BỘ CÔNG THƯƠNG

TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI VÀ DU LỊCH

GIÁO TRÌNH

MÔN HỌC: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

NGÀNH/NGHỀ: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

(Ban hành kèm theo Quyết định số: 413/QĐ-CĐTM ngày 05 tháng 07 năm 2022 của Trường Cao đẳng Thương mại & Du lịch)

Thái Nguyên, 2022

(Lưu hành nội bộ)

LỜI GIỚI THIỆU

Ngày nay, ăn uống và nghệ thuật chế biến món ăn trở thành không thể thiếu trong những hoạt động tinh thần của con người. Đáp ứng được những yêu cầu ngày càng cáo đó, nghề đầu bếp ngày càng trở nên thu hút và trở thànhngheef nghiệp vừa đồng thời phát triển năng lực kỹ thuật và mỹ thuật. Để có thể thực hiện được những tác phẩm nghệ thuật trên món ăn được công chúng đón nhận và biết đến rộng rãi đòi hỏi người đầu bếp, người chế biến phải trải qua quá trình rèn luyện lâu dài, gian khổ. Học phần Kỹ thuật chế biến nhằm cung cấp cho họ những nền tảng kiến thức cơ bản bước đầu trên con đường theo đuổi nghề kỹ thuật chế biến.

Kỹ thuật chế biến món ăn là môn học nghiên cứu các vấn đề cơ bản liên quan đến chế biến món ăn theo một quy trình, bắt đầu cái nhìn tổng quan về món ăn tới các kỹ thuật chế biến từng nhóm món ăn, nhóm thực phẩm đặc trưng. Kỹ thuật chế biến món ăn giải quyết các vấn đề có tính nguyên tắc, khoa học nhằm trang bị cho người học ngành kỹ thuật chế biến món ăn kiến thức về chế biến một cách tổng quát nhất.

Nội dung môn học được chia làm 4 chương:

Chương 1: Kỹ thuật sơ chế nguyên liệu

Chương 2: Kỹ thuật cắt thái tạo hình nguyên liệu và trang trí món ăn

Chương 3: Phối hợp nguyên liệu và gia vị

Chương 4: Kỹ thuật chế biến món ăn

Giáo trình Kỹ thuật chế biến món ăn được nhóm tác giả nghiên cứu, biên soạn nhằm phục vụ giảng dạy và học tập trong trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch, đồng thời là tài liệu tham khảo cho những người yêu thích học phần này.

Trong quá trình biên soạn, chúng tôi dù đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót. Vì vậy, chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để từng bước hoàn thiện giáo trình trong các lần tái bản sau. Mọi đóng góp xin gửi về Khoa Khách sạn – Du lịch, Trường Cao đẳng Thương mại và Du lịch. Email: khoaksdl2007@gmail.com.

Trân trọng cảm ơn./.

Nhóm biên soạn!

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU.....2

CHƯƠNG 1. KỸ THUẬT SƠ CHẾ THỰC PHẨM.....11

1. Khái niệm và ý nghĩa về sơ chế thực phẩm.....12
2. Các yêu cầu cơ bản của kỹ thuật sơ chế thực phẩm.....13
3. Phân loại thực phẩm trong chế biến món ăn.....16
4. Kỹ thuật sơ chế nguyên liệu.....17
CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT CẮT THÁI TẠO HÌNH NGUYÊN LIỆU VÀ TRANG TRÍ MÓN ĂN.....35
1. Kỹ thuật cắt thái nguyên liệu.....36
2. Kỹ thuật cắt tỉa, tạo hình nguyên liệu.....44
3. Kỹ thuật trình bày và trang trí món ăn.....49
CHƯƠNG 3. PHỐI HỢP NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ.....55
1. Phối hợp nguyên liệu.....56
2. Gia vị.....59
CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....67
1. Kỹ thuật chế biến nước dùng.....68
2. Kỹ thuật chế biến xốt.....72
3. Kỹ thuật chế biến xúp.....76
4. Chế biến một số món ăn từ lương thực.....79
5. Chế biến các món ăn từ rau, củ, quả.....85
6. Chế biến các món ăn từ thủy sản.....88
7. Chế biến các món ăn từ thịt gia súc.....94
8. Chế biến các món ăn từ thịt gia cầm.....100
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....106

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

1. Tên môn học: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

2. Mã môn học: MH15

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

***3.1. Vị trí*:** Giáo trình Kỹ thuật chế biến món ăn là tài liệu chuyên môn trong chương trình đào tạo Trung cấp, ngành nghề "Quản trị nhà hàng".

3.2. Tính chất: Giáo trình cung cấp kiến thức, kỹ năng và năng lực tự chủ và trách nhiệm cho người học liên quan đến kỹ thuật chế biến món ăn gồm có: kỹ thuật sơ chế nguyên liệu; kỹ thuật cắt thái tạo hình nguyên liệu, phối hợp nguyên liệu và gia vị,kỹ thuật chế biến món ăn

. Qua đó, người học đang học tập tại trường sẽ: (1) có bộ giáo trình phù hợp với chương trình đào tạo của trường; (2) dễ dàng tiếp thu cũng như vận dụng các kiến thức và kỹ năng được học vào môi trường học tập và thực tế thuộc lĩnh vực chế biến món ăn

3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học: Kỹ thuật chế biến món ăn là môn học chuyên môn đối với chuyên ngành đào tạo Quản trị nhà hàng; là môn cơ sở đối với các chuyên ngành đào tạo Nghiệp vụ Nhà hàng - Khách sạn, Quản lý và kinh doanh nhà hàng và dịch vụ ăn uống,… Thông qua môn học Lý thuyết chế biến món ăn, người học được trang bị những kiến thức cơ bản nhất trước khi bước vào các cơ sở chế biến sản phẩm ăn uống, là hành trang quan trọng trên con đường trở thành đầu bếp tương lai hay một nhân viên chế biến tại các cơ sở chế biến các sản phẩm ăn uống.

4. Mục tiêu của môn học:

4.1. Về kiến thức:

Sau khi học xong học phần này, người học sẽ có khả năng:

- Nhận biết được các thông tin thuộc hoạt động chế biến sản phẩm ăn uống

- Giải thích được các sự việc, hiện tượng trong hoạt động chế biến món ăn

- Hiểu được tính chất của từng loại thực phẩm và quy trình kỹ thuật chế biến từng nhóm món ăn

- Giải thích được nội dung các kỹ thuật sơ chế, tạo hình nguyên liệu và chế biến món ăn

- Giải thích được các nguyên tắc lựa chọn và sử dụng các loại nguyên liệu, gia vị

- Nhận biết và giải thích được các phương pháp và kỹ thuật chế biến món ăn

4.2 Về kỹ năng:

- Vận dụng các quy trình sơ chế các loại thực phẩm trong chế biến các sản phẩm ăn uống

- Phân biệt, lựa chọn và phối hợp đúng yêu cầu các loại nguyên liệu, gia vị, phương pháp và thao tác kỹ thuật trong chế biến từng loại món ăn

- Đánh giá được quy trình, thao tác và chất lượng các sản phẩm ăn uống

- Có khả năng tổ chức, sắp xếp và quản lý các hoạt động chế biến tại cơ sở chế biến các sản phẩm ăn uống

4.3 Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của hoạt động chế biến món ăn
- Cân nhắc đưa ra quyết định lựa chọn nguyên liệu, gia vị, tạo hình sản phẩm và quy trình kỹ thuật chế biến các món ăn

- Tuân thủ nội quy, quy định nơi làm việc.

5. Nội dung của môn học

5.1. Chương trình khung

Mã MH	Tên môn học	Tổng tín chỉ	Thời gian học tập *(giờ)*			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
I	**Các môn học chung**	**20**	**435**	**157**	**255**	**23**
MH01	Chính trị	4	75	41	29	5
MH02	Pháp luật	2	30	18	10	2
MH03	Giáo dục thể chất	2	60	5	51	4
MH04	Giáo dục Quốc phòng -An ninh	4	75	36	35	4
MH05	Tin học	3	75	15	58	2
MH06	Tiếng Anh cơ bản	5	120	42	72	6
II	**Các môn học chuyên môn**	**81**	**2040**	**684**	**1295**	**61**
II.1	***Môn học cơ sở***	***15***	***225***	***218***	**-**	***7***
MH07	Tổng quan về Nhà hàng - Khách sạn	2	30	29	-	1

MH08	Quản trị học	2	30	29	-	1
MH09	Tâm lý du khách và Kỹ năng GT	2	30	29	-	1
MH10	Văn hóa ẩm thực	2	30	29	-	1
MH11	Thương phẩm hàng thực phẩm	2	30	29	-	1
MH12	Sinh lý dinh dưỡng và VSATTP	3	45	44	-	1
MH13	Nghiệp vụ thanh toán	2	30	29	-	1
II.2	***Môn học chuyên môn***	***64***	***1755***	***408***	***1295***	***52***
MH14	Tiếng Anh nhà hàng, khách sạn	4	60	58	-	2
MH15	Kỹ thuật chế biến món ăn	4	60	58	-	2
MH16	Phương pháp xây dựng thực đơn	3	45	44	-	1
MH17	Tổ chức sự kiện	2	30	29	-	1
MH18	Quản trị kinh doanh nhà hàng	6	90	88	-	2
MH19	Môi trường AN-AT trong nhà hàng	2	30	29	-	1
MH20	Lý thuyết nghiệp vụ nhà hàng I	4	60	58	-	2
MH21	Lý thuyết nghiệp vụ nhà hàng II	3	45	44	-	1
MH22	Thực hành nghiệp vụ nhà hàng I	5	150	-	140	10
MH23	Thực hành nghiệp vụ nhà hàng II	4	120	-	110	10
MH24	Thực hành chế biến món ăn	4	120	-	110	10
MH25	Thực hành QT nhà hàng	6	180	-	170	10
MH26	Thực tập TN	17	765		765	
II.3	***Môn học tự chọn*** *(chọn 2 trong 4)*	***2***	***60***	***58***	***-***	***2***
MH27	Kỹ thuật trang trí, cắm hoa	2	30	29	-	1
MH28	Maketting du lịch	2	30	29	-	1
MH29	Pháp luật du lịch	2	30	29	-	1

MH30	Nghiệp vụ lưu trú	2	30	29	-	1
	Tổng cộng	**101**	**2475**	**841**	**1550**	**84**

5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
1.	Chương 1:_ Kỹ thuật sơ chế nguyên liệu.	12	12		
2.	Chương 2: Kỹ thuật cắt thái và tạo hình nguyên liệu	12	12		
3.	Chương 3: Phối hợp nguyên liệu và gia vị	8	7		1
4.	Chương 4: Kỹ thuật chế biến món ăn.	28	27		1
	Cộng	60	58		2

6. Điều kiện thực hiện môn học:

6.1. Phòng học Lý thuyết/Thực hành: Đáp ứng phòng học chuẩn

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

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

6.4. Các điều kiện khác: Người học tìm hiểu thực tế về các kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống trên các nền tảng thông tin mạng và thực tiễn tại các cơ sở chế biến các sản phẩm ăn uống.

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-LĐTBXH, 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 và Du lịch

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 12 giờ.
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Trắc nghiệm/ Báo cáo	Sau 41 giờ
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận và trắc nghiệm	Sau 60 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 nghề quản trị nhà hàng

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….

* **Bài tập:** Phân chia nhóm nhỏ thực hiện bài tập theo nội dung đề ra.

*** Thảo luận:** Phân chia nhóm nhỏ thảo luận theo nội dung đề ra, tiến hành mô phỏng, nhập vai các tình huống thực tế, và giải quyết các yêu cầu đặt ra.

*** Hướng dẫn tự học theo nhóm:** Các nhóm lựa chọn các chủ đề, 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 70% số giờ học. Nếu người học vắng >30% số giờ học phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tự học và thảo luận nhóm: Một nhóm gồm 5-10 người học sẽ được cung cấp chủ đề thảo luận trước buổi học được chỉ định. Mỗi người học sẽ chịu trách nhiệm về 1 hoặc một số nội dung trong chủ đề mà nhóm đã phân công để phát triển và hoàn thiện tốt nhất toàn bộ chủ đề thảo luận của nhóm.

- 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:

- Giáo trình vệ sinh dinh dưỡng của trường Đại học Thương Mại.

- Giáo trình nghiệp vụ nấu ăn của dự án VIE002.

- Giáo trình hóa sinh của trường Đại học Thương Mại.

- Giáo trình Cơ sở lý thuyết chế biến sản phẩm AU của trường ĐH Thương Mại.

- Giáo sư Từ Giấy, Bảng thành phần hóa học.

- 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.

- Nguyễn Văn Ánh, Đỗ Đình Hằng, Lê Đình Thuỷ, Hàn Quốc lịch sử & văn hoá, NXB văn hoá 1996.

- PGS.TS 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.

- 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.

- Vũ Hữu Nghị,Tìm hiểu Nhật Bản - NXB Khoa học xã hội, 1991.

- 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.

- Hội đồng cấp chứng chỉ nghiệp vụ du lịch, Kỹ thuật chế biến món ăn, NXB Thanh niên 2005.

- Dự án phát triển nguồn nhân lực Việt Nam do EU tài trợ, Tài liệu tiêu chuẩn kỹ năng nghề, 2008

- *Giáo trình điện tử Kỹ thuật chế biến món ăn,* Tổng cục Du lịch, NXB Công an nhân dân, 2010.

- *Giáo trình Kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, Sở giáo dục đào tạo Hà Nội, NXB Hà Nội, 2007.

- *Giáo trình Lý thyết chế biến món ăn,* Trịnh Cao Khải, Trường Cao đẳng Du lịch Hà Nội, NXB Hà Nội, 2018.

- *Giáo trình Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Y học, 2012.

CHƯƠNG 1. KỸ THUẬT SƠ CHẾ THỰC PHẨM

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

Chương này cung cấp cho người đọc những kiến thức về khái niệm, ý nghĩa, các yêu cầu kỹ thuật sơ chế thực phẩm; quy trình kỹ thuật sơ chế các loại nguyên liệu động vật, thực vật tươi và khô và bảo quản thực phẩm đúng cách. Từ những kiến thức này người đọc có thể vận dụng để thực hiện sơ chế các loại thực phẩm trong chế biến món ăn, các tiêu chí lựa chọn nguyên liệu thực phẩm từ đó có ý thức đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 1

Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:

➢ ***Về kiến thức:***

- Trình bày và giải thích được khái niệm, ý nghĩa, các yêu cầu kỹ thuật sơ chế thực phẩm
- Trình bày và phân biệt được các loại thực phẩm trong chế biến món ăn
- Nhận thức đầy đủ về các quy trình kỹ thuật sơ chế thực phẩm

➢ ***Về kỹ năng:***

- Vận dụng được các quy trình sơ chế từng loại thực phẩm vào yêu cầu thực tế
- Phân tích, đánh giá được các thao tác kỹ thuật sơ chế từng loại thực phẩm

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

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của hoạt động sơ chế thực phẩm trong kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống
- Cân nhắc đưa ra lựa chọn phương thức sơ chế phù hợp với từng đối tượng thực phẩm, phương pháp chế biến và món ăn
- Tuân thủ nội quy, quy định nơi làm việc.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 1

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 1 (cá nhân hoặc nhóm).
- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 1

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** 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 kĩ năng.

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

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

✓ ***Điểm kiểm tra thường xuyên:*** *1 điểm kiểm tra (hình thức: kiểm tra miệng) theo 7.2.2*

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

❖ **NỘI DUNG CHƯƠNG 1**

1. Khái niệm và ý nghĩa về sơ chế thực phẩm

1.1. Khái niệm

Sơ chế thực phẩm là loại bỏ những phần không ăn được, những phần có giá trị dinh dưỡng thấp, chất độc hại đối với cơ thể người ăn và làm vệ sinh sạch sẽ đồng thời pha lọc phân loại khi cần thiết.

Trong đó:

Loại bỏ những phần không ăn được. Đối với nguyên liệu động vật như phần lòng, da, vẩy, phần chứa đựng trong nội tạng,... Đối với nguyên liệu thực vật như phần sâu, hà, thối, ủng, các loại hạt thối, mốc...

Loại bỏ những phần giá trị dinh dưỡng thấp: Rau, quả già úa, vây cá cứng; loại bỏ gân sơ trong móng giò; bỏ những phần nguyên liệu không sử dụng được, vỏ các loại củ, quả...

Loại bỏ những chất độc hại như: Solamiin trong khoai tây, axit xianhidric trong sắn, măng, bỏ mật của các loài vật,...

Làm vệ sinh nguyên liệu: Thường dùng nước lạnh hoặc nước nóng cùng các chất tẩy rửa khác làm cho thực phẩm sạch sẽ không còn cát sạn bẩn và giảm bớt mùi hôi tanh của thực phẩm. Đối với các loại gia súc lớn khi sơ chế ta phải pha lọc phân loại thịt để thuận tiện cho quá trình tiếp theo của quy trình chế biến. Đối với gia cầm và thủy sản tuỳ theo yêu cầu của từng món ăn mà có thể pha lọc hay rút xương.

1.2. Ý nghĩa của việc sơ chế thực phẩm

Kỹ thuật sơ chế nguyên liệu là một quá trình thao tác tổng hợp bao gồm nhiều khâu khác nhau nhưng có liên quan chặt chẽ và ảnh hưởng lẫn nhau.

Sơ chế nguyên liệu góp phần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho món ăn. Sơ chế nguyên liệu đúng phương pháp, quy trình kỹ thuật sẽ đảm bảo các tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm, vệ sinh món ăn, bảo vệ sức khỏe cho người tiêu dùng.

Sơ chế nguyên liệu góp phần nâng cao chất lượng món ăn, hạ giá thành sản phẩm và nâng cao năng suất lao động. Trong chế biến sản phẩm ăn uống, thời gian chế biến nhiệt diễn ra rất nhanh, sơ chế nguyên liệu phù hợp với món ăn tạo điều kiện cho việc tiết kiệm nguyên liệu, bảo vệ giá trị dinh dưỡng, tạo ra sản phẩm đẹp chính là yếu tố cơ bản để góp phần tăng năng suất lao động, tạo ra nhiều sản phẩm, góp phần rút ngắn thời gian, tăng thêm khả năng phục vụ khách, hạ giá thành sản phẩm, nâng cao tính cạnh tranh cho sản phẩm ăn uống.

2. Các yêu cầu cơ bản của kỹ thuật sơ chế thực phẩm

2.1. Phải đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Khi tiến hành sơ chế nguyên liệu phải đảm bảo tính vệ sinh, đảm bảo an toàn thực phẩm trước khi đem vào chế biến. Việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm thể hiện ở những yêu cầu sau:

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

Tránh để nguyên liệu sạch lẫn với nguyên liệu bẩn.

Đối với các dụng cụ dùng để sơ chế phải luôn sạch sẽ nhằm loại bỏ môi trường truyền nhiễm từ dụng cụ đến chế biến. Đối với các nguyên liệu ăn sống phải đặc biệt chú ý, đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh.

Khi sơ chế các loại nguyên liệu thực phẩm, nguyên liệu được sử dụng phải có nguồn gốc rõ ràng, phải có thành phần hóa học và giá trị dinh dưỡng của chính bản thân nó. Không được sử dụng các loại phụ gia thực phẩm không nằm trong danh mục được Bộ y tế cho phép hoặc dùng quá liều lượng. Không dùng thực phẩm ôi thiu, thực phẩm có nguồn gốc bị bệnh, bị nhiễm bẩn để chế biến thức ăn làm hại đến sức khỏe người tiêu dùng.

** Đối với nguyên liệu động vật*

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

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

** Đối với nguyên liệu thực vật*

Đối với các loại rau củ quả chăm bón bằng, phân hóa học thì khi sơ chế phải tuân theo các quy định sau:

+ Rửa nhiều lần bằng nước sạch, khi rửa nên sử dụng nhiều nước.

+ Rửa dưới vòi nước chảy.

Phải thực hiện đúng các quy định khi sơ chế nguyên liệu:

+ Sơ chế trên bàn, kệ, ván... không được sơ chế dưới đất để tránh giun, sán có thể bám và nguyên liệu khi sơ chế.

+ Phải loại bỏ những phần không ăn được như phần sâu, hà, ủng, thối...

+ Nhiều khi để đảm bảo chỉ tiêu vệ sinh phải chấp nhận sự tổn thất một phần chất dinh dưỡng của nguyên liệu thực phẩm như ngâm nguyên liệu trong nước, sử dụng hóa chất tẩy, rửa...

** Đối với nhân viên chế biến*

+ Nhân viên chế biến phải được khám sức khỏe định kỳ ít nhất một lần trong năm, đảm bảo có sức khỏe tốt, không bị bệnh truyền nhiễm, bệnh ngoài da.

+ Nhân viên chế biến phải giữ vệ sinh cá nhân, cắt ngắn và giữ sạch móng tay. Khi chế biến xong một món hoặc sơ chế xong một nguyên liệu phải rửa tay thật sạch. Không được ăn uống, ăn kẹo cao su, hút thuốc trong khu vực chế biến. Khi chế biến phải có đầy đủ đồng phục, bảo hộ.

2.2. Phải giữ được giá trị dinh dưỡng của sản phẩm

Giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm do thành phần hóa học của chúng quyết định. Thực phẩm dùng để chế biến sản phẩm ăn uống, loại nào cũng có các chất dinh dưỡng cần thiết như Protein, Lipit, Gluxit, chất khoáng và các vitamin. Mỗi chất dinh dưỡng đều có tính chất hóa học biến đổi khác nhau trong những điều kiện môi trường khác nhau. Khi sơ chế, các chất dinh dưỡng có thể bị hao hụt một phần hoặc hoàn toàn. Do đó khi sơ chế nguyên liệu cần phải có các biện pháp hạn chế tối đa sự hao hụt các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

Ví dụ: Hàm lượng vitamin C đối với thời gian biến đổi như sau: Ngay sau khi thu hoạch hàm lượng vitaminC có 100%, sau khi thu hoạch 4 ngày hàm lượng vitaminC còn 45%.

Các chất dinh dưỡng đều bị hao hụt trong quá trình sơ chế, chế biến. Các chất dinh dưỡng có thể bị hao hụt do:

- Bị hòa tan trong môi trường nước, dầu, mỡ đối với các chất sinh nhiệt, vitamin.
- Bị ánh sáng hay sức nóng phá hủy như vitamin.
- Bị bay hơi các chất dinh dưỡng và vitamin khi chế biến nhiệt.

Ví dụ: Hàm lượng Vitamin C hòa tan trong nước và trong nước chảy: Sau 60 phút thực phẩm ngâm trong nước hàm lượng Vitamin C còn 90%.

Do đó trong quá trình sơ chế, chế biến cần phải biết áp dụng các thao tác thích hợp nhằm hạn chế sự hao hụt các chất dinh dưỡng như:

- Thời gian bảo quản thực phẩm không quá dài. Sử dụng tốt nhất 4 giờ sau thu hoạch.
- Bảo quản thực phẩm phải để trong điều kiện ánh sáng và nhiệt độ thích hợp với từng loại thực phẩm. Trên thực tế các cơ sở chế biến món ăn thường thiết kế các kho chứa thực phẩm riêng biệt.
- Tránh làm nhàu, nát nguyên liệu thực phẩm khi tiến hành sơ chế nhất là khi rửa nguyên liệu.
- Không ngâm thực phẩm trong nước quá lâu.
- Thực phẩm chỉ được cắt thái sau khi đã rửa sạch.
- Sơ chế xong nên sử dụng ngay để tránh thực phẩm bị biến chất.
- Phải căn cứ vào nhu cầu sử dụng để sơ chế, không sơ chế thừa, giết mổ tùy tiện.

2.3. Sử dụng hợp lý thực phẩm

Trong quá trình sơ chế thực phẩm khi pha lọc, phân loại, pha khối sao cho hợp lý, cần tính toán chính xác hình dạng, kích thước của khối thực phẩm hợp lý và tiết kiện nhất.

Ví dụ: Khi pha lọc một con lợn để chế biến các món ăn:

- Lọc phần thịt nạc mông để giã giò, giã chả
- Lọc phần thịt nạc vai để xào, làm nhân băm cho các món có nhân...
- Lọc phần thịt ba chỉ để quay giòn bì, kho, rim...
- Phần thịt sấn mông, sấn vai dùng cho tần...

- Sườn dùng để làm sườn xào, sườn bung...
- Gân sơ, xương dùng cho các món ninh, hầm..

2.4. Phù hợp với yêu cầu chế biến từng món ăn

Món ăn Việt Nam rất phong phú và đa dạng được chế biến bằng nhiều phương pháp khác nhau. Cùng một loại nguyên liệu có thể chế biến được nhiều món ăn khác nhau. Vì vậy khi sơ chế cần biết mục đích để chế biến món ăn mà sơ chế cho phù hợp với yêu cầu của món ăn đó.

Mỗi loại nguyên liệu dùng để chế biến có cách sơ chế khác nhau, phù hợp với từng loại nguyên liệu và phù hợp với từng món ăn. Khi sơ chế phải căn cứ vào đặc tính của nguyên liệu và phương pháp chế biến để cắt thái, tẩm ướp cho phù hợp. Nếu không thực hiện đúng yêu cầu sơ chế sẽ ảnh hưởng đến chỉ tiêu chất lượng món ăn.

Trong quá trình sơ chế, người sơ chế phải nắm vững các quy trình, thao tác kỹ thuật, nắm vững đặc tính nguyên liệu, yêu cầu trạng thái của sản phẩm để chọn ra các giải pháp sơ chế phù hợp.

Ví dụ:

Gà luộc, gà quay: Mổ moi

Gà xào miến: Lọc xương

Gà nướng lá chanh: Mổ lưng

3. Phân loại thực phẩm trong chế biến món ăn

3.1. Thực phẩm có nguồn gốc là động vật tươi sống

- Thịt gia súc: Là những loại động vật có lông mao như trâu, bò, lợn, dê, cừu,…

- Thịt gia cầm: Là những loại động vật có lông vũ như chim, gà, vịt, ngan, ngỗng,…

- Các loại thuỷ sản, hải sản nước mặn, nước ngọt

Do môi trường điều kiện sinh sống của mỗi loại động vật khác nhau nên tổ chức sinh lý, cơ cấu, đặc điểm các phần thịt của chúng cũng có sự khác nhau. Vì vậy cách sơ chế, giết mổ, pha lọc mỗi loại động vật cũng khác nhau.

3.2. Thực phẩm có nguồn gốc thực vật tươi sống

Loại ăn củ: Khoai tây, khoai lang, sắn, cà rốt, củ cải,…

Loại ăn thân, ăn lá: Các loại rau, su hào, gừng, xả,…

Loại ăn hoa, ăn búp: Điên điển, hoa bí, hoa súp lơ, thiên lý…

Loại ăn hạt: Gạo, lạc, vừng, đỗ tương…

Loại ăn quả: Bí, bầu, su su,…

3.3. Thực phẩm khô và đồ hộp

+ Thực phẩm động vật khô

- Thực phẩm động vật khô: Cá khô, mực khô, trâu gác bếp, thịt hun khói, thịt xấy, tôm khô,… Các thực phẩm có nguồn gốc động vật được làm khô (phơi, hong hoặc xấy khô,…). Được dùng bảo quản tương đối lâu, khi sử dụng cần sơ chế thích hợp để loại bỏ màu, mùi và có trạng thái phù hợp với món ăn.

- Sản phẩm động vật khô: Bò khô, trâu khô, mực khô, thịt hợn hun khói,… các sản phẩm có nguồn gốc động vật được chế biến dưới dạng khô có thể ăn trực tiếp như một món ăn.

+ Thực phẩm thực vật khô

Các loại thực phẩm được làm khô (đem phơi, hong, xấy,…) với mục đích bảo quản lâu dài hoặc giảm bớt thuỷ phần trong thực phẩm phù hợp với yêu cầu của món ăn. Các loại thực phẩm thực vật khô bao gồm :

Loại hạt khô: Gạo, đỗ, lạc nhân, hạt sen...

Loại thân lá khô: Nấm hương, mộc nhĩ, rau câu, lá gai, lá thạch đen...

Loại ăn búp: Măng khô, chè khô (chè búp, chè lá),…

Loại củ quả khô: Khoai tây, khoai lang xấy, mít xấy,

+ Đồ hộp

Đồ hộp chứa sản phẩm động vật: Cá hộp, thịt hộp, bate,…

Đồ hộp chứa sản phẩm thực vật: Cà chua nghiền, ngô hộp,

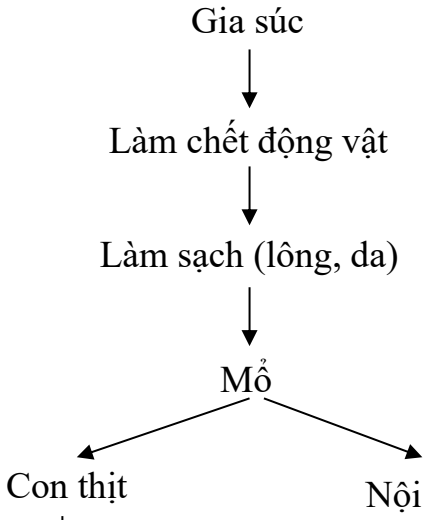
4. Kỹ thuật sơ chế nguyên liệu

4.1. Sơ chế nguyên liệu tươi sống

4.1.1. Sơ chế nguyên liệu động vật

a. Quy trình chung sơ chế gia súc

Sơ đồ quy trình chung sơ chế gia súc



Thông thường các loài gia súc, gia cầm được tiến hành giết mổ ở lò sát sinh (thuộc các xí nghiệp giết mổ). Lò sát sinh có nơi dự trữ gia súc, gia cầm chờ giết mổ, có nơi giết mổ, bộ phận kiểm tra thú y, giao nhận, bảo quản các sản phẩm sơ chế. Lò sát sinh thường được xây dựng ở cách xa các khu trung tâm, thành phố, các khu giống 20 – 30 km. Ở Việt Nam (Viện kỹ nghệ súc sản) gọi tắt là VISSAN là cơ sở giết mổ và bảo quản hiện đại, có thể bảo quản cá vật sống tới 10.000 con lợn, 1000 con bò, có hệ thống dự trữ 1000 tấn thịt.

Để đảm bảo chất lượng thịt khi giết mổ phải tuân theo những nguyên tắc sau:

- Không làm cho gia súc sợ hãi, mệt mỏi trước lúc giết mổ (khó lấy hết tiết, hàm lượng glycogen trong mô cơ giảm).

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

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

** Làm chết động vật:*

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

** Làm sạch lông, da:*

Hầu hết các động vật lớn như gia súc, gia cầm đều có lông nên sau khi làm chết thường làm sạch lông, da bằng nước sôi khoảng 70^0C – 80^oC đến khi nhổ được lông bằng tay là được, nếu nước không đủ độ sôi sẽ khó nhổ lông, nước nóng sẽ

làm chín và rách da con vật. Một số con như chó, dê sau khi làm sạch lông thường đem thui vàng.Trâu, bò lột da, không cạo lông.

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

** Rửa sạch ngoài da:*

Tất cả các nguyên liệu sau khi đã làm chết, cắt tiết, làm lông, vảy xong thì phải làm sạch ngoài da.

Nguyên liệu như gia súc, gia cầm rửa bằng nước lạnh nhiều lần.

Thuỷ sản mổ xong lau khô, tránh dùng nước (sẽ làm tanh và mất dinh dưỡng của nguyên liệu).

** Mổ để lấy nội tạng:*

Sau khi rửa sạch da tiếp đến mổ để lấy nội tạng: Ruột, tim, gan...Những thứ này phải làm sạch và cẩn thận, tránh để vỡ mật, bọng đái (thỏ), ruột (ba ba)... để tránh làm bẩn vào các bộ phận khác.

** Rửa sạch sau khi mổ:*

Đa số các loại thịt gia súc, gia cầm, thuỷ sản sau khi mổ xong không thể tránh một số chất bẩn dây ra hay còn đọng lại một số tiết trong nội tạng nên ta phải rửa lại trước khi pha lọc.

** Làm sạch nội tạng:*

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

** Pha lọc và phân loại:*

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

** Chế biến hoặc bảo quản:*

Nguyên liệu sau khi làm sạch và phân loại thì tuỳ từng yêu cầu sử dụng mà đem bảo quản, ướp muối, đá, hun khói, bảo quản nhà lạnh (bảo ôn) hay đem chế biến ngay. Thông thường thịt gia súc để sử dụng dần nên bảo quản tốt, khi dùng phần nào mới lấy ra, thịt gia cầm, thuỷ sản dùng đến đâu lấy đến đó.

** Quy trình sơ chế một số loại gia súc:*

+ Giết mổ lợn:

- Chuẩn bị:

Nước nóng già $75^0C – 80^0C$

Dụng cụ: Bàn giết mổ, dao lấy tiết, cạo lông; dao pha lọc, thớt, bàn pha lọc, chậu thau hoặc xoong đựng tiết, rổ, muối để làm lòng...

Lợn tắm rửa sạch

- Chọc tiết:

Đặt con vật nằm dọc trên bàn có độ dốc 20^0 so với mặt phẳng ngang, đầu quay về phía dưới để dễ thoát tiết.

Một người giữ con lợn: Một tay cầm chắc chân trước, lòng bàn tay ngửa, cùi tay tì vào nách trước con lợn, một tay nắm lấy nách sau con lợn.

Một người chọc tiết: Tay trái cầm chắc mõm lợn (đã buộc dây), tay phải cầm dao (người hạ thấp tư thế vững chắc) cắt ngang yết hầu rồi dùng mũi dao dọc phía ngực con lợn chạm động mạch rồi rút lưỡi dao ra khoảng 1/3 quay ngang lưỡi dao theo chiều kim đồng hồ cho tiết chảy vào dụng cụ chứa đựng có pha muối.

Khi tiết chảy hết con vật run lên toàn phần rồi ngừng thở và chết hẳn.

- Làm lông:

Pha nước nóng khoảng 80^0C cho lợn vào hay dội nước vào thân. Dùng dao cạo sạch lông, sau khi cạo xong thì rửa thật sạch để chuẩn bị mổ.

