

**^BỘ CÔNG THƯƠNG  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH**



**GIÁO TRÌNH**

**MÔN HỌC: PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

**NGÀNH: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

**TRÌNH ĐỘ: TRUNG CẤP**

*(Ban hành theo Quyết định số: 411/QĐ – CĐTMDL ngày 05 tháng 07 năm 2022 của Trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch )*

*Thái Nguyên, năm 2022*

*(Lưu hành nội bộ)*

## LỜI NÓI ĐẦU

Môn học Phương pháp xây dựng thực đơn nhằm trang bị một số kiến thức cơ bản cho học sinh về khẩu vị, tập quán ăn uống của Việt Nam và một số nước trên thế giới; các căn cứ, nguyên tắc cần thiết khi xây dựng các loại thực đơn phù hợp với nhu cầu của khách tiêu dùng. Sau khi học xong môn học này học sinh sẽ xây dựng được các loại thực đơn thông dụng phù hợp với các bữa ăn và các loại tiệc.

Phương pháp xây dựng thực đơn là môn cơ sở của ngành và chuyên ngành. Môn này được học sau các môn học như: Lý thuyết chế biến món ăn, Thương phẩm học; Vệ sinh dinh dưỡng; Văn hóa ẩm thực và môn Thực hành chế biến món ăn. Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn lựa chọn trình bày những nội dung được xem là quan trọng và thiết thực với người học.

Nhằm tạo điều kiện cho người học có một bộ tài liệu tham khảo mang tính tổng hợp, thống nhất và mang tính thực tiễn sâu hơn. Nhóm người dạy chúng tôi đề xuất và biên soạn Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn dành riêng cho người học trình độ Trung cấp.

Nội dung của giáo trình bao gồm những chương sau:

Chương 1: Tập quán và khẩu vị ăn uống

Chương 2: Nguyên tắc và quy trình xây dựng thực đơn

Giáo trình này dùng để giảng dạy cho học sinh – sinh viên và học viên Trung cấp ngành Kỹ thuật chế biến món ăn của trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch. Trong quá trình biên soạn, chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý chân thành nhất. Mọi góp ý xin gửi về địa chỉ: [nhungvhksdl@gmail.com](mailto:nhungvhksdl@gmail.com)

Nhóm tác giả xin chân thành cảm ơn!

*NHÓM TÁC GIẢ*

## MỤC LỤC

<b>Nội dung</b>	<b>Trang</b>
LỜI NÓI ĐẦU .....	1
MỤC LỤC.....	2
GIÁO TRÌNH MÔN HỌC .....	3
CHƯƠNG 1. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG .....	9
<b>1.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.....</b>	<b>10</b>
1.1.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu (điều kiện tự nhiên).....	10
1.1.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa .....	11
1.1.3. Yếu tố tôn giáo.....	12
1.1.4. Yếu tố nghề nghiệp và kinh tế .....	12
<b>1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Châu Á .....</b>	<b>14</b>
1.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung khu vực Châu Á .....	14
1.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Châu Á .....	15
<b>1.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Âu – Mĩ.....</b>	<b>22</b>
1.3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu- Mĩ.....	22
1.3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Âu – Mĩ.....	23
CHƯƠNG 2. NGUYÊN TẮC VÀ QUY TRÌNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN ..	33
<b>2.1. Khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn. ....</b>	<b>34</b>
2.1.1. Khái niệm .....	34
2.1.2. Vai trò.....	35
2.1.3. Phân loại thực đơn.....	36
<b>2.2. Căn cứ xây dựng thực đơn .....</b>	<b>39</b>
2.2.1. Căn cứ nhu cầu khách hàng.....	39
2.2.3. Căn cứ vào khả năng ăn uống.....	40
2.2.4. Căn cứ vào khả năng cung ứng nguyên liệu:.....	41
2.2.5. Căn cứ vào điều kiện thời tiết .....	41
2.2.6. Căn cứ vào đội ngũ lao động, trang thiết bị của doanh nghiệp .....	41
<b>2.3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn .....</b>	<b>42</b>
2.3.1. Phù hợp với nhu cầu người tiêu dùng.....	42
2.3.2. Đảm bảo cơ cấu món ăn hợp lý .....	43
2.3.3. Phù hợp với điều kiện thực hiện.....	43
2.3.4. Mang lại hiệu quả kinh tế.....	43
<b>2.4. Quy trình xây dựng thực đơn .....</b>	<b>43</b>
2.4.1. Xây dựng thực đơn chọn món .....	43
2.4.2. Xây dựng thực đơn đặt trước .....	49
<b>2.5. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn .....</b>	<b>57</b>
2.5.1. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn chọn món.....	57
2.5.2. Luyện kỹ năng xây dựng thực đơn đặt trước .....	59

## GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

**1. Tên môn học: Phương pháp xây dựng thực đơn**

**2. Mã môn học: MH08**

**3. Vị trí, tính chất của môn học:**

**3.1. Vị trí:**

Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn là môn học thuộc nhóm kiến thức cơ sở ngành trong chương trình đào tạo trình độ Trung cấp ngành Kỹ thuật chế biến món ăn.

**3.2. Tính chất:**

Giáo trình Phương pháp xây dựng thực đơn là môn học lý thuyết, đánh giá kết thúc môn học bằng hình thức thi tự luận.

**4. Mục tiêu môn học:**

**4.1. Về kiến thức:**

+ Trình bày và giải thích được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Nhận biết được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á và khu vực Âu Mỹ.

+ Giải thích được quy trình xây dựng thực đơn chọn món và đặt trước.

**4.2. Về kỹ năng:**

+ Phân tích được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

+ Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á với khu vực Âu Mỹ.

+ Xác định được quy trình xây dựng thực đơn chọn món và đặt trước.

**4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ Người học có ý thức, trách nhiệm với nghề nghiệp.

+ Chủ động nghiên cứu tài liệu, cập nhật thông tin mới.

+ Làm việc nhóm, hướng dẫn, điều hành nhóm, đánh giá hoạt động của nhóm và kết quả thực hiện.

## 5. Nội dung môn học:

### 5.1. Chương trình khung

Mã MH	Tên môn học	Số tín chỉ	Thời gian học tập (giờ)			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành /thực tập /thí nghiệm /bài tập /thảo luận	Kiểm tra
<b>I</b>	<b>Các môn học chung</b>	<b>12</b>	<b>255</b>	<b>94</b>	<b>148</b>	<b>13</b>
MH01	Chính trị	2	30	15	13	2
MH02	Pháp luật	1	15	9	5	1
MH03	Giáo dục thể chất	1	30	4	24	2
MH04	Giáo dục quốc phòng và an ninh	2	45	21	21	3
MH05	Tin học	2	45	15	29	1
MH06	Ngoại ngữ	4	90	30	56	4
<b>II</b>	<b>Các môn học chuyên môn</b>	<b>61</b>	<b>1605</b>	<b>442</b>	<b>1100</b>	<b>63</b>
<i>II.1</i>	<i>Môn học cơ sở</i>	<i>14</i>	<i>210</i>	<i>199</i>	<i>-</i>	<i>11</i>
MH07	Tổ chức kinh doanh NH-KS	2	30	28	-	2
MH08	Phương pháp xây dựng thực đơn	3	45	43	-	2
MH09	Văn hóa ẩm thực	2	30	28	-	2
MH10	Thương phẩm hàng thực phẩm	3	45	43	-	2
MH11	Sinh lý dinh dưỡng và VSATTP	4	60	57	-	3
<i>II.2</i>	<i>Môn học chuyên môn</i>	<i>45</i>	<i>1365</i>	<i>215</i>	<i>1100</i>	<i>50</i>
MH12	Ngoại ngữ chuyên ngành CB	4	60	57	-	3

MH13	Lý thuyết chế biến món ăn	6	90	86	-	4
MH14	Lý thuyết nghiệp vụ nhà hàng	5	75	72	-	3
MH15	Thực hành chế biến món ăn Á	6	180	-	164	16
MH16	Thực hành chế biến món ăn Âu	3	90	-	82	8
MH17	Thực hành Bàn	3	90	-	82	8
MH18	Thực hành Bar	2	60	-	52	8
MH19	Thực tập TN	16	720	-	720	
<b>II.3</b>	<b>Môn học tự chọn (chọn 1 trong 2)</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
MH20	Tổ chức sự kiện	2	30	28	-	2
MH21	Kỹ năng giao tiếp	2	30	28	-	2
	<b>Tổng cộng</b>	<b>73</b>	<b>1860</b>	<b>536</b>	<b>1248</b>	<b>76</b>

## 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	Chương 1. Tập quán và khẩu vị ăn uống	14	14		
2	Chương 2. Nguyên tắc và quy trình xây dựng thực đơn	31	29		2
	<b>Cộng</b>	<b>45</b>	<b>43</b>		<b>2</b>

## 6. Điều kiện thực hiện môn học:

6.1. Phòng học Lý thuyết: Đáp ứng phòng học chuẩn

6.2. Trang thiết bị dạy học: Projektor, máy vi tính, bảng, phấn

6.3. Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện: Giáo trình, ...

6.4. Các điều kiện khác: Người học tìm hiểu thực tế các vấn đề về tập quán và khẩu vị ăn uống chung của từng khu vực và một số quốc gia. Tìm hiểu về thực đơn và các căn cứ, nguyên tắc và phương pháp xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.

## 7. Nội dung và phương pháp đánh giá:

### 7.1. Nội dung:

- + Kiến thức: 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.

### 7.2. Phương pháp:

Người học được đánh giá tích lũy môn học như sau:

#### 7.2.1. Cách đánh giá

- Áp dụng quy chế đào tạo Trung cấp hệ chính quy ban hành kèm theo Thông tư số 04/2022/TT-LĐTĐ, ngày 30/3/2022 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội; Quy chế Tổ chức đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng theo phương thức tích lũy modun, tín chỉ của Nhà trường ban hành kèm theo Quyết định số 246/QĐ-CĐTMDL ngày 01/06/2022 và hướng dẫn cụ thể theo từng môn học/modun trong chương trình đào tạo

- Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Thương mại & Du lịch như sau:

Điểm đánh giá	Trọng số
+ Điểm kiểm tra thường xuyên (Hệ số 1)	40%
+ Điểm kiểm tra định kỳ (Hệ số 2)	
+ Điểm thi kết thúc môn học	60%

#### 7.2.2. Phương pháp đánh giá

Phương pháp đánh giá	Phương pháp tổ chức	Hình thức kiểm tra	Thời điểm kiểm tra
Thường xuyên	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 22 giờ
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/	Sau 43 giờ

		Trắc nghiệm/ Báo cáo	
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận và trắc nghiệm	Sau 45 giờ

### 7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc môn học được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm môn học là tổng điểm của tất cả điểm đánh giá thành phần của môn học nhân với trọng số tương ứng. Điểm môn học theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội về đào tạo theo tín chỉ.

## 8. Hướng dẫn thực hiện môn học

**8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng:** Đối tượng Trung cấp Thương mại & Du lịch

**8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học**

**8.2.1. Đối với người dạy**

- **Lý thuyết:** Áp dụng phương pháp dạy học tích cực bao gồm: thuyết trình ngắn, nêu vấn đề, hướng dẫn đọc tài liệu, bài tập tình huống, câu hỏi thảo luận....

- **Hướng dẫn tự học theo nhóm:** Nhóm trưởng phân công các thành viên trong nhóm tìm hiểu, nghiên cứu theo yêu cầu nội dung trong bài học, cả nhóm thảo luận, trình bày nội dung, ghi chép và viết báo cáo nhóm.

**8.2.2. Đối với người học:** Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Nghiên cứu kỹ bài học tại nhà trước khi đến lớp. Các tài liệu tham khảo sẽ được cung cấp nguồn trước khi người học vào học môn học này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu 80% các buổi giảng lý thuyết. Nếu người học vắng >20% số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tham dự đủ các bài kiểm tra thường xuyên, định kỳ.

- Tham dự thi kết thúc môn học.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

## 9. Tài liệu tham khảo:

- Cơ sở văn hoá Việt Nam, NXB văn hoá dân tộc 2000.

- Nguyễn Quang Khải, Tập tục và kiêng kỵ (sưu tầm giới thiệu), NXB văn hoá dân tộc 2001.

- Nguyễn Thu Tâm (dịch), Nghệ thuật nấu ăn Trung Hoa, NXB Trẻ 1995.

- Phan Ngọc, Bản sắc văn hoá Việt Nam NXB Văn học 2002.



- Trịnh Xuân Dũng Và Hoàng Minh Khang, Tập quán khẩu vị ăn của một số nước và thực đơn nhà hàng, Trường Du lịch Hà Nội.
- Vũ Dương Ninh(chủ biên), Lịch sử văn minh thế giới, NXB Giáo dục 1998.
- Tìm hiểu lịch sử văn hoá Philippine NXB Khoa học xã hội 2000.
- Trịnh Huy Hoà, Đối thoại với các nền văn hoá thế giới, NXB Trẻ.
- Phan Văn Hoàn, Bước đầu tìm hiểu về văn hóa ẩm thực Việt Nam, NXB Khoa học xã hội, 2006.
- Hoàn Thị Như Huy, Nghệ thuật ẩm thực Huế, NXB Thuận Hóa, 2006.

## CHƯƠNG 1. TẬP QUÁN VÀ KHẨU VỊ ĂN UỐNG

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

Chương 1 là chương giới thiệu chung về các vấn đề liên quan đến tập quán và khẩu vị ăn uống như: các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống, tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á và khu vực Âu – Mỹ.

### ❖ MỤC TIÊU

\* *Về kiến thức:*

- + Trình bày được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.
- + Nhận diện được tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á và khu vực Âu - Mỹ.

\* *Về kỹ năng:*

- + Xác định được các nội dung về yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.
- + Xác định được tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á và khu vực Âu – Mỹ.

\* *Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

- + Người học có ý thức, trách nhiệm với nghề nghiệp.
- + Chủ động nghiên cứu tài liệu, cập nhật thông tin mới.
- + Làm việc nhóm, hướng dẫn, điều hành nhóm, đánh giá hoạt động của nhóm và kết quả thực hiện.

### ❖ 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 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:* Không
- *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:** không có
- + **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

**❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 1**

**1.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống.**

**1.1.1. Yếu tố vị trí địa lý và khí hậu (điều kiện tự nhiên)**

Đây là yếu tố mang tính cơ bản tác động đến tập quán và khẩu vị ăn uống của các vùng dân cư hoặc mỗi dân tộc.

*\* Ảnh hưởng của vị trí địa lý*

Sự ảnh hưởng của vị trí địa lý thể hiện theo xu hướng:

+ Ở vị trí tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện như: đường thủy, đường bộ, đường sông, đường không,... khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn: nguồn nguyên liệu sử dụng chế biến đa dạng, phong phú, các món ăn mang sắc thái nhiều vùng khác nhau.

*Ví dụ: Thái Lan là quốc gia nằm ở Đông Nam châu Á, giao thông đường thủy thuận tiện do đó ngay từ thế kỷ 16 Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước phương tây, kết quả là khẩu vị ăn uống của Thái Lan có sự ảnh hưởng của Bồ Đào Nha, Pháp, Đan Mạch, Nhật...*

+ Đặc điểm địa lý cũng ảnh hưởng nhiều đến việc sử dụng nguyên liệu chế biến và kết cấu bữa ăn.

- Những vùng nằm sâu trong lục địa, vùng núi ... sử dụng ít thủy sản và ngược lại họ sử dụng nhiều món ăn chế biến từ động vật trên cạn: gia súc, gia cầm, thú rừng,...

*Ví dụ: Các món ăn ở vùng Quảng Đông (Trung Quốc) rất nổi tiếng nhờ các món được chế biến từ các loại động vật và các cây gia vị trên cạn.*

- Những vùng gần sông, biển sử dụng nhiều thực phẩm là thủy hải sản.

*Ví dụ: Nhật Bản là quốc gia xung quanh bốn phía là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản và bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá...*

*\* Ảnh hưởng của khí hậu*

+ Vùng khí hậu có nhiệt độ càng thấp thì sử dụng càng nhiều thực phẩm động vật, giàu chất béo, phương pháp chế biến phổ biến là quay, nướng, hầm, các món ăn đặc, nóng, ít nước và ăn nhiều bánh.

*Ví dụ: Người vùng Bắc Âu ưa dùng các loại xúp đặc, béo và ăn xúp thật nóng...*

+ Vùng khí hậu nóng dùng nhiều món ăn chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc thực vật, ăn ít chất béo, phương pháp chế biến phổ biến như xào, luộc, nấu canh, các món ăn có nhiều nước, mùi vị mạnh (rất thơm, rất cay...)

### **1.1.2. Yếu tố lịch sử và văn hóa**

#### **\* Ảnh hưởng của lịch sử**

Sự ảnh hưởng của lịch sử thể hiện qua một số điểm có tính quy luật sau:

+ Lịch sử của mỗi quốc gia, dân tộc là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới khẩu vị và tập quán ăn uống. Quốc gia có bề dày lịch sử dân tộc càng lớn thì các món ăn mang nặng tính cổ truyền, độc đáo truyền thống riêng biệt của dân tộc.

*Ví dụ: Các nước như Pháp, Trung Quốc là những quốc gia có nền văn hóa ẩm thực nổi tiếng, có ảnh hưởng đến các quốc gia khác trong khu vực và trên thế giới. Mỗi quốc gia đều có bản sắc ăn uống của mình, trong đó có các món ăn được dùng trong các lễ hội, bữa tiệc quan trọng hoặc được dùng trong ngoại giao.*

*Việt Nam là dân tộc có bốn nghìn năm lịch sử, món bánh trưng có tính độc đáo và tượng trưng rất cao.*

+ Trong lịch sử, dân tộc nào mạnh, hùng cường thì món ăn phong phú, chế biến cầu kỳ pha chất huyền bí nhưng có tính bảo thủ cao.

*Ví dụ: Trung Quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm với nhiều sự kiện lẫy lừng, món ăn Trung Hoa nổi tiếng ngon, cầu kỳ, khó học hỏi, ít du nhập tập quán và khẩu vị ăn uống của các quốc gia khác.*

+ Chính sách cai trị của nhà nước trong lịch sử càng bảo thủ thì tập quán và khẩu vị ăn uống ít bị lai tạp.

*Ví dụ: Nhật Bản trong lịch sử là một đảo quốc thực hiện chính sách bế quan tỏa cảng, đến tận năm 1868 mới thực hiện chính sách Canh Tân. Món ăn của Nhật rất đặc biệt, ít lai căng.*

*Do yếu tố lịch sử nên bản sắc văn hóa ăn uống của người Việt Nam có một số đặc điểm: Người Việt Nam rất giỏi trong việc sử dụng nguyên liệu và các phương pháp để chế biến món ăn. Biết sử dụng nguyên liệu của hầu hết các vùng khí hậu, áp dụng thành thạo các phương pháp chế biến phổ biến để chế biến món ăn như: nấu, ninh, hầm, hấp, tần, rán... những sản phẩm chế biến được sử dụng thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày và các bữa tiệc. Nhưng cách sử dụng nguyên liệu và gia vị cũng bị ảnh hưởng nhiều từ Pháp và Trung Quốc. Ví dụ: người Việt Nam có thói quen sử dụng gia vị như húng liru, magi, xì dầu, dầu vừng, sử dụng thuốc bắc trong các món tần... Các món ăn mang đậm phong vị món ăn Trung Quốc như: thịt kho tàu, thịt viên tuyết hoa, bò nướng kim tiền, vịt quay... Người Việt Nam cũng biết sử dụng một số loại rượu để chế biến món ăn như: thịt bò nấu xốt vang, bò bít tết...*

#### **\* Ảnh hưởng của văn hóa**

+ Trình độ văn hóa càng cao thì khẩu vị càng tinh tế và đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận từ khâu lựa chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến và phục vụ.

*Ví dụ: Cách uống trà của các nhà nho khác với cách uống trà của những người khác cùng thời.*

+ Khẩu vị và tập quán ăn uống cũng chịu ảnh hưởng nhiều bởi sự giao thoa văn hóa ăn uống của các dân tộc trong và ngoài khu vực.

*Ví dụ: Một số quốc gia thuộc địa chịu ảnh hưởng bởi nền văn hóa của các nước đô hộ (vùng Châu Á- Thái Bình Dương cũng chịu ảnh hưởng của nền văn hóa Trung Hoa). Những món ăn dần dần được biến tướng phù hợp với đại đa số người tiêu dùng và được chấp nhận như là một món ăn địa phương.*

*Những vùng, miền hay quốc gia lân cận cũng ảnh hưởng đến thói quen và khẩu vị ăn uống do giao lưu văn hóa, nguồn cung cấp nguyên liệu qua lại thuận lợi và do các mối quan hệ xã hội khác như mua bán, họ hàng... Nước ta cũng chịu nhiều ảnh hưởng từ ẩm thực của các quốc gia như Trung Quốc, Thái Lan ... nên sử dụng nhiều món ăn của Trung Quốc, Thái Lan...*

### **1.1.3. Yếu tố tôn giáo**

Đây là yếu tố khá quan trọng, có những tôn giáo có những quy định ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của cả quốc gia. Yếu tố này ảnh hưởng thể hiện ở một số quy luật sau:

+ Các tôn giáo sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì có ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

*Ví dụ: Đạo Hindu thờ con bò nên những người theo đạo Hindu không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò. Đạo Thiên chúa không thờ cúng bất kỳ loài vật hay loại thực phẩm nào nên người theo đạo Thiên chúa trong ăn uống không kiêng kị món ăn nào.*

+ Các tôn giáo có quy định càng nghiêm ngặt thì ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống càng lớn. Nếu tôn giáo đó lại dùng thức ăn làm vật thờ cúng thì trong ăn uống càng có nhiều điều cấm kỵ, từ đó tạo ra tính đặc biệt riêng của tôn giáo và những tín đồ theo đạo đó.

*Ví dụ: Người theo đạo Hồi không bao giờ dùng thực phẩm hay chất kích thích, không bao giờ ăn thịt lợn... dù họ ở bất cứ đâu trên thế giới và đặc biệt những quốc gia lấy đạo Hồi là quốc giáo thì những cấm kị hay những quy định của đạo là bất khả kháng.*

+ Tôn giáo càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng càng lớn và sâu sắc.

