

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

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN CHẾ BIẾN MÓN ĂN

NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG



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

Đà Nẵng, 2017

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

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

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

LỜI GIỚI THIỆU

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

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

Nội dung giáo trình theo cấu trúc sau:

PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG

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

PHẦN II. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ THỊT

- Bài 5. Chế biến nước dùng và xốt trộn gói
- Bài 6. Chế biến súp bắp cua
- Bài 7. Chế biến sườn/thịt ba chỉ nướng
- Bài 8. Chế biến bò kho

PHẦN III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ HẢI SẢN

- Bài 9. Chế biến cá hồng hấp xì dầu
- Bài 10. Chế biến tôm bọc trứng cút

PHẦN IV. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ RAU CỦ

- Bài 11. Chế biến bắp chuối trộn tôm thịt
- Bài 12. Chế biến gói bưởi tôm thịt
- Bài 13. Chế biến ram (nem) chay

PHẦN V. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ THỊT LƯƠNG THỰC

- Bài 14. Chế biến cơm Dương Châu
- Bài 15. Chế biến Gimhap

PHẦN VI. CHẾ BIẾN TRỨNG

- Bài 16. Chế biến trứng opla
- Bài 17. Chế biến omlete
- Bài 18. Chế biến trứng tam sắc

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

Đà Nẵng, ngày tháng năm 2017

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: Trương Hồng Linh
2. Nguyễn Thị Thùy Linh

MỤC LỤC

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN.....	2
LỜI GIỚI THIỆU	3
PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG	12
BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN	12
Giới thiệu:.....	12
Mục tiêu:.....	12
A. Nội dung:	12
1. Đặc điểm ẩm thực của các khu vực	12
1.1. Đặc điểm ẩm thực của khu vực châu Á	12
1.2. Đặc điểm ẩm thực của khu vực châu Âu - Mỹ	13
1.3. Đặc điểm ẩm thực của Việt Nam.....	14
2. Giới thiệu về gia vị trong chế biến món ăn	15
2.1. Vai trò và tác dụng của gia vị trong chế biến món ăn	15
2.2. Yêu cầu kỹ thuật khi sử dụng gia vị	16
3. Giới thiệu về phương pháp làm chín món ăn	16
3.1. Áp chảo (Sear).....	17
3.2. Nướng	17
3.3. Đút lò	18
3.4. Đốt rượu (flambe).....	19
3.5. Confit	20
3.6. Luộc - Chần - Nấu - Ninh, hầm	20
3.7. Hấp - Đồ - Tráng	21
3.8. Kho	21
3.9. Chiên, rán - Xào	21
3.10. Nướng - Quay	21
3.10. Rang.....	22
3.11. Làm ghém (trộn dầu dấm)	22
3.12. Muối	22
3.13. Trộn hỗn hợp (trộn gói, nộm).....	22
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	23
C. Ghi nhớ	23
BÀI 02. BỐ TRÍ NHÀ BẾP VÀ VẬN HÀNH TRANG THIẾT BỊ	24
Giới thiệu:.....	24
Mục tiêu:.....	24
A. Nội dung:	24
1. Bố trí nhà bếp	24
1.1. Nguyên tắc bố trí nhà bếp.....	24
1.2. Cách bố trí nhà bếp.....	24
2. Nguyên tắc bố trí bếp nấu.....	26
3. Thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn	27
3.1. Bếp.....	27
3.2. Lò nướng	30
3.3. Bếp chiên.....	30
3.4. Tủ mát.....	31
3.5. Tủ đông.....	31
3.6. Lò vi sóng	32
3.7. Máy xay	32
3.8. Máy cắt lát	32
3.9. Máy đánh trứng	32

3.10. Dụng cụ nhỏ.....	32
4. Trang phục bếp.....	33
4.1. Mũ đầu bếp.....	33
4.2. Khăn quàng.....	34
4.3. Áo đầu bếp.....	34
4.4. Giày bếp.....	34
5. Nguyên tắc sử dụng dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp.....	35
5.1. Một số lưu ý.....	35
5.2. Vệ sinh dụng cụ, phương tiện nhà bếp.....	37
6. Phòng ngừa tai nạn làm bếp.....	37
6.1. Phòng hỏa và kiểm soát lửa.....	37
6.2. Đề phòng bỏng.....	38
6.3. Phòng ngừa đứt tay.....	38
6.4. Phòng ngừa điện giật và chấn thương do máy móc thiết bị.....	39
6.5. Phòng ngừa ngộ độc.....	39
6.6. Phòng ngừa té ngã.....	39
7. Thực hành sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp.....	39
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	39
C. Ghi nhớ.....	40
BÀI 03. BẢO QUẢN NGUYÊN PHỤ LIỆU TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	41
Giới thiệu:.....	41
Mục tiêu:.....	41
A. Nội dung:.....	41
1. Nguyên liệu chế biến món ăn.....	41
1.1. Nguyên liệu gốc thực vật.....	41
1.2. Nguyên liệu gốc động vật.....	43
1.3. Nguyên liệu cung cấp chất béo.....	45
2. Gia vị chế biến món ăn.....	45
2.1. Gia vị có nguồn gốc thực vật.....	46
2.2. Gia vị có nguồn gốc động vật.....	46
2.3. Gia vị vô cơ.....	46
3. Bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn.....	46
3.1. Mục đích.....	46
3.2. Quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp.....	46
3.3. Yêu cầu khi bảo quản nguyên liệu, gia vị.....	47
3.4. Bảo quản nguyên liệu.....	47
3.5. Bảo quản gia vị.....	49
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	49
C. Ghi nhớ.....	49
BÀI 4. THAO TÁC CƠ BẢN TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	51
Giới thiệu:.....	51
Mục tiêu:.....	51
A. Nội dung:.....	51
1. Tư thế thao tác trong chế biến món ăn.....	51
2. Sử dụng dao, thớt, chảo trong chế biến món ăn.....	52
2.1. Các loại dao, thớt, chảo.....	52
2.2. Nguyên tắc sử dụng dao, thớt, chảo trong chế biến.....	53
3 Một số thao tác kỹ thuật cơ bản trong chế biến món ăn.....	56
3.1. Khuấy.....	56
3.2. Đảo.....	57

3.3. Xóc chảo.....	57
3.4. Cắt/thái	57
3.7. Phi lê.....	60
4. Thực hành một số thao tác kỹ thuật cơ bản trong chế biến món ăn	60
4.1. Phi lê cá	60
4.2. Cắt thái rau củ.....	61
4.3. Xóc chảo	63
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	63
C. Ghi nhớ	64
PHẦN II. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ THỊT.....	65
BÀI 05. CHẾ BIẾN NƯỚC DỪNG VÀ XỐT TRỘN GỎI.....	65
Giới thiệu:.....	65
Mục tiêu:.....	65
A. Nội dung:	65
1. Khái niệm	65
1.1. Nước dùng	65
1.2. Xốt trộn gỏi.....	65
2. Nguyên tắc nấu nước dùng và xốt trộn gỏi.....	65
2.1. Nguyên tắc nấu nước dùng	65
2.2. Nguyên tắc nấu xốt trộn gỏi	66
3. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng và xốt trộn gỏi.....	66
3.1. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng	66
3.2. Nguyên phụ liệu chế biến xốt trộn gỏi	66
4. Yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi	67
4.1. Yêu cầu của nước dùng	67
4.2. Yêu cầu của nước trộn gỏi.....	67
5. Chế biến nước dùng	67
5.1. Thiết bị, dụng cụ	67
5.2. Công thức chế biến nước dùng	67
5.3. Các bước thực hiện	67
6. Chế biến xốt trộn gỏi	69
6.1. Thiết bị, dụng cụ	69
6.2. Công thức chế biến xốt trộn gỏi	69
6.3. Các bước thực hiện	69
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	69
C. Ghi nhớ	70
BÀI 06. CHẾ BIẾN MÓN SOUP BẮP CUA	71
Giới thiệu:.....	71
Mục tiêu:.....	71
A. Nội dung:	71
1. Giới thiệu món soup bắp cua (súp).....	71
2. Nguyên phụ liệu chế biến món súp bắp cua	71
3. Yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua	71
4. Chế biến súp bắp cua	72
4.1. Thiết bị, dụng cụ	72
4.2. Công thức chế biến súp bắp cua	72
4.3. Các bước thực hiện	72
4.4. Trang trí món súp bắp cua	74
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	74
C. Ghi nhớ	74

BÀI 07. CHẾ BIẾN SƯỜN/THỊT BA CHỈ NƯỚNG	75
Giới thiệu:	75
Mục tiêu:	75
A. Nội dung:.....	75
1. Giới thiệu món sườn/thịt nướng.....	75
2. Nguyên phụ liệu chế biến món sườn/thịt nướng.....	75
3. Yêu cầu thành phẩm của món sườn/thịt nướng	76
4. Chế biến món sườn/thịt nướng.....	76
4.1. Thiết bị, dụng cụ	76
4.2. Công thức món sườn/thịt nướng	76
4.3. Các bước thực hiện	76
4.4. Trang trí món sườn/thịt nướng.....	78
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	79
C. Ghi nhớ.....	79
BÀI 08. CHẾ BIẾN BÒ KHO	80
Giới thiệu:	80
Mục tiêu:	80
A. Nội dung:.....	80
1. Giới thiệu món bò kho	80
2. Nguyên phụ liệu chế biến món bò kho	80
3. Yêu cầu thành phẩm của món bò kho	80
4. Chế biến món bò kho	81
4.1. Thiết bị, dụng cụ	81
4.2. Công thức món bò kho.....	81
4.3. Các bước thực hiện	81
4.4. Trang trí món bò kho	82
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	82
C. Ghi nhớ.....	82
PHẦN III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ HẢI SẢN.....	83
BÀI 9. CHẾ BIẾN CÁ HỒNG HẤP XÌ DẦU	83
Giới thiệu:	83
Mục tiêu:	83
A. Nội dung:.....	83
1. Giới thiệu món cá hồng hấp xì dầu	83
2. Nguyên phụ liệu chế biến cá hồng hấp xì dầu	83
3. Yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp xì dầu	84
4. Chế biến món cá hồng hấp xì dầu	84
4.1. Thiết bị, dụng cụ	84
4.2. Công thức món cá hồng hấp xì dầu.....	84
4.3. Các bước thực hiện	84
4.4. Trang trí món cá hồng hấp xì dầu	87
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	87
C. Ghi nhớ.....	87
BÀI 10. CHẾ BIẾN TÔM BỌC TRỨNG CÚT	88
Giới thiệu:	88
Mục tiêu:	88
A. Nội dung:.....	88
1. Giới thiệu món tôm bọc trứng cút.....	88
2. Nguyên phụ liệu chế biến món tôm bọc trứng cút.....	88
3. Yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút.....	89

4. Chế biến tôm bọc trứng cút	89
4.1. Thiết bị, dụng cụ	89
4.2. Công thức món tôm bọc trứng cút	89
4.3. Các bước thực hiện	89
4.4. Trang trí món tôm bọc trứng cút	90
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	90
C. Ghi nhớ	91
PHẦN IV. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ RAU CỦ	92
BÀI 11. CHẾ BIẾN BẮP CHUỐI TRỘN TÔM THỊT	92
Giới thiệu:	92
Mục tiêu:	92
A. Nội dung:	92
1. Giới thiệu về món bắp chuối trộn tôm thịt	92
2. Nguyên phụ liệu chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt	92
3. Yêu cầu thành phẩm món bắp chuối trộn tôm thịt	93
4. Chế biến bắp chuối trộn tôm thịt	93
4.1. Thiết bị, dụng cụ	93
4.2. Công thức chế biến bắp chuối trộn tôm thịt	94
4.3. Các bước thực hiện	94
4.4. Trang trí món bắp chuối trộn tôm thịt	96
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	97
C. Ghi nhớ	97
BÀI 12. CHẾ BIẾN GỎI BƯỞI TÔM THỊT	98
Giới thiệu:	98
Mục tiêu:	98
A. Nội dung:	98
1. Giới thiệu về món gỏi bưởi tôm thịt	98
2. Nguyên phụ liệu chế biến món gỏi bưởi tôm thịt	98
3. Yêu cầu thành phẩm món gỏi bưởi tôm thịt	99
4. Chế biến gỏi bưởi tôm thịt	99
4.1. Thiết bị, dụng cụ	99
4.2. Công thức chế biến gỏi bưởi tôm thịt	99
4.3. Các bước thực hiện	99
4.4. Trang trí món gỏi bưởi tôm thịt	102
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	102
C. Ghi nhớ	102
BÀI 13. CHẾ BIẾN RAM (NEM) CHAY	103
Giới thiệu:	103
Mục tiêu:	103
A. Nội dung:	103
1. Giới thiệu món ram chay	103
2. Nguyên phụ liệu chế biến món ram chay	103
3. Yêu cầu thành phẩm món ram chay	104
4. Chế biến ram chay	104
4.1. Thiết bị, dụng cụ	104
4.2. Công thức món ram chay	104
4.3. Các bước thực hiện	104
4.4. Trang trí món ram chay	106
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	107
C. Ghi nhớ	107

PHẦN V. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ LƯƠNG THỰC.....	108
BÀI 14. CHẾ BIẾN CƠM DƯƠNG CHÂU	108
Giới thiệu:	108
Mục tiêu:	108
A. Nội dung:.....	108
1. Giới thiệu món cơm Dương Châu.....	108
2. Nguyên phụ liệu chế biến món cơm Dương Châu.....	108
3. Yêu cầu thành phẩm món cơm Dương Châu.....	109
4. Chế biến món cơm Dương Châu.....	109
4.1. Thiết bị, dụng cụ	109
4.2. Công thức món cơm Dương Châu	109
4.3. Các bước thực hiện	109
4.4. Trang trí món cơm Dương Châu.....	110
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	111
C. Ghi nhớ.....	111
BÀI 15. CHẾ BIẾN GIMBAP (KIMBAP).....	112
Giới thiệu:	112
Mục tiêu:	112
A. Nội dung:.....	112
1. Giới thiệu món gimbap	112
2. Nguyên phụ liệu dùng chế biến gimbap.....	112
3. Yêu cầu thành phẩm của món gimbap	113
4. Chế biến món gimbap	113
4.1. Công thức chế biến gimbap	113
4.2. Thiết bị, dụng cụ	113
4.3. Các bước thực hiện	113
4.4. Trang trí món gimbap	115
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	115
C. Ghi nhớ.....	115
PHẦN VI. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ TRỨNG.....	116
BÀI 16. CHẾ BIẾN TRỨNG OPLA	116
Giới thiệu:	116
Mục tiêu:	116
A. Nội dung:.....	116
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng opla	116
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla	116
3. Chế biến món trứng opla.....	117
3.1. Công thức chế biến trứng opla	117
3.2. Thiết bị, dụng cụ	117
3.3. Các bước thực hiện	117
3.4. Trang trí món trứng opla.....	118
B. Câu hỏi và bài tập thực hành	118
C. Ghi nhớ.....	118
BÀI 17. CHẾ BIẾN TRỨNG OMLETE	119
Giới thiệu:	119
Mục tiêu:	119
A. Nội dung:.....	119
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng omlete	119
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete	119
3. Chế biến món trứng omlete.....	120

3.1. Thiết bị, dụng cụ	120
3.2. Công thức chế biến món trứng omlete	120
3.3. Các bước thực hiện	120
3.4. Trình bày món trứng omlete	121
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	121
C. Ghi nhớ	121
BÀI 18. CHẾ BIẾN TRỨNG TAM SẮC	122
Giới thiệu:.....	122
Mục tiêu:.....	122
A. Nội dung:	122
1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng tam sắc	122
2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng tam sắc.....	122
3. Chế biến món trứng tam sắc	122
3.1. Thiết bị, dụng cụ	122
3.2. Công thức chế biến món trứng tam sắc	123
3.3. Các bước thực hiện	123
3.4. Trình bày món trứng tam sắc.....	123
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	123
C. Ghi nhớ	124
HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN.....	125

PHẦN I. TỔNG QUAN CHUNG

BÀI 01. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Giới thiệu:

Bài 1 bao gồm những nội dung tổng quát về những vấn đề liên quan đến việc chế biến món ăn. Trong đó giới thiệu đặc điểm ăn uống của các khu vực; Những nét đặc trưng trong ẩm thực của người Âu, Á và người Việt Nam; Giới thiệu về gia vị mà người dân các khu vực thường dùng trong chế biến món ăn; Một số phương pháp làm chín thức ăn.

Mục tiêu:

- Trình bày được đặc điểm ẩm thực của các khu vực trên Thế giới;
- Nêu được những loại gia vị được sử dụng trong chế biến món ăn của người Âu, Á và Việt Nam;
- Nêu được vai trò, tác dụng của các loại gia vị trong chế biến món ăn;
- So sánh được cách sử dụng gia vị giữa người Âu – Á – Việt trong chế biến món ăn;
- Trình bày được các phương pháp làm chín món ăn;
- Nghiêm túc, sẵn sàng hợp tác với đồng nghiệp.

A. Nội dung:

1. Đặc điểm ẩm thực của các khu vực

1.1. Đặc điểm ẩm thực của khu vực châu Á

- Người Châu Á thường ăn ba bữa một ngày, gồm ăn sáng, ăn trưa và ăn tối. Trong bữa ăn, người Châu Á không nhất thiết phải tuân theo thứ tự món ăn một cách chặt chẽ. Người ăn có thể ăn theo trật tự món ăn nhưng cũng có thể ăn một số món cùng lúc và dùng trong suốt bữa ăn.

- Người châu Á thường dùng bát đĩa để ăn cơm. Trong ẩm ăn còn có đĩa và tô đựng canh.

- Về nguyên liệu và gia vị chế biến, người châu Á thường dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn. Trong đó, gạo là lương thực chính trong các bữa ăn và cơm đóng vai trò rất quan trọng trong bữa ăn. Gạo còn được dùng ở dạng bột làm nhiều loại bánh khác nhau. Ngoài gạo ra, lương thực châu Á còn có ngô, khoai, sắn,... là lương thực phụ dùng để ăn kèm hoặc có thể thay cơm.

+ Trong bữa ăn, ngoài cơm còn có rau quả và các loại thịt động vật như thịt gia súc, gia cầm, thủy hải sản,...

+ Trong bữa ăn, người châu Á sử dụng nhiều loại gia vị nhằm vị tạo vị và tạo mùi cho món ăn, chẳng hạn tạo vị cay, mặn, ngọt. Các gia vị thường được dùng là ớt, hạt tiêu, muối, mắm, đường, hành, tỏi. Chúng được dùng để tẩm ướp hoặc để chấm, rắc lên món ăn.

+ Các gia vị được sử dụng có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Khâu tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Hầu như các món

ăn châu Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến, chỉ trừ các món luộc. Có những món ăn, việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người đầu bếp, tạo ra sự độc đáo, hấp dẫn, thành công của món ăn và của người đầu bếp.

- Món ăn của các quốc gia khu vực châu Á rất đa dạng, phong phú về chủng loại và về chất lượng. Không một quốc gia nào có thể thống kê được hết số món ăn của nước mình. Vì vậy, phương pháp chế biến món ăn ở khu vực này cũng rất phong phú và đa dạng. Các phương pháp chế biến chủ yếu của người châu Á là nấu, rán, luộc, kho,.....

- Trạng thái của món ăn và cách trình bày bữa ăn: Món ăn của người châu Á được chế biến với rất nhiều trạng thái khác nhau, từ khô đến ướt. Chẳng hạn món trộn, xôi, súp, bún, Trong bữa ăn, các món ăn được trình bày theo mâm. Toàn bộ các món ăn được bày hết lên đĩa, bát và đưa hết lên mâm để thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn.

1.2. Đặc điểm ẩm thực của khu vực châu Âu - Mỹ

- Người Âu – Mỹ ăn 6 bữa một ngày, gồm 3 bữa chính là sáng, trưa, tối và 3 bữa phụ sau các bữa chính. Thức ăn được phục vụ theo món và theo một trình tự nhất định tương đối nghiêm ngặt. Món ăn chia theo từng suất, không ăn chung.

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

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

- Về nguyên liệu và gia vị chế biến,

+ Lương thực chính của người Âu là bột mỳ. Từ bột mỳ, người châu Âu làm ra rất nhiều loại bánh khác nhau từ bánh ngọt đến bánh mặn, chẳng hạn, bánh mỳ, bánh putdìng, bánh ga tô, bánh bích quy,..... Những loại bánh này được dùng trong cả bữa ăn chính lẫn bữa ăn phụ, cả các bữa tiệc liên hoan nhẹ đến các bữa tiệc lớn. Ngoài bột mỳ, người châu Âu còn dùng tất cả các loại nguyên liệu khác để chế biến món ăn, trong đó được dùng nhiều nhất là dầu thực vật và những nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa bò, chẳng hạn, sữa tươi, kem tươi, bơ pho mát,... Có thể nói, hầu như không có món ăn nào lại không sử dụng hai nhóm nguyên liệu trên.

