

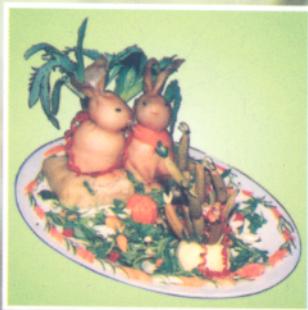
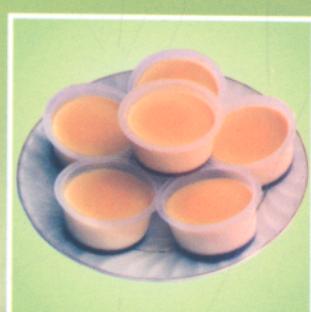
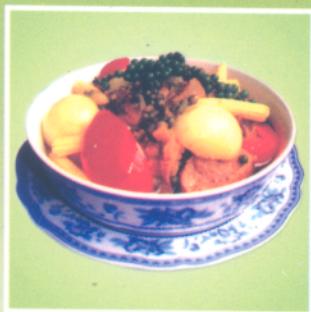
NGUYỄN THỊ TUYẾT - UÔNG THỊ TOAN

GIÁO TRÌNH

THỰC HÀNH

CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Dùng cho các trường Cao đẳng - Trung cấp Thương mại - Du lịch



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

NGUYỄN THỊ TUYẾT - UÔNG THỊ TOAN

GIÁO TRÌNH

THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN

(Dùng cho các trường Cao đẳng – Trung cấp Thương mại – Du lịch)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

Bản quyền thuộc HEVOBCO - Nhà xuất bản Giáo dục

113 – 2008/CXB/106 – 175/GD

Mã số: 7L210Y8 – DAI

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	9
PHẦN MỘT – CHẾ BIẾN CƠ BẢN	11
<i>Chương I – Các thao tác kỹ thuật cơ bản.....</i>	11
<i>Chương II – Kỹ thuật cắt thái tạo hình nguyên liệu.....</i>	13
<i>Chương III – Kỹ thuật sử dụng gia vị.....</i>	17
<i>Chương IV – Kỹ thuật làm chín thực phẩm bằng phương pháp dùng nhiệt.....</i>	21
<i>Chương V – Vệ sinh an toàn thực phẩm</i>	31
PHẦN HAI – CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á	37
<i>Chương I – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp nấu canh, kho, om, lẩu, nấu</i>	37
1. Canh cua khoai sọ, rau muống, rau rút.....	37
2. Canh cá rô nấu rau cải.....	39
3. Canh thịt gà nấu ngô hộp	40
4. Canh cá nấu giấm	41
5. Canh hoa thiên lý nấu giò sống	42
6. Canh ngao nấu chua	43
7. Nhúng thập cẩm.....	44
8. Lẩu cá	46
9. Mọc thịt nấu đông	48
10. Cá thu kho nước chè tươi	49
11. Cá kho gừng riềng	50
12. Cá kho tộ.....	51
13. Vịt om riềng giấm.....	52
14. Vịt om sa tế.....	53
15. Cá om riềng mẻ	55
<i>Chương II – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp bung, riêu, hầm, ninh</i>	56
1. Cà tím bung.....	56
2. Sườn bung.....	58
3. Riêu cua	59
4. Riêu cá	61
5. Riêu trai (hến)	62

6. Chân giò ninh măng	63
7. Chim hầm cốt	65
8. Thịt bò hầm nấm	66
<i>Chương III – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp hấp, tần, đồ, tráng</i>	68
1. Ốc hấp lá gừng.....	68
2. Cá hấp gừng hành	70
3. Cá hấp tam cấp	71
4. Trứng hấp vân	72
5. Thịt gà rút xương cuộn hấp.....	74
6. Chim tần.....	75
<i>Chương IV – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp xào, rán(chIÊN), rang, xốt</i>	76
1. Thịt bò xào thập cẩm.....	76
2. Cá quả xào hoa lơ	78
3. Thịt gà xào hành nhân.....	79
4. Sườn xào chua ngọt	81
5. Mực chiên giòn	82
6. Tôm tẩm bột rán.....	84
7. Cà chua nhồi thịt rán	85
8. Nem hải sản	87
9. Cá xốt ngũ vị	88
10. Tôm rang ngũ vị	90
11. Cua rang me	91
<i>Chương V – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp quay, nướng</i>	92
1. Chim quay	92
2. Gà quay mềm	93
3. Chả cá Thăng Long	95
4. Thịt bò nướng sả ớt.....	96
5. Thịt vịt nướng mật ong	97
6. Lươn bọc mỡ chài nướng.....	99
<i>Chương VI – Kỹ thuật chế biến các món nộm (gỏi), cuốn ..</i>	101
1. Nộm đu đủ thịt bò khô	101
2. Nộm hoa chuối thịt gà	102
3. Nộm rau cần – ruốc tôm.....	104

4. Nộm xoài – tôm – thịt	105
5. Nộm thập cẩm	107
6. Nộm măng tươi	108
7. Nem cuốn	109
8. Gỏi bò cuốn	111
9. Phở cuốn	112
<i>Chương VII – Phở – mỳ – bún – miến</i>	114
1. Phở xào mềm	114
2. Phở xào giòn	116
3. Mỳ xào hải sản	118
4. Phở cuốn	120
5. Phở gà	122
6. Phở bò	123
7. Bún ốc	125
8. Miến cua	126
9. Bún bò khô	128
<i>Chương VIII – Xôi – chè – bánh</i>	130
1. Xôi thập cẩm	130
2. Xôi vừng dừa	131
3. Chè thịt quay	132
4. Chè hạt lựu	133
5. Chè nếp cẩm	134
6. Chè bưởi	135
7. Bánh rán	137
8. Bánh bao nhân mặn	139
PHẦN BA – CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU	141
<i>Chương I – Kỹ thuật chế biến các món súp</i>	141
1. Potage de légumes (Súp rau)	141
2. Potage Parisien (Súp vùng paris)	143
3. Crème de potiron (Kem bí đỏ)	144
4. Consomé de volaille, julienne de légumes (Súp gia cầm, rau thái sợi)	145