*Ví dụ: Trên thế giới có nhiều quốc gia coi đạo Hồi là quốc đạo và họ hoàn toàn cấm dân chúng mua bán, sử dụng rượu, bia, thuốc lá hoặc những thứ gây kích thích, gây nghiện khác.*

### **1.1.4. Yếu tố nghề nghiệp và kinh tế**

Đây là yếu tố quan trọng, nó ảnh hưởng trực tiếp và thường xuyên đến văn hóa ăn uống của mỗi cá nhân, mỗi dân tộc và cả khu vực lớn.

### \* Ảnh hưởng của nghề nghiệp

+ Những người lao động nặng (lao động chân tay) có nhu cầu ăn uống nhiều hơn về lượng và chất, họ dễ tính trong việc lựa chọn các món ăn truyền thống. Các món ăn nhiều chất béo, đậm, mùi vị mạnh... luôn được lựa chọn.

+ Những người lao động nhẹ (lao động trí óc) có nhu cầu khẩu phần ăn ít hơn nhưng chia làm nhiều bữa, đòi hỏi về khẩu vị phong phú, cần trọng, tinh tế và phức tạp hơn. Các món ăn phải giàu chất đạm, chất khoáng, vitamin và đường... món ăn có mùi vị nhẹ, kỹ thuật chế biến tinh tế, cầu kì được trình bày đẹp luôn làm hài lòng những người này.

+ Các doanh nhân: Đối với các doanh nhân cách ăn, khẩu vị ăn cởi mở hơn, dễ chấp nhận các khẩu vị mới, ít lệ thuộc vào tập quán và khẩu vị ăn uống truyền thống của bản thân mà luôn sẵn sàng chiều theo ý của đối tác để đạt được hiệu quả công việc. Nên họ là những người cởi mở những khi nghỉ ngơi giải trí hoặc chiêu đãi đối tác, họ là những người rất khó tính, khát khe đòi hỏi cao về chuyên môn và chất lượng phục vụ.

### \* Ảnh hưởng của kinh tế

+ Những quốc gia, những vùng miền có nền kinh tế phát triển thì món ăn thường phong phú, đa dạng, được chế biến cầu kỳ hơn, ngon hơn, khoa học hơn. Ngược lại những quốc gia, vùng miền kém phát triển thì các món ăn bó hẹp bởi nguồn nguyên liệu tại chỗ, họ ăn uống đơn giản hơn, món ăn dân dã.

+ Những người có thu nhập cao có nhu cầu món ăn ngon, đa dạng phong phú phải được chế biến và phục vụ cầu kỳ, cẩn thận đạt trình độ kỹ thuật và thẩm mỹ cao, ngoài ra phải đạt các yêu cầu nghiêm ngặt về vệ sinh và chế độ dinh dưỡng. Mặt khác họ cũng là những người luôn hiếu kì với những nền văn hóa ăn uống mới.

+ Người có thu nhập thấp là những người coi ăn uống chủ yếu để cung cấp năng lượng, các chất dinh dưỡng để sống, làm việc nên họ chỉ đòi hỏi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn ngon và khẩu vị của họ bị bó hẹp mang tính bảo thủ, họ là người luôn e ngại trước những khẩu vị hay món ăn mới lạ, thậm chí nhiều người có thể không chấp nhận những món ăn khác truyền thống.

*Ví dụ: Thực tế ở Việt Nam những năm trước, khi nền kinh tế chưa phát triển, những người có thể ăn được bơ, pho mát rất ít, nay tuy đã phân cư dân các thành phố lớn có thu nhập cao có thể ăn bơ, pho mát nhưng nhiều người vùng nông thôn, hay những người lao động có thu nhập thấp vẫn không chịu nổi mùi của bơ, pho mát...*

+ Những người hay đi du lịch: bản chất của những người hay đi du lịch là những người ham tìm hiểu, ưa mạo hiểm. Về cơ bản nhóm người này giống nhóm người có thu nhập cao, họ lại là những người rất cởi mở và thích thú đón nhận, thưởng thức những nền văn hóa ăn uống mới.

## 1.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Châu Á

### 1.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung khu vực Châu Á

Đây là vùng chịu ảnh hưởng chung của nền văn hóa văn minh Trung Hoa từ rất lâu đời nên nhiều nét văn hóa của các dân tộc khu vực này đều có nguồn gốc từ Trung Hoa: chữ viết, âm nhạc, hội họa, kiến trúc, văn thơ... và văn hóa ăn uống cũng có nhiều điểm chung của khu vực.

+ Dụng cụ ăn uống: Đa phần người Châu Á dùng bát, đũa để đựng và đưa thức ăn lên miệng. Bát để ăn là loại nhỏ sâu lòng có đường kính miệng từ 10 đến 12 centimet, được làm từ gốm, sứ, inox...; đũa được làm từ tre, gỗ vót tròn đường kính 8 milimet, dài trên dưới 30 centimet và gần đây có đũa được làm từ nhựa, píp, inox... nhưng không tiện lợi bằng đũa tre, gỗ.

+ Cách phục vụ bữa ăn: Theo tập quán ăn của người châu Á, thức ăn được phục vụ theo mâm và bày toàn bộ các món ăn của bữa ăn lên mâm thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn. Một mâm có thể 6, 8 đến 10. Các mâm 8 đến 10 người có thể ngồi bàn ăn tròn, trên có mâm quay (điển hình là Trung Quốc). Trong mâm ăn thức ăn được đựng trong các dụng cụ, mọi người sử dụng chung, lượng thức ăn dùng chung nhưng tính đủ theo suất đối với các món ăn ở dạng xiên, bao gói, dạng khối hoặc món ăn đặc biệt có giá trị dinh dưỡng cao.

+ Tư thế ăn: Người châu Á thường ăn theo kiểu ngồi trên ghế, thức ăn bày trên bàn (trong các bữa cỗ, tiệc có nhiều người) hoặc ngồi khoanh chân trên sạp, chiếu... thức ăn đặt trực tiếp trên mặt phẳng hoặc trong mâm.

+ Nghi lễ trong khi ăn: Trước, trong khi ăn người châu Á có phong tục là chủ nhà (hoặc chủ tiệc) phải mời và tiếp (gắp) thức ăn cho khách, người có địa vị thấp phải mời và ăn sau người có địa vị cao hơn.

+ Cơ cấu bữa ăn: Người châu Á thường ăn 3 bữa trong ngày. Trong đó bữa sáng được coi là bữa ăn phụ, bữa trưa và tối là bữa ăn chính. Bữa ăn sáng gồm các món ăn nhẹ như: bún, phở, miến... hay các loại bánh mì, bánh cuốn, bánh giò... Bữa trưa và bữa tối đóng vai trò bù đắp năng lượng trong quá trình làm việc nên thường có nhiều món hơn từ 3 đến 4 món bao gồm món nấu canh, món ăn mặn như xào, kho, rán... món ăn kèm như món trộn, nộm, dưa cà để ăn cùng với cơm tẻ. Đối với một số bữa ăn đặc biệt như cỗ, tiệc trong các dịp lễ, tết, hiếu, hỉ... người châu Á tổ chức ăn uống linh đình, thực đơn gồm nhiều món ăn, các món ăn được đưa ra theo trình tự phục vụ thực đơn hoặc đưa ra một lần trong mâm.

+ Lương thực: Người châu Á chịu ảnh hưởng của nền kinh tế nông nghiệp nên trong khẩu phần ăn thường sử dụng các loại ngũ cốc để cung cấp năng lượng là chủ yếu. Chủ yếu sử dụng gạo để nấu thành cơm, ngoài ra gạo còn được dùng ở dạng bột để chế biến thành nhiều loại bánh khác nhau dùng để ăn sáng, ăn tráng miệng hay dùng vào các lễ nghi... Các loại ngô, khoai, sắn... làm lương thực phụ chỉ dùng để ăn kèm hoặc ăn thay cơm do các nguyên nhân khác nhau.

+ Nguyên liệu thực phẩm: Người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn. Dùng nhiều thực phẩm dạng tươi nguyên và dạng khô nhưng ít

dùng sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi.

+ Gia vị: Do đặc điểm lịch sử, châu Á được hình thành từ lâu đời có truyền thống văn hóa ẩm thực phong phú, tiêu biểu như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản. Người châu Á có nhiều phương pháp chế biến, sử dụng nguyên liệu, gia vị đa dạng trong chế biến, có nhiều loại gia vị đặc biệt có mùi vị đặc trưng làm cho món ăn trở nên hấp dẫn và đa dạng. Gia vị tạo vị hăng, cay, mặn, ngọt như ớt, tiêu, muối, mắm, tương, đường... tạo mùi thơm như gừng, hành, tỏi, riềng, sả... dùng để tẩm ướp, chấm ăn kèm thức ăn như các loại nước mắm, nước tương, xì dầu, ma gi... Việc sử dụng các loại gia vị này có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Khâu tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn rất quan trọng, hầu như các món ăn Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến (trừ một số món luộc) có những món ăn việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người, tạo sự thành công, độc đáo của món ăn.

+ Phương pháp chế biến món ăn: Người châu Á sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến món ăn như các phương pháp chế biến bằng nhiệt, bằng vi sinh, bằng cơ học... Người châu Á thích sử dụng các món xào, nấu, một số món gói, thích ăn các món có nhiều vị, chua, cay, ngọt, bùi, béo, chát, đắng... Ngoài ra họ còn thích ăn các món có trạng thái giòn, dai... những món ăn được chế biến bằng phương pháp quay, nướng, rán...

### ***1.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Châu Á***

#### ***\* Việt Nam***

Trải qua sự biến đổi bốn nghìn năm, do yếu tố địa lý, lịch sử và văn hóa; văn hóa trong ẩm thực- tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta chịu ảnh hưởng lớn của nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc nên có nhiều nét tương đồng trong khu vực và Trung Quốc, mặt khác Việt Nam cũng ảnh hưởng bởi văn hóa ẩm thực Pháp, Mỹ... nhưng do truyền thống độc lập, tự chủ của dân tộc nên nền văn hóa ẩm thực độc đáo vẫn được bảo tồn và giữ gìn những bản sắc riêng trong tập quán và khẩu vị ăn uống. Cụ thể ở một số điểm sau:

+ Dụng cụ ăn uống: Cũng giống như ở khu vực người Việt Nam sử dụng bát để ăn cơm, đũa để gắp thức ăn.

+ Cách phục vụ bữa ăn: Bữa ăn được phục vụ theo mâm, thức ăn được dọn sẵn trên mâm mọi người cùng lấy thức ăn chung trên cùng một bát, đĩa.

+ Tư thế ăn: Ở Việt Nam nhất là vùng nông thôn, người ăn vẫn ngồi ăn như truyền thống: ngồi khoanh chân, quanh mâm trên chiếu, giường, phản, sập... ở thành thị, các nhà hàng hầu hết dùng bàn ăn, chỉ một số cơ sở kinh doanh ăn uống các món ăn đặc sản dân tộc thì vẫn duy trì kiểu ngồi ăn truyền thống.

+ Nghi lễ trước, trong và sau khi ăn ít thay đổi: Người có địa vị thấp hơn phải chờ và mời người có địa vị cao hơn, người dưới hoặc chủ nhà vẫn tiếp, gắp thức ăn cho người trên hoặc khách để thể hiện sự kính trọng, quý mến, chăm sóc...



*Ví dụ: Con cái không bao giờ được ăn cơm trước ông bà, cha mẹ; trước khi ăn phải mời và ăn xong trước khi đứng lên cũng phải mời và xin phép.*

+ **Kết cấu bữa ăn:** Thông thường người Việt Nam ăn một ngày 3 bữa trong đó bữa sáng gọi là bữa điểm tâm, ăn nhẹ, số lượng ít; bữa trưa và tối là bữa ăn chính. Bữa ăn sáng thường vào lúc 6-7 giờ, thông thường là phở, bún, xôi, cháo, bánh mì... Bữa trưa từ 11-12 giờ; bữa tối từ 18-19 giờ. Bữa ăn chính thường ăn các món mặn như kho, rim, nấu, xào, rán... để ăn cùng với cơm.

+ **Lương thực:** đối với người Việt Nam cơm chiếm vị trí vô cùng quan trọng trong bữa ăn nên gạo là lương thực chính dạng nguyên hạt để nấu cơm. Các lương thực phụ khác như: sắn, ngô, khoai... cũng đa phần dùng ở dạng nguyên hạt hoặc củ để luộc, hấp hay bung. Dùng ở dạng bột như bột gạo, bột sắn, bột ngô... thì thường sử dụng để làm các loại bánh ăn sáng, ăn tráng miệng hay dùng vào các dịp lễ quan trọng như bánh gai, bánh phu thê, bánh dày, bánh hời, bánh ít, bánh tẻ, bánh cuốn...

+ **Nguyên liệu thực phẩm:** người Việt Nam dùng tất cả các loại thực phẩm có nguồn gốc trong nước như: thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, trứng, rau củ quả các loại; ngoài ra còn dùng nhiều thực phẩm có nguồn gốc từ nước ngoài: thịt bò Mỹ, gà tây, xúc xích... ít sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa. Những người có tín ngưỡng tôn giáo thì tuân thủ theo những quy định riêng của tôn giáo.

+ **Gia vị:** do vị trí địa lý thuận lợi, giao thông buôn bán phát triển nên từ rất sớm dân ta đã biết du nhập và sử dụng nhiều loại gia vị có nguồn gốc từ nhiều quốc gia khác nhau: gia vị có nguồn gốc phương tây ớt, hạt tiêu, hành, tỏi, cần tây..., gia vị có nguồn gốc châu Á đã qua chế biến như xì dầu, ma gi, tương... qua pha trộn, phối hợp như cà ri, húng lừ, ngũ vị hương..., loại ở nguyên dạng như hồi, quế, đinh hương, thảo quả, gừng, nghệ...

Trong ăn uống của người Việt Nam hầu hết mỗi món ăn đều sử dụng một loại nước chấm tương ứng, trên mâm thường bày nhiều loại nước chấm. Thành phần chính của nước chấm là nước mắm hay được chiết xuất từ một số loại thực phẩm như: mắm tôm, mắm tép, mắm cáy...

+ **Phương pháp chế biến:** Người Việt Nam sử dụng tất cả các phương pháp làm chín thực phẩm để chế biến các sản phẩm ăn uống, đặc biệt là các phương pháp chế biến bằng nhiệt, các phương pháp làm chín bằng đun trong nước là phổ biến nhất.

+ **Bữa tiệc hoặc cỗ của người Việt Nam:** thường được tổ chức vào các dịp quan trọng: lễ hội, tết, lễ hiếu, lễ hỉ, chiêu đãi khách... và ngày nay việc phân biệt tiệc và cỗ tương đối rạch ròi: các bữa ăn có không khí vui vẻ được gọi là tiệc còn các bữa ăn mang tính nghi lễ dân tộc thể hiện tín ngưỡng, tâm linh, truyền thống thì gọi là cỗ.

Trong các bữa tiệc hay cỗ cơ cấu món ăn gồm: các món khai vị, các món thưởng thức, các món ăn cùng cơm và món tráng miệng.

+ Do đặc điểm địa lý và khí hậu Việt Nam được chia thành ba miền Bắc-Trung- Nam về cơ bản văn hóa ẩm thực của ba miền có nhiều điểm giống nhau nhưng chi tiết mỗi vùng lại có đặc điểm riêng.

- Miền Bắc: khẩu vị ăn của miền Bắc mang đặc điểm của vùng khí hậu nhiệt đới gió mùa, có bốn mùa rõ rệt. Khẩu vị của người miền Bắc ăn ít chua, ít cay, ít ngọt, mặn vừa.

- Miền Trung: thường ăn các món có vị cay, trong món ăn thường sử dụng ớt ở dạng tươi, khô hay xào. Khẩu vị của người miền Trung là ăn cay nhiều, hơi mặn, hơi ngọt.

- Miền Nam: khẩu vị ăn của người miền Nam thường đậm đà vị cay, chua, ngọt đậm trong hầu hết các món ăn.

#### \* *Nhật Bản.*

Văn hóa ẩm thực của Nhật Bản cơ bản cũng theo tập quán chung của khu vực châu Á nhưng do nhiều yếu tố kết hợp: lịch sử, văn hóa, địa lý... đã hình thành nên nền văn hóa ẩm thực Nhật Bản rất độc đáo và đậm đà bản sắc dân tộc được kết tinh trong ẩm thực rất cao.

+ Tư thế ăn: họ ngồi hoặc quỳ để ăn bên chiếc bàn thấp (phía dưới có hõ), các món ăn được bày lên bát đĩa dưới có lót lá đặc trưng (tre, trúc, trà,...) thức ăn có thể bày chung hoặc riêng theo suất, món ăn chung có dụng cụ để lấy riêng.

+ Nghi lễ: trước, sau khi ăn họ thường dùng khăn bông hâm nóng để lau mặt, trang phục khi ăn là loại Kimono dành riêng cho bữa ăn.

+ Phòng ăn: người Nhật Bản bao giờ cũng ưa một phòng ăn nhỏ, kín đáo, riêng biệt (nếu phòng lớn thì chia nhỏ cho từng bàn ăn). Trong phòng ăn bao giờ cũng trải các tấm Tatami để ngồi. Họ có thể bỏ hai chân xuống gầm bàn hoặc có thể quỳ trên tấm Tatami. Khi vào phòng ăn mọi người đều cởi giầy đi chân không hết sức nhẹ nhàng, nhân viên phục vụ cũng nhẹ nhàng quỳ xuống mỗi khi phục vụ thức ăn, đồ uống...

+ Lương thực: thành phần chủ yếu trong bữa ăn của người Nhật cũng là cơm. Nhưng nhiều người Nhật lại thích ăn mì hơn. Họ có rất nhiều loại mì khác nhau, từ loại to dày xù xì đến loại nhỏ xíu như tơ.

+ Thực phẩm: thực phẩm động vật dùng nhiều thủy sản, thích món ăn chế biến từ hải sản tươi sống. Các loại thủy hải sản nhất là cá được chế biến hết sức phong phú (cá luộc, bánh cá, cá viên, cá khô, cá ướp, cá lạng thành miếng mỏng...) thêm vào đó, người Nhật còn rất sành trong việc ăn cá. Họ biết khi nào ăn cá hồi sông, khi nào ăn cá hồi biển, khi nào ăn cá ngừ đại dương... Ngoài ra, người Nhật còn ăn các đồ hải sản khác như rong biển, lươn...

Thịt lợn và thịt bò ít được sử dụng trong thực đơn của người Nhật. Thịt hươu là một trong những món ăn khác của người Nhật Bản. Người Nhật cũng ăn thịt ngựa thỉnh thoảng họ còn ăn thịt ngựa sống như món sashimi.

Thực phẩm thực vật: rau củ của Nhật Bản gần giống với rau củ của Châu Âu và Châu Á, chúng bao gồm loại lấy lá như rau chân vịt, lấy quả như cà tím, loại lấy thân lấy hoa, lấy rễ. Có nhiều loại lạ như khoai môn, ngư bàng và thậm chí cả cây hoa cúc.

Đậu phụ là món phổ biến của người Nhật. Nó được ăn nóng hoặc ăn nguội, được chế biến thành nước uống hay thức ăn với cơm hoặc món ăn tráng miệng. Bữa ăn của người Nhật sẽ không thành bữa ăn nếu không có món đậu phụ.

+ Gia vị: người Nhật sử dụng nhiều loại có vị hăng, cay. Gia vị đặc trưng là xì dầu, nước tương...Rượu sake, mirin, dấm, ít dùng muối. Trên bàn ăn bao giờ cũng có bình nhỏ nước tương, nước lọc.

+ Phương pháp chế biến: người Nhật không sử dụng nhiều phương pháp chế biến lăm, hay ăn món rán giòn, gỏi, xào, món ăn trình bày công phu, cầu kỳ, đảm bảo đẹp mắt, ngon miệng.

+ Thực đơn ăn: bữa ăn bình thường của người Nhật gồm có cơm, món rau và cá (cũng tương tự như bữa cơm thường của người Việt Nam. Bữa tiệc có cơm, 1 món xúp và 3, 4 món ăn chính, các món ăn đó thường là: xúp Miso, gỏi cá, cá rán, kho, rau nấu chín hoặc hầm giấm).

+ Một số món ăn đặc trưng của Nhật Bản:

- Sushi: là món cơm trộn với giấm, kết hợp với các loại thức ăn như cá sống, trứng cá, rau củ, và được cuộn trong lá rong biển.

- Sashimi: là món ăn sống trong ẩm thực Nhật, làm từ cá và hải sản tươi sống: những lát hải sản như mực, tôm, sò, cá ngừ, cá hồi sống được xếp một cách đẹp mắt trên khay gỗ cùng với củ cải trắng bào sợi và lá tía tô. Món ăn được chấm kèm với nước tương và mù tạt (wasami).

- Mì Udon: là những sợi mì nhỏ, có màu trắng, được làm từ bột, muối và nước. Mì có thể ăn nóng hoặc nguội và được nấu bằng nhiều cách.

### \* *Trung Quốc*

Trung Quốc là một đất nước với lịch sử tồn tại lâu đời và là một trong những chiếc nôi văn hóa của cả nhân loại. Ẩm thực Trung Quốc cũng được hình thành và hội tụ những tinh hoa theo suốt bề dày lịch sử đó.

+ Trung Quốc có truyền thống chế biến món ăn lâu đời, có kỹ thuật nấu ăn nổi tiếng, có nhiều món ăn đặc biệt, cẩn thận trong ăn uống từ khâu nuôi trồng, lựa chọn nguyên liệu và chế biến. Họ giữ bí mật trong nấu ăn, không muốn người khác học tập bí quyết nấu ăn.

+ Người Trung Quốc sử dụng mọi nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn. Nếu ở Trung Quốc không có họ sẵn sàng nhập, lai tạo và tìm cách sử dụng thích hợp theo cách riêng của họ. Người Trung Quốc thích các món ăn có nhiều dầu mỡ.

+ Gia vị: người Trung Quốc thường sử dụng: Xì dầu, dầu hào, dầu vừng, húng lìu, thuốc bắc, có kỹ thuật phối hợp gia vị độc đáo. Gia vị họ sử dụng có khi

ở nguyên dạng nhưng đa số là dạng tổ hợp nhóm một số loại gia vị hợp thành tạo ra ở dạng bột, dạng nước và không ai có thể dễ dàng học tập, bắt trước được.