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

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

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

- Trạng thái của món ăn và cách trình bày bữa ăn: Hầu hết, các món ăn Âu ở trạng thái khô, sệt, hàm lượng nước thấp, chỉ duy nhất nhóm món súp là ở trạng thái lỏng, nhiều nước.

Trạng thái món ăn như vậy rất phù hợp với cách ăn dùng dao, nĩa, thìa của họ. Ngoài ra, các món ăn của người Âu thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ. Họ dùng muối ít nên độ mặn của món ăn thấp. Ngoài ra, món ăn nổi mùi thơm của nguyên liệu, của các gia vị tự nhiên và của rượu.

1.3. Đặc điểm ẩm thực của Việt Nam

Việt Nam là quốc gia thuộc khu vực châu Á nên nét văn hóa trong ẩm thực cũng nằm trong đặc điểm ẩm thực khu vực châu Á.

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

Cả 3 miền nước ta đều lấy cơm làm thức ăn chính, thích ăn canh, các món ăn đều được nêm bằng muối, mắm, dùng các loại rau thơm để tăng hương vị, dùng nhiều loại gia vị đặc trưng như ớt, gừng, tỏi, riềng, mắm tôm,... để làm tăng sự hấp dẫn về mùi vị đối với sản phẩm. Về màu sắc, ngoài việc sử dụng màu sắc tự nhiên của nguyên liệu còn sử dụng các chất màu thực phẩm để làm tăng màu sắc của sản phẩm, tạo nên sự hấp dẫn cho các sản phẩm chế biến. Tuy nhiên, khẩu vị ăn uống của người Việt Nam được phân biệt khá rõ ở 3 miền bởi từ miền Bắc vào đến miền Nam khí hậu có thay đổi ít nhiều (miền Nam nóng hơn miền Bắc). Do đó, các món ăn và cách nấu của từng miền ít nhiều cũng có sự thay đổi. Có thể thấy:

- Ẩm thực miền Bắc thường không đậm các vị cay, béo, chua, ngọt, mặn bằng các vùng khác, vị ngọt mà người miền Bắc sử dụng là vị ngọt mỳ chính chứ không phải ngọt đường. Miền Bắc chủ yếu sử dụng nước mắm loãng, mắm tôm.

- Ẩm thực miền Trung với tất cả tính chất đặc sắc của nó thể hiện qua hương vị riêng biệt, nhiều món ăn cay, ngọt và mặn hơn đồ ăn miền Bắc và miền Nam. Miền Trung ăn ngọt và vị ngọt trong món ăn của người miền Trung vừa của đường, vừa của mì chính.

- Ẩm thực miền Nam, là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan nên có đặc điểm là chua, cay nhiều, ngọt đậm đặc và vị ngọt đậm này là vị ngọt của đường. Đặc biệt ở miền Nam hay dùng nước dừa để chế biến món ăn mặn và các loại bánh.

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

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

- Tính hoà đồng hay đa dạng
- Tính ít mỡ.

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

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

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

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

Ngoài các phương pháp chế biến chung như trong ẩm thực khu vực châu Á, Việt Nam còn có phương pháp khác như lên men: muối dưa hoặc các loại mắm.

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

2. Giới thiệu về gia vị trong chế biến món ăn

Gia vị là một trong những nét đặc trưng cho món ăn của mỗi khu vực nên nói đến món ăn phải đề cập đến những gia vị đi kèm.

2.1. Vai trò và tác dụng của gia vị trong chế biến món ăn

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Yêu cầu kỹ thuật khi sử dụng 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

- Phối hợp đúng phương pháp, đúng kỹ thuật:

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

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

+ Các loại cá: Sử dụng gia vị khử mùi trước khi chế biến giúp giảm mùi tanh của của nguyên liệu, đem lại sự hấp dẫn cho món ăn.

+ Tùy món ăn, có thể ướp lá thơm vào nguyên liệu trước (chế biến món Âu)

- Phối hợp gia vị sao cho hợp lý về các thuyết cơ bản như:

+ Cân bằng âm dương

+ Cân bằng hàn nhiệt

+ Thuyết ngũ hành

3. Giới thiệu về phương pháp làm chín món ăn

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.

Mỗi khu vực, với nét văn hóa ẩm thực đặc trưng gắn liền với phương pháp làm chín riêng. Đối với người châu Âu, họ thường làm chín món ăn bằng phương pháp có sử dụng nhiệt như áp chảo, đút lò, nướng, đốt rượu, confit; Đối với người châu Á, phương pháp làm chín món ăn đa dạng hơn, từ phương pháp có sử dụng nhiệt như ninh, hầm, chiên, hấp, luộc, nướng, xào, kho, rim, rang, quay,....., đến phương pháp không sử dụng nhiệt như trộn, làm ghém, muối,...

Khi làm chín thức ăn, cần đảm bảo những yêu cầu sau:

* 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.

* 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.

* Đảm bảo đúng màu sắc

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

- Làm chín bằng nước và hơi nước thì màu sắc ít biến đổi.

- Làm chín bằng chất béo thì món ăn thường có màu vàng, vàng nâu hoặc vàng sẫm.

3.1. Áp chảo (Sear)

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

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

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

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

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

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



3.2. Nướng

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

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

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

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



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

- Phết dầu hoặc mỡ sạch, chất lượng trong quá trình nướng.
- Sử dụng bơ phết lên các loại rau củ để món ăn lên màu đẹp và hương vị đặc sắc hơn.
- Khi mặt ngoài của thực phẩm đã vàng đều phải giảm bớt lửa để tránh bị cháy.
- Nên nêm nếm gia vị trước khi nướng để tránh tình trạng muối làm mất độ ẩm của thực phẩm.
- Thực phẩm cần phải được đặt lên vỉ nướng để hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp đồng thời nhiệt độ sẽ luân chuyển để làm chín đều thực phẩm.
- Các loại thịt cần được phết dầu thường xuyên để hạn chế việc làm bề mặt thực phẩm bị khô.
- Sử dụng phần nước chảy ra từ thực phẩm để làm sốt
- Hạn chế sử dụng giấy bạc trong khi nướng vì sẽ làm giảm hiệu quả của việc nướng do làm tăng hơi nước và sẽ làm lớp da bên ngoài không được đẹp màu.
- Để hạn chế các loại thịt không bị khô khi nướng bạn cần xiên các dây mỡ và thịt bằng kim thực phẩm hoặc cắt lát thịt ba chỉ hoặc mỡ rồi xếp trên mặt của thịt gia cầm, thịt rừng khi nướng.

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

3.3. Đút lò

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

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

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


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



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

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

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

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

3.4. Đốt rượu (flambe)

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

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

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

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

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

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

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

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

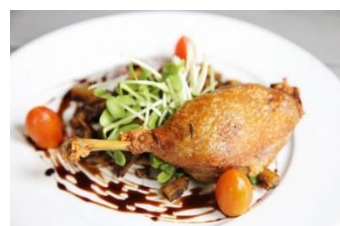


3.5. Confit

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

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

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



3.6. Luộc - Chần - Nấu - Ninh, hầm

3.6.1. Luộc

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

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

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

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

3.6.2. Chần

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

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

3.6.3. Nấu

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

Yêu cầu kỹ thuật của phương pháp này: 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.

3.6.4. Ninh, hầm

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

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

3.7. Hấp - Đò - Tráng

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

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

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

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

3.8. Kho

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

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

3.9. Chiên, rán - Xào

3.9.1. Chiên, rán

Chiên, rán là làm chín thực phẩm bằng cách cho nguyên liệu vào trong lớp chất béo đã được đun nóng đến nhiệt độ khoảng $140\div 180^{\circ}\text{C}$, đun trong thời gian đủ để làm chín thực phẩm theo yêu cầu. Tùy theo yêu cầu của từng món mà lớp chất béo có thể ngập hoặc không ngập nguyên liệu.

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

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.

3.9.2. Xào

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

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

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

3.10. Nướng - Quay

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

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

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

Yêu cầu kỹ thuật của hai 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.

3.10. Rang

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

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

3.11. Làm ghém (trộn dầu dấm)

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

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

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

3.12. Muối

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

Có hai cách là muối xổi và muối nén.

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

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

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

3.13. Trộn hỗn hợp (trộn 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. Đặc điểm ẩm thực của các nước khu vực Châu Âu, châu Á và của người Việt Nam?
2. Để chế biến món ăn, người châu Âu, châu Á thường dùng những phương pháp nào để làm chín thức ăn? Em cảm thấy thú vị với cách làm chín nào nhất? Vì sao?
3. Khi chế biến món ăn, việc dùng gia vị ướp có vai trò gì cho món ăn sau khi chế biến?
4. Trình bày những yêu cầu kỹ thuật khi sử dụng gia vị trong chế biến món ăn.

C. Ghi nhớ

1. Đặc điểm ẩm thực của các khu vực.
2. Phương pháp làm chín món ăn.
3. Cách sử dụng gia vị trong chế biến món ăn.

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

Giới thiệu:

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

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên tắc và cách bố trí nhà bếp và bếp nấu;
- Mô tả được thiết bị, dụng cụ và trình bày được vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn;
- Trình bày được vai trò của trang phục bếp;
- Sắp xếp bố trí được bàn bếp đúng yêu cầu;
- Sử dụng được thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn đúng yêu cầu và đảm bảo an toàn;
- Trình bày được các biện pháp phòng ngừa tai nạn làm bếp;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn lao động;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Bố trí nhà bếp

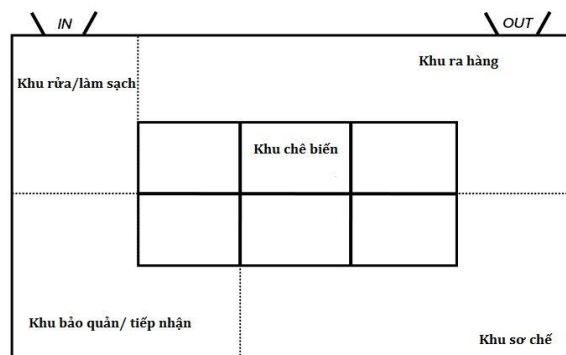
1.1. Nguyên tắc bố trí nhà bếp

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

1.2. Cách bố trí nhà bếp

1.2.1. Nhà bếp bố trí kiểu ốc đảo

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



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



1.2.2. Nhà bếp bố trí kiểu phân khu

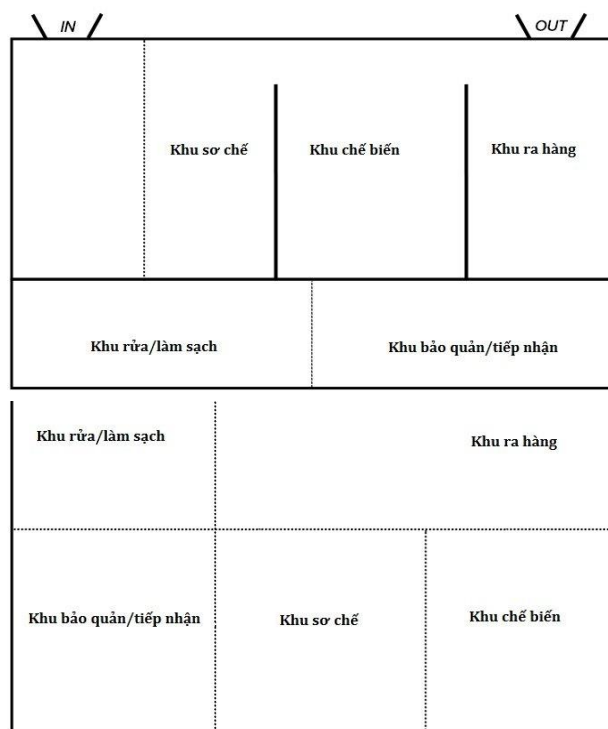
Bố trí bếp theo cách này tức là tiến hành phân chia các khu chức năng riêng biệt được đặt dọc theo tường theo một quy luật nhất định đảm bảo lưu thông tốt trong bếp.

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

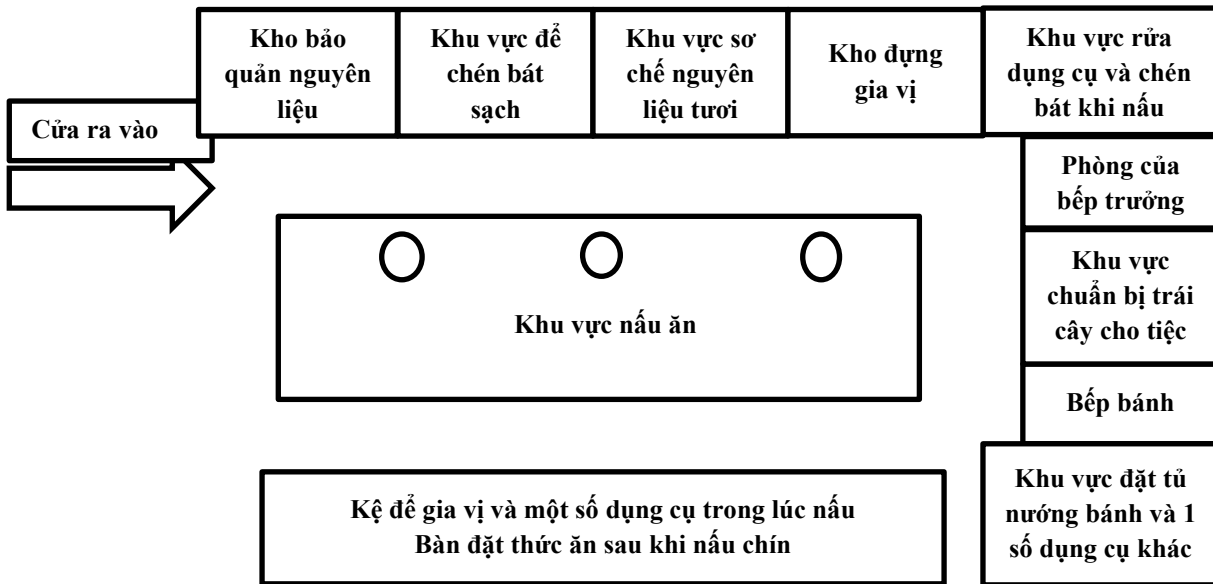
1.2.3. Nhà bếp bố trí kiểu dây chuyền sản xuất

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

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



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



2. Nguyên tắc bố trí bếp nấu

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

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

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

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



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

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

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



3. Thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn

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

- Dụng cụ lớn: Bếp, lò nướng, tủ đông, tủ lạnh, bồn rửa, tủ đựng chén đĩa, bếp chiên, lò vi sóng, máy xay sinh tố,....

- Dụng cụ nhỏ: Dao, thớt, dụng cụ đo lường, nồi, chảo, đĩa, thớt,....dụng cụ an toàn, dụng cụ đo lường,...

Thiết bị, dụng cụ trong nhà bếp luôn đảm bảo những yêu cầu chung như sau:

- Sử dụng thuận tiện nhất: Cấu tạo đơn giản, bền, chắc, nhẹ nhàng, dễ tháo lắp, di chuyển, dễ thao tác,...

- Không gây bẩn và nhiễm độc đến các sản phẩm chế biến, không tác động đến các thành phần hoá học trong nguyên liệu.

- Dụng cụ đun nấu: Truyền nhiệt tốt và không biến dạng khi đun nấu.

3.1. Bếp

Bếp nấu có thể kể đến là bếp Âu và bếp Á

3.1.1. Bếp Âu

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

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



3.1.2. Bếp Á

Bếp Á bao gồm bếp xào, bếp khò, bếp hầm thấp – còn được gọi là bếp Á công nghiệp

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

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



súp, bún, phở,...

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

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

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



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

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



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

Tương tự bếp hầm, bếp xào và bếp khò cũng có thành chắn và có thể có vòi cấp nước để bổ sung trực tiếp nước vào nồi giúp rút gọn thời gian nấu nướng.

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

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

- Bầu nóng tích hợp trên mặt bếp nên luôn ở nhiệt độ $40 \div 55^{\circ}\text{C}$ cùng vòi nước đóng mở tiện lợi giúp đầu bếp tiếp thêm nước vào các món ngay tại chỗ mà không cần đi đâu, nước nóng cũng làm thực phẩm không bị gián đoạn trong quá trình chín.

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





3.2. Lò nướng

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

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



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

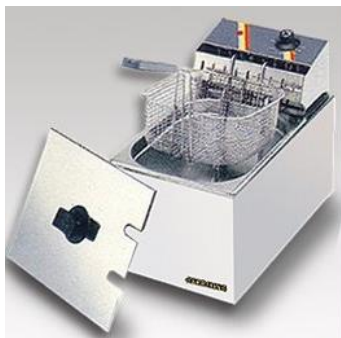


- Lò nướng lửa trên (salamander): Là loại lò nướng dùng lửa trên. Khi dùng, có thể thay đổi ngọn lửa và khoảng cách từ lửa đến thực phẩm. Bếp salamander thường sử dụng để nướng các loại hải sản, thịt quán giấy bạc, bánh mì, burger...

3.3. Bếp chiên

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

- Bếp chiên nhúng (Deep Frier): Đây là bếp chiên nhúng có khoang dầu sâu giúp việc chiên món ăn trở nên rất dễ dàng, an toàn và đặc biệt ngon do thực phẩm chiên được ngập sâu trong dầu. Với loại bếp này có loại rô đơn và rô đôi dùng trong trường hợp chiên nhiều hoặc



chia ra cho riêng các nguyên liệu khác như thịt, cá, khoai tây... để giữ hương vị cho từng món không bị lẫn qua nhau.

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

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

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



3.4. Tủ mát

Trong chế biến món ăn trong bếp luôn luôn phải có tủ mát.

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



3.5. Tủ đông

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

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



3.6. Lò vi sóng

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

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

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



3.7. Máy xay

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



3.8. Máy cắt lát

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



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

3.9. Máy đánh trứng

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



3.10. Dụng cụ nhỏ

- Dụng cụ cắt thái: Dao, kéo, thớt, bàn nạo, cối chày, đồ khui hộp,...
- Dụng cụ trộn: Rây, cây đánh trứng, phễu, thố, tô, muông, nĩa to, ống cán bột,...

- Dụng cụ đo lường: Chén, tô, muông, hộp, chai,... là những dụng cụ thông dụng. Những dụng cụ đo lường có tiêu chuẩn là ly đong, cup đong, muông (thìa) đong cân, lit, đồng hồ, nhiệt kế,...

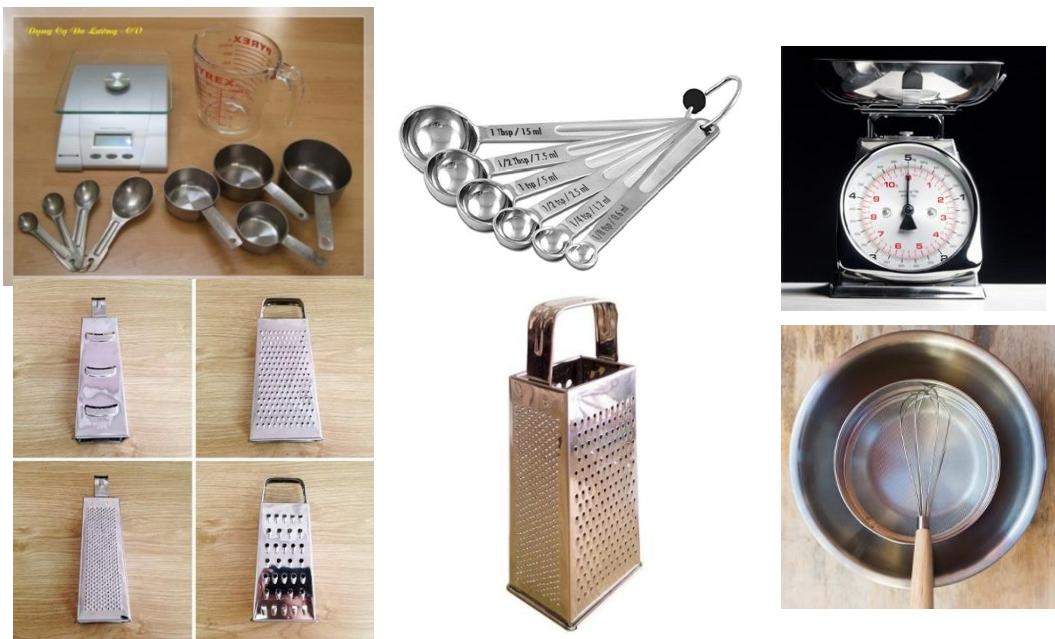
- Dụng cụ nấu: Xoong, nồi, chảo, xúng, ấm, nồi cơm điện, vá, muông, đũa bếp, vỉ nướng, lò nướng, khuôn bánh, hũ gia vị, vật nhấc nồi,...

