm nở nguyên liệu

Có nhiều phương pháp làm nở khác nhau:

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

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

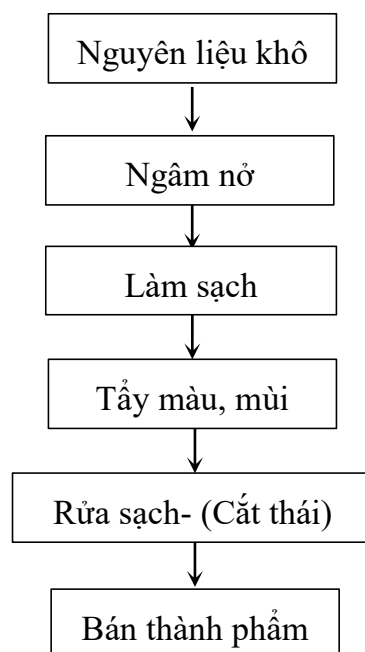
- Làm nở bằng nước vo gạo, nước phèn, nước tro để nguyên liệu sạch mùi hoi, tanh và tẩy trắng, đảm bảo tính giòn, dai của nguyên liệu. Ví dụ: mực khô, hải sâm, hạt sen...

##### \* Làm sạch nguyên liệu

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

##### \* Tẩy màu, mùi nguyên liệu khô

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



Hình 2.6. Sơ đồ quy trình sơ chế nguyên liệu khô

### 2.5.3. Sơ chế một số nguyên liệu động vật khô

#### a. Bóng bì lợn

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

Bóng bì ngâm vào nước vo gạo hay phèn chua từ 3÷5 giờ, cho nở đều mềm, nếu cần nhanh thì ngâm vào nước ấm 50÷60°C khoảng 15÷ 20 phút. Sau đó cắt miếng, chần qua nước sôi có gừng, vớt ra thả vào nước lạnh, vắt ráo nước, bóp nhẹ với rượu gừng băm nhỏ, rửa lại bằng nước lạnh, vắt ráo.

#### b. Cá, mực khô

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

#### c. Hải sâm

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

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

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

#### d. Vây cước

Vây cước là vây được lấy của cá to có sợi dài, nhỏ và trong như cước. Cho vây vào nồi nước luộc kỹ với 1 ít gừng đập dập, hành khô, rượu trắng. Đến khi mềm như thì lấy ra, rửa lại bằng nước lạnh, để ráo nước, sau đó cho vây vào nồi nước dùng, nêm gia vị, đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ lấy ra chờ chế biến tiếp.

#### e. Bóng cá

Bóng cá dùng để chế biến có 2 loại: Bóng cá khô(được phơi, sấy từ bóng cá tươi) và bóng cá rán hoặc nướng. Trong mỗi loại lại có nhiều loại cá khác nhau nên khi sơ chế phải tìm hiểu đó là bóng cá loại gì.

**\* Bóng cá thừ**

Tùy theo bóng cá mỏng hay dày mà ngâm nước lạnh lâu hay nhanh, thông thường từ 3÷4 giờ. Vớt ra rửa sạch rồi cho vào nồi nước, thêm gừng đập dập, vỏ quýt khô ninh kỹ, khi nào nhừ thì lấy ra, để ráo rồi thái miếng, ngâm tiếp vào nước tro 1 giờ, sau đó ngâm vào nước lã, cứ 10÷15 phút thay nước 1 lần. Khi thấy bóng nở to, màu trắng ngà, không còn mùi nồng của nước tro là được. Phi thơm hành tỏi khô, cho bóng vào xào qua, cho thêm nước mắm, tiêu, nước dùng đun sôi để chờ chế biến tiếp.

**\* Bóng cá lạng, bóng cá thừ rán**

Một số bóng cá sau khi làm khô còn cho qua mỡ rán thêm thì khi sơ chế nên chặt bóng thành miếng nhỏ, ngâm vào nước vo gạo đặc từ 3÷4 giờ, vớt ra rửa sạch. Đun thật sôi cho bóng cá vào chần, vớt ra cho vào nước lạnh, bóp rửa nhẹ tay, vắt ráo nước, tẩy mùi hôi bằng gừng, rượu sau đó ngâm vào nước dùng, thêm gia vị đem bảo quản, khi nào chế biến thì vớt ra.

**\* Bóng cá dưa**

Ngâm cả bóng cá dưa vào nước lạnh, khi bóng nở to, mềm, vớt ra cắt khúc ngang dài 3÷4cm. Bóc sạch màng mỏng bám xung quanh và các tia máu khô bám bên trong bóng. Dùng kéo cắt bóng thành tua ở 2 đầu khúc bóng, lại đem phơi khô. Cho mỡ vào chảo đun nóng cho bóng cá vào rán, khi bóng cá nở to đều vớt ra để nguội. Ngâm bóng vào nước vo gạo đặc hay nước phèn chua cho mềm, vớt ra rửa lại nhiều lần bằng nước lạnh cho sạch, tẩy bóng bằng nước gừng, rượu gừng. Bóng cá này được dùng để nấu thả, canh bóng thập cẩm.

**2.5.4. Sơ chế một số nguyên liệu thực vật khô**

**a. Hạt sen khô**

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

**b. Mộc nhĩ, nấm hương**

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

**c. Rau cau**

Là rong biển được ngâm, rửa sạch, phơi khô. Rau cau được dùng để chế biến các món nộm, nấu thạch trắng. Khi dùng để chế biến nộm thì ngâm rau cau vào nước vo gạo đặc 3÷4 giờ rồi vớt ra rửa sạch bỏ tạp chất, đun sôi nước có gừng đập dập chần qua, vớt bỏ vào nước đun sôi để nguội, vắt ráo nước để làm nộm (không nên chần kỹ quá rau cau sẽ bị nhũn, nát kém dai). Nếu nấu thạch chỉ cần rửa sạch ninh nhừ rồi gạn, lọc. Muốn nhanh thì trước khi nấu ngâm vào nước lạnh 2÷3 giờ.

**d. Măng khô**

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

### 3. Phương pháp cắt thái tạo hình nguyên liệu

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

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

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

#### 3.1. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật cắt thái tạo hình

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

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

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

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

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

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

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

##### 3.1.2. Phù hợp với tính chất từng nguyên liệu

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

*Ví dụ:*

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

\* Trong món xào:

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

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

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

##### 3.1.3. Sử dụng nguyên liệu 1 cách hợp lý

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

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

#### 3.2. Dụng cụ, thiết bị cắt thái và tạo hình

##### 3.2.1. Dao

Trong chế biến ăn uống đòi hỏi nhiều kỹ thuật khác nhau mỗi một kỹ thuật lại sử dụng 1 loại dao tương ứng. Căn cứ vào đặc điểm công dụng, dao được chia ra:

\* Dao phay, dao phở

Là loại dao để thái những nguyên liệu mềm rau, củ, quả, thịt đã lọc bỏ xương hay bánh phở.

Đây là loại dao to bản, sống dao cứng, mũi bằng, dao phở lưỡi cong còn dao phẩy lưỡi bằng.

\* Dao bầu

Dùng để lấy tiết lợn và pha lọc khi cần thiết, mũi dao nhọn, bản rộng, sống cứng, cán bằng gỗ.

\* Dao bài

Dùng để cắt gọt, thái rau củ, bản rộng 2.5-4 cm, dài từ 8-30 cm

\* Dao chéo mũi

Dùng để làm long, tĩa hoa, khoét rau củ quả.

\* Dao pha lọc

Dùng để pha lọc thịt gia súc, gia cầm, cá. Dao mũi nhọn, bản hẹp, sống thẳng lưỡi cong.

\* Dao rựa

Dùng để băm chặt, chẻ... sống cứng, mũi bằng, lưỡi đáy

\* Các dụng cụ chuyên dụng khác

Rìu chặt xương, dao gọt, dao lượn song, cưa xương

\* Kéo

- Kéo nhỏ: Chuyên dùng để tĩa hoa, trang trí, lưỡi nhỏ, mũi nhọn, thẳng, sắc.

- Kéo to: Dùng để cắt các nguyên liệu mềm như bánh đa, miến, giấy trang trí...

**Chú ý:** Một bộ dao cơ bản của nhà bếp gồm:

- Dao thái rau, cắt hoa quả

- Dao cắt bánh mì

- Dao lóc thịt, cá

- Dao tĩa

- Dao gọt vỏ

- Dao mũi tròn

- Dao cắt cỡ lớn

- Cây mài dao

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

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



CÁC LOẠI DAO, KÍCH CỠ, KIỂU DÁNG KHÁC NHAU

1



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

2



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



6 **DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỘT VỎ, TĨA VÀ DAO TẠO HÌNH**

*Hình 2.7. Các loại dao làm bếp*

### 3.2.2. Thớt

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

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

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

- Các loại thớt với các màu sắc như sau:

- + Thớt màu trắng: bánh mì, phô mai

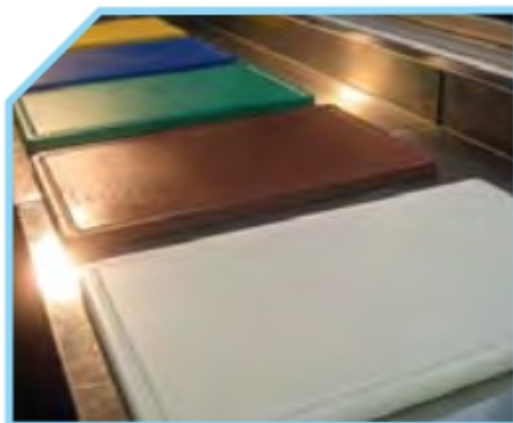
- + Màu xanh lá cây: Rau và trái cây

- + Màu nâu: Thịt chín

- + Màu đỏ tươi: thịt đỏ (thịt bò...)

- + Màu vàng: thịt gia cầm (gà, vịt...)

- + Màu xanh da trời: Cá và hải sản



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



5 **KÍCH THƯỚC TỪ NHỎ ĐẾN LỚN, MỎNG ĐẾN DÀY**

*Hình 2.8. Các loại thớt nhà bếp*

## 3.3. Các phương pháp cắt thái

### 3.3.1. Thái

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

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

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

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

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

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

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

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

- Dụng cụ: Dao phở, dao bìa to, thớt.

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

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

### 3.3.2. Lạng

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

- Phương pháp lạng: Lạng trở ra, lạng trở vào, lạng chéo, lạng tròn, lạng giắt dây...

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

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

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

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

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

- Nguyên liệu sau khi lạng thường là những lát mỏng, to bản
- Dụng cụ dùng để lạng gồm dao phở hoặc dao bài loại sắc, lưỡi dao sắc, lưỡi dao mỏng, thớt đủ rộng.

### 3.3.3. *Khía*

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

- Có nhiều cách khía: khía đứng dao và khía nghiêng dao
- + Khía đứng dao: Thường áp dụng với các nguyên liệu dày
- + Khía nghiêng dao: áp dụng cho những nguyên liệu có kích thước mỏng
- Yêu cầu: khía đứt khoảng 2/3 nguyên liệu, không được khía quá nông hay quá sâu. Khía nông không có tác dụng, khía sâu sẽ làm đứt nguyên liệu
- Dụng cụ để khía: dao bài, dao phở và thớt.
- Hình dạng khía: khía vẩy rồng, khía song song, khía chữ thập, khía hình vuông, khía đường thẳng...
- Ứng dụng: Khía thịt, cá (khối lớn hoặc nguyên con)

### 3.3.4. *Chặt*

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

- Đặc điểm:
  - + Mặt phẳng của dao dao luôn luôn vuông góc với mặt phẳng của thớt
  - + Dùng lực của cánh tay kết hợp với trọng lượng của dao chặt vào nguyên liệu thật chính xác, đứt khoát.
- Dụng cụ: thớt gỗ lại tốt, dày, dao phay hoặc dao phở loại dày, nặng

### 3.3.5. *Bấm*

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

- Nguyên liệu sử dụng là các loại thịt, cá không xương hoặc có xương mềm, xương dăm nhỏ. Mục đích làm cho nguyên liệu nhỏ vụn hoặc chuyển sang thể nhuyễn.
- Dụng cụ: Dao phở, dao phay và thớt (có thể bấm bằng 1 hoặc 2 dao có trọng lượng, kích thước và hình dáng như nhau, hai tay phối hợp phairchonhipj nhàng liên tục, không nâng dao quá cao)
- Đặc điểm:
  - + Mặt phẳng của lưỡi dao luôn luôn vuông góc với mặt phẳng thớt.
  - + Khi thao tác dùng sức 2 tay kết hợp với sự linh hoạt và mềm dẻo của 2 cổ tay.

### 3.3.6. *Khoét, gọt*

- Là phương pháp đơn giản, gọn nhẹ với mục đích là loại bỏ phần không ăn được (như gọt vỏ, khoét bỏ nùm, chỗ bị sâu hoặc mầm củ...) ít áp dụng trong nấu ăn.
- Nguyên liệu được cầm trên tay để khoét, gọt. Khi khoét phải nhẹ nhàng và khéo léo tránh để thủng, rách nguyên liệu.
- Thường dùng dao bài hoặc dao mũi nhọn, nhỏ bản để thao tác

### 3.3.7. *Dàn, dập*

#### a. *Dàn*

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

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

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

- Khi giãn chú ý không làm rách nguyên liệu

#### b. Đập

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

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

- Đặc điểm:

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

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

### 3.4. Các phương pháp tạo hình cơ bản từ nguyên liệu

#### 3.4.1. Tạo các loại hình phẳng

##### a. Hình vuông

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

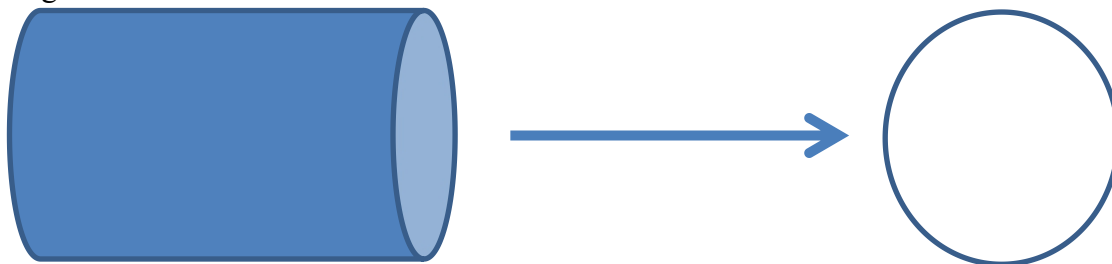
- Thao tác: Khi cắt thái hình vuông phải tạo khối nguyên liệu là hình lập phương có kích thước phù hợp sau đó đặt ngang trên thớt thái thành miếng mỏng có độ dày tùy ý.