+ Người Trung Quốc sử dụng bát đĩa ăn theo mâm, trong bữa ăn sử dụng nhiều món ăn, trên bàn ăn thường đặt sẵn ấm trà và chén uống trà, họ thích uống trà sau bữa ăn. Những loại trà thông dụng như: trà nhài, hồng trà...

+ Nghệ thuật ẩm thực: lấy đạo Khổng là trung tâm trong mọi suy nghĩ hành động, việc ăn uống dựa theo thuyết cân bằng âm dương. Sự rộng lớn của đất nước Trung Quốc dẫn tới sự đa dạng về khí hậu cũng như sản vật, từ đó tạo sự khác biệt rõ ràng giữa các miền văn hóa ẩm thực trong lòng Trung Quốc. Có 8 vùng ẩm thực chính ở Trung Quốc: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Quảng Đông, Phúc Kiến, Giang Tô, Chiết Giang, Hồ Nam và An Huy.

+ Những món ăn đặc trưng của Trung Quốc:

- Mãn châu: là một loại bánh làm bằng bột mỳ có nhân và được hấp lên. Nhân bánh được làm bằng thịt hoặc rau. Bánh thường được dùng bất cứ bữa ăn nào trong ngày và thường được người Trung Quốc dùng làm món ăn sáng.

- Vịt quay Bắc Kinh: là một món ăn đặc sản nổi tiếng từ Đông Bắc Trung Quốc, đặc biệt là ở Bắc Kinh. Đặc trưng của món vịt quay là da vịt mỏng, giòn, màu vàng sậm. Nhiều nhà hàng phục vụ món da và món thịt riêng. Vịt Bắc Kinh to, béo sau khi được quay trong lò lửa lớn được nhà hàng lạng lấy thịt và da phục vụ cho khách, riêng phần xương còn lại được hầm để nấu món xúp.

- Lẩu Tứ Xuyên: là món ăn truyền thống, đặc trưng ở những vùng khí hậu hàn đới của Trung Quốc. Thông thường đồ ăn dùng làm món lẩu là: thịt, cá, lươn, rau, nấm, hải sản... hấp dẫn hơn cả là bởi vị tê, cay đọng lại đầu lưỡi.

- Sủi cảo: theo cách chế biến nguồn gốc của sủi cảo ở Trung Quốc, nhân sủi cảo có hai loại là nhân thịt và nhân rau, nhưng phổ thông nhất là loại nhân được băm lẫn cả thịt lẫn rau. Vỏ sủi cảo được cán mỏng từ bột mỳ và thường được gói khéo léo trông như những chiếc gói hình bán nguyệt xinh xinh. Gói xong, bắt đầu nấu. Đợi khi nước trong nồi sôi, bỏ sủi cảo vào nồi và khi chín chấm cùng xì dầu.

### \* Triều Tiên

+ Người Triều Tiên thích sử dụng các món ăn nhiều chất xơ (rau, củ, quả), ăn dầu thực vật và thích gia vị chát (tananh) ít ăn các món ăn thủy sản, thực phẩm công nghệ chế biến từ thịt (pate, xúc xích, jambong), không thích sữa và xốt.

+ Kết cấu bữa ăn: người Triều Tiên ăn uống giống Việt Nam: thành phần bữa ăn chủ yếu là cơm, một ngày họ ăn 3 bữa. Thành phần món ăn phần lớn làm từ gạo, rau, thịt và đậu phụ (gọi là dubu trong tiếng Triều Tiên).

+ Các bữa ăn truyền thống của người Triều Tiên thường có nhiều món ăn phụ, như là: (banchan) ăn kèm với cơm, canh, và kim chi (một loại banchan có vị cay, được lên men từ rau củ, nhiều nhất là làm từ cải bắp, củ cải và dưa leo). Mọi bữa ăn đều đi kèm với nhiều loại banchan.

+ Món ăn Triều Tiên luôn luôn có các loại gia vị như: dầu mè, toenchang (bột đậu nành lên men), nước tương (xì dầu), muối ăn, tỏi, gừng và koch'uchang (bột ớt đỏ). Triều Tiên là quốc gia tiêu thụ tỏi hàng đầu châu Á.

+ Người Triều Tiên sử dụng đũa inox, thìa inox và bát ăn cơm bằng sứ trong quá trình ăn. Riêng việc sắp bát đũa ra trên bàn cũng tuân thủ theo những nguyên tắc nhất định: Món nóng và canh đặt bên phải, món nguội và khô đặt bên trái. Cơm bên trái, súp bên phải, các món còn lại rải ở giữa. Thìa đặt bên tay phải người ăn, đũa đặt bên trái thìa và thấp hơn (gần về mép bàn).

+ Một trong hàng chục nguyên tắc tối thiểu khi ngồi ăn cơm là không được bưng bát cơm lên miệng. Đây là tục lệ dị biệt so với các nước đồng văn còn lại (Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc, Hồng Kông, Đài Loan) vì người Triều Tiên cho rằng bưng lên như thế là thô tục, bất lịch sự, giống như là phàm ăn tục uống. Do vậy, khi ăn họ dùng thìa để xúc cơm lên miệng. Cũng vì việc không được nhắc bát lên khỏi mặt bàn mà thức ăn người ta phải chia ra thành nhiều bát và mỗi người có một bát canh riêng để trên một mâm không phải với tay.

+ Những món ăn đặc trưng của Triều Tiên:

- Gà tần sâm: một món ăn giải nhiệt, thanh mát cơ thể vào mùa hè của người Triều Tiên. Gà non làm sạch, được nhồi sâm cùng gạo nếp, hoàng kỳ, táo tàu rồi khâu lại bằng chỉ, cho vào nồi đá hầm trong nhiều giờ. Khi phục vụ, tô gà tần sâm còn được dọn kèm với rượu sâm để thực khách nhâm nhi giải khát.

- Kim chi: đây là món ăn đặc trưng và đã trở thành biểu tượng của Triều Tiên. Món ăn này được làm bằng cách lên men từ các loại rau củ (chủ yếu là cải thảo) và ớt, có vị chua cay. Kim chi còn có thể chế biến thành rất nhiều món khác nhau như: canh kim chi cải thảo hay cơm rang kim chi.

- Gimbap: là món ăn phổ biến tại Triều Tiên. Về hình dạng, Gimbap có vẻ giống món Maki - cũng là món cơm cuộn trong lá rong biển của Nhật, nhưng nếu bạn để ý sẽ thấy, Kimbap thường to hơn vì nhân bên trong gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau là cơm, cà rốt, dưa chuột, trứng, xúc xích, củ cải vàng muối...

- Bibimbap: đây là món cơm trộn rất ngon mà bạn không thể chối từ khi đến Triều Tiên. Thành phần chính của món ăn này là cơm, đặt ở trên là rau xào và tương ớt. Các thành phần bổ sung phổ biến là trứng rán hoặc trứng sống và thịt thái mỏng (thường là thịt bò). Các thành phần được trộn kỹ lưỡng trước khi ăn. Nó có thể được dùng lạnh hay nóng.

- Thịt bò nướng: thường được làm từ thịt bò và được chế biến bởi nước tương của Triều Tiên để làm tăng vị ngọt của thịt. Thịt bò thái mỏng tẩm sốt đậu nành, dầu vừng, tỏi, đường, hành xanh, tiêu đen, sau đó đem nướng trên vỉ.

*\*Ăn Độ*

Ăn Độ có nền văn minh phát triển cao và sớm vào bậc nhất thế giới nhưng lại là quốc gia có tôn giáo phức tạp nhất, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống, tình cảm,

sinh hoạt, tập quán và sự phát triển kinh tế. Chính vì vậy, tập quán và khẩu vị ăn uống cũng bị ảnh hưởng nhưng vẫn có một số điểm chung:

+ Cách ăn: người Ấn dùng tay để vo trộn và bốc thức ăn đưa lên miệng.

+ Các món ăn được chế biến đa số ở dạng khô hoặc sền sệt, có nhiều cà ri và nổi vị cay của ớt.

+ Lương thực, thực phẩm: người Ấn Độ sử dụng lương thực chính là gạo và đa phần người Ấn Độ ăn chay nên thực phẩm chính là các loại đậu, đỗ, rau dưa, sữa, vừng, lạc. Loại thịt dùng nhiều là dê, gia cầm, cá... đặc biệt với những cư dân sống gần Ấn Độ Dương cá chiếm vị trí quan trọng trong bữa ăn.

+ Gia vị: gia vị chính của người Ấn Độ là ca-ri và bột ca-ri được coi như loại gia vị quốc hồn của món ăn, ngoài ra họ sử dụng nhiều gia vị cay như: ớt, tiêu, hồi, gừng, hạt cumin, thì là, nghệ, tỏi, hành...

+ Đồ uống: người Ấn Độ chủ yếu uống trà đặc nóng, cà phê. Trước khi ăn sáng họ thường uống trà với sữa dê hoặc sữa trâu.

+ Những món ăn nổi tiếng của Ấn Độ:

- Cơm Biryani: cơm Biryani là món cơm trộn với nhiều loại gia vị khác nhau, trong đó có nghệ tây. Món ăn thường được ăn với thịt cừu hoặc thịt gà đã được tẩm ướp kỹ. Cơm Biryani là món ăn phổ biến của vùng đất Ấn, thường được ăn trong những bữa cơm sum họp gia đình.

- Bánh gạo Idli: ggây là món ăn sáng của ẩm thực Ấn Độ. Bánh làm từ bột gạo và đậu lăng, nặn theo khuôn và được hấp chín. Bánh thường được làm vào những buổi sáng rảnh rỗi.

- Gà Tikka: Tikka có nghĩa là cắt. Thịt gà được cắt thành miếng nhỏ, lọc hết xương và ướp với nước sốt bỏ trong tủ lạnh khoảng 6 tiếng trước khi nướng. Nước sốt làm từ nhiều gia vị bí truyền mà chỉ người dân Ấn Độ mới biết. Khi nếm thử món gà Tikka, chắc chắn những thực khách khó tính nhất cũng lập tức bị mê hoặc.

- Cà ri Chole bhature: cà ri Chole bhature có thành phần chủ yếu là đậu xanh và hỗn hợp gồm nhiều gia vị mang đặc trưng của Ấn Độ. Cà ri Chole bhature thường được người dân Ấn Độ chế biến để ăn vào các tối cuối tuần. Món ăn truyền thống này gợi nhớ đến những dịp lễ hội đặc biệt của người Ấn. Trong ẩm thực Ấn Độ, để thưởng thức món ăn này ngon một cách trọn vẹn nhất, họ thường dùng tay để bốc.

- Đậu sốt Rajma: bạn có thể thưởng thức món Đậu sốt Rajma với cơm. Món ăn sử dụng nguyên liệu đậu đũa, thịt và một vài loại gia vị đặc trưng, sốt mềm và ăn kèm với cơm trong những ngày giá lạnh.

- Cá chiên Nethili Varuval: cá anchovy được nhúng hỗn hợp sốt nghệ và ớt sau khoảng 1 giờ sẽ được chiên giòn. Đây là món ăn khai vị giòn và cay, gợi nhớ đến những hồi chuông đèn thờ. Tuy bắt nguồn từ khu vực Chettinad ở Nam

Ấn nhưng Cá chiên Nethili Varuval dần dần đã được người dân trên khắp đất nước Ấn ưa chuộng.

### **1.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Âu – Mỹ**

#### **1.3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Âu- Mỹ**

Âu- Mỹ là khu vực bao gồm toàn bộ châu Âu, Bắc Mỹ có nền kinh tế phát triển nhất và nền văn hóa nói chung cũng phát triển vào bậc nhất thế giới. Có thể nói mọi sự biến động về kinh tế, văn hóa khu vực này đều ảnh hưởng đến các nước khác trên thế giới. Trong lĩnh vực văn hóa ẩm thực thì sự ảnh hưởng của khu vực này cũng rất lớn.

+ Dụng cụ trong ăn uống: người Âu- Mỹ dùng đĩa để đặt thức ăn, dao, dĩa, thìa để cắt thức ăn và đưa lên miệng. Do vậy trên bàn ăn có tối thiểu mỗi người 1 đĩa, 1 dao, 1 dĩa, 1 thìa, mỗi bộ đồ ăn chỉ dành cho một nhóm món ăn. Đặc biệt khi ăn xong món tanh phải thay bộ đồ ăn mới.

+ Cách trình bày bữa ăn: thức ăn được phục vụ theo món và theo một trình tự nhất định, được chia theo từng suất, không ăn chung.

+ Tư thế ăn: từ xưa người châu Âu đã dùng bàn ghế để ngồi ăn, người có vị trí cao nhất trong bữa ăn (chủ tiệc, chủ gia đình) được ưu tiên ngồi ở vị trí trang trọng nhất, luôn được chú ý để tiếp thức ăn đồ uống đầu tiên.

+ Nghi lễ: mỗi nước tuy có những quy định riêng nhưng nhìn chung người Âu- Mỹ đều có tập quán chung là họ chỉ chúc rượu và người đứng đầu bữa ăn mời chung mọi người rồi cùng ăn luôn, mỗi người sẽ tự lấy món ăn mình thích và ăn đến hết không để thừa và họ cũng không bao giờ nài ép nhau ăn như người châu Á.

+ Cơ cấu bữa ăn: người Âu- Mỹ ăn 6 bữa/ngày

3 bữa chính: sáng, trưa, tối. Bữa ăn sáng từ 7-9 giờ, bao gồm các món ăn nhẹ như bánh mì bơ, bánh mì ăn kèm sữa, trứng ốp lết, thịt nguội, uống sữa hay cà phê. Bữa trưa từ 12-14 giờ thực đơn bao gồm đầy đủ các món ăn thuộc các nhóm nguyên liệu như thịt, cá, rau... Thành phần bữa ăn bao gồm món khai vị, ăn no và ăn tráng miệng. Bữa tối từ 19-21 giờ, cũng đầy đủ các món như bữa trưa nhưng thường có xúp trong đầu bữa ăn.

3 bữa phụ: xen kẽ các bữa chính nhằm đáp ứng nhu cầu năng lượng hay do đặc điểm công việc, thường sử dụng các món ăn, đồ uống nhẹ.

+ Lương thực: bột mì được dùng làm lương thực chính để làm bánh (mặn, ngọt) từ bột mỳ người Âu Mỹ làm ra rất nhiều loại bánh khác nhau từ các loại bánh mặn đến các loại bánh ngọt dùng để ăn trong các bữa ăn chính, bữa ăn phụ, trong các bữa liên hoan nhẹ, tiệc lớn như bánh mỳ, bánh put-dinh, bánh gato...

+ Nguyên liệu thực phẩm: người Âu- Mỹ dùng tất cả các nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn, dùng nhiều thực phẩm có nguồn gốc từ sữa bò (sữa tươi, kem tươi, bơ, phomat) và dầu thực vật. hầu như không có món ăn nào họ lại không dùng hai nhóm loại nguyên liệu thực phẩm này. Người Âu không ăn thịt

chim bồ câu, chó, mèo, ít ăn sản phẩm lên men (mắm, tương, rau quả muối chua), không ăn mì chính.

+ Phương pháp chế biến: họ sử dụng nhiều phương pháp chế biến tạo ra nhiều món ăn rất ngon khác nhau và rất phong phú nhưng phổ biến nhất là các món như: quay, nướng, rán, hầm, hấp, bỏ lò, ... họ ít món nấu, xào. Các món ăn của người Âu- Mỹ thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ thực phẩm, không bao giờ họ dùng mì chính để làm tăng vị ngọt của món ăn. Món ăn có độ mặn thấp, ít muối và nổi mùi thơm của thực phẩm, các gia vị tự nhiên và của rượu.

+Trạng thái của món ăn: món ăn hầu hết ở dạng khô, sền sệt, ít nước, riêng các món súp có nhiều nước. Trạng thái món ăn này rất phù hợp với cách ăn dùng dao, đĩa, thìa của họ.

+ Đồ uống: trong bữa ăn của người Âu - Mỹ bao giờ cũng có đồ uống. Theo truyền thống thì rượu vang được dùng phổ biến để uống khai vị không phân biệt giới tính, lứa tuổi. Nhưng ngày nay họ còn dùng nhiều nước khoáng, nước hoa quả trong bữa ăn.

### ***1.3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước Âu – Mỹ***

#### ***\* Pháp***

Pháp là một quốc gia nằm ở phía tây châu Âu, có thiên nhiên hài hòa đa dạng, đất đai phì nhiêu màu mỡ, khí hậu ôn hòa thuận lợi cho phát triển chăn nuôi, trồng trọt và công nghiệp. Là quốc gia có nền văn minh lâu đời và phát triển, ảnh hưởng nhiều đến các nước châu Âu khác. Các món ăn của Pháp phong phú, đa dạng về chủng loại, nhiều về số lượng nhưng lại rất ngon, tinh tế, hài hòa về hương vị phù hợp với nhiều người. Văn hóa ẩm thực của Pháp sớm được hình thành và ổn định, ngày nay nó trở thành chuẩn mực nhất và trên thực tế nó mang tính đại diện chung cho tất cả lối ăn Âu- Mỹ.

+ Hình thức: điểm nổi bật nhất trong văn hóa ẩm thực của người Pháp là rất ưa hình thức. Đối với họ bữa ăn không chỉ món ăn ngon mà trước hết món ăn trình bày và sử dụng dụng cụ ăn gì và phòng ăn như thế nào. Đối với họ, bộ đồ ăn bằng bạc, trang trí bằng những đường cong hoa văn nổi mô phỏng tự nhiên là đẹp nhất. Phòng ăn phải rộng, cao: tường, cột và mái phải được trang trí bằng những đường cong, những tác phẩm hội họa hoặc điêu khắc để tôn vẻ sang trọng hoành tráng của phòng ăn, ngoài ra phòng ăn còn phải trang trí bằng đèn chùm bằng pha lê lung linh rực rỡ...

+ Các nghi lễ trước bàn ăn: khi vào bàn ăn hai tay luôn phải đặt trên bàn, người chủ tiệc bao giờ cũng được bố trí ngồi ở ghế cao hơn hoặc rộng hơn và kê hơi lùi lên so với các ghế khác. Khách được mời ăn luôn phải đến đúng giờ, khi vào phòng ăn nhất thiết phải đứng chờ khi nào nữ chủ nhân ngồi xuống thì mọi người mới ngồi xuống theo. Mỗi khi thức ăn mang lên phải chờ cho nữ chủ nhân tỏ ý mời mọi người mới bắt đầu lấy thức ăn và khi ăn xong cũng phải đợi nữ chủ nhân đứng dậy mới được rời khỏi bàn tiệc.



+ Thực đơn bữa ăn: người Pháp rất cầu kỳ trong việc thiết kế bảng thực đơn. Thực đơn của các nhà hàng sang trọng thường được đóng thành quyển và được bọc bằng bì da, những trang bên trong cũng được trang trí cầu kỳ bằng các hoa văn mô tả thiên nhiên hoặc cảnh hội vui... Bộ cục sắp xếp các món ăn rất rõ ràng, khoa học và ngôn ngữ thường chỉ sử dụng tiếng Pháp. Trong các bữa ăn trang trọng, món cá được dọn lên sau món khai vị.

Trong một bữa ăn, các món ăn trong thực đơn được lựa chọn rất kỹ lưỡng, họ cố tránh để không bao giờ có sự trùng lặp về phương pháp chế biến, nguyên liệu chính, loại rượu sử dụng trong chế biến, màu sắc món ăn... và trong bữa ăn, người Pháp chỉ dùng một món chính.

+ Dụng cụ trong ăn uống: cũng giống như trong khu vực người Pháp dùng dao, thìa, đĩa để cắt và lấy thức ăn và thức ăn không bao giờ dùng tay sờ, động vào. Khi cắt thức ăn không gây ra tiếng động. Bánh mỳ là món ăn duy nhất không thể dùng dao cắt mà phải dùng tay bẻ và chỉ đưa lên miệng sau khi đã phết bơ.

Mỗi khi dùng xong một món ăn, dao đĩa phải đặt thật ngay ngắn trên đĩa ăn theo kiểu thể hiện mong muốn của mình (ăn nữa hay không muốn ăn nữa)... Người Pháp luôn lưu ý việc dùng dao, không bao giờ dùng dao đưa thức ăn lên miệng hay hành động tương tự. Khi ăn xúp đặc, phải múc xúp ra đĩa và dùng thìa múc từ phía cạnh đĩa và tuyệt đối không để gây ra tiếng va chạm và họ sẽ cho là thiếu lịch sự khi xúp gần hết, nghiêng đĩa để múc.

+ Cách ăn: thức ăn chia theo từng suất không bày vào bát đĩa ăn chung và được phục vụ theo thứ tự nhất định khá nghiêm ngặt.

+ Cơ cấu bữa ăn: người Pháp ăn 3 bữa chính một ngày và 2 – 3 bữa phụ, trong mỗi bữa ăn trước khi ăn tráng miệng họ thường dùng pho mát.

+ Nguyên liệu chế biến: người Pháp sử dụng hầu hết các loại nguyên liệu thực phẩm để chế biến. Nguyên liệu sử dụng nhiều nhất là bột mì, bơ, sữa, phomat, dầu ô liu, thịt bò, gà, lợn, cá, tôm,... hầu hết các món ăn của Pháp đều có sử dụng các nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa và dầu thực vật.

+ Kỹ thuật chế biến: người Pháp sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến nhưng phổ biến nhất là các phương pháp quay, nướng, rán, bỏ lò, hầm... đặc biệt họ chú trọng sử dụng các loại nước sốt cho vào chế biến, ăn kèm hoặc trộn lẫn vào món ăn và nhiều món ăn tên nước sốt trở thành một thành phần tên món ăn. Trong quá trình chế biến, họ cũng sử dụng nhiều và rất thành công các loại rượu cho vào món ăn từ khâu tẩm ướp, tạo hương vị cho món ăn.

+ Món ăn: trừ xúp là món ăn có nhiều nước còn lại hầu hết các món ăn ở dạng khô, đặc ít nước. món ăn của Pháp phong phú về chủng loại: gồm cả các món mềm như đến các món ăn tái và ăn sống, hương vị hài hòa dễ ăn với rất nhiều người không bao giờ ăn cay quá, chua quá hay ngọt quá, vị mặn vừa phải và trang trí hài hòa, tinh tế không quá rườm rà ảnh hưởng đến chất lượng món ăn, hơn nữa món ăn lại luôn được lựa chọn loại dụng cụ đựng thích hợp về chất liệu, hình dáng, đường trang trí hoa văn lại càng tôn thêm sự quý phái của món ăn.