- Dụng cụ dọn ăn: tô, đĩa, chén, bát, ly, tách, dao, muông, nĩa, đũa, dụng cụ gác đũa,...

- Dụng cụ dọn rửa: Rá, rổ để ráo thức ăn, chậu rửa, dụng cụ rửa chén, chai nước rửa chén, khăn lau nhà, chổi, thùng rác,...

- Dụng cụ an toàn: Lòng bàn, đồ nhấc nồi,...

- Dụng cụ cấp cứu: Thuốc đỏ, thuốc trị bỏng, băng keo, bông,...



4. Trang phục bếp

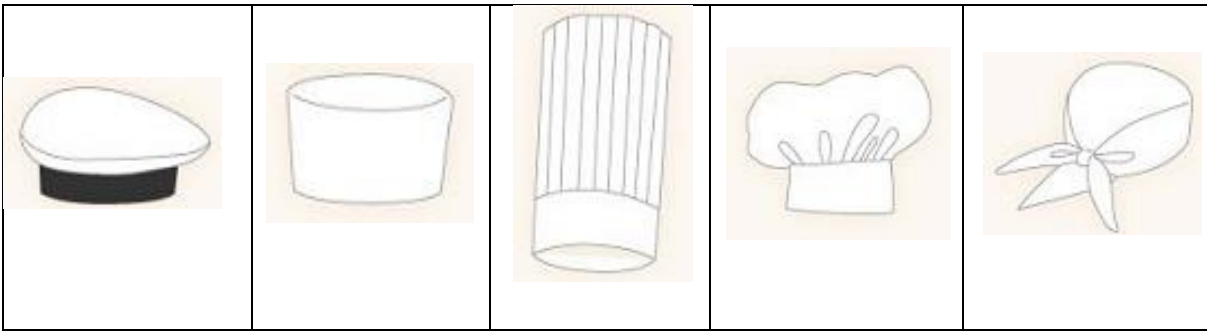
Khi vào bếp, người đầu bếp phải ăn mặc đúng trang phục. Việc này sẽ giúp đảm bảo được vấn đề an toàn lao động, an toàn vệ sinh thực phẩm. Ngoài ra, đồng phục bếp còn tạo một môi trường làm việc đẹp, không ảnh hưởng đến tâm lý làm việc của người đầu bếp.

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

4.1. Mũ đầu bếp

Mũ đầu bếp có nhiều hình dạng khác nhau.

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



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

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



4.2. Khăn quàng

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

4.3. Áo đầu bếp

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

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

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

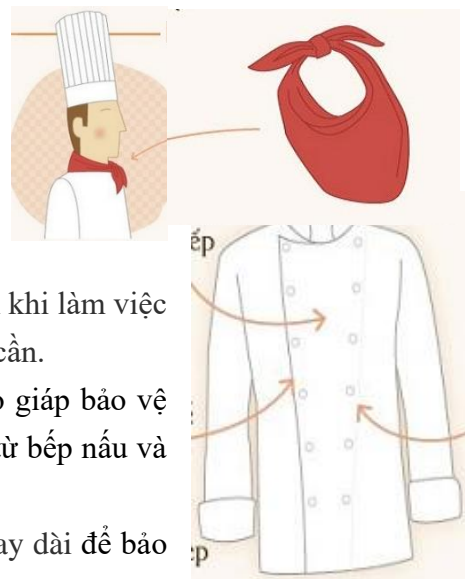
+ Áo màu trắng giúp việc sử dụng các loại thuốc tẩy không có clo để tẩy các vết ố trên áo một cách dễ dàng hơn.

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

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

4.4. Giày bếp

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



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

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

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



5. Nguyên tắc sử dụng dụng cụ, phương tiện trong nhà bếp

5.1. Một số lưu ý

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

* Đối với các thiết bị, dụng cụ lớn:

- Kiểm tra máy (điện, độ sạch,...) trước khi sử dụng. Nếu máy móc, thiết bị chưa sạch phải vệ sinh trước khi dùng.

- Thực hiện đúng quy trình vận hành máy.

- Vệ sinh máy đúng cách sau khi sử dụng.

- Bảo dưỡng máy đúng định kỳ.

* Đối với dao và thớt – là 2 vật dụng cần thiết nhất trong chế biến.

- Dao phải sắc bén.

- Thớt phải sạch, giữ sạch và bảo lại khi thớt sắp bị lên mùn.

- Phải có dao thớt riêng cho từng dạng thực phẩm sống và cho thực phẩm chín

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

* Đối với dụng cụ đựng chén, đĩa, đũa,...phải khô thoáng và làm từ vật liệu không thấm nước.

* Rõ ràng dụng thực phẩm không được để sát mặt đất, chỗ ẩm ướt.

* Xoong, chảo, nồi,...phải luôn luôn sạch sẽ. Khi sử dụng, cần lưu ý:

- Không nên chứa đựng những thức ăn có nhiều muối, axit,...lâu ngày trong dụng cụ làm bằng nhôm, inox.

- Không nên đun nóng nồi trên bếp mà không có thức ăn.

- Không nên đánh bóng nồi bằng giấy nhám hoặc bụi nhùi vì sẽ làm mất lớp bóng trên bề mặt nồi .

- Nên dùng đũa hoặc dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn.

- Nên để nồi khô ráo khi không dùng đến.

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

- Đồ nhôm

+ Không nên chứa đựng những thức ăn nhiều muối, axit,...lâu ngày trong dụng cụ này.

+ Không nên đánh bóng nồi nhôm bằng giấy nhám.

+ Không nên mạnh tay với đồ dùng bằng nhôm vì chúng rất dễ bị méo mó.

+ Nên cho muối vào thức ăn khi đã nấu gần xong để tránh muối đọng dưới đáy nồi.

+ Nên để nồi khô ráo khi không dùng đến.

+ Nên giữ gìn nồi nhôm cẩn thận vì nồi nhôm dễ bị gỉ.

- Inox

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

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

+ Nên rửa bằng nước ấm có xà phòng, xong lau khô ngay.

+ Nên đun nhỏ lửa, lửa lớn thức ăn có thể gây vết ó trên nồi.

+ Nên dùng đũa hoặc dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn.

- Đồ tráng men

+ Không nên gõ vào đồ dùng tráng men hoặc đun nóng khi không có thức ăn vì dễ làm chất men bị rạn nứt.

+ Không nên đun nấu thức ăn bằng nồi tráng men mà lớp men đã bị bể vì các thức ăn có chất muối, axit,...có thể bị nhiễm độc.

+ Khi sử dụng đồ tráng men nên cẩn thận, nhất là khi đun nấu vì lớp men rất dễ bị vỡ.

+ Nên dùng dụng cụ bằng gỗ để xào nấu thức ăn trong nồi tráng men.

- Đồ gang

+ Không nên dùng xà phòng chứa nhiều chất tẩy để rửa nồi gang vì chất này làm tan chất dầu bôi trên mặt nồi, làm sát thức ăn và khó khăn cho việc giữ gìn nồi (nồi có thể bị gỉ).

+ Có thể dùng để nấu với bất kỳ mức độ lửa nào (lớn, nhỏ, vừa) vì nồi gang được chế tạo để đun nấu với lửa lớn.

- Đồ thiếc

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

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

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

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

- Đồ gỗ

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

- Đồ đất

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

5.2. Vệ sinh dụng cụ, phương tiện nhà bếp

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

- Tráng qua dụng cụ bằng nước để loại bớt chất bẩn bám trên đó
- Khi sử dụng xà phòng thì cần pha loãng đến dung dịch trung tính.
- Đối với nước rửa chén thì không cần pha mà có thể sử dụng trực tiếp để vệ sinh dụng cụ, nhưng cần có một ít nước để tạo bọt cho dễ rửa.
- Rửa dụng cụ bằng xà phòng hoặc nước rửa chén.
- Rửa dụng cụ bằng nước sạch.
- Tráng lại một lần nữa bằng nước sạch.
- Sắp xếp dụng cụ sau khi rửa vào các giá/kệ và đưa ra ngoài nắng để phơi khô dụng cụ

6. Phòng ngừa tai nạn làm bếp

Một số nội quy chung khi làm bếp:

- Các trang thiết bị, dụng cụ luôn trong tình trạng sử dụng tốt
- Không gian làm việc và hành lang phải có ánh sáng đầy đủ
- Sàn bếp không trơn trượt
- Biển chỉ dẫn lối thoát phải rõ ràng
- Trang thiết bị cung ứng phải có các thiết bị an toàn cần thiết
- Các thiết bị dùng để dập tắt lửa phải chuẩn bị đầy đủ trong các khu vực bếp, đặc biệt là đối với chiên ngập dầu.
- Các trang thiết bị dùng trong trường hợp khẩn cấp phải đặt ở nơi thuận tiện, dễ nhìn thấy như bình cứu hỏa...
- Danh sách các số điện thoại khẩn cấp phải rõ ràng, dễ nhìn
- Các quá trình cứu hộ khẩn cấp nên hướng dẫn một cách rõ ràng, kể cả quá trình cứu nạn nhân bị nghẹt thở. Nhân viên cần được đào tạo và hướng dẫn về công tác phòng cháy, chữa cháy...
- Hành lang lưu thông phải thông suốt, tránh sự va chạm giữa các nhân viên với nhau.

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

6.1. Phòng hỏa và kiểm soát lửa

* Phòng hoả

Để phòng hoả cần:

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

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

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

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

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

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

- Luôn khóa gas sau khi nấu nướng

- Biết nơi để và cách sử dụng bình cứu hỏa

* Kiểm soát lửa

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

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

6.2. Đề phòng bỏng

Đề phòng bị bỏng cần:

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

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

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

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

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

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

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

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

6.3. Phòng ngừa đứt tay

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

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

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

- Không cắt gọt gần người khác

- Dùng dao đúng cách, đúng công dụng.

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

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

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

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

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

- Không nhặt chai lọ, bát đĩa, vỡ bằng tay mà phải dùng khăn hoặc giấy thấm nước để nhặt, gói kỹ và bỏ vào thùng rác.

- Loại bỏ đĩa và chén có vết nứt.

- Nếu có mảnh vỡ trong bồn rửa, phải thoát hết nước rồi mới lấy nó ra.

- Loại bỏ ghim khi mở thùng xốp hoặc carton và sắp xếp gọn gang.

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

Để phòng ngừa bị điện giật cần:

- Không sử dụng một thiết bị nào nếu không biết cách vận hành nó

- Không chạm hoặc lấy sthucwjc phẩm trong khi thiết bị đang hoạt động.

- Khi sử dụng các dụng cụ bếp bằng điện, nên theo đúng lời chỉ dẫn.

- Cắm dây điện vào đồ dùng làm bếp trước khi cắm vào ổ điện.

- Không nên cắm nhiều dụng cụ làm bếp vào chung một ổ điện.

- Khi rút điện, không cầm dây điện kéo mà phải cầm phích cắm.

- Không giăng dây điện lung tung làm cản trở lối đi.

- Không nối dây điện khi tay ướt và không làm ướt chỗ nối.

- Đề phòng và ngưng sử dụng thiết bị điện có dây bị hở hoặc nối sai quy cách.

- Sử dụng trang thiết bị đúng mục đích.

6.5. Phòng ngừa ngộ độc

Để phòng ngừa bị ngộ độc cần:

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

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

6.6. Phòng ngừa té ngã

- Giữ gìn sàn nhà luôn sạch sẽ và khô ráo

- Lau sạch các vết dầu, vết bẩn và vết dơ trên sàn

- Đi từ từ, không chạy nhảy trong bếp

- Mang giày chống trơn trượt khi làm bếp

7. Thực hành sử dụng thiết bị, dụng cụ nhà bếp

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Nêu nguyên tắc bố trí nhà bếp và bếp nấu.

2. Nêu cấu tạo những thiết bị, dụng cụ và trình bày được vai trò của thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn;

3. Trình bày vai trò từng bộ phận trong trang phục của một đầu bếp.

4. Trình bày cách phòng ngừa tai nạn khi làm bếp.

5. Bố trí nhà bếp và sắp xếp nhà bếp đúng yêu cầu tại phòng thực hành,

6. Sử dụng được thiết bị, dụng cụ trong chế biến món ăn đúng yêu cầu và đảm bảo an toàn;

C. Ghi nhớ

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

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

Giới thiệu:

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

Mục tiêu:

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

A. Nội dung:

1. Nguyên liệu chế biến món ăn

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

1.1. Nguyên liệu gốc thực vật

1.1.1. Lương thực

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

Với người châu Á, gạo, ngô, khoai, sắn,... là nguồn thức ăn thông dụng và cung cấp dinh dưỡng chủ yếu của nhân dân ta hàng ngày. Ngoài ra còn có các loại đậu như 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,...

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

* Cách lựa chọn lương thực:

- Khi lựa chọn lương thực cần căn cứ vào: Độ tươi, rời; Độ đồng đều; Mùi vị bình thường, màu tự nhiên; Không bị mốc, vón cục, sâu mọt, 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 bảo quản lương thực

- Gạo: Nếu lượng nhiều: Đóng gói trong bao và chắt trong kho. Lưu ý không nên chắt quá cao, bao bì phải khô, sạch, kín, chứa trong kho thoáng gió, khô ráo, mát, thỉnh thoảng phải đảo trộn. Khi xếp gạo phải để trên bục kê cách mặt đất 40÷50 cm, cách tường 30÷40 cm. Lượng ít: Chứa trong lu, để 1 cục than đước để hút ẩm, tránh mốc, sâu mọt.

- Đối với 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

- Bột mỳ:

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

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

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

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

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

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

1.1.2. Rau

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.

Những loại rau củ quả thường được dùng chế biến hoặc trang trí món ăn, bao 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: Rau ăn lá, rau ăn thân, rau ăn củ, rễ, rau ăn quả, rau ăn búp, nấm tươi, hạt sen tươi,...

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

* 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 trắng, 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 bảo quản rau, củ quả

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

1.2. Nguyên liệu gốc động vật

1.2.1. 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. Trong những nguyên liệu trên thì người Âu dùng chủ yếu là thịt bò, cừu và thịt heo.

* 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.

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

1.2.2. Thịt gia cầm

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 đông hóa dễ dàng.

Gà, vịt, ngan, ngỗng, đà điểu, bồ câu, trong đó, người Âu thường chế biến từ gà, vịt hoặc đà điểu. So với thịt gia súc, thịt gia cầm nhiều chất dinh dưỡng hơn, thịt ngon, dễ tiêu hoá.

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

* Chọn thịt: Nên 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.

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

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

1.2.3. Thủy, hải 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.

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,...

* Lựa chọn: Thủy sản được lựa chọn theo yêu cầu cụ thể của món ăn, nhưng phải đảm bảo tươi hoặc sống. 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.

* Cách bảo quản 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 nhò vào miệng cá 5÷6 giọt rượu, cá sẽ tươi lâu hơn.

1.2.4. 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. Người châu Á dùng phổ biến là trứng gà và trứng vịt, còn người Âu dùng chủ yếu là trứng gà. 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.

*** 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.

- Các dấu hiệu báo trứng đã giảm chất lượng: 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

*** 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 20C; 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

1.2.5. Sữa

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

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

*** Kem tươi**

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

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

1.3. Nguyên liệu cung cấp chất béo

Trong ẩm thực, nguyên liệu cung cấp chất béo được sử dụng chế biến món ăn có nguồn gốc từ cả thực vật lẫn động vật. Chất béo vừa có tác dụng cung cấp nhiệt lượng, vừa có vai trò làm chín thức ăn. Những loại chất béo được dùng trong chế biến món ăn bao gồm:

- Dầu: Các loại dầu được dùng là lạc, dầu nành, dầu mè, dầu gấc, dầu oliu, dầu hướng dương, dầu hạt cải,...

- Mỡ: Là chất béo mà người Á thường được dùng, gồm mỡ heo, mỡ bò,...

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

2. Gia vị chế biến món ăn

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

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

Gia vị dùng trong chế biến món ăn được phân loại như sau:

2.1. Gia vị có nguồn gốc thực vật

- Các loại lá: Nguyệt quế, các loại rau thơm, hương thảo, quế tây, xạ hương, kinh giới, bạc hà,...

- Các loại cây: Boa rô, hành lá, ngò (tây,ta), cần (tây,ta),

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

- Các loại hạt: Hạt ngò, tiêu, hạt thì là...

- Các loại củ: hành, tỏi, sả...

- Các loại vỏ: Vỏ cam, vỏ chanh

- Các loại khác: Quế, hồi, đinh hương, hoa bưởi, hạt tiêu, quế chi,...

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

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

2.2. Gia vị có nguồn gốc động vật

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

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

- Nhóm gia vị tạo ngọt: Mật ong,.....

- Nhóm tinh dầu: Cà cuống...

2.3. Gia vị vô cơ

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

Trong chế biến thức ăn, gia vị vô cơ thường dùng là muối các loại (muối bể, muối mỏ,...), bột nêm, bột ngọt. Muối là nguyên liệu điều vị chính trong nấu nướng.

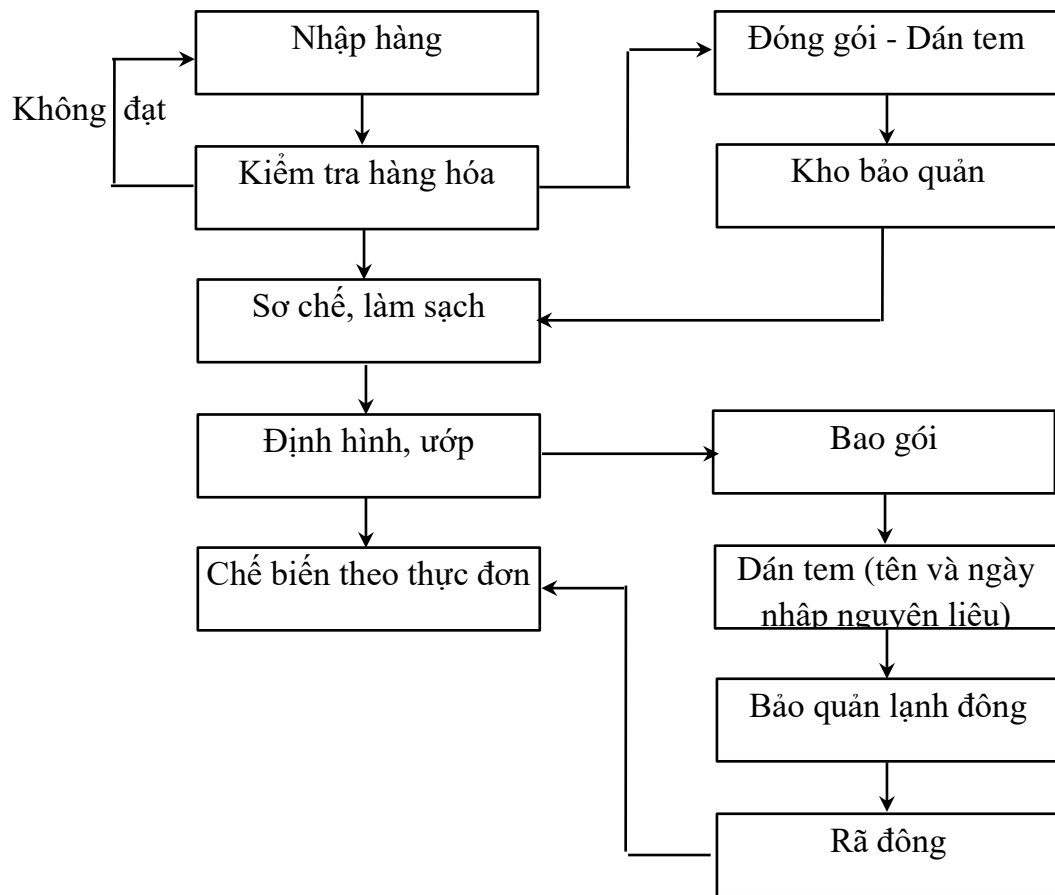
3. Bảo quản nguyên liệu và gia vị trong chế biến món ăn

3.1. Mục đích

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

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

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



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

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

- Thường xuyên vệ sinh thiết bị, dụng cụ và khu vực bảo quản thực phẩm.
- Tất cả các thực phẩm đưa vào bảo quản phải được gắn tem bao gồm tên thực phẩm, mác ngày để theo dõi thời gian sử dụng.
- Nguyên liệu nhập trước chế biến trước, nguyên liệu nhập sau được chế biến sau.
- Kiểm tra thường xuyên, định kỳ thực phẩm để đảm bảo chất lượng trước khi chế biến.
- Thực phẩm khi bảo quản phải được tách riêng giữa sống và chín, giữa thịt và cá.