- Mổ:

Đặt lợn nằm ngửa trên bàn, dùng dao sắc rạch một đường từ vết lấy tiết xuống hậu môn (chú ý nhẹ tay tránh thủng ruột) lấy tim, gan, phổi, tiết đọng sau đó dùng tay kết hợp dao cắt đứt màng chằng tách riêng dạ dày và cuống họng.

Lần lượt đưa dạ dày, ruột non, khoét khấu đuôi cắt xương khuy đúng khớp sụn và đưa ruột già ra ngoài, lấy dao sắc rạch hai bên sườn nằm sát phía xương sống rồi phanh con lợn ra, lấy nước lạnh dội rửa sạch rồi đưa sang bộ phận pha lọc.

- Sơ chế nội tạng:

Trước hết tách các bộ phận rời khỏi nhau như: Tim, phổi, gan, dạ dày, ruột non, ruột già (tim, gan, phổi rửa sạch là được)

Ruột non: Dùng dao nhọn cứa 10cm - 15cm thì trích một nhát khoảng 1cm - 2cm (theo chiều dọc) cứ làm như vậy cho đến hết, sau đó cho vào bể nước ken sạch rồi đem ngâm vào nước có pha muối, phèn chua (khi ken lòng non nên ken đoạn lòng từ phía tiếp giáp với dạ dày xuống phía tiếp giáp với lòng già)

Dạ dày: Dùng dao khía một nhát (ở phần trên tiếp giáp với cuống họng) từ 5 – 7cm rồi tuôn hết cám bã ở phía trong ra ngoài đem lộn trái, dùng dao cạo sạch

màng nhầy rồi tẩy rửa bằng lá chuối tiêu vò nát sát vào dạ dày. Sau đó đem rửa sạch bằng nước muối và nước lạnh cho sạch là được.

Ruột già: Cho nước chảy vào và tuôn hết phân ra ngoài, khi đã sạch phân thì lộn trái lại rồi dùng các phương pháp tẩy rửa như dạ dày.

- Pha lọc:

Cắt thủ: Dùng dao sắc cắt một đường vòng tròn xung quanh cổ, cách mép tai khoảng 1cm thì sẽ gặp khớp giữa xương đầu và xương cổ, cầm đầu lợn vặn tròn và dùng dao cắt đứt các sợi gân là đầu lợn rời khỏi cổ.

Cắt 4 chân:

Cắt chân trước: Dùng dao sắc cắt một đường vòng tròn từ phía vai đi qua nách trước. Khi gặp xương ống trước dùng sống dao đạp gẫy và cắt đứt tiếp phần thịt còn dính vào xương ta lấy được chân trước có hình loa kèn.

Cắt chân sau: Dùng dao sắc khoanh khớp giữa xương trối và xương đùi. Một tay cầm lấy chân sau của lợn và kéo thẳng, nhìn trên đùi trên thấy nột vết lõm xuống ta đặt lưỡi dao vào đúng vết lõm cắt vòng tròn vào trong sẽ gặp đúng khớp.

Lọc sườn: Dùng dao mỏng lưỡi tách sườn từ phía ngoài vào cho đến sát tận xương sống, đường chuyển động của dao phải sát với sườn để tách sườn khỏi phần thịt ra ngoài.

Lọc xương bay: Dùng dao cắt đứt khớp giữa xương bay và xương ống. Lách mũi dao vào đến xương bay cắt đứt các phần thịt bám ở đầu xương bay sau đó một tay giữ xương ống, một tay cầm đầu xương bay bóc ngược về phía xương ống và cắt tiếp phần thịt còn dính ta lấy được xương bay ra ngoài. Tiếp đó bóc nốt xương ống.

Lọc xương đai hông và xương ống chân sau: Dùng dao cắt đứt giữa xương ống giữa chân sau ra ngoài. Dùng dao tiếp tục tách thịt dính vào xương đai hông theo hai hướng bên trái và bên phải. Sau đó cầm xương đai hông bẻ ngược lên phía trước thì sẽ rời ra.

- Phân loại:

Loại 1: Thịt thăn, nạc mông, nạc vai.Thịt mông dùng giã giò, chả...Thịt thăn, nạc vai dùng để xào, làm nhân băm, quay.

Loại 2: Sấn mông, sấn vai, ba chỉ. Sấn mông, sấn vai dùng để kho, xào cùng với thực phẩm chua, bao bột rán. Ba chỉ dùng để luộc, quay giòn bì, rim, kho...

Loại 3: Thịt thủ, khoanh bì, chân giò, thịt bụng (nây), sườn sụn, mỡ khổ. Thịt thủ: Luộc, giò thủ, kho đông. Chân giò: Nấu giả cầy, luộc, ninh, nhồi, kho...Sườn sụn: Sườn xào chua ngọt, sườn nướng...

Loại 4: Xương sườn, xương sống, xương đai hông dùng cho các món ninh, hầm...

Loại 5: Xương thủ, xương ống, xương bay dùng để ninh nước dùng.

+ Giết mổ trâu, bò

- Làm choáng:

Để đảm bảo an toàn cho việc lấy hết máu động vật, động vật bị làm choáng trong quá trình lấy máu, tim, phổi phải không bị đình chỉ hoạt động để không làm ảnh hưởng đến chất lượng thịt.

Các phương pháp làm choáng: Dùng búa đập vào trán, dao nhọn đâm vào huyệt ở gáy, dùng điện (cách này máu sẽ bị bầm ở bắp thịt).

Dù làm choáng bằng phương pháp nào cũng cần tránh phá vỡ vỏ hành não vì đó là trung tâm kiểm soát hoạt động của tim và phổi, đảm bảo cho hai cơ quan này tiếp tục hoạt động trong một khoảng thời gian để lấy hết tiết của con vật.

Làm choáng bằng cách dùng búa đập vào trán và đâm dao vào gáy có nhược điểm là phá vỡ hành não, trâu bò chết nhanh, không lấy được hết tiết và không đảm bảo an toàn cho người giết mổ.

Làm choáng bằng dòng điện khắc phục được nhược điểm trên nhưng dễ dẫn đến hiện tượng máu bầm ở bắp thịt do các thành huyết quản bị vỡ nếu không kịp cắt tiết ngay trong 5 giây.

- Lấy tiết:

Đặt trâu, bò nằm đầu thấp hơn mông, cắt một đoạn dài 10 – 15cm từ ức đến phía đầu rồi dùng dao nhọn hay dao rỗng chuôi để chọc tiết, máu theo ống cao su chảy vào dụng cụ chứa đựng.

- Lột da:

Dùng nước lạnh dội lên mình trâu bò để dễ lột da. Lật ngửa trâu bò lên, đầu kéo sang một bên, kê cho vững trãi, dùng dao rạch một đường từ cổ đến hậu môn, một tay cầm da kéo căng ra một tay cầm dao lia đứt dây chằng và mỡ giữa da và thân.

Chú ý: Không dùng đầu dao, không làm thủng, rách da. Khi lột da phải đảm bảo sạch sẽ, không để dính phân, lông vào phần thịt. Sau khi lột da xong dùng dao sắc mổ phanh, lấy nội tạng bỏ ra ngoài. Lột da từ đùi đến bụng, ngực rồi đến đùi trước. Khi lột da phải kéo thẳng da, mũi dao đưa sát da, tránh dính thịt và làm rách da. Lột da phần bụng và hai bên sườn, lột tiếp phần sống lưng.

- Làm sạch nội tạng:

Cắt để riêng từng bộ phận: Tim, gan, phổi, lá lách, dạ dày, ruột già, ruột non. Dùng dao bổ đôi dạ dày, bỏ hết cặn bã, rửa sạch ngâm vào nước vôi đặc và sát nhiều lần, đem cạo rửa sạch.

- Pha lọc thịt:

Pha thịt thành 4 phần, treo ngược trâu bò đã lột da, lấy dao pha lọc theo xương sống chếch về phía tay phải để bảo vệ tuỷ sống. Yêu cầu kỹ thuật là phải làm lộ rãnh tuỷ sống để lấy được tuỷ sống ra.Súc thịt sau khi đã chặt thành 2 hoặc 4 phần được tiến hành làm sạch bằng cắt bỏ mở thân, mỡ bẹn, đuôi và mô mỡ phần đuôi. Cắt bỏ những chỗ thịt bị ứ máu, dập nát và rút tuỷ sống ra, sau đó rửa sạch các tấm thịt bằng vòi phun nước ấm, phân loại thịt, đóng dấu thú ý rồi vận chuyển hoặc bảo quản.

+ *Quy trình giết mổ dê*

- Làm choáng

Trói chặt bốn chân dê, đặt lên bàn cao hay treo ngược cho đầu dê trúc xuống. Dùng búa hay vồ đập vào đầu cho dê bị choáng.

- Cắt tiết

Dùng dao sắc cắt tiết ở cổ dê và hứng tiết bằng chậu men có hoà ít nước mắm hoặc muối, khuấy nhẹ cho tan đều, lọc sạch để chế biến món ăn.

- Cạo lông

Dùng xà phòng và nước lạnh tắm sạch cho dê đỡ hôi. Đun nước sôi có pha vôi tôi 5% nhúng dê vào cạo sạch lông.

- Mổ

Trước khi mổ dê, lựa tay vào chỗ cắt tiết moi cuống họng ra, dùng dây buộc chặt rồi cắt đứt cuống họng ở phía trên chỗ buộc. Dùng dao sắc rạch một đường giữa bụng khoảng 25cm - 30cm, cho dao vào bên trong lia đứt hết màng chằng giữa nội tạng và thành bụng, đưa toàn bộ nội tạng ra ngoài. Nội tạng dê chỉ lấy tim, gan, phổi.

- Thui

Dùng gừng, riềng giã nhỏ trộn với rượu sát vào bụng dê, khâu lại.

Dùng rơm khô thui cho dê vàng đều, lấy nước lạnh tưới vào khắp người, lấy tro ướt đắp vào khắp mình dê để 15 – 20 phút, gạt bỏ tro, dội nước rửa sạch, treo lên cho ráo nước.

- Pha lọc thịt

Chia dê thành hai phần: Phần trước, phần sau theo xương chậu, một phần lại chia thành hai nửa theo xương sống. Nửa phần trước được cắt thành phần thịt vai, phần cổ. Phần sau được cắt thành phần lưng, phần ngực, bụng, mông, đùi.

+ Quy trình giết mổ thỏ

Dùng một sợi dây chắc buộc hai chân sau của thỏ treo ngược (hai chân dang rộng 25cm – 30cm bụng quay về phía người mổ). Cầm lấy tai thỏ nhổ sạch lông gần mang tai thỏ, dùng dao sắc cắt tiết rồi hứng tiết bằng bát to có pha ít dấm hoặc chanh.

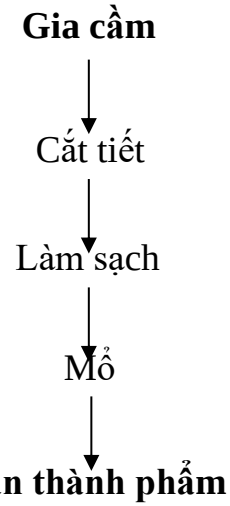
Lấy dao cắt hai khoanh tròn ở cổ chân sau, cho đứt khớp ra, rạch tiếp một đường từ chỗ cắt tới sát đuôi rồi lột da thỏ từ chân sau đến bụng thì cắt bỏ tai thỏ lột đến hết lông.

Mổ bụng, khoét bỏ hậu môn kéo toàn bộ nội tạng ra ngoài, chú ý không làm vỡ bóng đái làm thịt bị hôi. Tim, gan để nguyên trong bụng, thỏ mổ xong không rửa lại mà chỉ lấy giấy bản hay khăn khô lau sạch.

b. Quy trình sơ chế gia cầm

* Quy trình chung

Sơ đồ quy trình chung sơ chế gia cầm



+ Cắt tiết:

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

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

Chọc dao vào miệng: Phương pháp này sử dụng rộng rãi trong công nghiệp, dùng dao nhọn chọc vào miệng gà, cắt đứt động mạch cổ nằm gần tai. Ưu điểm của phương pháp này là vết cắt được che kín trong khoang miệng, thịt dễ bảo quản và

giá trị thẩm mỹ cao. Sau khi cắt đứt động mạch, dùng kéo hoặc dao chọc vào phần bên phải của não, phá huỷ cơ quan thần kinh giữa lông và thịt, nhằm dễ dàng trong quá trình nhổ lông.

+ Nhổ lông

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

Nhổ lông ướt: Trước hết nhúng gia cầm vào nước 52^0C - 56^0C trong 40 – 45 giây, sau đó nhúng vào nước sôi, khi nhổ lông cánh dễ dàng là được, để nước sôi ngấm vào các bộ phận khác. Đối với những gia cầm dưới nước như ngan, vịt, ngỗng khi nhúng sơ bộ, cần có nước ở nhiệt độ cao hơn trong thời gian 2 – 3 phút. Sau khi đã nhúng vào nước sôi cần tiến hành nhổ lông ngay, tránh hiện tượng lông bị co vào khó nhổ.

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

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

+ Mổ và làm sạch nội tạng

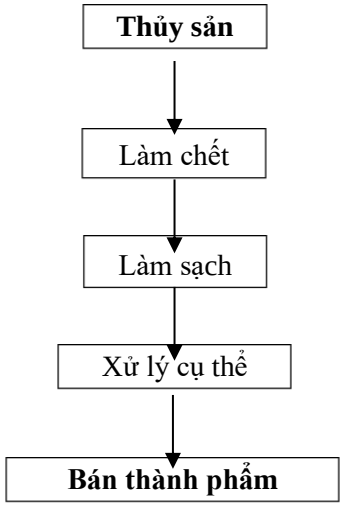
Rạch đứt lớp da phía ngoài diều, moi bỏ diều, tuỳ theo yêu cầu chế biến mà mổ moi hay mổ phanh cho phù hợp.Nếu mổ moi: dùng dao cắt ngang dưới bụng, rạch vào khoang bụng (chú ý không cắt vào ruột). Lùa hai ngón tay vào moi nội tạng ra ngoài, khoét bỏ hậu môn, gỡ bỏ phổi, cuống họng. Khía dao vào miệng gia cầm rửa sạch; cho nội tạng vào nước lạnh, gỡ bỏ mật, tách riêng tim, gan, mề, ruột.

Dùng dao bổ đôi mề lộn ra ngoài, bóc bỏ lớp màng màu vàng sẫm bên trong của mề, bóp muối rửa sạch. Ruột gia cầm dùng dao nhọn rạch dọc, ken cho hết phân, bóp rửa nhiều lần bằng muối và nước sạch.Đối với chim không cần cắt tiết vì thịt chim thẫm mầu. Thường bóp cổ cho chim chết, sau đó vặt lông khô hoặc nhúng vào nước nóng khoảng 70^0C - 80^0C. nếu vặt lông khô thì phải hơ qua lửa cho sạch hết lông tơ. Sơ chế, mổ, làm sạch nội tạng giống như làm gà, vịt.

c. Quy trình sơ chế thuỷ sản

* Quy trình chung

Sơ đồ quy trình chung sơ chế thuỷ sản



+ Làm chết thuỷ sản:

Tuỳ từng loại thuỷ sản khác nhau có cách làm chết khác nhau, ví dụ như: Cá quả thì đập vào đầu, ếch, ba ba chặt đầu, lươn ngâm vôi hay muối đặc hoặc nước nóng...

+ Làm sạch

Bao gồm đánh vẩy, bỏ vây, mang, làm sạch nhớt đối với lươn, bỏ vỏ, mai cứng với ốc, ba ba. Có loại cần mổ nhưng cũng có loại không cần mổ như cá để nướng, nhồi, lươn để lọc cho món xúp lươn...

+ Xử lý cụ thể:

Căn cứ vào từng loại nguyên liệu và cách sử dụng mà pha chế nguyên liệu cho thích hợp. Ví dụ: Cá hấp để nguyên con, cá om xốt cay lọc miếng hoặc cắt khúc...

* Quy trình sơ chế một số loại thủy sản:

+ Cá nước ngọt

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

Cá có vẩy ăn được (cá chép, trôi, chày, diếc...): Quy trình giết mổ như trên nhưng không đánh vẩy.

Cá không có vẩy (cá trê, trạch...): Hoà nước vôi hay nước muối 5 – 10% cho cá vào ngâm, bỏ ra làm sạch nhớt, rửa sạch. Cá trê không cần mổ chỉ cần khía hai bên cho ngấm gia vị, bỏ hoa khế trên đầu và hai cục hoi hai bên ngạch cá.

+ Lươn

Dùng nước vôi hay nước ấm để lươn quẫy sau đó dùng rơm hoặc gio bếp tuốt cho sạch nhớt, rửa sạch, tuỳ theo yêu cầu chế biến mà mổ hay để nguyên.

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

+ *Cua*

Hoà nước vôi hay muối nồng độ 5 – 10% khuấy mạnh cho cua ra hết bẩn, rửa sạch bằng nước lã. Bóc bỏ mai và yếm cua, gạt lấy gạch cua cho ra bát để riêng, dùng nước lã tráng lại cua cho đỡ hôi. Khi giã cua cho thêm muối vào cho đỡ bắn và khi hoà nước chất ngọt tan nhiều hơn.

+ *Ốc*

Ốc có nhiều loại nhưng trong chế biến ốc nhồi được dùng nhiều hơn. Ngâm ốc bằng nước vo gạo một đêm cho ốc ra hết bẩn (không ngâm lâu, ốc sẽ gầy). Lấy dao nhọn cậy miệng ốc ra, dùng tay ấn mạnh cho thịt ốc tụt xuống, đập thủng trôn ốc ngâm ốc vào nước vôi loãng 5% khoảng 20 – 30 phút vớt ra xóc mạnh 5 - 6 lần, cầm từng con vẩy mạnh thịt ốc sẽ tụt ra ngoài. Cắt bỏ hoi ở miệng, lấy que nhọn khêu đường phân đen trên mình ốc. Bóp qua muối, rửa lại bằng nước lạnh cho sạch nhớt.

+ *Ếch*

Khi sơ chế đặt ếch lên thớt, dùng dao chặt đầu (phần dưới mắt), rạch một đường 2cm - 3cm ở lưng ếch rồi kéo mạnh để lột da ếch. Khía vào bụng ếch (chỗ tiếp giáp với đùi) kéo bỏ nội tạng, chặt chân ếch, đem bảo quản hoặc chế biến tiếp.

+ *Ba ba*

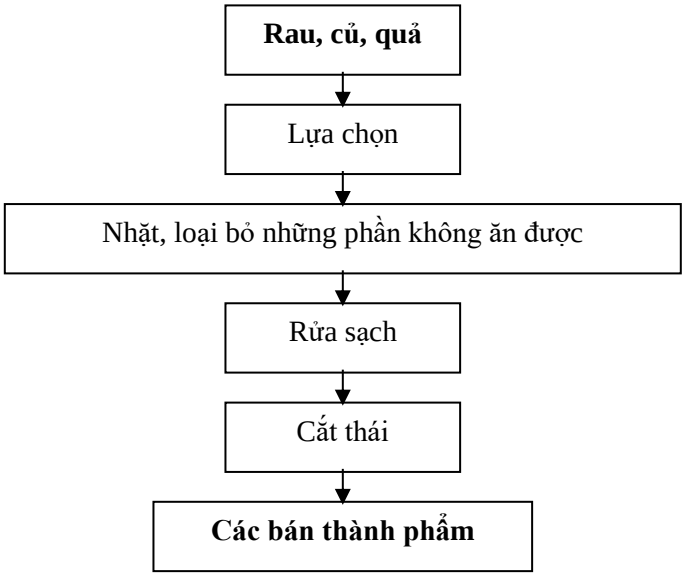
Đặt ba ba lên thớt, cho ba ba cắn chặt vào một cái que, lôi mạnh để đầu ba ba thò ra ngoài, dùng dao chặt đứt đầu cho máu chảy ra, dùng bát hứng tiết. Nhúng ba ba vào nước sôi từ 3-5 phút, vớt ra cạo sạch phần mai mềm xung quanh và phần bụng, đem rửa sạch, khi mổ xong không rửa lại vì sẽ làm thịt tanh.

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

4.1.2. Sơ chế nguyên liệu thực vật

a. Quy trình chung

Sơ đồ quy trình chung sơ chế nguyên liệu thực vật



+ Lựa chọn nguyên liệu

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

+ Loại bỏ những phần không ăn được

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

+ Rửa sạch

Sau khi loại bỏ những phần không ăn được, nguyên liệu cần được làm sạch trước khi cắt thái để giảm bớt tổn thất dinh dưỡng, vitamin trong quá trình rửa.

Để làm sạch nguyên liệu có thể rửa sạch nhiều lần hay rửa dưới vòi nước chảy.

Đối với những nguyên liệu chăm bón bằng phân hữu cơ hay phân vi sinh cần ngâm kỹ trong nước có thuốc sát trùng.

Khâu rửa nguyên liệu ảnh hưởng trực tiếp đến chỉ tiêu vệ sinh và chỉ tiêu dinh dưỡng của nguyên liệu.

+ Cắt thái

Nguyên liệu sau khi rửa sạch sẽ, tuỳ theo món ăn cụ thể mà cắt thái cho phù hợp.

Khâu cắt thái nguyên liệu quyết định đến chỉ tiêu cảm quan, độ chín của nguyên liệu, ngoài ra còn ảnh hưởng đến thẩm mỹ, hình thức của món ăn.

+ Bán thành phẩm và nguyên liệu

Nguyên liệu sơ chế hoàn chỉnh nhờ chế biến nhiệt, đến đây là hoàn chỉnh quá trình sơ chế thực vật tươi.

b. Quy trình sơ chế một số nguyên liệu thực vật:

**** Sơ chế rau ăn lá***

Rau bắp cải: Loại bỏ phần lá già úa, cắt từng lá đem rửa sạch sau đó mới vớt thái để giảm bớt sự tổn thất vitamin.

Cải bẹ xanh: Sơ chế từng tầu, rửa sạch rồi mới thái

Rau cải trắng, cải thảo, cải ngọt: Sơ chế như cải xanh.

Các rau ăn lá khác: Mồng tơi, rau đay, rau ngót, bí ngô, cải cúc... khi sơ chế chọn phần non, bỏ lá già, đối với rau bí tước bỏ vỏ, rau ngót rửa xong thì vò.

**** Sơ chế rau ăn thân và rau ăn lá***

Cần tỏi tây: chủ yếu lây thân và một phần lá non. Rau rửa sạch, đối với cần tây đập dập phần thân rồi chẻ nhỏ hay cắt khúc. Tỏi tây, phần lá căt khúc, thân chẻ nhỏ rồi cắt khúc.

Rau muống: Ngắt lấy phần non, loại bỏ phần lá già úa.

Rau cần ta: Nhặt sạch, bỏ rễ, lá già úa và tạp chất, rửa sạch, cắt khúc ngắn 3-4cm.

**** Sơ chế rau ăn quả***

Bí xanh: Bí sơ chế gọt vỏ, cắt khúc, khoét ruột, cắt miếng dày, mỏng tuỳ vào món ăn, khi cắt xong có thể xóc muối.

Bí đỏ: Bỏ phần già, cắt miếng, xay nhỏ hoặc thái lát tuỳ theo yêu cầu chế biến.

Mướp: có nhiều loại như mướp hương, mướp trâu. Mướp hương quả nhỏ, vỏ mỏng, ít xơ, màu trắng và có mùi thơm như mùi cơm nếp. Mướp chọn loại bánh tẻ, dùng dao chuyên dùng gọt vỏ, rửa sạch tuỳ theo kích thước mà cắt thái cho phù hợp món ăn.

Các loại đậu quả (đậu cô ve, hà lan, đậu vàng, đũa...): Chọn đậu bánh tẻ, không non hay già quá, đậu sơ chế bỏ đầu, tước bỏ xơ, rửa sạch, thái ngắn hoặc thái chỉ, quả già quá thì lấy hạt.

Cà tím: Sơ chế khoét bỏ cuống, bổ dọc thành miếng dày, mỏng tuỳ theo yêu cầu, ngâm ngay vào nước lạnh.

Su su: Gọt vỏ, ngâm vào nước lạnh, rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng theo yêu cầu chế biến.

Dưa chuột: Chọn quả thẳng, vỏ xanh, trắng, sơ chế cắt bỏ hai đầu, tuỳ theo yêu cầu mà gọt vỏ hay để nguyên.

**** Sơ chế rau ăn củ***

Cà rốt: Cạo sạch vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến.

Củ cải: Cạo sạch vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu của từng món ăn.

Su hào: Gọt vỏ, rửa sạch, cắt thái theo yêu cầu chế biến.

Khoai tây: Gọt vỏ, khoét mầm, ngâm vào nước lạnh, khi chế biến thì vớt ra.

Củ đậu: Tước vỏ, rửa sạch, đem cắt thái.

4.2. Sơ chế nguyên liệu khô

4.2.1. Đặc điểm nguyên liệu và quy trình chung

a. Đặc điểm nguyên liệu khô

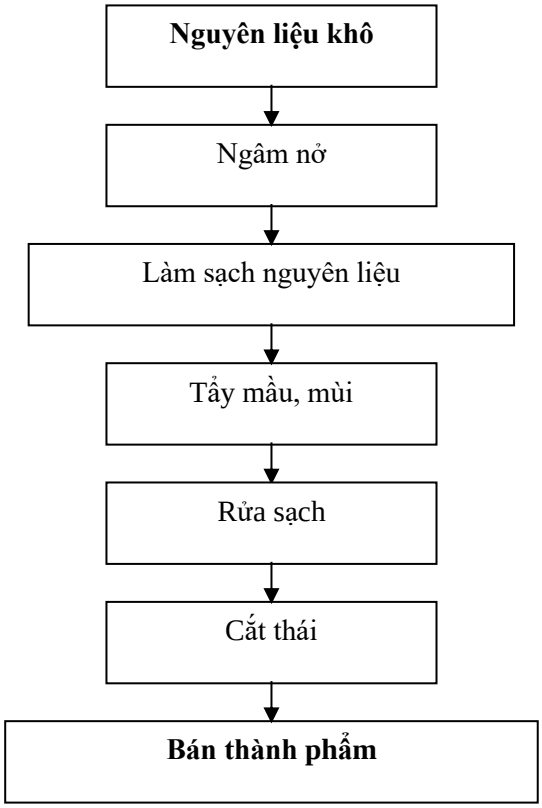
Nguyên liệu thực phẩm khô bao gồm các nguyên liệu động vật, thực vật đã được rút bớt nước bằng phương pháp phơi sấy khô để vận chuyển dễ dàng và bảo quản được lâu hơn.

Nguyên liệu khô nói chung thường dai, cứng và có mùi hôi. Mùi vị biến đổi khác với lúc tươi sống do đó khi sơ chế phải ngâm nước cho nguyên liệu trở lại trạng thái ban đầu, đồng thời làm sạc sẽ và loại bỏ những phần không ăn được.

Trong quá trình sản xuất nguyên liệu khô thường sử dụng nhiệt bằng cách phơi hoặc sấy, có thể thực hiện trong lò, máy sấy, rang, phơi nắng. Phương pháp phơi nắng tiết kiệm được chi phí về chất đốt nhưng làm cho nguyên liệu có độ ẩm cao, phụ thuộc vào điều kiện thời tiết và thường làm nguyên liệu bị bám nhiều bụi và bẩn. Do đặc điểm nguyên liệu khô thường dùng để dự trữ, việc bảo quản lâu ngày dẫn đến nguyên liệu bị hút ẩm sinh ra các mùi hôi, khi chế biến thường phải khử mùi hôi của nguyên liệu trước khi dùng.

b. Quy trình chung

Sơ đồ quy trình chung chế biến nguyên liệu khô



** Làm nở nguyên liệu*

Có nhiều phương pháp làm nở khác nhau:

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

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

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

** Làm sạch nguyên liệu*:

Thực phẩm khô thường bẩn do đất, đá, bụi, khói... khi phơi, sấy, bảo quản. Sau khi làm nở phải rửa thật sạch cho hết tạp chất dính vào nguyên liệu.

** Tẩy mầu, mùi của nguyên liệu khô*

Một số thực phẩm sau khi ngâm nở, dùng các chất khử mùi mà vẫn chưa sạch mùi vị, sau khi cắt thái phải tẩy lại bằng gia vị. Gia vị tẩy mùi thường dùng là: Rượu, gừng, tỏi, vỏ quýt, dấm... kết hợp một vài gia vị trộn lẫn với thực phẩm, để

một thời gian nhất định rồi rửa lại bằng nước lạnh (hoặc chần qua nước sôi) cho hết mùi thực phẩm, gia vị.

4.2.2. Sơ chế một số nguyên liệu động vật khô

a. Bóng bì lợn

Là nguyên liệu động vật khô được chế biến bằng cách bỏ lò hay rán. Bóng bì có đặc điểm nở, xốp nên dễ ngấm gia vị dùng để chế biến các món ăn Trung quốc, xào nấm...Bóng bì ngâm vào nước vo gạo hoặc phèn chua từ 3 - 5giờ, cho nở đều, mềm, nếu cần nhanh thì ngâm vào nước ấm 50 - 60^0C khoảng 15 – 20 phút. Sau đó cắt miếng, chần qua nước sôi có gừng, vớt ra thả vào nước lạnh, vắt ráo nước, bóp nhẹ với rượu, gừng băm nhỏ, rửa lại bằng nước lạnh, vắt ráo.

b. Mực khô

Thường để nướng ăn kèm khi uống rượu, bia. Khi dùng để xào phải đem sơ chế. Ngâm vào nước lạnh 3 - 4 giờ, cần nhanh ngâm vào nước ấm, vớt ra bóc bỏ màng da ngoài, rửa sạch hết nhớt, cắt thái theo yêu cầu chế biến sau đó ngâm vào nước tro 2 - 3 giờ, đun sôi nước cho mực vào chần qua, vớt ra cho vào nước lạnh sau đó để ráo, tẩm ướp gia vị.

c. Bóng cá

Bóng cá dùng để chế biến có hai loại: Bóng cá khô (được phơi sấy từ bóng cá tươi) và bóng cá rán hoặc nướng. Trong mỗi loại lại có nhiều loại cá khác nhau, khi sơ chế các loại bóng cá phải căn cứ vào loại bóng cá và loại cá mà sơ chế cho thích hợp. Cách sơ chế một số loại bóng cá:

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

Sơ chế bóng cá lăng, bóng cá thủ rán: một số bóng cá sau khi phơi khô tự nhiên người ta còn cho bóng vào mỡ rán, chặt bóng thành miếng nhỏ, ngâm vào nước vo gạo đặc từ 3 - 4 giờ, vớt ra rửa sạch. Đun nước thật sôi cho bóng cá vào chần, vớt ra cho vào nước lạnh. Bóp rửa nhẹ tay, vắt ráo nước, tẩy mùi hôi bằng gừng, rượu sau đó ngâm vào nước dùng, thêm gia vị đem bảo quản, khi nào chế biến mới vớt ra.

4.2.3. Sơ chế một số nguyên liệu thực vật khô

a. Hạt sen

Cho hạt sen vào nước lạnh rửa sạch rồi cho lên đun sôi tiếp vài phút, rửa sạch tiếp tục cho vào nồi luộc chín mềm. Đối với hạt sen khô bảo quản lâu ngày luộc hay bị sượng, lâu nhừ thì khi luộc cho thêm ít nước tro nồng độ 0,5%. Có thể ngâm hạt sen vào nước lạnh từ 1 - 2 giờ trước khi luộc.

b. Mộc nhĩ, nấm hương

Là thực phẩm tạo hương vị cho các món ăn như nem, giò, xào...Nấm hương có hương vị thơm ngon, hấp dẫn, mộc nhĩ có trạng thái giòn. Chúng đều có đặc điểm là dễ bám bụi khi thu hoạch, phơi, bảo quản do đó khi sơ chế cần lưu ý rửa sạch mộc nhĩ, nấm hương ngâm vào nước lạnh, mộc nhĩ từ 2 – 3giờ, nấm hương 30 – 60 phút. Có thể ngâm vào nước ấm 50^0C– 60^0C trong 5 – 10 phút. Ngâm xong vớt ra cắt bỏ chân, rửa sạch, chờ chế biến tiếp.

c. Rau câu

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

d. Măng khô

Có hai loại là măng ống và măng lưỡi lợn. Măng khô có đặc điểm màu đen, mùi hôi, vị đắng không có giá trị dinh dưỡng nhưng lại là nguyên liệu dễ ngấm gia vị, thơm ngon, ngọt, giòn. Khi sơ chế ngâm măng vào nước vo gạo một ngày, một đêm rồi cho vào luộc kỹ, thay nước nhiều lần đến khi nước luộc trong, màu vàng nhạt là được, rửa lại bằng nước lạnh rồi đem cắt thái.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 1

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

- Các yêu cầu kỹ thuật sơ chế thực phẩm
- Quy trình kỹ thuật sơ chế các loại nguyên liệu

❖ CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 1

Câu hỏi 1. Sơ chế nguyên liệu là gì? Hãy phân tích ý nghĩa của kỹ thuật sơ chế nguyên liệu?

Câu hỏi 2. Khi sơ chế nguyên liệu cần phải tuân theo những yêu cầu kỹ thuật cơ bản gì? Phân tích việc bảo vệ giá trị dinh dưỡng trong quá trình sơ chế?

Câu hỏi 3. Trình bày và phân tích quy trình sơ chế thực phẩm động vật tươi và ứng dụng cụ thể sơ chế một số thực phẩm dùng phổ biến trong thực tế.

Câu hỏi 4. Trình bày và phân tích quy trình sơ chế thực phẩm thực vật tươi và ứng dụng cụ thể sơ chế một số thực phẩm dùng phổ biến trong thực tế.

Tình huống thảo luận: Trong các yêu cầu sơ chế thực phẩm có thể tồn tại những mâu thuẫn khi đảm bảo yêu cầu này sẽ khó hoặc không đảm bảo được 1 hoặc một số yêu cầu khác. Trong trường hợp cần lựa chọn thì nên ưu tiên đảm bảo yêu cầu nào?

CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT CẮT THÁI TẠO HÌNH NGUYÊN LIỆU VÀ TRANG TRÍ MÓN ĂN

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 2

Chương 2 là chương giới thiệu về mục đích, ý nghĩa, yêu cầu các phương pháp cắt thái và tạo hình nguyên liệu trong chế biến món ăn. Các phương pháp trang trí món ăn cơ bản. Từ đó giúp người đọc có thể vận dụng kiến thức vào cắt thái, tạo hình tượng phẳng, tỉa hoa khối áp dụng vào trang trí món ăn nâng cao chất lượng món ăn.

❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 2

Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:

➢ *Về kiến thức:*

- Trình bày và giải thích được mục đích, ý nghĩa, yêu cầu các phương pháp cắt thái và tạo hình nguyên liệu trong chế biến món ăn
- Nhận biết được các phương pháp trang trí món ăn cơ bản
- Nhận thức đầy đủ về các quy trình kỹ thuật tạo hình nguyên liệu và trang trí món ăn

➢ *Về kỹ năng:*

- Vận dụng được các kỹ thuật cắt thái nguyên liệu trong chế biến sản phẩm ăn uống
- Vận dụng được các kỹ thuật cắt tỉa, tạo hình nguyên liệu, trang trí món ăn
- Phân tích, đánh giá được các thao tác kỹ thuật cắt thái và tỉa hoa trang trí món ăn

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

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của các thao tác cắt thái, tỉa, tạo hình nguyên liệu trong chế biến và cung ứng các sản phẩm ăn uống
- Cân nhắc đưa ra lựa chọn các kỹ thuật phù hợp với từng đối tượng nguyên liệu, món ăn hay chủ đề bữa ăn.
- Tuân thủ nội quy, quy định nơi học tập và làm việc.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 2

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

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

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

✓ ***Điểm kiểm tra thường xuyên:*** 1 điểm kiểm tra (hình thức: kiểm tra miệng). Kiểm tra ngẫu nhiên theo danh sách

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

❖ **NỘI DUNG CHƯƠNG 2**

1. Kỹ thuật cắt thái nguyên liệu

1.1. Khái niệm

Kỹ thuật cắt thái bao gồm nhiều phương pháp ứng dụng theo từng yêu cầu khác nhau nhằm biến đổi các nguyên liệu từ hình dạng ban đầu thành nhiều loại hình dạng cho phù hợp với từng món ăn.

1.2. Ý nghĩa, mục đích và yêu cầu của kỹ thuật cắt thái nguyên liệu

1.2.1. Ý nghĩa của kỹ thuật cắt thái nguyên liệu

Nguyên liệu động thực vật sau khi sơ chế còn ở dạng cả con, cả củ, cả quả...không thể mang nguyên liệu ở dạng trên vào chế biến món ăn, do đó cần phải làm biến đổi hình dạng, kích thước nguyên liệu để phù hợp với yêu cầu chế biến món ăn. Mặt khác, cắt thái không chỉ làm thay đổi hình dạng nguyên liệu mà còn làm cho nguyên liệu đẹp hơn. Vì vậy kỹ thuật cắt thái có ý nghĩa rất quan trọng:

+ Làm cho nguyên liệu nhỏ lại phù hợp với yêu cầu của món ăn.

+ Làm cho nguyên liệu tăng thêm bề mặt tiếp xúc nên dễ dàng ngấm gia vị trong quá trình tẩm ướp và chế biến.

+ Làm tăng thêm tính thẩm mỹ cho các món ăn

+ Làm cho các chất dinh dưỡng có trong nguyên liệu dễ dàng chuyển vào trong môi trường nước.

+ Việc làm nguyên liệu nhỏ lại cho phép các nguyên liệu có trạng thái, kích thước khác nhau có thể điều chỉnh kích thước bằng nhau hay phù hợp nhau về độ chín.

1.2.2. Mục đích kỹ thuật cắt thái nguyên liệu

Cắt thái nhằm mục đích biến đổi các nguyên liệu động thực vật từ hình dạng ban đầu thành nhiều loại hình khác nhau sao cho phù hợp với kỹ thuật chế biến và nâng cao chất lượng cảm quan cho món ăn.

1.2.3. Yêu cầu kỹ thuật cắt thái nguyên liệu

a. Phù hợp với phương pháp chế biến và tính chất của nguyên liệu

* Đặc điểm của các phương pháp chế biến

Về thời gian chế biến: Trong chế biến có một số món ăn chế biến thời gian lâu như món ninh, hầm, kho và một số món ăn chế biến thời gian nhanh như xào, nấu canh, chần, nhúng…Các món ăn khác nhau sử dụng các phương pháp gia công nhiệt khác nhau. Có những món được làm chín bằng phương pháp đun trong nước, bằng hơi nước, bằng chất béo, bằng nhiệt trực tiếp…

* Đặc điểm về tính chất của nguyên liệu

Nguyên liệu chế biến rất đa dạng, tính chất của nguyên liệu phụ thuộc vào loại nguyên liệu, vào nguồn gốc sinh trưởng, vào điều kiện nuôi dưỡng và thời gian thu hoạch. Có thể chia nguyên liệu theo tính chất như: Nguyên liệu non, mềm, nguyên liệu bánh tẻ, nguyên liệu gi, chắc, nguyên liệu cứng có xương, không xương, dai…

Đối với những món ăn có thời gian chế biến lâu như: Ninh, hầm, kho… yêu cầu nguyên liệu phải cắt thái ở dạng miếng to, dầy và chọn loại nguyên liệu chắc, già để khi chế biến không bị nát hoặc nhừ, có độ ngọt của nguyên liệu.

Những món ăn chế biến nhiệt ngắn như món xào, tái, nhúng… yêu cầu nguyên liệu phải chọn loại non, mềm, cắt thái miếng mỏng, nhỏ, to bản… để nhanh chín và ngấm đều gia vị.

Từ những đặc điểm trên, khi cắt thái nguyên liệu cần chú ý khi vận dụng cắt thái phải luôn linh hoạt để cho sản phẩm ăn uống đạt chất lượng cao.

b. Cắt thái phải gọn gàng, dứt khoát phù hợp với tính chất của nguyên liệu và đảm bảo tính thẩm mỹ.

Kỹ thuật cắt thái nguyên liệu góp phần quan trọng trong việc tạo nên những sản phẩm có tính thẩm mỹ cao, đáp ứng nhu cầu thẩm mỹ của người tiêu dùng.

Cắt thái cần phải gọn gàng, nhát cắt dứt khoát, không để miếng nọ dính miếng kia (dắt dây).Việc cắt thái phải phù hợp giúp cho nguyên liệu hài hòa, đẹp mắt, có độ chín đồng đều. Các nguyên liệu giống nhau khi chế biến phải cắt thái tương đối đồng đều, các nguyên liệu khác nhau thì phải có hình dạng tương tự nhau.

c. Tiết kiệm nguyên liệu

Khi tiến hành cắt thái cần phải căn cứ vào hình dạng nguyên liệu để cắt thái cho phù hợp. Cần tính toán chính xác nguyên liệu để sử dụng nguyên liệu một cách hợp lý. Tận dụng các phần khi sơ chế nguyên liệu, kể cả nhiều phần không sử dụng vào món ăn trực tiếp.

1.3. Thiết bị và dụng cụ cắt thái

1.3.1.Thiết bị:

- Máy cắt thái
- Máy cắt lát
- Máy xay thịt
- Máy cưa xương.

1.3.2. Dụng cụ

** Dao*

+ Dao bài: Dùng để cắt gọt, thái rau, củ, quả.

Đặc điểm: Bản rộng 2,5 - 4cm, dài từ 8 - 30 cm.

+ Dao pha lọc: Dùng để pha lọc thịt gia súc, gia cầm, cá.

Đặc điểm: Dao có mũi nhọn, bản hẹp, sống thẳng, lưỡi cong.

+ Dao gọt: Dùng trong sơ chế, gọt vỏ các loại củ, quả

Đặc điểm: Kích thước nhỏ gọn, vừa tay. Tuỳ thuộc đặc điểm thực phẩm thường phải gọt có thể lựa chọn các loại dao lưỡi thẳng, cong, đầu nhọn hay vuông,...

+ Dao chặt: Dùng chặt xương, thịt, các loại thực phẩm cứng, thô, dai

Đặc điểm: Thường có bản vuông, hoặc chữ nhật, lưỡi dao dày, tương đối nặng

+ Dao đầu bếp: Được thiết kế chuyên dùng cho các đầu bếp chuyên nghiệp

Đặc điểm: Lưỡi dao sắc bén, mũi nhọn, hình dáng thon, độ dài từ 25-35cm tuỳ yêu cầu của đầu bếp, thường được thiết kế để có thể sử dụng đa năng với nhiều mục đích, thuận tiện cho các đầu bếp sử dụng trong chế biến món ăn.

+ Các loại dao khác: Dao phở, dao chọc tiết, dao răng cưa cắt bánh mỳ, dao cắt phomai,…

* *Kéo:* Sử dụng với mục đích cắt, chia nhỏ thực phẩm, thức ăn

+ Kéo mũi cong

+ Kéo mũi thẳng

+ Kéo cắt gà

+ Kéo kẹp,…*:*

** Nạo: Dụng cụ chuyên dụng để loại vỏ, bào mỏng thực phẩm*

Đặc điểm: Được thiết kế với 2 lưỡi dao so le nhằm tạo trên bề mặt thực phẩm lát cắt mỏng

** Thớt: Tuỳ mục đích sử dụng trong bếp thớt được chia thành nhiều loại:*

+ Theo chất liệu: Thớt gỗ, thớt nhựa. Thớt gỗ thường dùng trong sơ chế, chế biến các nguyên liệu tươi sống. Thợt nhựa dùng trong sơ chế, chế biến nguyên liệu thực vật và nguyên liệu, sản phẩm chín

+ Theo màu sắc: Để phân biệt và đảm bảo vệ sinh, trong bếp sử dụng các loại thớt bằng nhựa hoặc vật liệu tổng hợp có màu sắc khác nhau cho từng mục đích sử dụng khác nhau. Ví dụ: Thợt xanh lá thường dùng sơ chế rau, củ, quả; thớt đỏ dùng với thịt sống; thớt xanh nước biển với các loại thuỷ, hải sản; thớt trắng với các nguyên liệu ăn trực tiếp hoặc thực phẩm chín,…

** Các dụng cụ khác: Chày, cối, phới, muôi, bát, đĩa, nồi, chảo,…*

1.4. Tư thế đứng thái và thao tác

1.4.1. Tư thế đứng thái

Hai chân rộng bằng vai, tư thế thoải mái không gò bó, người đứng thẳng, không vặn vẹo, không cúi khom, mắt nhìn vào thực phẩm. Khoảng cách vuông góc từ mép bàn đến người từ 15 – 20cm, khuỷu tay cách mặt thớt từ 10 – 15cm.

1.4.2. Thao tác cắt thái

Khi thái, một tay cầm dao, một tay giữ nguyên liệu trên bề mặt thớt hai tay điều khiển nhịp nhàng. Cách giữ thực phẩm: Lòng bàn tay khum năm đầu ngón tay giữ thực phẩm ở vị trí cao thấp khác nhau, ngón giữa ở vị trí cao nhất so với bề mặt nhát cắt, cùi tay tì chặt thực phẩm xuống thớt. Khi băm, hai tay cầm hai con dao khối lượng, kích thước như nhau, hai tay thao tác nhịp nhàng.

1.5. Các phương pháp cắt thái

Cắt thái là một khâu quan trọng không thể thiếu được trong quá trình chế biến món ăn. Cắt thái bao gồm nhiều phương pháp như: thái, lạng, khía, băm, chặt,

dần…mỗi phương pháp ứng dụng tùy vào từng trường hợp, nhằm biến đổi nguyên liệu thành những hình dạng nhất định phù hợp với yêu cầu chế biến.

1.5.1. Cắt, gọt

Là phương pháp cắt thái gọn nhẹ, nguyên liệu được cầm trên tay. Dùng dao nhỏ bằng hoặc dao mũi chéo cắt gọt các loại nguyên liệu mềm không có xương. Có hai cách gọt:

Gọt xuôi dao: Lưỡi dao đưa ngang về trước mặt, sống dao ở phía trong người gọt. Tay thuận cầm dao, tay còn lại cầm nguyên liệu, ngón tay cái làm lực đẩy, ngón tay trỏ dịch chuyên trên nguyên liệu.

Gọt ngược dao: Ngược lại với xuôi dao. Lưỡi dao đưa về phía trong người gọt, sống dao phía ngoài. Ngón tay trỏ đẩy và ngón tay cái dịch chuyển trên nguyên liệu.

1.5.2. Phương pháp thái

Thái là phương pháp cắt những nguyên liệu mềm, không xương như thịt, rau, củ, quả, bánh phở…Dụng cụ thái là dao phay, dao phở, dao bài to và thớt. Các phương thái cơ bản:

Thái đứng dao: là phương pháp khi thái lưỡi dao chuyển động từ trên xuống dưới, khi chuyển động lưỡi dao luôn đẩy về phía trước, dao và thớt luôn tạo với nhau một góc vuông. Ứng dụng thái nguyên liệu mềm như: rau tươi, củ quả tươi.

Thái đẩy: Là phương pháp khi thái lưỡi dao chuyển động từ trong thớt ra ngoài. Dao và thớt tạo với nhau một góc 80 – 85 độ. Áp dụng cho nguyên liệu động vật ít xơ như thăn bò, thăn lợn…

Thái kéo: Là phương pháp khi lưỡi dao ngược chiều với thái đẩy. Dao với thớt tạo với nhau một góc 80^o, áp dụng cho nguyên liệu thực phẩm động vật ít sơ như thịt thăn bò, thăn lợn…

Thái đẩy và thái kéo: Là cách thái kết hợp hài hòa thao tác thái đẩy và thái kéo, cách này ít dùng và chỉ áp dụng cho nguyên liệu có kích thước lớn so với dao như: khoanh giò, bánh mỳ gối…

Thái nghiền: Là phương pháp khi thái mũi dao cố định tại một điểm. Chuôi dao đưa lên, đưa xuống theo chiều vuông góc giữa mặt phẳng thớt và lưỡi dao. Đồng thời lưỡi dao còn chuyển động theo đường vòng cung trên mặt thớt lấy mũi dao làm tâm. Áp dụng thái nguyên liệu nhỏ, khó cầm như tỏi, ớt, hành…

Thái vát: Khi thái dao và thớt tạo với nhau góc 45^0 đến 60^0. Lưỡi dao chuyển động hơi đưa về phía trước và chếch từ trái sang phải.

1.5.3.Phương pháp lạng

Là một phương pháp cắt thái khá tỉ mỉ đòi hỏi kỹ thuật tương đối cao, nguyên liệu dùng để lạng là nguyên liệu mềm hoặc không xương. Mục đích để tạo ra sản phẩm có tiết diện mặt cắt rộng nhưng rất mỏng. Các phương pháp lạng cơ bản:

Phương pháp lạng ngang: Là phương pháp thái mà lưỡi dao luôn luôn song song với mặt phẳng thớt. Kỹ thuật: Một tay tì lên nguyên liệu, một tay cầm dao đẩy từ ngoài vào trong lưỡi dao song song với thớt, mỗi lần tách ra một miếng nguyên liệu. Nguyên liệu thường ở dạng mỏng, to bản.

Phương pháp lạng chếch: Là phương pháp cắt thái lưỡi dao tạo với mặt phẳng thớt một góc nhọn. Kỹ thuật: Phương pháp lạng khác thái nghiêng ở chỗ một tay luôn tì vào nguyên liệu một tay đẩy dao, lạng chếch thì tay đẩy vào lòng, thái nghiêng dao thì dao đẩy ra ngoài.

Phương pháp lạng tròn: Là phương pháp lạng mà lưỡi dao đẩy từ ngoài vào trong nguyên liệu thành một đường, tạo ra một sản phẩm dài. Phương pháp này áp dụng cho nguyên liệu có hình trụ dài.

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

1.5.4. Phương pháp khía

Là phương pháp cắt thái không làm nguyên liệu đứt hẳn mà chỉ làm cho nguyên liệu có thêm những rãnh nhỏ trên bề mặt nhằm mục đích làm cho nguyên liệu dễ ngấm gia vị và chín đều, tăng hình thức đẹp cho nguyên liệu. Có hai phương pháp khía:

Phương pháp khía đứng dao thường áp dụng với những nguyên liệu có kích thước dày.

Phương pháp khía nghiêng dao thường áp dụng với những nguyên liệu có kích thước mỏng.

Yêu cầu khi khía nguyên liệu chỉ được làm đứt khoảng 2/3 bề dày nguyên liệu. Không được khía quá nông hoặc quá sâu. Khía nông không có tác dụng, khía sâu sẽ làm đứt hoặc rách nguyên liệu.

1.5.5. Phương pháp chặt

Phương pháp chặt chỉ áp dụng cho những nguyên liệu rắn, có xương mà không thể thái hoặc lạng được. Phương pháp này chuyển nguyên liệu từ khối lớn thành những khối nhỏ. Dụng cụ chặt là dao, thớt to và dày. Đặc điểm của phương pháp này là mặt phẳng của dao luôn vuông góc với mặt phẳng thớt, dao phải được nâng cao và tác dụng một lực mạnh và dứt khoát.

1.5.6. Phương pháp băm

Sử dụng cho những nguyên liệu không xương hay có xương nhỏ, mềm. Băm làm cho nguyên liệu nhỏ vụn có thể chuyển sang nhuyễn. Dụng cụ là dao phay, dao phở, thớt to và dày. Khi băm, dùng hai dao có kích thước và trọng lượng như nhau, băm hai tay phải phối hợp cho nhịp nhàng và liên tục, không nâng dao quá cao, không dùng lực quá mạnh.

1.5.7. Phương pháp khoét

Là phương pháp ít áp dụng cho kỹ thuật nấu ăn, chỉ áp dụng cho một số quả để làm món nhồi như cam, bí đao, mướp đắng, cà chua. Yêu cầu khi khoét phải nhẹ nhàng và khéo léo tránh để thủng, rách nguyên liệu.

1.5.8. Phương pháp dần

Phương pháp dần nhằm mục đích làm nguyên liệu mềm mại để dễ ngấm gia vị và dễ chín trong chế biến nhiệt. Dần áp dụng cho các nguyên liệu như thịt bò, lợn, ếch… Khi dần chú ý không làm đứt nguyên liệu. Dụng cụ có thể là sống dao hoặc búa chuyên dùng.

1.5.9. Phương pháp đập

Làm nguyên liệu dập nát hay mỏng hơn, phương pháp này áp dụng các nguyên liệu ở dạng củ như gia vị hành, tỏi, gừng… hoặc làm mềm thịt và làm mỏng, to bản hơn. Dụng cụ thường dùng là dao phay hay dao phở. Mặt phẳng dao áp vào mặt phẳng thớt.

1.5.10. Phương pháp xay, giã

+ Phương pháp xay:

Xay nguyên liệu trong quá trình chế biến các sản phẩm ăn uống là quá trình biến đổi nguyên liệu ở dạng to, thô thành dạng nhỏ, nhuyễn mịn để phù hợp với yêu cầu chế biến. Nguyên liệu đem xay: Các loại quả, hạt, thịt, cá…Dụng cụ xay: Cối xay hạt tiêu, cối xay bột nướ hoặc các loại máy xay thịt, hoa quả…

+ Phương pháp giã:

Giã là phương pháp cơ học nhằm làm biến đổi nguyên liệu ở trạng thái to thành trạng thái nhỏ, quánh, mượt phù hợp với yêu cầu kỹ thuật chế biến. Dụng cụ: Các loại chầy, cối.

1.6. Các hình dạng nguyên liệu cơ bản sau cắt thái

Trong quá trình chế biến món ăn, những phương pháp cắt thái vừa nêu trên đều có thể vận dụng linh hoạt tùy theo từng trường hợp cụ thể. Nguyên liệu sau khi qua khâu cắt thái sẽ có vô số hình dạng khác nhau, kích thước khác nhau. Ngoài ra, tùy vào từng địa phương còn có thể có những hình dạng rất độc đáo. Khi vận dụng các phương pháp cắt thái để tạo hình dạng các nguyên liệu, chủ yếu phải căn cứ vào yêu cầu nấu nướng và tính chất nguyên liệu để lựa chọn hình dạng nguyên liệu

thích hợp, đảm bảo nguyên liệu sau khi cắt thái phải đẹp và không gây lãng phí. Một số hình dạng thường được sử dụng như sau:

1.6.1. Hình vuông

Là những miếng nguyên liệu sau khi thái có hình dạng là hình vuông. Kích thước mỗi cạnh thường là 3cm - 4cm, có độ dày, mỏng khoảng 0,2cm - 0,3cm. Cách làm: pha nguyên liệu thành khối hình chữ nhật nhưng có tiết diện vuông. Sau đó dùng phương pháp thái đứng dao để tạo ra các hình vuông đều nhau. Ứng dụng: dùng cho các món xào, nấu hoặc làm dưa góp.

1.6.2. Hình chữ nhật

Là những miếng nguyên liệu sau khi thái có hình chữ nhật, với kích thước là 2cm – 2,5cm, chiều dài thường là từ 3cm - 4cm, độ dầy mỏng tùy theo từng món ăn hoặc từng loại nguyên liệu khác nhau. Cách làm giống như thái hình vuông và cũng được sử dụng món xào, nấu hoặc làm dưa góp.

1.6.3. Hình thoi

Là những miếng nguyên liệu sau khi thái có hình thoi với kích thước các cạnh là 3 - 4cm, độ dầy mỏng tùy theo từng món ăn hoặc từng loại nguyện liệu khác nhau. Cách làm: Pha khối có tiết diện vuông hoặc tiết diện chữ nhật. Khi cắt thái thì khối nguyên liệu luôn luôn tạo với dao một góc nhất định. Cách làm: Pha nguyên liệu thành hình khối có tiết diện vuông sau đó thái ngang tạo thành quân cờ. Đối với nguyên liệu có xương thì sử dụng phương pháp chặt. Ứng dụng cho các món xào, nấu, dưa góp.

1.6.4. Hình quân cờ

Là miếng nguyên liệu có dạng hình vuông mỗi cạnh dài thường là 2 - 3cm. Nguyên liệu dùng để thái quân cờ chủ yếu là thịt lợn, thịt gà, bò, su hào,…Ứng dụng cho các món luộc, kho, ninh, hầm.

1.6.5. Hình con chì

Là nguyên liệu có dạng hình chữ nhật, có kích thước thường là 4 x 1 x 1cm hoặc 4 x 0,4 x 0,4cm (con chì nhỏ). Nguyên liệu dùng để cắt thái là thăn cá, thăn lợn, bò, gà… và các loại củ. Ứng dụng cho các món luộc, kho, rán, tẩm bột…

1.6.6. Hình hạt lựu

Là nguyên liệu có dạng khối hình lập phương, kích thước 1x1x1cm (hạt lựu to) và 0,4 x 0,4 x 0,4 cm (hạt lựu nhỏ). Nguyên liệu dùng cho phương pháp này là thăn lợn, bò, gà, cá hoặc củ quả. Cách làm: Pha khối theo hình con chì to, con chì nhỏ sau đó dùng dao thái ngang để tạo thành hạt lựu to, nhỏ theo yêu cầu kỹ thuật chế biến. Ứng dụng để chế biến các món sa lát Nga, xào hạnh nhân, cơm rang…

1.6.7. Hình móng lợn

Là nguyên liệu có dạng hình khối đa diện. Có các mặt là hình tam giác và một mặt là hình cong tự nhiên của nguyên liệu. Nguyên liệu thường là các loại củ. Ứng dụng dùng cho các món canh, ninh hầm…

1.6.8. Hình chân hương, chỉ.

Là nguyên liệu có dạng sợi ngắn 4cm, to bằng que diêm (hình chân hương), còn có dạng chỉ dài nhỏ như que tăm (hình chỉ). Cách làm: Thái đứng dao để tạo nguyên liệu những lát mỏng có độ dày tùy thuộc vào thái chỉ hay thái chân hương. Sau đó xếp chồng các lát với nhau rồi thái nghiêng dao tạo thành chỉ hay chân hương.

2. Kỹ thuật cắt tỉa, tạo hình nguyên liệu

Kỹ thuật cắt tỉa là một khâu rất quan trọng trong nghệ thuật nấu ăn. Khi đời sống xã hội phát triển, nhu cầu của con người đòi hỏi ngày một cao, trong đó ăn uống cũng là một trong những nhu cầu rất cần thiết, mang tính thẩm mỹ cao.

Các nguyên liệu bằng rau củ quả khi sử dụng để chế biến món ăn, nếu được áp dụng kỹ thuật tỉa sẽ biến đổi chúng thành vô số các hình tượng khác nhau như hình hoa, lá, con giống…đem trang trí trên đĩa thức ăn, khiến hình thái món ăn trở nên phong phú hơn, đẹp mắt và hấp dẫn hơn, nâng cao giá trị thẩm mỹ của món ăn, kích thích mạnh mẽ đến thị giác của người ăn, góp phần tăng thêm khả năng tiêu hóa và hấp thụ.

Mặt khác, hoa tỉa bày trong các món ăn, bàn ăn còn thể hiện tài nghệ, tay nghề của người thợ nấu ăn, làm cho khách hàng cảm thấy tin tưởng hơn, thú vị hơn.

2.1. Yêu cầu cơ bản của kỹ thuật cắt tỉa, tạo hình nguyên liệu

2.1.1. Chọn hình tượng thích hợp

Trong tạo hình cũng như trình bày các sản phẩm ăn uống có nhiều hình tượng khác nhau mang tính chất, ý nghĩa khác nhau, do đó khi tạo hình phải biết vận dụng để lựa chọn các loại hình thích hợp.

Chọn hình tượng phải phù hợp với yêu cầu và mục đích sử dụng, phù hợp với tay nghề và kỹ thuật chế biến. Ví dụ trong các món xào, nấu nên chọn các hình phẳng, trong trang trí các món trộn thì nên chọn hình tượng khối như hoa ớt...

Chọn hình tượng phải phù hợp với tính chất của món ăn, bữa ăn. Những món ăn được bao gói hay khó nhận biết nguyên liệu có thể sử dụng các hình tượng trang trí để giới thiệu nguyên liệu sử dụng hay xuất sứ món ăn.

Chọn hình tượng trang trí cầu kỳ hay đơn giản căn cứ vào tính chất của bữa ăn: là bữa tiệc cầu kỳ, quan trọng hay bữa tiệc thân mật trong gia đình.

Chọn hình tượng trang trí phải linh hoạt, phải tùy thuộc vào đặc tính của nguyên liệu, thời gian cho phép, dụng cụ chứa đựng.

Chọn hình tượng trang trí phải nổi bật, nói lên được chủ đề đối với các sản phẩm ăn uống đặc biệt, có tính trang trí, giới thiệu.

2.1.2. Tư thế và thao tác

Tư thế cắt tỉa, tạo hình phải thoải mái, tự nhiên, tốt nhất ngồi trên ghế cao, vai thăng bằng, đầu hơi cúi, mắt nhìn vào dao. Tay thuận cầm nguyên liệu, tay còn lại cầm dao bằng bốn ngón tay, ngón chỏ để tự do để tì vào nguyên liệu. Cổ tay dẻo, linh hoạt, mắt luôn tập trung.

2.2. Nguyên liệu và dụng cụ cắt tỉa, tạo hình nguyên liệu

2.2.1. Nguyên liệu

* Đặc điểm: Nguyên liệu để cắt tỉa hoa, tạo hình nguyên liệu chỉ hạn chế trong phạm vi một số nguyên liệu thực vật có đặc tính không bở, không nhũn, ít chảy nước, có độ cứng, dai dẻo, có màu sắc đẹp, hình dạng phù hợp, có thể lạng mỏng, dễ uốn cong, bắt màu tốt.

* Một số nguyên liệu chủ yếu sử dụng để trang trí sản phẩm ăn uống gồm nhiều loại thực phẩm, có thể chia làm hai nhóm:

Nguyên liệu để tạo hình tượng phẳng: Đu đủ, cà rốt, củ cải, bí đao, bí đỏ…

Nguyên liệu để tạo hình khối: Đu đủ, cà rốt, cà chua, ớt, dưa chuột…Nguyên liệu để tỉa hoa hình khối cần có độ dẻo dai nhất định.

Nguyên liệu phụ: Ngoài nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ có vai trò tạo hình và trang trí món ăn. Nguyên liệu phụ có nhiều loại như: Phèn chua, vôi, phẩm màu, dây buộc, khuôn hay lá để định hình nguyên liệu chính.

Tất cả các nguyên liệu đem vào tỉa hoa đều phải đạt yêu cầu kỹ thuật, phù hợp với từng loại hoa tỉa, các nguyên liệu trước khi đem tỉa đều phải được lựa chọn kỹ, sơ chế sạch, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

2.2.2. Dụng cụ

Dao: Dao bản lớn dùng để pha khối và lạng mỏng, dao đầu nhọn, dao tỉa mũi bằng, dao tỉa mũi cong.

Thớt: Thường dùng để kê việc pha khối

Kéo: Chủ yếu dùng loại có mũi nhọn, sắc

Muỗng múc tròn

Các loại cây tỉa.

2.3. Các phương pháp cắt tỉa và tạo hình nguyên liệu

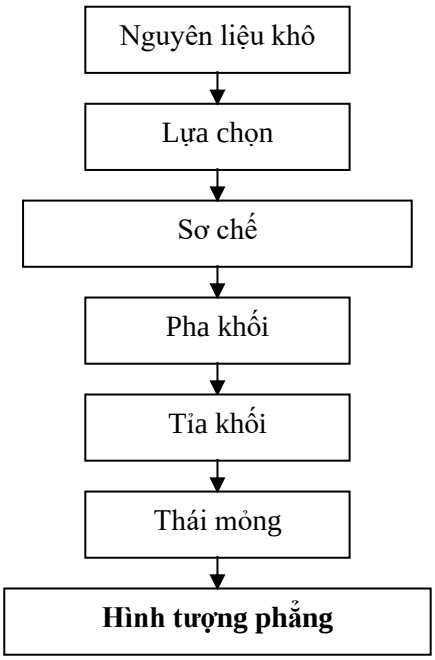
Để có nguyên liệu trang trí, trước hết phải tạo hình nguyên liệu, có hai phương pháp tạo hình nguyên liệu đó là phương pháp tạo hình tượng phẳng và phương pháp tạo hình khối.

2.3.1.Phương pháp tỉa hình phẳng

Hình tượng phẳng là những miếng nguyên liệu (su hào, cà rốt, củ cải...) có hai mặt phẳng bằng nhau. Hình tượng phẳng có nhiều hình khác nhau: Hình hoa văn, hình lá, hình quả, hình con giống.

Phương pháp tỉa hình tượng phẳng được vận dụng để biến đổi các nguyên liệu thành những miếng mỏng có hình dạng và đường nét khác nhau, dùng để làm dưa góp hoặc trang trí món ăn. Nguyên liệu sau khi cắt gọt và rửa sạch được pha thành khối dài, tỉa theo chiều dọc khối, sau cùng thái theo chiều ngang khối thành những miếng mỏng đều nhau.

Sơ đồ quy trình tạo hình phẳng



Kích thước của từng miếng nguyên liệu phụ thuộc vào mục đích sử dụng. Sau khi thái mỏng căn cứ vào ý định chế biến tiếp để xử lý.

2.3.2. Phương pháp tạo hình khối

Tạo hình khối có hai loại:

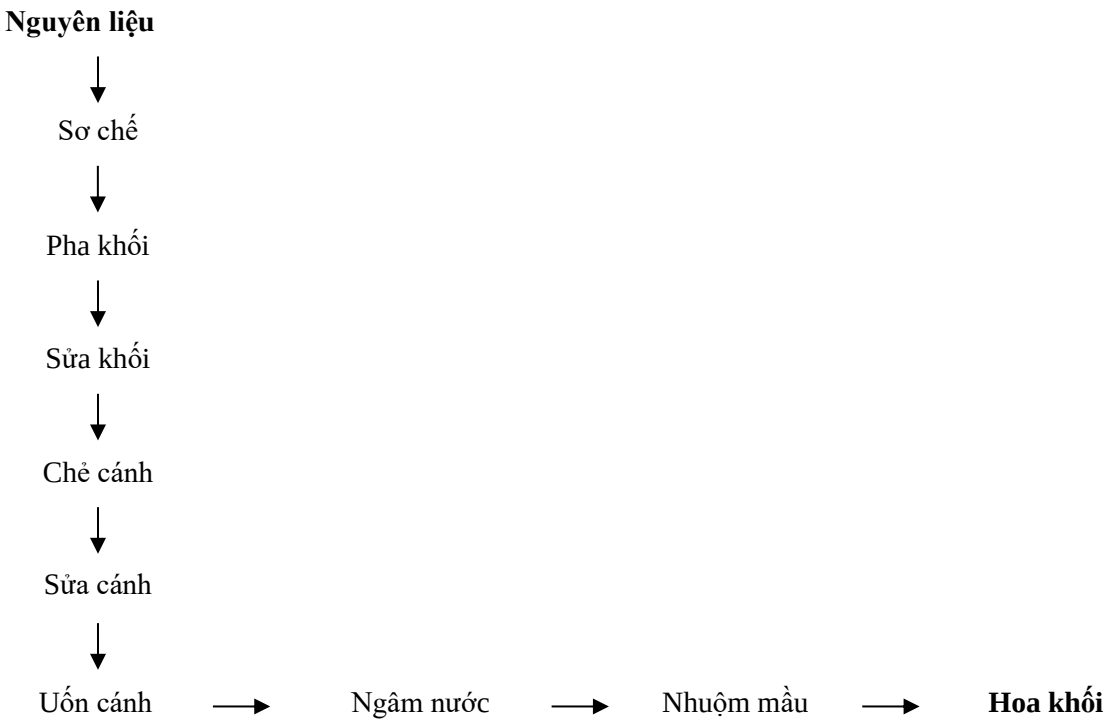
Tạo hình khối từ nguyên liệu trang trí phần lớn là các nguyên liệu như củ, quả tạo một số hình tượng như hoa hồng, cúc, ...và một số con vật như thỏ, chim, cá...

Tạo hình khối từ bản thân nguyên liệu đem vào chế biến. như món chân giò bó thỏ thì bản thân chân giò là nguyên liệu để trang trí.