+ Một số món ăn nổi tiếng của Pháp:

- Bánh Macaron: Macaroon là một loại bánh đặc biệt được yêu thích tại Pháp nhưng Macaron lại có xuất xứ từ Ý với tên gọi xuất phát từ tiếng Ý "maccarone" hay "maccherone" (có nghĩa là "nghiền nát bột"). Đây là loại bánh ngọt được làm từ lòng trắng trứng, đường bột, đường cát, bột hạnh nhân và một chút màu thực phẩm. Nhân bánh thường được lấp đầy với mứt, ganache hoặc kem bơ kẹp giữa hai mặt bánh.

- Ốc sên nướng (Escargot): ốc sên là món ăn được người Pháp đặc biệt yêu thích và trở thành món ngon truyền thống trong văn hóa ẩm thực nước Pháp. Đây là món ăn lạnh thường được phục vụ trước trên bàn ăn trong mỗi lễ hội ở Pháp. Người ta ước tính rằng, mỗi năm ở Pháp sử dụng tới 60 nghìn tấn thịt ốc sên, tương đương với 300 nghìn tấn ốc sên tươi.

- Bánh Crepe: Bánh Crepe (bánh kếp) - có xuất xứ từ vùng Bretagne, nước Pháp. Bánh được làm từ bột mì hay bột lúa mạch trộn với trứng, sữa, bơ sau đó tráng mỏng hình tròn rồi chiên vàng hai mặt. Bạn có thể ăn crepe kèm với kem lạnh, sốt socola hoặc sốt caramel; hoặc rắc thêm một ít đậu phộng, hạt hạnh nhân.

- Súp hải sản kiểu Pháp (Bouillabaisse): súp hải sản Bouillabaisse là một món ăn truyền thống bắt nguồn từ thành phố Marseilles, miền Nam nước Pháp. Bouillabaisse nấu với các loại thảo mộc đặc biệt như nghệ tây, tỏi, vỏ cam zest, lá nguyệt quế (bay leaf) và thì là (fennel) rất tốt cho sức khỏe. Sự kết hợp hoàn hảo giữa rượu vang trắng và món Bouillabaisse này chắc chắn sẽ đem lại cho thực khách một buổi tối khó quên.

- Bánh mì que: không gì thích hợp như bánh mì que nướng vừa mới ra lò khi vừa đặt chân đến nước Pháp. Gọi là bánh mì nhưng nó thực sự là một kết hợp hoàn hảo đến tinh khiết. Trong đất nước mà bánh mì là món ăn chính, bạn có thể chắc chắn rằng mình sẽ được thưởng thức loại bánh ngon hơn bất kì nơi đâu bạn đã từng đi.

- Gan ngỗng: đây là món ăn có mặt ở hầu hết các nhà hàng đạt chuẩn quốc tế, và hơn thế nữa, không phải nhà hàng nào cũng có khả năng chế biến, và không phải ai cũng có thể dễ dàng thưởng thức món ăn đặc biệt này.

\* *Nga*

Do đặc điểm địa lý (người Nga sống trải dài từ Âu sang tận Đông Á) nên tập quán ăn, uống của người Nga mang sắc thái cả Á và Âu, đa phần người Nga ăn theo Châu Âu. Người Nga sử dụng gia vị rất phong phú nhưng họ không ăn thịt chim bồ câu, chó, mèo.

+ Dụng cụ ăn uống: người Nga dùng đĩa, dao, dĩa, thìa để ăn không dùng bát, đũa.

+ Lương thực: trong bữa ăn và phong tục của người Nga, bột mì giữ vị trí quan trọng. Ở Nga vẫn còn phong tục mang bánh mì và muối ra đón khách quý để biểu thị sự quý trọng và hòa bình. Bột mì người Nga sử dụng gồm cả bột mì trắng và bột mì đen, chủ yếu làm bánh mì gói.

+ Nguyên liệu thực phẩm: thức ăn người Nga ưa dùng nhất là cá hồi và trứng cá hồi, món trứng cá hồi được người Nga đặc biệt ưa thích và trở thành món ăn nổi tiếng khắp thế giới. Hàng năm xuất khẩu món trứng cá hồi thu về cho Nga lượng ngoại tệ tương đối lớn. Người Nga dùng nhiều bơ, kem, quen uống sữa tươi và kem tươi. Người Nga quen ăn các loại rau, khoai tây, dưa chuột, củ cải đỏ, xà lách, bắp cải, cà chua..

+ Kỹ thuật chế biến: người Nga dùng nhiều phương pháp chế biến món ăn trừ món xào. Đặc điểm món ăn của Nga: các món ăn nóng đều có trạng thái chín mềm. Họ không ăn tái và món xào, ăn xúp cả bữa trưa và tối, các món xúp hầu hết đều có thịt (nổi tiếng xúp chua). Sau bữa ăn, tráng miệng bằng nước hoa quả tươi, cà phê, trà đường.

+ Một số món ăn nổi tiếng của Nga;

- Kasha và bánh mì đen: Kasha là món cháo nấu từ hạt ngũ cốc, vẫn đang là món ăn dân tộc của người Nga. Kasha luôn đồng hành với họ trong suốt cuộc đời. Mỗi lứa tuổi ăn một loại cháo khác nhau. Trẻ em thì ăn cháo Mannaya, nấu từ lúa mì xay giã và sữa. Người lớn thì ăn cháo Kutia nấu từ hạt kiều mạch... Kasha được người Nga coi là "bà tổ" của bánh mì, nên có câu tục ngữ: "Kasha là mẹ của chúng ta, còn bánh mì đen thì là cha ruột".

- Borseht – soup củ cải đỏ: Borseht là món soup cổ điển của Nga, món này gồm có nhiều thành phần chính với màu sắc tươi sáng nhất là của củ cải đỏ. Ngoài ra còn có các nguyên liệu không thể thiếu để tạo nên hương vị đặc trưng của món Nga, đó là: lá nguyệt quế, rau thì là, сметана (smetana/sour cream) và mỡ muối. Soup có thể nấu bằng nhiều loại nước dùng khác nhau nhưng nước dùng bò là ngon và đậm đà nhất. Món này thường được ăn lạnh vào mùa hè và ăn nóng vào mùa đông. Đôi khi người ta thêm thịt, nấm hoặc lúa mạch vào món ăn này.

- Cá Hồi và trứng cá hồi: cá hồi và trứng cá là món ăn mà người Nga đã sử dụng khá sớm trong các món ăn của mình. Ngày nay giá cá hồi và trứng cá cũng khá hợp lý nên mọi người đều có thể thưởng thức món ăn này. Trứng cá bao gồm trứng cá đen và trứng cá đỏ có khi còn có cả trứng cá vàng. Ngày xưa chỉ có bậc khá giả mới được dùng món ăn trứng cá. Trên bàn tiệc món trứng cá được đặt vào những hộp nhỏ và nó đắt hơn cả thịt mỡ. Những người có dịp được thưởng thức trứng cá được cho là bậc cao sang. Trứng cá đen đắt hơn trứng cá đỏ. Trứng cá đỏ thường là trứng cá hồi. Trứng cá sau khi được lấy từ bụng cá sẽ được bảo quản thận trọng. Sau đó được ướp muối và phân loại cẩn thận. Người ta chia trứng cá theo dạng và độ béo của trứng. Trứng cá được chế biến thành nhiều món ăn khác nhau. Tuy nhiên theo người Nga cũng có những nguyên tắc khi ăn trứng cá. Đó là những quy tắc về nghệ thuật

Salad Nga: Salad Nga là món ăn được du khách cũng như chính người Nga ưa thích. Tuy có chung cách chế biến nhưng cách chọn gia vị và thành phần chế biến thì do mỗi vùng miền có những đặc trưng khác nhau. Món salad thường được ăn để khai vị hay ăn kèm với bữa ăn chính. Bí quyết để làm nên món Salad Nga ngon là ở chỗ dùng đúng loại nước sốt để trộn các loại thực phẩm. Nước sốt

Mayonaise của Nga sản xuất sẽ làm cho món salad thêm hấp dẫn. Thành phần chế biến nên món Salad cũng không có gì quá đặc biệt. Tùy khẩu vị của từng người mà món salad được chế biến với những hương vị khác nhau. Nhưng thành phần chủ yếu vẫn không thể thiếu là các loại rau củ quả được luộc chín thái nhỏ và được trộn cùng nhau

- **Món shashlyk:** Shashlyk là món ăn có truyền thống lâu đời nhất ở Nga. Shashlyk là món thịt nướng. Vì vậy để cho món được ngon hơn thì người Nga thường nướng trên than hồng. Thịt trước khi đem nướng phải được tẩm ướp bằng công thức riêng. Mỗi gia đình Nga lại có những gia vị và cách thức ướp thịt riêng cho nên món thịt nướng có những hương vị hấp dẫn. Thời gian để ướp thịt cho thấm gia vị là 15 phút đến 1 giờ đồng hồ. Thường thì thịt được cắt thành từng miếng sau khi ướp thịt sẽ được xiên vào những chiếc que thành những xâu đặt trên vỉ nướng của lò than. Thịt cần nướng trên than hồng, không có khói. Nướng từ từ để thịt được chín đều. Món Shashlyk thường được ăn nóng hay để nguội đều rất ngon. Người Nga thường dùng món Shashlyk kèm với món rượu vang của Nga

#### \* Đức

Đức là một cường quốc công nghiệp đứng hàng đầu châu Âu, thứ ba thế giới (sau Mỹ, Nhật) là nước có tốc độ phát triển kinh tế cao, rất giàu tài nguyên, điều kiện tự nhiên thuận lợi phát triển nông nghiệp. Người Đức rất ưa sự chính xác về thời gian, tính khoa học qui củ cả trong công việc và bữa ăn.

+ Nguyên liệu thực phẩm: Trong bữa ăn người Đức dùng phong phú các món ăn từ thịt lợn, thịt bò, thịt bê, cá, thịt thú rừng. Rau được sử dụng với khối lượng lớn, nổi tiếng là các món ăn từ khoai tây, rau cải bắp nấu. Món ăn nóng thứ nhất thường là xúp nghiền, nước dùng.

+ Gia vị: trong chế biến món ăn người Đức dùng gia vị có mức độ.

+ Kết cấu bữa ăn trong ngày: các bữa ăn của người Đức

Bữa ăn sáng là bữa ăn rất quan trọng đối với họ và được coi là bữa ăn hoàng đế. Bữa ăn này, họ ăn nhiều món như là bữa ăn chính. Một bữa điểm tâm đầy đủ gồm có bánh mì, xúc xích salami Ý, thịt nguội, cùng với phô mai và có thể thêm một ít mứt làm đồ ăn ngọt cùng với cà phê, trà hay nước vắt trái cây. Nhưng thông thường hầu hết các gia đình chỉ ăn bánh mì sừng bò mới ra lò, mứt và bơ để bắt đầu một ngày bình thường.

Bữa ăn trưa là bữa ăn chính trong ngày, gồm thịt nấu với rau được ăn trong khoảng thời gian từ 11h30 đến 2h chiều, hay vào lúc trẻ con tan trường, Cha mẹ đi làm thường có bữa ăn nóng ở căng tin văn phòng hay ở tiệm ăn gần đó.

Bữa ăn chiều thường là nhẹ bụng. Ở miền Nam, bữa chiều thường ăn món có xúc xích nóng, một ít xà lách, khoai tây và xúp; ở miền Bắc là phô mai, thịt nguội và xà lách.

+ Đồ ăn ở Đức vô cùng phong phú, đa số được trồng hay được sản xuất tại nhà. Đồ ăn của người Đức được chế biến từ sự kết hợp giữa thịt (thịt bê, thịt lợn... ướp nhiều thứ gia vị (mù tạt, bột cari...) với cá muối kèm với rau...

Các món ăn của Đức đều là các món ăn có nhân thịt băm được dàn mỏng không viên tròn, sử dụng nhiều loại xúc xích, lạp sườn làm từ các loại thịt gia súc. Họ thường sử dụng nhiều bột nhào và bắp cải hơn hẳn các nước khác. Món ăn chủ yếu chế biến từ khoai tây.

Kỹ thuật chế biến: trong nấu ăn, người Đức sử dụng nhiều bơ, họ thích ăn những món có sốt, đặc biệt là sốt trắng có sữa, kem tươi. Phương pháp chế biến chủ yếu là quay, rán. Các món xào, nấu tổng hợp hay dùng bơ, xúp thường đặc, buổi tối hay ăn đồ nguội.

+ Nghi lễ trong ăn uống: Khi ăn uống, người Đức không nói chuyện ồn ào, không có tiếng va chạm mạnh

+ Một số món ăn nổi tiếng của Đức:

- Xúc xích Cà ri: du lịch nước Đức bạn nên thưởng thức món ăn xúc xích Cà Ri vừa dân dã vừa sang trọng đối với mỗi người dân Đức. Vì thế bạn có thể tìm thấy món ăn này trên các con phố hay nhà hàng hay thậm chí là trong các buổi tối của người Đức. Món ăn với nguyên liệu chính là xúc xích heo rán dài khoảng 40cm được cắt từng khoanh khéo léo hòa cùng với nước sốt cà ri và ớt bột đem đến cảm giác đậm đà.

- Giò heo với bắp cải muối chua: khi đến Đức bạn nên thưởng thức món Sauerkraut – Món giò heo ăn với bắp cải muối chua là một trong những món nổi tiếng nhất trong nền ẩm thực của nước Đức. Món ăn này không chỉ thường xuyên xuất hiện trên bàn ăn của người dân mà vị ngon của nó còn chinh phục rất nhiều nước lân cận.

- Bánh mì Đức: bạn nên thưởng thức món bánh mì, một trong những món ăn xuất hiện thường ngày của người dân Đức với hơn 600 kiểu dáng khác nhau nhưng chủ yếu có 3 thể loại chính: bánh mì đen, bánh mì trắng, bánh mì xám. Bánh mì ở Đức thường được làm từ các loại hạt như hạt hướng dương, hạt yến mạch, hạt mè nhưng tiêu biểu là hạt lúa mạch nên bánh mì có độ mềm và xốp vừa phải tạo cảm giác lạ miệng cho thực khách.

- Salad khoai tây: bạn nên thưởng thức món Salad khoai tây, một món ăn phổ biến của người Đức khi giới thiệu với bạn bè quốc tế. Món này là sự kết hợp của khoai tây cùng các loại gia vị đặc trưng như: hạt tiêu, đường, hành và nhiều loại rau thơm, đôi khi có thêm thịt lợn muối. Rẻ, nhanh và tiện lợi, Salad khoai tây kiểu Đức luôn là món ăn rất được ưa thích ở Berlin.

- Thịt viên chiên: bạn nên thưởng thức món thịt viên trông khá đơn giản, chỉ là thịt xay được vò viên tẩm bột bên ngoài và cuối cùng cho vào chảo chiên giòn nhưng khiến bạn nhớ mãi không quên hương vị đặc trưng của Đức. Chúng thường được ăn cùng với một quả trứng, bánh mì mềm, kèm theo nước sốt và cà mù tạt nữa. Cùng với Hamburger, đây là món ăn nhanh phổ biến nhất tại Berlin.

\* Anh

Anh là đất nước của hải đảo nằm ở phía tây châu Âu, có khí hậu ôn hòa mát mẻ, có sương mù bao phủ nhiều ngày, là đất nước của núi đồi cao nguyên với

những đôi cỏ xanh rờn rất thích hợp để phát triển chăn nuôi. Do ảnh hưởng của lục địa, văn hóa ẩm thực của người Anh cơ bản cũng như người Pháp, nhưng về khẩu vị có sự khác biệt đôi chút:

+ Người Anh ưa dùng các món ăn nhẹ, rất thích các món ăn được chế biến từ cá (riêng vùng Irisland ăn rất nhiều cá đến mức nếu không có cá thì sẽ không thành bữa ăn của họ), không ưa cá nước lợ và thực phẩm có nhiều tinh bột.

+ Bánh pudding các loại được sử dụng nhiều trong bữa ăn (như người Á ăn cơm) tuy vậy người Anh không ưa các món ăn giàu tinh bột, đối với họ các món ăn có lượng đạm, béo vừa phải và luôn phải có mùi thơm thoang thoảng là họ thích thú.

+ Bữa sáng người Anh thường ăn cháo lúa mạch với đậu, kem tươi, sữa, trứng cắt miếng, quả tươi, jambong. Sau bữa ăn thích uống cà phê đen.

+ Người Anh quen các món ăn gà quay, cá rán, thịt đúc, dê nướng; ưa thích các món chế biến từ cua, ốc, ba ba, rùa, rắn. Điềm tâm có nhiều món trong đó phải có trà, sữa, cà phê và các món ăn khác.

+ Một số món ăn nổi tiếng của Anh:

- Yorkshire pudding: Yorkshire pudding là một loại bánh có xuất xứ từ rất lâu đời tại miền Yorkshire, nước Anh và từ lâu đã trở thành một trong các món ăn rất nổi tiếng trong nghệ thuật ẩm thực truyền thống của quốc gia này. Làm bánh pudding Yorkshire không khó, nguyên liệu cơ bản chỉ bao gồm trứng, sữa, bột mì qua công đoạn chế biến bằng nghệ thuật gia truyền của người dân Yorkshire. Một phần không thể thiếu tạo nên hương vị Yorkshire pudding là các loại nước sốt “Sauce” và thịt nướng. Người Anh thường ăn món ăn này vào buổi trưa của các ngày chủ nhật – The British Sunday pudding – bữa cơm trưa Chủ nhật đích thực Anh.

- Roast Meat: Roast Meat là một trong những món ăn truyền thống của người Anh vào ngày chủ nhật. Thịt bò nướng thường được dùng như một món ăn chính nhưng ngày nay nó cũng được dùng để ăn kèm với sandwich. Món thịt này còn được gọi với cái tên “món thịt đỏ” vì miếng thịt bò được nướng trong lò nhưng ở giữa miếng thịt chỉ được làm tái chứ chưa chín hẳn nên vẫn còn giữ được màu đỏ hồng của miếng thịt bò. Người Anh cho rằng như vậy mới giữ được chất dinh dưỡng trong miếng thịt.

- Fish And Chips: cá trong món ăn này thường làm từ một loại cá đặc biệt, đặc trưng của vùng biển phía Bắc với tên gọi cá Tuyết. “Fish and chips” truyền thống được gói trong giấy báo. Món ăn này thường ăn kèm với đậu nghiền, sốt cà chua và một lát chanh...

- Bubble and Squeak: Bubble and Squeak thường được làm từ những món rau thừa lại từ bữa ăn ngày chủ nhật. Thành phần chính là khoai tây và bắp cải nhưng ngoài ra, người ta cũng cho thêm vào cà rốt, đậu và cải brussels. Tất cả hỗn hợp này được cho vào đảo đều trên chảo cùng với khoai tây nghiền nhỏ cho đến khi chúng chuyển sang màu nâu. Tên của món ăn được đặt theo cách nấu và âm thanh khi nấu món ăn này phát ra.

- Bánh mì tròn kẹp bò muối: những miếng thịt bò muối thái bản dày được kẹp trong bánh mì tròn mới ra lò. Món ăn này được ăn kèm với một chút mù tạt. Bagel Sandwich được cộng đồng Do Thái sống ở phía Đông thành phố London phát minh vào cuối năm 1800. Ngoài ra, bánh này được ăn kèm thêm với dưa chuột muối. Một trong những nhà hàng nổi tiếng nhất về món ăn này tại London là Brick Lane Beige Bake. Nếu đến đây, bạn sẽ được chứng kiến hàng người dài xếp hàng đợi mua món bánh mì này.

\* Ý

Nước Ý nằm ở nam châu Âu, là một đất nước đẹp, khí hậu ôn hòa mát mẻ, hoa quả bốn mùa với nhiều đặc sản nổi tiếng: cam, chanh, nho, ô liu... ở đây có nền chăn nuôi và chế biến sữa phát triển. Về cơ bản văn hóa ẩm thực của Ý giống với Pháp, từ năm 1533 người Ý đã du nhập kỹ năng nấu ăn từ Pháp và họ đã có những điều chỉnh hợp lý phù hợp với khẩu vị của họ mà ngày nay ta thấy món ăn của Ý có những đặc điểm riêng:

+ Người Ý thích ăn món ăn giàu hàm lượng bột: họ có thể ăn cơm, ăn bánh mì, ăn bánh pizza và món mì sợi.

+ Mỳ sợi trở thành món ăn đặc trưng và nổi bật nhất trong các bữa ăn của họ. Mỳ Ý hiện nay trở thành món ăn nổi tiếng khắp thế giới dùng để làm xúp, để nấu, để xào với nhiều loại thực phẩm khác nhau như: thịt, cá, rau, củ, quả...

Món ăn dân tộc của họ là món ăn hỗn hợp gồm mì ống + bơ + phomat nghiền + gia vị nấu thành món ăn kiểu như cháo Việt Nam.

+ Trong chế biến món ăn người Ý sử dụng nhiều dầu oliu, rau diếp, atiso, bắp cải... Khu vực gần biển: Sử dụng nhiều hải sản như cua bể, tôm hùm, cá mực,...

+ Người Ý không thích các món ăn làm từ thịt băm nhỏ, thịt lẫn mỡ. Họ thích các món ăn từ thịt nguyên miếng, đặc biệt thích ăn quả ô liu. Người Ý chỉ dùng bánh mì trắng

+ Đồ uống: người Ý thích cà phê đen

+ Các bữa ăn: người Ý ăn 3 bữa một ngày.

Bữa sáng ăn đơn giản vào lúc 8h gồm cà phê và bánh mì hoặc bánh Crep. Trên đường đi làm, người thành phố ăn vội bữa sáng tại một tiệm cà phê.

Bữa trưa kéo dài vào lúc 1 hoặc 2 giờ chiều. Là bữa chính trong ngày, nếu có thể cả gia đình ăn một bữa thịnh soạn với nhau. Đã thành lệ, các món được dọn riêng và phải ăn hết món trước mới dọn món sau. Món khai vị thường được dọn ra đầu tiên, có một đĩa Salad hải sản lạnh. Những miếng xúc xích hay giăm bông mỏng kèm dưa hoặc nấm trộn dầu dấm. Tiếp theo là xúp, tiếp đến là mì, sau đó là món chính có thể là thịt, cá hay thịt gia cầm. Rau, Salad hay pho mát cũng được dọn lên. Bánh mì để sẵn trên bàn. Trái cây hoặc món tráng miệng nhẹ dùng khi cà phê được mang ra.