3.4. Bảo quản nguyên liệu

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

3.4.1. Bảo quản nguyên liệu sau khi nhập hàng

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

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

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

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

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

- Đối với trứng: Cần bảo quản lạnh trong kho lạnh. Nhiệt độ bảo quản từ 4÷7°C. Trường hợp trứng nhập về dùng ngay thì không cần bảo quản lạnh.

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

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



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



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

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

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

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

- Đối với nguyên liệu tươi sống như thịt gia súc, gia cầm, thủy hải sản: Pha lọc, rửa sạch, định hình và có thể ướp trước hoặc có thể làm chín sơ bộ nguyên liệu. Có thể dùng màng bọc bọc kín theo từng đơn vị khẩu phần hoặc bọc khay nguyên liệu sau khi ướp trước khi bảo quản. Tất cả các công đoạn này sẽ giúp nguyên liệu thấm gia vị, đảm bảo thời gian chế biến nhanh chóng và phục vụ khách hàng một cách kịp thời. Nguyên liệu được bảo quản trong tủ đông.



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

- Đối với các loại củ (khoai tây,...): được để vào các két bảo quản nhiệt độ thường

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



3.5. Bảo quản gia vị

Ngoài nguyên liệu thì gia vị cũng được bảo quản cẩn thận trong chế biến món ăn. Và tương tự như bảo quản nguyên liệu, gia vị cũng có những cách bảo quản phù hợp với từng loại.

- Đối với dầu, dấm, tiêu, muối, ... chỉ cần bảo quản ở điều kiện thường.
- Đối với hành củ, tỏi củ: Có thể sơ chế, làm sạch và cho vào hộp đã lót giấy, dán tem tên, ngày đóng gói để kiểm soát được hạn sử dụng.
- Đối với các loại sauce như mayonnaise, mù tạt...: Sau khi mở ra rồi phải bảo quản lạnh.
- Đối với các loại rau gia vị (hành, rau thơm, sả, ớt, xạ hương, ngò, hương thảo,...): Có thể bảo quản theo một số cách sau:
 - + Lót giấy ăn vào một chiếc hộp rồi đặt chúng vào đó, đập thêm một lớp giấy nữa lên trên trước khi đóng kín nắp lại và để trong tủ lạnh. Mỗi nguyên liệu được cho vào một hộp riêng và dán nhãn kiểm soát thời hạn sử dụng
 - + Dùng màng bọc thực phẩm bọc kín rồi bảo quản trong ngăn mát và cũng dán nhãn tương tự.



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

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

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

C. Ghi nhớ

1. Quy trình bảo quản thực phẩm và chế biến trong bộ phận bếp.

2. Yêu cầu của nguyên liệu và gia vị khi bảo quản.
3. Cách bảo quản nguyên liệu và gia vị chế biến món ăn

BÀI 4. THAO TÁC CƠ BẢN TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Giới thiệu:

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

Mục tiêu:

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

A. Nội dung:

1. Tư thế thao tác trong chế biến món ăn

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

- Khi làm việc, hai chân luôn dang rộng bằng vai. Điều này sẽ giúp không bị mỏi. Tốt hơn nữa là nên để 1 chân cao hơn 1 chút so với chân kia. Chân để cao hơn thường là chân thuận và làm chân trụ. Đầu và vai hơi ngả về phía trước, trong một số trường hợp cụ thể đầu có thể hơi cúi xuống.

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

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

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



2. Sử dụng dao, thớt, chảo trong chế biến món ăn

Sử dụng dao, thớt, chảo được xem là vấn đề quan trọng trong chế biến món ăn. Việc dùng dao, chảo, thớt để chế biến như thế nào được kiểm soát rất kỹ lưỡng. trên từng kiểu chảo và nắm rõ cách vệ sinh, bảo quản dao, chảo, thớt đúng cách.

2.1. Các loại dao, thớt, chảo

2.1.1. Thớt

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

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

- Màu xanh lá cây: Được dùng để thao tác cho các nguyên liệu thực vật như, rau, củ quả, trái cây,...

- Màu đỏ tươi: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thịt đỏ (thịt bò, heo,...)

- Màu vàng: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thịt gia cầm (gà, vịt...)

- Màu xanh da trời: Được dùng để thao tác cho nguyên liệu thủy hải sản.

- Màu nâu: Được dùng để thao tác cho thực phẩm chín.

- Thớt màu trắng: Được dùng để thao tác cho các sản phẩm từ sữa như phô mai, bơ,..., bánh mì.

Ngoài ra, người ta còn dùng thớt gỗ trong chế biến món Á, đặc biệt là dùng thớt gỗ dày, tròn nặng với mục đích chặt các nguyên liệu to hoặc cứng.

2.1.2. Dao

Dao sử dụng trong bếp có nhiều loại với kích cỡ, kiểu dáng khác nhau và mục đích sử dụng cũng khác nhau khi chế biến. Một số loại dao dùng trong chế biến món Á:

- Dao thái rau, cắt hoa quả

- Dao lóc thịt, cá

- Dao gọt vỏ

- Dao cắt cỡ lớn

- Dao tĩa

- Dao chặt



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.

Dao sử dụng trong bếp Âu có nhiều loại với kích cỡ, kiểu dáng khác nhau và mục đích

sử dụng cũng khác nhau khi chế biến. Ngoài ra, mỗi màu thớt sẽ màu của cán dao tương ứng. Một bộ dao cơ bản của bếp Âu ngoài những dao như bếp Á, còn có:

- Dao cắt bánh mì
- Dao mũi tròn
- Cây mài dao



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

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

2.1.3. Chảo

Món ăn Á thường rất đa dạng và phong phú, nên để chế biến ra những món ăn này, người châu Á phải dùng nhiều phương pháp chế biến khác nhau. Tương ứng với mỗi phương pháp, ngoài những dụng cụ cơ bản ở những bài trước đã giới thiệu thì chảo là một dụng cụ luôn phải sẵn sàng cho chế biến.

Những loại chảo dùng trong chế biến món Á gồm có chảo đáy bằng và chảo sâu lòng với kích thước và vật liệu chế tạo khác nhau. Chúng được dùng để chiên, rán hoặc xào, um,...

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

2.2.1. Sử dụng thớt

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

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

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



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



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



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

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

2.2.2. Sử dụng dao

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

- Dùng dao đúng mục đích và phù hợp với loại nguyên liệu quy định.
- Khi cầm dao mũi dao phải luôn hướng xuống dưới.
- Lưỡi dao luôn vuông góc với thớt (trừ trường hợp cắt thái đặc biệt)
- Cầm dao và nguyên liệu:

+ Cầm dao ở tay thuận. Ngón cái và ngón trỏ đặt lên lưỡi dao để tạo lực Các ngón còn lại vòng quanh ôm lấy cán dao.

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

Cách cầm dao Á:



Cách cầm dao Âu:



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



- Cắt nguyên liệu: Thao tác phải dứt khoát. Tùy thuộc vào kích thước nguyên liệu khi cắt mà phần dao đặt lên nguyên liệu là mũi dao hoặc phần lưỡi gần mũi dao. Đẩy dao xuống theo đường vòng cung, phần chạm thớt là bụng dao.

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

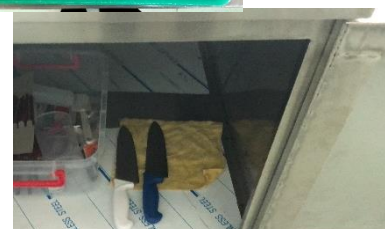
- Nếu tạm dừng dùng dao thì dao phải đặt trên thớt theo hướng nằm ngang hoặc chiều dọc, không để lưỡi dao lên trên và không để dao nhô ra cạnh bàn.



- Nếu không dùng dao nữa thì phải rửa sạch dao, lau khô và cất giữ trong tủ bếp bếp hoặc dụng cụ cắm dao, nam châm gắn dao theo quy định.

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

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



thử độ sắc của dao.

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

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

2.2.3. Sử dụng chảo

Chảo dùng trong chế biến món ăn thường gắn liền với việc có dầu mỡ. Chính vì vậy, vấn đề an toàn dầu mỡ luôn được đặt ra. Một số vấn đề cần lưu ý như sau:

- Không cho dầu vào chảo khi trong chảo còn nước. Nếu trong chảo còn nước thì phải lau khô hoặc để trên bếp cho nước bay hơi hết mới cho dầu vào.
- Phải chế biến ngay khi chảo khô, không để chảo quá nóng trên bếp. Chảo quá nóng sẽ dẫn đến giảm tuổi thọ của chảo và ảnh hưởng đến chất lượng món ăn.
- Khi chế biến, phải sử dụng khăn ẩm để xúc chảo (nếu có) hoặc nhắc chảo ra khỏi bếp nấu.

- Tùy thuộc vào vật liệu dùng chảo mà có sử dụng theo hướng dẫn trong bài 1. Tuy nhiên, nếu là chảo phủ lớp chống dính thì khi chế biến chỉ nên dùng đũa, vá gỗ hoặc nhựa để đảo, múc. Không nên dùng vật dụng kim loại tiếp xúc với mặt chảo khi thao tác. Tương tự như vậy, khi vệ sinh chảo cũng không dùng bụi nhùi kim loại để rửa.

3 Một số thao tác kỹ thuật cơ bản trong chế biến món ăn

Trong khi chế biến món ăn, có một số thao tác mà người đầu bếp phải làm thường xuyên, lặp đi lặp lại nhiều lần như khuấy, đảo, xúc chảo, cắt thái... đó là các thao tác cơ bản của kỹ thuật nấu ăn.

Để chế biến ra các món ăn đạt yêu cầu, người nấu bếp không chỉ cần có đầy đủ các nguyên liệu, dụng cụ mà còn phải nắm vững kỹ thuật nấu nướng, trong đó thao tác cơ bản là yếu tố kỹ thuật thể hiện kinh nghiệm, kỹ năng và sự chuyên nghiệp của người đầu bếp. Và các đầu bếp Việt phải thao tác thuần thục những kỹ thuật trên để nguyên liệu khi chế biến chín đều, ngấm đều gia vị, tạo nên những món ăn ngon chuẩn vị, cầu kỳ, đẹp mắt.

3.1. Khuấy

Thao tác này thường gặp khi chế biến các món canh, cháo. Khi thực hiện, dùng đũa dài hoặc bàn sản làm bằng gỗ, tay thuận cầm dụng cụ, tay còn lại giữ chặt tay xoong, khuấy vòng tròn, nhẹ tay. Đối với những món đặc như cháo, khi khuấy phải miết dụng cụ sát tới đáy xoong cho đều để không bị cháy.

Trường hợp khuấy các món có bột đặc như làm vỏ bánh cần phải dùng loại dụng cụ có tay cầm dài để dễ thao tác.

Tốc độ khuấy nhanh hay chậm, lâu hay không lâu tùy theo yêu cầu chế biến từng món ăn.

Chú ý: Đối với món ăn chế biến với số lượng lớn, thao tác khi nước đang sôi cần tuyệt đối chú ý đến an toàn lao động.

3.2. Đảo

Thao tác này đơn giản, không đòi hỏi kỹ thuật cầu kỳ, áp dụng chế biến món khô như rang, xào. Khi thao tác thường dùng đũa (số lượng ít) hoặc vá (muôi) và bàn sản (số lượng nhiều)

Trong một số trường hợp cần phải đảo nhiều và liên tục với khối lượng lớn (như rang lạc, rang ngô...) có thể lắp đặt thiết bị rang chuyên dùng hình quả cầu quay quanh trục, cách này cho sản phẩm chín đều, hạn chế bị cháy, đặc biệt là cho năng suất cao và tiết kiệm sức lao động.

3.3. Xóc chảo

Là thao tác kỹ thuật thường xuyên của người nấu khi chế biến, đa số áp dụng cho các món xào khô không nhiều nước, nhiệt chế biến cao. Đây là kỹ thuật thể hiện sức khỏe, sự mềm dẻo của cánh tay và đặc biệt là kỹ xảo nghề nghiệp.

3.4. Cắt/thái

3.4.1. 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 nghiền, 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 luôn 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 vốn có của nguyên liệu, áp dụng cho các nguyên liệu dạng củ như khoai sọ, cà rốt, khoai tây...

+ Thái nghiền 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 bài 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.

3.4.2. Lạng

Là phương pháp cắt thái cơ bản, tỷ mỹ, 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 chéch, 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 chéch là phương pháp cắt thái mà lưỡi dao tạo với mặt phẳng thớt 1 góc nhọn. Phương pháp lạng chéch khác với thái nghiêng dao ở chỗ 1 tay tì lên nguyên liệu, 1 tay đưa dao, lạng chéch thì dao đưa vào long 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.

3.4.3. 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)

3.4.4. 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

3.4.5. Băm

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 băm 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 băm bằng 1 hoặc 2 dao có trọng lượng, kích thước và hình dáng như nhau, hai tay phối hợp phairchonhipj nhàngh lien 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.

3.4.6. Khoét, gọt

- Là phương pháp đơn giản, gọn nhẹ với mục đích là loại bỏ phần không ăn được (như gọt vỏ, khoét bỏ nướm, 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

3.4.7. Dàn, đập

* 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 dàn hoặc chày hoặc sồng 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 dàn kỹ hay không kỹ, nhiều hay ít.

- Khi giần chú ý không làm rách nguyên liệu

* Đập

Là phương pháp cắt thái với thao tác nhanh gọn và đứt 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.

3.7. Phi lê

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

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

4. Thực hành một số thao tác kỹ thuật cơ bản trong chế biến món ăn

4.1. Phi lê cá

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

* Bước 1. Làm sạch cá

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

- Mở bụng cá và loại bỏ ruột rồi rửa sạch lại.

- Kiểm tra một lần nữa toàn thân con cá xem đã sạch vảy và vảy chưa vì có những vảy phải dùng tay để nhỏ chúng ra.

* Bước 2. Cắt đầu cá

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

- Cắt đầu cá

* Bước 3. Phi lê dọc thân cá

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

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

.- Phi lê dọc sống lưng cá

* Bước 4. Nhổ xương dăm trên miếng cá

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

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



- Nhỏ xương ra khỏi miếng phi-lê




* *Bước 5. Cắt khúc định hình*


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



4.2. Cắt thái rau củ

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

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

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

Thực hành trên những nguyên liệu: cà rốt, củ cải, hành tây, bí ngòi, ớt chuông, cà chua, dưa leo theo hình dạng như sau:

TT	NGUYÊN LIỆU	HÌNH DẠNG
1	Cà rốt	Hạt lựu, lạng xéo, tạo quả trám, lát mỏng, cắt sợi, tia hoa, quân chì
2	Củ cải	Hạt lựu, lát mỏng, thái sợi, thái rối, tia hoa, quân chì
3	Hành tây	Hạt lựu, lát mỏng, băm nhỏ

TT	NGUYÊN LIỆU	HÌNH DẠNG
4	Bí ngòi	Khoét tạo hình, tạo quả trám, bào lát
5	Ốt chuông	Hạt lựu, sợi, hình thoi
6	Cà chua, dưa leo	Tia hoa

*** Một số lưu ý:**

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

+ Cắt đôi củ hành rồi bóc sạch vỏ.

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

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

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

- *Cắt hình móng ngựa (móng lợn):*

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

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

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

- *Băm tỏi:*

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

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

4.3. Xóc chảo

Để xóc chảo, cần thực hiện theo thao tác sau:

- Làm ẩm một khăn dày và gấp lại để bọc qua quai chảo.

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

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

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

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

Chú ý:

- Không xóc khi trong chảo có nhiều nước, nhiều sốt hoặc nhiều dầu (mỡ).

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

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

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy trình bày tư thế đứng bếp khi chế biến món ăn.

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

C. Ghi nhớ

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

PHẦN II. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ THỊT

BÀI 05. CHẾ BIẾN NƯỚC DÙNG VÀ XỐT TRỘN GỎI

Giới thiệu:

Bài 5 sẽ giới thiệu về nước dùng và xốt trộn gỏi với những nội dung như sau: Nguyên tắc cũng như nguyên phụ liệu được dùng để nấu nước dùng và xốt trộn gỏi; Công thức và các bước nấu nước dùng và xốt trộn gỏi; Những yêu cầu mà nước dùng và xốt trộn gỏi sau khi nấu cần đạt được. Người học có thể nấu được nước dùng và xốt trộn gỏi đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được nguyên tắc nấu nước dùng nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm của nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Nêu được công thức nấu nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Trình bày được các bước nấu nước dùng và xốt trộn gỏi;
- Nấu được nước dùng và xốt trộn gỏi đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm;
- Rèn luyện tính nhiệt tình, nghiêm túc, tỉ mỉ, trung thực, tuân thủ nguyên tắc về an toàn vệ sinh thực phẩm;
- Tuân thủ nội quy nhà xưởng và quy định khi thực hành.

A. Nội dung:

1. Khái niệm

1.1. Nước dùng

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

1.2. Xốt trộn gỏi

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

2. Nguyên tắc nấu nước dùng và xốt trộn gỏi

2.1. Nguyên tắc nấu nước dùng

- Để có được nước dùng đạt chất lượng thì cần đảm bảo một số nguyên tắc sau đây:
- Xương nguyên liệu phải tươi và được lấy từ trang trại nuôi sạch.
 - Xương được chặt miếng vừa để tận thu hết hương vị khi hầm.
 - Phải rửa sạch nguyên liệu với những gia vị khử mùi như muối sống, rượu, rượu gừng,... để làm mất mùi hôi của nguyên liệu.
 - Dùng các loại rau gia vị (hành lá, ngò rí, ngò gai,...) để tạo hương thơm đặc trưng cho nước dùng.

- Chất béo là kẻ thù của nước dùng trong nên phải chú ý vớt văng mỡ khi hầm.
- Luôn vớt bọt trong quá trình hầm.
- Không nêm gia vị khi hầm vì sẽ làm ảnh hưởng đến vị và độ trong của nước dùng.
- Hầm xương gà lấy nước dùng ở lửa nhỏ, thời gian khoảng 3÷4 giờ.
- Sau khi hầm, lọc qua rây để lấy nước dùng trong, loại bỏ sạch chất cặn.

2.2. Nguyên tắc nấu xốt trộn gỏi

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

- Khi nấu nước mắm đường phải luôn luôn khuấy theo 1 chiều và theo 1 đường kính nhất định.
- Không khuấy mạnh làm văng mắm đường lên thành nồi, gây cháy hoặc lại đường.

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

3.1. Nguyên phụ liệu chế biến nước dùng

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



- Hành tây: Là nguyên liệu giúp tăng thêm vị ngọt cho nước dùng. Ngoài ra, hành tây còn giúp hút bớt chất béo cho nước dùng khi hầm.
- Gừng: Giúp khử mùi hôi nguyên liệu.
- Hành tím: Giúp nước dùng thơm và lôi cuốn bọt trong quá trình hầm, nhờ đó, việc vớt bọt dễ dàng hơn.
- Hành lá: Giúp nước dùng thơm.
- Ngò rí: Khi nấu nước dùng, sử dụng gốc ngò rí cho vào nước khi nấu để tạo vị ngọt và mùi thơm cho nước dùng.
- Ngò gai: Vai trò của ngò gai tương tự ngò rí. Sử dụng hết cả lá sẽ giúp nước dùng thơm hơn. Hương thơm và vị ngọt tạo ra từ các loại ngò rất nhẹ và thanh.

3.2. Nguyên phụ liệu chế biến xốt trộn gỏi

- Đường: Để nấu xốt trộn gỏi, dùng đường tinh luyện. Đây là nguyên liệu tạo vị ngọt cho xốt, chính là tạo vị ngọt cho gỏi khi trộn.
- Mắm: Sử dụng nước mắm nước. Đây là nguyên liệu tạo vị mặn cho xốt, cũng chính là vị mặn cho món gỏi khi trộn. Tỷ lệ mắm sử dụng phụ thuộc vào loại mắm. Mắm nguyên chất hay mắm loại 1, loại 2,....
- Tương ớt: Sử dụng cho xốt trộn gỏi là tương ớt chua. Đây là nguyên liệu cũng với ớt trái tạo vị cay cho món gỏi khi trộn.