** Tạo hình khối là hoa khối*

Hình tượng khối có thể là hoa văn hay hoa khối. Hình tượng khối là hoa văn thường ít, thường sử dụng hình khối là hoa khối. Nguyên liệu sử dụng chủ yếu là cà rốt, dưa chuột, cải củ.

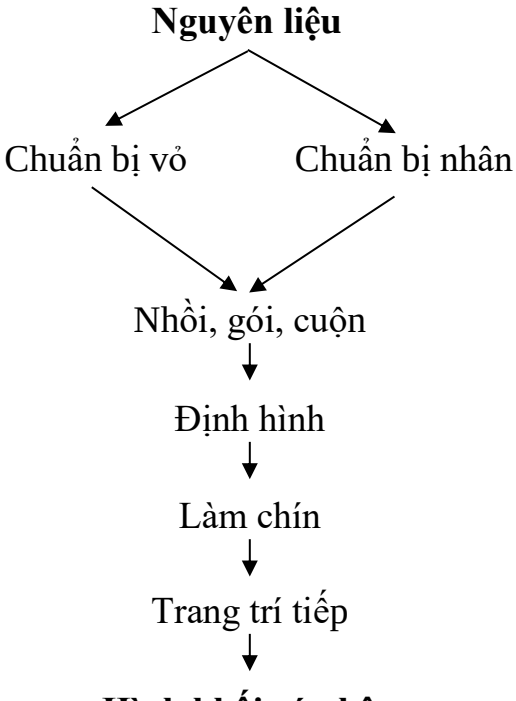
Sơ đồ quy trình tỉa hoa khối



** Tạo hình tượng khối từ bản thân nguyên liệu*

Khác với tỉa hoa khối, phương pháp này tạo nguyên liệu thực phẩm thành các hình tượng khối đặc (có vỏ và ruột liền khối). Trong đó thực phẩm củ quả sử dụng dao hay công cụ có chức năng tương tự để gọt, tỉa các hình tượng nhồi, cuộn chủ yếu trực tiếp dùng bàn tay của người thợ để định hình.

Quy trình các bước tạo hình khối có nhân



Quy trình các bước tạo hình khối không nhân

2.3.3. Các kỹ thuật tạo hình cơ bản

* *Kỹ thuật gấp*: Dùng các nguyên liệu khác nhau, có màu sắc, mùi thơm chế biến thành dải, sợi rồi gấp lại thành miếng dày có các lớp màu sắc khác nhau. Ví dụ: Chế biến bạt gấp trong món bánh crepe nhân đường.

* *Kỹ thuật cuốn*: Lấy một số nguyên liệu dai nhất định làm vỏ, ở giữa cho nhân rồi cuốn lại bao kín bên trong, có thể chỉ cuốn tròn chứ không cuốn chín. Ví dụ: Các món nem, cuốn tôm…

* *Kỹ thuật bó*: Nguyên liệu được gia công thành hình tròn, khối nhất định, sau đó dùng các nguyên liệu mềm như hành trần, dây buộc để cố định nguyên liệu khi làm chín. Ví dụ: Món lươn om riềng mẻ...

* *Kỹ thuật xiên*: Từng phần hay là cả khối nguyên liệu được xiên bằng que tre hay que kim loại. Kỹ thuật này áp dụng cho các món nướng, chiên, một số món luộc. Ví dụ: Bò nướng kim tiền...

* *Kỹ thuật gói*: Nguyên liệu thường dùng là vải xô, da động vật, lá sen... dùng để bao nguyên liệu làm chín bên trong, sử dụng trong các món rán, hấp. Ví dụ: Món chân giò nhồi, cơm tám gói lá sen.

* *Kỹ thuật ghép, nhồi*: Là kỹ thuật tạo hình đặc thù, nguyên liệu rất phong phú, bao gồm hải sản, gia cầm, trứng, rau, quả,... Phương pháp này phối hợp các nguyên liệu làm nhân nhồi vào bên trong thực phẩm khoét rỗng hoặc ghép các phần của thực phẩm đã được làm chín với nhau hoặc đem hấp chín. Ví dụ: Các món cá quả nhồi hấp, cà chua nhồi thịt, ...

* *Kỹ thuật úp, nén*: Phương pháp này cần có khuôn để tạo hình cho sản phẩm, khuôn có thể là bát tô to, bát con, khuôn cho xôi. Ví dụ: Món gà chi lan.

* *Kỹ thuật xếp*: Sau khi thực phẩm được làm chín, các nguyên liệu được sắp xếp lại cho đẹp, hài hòa, yêu cầu của phương pháp này là phải nổi nguyên liệu chính, thấy rõ các nguyên liệu cấu tạo món ăn, màu sắc đẹp.

* *Kỹ thuật lăn*: Phương pháp làm kết dính trong chế biến món ăn. Nguyên liệu trung gian để tạo kết dính là trứng gà, nguyên liệu lăn tạo bề mặt kết dính là bột mỳ, bột đao, bột ngô, bột bánh mỳ. Sản phẩm sau khi lăn thường đem nướng hoặc rán.

* *Kỹ thuật nặn*: Sau khi chuyển nguyên liệu thành dạng nhuyễn và mềm có thể nặn nguyên liệu thành các hình dạng theo yêu cầu chế biến.

3. Kỹ thuật trình bày và trang trí món ăn

3.1. Vị trí, mục đích, ý nghĩa của trình bày món ăn

3.1.1. Vị trí

Kỹ thuật trình bày và trang trí món ăn là công việc cuối cùng trong dây truyền chuẩn bị, chế biến các món ăn trong nhà bếp. Thức ăn sau khi trình bày xong sẽ được mang phục vụ khách.

3.1.2. Mục đích, ý nghĩa

Tạo tính thẩm mỹ, làm tăng giá trị cảm quan cho món ăn.

Kích thích sự ngon miệng, thèm ăn ở khách hàng.

Làm tăng giá trị thương mại cho món ăn.

Là công đoạn cuối cùng nên nó ảnh hưởng trực tiếp đến món ăn về các mặt: Chất lượng sản phẩm, vệ sinh an toàn thực phẩm, đánh giá của khách hàng, tăng uy tín cho nhà hàng.

3.2. Yêu cầu của trình bày món ăn.

3.2.1. Trình bày món ăn phải đảm bảo tính thẩm mỹ và tạo sự hấp dẫn với từng đối tượng khách.

Cân đối giữa nguyên liệu chính và nguyên liệu phụ.

Phối hợp màu sắc phải phù hợp giữa các nguyên liệu, gia vị.

Hình thức của món ăn phải đẹp và sinh động nhưng phải phù hợp với truyền thống văn hóa của các đối tượng khách.

Phải đảm bảo tính nhân văn trong cách trình bày và phải giúp khách hàng thưởng thức và hiểu thêm về truyền thống văn hóa của dân tộc.

3.2.2. Trình bày phải phù hợp với tính chất, trạng thái của món ăn

Có nhiều loại món ăn, mỗi món ăn có đặc điểm, tính chất, trạng thái khác nhau: món ăn nóng, món ăn nguội, món có nước, món có xốt, món khô... Vì vậy, khi trình bày, trang trí phải phù hợp với tính chất, trạng thái của từng món ăn để tránh ảnh hưởng xấu làm giảm chất lượng của chính món ăn.

3.2.3. Trình bày món ăn phải phù hợp với đặc điểm của dụng cụ đặt thức ăn.

Dụng cụ đặt thức ăn rất phong phú và đa dạng về kiểu dáng, màu sắc, kích cỡ, chất liệu...do đó, việc trình bày món ăn cần lưu ý:

- Phù hợp với kiểu dáng, hình dạng của dụng cụ chứa đựng.

- Phù hợp với màu sắc của dụng cụ chứa đựng.

- Phù hợp với chất liệu của dụng cụ chứa đựng.

- Phù hợp với phong cách văn hóa của dụng cụ chứa đựng.

3.2.4. Trình bày món ăn phải đảm bảo vệ sinh và thời gian phục vụ.

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm luôn là tiêu chuẩn hàng đầu quyết định đến chất lượng món ăn, việc trình bày món ăn không thể để ảnh hưởng đến vệ sinh và thời gian phục vụ, cụ thể:

- Đảm bảo vệ sinh dụng cụ.

- Đảm bảo vệ sinh sạch sẽ những thành phần dùng làm trang trí.

- Đảm bảo vệ sinh sạch sẽ thân thể người trang trí trình bày: Đầu, tóc, tay...

- Đảm bảo vệ sinh trong suốt quá trình trang trí trình bày.

- Đảm bảo đúng thời gian phục vụ, không làm quá sớm hoặc quá muộn.

3.2.5. Trình bày món ăn phải phù hợp với bữa ăn

Bữa ăn có nhiều loại khác nhau: Ăn thường, ăn tiệc, bữa ăn Á, bữa ăn Âu, bữa ăn tự phục vụ... mỗi loại bữa ăn đòi hỏi cách phục vụ, cách trình bày bao biện rất khác nhau. Do vậy, trình bày bữa ăn phải căn cứ vào loại bữa ăn và phải phù hợp với bữa ăn đó.

3.3. Nguyên tắc trình bày món ăn

3.3.1. Vệ sinh, an toàn đảm bảo dinh dưỡng.

Chỉ sử dụng các loại thực phẩm ăn được để trình bày, trang trí. Không dùng các vật liệu, hóa chất hại đến sức khỏe người ăn.

Các thao tác khi cắt tỉa và trình bày sản phẩm phải luôn đảm bảo yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm.

Một số nguyên liệu có tính chất tương trợ, bổ sung, rất hợp khi chế biến và trình bày cùng nhau như: Thịt gà cùng lá chanh, thịt chó với lá mơ, thịt trâu với tỏi, Thịt bò với dứa hoặc cần tỏi tây... khi trình bày có thể sự dụng những nguyên liệu tương thích vừa làm tăng giá trị món ăn vừa tăng được giá trị thẩm mĩ.

3.3.2. Không gây hại, lảm giảm chất lượng món ăn

Không làm thay đổi những yêu cầu về chất lượng mà sản phẩm cần có: Giá trị cảm quan, yêu cầu về vệ sinh, giá trị dinh dưỡng. Trang trí làm tăng tính thẩm mỹ nhưng không hại đến chất lượng món ăn: Độ nóng, độ đặc, độ trong... Lưu ý đối với một số nguyên liệu có tính chất kỵ nhau, không nên phối hợp chung khi trình bày

3.3.3. Trình bày phải đảm bảo sự thống nhất giữa hình thức và nội dung.

Đảm bảo phù hợp với tên và loại món ăn

Đòi hỏi tính chân thực món ăn, tránh sự hiểu khác đi về món ăn.

Hình thức món ăn có thể phản ánh một chủ đề nhất định.

Sử dụng loại hình cắt thái, tỉa để trang trí hoặc tạo mẫu hình phải dễ hiểu, giúp khách hàng cảm nhận được các mẫu hình đó.

3.3.4. Trình bày phải đảm bảo đem lại hiệu quả kinh tế

Trình bày món ăn bao giờ cũng găn liền với chi phí lao động, thời gian và nguyên liệu. Mức chi phí này tỉ lệ thuận với giá trị thẩm mỹ của sản phẩm và nó được bù đắp bằng sự chi trả của người tiêu dùng. Tiết kiệm nguyên liệu và cố gắng đến mức cao nhất những thành phần để trang trí sao cho khách tiêu dùng được. Sử dụng thời gian và công sức lao động cho việc trang trí tương xứng với giá trị mới của sản phẩm được tạo ra bởi hoạt động trang trí.

3.3.5. Trình bày phải đảm bảo tính thuận lợi cho việc phục vụ.

Không gây cản trở quá trình phục vụ, vận chuyển, cầm, mang, đặt, xếp, gắp... của nhân viên bàn. Trình bày không gây phiền phức, cản trở việc lấy thức ăn của khách hàng.

Quá trình trang trí, trình bày có thể được thực hiện trước, hoặc trong quá trình phục vụ món ăn

Tuỳ thuộc vào yêu cầu của món ăn, của thực khách mà lựa chọn hình thức trang trí phù hợp, đảm bảo không gây khó khăn cho nhân viên phục vụ món ăn

3.3.6. Phải thể hiện và phù hợp với các truyền thống văn hoá

Phải thể hiện đặc trưng văn hóa của món ăn, phong cách ăn uống của địa phương, dân tộc. Trình bày không đi ngược với truyền thống, thẩm mỹ, văn hóa của địa phương.

Với đòi hỏi ngày càng cao của xã hội phát triển, đôi khi những hình tượng trang trí, hình tượng món ăn mang những nét quá độc đáo, đi trái với tiêu chuẩn của nhiều nơi, nhiều vùng văn hoá. Về cơ bản để đảm bảo được phần đông đối tượng khách chấp nhận, người chế biến cần lựa chọn hình tượng phù hợp truyền thống địa phương nơi cơ sở kinh doanh hoạt động

3.4. Phương pháp trình bày món ăn

3.4.1. Trang trí đơn giản

** Trang trí xung quanh:*

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

Đặc điểm: Thành phần chính ở giữa (sắp xếp tùy ý). Thành phần trang trí xếp xung quanh, xen kẽ nhau.

Cách trình bày: Nguyên liệu trang trí là những nguyên liệu thái lát mỏng hình con giống hay các hình tròn, hình bán nguyệt, hình hoa văn...Thông thường kiểu trang trí này áp dụng trên đĩa tròn hay bầu dục.

Chú ý: Phối hợp màu sắc nguyên liệu sao cho hài hòa, cân đối, hình dạng giống nhau. Không nên dùng quá nhiều loại gây rối mắt và không nên trình bày quá dày. Chỉ nên dùng 2 – 3 loại thực phẩm là nhiều.

* *Trang trí đối xứng:*

Trang trí đối xứng là trang trí mà thành phần chính được xếp vào giữa dụng cụ, thành phần trang trí được sắp xếp đối xứng nhau qua tâm hay đối diện nhau qua một trục ở hai phía của thành phần chính.

Đặc điểm: Thành phần chính ở giữa. Thành phần trang trí ở xung quanh có thể đối xứng nhau qua tâm hoặc đối xứng nhau qua một trục dọc theo thành phần chính, trong đó thành phần trang trí giống nhau về chủng loại, số lượng, hình dạng.

Cách trình bày: Trang trí đối xứng nhau qua tâm nên dùng đĩa hình tròn. Trang trí đối xứng qua trục nên dùng đĩa bầu dục hay chữ nhật.

Nguyên liệu trang trí: Nguyên liệu trang trí chủ yếu là hình khối như cà chua, chanh bổ cau, dưa chuột. Cũng có thể dùng các nguyên liệu hình phẳng trang trí nhưng số lượng ít hơn, trang trí cách quãng.

Chú ý: Kiểu trang trí đối xứng qua tâm nên áp dụng với những nguyên liệu có kích thước tương đối đều nhau. Kiểu trang trí đối xứng qua trục thường dùng cho những nguyên liệu dễ xếp thành hàng hay thực phẩm xiên, nướng đặt song song ở giữa.

* *Trang trí lệch*

Trang trí lệch là kiểu trang trí phần chính ở một bên lòng dụng cụ, phần còn lại trình bày phần trang trí hay thức đệm trong các món ăn Âu.

Đặc điểm: Kiểu trang trí này tận dụng tốt những khoảng trống còn lại của đĩa sau khi trình bày món ăn.

Cách trình bày: Thành phần chính của món ăn bày một bên lòng dụng cụ. Phần trang trí hay (thức đệm món ăn Âu) bày một bên.

Nguyên liệu: Để trang trí được sắp xếp theo thứ tự có sự phối hợp về màu sắc, hình thái cắt thái gần giống nhau. Kiểu trang trí này ứng dụng cho các loại nguyên liệu như cá hấp nguyên con, các xiên thịt nướng.

**Trang trí xen kẽ:*

Trang trí xen kẽ là kiểu trình bày sắp xếp các thành phần của món ăn xen kẽ nhau theo thứ tự, kiểu dáng nào đó.

Đặc điểm: Cách trang trí này áp dụng cho các món ăn được chế biến từ những nguyên liệu khác nhau mà không phân biệt thành phần chính hay phần trang trí.

Cách trình bày: Các miếng thực phẩm của món ăn được cắt thái theo hình dạng tương đương nhau, đan chéo nhau tạo nên những hình dạng khác nhau trong cùng một đĩa thức ăn.

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

3.4.2. Trang trí phức tạp

+ Trang trí bằng sắp đặt: Phương pháp trang trí này không sử dụng nguyên liệu từ bên ngoài vào mà lấy từ bản thân nguyên liệu trong món ăn đó, việc trang trí chỉ là quá trình sắp xếp sao cho các nguyên liệu được sắp xếp hài hòa, khoa học, nổi bật nguyên liệu chính để chế biến món ăn. Kỹ thuật sắp đặt phần lớn dựa trên thẩm mỹ của người sắp xếp. Yêu cầu phải hài hòa về màu sắc, cân đối, tự nhiên. Kỹ thuật sắp đặt có thể tác động vào nguyên liệu. Ví dụ như bày giò lụa, hoa quả...

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

+ Trang trí tạo hình sinh vật:

Trong trang trí tạo hình sinh vật có thể sử dụng một số nguyên liệu động, thực vật để tạo hình sinh vật, ví dụ món gà nhồi hình voi, chân giò bó thỏ... Có thể sử dụng một số nguyên liệu trang trí phụ để tạo thành tác phẩm nhỏ, hình tượng trang trí trong phạm vi nhỏ như đĩa, khay. Nguyên liệu phụ có thể là: Các loại rau, cây, củ tạo hình con giống...

Các nguyên liệu sử dụng để trang trí phải đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Việc sử dụng các nguyên liệu trang trí khác phải phù hợp, không lấn áp nguyên liệu chủ đạo, sử dụng tiết kiệm, không lãng phí nguyên liệu.

+ Trang trí theo chủ đề: Phương pháp trang trí này sử dụng nhiều loại nguyên liệu, đa dạng hình tượng. Phạm vi trang trí rộng, thường sử dụng trong các cuộc thi lớn có tác dụng trình bày.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 2

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

- Các kỹ thuật cắt thái và tạo hình món ăn
- Các hình dạng cơ bản của nguyên liệu sau cắt thái
- Các phương pháp tạo hình nguyên liệu

- Các phương pháp trang trí món ăn

❖ CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 2

1. Hãy nêu các phương pháp cắt thái cơ bản? Từ đó tìm ra những phương pháp cắt thái được ứng dụng nhiều nhất trong chế biến món ăn?

2. Hãy nêu các hình dạng cắt thái cơ bản? Từ đó tìm ra những hình dạng cắt thái được ứng dụng nhiều nhất trong chế biến món ăn?

3. Trang trí món ăn đóng vai trò như thế nào trong chế biến món ăn? Loại trang trí nào được ứng dụng nhiều nhất trong trang trí món ăn?

4. Phân tích các đặc điểm đặc trưng trong các phong cách trang trí hiện nay mà bạn biết?

Câu hỏi thảo luận: tìm hiểu và đưa ra hình tượng trang trí phù hợp cho mỗi nhóm món ăn được chỉ định.

CHƯƠNG 3. PHỐI HỢP NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 3

Chương 3 là chương giới thiệu về các loại nguyên liệu, gia vị. Bên cạnh những tính chất, phân loại các nguyên liệu, gia vị, chương này đặc biệt nhấn mạnh mục đích, yêu cầu, phương pháp sử dụng, các nguyên tắc phối hợp nguyên liệu và gia vị.

❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 3

Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:

➢ ***Về kiến thức:***

- Trình bày và giải thích được khái niệm, mục đích, các yêu cầu phối hợp nguyên liệu và gia vị
- Trình bày và phân biệt được các loại nguyên liệu, các loại gia vị trong chế biến món ăn
- Nhận thức đầy đủ về các quy trình kỹ thuật phối hợp nguyên liệu, gia vị

➢ ***Về kỹ năng:***

- Vận dụng được các nguyên tắc và quy trình phối hợp các loại nguyên liệu và phối hợp nguyên liệu với gia vị
- Phân tích, đánh giá được các thao tác kỹ thuật khi phối hợp nguyên liệu, gia vị trong chế biến món ăn

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

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn của phối hợp các loại nguyên liệu và nguyên liệu với gia vị
- Cân nhắc đưa ra lựa chọn thời điểm, phương pháp sử dụng các loại gia vị
- Tuân thủ nội quy, quy định nơi học tập và làm việc.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 3

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 3 (cá nhân hoặc nhóm).
- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 3) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 3 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 3

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** 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:** sử dụng một số sản phẩm trực quan như một số loại gia vị ít gặp, dễ nhầm,… giúp người học dễ dàng nhận biết và phân biệt tốt hơn.

❖ **KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 3**

- **Nội dung:**

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

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

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

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

✓ ***Điểm kiểm tra thường xuyên:*** 1 điểm kiểm tra (hình thức: thuyết trình nhóm)

✓ ***Kiểm tra định kỳ lý thuyết:*** 1 điểm kiểm tra định kỳ (hình thức tự luận hoặc trắc nghiệm)

❖ **NỘI DUNG CHƯƠNG 3**

1. Phối hợp nguyên liệu

1.1. Khái niệm, vị trí, mục đích và yêu cầu

1.1.1.Khái niệm

Phối hợp nguyên liệu là sự pha trộn các nguyên liệu, các bán thành phẩm để tiếp tục gia công chế biến thành sản phẩm ăn uống.

Sự phối hợp không phải là một quá trình tách biệt mà nó được tiến hành trước, trong và sau chế biến nhiệt. Để sản phẩm ăn uống, bữa ăn chất lượng tốt người chế biến phải phối hợp nguyên liệu trong một sản phẩm, trong một bữa ăn hợp lý về số lượng, khối lượng, tính chất của nguyên liệu, đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng, khẩu vị, tập quán của người ăn.

1.1.2.Vị trí của phối hợp nguyên liệu

Phối hợp nguyên liệu không phải là một quá trình tách biệt mà nó được tiến hành trước, trong và sau khi chế biến nhiệt.

Phối hợp nguyên liệu là khâu quan trọng, nó đóng vai trò ảnh hưởng đến chất lượng của sản phẩm (chất lượng cảm quan), chất lượng bữa ăn và ngay cả trong quá trình tiêu hóa, hấp thụ của cơ thể con người.

1.1.3.Mục đích của phối hợp nguyên liệu

Phối hợp nguyên liệu sẽ điều chỉnh số lượng và chất lượng của sản phẩm dùng để chế biến một sản phẩm ăn uống, hay nhiều sản phẩm ăn uống trong một bữa ăn.

Phối hợp nguyên liệu hợp lý sẽ làm tăng giá trị cảm quan của sản phẩm ăn uống.

Phối hợp nguyên liệu hợp lý sẽ kích thích quá trình biến đổi lý, hoá học, sinh học có lợi cho sản phẩm. Ví dụ: Món bò xào dứa, khi cho dứa tham gia vào thịt bò sẽ làm cho thịt bò mềm hơn đồng thời dứa cũng là đồ ăn kèm.

Phối hợp nguyên liệu trong một sản phẩm ăn uống hay trong một bữa ăn hợp lý và khoa học sẽ làm tăng giá trị dinh dưỡng của sản phẩm ăn uống của bữa ăn đó.

1.1.4.Yêu cầu của phối hợp nguyên liệu

Phải được tiến hành trước, trong và sau khi chế biến nhưng điều này tùy thuộc vào từng loại nguyên liệu hay từng loại sản phẩm mà chúng ta yêu cầu. Ví dụ: Món nộm thập cẩm. Món ăn này đạt yêu cầu về các giai đoạn phối hợp nguyên liệu cả trước, trong và sau khi chế biến nhiệt.

Phải làm tăng chất lượng sản phẩm ăn uống cả về cảm quan và dinh dưỡng.

Ví dụ: Món cá xốt ngũ liễu. Các nguyên liệu trong món này đều góp phần làm tăng giá trị cảm quan và giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Phải tuân theo đúng các nguyên tắc của phối hợp nguyên liệu: Đủ về số lượng, khối lượng nguyên liệu và chất lượng dinh dưỡng.

1.2. Các nguyên tắc của phối hợp nguyên liệu

1.2.1.Phối hợp đủ về số lượng, khối lượng của các nguyên liệu

Căn cứ vào công thức hay thực đơn để xác định số lượng các nguyên liệu tham gia vào sản phẩm, bữa ăn đó, xác định các nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, nguyên liệu gia vị.

Các nguyên liệu chính trong sản phẩm thường có số lượng ít nhưng khối lượng chiếm phần lớn trong sản phẩm, không thể thay thế nguyên liệu chính vì nếu thay thế sản phẩm sẽ mang cái tên khác.

Ví dụ món: Chim tần hạt sen

Nguyên liệu chính là: Chim bồ cầu, hạt sen

Nguyên liệu phụ là: Mộc nhĩ, nấm hương...

Nguyên liệu gia vị là: Mắn, muối, tiêu, gừng...

Nguyên liệu phụ và gia vị có thể thay thế bằng các nguyên liệu khác có tính chất và số lượng tương đương. Trên thực tế khi chế biến nguyên liệu phụ và gia vị có thể cho phép điều chỉnh về số lượng và khối lượng hoặc có thể bỏ bớt.

Phối hợp đủ số lượng đảm bảo đủ danh mục các nguyên liệu chính, các nguyên liệu phụ... trong trường hợp không đủ các nguyên liệu phụ thì cần có nguyên liệu khác cùng tính chất, đặc điểm thay thế.

Phối hợp đủ khối lượng phải đảm bảo đủ khối lượng từng loại nguyên liệu để bảo đảm sự cân đối giữa các thành phần nguyên liệu, các chất dinh dưỡng, các Vitamin... và đảm bảo đủ khẩu phần ăn cho khách.

1.2.2. Đảm bảo về thành phần các chất dinh dưỡng

Trong mỗi nguyên liệu thực phẩm có thành phần các chất dinh dưỡng sinh nhiệt, Vitamin, muối khoáng khác nhau. Nhu cầu các chất dinh dưỡng của người tiêu dùng khác nhau phụ thuộc vào: Cân nặng, giới tính, tuổi tác, nghề nghiệp, cường độ lao động... Do đó phối hợp nguyên liệu về chất dinh dưỡng trong một sản phẩm ăn uống hay trong một bữa ăn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng giúp cho cơ thể hoạt động bình thường, đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng, cân đối và hợp lý, điều hòa các chất cần thiết cho cơ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho việc hấp thụ thức ăn và tái tạo tế bào.

1.2.3. Phối hợp nguyên liệu về cảm quan, màu sắc

Để tăng giá trị cảm quan của sản phẩm ăn uống ngoài phối hợp về số lượng, khối lượng các nguyên liệu còn phải chú ý đến giá trị thẩm mỹ, cảm quan của sản phẩm nghĩa là phải chú ý đến màu sắc, cảm quan của sản phẩm ăn uống.

Ví dụ: Thịt gà có lá chanh đó là sự phối hợp màu vàng của thịt gà và màu xanh của lá chanh. Ngoài ra lá chanh còn có tác dụng tốt cho tiêu hóa. Hay thịt lợn thì có hành chần, thịt chó có riềng mẻ, mắm tôm. Thịt bò xào chân tẩy là những nguyên liệu có nhiều màu sắc như súp lơ xanh, cà rốt đỏ, đỗ vàng....

Sự phối hợp về màu sắc là tăng tính hấp dẫn, cảm quan cho người ăn, tạo nên sản phẩm có giá trị, gián tiếp làm tăng giá trị của món ăn. Phối hợp nguyên liệu về màu sắc có thể hiện trong một sản phẩm hay trong một bữa ăn.

Ví dụ: Món giò xào là sự kết hợp thịt mỡ, bì lợn và mộc nhĩ giúp cho món ăn

có tính cảm quan cao, độ béo của mỡ, dai của bì và giòn của mộc nhĩ. Món trứng hấp vân là tiêu biểu của sự phối hợp về màu sắc và cảm quan trong đó màu vàng của trứng, đỏ của lạp xường, hồng của thịt, đen của mộc nhĩ

1.2.4. Phù hợp theo tính chất nguyên liệu.

Sự phối hợp nguyên liệu theo tính chất thực hiện chủ yếu trong quá trình tẩm ướp và gia công nhiệt. Mỗi nguyên liệu thực phẩm có tính chất lý hóa, mùi vị và màu sắc riêng. Nắm vững tính chất này của nguyên liệu là yêu cầu cần thiết trong kỹ thuật chế biến. Trong tẩm ướp nguyên liệu thì sử dụng các nguyên liệu tảy màu, mùi của nguyên liệu tanh, hôi. Các gia vị để tẩm ướp cho nguyên liệu tăng mùi vị, tất cả đều là tăng lượng của sản phẩm.

Đối với thực phẩm động vật mềm có thể cho thêm muối để tăng độ cứng làm tăng giá trị cảm quan. Trong quá trình chế biến nhiệt cần chú ý: Thực phẩm nào lâu chín thì cho vào trước, chóng chín thì cho vào sau, không được cho cùng một lúc làm ảnh hưởng đến chất lượng sản phẩm.

Ví dụ: Khi hầm thịt bò với khoai tây thì phải ninh thịt bò trước lúc gần được mới cho khoai tây vào, nếu cho cùng một lúc thì khoai tây sẽ nhừ nát.

2. Gia vị

2.1. Khái niệm, phân loại, vai trò và ý nghĩa của gia vị

2.1.1.Khái niệm

Gia vị là nguyên liệu phụ, phụ gia thực phẩm có mùi, vị và màu sắc riêng biệt, được cho vào thực phẩm (trong thời gian tẩm ướp, trong thời gian chế biến nhiệt hoặc trước khi ăn) nhằm làm thay đổi trạng thái, màu sắc, mùi vị của sản phẩm theo hướng có lợi, làm tăng chất lượng sản phẩm ăn uống.

Ví dụ:

- Gia vị ngọt như: đường, mạch nha, mật ong, mì chính....

- Gia vị cay: ớt, hạt tiêu, gừng....

2.1.2.Phân loại gia vị

Có nhiều cách phân loại gia vị nhưng phổ biến là:

* Phân loại theo tính chất

- Gia vị mặn: Muối, mắn, mắm tôm, xì dầu, tương....Vị mặn tiêu chuẩn là muối ăn NaCl

- Gia vị ngọt: Đường các loại, mật ong, mạch nha, mì chính, các tính ngọt như đường sacaroza là độ ngọt tiêu chuẩn

- Gia vị chua: Dấm, chanh, khế, dọc, sấu, mẻ, dấm bỗng...Vị chua cơ bản là axit lactic có trong nước muối chua rau quả.

- Gia vị đắng: vỏ chanh, vỏ quýt, nước hàng.... Các chất gây đắng là cafenin, phoocmandehit.

- Gia vị cay: Ớt, hạt tiêu, gừng...

- Gia vị thơm: Hành tỏi, thì là, mùi thơm, lá thym, oregano

- Gia vị hỗn hợp: Bột cari, húng lìu, ngũ vị hương...

* Phân loại theo cấu tạo

- Gia vị dạng tinh thể: Muối, mì chính, đường....

- Gia vị thể lỏng: Mắm, dấm, magi, rượu, tương...

- Gia vị là quả: Ớt, tiêu, me, sấu...

- Gia vị là củ: Riềng, gừng, sả, nghệ, tỏi...

- Gia vị là vỏ, lá: Thì là, vỏ cam, vỏ chanh....

- Gia vị là rễ: Rễ hành, mùi

* Vai trò, tác dụng của gia vị

- Gia vị có vai trò quan trọng trong việc làm tăng giá trị cảm quan của món ăn.

- Gia vị đóng vai trò quan trọng trong việc làm tăng màu sắc, mùi vị của các món ăn, nhờ có các gia vị mà trong một nguyên liệu cũng có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau.

- Gia vị làm tăng giá trị về màu sắc như các món kho, rim, quay... Làm tăng về mùi vị có các món như: món thịt chó nấu dựa mận, cá kho riềng mẻ, chả cá Quảng Đông...Vậy vai trò của gia vị trong quá trình chế biến là làm tăng màu sắc, mùi vị của món ăn, gây kích thích tiết dịch vị, làm tăng khả năng tiêu hóa, hấp thụ của cơ thể.

Ví dụ: Món gà quay giòn, vịt quay Tứ Xuyên dùng mật ong, mạch nha làm tăng màu sắc cho sản phẩm (màu cánh gián)

Món lươn om riềng dấm: cho các gia vị chua, cay, màu như lươn, ốc, mực, ba ba...việc dùng các gia vị như gừng, riềng mẻ, rượu, nghệ, tỏi, dấm hay quảchua...có tác dụng làm giảm bớt hay làm mất hẳn mùi vị đáng kể cho các nguyên liệu tanh hôi. Trong thực tế gia vị như: Dấm, rượu, gừng, vỏ quýt, cam thường được sử dụng cho các nguyên liệu khô như bóng bì, cá mực, hải sâm, măng khô....

Trong chế biến các loại nước dùng thường được sử dụng các gia vị thơm mạnh như: Hoa hồi, thảo quả, quế chi để làm giảm mùi hôi của xương, thịt bò. Tuy nhiên không nên che giấu chất lượng kém phẩm chất của nguyên liệu bằng các loại gia vị.

Gia vị có tác dụng trong việc làm tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn. Gia vị đều chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên lượng gia vị trong món ăn không nhiều, song chúng cũng cung cấp một phần chất dinh dưỡng nhất định, bổ sung thêm những chất mà bản thân nguyên liệu chính và nguyên liệu phụ không có.

Ví dụ: Các món ăn sử dụng nước chấm giàu dinh dưỡng, có độ dạm cao như: nước mắn cao đạm, tương bần. Các món ăn sử dụng các gia vị ngọt như: đường, mật ong, mạch nha cũng chứa nhiều dinh dưỡng.

Gia vị còn có tác dụng chữa bệnh: Gia vị ngoài tác dụng trong ăn uống có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Ví dụ: Tía tô trị cảm ho, húng hẹ trị ho. Dấp cá trị thông tiểu. Gừng trị cảm, đau bụng. Sả trị đầy bụng. Kinh giới cay, ấm, thông mũi, lợi hô hấp, hạ khí, tiêu ấm vào đườn tỳ, vị, sát trùng, tiêu viêm, chữa kiết lị mạn tính,

viêm phổi, kết hạch, cao huyết áp, xơ vữa động mạch. Ớt cay, rất nóng trừ phong hàn.