Bữa tối vào 8 hoặc 9 giờ tối. Thường tương tự bữa trưa và thậm chí có thể nhiều món ăn hơn nếu có khách. Rượu vang và nước khoáng được dùng cho cả bữa trưa và bữa tối.

+ Một số món ăn nổi tiếng của Ý:

- Com Risotto: cơm Risotto có thành phần chính là gạo được nấu chín. Nước dùng có thể là thịt, cá hoặc rau và cuối cùng là cơm nấu chín. Đây là một trong những cách nấu cơm phổ biến nhất ở Ý. Đi du lịch Ý du khách nên thưởng thức món Risotto đặc biệt này một lần trong đời nhé.

- Pizza Ý: Pizza là món ăn phổ biến trên toàn thế giới, và nói đến Pizza là người ta nghĩ ngay tới quốc gia Ý. Món ăn ngon nổi tiếng ở Ý này được làm từ bột sau đó được nướng lên cùng với nhiều gia vị, nước sốt cà, phô mát. Tuy nhiên, pizza ban đầu giống như một loại bánh ngọt.

- Spaghetti: mì Spaghettio ở Ý được làm từ mì ống đặc trưng. Tuy nhiên, nó thường đi kèm với thịt băm, nước sốt cà chua và nhiều loại rau khác nhau. Có Carbonara, được nấu với parmesan, pancetta (hoặc thịt xông khói) và trứng. Hoặc bạn có thể thử Spaghetti puttanesca. Nó có ớt, cá cơm, nụ bạch hoa và ô liu.

- Lasagna: theo tiếng Ý, Lasagna là 1 dạng pasta miếng mỏng (mì trộn bột trứng) được phủ 1 lớp thịt băm sốt cà chua (sugo di carne). Lasagna nhiều lớp được gọi là “Lasagna al Forno”, xuất xứ từ Bologna và cũng là loại phổ biến hơn cả. Đây là 1 món Lasagna dễ làm, với đặc trưng là có nhiều lớp pasta tươi xếp chồng lên nhau, xen giữa các lớp gồm có nhiều sốt sugo di carne, nước sốt Balsamella trắng (1 loại sốt dễ làm của Ý với thành phần gồm sữa, bột mì, muối và phô-mát bào Parmigiano Reggiano tươi).

- Thịt heo nướng sốt cam: nếu các bạn đang muốn chuẩn bị 1 món đặc biệt cho ngày nghỉ thì lợn sốt cam chính là gợi ý sáng suốt. Không cần phải mất thời gian đứng bếp, mọi người đều có thể làm được món ăn hấp dẫn, ấn tượng, và ngon miệng này. Tất cả những gì cần phải làm là 1 khúc thịt lợn (800gr) được tẩm ướp cần tây băm nhỏ và bọc ngoài bằng thịt muối thái mỏng (prosciutto) rồi đem buộc chặt, rán vàng trong dầu oliu, cắt miếng. Sau đó cam và bơ được trung thành nước sốt rồi đem trộn với miếng thịt ban đầu cùng với cà rốt, hành tây thái nhỏ xung quanh, trang trí thêm các miếng cam cắt đôi giữa những miếng thịt tạo nên ấn tượng khó phai cho món ăn.

## ❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 1

Trong chương này, một số nội dung chính được giới thiệu:

- Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống
- Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực châu Á
- Tập quán và khẩu vị ăn uống khu vực Âu – Mỹ

## ❖ CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 1

1. Có những yếu tố nào ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống. Phân tích sự ảnh hưởng của những yếu tố đó đến tập quán và khẩu vị ăn uống.



2. Nêu và phân tích các điểm chính trong tập quán và khẩu vị ăn uống của người Việt Nam.

3. Hãy so sánh các điểm chính trong tập quán và khẩu vị ăn uống của hai khu vực châu Á và Âu- Mỹ

## **CHƯƠNG 2. NGUYÊN TẮC VÀ QUY TRÌNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

### **❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 2**

Chương 2 là chương giới thiệu về các vấn đề liên quan đến khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn, các căn cứ xây dựng thực đơn, nguyên tắc xây dựng thực đơn và phương pháp xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.

### **❖ MỤC TIÊU**

*\* Về kiến thức:*

- + Trình bày được khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn.
- + Phân tích được các căn cứ, nguyên tắc xây dựng thực đơn.
- + Trình bày được phương pháp xây dựng thực đơn.

*\* Về kỹ năng:*

- + Xác định được vai trò thực đơn và phân loại thực đơn.
- + Xác định được các căn cứ, nguyên tắc và phương pháp xây dựng thực đơn.

*\* Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

- + Người học có ý thức, trách nhiệm với nghề nghiệp.
- + Chủ động nghiên cứu tài liệu, cập nhật thông tin mới.
- + Làm việc nhóm, hướng dẫn, điều hành nhóm, đánh giá hoạt động của nhóm và kết quả thực hiện.

### **❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 2**

- *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 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 2 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:** Không
- **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:** không có
- + **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

## ❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 2

### 2.1. Khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn.

#### 2.1.1. Khái niệm

Ngay từ thời xưa, cùng với sự hình thành và phát triển của ngành du lịch - dịch vụ, ngành kinh doanh ăn uống được hình thành và phát triển một cách song song. Ban đầu là các nhà hàng phục vụ ăn uống theo yêu cầu của khách. Song việc lặp đi lặp lại câu hỏi “Ở đây có món gì?” và câu trả lời “Chúng tôi có những món...” đằng sau đó một loạt lời giới thiệu, giải thích về chất lượng, giá cả của món ăn, điều đó đã làm giảm đi rất nhiều chất lượng phục vụ.

Vào khoảng thế kỷ 18, một ông chủ nhà hàng người Pháp đã nghĩ ra cách gỡ rối cho mình và phiền hà cho khách bằng cách cho đặt một tấm bảng ghi các món ăn cửa hiệu có, giá cả khách hàng phải thanh toán đặt ngay ra trước cửa để mọi người xem. Cách làm này đã có hiệu quả ngay, khách hàng rất đồng tình. Cửa hiệu của ông ngày càng đông khách mà ông cũng không phải vất vả đứng giới thiệu và giải thích cho khách nữa. Các nhà hàng khác thấy vậy cũng làm theo và từ đó hình thức đầu tiên của thực đơn ra đời – thực đơn bảng ghi.

Ban đầu là một tấm bảng ghi các món ăn. Sau đó, do mục đích kinh doanh hay tính cạnh tranh mà các nhà hàng muốn mình phải phục vụ được nhiều món ăn theo nhu cầu đa dạng của khách hàng. Vì vậy, tấm bảng ghi không còn đủ chỗ để ghi các món ăn. Họ đã ghi ra giấy 1 tờ, rồi 2, 3 tờ... rồi lại điền thêm giá cả và các thông tin có liên quan đến món ăn ... Dần dần, thực đơn ngày càng được quan tâm, hoàn thiện theo những nguyên tắc và chuẩn mực nhất định của nghề nghiệp như món ăn đồ uống phải có giá cả, các món ăn đồ uống phải được sắp xếp theo trình tự nhất định... giúp cho khách dễ dàng lựa chọn món ăn đồ uống, mà nhà hàng cũng thuận lợi trong công tác chuẩn bị chế biến và phục vụ.

*Tóm lại: thực đơn là bản danh mục ghi lại một cách có trình tự tất cả các món ăn đồ uống mà doanh nghiệp ăn uống, khách sạn có khả năng chế biến và phục vụ khách hàng.*

Thực đơn có thể ghi giá hoặc không ghi giá của món ăn. Thực đơn có thể ghi bằng một hoặc nhiều ngôn ngữ để thuận tiện cho khách sử dụng.

Xuất phát từ khái niệm trên chúng ta có thể thấy, thực đơn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Có danh mục tên các món ăn - đồ uống mà nhà hàng có khả năng chế biến và phục vụ.

+ Có giá bán kèm theo: theo món, theo xuất, theo bữa...

+ Các món ăn đồ uống phải được sắp xếp theo trình tự và theo chủ đề cho khách dễ lựa chọn.

+ Được trình bày rõ ràng, lịch sự: ngôn ngữ phải phản ánh đúng nguyên liệu và phương pháp chế biến. Hình ảnh minh họa phải phản ánh đúng tên của món ăn đồ uống.

+ Kết cấu trình bày đẹp, gọn gàng, gây ấn tượng tích cực cho khách.

+ Ngôn ngữ thể hiện có thể là một (ngôn ngữ bản địa) và nhiều ngôn ngữ khác Anh, Pháp, Nhật, Trung Quốc ... tùy theo khách hàng mục tiêu của nhà hàng.

### **2.1.2. Vai trò**

Thực đơn là công cụ không thể thiếu trong quá trình kinh doanh phục vụ ăn uống của nhà hàng. Được cụ thể trong vai trò quảng cáo, cung cấp thông tin và quản lý

\* *Vai trò quảng cáo*: thực đơn cũng giống như một công cụ quảng cáo, có tác dụng giới thiệu với khách hàng các món ăn, đồ uống, giá cả của từng món ăn đồ uống đó. Vì vậy, nếu thực đơn được trình bày đẹp, chất liệu tốt, các món ăn, đồ uống, giá cả hấp dẫn và phù hợp với nhu cầu, khẩu vị, khả năng thanh toán của khách chắc chắn sẽ gây được ấn tượng tốt với chất lượng dịch vụ của nhà hàng.

\* *Vai trò thông tin*: vai trò này được thể hiện thông qua việc cung cấp các thông tin về món ăn, đồ uống, giá cả và các yêu cầu khác... sẽ phục vụ cho khách. Khách hàng căn cứ vào thực đơn nhà hàng đã thiết kế sẵn để lựa chọn các món ăn, đồ uống, giá cả phù hợp với thị hiếu, mục đích và khả năng thanh toán.

Là cơ sở cho nhà bếp tổ chức chế biến món ăn, bộ phận bàn tổ chức phục vụ, bộ phận bar cung cấp đồ uống. Nhờ có thực đơn các bộ phận mới định hướng cho công tác chuẩn bị, tổ chức lao động phối hợp chặt chẽ giữa các bộ phận để phục vụ tốt khách hàng. Cụ thể:

+ Nhà bếp: căn cứ vào thực đơn khách đã lựa chọn để có kế hoạch dự trữ mua thực phẩm, tổ chức và phân công lao động chế biến.

+ Bộ phận bàn: căn cứ vào thực đơn thực hiện công tác chuẩn bị: phòng ăn, bàn ăn, các dụng cụ, tổ chức và phân công lao động phục vụ

+ Bộ phận bar: căn cứ vào thực đơn thực hiện công tác chuẩn bị: nguyên liệu, dụng cụ pha chế, tổ chức và phân công lao động pha chế và phục vụ.

+ Các bộ phận khác: căn cứ vào thực đơn và chức năng, nhiệm vụ của bộ phận mình để lên kế hoạch nhân sự cùng phối hợp công tác tổ chức và phục vụ khách.

\* *Vai trò quản lý*: bộ phận quản lý căn cứ vào thực đơn làm tốt công tác lập kế hoạch, tổ chức và điều hành phục vụ khách. Thông qua thực đơn các cấp lãnh đạo tổ chức sắp xếp lao động vào các công việc phù hợp để đảm bảo cho công tác chế biến món ăn và phục vụ khách hàng đảm bảo chất lượng. Mặt khác, qua thực đơn mà lãnh đạo kiểm tra được các chi phí về nguyên liệu gia vị và đánh giá hiệu quả kinh doanh. Thực đơn là căn cứ để xây dựng các kế hoạch:

- + Kế hoạch cung ứng, dự trữ nguyên liệu
- + Kế hoạch mua sắm thiết bị, dụng cụ
- + Kế hoạch lao động tiền lương

### **2.1.3. Phân loại thực đơn**

Như ta đã biết thực đơn đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình kinh doanh, phục vụ của doanh nghiệp kinh doanh ăn uống, phục vụ khách du lịch. Thực đơn qua quá trình hình thành và phát triển đến ngày nay rất phong phú về chủng loại. Để dễ hiểu và thuận lợi cho công tác kinh doanh người ta xuất phát từ những mục đích khác nhau, dựa vào các tiêu thức với những đặc điểm riêng tiến hành phân loại thực đơn thành những nhóm như sau:

#### **a. Phân loại theo thời gian**

+ Thực đơn theo thời điểm: thực đơn bữa ăn, thực đơn ngày, thực đơn tuần, thực đơn tháng.

+ Thực đơn theo mùa: mùa đông, mùa hè hoặc mùa du lịch

#### **b. Phân loại thực đơn theo tính chất bữa ăn:**

+ Thực đơn thường: là thực đơn bao gồm các món ăn cho một bữa ăn hàng ngày như bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và bữa đêm.

+ Thực đơn tiệc: là thực đơn bao gồm các món ăn phục vụ cho một bữa tiệc. Các món ăn đó được xây dựng trên cơ sở đã nghiên cứu kỹ lưỡng khả năng phục vụ của nhà hàng.

+ Thực đơn ăn chay: bao gồm các món được chế biến bằng nguyên liệu thực vật.

Tùy theo tính chất và mức độ quan trọng của bữa ăn cũng như khả năng chi trả của khách mà thiết lập các loại thực đơn khác nhau, bữa ăn thường không cần phải cầu kỳ và đầy đủ các món ăn nhưng bữa ăn tiệc đòi hỏi phải chuẩn bị chu đáo, trình trọng, như vậy dựa vào tiêu thức này, nhà hàng có thể chuẩn bị chu đáo hơn cho bữa ăn, bữa tiệc hoặc sẽ có những chú ý đặc biệt đến các vị khách ăn chay, ăn kiêng..

#### **c. Phân loại theo mục đích sử dụng**

+ Thực đơn ăn uống bình dân: là thực đơn bao gồm những món ăn đại trà hàng ngày với giá rẻ.

+ Thực đơn ăn uống đặc sản: là thực đơn bao gồm những món ăn, thức uống, thông dụng, phổ biến và có thương hiệu của một địa phương nhưng cũng có thể

là những món ăn, thức uống gia truyền, bí truyền hay mang tính độc đáo chẳng hạn như những món ăn từ côn trùng, sâu bọ, ấu trùng hoặc từ những bộ phận, phủ tạng hoặc được chế biến bằng những phương pháp đặc biệt.

d. Phân loại theo đối tượng phục vụ

+ Thực đơn Á: là thực đơn bao gồm những món ăn, thức uống của người Á.

+ Thực đơn Âu: là thực đơn bao gồm những món ăn, thức uống của người Âu.

e. Phân loại theo cách sử dụng

+ Thực đơn chọn món: thực đơn chọn món là danh mục các món ăn, đồ uống được tính giá riêng biệt, khách hàng căn cứ vào thực đơn này để dàng chủ động lựa chọn món ăn đồ uống cho bữa ăn của mình. Bữa ăn đó có thể là bữa ăn thường hoặc bữa ăn tiệc, cá nhân hoặc tập thể tùy theo sở thích và mức tiền phù hợp với khả năng chi trả cũng như tính chất của bữa ăn đó.

*Ví dụ: Thực đơn chọn món*

<b>KHAI VỊ</b>		
1	Chả giò tôm cua sò điệp	240.000 đ
2	Chả giò hải sản địa phương	180.000 đ
3	Càng cua Bách Hoa	500.000 đ
4	Tổ chim uyên ương	240.000 đ
5	Sườn chía nướng mật ong	200.000 đ
6	Giò heo muối chiên giòn	180.000 đ
<b>SÚP</b>		
1	Súp hải sản rong biển	30.000 đ
2	Súp tôm cua gà	25.000 đ
3	Súp măng tây cua hải sản	30.000 đ
4	Súp bào ngư hải sản	30.000 đ
5	Súp lơ	25.000 đ
6	Súp gà ngô nầm	20.000 đ
<b>GỎI</b>		
1	Gỏi sứa hải sản	120.000 đ
2	Gỏi tôm hải sản	120.000 đ
3	Gỏi ngó sen tôm thịt	120.000 đ
4	Gỏi chân gà kiểu Thái	100.000 đ
5	Gỏi hoa chuối tai heo	100.000 đ
6	Gỏi rau nhút kiểu Thái	80.000 đ
<b>BÒ</b>		
1	Bò né bông thiên lý	240.000 đ
2	Bắp bò nấu rượu vang	240.000 đ
3	Bắp bò nấu la gu	240.000 đ
4	Bắp bò nấu cam	260.000 đ
5	Bắp bò nấm Đông Cô	260.000 đ

6	Bắp bò tiêm ngũ quả	260.000 đ
<b>HEO</b>		
1	Heo sữa quay	240.000 đ
2	Heo rừng hấp gừng	240.000 đ
3	Sườn heo nấu trái vải	200.000 đ
4	Lưỡi heo nấu đậu	200.000 đ
5	Giò heo hầm măng tươi	200.000 đ
6	Giò heo nấu nấm Đông Cô	240.000 đ
<b>GÀ</b>		
1	Gà nấu rượu vang	240.000 đ
2	Gà nấu đậu	200.000 đ
3	Gà nấu ca ri	240.000 đ
4	Gà xối mỡ	240.000 đ
5	Gà quay Tứ bửu	240.000 đ
6	Gà hấp muối	200.000 đ
<b>CƠM</b>		
1	Cơm hải sản Đại Dương	80.000 đ
2	Cơm gà	70.000 đ
3	Cơm hấp lá sen	50.000 đ
4	Cơm chiên Dương Châu	40.000 đ
5	Cơm cung đình	50.000 đ
6	Cơm chiên Thái	40.000 đ

+ Thực đơn đặt trước: thực đơn đặt trước là danh mục các món ăn, đồ uống được sắp xếp theo trình tự ăn được thỏa thuận giữa khách và doanh nghiệp cho các bữa ăn, bữa tiệc của khách hàng. Khách hàng có quyền lựa chọn món ăn và giá cả cho phù hợp trong quá trình thảo luận xây dựng thực đơn. Thực đơn được ấn định số lượng món ăn và giá tiền.

*Ví dụ: Thực đơn đặt trước*

**1.450.000 đ/ mâm/ 6 người**

<b>Khai vị</b>	1	Súp hải sản nấu gà Tứ vị
	2	Salad rau vườn Đà Lạt sốt chanh leo
<b>Món chính</b>	3	Cua bể tươi nguyên con
	4	Cá Diêu hồng phi lê chiên bơ tỏi
	5	Gà quay mật ong
	6	Bò cuộn phô mai bỏ lò
	7	Rau ngũ sắc muối vừng hạt Mắc ca

	8	Canh mọc nấu thả
	9	Cơm Tấm Thái Lan
	10	Xôi nếp Hoàng phố
<b>Tráng miệng</b>	11	Hoa quả thập cẩm
	12	Rượu nếp cẩm

+ Thực đơn áp đặt: thực đơn áp đặt là bản danh mục các món ăn, đồ uống mà nhà hàng lập ra phục vụ cho khách. Thực đơn loại này khách không có quyền lựa chọn theo sở thích hoặc thay đổi yêu cầu khi sản phẩm đã đem ra phục vụ. Loại thực đơn này dành cho khách có số tiền và món ăn giống nhau, lượng khách đông, số món ăn ít, khách ăn uống tập trung trong một khoảng thời gian.

*Ví dụ: thực đơn áp đặt*

<p><b>Set menu</b> 60.000đ/xuất</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ba chỉ rang</li> <li>2. Tôm chiên</li> <li>3. Rau luộc</li> <li>4. Canh chua</li> <li>5. Cơm Tấm</li> <li>6. Dưa hấu</li> </ol>
---

<p><b>Set menu</b> 100.000đ/xuất</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Súp gà</li> <li>2. Nộm hoa chuối</li> <li>3. Gà luộc</li> <li>4. Cá sốt</li> <li>5. Mực xào hoa lơ</li> <li>6. Canh cải</li> <li>7. Cơm tấm</li> <li>8. Dưa hấu</li> </ol>
---

Thực đơn bữa ăn được nhà hàng lập sẵn trên cơ sở đã nghiên cứu kỹ:

- Nhu cầu của thị trường về món ăn, giá cả cạnh tranh.
- Đảm bảo đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, vitamin
- Sự phối hợp hài hòa giữa các món ăn về nguyên liệu chế biến như có rau, có thịt, có cá...
- Sự phối hợp hài hòa giữa các phương pháp chế biến: luộc, hấp, nướng, quay...

## **2.2. Căn cứ xây dựng thực đơn**

### **2.2.1. Căn cứ nhu cầu khách hàng**

Đối với thực đơn chọn món thì nguồn khách hàng không cố định, nên các doanh nghiệp phải dựa vào tình hình thực tế kinh doanh, các tài liệu về bán hàng



hàng ngày, dự đoán sự thay đổi nhu cầu của khách mà xây dựng thực đơn đảm bảo các món ăn sẽ cung cấp được tiêu thụ hết.

Đối với thực đơn áp đặt, căn cứ vào số tiền đặt ăn của khách và sự lựa chọn món ăn của khách hàng trên cơ sở hợp đồng giữa hai bên.

### **2.2.2. Căn cứ vào tập quán, khẩu vị ăn uống, tôn giáo của khách hàng**

Người xây dựng thực đơn cần tìm hiểu kỹ nguồn khách du lịch, họ từ đâu đến, họ theo tôn giáo nào, khẩu vị ăn uống ra sao? Trên cơ sở đó mà xây dựng thực đơn có các món ăn phù hợp.

Những nhân tố ảnh hưởng đến tập quán, khẩu vị của thực khách phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện địa lý, khí hậu, kinh tế, chính trị, xã hội.

Điều kiện địa lý ảnh hưởng rất nhiều đến tập quán khẩu vị của khách. Ví dụ, người miền Bắc, miền Trung và miền Nam do điều kiện địa lý hoàn toàn khác nhau mà họ có cách đối xử với nguyên liệu chế biến cũng khác nhau. Cụ thể cùng một nguyên liệu là thịt heo, người miền Bắc khi rang thường không cho đường nhưng người miền Trung và miền Nam lại thường cho đường và ớt vào để tạo vị ngọt và cay.

Khí hậu cũng tác động đến nhu cầu ăn uống, những nơi có khí hậu nóng hay có thói quen ăn các món có nhiều nước, các món nguội. Ở nơi khí hậu lạnh, ôn đới thường có nhu cầu cao về năng lượng. Vì vậy, họ thường thích các món ăn khô, nóng, giàu chất đạm và chất béo.

