

BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI



GIÁO TRÌNH
MÔN HỌC: NGHIỆP VỤ BẾP
NGÀNH: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG & DVAU
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 315/QĐ-CDTM ngày 15 tháng 7 năm 2022 của Trường Cao đẳng Thương mại)

Đà Nẵng, 2022
(Lưu hành nội bộ)

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

Để đáp ứng nhu cầu về tài liệu giảng dạy và học tập cho sinh viên chuyên ngành Quản trị kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống, trình độ Cao đẳng, đặc biệt là yêu cầu đảm bảo và nâng cao chất lượng đào tạo, Trường Cao đẳng Thương mại chủ trương tổ chức biên soạn bài giảng chung các học phần đang được triển khai giảng dạy.

Thực hiện chủ trương trên, Khoa Thương mại - Du lịch và Bộ môn Nhà hàng đã phân công Ths Đỗ Thị Phương Thảo, ThS. Trần Thị Thanh Tùng biên soạn bài giảng học phần Nghiệp vụ Bếp giúp cho việc giảng dạy của giảng viên và việc học tập của sinh viên được thuận lợi.

Bài giảng được biên soạn dựa theo chương trình môn học Nghiệp vụ bếp và tham khảo các tài liệu, giáo trình của một số nguồn, tác giả trong nước. Thông qua bài giảng, sinh viên sẽ biết được các quy trình cơ bản trong quá trình chế biến các món ăn khác nhau; đồng thời thực hiện được các kỹ năng chế biến những thực đơn Á, thực đơn Âu cơ bản.

Nội dung của bài giảng Nghiệp vụ bếp bao gồm 06 chương. Cụ thể:

Chương 1: Dự trữ nguyên liệu và gia vị

Chương 2: Lựa chọn nguyên liệu

Chương 3: Sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu

Chương 4: Chế biến món ăn Á

Chương 5: Chế biến món ăn Âu

Chương 6: Trang trí và trình bày món ăn

Nội dung các chương được biên soạn xuyên suốt theo các công việc của quy trình chế biến món ăn tại bộ phận Bếp trong nhà hàng. Trong bài giảng, tác giả đã cố gắng mô tả đầy đủ các kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp nhằm giúp người đọc có thể tự nghiên cứu và dễ hình dung các công việc; đồng thời cố gắng cô đọng để làm nổi bật nội dung chính.

Để bài giảng đến tay người đọc, tác giả ghi nhận sự và cảm ơn sự giúp đỡ, tham gia ý kiến góp ý, biên tập, sửa chữa của Bộ môn Nhà hàng và Khoa Thương mại - Du lịch.

Mặc dù đã rất cố gắng nhưng tác giả chắc chắn rằng bài giảng có thể có những hạn chế nhất định. Tác giả chân thành mong đợi nhận được sự góp ý của bạn đọc để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn.

Các ý kiến tham gia xin được gửi về địa chỉ: dophuongthaodt@gmail.com.

Trân trọng cảm ơn!

Hà năng, ngày 15 tháng 7 năm 2022

Tác giả

Ths. Đỗ Thị Phương Thảo

DANH MỤC BẢNG BIỂU

TT	Tên bảng biểu	Trang
1	Bảng 1.1. Định lượng cho 1 suất ăn Âu	3
2	Bảng 1.2 . Định lượng cho 1 đĩa thức ăn Á	4
3	Bảng 1.3. Bảng kê nguyên liệu chính	6
4	Bảng 1.4. Bảng kê nguyên liệu phụ	7
5	Bảng 1.5. Bảng kê nguyên liệu gia vị	9
6	Bảng 1.6. Bảng tổng hợp nguyên liệu và gia vị	11

DANH MỤC SƠ ĐỒ

TT	Tên sơ đồ	Trang
1	Sơ đồ 5.1. Chế biến nước dùng từ nguyên liệu động vật	92
2	Sơ đồ 5.1. Chế biến nước dùng từ nguyên liệu động vật	92
3	Sơ đồ 5.3. Quy trình chế biến nước sốt	94
4	Sơ đồ 5.4. Quy trình chế biến sốt Mayonaise	95

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	i
DANH MỤC BẢNG BIỂU	iv
DANH MỤC SƠ ĐỒ	iv
MỤC LỤC	v
CHƯƠNG 1	1
DỰ TRỪ NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	13
1.1. Phân tích các căn cứ để dự trừ nguyên liệu, gia vị cho món ăn 14	
1.1.1. Công thức món ăn	15
1.1.2. Mức chi cho thực phẩm	16
1.1.3. Giá thành đã phê duyệt	17
1.1.4. Các căn cứ khác	18
1.2. Các bước dự trừ nguyên liệu, gia vị	18
1.2.1. Dự trừ nguyên liệu chính	18
1.2.2. Dự trừ nguyên liệu phụ	19
1.2.3. Dự trừ gia vị	20
Câu hỏi:	24
Bài tập:	25
BÀI ĐỌC THÊM	Error! Bookmark not defined.
Tài liệu tham khảo	25
CHƯƠNG 2	26
LỰA CHỌN NGUYÊN LIỆU	26
2.1. Lựa chọn thịt gia súc	28
2.1.1. Đánh giá trạng thái	28
2.1.2. Đánh giá màu sắc	28
2.1.3. Đánh giá tính đàn hồi	28
2.1.4. Đánh giá mùi	28
2.2. Lựa chọn thịt gia cầm	28
2.2.1. Lựa chọn gia cầm sống	29
2.2.1.1. Đánh giá trạng thái sơ bộ	29
2.2.1.2. Cảm quan chi tiết	29

2.2.2. <i>Lựa chọn gia cầm đã giết mổ</i>	30
2.2.2.1. <i>Đánh giá trạng thái sơ bộ</i>	30
2.2.2.2. <i>Cảm quan chi tiết</i>	30
2.3. <i>Lựa chọn trứng</i>	30
2.3.1. <i>Cảm quan sơ bộ</i>	30
2.3.2. <i>Cảm quan chi tiết</i>	30
2.4. <i>Lựa chọn sữa</i>	31
2.4.1. <i>Cảm quan sơ bộ</i>	31
2.4.2. <i>Cảm quan chi tiết</i>	31
2.5. <i>Lựa chọn thủy sản</i>	31
2.5.1. <i>Đánh giá trạng thái</i>	31
2.5.2. <i>Đánh giá màu sắc</i>	31
2.5.3. <i>Đánh giá tính đàn hồi</i>	32
2.5.4. <i>Đánh giá mùi</i>	32
2.6. <i>Lựa chọn rau, củ, quả</i>	32
2.6.1. <i>Cảm quan sơ bộ</i>	32
2.6.2. <i>Cảm quan chi tiết</i>	33
2.7. <i>Lựa chọn lương thực</i>	34
2.7.1. <i>Cảm quan sơ bộ</i>	34
2.7.2. <i>Cảm quan chi tiết</i>	35
Câu hỏi:	35
Bài tập:	36
Bài đọc thêm	Error! Bookmark not defined.
CHƯƠNG 3	37
SƠ CHẾ VÀ TẨM ƯỚP NGUYÊN LIỆU	37
3.1. <i>Sơ chế nguyên liệu</i>	38
3.1.1. <i>Thay đổi trạng thái nguyên liệu</i>	39
3.1.1.1. <i>Thực phẩm tươi, sống</i>	39
a. <i>Sơ chế rau củ quả</i>	39
b. <i>Sơ chế thịt gia súc, thịt gia cầm</i>	40
c. <i>Sơ chế thủy, hải sản</i>	41
<i>Sơ chế mực</i>	42

3.1.1.2. <i>Thực phẩm khô</i>	42
a. Hạt sen:	42
b. Mộc nhĩ:.....	42
c. Nấm hương:	42
d. Măng khô:.....	42
e. Rau câu:	43
g. Các loại hạt họ đậu:	43
3.1.1.3. <i>Thực phẩm đông lạnh, ướp muối</i>	43
b. Sơ chế bảo quản ướp muối:	43
c. Sơ chế nguyên liệu bảo quản sấy khô:.....	43
3.1.2. Sơ chế cụ thể.....	43
3.1.2.1. <i>Thực hiện các thao tác dùng dao cơ bản</i>	44
a. Vệ sinh dao	44
b. Lạng.....	46
c. Chặt.....	46
d. Bằm.....	46
e. Dàn.....	47
f. Đập	47
3.1.2.2. <i>Thực hiện các động tác cắt thái cơ bản</i>	47
a. Thái que	47
b. Thái rối	47
c. Thái con chì	47
d. Thái quân cờ	48
e. Thái hạt lựu.....	48
f. Thái móng lợn:	48
g. Thái vát:.....	48
h. Thái chân hương.....	48
3.2. Tẩm ướp nguyên liệu	49
3.2.1. Nguyên tắc tẩm ướp	49
3.2.1.1. <i>Tẩm ướp đúng trình tự</i>	49
3.2.1.2. <i>Tẩm ướp đúng liều lượng</i>	49
3.2.1.3. <i>Tẩm ướp đúng phương pháp</i>	50

3.2.2. Quy trình tẩm ướp.....	50
3.2.2.1. Chuẩn bị gia vị và nguyên liệu.....	50
3.2.2.2. Chuẩn bị dụng cụ đông.....	50
3.2.2.3. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ.....	51
3.2.2.4. Phối trộn nguyên liệu và gia vị theo nguyên tắc.....	51
Câu hỏi:	52
Bài thực hành.....	52
Bài đọc thêm.....	Error! Bookmark not defined.
Tài liệu tham khảo.....	53
CHƯƠNG 4.....	54
CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á.....	54
4.1. Chuẩn bị nguyên liệu	55
4.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính.....	56
4.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ.....	56
4.1.3. Chuẩn bị gia vị.....	56
4.2. Chuẩn bị dụng cụ	57
4.2.1. Chuẩn bị bếp nấu	57
4.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu.....	58
4.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đông.....	58
4.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu.....	58
4.2.5. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng.....	58
4.3. Thực hiện phương pháp chế biến phù hợp	58
4.3.1. Đun nóng ướt.....	59
4.3.1.1. Làm chín bằng nước.....	59
a. Luộc	60
b. Chần, nhúng, dội, tái	60
c. Ninh, hầm, om	61
d. Nấu canh.....	63
4.3.1.2. Làm chín bằng hơi nước.....	66
a) Hấp	66
b) Tráng	67
4.3.2. Đun nóng khô.....	67

4.3.2.1. Sử dụng chất béo	67
a) Xào	68
4.3.2.2. Không sử dụng chất béo	70
a) Nướng	71
b) Quay	72
Câu hỏi:	73
Bài tập:	74
Bài đọc thêm	Error! Bookmark not defined.
Tài liệu tham khảo:	74
CHƯƠNG 5	75
CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU	75
5.1. Chuẩn bị nguyên liệu	76
5.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính	76
5.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ	77
5.1.3. Chuẩn bị gia vị	77
5.2. Chuẩn bị dụng cụ	77
5.2.1. Chuẩn bị bếp nấu	77
5.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu	78
5.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đong	78
5.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu	78
5.2.5. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng	79
5.3. Thực hiện một số phương pháp chế biến đặc trưng ..	79
5.3.1. Chế biến nước dùng	79
5.3.2. Chế biến sốt	81
a. Khái niệm:	81
b. Phân loại sốt.....	81
c. Nguyên liệu chế biến sốt.....	81
d. Kỹ thuật chế biến sốt.....	82
5.3.3. Chần	83
5.3.4. Xào	84
5.3.5. Áp chảo	84
5.3.6. Nướng	86

Câu hỏi:	Error! Bookmark not defined.
CHƯƠNG 6.....	89
TRANG TRÍ VÀ TRÌNH BÀY MÓN ĂN	89
6.1. Xác định chủ đề trang trí.....	91
<i>6.1.1. Nguyên tắc</i>	<i>91</i>
<i>6.1.2. Lựa chọn chủ đề phù hợp.....</i>	<i>92</i>
6.2. Xác định phương pháp trang trí.....	92
<i>6.2.1. Nguyên tắc</i>	<i>92</i>
<i>6.2.2. Lựa chọn phương pháp phù hợp.....</i>	<i>92</i>
6.3. Xác định nguyên liệu trang trí	94
<i>6.3.1. Nguyên tắc</i>	<i>94</i>
<i>6.3.2. Lựa chọn nguyên liệu phù hợp.....</i>	<i>94</i>
6.4. Biến đổi tạo hình nguyên liệu trang trí	95
<i>6.4.1. Nguyên tắc</i>	<i>95</i>
<i>6.4.2. Lựa chọn tạo hình và biến đổi nguyên liệu</i>	<i>95</i>
6.5. Xếp đặt nguyên liệu trang trí	95
<i>6.5.1. Nguyên tắc</i>	<i>95</i>
<i>6.5.2. Xếp đặt trang trí phù hợp.....</i>	<i>96</i>
6.6. Trình bày món ăn	96
<i>6.6.1. Nguyên tắc</i>	<i>96</i>
<i>6.6.2. Trình bày món ăn phù hợp</i>	<i>96</i>
Tài liệu tham khảo.....	Error! Bookmark not defined.
PHỤ LỤC 1. MỘT SỐ MÓN ĂN Á TIÊU BIỂU	99
PHỤ LỤC 2. MỘT SỐ MÓN ĂN THEO PHONG CÁCH	
ÂU.....	101
PHỤ LỤC 3: MỘT SỐ CÁCH CẮT TỈA CƠ BẢN	102

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

NGHIỆP VỤ BẾP

1. Tên môn học: Nghiệp vụ bếp

2. Mã môn học: 0162305

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

- *Vị trí:* Là môn học dành cho khối Cao Đẳng

- *Tính chất:* Là môn học bắt buộc, có tính chất cả lý thuyết và thực hành

- *Ý nghĩa, vai trò của môn học:* Là môn học thuộc khối kiến thức chuyên môn, nhóm các môn học cơ sở, được bố trí giảng dạy sau các môn học Tổng quan du lịch, Xây dựng thực đơn, Văn hóa ẩm thực.

4. Mục tiêu môn học

4.1. Kiến thức

+ Hiểu được bản chất của công tác chế biến món ăn đối với quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Hiểu được những công việc trong chế biến món ăn tại nhà hàng như: Dự trù nguyên liệu và gia vị, lựa chọn nguyên liệu, sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu, chế biến các món ăn Á và món ăn Âu cơ bản, trang trí và trình bày món ăn

4.2. Kỹ năng

+ Thực hiện được những công việc cơ bản trong quá trình chế biến món ăn tại nhà hàng như: Dự trù nguyên liệu chế biến; lựa chọn nguyên liệu; sơ chế nguyên liệu; tẩm ướp và chế biến; trang trí và trình bày món ăn

4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Có thái độ tích cực đối với ngành học, yêu nghề, có ý thức và trách nhiệm đối với công việc chế biến món ăn;

+ Có ý thức chủ động, độc lập trong công việc xây dựng quy trình chế biến, lựa chọn nguyên liệu, sơ chế, chế biến cũng như trang trí trình bày món ăn trong công tác chế biến món ăn

+ Có ý thức tự học tập, tích lũy kinh nghiệm và kiến thức, phát huy tính sáng tạo để nâng cao trình độ chuyên môn trong công tác chế biến món ăn.

5. Nội dung của môn học

5.1. Chương trình khung

Mã MH	Tên môn học	Thời gian học tập				
		Tổng số		Lý thuyết	Thực hành	Tỷ lệ LT/TH
		Tín chỉ	Giờ	Giờ	Giờ	
3.1. Các môn học chung		19,5	435	150	285	34/66
0042011	Giáo dục chính trị	4	75	45	30	60/40
0032071	Pháp luật	1,5	30	15	15	50/50
0032031	Giáo dục thể chất	2	60	0	60	0/100
0032021	Giáo dục QP&AN	3,5	75	30	45	40/60
0032141	Tin học	3	75	15	60	20/80
0052261	Tiếng Anh	5,5	120	45	75	38/63
3.2. Các môn học chuyên môn		63,5	1455	525	930	36/64
3.2.1. Môn học cơ sở		34,5	705	330	375	47/53
<i>3.2.1.1. Môn thuộc lĩnh vực đào tạo</i>		5	90	60	30	67/33
0032042	Luật kinh tế	2,5	45	30	15	67/33
0162183	Kinh tế vi mô	2,5	45	30	15	67/33

3.2.1.2 Môn thuộc nhóm ngành đào tạo		11,5	225	120	105	53/47
0012274	Nguyên lý kế toán	2,5	45	30	15	67/33
0162555	Tâm lý khách du lịch	2,5	45	30	15	67/33
0022364	Quản trị học	2,5	45	30	15	67/33
0162120	Khởi sự kinh doanh	2	45	15	30	33/67
0162740	Thương mại điện tử	2	45	15	30	33/67
3.2.1.3. Môn thuộc ngành đào tạo		18	390	150	240	38/62
a. Môn tiên quyết						
0162824	Tổng quan du lịch	2,5	45	30	15	67/33
b. Môn hỗ trợ						
0162845	Văn hóa ẩm thực	1,5	30	15	15	50/50
0163105	Nghiệp vụ bàn 1	2	45	15	30	33/67
0162875	Xây dựng thực đơn	2	45	15	30	33/67
0162305	Nghiệp vụ bếp	2	45	15	30	33/67
0163115	Nghiệp vụ bàn 2	2	45	15	30	33/67
0162295	Nghiệp vụ bar	2	45	15	30	33/67
0052455	Tiếng Anh ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống 1	2	45	15	30	33/67
0052465	Tiếng Anh ngành Quản trị nhà hàng	2	45	15	30	33/67

	và dịch vụ ăn uống 2					
3.2.2. Môn học chuyên môn sâu		23	615	150	465	24/76
0162146	Kinh doanh nhà hàng	3	60	30	30	50/50
0162816	Tổ chức sự kiện và hội nghị trong nhà hàng	3	60	30	30	50/50
0162526	Quản trị tiệc	3	60	30	30	50/50
0162486	Quản trị chế biến món ăn	3	60	30	30	50/50
0162086	Điều hành bộ phận ẩm thực	3	60	30	30	50/50
0162646	Thực hành ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống	3	90	0	90	0/100
0162706	Thực tập tốt nghiệp ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống	5	225	0	225	0/100
3.2.3. Môn học tự chọn (chọn 3 trong 6 môn)		6	135	45	90	33/67
0162770	Thương phẩm và an toàn thực phẩm	2	45	15	30	33/67
0163120	Tổ chức và phục vụ buffet sáng tại nhà hàng	2	45	15	30	33/67

0162250	Nghệ thuật cắm hoa	2	45	15	30	33/67
0162190	Kỹ năng bán hàng trong kinh doanh khách sạn	2	45	15	30	33/67
0162476	Quản trị chất lượng dịch vụ	2	45	15	30	33/67
0162380	Nghiệp vụ thanh toán	2	45	15	30	33/67
Tổng cộng		83	1890	675	1215	36/64

5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	<p>Chương 1. DỰ TRÙ NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ</p> <p>1.1. Phân tích các căn cứ để dự trữ nguyên liệu, gia vị cho món ăn</p> <p><i>1.1.1. Công thức món ăn</i></p> <p><i>1.1.2. Mức chi cho thực phẩm</i></p> <p><i>1.1.3. Giá thành đã phê duyệt</i></p> <p><i>1.1.4. Các căn cứ khác</i></p> <p>1.2. Các bước dự trữ nguyên liệu, gia vị</p> <p><i>1.2.1. Dự trữ nguyên liệu chính</i></p>	03	01	02	

	<p><i>1.2.2. Dự trừ nguyên liệu phụ</i></p> <p><i>1.2.3. Dự trừ gia vị</i></p>				
2	<p>Chương 2. LỰA CHỌN NGUYÊN LIỆU</p> <p>2.1. Lựa chọn thịt gia súc</p> <p><i>2.1.1. Đánh giá trạng thái</i></p> <p><i>2.1.2. Đánh giá màu sắc</i></p> <p><i>2.1.3. Đánh giá tính đàn hồi</i></p> <p><i>2.1.4. Đánh giá mùi</i></p> <p>2.2. Lựa chọn thịt gia cầm</p> <p><i>2.2.1. Lựa chọn gia cầm sống</i></p> <p><i>2.2.2. Lựa chọn gia cầm đã giết mổ</i></p> <p>2.3. Lựa chọn trứng</p> <p><i>2.3.1. Cảm quan sơ bộ</i></p> <p><i>2.3.2. Cảm quan chi tiết</i></p> <p>2.4. Lựa chọn sữa</p> <p><i>2.4.1. Cảm quan sơ bộ</i></p> <p><i>2.4.2. Cảm quan chi tiết</i></p> <p>2.5. Lựa chọn thủy sản</p> <p><i>2.5.1. Đánh giá trạng thái</i></p> <p><i>2.5.2. Đánh giá màu sắc</i></p> <p><i>2.5.3. Đánh giá tính đàn hồi</i></p> <p><i>2.5.4. Đánh giá mùi</i></p> <p>2.6. Lựa chọn rau, củ, quả</p> <p><i>2.6.1. Cảm quan sơ bộ</i></p>	05	03	02	

	<p>2.6.2. Cảm quan chi tiết</p> <p>2.7. Lựa chọn lương thực</p> <p>2.7.1. Cảm quan sơ bộ</p> <p>2.7.2. Cảm quan chi tiết</p>				
3	<p>Chương 3. SƠ CHẾ VÀ TẨM ƯỚP NGUYÊN LIỆU</p> <p>3.1. Sơ chế nguyên liệu</p> <p>3.1.1. Thay đổi trạng thái nguyên liệu</p> <p>3.1.2. Sơ chế cụ thể</p> <p>3.2. Tẩm ướp nguyên liệu</p> <p>3.2.1. Nguyên tắc tẩm ướp</p> <p>3.2.2. Quy trình tẩm ướp</p>	03	02	01	
4	<p>Chương 4. CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á</p> <p>4.1. Chuẩn bị nguyên liệu</p> <p>4.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính</p> <p>4.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ</p> <p>4.1.3. Chuẩn bị gia vị</p> <p>4.2. Chuẩn bị dụng cụ</p> <p>4.2.1. Chuẩn bị bếp nấu</p> <p>4.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu</p> <p>4.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đong</p>	15	05	10	

	<p>4.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu</p> <p>4.2.5. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng</p> <p>4.3. Thực hiện phương pháp chế biến phù hợp</p> <p>4.3.1. Đun nóng ướt</p> <p>4.3.2. Đun nóng khô</p>				
5	<p>Chương 5. CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN ÂU</p> <p>5.1. Chuẩn bị nguyên liệu</p> <p>5.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính</p> <p>5.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ</p> <p>5.1.3. Chuẩn bị gia vị</p> <p>5.2. Chuẩn bị dụng cụ</p> <p>5.2.1. Chuẩn bị bếp nấu</p> <p>5.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu</p> <p>5.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đong</p> <p>5.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu</p> <p>5.2.4. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng</p> <p>5.3. Thực hiện một số phương pháp chế biến đặc trưng</p> <p>5.3.1. Chế biến nước dùng</p> <p>5.3.2. Chế biến sốt</p>	14	02	11	01

	<p>5.3.3. <i>Chần</i></p> <p>5.3.4. <i>Xào</i></p> <p>5.3.5. <i>Áp chảo</i></p> <p>5.3.6. <i>Nướng</i></p>				
6	<p>Chương 6. TRANG TRÍ VÀ TRÌNH BÀY MÓN ĂN</p> <p>6.1. Xác định chủ đề trang trí</p> <p><i>6.1.1. Nguyên tắc</i></p> <p><i>6.1.2. Lựa chọn chủ đề phù hợp</i></p> <p>6.2. Xác định phương pháp trang trí</p> <p><i>6.2.1. Nguyên tắc</i></p> <p><i>6.2.2. Lựa chọn phương pháp phù hợp</i></p> <p>6.3. Xác định nguyên liệu trang trí</p> <p><i>6.3.1. Nguyên tắc</i></p> <p><i>6.3.2. Lựa chọn nguyên liệu phù hợp</i></p> <p>6.4. Biến đổi tạo hình nguyên liệu trang trí</p> <p><i>6.4.1. Nguyên tắc</i></p> <p><i>6.4.2. Lựa chọn tạo hình và biến đổi nguyên liệu</i></p> <p>6.5. Xếp đặt nguyên liệu trang trí</p> <p><i>6.5.1. Nguyên tắc</i></p> <p><i>6.5.2. Xếp đặt trang trí</i></p>	05	02	03	

<i>phù hợp</i> 6.6. Trình bày món ăn <i>6.6.1. Nguyên tắc</i> <i>6.6.2. Trình bày món ăn</i> <i>phù hợp</i>				
Cộng	45	15	29	01

6. Điều kiện thực hiện môn học

1. Phòng học: Phòng học lý thuyết và phòng thực hành bếp

2. Trang thiết bị : Máy chiếu, máy tính, dụng cụ thực hành bếp

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Có đầy đủ giáo trình, bài thực hành, các biểu mẫu, giấy roki, bút lông, dụng cụ thực hành bếp.