<i>Chương II – Kỹ thuật chế biến các loại xốt</i>	147
<i>A – Các loại xốt lạnh</i>	147
1. Sauce vinaigrette (Xốt dầu giấm)	147
2. Sauce Mayonnaise (Xốt mayonnaise)	148
3. Sauce cocktail (Xốt cocktail)	149
4. Sauce tartare (Xốt tartare)	150
<i>B – Các loại xốt nóng</i>	152
1. Sauce Hollandaise (Xốt Hà Lan)	152
2. Sauce beurre blanc (Xốt bơ trắng)	153
3. Sauce Béarnaise (Xốt bê-ac-ne)	154
4. Sauce Béchamel (Xốt bê sa men hay xốt trắng)	156
<i>Chương III – Kỹ thuật chế biến các món salát</i>	157
<i>A. Salát từ rau sống</i>	157
1. Salade de tomate au basilic (Salat cà chua rau basiclic)	157
2. Salade de concombre (Salat dưa chuột)	158
<i>B. Salát thập cẩm từ rau chín và sống</i>	159
1. Salade Nicoise (Salat vùng Địa Trung Hải)	159
2. Salade Alsacienne (Salat vùng Alsasơ)	161
3. Salade à la Russe (Salat nga)	162
<i>Chương IV – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ rau, củ, quả</i>	164
1. Tomates farcis (Cà chua nhồi)	164
2. Pommes purée (Khoai tây nghiền)	165
3. Pommes frites (Khoai tây rán)	166
<i>Chương V – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ bột nhào</i>	168
1. Quiche lorraine (Kit vùng lôren)	168
2. Quiche aux broccolis et au fromage (Kit hoa ló xanh và pho mát)	170
<i>Chương VI – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ gia súc</i>	172
1. Escalope de porc pane (Thịt lợn tẩm bột rán)	172
2. Porc au basilic (Thịt nấu với rau basilic)	173
3. Rognon de boeuf à la graine de moutarde (Bầu dục bò nấu với mù tạt)	175
4. Steak grillé (Bò bít tết nướng)	176
5. Pot au feu (Thịt bò luộc nhừ với rau củ)	177
6. Civet de lapin (Thỏ nấu xivê)	179
7. Lapin chasseur (Thỏ nấu kiểu người đi săn)	180

Chương VII – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ gia cầm	182
1. Poulet sauté chasseur (Gà nấu kiểu người đi săn)	182
2. Poulet rôti (Gà quay)	183
3. Fricassé de volaille à l'ancienne (Gia cầm nấu fricassé theo kiểu cổ)	184
4. Coq au vin (Gà trống nấu vang đỏ)	186
5. Magret de canard au poivre vert (Lườn vịt nấu hạt tiêu xanh)	188
6. Cuisse de canard poele aux olives (Đùi vịt bỗ lò với ôliu)....	189
Chương VIII – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ trứng.....	191
1. Omelette au fromage (Trứng ốp lết với pho mát)	191
2. Omelette au Jambon (Trứng ốp lết jăm bông)	192
3. Oeuf sur le plat (Trứng ốp la).....	193
4. Oeuf à la coque (Trứng chần)	194
Chương IX – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ thuỷ sản ...	195
1. Filê de poisson à la sauce meunier (Filê cá xốt)	195
2. Buisson de poisson (Filê cá tẩm bột rán)	197
3. Crevettes à l'Americaine (Tôm nấu theo kiểu cổ).....	199
4. Steak de thon au poivre (Cá thu miếng nấu tiêu)	200
5. Terrine de poisson (Terrine cá)	201
6. Médaillons de langoustine au sabayon (Tôm hùm thái miếng tròn với xốt sabayon).....	203
7. Crabe à la sauce cocktail (Cua biển với xốt cocktail).....	204
Chương X – Kỹ thuật chế biến các món tráng miệng.....	206
1. Crème caramel (Kem caramen).....	206
2. Crêpes au sucre (Crêp đường)	207
3. Moka au Café (Bánh bông lan cà phê)	209
4. Salade de fruits frais de saison (Salat quả tươi theo mùa)	210

LỜI GIỚI THIỆU

Nấu ăn là một công việc vừa mang tính chất kỹ thuật, vừa mang tính nghệ thuật. Để chế biến được những món ăn ngon về khẩu vị, hấp dẫn về hình thức, cân đối về dinh dưỡng và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, người đầu bếp cần phải có một số kiến thức cơ bản về kỹ thuật chế biến món ăn và kỹ năng về lựa chọn thực phẩm, sơ chế, cắt thái, tẩm ướp, chế biến và trình bày trang trí món ăn.

Hiện nay, cùng với sự phát triển về kinh tế – xã hội của đất nước, mức sống của người dân ngày một nâng cao, trong xu thế hội nhập với khu vực và thế giới, nấu ăn đã trở thành một nghề rất phát triển trong xã hội. Học nấu ăn không chỉ dành cho những người làm việc tại các nhà hàng, khách sạn, bếp ăn công nghiệp..., mà còn thu hút được sự quan tâm của nhiều người nội trợ với mục đích học nấu ăn để nâng cao chất lượng bữa ăn gia đình. Vì vậy đã có nhiều trường, lớp, cơ sở dạy nghề mở các khoá dạy nấu ăn Á – Âu ngắn hạn hoặc chính quy dài hạn.

Để đáp ứng phần nào nhu cầu giáo trình giảng dạy, nhóm tác giả Nguyễn Thị Tuyết và Uông Thị Toan với trên 30 năm làm công tác đào tạo và là chuyên gia nấu ăn đã biên soạn cuốn *Giáo trình Thực hành Chế biến món ăn* nhằm giới thiệu một số kiến thức và quy trình chế biến các món ăn Á – Âu. Cuốn sách được chia làm ba phần :

Phần một: Chế biến cơ bản (Nguyễn Thị Tuyết – Chuyên gia nấu ăn III)

Phần hai: Chế biến món ăn Á (Nguyễn Thị Tuyết – Chuyên gia nấu ăn III)

Phần ba: Chế biến món ăn Âu (Uông Thị Toan – Chuyên gia nấu ăn Âu)

Trong quá trình biên soạn, các tác giả có tham khảo sách của Trường Trung cấp nghề nấu ăn và nghiệp vụ khách sạn Hà Nội và một số tài liệu về An toàn vệ sinh thực phẩm, đồng thời cũng cố gắng chọn lọc những nội dung cơ bản nhất để giới thiệu với bạn đọc. Sách được dùng làm cẩm nang cho học sinh các trường Cao đẳng, Trung cấp Thương mại – Du lịch và Dạy nghề, cho người đầu bếp ở các khách sạn, nhà hàng, cho các bà nội trợ tài hoa và các đấng sành ăn. Mặc dù rất nhiều cố gắng trong khi biên soạn, song không tránh khỏi thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các bạn đồng nghiệp và độc giả để cuốn sách hoàn thiện hơn trong các lần xuất bản sau.

Mọi góp ý xin gửi về Công ty Cổ phần Sách Đại học – Dạy nghề, 25 Hào Thuỵ – Hà Nội.

Các tác giả

Phân một – CHẾ BIẾN CƠ BẢN

- Hiểu và làm đúng các thao tác cơ bản như: xào, lắc, xóc chảo...
- Hiểu và vận dụng các phương pháp cắt thái nhằm biến đổi các hình dạng nguyên liệu trong quá trình chế biến.
- Biết rõ mục đích ý nghĩa và tác dụng của các loại gia vị. Biết cách phối hợp gia vị đúng kỹ thuật và vận dụng vào quá trình chế biến.
- Hiểu biết và ứng dụng các phương pháp chế biến cho phù hợp và đúng kỹ thuật.

Chương I

CÁC THAO TÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN

Trong khi chế biến các món ăn, có một số thao tác mà người kỹ thuật phải làm thường xuyên, lặp đi lặp lại nhiều lần như: khuấy, đảo, lắc, xóc,... đó là các thao tác cơ bản của kỹ thuật nấu ăn. Những thao tác này giúp cho các nguyên liệu khi chế biến chín đều hơn, ngấm đều gia vị và màu sắc đều nhau hơn.