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

4.1. Yêu cầu của nước dùng

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

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

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

4.2. Yêu cầu của nước trộn gỏi

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

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

5. Chế biến nước dùng

5.1. Thiết bị, dụng cụ

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

5.2. Công thức chế biến nước dùng

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

5.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên phụ liệu

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

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

** Bước 2: Trụng xương*

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

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

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



** Bước 3: Nướng nguyên liệu phụ*

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

- Sau khi nướng: Đập dập hành tím và gừng



** Bước 4: Nấu nước dùng*

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

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

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

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



** Bước 5: Thu sản phẩm*

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



6. Chế biến xốt trộn gỏi

6.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, nồi nấu
- Muỗng, đũa, chén,

6.2. Công thức chế biến xốt trộn gỏi

- Đường : 480 - 600 g - Tương ớt : 120 ÷ 200 g
- Mắm : 240 g

6.3. Các bước thực hiện

- Cân nguyên liệu theo đúng công thức đã cho.
- Cho đường và mắm vào nồi
- Nấu đường và mắm cho sôi. Lưu ý chế độ lửa nhỏ, dung dịch sôi liu riu cho đến khi đường tan hết.
- Khi nấu xốt trộn gỏi phải khuấy đều và liên tục để không gây cháy xốt.
- Kết thúc nấu: Khi thấy trên bề mặt dung dịch nổi một lớp váng bọt trắng mịn thì kết thúc quá trình nấu xốt.
- Nhấc nồi xốt xuống và cho tương ớt vào, khuấy đều. Để nguội và bảo quản lạnh nếu chưa dùng đến.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

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

C. Ghi nhớ

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

BÀI 06. CHẾ BIẾN MÓN SOUP BẮP CUA

Giới thiệu:

Có rất nhiều dạng súp trong chế biến món ăn của các nước trên thế giới, từ súp nóng, súp lạnh đến súp trong, súp đặc. Bài 6 giới thiệu về một món súp của Việt Nam là súp bắp cua. Nội dung của bài 6 bao gồm: Nguyên phụ liệu dùng chế biến món súp bắp cua; Yêu cầu của súp thành phẩm; Công thức và các bước chế biến súp bắp cua. Người học có thể chế biến được súp bắp cua đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến súp bắp cua;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua;
- Nêu được công thức chế biến món súp bắp cua;
- Trình bày được các bước chế biến món súp bắp cua;
- Chế biến và trình bày được món súp bắp cua đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động..

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món soup bắp cua (súp)

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

2. Nguyên phụ liệu chế biến món súp bắp cua

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

3. Yêu cầu thành phẩm món súp bắp cua

Súp thành phẩm phải đạt những yêu cầu sau:

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

4. Chế biến súp bắp cua

4.1. Thiết bị, dụng cụ




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

4.2. Công thức chế biến súp bắp cua

- | | | |
|--------------------|---------|------------------------------------|
| - Thịt cua lột sẵn | : 400g | - Gia vị: Bột nêm, muối, mì chính, |
| -Ức gà phi lê | : 300g | - Hành lá, ngò rí, gừng |
| - Bắp xay | : 2 lon | - Dầu mè |
| - Bột bắp | : 2 gói | - Dầu ăn |
| - Trứng gà | : 4 quả | - Xi dầu |
| - Nước dùng | : 4 kg | - Tiêu trắng |

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

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

** Bước 2. Làm chín ức gà và thịt cua*

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

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



** Bước 3. Nấu súp*

- Nấu sôi ước dùng

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

- Cho thịt cua vào.



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

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

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

- Tắt bếp, nêm lại cho vừa ăn .

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



Những lưu ý khi nấu soup:

- Luôn khuấy theo 1 chiều, nhẹ tay

- Bột năng hòa trong nước trước khi cho vào soup

- Nêm nếm trước khi bổ sung bột năng vì sau khi bổ sung bột năng thì vị không điều chỉnh được.

- Khi nấu soup luôn để lửa nhỏ, soup sôi li ti

- Còn lửa thì còn khuấy nhưng hết lửa thì hết khuấy
- Nhiệt độ súp khi ra chén là 65 °C.

4.4. Trang trí món súp bắp cua

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

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



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến súp bắp cua và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng súp bắp cua.
2. Súp bắp cua phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
3. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến súp bắp cua.
4. Chế biến súp bắp cua đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của súp bắp cua.
2. Công thức chế biến súp bắp cua.
3. Các bước thực hiện chế biến súp bắp cua.

BÀI 07. CHẾ BIẾN SƯỜN/THỊT BA CHỈ NƯỚNG

Giới thiệu:

Nướng là một món ăn khoái khẩu của người dân các nước. Bài 7 sẽ vừa giới thiệu về món sườn/thịt nướng. Nội dung của bài 7 bao gồm: Nguyên phụ liệu dùng chế biến món sườn/thịt nướng; Yêu cầu của sườn/thịt nướng thành phẩm; Công thức và các bước chế biến sườn/thịt nướng. Người học có thể chế biến được sườn/thịt nướng đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến sườn/thịt nướng;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món sườn/thịt nướng;
- Nêu được công thức chế biến món sườn/thịt nướng;
- Trình bày được các bước chế biến món sườn/thịt nướng;
- Chế biến và trình bày được món sườn/thịt nướng đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món sườn/thịt nướng

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

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

- Sườn non và thịt ba chỉ: Là nguyên liệu chính. Đây cũng là nguyên liệu cung cấp chất đạm trong món ăn
 - Hành tây, ớt chuông : Là rau trong món thịt nướng, mang lại hương thơm và giảm độ ngấy cho món ăn.
 - Ớt xanh: Có hương thơm và vị cay nhẹ nên mang lại hương vị đặc biệt cho món nướng.
 - Dầu ăn: Vừa đem lại độ béo, vừa làm cho món nướng bóng và giúp thịt mềm hơn
 - Hạt điều, đường: Giúp cho thịt sau khi nướng có màu đẹp hơn. Đường còn giúp tạo vị ngọt cho sản phẩm.
 - Gia vị: Mắm ruốc, đường, muối, mắm, bột nêm, dầu hào, mì chính, tiêu
 - Sả, tỏi, hành tím, đầu hành trắng: Tạo hương thơm cho món ăn
 - Ngò rí, xà lách, cà chua, dưa leo: Nguyên liệu được sử dụng để trang trí cho món.
- Ngoài ra, có thể sử dụng mật ong để tạo màu đẹp. Sử dụng tương ớt, tương cà chua cho có vị cay và màu đẹp.*

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

- Thịt ngọt, mềm, không bị dai, không bị khô
- Sườn có màu vàng nâu
- Vị vừa ăn (*món nướng thiên về vị ngọt*), mùi thơm của thịt và các loại gia vị hòa trộn với nhau

4. Chế biến món sườn/thịt nướng

4.1. Thiết bị, dụng cụ






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


4.2. Công thức món sườn/thịt nướng

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

4.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị, cài đặt lò nướng*

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Sườn	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch với muối sống và rượu gừng - Bóc bỏ lớp màng trên mặt sườn - Sườn: chặt sườn đôi, dài khoảng 8÷10cm   
2	Thịt	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch với muối sống và rượu gừng - Cắt quân cờ  

3	Ốt xanh	- Đập giập, cắt khúc nhỏ
4	Hành lá	- Lấy phần đầu trắng, thái nhuyễn
5	Hành tím, tỏi, sả	- Bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn
6	Hành tây, ớt chuông	- Cắt miếng vuông, kích thước tương đương với thịt 
7	Hạt điều	-Làm màu điều
8	Dưa chuột, ngò, xà lách, cà chua, dưa leo	- Rửa sạch, để ráo - Tia hoa trang trí

- Làm màu điều:

+ Cách 1: Rây bột bụi trên hạt điều rồi đổ vào chén sứ hoặc chén inox. Cho vào chén điều một ít dầu ăn. Sau đó đun nóng một lượng dầu nhất định rồi đổ dầu nóng vào chén, khuấy đều để hòa tan màu từ hạt điều. Lọc bỏ hạt điều, cho màu vào thau thủy tinh dùng dần.

+ Cách 2: Tỏi: Bóc vỏ và đập dập. Rây sạch bụi trong hạt điều → Cho vào chảo dầu nguội → Đun sôi nhẹ trong 1.5 phút → Cho tỏi đập dập vào → Khuấy đều thêm 30 giây → Lọc hạt lấy dầu điều



- Cài đặt lò nướng:

+ Cài đặt nhiệt độ: 230°C cả lửa trên lẫn lửa dưới.

+ Cài đặt thời gian nướng: 35÷40' (đã trừ thời gian mở nắp đảo thịt).

- Rửa sạch và để ráo xiên que

* Bước 2. Ướp thịt

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

- Lượng gia vị cho 1 ký thịt:

+ Sả : 4 muỗng súp

+ Hành tỏi : 3 muỗng súp

+ Bột nêm : 3÷4 muỗng súp

+ Nước màu : 2÷3 muỗng súp

+ Dầu ăn : 2 muỗng súp

+ Muối : 2 muỗng cà phê



- + Đường : 3,5÷4 muỗng súp
- + Dầu hào : 2÷3 muỗng súp
- + Nước mắm ngon: 2 muỗng súp

- + Tiêu : 1÷2 muỗng cà phê
- + Bột ngọt : 1 muỗng cà phê



- Ướp thịt từ 30 phút trở lên cho thấm gia vị, tốt nhất nên ướp qua đêm.
- Nếu chế biến thịt nướng xiên que thì ướp gần xong, xiên xen kẽ các nguyên liệu thịt, ớt chuông các màu, hành tây trên xiên que. Xiên khoảng 2/3 chiều dài que.

** Bước 3. Nướng thịt*

- Nếu nướng bằng lò nướng:
 - + Xếp sườn/ xiên thịt lên khay, cho vào lò nướng
 - + Luôn quan sát thịt khi nướng, nếu thịt se mặt thì tưới nước ướp lên miếng thịt
 - + Khi bề mặt miếng thịt xém cạnh lại thì lật mặt để thịt chín đều và thơm.
- Nếu nướng bằng lò than:
 - + Quạt than cháy đỏ.
 - + Xếp sườn hoặc xiên thịt lên vỉ và đặt lên lò than.
 - + Khi miếng sườn se bề mặt thì tưới nước ướp còn lại lên miếng thịt. Tiếp tục nướng cho đến khi miếng sườn hơi sém bề mặt thì lật mặt sườn lại. Thao tác nướng và tưới nước ướp tương tự đến khi thịt chín và vàng đều 2 mặt là được.



4.4. Trang trí món sườn/thịt nướng

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





B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến sườn/thịt nướng và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món sườn/thịt nướng.
2. Món sườn/thịt nướng phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến sườn/thịt nướng.
5. Chế biến sườn/thịt nướng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món sườn/thịt nướng.
2. Công thức chế biến món sườn/thịt nướng.
3. Các bước thực hiện chế biến sườn/thịt nướng.

BÀI 08. CHẾ BIẾN BÒ KHO

Giới thiệu:

Bài 8 sẽ vừa giới thiệu về món bò kho với những nội dung sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món bò kho; Yêu cầu của món bò kho thành phẩm; Công thức và các bước chế biến món bò kho. Người học có thể chế biến được món bò kho đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến bò kho;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món bò kho;
- Nêu được công thức chế biến món bò kho;
- Trình bày được các bước chế biến món bò kho;
- Chế biến và trình bày được món bò kho đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món bò kho

Bò kho là món ăn được chế biến từ nguyên liệu chính là thịt bò gân hoặc thịt bò bắp, kèm thêm những nguyên liệu phụ như cà rốt, củ cải trắng, nêm gia vị đường, muối, bột bò kho, dầu thực vật,..... Món ăn này được hầm với thời gian lâu nhằm mục đích làm mềm nguyên liệu và thấm đều gia vị.

Thịt bò kho ăn nóng với bánh mì, rau quế, muối, tiêu, ớt, chanh. Cũng có thể dùng với hủ tiếu, tương ớt, tương đen, chanh, rau quế, giá trứng.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món bò kho

- Thịt bò bắp: Là nguyên liệu chính. Đây cũng là nguyên liệu cung cấp chất đạm trong món ăn
- Bột bò kho: Là gia vị tạo nên hương vị món bò kho.
- Cà rốt, củ cải: Nguyên liệu rau ăn kèm và giúp cho món ăn thêm ngọt.
- Dầu ăn: Vừa đem lại độ béo, vừa làm cho món nướng bóng và giúp thịt mềm hơn
- Hạt điều: Giúp món ăn có màu đẹp hơn.
- Tương cà chua: Góp phần tạo vị cho món ăn.
- Gia vị: Đường, muối, mắm, bột nêm, mì chính, tiêu, xì dầu
- Sả, hành, tỏi, gừng: Tạo hương thơm cho món ăn, giảm mùi hôi bò.
- Ngò rí, xả lách, cà chua, dưa leo: Nguyên liệu được sử dụng để trang trí cho món.

3. Yêu cầu thành phẩm của món bò kho

Bò kho thành phẩm phải đáp ứng những yêu cầu sau:

- Món bò kho với thịt bò được hầm mềm, đậm đà gia vị

- Trạng thái hơi sệt, sánh
- Nước bò kho có màu vàng nâu
- Thâm mỹ tùy theo trang trí

4. Chế biến món bò kho

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, nồi
- Dao, thớt, đĩa, chén, vá, muỗng, đũa, thau, rổ
- Dụng cụ dọn

4.2. Công thức món bò kho

- Thịt bò bắp : 1 kg
- Cà rốt : 200g
- Củ cải trắng : 500g
- Bột bò kho : 1 gói
- Sả : 4 cây
- Gừng : 1 ít
- Tỏi, hành lá, chanh, rau quế.
- Muối, mì chính, tiêu, đường.
- Dầu ăn, xì dầu, màu hạt điều.
- Tương cà chua

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị, cài đặt lò nướng

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Thịt bò	- Rửa sạch với muối sống và rượu gừng - Cắt quân cờ khoảng 2÷3cm
2	Gừng	- Gọt vỏ, rửa sạch - Giã nhuyễn - Vắt lấy 2M nước gừng
3	Củ cải trắng, cà rốt	- Rửa sạch, gọt vỏ - Cắt miếng kích thước tương đương miếng bò quân cờ
4	Hành, tỏi	- Bóc vỏ, thái nhuyễn
5	Sả	- Cắt khúc 5cm - Đập dập, bó lọn

* Bước 2. Ướp thịt

- Thịt bò ướp với tỏi, muối, tiêu, đường, nước gừng, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn, 2/3 gói bột bò kho, ½ lượng màu điều.

- Ướp ít nhất 30 phút cho thấm gia vị, tốt nhất nên ướp qua đêm.

* Bước 3. Hầm bò

- Chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm. Cho thịt vào xào cho thơm và giúp thịt săn lại.

- Cho sả và chế hỗn hợp nước dừa vào cho ngập thịt, nấu cho đến khi mềm thịt.

- Khi thịt gần mềm thì cho cà rốt và củ cải trắng vào nấu mềm.

- Nêm lại cho vừa ăn với gia vị và tương cà chua.

4.4. Trang trí món bò kho

Có thể trang trí món bò kho như sau:



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món bò kho và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món bò kho.
2. Món bò kho phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món bò kho.
5. Chế biến món bò kho đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món bò kho.
2. Công thức chế biến món bò kho.
3. Các bước thực hiện chế biến món bò kho.

PHẦN III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ HẢI SẢN

BÀI 9. CHẾ BIẾN CÁ HỒNG HẤP XÌ DẦU

Giới thiệu:

Bài 9 sẽ giới thiệu về món cá hồng hấp xì dầu với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món hồng hấp xì dầu; Yêu cầu của món hồng hấp xì dầu; Công thức và các bước chế biến hồng hấp xì dầu. Người học có thể chế biến được món hồng hấp xì dầu đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến cá hồng hấp;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món cá hồng hấp xì dầu;
- Nêu được công thức chế biến món cá hồng hấp xì dầu;
- Trình bày được các bước chế biến món cá hồng hấp xì dầu;
- Chế biến và trình bày được món cá hồng hấp xì dầu đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món cá hồng hấp xì dầu

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

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

- Cá hồng: Chọn cá tươi, nên chọn cá hồng biển vì cá hồng biển sẽ ngon hơn. Nếu không có cá hồng biển thì có thể chọn cá hồng sông và nên chọn con còn sống.
- Thơm (dứa): Nguyên liệu giúp cá ngọt hơn.
- Gừng, ớt, hành, tỏi, thì là, ngò rí, hành lá: Là những nguyên liệu giúp giảm độ tanh của cá và đem lại hương thơm cho món ăn.
- Xì dầu: Là gia vị chính của món ăn. Xì dầu giúp cho món ăn có vị đậm đà nhưng không quá mặn.
- Gia vị: Tương ớt Hội An, dầu hào, muối, mì chính, tiêu, đường, bột nêm, mắm – giúp tạo vị hài hòa cho món ăn.
- Bánh tráng lè, rau sống: Nguyên liệu ăn kèm nếu thưởng thức theo cách cuốn bánh tráng.

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

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

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

- Cá còn nguyên hình, thịt cá dai, mềm.
- Vị vừa ăn, hương vị đậm đà và thanh dịu.

4. Chế biến món cá hồng hấp xì dầu

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi hấp
- Dao, thớt
- Vá, muống, đũa, thau, rổ, tô, đĩa, chén...

4.2. Công thức món cá hồng hấp xì dầu

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

4.3. Các bước thực hiện




* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

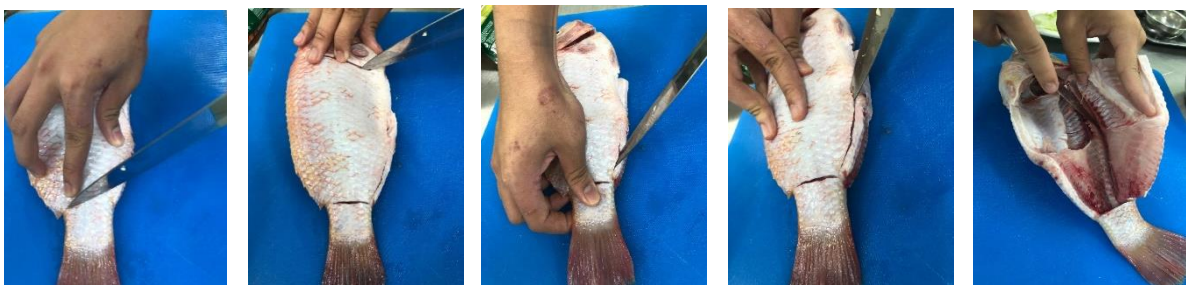
TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Cá hồng/diêu hồng	<ul style="list-style-type: none"> - Làm sạch vảy, vây, mang và nội tạng cá - Rửa sạch cá bằng muối sống và rượu gừng - Rửa lại bằng nước sạch
2	Thơm	<ul style="list-style-type: none"> - Gọt vỏ, lấy mắt - Bỏ cau và cắt lát dày 2 ÷ 3 cm
3	Gừng	<ul style="list-style-type: none"> - Cạo và rửa sạch vỏ - Cắt sợi <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
4	Ớt	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch - Cắt sợi (có thể ngâm trong nước) hoặc băm nhỏ <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

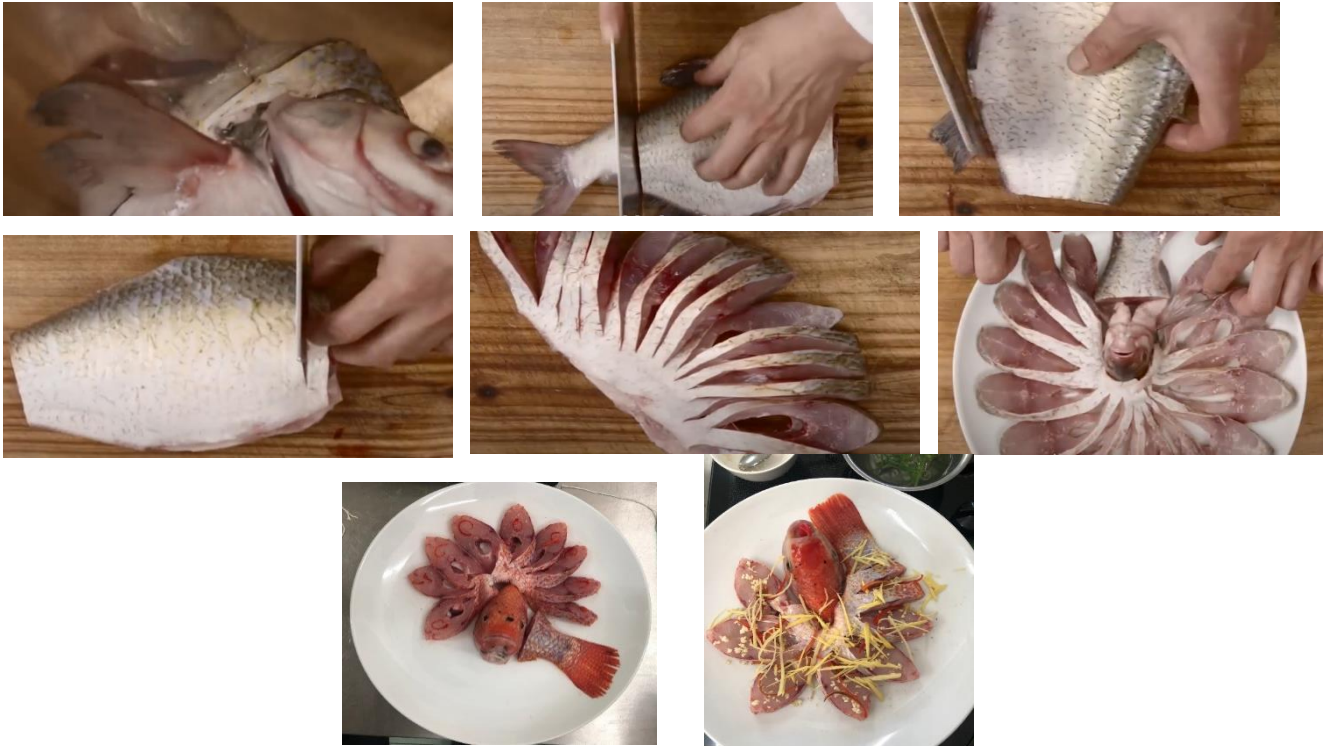
5	Hành tím, tỏi	<ul style="list-style-type: none"> - Bóc vỏ, rửa sạch, - Băm nhỏ 
6	Hành lá, thì là	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch - Hành lá: Cắt lấy đầu hành trắng, chẻ hoa - Đoạn hành lá xanh và thì là: cắt thành khúc 8÷10 cm - Một ít đoạn hành xanh được chẻ mỏng. 
7	Ngò, rau sồng	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch, ngâm trong nước muối - Vẩy ráo

** Bước 2. Tạo hình cá*

Có thể tạo hình cá theo những cách sau đây:

CÁCH	TẠO HÌNH	CÁCH THỰC HIỆN	HÌNH ẢNH
1	Để nguyên hình dạng cá	<ul style="list-style-type: none"> - Để nguyên cá sau khi làm sạch 	
2	Phi lê cá	<ul style="list-style-type: none"> - Phi lê hai bên thân cá - Có thể loại bỏ xương sống hoặc để xương - Dùng tay kiểm tra xương dăm. - Dùng nhíp rút xương dăm 	
3	Cắt lát	<ul style="list-style-type: none"> - Cắt rời đầu cá. - Cắt thân cá thành từng lát nhưng các lát cắt không được rời nhau - Nhúng đầu cá vào trong chảo dầu nóng để định hình đầu cá sao cho miệng cá mở ra 	





** Bước 3. Ướp cá*

Cá được ướp theo trình tự sau đây:

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

- Nếu cá phi lê và cắt lát:

+ Xếp định hình cá lên đĩa sứ trắng

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

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



** Bước 4. Hấp cá*

Trình tự hấp cá:

- Nếu cá để nguyên con:

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

- + TráI lên trên thân cá các gia vị thơm: hành, tỏi, gừng, ớt đã chuẩn bị.
- + Rưới chén gia vị đã chuẩn bị lên cá 1 lượng vừa đủ.
- Nguyên tắc hấp: Khi hấp phải mở nắp nồi hấp vài lần và lau nước bên trong nắp để khỏi làm cho nước rơi xuống đĩa cá và tránh làm cho tăng nhiệt quá mức gây mềm cá, đồng thời làm cá bị lạt.
- Thời gian hấp, tính từ khi nước sôi, khoảng 15 ÷ 17 phút.
- Sau khi hấp, bổ sung vào cá hành lá (chẻ mỏng) và ngò rí để tạo màu xanh.