4. Các điều kiện khác: Không

7. Nội dung, hình thức và phương pháp đánh giá môn học

1. Nội dung đánh giá

- Kiến thức: Hiểu biết được vai trò của việc xây dựng quy trình chế biến món ăn, từng khâu của quy trình chế biến món ăn với kinh doanh nhà hàng.

- Kỹ năng:

+ Dự trù nguyên liệu

+ Lựa chọn nguyên liệu

+ Sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu

+ Chế biến một số món ăn Âu, Á tiêu biểu

+ Trang trí và trình bày món ăn

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Sinh viên phải chủ động nghiên cứu, tìm tòi sáng tạo dựa trên cơ sở lý luận kết hợp với tìm hiểu thực tế tại các nhà hàng để hỗ trợ cho quá trình học tập môn học

2. Hình thức và phương pháp đánh giá:

	Số lần	Phương pháp	Thời gian
--	--------	-------------	-----------

Phương pháp Hình thức				(phút)
1	Kiểm tra thường xuyên			
	- Chuyên cần	Từng buổi học	Điểm danh	05
	- Bài cũ	Từng buổi học	Vấn đáp	05
	- Bài mới	Từng buổi học	Phát vấn	02
2	Kiểm tra định kỳ (TBC các cột kiểm tra định kỳ)	2	Lý thuyết và thực hành	50
3	Thi kết thúc môn học	1	Thực hành (Thực hành chế biến món ăn với phương pháp chế biến theo yêu cầu trong đề thi, sinh viên sử dụng nguyên liệu của nhà trường đã được chuẩn bị sẵn, thao tác và trình bày)	Sinh viên chia thành nhóm 2 người, mỗi lượt 4 nhóm, thực hiện chế biến món ăn trong 60p.

8. Hướng dẫn thực hiện môn học

1. Phạm vi áp dụng môn học: Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho ngành Quản trị nhà hàng trình độ Cao đẳng.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học

- Đối với, giảng viên: Sử dụng phương pháp thuyết trình, diễn giảng, quy nạp, thị phạm, tích hợp, bài tập nhóm và bài tập cá nhân;

- Đối với người học: Lắng nghe, ghi chép, nghiên cứu và thảo luận nhóm, thực hành theo hướng dẫn của giảng viên.

3. Những trọng tâm cần chú ý

Chương 3. Sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu;

Chương 4. Chế biến món ăn Á;

Chương 5. Chế biến món ăn Âu;

Chương 6. Trang trí và trình bày món ăn.

9. Tài liệu tham khảo (chính)

[1] Ts. Đinh Văn Tuyên, (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*; Trường Cao Đẳng Thương Mại, Đà Nẵng.

[2] Nguyễn Hữu Thủy, *Lý thuyết kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, NXB Hà Nội

CHƯƠNG 1

DỰ TRÙ NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

Chương 1 là chương giới thiệu bức tranh tổng quan về một số nội dung cơ bản của nguyên liệu và gia vị, đặc điểm, tính chất và bảng dự trữ gia vị.

❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 1

- Kiến thức

+ Hiểu được vai trò của việc dự trữ nguyên liệu và gia vị đối với công tác chế biến món ăn trong kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Vận dụng được những kiến thức về dự trữ nguyên liệu và gia vị để xây dựng những ý tưởng, kế hoạch trong chế biến món ăn.

- Kỹ năng

+ Dự trữ được nguyên liệu phù hợp với các món ăn phổ biến;
+ Định lượng được nguyên liệu, tính giá thành nguyên liệu phù hợp với lượng khách)

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Nhận thức được tầm quan trọng của dự trữ nguyên liệu đầy đủ, phù hợp trong chế biến món ăn khi kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Có ý thức linh hoạt, sáng tạo trong việc lựa chọn, định lượng các nhóm nguyên liệu, tính toán giá thành hợp lý

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG

1

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 1 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 1

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng TH Bếp
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.

- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 1

- **Nội dung:**

✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức

✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.

✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: hỏi miệng, điểm danh)

✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 1

1.1. Phân tích các căn cứ để dự trữ nguyên liệu, gia vị cho món ăn

Muốn chế biến sản phẩm cho các bữa ăn thì phải biết sử dụng các nguyên liệu nào, bao nhiêu và vì sao như vậy? Trả lời câu hỏi

này cần phải có những kiến thức về vai trò dinh dưỡng của nguyên liệu và nhu cầu của cơ thể người tương ứng với độ tuổi, giới tính, trạng thái cơ thể, chế độ ăn khác nhau.

Nhìn chung, vai trò dinh dưỡng của nguyên liệu trong chế biến sản phẩm ăn uống phải được xác định bằng khả năng cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể. Xét về tổng thể, qua ăn uống, nguyên liệu sẽ mang đến cho con người số chất dinh dưỡng: Protein, Lipit, Gluxit, nước, chất khoáng, vitamin và một số chất khác.

Chính vì vậy, qua quá trình nghiên cứu, công thức chế biến món ăn và mức chi quy định theo khẩu phần đã chứa đủ các thông tin cần thiết về chủng loại, trạng thái và khối lượng (số lượng) nguyên liệu, gia vị người đầu bếp cần phải chuẩn bị tương ứng với các khẩu phần nhất định.

1.1.1. Công thức món ăn

Mỗi món ăn đều có công thức chế biến, trong đó thể hiện rõ thành phần nguyên liệu, gia vị và số khẩu phần tương ứng. Có thể căn cứ vào công thức món ăn để xác định được tên, trạng thái cũng như khối lượng nguyên liệu, gia vị cần chuẩn bị.

Ví dụ : Công thức món nem công (cho 4 người)

100gr thịt heo băm

100gr tôm tươi

10 cái nấm hương

5 cái nấm mèo

1 củ cà rốt

10gr bún khô

1 quả trứng gà

1 gói bánh tráng

1 cây hành lá

Gia vị: mắm, muối, đường, mì chính, dầu ăn



Dựa vào công thức này, người đầu bếp sẽ biết được các nguyên liệu và gia vị cần thiết để chế biến. Cụ thể các nguyên liệu cần chuẩn bị gồm thịt heo băm, tôm tươi, nấm hương, nấm mèo, cà rốt, bún khô, trứng gà, bánh tráng, hành lá. Các gia vị mắm, muối, đường, mì chính, dầu ăn. Điều này sẽ giúp đầu bếp xác định các nguyên liệu, gia vị cần mua sắm hoặc xuất kho.

Tương tự, dựa vào công thức, người đầu bếp cũng biết được khối lượng nguyên liệu cần phải chuẩn bị cho khẩu phần ăn của 4 người.

1.1.2. Mức chi cho thực phẩm

Với thực đơn Âu, thông thường, người đầu bếp sẽ áp dụng nguyên tắc định lượng theo suất ăn còn đối với thực đơn Á thường định lượng theo bàn, mâm.

Theo nguyên tắc, định lượng khẩu phần ăn Âu đơn giản hơn. Đầu bếp căn cứ vào thực đơn, số suất ăn để lập dự trữ thực phẩm vì bữa ăn được thiết lập riêng lẻ cho từng suất.

Trong chế biến món ăn Âu, thông thường người ta sẽ định mức chi nguyên liệu cho thực phẩm như sau:

Bảng 1.1. Định lượng cho 1 suất ăn Âu

STT	Tên nguyên liệu	Định mức
1	Thịt gia súc không xương	180g
2	Thịt gia súc lẫn xương	300g
3	Thịt gia cầm không xương	180g
4	Thịt gia cầm cả con	400g
5	Cá cả con	200-250g
6	Cá lọc file	160g
7	Các loại nhuyễn thể	500g
8	Súp	170 – 250 ml
9	Nước xốt	40 ml

Với thực đơn Á, việc định lượng lại hoàn toàn khác. Vì với

bữa ăn Á được định lượng theo mâm, theo bàn. Việc định lượng lúc này phụ thuộc rất nhiều vào tính chất của bữa ăn, đơn giá... nhưng cho dù đó là thực đơn bữa ăn của người lao động hay thực đơn của một bữa tiệc thì nguyên tắc là người ăn phải đủ no và bữa ăn không bị dư thừa. Tính bình quân bữa ăn cho một phụ nữ phải đảm bảo tổng lượng thức ăn là 600 – 800g và với nam giới là 800 – 1000g

Thông thường, một đĩa thức ăn được định lượng cho 4 hoặc 5 người ăn. Với mỗi đĩa thức ăn như vậy, lượng thực phẩm chính như bảng 1.2 sau:

Bảng 1.2 . Định lượng cho 1 đĩa thức ăn Á

STT	Tên nguyên liệu	Định mức 4-5 người	Định mức 10 người
1	Thịt, cá không xương	200 – 300g	300 – 400g
2	Gà, vịt, chim nguyên con	800g	1200g
3	Cá nguyên con	500g	800g
4	Món khai vị	80g/ khẩu phần ăn	
5	Súp	150 mg/ khẩu phần ăn	
6	Tráng miệng	120g/ khẩu phần ăn	

1.1.3. Giá thành đã phê duyệt

Trên thực tế, với các chiến lược kinh doanh khác nhau tùy vào từng giai đoạn. Vì thế, cách định lượng nguyên liệu của người đầu bếp trong nhà hàng còn phụ thuộc rất nhiều vào thứ, cấp hạng nhà hàng, giá bán, tỉ lệ lãi mà người bán muốn đạt được.

Nếu nhà hàng mong muốn tỉ lệ lãi cao, định lượng trên một phần ăn sẽ giảm xuống (đặc biệt với các nguyên liệu chính và đắt tiền)

Điều này, tùy vào mỗi nhà hàng, khi xây dựng thực đơn, bếp trưởng và quản lý sẽ tính toán giá thành của món ăn cũng như định mức nguyên liệu phù hợp.

1.1.4. Các căn cứ khác

Việc định lượng nguyên liệu còn phụ thuộc vào

+ Mùa vụ: thông thường nguyên liệu trong mùa chính vụ sẽ được định lượng nhiều hơn đối với nguyên liệu trong mùa trái vụ.

+ Khả năng cung ứng: Nếu khả năng cung ứng nguyên liệu thực phẩm từ các nhà cung ứng bị giảm sút (vì lý do thiên tai, dịch bệnh...), khối lượng nguyên liệu không đủ cung ứng, giá thành nguyên liệu cao, thì định lượng nguyên liệu trên một phần ăn hoặc một đĩa thức ăn sẽ ít lại để đảm bảo duy trì được số suất ăn có thể phục vụ cũng như hiệu quả kinh doanh của nhà hàng.

+ Sự sáng tạo: Mỗi đầu bếp, bằng tài năng và óc sáng tạo của mình, họ có thể bổ sung chủng loại, thêm bớt khối lượng nguyên liệu hoặc sử dụng các nguyên liệu thay thế nhằm tạo nên những món ăn có hương vị mới lạ, đặc trưng và thu hút thực khách.

1.2. Các bước dự trữ nguyên liệu, gia vị

Dự trữ nguyên liệu chính xác sẽ đảm bảo được chất lượng món ăn, khẩu phần cho thực khách đồng thời không bị lãng phí nguyên liệu

Hiện nay, đa phần các nhà hàng đều có phần mềm quản lý. Trong lúc xây dựng thực đơn, đầu bếp định lượng nguyên liệu và gia vị chế biến cho mỗi món ăn, xác định giá cả đối với mỗi nguyên liệu, gia vị và nhập vào phần mềm.

Hằng ngày, người đầu bếp sẽ căn cứ vào công thức chế biến món ăn và số khẩu phần ăn dự tính trong ngày để dự trữ nguyên liệu cần phải xuất kho hoặc mua mới.

1.2.1. Dự trữ nguyên liệu chính

Nguyên liệu chính đóng vai trò quyết định thành phần khối

lượng, các chỉ tiêu chất lượng và tên món ăn. Vì lẽ đó mà nguyên liệu chính không được thay thế bằng nguyên liệu khác.

Số lượng nguyên liệu trong từng sản phẩm có thể là một, hai, ba hay nhiều hơn; những thứ nguyên liệu khác được bổ sung vào món ăn yêu cầu khối lượng của chúng phải ít hơn khối lượng ba loại nguyên liệu chính trên.

Nguyên liệu chính có thể có nguồn gốc từ động vật như thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, các sản phẩm từ gia súc gia cầm (trứng, sữa)...hoặc có nguồn gốc từ thực vật như các loại hạt, các loại rau củ quả...

Ví dụ: Món gỏi bò bóp thấu, nguyên liệu chính chiếm phần lớn phải là thịt bò, không thể thay thế bằng nguyên liệu khác, các loại rau củ kèm theo có thể thay đổi và bổ sung để tạo vị chua, chất cùng màu sắc đặc trưng của món gỏi.

Bảng 1.3. Bảng kê nguyên liệu

STT	Tên nguyên liệu	Đơn vị	Số lượng	Trạng thái	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
Món ăn	Nguyên liệu chính 1						
	Nguyên liệu chính 2						
	Nguyên liệu 3						
	Tổng					GT	

1.2.2. Dự trữ nguyên liệu phụ

Nguyên liệu phụ là nguyên liệu giữ vai trò thứ yếu trong món ăn. Chúng có thể được thay thế bằng nguyên liệu khác có giá trị thực phẩm tương đương mà không làm thay đổi những chỉ tiêu chất lượng chính của sản phẩm. Nguyên liệu phụ có thể thay thế hoặc thiếu nó cũng được, nhưng tùy từng loại.

Nguyên liệu phụ cũng có thể có nguồn gốc từ động vật như thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, các sản phẩm từ gia súc gia cầm (trứng, sữa)...hoặc có nguồn gốc từ thực vật như các loại hạt, các loại rau củ quả...Cùng một nguyên liệu, tùy nhiên tùy vào công thức chế biến món ăn mà trong món ăn này có thể là nguyên liệu chính, món ăn khác lại là nguyên liệu phụ.

Ví dụ: Đối với món Gỏi hoa chuối tôm thịt, thì hoa chuối, tôm, thịt đều là nguyên liệu chính không thể thay thế. Tuy nhiên, với món Gỏi rau càng cua hoặc Gỏi thập cẩm thì tôm, thịt heo, thịt bò có thể thay thế lẫn nhau. Trong trường hợp này thì tôm và thịt heo trở thành nguyên liệu phụ.

Bảng 1.4. Bảng kê nguyên liệu

STT	Tên nguyên liệu	Đơn vị tính	Số lượng	Trạng thái	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
Món ăn	Nguyên liệu chính 1						
	Nguyên liệu chính 2						
	Nguyên liệu phụ 1						
	Nguyên liệu phụ 2						
	Tổng					GT	

1.2.3. Dự trừ gia vị

Gia vị là những loại thực phẩm, rau thơm (thường có tinh dầu) hoặc các hợp chất hóa học cho thêm vào món ăn, có thể tạo những kích thích tích cực nhất định lên cơ quan vị giác, khứu giác và thị giác đối với người ẩm thực. Gia vị làm cho thức ăn có cảm giác ngon hơn, kích thích hệ thống tiêu hóa của người ăn khiến thực phẩm dễ tiêu hóa, đồng thời có thể chế hóa theo những nguyên lý tương sinh, âm dương phối triển đối với các loại thực phẩm đặc biệt.

Gia vị cũng là những nguyên liệu có màu sắc, mùi vị đặc trưng của từng loại; khi chúng phối hợp với nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ sẽ tạo cho món ăn có giá trị cảm quan riêng biệt; đối với nhiều món ăn, gia vị đặc trưng không được thay thế hoặc thiếu.

Trong thành phần của mỗi sản phẩm ăn uống, khối lượng gia vị chiếm tỷ trọng nhỏ, nhiều khi rất nhỏ nhưng lại tạo ra giá trị cảm quan rất cần thiết cho sản phẩm – đó là màu, mùi vị mới của sản phẩm.

Ngoài ra, gia vị cũng có khả năng tẩy mùi vị lạ của một số nguyên liệu có mùi tanh như thủy sản, mùi hôi của ruột và dạ dày.

Có thể phân loại gia vị theo nguồn gốc như sau:

Gia vị có nguồn gốc thực vật: gồm một số loại rau gia vị

- Các loại lá: nguyệt quế, hành hoa, rau răm, hẹ, húng thơm, húng chó, cúc tần, mùi tàu, ngò, tía tô, thì là, lá chanh, lá ổi, lá đinh lăng, cần tây, tỏi tây, lá xương sông, lá lốt, lá quế, lá gác, lá gừng, lá cúc tần, lá mơ tam thể, lá ớt, lá mắc mật, lá bưởi, kinh giới, ngò om, rau mùi, hương thảo, lá me, lá dứa...

- Các loại quả: mắc mật, chanh, bưởi, ớt, thảo quả, dứa xanh, chuối xanh, khế chua, quả me, quả dợc, quả sấu...

- Các loại hạt: hạt tiêu, hạt ngò, hạt dổi...

- Các loại củ: sả, riềng, gừng, tỏi, hành tây, củ niễng, hành củ, nghệ, củ kiệu, bột đao...

- Các loại thực vật khác: quế chi, đại hồi, dương tiểu hồi, sa nhân, đinh hương, nấm hương, nấm đông cô, nước dứa, nước cốt dứa...

- Các loại gia vị đã được chế biến, phối trộn hỗn hợp: tương, tương đen, tương ớt, thính, mù tạt, dầu thực vật, bơ thực vật, chao; một số loại nước sốt như sốt mayonnaise, kem, ngũ vị hương, bột cà ri...

- Một số loại rau muối chua, một số loại thuốc bắc (táo tàu, kỷ tử, sa nhân, sâm, cam thảo v.v.), các loại rau ngọt như rau sắng v.v.

Gia vị có nguồn gốc động vật

- Mắm làm từ cá, tôm, cua, cáy, rươi, tép v.v;
- Các loại nước mắm làm từ cá;
- Tinh dầu cà cuống, long diên hương, phèo, túi mật của một số động vật, mỡ lợn, sữa, bơ động vật, dầu hào;
- Một số loại thịt động vật lấy chất ngọt như sá sùng, tôm nõn;
- Gia vị khác: mật ong;
- Gia vị lên men vi sinh: Mè, dấm thanh, bỗng rượu, rượu trắng, rượu vang...

Gia vị có nguồn gốc vô cơ

- Dấm ăn, muối ăn, đường, bột ngọt, bột canh, đường trắng...

Bảng 1.5. Bảng kê gia vị

TT	Tên nguyên liệu	Đơn vị tính	Số lượng	Trạng thái	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
Món ăn ..	Nguyên liệu chính 1						
	Nguyên liệu chính 2						
	Nguyên liệu phụ 1						
	Nguyên liệu phụ 2						
	Gia vị 1						
...						
Tổng						GT	

Ví dụ: Công thức Bò lúc lắc (cho 4 phần ăn)

Thịt bò: 400gr (thịt mỡ, thớ nhỏ, màu đỏ hồng)

Hành tây: 1 củ vừa

Ớt chuông xanh, đỏ: Mỗi thứ ½ quả

Cà chua bi: 5 quả

Tỏi khô: 3 tép

Hạt tiêu: 1/2 thìa canh

Dầu hào: 3 thìa canh

Xi dầu: 4 thìa canh

Đường: 3 thìa canh

Muối: 1 thìa canh

Vang đỏ: 1 thìa canh

Căn cứ vào công thức chế biến, thực biện bảng dự trữ nguyên liệu cho món Bò lúc lắc (4 phần ăn) như sau:

TT	Tên nguyên liệu	ĐVT	Số lượng	Trạng thái	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
Bò lúc lắc	Thịt bò	g	400	Tươi, mềm			Thịt mỏng, thớ nhỏ, màu hồng
	Hành tây	Củ	1				Củ vừa
	Ớt chuông xanh	Quả	1/2				
	Ớt chuông đỏ	Quả	½				
	Cà chua bi	Quả	5				
	Tỏi	Tép	3				
	Hạt tiêu	Thìa canh	½				
	Dầu hào	Thìa canh	3				
	Xi dầu	Thìa canh	4				
Đường	Thìa canh	3					

	Muối	Thìa canh	1				
	Vang đỏ	Thìa canh	1				
	Tổng						GT

Sau khi dự trù nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, gia vị cho từng món ăn. Đầu bếp sẽ tổng hợp lại lượng nguyên liệu và gia vị cần phải chuẩn bị cho ngày hoặc cho buổi tiệc theo bảng sau.