Để chế biến ra các món ăn đạt yêu cầu cảm quan, người nấu bếp không chỉ cần có đầy đủ nguyên liệu, dụng cụ mà còn phải nắm vững kỹ thuật nấu nướng, trong đó thao tác cơ bản là yếu tố kỹ thuật thể hiện kinh nghiệm và trình độ tay nghề của người đầu bếp.

I – TƯ THẾ THAO TÁC

– Để thao tác thuận tiện, dễ dàng và đảm bảo vệ sinh, tư thế tốt nhất là đứng để thao tác. Đứng tự nhiên, thoải mái, hai chân bằng vai, đầu và vai hơi ngả về phía trước, trong một số trường hợp cụ thể đầu có thể hơi cúi xuống.

– Tay thuận cầm chắc dụng cụ, vận dụng sức của cánh tay phối hợp với sự mềm dẻo, nhịp nhàng linh hoạt của cổ tay.

II – MỘT SỐ THAO TÁC CƠ BẢN

1. Khuấy

– Thường gặp khi chế biến các món dạng canh, súp. Khi thao tác dùng đũa dài hoặc bàn sần làm bằng chất liệu gỗ. Tay thuận cầm dụng cụ, tay còn lại giữ chặt tai xoong, khuấy vòng tròn, nhẹ tay, những món có bột như xốt, súp khi khuấy phải miết dụng cụ sát tới đáy xoong cho đều để không bị cháy.

- Trường hợp khuấy các món có bột đậm đặc như làm vỏ bánh cần phải dùng loại dụng cụ có tay cầm dài để dễ thao tác.
- Tốc độ khuấy nhanh hay chậm, lâu hay chóng tuỳ theo yêu cầu chế biến của từng món ăn.
- Đôi với những món ăn chế biến với số lượng lớn, thao tác khi nước hoặc súp đang sôi cần tuyệt đối chú ý đến an toàn lao động.

2. Đảo

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

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

3. Xóc

- Là thao tác kỹ thuật thường xuyên của người nấu khi chế biến (thợ đứng chảo), đa số áp dụng với các món xào khô, không có nước hoặc xốt, nhiệt chế biến cao. Đây là thao tác kỹ thuật thể hiện sức khoẻ, sự mềm dẻo của cánh tay và đặc biệt là kỹ xảo nghề nghiệp.

- Khi thao tác, một tay cầm chảo, ngón tay cái kẹp chặt vào tai chảo, bốn ngón tay còn lại áp vào phía ngoài chảo (chỗ sát với tai chảo), tay còn lại cầm muôi hoặc bàn sản.

- Tay cầm chảo đưa ra phía trước hết tầm với, sau đó vừa hất ngược vừa kéo trở vào.

- Chảo ở ngang tầm thắt lưng người nấu, phía ngoài thấp hơn khoảng 2cm;

- Xóc nhẹ nhàng nhưng dứt khoát để thực phẩm không văng ra ngoài.

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

- Tay cầm chảo cần đi găng tay bảo hộ lao động hoặc khăn khô, không dùng khăn ướt (bị dẩn nhiệt nhanh) dễ bỏng tay.

Chương II

KỸ THUẬT CẮT THÁI TẠO HÌNH NGUYÊN LIỆU

Trong quy trình chế biến món ăn, các nguyên liệu sau khi sơ chế sạch (loại bỏ hết những phần không ăn được) hầu hết vẫn còn nguyên cả khối lớn (như miếng thịt bò, lợn...), cá con (gà, ngan, vịt, cá...), cá củ hoặc cây (su hào, cà rốt, bí xanh, rau cần, bắp cải...).

Với mục đích làm cho nguyên liệu dễ chế biến, dễ ngấm đều gia vị, tăng giá trị thẩm mỹ của món ăn và phù hợp với từng cách chế biến, các nguyên liệu cần phải được thay đổi hình dạng từ khối to sang nhỏ, từ nguyên con, nguyên cây củ sang những miếng mỏng, nhỏ..., đó chính là kỹ thuật cắt thái và tạo hình nguyên liệu.

I – YÊU CẦU CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT CẮT THÁI TẠO HÌNH NGUYÊN LIỆU

1. Cắt thái phù hợp với thời gian chế biến

Việc cắt thái tạo hình nguyên liệu phụ thuộc vào thời gian chế biến. Những món ăn yêu cầu thời gian chế biến dài như ninh, hầm, kho... nguyên liệu cần được cắt thái to, dày để sau khi nấu không bị nát nhừ. Những món ăn thời gian chế biến nhiệt ngắn như xào, tái, nhúng, chần yêu cầu nguyên liệu phải thái mỏng, nhỏ để dễ chín và ngấm đều gia vị.

2. Lựa chọn phương pháp cắt thái phù hợp với tính chất nguyên liệu

Nguyên liệu nấu ăn có tính chất rất khác nhau, có loại cứng, loại mềm, loại có xương, loại không xương, loại non, loại già... Tuỳ theo tính chất của nguyên liệu mà vận dụng các phương pháp cắt thái cho thích hợp, như vậy thao tác mới dễ dàng, tiết kiệm thời gian.

Ví dụ: Loại nguyên liệu cứng, có xương áp dụng phương pháp chặt; Loại mềm non, không xương áp dụng phương pháp thái; Khối lớn cần có miếng mỏng to bản áp dụng phương pháp lạng...; Hành, tỏi cần loại nhỏ vụn áp dụng phương pháp nghiền...

3. Cắt thái phải đảm bảo tính thẩm mỹ

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

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

- Đường nét đẹp, miếng cắt “vuông thành sắc cạnh”.
- Trong cùng một món ăn, có thể có nhiều mẫu hình khác nhau để nâng cao thẩm mỹ của món ăn nhưng tỷ lệ to, nhỏ, dày mỏng phải tương ứng.

4. Sử dụng nguyên liệu một cách hợp lý

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

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

II – PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI

1. Thái

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

Có nhiều cách thái: thái đứng dao, thái nghiêng, thái dầy, thái kéo, thái dầy ra kéo vào, thái nghiền, thái vát...

– Dụng cụ: Dao phở, dao bài to, thớt.

– Đặc điểm của phương pháp thái: Khi thái mặt phẳng dao và mặt phẳng thớt tạo thành một góc vuông hoặc góc nhọn.

Để thao tác dễ dàng và an toàn, thớt cần được kê chắc chắn trên mặt bàn bằng phẳng, có thể dùng thêm khăn mềm để lót dưới thớt.

Một tay cầm chắc cán dao, cổ tay thả lỏng; tay còn lại giữ chắc nguyên liệu; hai tay phối hợp nhịp nhàng, uyển chuyển.

2. Lạng

Là phương pháp cắt thái cơ bản, tỉ mỉ, đòi hỏi kỹ thuật tương đối cao.

– Nguyên liệu đem lạng gồm các loại củ, quả hoặc thịt cá đã lọc xương.