4.4. Trang trí món cá hồng hấp xì dầu

- Trình bày cá hồng hấp trên đĩa sứ trắng
- Trang trí với 1 vài cọng hành, ngò rí và trái ớt tươi, thơm,....



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món cá hồng hấp xì dầu và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món cá hồng hấp xì dầu.
2. Món cá hồng hấp xì dầu phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món cá hồng hấp xì dầu.
5. Chế biến món cá hồng hấp xì dầu đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món cá hồng hấp xì dầu.
2. Công thức chế biến món cá hồng hấp xì dầu.
3. Các bước thực hiện chế biến món cá hồng hấp xì dầu.

BÀI 10. CHẾ BIẾN TÔM BỌC TRỨNG CÚT

Giới thiệu:

Bài 10 sẽ giới thiệu về món tôm bọc trứng cút với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món tôm bọc trứng cút; Yêu cầu của món tôm bọc trứng cút; Công thức và các bước chế biến món tôm bọc trứng cút. Người học có thể chế biến được món tôm bọc trứng cút đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến tôm bọc trứng cút;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút;
- Nêu được công thức chế biến món tôm bọc trứng cút;
- Trình bày được các bước chế biến món tôm bọc trứng cút;
- Chế biến và trình bày được món tôm bọc trứng cút đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món tôm bọc trứng cút

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

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

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

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

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

+ Phần lòng trắng trứng dùng quét chung với hỗn hợp tôm và giò sống giúp tăng khả năng tạo độ kết dính, đồng thời tạo độ xốp cho lớp vỏ.

+ Trứng là 1 nguyên liệu kết dính giữa bột năng và bột xù giúp lớp vỏ tôm - giò sống được giòn.

- Bột xù: Là nguyên liệu phủ bên ngoài vỏ bọc tôm và đóng vai trò chính trong việc tạo độ giòn cho lớp vỏ bọc.

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

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

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

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

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

3. Yêu cầu thành phẩm món tôm bọc trứng cút

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

- Quả tròn đều
- Vỏ bọc dính sát với nhân (quả trứng) bên trong
- Lớp vỏ giòn, màu vàng.
- Vị vừa ăn, thơm

4. Chế biến tôm bọc trứng cút

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Máy xay sinh tố, tủ lạnh
- Bếp, chảo, nồi
- Dao, thớt
- Vá, muông, đĩa, đĩa, thau, rổ,....

4.2. Công thức món tôm bọc trứng cút

- | | | |
|----------------|--------------------------------|---|
| - Trứng cút | : 45 quả | - Tiêu: 1/3 muông cà phê |
| - Tôm bạc | : 800g | - Mì chính: 1/2 muông cà phê |
| - Giò sống | : 400g | - Muối 1/2 muông cà phê |
| - Bột xù trắng | : 2 gói | - Tỏi, hành lá, cà chua, ngò, ớt, xà lách. |
| - Trứng gà | : 6 quả | - Xốt chua ngọt, xì dầu hoặc tương xí muội. |
| - Bột năng | : 100g (hoặc bột bắp)- Dầu ăn. | |

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Trứng cút	- Luộc chín, bóc vỏ
2	Tôm	- Bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, lạng đôi - Xếp tôm ra đĩa, để lạnh hoặc để đông
3	Hành lá	- Đầu hành trắng: đập giập, cắt nhỏ

		- Phần lá: cắt nhỏ để riêng
4	Tỏi	- Bóc vỏ, băm nhuyễn
5	Trứng	- 1 quả tách lấy lòng trắng bỏ vào chén - 1 quả đập ra chén, đánh đều
6	Bột năng, bột xù	- Đổ ra chén (bột năng) và đổ ra đĩa (bột xù)
7	Ngò, xà lách, cà chua	- Rửa sạch, để ráo - Tia hoa trang trí

** Bước 2. Chuẩn bị vỏ bọc trứng*

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

- Hỗn hợp thu được phải đều, dai, nhuyễn

- Thực hiện:

+ Nếu quét thì dùng muông

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

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

** Bước 3. Bọc trứng*

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

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

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

- Vớt ra để ráo.

- Chiên lại lần 2 với lượng dầu ít hơn.

4.4. Trang trí món tôm bọc trứng cút

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

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

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



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món tôm bọc trứng cút và vai

trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món tôm bọc trứng cút.

2. Món tôm bọc trứng cút phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.

4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món tôm bọc trứng cút.

5. Chế biến món tôm bọc trứng cút đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món tôm bọc trứng cút.

2. Công thức chế biến món tôm bọc trứng cút.

3. Các bước thực hiện chế biến món tôm bọc trứng cút.

PHẦN IV. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ RAU CỦ

BÀI 11. CHẾ BIẾN BẮP CHUỐI TRỘN TÔM THỊT

Giới thiệu:

Trộn (gỏi) là một món khai vị phổ biến trong ẩm thực. Bài 11 sẽ giới thiệu về một món trộn đặc sản của Việt Nam là bắp chuối trộn tôm thịt. Nội dung của bài 11 bao gồm: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt; Yêu cầu của món trộn thành phẩm; Công thức và các bước chế biến bắp chuối trộn tôm thịt. Người học có thể chế biến được bắp chuối trộn tôm thịt đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến bắp chuối trộn tôm thịt;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Nêu được công thức chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Trình bày được các bước chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Chế biến và trình bày được món bắp chuối trộn tôm thịt đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu về món bắp chuối trộn tôm thịt

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

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

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

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

2. Nguyên phụ liệu chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt

- Bắp chuối: Là nguyên liệu chính. Hoa chuối nên chọn là hoa chuối hột hoặc chuối tây (có nơi gọi là chuối sứ, chuối mật). Hoa chuối hột sẽ giúp món ăn rất ngon, trắng và giòn.

Tuy nhiên, hoa chuối hột khá hiếm. Không nên chọn hoa chuối tiêu bởi làm nộm sẽ chát và không được giòn.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Các nguyên liệu được cắt thái đều nhau.

- Đậu phộng, mè: Bùì ngậy, giòn, thơm

- Trộn ráo nước nhưng không khô.

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

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

- Thơm mùi đặc trưng

- Bánh phồng tôm đi kèm: Màu vàng nhạt

4. Chế biến bắp chuối trộn tôm thịt

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi nấu

- Dao, thớt

- Vá, muỗng, đũa, thau, rổ, tô,....

4.2. Công thức chế biến bắp chuối trộn tôm thịt

- Bắp chuối sứ hoặc chuối hột: 1÷2 bắp
- Thịt ba chỉ: 400g
- Tôm sú: 400g
- Xốt trộn gói
- Rau thơm : 100 g
- Chanh : 300 g
- Tỏi: 2 tép
- Ớt sừng đỏ: 100 g
- Đậu phộng rang: 100 g
- Mè rang : 100 g
- Bánh phồng tôm : 1 gói
- Dầu ăn

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

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



* *Bước 2. Xử lý tôm, thịt*

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

- Cách 1: Luộc tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi luộc:

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

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

Cách thực hiện:

TRÌNH TỰ	THỊT	TÔM
Chuẩn bị	- Hành tây: nướng - Gừng, sả, hành tím: nướng, đập dập	
Chuẩn bị nước luộc	- Nước luộc thịt có: hành tây, gừng củ hành tím + gốc ngò + đầu hành trắng + rau húng quế + 1 ít giọt chanh và vỏ chanh. - Thêm gia vị: bột nêm, muối, đường, bột ngọt	Giống nước luộc thịt nhưng có thêm vài lát cà rốt
Luộc	- Đun nước đến 30 ÷ 40°C - Cho thịt vào luộc 12 ÷ 15 phút - Đun lửa vừa, sôi tím - Khi miếng thịt nổi lên, cong lại thì tắt bếp - Để yên trong nước luộc 20 phút - Vớt thịt ra, ngâm vào nước lạnh cho trắng và thịt giòn	- Cho nước sôi bùng (khè lửa lớn) - Cho tôm vào luộc - Khi tôm cong hình chữ U thì vớt ra - Ngâm vào nước đá lạnh cho tôm giòn
Xử lý sau luộc	- Cắt quân chì - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu.	- Lột vỏ tôm, để lại phần đuôi - Chẻ lưng, rút chỉ đen - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu

- Cách 2: Xào tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi xào:

+ Tôm, thịt chín, vị vừa ăn

+ Tôm có màu đỏ tươi, vị ngọt

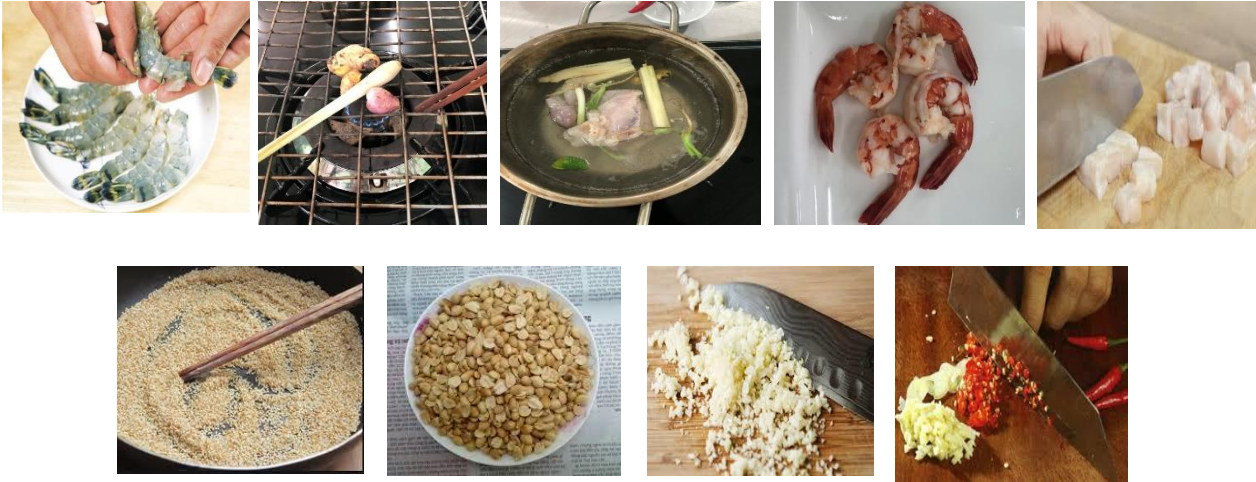
Cách thực hiện:

- Thịt ba chỉ: Cắt quân chì, sau đó ướp một ít gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt,...)

- Tôm: Lột vỏ, để lại đốt đuôi, sau đó chẻ lưng, rút chỉ đen, ướp một ít gia vị.

- Phi tỏi thật thơm và cho 2 nguyên liệu trên vào xào cho săn lại và chín.

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



** Bước 3: Chiên bánh phồng tôm*

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

** Bước 4: Trộn gỏi*

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

- Cách 1. Trộn gỏi trước khi lên đĩa:

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

- Cách 2. Trang trí trước khi trộn xốt:

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

4.4. Trang trí món bắp chuối trộn tôm thịt

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

- Phía trên rắc đậu phộng, hạt mè rang vàng



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến bấp chuối trộn tôm thịt và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng bấp chuối trộn tôm thịt.
2. Món bấp chuối trộn tôm thịt phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến bấp chuối trộn tôm thịt.
5. Chế biến bấp chuối trộn tôm thịt đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của bấp chuối trộn tôm thịt.
2. Công thức chế biến bấp chuối trộn tôm thịt.
3. Các bước thực hiện chế biến bấp chuối trộn tôm thịt.

BÀI 12. CHẾ BIẾN GỎI BƯỞI TÔM THỊT

Giới thiệu:

Ngoài gỏi bắp chuối thì bài 12 sẽ giới thiệu về gỏi bưởi với những nội dung sau: Nguyên phụ liệu dùng chế biến món gỏi bưởi tôm thịt; Yêu cầu của món gỏi thành phẩm; Công thức và các bước chế biến gỏi bưởi tôm thịt. Người học có thể chế biến được gỏi bưởi tôm thịt đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến gỏi bưởi tôm thịt;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món gỏi bưởi tôm thịt;
- Nêu được công thức chế biến món bắp chuối trộn tôm thịt;
- Trình bày được các bước chế biến món gỏi bưởi tôm thịt;
- Chế biến và trình bày được món gỏi bưởi tôm thịt đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu về món gỏi bưởi tôm thịt

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

2. Nguyên phụ liệu chế biến món gỏi bưởi tôm thịt

- Bưởi: Là nguyên liệu chính của món trộn. Nên chọn bưởi da xanh hoặc năm roi.
 - Thịt: Để chế biến món gỏi bưởi, người ta thường dùng thịt ba chỉ heo.
 - Tôm: Có thể dùng tôm đất, tôm sú để chế biến gỏi bưởi
- Tôm hay thịt đều là những nguyên liệu cung cấp chất đạm, béo,...., mang lại sự hài hòa về chất cho món ăn.
- Ớt sừng: Là phụ liệu không quá cay, giúp tạo vị cay nhẹ. Ngoài ra, khi cắt nhuyễn sẽ nổi trên mặt xốt, tạo vẻ đẹp cho chén xốt.
 - Tỏi: Vai trò tương tự như ớt sừng. Khi băm nhuyễn tỏi sẽ giúp tạo hương thơm và vẻ đẹp cho xốt.
 - Đậu phộng: Giúp đem lại hương thơm và độ béo cho món trộn.
 - Rau thơm hoặc rau răm: giúp món trộn thơm và ngon hơn.
 - Gia vị: Đường, mắm, chanh, ớt giúp tạo vị hài hòa chua, cay, ngọt và độ mặn nhẹ cho món trộn.
 - Cà rốt, dưa leo: Tăng thêm màu sắc cho món ăn và giúp món ăn ngon hơn.

3. Yêu cầu thành phẩm món gỏi bưởi tôm thịt

Món gỏi bưởi tôm thịt thành phẩm phải đạt những yêu cầu sau đây:

- Trạng thái: khô, ráo nước, nguyên vật liệu tươi, giòn
- Màu sắc: Hải hòa tất cả các màu của rau củ và tôm thịt
- Vị: vừa ăn
- Bánh phồng tôm đi kèm: màu vàng nhạt

4. Chế biến gỏi bưởi tôm thịt

4.1. Thiết bị, dụng cụ

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

4.2. Công thức chế biến gỏi bưởi tôm thịt

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| - Bưởi da xanh : 400 g | - Tỏi : 2 tép |
| - Thịt ba chỉ : 200g | - Ớt sừng đỏ : 100 g |
| - Tôm sú : 400g | - Dưa leo : 60 g |
| - Xốt trộn gỏi | - Cà rốt : 60 g |
| - Rau thơm : 100 g | - Bánh phồng tôm : 1 gói |
| - Chanh : 300 g | - Dầu ăn, mắm, dấm, muối |
| - Mực khô sợi : 30 g | - Chanh : 2 quả |
| - Đậu phộng : 30 g | - Rau răm, húng quế |

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Bưởi	- Bóc vỏ xanh, vỏ trắng và vỏ lụa - Tách tép bưởi. Mỗi múi tách khoảng 5 đoạn tép.
2	Thịt ba chỉ	- Cạo sạch chất bẩn và lông trên da - Rửa sạch với muối sống, rượu gừng
3	Tôm	- Rửa sạch bằng nước - Rửa lại bằng rượu gừng
	Cà rốt	- Cà rốt: Rửa sạch, gọt vỏ, cắt hoa mỏng - Dưa leo: Cắt sợi 3mm
4	Đậu phộng	- Rang chín thơm - Bóc vỏ, giã dập
5	Hành, tỏi	- Hành cắt lát, tỏi băm nhỏ - Phi thơm hành riêng, tỏi riêng
6	Ớt sừng, tỏi	- Cắt nhuyễn - Chia tỏi làm 2 phần
7	Rau thơm (răm, húng quế)	- Nhặt và rửa sạch, cắt nhuyễn

** Bước 2. Ngâm chua ngọt – Vắt ráo*

- Chuẩn bị nước ngâm chua ngọt gồm: Pha nước giấm:đường theo tỷ lệ 1:1 và bỏ sung 1 vài giọt mắm+1 vài hạt muối.

- Ngâm riêng từng loại dưa leo, hành tây, cà rốt vào trong nước chua ngọt → Để lạnh → Khi trộn gỏi thì vắt ráo tất các loại này

** Bước 3. Phi tỏi*

- Chuẩn bị dụng cụ đựng tỏi (rây, khăn giấy thấm dầu)

- Cho dầu vào chảo đến 80°C, cho tỏi đã băm nhỏ vào → đảo đều, khè lửa lớn → Khi ỏi vàng thì vớt ra, trải lên khăn giấy để thấm hút bớt dầu.