##### b. Hình tròn

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

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



##### c. Hình chữ nhật

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

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



*d. Hình con bài*

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

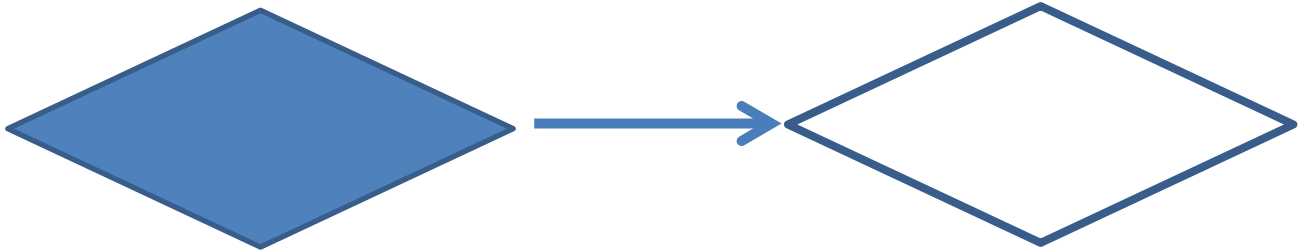
- Thao tác: Nguyên liệu được tạo thành khối hình chữ nhật sau đó đặt ngang trên thớt thái thành những miếng nguyên liệu hình chữ nhật có độ dày phù hợp.



*e. Hình quả trám*

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

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

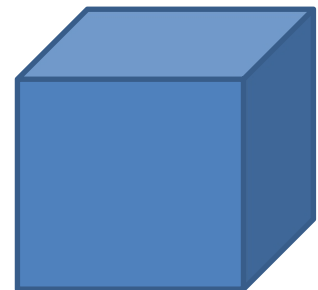


**3.4.2. Tạo các loại hình khối**

*a. Hình lập phương*

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

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



*b. Hình móng lợn*

- Đặc điểm: Nguyên liệu hình móng lợn có hình dạng đa giác gồm 2 nhất cắt và 11 mặt của nguyên liệu, ví dụ như cắt thái các loại củ tròn như khoai tây, su hào dùng cho món ninh, hầm, nấu canh...

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

*c. Hình khâu mía*

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

*d. Hình con chì (thái que dày)*

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



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

*e. Thái chân hương (thái que nhỏ)*

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



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

*f. Thái chỉ*

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



*g. Thái hình hạt lựu to*

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



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

*h. Hình hạt lựu nhỏ*

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



*\* Một số lưu ý khi sơ chế, cắt thái và tạo hình nguyên liệu*

*a. Để riêng thực phẩm cũ và mới*

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

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

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

### *b. Để riêng thực phẩm sống và chín*

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

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

### *c. Sử dụng nguyên liệu một cách hợp lý*

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

*Ví dụ:* Món dưa góp: nguyên liệu chính là su hào, cà rốt, ... sau khi cắt tía thành hoa lá phức tạp, phần thừa thì tận dụng chế biến nhiều món khác như súp rau (nguyên liệu được thái nhỏ hoặc nghiền nát).

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

Để đạt được mục đích trên cần:

- Để thực phẩm sống và chín vào các dụng cụ chứa riêng biệt.
- Dùng các dụng cụ riêng biệt cho thực phẩm chín hoặc phải rửa sạch và làm khô trước khi dùng cho thực phẩm chín.
- Bất cứ khăn lau nào đã sử dụng cho thực phẩm sống đều không được sử dụng cho thực phẩm chín.
- Những thực phẩm không qua nấu chín khi ăn thì không để cùng khu vực với thực phẩm sống.
- Rau quả trước khi sử dụng phải được rửa kỹ để làm sạch hết các chất bẩn.

## **4. Phối hợp các nguyên liệu, gia vị**

Trong quá trình chế biến món ăn, việc phối hợp các nguyên liệu, gia vị là một khâu quan trọng để có một món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, đảm bảo giá trị cảm quan và hợp vệ sinh

### **4.1. Phối hợp nguyên liệu**

#### *4.1.1. Tác dụng*

Việc phối hợp các nguyên liệu giúp:

- Điều chỉnh lượng các thực phẩm dùng để chế biến một món ăn hay nhiều món ăn trong bữa ăn.
- Tăng tính chất cảm quan của món ăn, nghĩa là món ăn tăng giá trị lên về mặt hình thức, mùi thơm, vị ngon,...
- Tăng giá trị dinh dưỡng của sản phẩm chế biến.

Như vậy, nếu việc phối hợp các nguyên liệu tốt thì chất lượng của món ăn sẽ tăng lên.

#### *4.1.2. Nguyên tắc phối hợp*

Muốn phối hợp các nguyên liệu khi chế biến món ăn được tốt thì cần phải chú ý các yếu tố như tính chất dinh dưỡng, màu sắc, mùi vị và số lượng của nguyên liệu. Sự phối hợp này không phải là quá trình tách biệt mà nó được tiến hành trước và ngay trong khi gia công nhiệt.

#### *a. Phối hợp về số lượng*

Trong quá trình chế biến món ăn, việc phối hợp về số lượng quyết định đến giá trị dinh dưỡng và tính chất cảm quan của món ăn.

Phối hợp nguyên liệu về số lượng có hai cách:

- Phối hợp về số các nguyên liệu có trong món ăn: Xác định và phối hợp các nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ.

- Phối hợp về số lượng của từng loại nguyên liệu: Lượng của mỗi nguyên liệu nói riêng và của món ăn nói chung - thường đã được quy định trong công thức của từng món ăn.

Việc đảm bảo đủ số lượng từng nguyên liệu trong công thức là việc cần thiết, điều này giúp cho người sử dụng ăn được hết và ăn đủ tiêu chuẩn. Tuy nhiên, trong thực tế vẫn có trường hợp thay đổi lượng nguyên liệu theo yêu cầu của người dùng hoặc của khách hàng.

*Tóm lại:* Khi phối hợp số lượng nguyên liệu thì cần lưu ý:

- Phối hợp mỗi loại nguyên liệu theo công thức đã quy định là tốt nhất.

- Tùy theo khẩu vị của khách hàng mà có thể gia giảm chút ít số lượng từng nguyên liệu nhưng không được ảnh hưởng đến mùi vị của món ăn.

*b. Phối hợp về dinh dưỡng*

Việc phối hợp nguyên liệu về dinh dưỡng trong một món ăn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Điều này nhằm mục đích cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động bình thường, điều hòa các chất cần thiết cho cơ thể, tạo điều kiện cho sự tiêu hóa và hấp thụ thức ăn dễ dàng, đồng thời tạo ra một món ăn ngon, bổ hơn so với khi chế biến từ một loại nguyên liệu riêng biệt.

Khi phối hợp nguyên liệu về dinh dưỡng, cần đảm bảo tỉ lệ cân đối giữa nguyên liệu có nguồn gốc động vật, nguồn gốc thực vật (thực vật chiếm 30÷40% khối lượng nguyên liệu trong khẩu phần) và tỉ lệ các chất đạm, đường, béo (có phần trăm tương ứng là 13 - 22 - 65).

*c. Phối hợp về tính chất*

Sự phối hợp này chủ yếu được thực hiện trong quá trình tẩm ướp gia vị và gia công nhiệt.

Mỗi loại nguyên liệu đều có tính chất lý học, hóa học, màu sắc, mùi vị, độ chịu nhiệt khác nhau. Vì vậy, trong quá trình gia công chế biến, cần căn cứ vào tính chất và mức độ chịu nhiệt của từng loại nguyên liệu mà phối hợp cho thích ứng. Trong khi gia công nhiệt, nguyên liệu nào lâu chín thì cho vào trước, nguyên liệu nào chín nhanh thì cho vào sau để không ảnh hưởng đến tính chất cảm quan và chất lượng món ăn.

## **4.2. Phối hợp gia vị**

### *4.2.1. Khái niệm*

Gia vị không được coi là thực phẩm mà chỉ là một thành phần của món ăn. Gia vị được bổ sung vào các món ăn nhằm để tạo dáng, mùi, vị, màu sắc, pH thích hợp hoặc đáp ứng yêu cầu nào đó trong chế biến, bảo quản,...

Mỗi loại gia vị đều có cấu tạo, tính chất và tác dụng riêng, có loại làm tăng khả năng tiêu hóa, có loại chỉ tạo mùi mà không tạo vị ngon và ngược lại,...

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

### *4.2.2. Phân loại gia vị*

a. 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...

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

- Các loại rau củ muối chua: dưa muối, củ kiệu chua...

b. 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: Đường, mật ong, mạch nha...

- Nhóm tinh dầu: Cà cuống...

- Nhóm tạo ngọt từ một số loài nhuyễn thể: tôm khô, khô mực...

c. Gia vị vô cơ

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

Ngoài ra còn có nhóm gia vị lên men như giấm, mẻ, rượu...

#### 4.2.3. Tác dụng

Các loại gia vị, phụ gia khi cho vào món ăn có các tác dụng:

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

- Làm tăng màu sắc, mùi vị của sản phẩm: các chất màu, tinh dầu hoặc các chất tạo thành khi chế biến làm cho sản phẩm có màu và 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,... hoặc các hóa chất như benzoat natri,...

#### 4.2.4. Nguyên tắc khi phối hợp gia vị

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.

Ví dụ: Khẩu vị miền Nam: vừa ăn, cay vừa và ngọt

Khẩu vị miền Bắc: Không ngọt đường, đậm đà, sử dụng nhiều bột ngọt.

Khẩu vị miền Trung: Đậm đà, cay nồng

- Phối hợp đúng phương pháp, đúng kỹ thuật:

+ Kho cá: Cho vị mặn vào trước để cá cứng và gia vị ngấm đều miếng cá.

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

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

- 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

\* Một số vấn đề cần lưu ý khi chế biến món ăn

Khi chế biến món ăn cần lưu ý:

- Thức ăn nấu lâu sẽ mất nhiều chất dinh dưỡng.
- Luộc thức ăn trong thời gian ngắn ít mất sinh tố hơn lúc hầm nhừ.
- Chiên, rán sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là sinh tố tan trong chất béo như A, D, E, K,...
- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước đã sôi.
- Chỉ nên gọt vỏ hoặc cắt nhỏ rau quả ngay trước khi luộc.
- Tránh bỏ thuốc muối (NaHCO<sub>3</sub>) để giữ màu xanh khi luộc rau.
- Nên dùng luôn cả nước luộc rau.
- Tránh khuấy trộn thức ăn nhiều lần trong lúc nấu.
- Không dùng gạo xay quá trắng hoặc vo quá kỹ trước khi nấu cơm. Không nên chắt bỏ nước cơm vì như thế sẽ mất đi vitamin B.
- Nên dùng thức ăn khi đang còn nóng, tránh để nguội lạnh rồi mới dùng.
- Tránh hâm đi hâm lại thức ăn nhiều lần.

## **B. Câu hỏi và bài tập thực hành**

1. Nêu mục đích và yêu cầu của việc sơ chế nguyên liệu trong chế biến món ăn?
2. Viết quy trình tổng quát sơ chế các nguyên liệu rau quả, thủy sản, thịt gia súc, gia cầm và nguyên liệu khô. Từ đó, trình bày phương pháp sơ chế nguyên liệu 1 vài loại nguyên liệu cụ thể đặc trưng cho từng nhóm nguyên liệu trên.
3. Trình bày mục đích, yêu cầu và các phương pháp cắt thái nguyên liệu trong chế biến món ăn.
4. Phân tích các tác dụng và nguyên tắc khi phối hợp giữa nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn

## **C. Ghi nhớ**

*Sơ chế nguyên liệu là một khâu rất quan trọng trong quy trình kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống. Nó quyết định đến chất lượng sản phẩm và năng suất của người chế biến. Sơ chế bao gồm 2 công đoạn: sơ chế thô và sơ chế tinh. Sơ chế thô nhằm loại bỏ các phần không ăn được ra khỏi nguyên liệu như lá ươn, lá sâu, gốc rễ; sơ chế tinh là quá trình cắt thái, tạo hình và tẩm ướp nguyên liệu trước khi chế biến. Làm tốt việc sơ chế nguyên liệu vừa đảm bảo được thời gian chế biến các món ăn, đồng thời đảm bảo chất lượng các món ăn. Sơ chế nguyên liệu đúng quy trình, đúng yêu cầu thao tác không những tiết kiệm được nguyên liệu mà còn đảm bảo vệ sinh và đảm bảo giữ được các chất dinh dưỡng của thực phẩm. Mặc dù mỗi nhóm rau quả, thủy hải sản, thịt gia súc, gia cầm, nguyên liệu khô, trứng... có quy trình sơ chế chung nhưng mỗi một loại nguyên liệu có 1 cách sơ chế riêng theo đặc trưng của từng loại nguyên liệu và đặc thù của món ăn.*

## CHƯƠNG 3. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Mã chương: 1004008-03

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm và yêu cầu kỹ thuật của các phương pháp làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Mô tả được các phương pháp làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- So sánh được các phương pháp làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;
- Vận dụng được các phương pháp làm chín vào chế biến món ăn.
- Trình bày được các yêu cầu kỹ thuật khi sơ chế, cắt thái, tạo hình và làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn.

### **A. Nội dung**

#### **1. Khái niệm về kỹ thuật làm chín**

Kỹ thuật làm chín thức ăn là khâu cuối cùng của quá trình chế biến. Kỹ thuật 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.

#### **2. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật làm chín**

##### **2.1. 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 bở, 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.

##### **2.2. Có mùi vị riêng**

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

##### **2.3. 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.

Muốn đảm bảo tất cả các yêu cầu trên, đòi hỏi người nấu ăn phải hiểu biết đầy đủ và nắm vững kỹ thuật chế biến món ăn cũng như biết vận dụng các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến quy trình chế biến món ăn.

Một số yếu tố ảnh hưởng:

- Tính chất của nguyên liệu, gia vị.
- Sự biến đổi của các chất khi làm chín.
- Yêu cầu thành phẩm của từng loại món ăn.
- Sự toả nhiệt của chất đốt.
- Sự dẫn nhiệt của dụng cụ.