* Đặc điểm và cách dùng của một số gia vị

- Gia vị mặn gồm có: Muối, mắn, magi, xì dầu, tương, mắm tôm. Trong các chất này có sự có mặt của các muối kim loại (NaCl) là chất có vị mặn tiêu chuẩn. Gia vị mặn cho vào hầu hết tất cả các món ăn chế biến nhiệt hay không chế biến nhiệt (muối chua rau quả) gia vị mặn cung cấp khoáng chất cho cơ thể, không thể thiếu hoặc thay thế được. Ngoài ra các khoáng chất vi lượng trong gia vị cũng góp phần làm phát triển, duy trì hoạt động của các tuyến nội tiết, tuyến giáp....góp phần làm cho món ăn ngon miệng. Gia vị mặn còn tham gia vào quá trình bảo quản thực phẩm, khi đó các nguyên liệu thực phẩm được ướp muối, mắm hay ngâm trong dung dịch có độ mặn cao có thể bảo quan trong thời gian ngắn. Trong sơ chế muối còn được sử dụng như một chất sát trùng sạch nguyên liệu.

Khẩu vị ăn của các dân tộc, vùng cũng khác nhau, căn cứ vào nhu cầu cơ thể, địa lý mà trong chế biến phải sử dụng gia vị mặn cho phù hợp từng món ăn, khẩu vị của người ăn cũng như phong tục tập quán của vùng miền

- Gia vị ngọt gồm có nhiều loại như đường, mì chính, mạch nha, mật ong...Đường cũng có nhiều loại như đường sacaroza, glucoza, fluctoza....Trong đó có đường sacaroza là đường có độ ngọt tiêu chuẩn.

Ví dụ: Độ ngọt tiêu chuẩn của một số loại

Sacaroza = 100

Glucoza = 74

Fructoza = 173

Đường hóa học = 500

Gia vị ngọt được sử dụng trong các sản phẩm ngọt như bánh, kẹo, mứt, ô mai, trong tạo màu, của các món quay, trong nước hàng của các món kho

- Gia vị chua gồm các loại quả chua như sấu, khế, dọc...Ngoài ra còn có dấm, dấm bỗng, mẻ....các ion H^+ có trong thực phẩm gây ra độ chua là các axit hữu cơ hay vô cơ. Nồng độ axit của thực phẩm càng cao thì độ chua càng cao, độ chua tiêu chuẩn là axit lactic.

Trong ăn uống, ăn chua vừa đúng khẩu vị có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng, kích thích tiêu hóa. Độ chua của món ăn phụ thuộc vào khẩu vị và tập quán của vùng miền. Ví dụ miền Bắc ít chua, miền nam ăn chua nhiều.

Gia vị chua sử dụng một số để tẩy màu của nguyên liệu như dấm, ngoài ra còn sử dụng trong muối chua rau quả, trong các món ăn thủy sản (để khử mùi hôi, tanh

của cá, lươn...) người ta dùng quả chua như khế, dọc, sấu trong các món canh chua. Dùng dấm bỗng, mẻ, trong các món om.

Trong khi chế biến thực phẩm thực vật, môi trường axit thường làm biến màu xanh của nguyên liệu sang màu nâu đỏ nên khi luộc rau thì vớt rau ra rồi mới cho sấu hay me....

- Gia vị cay gồm có hạt tiêu, ớt, gừng, riềng....Vị cay được gây ra do kích thích quá mạnh vào các chất trên tế bào vị giác của lưỡi, nếu nồng độ này ít thì gây nên cảm giác cay, nhưng nồng độ quá cao sẽ gây cảm giác rát bỏng. Ăn cay hợp lý là để tạo nên kích thích lấn át những kích thích xấu, mùi vị không thích hợp, nếu ăn cay nhiều sẽ gây hại niêm mạc, dạ dày, ruột...Gia vị cay thường dùng trong một số món trộn như món nộm, trong các món canh, lẩu có thủy sản, ngoài ra được dùng phổ biến trong các loại nước chấm nhất là để chấm thủy sản.

- Gia vị thơm

Gia vị thơm gồm: Hành, tỏi, thì là, rau mùi, rau thơm....Các gia vị này có tác dụng tăng mùi thơm cho sản phẩm, được sử dụng phổ biến nhất là hành, tỏi, trong quá trình tẩm ướp nguyên liệu, trong chế biến các món xào, nấu trong chế biến nước dùng. Một số loại rau thơm thường ăn kèm với các món ăn nóng như vịt quay, bún, chả nướng....

- Gia vị hỗn hợp

Gia vị hỗn hợp bao gồm: Bột cari, bột húng lìu, ngũ vị hương....Những gia vị này thường là sự tổng hợp của các loại gia vị mặn như muối, gia vị ngọt như mì chính, gia vị cay như hạt tiêu, gia vị thơm như húng lìu...Khi dùng gia vị hỗn hợp thường cho tẩm ướp, đồ chấm cho một số món ăn cho vào nước dùng các món ninh hầm...

- Gia vị béo gồm có dầu thực vật, bơ, phomat, mỡ động vật....Nguyên liệu như dầu thực vật ngoài để rán, chao còn có tác dụng quan trọng khác là để chế biến xốt mayonaise cho món salad. Còn lại các nguyên liệu khác có thể dùng trực tiếp như bơ, phomat, còn dầu và mỡ chủ yếu dùng cho chế biến các món có chất béo

- Gia vị rượu, bia những gia vị này không sử dụng phổ biến lắm, chủ yếu cho một số món Âu có cho thêm vào để tăng mùi thơm, giảm tanh, ví dụ như món thịt bò nấu xốt vang dùng rượu vang đỏ của Pháp hoặc cá chép om bia. Ngoài ra khi xào một số loại người ta cũng có thể cho rượu nhưng lượng rất nhỏ để tăng mùi thơm cho món xào.

2.1.3.Vai trò của gia vị với món ăn

Gia vị chỉ chiếm một tỷ lệ nhỏ trong công thức món ăn nhưng có vai trò quyết định đến chất lượng của món ăn.

Mỗi món ăn đều có các loại nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ và nguyên liệu gia vị. Lượng gia vị cho vào món ăn thường với số lượng ít, nhưng nếu thiếu

thì món ăn không đáp ứng được yêu cầu của món ăn, món ăn đó trở nên kém ngon và hấp dẫn. Chính vì vậy vai trò của gia vị quyết định đến chất lượng của món ăn.

2.1.4. Ý nghĩa

Trong kỹ thuật chế biến món ăn, ngoài việc thực hiện đúng quy trình sơ chế, thực hiện tốt kỹ thuật cắt thái, phối hợp nguyên liệu một cách hợp lý... thì nhất thiết phải có sự tham gia của gia vị món ăn mới đạt chất lượng tốt. Nó thể hiện phong cách đặc trưng của từng đầu bếp, từng vùng, miền và từng quốc gia.

2.2. Tác dụng của gia vị trong món ăn

2.2.1. Làm tăng mùi, vị, màu sắc của món ăn

Tuỳ vào tính chất của các loại gia vị mà chúng được thêm vào món ăn với mục đích làm tăng mùi, vị, màu sắc cho món ăn, như:

Các gia vị thơm như: Tiêu, sả, gừng, hành, quế, hồi, xạ hương, nguyệt quế... dùng tăng thêm mùi hoặc khử mùi gây, nồng, hôi,... của nguyên liệu

Các gia vị mặn, ngọt, cay, tê, chua,... như: muối, mắm, đường, dầu hào, xì dầu, ớt, hạt cay tê, chanh, khế, mẻ,... được thêm vào thực phẩm, món ăn làm tăng hương vị cho món ăn đó.

Để tạo màu, các gia vị tổng hợp, các loại nhựa thực phẩm lành tính có màu,... thường được sử dụng tạo thêm màu sắc cho sản phẩm như: phẩm màu công nghiệp, nghệ, đường, đậu biếc, củ dền,...

2.2.2. Làm thay đổi mùi, vị, màu sắc, trạng thái của sản phẩm.

Một số gia vị, thực phẩm có khả năng khử, tẩy mầu thường được sử dụng trong sơ chế như: dấm được dùng khử màu thâm một số loại rau củ; nước gạo khử màu măng khô, dùng chanh giúp nước tía tô chuyển màu hồng,...

2.2.3. Làm tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Nhiều các loại gia vị với đặc tính khác nhau có thể được dùng như một loại thuốc bắc thêm vào trong quá trình chế biến các sản phẩm bổ dưỡng nhằm bồi bổ cơ thể như sâm, táo đỏ, đông trùng, gừng, tỏi,...

2.2.4. Làm tăng tính thẩm mỹ của món ăn.

Phối hợp gia vị hợp lý về màu sắc, tính chất, công dụng cũng sẽ giúp món ăn trở nên hấp dẫn hơn, đặc biệt đối với việc sử dụng gia vị tạo màu. Mạch nha, mật ong, đường giúp các sản phẩm quay, rán có màu sắc bắt mắt, hấp dẫn hơn, nghệ giúp các món ăn vừa giàu dinh dưỡng vừa đẹp mắt hơn,...

2.3. Đặc tính công dụng của các loại gia vị

2.3.1.Gia vị mặn

+ Muối: Muối ăn là một loại gia vị dạng tinh thể trắng, không mùi, có vị mặn được coi là vị mặn tiêu chuẩn, dễ hòa tan trong nước, được sử dụng phổ biến cho tất cả các món ăn (tẩm ướp gia vị, điều chỉnh vị, làm gia vị chấm...)

+ Nước mắm: Được sử dụng để tẩm ướp, tạo vị mặn ngọt, mùi thơm cho một số món kho, ninh... Dùng để nêm vị cho một số món canh, nước dùng... Làm gia vị chấm cho các món ăn Việt Nam.

+ Xì dầu: Ngoài tác dụng như nước mắm, xì dầu còn còn có tác dụng tạo màu sắc, mùi vị cho các món ăn và sử dụng làm nước chấm.

+ Tương ngọt: Được chế biến từ đậu tương và gạo. Là một loại gia vị đặc trưng của một số món ăn Việt Nam. Tương ở dạng thể lỏng, có vị mặn, thông thường sử dụng tương làm nước chấm như tương gừng, kho cá...

2.3.2.Gia vị ngọt

+ Đường kính: Chủ yếu được làm từ mía và củ cải đường ở dạng tinh thể mầu trắng dễ hòa tan trong nước, có vị ngọt.

- Đường có tác dụng làm tăng độ ngọt của món ăn, đồng thời làm tăng màu sắc của món ăn.

- Cách sử dụng: dùng để tẩm ướp, chế biến nước chấm, làm xốt.

+ Mạch nha: Mạch nha là loại đường được sản xuất từ mầm lúa, hòa tan trong nước. Độ ngọt kém hơn đường. Khi dùng trong món ăn, nó có tác dụng làm tăng độ ngọt, màu sắc và độ giòn của món ăn.

+ Mật ong: Có vị ngọt và tươi ngon, mùi thơm đặc trưng dùng kết hợp để chế biến một số món ăn như các món nướng...

+ Mỳ chính: Có tác dụng làm tăng vị ngọt của món ăn.

2.3.3.Gia vị chua

+ Gia vị chua tiêu biểu như các loại quả chua: Dấm, bỗng, mẻ... ngoài ra còn có sấu, khế, dọc... Trong ăn uống, vị chua có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng, kích thích tiêu hóa. Độ chua của món ăn phụ thuộc vào khẩu vị, tập quán vùng miền.

+ Gia vị chua sử dụng để tẩy mùi, màu của nguyên liệu như dấm, ngoài ra còn sử dụng trong muối chua rau, củ, quả...

2.3.4.Gia vị cay

Gia vị cay gồm có hạt tiêu, ớt, gừng, riềng... Gia vị cay thường dùng trong một số món trộn như các món nộm, trong món canh, lẩu có thủy sản, ngoài ra còn được dùng phổ biến trong các loại nước chấm nhất là để chấm thủy sản.

2.3.5. Gia vị thơm

Gia vị thơm gồm hành, tỏi, thìa là, rau mùi, rau thơm... các gia vị này có tác dụng làm tăng mùi thơm cho sản phẩm, được sử dụng phổ biến nhất là hành, tỏi, trong quá trình tẩm ướp nguyên liệu, trong chế biến các món xào, nấu, trong chế biến nước dùng.

2.3.6. Gia vị hỗn hợp

Gia vị hỗn hợp bao gồm: Bột cari, bột húng lìu, ngũ vị hương... Những gia vị này thường là sự tổng hợp của các gia vị mặn như muối, gia vị ngọt như mỳ chính, gia vị cay như hạt tiêu, gia vị thơm húng lìu... Khi dùng gia vị tổng hợp thường cho tẩm ướp, đồ chấm cho một số món ăn...

2.3.7. Gia vị rau, củ, quả

Gia vị rau, củ, quả là các loại tỏi tây, cần tây, cà rốt, cà chua, hành tây... những nguyên liệu này có thể bổ xung cho các món dưa góp hoặc các món thái để bày trang trí.

2.3.8. Gia vị rượu, bia

Chủ yếu sử dụng cho một số món Âu. Gia vị rượu bia có tác dụng đẩy các mùi hôi tanh của một số thực phẩm, rượu thường được sử dụng để chế biến món ăn như rượu vang, rượu cô nhắc...Bia cũng được sử dụng nhiều cho các món ăn.

2.3.9. Gia vị Âu

Gồm các loại gia vị thường dùng trong chế biến một số món Âu.

* Các loại lá thơm: Lá mùi tây (Parsley), lá hương thảo (Roseramy), cỏ xạ hương (Thyme)....

* Các loại quả và hạt: Spices, poppy, coriander, vanilla, cardamon, cumin...

* Gia vị ở dạng nghiền ướt: Pastes, Mustard...

* Gia vị ở dạng nghiền khô: Parika

* Các loại dầu: Oilve, wallnut...

2.4. Phương pháp sử dụng gia vị

2.4.1. Đúng định lượng

+ Nếu sử dụng quá ít gia vị cho món ăn sẽ không tạo đủ màu sắc, mùi vị, không tôn được món ăn để đạt được chất lượng.

+ Nếu sử dụng nhiều quá sẽ làm hỏng món ăn: Mùi nhiều gây hắc, vị nhiều gây mặn, chua, ngọt quá... Mầu nhiều gây tối món ăn. Nhìn chung, để vừa vị phụ thuộc vào kinh nghiệm, trình độ người nấu ăn và khẩu vị của khách.

2.4.2. Đúng phương pháp

Mỗi món ăn có phương pháp sử dụng gia vị khác nhau để phát huy hiệu quả cao nhất của gia vị với món ăn.

2.4.3. Đúng lúc, đúng chỗ

Đây là khâu quan trọng nhất trong quá trình sử dụng nguyên liệu cho chế biến món ăn. Ta cho gia vị vào thực phẩm lúc nào là hợp lý nhất còn phụ thuộc vào từng loại thực phẩm cụ thể.

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 3

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

- Các nguyên tắc của phối hợp nguyên liệu
- Phân loại, tác dụng, đặc tính công dụng và phương pháp sử dụng gia vị

❖ CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 3

1. Nêu khái niệm, mục đích và yêu cầu của phối hợp nguyên liệu?

2. Nêu các nguyên tắc phối hợp nguyên liệu? Cho từng ví dụ để chứng minh các nguyên tắc trên.

3. Gia vị là gì? Tác dụng của gia vị vào trong món ăn như thế nào?

4. Hãy nêu và phân tích đặc tính, công dụng của các gia vị trong chế biến món ăn?

5. Hãy nêu và phân tích các yêu cầu trong việc sử dụng gia vị trong chế biến món ăn?

6. Trong chế biến món ăn Á, hãy nêu các đặc điểm chung trong việc sử dụng gia vị?

7.Trong chế món ăn Âu, hãy nêu các đặc điểm chung trong việc sử dụng gia vị?

CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN

❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 4

Chương này cung cấp cho người đọc những kiến thức về kỹ thuật, quy trình chế biến nước dùng Á, nước dùng Âu, kỹ thuật chế biến các loại xúp, xốt cơ bản Á, Âu. Đồng thời, cung cấp các quy trình kỹ thuật tương ứng với từng phương pháp làm chín cơ bản trong chế biến các nhóm thực phẩm. Sau khi nghiên cứu xong chương này, người học được trang bị những kiến thức cơ bản nhất để chế biến hầu hết các món ăn.

❖ MỤC TIÊU CHƯƠNG 4

Sau khi học xong chương này, người học có khả năng:

➢ ***Về kiến thức:***

- Trình bày và giải thích được khái niệm, ý nghĩa, các yêu cầu kỹ thuật chế biến nước dùng, xốt, xúp Á, Âu
- Trình bày và phân biệt được các quy trình tương ứng với từng phương pháp chế biến của các nhóm thực phẩm
- Nhận thức đầy đủ về các quy trình kỹ thuật chế biến món ăn

➢ ***Về kỹ năng:***

- Vận dụng được các quy trình chế biến món ăn
- Phân tích, đánh giá được các thao tác kỹ thuật trong chế biến từng món ăn tương ứng với các nhóm thực phẩm

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

- Ý thức được tầm quan trọng và ý nghĩa thực tiễn trong kỹ thuật chế biến các sản phẩm ăn uống
- Cân nhắc đưa ra lựa chọn phương thức chế biến phù hợp với từng đối tượng thực phẩm
- Tuân thủ nội quy, quy định nơi học tập và làm việc.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 4

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 4 (cá nhân hoặc nhóm).
- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 4) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 4 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 4

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** 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 4**

- **Nội dung:**

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

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

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

+ Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

+ Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.

+ Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: kiểm tra miệng). Kiểm tra ngẫu nhiên theo danh sách

✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 2 điểm kiểm tra (hình thức tự luận hoặc trắc nghiệm)

❖ **NỘI DUNG CHƯƠNG 4**

1. Kỹ thuật chế biến nước dùng

1.1. Giới thiệu chung về nước dùng

1.1.1. Khái niệm

Nước dùng là một loại bán thành phẩm có trạng thái lỏng, trong, có hương vị thơm ngon tự nhiên của các loại nguyên liệu thực phẩm như xương, thịt (gia súc, gia cầm, cá) các loại rau, củ và các loại gia vị...

Nước dùng được dùng để chế biến các món ăn: ăn sáng, ăn chính... Đặc biệt, trong ăn Âu, nước dùng đóng vai trò quan trọng và nó là thành phần chủ yếu để chế biến nước xốt, xúp và nhiều món ăn khác.

1.1.2. Các loại nước dùng

Nước dùng để chế biến món ăn Âu và món ăn á khác nhau về mùi vị, mầu sắc và phương pháp chế biến, nhưng tựu chung lại đều xuất phát từ những nguyên liệu chính.

Căn cứ vào nguồn gốc các nguyên liệu chính:

- Nước dùng bò

- Nước dùng lợn, gia cầm

- Nước dùng rau, củ, quả

- Nước dùng cá

Căn cứ vào màu sắc của nước dùng:

- Nước dùng trắng

- Nước dùng nâu

1.1.3. Nguyên liệu để nấu nước dùng

Chọn những nguyên liệu theo yêu cầu chế biến:

- *Thịt*: phải tươi, không ôi, chọn loại thịt không có mỡ mà có nhiều nạc. Người ta thường chọn thịt loại 2, loại 3 đối với gia súc như trâu, bò, cừu, lợn. Đối với gia cầm, người ta thường chọn gà mái già thịt chắc, ninh lâu nước sẽ ngọt.

- *Xương*: thường dùng tất cả các loại xương (trừ xương thủ vì có mùi hôi). Các loại xương như xương ống, xương bay, xương đuôi, xương sống, xương sườn. Yêu cầu xương tươi, không ôi, khi nấu nước dùng mới không bị đục.

- Các loại rau, củ, quả và gia vị: thường chọn các loại rau có nhiều chất ngọt như su hào, cà rốt, hành tây, tỏi tây. Tất cả đều chọn tươi ngon, không già úa, không héo, không nát. Nước dùng á và nước dùng Âu sử dụng hệ gia vị khác nhau

- Gia vị nước dùng á: gồm muối, vỏ chanh, vỏ quýt, quế chi, hoa hồi, thảo quả, gừng, hành, hạt tiêu. Tuỳ theo từng loại nước dùng mà nêm các gia vị cho phù hợp.

- Gia vị nước dùng Âu: gồm muối, hạt tiêu, nụ đinh, hành, tỏi, Thym, Bayleave, Parsley. Tuỳ từng loại nước dùng mà cho các gia vị thích hợp.

1.1.4. Dụng cụ nấu nước dùng

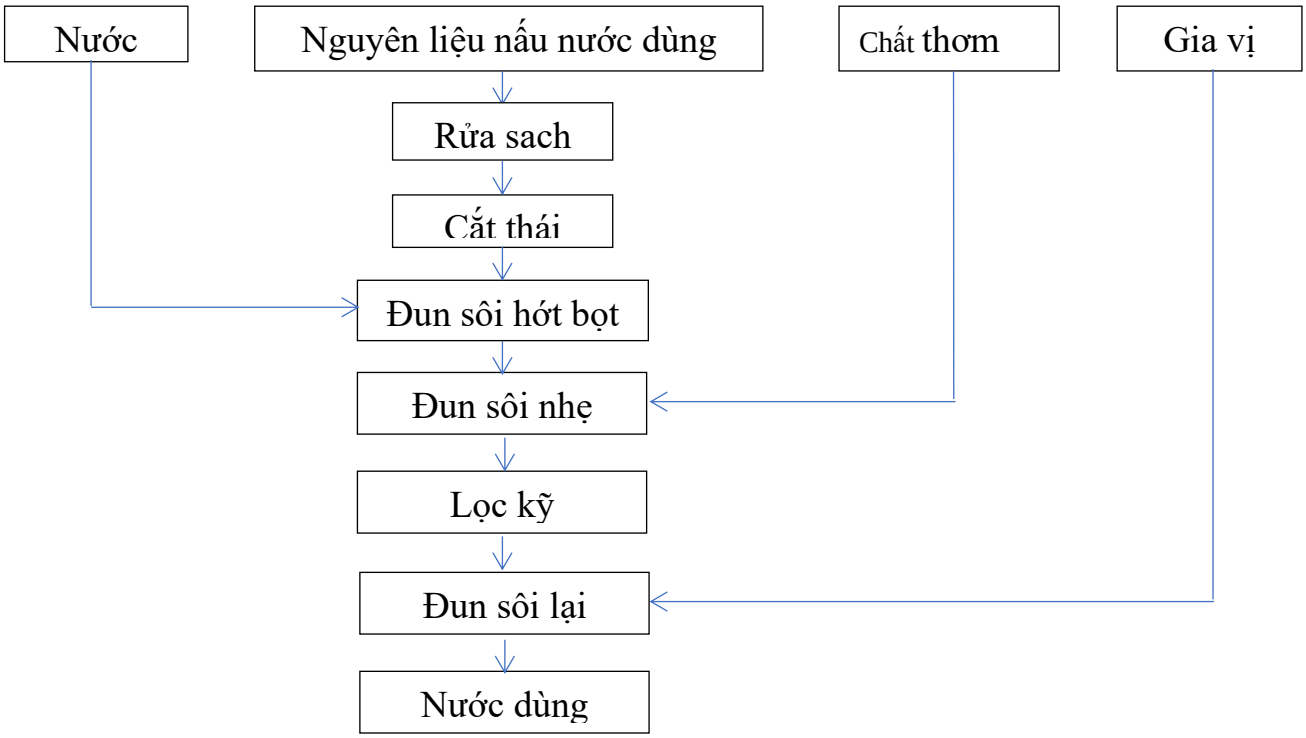
Dụng cụ thủ công thường là nồi có dung tích lớn (20 lít, 30 lít, 50 lít) thành cao, vỏ dày, thành cao, khi đun tích nhiệt được nhiều tạo khả năng thuận lợi để duy trì sôi âm ỉ.

Chú ý: Dụng cụ thường được làm bằng hợp kim nhôm, inox, sắt tráng men. Không được sử dụng những dụng cụ bằng đồng, gang như nồi đồng, xanh đồng, nồi gang, vì sẽ làm mất đi các chất dinh dưỡng, như vị lạ mùi khi chế biến làm ảnh hưởng đến chất lượng món ăn và gây ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ người ăn

Dụng cụ nấu công nghiệp: Các loại nồi hơi, nồi điện, nồi đun bằng gas cỡ lớn có thể tích từ 50 lít đến 200 lít, được lắp đặt cố định, có van an toàn, van cấp nước, vòi nước rất tiện lợi về vận hành và lau chùi vệ sinh sau làm việc.

1.2. Kỹ thuật chế biến nước dùng

Sơ đồ quy trình chung nấu nước dùng



1.2.1. Kỹ thuật chế biến nước dùng Á

***** Kỹ thuật chế biến nước dùng bò

Khái niệm: là loại nước dùng được chế biến từ thịt, xương bò dùng để chế biến các món phở bò, lẩu bò, và các món ăn chế biến từ thịt bò.

Quy trình: Xương bò, thịt bò các loại được làm sạch. Xương đập dập, thịt cắt thái rồi cho vào nồi cùng nước lạnh. Tỷ lệ xương thịt/nước: 1,5-2 kg xương thịt thì dùng 8 - 10 lít nước. Đun sôi, hớt bọt, hạ nhiệt độ cho sôi nhỏ lăn tăn, thỉnh thoảng lại hớt bọt tiếp. Sau khi hớt bọt, cho gừng khô nướng, hành nướng đập dập. Nếu có cả xương và thịt, khi ninh được 1 giờ thì vớt thịt ra. Đun tiếp từ 6 - 8 giờ là được.

Nếu nước dùng để nấu phở, ta cho thêm quế chi, hoa hồi, thảo quả. Khi nấu nước dùng, không được khuấy, đảo và không nêm gia vị khi ninh. Quế chi, hoa hồi, thảo quả nên cho vừa phải, nếu dùng nhiều quá nước dùng sẽ bị hắc. Khi được nước dùng, ta đem gạn lọc, sau đó đun sôI trở lại và nêm gia vị, ta được nước dùng trong.

***** Nước dùng gà, vịt, lợn

Khái niệm: Nước dùng gà, vịt, lợn là loại nước dùng chế biến từ các loại như xương, thịt các loại gà, vịt, lợn. Gừng nướng và hành nướng đập dập, thêm chân nấm hương. Nước dùng này dùng để chế biến các món ăn như phở bò, miến, bún, canh.

Quy trình: Cách chế biến như nước dùng bò, thời gian ngắn hơn khoảng 2-4 giờ.

Yêu cầu: Cảm quan của các loại nước dùng chế biến từ động vật:

- Nước dùng phải trong.
- Trên bề mặt không có váng mỡ.
- Có mùi thơm đặc trưng của từng loại nước dùng.
- Có vị ngọt của các nguyên liệu như xương, thịt động vật đem nấu và không có vị chua.

* Nước dùng rau, củ, quả

Khái niệm: Nước dùng rau, củ, quả là loại nước dùng được chế biến từ các loại rau, củ có nhiều chất ngọt như cà rốt, su hào, củ cải, hoa lơ…nước dùng rau, củ, quả dùng để chế biến các món ăn cho người ăn kiêng và người ăn chay.

Quy trình: Các loại rau, củ tươi cắt bỏ những phần không ăn được, rửa sạch, cắt miếng tương đối dầy rồi cho vào nồi cùng với nước. Đun sôi, hớt bọt, hạ nhiệt độ, đun sôi âm ỉ từ 40 - 60 phút. Nếu có nấm tươi, rửa sạch nấm, rồi nấu như trên với thời gian kéo dài hơn khoảng 1- 1,5 giờ.

Yêu cầu cảm quan của nước dùng chế biến từ thực vật:

- Có màu sắc đặc trưng của rau, củ khi đun nấu
- Có mùi thơm, vị ngon ngọt
- Về trạng thái: nước dùng phải trong

1.2.2. Kỹ thuật chế biến nước dùng Âu

***** Nước dùng trắng

Nguyên liệu: Cá, gà, xương bò, thịt bò loại 2, 3, 4, lá thơm (laurie), nụ đinh hương, cà rốt, hành tây, cần, tỏi tây.

Quy trình: xương bò rửa sạch, đập dập, trần qua nước sôi, thịt bò rửa sạch, cắt thái. Cho xương vào nồi, đổ ngập nước, đun sôi, hớt bọt, hạ nhiệt độ rồi để sôi âm ỉ, thỉnh thoảng lại hớt bọt tiếp. Cho thêm các loại rau, củ cắt thái lát vào cùng với xương, trước khi kết thúc nấu từ 45 phút đến 1 giờ cho lá thơm vào. Khi được, đem lọc ta được nước dùng trắng.

***** Nước dùng nâu (Fond Brown)

Nguyên liệu: giống như nước dùng trắng, có thêm cà chua, hành, cà rốt 200g; cần, tỏi 50g; xương 2kg; nước 5 lít; lá thơm 10g

Quy trình: khác với nước dùng trắng, là nguyên liệu như xương thịt được đem nướng hay sấy trong lò cho vàng để có màu nâu. Cho nguyên liệu vào nồi, cho tiếp cà chua, cà rốt thái lát, đảo đều, cho nước ngập nguyên liệu. Quy trình tiếp theo như nước dùng trắng. Khi được, đem lọc ta được nước dùng nâu.

***** Các nguyên nhân dẫn đến nước dùng bị đục:

- Sử dụng nguyên liệu không tươi.

- Đun sôi không hớt bọt, bọt đó tan ra làm đục nước ding.

- Khuấy đảo nhiều khi nấu.

- Đun to lửa.

* Cách chữa nước dùng bị đục:

Cách 1: Thịt nạc băm nhỏ, hoà với nước với tỷ lệ 1: 1, khuấy đều, để chỗ tĩnh 1 giờ, trộn thêm lòng đỏ trứng gà và muối với tỷ lệ trứng = 30% so với thịt, muối = 5% so với thịt. Khuấy đều hỗn hợp trên rồi để chỗ mát 1 giờ. Đổ hỗn hợp trên vào nồi nước dùng, khuấy đều, đun sôi, hớt bọt nổi lên trên. Duy trì sôi nhỏ lửa, thỉnh thoảng lại hớt bọt tiếp. Sau đó đem lọc, ta được nước dùng trong.

Cách 2: Lấy lòng trắng trứng đánh đều rồi đổ vào nồi nước dùng bị đục. Cách này đơn giản nhất.

* Một số điều cần chú ý khi sử dụng nước dùng:

- Nước dùng bò: chỉ sử dụng với các món chế biến từ thịt bò và xúp trong

- Nước dùng gà, lợn: được sử dụng rộng rãi với tất cả các món ăn

- Nước dùng cá: chỉ sử dụng với các món ăn chế biến từ cá và xốt ăn cùng với cá

- Nước dùng rau, củ, quả: dùng cho những người ăn kiêng và ăn chay

2. Kỹ thuật chế biến xốt

2.1. Khái niệm

Xốt là một loại chất lỏng, sánh vừa hoặc sánh đặc, dùng để ăn kèm hoặc trộn lẫn hoặc dội lên trên món ăn nhằm mục đích tăng mùi vị của món ăn, đồng thời làm tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Xốt giữ vai trò quan trọng trong quá trình chế biến món ăn Âu. Đặc biệt ở Pháp, các món ăn đều có kèm theo xốt.

2.2. Phân loại

Có nhiều cách phân loại xốt khác nhau, người ta căn cứ vào thành phần cấu tạo hoặc tính chất sử dụng của xốt để chia.

* Căn cứ vào thành phần cấu tạo, người ta chia xốt thành ba loại. Mỗi loại có một xốt gốc, từ xốt gốc có thể tạo thành nhiều loại xốt khác nhau.

- Xốt trắng: Là xốt được tạo nên từ hai thành phần cơ bản là nước dư trắng và bột xào bơ trắng. Xốt gốc là xốt trắng (Sauce Demiglace)

- Xốt nâu (đỏ): Thành từ hai thành phần cơ bản là nước dư nâu và bột xào bơ nâu. Xốt gốc là Demiglace.

- Xốt dầu, trứng: là xốt được tạo nên từ thành phần cơ bản là dầu thực vật tinh khiết. Xốt gốc là Mayonnaise.

* Căn cứ vào tính chất của món ăn, người ta chia xốt làm hai loại:

- Xốt nóng là loại xốt chuyên dùng nóng, ăn kèm các món ăn nóng. Bao gồm cả xốt trắng và xốt nâu.

- Xốt nguội chuyên dùng ăn nguội, ăn kèm với các món ăn nguội. Xốt này chủ yếu là xốt dầu dấm, xốt mayonnaise.

2.3. Nguyên liệu để chế biến xốt

Nguyên liệu là thực phẩm có nguồn gốc động vật, gồm các loại xương, thịt gia súc, gia cầm dùng để chế biến nước dư. Sữa và các sản phẩm của sữa như bơ, pho-mát, kem tươi, sữa tươi. Chất béo, trứng, bơ làm tăng độ sánh bóng, tăng giá trị cảm quan và giá trị dinh dưỡng của xốt.

Nguyên liệu là thực phẩm có nguồn gốc thực vật, gồm các loại rau, củ, quả, nấm tươi, dùng để nấu nước dư. Các loại bột ngũ cốc (mỳ, gạo, ngô, khoai, sắn). Chúng đóng vai trò quan trọng để tạo nên độ sánh của xốt. Bột mỳ là thành phần quan trọng tạo nên xốt nâu và xốt trắng. Dầu thực vật: dùng để chế biến xốt, xốt dầu hoặc thay thế bơ để xào bột đối với những người ăn kiêng.

Các gia vị gồm: gừng, lá thơm như nụ đinh, lá nguyệt quế, hành tỏi, mùi tàu, hạt mùi, tiêu, ớt…

Rượu, bia: thường dùng các loại rượu như vang trắng, vang đỏ, cô-nhắc, rum, làm tăng vị thơm ngon của món ăn.

Chất thơm và chất màu: ngoài những chất thơm, chất màu có sẵn trong tự nhiên, trong chế biến xốt còn sử dụng thêm các chất thơm, chất màu nhân tạo nhằm tăng mùi vị hấp dẫn của xốt.