– Phương pháp lạng: Lạng trổ ra, lạng trổ vào, lạng chéch, lạng tròn, lạng giắt dây...

– Đặc điểm: Khi lạng mặt phẳng dao song song với mặt phẳng của thớt hoặc tạo với thớt một góc cố định.

– Nguyên liệu sau khi lạng thường là những lát mỏng, to bản.

– Dụng cụ dùng để lạng gồm dao phở hoặc dao bài loại sắc, lưỡi dao mỏng, thớt đủ rộng.

3. Khía

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

- Có nhiều cách khía: khía đứng dao và khía nghiêng dao.
- Dụng cụ để khía: dao bài, dao phở và thớt.
- Phương pháp khía: khía vẩy rồng, khía song song, khía chũ thập...
- Ứng dụng: khía thịt, cá (khối lớn hoặc nguyên con).

4. Chặt

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

- Đặc điểm:

- + Mặt phẳng của dao luôn luôn vuông góc với mặt phẳng của thớt.
- + Dùng lực của cánh tay kết hợp với trọng lượng của dao chặt vào nguyên liệu thật chính xác, đứt khoát.
- + Sản phẩm sau khi chặt thường ở dạng khối lớn hoặc nhỏ.
- Dụng cụ gồm thớt gỗ loại tốt, dày và dao phay hoặc dao phở loại dày, nặng.

5. Băm

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

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

6. Khoét, gọt

Là phương pháp đơn giản, gọn nhẹ; nguyên liệu được cầm trên tay; thường dùng dao bài hoặc dao mũi nhọn để thao tác mục đích chủ yếu là loại bỏ những phần không ăn được (như gọt vỏ các loại củ quả, khoét bỏ nút, chỗ sâu hoặc mầm củ...).

– Nguyên liệu: chủ yếu là củ, quả.

– Đặc điểm: Nguyên liệu và dụng cụ cầm trên tay; chủ yếu dùng lực cổ tay, hai tay phối hợp nhịp nhàng, chiều chuyển động của dao có thể thay đổi.

7. Dần, dập

7.1. Dần

Là phương pháp làm cho nguyên liệu mềm, thường áp dụng với các loại thịt động vật như thịt bò, thịt lợn

– Dụng cụ gồm thớt, búa dần hoặc chày hoặc sống dao to.

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

7.2. Dập

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

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

– Đặc điểm:

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

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

Chương III

KỸ THUẬT SỬ DỤNG GIA VỊ

I - KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI GIA VỊ

1. Khái niệm

Gia vị là những nguyên liệu thực phẩm có nguồn gốc thực vật hoặc động vật; có màu sắc riêng, có mùi thơm, vị lạ hoặc có tính kích thích, dùng trong quá trình chế biến hoặc để ăn kèm, làm thay đổi màu sắc, mùi vị của món ăn, làm tăng giá trị cảm quan cho món ăn và là thành phần không thể thiếu trong các món ăn.

2. Phân loại

Có nhiều cách phân loại, dưới đây giới thiệu hai cách phổ biến

2.1. Căn cứ vào tính chất, màu sắc và mùi vị, có thể chia gia vị như sau:

– Gia vị mặn: Muối, nước mắm, xì dầu, magi, mắm tôm, tương, bột nêm... Tất cả những gia vị mặn đều lấy muối làm độ mặn chuẩn.

– Gia vị ngọt: Đường, mật ong, mạch nha. Thành phần chủ yếu trong các loại gia vị ngọt là các loại đường.

– Gia vị chua: Giấm, chanh, quả khế, quả dọc, quả sấu, tai chua, quả me, quả thanh trà... Thành phần chính của các gia vị chua là các axit hữu cơ.

– Gia vị đắng: Vỏ chanh, vỏ quýt, nước hàng. Vị đắng có trong tinh dầu các loại vỏ trái cây.

– Gia vị cay: Ớt, hạt tiêu, gừng... Vị cay tạo nên những kích thích mạnh vào tế bào vị giác của lưỡi lấn át những mùi vị không thích hợp.

– Gia vị thơm: Hành, tỏi, hạt tiêu, rau thơm các loại, hoa hồi, thảo quả, quế chi...

– Gia vị tạo màu: Nước hàng, bột nghệ, bột cari, hạt giàn giàn, phẩm màu thực phẩm...

2.2. Căn cứ vào trạng thái gồm có một số loại điển hình

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

– Gia vị ở thể lỏng: Nước mắm, giấm, xì dầu, tương, giấm bỗng.

– Gia vị ở dạng đặc, sánh: Mè, sa tế, tương ớt, dầu, một số loại xốt...

– Gia vị ở dạng bột: Bột nghệ, bột cari, bột húng lùi, ngũ vị hương...

– Gia vị tươi: Rau thơm các loại, quả ớt, quả me, quả sấu, quả khế, hành, gừng, chanh quả...

– Gia vị khô: gồm các loại rau củ quả, vỏ, hạt đã được phơi hoặc sấy khô như vỏ cam, chanh, quế chi, hạt tiêu, tỏi khô...

II – TÁC DỤNG CỦA GIA VỊ

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

– Tăng màu sắc: Bình thường món *Thịt lợn kho tàu* và món *Cá kho gừng riềng* nếu không tẩm ướp nước hàng, sau khi kho thịt vẫn giữ nguyên màu tự nhiên. Món *Gà quay mềm* và *Chim quay* không tẩm ướp mạch nha (hoặc đường, nước hàng, mật ong...) thì sau khi quay chỉ có thể tạo thành màu vàng sém cạnh, không thành màu vàng nâu bóng,...

– Tăng mùi vị: Khi chế biến món *Thịt gà nấu cari* không thể thiếu bột ca ri; món *Chân giò nấu giả cầy* không thể thiếu riềng, mè, mắm tôm, và ngay cả những món ăn đơn giản như *Rau muống xào tỏi* cũng không thể thiếu gia vị tạo mùi thơm là tỏi và gia vị mặn là muối và nước mắm.

Điều này cho thấy việc làm tăng màu sắc và mùi vị của món ăn rất quan trọng, nó thể hiện rõ nét nhất vai trò của gia vị trong chế biến món ăn.

2. Làm thay đổi mùi vị và trạng thái của thực phẩm

– Gia vị có thể khử hoặc giảm bớt một số mùi khó chịu có trong thực phẩm, làm cho chất lượng cảm quan của thực phẩm tăng lên, ví dụ như: dùng gừng và rượu để tẩy mùi hôi của bóng bì, mùi tanh của mực và một số hải sản khác. Rau thia là, ớt, gừng, hạt tiêu... sẽ làm giảm bớt mùi tanh của cá; Khi sơ chế ốc nhồi dùng chanh hoặc giấm để tẩy hết chất nhòn; Chuối xanh sau khi tước vỏ ngâm vào nước lạnh có pha giấm hoặc mẻ sẽ giảm bớt vị chát và màu xám;...

– Gia vị có tác dụng làm thay đổi trạng thái của thực phẩm, ví dụ ướp muối (hoặc đường) vào su hào trước khi làm nộm sẽ gây áp suất thẩm thấu, tách bớt nước làm cho su hào mềm; Uớp muối vào tôm, cá sẽ làm thịt rắn chắc hơn; Uớp tỏi, chanh, giấm vào thịt bò sẽ làm thịt mềm hơn;...