Kinh tế và chính trị cũng ảnh hưởng rất nhiều tới thói quen và khẩu vị. Nền kinh tế châu Á chủ yếu dựa vào nông nghiệp, thành phần chính trong thực đơn là lương thực. Châu Âu nền công nghiệp thực phẩm phát triển cao, ngoài các món ăn tươi sống họ còn có các chế phẩm từ nguyên liệu động vật như đồ hộp, bơ, sữa, jăm bông, xúc xích, lạp xưởng, thịt hun khói...

Ngoài ra tập quán và khẩu vị của người châu Á cũng rất khác với người châu Âu. Người châu Âu có thói quen ăn theo suất, khi ăn sử dụng dao, thìa, đĩa, đĩa hay các dụng cụ ăn tương ứng còn người châu Á thường ăn theo mâm với các món ăn được bày sẵn trên đĩa, bát, mọi người cùng gắp thức ăn bằng đũa từ bát và đĩa đó.

Vì vậy, khi xây dựng thực đơn cần chú ý đến đặc điểm của khách tiêu dùng thuộc địa phương, dân tộc hay quốc gia để đưa ra các món ăn và cách thức phục vụ phù hợp với khẩu vị, tập quán của khách.

### **2.2.3. Căn cứ vào khả năng ăn uống**

Mỗi người có khả năng ăn uống nhất định, phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, nghề nghiệp mà họ ăn ít, nhiều khác nhau.

*Ví dụ: Lượng thức ăn trong một bữa: nam giới thường ăn từ 800- 1000g; Nữ giới thường ăn từ 600- 800g*

Đối với người già, trẻ em: Chọn các món ăn không cứng, không dai, ít xương, dễ tiêu hóa, mức độ vệ sinh thực phẩm cao.

Lứa tuổi thanh niên, lao động nặng: nên cho ăn các món ăn nhiều dinh dưỡng, các loại thịt chắc, tiêu hóa chậm...

Khách là nữ, lao động nhẹ: chọn món ăn có mùi thơm, nhiều rau, ít đường, định lượng ít hơn so với nam giới.

#### **2.2.4. Căn cứ vào khả năng cung ứng nguyên liệu:**

Đây là căn cứ quan trọng vì mỗi doanh nghiệp tùy theo điều kiện, khả năng và quy mô kinh doanh mà đầu tư kho thực phẩm để dự trữ nguyên liệu. Với doanh nghiệp nhỏ thì khả năng dự trữ nguyên liệu chỉ dừng lại ở các loại thực phẩm khô, ít hư hỏng. Nhưng với các doanh nghiệp lớn có hệ thống kho tàng lớn đầy đủ thì nguyên liệu có thể dự trữ được khối lượng nhiều và đa dạng chủng loại

Ngoài ra, với mỗi vùng khác nhau vì điều kiện tự nhiên (khí hậu, đất đai, vị trí địa lý...), điều kiện kinh tế xã hội mà nó có khả năng cung ứng nguyên liệu khác nhau. Vì vậy, nhà hàng trước khi nghiên cứu nhu cầu của khách hàng cũng cần phải nghiên cứu khả năng cung ứng nguyên liệu của từng vùng để có thể đảm bảo chắc chắn cho nguồn cung ứng nguyên liệu luôn ổn định và giá cả hợp lý nhất.

Đối với nguồn nguyên liệu dự trữ: nên ưu tiên sản xuất chế biến trước để đảm bảo chất lượng thực phẩm, giảm chi phí bảo quản.

Đối với nguồn nguyên liệu mua ở thị trường: cần xây dựng thực đơn sao cho nguyên liệu mua được dễ dàng bởi vì nguyên liệu có tính thời vụ.

*Ví dụ: Mùa đông: cải bắp, su hào, ...*

*Mùa hè: mướp, bí, bầu, rau muống, ...*

#### **2.2.5. Căn cứ vào điều kiện thời tiết**

+ Thời tiết lạnh: thực đơn chủ yếu là các món quay, rán, xào, hầm; các món giàu chất béo, ít nước, ít rau, nhiều năng lượng; đồ uống: thường là rượu.

+ Thời tiết nóng: thực đơn chủ yếu là các món luộc, xào, canh, quay, hấp; các món nhiều nước, nhiều rau, ít chất béo; đồ uống: thường dùng bia, nước ngọt, hạn chế rượu mạnh.

#### **2.2.6. Căn cứ vào đội ngũ lao động, trang thiết bị của doanh nghiệp**

Trang thiết bị dụng cụ để chế biến món ăn bao gồm các thiết bị làm chín thực phẩm như các loại bếp, lò và các nhóm dụng cụ để cắt thái, chứa đựng... Tùy thuộc vào cấp hạng, quy mô của nhà hàng mà mức độ trang bị dụng cụ và thiết bị tương ứng. Với nhà hàng có khả năng phục vụ lượng khách đông cần trang thiết bị đầy đủ, hiện đại, phù hợp.

Khi xây dựng thực đơn cần chú ý đến khả năng “có thể có” về các trang thiết bị, dụng cụ, không nên đưa vào các món ăn mà nhà hàng không có hoặc không đủ dụng cụ, thiết bị phục vụ cho công việc chế biến.

Đối với trang thiết bị dụng cụ phục vụ bao gồm: không gian phục vụ (phòng tiệc) có thể phục vụ được tối đa bao nhiêu khách, số lượng phòng, trang thiết bị

trong các phòng (trang trí, bàn ghế, âm thanh, ánh sáng...). Ngoài ra còn cần các vật dụng khác như khăn ăn, khăn trải bàn, các loại dụng cụ ăn (dao, thìa, đĩa, đĩa, bát, cốc, ly...) phù hợp với các kiểu phục vụ Âu, Á với số lượng tương ứng. Không nên đưa vào thực đơn những món ăn, dụng cụ phục vụ thiếu hoặc không có.

Trình độ công nhân chế biến là nhân tố quyết định đến chất lượng sản phẩm ăn uống. Trong mỗi món ăn hội tụ những nhân tố mang tính nghệ thuật và khoa học. Người đầu bếp không chỉ chế biến ra các món ăn bình thường mà còn tạo ra các sản phẩm ăn uống có tính nghệ thuật. Tính nghệ thuật thể hiện trong kỹ thuật sơ chế, tạo hình, phối hợp các nguyên liệu, gia vị trong thời gian ngắn để tạo ra sản phẩm và trình bày chúng sao cho hợp lý, đẹp mắt, thuận tiện cho người sử dụng.

Thông thường món ăn ngoài các yêu cầu cảm quan như màu sắc, mùi vị, trạng thái sản phẩm còn cần đến kỹ thuật trình bày, trang trí. Một món ăn được xem như một tác phẩm nghệ thuật về ẩm thực là những món ăn cầu kỳ đòi hỏi kỹ thuật cao của người đầu bếp. Căn cứ vào trình độ của bậc thợ nấu ăn để phân công chế biến các món ăn sao cho phù hợp. Bởi thợ bậc cao có thể hoàn thành các kỹ thuật khó nhưng thợ bậc thấp thì họ rất khó có thể hoàn thành. Vì vậy, khi xây dựng thực đơn cần chú ý :

+ Căn cứ vào trình độ của công nhân chế biến để xây dựng món ăn cho phù hợp, không nên sử dụng những món ăn nhà hàng chế biến chưa thành thạo hay chưa ngon để phục vụ khách.

+ Cân đối món ăn bình thường và cao cấp, phù hợp với đội ngũ sẵn có. Do đặc điểm sản phẩm ăn uống là tiêu dùng tại chỗ, quá trình tiêu dùng và sản xuất diễn ra cùng một lúc, vì vậy cần phải quan tâm để đảm bảo phù hợp với đội ngũ công nhân chế biến có trình độ từ cao xuống thấp.

## **2.3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn**

### **2.3.1. Phù hợp với nhu cầu người tiêu dùng**

Kinh doanh trong nền kinh tế thị trường thì việc thỏa mãn nhu cầu khách hàng là phương châm hành động của doanh nghiệp, nếu sản xuất chế biến sản phẩm ăn uống không được khách hàng chấp nhận thì sẽ bị ế thừa, kinh doanh thua lỗ, phá sản.

Vì vậy sản phẩm ăn uống phải đảm bảo các yếu tố:

- + Đảm bảo yêu cầu về dinh dưỡng
- + Hợp khẩu vị
- + Giá cả hợp lý
- + Hình thức đẹp
- + Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

### **2.3.2. Đảm bảo cơ cấu món ăn hợp lý**

Trong một bữa ăn có nhiều món ăn, do vậy cần bố trí các món ăn sao cho hợp lý giữa các nhóm. Cơ cấu món ăn hợp lý thể hiện các món ăn được chế biến theo nhiều phương pháp khác nhau, sử dụng nhiều loại nguyên liệu khác nhau. Thông thường cơ cấu món ăn trong một bữa ăn gồm:

- + Nhóm món ăn khai vị (từ 2 - 4 món): giò, chả, nem, nộm, súp, quay...
- + Nhóm món ăn thưởng thức (từ 1-3 món): tần, ninh, hấp...
- + Nhóm món ăn gây no, đủ (từ 2-4 món): cơm, canh, xào, kho, rim, ... (có thể nhiều hơn).
- + Nhóm món ăn tráng miệng (từ 1-2 món): hoa quả, bánh kẹo, cà phê, ...

### **2.3.3. Phù hợp với điều kiện thực hiện**

+ Phù hợp với khả năng cung ứng nguyên liệu. Chọn các món ăn từ các nguyên liệu chính vụ trong khu vực sẵn có để đảm bảo chất lượng thực phẩm tươi mới. Mặt khác cần ưu tiên sử dụng nguyên liệu dự trữ trong kho để giảm chi phí bảo quản.

+ Phù hợp tình hình trang thiết bị, dụng cụ chuyên dùng phục vụ cho chế biến món ăn. Không chọn món ăn mà nhà hàng không có phương tiện để sản xuất, hoặc sản xuất ra sản phẩm có chất lượng kém, tiện nghi phục vụ không tương xứng.

+ Phù hợp trình độ, tay nghề của công nhân có khả năng chế biến các món ăn đạt chất lượng, để giữ uy tín và chất lượng phục vụ của doanh nghiệp.

### **2.3.4. Mang lại hiệu quả kinh tế**

Kinh doanh trong nền kinh tế thị trường thì hiệu quả kinh tế là quan trọng nhất, đảm bảo kinh doanh có lãi thì doanh nghiệp cần phải tính đủ các chi phí. Trong chế biến sản phẩm ăn uống thì chi phí nguyên liệu, gia vị chiếm tỉ trọng lớn để cấu thành nên giá bán nên khi xây dựng thực đơn cần tính toán chi tiết mức chi nguyên liệu cho mỗi món ăn.

Ngoài ra, cần tính đủ các khoản chi phí khác: khấu hao tài sản cố định, công cụ dụng cụ; tiền lương; dịch vụ mua ngoài: điện, nước, điện thoại, ...

Trong kinh doanh ăn uống, tùy theo loại thực đơn, loại hình phục vụ mà doanh nghiệp quy định tỉ lệ lãi khác nhau.

*Ví dụ: Ăn uống bình dân: tỉ lệ lãi từ 20 - 25%*

*Ăn uống đặc sản: từ 35 - 50%*

*Ăn uống đặc sản cao cấp: >50%*

## **2.4. Quy trình xây dựng thực đơn**

### **2.4.1. Xây dựng thực đơn chọn món**

#### **2.4.1.1. Tiếp nhận nhu cầu**

Tìm hiểu và tiếp nhận nhu cầu của khách hàng là nhiệm vụ bắt buộc của người lập thực đơn, các loại thực đơn khác nhau thì phương pháp tiếp nhận cũng khác nhau.

Nội dung công việc cần phải làm khi tiếp nhận nhu cầu là việc hiểu đặc điểm của khách hàng về mặt số lượng suất ăn (cá nhân, tập thể), ngoài ra còn cần biết đặc điểm ăn uống của khách (chủ yếu là khẩu vị, tục lệ ăn kiêng hoặc ăn theo chế độ dinh dưỡng...). Tiêu chuẩn ăn cho một suất hay giá cả các chi phí phục vụ của khách. Đây là cơ sở chính để xác định các món ăn và thực đơn.

Ngoài ra còn cần xác định địa điểm phục vụ, thời gian ăn uống để chuẩn bị phục vụ đúng theo yêu cầu.

Việc tìm hiểu nhu cầu mang tính chiến lược, dựa vào số lượng thống kê về lượng khách bình quân, doanh thu bình quân, khả năng dự đoán nhu cầu, sự thay đổi nhu cầu trong tương lai.

Ngoài danh mục các món ăn có sẵn, bếp trưởng phải lập được kế hoạch cho doanh nghiệp trong thời gian ngắn, chế biến món ăn gì cho phù hợp với đại đa số khẩu vị của khách hàng, đảm bảo các món ăn chế biến được tiêu thụ hết.

#### 2.4.1.2. Thực đơn dự kiến

Mặc dù bước này chỉ là dự kiến (tạm thời đưa ra danh mục các món ăn đồ uống và giá bán sau khi đã nghiên cứu kỹ thị trường ở bước 1) nhưng nó vẫn đòi hỏi người làm thực đơn cần phải đưa ra được các món ăn đồ uống càng chính xác, càng hợp lý thì càng hạn chế sai sót, lãng phí trong việc đầu tư các trang thiết bị, tuyển dụng lao động và đặc biệt là hình ảnh của nhà hàng.

a. Dự kiến thực đơn gồm các công việc như: xây dựng hệ thống món ăn theo trình tự, định lượng chuẩn, tính đơn giá cho từng món ăn và cách thức trình bày thực đơn.

b. Xây dựng hệ thống các món ăn, đồ uống cần phải dựa vào các căn cứ, nguyên tắc xây dựng thực đơn.

Định lượng chuẩn cho từng món ăn đồ uống là cơ sở để tính giá vốn, giá bán cho món ăn đó. Thông thường nhà hàng thường định lượng theo ba cách sau:

*Cách 1. Định lượng theo tỷ lệ lãi gộp*, thường áp dụng khi nhà hàng đã dự kiến được giá bán cho món ăn đó.

Tỷ lệ lãi gộp của nhà hàng thường được tính theo công thức sau:

$$l(\%) = \frac{L}{P} \times 100$$

Trong đó:

- l: Tỷ lệ lãi gộp, tỷ lệ này cao hay thấp phụ thuộc vào quy định của nhà hàng.
- P: Giá bán ( P = L + Q)
- L: Lãi gộp

*Ví dụ:* Tính định lượng nguyên liệu của món tôm hấp gừng với giá bán là 60.000đ, biết tỷ lệ lãi gộp là 40%

Áp dụng công thức tính tỷ lệ lãi gộp:

Ta có  $L = l \times P$

$$= 40\% \times 60.000 = 24.000đ$$

Áp dụng công thức  $Q = P - L \Rightarrow Q = 60.000đ - 24.000đ = 36.000đ$

( Q: giá vốn hay trị giá tiền chi cho nguyên liệu)

Từ giá vốn và theo công thức chế biến món ăn từ đó tính được số tiền chi phí cho từng nguyên liệu và định lượng cho từng nguyên liệu

$$\text{Định lượng nguyên liệu} = \frac{\text{Giá tiền chi cho nguyên liệu}}{\text{Giá nguyên liệu tại thời điểm hiện tại}}$$

Theo giá tôm là 200.000đ/kg

$\Rightarrow$  Định lượng tôm cho món ăn trên cần là  $= 36.000/200.000 = 0,18\text{kg}$

Như vậy, nhà hàng cần phải mua tối đa 0.18kg tôm để chế biến cho món ăn trên

**Cách 2. Định lượng nguyên liệu theo giá tiền đặt ăn của khách.**

Định lượng nguyên liệu theo giá tiền thường biến động, tùy theo khả năng tài chính và lượng khách tiêu dùng. Tuy nhiên nhà hàng áp dụng luôn cách tính định lượng nguyên theo giá bán để tính được giá vốn qua đó tính định lượng được nguyên liệu cho món ăn mà khách yêu cầu.

Ví dụ: Giả sử với món ăn trên khách muốn thưởng thức với giá mua là 120.000đ thì nhà hàng dựa luôn vào công thức định lượng nguyên liệu theo giá bán 60.000đ để tính luôn được lượng nguyên liệu cần thiết chế biến.

Cụ thể: với 60.000đ khách được thưởng thức 0.18kg tôm loại 60g/con

Thì 120.000đ khách sẽ được thưởng thức 0.36kg tôm loại 60g/con

Như vậy, khi khách yêu cầu mua món ăn trên với giá 120.000đ thì nhà hàng sẽ định lượng cho khách 0.36kg tôm loại 60g/con.

Tương tự như vậy, nhà hàng có thể bán được các món ăn khác một cách linh hoạt cho dù giá mua của khách có thể biến đổi lưu ý: **Giá mua của khách = giá bán của nhà hàng.**

**Cách 3. Định lượng nguyên liệu theo suất ăn hoặc theo dụng cụ chứa đựng..**

Ví dụ: Đĩa xào nhỡ cho 4 người và đĩa to cho 6 người.

Định lượng tổng nguyên liệu thực phẩm cho đĩa loại nhỡ (đường kính đĩa là 25 – 30cm) thông thường là 250 – 400g, đĩa loại to (có đường kính đĩa là 30 – 35cm) có định lượng nguyên liệu từ 400 – 550g.

Thông thường nhà hàng chỉ xây dựng định lượng nguyên liệu của món ăn dành cho 2 hai loại đĩa trên hoặc theo 2 kích cỡ thông dụng của dụng cụ chứa đựng khác như bát (có đường kính 20 – 30cm).

Lưu ý:

- Lượng nguyên liệu của món ăn dành cho 6 người không nhất thiết phải có định lượng gấp 3 lần lượng nguyên liệu cho 2 người mà chỉ là sự phù hợp tương ứng với lượng người tiêu dùng theo cách tính trên, vì họ không chỉ thưởng thức một món mà còn nhiều món ăn khác.

- Để tiện tính toán, nhà hàng thường xây dựng định lượng nguyên liệu sao cho giá bán của sản phẩm là chuẩn do vậy lượng nguyên liệu thường là lẻ.

#### c. Kiểm tra chất lượng và trình độ chế biến

Mục đích để kiểm chứng nguyên liệu thực phẩm, giá vị đồng thời cũng là để kiểm tra trình độ chuyên môn kỹ thuật tay nghề của đội ngũ nhân viên chế biến món ăn. Món ăn đạt tiêu chuẩn chất lượng thì tiến hành phân tích giá thành từng món ăn trong các điều kiện cụ thể phát sinh. Cụ thể như sau:

Tính giá thành cho từng món ăn Trên cơ sở định lượng nguyên liệu trong món ăn, giá cả nguyên liệu, chất đốt và các chi phí khác có liên quan trực tiếp đến hoạt động sản xuất chế biến món ăn có thể tính được giá thành thực tế của món ăn.

#### d. Tính giá thành

*Công thức tính giá thành của món ăn:*

**Giá thành = giá vốn +  $\Sigma$  các chi phí khác**

Trong đó tổng các chi phí liên quan trực tiếp món ăn bao gồm:

- Chi phí vật liệu, nhiên liệu
- Chi phí nhân công
- Chi phí khấu hao tài sản cố định, dụng cụ sản xuất
- Chi phí dịch vụ mua ngoài
- Các chi phí khác bằng tiền

#### e. Tính đơn giá cho từng món ăn.

Giá bán sản phẩm ăn uống của thực đơn chọn món được tính theo *tỷ lệ thặng số (lãi suất)* của nhóm hàng và theo giá vốn.

Công thức

$$h(\%) = \frac{H}{Q} \times 100$$

Trong đó:

- h: là tỷ lệ thặng số (lãi suất)

- H: lãi gộp mong muốn của nhà hàng
- Q: giá vốn của nhà hàng (trị giá nguyên liệu)

Ví dụ:

Nhà hàng có món Mực trứng nướng sa tế với định lượng 0.5kg/đĩa có tỷ lệ thặng số là 100%.

Với giá bán mực trứng tại thời điểm hiện tại là 300.000đ/kg thì giá vốn để mua nguyên liệu mực trứng là  $300.000\text{đ}/\text{kg} \times 0,5\text{kg} = 150.000\text{đ}$

Áp dụng công thức tính tỷ lệ lãi suất

$$h(\%) = \frac{H}{Q} \times 100$$

$$\Rightarrow H = Q \cdot h \Rightarrow 150.000\text{đ} \times 100\% = 150.000\text{đ}$$

$$P = H + Q = 150.000\text{đ} + 150.000\text{đ} = 300.000\text{đ}$$

Như vậy, nhà hàng sẽ bán món Mực nướng định lượng 0.5kg/đĩa tỷ lệ lãi suất là 100% là 300.000đ/đĩa

Lưu ý: tỷ lệ lãi suất của nhóm hàng do doanh nghiệp tự đặt ra dựa trên các căn cứ về quy mô, chất lượng phục vụ của nhà hàng, loại nguyên liệu... Nhà hàng có quy mô, cấp chất lượng cao hơn sẽ có tỷ lệ lãi suất cao do nhà hàng phải bù vào phần chi phí khấu hao tài sản thiết bị và tiền thuê nhân viên chế biến và phục vụ cao hơn.

Ví dụ cùng một món Mực nướng sa tế với giá vốn là 150.000đ thì nhà hàng có quy mô và cấp chất lượng cao thường lấy tỷ lệ lãi suất cao hơn là 120% tương ứng với giá bán là 330.000đ, còn nhà hàng có quy mô nhỏ hơn thường chỉ lấy với tỷ lệ lãi suất là 80% tương ứng với giá bán là 270.000đ

Tương tự với tùy từng loại nguyên liệu mà nhà hàng có cũng có tỷ lệ lãi suất khác nhau.

Ví dụ, với loại nguyên liệu rau muống dùng để chế biến món rau muống xào tỏi với giá vốn là 10.000đ có thể tính được giá bán là 40.000đ/đĩa tương ứng với lãi suất là 300%, nhưng không thể bán món sườn xào chua ngọt trên cũng với giá vốn là 50.000đ và tỷ lệ lãi suất là 300% tương ứng với giá bán 200.000đ được.