Bảng 1.6. Bảng tổng hợp nguyên liệu và gia vị

TT	Tên nguyên liệu	Đơn vị tính	Số lượng	Trạng thái	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
	Nguyên liệu chính 1						
	Nguyên liệu chính 2						
	Nguyên liệu phụ 1						
	Nguyên liệu phụ 2						
	Gia vị 1						
						
	Tổng						GT

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 1:

Chương 1 giới thiệu các nội dung về gia vị, nguyên liệu và cách định lượng nguyên liệu, gia vị.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 1

Câu hỏi:

Câu 1. Dự trù nguyên liệu trong chế biến món ăn cần căn cứ vào các yếu tố nào?

Câu 2. Phân biệt nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ và gia vị trong chế biến món ăn?

Bài tập:

Bài 1: Dự trữ nguyên liệu và gia vị cho các món ăn

Nội dung: Cho các món ăn sau: Gỏi thập cẩm, cari gà, cá diêu hồng phi lê chiên xù, súp thập cẩm...Số lượng khách ăn: 4 khách.

Yêu cầu: Dự trữ nguyên liệu và gia vị cho các món ăn trên, thể hiện vào bảng tổng hợp.

Hướng dẫn: Theo nhóm

- Phương pháp hướng dẫn, kiểm soát: Giảng viên chuẩn bị tên món ăn, yêu cầu sinh viên tìm công thức chế biến, định lượng nguyên liệu để chế biến món ăn phục vụ đủ cho 4 suất ăn; tính giá thành.

Lớp chia thành nhóm 5 sinh viên, nhóm trưởng bốc thăm tên món ăn từ giảng viên và phân công công việc cho thành viên, nộp bài tổng hợp qua giấy cho giảng viên.

Tài liệu tham khảo

[1] Ts. Đinh Văn Tuyên, (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*; Trường Cao Đẳng Thương Mại, Đà Nẵng.

[2] Nguyễn Hữu Thủy, *Lý thuyết kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, NXB Hà Nội

CHƯƠNG 2

LỰA CHỌN NGUYÊN LIỆU

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 2

Chương 2 là chương giới thiệu về đặc điểm và cách lựa chọn các nguyên liệu khác nhau trong chế biến món ăn.

❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ Hiểu được về lựa chọn nguyên liệu cho chế biến món ăn trong kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Hiểu được những công việc trong quá trình lựa chọn, đánh giá trạng thái, đánh giá chất lượng nguyên liệu.

- Kỹ năng

+ Lựa chọn nguyên liệu đảm bảo chất lượng cho chế biến, góp phần nâng cao hiệu quả kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Đánh giá được nguyên liệu dựa vào trạng thái, cảm quan chi tiết bằng thị giác, xúc giác, khứu giác;

+ Thực hiện được việc lựa chọn các loại nguyên liệu: gia súc, gia cầm, trứng, sữa, rau củ quả, thủy hải sản...đảm bảo chất lượng cho chế biến.

- Năng lực tự chủ và chịu trách nhiệm

+ Có lòng yêu nghề và có trách nhiệm trong công việc lựa chọn nguyên liệu chế biến món ăn trong nhà hàng

+ Có ý thức học tập, chủ động trong việc lựa chọn, đánh giá nguyên liệu trước khi đưa vào chế biến

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG

2

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (điển giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 2 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 2) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 2

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng thực hành chế biến món ăn.
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 2

- Nội dung:

- ✓ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
 - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
 - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- Phương pháp:

- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập nhóm, điểm danh)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: trắc nghiệm, tự luận)

❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 2

2.1. Lựa chọn thịt gia súc

Đối với các nhà hàng, có thể mua con gia súc còn sống và gia súc đã được giết mổ, hoặc một phần thịt của gia súc đã qua giết mổ. Tuy nhiên, để thuận tiện, thường các nhà hàng sẽ nhập thịt các gia súc đã qua giết mổ

2.1.1. Đánh giá trạng thái

Thịt gia súc đảm bảo chất lượng khi quan sát sẽ thấy màng ngoài của mặt thịt khô, mỡ có màu sắc, độ rắn, mùi bình thường. Dịch hoạt trong, mặt khớp láng và trong.

2.1.2. Đánh giá màu sắc

Thịt gia súc tươi, ngon có màu sắc bình thường, sáng khô. Thịt kém tươi màu sắc sẽ tối hơn và hơi ướt.

+ Thịt bò tươi có thớ thịt khô mịn, màu đỏ tươi, mỡ hơi vàng, gân trắng.

+ Thịt lợn tươi có màu hồng sáng, bì thịt mềm mại, thớ thịt săn. Mỡ lợn tốt có màu sáng, chắc.

2.1.3. Đánh giá tính đàn hồi

Thịt rắn chắc, có độ đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt không để lại dấu vết gì khi bỏ tay ra. Thịt kém tươi khi ấn ngón tay sẽ để lại vết nhẹ và trở lại bình thường nhanh chóng. Thịt ôi khi ấn ngón tay, vết ngón tay không trở lại bình thường được.

2.1.4. Đánh giá mùi

Thịt không có mùi lạ, khi rửa nước rửa trong, không bị đục vẩn, không có mùi ôi hoặc mỡ nổi lên.

2.2. Lựa chọn thịt gia cầm

Gia cầm cung ứng vào khách sạn – nhà hàng ở dạng con vật sống và con thịt.

2.2.1. Lựa chọn gia cầm sống

2.2.1.1. Đánh giá trạng thái sơ bộ

Gà, vịt, ngan chọn con ở độ tuổi trưởng thành là tốt nhất. Thời gian trưởng thành tùy thuộc vào con giống, thức ăn và cách thức chăm. Thông thường có thể 3 tháng là gà, vịt có thể đạt trọng lượng, chèo cánh, có thể đáp ứng yêu cầu chế biến. Tuy nhiên, với khẩu vị của người Việt Nam, thịt gà phải dai, phải chắc mới ngon, vì thế thời gian nuôi gà phải lâu.

Gà ta chọn gà mái tơ hoặc gà trống hoa;

Ngan, vịt chọn con mới chèo cánh.

Có thể căn cứ vào độ dài, độ mượt của lông gia cầm, trạng thái mào, độ to nhỏ và nhẵn mịn của vẩy ở chân gia cầm để xác định độ tuổi của chúng. Cũng có thể căn cứ vào độ dày, mỏng, độ sần của da để đoán mức non già của gia cầm

Gà công nghiệp thường xuất chuồng theo lứa có độ tuổi non. Con gà công nghiệp già thì rất dễ phân biệt qua hình dáng và trọng lượng.

2.2.1.2. Cảm quan chi tiết

- Chọn gà: chọn những con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, chân thẳng, nhẵn và không đóng vẩy, ức dày, hậu môn không ướt. Gà mái to, gà giò là loại gà non, thịt mềm, thịt gà mái ngon hơn thịt gà trống. Gà trống thiên béo hơn, nhỏ xương, nhiều thịt, ăn mềm, dễ chế biến các món ăn. Chọn con chân nhỏ, cựa ngắn, ức và bụng dày là gà béo. Gà công nghiệp có khối lượng từ 2 kg trở lên thì thịt mới có chất lượng.

- Chọn vịt: chọn con trưởng thành, béo, ức tròn, da cổ và bụng dày, mọc đủ lông cánh, vuốt nhẹ từ bụng lên ức thấy gai là vịt thay đang lông – vịt không béo và ăn không ngon.

2.2.2. Lựa chọn gia cầm đã giết mổ

2.2.2.1. Đánh giá trạng thái sơ bộ

Nếu mua con thịt hoặc miếng thịt gia cầm thì chọn thịt non, béo và tươi mới

2.2.2.2. Cảm quan chi tiết

Miếng thịt mềm mại, đàn hồi tốt, mùi cơ chưa bị nhũn, không có mùi lạ.

Thịt gia cầm non thớ da mỏng, mềm, đầu cánh không cứng rắn, lòng bàn chân mỏng.

2.3. Lựa chọn trứng

Khác với thịt gia súc, gia cầm, phần sử dụng của trứng không thấy được trước khi đập quả trứng. Nhưng chúng ta vẫn có thể chọn được trứng tốt qua các yêu cầu cảm quan của vỏ trứng.

2.3.1. Cảm quan sơ bộ

- Vỏ trứng sạch, nguyên vẹn, màu bình thường và đều.
- Trứng rất mới thì vỏ sẽ có màu trắng, hơi hồng, vỏ hơi ráp tay và có lớp bụi phấn vụn mỏng.
- Trứng vịt cà cuống có màu xanh – đây là loại trứng có nhiều dinh dưỡng và bổ hơn trứng vịt thường, lòng đỏ to hơn và lòng trắng dai hơn.

2.3.2. Cảm quan chi tiết

- Hình dạng quả trứng hình khối elip đều
- Khi lắc nhẹ không có tiếng do sự chuyển động của ruột quả trứng
- Quả trứng nhẵn bóng, xuất hiện những nốt hoặc đốm có màu sắc lạ (thường là màu xám, màu xanh đen), lắc nhẹ cảm nhận được tiếng kêu của ruột là quả trứng đã để lâu và giảm chất lượng
- Nếu có điều kiện có thể căn cứ vào tỉ trọng của quả trứng bằng cách thả vào chậu nước. Quả nào càng nổi do buồng hơi lớn thì chất lượng càng giảm.

- Khi tách, ruột trứng bám dính vào vỏ, lòng trắng bao quanh lòng đỏ, màu trắng trong không có vết đốm lạ, lòng đỏ hoàn chỉnh không có mùi lạ.

2.4. Lựa chọn sữa

2.4.1. Cảm quan sơ bộ

Sữa tươi phải có trạng thái lỏng đồng nhất, không có cục vón.

2.4.2. Cảm quan chi tiết

Sữa có màu trắng ngà, mùi thơm đặc trưng, vị ngọt mát. Sữa đặc phải có màu vàng kem đồng đều trong toàn hộp, chảy thành sợi liên tục, mịn, không có cảm giác lạ xạ. Sữa bột có màu sắc trắng ngà đồng đều, mùi vị thơm tự nhiên của sữa nguyên liệu, vị ngọt mát. Trạng thái các hạt sữa có kích thước nhỏ, mịn đồng đều, không bị vón cục hoặc bị kết dính, có khả năng hòa tan cao.

2.5. Lựa chọn thủy sản

2.5.1. Đánh giá trạng thái

Thủy hải sản nói chung sử dụng tốt nhất khi đang ở trạng thái tươi sống.

- Cá: Chọn con cá béo khỏe, thân kinh nhạy bén, bơi lội bình thường trong nước, không bị tróc vảy, rách vây, thối mang, không dính bùn đất.

- Tôm: Chọn con còn sống, búng nhảy khỏe mạnh. Nếu tôm ngộp thì có đầu đuôi hoàn chỉnh, thân có độ cong nhất định

- Cua: Chọn con còn sống, chân càng khỏe mạnh, không bị đứt gãy. Cua đồng nên chọn con có mai gồ lên, cứng là cua chắc nhiều thịt.

- Mực: Chọn con mực có thân mực mềm mại, râu mực mềm mại phải dính vào thân mực. Tốt nhất chọn mực sống, có nháy sao trên da.

2.5.2. Đánh giá màu sắc

- Cá tươi mắt sáng, chất nhờn trong suốt, mang đỏ tươi, màu sắc tự nhiên, không bị nhợt.

- Tôm tươi có vỏ bóng, sáng, trong, xanh, trơn láng
- Cua cái có yếm to hơn cua đực. Cua cái có gạch đỏ, nhiều gạch hơn cua đực. Nếu muốn ăn thịt nên chọn cua đực vì thịt chắc hơn.

- Mực tươi màu mực trắng, có màng mực bao kín thân mực, màu tự nhiên, không bị rách, không bị đổi sang màu đỏ hồng.

2.5.3. Đánh giá tính đàn hồi

- Thịt cá tươi rắn, đàn hồi, bụng cá cứng bình thường, không bị mềm không bị phình to

- Tôm tươi vỏ và thịt cứng và dai, không bị rời đầu, chân càng đầy đủ không bị rụng

- Chọn cua lấy tay cảm nhẹ dưới yếm, nếu thấy cứng, chắc là cua ngon, mềm là cua nước. Càng cua mềm là cua non. Thời vụ cua ngon vào tháng 4,5 âm lịch

- Mực tươi độ đàn hồi tốt, thân mực có độ dẻo dai.

2.5.4. Đánh giá mùi

- Cá tươi có mùi cá tự nhiên, không tanh thối.

- Tôm, cua, mực tươi sống có mùi tự nhiên, không bị hôi tanh, không có mùi khai lạ khó chịu.

2.6. Lựa chọn rau, củ, quả

2.6.1. Cảm quan sơ bộ

Nhìn chung, lựa chọn rau quả cần căn cứ vào thời vụ sản xuất và mức độ tươi xanh. Nếu rau quả không đúng mùa hay giữa mùa thì cần cẩn, già cứng, xơ xốp ăn không ngon, dễ bị nhiễm các loại hóa chất kích thích tăng trưởng và bảo vệ thực vật.

Rau quả càng tươi thì càng có nhiều chất dinh dưỡng - về bề ngoài phải đảm bảo độ căng, sáng, cứng; cấu trúc đảm bảo độ cứng, dòn, mềm, dai...tùy theo từng loại; đảm bảo tính đồng đều về kích thước, khối lượng.

Hoa quả càng tươi, càng giữ được màu sắc ở dạng tự nhiên thì chất lượng càng được đảm bảo. Cần chọn những loại không

héo, không bị thối, dập và sâu. Rau củ quả càng ít dập hại càng giữ được chất lượng, có thể bảo quản lâu và khó bị vi khuẩn nấm mốc xâm nhập.

2.6.2. Chăm quan chi tiết

- *Đậu khô*: Đối với các loại đậu khô, cần chọn hạt đều đặn, chắc, có ánh bóng.

- *Rau ăn lá*: chọn loại tùy mục đích sử dụng cho phù hợp, tuy vậy cần chọn loại còn tươi, không bị dập, không úa hay ủng, không bị nhiễm bẩn, không có hiện tượng lạ.

+ Rau muống (tháng 2 đến tháng 9) – ngọn rau non, tươi, ngọn thẳng, lá xanh mỡ, không sâu bọ. Nếu cuống rau cọng nhiều, gốc già nhiều, xơ, lá héo là rau xấu.

+ Rau ngót (tháng 7 đến tháng 3 năm sau): bó còn tươi, mới, không khô héo, không sâu bọ, màu xanh non. Lá màu xanh đậm là rau già, dai.

+ Bắp cải (đầu mùa tháng 11, cuối mùa tháng 3 năm sau): chọn cây cuộn chặt lá, lá dày, đầu lá khép kín, không xòe, màu non, cuống tàu lá nhỏ, ít xơ. Lấy ngón tay ấn mạnh lên đầu cây bắp cải thấy chặt, cứng là bắp cải ngon.

+ Cải bẹ xanh, trắng (chính vụ từ tháng 9 đến tháng 1 năm sau). Nên chọn những cây có rễ cái nhỏ, cuống nhỏ, non, bẹ đẹt, xanh giòn không sâu, ít xơ.

+ Cải làn (mùa từ tháng 11 đến tháng 3 năm sau): Chọn cây non, lá mượt mỡ.

+ Xà lách, rau diếp (mùa từ tháng 11 đến tháng 3 năm sau): chọn xà lách chú ý cây bắp tròn, cuộn chặt, trắng, tươi, không sâu bọ. Rau diếp chọn cây lá mỏng, không cuộn, còn tươi.

- *Rau ăn củ quả*: cần chọn loại quả tươi, sạch, không có vết sứt, vết cắt, vết sâu bọ gặm nhấm, không có khuyết tật..

+ Bí ngô (mùa từ tháng 4,5 đến tháng 7,8): búng tay vào bí nghe tiếng kêu giòn công cốc, vỏ chắc, đanh, là bí già. Cạo lớp da vàng thấy vỏ xanh thì ruột đỏ nhiều, nếu vỏ trắng thì ruột đỏ ít.

+ Mướp (mùa từ tháng 4 đến tháng 6): chọn quả cuống còn tươi, bánh bẻ, quả thẳng, không bị cong queo, rần, nặng tay.

+ Cà chua (mùa tháng 11 đến tháng 3 năm sau): chọn quả to, mỏng, đỏ hồng, chắc tay, không bị dập nát, úng thối hoặc sâu.

+ Bí đao (mùa từ tháng 3 đến tháng 7): Chọn loại bé, không non không già quá, những quả có phần trắng khoảng 1/3 đến 1/2 quả kể từ cuống xuống. Không chọn những quả nửa trắng nửa xanh.

+ Su hào (mùa từ tháng 11 đến tháng 4 năm sau): chọn dọc nhỏ, thưa lá, rễ nhỏ, củ non, nặng tay, mỏng vỏ, không bị nứt nẻ hoặc bị sâu.

+ Củ cải (từ tháng 7,8 đến tháng 11): chọn củ to, non, trắng, nhẵn, không có màu xanh, không bị nứt nẻ hoặc bị sâu. Củ cải già bị xốp, nhiều xơ, ăn đắng, không ngon.

+ Cà rốt (mùa từ tháng 11 đến tháng 4 năm sau): chọn củ non, mập, đỏ sẫm, rễ nhỏ.

+ Măng (mùa từ tháng 3 trở đi, nhiều nhất vào vụ mưa): chọn cây to, mập dày đốt, gốc to, ngọn múp, non.

2.7. Lựa chọn lương thực

2.7.1. Cẩm quan sơ bộ

Lương thực gồm gạo, bột mỳ, ngô, khoai, sắn. Nhìn chung, lương thực mới thường có màu sắc sáng, mùi vị bình thường, có mùi thơm đặc trưng.

Lương thực tốt là lương thực sạch, không lẫn đất sỏi, sâu mọt, trùng bọ, phân chuột, phân gián. Cùng một loại lương thực với một dung tích như nhau, nếu trọng lượng càng cao thì lương thực đó càng tốt.

Lương thực càng để lâu, chất lượng của lương thực càng bị giảm sút, màu sắc mùi vị biến đổi, các chất dinh dưỡng bị hao hụt.

2.7.2. Cảm quan chi tiết

- Lương thực sử dụng chủ yếu là gạo tẻ và gạo nếp.

+ Gạo tẻ chọn loại gạo dẻo, thơm, gạo thuần chủng và không có tạp chất.

+ Gạo nếp chọn loại nếp cái thơm và dẻo, không lẫn gạo tẻ, hạt đều và mẩy.

Màu sắc của gạo phải trắng đều, không có hạt đen, hạt ó móc. Có mùi thơm đặc biệt của gạo, cắn hạt gạo giòn tan, không lẫn trấu, hạt lép, hạt bị sâu mọt.

- Bột mỳ loại tốt có màu trắng hơi vàng, không có mùi hôi, mốc và các mùi lạ khác. Vị của bột hơi ngọt, không đắng, không chua. Bột không bị ẩm, không bị vón cục, sờ mịn mát, không có sâu mọt, không lẫn phân sâu.

Nếu là chế phẩm của bột mỳ cần chú ý – *mỳ sợi rời*: sợi nhỏ đều, ít gãy nát, mùi thơm – *mỳ sợi nắm*: tỷ lệ nguyên nắm nhiều hơn sợi rời – *mỳ thanh*: nguyên gói, không gãy nát. Sản phẩm không có mùi hôi, khét, mốc, khô giòn, không ẩm.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 2:

Chương 2 giới thiệu những nội dung chính về đặc điểm dinh dưỡng của các loại lương thực, thực phẩm. Các phương pháp lựa chọn nguyên liệu đảm bảo chất lượng trong chế biến món ăn.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 2

Câu hỏi:

Câu 1: Trình bày cách lựa chọn thịt gia súc đảm bảo chất lượng? Cho ví dụ minh họa.

Câu 2: Trình bày cách lựa chọn thịt gia cầm đảm bảo chất lượng? Cho ví dụ minh họa.

Câu 3: Trình bày cách lựa chọn trứng đảm bảo chất lượng?
Cho ví dụ minh họa.

Câu 4: Trình bày cách lựa chọn các loại rau, củ, quả đảm bảo chất lượng? Cho ví dụ minh họa.

Câu 5: Trình bày cách lựa chọn thủy hải sản đảm bảo chất lượng? Cho ví dụ minh họa.

Bài tập:

Bài tập 1: Một số kỹ năng lựa chọn nguyên liệu có nguồn gốc từ thịt gia súc, thủy hải sản và rau củ quả.

Nội dung: Phân tích cách lựa chọn thịt gia súc, thủy hải sản và rau củ quả thông qua video minh họa.

Yêu cầu:

- Minh chứng được quá trình lựa chọn nguyên liệu
- Chỉ ra được các đặc điểm của nguyên liệu phù hợp với trạng thái và chất lượng theo yêu cầu
- Chỉ ra được các đặc điểm của nguyên liệu có trạng thái, chất lượng không đạt yêu cầu.

Hướng dẫn: Thảo luận theo nhóm. Lớp chia thành nhóm 5 sinh viên, nhóm trưởng nhận nhiệm vụ từ giảng viên, phân công công việc cho thành viên, thực hiện video tại nhà, nộp bài video cho giảng viên qua email, sau đó chiếu video và thuyết trình trước lớp.

Tài liệu tham khảo

[1] Đỗ Thị Phương Thảo, *Bài giảng Thương phẩm và an toàn thực phẩm* (2018), trường Cao đẳng Thương Mại.

[2] Ts. Đinh Văn Tuyên, Trường Cao đẳng Thương mại (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*;

CHƯƠNG 3

SƠ CHẾ VÀ TẨM ƯỚP NGUYÊN LIỆU

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 3

Chương 3 là chương trình bày những vấn đề về nguyên tắc và trình tự sơ chế, tẩm ướp nguyên liệu.

❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ Hiểu được nhiệm vụ sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu trong chế biến món ăn trong nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Hiểu được quy trình sơ chế chung, các cách sử dụng dao, các kỹ thuật cắt thái nguyên liệu cơ bản, cách phối hợp gia vị hợp lý khi tẩm ướp trong chế biến món ăn.

- Kỹ năng:

+ Thực hiện được kỹ năng sơ chế và tẩm ướp nguyên liệu.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Có trách nhiệm trong việc sơ chế nguyên liệu, tẩm ướp nguyên liệu đúng tiêu chuẩn trong chế biến món ăn;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong việc phối hợp gia vị và nguyên liệu tạo nên hương vị đặc trưng trong quá trình tẩm ướp phục vụ chế biến.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 3

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 3 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 3) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 3 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 3

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng thực hành nghiệp vụ bếp.
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 3

- Nội dung:

- ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
 - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
 - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- Phương pháp:

- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập cá nhân, điểm danh)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 3

3.1. Sơ chế nguyên liệu

Các loại nguyên liệu và gia vị thường được bố trí ở khu sơ chế, khu gia công và khu chế biến.