3. Làm tăng giá trị dinh dưỡng và tăng tính thẩm mỹ cho món ăn

– Hầu hết gia vị đều chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể (hàm lượng chất dinh dưỡng cao hay thấp tuỳ thuộc vào từng loại gia vị). Chúng bổ sung thêm chất dinh dưỡng cho món ăn mà nguyên liệu chính hoặc nguyên liệu phụ không có hoặc có ít.

Ví dụ: Đa số các món ăn đều sử dụng hành, tỏi, rau thơm các loại làm gia vị tạo mùi thơm và làm tăng giá trị dinh dưỡng vì trong rau thơm có chứa nhiều loại vitamin.

– Gia vị kết hợp với nguyên liệu còn có tác dụng làm cho món ăn trở nên dễ tiêu hoá và dễ hấp thu hơn. Rất nhiều loại gia vị có chứa kháng sinh thực vật (ví dụ như hành, tỏi, gừng...), chất vi khoáng, nhiều loại tinh dầu thơm kích thích ăn ngon miệng, có thể phòng và điều trị một số bệnh.

– Gia vị làm tăng tính thẩm mỹ của món ăn, ví dụ: quả ớt tươi, quả chanh, quả khế, cây hành, cây tỏi, rau thơm các loại... đều là gia vị tạo nên hương vị thơm ngon nhưng đồng thời cũng có thể tia thành bông hoa hoặc trình bày làm cho món ăn hấp dẫn hơn.

III – YÊU CẦU KỸ THUẬT SỬ DỤNG GIA VỊ

1. Sử dụng gia vị phù hợp với yêu cầu cảm quan của món ăn

Dân gian có câu: *Con gà cục tác lá chanh*

Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi

Con chó khóc đứng khóc ngồi

Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riêng

Mỗi món ăn đều có yêu cầu cảm quan riêng. Yêu cầu cảm quan của các món ăn thường dựa trên tập quán cổ truyền dân tộc và khẩu vị của người ăn. Khi lựa chọn, sử dụng gia vị cho các món ăn phải hết sức lưu ý đến vấn đề này để đảm bảo chất lượng của sản phẩm.

Ví dụ: Cá nấu giấm miền Bắc, gia vị tạo vị chua sử dụng là quả dọc, khế; gia vị thơm là hành thia là. Canh chua miền Nam, gia vị chua là me chín, dứa; gia vị thơm là rau ngổ, mùi tàu.

2. Sử dụng gia vị đúng liều lượng

– Số lượng gia vị, tỷ lệ giữa các gia vị ảnh hưởng rất rõ rệt đến chất lượng sản phẩm. Trong quá trình chế biến cần định lượng gia vị thật chính xác dựa theo công thức chế biến món ăn. Trong những trường hợp đặc biệt (do khẩu vị) có thể gia giảm đôi chút theo yêu cầu của người ăn.

– Các gia vị tạo vị mặn, ngọt, chua, cay... sử dụng không đúng liều lượng sẽ ảnh hưởng nhiều đến chất lượng món ăn. Các gia vị tạo mùi thường ảnh hưởng ít hơn.

3. Phối hợp gia vị đúng phương pháp

Khi phối hợp gia vị với nguyên liệu phải theo đúng kỹ thuật nếu không sẽ ảnh hưởng đến chất lượng sản phẩm. Cần lưu ý đến những vấn đề sau:

- Trình tự phối hợp gia vị: Trong cùng một món ăn có sử dụng nhiều loại gia vị, tuỳ theo đặc điểm nguyên liệu và yêu cầu kỹ thuật của từng món mà cho gia vị này vào trước, gia vị khác vào sau.

Ví dụ: Dùng su hào làm đưa góp, nên cho muối vào trước để tách bớt nước trong su hào, làm su hào mềm, không bị hăng, sau đó mới cho giấm, đường vào, như vậy gia vị sẽ dễ ngấm hơn.

- Thời điểm phối hợp gia vị: Cho gia vị vào nguyên liệu đúng thời điểm, gia vị mới phát huy hết tác dụng. Nếu cho không đúng thời điểm, tác dụng của gia vị sẽ kém hoặc phản tác dụng.

Ví dụ: Gia vị ăn lá, thân cho vào sau khi nấu để món ăn đảm bảo mùi thơm và màu xanh của gia vị.

Gia vị tạo mùi hỗn hợp như bột cari, húng lùu, ngũ vị hương lại cho vào lúc tắm ướp... sẽ tạo mùi thơm cho nguyên liệu.

- Khi sử dụng gia vị phải xem xét cả tính chất của nguyên liệu.

Ví dụ: Cá kho, nên ướp muối ngay từ ban đầu vì tính chất mô cơ của cá có thuỷ phân cao, kết cấu lỏng lẻo, gấp muối sẽ rắn chắc hơn.

Thịt kho nên cho gia vị mặn sau vì tính chất mô của thịt có kết cấu chặt chẽ, dễ đông cứng khi gấp muối.

Chương IV
KỸ THUẬT LÀM CHÍN THỰC PHẨM
BẰNG PHƯƠNG PHÁP DÙNG NHIỆT

I – Ý NGHĨA VÀ TÁC DỤNG CỦA KỸ THUẬT LÀM CHÍN

Kỹ thuật làm chín thực phẩm là khâu cuối cùng của quy trình chế biến để tạo ra một sản phẩm hoàn chỉnh.

– Làm chín thực phẩm bằng phương pháp dùng nhiệt giúp cho nguyên liệu tươi sống trở thành những món ăn chín, tiêu diệt vi sinh vật, đảm bảo vệ sinh an toàn.

– Tạo ra mùi vị thơm ngon, hấp dẫn, tạo điều kiện thuận lợi cho cơ thể tiêu hoá và hấp thu được dễ dàng.

– Làm biến đổi trạng thái, cấu tạo, tính chất lý hoá, tính cảm quan của nguyên liệu; tạo ra giá trị mới về màu sắc, mùi vị, trạng thái của sản phẩm ăn uống.

II – YÊU CẦU CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT LÀM CHÍN

1. Đảm bảo độ chín thích hợp

Các món ăn sau khi chế biến xong cần đạt đến độ chín thích hợp. Độ chín của món ăn phải đảm bảo hai yêu cầu:

- Làm cho cơ thể dễ tiêu hoá và hấp thu.
- Hợp khẩu vị người ăn.

Mỗi loại nguyên liệu có tính chất, đặc điểm, thành phần cấu tạo khác nhau, độ non – già, dai cứng – mềm; nhiều – ít gân xơ khác nhau. Để đạt được độ chín thích hợp, khi chế biến cần chú ý:

- Nguyên liệu động vật:

Đối với loại nguyên liệu dai, cứng, nhiều gân xơ cần phải đạt được độ chín mềm, chín nhừ, như vậy cơ thể tiêu hoá, hấp thu sẽ dễ dàng; ví dụ: thịt gà, ngan loại già, gân xơ thịt bò, lợn...