2.4. Kỹ thuật chế biến xốt Âu cơ bản cơ bản

2.4.1. Thành phần cấu tạo của xốt cơ bản

a. Kỹ thuật chế biến nước dư

Nước dư là loại nước được tiết ra từ các thực phẩm sau khi hầm trong các dụng cụ đậy kín từ 2 - 4 giờ.

Thực phẩm sau khi đã sơ chế, cắt thái cho vào rán, nướng hoặc xào qua bơ (đối với thực phẩm động vật) cho vào nồi cùng với nước với tỷ lệ 1 thực phẩm/1,5-2 nước, hầm trong dụng cụ đậy kín, có cho thêm chất thơm như lá nguyệt quế. Khi được, gạn lọc lấy nước dư. Do thành phần và kỹ thuật chế biến như trên, nước dư có hàm lượng chất dinh dưỡng cao, mùi thơm đặc trưng.

Các loại nước dư phổ biến là nước dư trắng: được chế biến từ xương, thịt của động vật có màu trắng. Xương thịt sau khi rửa sạch cắt miếng rán qua (không để

tạo màu), sau cho thêm nước và các chất thơm vào dụng cụ đậy kín, hầm từ 2-4 giờ rồi gạn lọc lấy nước, bỏ bã, ta được nước dư trắng.

Ngoài ra còn có nước dư cá: được chế biến từ xương, thịt cá, lá thơm, rượu vang trắng. thời gian chế biến từ 1– 2 giờ. Nước dư rau, củ, quả: được chế biến từ các loại rau, củ có nhiều chất ngọt như su hào, cà rốt, củ cải, rau, củ sau khi đã sơ chế sạch cắt thái rồi xào qua bằng bơ hoặc dầu rồi cho vào nồi cùng với nước, hầm trong một giờ.

b. Kỹ thuật chế biến bột xào bơ

Kỹ thuật chế biến bột xào bơ trắng: được cấu tạo từ hai nguyên liệu là bột mỳ và bơ theo tỷ lệ 1:1 (Ví dụ 100 gam bơ/100 gam bột mỳ). Trong quá trình chế biến, luôn duy trì ở nhiệt độ thấp để bột chín và có mùi thơm nhưng không chuyển mầu. Nhiệt độ thích hợp cho bột xào bơ trắng là 120^0C.

Kỹ thuật chế biến bột xào bơ nâu: được tạo nên từ hai nguyên liệu là bột mỳ và bơ với tỷ lệ như bột xào bơ trắng. Trong quá trình chế biến, duy trì ở nhiệt độ cao hơn để bột thấm đều bơ, bột chín thơm và chuyển mầu vàng nâu. Nhiệt độ thích hợp cho bột xào bơ nâu là 150^0C.

2.4.2. Kỹ thuật chế biến xốt cơ bản

* Kỹ thuật chế biến xốt trắng và xốt đỏ

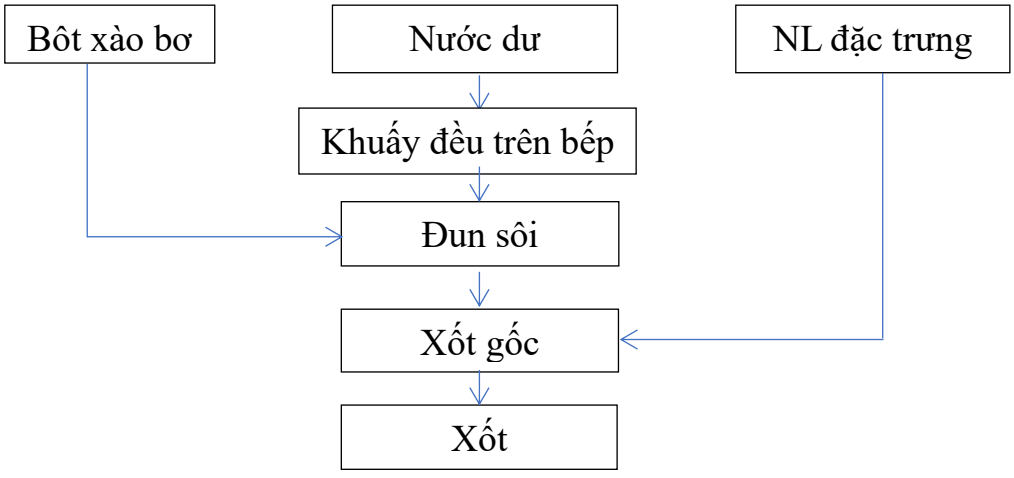
Nguyên liệu:

Bột xào bơ:100g

Nước dư: 400g

Nguyên liệu đặc trưng

Sơ đồ quy trình chế biến xốt



Chế biến xốt trắng: Bột mì xào bơ trắng cho từ từ nước dư trắng đun và khuấy đều trên bếp đến khi xốt đồng nhất ta được xốt gốc, từ xốt gốc này thêm các nguyên liệu đặc trưng khác có thể chế biến được nhiều loại xốt khác nhau.

Ví dụ: Từ xốt trắng (Bechamel) thêm váng sữa được xốt sữa, thêm cà chua được xốt hồng...

Chế biến xốt đỏ: Dùng bột xào bơ nâu và nước dư nâu đun và khuấy đều trên bếp, xốt sánh đồng nhất ta được xốt gốc, thêm nguyên liệu đặc trưng vào được xốt mới. Ví dụ: Thêm nấm → xốt nấm...

Cách chế biến xốt cá: Tương tự cách chế biến xốt trắng và xốt đỏ, thay nước dư trắng, nâu bằng nước dư cá. Nguyên liệu đặc trưng cua cá là rượu vang trắng, nước dưa chua, tỏi, thìa là, nấm hương, hành khô...

* Chế biến xốt dầu

Xốt gốc của xốt dầu là xốt mayonnaise. Xốt này được sử dụng rộng rãi trong các món thủy sản, rau, thịt ở trạng thái nguội. Xốt dầu dùng để trộn, phết hay làm gia vị để chấm các món khác. Về cấu tạo xốt dầu là một hỗn hợp đặc quánh, màu trắng ngà, hệ nhũ tương, được tạo thành theo kiểu dầu phân tán trong môi trường nước, trứng đóng vai trò nhũ tương hóa, góp phần tạo hương vị cho xốt. Chế biến xốt mayonnaise quan trọng nhất là tạo ra được hệ nhũ tương đồng nhất, bền vững, ổn định.

Nguyên liệu (tính theo tỉ lệ khối lượng):

- Dầu thực vật: 100%

- Nước chanh (dấm): 5 - 6%

- Lòng đỏ trứng: 15%

- Muối tinh: 1,5 - 2%

- Tiêu: 0,2%

Chuẩn bị dụng cụ sạch, phới Inox hoặc máy đánh trứng. Cho lòng đỏ trứng gà vào dụng cụ đựng cùng với muối, chanh. Dùng phới đánh đều tay, vừa đánh vừa cho ½ dầu vào. Khi xốt dầu đã cứng từ từ cho số dầu còn lại vào khi thấy nặng tay thì cho thêm nước dư chanh. Tiếp tục đánh cho đến khi xốt đặc quánh, mượt, màu trắng ngà là được.

Yêu cầu thành phẩm:

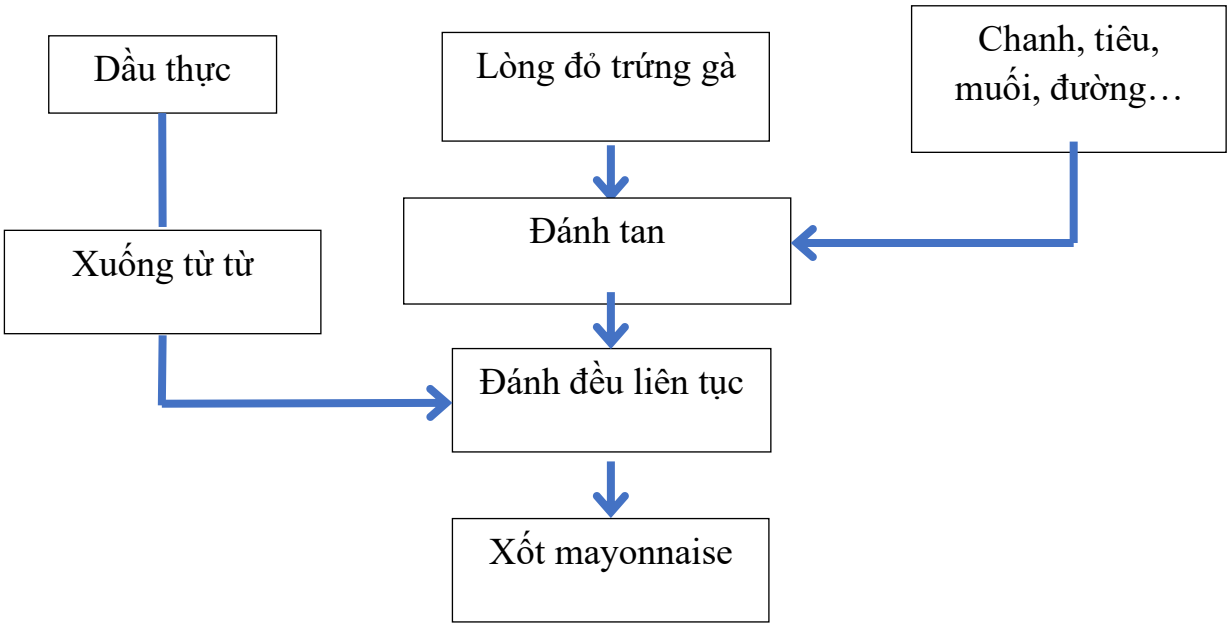
- Màu trắng ngà

- Vị ngậy, chua mát

- Mùi thơm

- Trạng thái: Đặc quánh, không vữa

Sơ đồ quy trình chế biến xốt mayonnaise



3. Kỹ thuật chế biến xúp

3.1. Khái niệm, vai trò của xúp trong bữa ăn

Xúp là món ăn có trạng thái lỏng, sánh hoặc đặc sánh nhưng nước luôn chiếm tỉ lệ cao, xúp có hương vị thơm ngon hấp dẫn gây kích thích sự thèm ăn. Trong món xúp, thực phẩm gồm nhiều loại xương thịt, rau củ quả khác nhau được hầm kỹ chín mềm, giàu hương vị, chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá và bổ dưỡng cho sức khoẻ.

Xúp là món ăn khai vị đặc biệt mở đầu cho bữa chính. Xúp có hương vị thơm ngon giúp kích thích sự thèm ăn, có hàm lượng các chất cao, mềm dễ tiêu nên có giá trị dinh dưỡng cao.

3.2. Nguyên liệu chế biến xúp

3.2.1. Thực phẩm động vật

Các loại xương, thịt gia súc, gia cầm (xương thủ không nên sử dụng vì có mùi hôi), xương cá, nước luộc thuỷ hải sản khác dùng để làm nước dùng. Các loại thịt động vật, thuỷ hải sản và sản phẩm của thịt như thịt hun khói, thịt muối, jăm-bông, xúc xích, tạo thành phần cái trong món ăn. Sữa và các sản phẩm của sữa: bơ, pho-mát, kem tươi tạo mùi thơm, vị béo ngậy tự nhiên và mầu trắng sáng.

Lòng đỏ trứng gà tạo mầu vàng tươi, tăng giá trị cảm quan và giá trị dinh dưỡng.

3.2.2. Nguyên liệu là thực phẩm thực vật

Các loại rau, củ, quả tươi, các chế phẩm từ rau, củ, quả như dưa chuột dầm dấm, bắp cải muối, nấm hộp, ngô hộp.

3.3. Dụng cụ đựng xúp

- Các loại âu xúp

- Đĩa sâu lòng, tách, liễn

3.4. Kỹ thuật chế biến xúp

* Xúp trong

Kỹ thuật chế biến xúp trong chính là kỹ thuật chế biến nước dùng vì nước dùng là thành phần chủ yếu cấu tạo nên xúp và cũng là nguyên liệu chế biến nên một số món ăn khác. Xúp trong có thể được nấu từ nguyên liệu động vật hoặc nguyên liệu thực vật.

+ Chế biến xúp trong từ nguyên liệu động vật:

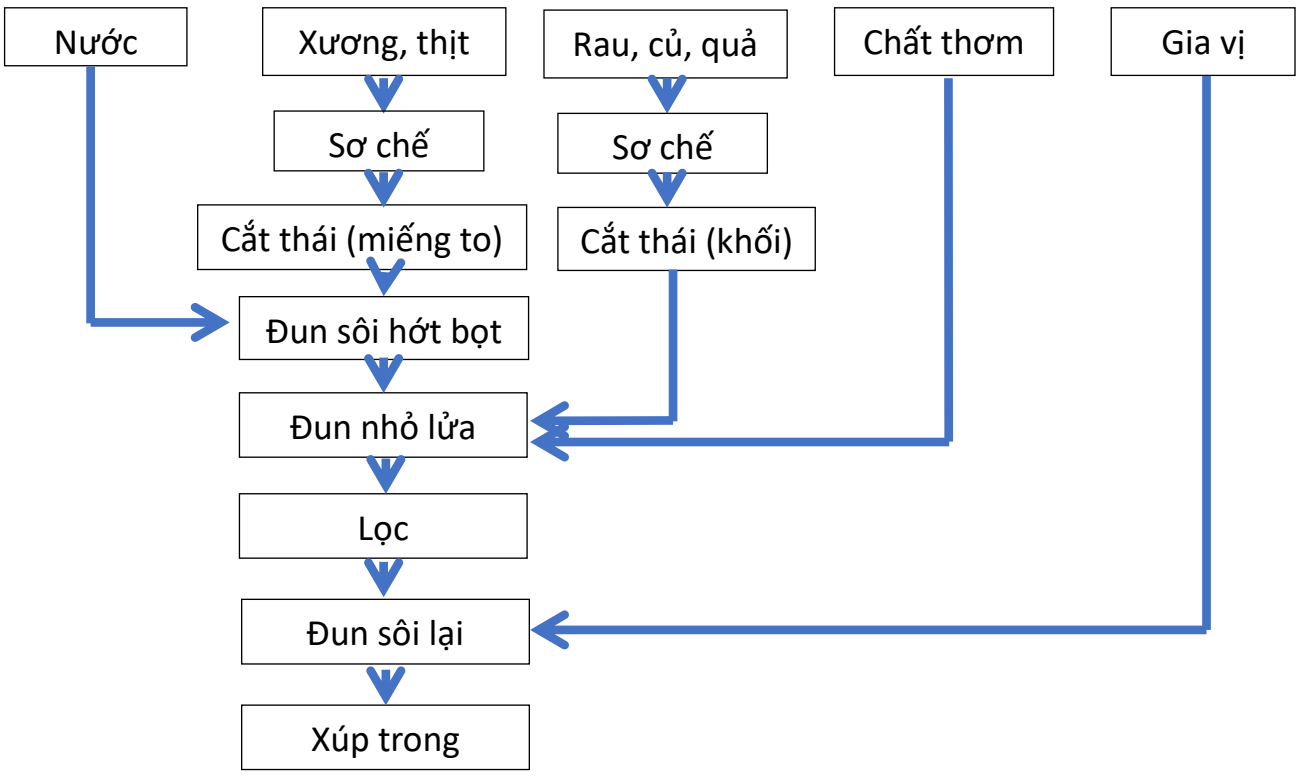
Xương, thịt: 100%

Nước: 300 – 400%

Muối, chất thơm (lá nguyệt quế, cần, tỏi…)

Xương, thịt chọn phần ít béo, rửa thật sạch để hạn chế chất vẩn tiết vào xúp. Thời gian nấu tương tự như nấu nước dùng. Tuyệt đối không khuấy đảo trong quá trình nấu. Các chất thơm cho vào để tạo cho xúp có mùi thơm đặc trưng và chỉ cho vào khi kết thúc quá trình ninh nấu 25 – 60 phút.

Sơ đồ quy trình nấu xúp trong



Yêu cầu chất lượng: Xúp phải trong, không có váng mỡ, màu sắc phải phù hợp với nguyên liệu chính.

Ứng dụng: Nước dùng trắng được dùng như là xúp trong hoặc dùng làm thành phần nước cho các món xúp có mỳ sợi, gạo, tấm, rau.

+ Xúp trong đặc biệt: Nước dùng được nâng cao chất lượng bằng cách dùng hỗn hợp chất khử đặc biệt để khử cho nước dùng được trong hơn đồng thời làm tăng thêm giá trị dinh dưỡng và hương vị thơm ngon hơn, trong hơn, cao cấp hơn.

Công thức:

Nước dùng: 1 lít

Thịt bò (thái, xay): 200g

Rau gia vị thơm: 100g

Lòng trắng trứng gà: 2 cái

Quy trình: tỏi cắt lá thành khúc rồi bó lại thành bó; các loại rau gia vị còn lại thái vát mỏng nhỏ. Thịt bò nạc xay hoặc băm nhỏ rồi bóp, trộn kỹ với lòng trắng trứng gà, muối, rau gia vị (đã thái mỏng). Hoà trộn hỗn hợp thịt bò, rau với 250ml nước dùng trong cái xoong dầy quấy đều, để chỗ mát một giờ. Đổ hết lượng nước dùng còn lại vào quuáy đều thành vòng tròn rồi đặt lên bếp đun sôi 5-10 phút. Hầm nhỏ lửa tiếp từ 1,5 - 2 giờ. Mang ra khỏi bếp thật nhẹ nhàng rồi hớt váng. Múc nước ra lọc qua lớp vải muslin hai lớp rồi tiếp tục lọc chất béo bằng giấy lọc chuyên dùng.

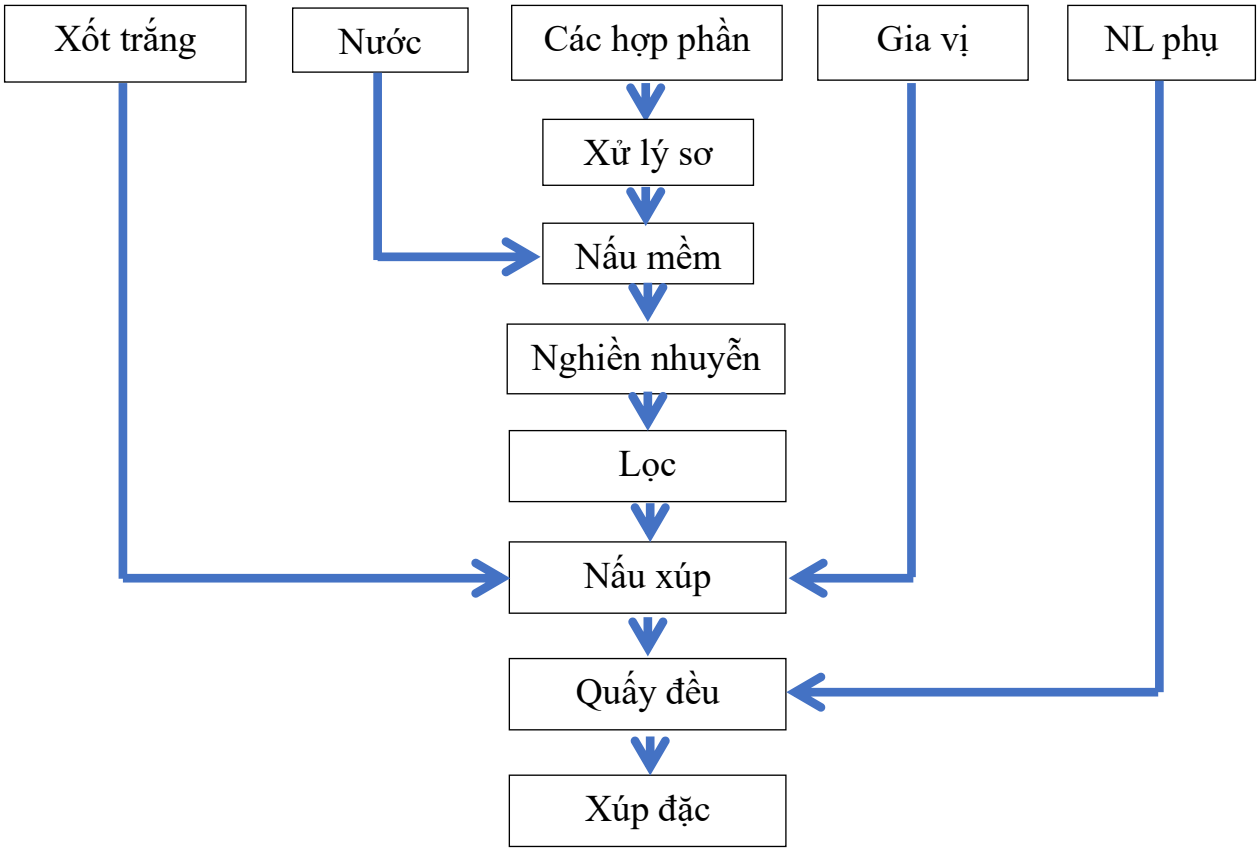
Yêu cầu cảm quan: Nước dùng trong vắt không một chút gợn, váng, màu nâu hổ phách, mùi thơm, vị ngon ngọt đặc biệt và không có váng mỡ.

* Xúp đặc

Xúp đặc là loại xúp có độ sánh đặc đồng nhất, được chế biến từ thực phẩm nấu chín đem nghiền mượt nấu với nước dùng, sữa tươi. Nếu dùng các loại nguyên liệu thực phẩm có ít chất bột thì phải nấu kèm với các nguyên liệu có nhiều chất bột như gạo, tấm, bột mỳ. Thường cho thêm các loại nguyên liệu phụ như lòng đỏ trứng gà, kem tươi, pho-mát để làm tăng độ sánh cho xúp. Xúp đặc ăn kèm với bánh mỳ thái hạt lựu bỏ lò hoặc ít cơm trắng.

Các loại rau, nấm sơ chế, cắt thái xào qua bơ. Các loại đậu hạt, gạo, tấm ngâm nở hoặc vo đãi sạch, để ráo. Thịt thái miếng hoặc băm nhỏ. Sau khi các hợp phần được nấu chín, nghiền nhuyễn rồi đun sôi lại, muốn xúp có độ sánh đồng nhất thường cho thêm bột xào bơ trắng và sữa hoặc nước dùng vào đun lại. Các nguyên liệu phụ cho vào làm tăng mùi vị đậm đặc cho xúp.

Sơ đồ quy trình chế biến xúp đặc



4. Chế biến một số món ăn từ lương thực

4.1. Cơm

Đối với Việt Nam và một số nước châu Á, cơm giữ vị trí chủ đạo trong văn hóa ẩm thực, là đồ ăn chính hàng ngày và được coi là nguồn cung cấp năng lượng cơ bản cho người Việt từ hàng ngàn năm nay.

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính để nấu cơm có hai loại: gạo thường hay còn gọi là gạo tẻ và gạo nếp. Những loại gạo thường được biết đến nhiều là gạo Hải Hậu, Điện Biên, Đồng Tháp... loại gạo nếp ngon là nếp cái hoa vàng. Gạo tẻ thường được dùng đề nấu các bữa ăn chính còn gạo nếp được dùng cho các bữa điểm tâm hoặc làm các món tráng miệng như bánh cốm, bánh dày...

Ngoài ra nguyên liệu chế biên cơm còn có gạo nếp cẩm và gạo lứt chủ yếu dùng làm rượu để uống trong các bữa ăn. Để nấu cơm người ta dùng nước thường. Nhưng đôi khi nước có thể được thay thế bằng nước dừa, nước dùng gà... để có thêm hương vị. Nguyên liệu phụ khác dùng để phối hợp với cơm, tạo nên các loại cơm khác nhau như: trứng gà, lạp xưởng, giò chín, thịt gà, cà rốt, hành tây... cho món cơm rang thập cẩm...

* Quy trình chế biến

Gạo vo, đãi sạch để khoảng 15 phút cho gạo ngấm và ráo nước. Nước đun sôi rồi cho gạo vào, lượng nước phụ thuộc vào lượng gạo, giống gạo và yêu cầu thành phẩm sau khi nấu. Không chắt nước trong quá trình nấu (trừ cơm nếp) và hạn chế việc mở vung hoặc đảo trộn nhằm hạn chế tổn thất dinh dưỡng, vitamin. Cơm cạn nước thì giảm cường độ cấp nhiệt để cơm chín, không bị cháy.

* Yêu cầu thành phẩm

Màu sắc: Cơm chín màu trắng đều

Mùi, vị: Mùi thơm đặc trưng của từng loại gạo, không khê, khét.

Trạng thái: hạt cơm dẻo, nguyên hạt, săn, không sống, không bết.

* Ứng dụng

Từ cơm trắng đem rang phối hợp với một số thực phẩm khác như trứng gà, lạp sườn, thịt (gà, bò...) và các loại của quả sẽ được các món cơm rang khác nhau như: cơm rang Dương Châu, cơm rang thập cẩm… có thể phối hợp nấu cơm với một số nguyện liệu khác như nước dừa, thịt gà, nấm, cà rốt, các gia vị như muối, tiêu, mì chính...bằng cách thức khác nhau sẽ có được nhiều món cơm khác nhau như: cơm nước dừa, cơm gà...

Hiện nay một số nhà hàng có món cơm niêu, và trở thành một món ăn đặc sản. Cơm niêu cổ truyền là nấu bằng niêu đất và bếp củi hoặc rơm. Nồi đất trước khi nấu được cho nước chè xanh đậm đặc, đun sôi rồi vớt ra phơi khô rồi mới dùng vào nấu cơm niêu. Khi nấu cho gạo và nước vào niêu sao cho khi nấu cơm chín nở đầy niêu, vung được buộc chặt, lật ngược vung và vần trên than hồng rồi xoay các chiều cho bén than. Khi thưởng thức chỉ việc gõ nhẹ cho niêu vỡ ra, chỉ còn lại phần cơm lớp ngoài sém vàng, thơm phức.

Tuy nhiên, ngày nay cách nấu cơm của các nhà hàng không làm cầu kì như vậy. Để nấu được số lượng lớn cơm niêu thì người ta nấu bằng lò nướng thay vì nấu trên than củi.

4.2. Xôi

Xôi là món ăn được chế biến từ gạo nếp dùng làm bữa ăn phụ, món ăn trong tiệc cưới hay thay cơm làm bữa chính đối với một số dân tộc thiểu số.

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính để nấu xôi là gạo nếp, có nhiều loại gạo nếp khác nhau, ngon nhất là nếp cái hoa vàng hạt có màu trắng đục, hơi tròn to, mùi thơm đặc trưng của nếp. Thực phẩm thực vật để nấu xôi là các loại hạt như: đỗ xanh, đỗ đen, lạc, ngô... các loại củ, quả như: khoai, sắn, gấc...Nguyên liệu động vật như: thịt gà, thịt chim, giò... được dùng để nấu các loại xôi khác nhau.

Gia vị cho các món xôi thường là muối dùng để xóc gạo trước khi nấu và gia vị ngọt, gia vị béo cho một số món xôi đặc trưng.

* Quy trình chế biến

+ Cách nấu xôi trắng

Chọn gạo nếp ngon, không lẫn tẻ, đem vo, đãi sạch, ngâm vào nước lạnh, mùa hè ngâm 6 - 8 tiếng, mùa đông 8 -10 tiếng vớt ra xóc lại bằng nước sạch, thêm ít muối đảo đều. Khi nước đáy nồi sôi cho gạo vào hấp chín. Thời gian hấp phụ thuộc vào lượng gạo, kích thước và độ kín của dụng cụ hấp, cường độ cấp nhiệt trong quá trình hấp. Xôi trắng dùng để nấu chè, làm bánh dày...

+ Xôi nấu lẫn thực phẩm thực vật, động vật

Gạo cũng được ngâm, đãi như xôi trắng, các loại đậu ngâm, đãi sạch vỏ hoặc nấu chín, các loại củ giàu tinh bột gọt vỏ rửa sạch, cắt miếng đều trộn lẫn với gạo nếp đã ngâm rồi đem hấp chín.

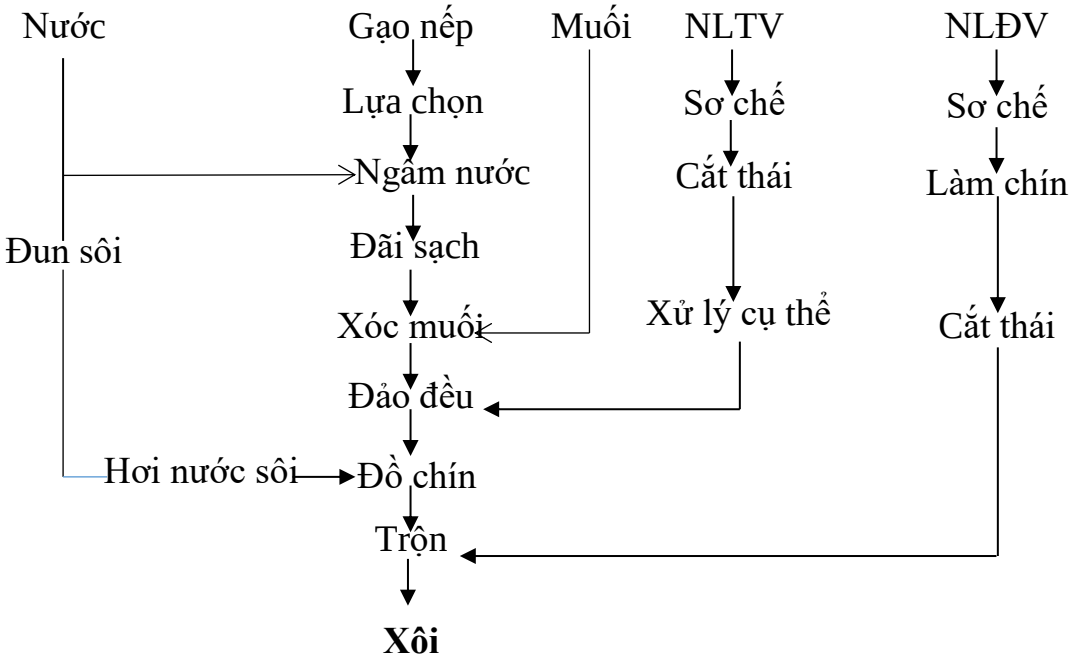
Xôi nấu với gấc thì trộn gấc với gạo rồi đồ chín, trước khi xôi được thường trộn thêm ít đường, mỡ và đảo đều để xôi có vị ngọt và độ bóng.

Trường hợp dùng nước cốt dừa để nấu xôi thì gạo chỉ ngâm 2-3 giờ, vớt ra xóc lại bằng nước lạnh, để ráo trộn nước cốt dừa cho gạo ngấm đề rồi đem đồ chín.

Xôi nấu lần thực phẩm động vật như gà, chim, ...được đặt lên trên nồi xôi để hấp. Khi đó mùi thơm của thực phẩm động vật và xôi quện vào nhau, tạo cho món xôi có mùi vị thơm ngon hấp dẫn.

Cũng có thể nấu xôi trắng rồi ăn kèm với các thực phẩm động vật, thực vật tạo nên các món xôi ngon, hấp dẫn.

Quy trình chế biến xôi



Yêu cầu thành phẩm

- Xôi có màu sắc tự nhiên của các loại nguyên liệu

- Mùi thơm đặc trưng của gạo nếp và các nguyên liệu

- Trạng thái: Hạt xôi chín, dẻo, mọng, nguyên hạt, không nát, không sống

4*.3. Cháo*

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính là gạo tẻ, gạo nếp, tấm. Tỷ lệ 1kg gạo cho từ 9 -12 lít nước tùy theo nhu cầu ăn đặc hay sánh, loãng. Thực phẩm thực vật: là các loại đậu (đỗ xanh, đỗ đen,...) các loại củ như khoai lang, củ cà rốt, nước luộc các loại rau, củ như su su, su hào, cải bắp. Thực phẩm động vật gồm các loại thủy sản, gia súc, gia cầm. Gia vị: muối, mắm, tiêu, mỳ chính, rau thơm thích hợp cho từng loại cháo: hành hoa, tía tô, thìa là, hành răm...

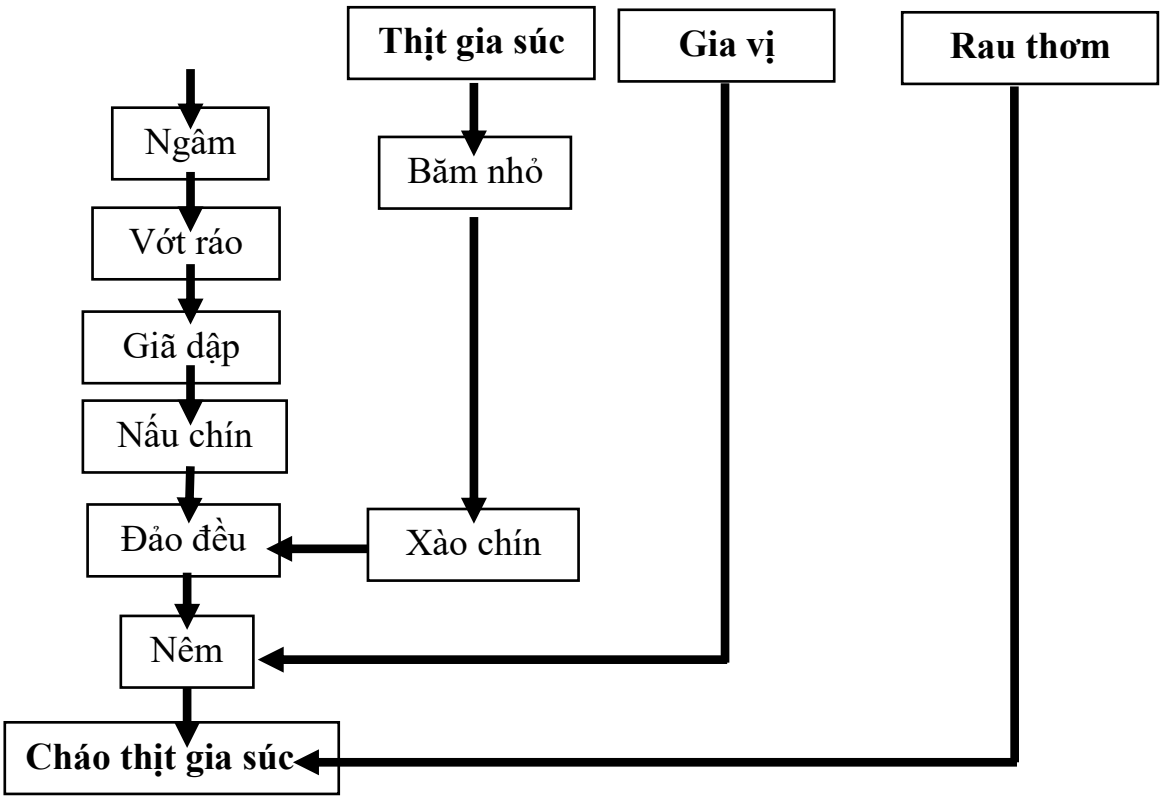
* Quy trình chế biến:

+ Quy trình chế biến cháo gia súc: thông thường, khi nấu cháo, gạo được ngâm qua, vớt ráo, giã dập hoặc giã nhỏ trước khi cho vào nấu. Cháo được đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho đến khi cháo nhừ có độ đặc cần thiết.