Các vấn đề cần chuẩn bị ở khu sơ chế:

- Ở khu sơ chế cần chuẩn bị sẵn các thiết bị như: chậu rửa, giá để đồ, dụng cụ thái rau củ quả, dụng cụ chặt xương, dao thớt các loại, thùng rác...

- Chú ý bố trí các giá và chậu rửa vừa tầm với đầu bếp, chậu rửa nên bằng inox rộng và chia thành nhiều ngăn.

- Dao thớt các loại nên để hoặc treo vừa tầm với cửa các phụ bếp để dễ dàng lấy xuống và an toàn.

- Thùng rác được đặt cố định ngay tại vị trí cần dùng, đặt dưới chân hoặc bên cạnh nhưng không được làm vướng chân người sơ chế.

- Ngoài ra còn có các giá để đồ cần thiết kể thành nhiều ngăn để có thể cất đặt các dụng cụ như rổ rá, xoong nồi theo từng loại.

Yêu cầu chung khi sơ chế:

- An toàn;

- Đảm bảo vệ sinh;

- Phù hợp với yêu cầu chế biến.

Sau khi thực hiện ở khu sơ chế, nguyên liệu sẽ được chuyển sang khu gia công để tiến hành biến đổi chi tiết hình dạng, trạng thái phù hợp và tẩm ướp.

Ở khu gia công, cần chuẩn bị các loại vật dụng được làm bằng inox, gỗ hoặc đá có bề mặt mịn nhẵn để đảm bảo vệ sinh khi sử dụng, lau chùi.

3.1.1. Thay đổi trạng thái nguyên liệu

Thay đổi trạng thái nguyên liệu là quá trình tác động ngoại lực vào nguyên liệu để biến nguyên liệu sang trạng thái phù hợp với công việc sơ chế cụ thể. Quá trình này không làm biến đổi hình dạng, mùi vị, màu sắc của nguyên liệu.

3.1.1.1. Thực phẩm tươi, sống

Theo trình tự sơ chế thực phẩm tươi sống, cần phải sơ chế rau củ quả trước và thịt cá sau.

a. Sơ chế rau củ quả

Đối với các loại rau củ quả nói chung, quá trình sơ chế, thay đổi trạng thái nguyên liệu, chính là quá trình loại bỏ các phần không ăn được, nhiễm bẩn... hoặc có nguy cơ bị nhiễm độc nhiễm khuẩn cao .

Khi sơ chế, chúng ta sẽ bắt đầu bằng các loại có màu trắng trước, sau đó mới đến các màu còn lại.

Sơ chế các loại rau ăn lá, ăn hoa

+ Loại bỏ các phần sâu úa, phần bị dập nát, lựa chọn những phần ăn được.

+ Bóc tách rời các lá rau. Rửa sạch từng lá.

+ Đối với các loại rau ăn sống sau khi rửa sạch và ngâm nước muối, hoặc ngâm nước hoà thuốc tím trong khoảng thời gian 3 phút.

Sơ chế các loại rau ăn quả:

+ Đối với các loại đậu đũa, cô ve....loại bỏ phần sâu, quả quá già, ngắt bỏ cuống rón, tước bỏ xơ, rửa sạch

+ Đối với mướp, su su gọt vỏ, khoét bỏ phần bị côn trùng xâm hại, cắt bỏ đầu và rón quả sau đó rửa sạch.

+ Đối với bí xanh, bí ngô, gọt vỏ, cắt bỏ cuống, bỏ ra loại bỏ phần ruột mềm sau đó rửa sạch.

+ Đối với các loại quả có nhiều chất chát như chuối xanh khi gọt vỏ phải ngâm vào nước có thể cho thêm một ít muối ăn hoặc gia vị chua.

Sơ chế các loại rau ăn củ:

+ Các loại rau ăn củ (kể cả thân củ) khi sơ chế phải rửa sạch đất cát, gọt vỏ, khoét hết các nốt lốm, ngâm vào nước trước khi đưa vào chế biến phải rửa lại cho sạch.

+ Tùy vào loại và yêu cầu chế biến mà bước tiếp theo có thể gọt vỏ nguyên liệu hoặc không.

b. Sơ chế thịt gia súc, thịt gia cầm

Nguyên tắc chung:

Thịt tươi sau giết mổ trực tiếp có thể sử dụng được ngay, nhưng thịt mua chợ bắt buộc phải sơ chế sạch trước khi sử dụng. Khi sơ chế phải tẩy sạch phần da, nhổ lại cho sạch lông, lọc bỏ phần bị hoại tử, phần bị dính đất cát sau đó rửa sạch.

Đối với các loại thịt, cần phải rửa sạch dưới vòi nước chảy để sạch đất cát, sạch lông, sạch vết máu

Đối với gà, vịt, có thể rửa bằng nước muối pha loãng hoặc rượu trắng, hoặc gừng để khử mùi

Sau khi rửa sạch, nguyên liệu được để ráo và chuẩn bị cho thao tác cắt thái thay đổi hình dạng nguyên liệu phù hợp với yêu cầu chế biến.

c. Sơ chế thủy, hải sản

Sơ chế cá: Cá được chia thành hai nhóm - Cá có vảy và cá da trơn.

- Đầu tiên, cần làm cá chết bằng lực tác động từ chày hoặc sledge mallet.

- Tùy vào loại cá có vảy hay không vảy sẽ có cách sơ chế phù hợp.

+ Đối với cá có vảy: Thông thường, cá được đánh sạch vảy, nhưng đối với cá vảy mềm hoặc theo yêu cầu của món ăn có thể không cần phải đánh vảy tùy theo món ăn và độ to nhỏ của cá mà mổ dọc bụng hoặc cắt khúc. Tách bỏ nội tạng cá và rửa sạch toàn bộ phần cá sẽ được sử dụng.

+ Đối với cá da trơn: Tẩy hết nhớt ở bề mặt da (dùng nước nóng, muối ăn hoặc vôi tôi), sau đó có thể mổ hoặc cắt khúc. Tách bỏ nội tạng cá và rửa sạch toàn bộ phần cá sẽ được sử dụng.

Chú ý: Đối với cá có màng đen trong bụng phải tẩy sạch. Đối với cá lớn có thể sử dụng một số bộ phận của nội tạng.

Sơ chế tôm.

+ Đối với các loại tôm khi sơ chế phải cắt chân, kim nhọn, đuôi và râu. Bóc túi đựng thức ăn, ruột tôm sau đó rửa sạch. Tùy

theo món ăn có thể bóc vỏ hoặc không bóc vỏ. Trong trường hợp tôm nhỏ có thể không cần phải qua đầy đủ các bước trên mà chỉ cần nhặt bỏ tạp chất sau đó rửa sạch.

Sơ chế mực

+ Mực loại bỏ nội tạng - phần thân bỏ mai (xương) rửa sạch, phần đầu và nội tạng bỏ ruột, túi mực, nặn bỏ răng, mắt mực sau đó rửa sạch. Trong trường hợp cần phải bóc da theo yêu cầu thì bóc da trước khi rửa.

Sơ chế cua

+ Cua để nguyên dây buộc, chọc chết bằng que nhọn, hoặc để vào tủ đá để cua bị cứng. Sau đó, tháo dây buộc, rửa sạch bên ngoài. Tùy theo món ăn có thể bóc yếm, tách mai hoặc không. Nếu tách mai phải bóc yếm, bóc bỏ phổi cua.

3.1.1.2. Thực phẩm khô

a. Hạt sen:

- Đối với hạt sen khô, khi sơ chế, có thể luộc hoặc ngâm trong nước đến khi bóc được vỏ lụa thì đem đãi sạch, thông tâm sau đó cho vào ninh mềm;

- Đối với hạt sen tươi, có thể rửa sạch, thông tâm (nếu còn) sau đó cho vào ninh mềm... Khi sử dụng cả cái lẫn nước.

b. Mộc nhĩ:

- Cho vào nước nóng ngâm nở;

- Cắt bỏ chân nấm, bóp muối, sau đó rửa sạch để ráo.

c. Nấm hương:

- Ngâm nấm hương trong nước lạnh xong đem rửa sạch;

- Cắt bỏ chân cho vào nước sạch ngâm đến khi mềm vừa ngâm đều hết nước là được.

d. Măng khô:

- Ngâm nước rửa sạch cho trôi phần mốc trong măng;

- Cho vào nước lạnh ninh, trong quá trình ninh thay nước nhiều lần. Mỗi lần thay nước, rửa sạch măng cho đến khi nước bớt đục vàng và măng trở nên mềm;

- Loại bỏ phần măng bị già, rửa sạch.

e. Rau câu:

- Rửa sạch cho giảm lượng đất, ngâm nước gạo một đêm nếu có thời gian;

- Vò và rửa đến khi rau câu trắng nước rửa trong là được.

g. Các loại hạt họ đậu:

- Loại bỏ những hạt bị sâu mọt, những hạt bị ôxi hoá, hạt sần;

- Ngâm trong nước nóng đến khi tróc vỏ ta đem đãi sạch.

3.1.1.3. Thực phẩm đông lạnh, ướp muối

a. Sơ chế thịt bảo quản đông lạnh

Cho khối nguyên liệu thực phẩm ra khỏi ngăn đông, rã đông theo nguyên tắc nhiệt độ tăng dần cho đến khi thịt mềm thì rửa sạch để ráo.

b. Sơ chế bảo quản ướp muối:

Ngâm thịt vào nước và thay nước nhiều lần, đến khi thịt mềm và giảm độ mặn ta đem rửa sạch để ráo, nếu vẫn còn mặn thì ta bỏ nguyên liệu vào nồi đất có nước và đun nhỏ lửa.

c. Sơ chế nguyên liệu bảo quản sấy khô:

Tuỳ theo phương pháp chế biến và độ ẩm của nguyên liệu để có biện pháp sơ chế cho phù hợp;

- Rửa sạch khi cần thiết;

- Làm mềm, ngâm nước, rửa nước cho sạch.

3.1.2. Sơ chế cụ thể

Đây là quá trình sử dụng tác động cơ học để biến đổi hình dạng, kích thước nguyên liệu phù hợp với quá trình tẩm ướp và chế biến. Quá trình này không thay đổi màu sắc, mùi vị của nguyên liệu và được thực hiện thông qua các thao tác cắt thái cơ bản.

3.1.2.1. Thực hiện các thao tác dùng dao cơ bản

Dao là một dụng cụ hết sức quan trọng và cần thiết đối với người đầu bếp trong quá trình chế biến món ăn. Người đầu bếp cần phải có những kiến thức cơ bản về dao để sử dụng một cách hiệu quả và thành thạo nhất.

a. Vệ sinh dao

Trước và sau khi sử dụng dao, người đầu bếp cần phải vệ sinh dao sạch sẽ, để thực hiện tốt các thao tác đó, cần nhận diện được các loại dao, cầm dao đúng cách, sử dụng an toàn và vệ sinh sạch sẽ.

- Nhận biết dao:

+ Dao đầu bếp: Đây là loại dao có phần lưỡi dài với chiều ngang rộng và thon lại ở phần mũi. Lưỡi của dao có độ dày khá lớn với tay cầm khá rộng. Dao đầu bếp thường có chất lượng rất tốt và được sử dụng đa năng cho tất cả các việc cắt, thái, băm thịt, chặt xương.

+ Dao đa năng: Là loại dao có thể sử dụng với nhiều mục đích. Lưỡi dao rất cứng với độ dài từ 15 – 20cm. Thiết kế của dao tương tự như loại dao đầu bếp ở trên nhưng có độ rộng tay cầm hẹp hơn. Dao đa năng thường được dùng để cắt rau, trái cây và thịt.

+ Dao phi lê: Loại dao này có phần lưỡi khá mỏng chiều dài khoảng 15 đến 28 cm. Công dụng chính của dao phi lê là cắt lấy phần thịt phi lê của cá.

+ Dao róc xương: Dao có phần lưỡi khá mỏng với chiều dài khoảng 13- 18cm. Dao róc xương sử dụng phần mũi dao để chặt, thái. Bên cạnh chức năng lọc xương chính, dao còn được sử dụng để thái thịt.

+ Dao gọt: Phần lưỡi của dao khá nhỏ với khối lượng nhẹ. Kích thước chỉ khoảng từ 5 – 8cm. Công dụng của dao gọt là cắt, thái các loại thực phẩm nguội, lạnh.

+ Dao cắt bánh mì: Thiết kế của dao với phần lưỡi gồm những đường răng cưa đều nhau. Chiều dài trung bình của một chiếc dao cắt bánh mì trong khoảng 30cm và được dùng để chia bánh mì thành từng lát vừa ăn.

+ Dao gọt vỏ: Loại dao này có kích thước tương đương một chiếc dao gọt thông thường với thiết kế phần lưỡi có dạng lưỡi liềm. Dao có chức năng sử dụng chính là gọt bỏ phần vỏ của rau củ, trái cây.

- Kỹ thuật cầm dao cơ bản

+ Tay phải: Các ngón nắm chặt quanh cán dao và giữ cho dao vững chắc. Bốn ngón gập lại phía dưới, ngón cái nằm phía trên và ấn chắc vào cán dao, mũi dao hơi chúc xuống.

+ Tay trái: năm ngón co sát lại giữ chặt nguyên liệu được cố định trên thớt, khi cắt xát thì các khớp xương được chuyển động tạo cho thao tác nhanh nhẹn.

- Lưu ý khi sử dụng:

Phải chú ý khi sử dụng dao trong nhà bếp, vì mọi sơ ý trong việc cắt, thái, di chuyển dễ gây nguy hiểm cho bản thân mình và người xung quanh. Vì vậy, sử dụng dao phải đúng cách và an toàn theo các lưu ý sau:

+ Đặt dao trên bàn xuôi theo hướng người cắt, lưỡi dao quay vào thớt và cách xa cạnh bàn.

+ Cầm dao trong quá trình di chuyển và đưa dao cho người khác cần lưu ý phần mũi dao và lưỡi dao luôn ở vị trí an toàn.

+ Sử dụng dao đúng mục đích và luôn giữ dao sạch sẽ.

+ Dao luôn được mài sắc trước khi sử dụng.

+ Khi dùng xong phải được cất giữ đúng vị trí.

+ Để tránh rủi ro cần tập trung tư tưởng khi sử dụng dao

- Vệ sinh:

+ Sau khi đã thực hiện cắt thái nguyên liệu với dao làm bếp, cần rửa lại dao bằng miếng cọ rửa chén để tránh tình trạng trầy xước hay chất bẩn vẫn còn bám trên bề mặt dao.

+ Bảo quản dao vào trong các hộp gỗ hay kệ cắm dao để đảm bảo độ bền cho dao tối đa nhất.

+ Trước khi đặt dao trên kệ, nên dùng một chiếc khăn mềm để lau thật khô dao và tránh tình trạng dao ẩm mốc có thể làm hư hỏng dao.

+ Không nên đặt dao bên cạnh hay quá gần những dụng cụ làm từ bạc bởi điều này sẽ làm cho dao nhanh bị mài mòn. Lớp nhựa ở cán dao không có khả năng kháng nhiệt vì vậy nếu đặt phần cán quá gần nơi có nhiệt cao sẽ dẫn đến tình trạng nóng chảy gây hư hỏng cán dao.

+ Không ngâm dao trong nước quá lâu bởi phần cán của dao có thể bị lỏng và tạo nhiều khó khăn cho người sử dụng trong việc cắt, thái.

b. Lạng

Là thao tác làm mỏng nguyên liệu. Khi lạng thì bề mặt nguyên liệu nằm trên thớt, tay chặn mặt trên nguyên liệu, đường dao đi song song với mặt thớt, còn nếu dao nghiêng thì gọi là lạng chéo. Lạng được áp dụng trong trường hợp khi mà không thể đặt thẳng đứng nguyên liệu trên thớt để thái.

c. Chặt

Mục đích là tạo hình những miếng nhỏ hơn và thường áp dụng với loại nguyên liệu cứng, dụng cụ sử dụng là dao chặt. Khi chặt thì dao phải vuông góc với mặt nguyên liệu, dụng cụ kê phải chắc. Khi cầm dao phải cầm chắc và cổ tay không cứng, chặt phải dứt khoát, không được nạy ngang dao.

d. Băm

Mục đích tạo cho nguyên liệu thành dạng nhỏ hoặc nhuyễn. Thường sử dụng dao đa năng hoặc dao đầu bếp, khi băm dao phải

vuông góc với thớt, sử dụng lực của cổ tay chứ không dùng lực cả cánh tay. Đối với nguyên liệu có kích thước lớn thì phải pha hoặc thái nhỏ trước khi băm.

Có thể dùng hai dao để băm nguyên liệu (gọi là băm vó ngựa).

e. Dàn

Mục đích là làm cho thực phẩm mềm hơn để tạo điều kiện ngấm gia vị tốt hơn, đồng thời tạo cho nguyên liệu bị phá vỡ một phần các mối liên kết, nguyên liệu sẽ nhanh chín hơn và có khả năng tiêu hoá tốt hơn. Dụng cụ thường dùng búa cao su hoặc kim loại, có thể dùng đũa gỗ hoặc sớng dao vv...

f. Đập

Mục đích là tạo thành những sợi mỏng dài, có chiều rộng nhất định.

Nguyên liệu đưa vào gọt là các loại củ, quả (Như gọt dưa làm mứt). Khi gọt nguyên liệu được cầm trên tay, dụng cụ sử dụng thường là dao bài nhỏ hoặc dao con chéo mũi hoặc dao 2 lưỡi.

3.1.2.2. Thực hiện các động tác cắt thái cơ bản

a. Thái que

Thái que dày: thường tạo hình nguyên liệu với độ dài khoảng 4.5 cm và độ dày khoảng 1 cm. Áp dụng với các nguyên liệu như su hào, cà rốt, khoai tây, khoai lang để chiên xào.

Thái que nhỏ: nguyên liệu được cắt đều nhau theo hình dạng khoảng 5cm x 2mm. Phương pháp này dễ thực hiện và áp dụng cho các loại thực phẩm như chả, nem, các loại rau củ như dưa leo, bí ngòi, ớt chuông, cà rốt...

b. Thái rối

Thái mỏng nguyên liệu sau đó băm không định hình, thường áp dụng cho các loại lá gia vị như lá lốt, lá tía tô, cà chua...khi cần tăng hương vị và màu sắc cho món ăn.

c. Thái con chì

Giống như thái hạt lựu nhưng có chiều dài gấp 2 đến 3 lần so với hạt lựu. Thường chế biến các món xào, hấp, rim...

d. Thái quân cờ

Thái vuông nguyên liệu, mỗi cạnh dài khoảng 2cm. Thường chế biến các món xào, hấp, rim...

e. Thái hạt lựu

Là hình khối có cạnh trung bình từ 0,5 đến 1 cm. Thường chế biến các món súp, nhân nhồi, tần hấp ,có trường hợp sử dụng để xào.

f. Thái móng lợn:

Là hình khối đa diện, có một mặt cong giống như cái móng lợn. Thường dùng để hầm, om. Hình móng lợn thường được tạo từ các loại củ quả tròn hoặc tròn dài.

g. Thái vát:

Là hình có tiết diện bề mặt lớn, chiều dày coi như không đáng kể. Nguyên liệu đưa vào thái lát thường là loại mềm hoặc có độ cứng nhỏ như thịt, cá, su hào, đu đủ vv... Nguyên liệu thái lát thường dùng để xào, nhúng, rán, nướng...

h. Thái chân hương

Là hình có tiết diện ngang rất nhỏ, nhưng có chiều dài lớn.

Căn cứ vào cạnh của tiết diện nguyên liệu mà chia hình sợi thành sợi chỉ và sợi chân hương.

Cạnh của tiết diện ngang đối với thái chỉ là khoảng 1mm, còn đối với chân hương từ 2,5 đến 3mm. Thái chỉ thường để làm nộm, các món súp, có thể đưa vào chế biến các món sốt. Thái chân hương thường để xào, chần, nhúng vv...

Muốn thái hình sợi, trước hết phải thái lát dày bằng cạnh của tiết diện, sau đó thái sợi có chiều rộng cũng bằng cạnh của tiết diện

3.2. Tẩm ướp nguyên liệu

Tẩm ướp, phối hợp nguyên liệu là quá trình pha trộn các bán thành phẩm (những nguyên liệu sau khi sơ chế cắt thái) cùng với gia vị theo một tỉ lệ nhất định, trong thời điểm thích hợp. Quá trình này thay đổi màu sắc, mùi, vị của nguyên liệu để giúp quá trình chế biến đạt được yêu cầu cảm quan của món ăn.

Phối hợp nguyên liệu được tiến hành trước, trong quá trình hoặc sau khi gia công nhiệt.

Mục đích của phối hợp nguyên liệu

Thông qua phối hợp nguyên liệu nhằm:

- Tạo cho sản phẩm đạt được các chỉ tiêu cảm quan.
- Tạo cho sản phẩm dễ tiêu hoá và hấp thu tốt hơn.
- Tiết kiệm nguyên liệu mang lại hiệu quả kinh tế cho đơn

vị.

3.2.1. Nguyên tắc tẩm ướp

3.2.1.1. Tẩm ướp đúng trình tự

Phối hợp nguyên liệu phải đảm bảo các chỉ tiêu cảm quan của các sản phẩm. Muốn vậy phải phối hợp đúng nguyên liệu, đúng tỉ lệ, đúng thời điểm và đúng phương pháp. Thường sẽ căn cứ vào công thức chế biến.

Nếu ưu tiên vị nào, ta sẽ tẩm ướp vị đó trước. Ví dụ: món ăn trọng vị ngọt thì ướp gia vị ngọt trước, món ăn cần vị mặn thì ướp gia vị mặn trước...Món ăn cần sự mềm mại thì ướp dầu hoặc xì dầu

3.2.1.2. Tẩm ướp đúng liều lượng

Phối hợp nguyên liệu phải đảm bảo tiết kiệm được nguyên liệu nhưng đảm bảo số lượng và liều lượng trên sản phẩm.

Thông thường nên sử dụng các dụng cụ đong đếm để hỗ trợ độ chính xác về liều lượng và phù hợp với lượng nguyên liệu cần tẩm ướp

3.2.1.3. Tẩm ướp đúng phương pháp

Các món ăn khác nhau sẽ có phương pháp tẩm ướp khác nhau, cần tuân thủ để sản phẩm đạt được cảm quan như yêu cầu.

Phối hợp nguyên liệu phải tạo cho sản phẩm có giá trị thẩm mỹ cao hơn và mang lại hiệu quả kinh tế tốt hơn.