Đối với các loại thịt có cấu trúc đơn giản, ít gân xơ, mềm non yêu cầu chín tới để đảm bảo chất lượng cảm quan của món ăn; ví dụ: thịt thuỷ sản (ốc, mực, tôm..), thịt thăn bò, tim, bầu dục lợn ...

Đối với nguyên liệu thực vật: độ chín phụ thuộc vào tính chất, đặc điểm của nguyên liệu và tập quán ăn uống, ví dụ “cần tái, cải nhừ”. Thông thường các loại rau xanh yêu cầu chín tới, các loại củ có bột yêu cầu chín bở.

Tùy theo khẩu vị của người ăn, độ chín của các loại nguyên liệu có thể thay đổi, nhưng yêu cầu quan trọng nhất phải đạt được là đảm bảo an toàn vệ sinh.

2. Đảm bảo mùi vị riêng của từng món ăn

Do sự kết hợp giữa nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, gia vị và phương pháp làm chín nên mỗi món ăn sau khi làm chín xong đều có mùi vị riêng biệt. Nếu thay đổi cách làm chín sẽ ảnh hưởng đến mùi vị của món ăn đó.

Ví dụ: Khi nướng thịt, chất ngọt của thực phẩm không bị tiết ra ngoài (sản phẩm tạo thành lớp bề mặt) do đó món ăn có vị ngọt đậm đà của thực phẩm, đồng thời dùng than hoa để nướng, chất béo (có trong thịt hoặc do tẩm ướp vào) kết hợp với hợp chất cháy không hoàn toàn của than tạo nên mùi thơm đặc trưng của sản phẩm mà chỉ món nướng mới có được.

3. Đảm bảo màu sắc riêng của sản phẩm

Mỗi phương pháp làm chín đều có thể tạo nên màu sắc riêng cho sản phẩm; Màu sắc phụ thuộc vào sự biến đổi của các chất dinh dưỡng dưới tác dụng của nhiệt độ.

- Các món ninh, hầm, canh, luộc, xào màu sắc ít thay đổi.
- Món quay, rán, nướng sản phẩm có màu vàng đến vàng nâu.

III – CÁC YẾU TỐ KỸ THUẬT CẦN NẮM VỮNG TRONG QUÁ TRÌNH CHẾ BIẾN NHIỆT

Trong quá trình chế biến nhiệt, để món ăn đạt được chất lượng tốt cần hết sức lưu ý những yếu tố kỹ thuật sau:

1. Tính chất, đặc điểm của nguyên liệu và gia vị.
2. Sự tỏa nhiệt trong khi chế biến và sự dẫn nhiệt của dụng cụ.
3. Quá trình biến đổi của nguyên liệu khi làm chín.
4. Yêu cầu thành phẩm của từng món ăn.
5. Khẩu vị của người ăn.

IV – CÁC PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN CƠ BẢN

1. Phương pháp luộc

Là phương pháp chế biến thông dụng, thời gian tương đối nhanh, kỹ thuật đơn giản.

- Nguyên tắc: Cho thực phẩm vào môi trường nước, đun sôi tới khi thực phẩm chín.
- Đặc điểm kỹ thuật:
 - + Thời gian chế biến nhanh hay lâu tùy theo tính chất, đặc điểm của nguyên liệu và yêu cầu cảm quan của món ăn. Vì vậy, có thể cho nguyên liệu vào luộc từ nước lạnh, nước ấm hoặc nước sôi.

+ Lượng nước dùng để luộc thường ngập thực phẩm để thực phẩm chín đều.

+ Món ăn có mùi thơm và vị ngọt tự nhiên, trạng thái mềm, màu sắc ít biến đổi, ít chất béo, một số món dùng được cả nước lᾶn cái.

+ Thực phẩm chín đều, an toàn.

Ví dụ: Luộc từ nước lạnh gồm có các con vật khôi lớn như gà, ngan, vịt, thịt chân giò lợn, trứng gà vịt...; Luộc từ nước nóng gồm các miếng thịt loại mềm như thịt thăn lợn, tim gan, gà mềm non...; Luộc từ nước sôi chủ yếu các loại rau, củ, quả và thuỷ hải sản...

2. Phương pháp nấu canh

Do đặc điểm khí hậu nước ta là nhiệt đới gió mùa, thời tiết nóng nhiều nên canh là món ăn không thể thiếu trong bữa ăn hằng ngày. Mùa hè nắng nóng, món canh ngọt mát làm cho đỡ khát nước do mất mồ hôi. Mùa đông bát canh nóng sẽ làm ấm thêm khi đang lạnh rét. Vì vậy, canh là một trong các món ăn thông dụng nhất trong bữa ăn của người Việt.

– Nguyên tắc: Cho thực phẩm (còn sống hoặc đã xào, rán qua) vào từ nước lạnh, nước ấm hoặc nước sôi; nêm gia vị vừa ăn, đun đến khi thực phẩm chín tới hoặc chín mềm.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Thời gian chế biến phụ thuộc tính chất, khối lượng thực phẩm và yêu cầu cảm quan.

+ Lượng nước thường nhiều hơn cái, nước trong và có vị ngọt tự nhiên của thực phẩm.

+ Một số món canh phối hợp nhiều loại nguyên liệu (động vật và thực vật) được thực hiện theo thứ tự loại nào lâu chín cho vào nấu trước, chóng chín cho vào sau.

+ Sản phẩm chín hoàn toàn trong môi trường nước sôi, có thể chín tới, chín mềm, hoặc chín nhừ; đảm bảo an toàn.

3. Phương pháp chần, nhúng, dội

– Nguyên tắc: Đun nước sôi (hoặc gần sôi), thả thực phẩm vào đảo đều cho chín tái rồi vớt ngay hay dội nước đang sôi lên nguyên liệu một lần cho gần chín; Có sản phẩm ăn ngay, có sản phẩm cần chế biến tiếp.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nhiệt độ nước phải đảm bảo từ 95°C – 100°C. Lượng nước tương đối nhiều.

+ Thời gian làm chín nhanh, từ 1 đến 3 phút.

+ Nguyên liệu thường thái mỏng, đều nhau.

+ Chỉ sử dụng những nguyên liệu dễ chín, nhanh chín, ví dụ đối với động vật: tim, gan, bầu dục, thăn bò; đối với thực vật: chọn loại non mềm, dễ chín, ăn giòn như giá đỗ, hành củ tươi, rau cải cúc...

Chú ý: Các loại rau, củ, quả, thịt, cá chần để ăn ngay (không qua chế biến tiếp) phải chọn thực phẩm an toàn tuyệt đối.

4. Phương pháp ninh, hầm

- Nguyên tắc: Cho thực phẩm vào nước để nấu trong môi trường nước, đun sôi, giảm nhiệt, duy trì nhiệt độ cho sôi nhẹ (lăn tăn) để thực phẩm tiết hết nước ngọt, chín mềm, chín nhừ.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu thường dùng là các loại thực phẩm dai cứng, có xương, già, nhiều gân xơ như thịt bắp bò, gân bò, thịt chân giò heo, chim bồ câu già, ngan, gà già, một số loại củ, hạt nhiều bột như hạt sen, khoai tây, đậu xanh ...