- Khẩu vị người sử dụng món ăn.

Từ các yếu tố trên có thể đưa ra cách làm chín món ăn bằng phương pháp nào cho thích hợp.

### **3. Phân loại các phương pháp làm chín (chế biến món ăn)**

#### **3.1. Làm chín món ăn bằng cách sử dụng nhiệt**

Sử dụng nhiệt để làm chín nguyên liệu là phương pháp chế biến phổ biến có từ lâu đời, chiếm phần lớn trong các món ăn. Sử dụng nhiệt để chế biến nhằm làm biến đổi trạng thái, cấu tạo, các tính chất lý-hóa-cảm quan của nguyên liệu để tạo ra những giá trị mới về màu sắc, mùi vị, trạng thái có lợi cho sản phẩm, phù hợp với nhu cầu ăn uống. Chế biến nhiệt còn góp phần tiêu diệt vi sinh vật có hại cho người tiêu dùng đảm bảo các chỉ tiêu về vệ sinh cho các sản phẩm chế biến.

Làm chín món ăn bằng nhiệt bao gồm 2 phương pháp là làm chín bằng phương pháp nóng ướt và làm chín bằng phương pháp nóng khô

##### **3.1.1. Làm chín bằng phương pháp nóng ướt**

Làm chín bằng phương pháp nóng ướt là phương pháp làm chín thức ăn trong môi trường nước hoặc hơi nước ở nhiệt độ khoảng 100<sup>0</sup>C.

Nguyên liệu làm chín bằng phương pháp này có nhiều ưu điểm:

- Biến đổi thực phẩm sống thành thức ăn chín mềm tương đối đồng đều.
- 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.

Đặc điểm sản phẩm của phương pháp đun nóng ướt:

- Sản phẩm có thủy phần cao do hút nước trong quá trình chế biến.

- Màu sắc ít biến đổi, do nhiệt trong quá trình đun nấu không cao.

- Cho phép chế biến những món ăn đòi hỏi độ mềm, nhừ.

Dựa theo đặc điểm môi trường mà phương pháp chế biến nóng ướt có hai nhóm: Làm chín món ăn bằng nước và làm chín bằng hơi nước.

##### **3.1.2. Làm chín bằng phương pháp nóng khô**

Chế biến nóng khô là phương pháp làm chín thức ăn trong môi trường không có nước ở nhiệt độ lớn hơn 100<sup>0</sup>C.

Đây là phương pháp làm chín 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.

Sản phẩm khi được làm chín không cho phép thêm nước, chịu tác động của nhiệt độ lớn hơn 100<sup>0</sup>C, đảm bảo cho thực phẩm hình thành một lớp vỏ bên ngoài.

Khi thực hiện phương pháp này cần lưu ý:

- Nhiệt độ lớp vỏ sản phẩm chỉ nên tăng đến 100÷135<sup>0</sup>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.

Căn cứ vào môi trường truyền nhiệt vào thực phẩm, phương pháp này chia làm 2 nhóm: Phương pháp làm chín bằng chất béo và phương pháp làm chín không dùng chất béo.

### **3.2. Làm chín món ăn bằng cách không sử dụng nhiệt**

Làm chín món ăn bằng cách không sử dụng nhiệt nghĩa là sử dụng các phương pháp trộn, làm ghém, muối... để làm chín món ăn.

## **4. Các phương pháp chế biến nóng ướt**

### **4.1. Phương pháp làm chín bằng nước**

#### *4.1.1. Nguyên tắc chung*

Nguyên liệu được bỏ vào nước rồi đun nóng cho tới khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu chế biến.

Quá trình truyền nhiệt diễn ra như sau: lửa truyền nhiệt cho dụng cụ, dụng cụ truyền nhiệt cho nước. Nước hấp thụ nhiệt và truyền nhiệt làm chín nguyên liệu. Môi trường truyền nhiệt để làm chín nguyên liệu là nước sôi và một phần hơi nước sôi.

#### *4.1.2. Yêu cầu kỹ thuật*

- Hầu hết các nguyên liệu đều có thể làm chín bằng phương pháp này tuy nhiên thời gian làm chín có thể lâu hay nhanh phụ thuộc vào tính chất, độ non già của nguyên liệu.

- Trong suốt quá trình đun nấu nguyên liệu luôn tiếp xúc với nước, có thể 1 phần hay hoàn toàn phụ thuộc vào phương pháp thực hiện.

- Nhiệt độ môi trường chủ yếu là 100°C ở điều kiện áp suất bình thường, có thể >100°C nếu nấu trong nồi áp suất. Nhiệt độ chế biến còn phụ thuộc vào dạng chế biến và giai đoạn đun nấu.

- 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.

#### *4.1.3. Yêu cầu thành phẩm*

Sản phẩm của phương pháp này thường có thủy phần cao, màu sắc ít bị biến đổi.

- Đối với món ăn cả nước và cái yêu cầu phải ngon, nước ngọt.

- Đối với món ăn nước thì nước phải ngọt và không vẩn đục.

- Đối với món ăn chỉ ăn cái thì yêu cầu chín tới, chín mềm, không nhừ.

- Những món ăn nhừ thì không được nát hoặc bã.

#### *4.1.4. Các phương pháp thực hiện*

##### *a. Luộc*

##### **\* Khái niệm**

Là 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**

- Sơ chế nguyên liệu: thịt gia súc pha thái miếng to; gia cầm để nguyên; thủy sản cá để nguyên hoặc cắt khúc; các loại rau để nguyên hoặc cắt khúc; các loại củ giàu tinh bột (khoai lang, khoai tây, khoai sọ...) để nguyên hoặc cắt khúc tùy yêu cầu; Các loại bầu, bí, su su, cà rốt... thái miếng đều nhau theo yêu cầu.

- Lượng nước dùng để luộc phải nhiều đủ ngập ngập nguyên liệu: nước luộc rau có tỷ lệ 2.5÷4kg/1kg rau; Nước luộc thịt gia súc, gia cầm, cá vừa đủ ngập nguyên liệu, để luộc các loại củ giàu tinh bột như khoai, sắn chỉ cần 0.6÷0.7 lít/kg củ.

- Thời gian chế biến nhanh, phụ thuộc vào tính chất, kích thước và trạng thái nguyên liệu khi đem vào chế biến.

- Nhiệt độ chế biến thường cao, nước được đun sôi liên tục, đều. Tuy nhiên tùy thuộc vào đặc điểm của nguyên liệu mà nhiệt độ chế biến có khác nhau. Đối với nguyên liệu lâu chín sau khi sôi thường phải hạ nhiệt để nguyên liệu chín dần vào trong, đảm bảo bên trong

chín mà bên ngoài không bị nát. Nguyên liệu thực vật nhanh chín nên duy trì đun sôi đều liên tục trong suốt thời gian chế biến.

- Nước luộc trong (thịt, cá); Thịt chín mềm, không nhừ, không dai; Rau lá xanh tươi, chín tới, rau củ có bột thì chín bỏ.

#### \* Ứng dụng

Nguyên liệu sau khi luộc có thể dùng để ăn trực tiếp hoặc chế biến các món ăn khác. Trong món ăn Á, món ăn luộc cần dọn chung với một loại nước chấm thích hợp để làm tăng mùi vị của món ăn. Trong món ăn Âu, nguyên liệu luộc ăn kèm với thức ăn đậm hoặc sốt.

#### b. Chần (trụng, nhúng, dội)

##### \* Khái niệm

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.

##### \* Nguyên tắc

Nguyên liệu sau khi sơ chế bỏ vào nước sôi, đảo đều nguyên liệu cho tiếp xúc với nước hoặc dội nước sôi vào nguyên liệu đến khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Chọn nguyên liệu dễ chín hoặc nhanh chín: Nguyên liệu động vật chọn loại non, mềm, nạc như tim, gan...; Nguyên liệu thực vật chọn loại non, tươi, ít xơ, nhanh chín...

- Lượng nước sử dụng phải nhiều để khi bỏ nguyên liệu vào nhiệt lượng của nước giảm đi không đáng kể, không ảnh hưởng nhiều đến chất lượng sản phẩm, sản phẩm không bị giảm dinh dưỡng hay bị dai do chế biến lâu.

- Nhiệt độ khi chần, nhúng, dội luôn luôn sôi mạnh, đều liên tục.

- Thời gian sản phẩm tiếp xúc với nước sôi rất nhanh khoảng 1 vài phút hay chỉ vài chục giây.

- Nguyên liệu sau khi chần vẫn còn giữ được màu sắc tươi, giữ được mùi vị chính vốn có, ăn giòn; Nguyên liệu phải chín tái đều.

Chú ý: Đối với một số nguyên liệu sau khi chần dùng để chế biến tiếp thì chần xong cần bỏ vào nước lạnh để nguyên liệu có màu tươi, xanh và không bị nhũn. Ví dụ: mực chần để chế biến mực xào, chiên... Rau để xào, chiên...

##### \* Ứng dụng

- Sản phẩm sau khi chần, nhúng, dội có thể sử dụng ngay hay chế biến tiếp.

- Chế biến món phở tái, các món lẩu như lẩu bò, lẩu cá quả, các món nhúng như bò nhúng giấm, mực nhúng giấm...

#### c. Nấu

##### \* Khái niệm

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

##### \* Nguyên tắc chung

Khi nấu có nguyên liệu động vật thì nên bỏ nguyên liệu động vật vào từ nước lạnh, thủy sản từ lúc sôi, đun sôi tiếp rồi cho nguyên liệu thực vật cùng với gia vị, cấp nhiệt tới khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu.

Nếu chỉ có nguyên liệu là thực vật thì đun sôi nước, nêm nêm gia vị rồi cho nguyên liệu thực vật vào, đun sôi mạnh, đều đến khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

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.

\* Ứng dụng

Nấu canh, nấu soup, nấu lẩu...

d. Ninh, hầm

\* Khái niệm

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,...).

Ninh thường được sử dụng làm nước dùng cho các món Á, Âu. Hầm được dùng chủ yếu để lấy nước trong chế biến món xốt Âu.

\* Nguyên tắc

Nguyên liệu được sơ chế cụ thể tùy mỗi loại, được bỏ vào nước lạnh (xương gia súc, xương gia cầm), nước sôi (thủy sản), đun sôi, hớt bọt rồi giảm nhiệt, đun sôi nhẹ tới khi các nguyên liệu chín đạt yêu cầu thì lọc lấy nước trong rồi đun sôi lại, nêm gia vị chờ chế biến tiếp. Gia vị thơm được xử lý và cho vào trong lúc nấu.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu để ninh, hầm khá phong phú: Nguyên liệu động vật gồm: gia súc, gia cầm, cá...; Nguyên liệu thực vật bao gồm các loại củ giàu tinh bột, các loại rau, một số nguyên liệu khô và gia vị. Các gia vị thơm được sử dụng làm tăng thêm chất lượng cảm quan của món ăn như hành củ khô, gừng, hoa hòi, thảo quả, quế chi, nụ đinh, lá nguyệt quế...

- Sơ chế nguyên liệu: Thịt pha miếng to, xương chặt miếng, xương ống thì đập dập. Củ thái khối hay vát móng lợn. Món ninh cắt thái to hơn món hầm. Món ninh nguyên liệu thường được rửa sạch trước khi nấu để tránh làm nước dùng bị vẩn đục, món hầm nguyên liệu có thể được xào qua.

- Lượng nước: Nhu cầu lấy nước là chủ yếu nên món ninh nước nhiều hơn cái. Tỷ lệ cái/nước món ninh là 1/8 hay 1/10, món hầm tỷ lệ là 1/2 hay 1/3.

- Nhiệt độ khi ninh/hầm: Các món ninh/hầm thường chọn nguyên liệu chắc, già nên nhiệt độ chế biến thường chia 2 giai đoạn: Giai đoạn đầu đun sôi, hớt bọt rồi đun nhỏ lửa lại, đối với món ninh việc hớt bọt đảm bảo cho nước dùng trong, không bị đục. Giai đoạn sau đun nhỏ lửa để nguyên liệu chín dần vào trong đạt đến độ cần thiết.

- Thời gian đun: Các món ninh/hầm thời gian kéo dài tùy thuộc vào loại nguyên liệu. Ví dụ: Ninh xương trâu, bò thời gian từ 8÷10 giờ; xương lợn, gia cầm từ 3÷4 giờ; cá từ 1.5÷2 giờ, rau củ từ 1÷1.5 giờ, thời gian ninh lâu hơn hầm.

- Sản phẩm: Đối với món ninh yêu cầu nước phải ngọt, trong, đục, xương phải dóc thịt; Nước dùng thơm mùi của các gia vị cho vào khi đun nấu. Đối với món hầm, nhu cầu lấy cái ít nước nên nguyên liệu mềm nhừ nhưng không rã nát, mùi thơm ngon đậm đà, nước sẫm sấp, hơi sánh, chất béo nổi lên bề mặt. Các món hầm nguyên liệu được tẩm ướp qua nên sản phẩm có màu, hương vị hấp dẫn.

\* Ứng dụng

Sản phẩm món hầm sử dụng ngay, món ninh thường để chế biến tiếp, để làm canh, chế biến món soup Á, soup và xốt Âu.

*Chú ý:*

- Khi chế biến yêu cầu đầu tiên phải quan tâm là lựa chọn nguyên liệu, sơ chế, cắt thái, phù hợp với tính chất nguyên liệu và yêu cầu của món ăn.

- Đối với món ninh nguyên liệu rửa thật kỹ, giai đoạn cấp nhiệt ban đầu luôn chú ý, nếu để bọt trào, vỡ ra sẽ tan vào nước làm nước bị đục.

- Muối vị, màu sắc và trạng thái phụ thuộc nhiều vào các gia vị cho vào lúc ninh, hầm.

- Thời gian chế biến phải đảm bảo, nếu không đủ nước sẽ không có vị ngọt của nguyên liệu, không nên lạm dụng gia vị ngọt như mì chính để giả độ ngọt của xương.

- Đối với món hầm: Chất lượng món ăn phụ thuộc rất nhiều vào khâu lựa chọn nguyên liệu, khâu tẩm ướp và khâu sơ chế ban đầu. Nguyên liệu phải đảm bảo độ chắc, các mối liên kết chắc để khi chế biến thời gian lâu không bị nát, nhạt do hòa tan chất dinh dưỡng vào nước nấu.