Cần phải hiểu vai trò của các gia vị trong việc thay đổi trạng thái nguyên liệu để lựa chọn và tẩm ướp phù hợp.

Phối hợp nguyên liệu phải tạo cho người ăn có khả năng hấp thu dinh dưỡng trong món ăn tốt hơn.

3.2.2. Quy trình tẩm ướp

3.2.2.1. Chuẩn bị gia vị và nguyên liệu

Để đảm bảo chất lượng của sản phẩm và tiết kiệm gia vị trong quá trình chế biến thì việc xử lý gia vị trong chế biến phải đúng phương pháp. Tùy theo từng loại gia vị để có phương pháp xử lý thích hợp.

- Đối với gia vị ở dạng tinh thể khi đưa vào chế biến nên hòa tan trong nước nhằm lọc bỏ tạp chất đồng thời để gia vị ngấm đều.

- Đối với gia vị có tinh dầu phải rang vàng, giã nhỏ.

- Đối với các loại có nhiều Vitamin A phải được xào trong chất béo.

- Đối với các loại như mẻ, dấm bỗng, lá quả chua phải nghiền nát lọc lấy nước.

Ngoài ra khi sử dụng có thể phải vận dụng các thao tác cần thiết như đập, dần, giã, xay.

3.2.2.2. Chuẩn bị dụng cụ đong

Cốc đong

Cốc đong thường có dung lượng là 200ml. Dù sử dụng cùng một cốc nhưng nguyên liệu khác nhau thì trọng lượng cũng khác nhau, ví dụ như một cốc bột mì sẽ nhẹ hơn 200g còn một cốc ớt tương sẽ nặng hơn 200g.

Đối với chất lỏng nhất định phải để cốc thẳng đứng. Đối với chất bột cần đong đầy sau đó gạt phẳng để không bị trôi lên cao.

Thìa đong

Là dụng cụ dùng để mức chất lỏng không bị tràn ra ngoài. Đối với chất bột, sau khi mức thì gạt ngang xuống để bột không trôi lên cao. Một thìa to chứa 15ml, thìa nhỏ 5ml.

3.2.2.3. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ

Thông thường, dụng cụ hỗ trợ cho việc tầm ướp nguyên liệu, gia vị sẽ giúp gia vị dễ thấm, dễ hòa quyện đều hơn, đem lại bán thành phẩm tốt hơn. Tùy vào yêu cầu chế biến của từng món ăn mà người đầu bếp sẽ chuẩn bị các dụng cụ hỗ trợ phù hợp. Ví dụ

- Dụng cụ chứa đựng (thau, hộp, đĩa...) giúp gia vị và nguyên liệu có khoảng không gian phù hợp, dễ dàng nhào trộn và ngấm gia vị

- Túi vải: phù hợp với các gia vị cần sử dụng hương vị hòa tan vào nước và không tiếp xúc trực tiếp với nước (hỏi, đình hương, quế, thảo quả)

- Găng tay, đĩa, muông....

3.2.2.4. Phối trộn nguyên liệu và gia vị theo nguyên tắc

Gia vị có vai trò hết sức quan trọng đối với sản phẩm, cho nên khi sử dụng gia vị phải đảm bảo yêu cầu chung của việc phối hợp nguyên liệu và cần nhấn mạnh thêm một số yêu cầu sau:

- Phải sử dụng đúng chủng loại gia vị theo công thức. Trong trường hợp cần thiết phải thay thế loại khác, phải xem xét sao cho việc thay thế không ảnh hưởng nhiều đến chỉ tiêu chất lượng sản phẩm.

- Phải sử dụng đúng liều lượng, đúng tỉ lệ giữa các loại gia vị để vừa đảm bảo chất lượng sản phẩm đồng thời tiết kiệm được gia vị.

- Xử lí gia vị phải đúng phương pháp để việc phối trộn được hiệu quả.

- Không được sử dụng các loại hóa chất ngoài danh mục quy định được phép sử dụng để làm gia vị trong chế biến các sản phẩm ăn uống.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 3:

Chương 3 giới thiệu những nội dung về sơ chế, xử lý và tẩm ướp gia vị.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 3

Câu hỏi:

Câu 1: Trình bày các bước trong quá trình sơ chế nguyên liệu?

Câu 2: Trình bày các nguyên tắc tẩm ướp nguyên liệu?

Câu 3: Trình bày quy trình tẩm ướp nguyên liệu?

Bài thực hành

Bài tập : Một số kỹ năng cắt thái cơ bản.

Nội dung: Giảng viên lựa chọn nguyên liệu và làm mẫu lần lượt các động tác sử dụng dao và các kỹ thuật cắt thái cơ bản, sinh viên quan sát và thao tác theo (lạng, băm, thái que, thái hạt lựu).

Yêu cầu:

- Có sự chuẩn bị đầy đủ nguyên liệu và dụng cụ
- Sự phối hợp chặt chẽ giữa thành viên trong nhóm;
- Thao tác đúng
- Nguyên liệu được sơ chế, cắt thái đạt yêu cầu về hình dạng, kích thước, có tính thẩm mỹ;
- Đảm bảo an toàn
- Đảm bảo vệ sinh trong suốt quá trình thực hành

Hướng dẫn: Thực hành theo nhóm. Lớp chia thành nhóm 5 sinh viên, nhóm trưởng quản lý thành viên. Nhóm thực hiện thao tác cắt thái nguyên liệu các món ăn đã được giảng viên phân công trước. Giảng viên hướng dẫn nhóm trưởng, cả lớp quan sát. Sau đó nhóm trưởng hướng dẫn các thành viên thao tác, giảng viên quan sát và điều chỉnh.

Giảng viên đánh giá thành phẩm cắt thái và tiến hành chế biến món ăn.

Tài liệu tham khảo

[1] TS. Đinh Văn Tuyên, (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*; Trường Cao đẳng Thương mại;

[2] Trường Cao đẳng Du lịch Trung ương (2003), *Giáo trình Kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, NXB Thống Kê;

CHƯƠNG 4

CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 4

Chương 4 là chương trình bày những vấn đề về quy trình chế biến các món ăn Á

❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ *Hiểu biết được tầm quan trọng của chế biến món ăn Á trong kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;*

+ *Hiểu biết được những công việc chuẩn bị nguyên liệu, chuẩn bị dụng cụ, các phương pháp chế biến khác nhau đặc trưng của món Á.*

- Kỹ năng

+ *Xây dựng quy trình chế biến món ăn Á nói chung trong kinh doanh nhà hàng;*

+ *Chuẩn bị nguyên liệu, chuẩn bị dụng cụ, thực hiện được các phương pháp chế biến phù hợp.*

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ *Có thái độ yêu nghề và có trách nhiệm trong quá trình thực hiện chế biến món ăn Á trong kinh doanh nhà hàng;*

+ *Có ý thức học tập, chủ động, linh hoạt trong việc thực hiện các phương pháp riêng lẻ và phối hợp các phương pháp để chế biến món ăn.*

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 4

- *Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 4 (cá nhân hoặc nhóm).*

- *Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 4) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập*

tình huống chương 4 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 4

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng thực hành chế biến món ăn.
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 4

- **Nội dung:**
 - ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
 - ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
 - ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
- **Phương pháp**
 - + **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập cá nhân, điểm danh)
 - + **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 4

4.1. Chuẩn bị nguyên liệu

Chuẩn bị nguyên liệu là bước đầu tiên trong quy trình chế biến món ăn Á. Việc chuẩn bị đầy đủ và chính xác nguyên liệu sẽ giúp thao tác trong quá trình chế biến diễn ra được nhanh chóng, thuận lợi và hiệu quả hơn

4.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính

Căn cứ vào công thức chế biến món ăn, xác định nguyên liệu chính và chuẩn bị theo yêu cầu:

- Đủ và chính xác về chủng loại
- Đúng về định lượng
- Đúng về trạng thái, phẩm chất
- Đúng kích cỡ và hình dạng

4.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ

Tương tự nguyên liệu chính, chúng ta sẽ căn cứ vào công thức chế biến món ăn, xác định nguyên liệu phụ và chuẩn bị theo yêu cầu:

- Đủ về chủng loại. Trong trường hợp không tìm ra nguyên liệu phụ như yêu cầu có thể cho phép thay đổi nguyên liệu phụ phù hợp có đặc trưng tương ứng.

- Đúng về định lượng
- Đúng về trạng thái, phẩm chất
- Đúng kích cỡ và hình dạng

4.1.3. Chuẩn bị gia vị

Trong chế biến món ăn, các gia vị cơ bản thông thường bếp phải chuẩn bị thường là các gia vị tạo độ mặn, độ ngọt, độ chua, độ béo như: mắm, muối, xì dầu, đường, bột ngọt, dấm, dầu ăn...

Luôn chuẩn bị 1 khay gia vị với đầy đủ các gia vị cơ bản nói trên;

Các gia vị phải đựng trong hộp, trong hũ có nắp đậy để tiện cho việc sử dụng và bảo quản;

Ngoài ra còn chuẩn bị các gia vị tạo màu, tạo mùi như hành, tỏi, hạt điều, ớt, tiêu...

Đối với một số món ăn đặc trưng, cần gia vị đặc trưng, chúng ta có thể chuẩn bị thêm như ngũ vị hương, các loại lá gia vị (lá chanh, sả).

Các gia vị cũng phải được chuẩn bị đầy đủ về loại, lượng và trạng thái như yêu cầu của công thức chế biến món ăn.

4.2. Chuẩn bị dụng cụ

Chuẩn bị dụng cụ là bước thứ 2 trong quá trình chế biến. Trong bước này, cần chuẩn bị bếp nấu, dụng cụ nấu, dụng cụ đong, dụng cụ hỗ trợ nấu và dụng cụ chứa đựng. Mỗi món ăn sẽ có phương pháp chế biến riêng và yêu cầu chuẩn bị khác nhau. Việc chuẩn bị chính xác, chất lượng sẽ giúp cho quá trình chế biến thuận lợi và món ăn đạt yêu cầu cảm quan.

4.2.1. Chuẩn bị bếp nấu

Bếp nấu cần có diện tích đủ rộng, thoáng phù hợp với chức năng, tránh ảnh hưởng đến chất lượng món ăn. Thông thường, các thiết bị đồ dụng bằng inox hoặc bằng đá sẽ dễ vệ sinh và đảm bảo an toàn trong chế biến. Khu này có thể chia thành các phần nhỏ: chuyên nướng, chuyên nấu, chuyên chiên.

Khu bếp nấu cũng cần được trang bị dụng cụ hút mùi để không bị ảnh hưởng môi trường trong nhà bếp cũng như khách hàng.

Tùy vào yêu cầu của món ăn, chúng ta có thể chuẩn bị các loại bếp nấu cụ thể:

- Bếp nấu Á (gas hoặc điện từ): chế biến trực tiếp và nấu các món ăn chính

- Bếp chiên đơn hoặc bếp chiên đôi: để chế biến các món chiên ngập dầu nhanh chóng nhưng không bị cháy mỡ

- Bếp nướng (nướng than hoặc nướng điện): dùng để chế biến các món nướng đặc trưng.

- Tủ nấu cơm (hoặc nồi nấu cơm): Tùy quy mô của nhà hàng cũng như số lượng khách sử dụng để lựa chọn các loại nồi nấu cơm với các kích cỡ lớn nhỏ khác nhau

- Tủ hâm nóng thức ăn; để giữ nóng, đảm bảo thức ăn luôn nóng sốt.

4.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu

Dụng cụ nấu thông dụng đối với các món ăn Á là nồi, niêu, xoong, chảo, nồi hấp đầy đủ nắp đậy... với các kích cỡ khác nhau phù thuộc vào lượng món ăn cần chế biến.

Khi chuẩn bị dụng cụ nấu cần:

- Vệ sinh dụng cụ sạch sẽ trước khi sử dụng
- Lau khô dụng cụ bằng khăn chuyên dụng hoặc giấy chuyên dụng
- Đặt dụng cụ chưa nấu ở nơi phù hợp tránh rơi vỡ, làm choáng không gian

4.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đong

Chuẩn bị

- Thìa đong
- Cốc đong
- Muỗng nếm
- Cân thực phẩm

4.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu

- Bàn lạnh công nghiệp: chuyên chứa thức ăn đã sơ chế.
- Bàn bếp inox và kệ bếp inox để đặt các thau thức ăn cần thao tác trước khi nấu và đồ ăn chín sau khi nấu.
- Đũa chiên, đũa nấu, kẹp gấp, muỗng, vá, vớt bọt, thanh lật...

4.2.5. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng

Dụng cụ chứa đựng thường đặt ở khu trình bày thức ăn và ra món. Thường sẽ là chậu rửa, các giá inox, bàn inox, xe đẩy đồ, giá đựng bát đĩa muỗng với kích cỡ và hình dáng khác nhau..

Tùy vào món ăn mà chúng ta sẽ lựa chọn các dụng cụ chứa đựng khác nhau cho phù hợp.

4.3. Thực hiện phương pháp chế biến phù hợp

Mỗi món ăn có thể sử dụng chỉ một hay kết hợp nhiều phương pháp chế biến. Người đầu bếp cần nắm vững quy trình chế biến và yêu cầu cảm quan của từng phương pháp để đảm bảo khâu

tác nghiệp được chính xác, món ăn thành phẩm đạt giá trị cảm quan và chất lượng. Nhìn chung, có các nhóm phương pháp chế biến chính là phương pháp tác động cơ học, phương pháp chế biến nhiệt, phương pháp chế biến bằng vi sinh vật. Tuy nhiên, ở phạm vi chương này, chỉ giới thiệu hai phương pháp chính của chế biến nhiệt là đun nóng ướt và đun nóng khô

4.3.1. Đun nóng ướt

Phương pháp đun nóng ướt là phương pháp chế biến thực phẩm ở nhiệt độ cao bằng nhiệt độ của nước nóng và hơi nước nóng (nhiệt độ khoảng 100°C). Trong phương pháp này có thể sử dụng hơi nước hoặc nước đun sôi để làm chín nguyên liệu.

4.3.1.1. Làm chín bằng nước

Làm chín thực phẩm bằng đun trong nước là phương pháp chế biến nhiệt, trong đó thực phẩm được làm chín bằng nhiệt nhận từ nước đun sôi.

Nguyên tắc: Nguyên liệu được bỏ vào nước lạnh hay nước nóng hoặc chế nước lạnh hay nước sôi vào thực phẩm, chúng được nhận nhiệt trực tiếp từ nước được đun nóng và chín dần tới mức cần thiết.

Các cách chế biến: Luộc, chần, nhúng, dội, tái, ninh, hầm, om.

Đặc điểm kỹ thuật: Hầu hết các nguyên liệu ở mức độ khác nhau đều có thể làm chín bằng phương pháp này. Trong suốt quá trình chế biến, nguyên liệu luôn tiếp xúc với nước. Nhiệt độ của môi trường nước ở vào khoảng $90 - 100^{\circ}\text{C}$ và phụ thuộc vào phương pháp chế biến. Thời gian chế biến làm chín nguyên liệu phụ thuộc vào độ chín của sản phẩm. Màu sắc, mùi, vị của đa số sản phẩm làm ra biến đổi không nhiều nhưng trạng thái thường mềm

a. Luộc

- *Khái niệm:* Luộc là phương pháp làm chín nguyên liệu được ngập một phần hoặc hoàn toàn trong nước. Trong quá trình luộc gần như không có sự phối hợp các loại gia vị, sau khi luộc thường vớt phần nguyên liệu đã luộc để riêng. Sản phẩm luộc cơ bản là ăn phần nguyên liệu đã chế biến, khi ăn phải có đồ chấm thích hợp.

- *Kỹ thuật chế biến món luộc.*

+ Nguyên liệu sau khi đã sơ chế sạch cắt thái hợp lý, ta làm như sau:

+ Thịt gia súc cắt thành những thỏi lớn (khoảng 500g đến 1000g), gia cầm, thủy sản thường để nguyên con, các loại củ quả lớn ít tinh bột cắt thành hình bao diêm, cho vào nước lạnh, đặt vùng đun sôi, hạ nhỏ lửa đến khi đạt được độ chín.

+ Các loại rau ăn lá, thân mềm, quả non nhỏ cho vào nước sôi, đun to lửa, mở vùng đảo đều, đến khi đạt được độ chín là được. Có thể cho một ít muối vào nước luộc để rau giữ được màu xanh và giòn hơn.

+ Các loại củ nhiều tinh bột cho vào nước lạnh, luộc chín khoảng 90% chặt bỏ hết nước, hạ nhiệt xông cho đến khi chín kỹ là được.

- *Yêu cầu cảm quan.*

+ Trạng thái : Với rau từ chín tái đến chín tới; các loại nguyên liệu khác từ chín tới đến chín kỹ. Thành phẩm không bị nát, không bị xác.

+ Màu sắc, mùi vị do sự biến đổi tự nhiên của nguyên liệu. Các loại rau phải xanh, các loại nguyên liệu khác chủ yếu có màu nâu hoặc màu sắc tự nhiên.

- *Chú ý :* Đối với loại có mùi nặng như bò, vịt, cá... có thể cho thêm các loại gia vị thơm để khử mùi.

b. Chần, nhúng, dội, tái

- *Khái niệm* : Chần là phương pháp đun nóng ước trực tiếp, nguyên liệu sử dụng là động vật, thực vật nhưng phải là những loại dễ chín, ít gân xơ. Đặc điểm của phương pháp này là thời gian làm chín rất nhanh ,các sản phẩm chần phải ăn nóng.

- *Kỹ thuật chế biến*: Các loại nguyên liệu sơ chế sạch

+ Nguyên liệu động vật phải thái mỏng, đều nhau, tẩm ướp gia vị và để cho ngấm. Nguyên liệu thực vật là rau ăn lá thường cắt khúc, các loại rau ăn củ, ăn quả thường thái chân hương.

+ Nước sử dụng để chần thường là nước dùng , được chế biến từ xương của các loại gia súc gia cầm. Trường hợp không có nước xương phải dùng nước có pha đủ các loại gia vị cần thiết.

+ Đun sôi nước dùng cho nguyên liệu vào đảo đều khi sản phẩm đạt độ chín là được.

- Yêu cầu sản phẩm

- Chú ý: Khi nhúng lượng nguyên liệu, cho mỗi lần nhúng là rất ít so với lượng nước, chỉ cho nguyên liệu vào nhúng lần tiếp theo khi nước đã sôi trở lại. Quá trình nhúng phải sử dụng nguồn nhiệt lớn và phải đảo đều.

c. Ninh, hầm, om

Phương pháp ninh

- *Khái niệm*: Ninh là phương pháp đun trực tiếp trong nước, nguyên liệu là xương gia súc, gia cầm, các loại thịt già dai nhiều gân xơ hoặc có thể là các loại rau củ quả. Mục đích ninh nhằm sử dụng nước là chính. Thời gian ninh tương đối dài.

- *Kỹ thuật chế biến*: Nguyên liệu sau khi lựa chọn, sơ chế sạch, chặt miếng to, cho vào từ nước lạnh, đun sôi, hạ nhỏ lửa, đun tiếp được một nửa thời gian cho thêm muối, gần đến khi bắc ra cho các gia vị thích hợp. Khi nguyên liệu đạt độ chín là được.

- *Yêu cầu cảm quan*:

+ Trạng thái: nước trong, nguyên liệu mềm nhừ.

+ Màu sắc tự nhiên.

- + Có mùi thơm đặc trưng.
- + Có độ ngọt đậm của thực phẩm, độ mặn hơi nhạt đến vừa ăn

- *Chú ý:* Khi ninh không nên khuấy đảo nhiều, sử dụng nhiệt hợp lý, nên hớt bọt và vớt mỡ để tránh gây đục.

Phương pháp hầm

- *Khái niệm:* Là phương pháp đun nóng ướp trực tiếp, thường được chế biến từ nguyên liệu động vật và thực vật, tạo ra một loại sản phẩm có độ chín mềm, tỉ lệ cái nước tương đương.

Nguyên liệu sử dụng để chế biến: Đối với động vật thường là xương các loại gia súc gia cầm, hoặc là các loại thịt già dai, nhiều gân xơ. Đối với thực vật là những loại củ quả.

- *Kỹ thuật chế biến:* các loại nguyên liệu được sơ chế sạch. Các loại thịt động vật thường cắt thái quân cờ hoặc to bằng nửa bao diêm; nguyên liệu thực vật thường cắt thái hình quân cờ hoặc hình móng lợn.

Với nguyên liệu động vật phải ướp gia vị và xào cho ngấm; nguyên liệu thực vật có nhiều tinh bột phải rán qua để tránh bị nát.

Cho nguyên liệu động vật vào nấu trước, sau đó cho các loại nguyên liệu thực vật sao cho cùng đạt được độ chín hợp lý, nêm vừa gia vị .

- *Yêu cầu sản phẩm:* Độ chín từ chín kỹ đến chín mềm, nước cái tương đương, nước trong, có độ ngọt đậm, độ mặn hơi nhạt đến vừa ăn, có mùi thơm đặc trưng.

- *Chú ý:* Khi nồi nước hầm sôi thì điều chỉnh nhỏ lửa, không nên khuấy đảo nhiều sẽ gây nát nguyên liệu.

Phương pháp om

- *Khái niệm:* Om là phương pháp làm chín tương tự như phương pháp hầm, nhưng có thêm gia vị chua. Gia vị chua thường sử dụng là mẻ, dấm bỗng.

Nguyên liệu chính của món om thường là các loại thủy sản như cá, lươn, ốc, ếch, ngoài ra có thể sử dụng một số loại có nguồn gốc động vật khác như chân giò, sườn lợn và nguyên liệu thực vật như chuối xanh, củ cải vv... Lượng nước các món om thường ít hơn các món hầm, vị chua và có độ mặn cao hơn so với món hầm, rau thơm thường có rau ngổ, rau răm, rau tía tô, rau lốt vv...

d. Nấu canh

- *Khái niệm:* Canh là một sản phẩm được chế biến theo phương pháp đun trực tiếp trong nước. Nguyên liệu chính được sử dụng có thể là một hay nhiều loại có nguồn gốc từ động vật và thực vật, ngoài ra có thể thêm các loại nguyên liệu phụ và gia vị thích hợp. Canh có nhiều loại như canh ngọt, canh chua, canh đắng

- *Kỹ thuật chế biến:*

Canh ngọt: chỉ sử dụng gia vị mặn và vị ngọt từ nguyên liệu có nguồn gốc động thực vật.

Canh ngọt có thể nấu từ nguyên liệu thực vật, hoặc cả nguyên liệu thực vật và động vật.

Canh nấu từ nguyên liệu thực vật: Nguyên liệu được cho vào từ nước sôi cho đến khi đạt được độ chín . Có một số loại nguyên liệu có thể được xào trước sau đó cho nước vào đun cho đến khi chín .