+ Các nguyên liệu được chặt pha, thái thành miếng to, có loại được tẩm ướp trước, có loại được xào hoặc rán qua.

+ Thời gian làm chín tương đối lâu, nhiệt độ sôi nhỏ (lăn tăn). Một số món như ninh xương làm nước dùng các loại cần phải chú ý tới nhiệt sôi, luôn luôn hớt bọt cho nước dùng trong.

+ Các món ninh hầm đều có giá trị dinh dưỡng và khả năng tiêu hoá hấp thu cao, độ chín mềm hoặc nhừ, ăn được cả cá và nước.

+ Sản phẩm của món ninh có thể là món ăn trực tiếp, song cũng có thể là bán thành phẩm để chế biến các món ăn khác (ví dụ: nước ninh xương để nấu xúp, làm phở ...).

Chú ý: Trong quá trình ninh, hầm muốn sản phẩm nhanh chín có thể cho thêm một số chất xúc tác để rút ngắn thời gian chế biến; ví dụ ninh thịt bò cho thêm đu đủ xanh hoặc dứa sê làm thịt chóng mềm, nhừ.

5. Phương pháp kho, rim, om

Trên thực tế đây là ba phương pháp chế biến bằng đun nóng ướt có những điểm cơ bản giống nhau.

- Nguyên tắc: Cho thực phẩm vào đun trong môi trường nước có gia vị đến khi thực phẩm chín mềm, cạn hết hoặc còn ít nước là được.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu để chế biến chủ yếu có nguồn gốc động vật như cá, thịt, tôm và một vài loại thực phẩm thực vật như củ cải, su hào, chuối xanh, dưa cải muối chua...

+ Hầu hết các loại thịt cá đều được cắt thái hơi dày (món rim), miếng to, dày (món kho, om); tẩm ướp trước, có khi được xào hoặc rán qua.

+ Thời gian chế biến lâu. Trong đó món kho cần thời gian dài hơn, món rim ít thời gian hơn; nhiệt độ đun nấu chỉ cần đủ sôi âm ỉ để thực phẩm chín mềm.

+ Màu sắc của sản phẩm thường thay đổi so với lúc ban đầu do có sự phối hợp của các gia vị tạo màu như nước hàng, nghệ...

+ Sản phẩm chín mềm, chín nhừ; vị đậm đà, có ít nước, hơi sánh.

6. Phương pháp tần, hấp, đồ

- Nguyên tắc: Nguyên liệu được làm chín bằng hơi nước nóng trong dụng cụ chuyên dùng (lồng hấp). Quá trình chế biến, hơi nước nóng (từ nồi đáy liên tục sôi bốc hơi lên) tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm làm thực phẩm chín dần.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Thực phẩm đem chế biến gồm động vật là loại non, mềm, ít gân xơ; thực vật gồm loại tinh bột, củ, hạt.... Riêng món tần chọn loại có giá trị thực phẩm cao, còn non, mềm, dễ chín.

+ Các nguyên liệu làm món tần thường được ướp gia vị, có món đem xào hoặc chao qua dầu (mỡ) rồi mới đun cách thuỷ. Một số món hấp làm bằng tinh bột (gạo, đồ, hạt sen...) thường đem ngâm hoặc luộc trước cho nguyên liệu hút một lượng nước, khi hấp dễ chín hơn.

+ Thời gian làm chín phụ thuộc vào đặc điểm, trạng thái nguyên liệu và yêu cầu cảm quan của từng món ăn. Riêng món tần thực phẩm được đặt trong dụng cụ có nắp (liễn sứ hoặc thuỷ tinh) nên thời gian làm chín lâu hơn so với hấp, đồ.

+ Trong quá trình chế biến phải cấp nhiệt đều, lượng nước ở nồi đáy phải đủ và liên tục sôi, dụng cụ đầm bảo hộ kín.

+ Sản phẩm rất ít thay đổi về màu sắc, giữ được trọn vẹn hương vị đặc trưng, trạng thái mềm.

Ngoài phương pháp hấp truyền thống là dùng nồi đun cách thuỷ, hiện nay trong các nhà bếp chuyên doanh còn sử dụng thiết bị hấp hơi chuyên dùng để tạo áp suất cao, thực phẩm được làm chín bằng hơi nước nóng ở nhiệt độ trên 100°C, vì vậy món ăn được làm chín nhanh hơn rất nhiều.

7. Phương pháp rán

Là phương pháp chế biến nóng khô (không dùng nước hoặc hơi nước). Có hai cách rán là rán ngập dầu mỡ và rán không ngập dầu mỡ.

7.1. Rán ngập mỡ

- Nguyên tắc: Thực phẩm được làm chín trong môi trường dầu, mỡ với nhiệt độ từ 150°C trở lên, cho thực phẩm ngập hoàn toàn vào dầu mỡ; dầu mỡ truyền nhiệt cho thực phẩm làm thực phẩm chín hoàn toàn.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu đem chế biến có cả động vật và thực vật loại mềm, non, ít gân xơ như thịt gà, thịt lợn, cá, tôm và các loại tinh bột ... Trước khi chế biến các nguyên liệu khôi lớn được khía và tẩm ướp để ngấm mới đem rán, các loại tinh bột được hòa vào nước (nhào bột bánh, bột bao tôm, cá...).

+ Bề mặt của thực phẩm được tiếp xúc với dầu mỡ đều, vì vậy hình thành lớp vỏ vàng trong một khoảng thời gian tương đối ngắn, thời gian làm chín nhanh.

+ Sản phẩm có lớp vỏ giòn hoặc tạo thành khung cứng, vì vậy giữ được các chất dinh dưỡng không tách ra ngoài nên vị ngon ngọt, mùi thơm đặc trưng, màu từ vàng sáng đến vàng nâu.

+ Không nên rán ở nhiệt độ quá cao, sản phẩm dễ bị cháy. Các nguyên liệu tẩm bột nên tẩm bột ướt, nếu tẩm bột khô phải rã sạch bột trước khi rán. Trong quá trình rán thường xuyên loại bỏ các tạp chất có lẫn trong mỡ, các sản phẩm có bao gói nhân phải gói kín mép để khỏi vỡ.

+ Do lượng dầu, mỡ nhiều đồng thời ở nhiệt độ cao nên việc điều chỉnh nhiệt rất quan trọng. Cần chú ý đến an toàn lao động và chuẩn bị trang thiết bị dụng cụ đầy đủ trước khi rán để thao tác thuận lợi, không vội vàng. Nên dùng loại chảo lì lưỡi to để vớt cho an toàn.

Tương tự phương pháp này là chao qua dầu mỡ, làm thành các bán thành phẩm để tiếp tục chế biến món ăn khác (ví dụ chao cá hoặc mực trước khi xào), hoặc thay cho chần bằng nước sôi (ví dụ chao rau cải).