Đơn giá món ăn trong thực đơn không được thay đổi liên tục. Vì vậy, để ổn định giá cả, nhà hàng cần phải áp dụng các biện pháp để ổn định giá như sau:

Đặt ra tỷ lệ lãi suất cao cho các món ăn cao cấp, nguyên liệu chế biến đắt tiền, nguồn cung cấp khó khăn, giá cả không ổn định

Đặt kế hoạch cung cấp nguyên liệu ổn định như ký hợp đồng với nhà cung ứng theo hình thức bỏ mồi, luôn lấy lượng nguyên liệu ổn định, theo thời giá thống nhất, không được tự ý tăng hoặc cung ứng không thường xuyên



Có kế hoạch dự trữ nguyên liệu chi tiết đối với từng nguyên liệu. Cách thức trình bày.

Khi chọn lựa cách thức trình bày, người làm thực đơn cần phải chú ý đến tính văn hoá ẩm thực, hình ảnh của nhà hàng để qua đó khách hàng có thể dễ dàng nhớ đến khi có nhu cầu thưởng thức các món ăn mà nhà hàng có.

#### *2.4.1.3. Thống nhất thực đơn*

Thực đơn phù hợp với yêu cầu của khách hàng: Đảm bảo phù hợp với chi phí mà khách hàng bỏ ra, phù hợp với nhu cầu và khẩu vị ăn uống của khách hàng

Việc thống nhất và phê duyệt danh mục các món ăn đồ uống với loại thực đơn này là khâu rất quan trọng, nó sẽ ảnh hưởng tới toàn bộ kế hoạch kinh doanh của nhà hàng cũng như đảm bảo tính thống nhất trong toàn bộ nhà hàng.

Do đó thực đơn này bắt buộc phải được tổ chức báo cáo giải trình kỹ và phản biện thật chi tiết với sự tham gia của các bộ phận như marketing, bộ phận kế toán – tài chính, phòng kinh doanh, bộ phận bàn, bếp, bar và toàn bộ ban lãnh đạo nhà hàng để được thông qua, phê duyệt qua đó tránh được những không đáng có.

#### *2.4.1.4. Tính toán các khoản chi phí*

+ Chi phí nguyên liệu: Phải tính đúng, đủ, hợp lý, chính xác, phù hợp với thực tế cung ứng nguyên liệu. Đây là chi phí lớn nhất ảnh hưởng đến chất lượng, giá thành món ăn, hiệu quả kinh doanh.

+ Những chi phí khác:

- Chi phí khấu hao TSCĐ, công cụ dụng cụ
- Tiền công
- Chi phí nguyên vật liệu, dụng cụ sử dụng một lần (đũa, thìa, giấy ăn, hoa giấy, ...)

#### *2.4.1.5. Trình bày thực đơn.*

Thực đơn được trình bày đầy đủ các nội dung:

- Tên nhà hàng
- Địa chỉ, điện thoại, fax
- Tên thực đơn
- Thứ tự món ăn, đồ uống

Thực đơn dùng cho người nước ngoài thì viết thêm ngoại ngữ để khách hiểu được.

Trong thực đơn có thể dùng biểu tượng hình vẽ trang trí cho đẹp phù hợp với tính chất bữa tiệc.

#### **Các kiểu thực đơn:**

- Thực đơn kiểu bìa, sổ (men- nu a la carte): là thực đơn được in trên một tờ bìa cứng. Có thể in một mặt hoặc hai mặt với số lượng không nhiều các món ăn

(đủ để trình bày trong một tờ bìa). Thực đơn kiểu này sử dụng rất phổ biến cho nhiều loại hình kinh doanh dịch vụ như các quán ăn bình dân, quán cafe, thực đơn phục vụ tại phòng, thực đơn trên các phương tiện giao thông vận chuyển...

- Thực đơn kiểu danh thiếp: Thường sử dụng trong các bữa tiệc, được in trên một mặt, có thể sử dụng nhiều chất liệu nhưng chủ yếu là giấy màu hay trắng. Nội dung thực đơn ghi các món ăn đồ uống không ghi giá, thực đơn này có tác dụng giúp khách theo dõi kiểm tra các món ăn phục vụ trên mâm tiệc, đồng thời quảng cáo cho nhà hàng.

- Thực đơn kiểu bảng: là kiểu thực đơn đơn giản nhất, chỉ là tấm bảng được ghi các món ăn, đồ uống mà nhà hàng có phục vụ tại thời điểm ghi, khách hàng có thể nhìn vào bảng để gọi món. Thường được đặt cố định tại một điểm, gần quầy phân phối thức ăn. Loại thực đơn này có thể ghi hoặc không ghi giá bán. Kiểu thực đơn này có từ thời sơ khai, mộc mạc nhưng đến hiện nay vẫn sử dụng rộng rãi và phổ biến ở những nhà hàng chỉ kinh doanh một số món nhất định (đủ để ghi được trên bảng).

- Thực đơn kiểu áp phích: Thực đơn được in trên giấy, trên bìa cứng, một mặt hoặc hai mặt, kích thước thực đơn kiểu này không cố định, có nhiều cách trang trí khác nhau, phần món ăn chính có thể bằng chữ khổ lớn hoặc bằng hình ảnh. Thực đơn này phổ biến trong các nhà hàng, trên các phương tiện giao thông,...

#### **2.4.2. Xây dựng thực đơn đặt trước**

Đối với thực đơn bữa ăn đặt trước thì thời điểm để xây dựng chính là lúc khách đến với nhà hàng và tự lựa chọn cho mình một bữa ăn. Vì vậy, các bước để tiến hành xây dựng thực đơn bao gồm.

Quy trình đặt trước

*\* Bước 1: Tiếp nhận nhu cầu của khách*

Đây là công việc của bộ phận đón tiếp và nhận yêu cầu đặt ăn của khách.

Khi tiếp đón khách cần phải chào đón khách bằng vẻ mặt thân thiện và niềm nở nhằm tạo cảm giác thân thiện và tự nhiên cho khách. Sau đó với thái độ lịch sự và lắng nghe một cách ân cần nhân viên nhận đặt ăn cần phải cung cấp và trao đổi với khách một số thông tin sau:

Giới thiệu sơ lược về nhà hàng: tùy theo từng đối tượng khách, nếu là khách hàng quen thuộc, bước này có thể lướt nhanh qua, nếu là khách lần đầu, có thể giới thiệu cho khách những thông tin của nhà hàng, các chính sách ưu đãi (đây là điều mà nhiều khách quan tâm), gợi ý cho khách thực đơn đặc sản của nhà hàng.

Tìm hiểu sơ bộ các thông tin về nhu cầu đặt ăn của khách: chủ tiệc, mục đích, tính chất, thời gian tổ chức, số lượng khách, đối tượng khách và những yêu cầu đặc biệt: tôn giáo, tín ngưỡng, khẩu vị, bệnh lý, khách là người già, trẻ em...

Tiếp nhận yêu cầu đặt ăn của khách cần phải thực hiện như sau:

Cần có thái độ khiêm tốn tiếp nhận nhu cầu của khách một cách chăm chú, thể hiện sự quan tâm và tôn trọng khách, gây ấn tượng tốt cho khách về cách thức phục vụ của nhà hàng.

Tuỳ theo đối tượng khách hàng mà nhân viên tiếp nhận nhu cầu đặt ăn của khách có thể tư vấn sao cho phù hợp, vừa nhanh, hiệu quả mà không gây lúng túng cho khách.

Đối với khách hàng chưa biết nhiều về món ăn thì nhân viên tư vấn nên hướng khách theo mục tiêu kinh doanh của mình, giới thiệu với khách những món ăn phù hợp với khẩu vị, tâm lý và khả năng thanh toán cũng như những thực đơn có sẵn của nhà hàng. Không nên đưa ra quá nhiều món ăn khách sẽ rất lúng túng không biết chọn món nào

Đối với khách hàng biết về món ăn, tốt hơn hết nên gợi ý cho khách nói ra những món ăn mà khách biết và có ý định đặt ăn, nếu phù hợp với khả năng của nhà hàng thì có thể đồng ý phục vụ, nếu chưa hợp lý thì có thể giới thiệu với khách những món khác hiện có tại nhà hàng với mức chất lượng ngon hơn, giá cả cũng hợp lý, tránh tuyệt đối không được đôi co tranh luận gây gổ với khách. Các thông tin cần tiếp nhận phải đầy đủ nội dung sau:

- Danh mục các món đồ uống (cần thống nhất rõ thực đơn có đồ uống hay không có đồ uống)

- Giá tiền cho bữa ăn (cần thông nhất rõ theo suất hay theo mâm, mỗi mâm bao nhiêu người)

- Các yêu cầu khác (nếu có cần ghi rõ các yêu cầu đó)

### *Bước 2: Thống nhất danh mục món ăn đồ uống*

Mục đích của bước này nhằm tránh sự nhầm lẫn về danh mục món ăn đồ uống trong quá trình tiếp nhận thực đơn bằng cách nhắc lại một lần nữa mọi yêu cầu của khách để khách xác nhận lại. Sự nhầm lẫn có thể do sự nhiều âm thanh hoặc do sự đồng âm khác nghĩa của các từ...

Trong quá trình thống nhất cần nhắc lại một cách cẩn thận, giọng nói rõ ràng, âm lượng đủ để cho khách dễ nghe và xác nhận lại.

### *Bước 3: Thoả thuận ký kết hợp đồng*

Mục đích của bước này nhằm đảm bảo chắc chắn bữa tiệc sẽ được diễn ra theo dự kiến. Hợp đồng được thiết lập và ký kết ngay sau khi thống nhất được danh mục món ăn đồ uống. Nội dung của hợp đồng phải thể hiện được đầy đủ các thông tin liên quan đến khách: họ tên đầy đủ của khách, số điện thoại, địa chỉ... và các thông tin liên quan đến bữa ăn của khách như: mục đích của bữa ăn, số lượng người tham dự, tổng giá tiền của bữa ăn, danh mục món ăn đồ uống và các yêu cầu khác...

Lưu ý:

Khi ký hợp đồng với khách cần lưu ý khách về điều khoản đặt cọc và các điều khoản khác khi khách không thực hiện theo hợp đồng nhằm tránh sự hiểu

lâm khi có sự cố xảy ra. Số tiền đặt cọc có thể tùy thuộc vào quy định của từng nhà hàng hoặc tùy theo đối tượng khách hoặc tùy theo giá trị của bữa ăn...

Trong quá trình ký hợp đồng cần phải lưu ý các nội dung nhà hàng thực hiện bởi đôi khi khách chỉ thuê một số dịch vụ của nhà hàng mà hoàn toàn không khoán gọn dịch vụ cho nhà hàng. Ví dụ, khách không yêu cầu nhà hàng phục vụ đồ uống mà khách tự mang đồ uống và chỉ thuê dịch vụ phục vụ đồ uống...

#### *Bước 4. Tạm biệt khách và thông báo cho các bộ phận liên quan*

Cũng với thái độ thân thiện như lúc đón khách, thì khi chào tạm biệt khách cũng phải bằng thái độ thân thiện như vậy, tránh để khách hiểu lầm về thái độ phục vụ của nhà hàng.

Thông báo cho các bộ phận liên quan để các bộ phận đó căn cứ vào hợp đồng và thực đơn làm tốt công tác chuẩn bị nhân sự, trang thiết bị dụng cụ... đặc biệt là bộ phận bếp căn cứ vào yêu cầu đặt ăn của khách làm tốt công tác tính toán và dự trữ nguyên liệu thực phẩm phục vụ cho công tác chế biến

#### *Bước 5: Tính toán và dự trữ thực đơn*

Mục đích của bước này nhằm đưa ra các con số cụ thể về tổng giá tiền thu về, lãi gộp thu được, giá vốn và bảng định lượng nguyên liệu thực phẩm để phục vụ cho bữa tiệc đó.

1. Tính tổng giá tiền thực thu giá tiền thực thu của nhà hàng chính là khoản tiền mà khách phải trả cho bữa ăn đó.

Ví dụ: Khi khách yêu cầu nhà hàng phục vụ bữa tiệc (khoán gọn) cho 600 khách với mức giá là 250.000đ/suất, tỷ lệ lãi gộp 50%.

Tổng số tiền thu được sau khi phục vụ của nhà hàng là  $250.000/\text{suất} \times 600 = 150.000.000\text{đ}$

2. Tính lãi gộp, giá vốn.

Số tiền phải khấu trừ là tiền nhà hàng trích từ số tiền thực thu của khách dùng để mua nguyên vật liệu phục vụ cho công tác chế biến. Cách tính số tiền này có thể dựa vào công thức tính lãi gộp hoặc tỷ lệ thặng số (lãi suất) tùy theo quy định của nhà hàng.

Ví dụ: Với tỷ lệ lãi gộp là 50%, giá bán là 150.000.000đ

Áp dụng công thức:

$$\text{Tỷ lệ lãi gộp (l)} = \frac{\text{Lãi gộp (L)}}{\text{Giá bán (P)}} * 100\%$$

Trong đó: Lãi gộp của nhà hàng là khoản chênh lệch giữa số tiền thực thu và số tiền phải khấu trừ để mua thực phẩm. Số tiền đó sẽ được nhà hàng sử dụng để chi trả cho các chi phí khác phục vụ cho bữa tiệc đó như: tiền nhân công, quản lý, khấu hao tài sản, nhiên liệu: điện nước, than, gas... và khoản thực lãi sẽ được nhà hàng dùng cho hoạt động tái đầu tư.

$$L = P - Q$$

Nên:

$$L = \frac{P * 1}{100\%}$$

$$\text{Ta có: } L = 150.000.000 * 50\% / 100\% = 75.000.000\text{đ}$$

$$\text{Vậy: Giá vốn (Q)} = P - L = 150.000.000 - 75.000.000 = 75.000.000\text{đ}$$

### 3. Lập bảng dự trữ nguyên liệu cho từng món ăn

Việc dự trữ nguyên liệu thực phẩm cho thực đơn cần phải căn cứ vào:

- Mức tiền thực chi cho mua thực phẩm và giá thành chuẩn đã được duyệt
- Danh mục các món ăn và định lượng của các món ăn đó
- Giá cả nguyên liệu nhập vào tại thời điểm hiện tại trên thị trường

Trên cơ sở đó nhà hàng sẽ dự trữ nguyên liệu để phục vụ cho bữa ăn

Ví dụ: Một menu bữa ăn có giá bán là 120.000đ/suất, số lượng khách là 300, tỉ lệ lãi gộp của nhà hàng là 40%. Hãy lập bảng dự trữ nguyên liệu cho thực đơn trên?

$$\text{Số tiền thu được sau khi phục vụ khách} = 300s \times 120.000\text{đ}/s = 36.000.000\text{đ}$$

Áp dụng công thức tính *tỷ lệ lãi gộp* của nhà hàng ta có:

$$l = \frac{L}{P} * 100\%$$

$$L = \frac{l * P}{100\%}$$

$$\text{Ta có: } L = 40\% * 36.000.000 / 100\% = 14.400.000\text{đ}$$

$$\text{Nên: } Q = P - L = 36.000.000 - 14.400.000 = 21.600.000\text{đ}$$

Căn cứ vào số tiền thực chi là 21.600.000đ và số khách dự tiệc là 300 khách ta có thể dự kiến thực đơn gồm 10 món ăn bao gồm cả đồ uống như sau:

1. Xúp gà
2. Nộm thập cẩm
3. Nem tôm Hồng Kông
4. Chim quay
5. Bò xốt tiêu
6. Xào thập cẩm
7. Canh rau cải nấu thịt nạc

8. Con tám

9. Cam

10. Bia – nước ngọt

Với số lượng khách là 300 và với số lượng là 6 người một mâm ta có tổng số mâm là =  $300 : 6 = 50$  mâm

Từ đó ta có định lượng nguyên liệu cho từng mâm là như sau :

1. Xúp gà	6 bát con
2. Nộm thập cẩm	350g/đĩa
3. Nem tôm Hồng Koong	250g/đĩa
4. Chim quay	3 con/đĩa
5. Bò xốt tiêu	300g/đĩa
6. Xào thập cẩm	450g/đĩa
7. Canh rau cải nấu thịt nạc	1 bát to
8. Con tám	1 bát to
9. Cam	500g
10. Bia – nước ngọt	3 bia, 3 nước ngọt

Bảng dự trữ nguyên liệu cho từng món ăn

Stt	Tên nguyên liệu	ĐVT	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
1	<b>Xúp gà</b>					
	Thịt gà	Kg	5	65.000	325.000	
	Xương lợn	Kg	7	35.000	245.000	
	Nấm hương	Kg	0.1	100.000	6.000	
	Trứng gà	quả	30	2.500	75.000	
	Ngô hộp ngọt	hộp	12	12.000	144.000	
	Lá chanh	chục lá	5	2.000	10.000	
	Hành khô	Kg	0.1	40.000	4.000	
	Bột năng	Kg	0.05	20.000	1.000	
	Mắm muối mì chính				20.000	
2	<b>Nộm thập cẩm</b>					
	Đu đủ nạo	Kg	8	15.000	120.000	
	Cà rốt nạo	Kg	3	20.000	60.000	
	Tôm rảo tươi	Kg	1	160.000	160.000	
	Giò lụa	Kg	2	150.000	220.000	
	Lạc nhân	Kg	1.5	50.000	75.000	

	Trứng gà	quả	40	2.500	100.000	
	Bò khô	Kg	1	300.000	300.000	
	Rau mùi	mớ	15	2.000	30.000	
	Dấm chua	Chai	5	12.000	60.000	
	Tỏi khô	Kg	0.2	40.000	8.000	
	Ớt tươi	quả	20	1.000	20.000	
	Mắm muối mì chính				20.000	
3	<b>Nem tôm Hồng Kông</b>					
	Tôm rảo tươi	Kg	7	160.000	1.120.000	
	Giò sống	Kg	5	120.000	600.000	
	Nấm hương	Kg	0.3	100.000	50.000	
	Trứng gà	quả	30	2.500	75.000	
	Bột cà ri	gói	3	1.000	3.000	
	Ớt tươi	quả	10	1.000	10.000	
	Dấm chua (450ml/chai)	Chai	2	12.000	24.000	
	Dầu rán	Lít	3	35.000	105.000	
	Mắm muối mì chính				10.000	
4	<b>Chim quay</b>					
	Chim bồ câu	Con	150	60.000	9.000.000	
	Ngũ vị hương	Gói	10	1.000	10.000	
	Mạch nha	Kg	1	15.000	15.000	
	Hành khô	Kg	1	40.000	40.000	
	Mắm muối mì chính				20.000	
5	<b>Xào thập cẩm</b>					
	Bầu dục lợn	Kg	4	80.000	320.000	
	Gan lợn	Kg	5	15.000	75.000	
	Tim lợn	Kg	3	160.000	480.000	
	Hành tây	Kg	4	25.000	100.000	
	Tỏi tây	Kg	3	35.000	105.000	
	Cần tây	Kg	3	30.000	90.000	
	Cà rốt	Kg	2	20.000	40.000	
	Ngô bao tử	Kg	1	40.000	40.000	
	Dầu rán	Lít	2	35.000	70.000	
	Hành hoa	Kg	0.5	20.000	10.000	
	Mắm muối mì chính				20.000	
6	<b>Bò xốt tiêu</b>					
	Bắp bò	Kg	15	220.000	3.300.000	
	Bột mì	Kg	0.5	30.000	15.000	
	Ngũ vị hương	Gói	10	2.000	20.000	
	Bơ	Kg	0.5	125.000	62.500	
	Tiêu sọ	0.1		120.000	12.000	
	Mắm muối mì chính				15.000	

7	<b>Canh rau cải nấu thịt chua</b>					
	Rau cải xanh	Kg	7	15.000	105.000	
	Thịt thăn lợn	Kg	4	90.000	360.000	
	Gừng	Kg	1	45.000	45.000	
	Mắm muối mì chính				20.000	
8	<b>Cơm tám</b>					
	Gạo tám	Kg	20	15.000	300.000	
9	<b>Cam tươi</b>	Kg	25	25.000	625.000	
10	<b>Bia - nước ngọt</b>					
	Bia Hà nội	Chai	150	8.000	1.200.000	
	Nước ngọt	Chai	150	10.000	1.050.000	
	<b>Tổng cộng</b>				<b>21.605.500</b>	

Giá ban đầu dùng để mua thực phẩm là 21.600.000đ

Giá dự trừ nguyên liệu theo bảng dự trừ nguyên liệu là 21.605.500đ

Như vậy chênh lệch là  $21.605.500 - 21.600.000 = 5.500đ$

Một số tiền chênh lệch không đáng kể nên bảng dự trừ trên là có thể chấp nhận được.

Tuy nhiên trên thực tế, việc định lượng nguyên liệu không thể chính xác ngay, do đó vẫn có bước điều chỉnh định lượng thực đơn nhằm cân đối số tiền chi cho nguyên liệu trong thực đơn dự kiến và số tiền thực tế được chi. Số tiền này thường không khớp nhau, có sự chênh lệch. Có hai khả năng chênh lệch:

- Số tiền dự chi chênh lệch không nhiều so với số tiền được chi. Mỗi mâm chỉ thừa số tiền nhỏ, không đủ để thêm hay bớt một món ăn. Có thể điều chỉnh lượng tiền chênh lệch bằng cách tăng hay giảm định lượng của một hay một vài nguyên liệu trong món ăn hoặc chọn món mới cho phù hợp với số tiền chênh lệch.

- Số tiền dự chi chênh lệch nhiều so với số tiền thực chi. Trường hợp số tiền chênh lệch lớn có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm một món ăn. Trường hợp này không được phép xảy ra đối với người làm thực đơn.

#### 4. Lập bảng dự trừ tổng hợp nguyên liệu

Căn cứ vào bảng kê dự trừ nguyên liệu cho từng món ăn để xây dựng bảng kê nguyên liệu tổng hợp. (Áp dụng ví dụ trên) Ở bảng liệt kê này, mỗi nguyên liệu được sắp xếp theo trình tự nhất định và chỉ được kê trên một dòng, định lượng một loại nguyên liệu được tổng hợp trong tất cả các món ăn có chứa nguyên liệu đó.

Bảng kê này giúp cho nhân viên tiếp phẩm hay nhân viên nhà bếp thuận tiện trong việc lựa chọn, dự trừ nguyên liệu chế biến được thuận lợi, dễ dàng.