Canh nấu cả động vật và thực vật :

- Nguyên liệu động vật là xương các loại gia súc gia cầm. Ta cho xương vào ninh nhừ, lọc lấy nước, đun sôi lại, cho các loại nguyên liệu thực vật vào đun tiếp đến khi đạt được độ chín .

- Trường hợp nguyên liệu động vật là các loại thịt gia súc gia cầm. Ta xử lý như sau:

+ Băm nhỏ nguyên liệu.

+ Đối với nguyên liệu có nhiều gân xơ già dai lâu chín phải xào chín trước, được cho vào trước khi bắc ra, còn đối với

nguyên liệu ít gân xơ dễ chín có thể xào qua hoặc cho trực tiếp vào canh nấu tiếp đến khi chín.

Nếu cho thịt sống phải hòa thịt vào nước lạnh để tránh vón cục .

- Trường hợp nguyên liệu là các loại thủy sản.

+ Nếu là cá thì cá có thể được nướng chín trước sau đó gỡ lấy thịt, xương có thể giã nhỏ lọc lấy nước làm nước dùng, nấu gần được cho thịt cá vào, nấu đến khi đạt độ chín hoặc có thể luộc chín cá, gỡ lấy thịt xào sẵn, xương giã lọc lấy nước, nấu canh gần được cho thịt cá vào nấu đến khi chín.

+ Nếu là các loại có vỏ cứng: có thể xử lí theo 1 trong 2 cách sau - Mổ sống lấy phần thân bóc bỏ túi thức ăn, ruột, bóp muối rửa sạch - Hoặc có thể luộc chín lọc lấy nước trong, gỡ thịt, xử lí sạch.

Cả 2 trường hợp trên phần thịt đều phải xào sẵn và cho vào canh trước khi bắc ra.

Canh chua: Có sử dụng các loại gia vị chua.

Canh chua thường nấu với cá, canh chua tùy theo từng vùng, miền mà có cách nấu khác nhau.

- Miền Bắc: Thường sử dụng quả sấu, quả dợc. cá phải rán qua trước. Nấu nước chua, dằm nát quả, lọc lấy nước trong, nấu sôi trở lại nêm vừa các loại gia vị, cho cá đã rán vào nấu, sau đó lần lượt cho các loại nguyên liệu thực vật nấu tiếp cho đến khi đạt được độ chín. Rau thơm sử dụng thường là rau mùi, rau hành hoa, ngoài ra có thể sử dụng thêm một số loại khác như rau ngổ, mùi tàu vv...

- Miền trung: Thường sử dụng thịt me chín làm gia vị chua, có thể sử dụng thêm mắm ruốc để tăng độ đậm. Cá được cho vào cùng gia vị từ đầu, ướp để cho ngấm, sau đó cho lên bếp đun cho ngấm kĩ, cho nước vào đun tiếp, lần lượt cho các loại nguyên liệu

thực vật nấu đến khi đạt được độ chín. Rau gia vị thường sử dụng mùi tàu, rau ngổ, lá lốt.

- Miền nam: Thường sử dụng Quả me hoặc tai chua làm gia vị chua. Cá được sơ chế sau đó ướp muối. Me, tai chua nấu lấy nước chua, cho đủ gia vị, nấu sôi. Cho cá vào nấu chín, cho tiếp các loại nguyên liệu khác vào nấu đến khi chín. Cũng có thể vớt cá để riêng, khi ăn nhúng các loại nguyên liệu thực vật để ăn kèm, chấm với muối tiêu chanh.

Canh đắng: Sử dụng gia vị hỗn hợp, trong đó có gia vị đắng.

Canh đắng được nấu từ lá đắng, quả mướp đắng cùng với các loại nguyên liệu động vật. Nguyên liệu động vật chủ yếu là nội tạng gia súc gia cầm, có khi sử dụng cả thủy sản.

Canh đắng sử dụng rất nhiều loại gia vị khác nhau, tất cả nguyên liệu đều được băm nhỏ, sau đó cho lên bếp nấu cho ngấm đều, cho nước nấu đến khi đạt độ chín.

- *Yêu cầu cảm quan.*

+ Trạng thái : Nước canh trong ít váng mỡ, nước nhiều hơn các nguyên liệu chính. Các loại nguyên liệu từ động vật chín tới đến chín kỹ, thực vật từ chín tái đến chín tới.

+ Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

+ Mùi thơm đặc trưng của từng loại canh.

+ Vị: Độ muối hơi nhạt, có độ ngọt đậm của thực phẩm và các vị đặc thù của từng loại canh.

- *Chú ý:*

+ Sau khi cho các loại rau, đảo đều để rau không bị đen và không nên đập vung.

+ Riêng canh chua chỉ cho rau vào, đảo đều rau ngay trước khi ăn.

4.3.1.2. Làm chín bằng hơi nước

Làm chín thực phẩm bằng hơi nước là phương pháp chế biến nhiệt, trong đó thực phẩm được làm chín bằng nhiệt nhận từ hơi nước đun sôi.

Nguyên tắc: Nguyên liệu được bỏ vào dụng cụ đặt cách nước lạnh hay nước nóng, nước nhận nhiệt và nóng bốc hơi, hơi nước truyền nhiệt cho thực phẩm và thực phẩm chín dần tới mức cần thiết.

Có các cách như: hấp, tráng, tần.

Đặc điểm kỹ thuật: Gần giống đặc điểm kỹ thuật của làm chín thực phẩm bằng đun trong nước, chỉ khác là thực phẩm không tiếp xúc trực tiếp với nước mà tiếp xúc với hơi nước.

a) Hấp

- *Khái niệm:* hấp (hay còn gọi là đồ) là phương pháp làm chín bằng hơi nước nóng, nhằm tạo ra một loại sản phẩm có độ chín tới hoặc chín kỹ, nguyên liệu sử dụng có thể là động vật, thực vật nhưng thường là loại dễ chín.

- *Kỹ thuật chế biến:*

Nguyên liệu sơ chế sạch, cắt thái hợp lý, ướp với gia vị để cho ngấm.

Cho vào lòng hấp (trường hợp cần lấy nước dư thì phải cho vào âu hoặc đĩa sâu lòng), cho nước vào nồi đáy đun sôi, cho lòng hấp vào, đậy vung đun cho đến khi sản phẩm đạt độ chín.

Thông thường các loại nguyên liệu là thịt gia súc gia cầm, cá phải lấy nước dư cho nên phải có dụng cụ để lấy nước dư, các loại nguyên liệu nhiều tinh bột không được đặt trên các dụng cụ có khả năng giữ nước.

- *Yêu cầu cảm quan:*

+ *Trạng thái:* sản phẩm có độ chín tới đến chín kỹ, không bị nát, không bị xác, có thể còn một ít nước dư trong (với các loại nguyên liệu động vật).

+ Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

+ Mùi vị: có mùi thơm đặc trưng, độ mặn từ hơi nhạt đến vừa ăn, có độ ngọt đậm của thực phẩm.

- *Chú ý*: có thể vận dụng thao tác khía để tạo độ ngấm gia vị tốt hơn, phải ướp đầy đủ gia vị trước. Sản phẩm hấp thường ăn nóng.

b) Tráng

- *Khái niệm*: Tráng là một dạng đặc thù của hấp, nhưng có một số điểm khác với hấp như sau:

+ Nguyên liệu đưa vào tráng thường chỉ là bột hoà loãng, thường chỉ có một loại bột (không pha các loại khác).

+ Dụng cụ phải sử dụng mặt vải căng thay lồng hấp.

+ Nguyên liệu đưa vào tráng một lần là rất ít, thời gian làm chín rất nhanh.

+ Bề mặt sản phẩm phải mịn, không rạn nứt.

4.3.2. Đun nóng khô

Đun nóng khô cũng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng nhiệt. Tuy nhiên, căn cứ vào đặc điểm truyền nhiệt từ môi trường vào thực phẩm, người ta chia làm hai nhóm chính là làm chín bằng chất béo và không dùng chất béo.

4.3.2.1. Sử dụng chất béo

Làm chín bằng chất béo là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của dầu mỡ ở nhiệt độ cao

Nguyên tắc: Đun chất béo đến nhiệt độ cần thiết, bỏ thực phẩm vào, tiếp tục đun nấu cho tới khi thực phẩm có lớp vỏ vàng, chín hoặc giòn tùy theo yêu cầu của món ăn.

Các cách chế biến đặc trưng: xào, Đặc điểm kỹ thuật:

Nguyên liệu sử dụng được nhiều loại.

- Thịt gia súc chọn phần mềm, ít gân xơ, thịt gia cầm chọn con thịt non béo... tất cả đã được chuẩn bị theo yêu cầu chế biến.

- Lượng chất béo sử dụng nhiều hay ít tùy phương pháp chế biến (rán ngập mỡ hay không ngập mỡ). Nhiệt độ chất béo được duy trì ở 140-190⁰C.

- Thời gian chế biến nói chung không dài. Sản phẩm làm ra thường có lớp vỏ từ màu vàng rơm đến vàng nâu, mùi thơm hấp dẫn, thủy phần thấp, độ ngọt đậm.

a) Xào

- *Khái niệm* : Xào là phương pháp đun nóng khô dùng chất béo làm môi trường truyền nhiệt nhằm tạo ra một loại sản phẩm khô, có độ chín tới hoặc chín tái, trong đó lượng chất béo sử dụng so với nguyên liệu là rất ít.

Đặc điểm của phương pháp xào là thời gian làm chín rất nhanh cho nên nguyên liệu cần chọn loại non, mềm, dễ chín, ít gân xơ. Xào là phương pháp làm chín duy nhất trong đun nóng khô không tuân theo quy luật chung đó là màu sắc và mùi vị của sản phẩm do quá trình phối hợp hoặc do sự biến đổi tự nhiên của nguyên liệu tạo thành chứ không phải do nhiệt độ làm chín quyết định.

- *Kỹ thuật chế biến:*

Nguyên liệu sơ chế sạch, thái lát mỏng hoặc thái chân hương, có thể thái hạt lựu. Là động vật thì được ướp gia vị trước và để cho ngấm.

Cho chất béo vào chảo đun sôi, phi thơm hành tỏi, lần lượt cho các loại nguyên liệu vào xào (nguyên liệu lâu chín cho trước, nhanh chín cho sau).

Trong quá trình xào phải để to lửa, đảo đều, nêm gia vị cho vừa, đến khi đạt được độ chín.

Yêu cầu cảm quan:

+ Trạng thái : Sản phẩm khô, độ chín từ chín tái đến chín tới (đối với các loại rau củ quả), từ chín tới đến chín kỹ (với các loại động vật). Cắt thái đồng đều, không bị nhũn nát.

- + Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.
- + Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng, có độ ngọt đậm của thực phẩm, độ mặn từ hơi nhạt đến vừa ăn.

- *Chú ý:* Cắt thái phải đồng đều, hài hoà giữa các loại nguyên liệu.

Lượng nguyên liệu xào một lần phải tương ứng với chảo và lượng nhiệt cấp.

Đối với nguyên liệu có nhiều nước có thể ướp muối trước (với nguyên liệu, thực vật) hoặc chần qua nước sôi (đối với nguyên liệu động vật). Trường hợp xào nhiều loại nguyên liệu có thể xào riêng từng loại sau đó trộn đều, có thể cho bột hòa loãng vào để cho sản phẩm không có nước nếu khi xào sản phẩm có ra nước.

Cần phải chuẩn bị đầy đủ nguyên liệu gia vị, nguồn nhiệt, dụng cụ đựng sản phẩm trước khi xào, dụng cụ phải có khả năng thoát hơi nước lớn.

Đối với các loại rau, có thể chần sơ với muối trước khi xào để giữ được màu sắc đẹp và độ giòn.

Đối với thịt bò, cho lên chảo nóng, hạ lửa và đảo nhanh tay, trong quá trình đảo cho thêm gia vị. Thịt bò sẽ mềm, thơm, không bị dai và ra nước.

b) Rán

- *Khái niệm:* Rán là phương pháp làm chín dùng chất béo làm môi trường truyền nhiệt, nhằm tạo ra một loại sản phẩm có lớp vỏ màu vàng, có độ chín kỹ hoặc chín giòn.

Căn cứ vào lượng chất béo sử dụng phương pháp rán được chia thành 2 cách: Rán ngập mỡ và rán không ngập mỡ.

- *Kỹ thuật chế biến:*

+ Rán ngập mỡ: Thường áp dụng trong nhà hàng, khách sạn và rán những loại nguyên liệu có kích thước lớn hoặc dễ nát, lượng chất béo sử dụng nhiều (gấp 3 đến 4 lần lượng nguyên liệu). Nguyên liệu sơ chế sạch, với nguyên liệu động vật ướp gia vị

trước. Cho chất béo vào chảo đun sôi, cho nguyên liệu vào rán, trong quá trình rán đảo nhẹ để cho nguyên liệu chín đều. Đến khi sản phẩm đạt đến độ chín và màu sắc.

+ Rán không ngập mỡ: Thường vận dụng để rán những loại nguyên liệu có kích thước mỏng, khó bị vỡ nát, lượng chất béo sử dụng ít hơn lượng nguyên liệu rất nhiều. Cho chất béo vào chảo đun sôi, cho nguyên liệu vào rán vàng, trở nguyên liệu rán tiếp mặt còn lại cho vàng và đạt độ chín.

- *Yêu cầu cảm quan:*

+ Trạng thái: Sản phẩm có độ chín tới đến chín kỹ, không bị nát, không bị xác.

+ Màu sắc: Có lớp vỏ màu vàng đặc trưng, có độ ngọt của thực phẩm, độ mặn hơi nhạt hoặc vừa ăn.

- *Chú ý:*

+ Rán ngập mỡ thì sản phẩm đẹp hơn, nhưng chất béo dư sau khi rán bị phân hủy mạnh gây ảnh hưởng xấu cho người ăn, không nên sử dụng để xào nấu các món khác.

+ Cần vớt hết các mảnh nguyên liệu nát vụn trong khi rán.

+ Nên để lửa lớn rồi cho thực phẩm vào để bề mặt thực phẩm được se lại. Nên rán đạt màu sắc rồi hạ bớt nhiệt rán tiếp đến khi đạt được độ chín. Nếu cho thực phẩm vào dầu ăn với lửa nhỏ sẽ xảy ra tình trạng chảy nước, không đảm bảo yêu cầu khô ráo của món rán.

4.3.2.2. Không sử dụng chất béo

Làm chín không dùng chất béo (và không dùng nước) là phương pháp chế biến nhiệt mà nguyên liệu được đốt nóng bằng bức xạ nhiệt, bằng không khí bị đốt nóng và một số trường hợp do dụng cụ bị đốt nóng hay tiếp xúc trực tiếp với nguồn nhiệt.

Nguyên tắc: Tạo nguồn nhiệt đạt tới độ nóng cần thiết, đưa thực phẩm tới gần hoặc tiếp xúc với nguồn nhiệt. Thực phẩm nhận nhiệt trực tiếp hay gián tiếp qua dụng cụ chứa đựng và bị đốt nóng

chín dần. Trong quá trình thao tác có thể quay, lật trở thực phẩm cho nhanh chín và chín đều.

Các cách chế biến đặc trưng: nướng, quay.

Đặc điểm kỹ thuật:

- Nguyên liệu sử dụng phong phú;
- Nguồn cung cấp nhiệt chủ yếu là than, củi, các lò... yêu cầu phải không có chất độc hại;
- Môi trường là không khí nóng, là sự bức xạ nhiệt; nhiệt độ dùng thường rất cao (có thể tới 300⁰C);
- Sản phẩm có lớp vỏ màu sắc và mùi vị hấp dẫn do các phản ứng tạo ra.

a) Nướng

Khái niệm: Nướng là phương pháp đun nóng khô sử dụng không khí nóng làm môi trường truyền nhiệt để làm chín thực phẩm, nhằm tạo ra một loại sản phẩm có mùi thơm đặc trưng, có màu vàng cánh gián. Nguyên liệu sử dụng chủ yếu là thịt gia súc, gia cầm, các loại thủy sản. Ngoài ra còn có thể sử dụng một số loại có nguồn gốc từ thực vật. Căn cứ vào kỹ thuật thì nướng có 3 dạng: Nướng trên than hoa, bỏ lò và quay nướng. Đối với món ăn Á chủ yếu nướng trên than và quay nướng.

Kỹ thuật chế biến:

- Kỹ thuật nướng trên than: Nguyên liệu sử dụng chủ yếu là thịt gia súc, gia cầm, sườn, các loại thủy sản. Ngoài ra có thể sử dụng một số loại củ quả.

Nguyên liệu từ thịt động vật được tẩm ướp đủ gia vị để cho ngấm, nguyên liệu thực vật không cần phải ướp gia vị. Chất đốt sử dụng là than hoa, không nên sử dụng than lim hoặc than đá vì có nhiều khí độc ảnh hưởng xấu đến sức khỏe người ăn. Đốt than, quạt cho than cháy đều cho xếp nguyên liệu vào vỉ nướng hoặc xiên vào que xiên, đặt lên trên than quạt và trở đều đến khi sản

phẩm đạt được độ chín và có lớp vỏ màu vàng. Trong khi nướng nên quét mỡ nước để tránh cháy khét và tạo độ bóng cho sản phẩm.

- Kỹ thuật quay nướng: là một dạng nướng áp dụng đối với các loại gia súc, để ở dạng nguyên con. Con vật sau khi được giết mổ, được cố định vào một tay quay đặt trên giá, ở dưới đốt củi than. Quay đều đến khi thịt chín vàng.

Yêu cầu cảm quan.

- Trạng thái: Sản phẩm có độ chín tới đến chín kỹ, bóng mượt, không bị xác, không bị cháy khét.

- Màu sắc: Có màu vàng đến màu cánh gián non.

- Mùi vị: có mùi thơm đặc trưng, có độ ngọt đậm của thực phẩm, độ mặn hơi nhạt đến vừa ăn.

Chú ý:

- Cần phải điều chỉnh nhiệt thích hợp để vừa đạt được độ chín đồng thời đạt về màu sắc.

- Tất cả nguyên liệu phải được tẩm ướp gia vị và để ngấm.

- Để tăng độ tạo màu có thể ướp thêm một ít đường.

b) Quay

Khái niệm: Là phương pháp dùng môi trường truyền nhiệt để làm chín thực phẩm, nguyên liệu sử dụng chỉ là thịt gia súc, gia cầm hoặc các loại chim, nhằm tạo ra một loại sản phẩm có độ chín kỹ, có lớp vỏ màu vàng nâu.

Căn cứ vào kỹ thuật quay thì quay được chia làm 3 cách: Quay chảo, quay dùi và quay om.

Kỹ thuật chế biến:

- Quay chảo: Nguyên liệu sơ chế sạch, lau khô, tẩm ướp với các loại gia vị (có quét mạch nha hoặc mật ong), để cho ngấm. Cho chất béo vào chảo đun sôi, cho nguyên liệu vào quay, khi quay mức mỡ dùi lên phần trên và trở đều. Đến khi đạt được độ chín và có màu cánh gián là được.

- Quay dội: Nguyên liệu phải chọn loại non, dễ chín hơn so với quay chảo, tẩm ướp gia vị để ngấm. Chất béo đun sôi mức dội trực tiếp lên nguyên liệu, đến khi sản phẩm đạt được màu sắc và độ chín.

+ Quay om: Nguyên liệu sau khi tẩm ướp, cho vào quay vàng, sau đó cho sang nồi khác, cho thêm ít nước dùng, đậy vung om cho đến khi sản phẩm chín mềm.

Yêu cầu cảm quan:

- Trạng thái : Sản phẩm chín kỹ, chín mềm (với quay om). Không bị xác, không bị cháy khét.

- Màu sắc: sản phẩm có màu vàng nâu.

- Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng, có độ ngọt đậm của thực phẩm, độ muối hơi nhạt.

Chú ý: Riêng quay chảo và quay dội có thể luộc hoặc hấp chín trước, sau đó cho vào quay cho đạt chỉ tiêu màu sắc hoặc cả ba cách có thể luộc trong nước có đầy đủ gia vị (nước tháu) sau đó cho vào quay.

Cần chú ý đề phòng tai nạn trong quá trình quay.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 4 :

Chương 4 trình bày các phương pháp chế biến các món ăn Á.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 4

Câu hỏi:

Câu 1: Trình bày các bước trong quy trình chế biến món ăn Á?

Câu 2: Kỹ thuật chế biến món ăn Á có các phương pháp chế biến đặc trưng nào? Phân biệt sự khác nhau giữa các phương pháp.

Câu 3: Trình bày một cách chế biến của phương pháp đun nóng ướt và cho ví dụ minh họa.

Câu 4: Trình bày một cách chế biến của phương pháp đun nóng khô và cho ví dụ minh họa.

Câu 5: Liệt kê tên một số món ăn Á phổ biến được chế biến từ phương pháp đun nóng ướt.

Câu 6: Liệt kê tên một số món ăn Á phổ biến được chế biến bằng phương pháp đun nóng khô.

Bài tập:

Bài 1: Thực hiện chế biến một số món ăn Á tiêu biểu

Nội dung: Thực hiện các món Á theo các phương pháp cơ bản: Luộc, hấp, chần, rán, xào, hầm.

Yêu cầu: Đối với các món Gỏi bò kiểu Thái (phương pháp xào), chả phụng (phương pháp luộc, chần, hấp, rán), sườn nấu nhò (phương pháp xào, hầm) lần lượt thực hiện các công việc sau:

- Xây dựng quy trình chế biến cho từng món ăn chuẩn xác;
- Định lượng nguyên liệu phù hợp cho 4 suất ăn;
- Tính toán giá thành chính xác.

Hướng dẫn thực hiện:

- Sinh viên xây dựng quy trình chế biến trên giấy gồm các nội dung: bảng định lượng nguyên liệu, phương pháp sơ chế, phương pháp chế biến.

- Giảng viên góp ý bài tập trên giấy;

- Sinh viên thực hành chuẩn bị nguyên liệu, sơ chế, chế biến theo hướng dẫn của giảng viên.

Tài liệu tham khảo:

[1] TS, Đinh Văn Tuyên, *Bài giảng Nghiệp vụ Bếp* (2014), Trường Cao đẳng Thương Mại.