- Đối với món hầm có nhiều nguyên liệu có tính chất khác nhau thì khâu phối hợp nguyên liệu cũng quyết định 1 phần chất lượng cảm quan món ăn: nguyên liệu lâu chín cho vào trước, nguyên liệu dễ chín cho vào sau để đảm bảo độ chín đồng đều.

e. Kho, rim

\* Khái niệm

Kho, rim là phương pháp chế biến tương tự như món hầm nhưng đặc điểm nổi bật là vị hơi mặn hoặc pha ngọt, thơm ngon, màu vàng nâu, nước ít, sánh và nhừ. Nguyên liệu chín mềm nhưng không nát, có vẻ săn chắc, bóng mượt.

\* Nguyên tắc chung

Nguyên liệu được xếp vào dụng cụ, nguyên liệu động vật có thể xào rán qua. Gia vị cần thiết kết hợp với nước, gia vị tạo màu rồi cho vào nguyên liệu, đun sôi kỹ giảm nhiệt độ để nguyên liệu chín mềm cạn hoặc còn nước sánh.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu để kho, rim là động vật như: Cá, tôm, thịt...; nguyên liệu thực vật như củ cải, su hào, dưa cải...; gia vị như: riềng, mẻ, mắm tôm, nghệ, gừng, ớt, nước dừa, sả...

- Nguyên liệu động vật thái to (thịt) hay cắt khúc (cá), nguyên liệu thực vật thái khối to. Nguyên liệu động vật có thể ướp gia vị, cá có thể rán trước. Các món kho có thể sử dụng nhiều nguyên liệu động vật hoặc kho lẫn nguyên liệu thực vật, các món rim chỉ dùng 1 loại nguyên liệu.

- Lượng nước trong các món kho xăm xấp, rim ít hơn.

- Nhiệt độ khi kho chỉ cần sôi nhẹ tới khi nguyên liệu chín mềm.

- Thời gian chế biến món kho thường lâu khoảng 1÷2 h, rim từ 10÷25 phút. Sản phẩm kho và rim thường có màu cánh gián đến màu nâu thẫm, vị hơi mặn, nguyên liệu chín mềm, nguyên miếng. Món kho độ mặn cao hơn rim, nước kho thường ít hơn rim, nguyên liệu trước khi kho om phải rán trước. Kho khô thường áp dụng với nguyên liệu có mùi tanh như cá dầm, cá thu... Kho còn nước sánh như thịt lợn kho tàu, thịt bò kho gừng...

\* Ứng dụng

Ứng dụng chế biến các món ăn phổ biến như: thịt lợn kho tàu, cá kho tộ, đậu phụ rim, cá rim...

f. Om

\* Khái niệm

Om là phương pháp làm chín bằng nước có sự tham gia của gia vị chua, có mùi thơm của gia vị đặc trưng, nguyên liệu chín mềm.

\* Nguyên tắc chung

Nguyên liệu sơ chế cụ thể tùy theo từng loại, ướp gia vị, xào hoặc rán qua rồi xếp vào dụng cụ, thêm nước dùng hoặc đun sôi nước pha các loại gia vị vào, đun nhỏ lửa tới khi nguyên liệu chín mềm, nước sánh.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu om thường là nguyên liệu động vật như: thịt, cá, lươn... nguyên liệu chọn phần thịt mềm, để nguyên hoặc pha miếng đều nhau.

- Lượng nước dùng để om tương đối ít thường lấy nước ướp nguyên liệu ban đầu. Nhiệt độ đun nấu chỉ cần sôi nhẹ để nguyên liệu chín tới và ngấm gia vị.

- Thời gian đun nấu nhanh vì nguyên liệu đã được xào, rán qua, chất lượng nguyên liệu là non mềm nên dễ chín.

- Sản phẩm om chín mềm, không nát, có ít nước sánh. Vị hơi chua dịu, nổi màu và mùi thơm đặc trưng của gia vị.

\* Ứng dụng

Áp dụng om các món cá: Cá om riêng mẻ, lươn om riêng dằm...

## **4.2. Phương pháp làm chín bằng hơi nước**

Chế biến món ăn bằng hơi nước là phương pháp chế biến nhiệt bằng cách đun nước sôi lên để lấy hơi nước làm chín nguyên liệu

### **4.1.1. Nguyên tắc chung**

Đặt nguyên liệu đã sơ chế trong dụng cụ chuyên dụng sao cho không tiếp xúc với nước. Cung cấp nhiệt để đun sôi nước từ dụng cụ chứa, dùng hơi nước nóng trong dụng cụ chứa để làm chín nguyên liệu.

Quá trình truyền nhiệt chia làm 3 giai đoạn:

- Lửa truyền nhiệt cho nước qua dụng cụ chứa làm nuwowssooi.
- Nước sôi chuyển thành hơi nước.
- Hơi nước truyền vào nguyên liệu và làm chín nguyên liệu.

### **4.1.2. Yêu cầu kỹ thuật**

- Nguyên liệu: Nguyên liệu dạng non, mềm dễ chín hay ở dạng giàu tinh bột. Đối với nguyên liệu động vật: gia súc thường pha thái miếng to, gia cầm mổ để nguyên con, cá để nguyên; nguyên liệu củ giàu tinh bột như khoai, sắn... để nguyên hoặc xay nhuyễn đượiàng bột ướt (tráng).

- Nhiệt độ làm chín thường từ 100÷135<sup>0</sup>C.

- Thời gian làm chín thực phẩm lâu hơn thời gian làm chín bằng nước. Thời gian chế biến phụ thuộc vào phương pháp chế biến (hấp, đồ thời gian nhanh hơn tần, tráng nhanh hơn hấp), phụ thuộc vào tính chất và kích thước nguyên liệu, ngoài ra cũng phụ thuộc vào đặc điểm của dụng cụ.

- Lượng nước trong chế biến phải đảm bảo đủ để nguyên liệu chín, nếu ít nước sản phẩm sẽ bị khô, nhiều nước sẽ bị trào nước vào sản phẩm làm sản phẩm bị thay đổi mùi vị, trạng thái.

### **4.1.3. Yêu cầu thành phẩm**

Sản phẩm chín tới, giòn, không nts, độ kết dính tốt, màu sắc ít bị biến đổi, thủy phân cao. Nguyên liệu có độ ngọt đậm do không bị ngâm nước nên hạn chế hiện tượng hòa tan chất dinh dưỡng vào nước.

### **4.1.4. Các phương pháp thực hiện**

a. Hấp, đồ

\* Khái niệm

Hấp, đồ là phương pháp làm chín nguyên liệu trực tiếp từ hơi nước nóng.

\* Nguyên tắc chung

Nguyên liệu sau khi đã sơ chế được đặt vào dụng cụ chuyên dùng, không tiếp xúc với nước. Nước trong dụng cụ đun nóng tạo thành hơi nước, hơi nước nóng trực tiếp làm chín nguyên liệu.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu động vật: Thịt gia súc chọn phần mềm, gia cầm chọn con non, thủy sản chọn cá có nhiều thịt, không tanh. Thịt gia súc để miếng to, gia cầm thường để nguyên, cá để nguyên.

- Nguyên liệu thực vật: là những nguyên liệu nhiều tinh bột như ngô, khoai, sắn, các loại bột ngũ cốc... Có thể kết hợp nguyên liệu động vật hay thực vật như bánh bao nhân thịt...

- Lượng nước sử dụng phải đảm bảo cho nguyên liệu đủ để chín, không được thiếu không nên thừa.

- Nhiệt độ chế biến phụ thuộc vào độ kín của dụng cụ hấp và bản chất nước dưới đáy nồi, dụng cụ càng kín nhiệt độ trong nồi càng cao.

- Thời gian làm chín phụ thuộc vào kích thước nguyên liệu và loại nguyên liệu. Ví dụ: món chân giò bó thời gian hấp 40÷45 phút, trứng hấp 20 phút, ốc hấp 12÷15 phút, cá hấp to 40÷45 phút, cá hấp nhỏ 30÷35 phút.

Sản phẩm có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, độ ngọt đậm của nguyên liệu; sản phẩm khô, có ít nước dư tiết ra.

#### \* Ứng dụng

Các món hấp, đồ phổ biến như: đồ xôi, cá quả hấp, trứng hấp...

#### b. Tần

##### \* Khái niệm

Tần là phương pháp làm chín nguyên liệu bằng nước và hơi nước trong dụng cụ kín. Dụng cụ đặt nguyên liệu được truyền nhiệt nhờ nước sôi đặt trong dụng cụ chứa lớn hơn.

##### \* Nguyên tắc

Cho nguyên liệu để tần vào trong dụng cụ kín (thường là liễn sứ có nắp đậy), nguyên liệu đã sơ chế như tẩm ướp, xào, rán qua thêm một ít nước dùng (vừa đủ) đã nêm gia vị. Có thể bổ sung thêm 1 số gia vị phụ như thuốc bắc, nấm, hạt sen... Dụng cụ chứa nước được đun nóng làm dụng cụ chứa nguyên liệu nóng lên nên nước bên trong bốc hơi, hơi nước sôi trong dụng cụ kín chứa nguyên liệu làm chín nguyên liệu.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu tần chỉ sử dụng những nguyên liệu có giá trị cao (như bò câu, baba, gà ác...), nguyên liệu to pha thái miếng, nguyên liệu nhỏ để nguyên.

- Thời gian tần khoảng 2-4 giờ, phụ thuộc vào kích thước và yêu cầu sản phẩm.

- Sản phẩm có mùi thơm đặc trưng của nguyên liệu chính và nguyên liệu phụ, vị ngọt đậm do không bị mất chất, do bay hơi hay do hòa tan vào môi trường đun nấu. Nguyên liệu chín mềm, không nát, nước dùng trong, ngọt đậm.

##### \* Ứng dụng

Chế biến các món như gà tần hạt sen, chim tần thuốc bắc, vịt tần...

#### c. Tráng

##### \* Khái niệm

Tráng là phương pháp làm chín nguyên liệu bằng hơi nước, sản phẩm ở dạng tấm mỏng, dai được chế biến từ những nguyên liệu ngũ cốc ở trạng thái lỏng.

##### \* Nguyên tắc

Dụng cụ đựng nguyên liệu là khung vải đặt trên miệng nồi, phủ một lớp nguyên liệu ở trạng thái bột lỏng trên mặt tấm vải, đậy kín vung, hơi nước nóng bên dưới dụng cụ bốc hơi làm chín nguyên liệu. Khi nguyên liệu chín, mở vung cho nguyên liệu ra rồi tráng tiếp.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu tráng là bột ngũ cốc như bột gạo, sắn lọc...

- Lượng nước dùng để làm chín phải đủ cung cấp hơi nước làm chín nguyên liệu.

- Nhiệt độ làm chín là nước sôi phải đều, liên tục.

- Thời gian nhanh từ 20÷30 giây.

- Sản phẩm dạng tấm, dẻo, dai, hơi giòn. Khi tráng có thể cho thêm một số nguyên liệu phụ khác như vừng, hành, thịt băm... Sản phẩm tráng thường ăn kèm với nhân và nước chấm tương ứng.

\* Ứng dụng

Tráng các loại bánh như bánh tráng, mỳ, bánh cuốn...

## 5. Các phương pháp chế biến nóng khô

### 5.1. Phương pháp làm chín bằng chất béo

#### 5.1.1. 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.

#### 5.1.2. Yêu cầu kỹ thuật

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

- Lượng chất béo được sử dụng phụ thuộc vào phương pháp chế biến 5-10% (rán không ngập mỡ) cho đến gấp 3÷4 lần nguyên liệu

- 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.

+ Nhiệt độ thấp: 130 ÷ 140°C

+ Nhiệt độ nóng vừa: 150 ÷ 160°C

+ Nhiệt độ cao: 180 ÷ 200°C (ít sử dụng)

- Thời gian chế biến phụ thuộc vào tính chất nguyên liệu, môi trường làm chín, kích thước nguyên liệu và phương pháp chế biến, ví dụ: quay bằng nồi gang nhanh hơn quay bằng phương pháp dội mỡ.

#### 5.1.3. Yêu cầu thành phẩm

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.

#### 5.1.4. Các phương pháp thực hiện

##### a. Chiên ngập dầu

\* Khái niệm

Chiên ngập dầu là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách cho chúng vào trong dầu ăn ở nhiệt độ cao khoảng 165 ÷ 200 °C. Với cách làm này, thực phẩm sẽ nhanh chóng được làm chín và dậy mùi thơm hấp dẫn. Các loại dầu được sử dụng là: dầu lạc, dầu hướng dương, dầu đậu nành, dầu cọ, dầu olive... hoặc bơ, mỡ động vật. Các loại thực phẩm áp dụng phương pháp này có thể kể đến như: các loại thịt, hải sản, rau củ... Ngoài ra, trong chế biến thức ăn công nghiệp hay quy trình sản xuất đồ hộp, kỹ thuật chiên ngập dầu còn giúp cho món ăn đẹp mắt, tăng giá trị dinh dưỡng và tiêu diệt hệ thống men, vi sinh vật có hại.

\* Nguyên tắc

Khi đun trong dầu, lượng nước bên trong thực phẩm sẽ sôi và làm chín từ bên trong ra ngoài. Lúc này, hơi nước bị đẩy dần từ trong ra phía bề mặt thực phẩm ngăn cản sự xâm nhập của dầu từ ngoài vào. Ngoài ra, đôi khi dầu bếp còn phủ một lớp bột chiên giòn bên ngoài để làm tăng mùi vị cho món ăn.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Dầu mỡ sử dụng phải là loại đã qua tinh chế, không ôi, khét, phải trong, không cặn bã. Đối với rau củ nhiệt độ sôi của dầu là 120 ÷ 160 °C . Đối với thịt, cá sẽ là 140 ÷ 200°C. Thời gian rán 5÷20 phút, phụ thuộc vào loại nguyên liệu, nhiệt độ bếp và lượng nguyên liệu

đưa vào chiên. Nguyên liệu cho vào chiên phải đồng đều và phải ngập hẳn trong dầu. Lớp nguyên liệu phải thấp hơn mặt thoáng của dầu từ 5÷10 cm. Trong quá trình chiên, phải kiểm tra chất lượng của dầu. Khi thấy dầu có mùi khét, chuyển màu tối sẫm thì nên thay dầu ngay.

- Sau khi chiên, thường thực hiện quy trình làm nguội cho thức ăn để đảm bảo hương vị và độ ẩm lý tưởng bên trong. Có nhiều cách làm nguội khác nhau như: dùng quạt gió để không khí lưu thông làm nguội nguyên liệu hoặc dùng thiết bị hút chân không hay nhúng thức ăn vào dầu nguội.