Trình tự sắp xếp nguyên liệu tùy thuộc vào quy định của nhà hàng. Tuy nhiên thông thường trình tự sắp xếp nên theo thứ tự - nguyên liệu chính trước -



nguyên liệu phụ sau - nguyên liệu có tỷ lệ lãi suất cao – đến nguyên liệu có tỷ lệ lãi suất thấp - nguyên liệu tươi sống trước nguyên liệu khô, phụ sau...

Yêu cầu của bảng liệt kê phải đảm bảo chính xác, phù hợp với định lượng và đơn giá của từng nguyên liệu, tổng số tiền thực chi phải trùng với tổng số tiền trong bảng liệt kê dự trù nguyên liệu từng món ăn.

Stt	Tên nguyên liệu	ĐVT	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
1	Bắp bò	kg	15	220.000	33.000.000	
2	Bò khô	kg	1	300.000	300.000	
3	Thịt thăn lợn	kg	4	90.000	360.000	
4	Bầu dục lợn	kg	4	80.000	320.000	
5	Gan lợn	kg	4	15.000	60.000	
6	Tim lợn	kg	3	160.000	480.000	
7	Giò sống	kg	5	120.000	600.000	
8	Giò lụa	kg	2	150.000	300.000	
9	Xương lợn	kg	7	35.000	245.000	
10	Thăn gà	kg	5	65.000	325.000	
11	Chim bồ câu	con	150	60.000	9.000.000	
12	Tôm tươi	kg	8	160.000	1.280.000	
13	Trứng gà	quả	100	2.500	250.000	
14	Ngô hộp ngọt	hộp	12	12.000	144.000	
15	Rau cải xanh	kg	7	15.000	105.000	
16	Hành tây	kg	4	25.000	100.000	
17	Tỏi tây	kg	3	35.000	105.000	
18	Cần tây	kg	3	30.000	90.000	
19	Cà rốt nạo	kg	5	20.000	100.000	
20	Đu đủ nạo	kg	8	15.000	120.000	
21	Ngô bao tử	kg	1	40.000	40.000	
22	Lá chanh	chục	5	2.000	10.000	
23	Hành hoa	kg	0.5	20.000	10.000	
24	Bột mì	kg	0.5	30.000	15.000	
25	Bột cà ri	gói	3	1.000	3.000	
26	Mạch nha	kg	1	15.000	15.000	
27	Ngũ vị hương	gói	20	1.000	20.000	
28	Ớt tươi	quả	30	1.000	30.000	
29	Dấm chua	chai	7	12.000	84.000	
30	Nấm hương	kg	0.5	100.000	50.000	
31	Lạc nhân	kg	1.5	50.000	75.000	
32	Hành khô	kg	1	40.000	40.000	
33	Rau mùi	mớ	15	2.000	30.000	
34	Tỏi khô	kg	0.2	40.000	8.000	
35	Gừng	kg	1	45.000	45.000	
36	Dầu rán	lít	5	35.000	175.000	

37	Bơ	kg	0.5	125.000	62.500	
38	Tiêu sọ		0.1	120.000	12.000	
39	Mắm muối mì chính				120.000	
40	Gạo tám	kg	20	15.000	300.000	
41	Cam tươi	kg	25	25.000	625.000	
42	Bia Hà nội	chai	150	8.000	3000.000	
43	Nước ngọt	lon	150	10.000	300.000	
	<b>Tổng cộng</b>				<b>21.605.500</b>	

Tóm lại, khi xây dựng thực đơn bữa ăn (hoặc bữa tiệc) phải thực hiện đầy đủ 5 bước trên, trong đó bước 5 là bước đòi hỏi người lên thực đơn phải hoàn toàn hiểu được tính chất nguyên liệu, phương pháp chế biến, mục đích của món ăn thì mới có thể định lượng nguyên liệu được.

## 2.5. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn

### 2.5.1. Rèn luyện kỹ năng xây dựng thực đơn chọn món

Ăn uống là nhu cầu thiết yếu của con người, tuy nhiên cần phải xác định đúng nhu cầu thị trường và khả năng cung ứng của thị trường để có thể có được thực đơn chọn món phù hợp cả về số lượng, chất lượng và giá cả món ăn đồ uống.

Ví dụ, khu vực có nhiều cán bộ công nhân viên chức thì cần phải xây dựng các món ăn có chất lượng dinh dưỡng cao, nhưng tỷ lệ lãi gộp cho mỗi món ăn không thể lấy quá 50%. Ngược lại ở những khu có nhiều doanh nhân, nhà hàng nên xây dựng thực đơn bao gồm các món ăn ngon, chất lượng dinh dưỡng cao và tỷ lệ lãi gộp có thể lên đến 60 – 70%. Nguồn cung ứng nguyên liệu, giá mua của nguyên liệu cũng có ảnh hưởng rất lớn tới giá bán, cũng như khả năng chấp nhận của người tiêu dùng.

Đặc điểm của thực đơn chọn món là các món ăn được tính giá và định lượng riêng biệt theo đĩa, bát, âu hoặc theo suất tùy theo mục đích, tính chất của từng món ăn – đồ uống.

#### Dự trù thực đơn

<b>CÁC MÓN CƠM</b>	
Cơm trắng	20.000/ 1 tô
Cơm rang hải sản	40.000/ 1 đĩa
Cơm rang dưa bò	30.000/ 1 đĩa
<b>CÁC MÓN BÒ ( đĩa, bát)</b>	
Bò sốt tiêu đen	180.000
Bò xào lúc lắc	180.000
Bò nướng kim tiền	120.000
Bò xào sả ớt	130.000
Bò xào rau	65.000
Bò sốt vang	120.000
Bò kho tương	150.000

Bò thưng	150.000
Bò bóp thấu	80.000
<b>CÁC MÓN GÀ</b>	
Gà xé phay	45.000
Gà hấp muối	200.000
Gà rang muối	200.000
Gà nướng mật ong	200.000
Gà rang gừng	150.000
Canh gà	100.000
Cánh gà rán	100.000
<b>CÁC MÓN CÁ</b>	
Cá sốt ngũ liễn	80.000
Chả cá Quảng Đông	120.000
Cá chép om dưa	120.000
Cá tẩm vùng chiên	100.000
Cá kho tộ	100.000
<b>CÁC MÓN CANH</b>	
Canh ngao chua	25.000
Canh chua cá	45.000
Canh cải nấu thịt nạc	25.000
Canh sườn bung	30.000
Canh cải cúc nấu cá rô đồng	30.000

Khi xác định giá bán. Chúng ta có hai cách:

Cách 1. Dựa vào giá của các đối thủ để xây dựng giá bán. Cách này dễ thực hiện nhưng thường không gây được sự chú ý nếu chất lượng món ăn – đồ uống không khác biệt so với họ.

Cách 2. Xây dựng trên cơ sở xác định giá vốn và tỷ lệ lãi suất mong muốn của nhà hàng. Cách này đòi hỏi cần phải có sự tính toán kỹ, có sự tham gia của tất cả các bộ phận (bếp, bàn, tài chính, kinh doanh và lãnh đạo) để có thể tính toán hết được giá thành chính xác qua đó dựa trên mức lãi mong muốn mà đưa ra mức giá bán phù hợp.

Ví dụ: Xác định giá bán cho món “bò lúc lắc” Các bước thực hiện như sau:

*Bước 1.* Dự trữ nguyên liệu và xác định giá vốn

Stt	Tên nguyên liệu	ĐVT	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
1	Thịt bò loại 1	kg	0,3	250.000	75.000	
2	Ớt Đà Lạt	kg	0,1	80.000	8.000	
3	Dầu ăn	lít	0,1	35.000	3.500	
4	Bột năng				1.000	

5	Gia vị (mắm, muối, mì chính, tiêu, gừng, tỏi)				5.000	
<b>Cộng</b>					<b>92.500</b>	

Từ bảng định lượng nguyên liệu trên ta có:  $Q = 92.500đ$

Chú ý: khi lập bảng dự trữ nguyên liệu: cần định lượng nguyên liệu tùy theo tính chất, mục đích, cách thức chứa đựng thức ăn.

*Bước 2.* Xác định giá bán dựa theo tỷ lệ lãi suất. Với lãi suất mong muốn của nhà hàng là 100% Vậy áp dụng công thức:

$$l(\%) = \frac{L}{P} \times 100$$

$$L = Q = 92.500đ$$

$$P = L + Q = 185.000đ \text{ Cuối cùng nhà hàng sẽ tính giá là } 180.000đ \text{ cho món ăn trên.}$$

### **Bài tập vận dụng:**

Dự trữ nguyên liệu và giá bán cho món “Chả cá Quảng Đông” với tỷ lệ lãi gộp 50%.

#### **2.5.2. Luyện kỹ năng xây dựng thực đơn đặt trước**

Con người khi thức dậy vào buổi sáng vẫn còn dư âm của trạng thái nghỉ, nên nhu cầu ăn uống vào buổi sáng thường đơn giản, đòi hỏi ăn nhanh, song vẫn phải đảm bảo ngon, đủ dinh dưỡng.

Các bữa ăn sáng thường là các món có nước như: bún, phở...; các món khô như xôi, bánh mì cộng bơ, sữa, bánh mì dăm bông...

##### **a. Xây dựng thực đơn áp đặt**

*\* Dự trữ thực đơn bữa ăn sáng*

- Dự trữ thực đơn ăn sáng: phở gà
- Xác định giá bán theo thị trường: 30.000đ

Bảng dự trữ nguyên liệu (dự kiến 20 suất)

Stt	Tên nguyên liệu	Đvt	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
1	Gà đã sơ chế	kg	2	120.000	240.000	
2	Xương ống	kg	0,5	50.000	25.000	
3	Bánh phở	kg	2	10.000	20.000	
4	Rau thơm	kg	0.2	50.000	10.000	
5	Giá đỗ	kg	0.5	10.000	5.000	
6	Hành, gừng, chanh ớt				20.000	
7	Gia vị				5.000	
<b>Cộng</b>					<b>325.000</b>	

Như vậy, mỗi bát phở có giá vốn  $Q = 16.250đ$ ;

Lãi gộp  $L = P - Q = 30.000 - 16.250 = 13.250đ$

### Bài tập vận dụng

Dự trù thực đơn và lập bảng định lượng nguyên liệu bữa ăn sáng cho đoàn khách du lịch (50 khách) phù hợp với giá cả thị trường hiện tại.

Yêu cầu về đánh giá:

- Lên được danh mục các món ăn sáng
- Dự kiến được giá vốn
- Lập được bảng định lượng nguyên liệu cho thực đơn trên.

\* *Luyện kỹ năng xây dựng thực đơn bữa ăn chính*

- Xác định nhu cầu thị trường

Bữa ăn chính bao gồm bữa trưa và bữa tối. Đây là hai bữa đòi hỏi cần phải cung cấp nhiều dinh dưỡng, năng lượng để con người duy trì sức khỏe cho các hoạt động sống và làm việc của mình.

Chính vì vậy các món ăn thường đầy đủ các thành phần rau củ quả, thịt, cá, tinh bột... Tùy mỗi đối tượng khách, vùng miền khác nhau mà nhu cầu của món ăn sẽ khác nhau. Nhưng nhìn chung thì giá của bữa ăn này cũng chỉ giao động từ 30.000đ – 50.000đ cho bữa trưa, còn bữa tối có thể tăng thêm từ 40.000 – 60.000đ.

- Dự trù thực đơn bữa ăn chính theo nhu cầu thị trường

Thực đơn 1	Thực đơn 2
Cá kho tộ	Gà rang gừng
Đậu phụ rán	Trứng đúc thịt
Rau luộc	Rau xào
Canh chua	Canh chua
Cơm trắng	Cơm trắng
Trái cây	Trái cây

Giá bán 90.000đ/ 1 sét 2 người ăn ( theo giá thị trường)

- Lập bảng dự trù nguyên liệu cho thực đơn 1

Stt	Tên nguyên liệu	Đvt	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
1	Cá quả	kg	0.3	80.000	24.000	
2	Đậu phụ	kg	0.3	10.000	3.000	
3	Rau bắp cải	kg	0.1	10.000	1.000	

4	Thịt nạc băm	kg	0.03	100.000	3.000	
5	Cà chua	kg	0.1	10.000	1.000	
6	Gạo tẻ	kg	0.2	15.000	3.000	
7	Gia vị				300	
8	Dưa hấu	kg	0.4	20.000	8.000	
<b>Cộng</b>					<b>43.300</b>	

Như vậy, giá vốn  $Q = 43.300đ$

Lãi gộp:  $L = P - Q = 90.000 - 43.300 = 46.700đ$

### **Bài tập vận dụng**

Dự trù nguyên liệu cho thực đơn 2.

Yêu cầu về đánh giá:

- Xác định theo tỷ lệ lãi gộp ( giá vốn ) là 50%
- Lập được bảng định lượng nguyên liệu cho thực đơn trên.

#### **b. Xây dựng thực đơn đặt trước**

+ *Xác định nhu cầu thị trường*

Do nhu cầu đời sống được nâng cao, nên tiệc được tổ chức rất nhiều tại các nhà hàng. Nhu cầu của tiệc cũng thay đổi, khách hàng thường yêu cầu các món ăn phải được chế biến ngon hơn, hấp dẫn hơn vì vậy mà giá cả cũng cao hơn.

Một bữa tiệc có trung bình khoảng 10 món trong đó có 3 món nguội, 4 – 5 món ăn nóng, 1 hoặc 2 món là đặc sản của nhà hàng, món còn lại là hoa quả theo mùa.

Đối với tiệc đứng thì tùy từng loại tiệc, nếu là tiệc đứng thông thường thì trung bình khoảng 15 món, tỷ lệ món nguội : nóng thường là 7 : 3 cùng với nhiều loại đồ uống khác nhau.

Ngoài ra, tiệc đứng cũng được tổ chức theo chủ đề như tiệc nước BBQ (bao gồm các món thịt nướng, tiệc hải sản, tiệc rượu, tiệc ngoài trời... Tùy loại tiệc mà thực đơn cũng được thiết kế sao cho phù hợp với tính chất của nó.

Ví dụ:

Thực đơn khách Á

**Giá 200.000đ/ 1 suất**  
( Không bao gồm đồ uống)

Xúp gà ngô ngọt

Nộm hoa xuân

Nem hải sản

Mực chiên xù

Bê xào xả ớt

Rau bí xào

Canh ngao nấu mỏng toi

Cơm tấm

Hoa quả theo mùa

**Giá 150.000đ/ 1 suất**  
( Không bao gồm đồ uống)

Súp lươn

Nộm rau muống

Khoai lang chiên

Ngao xào húng

Gà rang gừng

Rau muống xào tỏi

Canh cua mỏng toi

Cơm trắng

Trái cây /Trà / cafe

#### Thực đơn Âu

**Giá : 15 USD 1 suất**  
( không bao gồm đồ uống)

Súp ngô cua bẻ

Salad Nga

Nem hải sản

Hải sản xào sốt cay

Mực chiên tuyết hoa

Thịt bò sốt tiêu xanh

Đậu xào thịt hun khói

Bánh mì gối

Trái cây

Trà / cafe

**Giá : 18 USD 1 suất**  
( không bao gồm đồ uống)

Salad Nga

Nem hải sản

Mực tươi xào tỏi

Tôm he nướng bơ tỏi

Cá vược sốt mayonaise

Bò xào lúc lắc

Rau xào ngũ sắc

Bánh mì bơ

Trái cây

Trà/ cafe

8. Cơm tấm

9. Hoa quả theo mùa

Bước 2: Lập bảng định lượng nguyên liệu cho thực đơn trên.

Stt	Tên nguyên liệu	Đvt	Số lượng	Đơn giá (đồng)	Thành tiền (đồng)	Ghi chú
<b>1</b>	<b>Xúp gà ngô ngọt</b>					
	Thịt gà	Kg	1	68.000	68.000	
	Xương lợn	Kg	2	40.000	80.000	
	Nấm hương	Kg	0.1	360.000	36.000	
	Trứng gà	quả	3	2.500	7.500	
	Ngô hộp ngọt	Hộp	2	12.000	24.000	
	Lá chanh lá	Chục	2	2.000	4.000	
	Hành khô	Kg	0.2	40.000	8.000	
	Bột năng	Kg	0.1	20.000	2.000	
	Gia vị				20.000	
	Cộng				<b>259.500</b>	
<b>2</b>	<b>Nộm hoa xuân</b>					
	Thịt lợn	Kg	0.5	137.000	68.500	
	Giò	Kg	0.8	130.000	104.000	
	Cà rốt	Kg	1	13.500	13.500	
	Đu đủ	Kg	2	10.500	21.000	
	Xu hào	Kg	2	14.500	29.000	
	Chanh	Kg	0.1	24.000	2.400	
	Giá đỗ	Kg	1	16.500	16.500	
	Rau thơm	Kg	0.3	42.000	12.600	
	Lạc	Kg	0.3	55.800	16.740	
	Vừng	Kg	0.1	55.500	5.550	
	Ớt	Kg	0.1	87.000	8.700	
	Giấm	Lit	1	5.000	5.000	
	Tỏi	Kg	0.2	40.000	8.000	
	Dầu ăn	Lit	0.1	45.000	4.500	
	Gia vị				20.000	
	Cộng				<b>335.990</b>	
<b>3</b>	<b>Mực chiên xù</b>					
	Mực ống	Kg	3	210.000	630.000	
	Bơ động vật	Kg	0.1	220.000	22.000	
	Bột Lion	Lạng	0.1	150.000	15.000	
	Bột chiên xù (200g/gói)	Gói	3	18.500	55.500	
	Tỏi	Kg	0.1	40.000	4.000	
	Trứng gà	quả	3	2.500	7.500	
	Dầu ăn	Lit	0.5	45.000	22.500	
	Gia vị				10.000	
	Cộng				<b>766.500</b>	



<b>4</b>	<b>Bê xào xả ớt</b>					
	Thịt bê	Kg	2	198.000	396.000	
	Xả	Kg	0.3	20.000	6.000	
	Ớt tươi	Kg	0.3	53.000	15.900	
	Mộc nhĩ	Kg	0.1	180.000	18.000	
	Hành tỏi khô	kg	0.3	40.000	12.000	
	Sa tế thịt	Gói	1	12.000	12.000	
	Bột năng	Gói	0.05	12.000	600	
	Gừng	kg	0.05	25.000	1.250	
	Dầu ăn	Lit	0.2	45.000	9.000	
	Gia vị				15.000	
	Cộng				<b>485.750</b>	
<b>5</b>	<b>Nem hải sản</b>					
	Tôm rạo	Kg	1	200.000	200.000	
	Cua bể	Kg	1	280.000	280.000	
	Mực	Kg	1	210.000	210.000	
	Hành tây	Kg	0.3	25.000	7.500	
	Cà rốt	Kg	0.5	13.500	6.750	
	Hành tỏi tây	Kg	0.3	20.000	6.000	
	Sốt Mayonaise	Chai	1	32.000	32.000	
	Bánh đa nem Gói/20 lá	gói	3	12.000	36.000	
	Bột chiên xù (500g/gói)	Gói/500g	1	12.000	12.000	
	Bột mỳ	Gói/500g	0.1	12.000	1.200	
	Trứng gà	quả	5	2.500	12.500	
	Dầu ăn	Lit	0.5	45.000	22.500	
	Gia vị				30.000	
	Cộng				<b>856.450</b>	
<b>6</b>	<b>Rau bí xào tỏi</b>					
	Ngọn bí	Kg	1.5	40.000	60.000	
	Tỏi khô	Kg	0.3	40.000	12.000	
	Dầu ăn	Lít	0.1	45.000	4.500	
	Gia vị				10.000	
	Cộng				<b>86.500</b>	
<b>7</b>	<b>Canh ngao mỏng tươi</b>					
	Ngao vàng tươi	Kg	1.5	35.000	52.500	
	Rau mỏng tươi	Kg	0.4	15.000	6.000	
	Gia vị				10.000	
	Cộng				<b>68.500</b>	
<b>8</b>	<b>Cơm tám</b>					
	Gạo tám thơm	Kg	3	18.000	54.000	
<b>9</b>	<b>Hoa quả theo mùa</b>					
	Dưa hấu	Kg	6	12.000	72.000	

	<b>Tổng cộng</b>	<b>2.985.190</b>
--	------------------	------------------

Tổng Q = 2.985.190đ

Với lãi suất mong muốn là 100%

Áp dụng công thức  $1 = L/Q \times 100\%$

$P = L + Q = Q + Q = 2Q = 2 \times 2.985.190 = 5.970.380đ$

Với giá như trên, thực tế các nhà hàng thường là làm tròn số là 6.000.000đ cho 30 suất trên, tương đương  $6.000.000 : 30$  suất = 200.000đ/suất.

### **Bài tập vận dụng**

Dự trù thực đơn và lập được bảng dự trù nguyên liệu bữa tiệc gia đình 120.000đ x 30 suất, với tỷ lệ lãi gộp 45%

Yêu cầu thực hiện:

- Lên được danh mục các món ăn trong bữa tiệc
- Dự kiến được giá vốn
- Lập được bảng định lượng nguyên liệu cho thực đơn trên.

### **BÀI TẬP TỔNG HỢP**

Xây dựng thực đơn các bữa ăn (bao gồm: sáng, trưa, tối và các bữa phụ) trong vòng 2 ngày một đêm cho một đoàn 200 khách.

Cụ thể:

- 01 bữa sáng với giá tiền 20.000đ/s
  - 02 bữa trưa cho 2 ngày với giá tiền 100.000đ/s
  - 01 bữa tối với giá tiền 300.000đ/s
- (giá tiền trên không tính đồ uống trong thực đơn)

Yêu cầu:

- Lên được danh mục các món ăn dành cho 01 bữa sáng, 02 bữa trưa, 01 bữa tối
- Tính toán và dự trù được giá vốn với tỷ lệ lãi gộp là 50%
- Lập bảng định lượng nguyên liệu cho các bữa ăn trên.

### **❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 2**

Trong chương này, một số nội dung chính được giới thiệu:

- Khái niệm, vai trò, phân loại thực đơn.
- Căn cứ xây dựng thực đơn.
- Nguyên tắc xây dựng thực đơn.
- Phương pháp xây dựng thực đơn.

### **❖ CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 2**

1. Trình bày khái niệm, vai trò và phân loại thực đơn.
2. Trình bày các căn cứ xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.

3. Trình bày nguyên tắc xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.
4. Trình bày phương pháp xây dựng thực đơn trong nhà hàng khách sạn.