CHƯƠNG 5

CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 5

Chương 5 là chương trình bày những vấn đề về quy trình chế biến các món ăn Âu

❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ Hiểu biết được tầm quan trọng của chế biến món ăn Âu trong kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Hiểu biết được những công việc chuẩn bị nguyên liệu, chuẩn bị dụng cụ, các phương pháp chế biến khác nhau đặc trưng của món Âu

- Kỹ năng

+ Xây dựng quy trình chế biến món ăn Á nói chung trong kinh doanh nhà hàng;

+ Chuẩn bị nguyên liệu, chuẩn bị dụng cụ, thực hiện được các phương pháp chế biến phù hợp.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Có thái độ yêu nghề và có trách nhiệm trong quá trình thực hiện chế biến món ăn Âu trong kinh doanh nhà hàng;

+ Có ý thức học tập, chủ động, linh hoạt trong việc thực hiện các phương pháp riêng lẻ và phối hợp các phương pháp để chế biến món ăn.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 5

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (điển giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 5 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 5) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập

tình huống chương 4 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 5

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng thực hành chế biến món ăn.
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 5

- Nội dung:

- ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

- Phương pháp:

- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập cá nhân, điểm danh)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

NỘI DUNG CHƯƠNG 5

5.1. Chuẩn bị nguyên liệu

5.1.1. Chuẩn bị nguyên liệu chính

Căn cứ vào công thức chế biến món ăn, xác định nguyên liệu chính và chuẩn bị theo yêu cầu:

- Nguyên liệu cần được chuẩn bị đủ và đúng về chủng loại;
- Đúng về định lượng;
- Đúng về trạng thái, phẩm chất;

- Đúng kích cỡ và hình dạng.

Với món ăn Âu, đôi lúc nguyên liệu chính rất đặc trưng và phải nhập khẩu: thịt cừu, gan ngỗng, cá hồi... Vì vậy cần phải lưu ý đến trạng thái phẩm chất của nguyên liệu khi mua cũng như kiểm soát quá trình bảo quản.

5.1.2. Chuẩn bị nguyên liệu phụ

Tương tự nguyên liệu chính, chúng ta sẽ căn cứ vào công thức chế biến món ăn, xác định nguyên liệu phụ và chuẩn bị theo yêu cầu:

- Đủ về chủng loại: Trong trường hợp không tìm ra nguyên liệu phụ như yêu cầu có thể cho phép thay đổi nguyên liệu phụ phù hợp có đặc trưng tương ứng;

- Đúng về định lượng;

- Đúng về trạng thái, phẩm chất;

- Đúng kích cỡ và hình dạng.

Nguyên liệu phụ trong món Âu thường có các loại đồ hộp, vì thế cần lưu ý hạn sử dụng và chất lượng nguyên liệu bên trong.

5.1.3. Chuẩn bị gia vị

Gia vị trong món Âu đặc biệt không sử dụng xì dầu và mì chính. Chủ yếu sử dụng gia vị mặn (từ muối) và thiên về hương vị tự nhiên.

Ngoài ra, tùy theo món, có một số gia vị tạo nên hương vị đặc trưng của món Âu như Mù tạt, dấm táo, kem, bơ, lá thơm cà ri, bột xốt nâu, lá hương thảo...

Với các loại gia vị nhập khẩu, đầu bếp cần lưu ý đến nguồn gốc, xuất xứ, hạn sử dụng và chất lượng của gia vị để tránh hiện tượng biến chất gây ảnh hưởng đến chất lượng món ăn hoặc ngộ độc cho thực khách.

5.2. Chuẩn bị dụng cụ

5.2.1. Chuẩn bị bếp nấu

- Dãy nhiều bếp đơn hoặc mặt bếp phẳng lớn

- Lò nướng
- Lò vi sóng
- Nồi ngâm nóng thức ăn
- Bếp nướng than
- Vi nướng bề mặt
- Bề rán ngập dầu
- Lò nướng bức xạ nhiệt

5.2.2. Chuẩn bị dụng cụ nấu

- Chảo rán: thường phẳng, có tay cầm, làm từ thép để rán áp chảo. Tùy vào thực phẩm và cách nấu mà có thể chuẩn bị chảo omelette, chảo rán tiêu chuẩn, chảo kim loại đúc, chảo xào hoặc chảo võng lòng.

- Chảo nấu xốt: thường bằng thép, cao thành, có vung và có quai, kích cỡ dao động từ 1 lít đến 10 lít

- Nồi: giống chảo nấu xốt nhưng có quai tròn thay vì cán dài.

- Khay đựng nướng, bỏ lò, quay: là dụng cụ bằng thép, phẳng, không có vung hay tay cầm, các bên cao 1 cm hoặc hơn 10 cm, có thể hình vuông, chữ nhật, oval hoặc tròn, phù hợp chất chống dính.

5.2.3. Chuẩn bị dụng cụ đông

Tương tự món Á, chúng ta cũng chuẩn bị cốc đông, thìa đông, dụng cụ rót (phễu) đối với quá trình chế biến món ăn Âu.

5.2.4. Chuẩn bị dụng cụ hỗ trợ nấu

- Phới và âu để chứa đựng và trộn nguyên liệu
- Thanh lật
- Muôi
- Vá hút bọt
- Cái lọc
- Dụng cụ gấp

5.2.5. Chuẩn bị dụng cụ chứa đựng

Dụng cụ chứa đựng món Âu cũng thường đặt ở khu trình bày thức ăn và ra món.

Thường dụng cụ chứa đựng sẽ là các giá inox, bàn inox, xe đẩy đồ, giá đựng bát đĩa muông với kích cỡ và hình dáng khác nhau.

Món ăn Âu dụng cụ chứa đựng chủ yếu làm bằng sứ cao cấp, màu trắng, kích cỡ to và nặng như các đĩa salad, tô súp, ngoài ra còn có các dụng cụ cá nhân với kích cỡ nhỏ. Vì thế trong quá trình chuẩn bị, cần lưu ý đến khâu an toàn và hạn chế đổ vỡ các dụng cụ.

5.3. Thực hiện một số phương pháp chế biến đặc trưng

5.3.1. Chế biến nước dùng

Nước dùng là một bán thành phẩm, được chế biến từ các loại nguyên liệu động, thực vật theo phương pháp ninh. Căn cứ vào nguyên liệu sử dụng nước dùng được chia thành các loại sau:

- Nước dùng trắng: Là loại nước dùng được chế biến từ các loại nguyên liệu động, thực vật nhưng không tạo cho nước dùng có màu.

- Nước dùng nâu: Là loại được chế biến từ các loại nguyên liệu động, thực vật nhưng tạo cho nước có màu hồng hoặc màu nâu.

- Nước dùng thủy sản: Được chế biến từ các loại thủy sản như cá, tôm, cua, lươn.

Trong các loại nước dùng trên khi sử dụng thì nước dùng trắng có thể thay cho các loại khác nhưng không có điều ngược lại.

- Sữa tươi được coi là một loại nước dùng (không cần chế biến)

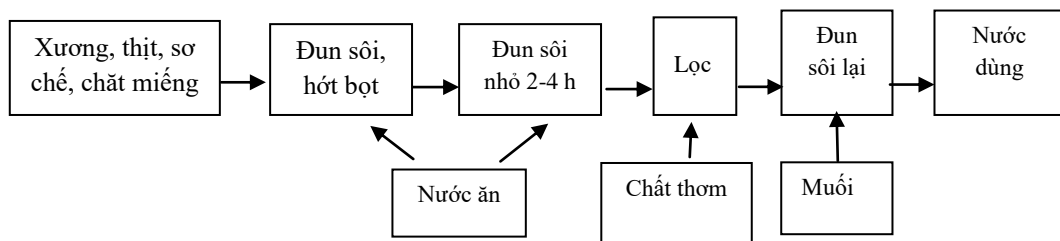
- Căn cứ vào độ trong và độ ngọt nước dùng được chia thành các nhóm sau:

+ Nước dùng thường: Thường được sử dụng để chế biến các món ăn hầm, om, luộc...

- + Nước dùng trong: Thường dùng để chế biến súp.
- + Nước dùng đặc biệt : Hay còn gọi là nước dư, thường dùng để nấu sốt.

Kỹ thuật chế biến nước dùng thường.

- + Quy trình chế biến nước dùng từ nguyên liệu động vật:

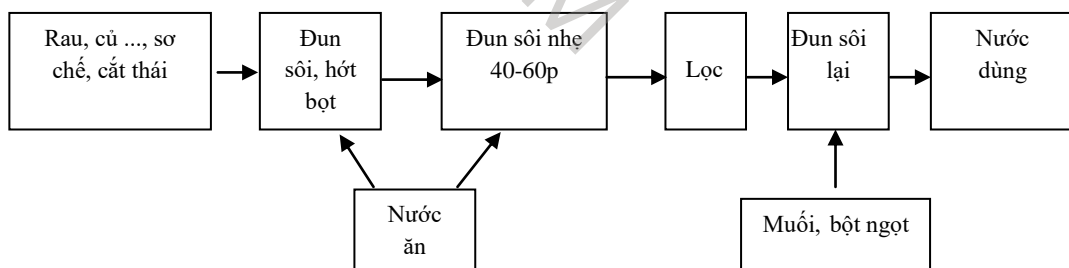


Sơ đồ 5.1. Chế biến nước dùng từ nguyên liệu động vật

Trong quá trình đun sôi, có thể sử dụng các loại chất thơm có tinh dầu như lá nguyệt quế, cần tỏi tây...

Gia vị sử dụng chủ yếu là muối, ngoài ra còn có thể sử dụng các loại gia vị tổng hợp và tạo mùi khác.

- + Quy trình chế biến nước dùng từ nguyên liệu thực vật:



Sơ đồ 5.2. Quy trình chế biến nước dùng từ nguyên liệu thực vật

Kỹ thuật chế biến nước dùng trong

Sử dụng nước dùng trong đun nóng già, bỏ thêm các chất khử và quấy đều, đun sôi hớt bọt và để sôi lăn tăn. Sau đó lọc và đun sôi lại ta được nước dùng trong.

Kỹ thuật chế biến nước dùng trong đặc biệt:

Cho nước dùng trong trên bếp cô đặc, ta được nước dùng đặc biệt hay còn gọi là nước dư.

Chất khử là một hỗn hợp bao gồm thịt nạc băm với nước, lòng trắng trứng và muối. Để có chất khử, người ta trộn thịt xay với nước, khuấy đều để yên trong 1h, sau đó khuấy trộn thật đều với lòng trắng trứng và muối, để tĩnh 30p trong điều kiện mát

Sau khi chế biến nước dùng trong đặc biệt phải có màu trong vắt, có màu hồng phách, mùi thơm, vị ngon ngọt.

Nước dùng trong đặc biệt (nước dư) dùng để ăn trực tiếp, chan vào thức đệm như mỳ sợi, mỳ ống, viên thịt bọc bột...

5.3.2. Chế biến xốt

a. Khái niệm:

Xốt là sản phẩm chế biến có trạng thái sánh hoặc đặc sánh dùng để ăn kèm, trộn lẫn, dội lên trên món ăn hoặc dùng làm nguyên liệu để chế biến các món ăn. Xốt có tác dụng làm tăng giá trị cảm quan và giá trị dinh dưỡng của món ăn, đồng thời kích thích sự tiêu hóa, hấp thu thức ăn tốt hơn cho người ăn. Trong ăn Âu, xốt đóng vai trò hết sức quan trọng, bởi mỗi món ăn thường đòi hỏi phải có một loại xốt đi kèm không thể lẫn lộn được.

b. Phân loại xốt

Xốt trắng: Được tạo nên từ nước dư màu trắng và bột xào bơ trắng

Xốt đỏ: Được tạo nên từ nước dư màu nâu và bột xào bơ nâu

Xốt dầu: Được tạo nên từ thành phần cơ bản là dầu thực vật tinh khiết

c. Nguyên liệu chế biến xốt

Nguyên liệu nguồn gốc động vật gồm: Các loại xương, thịt gia súc, gia cầm, thủy sản; sữa và các chế phẩm của sữa.

Nguyên liệu nguồn gốc thực vật gồm: Các loại rau, củ, quả; các loại bột; các loại dầu; các loại gia vị; các loại rượu và các loại chất thơm.

Nước dư: Là nước được tiết ra từ thực phẩm sau khi hầm chúng trong các dụng cụ đậy kín từ 3-4 giờ. Khi nấu nước dư tỷ lệ thực phẩm/nước thường từ 1/1.5 hay 1/2; nước dư có hàm lượng chất trích ly rất cao và mùi vị thơm ngon đặc trưng. Có 4 loại nước dư: nước dư trắng, nước dư đỏ, nước dư cá và nước dư rau, củ.

Bột xào bơ: Là thính rang bằng chất béo, là thành phần cơ bản tạo xốt trắng và Xốt đỏ.

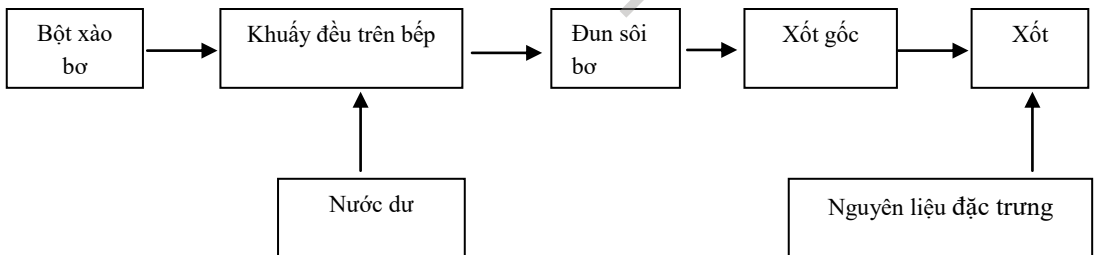
Chế biến bột xào bơ trắng: Đun bơ nóng chảy, cho bột mì đã rây sạch vào, đảo đều liên tục cho bột thấm đều bơ, bột chín, thơm nhưng không chuyển màu.

Chế biến bột xào bơ nâu: Như bột xào bơ trắng nhưng duy trì ở nhiệt độ cao hơn và để cho bột chuyển qua màu nâu

Khi chế biến bột xào bơ cần đảm bảo tỷ lệ bơ/bột là 2/3 và giữ nhiệt độ thích hợp cũng như phải trộn liên tục.

d. Kỹ thuật chế biến xốt

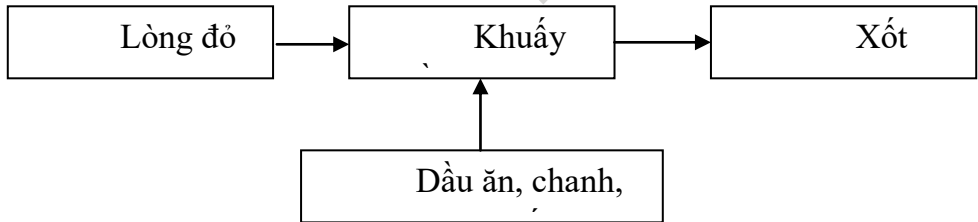
Chế biến xốt trắng và xốt đỏ: Được chế biến theo nguyên lý quấy bột xào bơ với nước dư theo tỷ lệ 100g bột /400ml nước dư, tùy loại xốt mà cho các nguyên liệu đặc trưng; theo sơ đồ như sau:



Sơ đồ 5.3. Quy trình chế biến nước xốt

- Chế biến xốt dầu: Xốt mayonnaise, thành phần chính gồm dầu thực vật tinh khiết, lòng đỏ trứng gà, tiêu muối, chanh. Là loại xốt đặc quánh, có màu trắng ngà, hệ nhũ tương, được tạo thành theo kiểu dầu phân tán trong môi trường nước, trứng đóng vai trò

là chất nhũ hóa. Tỷ lệ nguyên liệu trong sốt như sau: dầu thực vật 100, lòng đỏ trứng gà 15, nước chanh 5-6, muối 1.5-2, tiêu 0.2. Sơ đồ qui trình chế biến như sau:



Sơ đồ 5.4. Quy trình chế biến sốt mayonnaise

Chú ý: Khi chế biến sốt phải kiểm tra chất lượng nguyên liệu, tỷ lệ xuống dầu phải vừa đủ, chỉ quay đánh sốt theo một chiều. Khi sốt bị vữa khắc phục bằng cách đánh được sốt tốt rồi dùng sốt vữa xuống thay dầu hoặc dùng lòng đỏ trứng chín nghiền nhỏ cho vào sốt thành phẩm và dùng sốt vữa xuống thay dầu. Từ sốt mayonnaise cho thêm một số nguyên liệu đặc trưng sẽ có được các loại sốt dầu khác.

- Chế biến sốt trong: Nguyên liệu dùng chế biến sốt trong gồm nước dùng, các chất điều vị và các gia vị và bột đao. Cách chế biến sốt như sau: nước dùng đun sôi, nêm gia vị thích hợp, xuống bột đao đã hòa nước lạnh khuấy đều đến khi sốt có trạng thái sánh đạt yêu cầu.

5.3.3. Chần

Tương tự như món ăn Á, phương pháp chần trong món ăn Âu sử dụng chủ yếu nguyên liệu là động vật và thực vật, trứng. Thời gian làm chín món ăn nhanh và thường ăn nóng.

Kỹ thuật chế biến:

+ Cho một lượng nước thích hợp vào nồi và đun sôi. Khi nước sôi già, cho vào vài giọt dầu ăn và ít giấm trắng, muối. Các nguyên liệu này sẽ giúp định hình, tạo độ bóng đồng thời cho trứng một vị đậm nhẹ.

+ Đập trứng ra bát nhỏ, dung đũa khoáy mạnh tạo thành vòng xoáy, cho trứng vào giữa tâm xoáy, đợi 1 phút. Đun sôi thêm 1 phút với lửa vừa và cho thành phẩm ra tô.

Yêu cầu cảm quan: trứng có hình dạng tròn trịa đẹp mắt, chín lòng đào, béo ngậy. Nước chần trong và không bị vụn bọt của trứng.

5.3.4. Xào

Tương tự như món Á, món xào theo phong cách châu Âu vẫn yêu cầu một số yếu tố cơ bản:

- Sơ chế phù hợp trước khi xào, đảm bảo kích cỡ và độ dày.
- Chần sơ trước khi xào (đặc biệt đối với rau củ và hải sản như mực), mục đích giữ được màu sắc, hình dạng của nguyên liệu chính. Khi chần có thể cho một ít dầu ăn vào nước chần để tạo độ bóng cho nguyên liệu.

Tuy nhiên, phương pháp xào cho các món Âu có các đặc trưng riêng:

- Xào với lửa to và xóc chảo mạnh, sử dụng nhiệt độ trực tiếp của lửa để làm chín, tạo độ xém và hương thơm đặc biệt cho món ăn.
- Vị của món xào thường được tạo bởi nước sốt. Nước sốt được pha chế riêng và rưới vào món xào sau khi đã đạt được trạng thái và màu sắc.
- Các món xào được cho nhiều gia vị đặc trưng, đặc biệt: phomai, bột quế, tương cà...

5.3.5. Áp chảo

Khái niệm: Áp chảo là một phương pháp làm chín thực phẩm được sử dụng trong chế biến món ăn, có tên tiếng anh là SEAR. Các món ăn được chế biến theo phương pháp này thường có màu sắc bắt mắt, hương vị thơm ngon, hấp dẫn và giữ được vị ngon ngọt tự nhiên của chính các loại nguyên liệu.

Cơ chế làm chín của phương pháp này là truyền nhiệt qua chảo, qua lớp dầu mỡ để làm chín nguyên liệu. Theo đó, một lượng dầu mỡ nhỏ sẽ được cho vào đun với nhiệt độ tương đối cao, sau đó cho nguyên liệu vào và làm chín 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

Kỹ thuật chế biến:

- Cắt thực phẩm có độ dày phù hợp

+ Để tiến hành áp chảo, sau khi sơ chế nguyên liệu, cắt thực phẩm thành những miếng có độ dày thích hợp (độ dày tùy thuộc vào từng loại thực phẩm khác nhau).

Ví dụ: Để áp chảo thịt bò nên cắt miếng thịt dày khoảng 3 – 5cm, nếu muốn ăn thịt chín kỹ thì cắt 1,5 – 2 cm cho nhanh chín. Đối với các loại rau củ quả thì độ dày còn phụ thuộc vào mục đích chế biến món ăn.

- Làm nóng chảo trước khi cho dầu vào

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

- Áp chảo thực phẩm

Sau khi đặt thực phẩm lên chảo, không vội di chuyển mà để thực phẩm được làm chín từ từ từng phía một. Sau đó di chuyển hoặc lật trở để làm chín mặt còn lại. Khi thực phẩm chín thì có thể di chuyển hoặc lật lại bằng một cái gắp. Nếu thấy chảo quá nóng, thực phẩm nhanh chuyển màu nhưng chưa chín hoặc dầu bốc nhiều khói, cần điều chỉnh nhiệt độ bằng cách hạ lửa hoặc tắt bếp ngay.

Yêu cầu cảm quan:

Mỗi món ăn sẽ có yêu cầu cảm quan riêng, tuy nhiên nhìn chung, các món áp chảo yêu cầu chín đều, se mặt ngoài và ướt bên trong, vị ngon ngọt tự nhiên lan đều. Không bị khô, xác hoặc cháy.

Lưu ý:

Chảo sử dụng là loại dẫn nhiệt tốt, được làm từ nhôm, đồng hoặc chảo tráng men. Bề mặt chảo được làm từ thép không rỉ để không phản ứng với thành phần có tính axit trong thực phẩm, dễ vệ sinh sau khi sử dụng.

Có thể sử dụng dầu ôliu nguyên chất để tăng hương vị cho món ăn.

Trong khi áp chảo, không nên vội di chuyển thực phẩm. Điều này sẽ làm giảm yêu cầu cảm quan cho món ăn (tạo màu nâu cho thực phẩm) và hạn chế quá trình chín.

Sau khi áp chảo đạt yêu cầu, cần lấy thực phẩm ra ngoài, cho thực phẩm nghỉ rồi mới thưởng thức hoặc chế biến tiếp. Làm như vậy sẽ làm cho thực phẩm không bị hấp hơi, nước ngọt của thực phẩm lan đều.

5.3.6. Nướng

Tương tự món ăn Á, tuy nhiên với món Âu, kỹ thuật nướng chủ yếu là nướng bỏ lò.

Kỹ thuật chế biến: Đối với kỹ thuật này, nguyên liệu thường là các loại gia súc, gia cầm hoặc cá. Thường để ở dạng nguyên con, hoặc tảng sau khi đã được sơ chế sạch, tắm ướp đủ các loại gia vị, để cho ngấm. Đầu bếp sẽ quét một lớp bơ hoặc dầu trước khi nướng để món ăn không bị khô và bảo vệ lớp ngoài không bị cháy khét.

Khi lò đã đạt được nhiệt độ cần thiết, đặt nguyên liệu vào khay nướng, cho vào lò để nướng. Trong quá trình nướng quét mỡ và trở đều, đến khi sản phẩm đạt được độ chín và có lớp vỏ màu vàng.