\* Sự biến đổi của dầu trong quá trình chiên

Trong quá trình chiên, dầu sẽ bị biến đổi các thành phần hóa học bên trong do tác dụng của nhiệt độ cao trong thời gian dài; nước từ thực phẩm tiết ra; sự hòa lẫn của các chất glucid, protid, lipid; tiếp xúc với oxy... Dầu sẽ dần bị sẫm màu lại, có mùi khét hoặc có thể chuyển hóa thành chất lỏng, độc. Do đó, khi thấy dầu đổi màu, đổi mùi... thì cần thay mới ngay lập tức.

Ngoài ra, để thức ăn thơm ngon và hạn chế độc hại, cần nắm được chính xác nhiệt độ sôi của dầu ăn.

**Bảng 3.1. Nhiệt độ sôi của các loại dầu**

Dầu/chất béo	Điểm sôi	Dầu/chất béo	Điểm sôi
Bơ	150°C	Dầu dừa	177°C
Bơ sữa trâu lỏng, bơ lọc	190÷250°C	Dầu bắp	236°C
Dầu canola	242°C	Dầu hạt bông	216°C
Dầu hạt nho	204°C	Mỡ lợn/heo	138÷201 °C
Macgarin, mỡ	150°C	Dầu Diacylglycerol (DAG)	215°C
Dầu ôliu (cực thô)	190°C	Dầu ôliu (thô)	215°C
Dầu ôliu (tinh)	225°C	Dầu ôliu (cực trong)	242°C
Dầu cọ	230°C	Dầu lạc/dầu phộng	231°C
Dầu cám gạo	254°C	Dầu rum	265°C
Dầu mè (chưa tinh)	177°C	Dầu mè (bán tinh)	232°C
Dầu đậu tương/dầu nành	241°C	Dầu hoa hướng dương	246°C

b. Rán (chiên không ngập dầu)

\* Khái niệm

Là làm chín thực phẩm bằng cách cho nguyên liệu ngập một phần 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.

\* Nguyên tắc

Cho dầu, mỡ vào dụng cụ, lượng từ 10÷15%, đun dầu, mỡ nóng già, đặt lần lượt từng miếng nguyên liệu vào khắp mặt dụng cụ, sau đó lật trở các mặt nguyên liệu cho tiếp xúc với đáy dụng cụ tới khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu thường được cắt lát nhỏ hay dàn mỏng với mục đích nhanh chín và chín đều.

- Lượng chất béo được sử dụng 10÷15% nguyên liệu rán trong 1 lần.

- Nhiệt độ cũng giống như chiên ngập dầu, phụ thuộc loại chất béo và giai đoạn rán

- Sản phẩm phải có lớp da vàng rom đến vàng nâu nhưng màu không đều khắp do bề mặt nguyên liệu không tiếp xúc đều với chất béo hay bề mặt dụng cụ. Độ giòn cũng không bằng chiên ngập dầu.

- Được sử dụng để rán thịt, cá, đậu, trứng...

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.

b. Xào

\* Khái niệm

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.

\* Nguyên tắc

Đun chất béo nóng già, phi thơm hành tỏi, cho nguyên liệu động vật vào xào trước (nếu có), xúc ra để riêng rồi lần lượt cho các nguyên liệu phụ vào theo thứ tự: lâu chín cho vào trước, chóng chín cho vào sau, tiếp theo cho nguyên liệu động vật đã xào và, nêm nếm gia vị, đảo đều nhanh tay, trình bày sản phẩm.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu xào sử dụng các phần mềm thịt gia súc, gia cầm, thịt cá to ít xương dăm, các loại thủy hải sản như ốc, ba ba..., các loại rau củ quả non ... Các nguyên liệu cắt thái lát mỏng hay thái chỉ, hạt lựu... đồng đều về hình dáng và kích thước.

- Lượng chất béo sử dụng chỉ khoảng 10% so với nguyên liệu

- Nhiệt độ xào luôn mạnh, lửa to để nguyên liệu không bị chảy nước, chín tới, tái.

- Dụng cụ xào nên dùng loại chảo sâu lòng, hạn chế dùng chảo bằng để tránh hiện tượng nước trích ly ra từ nguyên liệu ngấm trở lại nguyên liệu

\* Yêu cầu thành phẩm

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.

Ứng dụng xào có xốt, không có xốt, xào lăn, xào giòn...

Chú ý:

- Nhiệt độ xào phải cao, đều và liên tục

- Thao tác khi xào phải nhanh tay, nguyên liệu chuẩn bị đầy đủ

- Nếu sử dụng xốt phải hòa với nước và lọc kỹ

- Cắt thái và phối hợp nguyên liệu hợp lý để nguyên liệu chín đều

- Sử dụng lại chất béo thì phải lọc kỹ, sạch, không dùng chất béo rán thủy sản để xào các nguyên liệu không có thủy sản

- Rửa sạch dụng cụ sau khi xào để xào tiếp.

c. Áp chảo

\* Khái niệm

Áp chảo có tên tiếng Anh là SEAR được hiểu như một phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách sử dụng lượng nhỏ dầu hoặc mỡ cho vào chảo cạn đun trên nhiệt độ tương đối cao trong một khoảng thời gian ngắn. Cơ chế làm chín thực phẩm của phương pháp này là truyền dẫn nhiệt vào chảo và làm chín thức ăn. Với cách làm này, thức ăn chín đều nhưng vẫn giữ được kết cấu, độ ẩm, hương vị tự nhiên vốn có. Kỹ thuật áp chảo thích hợp cho các loại thực phẩm mềm tự nhiên, chẳng hạn như thịt bò, heo, cá phi lê, gà, vịt, và thậm chí đậu hũ, rau và trái cây. Để món ăn thơm ngon, chuẩn vị nhờ phương pháp áp chảo bạn nên lựa chọn những thực phẩm tươi và chất lượng nhất.

\* Yêu cầu kỹ thuật

- Chọn chảo: Phải là loại chảo giữ nhiệt, để chảo được làm bằng chất liệu dẫn và phân phối nhiệt tốt như nhôm hoặc đồng. Ngoài ra, bề mặt bên trong chảo nên là thép không gỉ để không phản ứng với các thành phần có tính axit trong thực phẩm và dễ dàng vệ sinh sau khi sử dụng. Bạn có thể dùng chảo gang tráng men nhưng chất liệu này có trọng lượng khá nặng gây trở ngại cho các thao tác của đầu bếp.

- Nhiệt độ và thời gian phù hợp: Để thực phẩm chế biến bằng phương pháp áp chảo chín đòi hỏi người đầu bếp phải có kỹ năng canh chỉnh nhiệt độ và thời gian hợp lý. Đây là một trong những yếu tố quan trọng giúp thực phẩm chín đều nhưng vẫn đảm bảo kết cấu, độ ẩm và vị thơm ngọt tự nhiên. Chẳng hạn như với thịt bò, bạn có thể cần 2 phút ở nhiệt độ cao cho mặt thứ nhất và tầm 2,5 phút ở nhiệt độ trung bình cho mặt thứ hai để có miếng thịt nâu bên ngoài và đỏ bên trong.

- Loại dầu ăn thích hợp: Dầu đậu phộng, dầu hạt nho là những lựa chọn tốt nhất cho món áp chảo. Bên cạnh đó để tăng hương vị cho món ăn có thể sử dụng dầu ô liu nguyên chất.

- Gia vị: Sử dụng muối khô, tinh khiết hoặc muối biển và tiêu xay rắc lên thực phẩm trước khi cho vào chảo nếu không gia vị sẽ hút làm mất nước ngọt vốn có. Rượu vang và rượu mạnh được sử dụng khi làm nước sốt ăn kèm.

#### \* Cách tiến hành

- Cắt / thái nguyên liệu: Cắt nguyên liệu thành miếng có độ dày thích hợp. Ví dụ như thịt bò thường có độ dày lý tưởng nhất theo sở thích của những người nước ngoài là 3÷5 cm. Nếu thích ăn chín kỹ, nên cắt thịt dày từ 1,5÷ 2cm, chín vừa thì từ 2÷ 2,5cm. Ngoài ra, cần chuẩn bị 1 chiếc đĩa thật sạch và khô để đựng thành phẩm sau khi chế biến.

- Làm nóng chảo: đây là một trong những bước quan trọng giúp có được lớp vỏ màu nâu bên ngoài thực phẩm sau khi chế biến. Nếu chảo không nóng sẽ không đủ nhiệt làm chín, bay hơi thực phẩm và làm cho món ăn chảy nước. Để chảo thật nóng, nên sử dụng lửa lớn và tập trung vào phần đáy chảo. Muốn kiểm tra xem chảo đủ nóng chưa, hãy thử búng một vài giọt nước vào. Nếu nước bốc hơi, chảo cần được nóng hơn. Nếu giọt nước sôi, bắn tung trên bề mặt và trông giống như các vòng bi nhỏ thì tức là chảo đã đủ nóng để bắt đầu thực hiện. Sau đó, quét sạch những giọt nước bằng khăn sạch.

- Thêm một lớp dầu mỏng vào chảo và tráng đều.

- Nhanh chóng cho nguyên liệu vào, nếu không cho nhanh nguyên liệu vào sẽ làm cho chảo quá nóng và đầu bốc cháy.

#### \* Chú ý:

- Không nên sử dụng bơ để thay thế cho dầu trong khi chế biến vì sẽ làm cháy khét món ăn.

- Không nên sử dụng muối i ốt trong khi nêm nếm vì sẽ làm cho món ăn không còn giữ được hương vị tự nhiên.

- Không nên sử dụng chảo quá nhỏ để áp chảo cùng một lúc nhiều loại thực phẩm vì sẽ làm giảm nhiệt độ của chảo làm cho thực phẩm chảy nước và chuyển màu xám.

- Sau khi làm nóng chảo, cần cho ngay một lớp dầu mỏng và nhanh chóng cho nguyên liệu vào để dầu không bị cháy.

- Sau khi áp chảo xong, nên lấy thực phẩm ra đặt lên giá và cho nghỉ tầm 2 phút rồi hãy thái hoặc thưởng thức đặc biệt là đối với các loại thịt. Đây là cách để miếng thịt se đều, không bị hấp hơi (nếu đặt trực tiếp lên một mặt phẳng, thịt dễ bị hấp hơi), nước ngọt trong thịt tỏa đều ra toàn bộ miếng thịt.

## **5.2. Phương pháp làm chín không dùng chất béo (sức nóng của lửa)**

### **5.2.1. Nguyên tắc chung**

Dùng sức nóng trực tiếp hoặc gián tiếp từ nguồn nhiệt. Nguyên liệu được đốt nóng bằng bức xạ, bằng không khí bị đốt nóng, bằng dụng cụ truyền nhiệt hoặc tiếp xúc trực tiếp với nguồn nhiệt. Khi chín, sản phẩm có một lớp áo màu vàng nâu và có mùi thơm đặc biệt.

Trước tiên phải tạo ra nguồn nhiệt để làm chín nguyên liệu như điện, ga, than, củi... Khi nguồn nhiệt đạt đến độ nóng cần thiết, đưa nguyên liệu tới gần để nguyên liệu tiếp xúc với nguồn nhiệt. Nguyên liệu nhận nhiệt trực tiếp hoặc gián tiếp bị đốt nóng và chín dần đến độ cần thiết.

#### 5.2.2. Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu chủ yếu tập trung vào nguyên liệu động vật, thực vật giàu tinh bột hoặc các loại hạt. Tùy theo yêu cầu chế biến mà pha thái kích thước nguyên liệu cho phù hợp. Ví dụ: Thịt gia súc, gia cầm có thể quay, nướng nguyên con hoặc có thể thái nhỏ để xiên hay kẹp vào vỉ nướng. Đối với nguyên liệu là hạt để đảm bảo nguyên liệu chín đều thì chọn những nguyên liệu có kích thước và trạng thái đồng đều để có độ chín giống nhau và đem chế biến 1 lần. Đối với các loại củ khoai, sắn... thì để nguyên.

- Nguồn nhiệt thường sử dụng là than, ga, điện... Môi trường truyền nhiệt là buwcsxaj nhiệt (quay nướng bằng than), bằng không khí được đốt nóng (dùng lò nướng điện), bằng dụng cụ truyền nhiệt như chảo, dụng cụ rang công nghiệp...

- Nhiệt độ cao hơn phương pháp đun nóng ướt, ví dụ: bếp than >200°C, lò nướng điện từ 200÷250°C, nhiệt độ trong quá trình làm chín cũng luôn luôn được điều chỉnh để đảm bảo nguyên liệu có thể chín đều từ ngoài vào trong.

#### 5.2.3. Yêu cầu thành phẩm

Sản phẩm thường có lớp vỏ màu vàng đến màu nâu có mùi vị hấp dẫn (melanoidin, caramen...). Màu sắc của nguyên liệu phụ thuộc vào nhiệt độ môi trường truyền nhiệt, bản chất nguyên liệu và yêu cầu cảm quan của từng sản phẩm. Sản phẩm làm chín bằng phương pháp này thường có thủy phần thấp do sản phẩm bị rút bớt nước trong quá trình chế biến.

#### 5.2.4. Các phương pháp thực hiện

##### a. Nướng

##### \* Khái niệm

Là phương pháp làm chín bằng cách đốt nóng trực tiếp, nguyên liệu được đặt trực tiếp trên nguồn nhiệt (có thể tiếp xúc trực tiếp hay không tiếp xúc trực tiếp với nguồn nhiệt), thông thường chỉ dùng lửa dưới hoặc lửa trên nên cần trở hai bên mặt của thực phẩm đến khi vàng đều.

##### \* Nguyên tắc chung

Đốt nóng nguồn nhiệt, đặt nguyên liệu cách nguồn nhiệt 1 khoảng cách nhất định hay đặt trên nguồn nhiệt để làm chín. Trong khi chế biến phải điều chỉnh nhiệt độ và thay đổi bề mặt nguyên liệu liên tục, nguyên liệu được tiếp xúc với nguồn nhiệt liên tục đến khi đạt độ chín theo yêu cầu.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu dùng để nướng là thịt động vật được pha thái miếng nhỏ, có thể được tẩm ướp gia vị hoặc có thể được kết hợp với nhiều loại nguyên liệu phụ khác. Nguyên liệu thực vật là những nguyên liệu giàu tinh bột như các loại củ khoai, sắn... (phương pháp nướng xiên, kẹp vỉ)

- Môi trường truyền nhiệt trực tiếp là bức xạ nhiệt. Nhiệt độ được điều chỉnh bằng cách tăng giảm nguồn nhiệt hoặc điều chỉnh khoảng cách giữa nguyên liệu với nguồn nhiệt. Thường xuyên dùng dụng cụ để lật trở nguyên liệu cho đều. Nhiệt độ ban đầu cao để tạo lớp vỏ cho nguyên liệu sau đó giảm dần để nguyên liệu chín dần vào trong.