** Bước 4. Xử lý tôm, thịt, mực*

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

- Cách 1: Luộc tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi luộc:

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

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

Cách thực hiện:

TRÌNH TỰ	THỊT	TÔM
Chuẩn bị	- Hành tây: nướng - Gừng, sả, hành tím: nướng, đập dập	
Chuẩn bị nước luộc	- Nước luộc thịt có: hành tây, gừng củ hành tím + gốc ngò + đầu hành trắng + rau húng quế + 1 ít giọt chanh và vỏ chanh. - Thêm gia vị: bột nêm, muối, đường, bột ngọt	Giống nước luộc thịt nhưng có thêm vài lát cà rốt
Luộc	- Đun nước đến 30 ÷ 40°C - Cho thịt vào luộc 12 ÷ 15 phút - Đun lửa vừa, sôi tím - Khi miếng thịt nổi lên, cong lại thì tắt bếp - Để yên trong nước luộc 20 phút - Vớt thịt ra, ngâm vào nước lạnh cho trắng và thịt giòn	- Cho nước sôi bùng (khè lửa lớn) - Cho tôm vào luộc - Khi tôm cong hình chữ U thì vớt ra - Ngâm vào nước đá lạnh cho tôm giòn
Xử lý sau luộc	- Cắt quân chì - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu.	- Lột vỏ tôm, để lại phần đuôi - Chẻ lưng, sút chỉ đen - Ướp với sốt trộn gỏi và 1 ít tiêu

- Cách 2: Xào tôm, thịt

Yêu cầu tôm, thịt sau khi xào:

+ Tôm, thịt chín, vị vừa ăn

+ Tôm có màu đỏ tươi, vị ngọt

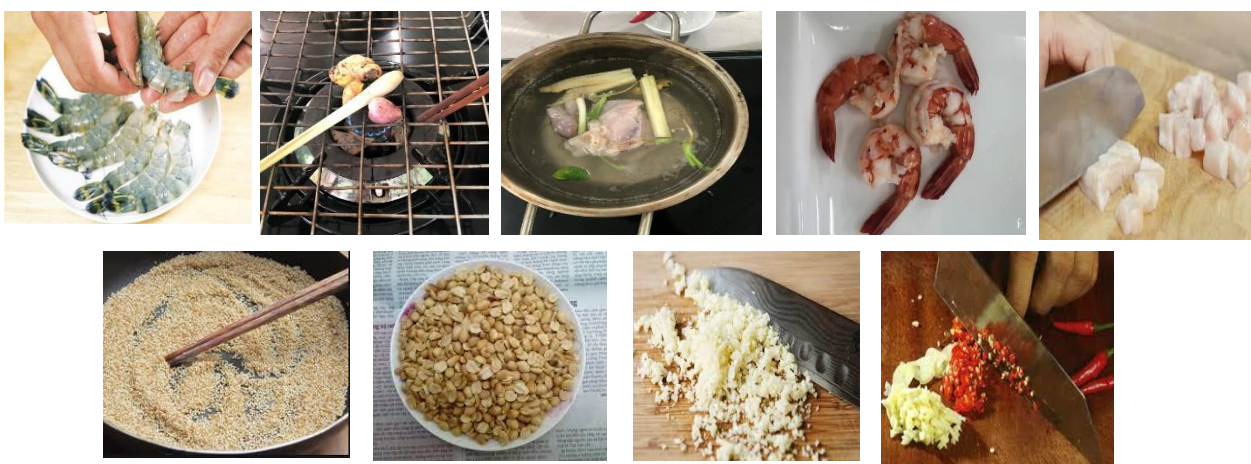
Cách thực hiện:

- Thịt ba chỉ: Cắt quân chì, sau đó ướp một ít gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt,...)

- Tôm: Lột vỏ, để lại đốt đuôi, sau đó chẻ lưng, rút chỉ đen, ướp một ít gia vị.

- Phi tỏi thật thơm và cho 2 nguyên liệu trên vào xào cho săn lại và chín.

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



Chuẩn bị mực khô xé sợi: Mực trộn trong gói bươi có thể dung mực khô hoặc mực khô tẩm gia vị đập dập.

- Nướng mực: Nếu sử dụng mực khô thì dùng mực nguyên con → Nướng trên ngọn lửa còn cùng với các gia vị như sả đập dập, hành tây, lá quế, tỏi nguyên củ cắt đôi.

- Xé sợi mực khô: Mực sau khi nướng chín → Đập dập → Dùng tay xé sợi nhỏ mực

* *Bước 5: Chiên bánh phồng tôm*

- Cho dầu vào chảo, lượng dầu chiên phải nhiều để ngập bánh.

- Đun nóng dầu với lửa vừa.

- Cho bánh vào chiên khi nhìn thấy khói dầu vừa lên là được (nhiệt độ dầu khoảng 130°C).

- Khi chiên, phải đảo bánh và ép mặt bánh xuống để bánh khỏi bị cong vênh.

- Khi màu bánh vừa chuyển màu vàng (chớm vàng) thì vớt bánh ra cho vào rổ có lót giấy thấm dầu.

* *Bước 6: Trộn gói bươi*

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

Trộn đều tôm- thịt đã ướp sốt và các loại rau củ đã ngâm chua ngọt, vắt ráo nước → Để yên 3 phút-5 phút cho thấm gia vị → Vắt ráo hỗn hợp → Bỏ sung mực khô xé sợi vào → Giữ lạnh

4.4. Trang trí món gỏi bưởi tôm thịt

Trình bày gỏi trên đĩa sứ tròn hoặc sứ hạt xoài, có thể dùng vỏ bưởi để trang trí cho món ăn. Sắp đặt tôm thịt lên trên cho đẹp mắt.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến gỏi bưởi tôm thịt và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng gỏi bưởi tôm thịt.
2. Món gỏi bưởi tôm thịt phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến gỏi bưởi tôm thịt.
5. Chế biến gỏi bưởi tôm thịt đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món gỏi bưởi tôm thịt.
2. Công thức chế biến gỏi bưởi tôm thịt.
3. Các bước thực hiện chế biến gỏi bưởi tôm thịt.

BÀI 13. CHẾ BIẾN RAM (NEM) CHAY

Giới thiệu:

Ăn chay, là một chế độ ăn uống chỉ gồm những thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật (trái cây, rau quả, vv..), có hoặc không ăn những sản phẩm từ trứng hoặc mật ong, hoàn toàn không sử dụng các loại thịt động vật. Món chay rất đa dạng, bài 13 sẽ vừa giới thiệu về ram chay. Nội dung của bài 13 bao gồm: Nguyên phụ liệu dùng chế biến món ram chay; Yêu cầu của ram chay thành phẩm; Công thức và các bước chế biến ram chay. Người học có thể chế biến được ram chay đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến ram chay;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món ram chay;
- Nêu được công thức chế biến món ram chay;
- Trình bày được các bước chế biến món ram chay;
- Chế biến và trình bày được món ram chay đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món ram chay

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

2. Nguyên phụ liệu chế biến món ram chay

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

3. Yêu cầu thành phẩm món ram chay

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

4. Chế biến ram chay

4.1. Thiết bị, dụng cụ

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



4.2. Công thức món ram chay

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

4.3. Các bước thực hiện

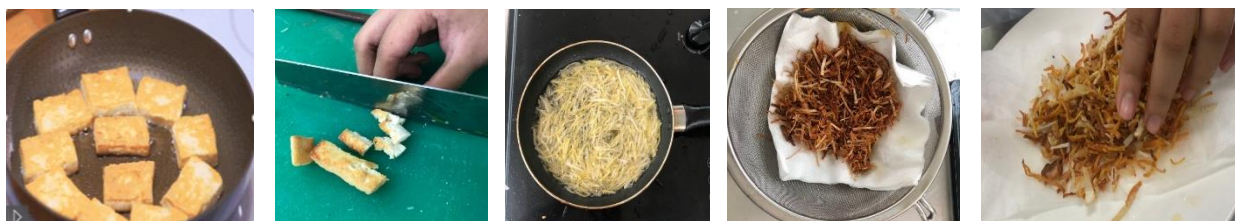
* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Đậu khuôn	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch - Cắt lát mỏng theo chiều dài khuôn 
2	Nấm mèo	<ul style="list-style-type: none"> - Ngâm nước - Bỏ gốc, rửa sạch - Cắt sợi
3	Khoai lang	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch đất - Gọt vỏ - Cắt hoặc bào sợi - Ngâm trong nước - Vớt ra rổ để ráo  
4	Khoai môn	<ul style="list-style-type: none"> - Gọt vỏ - Rửa sạch - Cắt hoặc bào sợi - Ngâm trong nước - Vớt ra rổ để ráo 

5	Bắp su trắng/tím	<ul style="list-style-type: none"> - Cắt sợi - Ngâm nước muối - Rửa sạch - Vẩy ráo 		
6	Cà rốt	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch đất - Gọt vỏ - 150 g ra cắt sợi dài - 50g trang trí 		
7	Boa rô	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch - Cắt nhỏ 		
8	Đu đủ xanh, cà rốt	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch, để ráo - Tia hoa trang trí 		

** Bước 2. Tạo hỗn hợp nhân*

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



- Xào nhân:

- + Phi thơm boaro trong dầu (*ít dầu*)
- + Cho nguyên liệu vào xào theo thứ tự: Cà rốt → Bắp su → Nấm mèo → Đậu khuôn → Cuối cùng là khoai môn/khoai lang → Nêm gia vị vừa ăn (muối, xì dầu, tiêu).

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



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

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



** Bước 3. Gói ram*

- Lấy khăn cuộn ram nhúng nước, vắt khô, trải ra bàn
- Đặt bánh tráng bò bía lên khăn.
- Cho rau củ đã xào vào giữa bánh tráng, cuộn đều 2 mép biên của bánh tráng sao cho ram có chiều dài 6 ÷ 7 cm
- Cuộn đều, chặt ram
- Để lạnh ram trong tủ đông



** Bước 4. Chiên ram*

- Chiên 2 lần. Lần 1 là chiên ngập dầu, nhiệt độ chiên thấp (gọi là chiên theo cách “nuôi trong dầu”)
- Chiên ram 2 lần để ram đạt độ giòn như mong muốn



4.4. Trang trí món ram chay

- Trình bày trên đĩa sứ trắng hoặc hình chữ nhật theo số lẻ
- Có thể trang trí thêm hoa hồng cà chua và rau xà lách



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến ram chay và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món ram chay.
2. Món ram chay phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món ram chay.
5. Chế biến món ram chay đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món ram chay.
2. Công thức chế biến món ram chay.
3. Các bước thực hiện chế biến món ram chay.

PHẦN V. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ LƯƠNG THỰC

BÀI 14. CHẾ BIẾN CƠM DƯƠNG CHÂU

Giới thiệu:

Bài 14 sẽ giới thiệu về món cơm Dương Châu với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món cơm Dương Châu; Yêu cầu của món cơm Dương Châu thành phẩm; Công thức và các bước chế biến cơm Dương Châu. Người học có thể chế biến được món cơm Dương Châu đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến cơm Dương Châu;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món cơm Dương Châu;
- Nêu được công thức chế biến món cơm Dương Châu;
- Trình bày được các bước chế biến món cơm Dương Châu;
- Chế biến và trình bày được món cơm Dương Châu đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món cơm Dương Châu

Cơm chiên dương châu là một loại cơm chiên nổi tiếng thế giới, là một món ăn ngon và nổi tiếng đến nỗi hầu như tất cả các nhà hàng Trung Quốc nào cũng có. Món ăn này được xuất phát từ triều đại nhà Thanh của Trung Quốc vào năm 1754. Cơm chiên này được đặt tên là Dương Châu là do đặt theo tên của vùng Dương Châu, tương truyền là do ông Y Bình Thụ của thời nhà Thanh tạo ra chứ món này không bắt nguồn từ thành phố Dương Châu.

2. Nguyên phụ liệu chế biến món cơm Dương Châu

Thành phần của món cơm chiên dương châu có thể gồm cơm được chiên vàng hoặc đỏ; Xá xíu được thái nhỏ; Một con tôm sú nướng (không có cũng được); Lạp xưởng cắt nhỏ; Trứng chiên; Một ít đậu Hà Lan và một ít cà rốt. Tuy nhiên, có thể thay đổi thành phần nguyên liệu tùy khẩu vị mỗi người. Bài thực hành gồm những nguyên liệu sau:

- Gạo thơm: Là nguyên liệu chính của món cơm Dương Châu. Đây là phần nguyên liệu cung cấp tinh bột cho món ăn.
- Trứng gà, xúc xích heo, tôm thẻ: Những nguyên liệu cung cấp chất đạm trong món ăn. Trứng gà còn giúp màu hạt cơm vàng đẹp
- Cà rốt, đậu cove: Là phần rau trong món ăn. Những nguyên liệu cung cấp chất xơ, vitamin,...
- Hành lá, ngò rí: Tạo hương thơm và màu sắc hài hòa cho món ăn
- Muối, tiêu, bột nêm, xì dầu: Gia vị giúp tạo vị hài hòa cho món ăn.
- Màu điều: Tạo màu đẹp cho món ăn.

- Dầu oliu: Giúp hạt cơm bóng và thơm, cơm rời
- Dưa leo: Nguyên liệu trang trí và ăn kèm

3. Yêu cầu thành phẩm món cơm Dương Châu

Cơm Dương Châu thành phẩm phải đạt những yêu cầu sau:

- Cơm chín, tơi rời nhưng mềm, không bị khô
- Vị vừa ăn, dậy mùi thơm
- Màu cơm đẹp: vàng tươi hoặc vàng cam
- Các loại rau củ hòa trộn vào nhau, màu sắc hài hòa, đẹp

4. Chế biến món cơm Dương Châu

4.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp, chảo, nồi cơm điện, nồi nấu
- Dao, thớt
- Vá, muông, đĩa, thau, rổ, tô, đĩa, chén...

4.2. Công thức món cơm Dương Châu

- Gạo thơm : 2kg
- Dưa leo : 300g
- Cà rốt Đà Lạt: 400g
- Dầu điều : 1/2 M
- Đậu cove : 400 g
- Dầu ăn, dầu oliu
- Trứng gà : 12 quả
- Hành lá, ngò rí, ớt hiểm, hành tím
- Xúc xích heo: 100g
- Muối, bột nêm (tốt hơn với bột nêm gà)
- Tôm thẻ : 400g
- Xi dầu: 1 ít

4.3. Các bước thực hiện

* *Bước 1: Nấu cơm (nấu 0.5 kg/mẻ)*

- Cơm nấu dùng chế biến cơm Dương Châu thì đổ ít nước hơn bình thường 1 chút để hạt cơm không bị nhão.

- Khi nấu, cho vào nồi khoảng 5ml dầu oliu hoặc dầu phi tỏi và 1 chút muối hoặc 1 muông cà phê bột nêm (bột thịt gà) cho 0.5 kg gạo

- Cơm chín: Xới cơm ra thố hoặc khay inox, trải đều, để nguội.

* *Bước 2: Chuẩn bị nguyên liệu, gia vị*

TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Tôm thẻ	- Rửa nước muối và rượu gừng - Lột vỏ, rút chỉ đen
2	Cà rốt, đậu cove	- Gọt vỏ cà rốt và tước gân - Rửa sạch - Thái hạt lựu nhỏ và đồng đều kích thước - Luộc chín - Ngâm vào nước đá lạnh - Vớt ra rổ, để ráo



		
3	Xúc xích	- Chẻ làm tư và cắt hạt lựu tương đương với đậu và cà rốt
4	Hành lá	- Rửa sạch - Cắt nhỏ
5	Ngò	- Rửa sạch
6	Hạt điều	- Rây sạch bụi và bỏ tạp chất rồi cho vào chén sứ - Đun nóng dầu - Đổ dầu vào hạt điều - Khuấy đều cho ra màu
7	Trứng gà	- Đập ra tô, đánh đều

** Bước 3. Trộn cơm*

- Cho vào cơm đã nguội dầu điều (1/2 muỗng súp/0.5kg) và trứng gà (3 quả/0.5kg).

- Trộn đều tất cả cho cơm đều màu và rời từng hạt.

** Bước 4. Chiên cơm*

- Phi thơm hành trong dầu (hành tím băm và lượng dầu ít)

- Cho cơm vào chiên, xóc đều

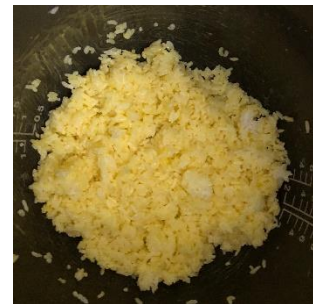
- Bổ sung 1 quả trứng gà, trộn đều

- Đảo và xóc đều sao cho cơm không bị dính bát

- Cho đậu cove và cà rốt vào xóc đều

- Nêm nếm vừa ăn.

- Cho hành lá vào xóc đều. Nhấc xuống



4.4. Trang trí món cơm Dương Châu

- Sử dụng đĩa 30

- Định lượng khẩu phần 1 người: 150 – 200g/khẩu phần ăn

- Nhiệt độ phục vụ: 65°C trở lên



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món cơm Dương Châu và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món cơm Dương Châu.
2. Món cơm Dương Châu phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món cơm Dương Châu.
5. Chế biến món cơm Dương Châu đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món cơm Dương Châu.
2. Công thức chế biến món cơm Dương Châu.
3. Các bước thực hiện chế biến món cơm Dương Châu.

BÀI 15. CHẾ BIẾN GIMBAP (KIMBAP)

Giới thiệu:

“Nhất kim chi, nhì gimhap” vẫn là câu nói tiêu biểu về ẩm thực của người Hàn. Điều đó cho gimhap vô cùng nổi tiếng, phổ biến ở đất nước này. Đây cũng là một món ăn mà người Triều Tiên thường giới thiệu với bạn bè quốc tế khi họ đến thăm, sống và làm việc xa quê hương. Ngày nay, rất nhiều người ở các nước cũng yêu thích và chế biến món ăn này cho mình.

Bài 15 sẽ giới thiệu về món Gimhap với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món Gimhap; Yêu cầu của món Gimhap thành phẩm; Công thức và các bước chế biến Gimhap. Người học có thể chế biến được món Gimhap đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến Gimhap;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món Gimhap;
- Nêu được công thức chế biến món Gimhap;
- Trình bày được các bước chế biến món Gimhap;
- Chế biến và trình bày được món Gimhap đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Giới thiệu món gimhap

Gimhap hay còn gọi là kimhap là tên gọi của món cơm gói trong lá rong biển (kim có nghĩa là rong biển, hap là cơm).

Người Hàn thường làm kimhap để mang đi ăn trong những buổi dã ngoại hoặc các sự kiện ngoài trời, hoặc là trong các bữa ăn trưa nhẹ. Kimhap hay được ăn cùng với củ cải muối hay kim chi.

2. Nguyên phụ liệu dùng chế biến gimhap

Nguyên phụ liệu chế biến món gimhap bao gồm:

- Gạo: Là nguyên liệu chính của món gimhap. Đây là phần nguyên liệu cung cấp tinh bột cho món ăn.
- Lá rong biển: Nguyên liệu dùng để cuộn cơm và rau củ cho món gimhap.
- Trứng gà: Nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Muối, sốt mayonaise: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Dầu mè: Dùng trộn chung với cơm, tạo độ béo, bóng cho hạt cơm.
- Bơ sáp chín, cà rốt, dưa leo, xà lách, ngò: Là phần rau trong món ăn và là những nguyên liệu cung cấp chất xơ, vitamin,... Những nguyên liệu ăn kèm này đem lại hương vị hài hòa cho món ăn. Ngoài ra, đây còn là nguyên liệu giúp món ăn thêm đẹp.

Ngoài ra, có thể dùng những nguyên liệu như dấm, xúc xích hoặc giò, thánh cua, cải bó xôi, củ cải muối, đậu cove để cuộn chung với cơm khi là gimbap

3. Yêu cầu thành phẩm của món gimbap

Trứng gimbap thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Cuốn tròn đều, chắc.
- Nhân nằm giữa cuộn.
- Màu sắc đẹp.
- Vị vừa ăn.

4. Chế biến món gimbap

4.1. Công thức chế biến gimbap

- Lá rong biển: 40 lá
- Bơ sáp chín: 500g
- Gạo Hàn quốc: 1.5kg
- Dầu mè : 250ml
- Trứng gà : 12 quả
- Xà lách : 3 cây
- Cà rốt : 500g
- Sốt mayonaise: 2 chai
- Dưa leo : 1.2kg
- Muối : 5g
- Nguyên phụ liệu làm nước chấm:
- + Lòng đỏ trứng gà : 1 quả + Đường : 1/2 m
- + Nước cốt chanh : 1/4 m + Dấm : 1/2 m
- + Muối : 1/4 m + Nước lọc : 1M
- + Dầu ăn

4.2. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, nồi cơm điện, nồi nhỏ
- Thau inox, vá, rổ, đĩa, chén, đũa, chén, cây đánh trứng, dao, thớt,...
- Màng bọc thực phẩm
- Mành tre cuộn gimbap

4.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý cơm

- Nấu chín cơm, xới cơm ra khay inox, trải đều, để nguội.
- Dầu mè và muối, (đường): trộn đều đến khi muối, (đường) tan hẳn.
- Trộn đều hỗn hợp dầu mè với cơm.
- Dùng khăn ẩm đập cơm lại, để nguội.
- Nếu ai không chịu được mùi tanh của rong biển, có thể cho

vào cơm 1 muống giấm gạo hoặc mè rang và trộn đều. Đây chính là mẹo giúp cách làm gimbap không bị tanh.