Yêu cầu cảm quan: Tùy vào món ăn, tuy nhiên điểm chung của thực phẩm được chế biến bằng phương pháp nướng là mùi thơm rất đặc trưng, ngoài giòn trong mềm, không bị khô xác, mất chất. Món ăn được áo bên ngoài một lớp vỏ màu vàng bắt mắt.

Lưu ý:

- Khay nướng cần có cạnh thấp, đủ rộng để thực phẩm không bị chảy tràn ra ngoài. Khay chật và thành cao sẽ khiến hơi ẩm biến món nướng thành món hầm.

- Cần làm nóng khay nước trước khi xếp thực phẩm vào. Điều này hạn chế thực phẩm ra nước và có được màu nâu vàng đẹp mắt.

- Nhiệt độ thông thường là 200 độ C

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 5:

Chương 5 trình bày những phương pháp chế biến các món ăn Âu thông dụng.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 5

Câu hỏi ôn tập

Câu 1: Trình bày các bước trong quy trình chế biến món ăn Âu?

Câu 2: Kỹ thuật chế biến món ăn Âu có các phương pháp chế biến đặc trưng nào? Phân biệt sự khác nhau giữa các phương pháp.

Câu 3: Trình bày một cách chế biến của phương pháp đun nóng ướt và cho ví dụ minh họa.

Câu 4: Trình bày quy trình chế biến nước dùng? Cho ví dụ minh họa ứng dụng của nước dùng trong chế biến món Âu?

Câu 5: Trình bày quy trình chế biến sốt. Cho ví dụ cách chế biến một món sốt phổ biến và ứng dụng trong chế biến món ăn?

Bài thực hành

Chế biến một số món ăn Âu đặc trưng

Nội dung : Xây dựng quy trình chế biến một số món ăn Âu cơ bản, áp dụng phương pháp chế biến: chế biến nước dùng, áp chảo, nướng)

Yêu cầu: Súp (kỹ thuật chế biến nước dùng), cá Hồi áp chảo xốt chanh dây (kỹ thuật áp chảo), bò cuộn thập cẩm nướng (kỹ thuật nướng).

Hướng dẫn thực hiện: Theo nhóm; Giảng viên giới thiệu 3 món ăn Âu cơ bản đại diện cho các phương pháp chế biến. Yêu cầu sinh viên định lượng, dự toán giá thành, lựa chọn nguyên liệu và thực hiện quy trình chế biến theo hướng dẫn của giảng viên

Tài liệu tham khảo

[1] TS. Đinh Văn Tuyên, (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*; Trường Cao đẳng Thương Mại;

CHƯƠNG 6

TRANG TRÍ VÀ TRÌNH BÀY MÓN ĂN

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 6

Chương 6 là chương trình bày những nguyên tắc trong trang trí và trình bày món ăn.

❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ Nhớ được các nguyên tắc cơ bản về trang trí và trình bày món ăn trong kinh doanh nhà hàng;

+ Nhớ được những công việc trong quy trình trang trí như xác định chủ đề, phương pháp trang trí, biến đổi tạo hình và trình bày.

- Kỹ năng

+ Xác định được chủ đề, xác định được phương pháp trang trí phù hợp với món ăn;

+ Lựa chọn được nguyên liệu có đặc tính phù hợp để trang trí;

+ Thực hiện được các cách biến đổi, tạo hình nguyên liệu cơ bản;

+ Xếp đặt nguyên liệu và trình bày món ăn hợp lý.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Người học sẽ nhận thức được tầm quan trọng của việc trang trí và trình bày món ăn trong kinh doanh nhà hàng;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong việc xác định ý tưởng, chủ đề và tạo hình nguyên liệu trang trí món ăn.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG

6

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 6 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 6) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 4 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 6

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng thực hành chế biến món ăn.
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 6

- **Nội dung:**
 - ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
 - ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
 - ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
- **Phương pháp:**
 - ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập cá nhân, điểm danh)
 - ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

NỘI DUNG CHƯƠNG 6

Trang trí và trình bày món ăn là xếp đặt các thực phẩm cấu tạo nên món ăn theo một cách thức nhất định. Theo quan niệm, mọi thành phần của sản phẩm đều có thể đóng vai trò làm đẹp sản phẩm. Có thành phần làm nòng cốt, có thành phần chỉ giữ vai trò trang trí.

Khi món ăn được trang trí, trình bày đẹp thì sẽ kích thích sự ngon miệng và thèm ăn của khách, dẫn đến tiêu hóa, hấp thụ tốt hơn.

Ngoài ra, trang trí trình bày món ăn còn thể hiện đẳng cấp của nhà hàng, khách sạn. Nhà hàng, khách sạn càng lớn thì yêu cầu về kỹ thuật trang trí, trình bày càng cao.

6.1. Xác định chủ đề trang trí

Trang trí món ăn là định hình, xếp đặt các thực phẩm cấu tạo nên món ăn đó theo một cách thức nhất định làm cho món ăn đẹp, hấp dẫn và hợp thị hiếu người ăn.

Việc trang trí sẽ làm cho món ăn đẹp, hấp dẫn; thỏa mãn nhu cầu thẩm mỹ, tạo sự trang trọng, hứng khởi, kích thích sự tiêu hoá của người ăn; tăng giá trị của món ăn.

Trước khi trang trí, người đầu bếp phải xác định được chủ đề để lựa chọn nguyên liệu, phương pháp trang trí, phương pháp tạo hình, sắp đặt cho phù hợp.

6.1.1. Nguyên tắc

- Hình thức trang trí phải phản ánh đúng nội dung chủ đề: Trang trí món ăn phải phản ánh được các thực phẩm cấu tạo nên món ăn đó, cách chế biến và sử dụng món ăn đó (có đầy đủ dụng cụ để ăn). Làm nổi bật lên chủ đề muốn hướng đến.

Khi trang trí cần tránh khuynh hướng phản ánh sai lệch nội dung (món ăn có chất lượng cao nhưng hình thức lại xấu hoặc nội dung đơn giản nhưng trang trí lại cầu kỳ).

Trang trí món ăn phải đảm bảo hiệu quả về kinh tế: Trang trí, trình bày phải tiết kiệm mức tối đa; hoặc thời gian và công sức cho trang trí phải tương xứng với giá trị của món ăn

Màu sắc sử dụng phù hợp với chủ đề cần trang trí.

Trang trí món ăn phải thể hiện tính truyền thống văn hóa; phải thể hiện được quan niệm về triết học, về tôn giáo, về thẩm mỹ

của dân tộc; phải tránh những điều kiêng kỵ trong văn hóa của mỗi dân tộc và tôn giáo.

6.1.2. Lựa chọn chủ đề phù hợp

Tùy vào tính chất món ăn, bữa tiệc, đối tượng khách mà đầu bếp có thể lựa chọn các chủ đề trang trí khác nhau:

- + Chủ đề Tết;
- + Chủ đề Noel;
- + Chủ đề Halloween;
- + Chủ đề quê hương đất nước;
- + Chủ đề liên quan đến các ngày lễ quan trọng: ngày của mẹ, ngày 20/11, ngày cưới, ngày sinh nhật...

6.2. Xác định phương pháp trang trí

6.2.1. Nguyên tắc

- Phương pháp trang trí phải phù hợp với món ăn và chủ đề;
- Phương pháp món ăn phải làm tăng giá trị và nổi bật món ăn hoặc chủ đề món ăn;
- Phương pháp trang trí phải phù hợp với thị hiếu của thực khách;
- Phương pháp trang trí phải phù hợp với khả năng, tay nghề của người trang trí.

6.2.2. Lựa chọn phương pháp phù hợp

- Trang trí đơn giản: Món ăn được xếp đặt các khẩu phần ăn trong đĩa, trong tô theo các cách trang trí lệch, trang trí xen kẽ, trang trí đối xứng, trang trí xung quanh.

+ Trang trí lệch: Là bày phần chính của món ăn một bên lòng dụng cụ, bên còn lại trình bày nguyên liệu trang trí hay phần thức đệm – thường sử dụng cho món ăn Âu. Phần chính của món ăn thường bày gọn về một nửa hay hai phần ba dụng cụ; phần ăn kèm như dưa góp, cà chua, dưa chuột, canh... bày trong phần đĩa còn lại.

+ Trang trí xen kẽ: Là cách trình bày, xếp đặt thành phần của món ăn xen kẽ nhau theo trật tự, kiểu dáng nào đó. Cách trang trí này thường áp dụng cho các món ăn được chế biến từ những nguyên liệu khác nhau mà không phân biệt phần chính và phần trang trí. Vd: món salad cà chua, các thành phần của món lẩu thập cẩm...

+ Trang trí đối xứng: Thành phần chính xếp vào giữa dụng cụ, thành phần trang trí xếp đối xứng nhau qua từng phần, qua tâm hoặc xếp đối diện nhau qua trục. Thường sử dụng để trình bày những món ăn mà thành phần chính được thái miếng, dễ dàng xếp thành hàng hoặc các thực phẩm xiên nướng đặt song song ở giữa đĩa, nguyên liệu trang trí bày hai bên. Thông thường nguyên liệu trang trí là quả tròn như cà chua, canh bở miếng cau; dưa chuột bở dọc, rau thơm thái khúc. Trang trí đối xứng thường trình bày trên đĩa bầu dục hoặc đĩa chữ nhật.

+ Trang trí xung quanh: Xếp đặt thành phần chính của sản phẩm ở giữa, các thành phần trang trí được bày xếp xung quanh. Thành phần chính có thể được xếp tùy ý, có thể là một hoặc một số loại thực phẩm được xếp xen kẽ nhau hoặc xếp theo từng nhóm liên tục – kế tiếp nhau hoặc ngắt quãng. Cách này có thể được thực hiện trên đĩa tròn hoặc đĩa bầu dục. Phần nguyên liệu trang trí thường thái lát mỏng hình tròn, hình bán nguyệt, hình cánh hoa...

- Trang trí hình tượng hóa: Món ăn được định hình hoặc xếp đặt thành phần theo hình tượng cụ thể nhằm biểu hiện ý tưởng nào đó qua tác phẩm.

- Trang trí tạo hình khối: Là định hình hoặc xếp đặt các thành phần của sản phẩm thành hình khối với kích thước phù hợp với từng loại sản phẩm. Thông thường sẽ tạo thành các hình khối như hình nón, hình trụ, hình mái ngói...

- Trang trí tạo hình sinh vật: Món ăn được bày biện hoặc sử dụng nguyên liệu trang trí được tạo hình sinh vật như hoa, lá và các con vật.

- Trang trí toàn cảnh: Tất cả các món ăn sau khi được trang trí sẽ tạo nên bối cảnh phù hợp với chủ đề của bữa ăn. Phương pháp này sử dụng kết hợp tạo hình khối, hình sinh vật với nghệ thuật trang trí toàn cảnh nhằm thể hiện một nội dung tư tưởng của chủ đề.

6.3. Xác định nguyên liệu trang trí

6.3.1. Nguyên tắc

Vật liệu trang trí dùng loại ăn được và nên có trong nguyên liệu chế biến món ăn đó.

Trong trường hợp vật liệu đặc biệt không ăn được đối với các món nhồi cần loại bỏ hoặc nhắc nhở người ăn biết để không sử dụng.

Không dùng thực phẩm tươi sống xen lẫn thực phẩm ăn nóng

- Yêu cầu về nguyên liệu

+ Nguyên liệu không bở, không nhũn, ít chảy nước, có độ cứng, dai dẻo vừa phải, có màu sắc đẹp, hình dạng phù hợp, có thể lạng mỏng, dễ uốn cong, bắt màu tốt ;

+ Nguyên liệu để tĩa hoa phải có những đặc tính không làm ảnh hưởng tới món ăn;

+ Không sử dụng nguyên liệu không phù hợp với ăn uống.

6.3.2. Lựa chọn nguyên liệu phù hợp

Các loại nguyên liệu được lựa chọn làm nguyên liệu trang trí phải không làm ảnh hưởng tới món ăn. Thông thường các nguyên liệu sẽ lựa chọn là đu đủ, su hào, cà rốt, su su, củ cải, bí đao, ớt...Đối với các món chiên rán thì không sử dụng cà chua, dưa leo, xà lách để trang trí.

Hạn chế dùng tằm tre, ruy băng, phẩm màu.

Nguyên liệu sử dụng gồm nhiều thứ thực phẩm, có thể phân thành 2 nhóm:

+ Nguyên liệu để tạo hình tương phẳng: đu đủ, su hào, cà rốt, su su, củ cải, bí đao, bí đỏ...

+ Nguyên liệu để tạo hình tương khối gồm các nguyên liệu để cắt tĩa hoa hình khối có độ dẻo dai nhất định, thường sử dụng đu đủ xanh già, su hào củ cải không có xơ, phần cùi dưa chuột và vỏ cà chua.

6.4. Biến đổi tạo hình nguyên liệu trang trí

6.4.1. Nguyên tắc

- Biến đổi nguyên liệu thành những dạng khác nhau nhưng phải phù hợp với yêu cầu chế biến và trang trí mỗi sản phẩm ăn uống.

- Cần phải định hình trang trí món ăn theo các khối và phù hợp với chủ đề của bữa ăn.

6.4.2. Lựa chọn tạo hình và biến đổi nguyên liệu

Có các cách tạo hình và biến đổi nguyên liệu như sau:

- Tạo hình sinh vật: Là sự định hình món ăn theo hình một loại sinh vật mà người ăn yêu quý. Ví dụ tạo hình hoa, cá, chim, các con giống

- Tạo toàn cảnh: Là sự định hình món ăn theo hình một cảnh thiên nhiên mà người ăn yêu cầu. Ví dụ: cảnh quê hương, cảnh sơn thủy, hòn non bộ...

- Tạo hình đơn giản: Là quá trình định hình món ăn mang tính chất mộc mạc, giữ nguyên thủy tên gọi của món ăn. Thông thường sử dụng chính nguyên liệu của món ăn để trang trí.

6.5. Xếp đặt nguyên liệu trang trí

6.5.1. Nguyên tắc

- Nguyên liệu trang trí phải được xếp đặt theo chủ đề đã chọn

- Quá trình xếp đặt nguyên liệu trang trí không được làm ảnh hưởng đến chất lượng món ăn

- Sản phẩm sau khi xếp đặt phải làm tăng giá trị món ăn, không che lấp hoặc giảm giá trị món ăn

6.5.2. Xếp đặt trang trí phù hợp

- Hạn chế để vật trang trí tiếp xúc với món ăn;
- Thông thường nên để vật trang trí ở vành đĩa;
- Với một số vật trang trí yêu cầu tính liên kết, có thể sử dụng tăm hoặc ghim để giữ được hình dạng và tính thẩm mỹ.

- Khi sử dụng phương pháp trang trí đơn giản, cần lưu ý đến số phần thức ăn trên một đĩa, thông thường khi trang trí lệch, nên bố trí theo phần ăn theo số lẻ, tuy nhiên nếu lựa chọn trang trí đối xứng thì lại chọn phần ăn theo số chẵn.

6.6. Trình bày món ăn

6.6.1. Nguyên tắc

- Trình bày món ăn đảm bảo theo trình tự khoa học;
- Trình bày món ăn phải đảm bảo tính mỹ thuật, tạo sự hấp dẫn cho người ăn

- Trình bày món ăn phải phù hợp với tính chất món ăn: độ nóng, trạng thái...

- Trình bày món ăn phải có dụng cụ phù hợp;
- Trình bày món ăn phải đảm bảo gọn gàng, vệ sinh, an toàn...

- Thuận tiện cho thực khách khi dùng món: không gây cản trở cho việc vận chuyển, cầm, mang, đặt gấp của nhân viên; không gây cản trở việc lấy thức ăn của khách

6.6.2. Trình bày món ăn phù hợp

- Trình bày món ăn theo trình tự: món khai vị, món ăn thưởng thức, món ăn no và món tráng miệng;

- Đối với các món ăn có yêu cầu cảm quan “ăn nóng”, cần lưu ý giữ nhiệt đến khi phục vụ. Nếu sử dụng dụng cụ hỗ trợ phải lưu ý tính an toàn;

- Với các món ăn mang tính kết cấu chặt, được tạo hình khối, cần bày kèm dụng cụ cắt như kéo, kìm, dao...hoặc nhân viên hỗ trợ trong việc chia phần ăn.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 6

Chương 6 giới thiệu các nguyên tắc trong trang trí và trình bày món ăn.

❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 6

Câu hỏi:

Câu 1: Trình bày quy trình trang trí và trình bày món ăn?

Câu 2: Trình bày nguyên tắc xác định nguyên liệu trang trí?

Cho ví dụ minh họa.

Câu 3: Trình bày cách lựa chọn nguyên liệu trang trí? Cho ví dụ minh họa?

Bài tập:

Bài tập: Biến đổi, tạo hình nguyên liệu trang trí.

Nội dung: Giảng viên lựa chọn nguyên liệu và làm mẫu, sinh viên quan sát và thao tác theo. Áp dụng phương pháp trang trí đơn giản và phương pháp trang trí toàn cảnh.

Yêu cầu:

- + Sự phối hợp nhịp nhàng giữa các thành viên trong nhóm;
- + Đảm bảo tính thẩm mỹ và an toàn;
- + Thao tác đúng, đạt yêu cầu;
- + Thái độ cầu thị trong quá trình thực hành.
- + An toàn
- + Vệ sinh

Hướng dẫn thực hiện: Theo nhóm. Lớp chia thành nhóm 5 sinh viên, nhóm trưởng quản lý thành viên. Giảng viên hướng dẫn nhóm trưởng, cả lớp quan sát.

Sau đó nhóm trưởng hướng dẫn các thành viên thao tác, giảng viên quan sát và điều chỉnh.

Tài liệu tham khảo

[1] TS. Đinh Văn Tuyên, (2014), *Bài giảng Nghiệp vụ bếp*; Trường Cao đẳng Thương mại;

[2] Nguyễn Hữu Thủy, *Giáo trình Kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, NXB Hà Nội

PHỤ LỤC 1. MỘT SỐ MÓN ĂN Á TIÊU BIỂU

1. Món khai vị

- Gỏi củ hủ dừa tôm thịt
- Gỏi xoài tôm khô chua ngọt
- Gỏi hoa chuối tôm thịt
- Gỏi gà rau câu
- Gỏi mực Phương Đông
- Gỏi bò bóp thấu
- Gỏi bò Thái Lan
- Gỏi thập cẩm
- Gỏi ngó sen
- Gỏi hải sản chua cay

2. Món ăn thưởng thức

- Món xào
 - + Bò lúc lắc
 - + Cải thìa xào nấm đông cô
 - + Mực thập cẩm
 - + Gà xốt dừa chua ngọt
 - + Miến xào Hàn Quốc
- Món chiên:
 - + Cá diêu hồng phi lê chiên xù
 - + Nem công
 - + Gà chiên lá chanh Thái
 - + Chả giò mực
 - + Chạo tôm
- Món hấp
 - + Cá hấp ngũ liệu
 - + Chả phụng
 - + Gà hấp lá chanh
 - + Tôm hấp nước dừa
 - + Cá diêu hồng hấp khế

- Món nướng
 - + Sườn nướng Hồng Kông
 - + Bò nướng Kim Tiền
 - + Cá nướng giấy bạc
 - + Tôm xiên nướng
 - + Gà nướng lá chanh

3. Món ăn no

- Món nấu
 - + Sườn nấu nhỏ
 - + Gà nấu chôm chôm
 - + Bò Tân Tiến
 - + Cari
 - + Sườn nấu đậu
- Món hầm
 - + Bò sốt vang
 - + Bò hầm tiêu xanh
 - + Vịt hầm bát trân
 - + Gà hầm ớt hiểm
 - + Bò hầm rau củ

4. Món tráng miệng

- Rau câu cốt dừa
- SỮA chua trái cây
- Kem flan
- Trái cây theo mùa
- Các món chè

PHỤ LỤC 2. MỘT SỐ MÓN ĂN THEO PHONG CÁCH ÂU

1. Món khai vị

- Salad gà
- Salad Nga
- Salad thịt bò dầu giấm
- Salad cá ngừ

2. Món ăn nhẹ

- Xúp cua biển nấm tuyết
- Xúp tôm ngô non
- Xúp hải sản
- Xúp bí đỏ

3. Món ăn chính

- Bò cuộn phô mai
- Bò hầm rượu vang kiểu Pháp
- Gà nấu Pate
- Thăn lợn tẩm bột chiên

PHỤ LỤC 3: MỘT SỐ CÁCH CẮT TỈA CƠ BẢN

1. Kỹ thuật cắt tỉa các loại hình phẳng

- Hình bán nguyệt
- Hình tròn
- Hình chữ thập
- Hình hoa phẳng

2. Kỹ thuật cắt tỉa hoa khối

- Tỉa hoa hồng
 - + Cà chua chọn quả to, tròn đều, chín đỏ
 - + Lạng theo kết cấu tròn thành sợi mỏng
 - + Quấn tròn sợi cà chua tạo thành hình hoa hồng
- Tỉa lăng hoa
 - + Chọn quả cà chua to, tròn đều, chín tới
 - + Đặt úp cuống cà chua xuống, cắt bỏ 2 góc phía trên để tạo quai lăng
 - + Phần dưới cắt răng cưa, khoét bỏ ruột, tách vỏ thành 2 lớp
 - + Trong lòng lăng bày các loại hoa nhỏ
- Tỉa hoa cúc quăn
 - + Chọn cà rốt đỏ, lõi nhỏ (hoặc củ cải trắng không xốp)
 - + Cắt khúc dài 10 – 12 cm
 - + Lạng mỏng xung quanh khúc củ, ngâm vào nước muối loãng 5 phút
 - + Gập đôi miếng theo chiều dọc, cắt ngang hoặc chéo thành sợi nhỏ, dính ở hai cạnh ngoài
 - + Cuốn tròn lại, ngâm nước lạnh ta được bông hoa.

3. Tỉa con giống

- Tỉa con bướm
 - + Chọn củ hành tây cao thành, một nhánh, bỏ dọc lấy một nửa

+ Cắt dọc 4 lát hình miếng cau, một miếng nhọn thuôn làm thân

+ Xếp 2 lát dọc làm thân, 2 lát ngang phía trên làm cánh, cắt cà rốt tròn nhỏ làm mắt.

- Tia cá

+ Chọn bí ngô tươi, không héo

+ Cắt tia một khúc nguyên liệu dày 2.0 – 2.5 cm dày 6-8cm, rộng 2.5 – 3.5 cm. Chia tỉ lệ đầu thân đuôi

+ Tạo khối như hình phẳng con cá

+ Sửa khối và tia chi tiết

+ Hoàn thiện.