- Thời gian làm chín phụ thuộc vào loại nguyên liệu, kích thước nguyên liệu, trạng thái nguyên liệu và nhiệt độ làm chín.

Có hai phương pháp nướng đó là nướng trong lò và nướng xiên. Trong đó, nướng trong lò là phương pháp phổ biến cho tất cả các loại thực phẩm nguyên con và nguyên khối hoặc các loại bánh mì, bánh ngọt. Nướng xiên áp dụng cho thực phẩm đã được cắt thái theo yêu cầu.

Ngoài ra, hiện nay, có rất nhiều kiểu nướng độc đáo mới lạ như: nướng trên đá muối Himalaya, nướng ngói làm bằng đất sét nung, nướng giấy bạc, nướng chảo gang, nướng khói, nướng lu... tất cả đều mang đến những hương vị rất lạ miệng và hấp dẫn.

**Bảng 3.2. Nhiệt độ nướng và thời gian nướng 1 số loại thực phẩm**

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

**\* Yêu cầu sản phẩm**

Sản phẩm có lớp vỏ vàng hoặc đỏ cánh gián, mùi thơm, vỏ giòn, bên trong chín tới, vị ngọt đậm.

**\* Chú ý: Bí quyết để có món nướng ngon**

- Phết dầu hoặc mỡ sạch, chất lượng trong quá trình nướng.
- Sử dụng bơ phết lên các loại rau củ để món ăn lên màu đẹp và hương vị đặc sắc hơn.
- Khi mặt ngoài của thực phẩm đã vàng đều phải giảm bớt lửa để tránh bị cháy.
- Nên nêm nếm gia vị trước khi nướng để tránh tình trạng muối làm mất độ ẩm của thực phẩm.
- Thực phẩm cần phải được đặt lên vỉ nướng để hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp đồng thời nhiệt độ sẽ luân chuyển để làm chín đều thực phẩm.
- Các loại thịt cần được phết dầu thường xuyên để hạn chế việc làm bề mặt thực phẩm bị khô.
- Sử dụng phần nước chảy ra từ thực phẩm để làm xốt

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

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

#### b. Quay (tương tự như nướng)

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.

- Nguyên liệu quay có nguồn gốc động vật là chủ yếu. Sơ chế nguyên liệu thịt gia súc, gia cầm để nguyên con hoặc cắt miếng, bên trong bôi, nhồi gia vị và lá thơm, bên ngoài bôi các gia vị tạo màu (nghệ, màu điều, mật ong...).

Trong quá trình quay, nướng có thể phết thêm mỡ lên bề mặt để nguyên liệu đỡ bị khô. Khi quay thường dùng dụng cụ bằng sắt có giá đỡ, nguyên liệu được cố định trên trục bằng sắt, điều chỉnh nhiệt độ bằng cách xoay trục sắt.

#### \* Chú ý:

- Dụng cụ phải đảm bảo vệ sinh, không han gỉ, tốt nhất là làm bằng thép không gỉ.
- Chất lượng sản phẩm phần lớn phụ thuộc vào quá trình tẩm ướp gia vị, thời gian tẩm ướp và các gia vị tẩm ướp.
- Dụng cụ giá đỡ phải phải đảm bảo chắc chắn trước khi quay, nếu phải dừng lại khi quay sẽ ảnh hưởng nhiều đến chất lượng sản phẩm.
- Điều chỉnh nhiệt độ, thời gian và các chức năng khác của dụng cụ cẩn thận, phù hợp với từng loại nguyên liệu trước khi quay, nướng (bằng lò).

#### c. Đút lò

##### \* Khái niệm

Đút lò một cách chế biến món ăn được sử dụng phổ biến trên thế giới. Thực phẩm được cho vào khay và đặt trong lò nướng ở nhiệt độ cao (200°C) để chín đều từ ngoài vào trong và đảm bảo độ ẩm. Món ăn chín đều, vàng giòn bên ngoài, thơm ngọt bên trong, hoàn toàn không bị khô cứng, mất chất.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

Các nguyên liệu thích hợp cho phương pháp đút lò rất đa dạng và phong phú từ rau củ cho đến các loại thịt, hải sản... Những loại thực phẩm sử dụng phương pháp đút lò thường có dạng nguyên khối hoặc được pha trộn nhiều loại nguyên liệu khác nhau. Trước khi đút lò, thực phẩm được phết một chút bơ hoặc dầu trước khi đút lò để món ăn không bị khô và bảo vệ lớp ngoài không bị cháy khét. Ngoài ra, thực phẩm còn có thể được tẩm ướp thêm một số loại gia vị, lá thơm trước khi nướng để gia tăng mùi vị cho món ăn

Để món ăn thơm ngon và tròn vị, khi thực hiện kỹ thuật đút lò, nên sử dụng khay cạnh thấp, đủ rộng để thực phẩm không bị chảy tràn ra ngoài và nhiệt độ lò cần được kiểm soát bằng công tắc để hiệu chỉnh khi cần.

##### \* Chú ý:

- Các dụng cụ sử dụng như: khuôn bánh, các tấm nhựa nướng chuyên dùng, mặt đá lò nướng... phải được lau chùi sạch sẽ.
- Đối với một số loại thực phẩm cần sử dụng thêm dụng cụ hỗ trợ như giấy sếp để hạn chế việc thực phẩm bị cháy bên dưới
- Làm nóng khay nướng trước khi xếp thực phẩm

- Cát, thái thực phẩm cùng một kích cỡ để chúng chín đều hơn

**Bảng 3.3. Các món đút lò phổ biến và nhiệt độ, thời gian lý tưởng**

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

Khi dùng phương pháp này thì cần có dụng cụ là thùng nướng hay lò nướng có cả lửa trên lẫn lửa dưới để hơi nóng tỏa đều lên thực phẩm.

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.

#### d. Rang

##### \* Khái niệm

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.

##### \* Nguyên tắc chung

Cho nguyên liệu vào và khuấy đảo liên tục tới khi nguyên liệu đạt độ chín cần thiết. 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. Quá trình truyền nhiệt diễn ra 2 giai đoạn: Nguyên liệu đốt nóng dụng cụ và dụng cụ truyền nhiệt làm chín nguyên liệu.

##### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu thường dùng để rang là hạt ngũ cốc, hạt nông sản. Nguyên liệu có kích thước nhỏ, trạng thái tươi hoặc khô. Để đảm bảo nguyên liệu chín đều nên chọn nguyên liệu có cùng trạng thái, kích thước để rang cùng 1 lần.

- Môi trường truyền nhiệt gián tiếp thông qua dụng cụ, nhiệt độ khi rang phụ thuộc vào chất lượng dụng cụ, ví dụ: dụng cụ bằng nhôm có tính dẫn nhiệt nhanh, chịu được nhiệt độ cao nhưng giữ nhiệt kém; dụng cụ bằng gang dẫn nhiệt chậm nhưng giữ nhiệt tốt, phụ thuộc vào bản chất của nguồn cung cấp nhiệt (bằng than hay bằng củi, bằng ga hay bằng điện...)

- Nhiệt độ khi rang cần ổn định đều, không cần nhiệt độ cao. Thời gian làm chín nguyên liệu phụ thuộc vào kích thước, trạng thái, độ tươi, khô của nguyên liệu.

- Môi trường truyền nhiệt: Khi rang có thể sử dụng một số chất dẫn nhiệt trung gian như cát, muối sạch để ổn định nhiệt độ khi rang. Khi đó nguyên liệu được trộn lẫn với chất dẫn nhiệt trung gian, khi rang xong phải sàng lọc để tách nguyên liệu ra.

- Món rang phải khô, săn chắc; Có mùi thơm, màu sắc hấp dẫn, thường màu biến đổi thành màu vàng nâu (mè, đậu,...).

### \* Ứng dụng

Rang ngô, nếp, các loại hạt họ đậu...

### e. Đốt rượu

#### \* Khái niệm

Kỹ thuật đốt rượu có tên tiếng Anh là flambe được hiểu như một phương pháp chế biến món ăn, trong đó, rượu cho vào chảo nóng để tạo ra ngọn lửa giúp tăng cả mùi và vị cho thức ăn. Một số món ăn được áp dụng phương pháp này như: gà xốt rượu vang, chân giò heo, các món bánh, các món tráng miệng từ trái cây... thậm chí là các loại đồ uống.

Đốt rượu là một trong những kỹ thuật nấu ăn cần thiết, món ăn được chế biến theo phương pháp này sẽ giúp giảm đi bớt mùi hăng nồng và làm dậy hương thơm vốn có của thực phẩm.

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

Kỹ thuật đốt rượu được sử dụng nhiều trong cách chế biến các món Âu mà đặc biệt là ẩm thực Pháp. Món ăn được chế biến theo phương pháp này có vị đậm đà của thức ăn quyện chặt với hương rượu nồng nàn đã góp phần tạo nên hương sắc hoàn hảo, cuốn hút người dùng. Bên cạnh đó, khi nấu ăn bằng phương pháp này sẽ tạo dựng ngọn lửa đốt bằng rượu cháy bùng lên rồi vụt tắt nhanh sau đó nhưng thức ăn vẫn không khét và đặc biệt là dậy mùi hấp dẫn.



#### \* Nguyên tắc

Đổ rượu trên bề mặt thực phẩm và châm lửa đốt cháy xốt với rượu để thay đổi thành phần hóa học của thực phẩm. Rượu sẽ sôi ở 78°C, nước sôi ở 100°C và đường caramel trong thực phẩm là 170°C. Kỹ thuật flambe sẽ dẫn đến một phản ứng hóa học phức tạp khi nhiệt độ bề mặt thực phẩm vượt quá 240°C, cao hơn cả độ sôi của rượu và đường.

#### \* Yêu cầu kỹ thuật

- Rượu được dùng để đốt trong chế biến món ăn mặn thường là rượu vang và phải ngon, chất lượng thì mới có thể cho được ngọn lửa xanh và đảm bảo lưu lại hương thơm nhẹ nhàng, cuốn hút, không vưon lại mùi còn sau khi tắt bếp. Không nên sử dụng rượu có nồng độ cồn quá cao vì chúng rất dễ cháy và gây nên nguy hiểm cho đầu bếp. Tuy nhiên, rượu có nồng độ cồn quá thấp lại không thể dùng để thực hiện kỹ thuật flambe được. Và các loại như rum, cognac hay brandy với nồng độ cồn khoảng 40% được coi là lý tưởng cho phương pháp chế biến món ăn này.



- Lượng rượu vừa đủ để tạo ngọn lửa có độ cao thích hợp và đảm bảo rượu phải bốc hơi hoàn toàn khi tắt bếp. Để tăng mùi vị cho món ăn, có thể sử dụng thêm ít vỏ cam, vỏ chanh pha lẫn vào trong rượu để đốt lên.

Ngoài các phương pháp được trình bày ở trên còn có phương pháp thui, vùi...

## 6. Các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt

### **6.1. Phương pháp 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.

### **6.2. Phương pháp muối (lên men lactic)**

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.

### **6.3. Phương pháp trộn hỗn hợp (gỏi, 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. Viết sơ đồ tổng quát các phương pháp làm chín? So sánh các phương pháp làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn.
2. Trình bày các khái niệm và yêu cầu kỹ thuật của từng phương pháp làm chín cụ thể
3. Vận dụng phương pháp làm chín để làm chín một món ăn cụ thể.

## **C. Ghi nhớ**

*Làm chín thức ăn là khâu cuối cùng của quá trình chế biến món ăn, kỹ thuật 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. Làm chín đúng kỹ thuật là món ăn phải có độ chín thích hợp, có mùi vị riêng, đảm bảo đúng màu sắc. Hệ thống phương pháp làm chín món ăn có 2 nhóm là làm chín món ăn có sử dụng nhiệt và làm chín món ăn không sử dụng nhiệt*

*Sử dụng nhiệt để làm chín nguyên liệu là phương pháp chế biến phổ biến có từ lâu đời, chiếm phần lớn trong các món ăn. Sử dụng nhiệt để chế biến nhằm làm biến đổi trạng thái, cấu tạo, các tính chất lý-hóa-cảm quan của nguyên liệu để tạo ra những giá trị mới về màu sắc, mùi vị, trạng thái có lợi cho sản phẩm, phù hợp với nhu cầu ăn uống. Chế biến nhiệt còn góp phần tiêu diệt vi sinh vật có hại cho người tiêu dùng đảm bảo các chỉ tiêu về vệ sinh cho các sản phẩm chế biến. Làm chín món ăn bằng cách không sử dụng nhiệt nghĩa là sử dụng các phương pháp trộn, làm ghém, muối (lên men)... để làm chín món ăn dưới tác dụng của acid lên men hoặc giấm từ ngoài thêm vào.*

# CHƯƠNG 4. PHƯƠNG PHÁP TRANG TRÍ MÓN ĂN

Mã chương: 1004008-04

## Mục tiêu:

- Nêu được nguyên tắc chung trong trang trí món ăn;
- Phân loại được các phương pháp trang trí món ăn;;
- Trình bày được khái niệm, đặc điểm của các phương pháp trang trí món ăn;
- Vận dụng được các phương pháp trang trí vào trình bày món ăn.

## A. Nội dung

### 1. Nguyên tắc chung

#### 1.1. Khái niệm

Trang trí món ăn là định hình, xếp đặt các thành phần của sản phẩm theo cách thức nhất định làm cho món ăn đẹp, hấp dẫn.

Việc trang trí món ăn sẽ:

- Làm sản phẩm đẹp, hấp dẫn, thỏa mãn nhu cầu thẩm mỹ của người ăn
- Tạo sự sang trọng, tăng giá trị của món ăn
- Tạo sự hứng khởi và kích thích tiêu hóa của người ăn



Hình 4.1. trang trí món ăn

#### 1.2. Nguyên tắc trang trí

\* Hình thức trang trí phản ánh nội dung

Trang trí phải phản ánh được thực phẩm cấu tạo nên món ăn, phản ánh được cách chế biến món ăn và cách sử dụng món ăn như: Món ăn nóng trình bày không được cầu kỳ, món ăn nguội trình bày cầu kỳ, đẹp và hấp dẫn.