Thịt gia súc băm nhỏ xào chín (thịt lợn) hoặc ướp gia vị hành, tiêu, muối...(thịt bò). Khi gần ăn mới cho thịt vào đảo đều, thêm gia vị, rau thơm ăn nóng. Cháo nấu với tim, gan, bầu dục, trứng gà... cách làm tương tự nhưng chú ý đến độ chín cần thiết.

Sơ đồ quy trình nấu cháo với thịt gia súc

Gạo



+ Quy trình chế biến cháo thủy sản

Thủy sản được luộc, nướng, gỡ lấy thịt, xương nấu nước dùng, lọc lấy nước nấu cháo. Thịt có thể được xào kỹ, khi cháo được nêm vừa gia vị cho thịt thủy sản vào cùng các loại rau thơm thích hợp như: thì là, tiêu, hành, răm, tiêu…

Yêu cầu thành phẩm của cháo

- Màu: Cháo có màu tự nhiên của nguyên liệu đem nấu.

- Mùi: Thơm, ngon, vị vừa ăn, thủy sản không tanh.

- Trạng thái: độ sánh vừa phải, đồng nhất.

4.4. Phở

Từ lâu đời, phở đã là món ăn được người Việt yêu thích. Phở có thể dùng làm bữa ăn điểm tâm, cũng cũng thể thay cơm khi muốn đổi bữa. Phở là món ăn cân đối về chất: Protein, chất béo, gluxit, vitamin, chất khoáng, tương đối dễ hấp thu. Ngoài ra, phở còn là món ăn ngon có hương vị đặc biệt và tương đối đa dạng theo từng miền, từng địa phương. Phở nước thường được dùng nhiều, ngoài ra còn có phở xào mềm, phở xào giòn...cũng được nhiều người yêu thích.

+ Nguyên liệu chế biến

Nguyên liệu thực vật: Bánh phở, cần, tỏi tây, cà rốt, hành tây... cho phở xào.

Nguyên liệu động vật: Xương của gia súc, gia cầm, đuôi lợn...dùng để nấu nước dùng phở. Thịt gia súc, gia cầm để thái bày trên bát phở hay xào chín cho phở

xào.Gia vị mắm, muối, mì chính, đường, xì dầu, dấm, tương ớt, chanh,... cho nước chấm để ăn theo khẩu vị. Ngoài ra không thể thiếu ớt, gừng, hành trần, ahnfh hoa, rau thơm, húng láng. Các gia vị thơm để nấu nước dùng: Hoa hồi, theo quả, quế chi, tôm nõn, hành khô...

+ Kỹ thuật chế biến:

- Chế biến bánh phở: muốn có phở ngon trước hết phải có bánh phở ngon – tức là bánh phở phải có độ mỏng vừa phải, dai, giòn, không bị bở, bánh phải trắng, mịn.

Gạo dùng để tráng bánh phở dùng loại gạo tẻ trắng, càng ít độ dính càng tốt, hạt gạo không đớn, không hôi. Sau khi vo đãi sạch, ngâm gạo vào nước lạnh 4 đến 5 giờ rồi đem xay thành bột nước nhỏ mịn.

Bột hòa nước không đặc cũng không loãng quá, đem tráng thành bánh, không mỏng như bánh cuốn cũng không dày như bánh đa. Bánh tráng xong vắt lên xào cho bớt hơi nước, bánh ráo mặt để được lâu hơn.

Bánh tráng xong để nguội mới thái, yêu cầu thái nhỏ và đều, thông thường bề rộng gấp 2,5 lần bề dày của bánh, thái bánh to bánh nhúng lâu nóng, thái nhỏ khi nhúng bánh dễ bị nát. Nên sử dụng đến đâu thái đến đó, không thái sẵn quá nhiều.

- Chế biến nước dùng: nước dùng là bán thành phẩm quan trọng, có ảnh hưởng tới chất lượng của bát phở. Nước dùng phải đảm bảo các yêu cầu sau: nước dùng phải thật trong, màu khổ phách, không có vẩn đục, mùi thơm đặc trưng của từng loại, vị ngọt đậm đà và phải luôn sôi để đảm bảo độ nóng cần thiết cho bát phở. Tỷ lệ nguyên liệu để nấu nước dùng như chế biến xúp trong trong ăn Âu.

- Kỹ thuật chế biến phở: từ bánh phở, nước dùng, các loại thịt, gia vị thích hợp chế biến được các loại phở khác nhau

Chế biến phở nước

Lấy bánh phở đã thái nhúng vào nước nóng già 70 – 80 độ, khỏa tơi, vảy ráo, bày vào bát. Tùy loại phở mà bày thịt gà, thịt xá xíu, thịt bò chín hoặc tái... lên trên cùng với các rau gia vị và chan nước dùng nóng vào. Ăn nóng kèm chanh, ớt, rau thơm...

Chế biến phở xào

- *Phở xào mềm:* bánh phở được gỡ tơi, rắc ít muối bột, mì chính, xào săn bày vào đĩa. Nguyên liệu (thịt bò, gà, tim, bầu dục...)cào chần, xuống ít bột đao tạo độ sánh bày lên trên đĩa phở, rắc tiêu, rau mùi ăn nóng.

- *Phở xào giòn:* bánh phở được gỡ tơi, rắc ít muối bột, bột đao, trộn đều. Đun mỡ nóng già cho ít bánh phở vào chao vàng giòn vỏ, bày vào đĩa. Thịt (bò, gà...) xào chín bày lên trên đĩa phở, rắc mùi, tiêu ăn nóng.

- *Chế biến phở có xốt:* thịt được tẩm ướp gia vị, đem nấu chín nhừ, thêm nước dùng xuống bột đao tạo độ sánh. Khi ăn nhúng bánh phở vào gỡ tơi, vẩy ráo, bày vào bát. Múc thịt và nước xốt lên trên bát phở ăn nóng.

- *Chế biến phở chua:* các loại thịt được tẩm ướp gia vị, làm chín, căt thái theo yêu cầu. Bánh phở khỏa tơi, trộn với xì dầu, mỡ nước, bày vào bát cùng các nguyên liệu khác. Phi thơm hành tỏi, gừng băm nhỏ, chế nước dùng vào đun sôi, nêm dấm, đường, tương ớt, xì dầu, mì chsinh cho vừa vị chua ngọt, hơi cay, xuống bột đao hòa nước cho tới khi xốt sánh là được. Múc nước xốt tưởi đều lên bát phở đã trình bày, ăn nguội kèm xì dầu.

5. Chế biến các món ăn từ rau, củ, quả

5.1.Các món luộc

Trừ một số loại rau, củ, quả có độ nhớt cao như mồng tơi, rau đay, còn hầu hết các loại rau, củ đều có thể chế biến theo phương pháp này.

Các món luộc rau, củ, quả được sử dụng rất thông dụng trong bữa ăn hàng ngày, ăn trức tiếp (ăn Á), hay làm thức đệm ăn kèm (ăn Âu). Nguyên liệu chọn loại non, mềm hoặc bánh tẻ, bỏ những phần già, sâu, ủng... tùy theo loại nguyên liệu mà sơ chế cho phù hợp, các loại rau sơ chế, cắt khúc đều nhau, các loại củ thái miếng, các loại quả thái lát hay bẻ khúc (đậu), một số loại củ giàu tinh bột như khoai tây, khoai lang... khi luộc để nguyên.

Nhìn chung, cả ăn Âu và ăn Á, món luộc tuân theo các nguyên tắc sau:

- Đun sôi nước cho nguyên liệu đã sơ chế vào luộc đến khi nguyên liệu chín đạt yêu cầu chế biến.

- Lượng nước luộc phụ thuộc vào nguyên liệu và nhu cầu sử dụng nước. Để luộc rau lượng nước cần 2,3 đến 3 lít/kg nguyên liệu. Luộc các loại củ giàu tinh bột cần 0,6 đến 0,7 lít/kg vỡ nguyên liệu này dễ dàng phân hủy bởi sự hồ hóa tinh bột nên khi chế biến không cần nhiều nước.

- Nhiệt độ khi luộc cần sôi đều, liên tục. Thời gian chế biến nhanh. Nguyên liệu sau khi luộc xong cần vớt hay đổ ra ngay để tránh hiện tợng bị nhũn, nát.

- Các món luộc thường sử dụng các loại nước chấm tương ứng như: rau muống chấm nước chấm chanh, tỏi, ớt hoặc chấm tương. Su hào, cải bắp chấm nước mắm hoặc xì dầu dầm trứng luộc. Mướp, bầu chấm muối vừng...

Các món Âu, các loại củ như khoai tây sau khi luộc có thể bóc vỏ để nguyên củ, đánh tan với bơ... Các loại rau luộc thường ăn kèm với các món xốt, món trộn.

* Yêu cầu thành phẩm:

Nguyên liệu chín tới hay chín mềm, không nát, nhũn, có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

5.2.Các món nấu, ninh, hầm

Trong ăn Á, các món nấu từ rau, củ, quả còn gọi là các món canh. Canh là thành phần món ăn không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày, kể cả các bữa cỗ, tiệc. Thành phần chủ yếu của canh luôn có sự tham gia của các nguyên liệu thực vật là rau. củ, quả. Rau, củ, quả góp phần bổ xung thêm năng lượng, vitamin cho cơ thể. Có các loại canh khác nhau, nếu căn cứ vào đặc điểm nguyên liệu chia ra: canh nấu với nguyên liệu động vật (canh nấu lẫn) và canh nấu bằng nguyên liệu thực vật.

Nguyên liệu để nấu canh chọn loại củ, quả non hay bánh tẻ pha khỏ mỏng, nhỏ, đều. Các món canh lấy cả nước và cái, nước phải trong, ngọt, cái chín mềm hay chín tới, không nhũn nát. Có mùi thơm đặc trưng của nguyên liệu đem nấu.

Các món ninh, hầm chủ yếu để lấy nước ngọt từ nguyên liệu tiết ra môi trường nước. Nguyên liệu cho ninh, hầm pha miếng to bản hoặc thái khối, có thể xào với bơ trước (hầm trong ăn Âu). Lượng nước sử dụng trong ninh thường nhiều nước, trung bình 6 lít/kg hầm ít hơn bằng 2,5 đến 3 lít/kg.

Nhiệt độ khi chế biến: Các món nấu canh nhiệt thường mạnh, đều để nguyên liệu chín nhanh, hạn chế tổn thất vitamin, dinh dưỡng, tránh làm nhạt nguyên liệu (hòa tan vào môi trường nấu). Các món ninh, sau khi sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa đến khi thực phẩm chín nhừ, nước ngọt.

Thời gian nấu canh thường nhanh chỉ 15 đến 20 phút tùy thuộc vào nguyên liệu và lượng nước khi nấu. Ninh thời gian lâu hơn thường từ 1,5 giờ đến 2giờ. Hầm thời gian lâu hơn nữa.

Trong chế biến ăn Âu, rau, củ, quả trước khi ninh hầm thường được xào, rán hoặc bỏ lò với bơ. Có thể sử dụng các loại xốt như xốt trắng, xốt đỏ, xốt kem... tùy thuộc từng món ăn

Thành phẩm yêu cầu:

- Canh phải ngọt.
- Món ninh nước phải trong, ngọt, thơm mùi của nguyên liệu nấu.
- Các món hầm phải ngọt đậm thơm mùi của nguyên liệu và các gia vị thơm đặc trưng.

5.3.Các món kho

Thường dùng cho các món ăn Á. Nguyên liệu chọn loại ăn củ, cắt thái khối hay miếng to. Các món kho từ từ rau, củ có thể kho bằng một loại nguyên liệu hoặc kho lẫn với nguyên liệu động vật. Gia vị để kho chủ yếu là gia vị mặn, gia vị tạo màu như xì dầu, nước hàng...

Yêu cầu thành phẩm: Nguyên liệu phải chín mềm nhưng không nhừ nát, có màu sắc đẹp và vị hơi mặn.

5.4.Các món xào

Trong ăn Á các loại rau củ có thể sử dụng để xào. Nguyên liệu rau củ có tác dụng cung cấp vitamin và các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Trong ăn Âu nguyên liệu rau, củ thường xào để khi ninh, hầm lấy nước cho các loại xúp, hay để nấu nước dư cho chế biến xốt.

Nguyên liệu rau, củ, quả xào cho món Á thường chọn loại non, mềm, có thể tươi hoặc khô. Cắt thái: rau cắt khúc, củ thái miếng mỏng, quả thái lát hoặc thái chỉ. Rau quả để xào lẫn với các nguyên liệu động vật thường xào nguyên liệu động vật trước, xào nguyên liệu thực vật sau, cho nguyên liệu động vật vào nêm gia vị, có thể xuống bột đao hoặc bột năng đối với xào có xốt.

Nguyên liệu dùng để xào có thể chần qua để các nguyên liệu có độ chín khác nhau khi xào, đồng thời tăng thêm độ bóng cho nguyên liệu.

5.5.Các món rán

Rau, củ, quả dùng để rán thường là khoai tây, khoai lang, bầu, bí, cà tím, cà dài, cà chua...chế biến làm món ăn hoặc làm thức đệm trong ăn Âu.

Các nguyên liệu phụ là bột mì, bột bánh mì, trứng..., tùy theo từng món cụ thể mà các nguyên liệu này được sử lý khác nhau.

Nguyên liệu gia vị là muối, tiêu, rau thơm...

Các loại rau, củ, quả sau khi sơ chế, cắt thái theo yêu cầu, tùy từng món có thể được tẩm bột (bột bánh mì hoặc hỗn hợp bột với trứng) và rán ít mỡ (đối với khoanh mỏng không cần bột) hoặc ngập mỡ (đối với nguyên liệu có tẩm bột) đến khi sản phẩm chín có lớp vỏ màu vàng đều, bày ra đĩa làm món ăn kèm hoặc sau khi bày ra đĩa được dội xốt hoặc bơ, rắc rau thơm lên trên.

Các món rán khi chế biến xong yêu cầu có màu vàng đặc trưng, mùi thơm, vị ngon béo ngậy. Trạng thái tùy theo từng món có những yêu cầu cụ thể.

5.6.Các món bỏ lò

Áp dụng trong chế biến các món ăn Âu đối với cà chua, cà tím, khoai tây, bắp cải, măng tây... Nguyên liệu phụ và gia vị: tiêu muối, xốt, bơ...

Rau, củ, quả bỏ lò có thể có nhân hoặc không nhân. Nhân có thể là rau, hành, nấm, tiêu muối... nhân thịt với cơm, nhân thịt với nấm...

Với các món không có nhân thường là các loại như nấm, hoa lơ, măng tây...sau khi sơ chế, cắt thái được chần qua rồi trộn với gia vị thích hợp, phủ nguyên liệu như xốt, bơ... bỏ lò trong thời gian 15 đến 20 phút.

Đối với các món có nhân, tùy từng loại mà có cách xử lý thích hợp sau khi đã sơ chế. Ví dụ: bầu, bí cắt khoanh dày 4 - 5cm, bỏ ruột, chần qua nước sôi; cà chua,

cà tím bổ đôi, bỏ hạt và ít ruột, chần tái sau đó tùy từng món mà nhồi nhân thích hợp, bò lò 15 đến 20 phút lấy ra dội xốt hoặc bơ lên trên, tùy từng món, ăn nóng.

Khi chế biến các món rau bỏ lò cần chú ý đến nhiệt độ lò phải đảm bảo từ 250^0C

đến 270^0C để sản phẩm không bị cháy nát, lớp vỏ tạo thành nhanh, màu sắc sản phẩm đẹp, mùi vị thơm ngon.

5.7.Các món trộn

Rau, củ, quả sử dụng cho các món trộn khá phổ biến, chủ yếu là các nguyên liệu có thể ăn sống. Đối với các món trộn nguyên liệu thông thường là các loại rau, củ, quả đã được sơ chế sạch, loại ăn sống được như cà chua, dưa chuột, rau sống (xà lách, mùi, thơm...), một số loại được tẩm ướp thêm gia vị như su hào, cà rốt, cà tím hoa chuối... cắt thái nhỏ, bóp muối kĩ rồi nêm gia vị. Các loại rau, củ bắt buộc phải làm chín như đậu quả, khoai tây, cà rốt thái hạt lựu. Trong các món trộn nguyên liệu thường được cắt thái đồng nhất như: nộm nguyên liệu thái chỉ, xe phay nguyên liệu thái mỏng, to bản, salad Nga nguyên liệu thái hạt lựu, salad dầu dấm nguyên liệu thái khoanh hoặc thái lát đều nhau.

Trong các món trộn, nguyên liệu phụ và gia vị chiếm vai trò quan trọng trong việc tạo nên hương vị và cảm quan cho món ăn. Ví dụ: vừng, lạc, dầu vừng tăng thêm mùi thơm, béo cho sản phẩm, các loại rau thơm như mùi, lá chanh... tăng mùi thơm đặc trưng. Điều quan trọng nhất trong các món trộn tiêu chuẩn về vị và trạng thái sản phẩm. Đối với nộm phải nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, dối với salad dầu dấm phải nổi vị chua béo.

Món nộm sau khi hoàn thành, ngoài yêu cầu nổi vị còn phải trình bày hài hào, đẹp mắt, đĩa nộm ráo, ăn giòn. Để món nộm không bị chảy nước chỉ nên trộn nộm từ 15 đến 20 phút.

Yêu cầu thành phẩm các món trộn phải có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, như màu xanh của rau, đỏ của ớt, vàng của cà rốt... có mùi vị đặc trưng của từng loại món ăn, nguyên liệu cắt thái đều, trạng thái đồng nhất.

6. Chế biến các món ăn từ thủy sản

6.1.Các món luộc

Thuỷ sản luộc thường chọn loại tươi, to, đều con, có thể luộc nguyên con hoặc cắt khúc lớn, khi luộc kết hợp với các loại gia vị thơm như cần tỏi tây, thì là... có thể thêm rượu vang trắng, bia trong quá trình luộc để giảm tanh. Khi luộc tùy loại nguyên liệu mà cho vào từ nước lạnh hay nước sôi.

Trong ăn Á nước chấm thường là muối tiêu, nước mắm chanh, ớt, tỏi, gừng, đường...

Đối với ăn Âu, thủy sản luộc thường ăn kèm với các loại xốt như xốt mayonnaise, xốt dầu, xốt kem, và chanh thái lát. Thức đệm đi kèm cho ăn Âu có thể là khoai luộc, khoai rán hoặc dưa chuột muối,...

Yêu cầu chất lượng cảm quan:

- Có màu đặc trưng: Cá trắng, tôm, cua đỏ hồng.
- Mùi thơm, không tanh
- Vị ngọt đậm đà
- Thuỷ sản không bị gãy, nát, vỡ, hình thức trình bày đẹp, hấp dẫn.

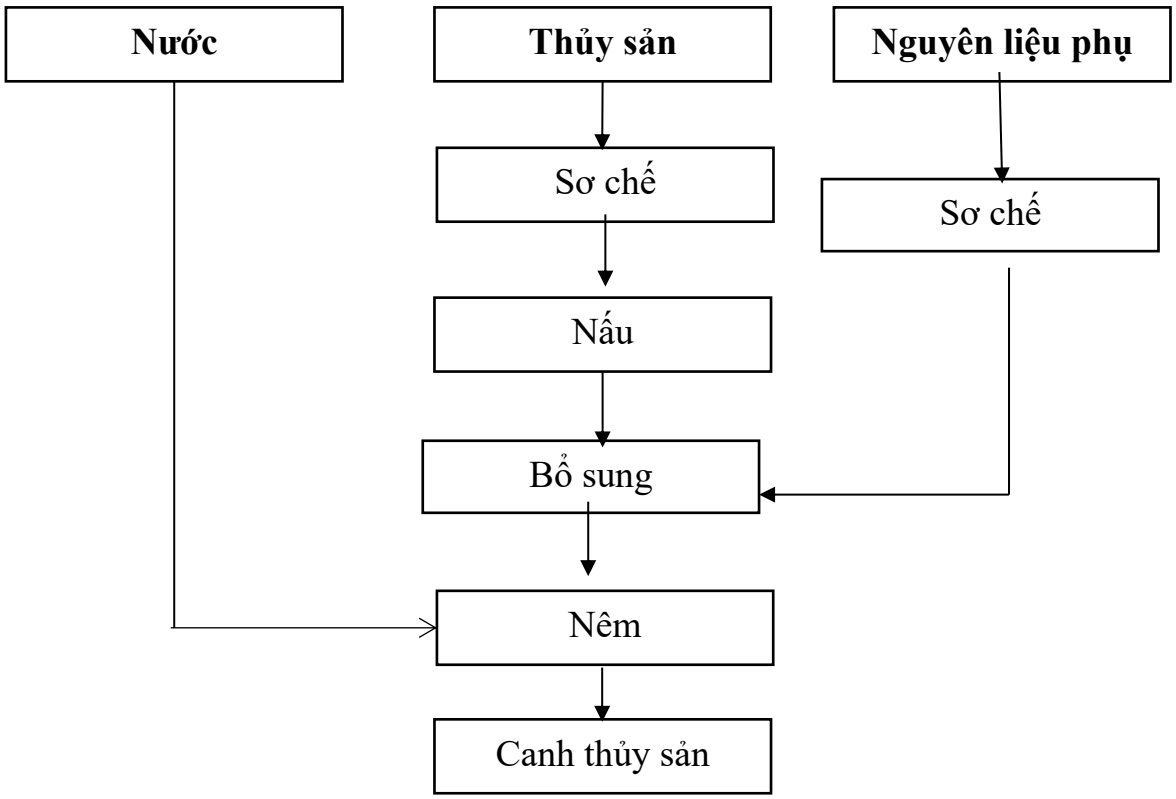
6.2.Các món nấu

Thủy sản trong các món nấu Á thường là cua, cá, trai, ốc, hến…khi nấu canh thường kèm với các loại rau như rau ngót, mồng tơi, bầu, bí, các loại rau thơm như rau răm, thìa là, lá lốt, tía tô với các gia vị chua như các loại quả chua (me, dọc, sấu, ...) các món cánh thủy sản có thể nấu trực tiếp từ nước dùng thủy sản. Nguyên liệu thủy sản có thể xay rồi lọc, thái miếng hay để nguyên.

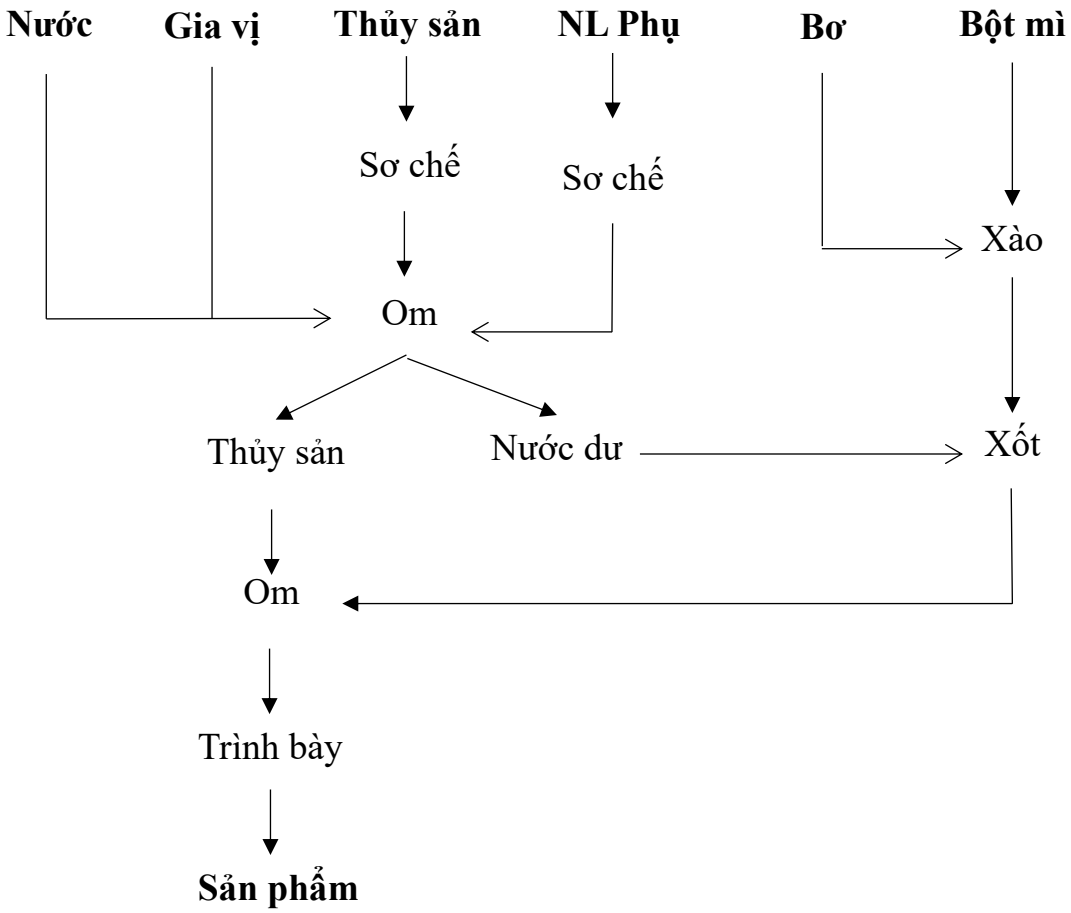
Nguyên liệu phụ chủ yếu là các loại rau nấu hay ăn kèm với canh thủy sản. Gia vị có tính chất điều vị, chua cay, gia vị thơm.

Đối với các món nấu từ thủy sản của ăn Âu thường sử dụng gia vị, nguyên liệu phụ như: hành tây, cần, tỏi tây, nấm. Ngoài ra còn sử dụng rượu bia và các loại xốt. Các món nấu thủy sản ăn kèm khoai tây luộc, rán, bánh mì rán.

Sơ đồ quy trình chế biến canh thủy sản (nấu Á)



Sơ đồ quy trình chế biến các món nấu trong ăn Âu



Yêu cầu thành phẩm:

Đối với ăn Á: Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, mùi thơm, vị ngọt, không tanh, nguyên liệu chín mềm (cá) hay chín tới (trai, ốc). Nước thường nhiều hơn cái, riêng canh ốc còn lại nước sánh.

Đối với ăn Âu: Nguyên liệu có màu của xốt, mùi thơm, vị vừa ăn, không tanh, nếu có xốt thì xốt sánh, ngấm đều.

6.3.Các món hấp, tần

* Thủy sản hấp

Chọn nguyên liệu có kích thước đều, tươi, nạc, ít xương: tôm, ốc, cá, mực…Nguyên liệu phụ: Thịt lợn, mộc nhĩ, nấm hương. Gia vị sử dụng trong tẩm - ướp: muối, tiêu. Gia vị thơm như thìa là, cần tỏi tây. Ngoài ra rượu, bia cũng được sử dụng. Khâu phối trộn có thể là trộn, nhồi như ốc hấp, xóc đều như tôm hấp, xếp tạo hình hay nhồi trong bụng như cá hấp… Khâu gia công thêm đối với món hấp có xốt thường lấy nước dư xuống bột đao để làm xốt trong.

+ Yêu cầu cảm quan đối với các món hấp từ thuỷ sản: sản phẩm có mùi thơm, không tanh, vị ngon, ngọt đặc trng, thịt thuỷ sản nguyên con, nguyên miếng, không khô xác, không vỡ nát.

b.Thủy sản tần

Thường áp dụng đối với một số món đặc sản: Ba ba, hải sâm …Gia vị: bao gồm gia vị mặn, ngọt, đắng (vỏ quýt – ba ba tần, nấm hơng – hải sâm; …)Nguyên liệu phụ, thịt gà, thịt lợn, thuốc bắc…

Thuỷ sản sau khi sơ chế sạch được tẩm ướp gừng, tiêu, muối,… có thể rán qua hoặc không. Các nguyên liệu khác như thịt lơn, thịt gà, chim,… sau khi sơ chế, tẩm ướp gia vị, rán qua hoặc không rán cho vào tần cùng với thuỷ sản. Tuỳ theo món ăn cụ thể mà cho thêm một số gia vị: vỏ quýt, nấm hương,… Thời gian tần khoảng 40 – 60phút, khi sản phẩm được bắc ra, ăn nóng.

+Yêu cầu sản phẩm:

- Giữ được màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

- Mùi thơm hấp dẫn của nguyên liệu và gia vị.

- Vị ngọt đậm đà

- Không tanh, thuỷ sản còn nguyên miếng, không vỡ nát, chín nhừ, có 1 ít nước dùng trong.

6.4.Các món rán

Nguyên liệu để chế biến các món rán từ thuỷ sản gồm: Cá, tôm,…Chất béo dùng để rán là bơ, dầu. Gia vị: Hành củ, tỏi, muối, tiêu. Nguyên liệu phụ: Trứng, bột mỳ,…

Đối với sản phẩm bao gói thường sử dụng bột mì, bột năng, bột đao, bột bánh mì. Trứng đóng vai trò trong việc tạo kết dính, màu sắc, tăng giá trị dinh dưỡng, khi dùng thường dử dụng ở dạng nhúng hay trộn với bột mì (bạt trứng).

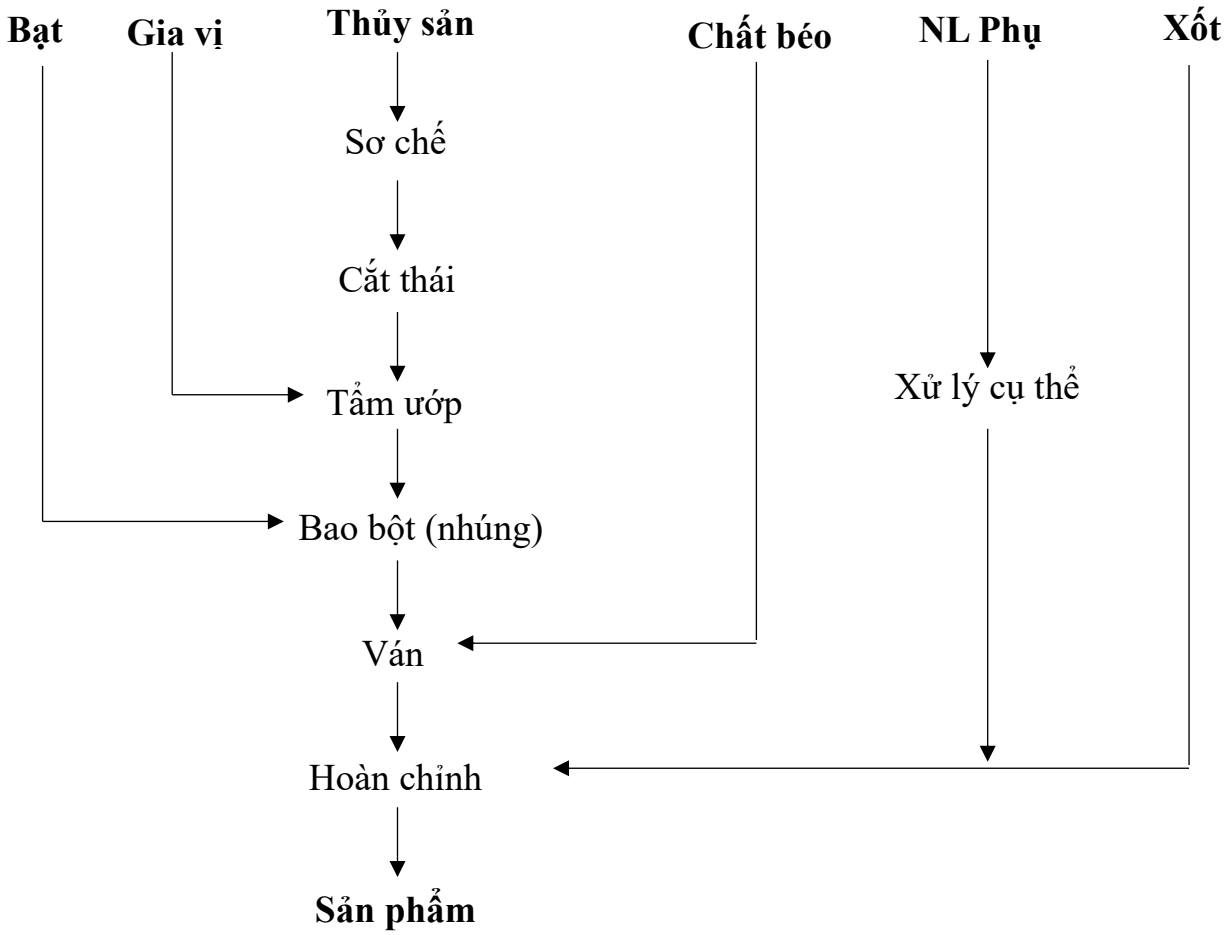
Trong các món ăn Âu còn sử dụng một số loại xốt như: bơ chanh. Thủy sản rán xong được dội xốt lên trên hoặc om với các loại xốt tương ứng.