* Bước 2: Xử lý phụ liệu



TT	NGUYÊN LIỆU	CÁCH XỬ LÝ
1	Trứng gà	- Đập ra tô, đánh đều với 1 chút muối

		- Chiên chín, mỏng - Cắt thành mảnh dài
2	Bơ sáp	- Gọt vỏ và cắt sợi dài tương đương với cà rốt
3	Cà rốt	- Gọt vỏ, rửa sạch - Thái thái thành những thanh dài và đồng đều kích thước - Chần nước sôi 3-5 phút - Ngâm vào nước lạnh cho nguội
4	Xà lách	- Rửa sạch, để ráo
5	Dưa leo	- Rửa sạch - Thái thái thành những thanh dài và đồng đều kích thước



** Bước 3: Nước chấm ăn kèm gimhap*

- Cho nước lọc cùng nước cốt chanh vào tô, rồi cho đường, muối giã theo định lượng đã chuẩn bị vào và khuấy cho đến khi gia vị tan hết.

- Cho lòng đỏ trứng gà vào chén, dùng đũa đánh đều cho trứng bông lên. Tiếp theo, đổ hỗn hợp nước ở bước 1 vào lòng đỏ trứng rồi đánh đều tay.



- Cho một ít dầu ăn vào rồi tiếp tục đánh để dầu ăn hòa quyện vào hỗn hợp. Đây chính là nước sốt mayonnasie chấm gimhap rất ngon.

** Bước 4: Cuộn gimhap*

- Chuẩn bị mảnh tre cuộn rong biển:
Lấy màng bọc thực phẩm bọc 2 lớp cho mảnh tre để khi cuộn, cơm không bị dính vào các kẽ của mảnh. Việc này giúp dễ cuộn và dễ làm sạch mảnh tre.



- Trải mảnh tre và trải miếng rong biển lên.

- Cho cơm lên khoảng 2/3 miếng rong biển, rồi đặt các loại nhân đã chuẩn bị lên phần giữa của cơm. Phết sốt mayonaise lên và cuộn mảnh tre thật chặt tay, lăn tròn định hình cho đến khi rong biển cuộn tròn và bao bọc hết nguyên liệu là được.



Đối với cách làm gimbap này, có thể bảo quản từ 1-2 ngày. Trước khi cho vào tủ lạnh để bảo quản qua đêm thì phải dùng một chiếc túi nylon bảo quản thực phẩm hoặc màng bọc thực phẩm gói kín phần gimbap lại. Nhờ đó, cơm và rong biển không bị khô lại ảnh hưởng đến chất lượng món ăn.

** Bước 5: Cắt gimbap*

- Để cắt gimbap được đều thì nên cắt theo phương pháp cắt đôi: Cắt đôi → ghép đôi, cắt đôi làm 4 phần →

- Lưu ý: Thấm nước lên dao giữa các lần cắt để cơm không bị dính lên dao và biến dạng miếng gimbap.



3.4. Trang trí món gimbap



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến Gimbap và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món Gimbap.
2. Món Gimbap phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến món Gimbap.
5. Chế biến món Gimbap đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món Gimbap.
2. Công thức chế biến món Gimbap.
3. Các bước thực hiện chế biến món Gimbap.

PHẦN VI. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TỪ TRỨNG

BÀI 16. CHẾ BIẾN TRỨNG OPLA

Giới thiệu:

Opla là món ăn từ trứng phổ biến trong món ăn Âu. Bài 16 sẽ giới thiệu về món trứng opla với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu dùng chế biến món trứng opla; Yêu cầu của món trứng opla thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng opla. Người học có thể chế biến được món trứng opla đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Nêu được nguyên liệu và vai trò của nguyên liệu dùng chế biến trứng opla;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món trứng opla;
- Nêu được công thức chế biến món trứng opla;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng opla;
- Chế biến và trình bày được món trứng opla đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng opla

Nguyên phụ liệu chế biến món trứng opla bao gồm:

- Trứng gà: Nguyên liệu chính để chế biến món opla. Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Muối, tiêu sọ: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Dầu ăn: Dùng để chiên trứng. Ngoài dầu, có thể dùng bơ lạt và phomai lát để mang lại hương thơm đặc trưng cho món opla.
- Hành tây, cà chua (hoặc cà chua bi): Những phụ liệu dùng để ăn kèm với trứng để đem lại hương vị thơm ngon cho món ăn. Ngoài ăn kèm, đây còn là nguyên liệu trang trí cho món ăn.

Món trứng opla có thể ăn riêng hoặc dùng chung với bánh mì để đảm bảo cân đối đạm, bột cho cơ thể.

2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla

Trứng opla thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Lòng trắng chín nhưng không bị cháy hoặc xém khô.
- Lòng đỏ hồng đào, độ chín tùy thuộc sở thích người dùng nhưng phải đảm bảo độ dẻo, không được chín khô.
- Lòng đỏ nguyên khối, không bị vỡ.
- (- Lòng trắng bọc một lớp màng trắng quanh lòng đỏ).

3. Chế biến món trứng opla

3.1. Công thức chế biến trứng opla

- | | | | |
|------------|-------------|-------------------|------------|
| - Trứng gà | : 6-8 quả | - Hành tây | : 1 củ vừa |
| - Cà chua | : 1 quả vừa | - Muối, tiêu, dầu | : 1 ít |

3.2. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo nhỏ, nồi nhỏ
- Thau inox, vá, màng bọc thực phẩm, đĩa

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý phụ liệu

- Hành tây: Bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát tròn mỏng, rửa sạch, cho vào tô rồi đổ nước ngập hành, sau đó, bọc lại bằng màng bọc thực phẩm và cho vào tủ lạnh. Cách làm này sẽ giúp hành tây giòn và hết vị hăng, ăn kèm rất ngon.

- Cà chua: Cắt lát tròn để ăn kèm và trang trí.

- Nếu là cà chua bi: Khía vỏ làm 4, nhúng vào chảo ngập dầu để các cánh bung ra, tạo thành bông hoa. Cũng dùng ăn kèm và trang trí.



* Bước 2: Chuẩn bị trứng

Việc chuẩn bị trứng được thực hiện như sau:

- Rửa sạch trứng.

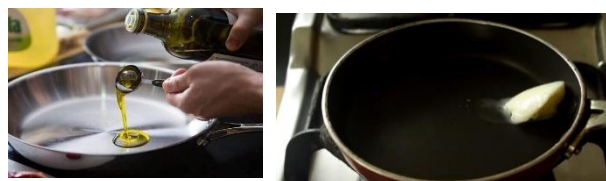
- Nếu lượng trứng nhiều, có thể đập trứng vào thau inox. Lưu ý, không làm trứng bị vỡ lòng đỏ.

- Nếu chưa yên tâm, có thể đập 1 hoặc 2 quả trứng vào 1 chén nhỏ để chiên 1 hoặc 2 quả một lần.

* Bước 3: Chiên trứng

- Bắc chảo lên bếp, chảo nóng thì cho vào một chút dầu oliu hoặc bơ lạt.

- Đập hoặc múc trứng cho vào chảo. Một lần làm opla có thể 1 hoặc 2 quả cho 1 suất. Nếu đập trứng mà lòng đỏ nằm chính giữa lòng trắng là đẹp nhất.



- Có thể thực hiện theo một trong những cách sau:

+ Lòng đỏ không chín (opla 1 mặt): Chiên nhỏ lửa chờ cho đến khi trứng bắt đầu ngả màu vàng đều. Lưu ý không nên lắc chảo để trứng được định hình thành khuôn. Lòng trắng chín và không cháy xém.



+ Opla 2 mặt: Sau khi đổ trứng lên chảo và lòng trắng chín định hình, xóc chảo để lật mặt trứng. Lòng trắng trứng chín thì lật lại một lần nữa và cho ra đĩa.



+ Opla lòng trắng bọc lòng đỏ, không xóc chảo: Sau khi đổ trứng lên chảo, đậy kín chảo bằng nắp vung hoặc dùng một tô inox đậy kín lên quả trứng. Nhiệt giữ lại sẽ giúp lòng trắng chín và lớp lòng trắng bên trên lòng đỏ chín, bọc lòng đỏ lại. Độ chín của lòng đỏ tăng theo thời gian đậy nắp.



3.4. Trang trí món trứng opla

- Dùng đĩa ảo trình bày với nguyên liệu ăn kèm.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng opla và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món trứng opla.

2. Món trứng opla phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.

4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng opla.

5. Chế biến trứng opla theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món trứng opla.

2. Công thức chế biến món trứng opla.

3. Các bước thực hiện chế biến món trứng opla.

4. Cách chiên trứng theo từng dạng opla.

BÀI 17. CHẾ BIẾN TRỨNG OMLETE

Giới thiệu:

Ngoài opla thì omlte cũng là một món ăn từ trứng được dùng phổ biến trong món ăn Âu. Bài 17 sẽ giới thiệu về món trứng omlete với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món trứng omlete; Yêu cầu của món trứng omlete thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng omlete. Người học có thể chế biến được món trứng omlete đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến trứng omlete;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món trứng omlete;
- Nêu được công thức chế biến món trứng omlete;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng omlete;
- Chế biến và trình bày được món trứng omlete đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng omlete

Nguyên phụ liệu chế biến món trứng omlete bao gồm:

- Trứng gà: Nguyên liệu chính để chế biến món omlete. Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Các loại rau: Cà chua, cà rốt, bí ngòi xanh, nấm rơm, hành tây, ớt chuông (xanh, vàng, đỏ),... là những nguyên liệu cung cấp chất xơ, vitamin,... giúp cho món ăn thêm hấp dẫn
- Muối, tiêu sọ: Gia vị tạo vị cho món ăn.
- Dầu ăn: Dùng để chiên trứng

Ngoài những nguyên liệu trên, có thể sử dụng thêm bơ, phomai, jambon, ... trong chế biến omlete.

2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete

Trứng omlete thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Hình dạng: Trứng cuộn omelet có dạng hình con nhộng
- Trạng thái: Trứng mềm, bên trong cuộn trứng hơi mềm, hơi ướt (vẫn còn hơi tái) và hỗn hợp rau củ trộn đều. Bề mặt láng.
- Màu sắc: Màu vàng nhạt
- Vị: vừa ăn

3. Chế biến món trứng omlete

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo nhỏ
- Dao, thớt
- Thau inox, cây đánh trứng, rây lọc, rổ
- Đũa, phới nhựa (hoặc vá gỗ), vá
- Đĩa ảo lên món

3.2. Công thức chế biến món trứng omlete

- Trứng gà : 30 quả - Nấm rom : 50 g
- Cà chua : 1 quả - Hành tây : 1/2 quả
- Cà rốt : 1/2 quả - Ớt chuông (xanh, vàng, đỏ): 1/3 quả mỗi màu
- Bí ngòi xanh: 1/2 quả - Muối, tiêu sọ, dầu ăn : 1 ít

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Xử lý rau

Các loại rau (cà chua, cà rốt, bí ngòi, ớt chuông, nấm rom, hành tây) được xử lý như sau:

- Rửa sạch
- Cắt hạt lựu nhỏ
- Xào riêng từng loại rau trong dầu oliu, nêm muối, tiêu.
- Lưu ý:
 - + Cà rốt phải chần trong nước sôi trước khi xào cho nhanh chín.
 - + Bí ngòi: khi xào cho thêm 1 chút dầu hào cho ngon hơn.

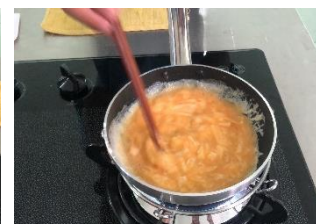
* Bước 2: Xử lý trứng

- Đập trứng vào thau inox.
- Dùng cây đánh trứng khuấy đều
- Lọc qua rây cho đồng nhất hơn.
- Khấy lại bằng cây đánh trứng.
- Nêm 1 chút muối tiêu.



* Bước 3: Đổ trứng omlete

- Cho 1 ít dầu vào chảo
- Thêm rau củ: mỗi loại 1 ít
- Đổ trứng vào chảo: khoảng 1.5-2 vá



- Dùng đũa khuấy trộn đều đến khi trứng hơi sệt
- Dùng phới nhựa hoặc vá gỗ đẩy trứng về góc trên của chảo, cuộn 2 góc của trứng.
- Đảo mặt và cuộn đều biên 2 bên trứng sao cho khi đưa trứng ra không thấy nếp nối giữa 2 bên mặt trứng.

Lưu ý: Cần thao tác nhanh, chuẩn để trứng không bị chín bên trong.



3.4. Trình bày món trứng omlete

Có thể dùng đĩa ảo 9 hoặc 10 để trình bày omlete với rau củ, tiêu,...



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng omlete và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món trứng omlete.
2. Món trứng omlete phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng omlete.
5. Chế biến trứng omlete theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món trứng omlete.
2. Công thức chế biến món trứng omlete.
3. Các bước thực hiện chế biến món trứng omlete.

BÀI 18. CHẾ BIẾN TRỨNG TAM SẮC

Giới thiệu:

Bài 18 sẽ giới thiệu về món trứng tam sắc với những nội dung như sau: Nguyên phụ liệu được dùng chế biến món trứng tam sắc; Yêu cầu của món trứng tam sắc thành phẩm; Công thức và các bước chế biến trứng tam sắc. Người học có thể chế biến được món trứng tam sắc đảm bảo yêu cầu và an toàn thực phẩm sau khi học xong bài này.

Mục tiêu:

- Trình bày được vai trò của các nguyên phụ liệu được dùng chế biến trứng tam sắc;
- Nêu được yêu cầu thành phẩm món trứng tam sắc;
- Nêu được công thức chế biến món trứng tam sắc;
- Trình bày được các bước chế biến món trứng tam sắc;
- Chế biến và trình bày được món trứng tam sắc đúng kỹ thuật, thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực, có trách nhiệm, có tinh thần hợp tác với đồng nghiệp;
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

A. Nội dung:

1. Nguyên phụ liệu dùng chế biến trứng tam sắc

Nguyên phụ liệu chế biến món trứng omlete bao gồm:

- Trứng gà: Nguyên liệu chính để chế biến món tam sắc. Đây là nguyên liệu cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể.
- Trứng bách thảo, trứng muối: tạo màu sắc và hương vị cho món trứng.
- Muối, tiêu sọ: Gia vị tạo vị cho món ăn.

2. Yêu cầu thành phẩm của món trứng tam sắc

Trứng tam sắc thành phẩm phải đạt một số yêu cầu sau đây:

- Hình dạng: tùy theo cách cắt
- Trạng thái: Trứng đông nhưng mềm, dẻo
- Màu sắc: có đầy đủ các màu của các loại trứng
- Vị: vừa ăn

3. Chế biến món trứng tam sắc

3.1. Thiết bị, dụng cụ

- Bếp ga, chảo nhỏ, nồi hấp
- Dao, thớt, khuôn inox
- Thau inox, rổ
- Đũa, phới nhựa (hoặc vá gỗ), vá
- Đĩa ảo lên món
- Tủ lạnh

3.2. Công thức chế biến món trứng tam sắc

- Trứng gà : 10 quả
- Trứng bách thảo: 6 quả
- Trứng muối: 6 quả
- Muối, tiêu: 1 ít

3.3. Các bước thực hiện

* Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu

- Trứng gà: Lựa chọn trứng tươi → rửa sạch dưới vòi nước chảy
- Trứng bách thảo, trứng muối: Rửa sạch dưới vòi nước chảy

* Bước 2: Xử lý trứng

- Trứng bách thảo, trứng muối: Luộc trong nước sôi khoảng 5 phút → làm nguội trong nước lạnh → lột bỏ vỏ → cắt dọc theo quả trứng làm 4 phần → mỗi phần cắt làm 4 miếng đều nhau → cho vào khuôn

- Trứng gà: Tách riêng lòng trắng và lòng đỏ

- Cho lòng trắng trứng gà vào khuôn có trứng bách thảo, trứng muối. Rắc một ít muối, tiêu lên bề mặt hỗn hợp

* Bước 3: Hấp trứng

- Cho khuôn trứng vào xung hấp khoảng 2 phút cho lòng trắng hơi cứng lại
- Cho lòng đỏ vào.
- Hấp lần 2 trong thời gian khoảng 12÷13 phút.
- Cho thêm 1 ít hành lá cắt nhỏ trên bề mặt trứng sau khi hấp để tạo giá trị cảm quan.

3.4. Trình bày món trứng tam sắc

Tháo trứng đã hấp ra khỏi khuôn → Cắt trứng thành từng miếng như thạch rau cau hình bình hành hoặc hình vuông → Trình bày ra đĩa sứ trắng.



B. Câu hỏi và bài tập thực hành

1. Hãy nêu những nguyên phụ liệu được dùng để chế biến món trứng tam sắc và vai trò của những nguyên phụ liệu đó liên quan đến chất lượng món trứng tam sắc.
2. Món trứng tam sắc phải đạt được những yêu cầu gì sau chế biến.
4. Hãy trình bày các bước thực hiện khi chế biến trứng tam sắc.
5. Chế biến trứng tam sắc theo từng dạng đạt yêu cầu chất lượng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

C. Ghi nhớ

1. Yêu cầu thành phẩm của món trứng tam sắc.
2. Công thức chế biến món trứng tam sắc.
3. Các bước thực hiện chế biến món trứng tam sắc.

HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔ ĐUN

I. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của mô đun:

- Vị trí: Chế biến món ăn là mô đun chuyên môn bắt buộc của ngành Công nghệ thực phẩm trình độ Cao Đẳng. Mô đun này có thể giảng dạy song song với các mô đun chuyên môn khác trong chương trình.

- Tính chất: Đây là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, do đó, mô đun này cần được tổ chức giảng dạy tại nhà xưởng có đầy đủ điều kiện, phương tiện giảng dạy như bảng, phấn, máy chiếu và các dụng cụ, thiết bị, máy móc như dao, thớt, bếp... cần thiết cho việc dạy và học chế biến món ăn.

- Ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun: Mô đun trang bị cho người học các kiến thức và kỹ năng về chuẩn bị phương tiện, dụng cụ, nguyên phụ liệu, chế biến một số món ăn đạt yêu cầu kỹ thuật và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

II. Mục tiêu của mô đun:

1. Kiến thức

- Nêu được một số đặc điểm ẩm thực của các khu vực trên Thế giới;
- Nêu tên và vai trò một số gia vị trong chế biến món ăn;
- Mô tả được cách sử dụng, vận hành các trang thiết bị cơ bản trong chế biến món ăn;
- Nêu được cách lựa chọn, bảo quản và sơ chế các loại nguyên phụ liệu cần dùng trong chế biến một số món ăn;
- Nêu được các nguyên phụ liệu và quy trình chế biến một số món ăn cơ bản;
- Mô tả được một số kỹ thuật cơ bản trong sơ chế và chế biến món ăn như: cắt thái rau củ, cuốn ram (nem), fillet cá, trộn gỏi, ướp, nướng thịt, chiên, xào, xóc chảo,.....
- Nêu được yêu cầu về chất lượng và kỹ thuật của món ăn thành phẩm

2. Kỹ năng

- Lựa chọn, bảo quản, sơ chế được các loại nguyên phụ liệu phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn;
- Thực hiện được các thao tác cắt thái rau củ, cuốn ram (nem), fillet cá, trộn gỏi, ướp, nướng thịt, chiên, xào, xóc chảo,.....;
- Chế biến được một số món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo yêu cầu kỹ thuật, đẹp và đạt yêu cầu chất lượng thành phẩm;
- Sử dụng, vận hành được các trang thiết bị trong chế biến món ăn;
- Xử lý được các sự cố thông thường xảy ra khi chế biến các món ăn;
- Vận dụng được các kỹ năng vào trong sơ chế, bảo quản và chế biến một số món ăn có kỹ thuật tương tự;
- Thực hiện được các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm khi chế biến món ăn.

3. Năng lực tự chủ và trách nhiệm

- Rèn luyện tính cẩn thận, trung thực, tỉ mỉ, tuân thủ nguyên tắc an toàn khi chế biến

món ăn;

- Tuân thủ các nguyên tắc về vệ sinh môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm và an toàn lao động khi chế biến món ăn;

- Có tinh thần hợp tác trong hoạt động nhóm;

- Có ý thức tiết kiệm, bảo vệ tài sản khi chế biến món ăn.

III. Tài liệu tham khảo

[1]. Triệu Thị Chơi (2005), *Kỹ thuật chế biến món ăn toàn tập*, Nhà xuất bản Phụ nữ.

[2]. TS Nguyễn Thị Diệu Thảo (2016), *Ẩm thực Việt Nam và thế giới*, Nhà xuất bản Phụ nữ

[3]. Nguyễn Thị Tuyết (2007), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Hà Nội.

[4]. Nguyễn Thị Tuyết, Uông Thị Toan (2000), *Giáo trình thực hành chế biến món ăn*, Nhà xuất bản Giáo dục.

[5]. Tổng cục du lịch (2015), *Tiêu chuẩn nghề du lịch Việt Nam – Chế biến món ăn*, Hà Nội