\* Trang trí không gây ảnh hưởng xấu đến chất lượng món ăn

Không được bày chung thức ăn chín với thức ăn sống và việc trang trí phải làm nổi bật thành phần chính của món ăn: Vật liệu trang trí nên dùng loại ăn được và nên trình bày ở vành đĩa hoặc một góc đĩa.

\* Sử dụng màu sắc trang trí một cách hợp lý, hài hòa như màu cầu cà chua, dưa chuột, cà rốt, củ cải...

\* Trang trí phải phù hợp với điều kiện thực tế

Việc trang trí tùy theo khả năng và trình độ kỹ thuật của đầu bếp, chọn dụng cụ có hình dạng phù hợp và chọn nguyên liệu trang trí phù hợp.

Nguyên liệu trang trí nên ăn được, có thể ăn kèm với món ăn và có thể được tận dụng từ thành phần của món ăn.

\* Trang trí món ăn giữ gìn được bản sắc dân tộc

Việc trang trí món ăn phải thể hiện được bản sắc dân tộc trong từng món ăn



Hình 4.2. Một số nguyên tắc trang trí món ăn

## 2. Phân loại các phương pháp trang trí

Trang trí món ăn được phân chia thành các phương pháp sau:

\* Trang trí đơn giản: là cách trang trí đơn giản như trang trí xung quanh, trang trí lệch, trang trí xen kẽ, trang trí đối xứng.

\* Trang trí sắp đặt: Phương pháp trang trí này không sử dụng nguyên liệu từ bên ngoài vào mà lấy từ bản thân nguyên liệu trong món ăn đó, việc trang trí chỉ là quá trình sắp đặt sao cho các nguyên liệu được sắp xếp hài hòa, khoa học, nổi bật nguyên liệu chính dùng để chế biến món ăn

\* Trang trí tạo hình sinh vật: Trong trang trí tạo hình sinh vật có thể sử dụng một số nguyên liệu động, thực vật để tạo hình sinh vật, ví dụ món gà nhồi hình voi, chân giò bó thỏ, hình hoa...

\* Trang trí hình khối: Là phương pháp sắp xếp các thực phẩm tạo nên món ăn theo một hình khối nhất định, căn cứ vào món ăn cụ thể để xác định hình khối hợp lý ví dụ như: hình nón, hình cầu, hình mái ngói...

\* Trang trí theo chủ đề (toàn cảnh): Phương pháp trang trí này sử dụng nhiều loại nguyên liệu, đa dạng hình tượng để thể hiện chủ đề, bối cảnh của món ăn.

Ngoài ra còn có phương pháp trang trí tổng hợp là cách trang trí được tổng hợp từ các phương pháp khác.

## 3. Phương pháp trang trí đơn giản

### 3.1. Trang trí xung quanh

#### 3.1.1. Khái niệm

Trang trí xung quanh là cách sắp đặt thành phần chính của sản phẩm ở giữa, các thành phần trang trí ở xung quanh. Thành phần chính được sắp xếp theo cách tùy ý. Thành phần trang trí có thể là 1 loại thực phẩm hay nhiều loại nguyên liệu trang trí được sắp xếp xen kẽ nhau hay từng nhóm liên tục, kế tiếp nhau hay cách quãng.

### 3.1.2. Đặc điểm

Nguyên liệu món ăn được bày trong đĩa được sắp đặt tùy ý, thành phần trang trí sắp xếp xung quanh, xen kẽ nhau thành từng nhóm liên tục, kế tiếp nhau hoặc cách quãng.

### 3.1.3. Cách trình bày

Thông thường cách trang trí này áp dụng cho đĩa tròn hay bầu dục, nguyên liệu được thái lát mỏng hình con giống hay hình tròn, bán nguyệt hoặc hình hoa văn...

Phối trộn màu sắc sao cho hài hòa, cân đối, hình dạng giống nhau. Không nên dùng quá nhiều loại gây rối mắt, cũng không nên sắp xếp quá dày, chỉ nên dùng 2-3 loại thực phẩm để trang trí.



Hình 4.3. Trang trí món ăn theo phương pháp xung quanh

## 3.2. Trang trí đối xứng

### 3.2.1. Khái niệm

Trang trí đối xứng là cách trang trí mà thành phần chính được sắp xếp vào giữa dụng cụ, thành phần trang trí được sắp xếp đối xứng đối xứng nhau qua tâm hay đối diện nhau qua 1 trục ở 2 phía của thành phần chính. Thành phần trang trí giống nhau về thể loại, lượng và hình dạng.

### 3.2.2. Đặc điểm

Thành phần chính ở giữa món ăn được sắp xếp tùy ý. Thành phần trang trí ở xung quanh có thể đối xứng nhau qua tâm hoặc đối xứng nhau qua một trục dọc theo thành phần chính.

### 3.2.3. Cách trình bày

- Trang trí đối xứng qua tâm nên dùng đĩa hình tròn
- Trang trí đối xứng qua trục nên dùng đĩa hình bầu dục hay chữ nhật

- Nguyên liệu trang trí chủ yếu là hình khối như cà chua, chanh bổ cua, dưa chuột bổ dài hay tía hình rẽ quạt. Cũng có thể dùng các nguyên liệu hình phẳng trang trí nhưng số lượng ít hơn, trang trí cách quãng.

Chú ý:

- Kiểu trang trí đối xứng qua tâm áp dụng với những nguyên liệu có kích thước tương đối đồng đều.

- Kiểu trang trí đối xứng qua trục thường dùng cho những nguyên liệu dễ xếp thành hàng hay thực phẩm xiên, nướng đặt song song ở giữa.



Hình 4.4. Trang trí món ăn theo phương pháp đối xứng

### 3.3. Trang trí lệch

#### 3.3.1. Khái niệm

Trang trí lệch là kiểu trang trí mà phần chính được bày ở một bên lòng dụng cụ, bên còn lại trình bày phần trang trí hay thức đệm trong các món ăn Âu. Các món có thức đệm thường trình bày 2 phần rõ ràng trên cùng 1 đĩa, có thể dùng thức đệm để trang trí món ăn.

#### 3.3.2. Trình bày

Thành phần chính của món ăn bày một bên lòng dụng cụ, thường chiếm 2/3 lòng dụng cụ. Phần trang trí (thức đệm của các món Âu) bày 1 bên, chiếm 1/3 lòng dụng cụ. Thức đệm có thể là phần ăn kèm của món ăn như sốt, dưa góp, cà chua, dưa chuột, chanh thái lát...

Nguyên liệu để trang trí được sắp xếp theo thứ tự có sự phối hợp về màu sắc, hình dáng cắt thái gần giống nhau. Có thể dùng 1 vài hình hoa nổi như hoa hồng để trang trí kèm theo. Kiểu trang trí này ứng dụng cho các loại nguyên liệu để nguyên như cá hấp nguyên con, các xiên thịt nướng...





Hình 4.5. Trang trí món ăn theo phương pháp lạch

### 3.4. Trang trí xen kẽ

#### 3.4.1. Khái niệm

Trang trí xen kẽ là kiểu trình bày sắp xếp các thành phần của món ăn xen kẽ nhau theo thứ tự, kiểu dáng nào đó. Cách trang trí này áp dụng cho các món ăn được chế biến từ các nguyên liệu khác nhau mà không phân biệt thành phần chính hay phần trang trí. Ví dụ: Món salat cà chua, dưa chuột...

#### 3.4.2. Cách trình bày

Các miếng thực phẩm của món ăn được cắt thái theo hình dạng tương đương nhau, đan chéo nhau tạo nên những hình dạng khác nhau trong cùng 1 đĩa thức ăn. Phải căn cứ vào hình dạng cắt thái của thực phẩm mà chọn dụng cụ trình bày cho phù hợp.

Nguyên liệu để trang trí món ăn chính là thực phẩm của món ăn đó. Nên chọn những loại nguyên liệu có nhiều màu sắc để trình bày sao cho trông hấp dẫn hơn.



Hình 4.6. Trang trí món ăn theo phương pháp xen kẽ

### 4. Phương pháp trang trí sắp đặt

Phương pháp trang trí này không sử dụng nguyên liệu từ bên ngoài vào mà lấy từ bản thân nguyên liệu trong món ăn đó, việc trang trí chỉ là quá trình sắp đặt sao cho các nguyên liệu được sắp xếp hài hòa, khoa học, nổi bật nguyên liệu chính dùng để chế biến món ăn. Kỹ thuật sắp đặt phần lớn dựa vào thẩm mỹ của người chế biến món ăn. Yêu cầu phải hài hòa về

màu sắc, cân đối, tự nhiên, bền vững. Kỹ thuật sắp đặt có thể tác động phần nào vào nguyên liệu, ví dụ như trang trí giò lụa, hoa quả...

Lưu ý: Khi trang trí tác động vào nguyên liệu không được phá vỡ cấu trúc, làm cho sản phẩm thay đổi trạng thái, mùi, vị theo chiều hướng xấu đi.



Hình 4.7. Trang trí món ăn theo phương pháp sắp đặt

### 5. Phương pháp trang trí tạo hình sinh vật

Trong trang trí tạo hình sinh vật có thể sử dụng một số nguyên liệu động, thực vật để tạo hình sinh vật, ví dụ món gà nhồi hình voi, chân giò bó thỏ...

Có thể sử dụng một số nguyên liệu trang trí phụ để tạo thành tác phẩm nhỏ, hình tượng trang trí trong phạm vi nhỏ như đĩa, khay. Nguyên liệu phụ có thể là: rau làm cỏ, củ tạo hình con vật...

Khi tiến hành trang trí tạo hình sinh vật đòi hỏi việc tạo hình sinh vật phải giống như thật. Các nguyên liệu sử dụng để trang trí phải đảm bảo vệ sinh, an toàn thực phẩm. Việc sử dụng các nguyên liệu trang trí khác phải phù hợp, không làm át đi nguyên liệu chủ đạo, sử dụng tiết kiệm, không lãng phí nguyên liệu.

Ngoài ra khi sử dụng nguyên liệu phụ phải hòa hợp tạo thành sản phẩm đồng nhất tự nhiên.





Hình 4.8. Trang trí món ăn theo phương pháp tạo hình sinh vật

## 6. Phương pháp trang trí theo hình khối

Là phương pháp sắp xếp các thực phẩm tạo nên món ăn theo một hình khối nhất định, căn cứ vào món ăn cụ thể để xác định hình khối hợp lý.

- Hình nón.
- Hình cầu
- Hình mái ngói



Hình 4.9. Trang trí món ăn theo phương pháp hình khối

## 7. Phương pháp trang trí theo chủ đề

- Phương pháp trang trí này sử dụng nhiều loại nguyên liệu, đa dạng hình tượng. Phạm vi trang trí rộng, thường sử dụng trong các cuộc thi lớn, có tác dụng trình bày. Tác phẩm trang trí có kích thước lớn đến 1m<sup>2</sup>.

- Trang trí có chủ đề tư tưởng cụ thể, xuyên suốt.

- Trong trang trí toàn cảnh chủ yếu sử dụng hình tượng khối, các hình sinh vật làm nền. Tác phẩm đạt hay không phụ thuộc vào kỹ thuật tạo hình và kỹ thuật sắp xếp. Thông thường trang trí toàn cảnh do các nghệ nhân có tay nghề kỹ thuật cao, có khiếu thẩm mỹ.

- Quy trình trang trí như sau: Chuẩn bị nội dung, hình tượng trang trí → Chuẩn bị dụng cụ, nguyên liệu → Tạo hình trang trí → Trang trí toàn cảnh → Hoàn thiện → Sản phẩm.



Hình 4.10. Trang trí món ăn theo phương pháp chủ đề

## B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Phân tích các nguyên tắc chung trong chế biến món ăn?
2. Nêu cách phân loại và đặc điểm của các phương pháp trang trí món ăn
3. Vận dụng các phương pháp trang trí để trang trí một món ăn.

## C. Ghi nhớ

*Trang trí món ăn là công đoạn cuối cùng trong quá trình chế biến món ăn, giúp cho món ăn hoàn thiện hơn về chất lượng. Một món ăn được trang trí đẹp mắt với đầy đủ màu sắc, hình tượng khác nhau sẽ làm tăng thêm phần thu hút và hấp dẫn đối với khách hàng. Trang trí món ăn là định hình, xếp đặt các thành phần của sản phẩm theo cách thức nhất định làm cho món ăn đẹp, hấp dẫn. Việc trang trí món ăn sẽ làm sản phẩm đẹp, hấp dẫn, thỏa mãn nhu cầu thẩm mỹ của người ăn; tạo sự sang trọng, tăng giá trị của món ăn; tạo sự hứng khởi và kích thích tiêu hóa của người ăn.*

*Có rất nhiều phương pháp trang trí món ăn gồm các phương pháp như: Trang trí đơn giản, trang trí sắp đặt, trang trí tạo hình sinh vật, trang trí hình khối, trang trí theo chủ đề (toàn cảnh). Mỗi phương pháp đều có những nét đặc trưng và đặc điểm riêng nên tùy theo món ăn mà người đầu bếp chọn phương pháp trang trí cho phù hợp.*

## BÍ QUYẾT TRANG TRÍ MÓN ÂU

Trang trí món ăn theo phong cách châu Âu thể hiện sự tinh tế, nhã nhặn và giúp tăng tính thẩm mỹ cho món ăn, kích thích sự thèm ăn và ngon miệng cho thực khách. Hơn nữa, trang trí món ăn còn thể hiện sự tài hoa, chuyên nghiệp của người Đầu bếp và nâng cao hình ảnh của nhà hàng trong mắt khách hàng. Ngoài ra, đối với những món ăn mới, thì trang trí bắt mắt chính là phương pháp pháp hiệu quả để tạo thiện cảm, gây chú ý với thực khách.

### 1. Trang trí món ăn theo nguyên tắc số lẻ



*Ba phần bánh cuộn do đầu bếp Rick Bayless trang trí*



*Trang trí theo nguyên tắc số lẻ*

“Số lẻ trong nghệ thuật trình bày là một tổ hợp thần thánh: món ăn dọn lên theo nguyên tắc này trông khác lạ hơn trên đĩa. Vì thế hãy cố gắng đặt số chẵn và phần sót lên đĩa theo nhóm ba hoặc năm phần, thay vì hai hoặc bốn”, Rick Bayless, bếp trưởng kiêm chủ nhà hàng Frontera Grill & Topolobampo, Chicago, chia sẻ.