Khâu sơ chế tuỳ thuộc vào mỗi loại nguyên liệu có cách sơ chế khác nhau. Ví dụ như cá cắt khúc hoặc phi lê; tôm bóc vỏ, bỏ đầu; mực bỏ mai, túi mực…

Khâu nhúng có thể sử dụng bột bao là khô hay ướt. Đối với bột khô cần nhúng nguyên liệu vào trứng đánh tan để tạo độ kết dính, đối với bạt ướt thì không cần. Khâu hoàn chỉnh sản phẩm đối với ăn Á là trình bày với rau thơm, nước chấm hay xốt (thường dùng xốt chua cay, ngọt hay xốt hoa quả). Đối với ăn Âu khâu này là dội xốt hay om sản phẩm trong xốt, sản phẩm chín mềm.

Rán ở nhiệt độ 140^0C-1800^0C đến khi thuỷ sản chín có lớp vỏ mầu vàng, giòn là được.

Sơ đồ quy trình chế biến món rán thủy sản



- Yêu cầu thành phẩm: Các món rán thường có màu vàng rơm, mùi thơm đặc trưng, nếu bạt khô lớp ngoài cùng phải vàng giòn, phủ đều. Nếu bao bột ướt, bột phải bao đều, nở xốp, hình dáng đẹp.

6.5.Các món nướng thủy sản

* Đối với ăn Á

Nguyên liệu sơ chế tùy theo mỗi loại. Ví dụ lươn lọc bỏ xương; cá lọc thịt, thái miếng hoặc khía...Khâu tẩm ướp thường sử dụng các gia vị khử tanh như gừng, rượu, bóp muối. Khâu phối trộn tùy theo món ăn khác nhau mà phối hợp nguyên liệu gia vị cho phù hợp. Nguyên liệu được làm chín bằng nướng than hoa hoặc bỏ lò. Sản thường ăn kèm cơm, bún, bánh đa và các loại rau sống.

- Yêu cầu thành phẩm: Nguyên liệu nướng, bỏ lò phải có lớp vỏ màu, có độ giòn, mùi thơm của sản phẩm nướng, không tanh. Sản phẩm bao gói đều, chắc, nhân kết dính, không khô, bã.

* Đối với ăn Âu

Nguyên liệu: cá, tôm, ốc, cua bể…

Nguyên liệu phụ: bơ, pho mát, bột mỳ, kem… Các loại xốt (xốt chanh, xốt trắng, xốt đỏ…

Thức đệm: Khoai luộc, mì ống luộc, xúp lơ, cà rốt luộc…

Nguyên liệu thủy sản sau khi đã sơ chế được ướp gia vị, để ngấm rồi xếp vào dụng cụ đã xoa bơ, thêm các nguyên liệu phụ như: nấm, bơ, phomai, bột mì... đem nướng (bỏ lò). Khi ăn thường ăn kèm với các nguyên liệu rau thơm, chanh thái lát, nguyên liệu giàu tinh bột như khoai tây, mì ống. Thủy sản bỏ lò thường ăn nóng. Sản phẩm có màu nâu, mùi thơ, vị ngon, béo, không nát.

6.6. Các món xào

Nguyên liệu: Thuỷ sản dùng để xào thường là cá, lươn, ốc, ếch, mực…Chọn những nguyên liệu nạc, béo. Nguyên liệu phụ: cần tỏi tây, thìa là, chuối, xả, ớt…Gia vị: tiêu, muối, ớt, gừng…

Khâu sơ chế: cá lọc bỏ da, xương, thái mỏng vừa, dọc thớ; mực: làm sạch, khía rồi thái miếng vuông, chần qua nước sôi có pha muối, gừng đập dập. Các loại có vỏ cứng (ốc) bỏ vỏ, làm sạch. Nguyên liệu được ướp gia vị: tiêu, muối…

Khi xào: Nguyên liệu thuỷ sản xào trước, để ngoài, xào tiếp các nguyên liệu phụ, cho tiếp thuỷ sản vào, nêm gia vị, xuống xốt (đối với món xào có xốt) bắc ra. Trình bày bằng mùi, thìa là, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu sản phẩm:

- Có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu
- Mùi thơm, không tanh.
- Vị ngọt của thuỷ sản
- Thuỷ sản xào phải giữ được nguyên miếng, không vỡ nát, đĩa xào ráo nước, bóng, giữ được màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

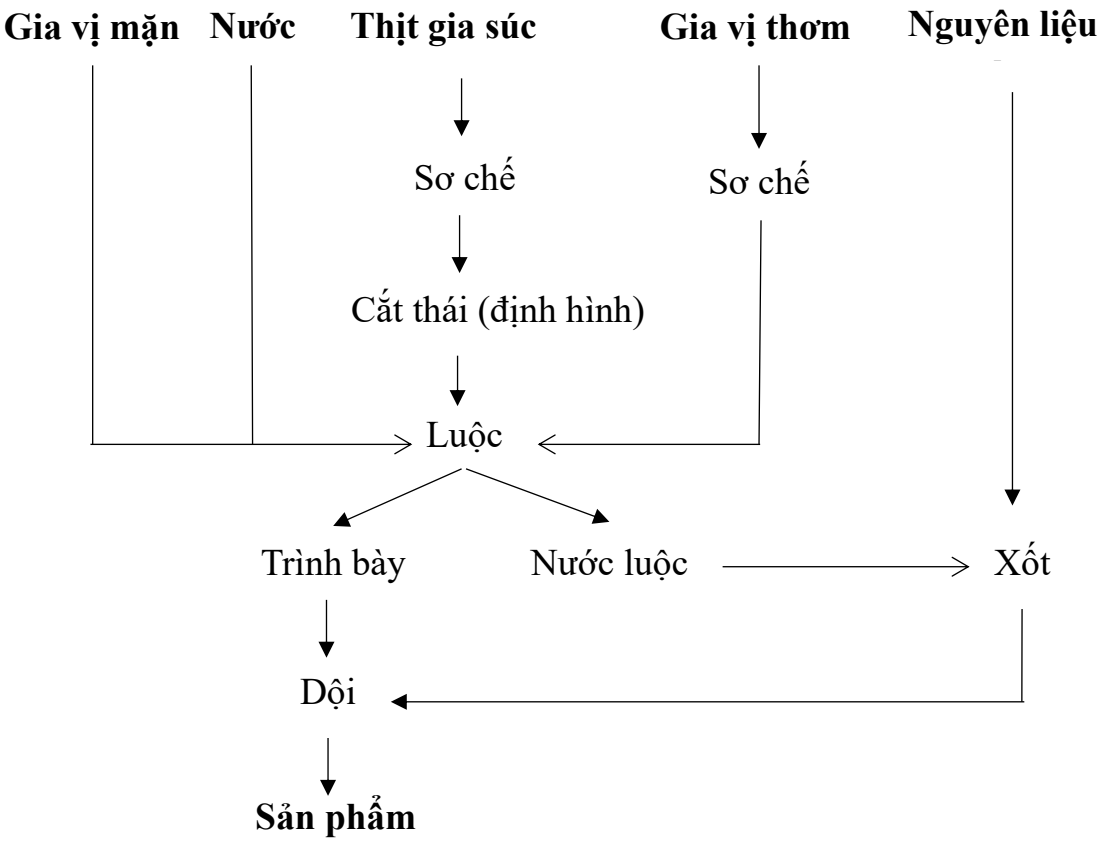
7. Chế biến các món ăn từ thịt gia súc

7.1.Các món luộc

* Đối với ăn Á: thịt gia súc sử dụng cho món luộc thường pha miếng to. Chọn thịt loại ngon cho các món trộn, cuốn, nhúng. Có thể xẻ các đường dọc thớ để nguyên liệu dễ chín. Sản phẩm chín mềm, thái mỏng, khi ăn sử dụng nước chấm thích hợp.

* Đối với ăn Âu: trong ăn Âu, có các món luộc thịt gia súc đi kèm với một loại xốt nhất định. Trong chế biến, khi luộc thịt gia súc thường cho các gia vị như hành củ, nụ đinh, lá nguyệt quế, muối…Thịt luộc chín, vớt ráo, thái miếng, bày vào đĩa rồi dội xốt tương ứng lên hoặc để xốt riêng. Xốt ăn với thịt luộc là xốt đỏ, xốt trắng, xốt mayonnaise, xốt dầu dấm, xốt crème, cùng với các thức đệm đi kèm như khoai tây luộc, hỗn hợp các loại rau luộc.

Sơ đồ quy trình chế biến các món luộc từ thịt gia súc



* Yêu cầu thành phẩm:

Nguyên liệu có màu nâu sẫm, mùi thơm của các gia vị thơm. Nguyên liệu chín mềm, không nát, không dai, không khô.

Đối với ăn Âu, xốt được sử dụng như gia vị để ăn kèm.

7.2.Các món nấu, hầm

** Đối với ăn Á*

Nguyên liệu chọn phần thịt, xương hoặc lẫn cả xương và thịt. Nguyên liệu chặt miếng to, tẩm ướp gia vị, đổ nước xâm xấp, đun đến khi nguyên liệu chín mềm, nước còn lại sánh là được.

Nguyên liệu phụ thường là rau, củ, quả như: măng, khoai tây, su hào, khoai sọ. Gia vị gồm: hành, tỏi khô, muối, tiêu, mì chính, mẻ, mắm tôm, nghệ...Khi nấu phải tuân theo nguyên tắc chế biến, nguyên liệu lâu chín cho vào trước, nhanh chín cho vào sau để đảm bảo sản phẩm có độ chín đồng đều.

** Đối với ăn Âu*

Nguyên liệu chọn phần thịt mông, vai, bắp của bò, dê, lợn, cừu, thỏ…Gia vị: hành tỏi khô, tiêu, muối, dấm, ớt bột, rượu vang trắng vang đỏ khi nấu (thịt bò nấu sốt vang dùng rượu vang đỏ của Pháp; các món cá sử dụng rượu vang trắng)

Nguyên liệu phụ trong ăn Âu là các loại củ có chất ngọt như khoai tây, củ cải, cà rốt, những nguyên liệu này được xào qua với bơ

Thức đệm thường là bánh mỳ, cơm, khoai tây luộc…

Cách làm:

- Thịt gia súc thái miếng to (50g - 70g) hình bao diêm hoặc miếng to bản.

- Tẩm ướp gia vị hoặc phối hợp với các nguyên liệu phụ (bột, cà chua, bơ, nấm…)

- Xào hoặc rán qua, cho nớc dùng, rợu vang, bột cà chua, cần tây, lá nguyệt quế, nụ đinh…

c. Yêu cầu thành phẩm

Sản phẩm làm chín bằng phương pháp nấu có màu sắc của nguyên liệu và gia vị tẩm ướp, mùi thơm, ngon đặc trưng của các gia vị. Nguyên liệu chín mềm, không nát, nguyên miếng, có nước sánh để ăn kèm với các món bún, cơm...

7.3. Các món rán, quay

** Đối với ăn Á*

Nguyên liệu gia súc chọn phần thịt nạc, ít xương, có thể dùng sườn.

Nguyên liệu gia súc pha khối được tẩm uốp qua rồi đem rán, để nhanh chín nguyên liệu có thể luộc qua rồi mới rán, quay.

Sản phẩm quay, rán thường ăn kèm dưa, kiệu chua, rau sống, ăn cùng với com, mì, bún…

Yêu cầu thành phẩm: Nguyên liệu có màu sắc đặc trưng của món rán, màu vàng đỏ cánh rán, mùi thơm, nổi vị ngọt của thịt và vị tẩm ướp. Nguyên liệu chín tới, không bã.

** Đối với ăn Âu*

Nguyên liệu gia súc chọn loại thịt thăn là chủ yếu, nguyên liệu được làm mềm, tẩm ướp trước khi đem rán.

Khi rán có thể lăn trứng, tẩm bột bánh mỳ rán (Thăn bò rán kiểu Anh, thịt bò bít tết Pháp). Các món rán Âu hay dùng các loại xốt như xốt trắng, đỏ, kem , bơ, hành.

Thức đệm ăn kèm là khoai tây rán, nghiền, mỳ ống luộc, bánh mỳ...

Trong ăn Âu nguyên liệu cắt thái theo định lượng từng suất, mỗi suất từ 100g đến 200g tùy theo lượng món ăn nhiều hay ít. Kích thước thông thường miếng nguyên liệu là 7 x 10 x 0,5cm. Xốt có thể dội trực tiếp lên sản phẩm hay bày riêng bên cạnh để người ăn lấy theo khẩu vị.

Yêu cầu thành phẩm : Nguyên liệu có màu vàng đến nâu, mùi thơm của bơ và xốt. Vị ngọt đậm của thịt mềm, không dai.

7.4. Các món nướng

Các món nướng có đặc điểm thơm, ngon, hấp dẫn, dễ chế biến. Nguyên liệu là: Thịt bò, dê, lợn, thỏ...Nguyên liệu chọn loại non, mềm, phần nạc, dễ chín. Cắt thái pha khối nhỏ, miếng, băm nhỏ, có thể cuộn hoặc bao gói.

Nguyên liệu được tẩm ướp rồi kẹp vào vỉ, hoặc xiên, nướng trên than hoa, trong lò, tủ nướng.

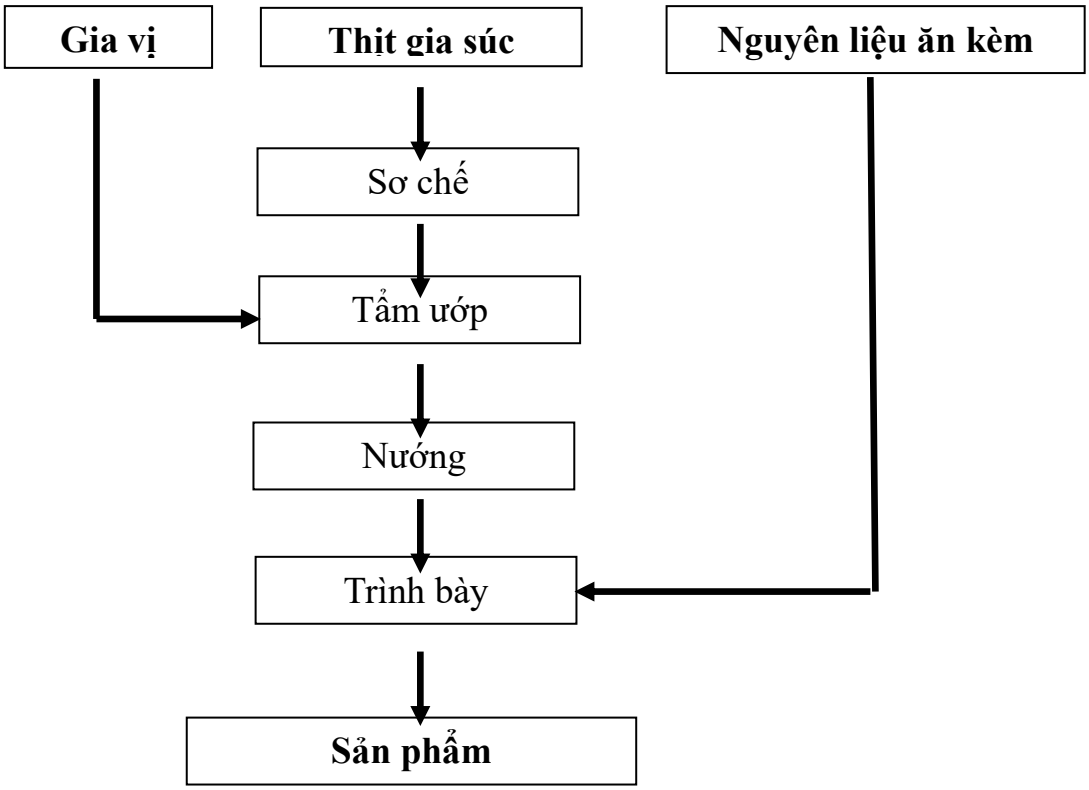
Tùy loại nguyên liệu chọn nhiệt độ nướng thích hợp, đối với những loại nguyên liệu ít chất béo thường tưới thêm mỡ trong quá trình nướng.

Các món nướng ăn kèm với rau sống, khoai tây rán, dưa góp, dưa chua...

Sản phẩm nướng có màu đặc trưng của thịt nướng, mùi thơm, chín tới, không khô xác.

Ứng dụng các món nướng: Bò nướng kim tiền, thỏ nướng lá chanh, thịt lợn xiên nướng kiểu Nga...

Sơ đồ quy trình chế biến các món nướng từ thịt gia súc



7.5. Các món xào

Các món xào sử dụng trong các món ăn Á.

Nguyên liệu: Thịt bò, dê, lợn...nguyên liệu chọn loại non, mềm, khi xào nguyên liệu cắt thái mỏng, to bản, được tẩm ướp qua (tùy loại nguyên liệu mà sử dụng gia vị cho thích hợp).

Khi xào lửa to, nhiệt độ xào cao, nguyên liệu chín tới, không có nước, có thể có xốt hay không có xốt. Nguyên liệu chính được xào trước, nguyên liệu phụ có thể chần qua cho chín đều, xào nguyên liệu phụ, cho tiếp nguyên liệu chính vào, nêm gia vị, xuống bột đao, bắc ra cho gia vị rau, tiêu.

Yêu cầu thành phẩm: Các món xào nguyên liệu có màu sắc tự nhiên, mùi thơm, vị vừa ăn, ngọt, nguyên liệu chín tới, không dai, không chảy nước.

7.6. Các món hấp

Nguyên liệu: thịt bò, dê, chó... chọn phần thịt nạc, non, mềm dễ chín.

Nguyên liệu được định hình như chân giò bó thỏ, dạ dày giả voi...hoặc nguyên liệu hấp một phần thịt ở dạng miếng to như thịt bê, thịt chó...

Yêu cầu thành phẩm: Thịt có màu tự nhiên, mùi thơm, vị ngọt, kết dính nhân tốt, lát cắt mịn.

7.7. Các món giò chả

Các món giò, chả áp dụng trong ăn Á

Nguyên liệu chủ yếu là thịt bò, lợn. Chọn thịt nạc, bỏ hết gân, xơ, đem giã hoặc xay nhuyễn thành dạng quánh, dẻo, nêm gia vị, luộc chín (giò), hấp (chả lợn), nướng (chả quế).

Nguyên liệu chính: thịt gia súc

Nguyên liệu phụ: Mỡ, bì lợn, cốm...

Gia vị: muối, mắm, mì chính, chất tạo độ cứng, tạo mùi thơm.

Yêu cầu thành phẩm: Sản phẩm có mùi vị thơm, ngon, vị ngọt không bã. Trạng thái chín, ăn giòn, nhát cắt mịn.

7.8. Các món trộn

Các món trộn sử dụng trong ăn Á.

Nguyên liệu: thịt bò, thỏ, lợn, dê,... được thái chỉ hay thái chân hương trộn với thính, rau gia vị.

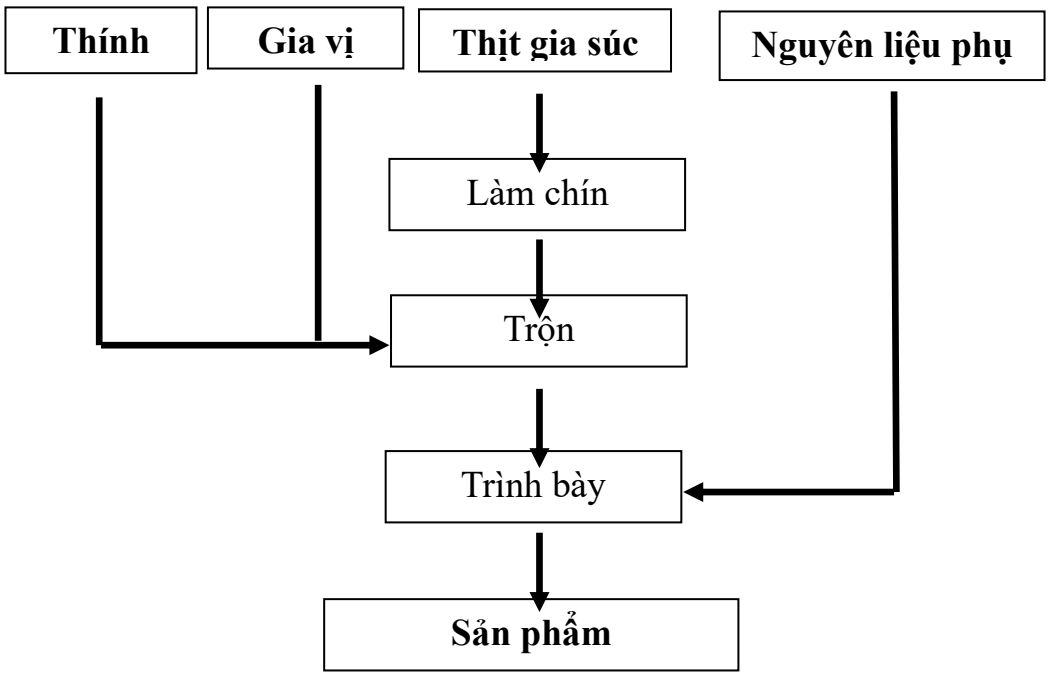
Nguyên liệu phụ: mỡ khổ, bì lợn, rau gia vị...

Gia vị: muối, mắm, mì chính, riềng giã nhỏ, tỏi, ớt băm, chanh...

Thịt gia súc được làm chín bằng cách rán (thịt dê, thỏ) hoặc luộc (thịt lợn).

Thính làm bằng đậu tương, đạu xanh, gạo, vừng rang chín, xay nhỏ

Sơ đồ quy trình chế biến các món trộn từ thịt gia súc



Yêu cầu thành phẩm: nguyên liệu khô, rời, có mùi thơm, vị ngon, hơi chua, cay, béo.

8. Chế biến các món ăn từ thịt gia cầm

8.1. Các món luộc

Các món luộc từ nguyên liệu gia cầm sử dụng: gà, vịt, ngan, ngỗng, chọn loại non, béo. Gia cầm sơ chế sạch, mổ moi hay mổ phanh, đem luộc từ nước lạnh hoặc nước ấm 30 - 40^0C.

** Đối với ăn Á*

Gia cầm luộc chín, chặt miếng vừa ăn, bày đĩa, khi ăn chấm gia vị phù hợp với nguyên liệu.

Ví dụ: gà chấm muối, chanh, ớt

Sản phẩm luộc có thể được chế biến tiếp như gà xé phay, gà quay giòn...

** Đối với ăn Âu*

Nguyên liệu sau khi luộc được lọc bỏ xương, thái miếng theo suất, dội xốt hay bày cùng, ăn kèm các món như khoai, mì luộc.

** Yêu cầu thành phẩm:*

Nguyên liệu gia cầm luộc có màu tự nhiên của nguyên liệu, vị ngọt, không khô, xác, trình bày đẹp.

8.2. Các món nấu

** Đối với ăn Á*

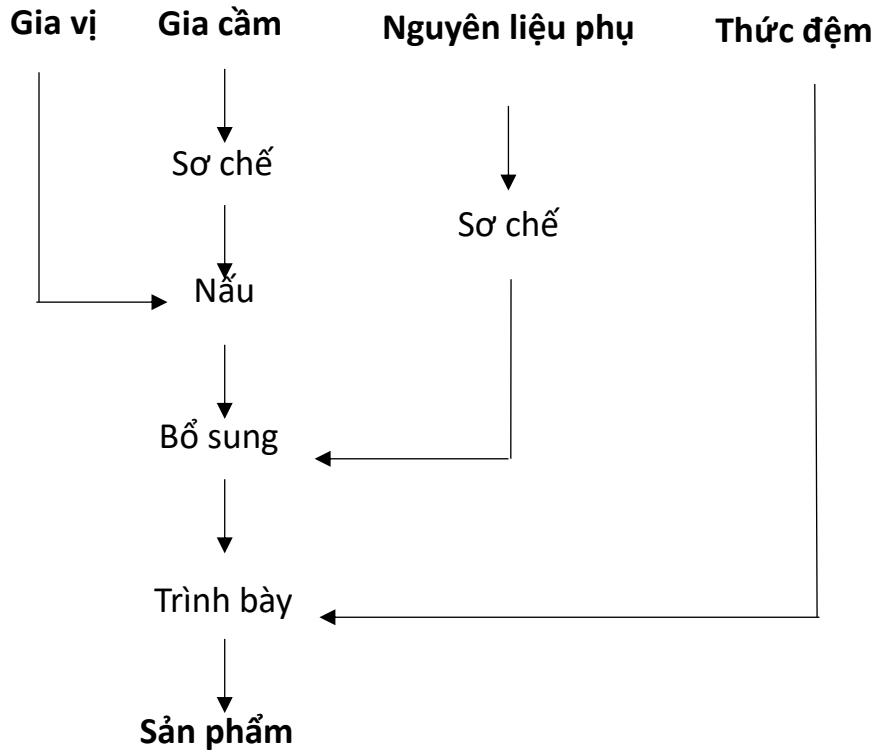
Nguyên liệu chọn loại chắc, già để quá trình chế biến lâu không bị nát, nhạt thịt.. Nguyên liệu có thể được xào hoặc rán qua, nấu hay ăn kèm với các loại rau củ như su hào, cà rốt, dứa, khoai, măng, hoa lơ...

Gia vị : muối, tiêu, mì chính, hành, tỏi...

** Đối với ăn Âu*

Ngoài các nguyên liệu trên còn sử dụng cam, nấm, các loại rượu, các loại xốt như xốt trắng, xốt đỏ...Thức đệm là khoai tây rán, bánh mì rán.

Sơ đồ quy trình chế biến các món nấu từ gia cầm



** Yêu cầu thành phẩm:* Màu sắc đặc trưng của nguyên liệu, mùi thơm, vị vừa ăn, trạng thái chín mềm, không nát, không dai.

8.3. Các món rán, quay, bỏ lò

Nguyên liệu chọn loại non, béo, sơ chế mổ moi hay mổ phanh, tẩy hôi (ngan vịt). Có các cách quay, rán khác nhau.

Gia vị: tiêu, muối, hành tỏi khô, đường, mạch nha, mật ong...

Nguyên liệu ăn kèm: khoai tây rán, om bơ, các sản phẩm ngâm dấm (kiệu chua, măng ngâm dấm, ớt).

** Phương pháp quay mềm*

Nguyên liệu được sơ chế, bôi gia vị quay để tạo mầu rồi cho vào nồi gang, sâu đáy, đậy kín om với một ít nước và gia vị thơm đến khi nguyên liệu chín mềm là được.

Yêu cầu thành phẩm: Nguyên liệu có màu đỏ, màu cánh gián, mùi thơm, vị ngọt, nguyên liệu chín mềm.

** Phương pháp quay giòn*

Nguyên liệu được làm chín tương đối (60 đến 70% bằng cách luộc, trong nước luộc có gia vị mặn, thơm). Sau đó để ráo, phết gia vị tạo màu bên ngoài rồi quay để tạo mầu.

Yêu cầu thành phẩm: Nguyên liệu có màu đỏ cánh gián, mùi thơm, vị ngon, ngọt, béo, không khô xác, trình bày đẹp.

8.4. Các món ninh, hầm

Nguyên liệu gia cầm: Gà, vịt, chim....

Nguyên liệu phụ: Nấm, hạt sen, dứa, củ đậu, cốm, thuốc bắc...

Gia vị: các gia vị mặn, ngọt.

Nguyên liệu chặt miếng to, tẩm ướp gia vị, có thể xào hoặc rán qua, đổ nước xâm xấp đun nhỏ lửa đến khi chín mềm. Các loại rau, củ, quả đem nấu cùng thái khối to, bỏ vào đun tới khi rau quả chín, gia cầm không nát, nguyên miếng.

Yêu cầu thành phẩm:

+ Màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.

+ Mùi thơm của nguyên liệu và gia vị đặc trưng, vị ngọt.

+ Trạng thái còn nước sánh, thịt chín mềm, nguyên miếng, không nát.

Đối với ăn Á thường sử dụng cả nước và cái. Ăn Âu chủ yếu sử dụng nước ở trạng thái ninh kỹ, nghiền, lọc. Nước hầm để ăn trực tiếp hay chế biến xốt, xúp.

8.5. Các món tần, hấp

Phương pháp này sử dụng phổ biến với gia cầm. Nguyên liệu chọn loại non, béo để tần, hấp trực tiếp hay để nhồi (kết hợp với nguyên liệu phụ khác).

Nguyên liệu tần, hấp thường dùng cả con, có thể pha miếng, lọc lấy da để nhồi nhân vào trong.

Yêu cầu thành phẩm: Sản phẩm có màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, mùi thơm, vị ngọt, sản phẩm chín mềm, không nát, bã, nhân kết dính tốt. Trình bày đẹp.

9. Chế biến các món ăn từ trứng gia cầm

9.1.Các món luộc

* Trứng luộc có vỏ

+ Nên luộc trứng khi nước lạnh tránh nứt, vỡ vỏ

+ Độ chín của trứng được căn theo thời gian luộc

- Chín kỹ: 10 phút

- Chín lòng đào: 6-9 phút theo yêu cầu

* Trứng luộc không vỏ

- Trứng chần: Trứng được đập vào các dụng cụ chứa đựng rồi chần qua nước sôi

- Trứng luộc tạo hình: Lòng đỏ và long trắng trứng được tách khéo léo, sau đó đưa vào các khuôn tạo hình trước khi luộc

9.2.Các món rán

* Các món tứng rán nguyên tròng

- Trứng ốp: Đun nóng chảo, thêm lượng nhỏ chất béo, đập trứng chiên áp chảo 1 mặt hoặc 2 mặt, độ chín theo yêu cầu người dùng

- Trứng rán ngập dầu: Trứng được làm tương tự như trứng ốp nhưng lượng dầu ngập trứng để tạo độ phồng, xốp cho trứng

* Các món trứng rán cuộn

- Trứng cuộn không kèm nguyên liệu: Trứng được đánh tan, thêm gia vị, sau đó láng mỏng trên mặt chảo đến khi hơi khô bề mặt thì cuộn lại nhiều lớp

- Trứng cuộn kèm nguyên liệu: Ngoài trứng có thể thêm hành hoa, hành khô, thịt băm, cà rốt băm, mọc nhĩ, nấm hương,... Kỹ thuật tương tự trứng cuộn không kèm nguyên liệu

5.9.3.Các món bỏ lò

+ Nguyên liệu gồm có : trứng gà, gia vị: tiêu,muối, hành...

- Nguyên liệu phụ: Các loại củ, quả, thịt gia súc, gia cầm...

- Thức đệm: rau củ quả, bánh mì...

- Các món bánh tráng miệng được làm từ trứng với bơ, đường, sữa, kem như bông lan, tart, bánh quy,...

+ Quy trình chế biến

Trứng được đánh tan, phối trộn cùng nguyên liệu phụ, sau đó đem bỏ lò, nướng ở nhiệt độ từ 160 đến 220 độ C, tuỳ thuộc yêu cầu đối với sản phẩm

+ Yêu cầu sản phẩm

-Màu sắc: Màu vàng, hơi xém cạnh

- Mùi: thơm đặc trưng của trứng ở nhiệt độ cao kết hợp với mùi gia vị, nguyên liệu nấu cùng.

- Vị: ngọt, bùi

- Trạng thái: Chín đều, đồng nhất

9.4.Các món canh

+ Nguyên liệu gồm có: nước dùng, nguyên liệu phụ, gia vị, trứng.

+ Quy trình chế biến

Nước dùng được đun sôi, trứng đánh tan. Đổ từ từ trứng vào nước dùng đang sôi hoặc đổ toàn bộ trứng vào nồi và dùng đũa hoặc muôi khuấy để trứng phân bố đều trong môi trường nước.

Canh trứng có thể nấu kèm các nguyên liệu khác như: Thịt băm, cà chua, hành hoa, hành Baro, rong biển, tảo biển,...

+Yêu cầu sản phẩm

-Màu sắc: Màu vàng của trứng và màu sắc biến đổi tự nhiên của các nguyên liệu nấu kèm

- Mùi: Thơm, không tanh

- Vị: Ngọt, bùi của trứng và nguyên liệu nấu kèm, ăn cùng

- Trạng thái: Các vân trứng đều, nổi trên bề mặt, nước dùng trong

❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 4

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

- Kỹ thuật chế biến nước dùng, xốt, xúp
- Kỹ thuật chế biến món ăn từ lương thực
- Kỹ thuật chế biến món ăn từ thực phẩm như: Rau, củ, quả; thịt gia súc; thuỷ, hải sản; thịt gia cầm và trứng...

❖ CÂU HỎI VÀ TÌNH HUỐNG THẢO LUẬN CHƯƠNG 4

1. Vẽ sơ đồ và trình bày các quy trình chế biến nước dùng, xốt, xúp
2. Vẽ sơ đồ và trình bày quy trình chế biến các món ăn từ lương thực
3. Vẽ sơ đồ và trình bày quy trình chế biến các món ăn từ rau, củ, quả
4. Vẽ sơ đồ và trình bày quy trình chế biến các món ăn từ thịt gia súc
5. Vẽ sơ đồ và trình bày quy trình chế biến các món ăn từ thuỷ, hải sản
6. Vẽ sơ đồ và trình bày quy trình chế biến các món ăn từ thịt và trứng gia cầm

Câu hỏi thảo luận: Tìm những điểm khác biệt cơ bản trong phương pháp và kỹ thuật chế biến món ăn Á và Âu

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Giáo trình điện tử Kỹ thuật chế biến món ăn,* Tổng cục Du lịch, NXB Công an nhân dân, 2010.

2. *Giáo trình Kỹ thuật chế biến sản phẩm ăn uống*, Sở giáo dục đào tạo Hà Nội, NXB Hà Nội, 2007.

3. *Giáo trình Lý thyết chế biến món ăn,* Trịnh Cao Khải, Trường Cao đẳng Du lịch Hà Nội, NXB Hà Nội, 2018.

4. *Giáo trình Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Y học, 2012.

5. *Giáo trình Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn thực phẩm,* NXB Y học Hà Nội, 2014.

6. *Công nghệ chế biến sản phẩm ăn uống*, Lê Thanh Xuân, NXB Hà Nội, 2008.

7. *An toàn thực phẩm sức khỏe đời sống và kinh tế xã hội*, Phan Thị Kim, Bùi Minh Đức, Hà Thị Anh Đào, NXB Y học, 2012.