### 2. Tận dụng phong nền trắng sáng

Để làm bật màu sắc của món ăn, hãy trình bày chúng trên đĩa sứ trắng. Đó cũng là bí kíp bếp trưởng Charlie Palmer thường áp dụng cho tác phẩm của mình tại các nhà hàng mà ông làm việc ở New York City.



Bếp trưởng Charlie Palmer, quản lý nhà hàng trứ danh Aureole và chuỗi Charlie Palmer Steak vừa khai trương ở New York City hào hứng cho biết: “Mọi thứ nhìn sẽ đẹp hơn khi dùng chung với đồ sứ trắng. Món ăn theo đó cũng nổi bật hơn, màu sắc sống động và thu hút ánh nhìn thực khách hơn khi được đặt trên một chiếc đĩa trắng. Nghe có vẻ đơn giản nhưng đó là sự thật!”.

### 3. Trang trí đánh động mọi giác quan



*Sườn cừu nướng, ăn kèm gạo couscous và cà rốt xay nhuyễn của nhà hàng Ça Va Brasserie, NYC*



*Dùng nước sauce để trang trí món cừu áp chảo theo phong cách châu Âu là hình thức phổ biến nhất*

“Chúng ta phải biết cách làm thỏa mãn thị giác, món trốn khứu giác, nâng niu xúc giác và làm bùng nổ vị giác, những yếu tố quan trọng cần được cân nhắc khi dọn món và trình bày. Nhưng một điều quan trọng nên được ghi nhớ, đó là không nên dùng vật liệu trang trí chỉ vì màu sắc của chúng. Ví như, tôi từng thấy người ta lạm dụng ớt chuông đỏ vì màu sắc vui nhộn của chúng, dù hương vị không thực sự hòa hợp với món ăn chính. Phải cân nhắc thật kỹ sự cân bằng và kết cấu của từng loại nguyên liệu cũng như kết hợp chúng thật hài hòa trong cùng một món”, theo Todd English, nhà sáng lập công ty Todd English và bếp trưởng kiêm quản lý nhà hàng Figs & Olives (có hệ thống trên khắp nước Mỹ và hải ngoại) và Ça Va Brasserie, New York City.

### 4. Khơi dậy tiềm năng nghệ sĩ



*Panna cotta hương caramel, rum và bột sữa được phục vụ tại quán Bent, Toronto (Canada)*



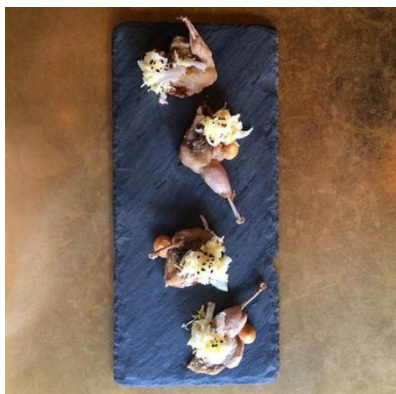
*Trang trí với sốt và rau mầm hình cây nến*

“Hãy tưởng tượng chiếc đĩa là tấm vải bố sẵn sàng cho bạn thỏa sức tạo nên một tuyệt tác để đời. Tôi thích dùng các loại sốt, rau mầm và các vật liệu trang trí khác để làm nổi bật tiêu điểm của bức họa ẩm thực. Hãy để bố cục và bản năng nghệ sĩ trong bạn tạo nên điều kì diệu.

Đôi lúc đầu bếp cũng lùi lại ngắm nhìn đĩa thức ăn từ xa, chiêm ngưỡng nó như một tác phẩm nghệ thuật, đôi lúc bạn cũng cần khoảng cách để hình dung mọi thứ rõ ràng hơn. Tôi thích đặt món ăn trên những lớp giấy nến cháy cạnh hay những đụn nhỏ tía tô hay lá thích. Để làm cháy cạnh giấy nến một cách nghệ thuật, làm nóng một cái chảo khô và đặt lên đó một tờ giấy nến khô, sạch, để yên đến khi giấy chuyển màu nâu đẹp. Bạn có thể cắt tờ

giấy ra thành nhiều hình dạng mong muốn và dùng như một vật liệu trang trí”, lời khuyên từ Susur Lee, đầu bếp kiêm chủ chuỗi nhà hàng Lee ở Toronto, Bent & Luckee, TungLok Heen ở Singapore và nhà hàng Lee Kitchen sắp mở ở sân bay Pearson, Toronto (Canada).

## 5. Nâng cấp bộ chén đĩa



*Trình bày món cút quay ở nhà hàng Alder, New York City*



*Sử dụng vật không đúng chức năng trình bày món ăn*

“Một cách đơn giản để làm công việc dọn món thêm hứng thú đó là thay đổi dụng cụ trang trí. Hãy tìm thêm ngoài những đồ đựng, chén đĩa truyền thống và xem trong tủ bếp có món gì dùng được. Ví dụ, tấm thớt đá thường dùng để cắt phô mai cũng có thể biến tấu thành đĩa đựng món khai vị độc đáo. Tại nhà hàng Alder, chúng tôi ưa dùng loại thớt đá này để dọn các món như cút quay hoặc bánh mì crostini ăn kèm cà chua nướng”, bếp trưởng Wylie Dufresne của nhà hàng wd~50 và Alder, New York City, bật mí.

## 6. Đơn giản thôi, vì “ít là nhiều”



*Món gà quay trít danh của đầu bếp Thomas Keller*



*Món bánh phomai kem tráng miệng*

“Trình bày ẩm thực phụ thuộc vào thời điểm thích hợp. Làm sao có thể trang trí món ăn cho lễ Tạ ơn khác với tiệc sinh nhật. Với những người đam mê mỹ thực tại gia, lời khuyên chính là nằm ở sự đơn giản: càng ít chi tiết càng tốt. Nếu bạn hướng đến sự tinh tế, chỉ cần bày món đậm trên đĩa và ít rau xanh trong một chén nhỏ. Lúc này, món đậm chính trở thành tiêu điểm của mọi ánh nhìn. Sự tối giản luôn song hành cùng cái đẹp. Một điều nên thuộc nằm lòng là bạn cũng phải tập trung vào chất lượng của nguyên liệu cũng như phương pháp chế biến, kỹ thuật thực hiện món ăn nữa”, theo Thomas Keller, bếp trưởng và chủ của Thomas Keller Restaurant Group, tập đoàn mẹ của nhà hàng French Laundry, Yountville, California và Per Se, New York City.

## 7. Sáng tạo trên tầng cao



*Xà lách bơ và cà chua ăn kèm với dầu giấm thịt xông khói tại nhà hàng Border Grill*



*Cá hồi nướng*

Đối với Susan Feniger, bếp trưởng và đồng sở hữu nhà hàng Border Grill và Mud Hen Tavern, Nam California và Las Vegas, “Hãy xem mép đĩa chính là giới hạn, là phần khung của một bức tranh. Theo lệ thường, tôi sẽ giữ mọi thứ ở bên trong “bức tranh” đó. Một mẹo nữa là, đôi lúc, trình bày món ăn theo cao độ cũng là một thử nghiệm thú vị. Xếp lớp hoặc chồng từng nguyên liệu lên nhau khi trình bày có thể tạo “chiều sâu” cho hình thức món ăn nữa đây!”.

## 8. Tạo nên những món ăn đầy hương vị



*Xà lách bơ và cà chua ăn kèm với dầu giấm thịt xông khói tại nhà hàng Border Grill*



*Decor món ăn theo kiểu Tây*

Đầu bếp Alex Guarnaschelli của nhà hàng Butter, New York City trình bày món ăn theo nguyên tắc kiến trúc để tối ưu hóa các “tầng” hương vị.

“Tôi thích trình bày món ăn bằng cách sắp cho chúng xếp lên nhau từng lớp một. Cách này giúp toàn bộ hương vị được thực khách thưởng thức trọn vẹn trong mỗi miếng ăn, không bị bỏ sót,” theo chia sẻ của Alex Guarnaschelli, người đạt danh hiệu Iron Chef và là tác giả cuốn Old-School Comfort Food và là đầu bếp tại nhà hàng Butter, New York City.

## 9. Lấy cảm hứng từ thiên nhiên



*Salad cà chua Hy Lạp*



*Salad rau củ*

Món salad Horiatiki cổ điển của Hy Lạp làm từ cà chua campari, phô mai feta, ô liu kalamata, dưa leo Anh, ớt xanh và hành tím thái mỏng, do nhà hàng Boulud Sud, New York City thực hiện

“Món ăn nên được sáng tạo bằng đam mê, suy nghĩ sâu sắc và kỹ thuật điêu luyện, nhưng trình bày bởi đôi tay thanh thoát và theo hướng dung hòa với thiên nhiên. Màu sắc thể hiện theo mùa, với độ sáng tối tương phản nhưng vẫn mang lại cảm xúc cho thực khách. Cuối cùng, hãy giữ một tinh thần đơn giản và để cho những nguyên liệu tự thân thăng hoa” – chia sẻ của đầu bếp Travis Swikard, nhà hàng Boulud Sud, New York City.

#### 10. Phần trang trí phải hài hòa với món ăn



*Bánh macaron nhân kem dứa do đầu bếp bánh Karen Hatfield của tiệm Hatfield's, Los Angeles.*



*Món tráng miệng từ bánh quy kem chesee*

Karen Hatfield, đầu bếp bánh và chủ hiệu bánh ngọt Hatfield's, The Sycamore Kitchen & Odys và Penelope, Los Angeles cho biết: “Đối với những món tráng miệng cầu kì, tôi thường chú trọng những yếu tố gây bất ngờ mà ít ai ngờ đến, thường là tôi sẽ tận dụng hỗn hợp nhiều đồ trang trí kết hợp hoàn hảo với món ăn. Ví dụ, nếu tôi có món tráng miệng với thành phần chính là dâu, thì tôi sẽ dùng sôcôla chip vị dâu, bánh óng hương dâu, sốt, hoặc các loại bột rắc có sẵn ở Hatfield's. Nguyên liệu trang trí là phần thêm thắt vào kết cấu và sự phấn khích cho toàn bộ món ăn, nhưng đảm bảo vẫn hòa quyện với những nguyên liệu khác. Chúng cũng phải dễ ăn. Nếu ai đó phải gạt phần trang trí và để ra ngoài đĩa, điều đó đồng nghĩa nó thực sự khó chấp nhận.”

## 11. Dùng màu sắc tương phản



*Món cá đuối dùng kèm sốt sambal màu cam sáng trên nền xanh lá chuối, do nhà hàng Hinoki & the Bird, Los Angeles thực hiện*



*Socola tráng miệng*

“Ngoài hương vị, chúng ta thường thức món ăn bằng mắt. Điều đầu tiên tôi nghĩ đến là phối màu cho món ăn: chúng phải đều màu trên đĩa. Ví dụ, chúng tôi dọn món cá đuối tại Hinoki & the Bird kèm với sốt sambal màu cam nhạt và lót bên dưới là lá chuối xanh nõn. Thực sự thì cá không cần lót bằng lá chuối, nhưng để tạo khối màu tương phản trong tổ hợp cùng với tương ớt thì màu xanh của lá chuối sẽ làm nổi bật tất cả. Chính sự phối hợp này đã thổi hồn cho món ăn”, đầu bếp Kuniko Yagi, bếp trưởng nhà hàng Hinoki & the Bird, Los Angeles cho biết.

# HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔN HỌC

## I. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học

- *Vị trí:* Môn học “*Phương pháp sơ chế và chế biến món ăn*” là môn học chuyên môn ngành của nghề Kỹ thuật chế biến món ăn bậc cao đẳng. Đây là môn học bắt buộc và được bố trí giảng dạy trước các mô đun chuyên môn nghề như Chế biến các món ăn Việt, Chế biến món Á, Chế biến món Âu... trong chương trình. Môn học được bố trí vào học kỳ 1 của khóa đào tạo.

- *Tính chất:* Là môn học lý thuyết và được bố trí học tại phòng học có đầy đủ điều kiện cần thiết như bảng, phấn, máy chiếu, băng đĩa, video, loa, ..... Môn học này trang bị cho người học các kiến thức chung về các phương pháp sơ chế và chế biến món ăn nhằm vận dụng vào chế biến các món ăn Việt, Á, Âu trong chương trình.

- *Ý nghĩa và vai trò của môn học:* Môn học này là hệ thống các phương pháp sơ chế và chế biến món ăn, là cơ sở cho các mô đun chuyên môn nghề. Với môn học này sẽ giúp nhận thức được tầm quan trọng của việc lựa chọn và bảo quản các nguyên liệu trong chế biến món ăn.

## II. Mục tiêu của môn học

- Về kiến thức:

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

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

+ Mô tả được các phương pháp sơ chế, cắt thái, tạo hình và làm chín các nguyên liệu trong chế biến món ăn;

+ Trình bày được tác dụng và nguyên tắc khi phối hợp các nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn;

+ Trình bày được các yêu cầu kỹ thuật khi sơ chế, cắt thái, tạo hình và làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;

+ So sánh được các phương pháp làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;

+ Trình bày được các phương pháp trang trí món ăn.

- Về kỹ năng:

+ Nhận dạng được các phương pháp sơ chế, cắt thái, tạo hình và làm chín nguyên liệu trong chế biến món ăn;

+ Vận dụng được các phương pháp sơ chế, cắt thái, tạo hình, làm chín nguyên liệu và trang trí vào chế biến các món ăn.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Nhận thức được tầm quan trọng của việc lựa chọn và bảo quản các nguyên liệu trong chế biến món ăn;

+ Vận dụng kiến thức đã học vào nội dung thực hành nghề nghiệp;

+ Có thái độ học tập nghiêm túc, có ý thức và khả năng tự học, tự nghiên cứu, có khả năng hoạt động nhóm.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Triệu Thị Chơi (2005), *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*, Nhà xuất bản Phụ nữ.
- [2]. Nguyễn Hữu Thủy (2006), *Giáo trình lý thuyết kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, Nhà xuất bản Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Thị Tuyết, Uông Thị Toan (2000), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Giáo dục.
- [4]. Bộ nội thương (1985), *Kỹ thuật chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Công nhân kỹ thuật.