7.2. Rán không ngập dầu mỡ

– Nguyên tắc: Thực phẩm được làm chín trong môi trường có ít chất béo, chỉ láng mặt chảo hoặc bằng 1/2 độ dày của thực phẩm (rán không ngập dầu mỡ), nhiệt sôi của dầu mỡ từ 150°C trở lên.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Dụng cụ: Dùng loại đáy phẳng, dày, không dính.

+ Nguyên liệu: Chọn loại non, mềm, thường cắt thái nhỏ hoặc lạng mỏng hoặc dần cho mềm (thịt bò bít tết).

+ Thời gian chế biến nhanh.

+ Thực phẩm chín mềm do giữ được lượng nước không tách ra ngoài, có lớp vỏ màu vàng sém cạnh, một số món có vỏ giòn, mùi thơm đặc trưng.

Tương tự phương pháp này là áp chảo.

8. Phương pháp quay

Quay là phương pháp làm chín thực phẩm bằng chất béo tương tự như rán. Nguyên liệu đem quay chủ yếu là động vật mềm non (thịt lợn, gà, vịt, chim, ngỗng...) thường là nguyên con hoặc khôi lớn, trước khi quay phải tẩm ướp gia vị tạo màu sắc và mùi vị, để ngấm.

Đây là cách chế biến thông dụng nhưng đòi hỏi kỹ thuật tương đối cao hơn các phương pháp khác, vì vậy thường dùng trong chế biến kinh doanh chuyên nghiệp.

Có nhiều cách quay như: quay chảo gang, quay dội mỡ, quay than, quay mềm...

8.1. Quay bằng chảo gang

– Nguyên tắc: Cho thực phẩm đã ướp gia vị vào làm chín trong môi trường nhiều dầu mỡ, dun trong dụng cụ là chảo bằng chất liệu gang, sản phẩm có màu vàng và mùi thơm đặc trưng của món quay.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu chủ yếu là gia cầm non, béo hoặc thịt gia súc non, nhỏ, mềm, ít gân xơ.

+ Thực phẩm dễ sống hoặc đã luộc qua, ướp gia vị tạo màu sắc và mùi vị, để ngấm.

+ Lượng chất béo sử dụng tương đối nhiều.

+ Nhiệt độ: Giai đoạn dầu nóng già để sản phẩm lên màu, giai đoạn sau giảm nhiệt để thực phẩm chín đều, trước khi vớt ra phải tăng nhiệt độ cho dầu, mỡ nóng lên để tách bớt ra khỏi sản phẩm.

+ Thời gian quay phụ thuộc vào kích thước, trọng lượng của nguyên liệu. Nếu nhiều dầu, mỡ quay sẽ nhanh hơn.

+ Khi quay phải mỡ vung để quan sát và lật trở nguyên liệu thường xuyên.

+ Sản phẩm quay bằng chảo gang có màu vàng nâu đẹp, thịt chín tới, lớp vỏ ngoài hơi giòn.

8.2. Quay dội mỡ

– Nguyên tắc: Cho thực phẩm đã ướp gia vị vào làm chín trong môi trường nhiều dầu mỡ nóng già ($170 - 180^{\circ}\text{C}$), dùng muôi múc mỡ dội liên tục lên thực phẩm cho đến khi sản phẩm có màu vàng và mùi thơm đặc trưng của món quay.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu chủ yếu là gia cầm non, béo hoặc thịt gia súc non, nhỏ, mềm, ít gân xơ.

+ Thực phẩm ướp gia vị tạo màu sắc và mùi vị, để ngấm.

- + Lượng chất béo sử dụng nhiều hơn các cách quay khác.
- + Nhiệt độ sôi của dầu, mỡ cao.
- + Thời gian quay phụ thuộc vào kích thước, trọng lượng của nguyên liệu. Thời gian lâu hơn các cách quay khác.
- + Sản phẩm quay bằng chảo gang có màu vàng nâu đẹp, thịt chín tới, lớp vỏ ngoài hơi giòn.
- + Phải có dụng cụ chuyên dùng và các biện pháp an toàn trong khi chế biến.

8.3. Quay mềm

- Nguyên tắc: Nguyên liệu đã được quay như quay bằng chảo gang, sau đó cho vào om thêm một thời gian nhất định cho sản phẩm chín mềm.
- Đặc điểm kỹ thuật: chủ yếu như các phương pháp quay ở trên, ngoài ra có hai đặc điểm khác:
 - + Thời gian làm chín tương đối lâu do phải qua hai công đoạn: quay và om mềm.
 - + Môi trường truyền nhiệt trong cách quay này khác nhau ở hai giai đoạn: giai đoạn đầu sử dụng chất béo, giai đoạn sau làm chín sản phẩm bằng nước và hơi nước.
 - + Sản phẩm có màu sắc và mùi vị đặc trưng như những cách quay khác nhưng mềm và ngấm kỹ hơn, có thể có ít nước sau khi om.

9. Phương pháp xào

Là phương pháp chế biến cơ bản rất thông dụng, ứng dụng trong bữa ăn gia đình và cả trong kinh doanh ăn uống.

- Nguyên tắc: Đun dầu mỡ đến độ nóng cần thiết, lần lượt cho các nguyên liệu vào theo thứ tự nguyên liệu lâu chín cho vào trước, nhanh chín cho vào sau, thực phẩm được làm chín trong môi trường không có nước, có ít dầu mỡ.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu đa dạng, có cả động vật và thực vật; cắt thái phù hợp tính chất của từng loại nguyên liệu; một số loại (chủ yếu là thực vật) được chần qua trước khi xào.

- + Nhiệt độ luôn luôn cao để thực phẩm không bị tiết ra nước;
- + Lượng chất béo ít; thời gian làm chín nhanh.
- + Có nhiều cách xào: xào lăn, xào giòn, xào có xốt.

Chú ý về kỹ thuật:

- Trong cùng một món xào có sử dụng nhiều loại nguyên liệu (cả động vật và thực vật) cần phải xào riêng từng loại, sau đó mới trộn đều.

– Nếu nhiệt độ cao thực phẩm dễ bị cháy thì kết hợp thao tác xóc chảo cho nguyên liệu đều và giảm bớt nhiệt (khi nhấc chảo lên để xóc).

– Để sản phẩm có độ bóng và hạn chế tách nước, một số nguyên liệu động vật có thể ướp bột dao (trước khi xào) hoặc khi xào gần chín cho thêm bột dao (hoà với nước).

10. Phương pháp nướng, thui, vùi, rang, quay

Đây là những phương pháp chế biến nóng khô không dùng chất béo đã có từ lâu và rất phổ biến trong dân gian, đơn giản về cách làm nhưng phức tạp về cách chuẩn bị để tạo ra nguồn nhiệt. Nguyên liệu bao gồm than, củi, trấu, muối, rơm rạ, một số loại cây lá phơi khô...

– Nguyên tắc:

Tạo nguồn nhiệt từ than, củi, trấu, muối, rơm rạ... đạt tới độ nóng cần thiết, đưa thực phẩm đến gần hoặc tiếp xúc vào nguồn nhiệt hoặc gián tiếp qua dụng cụ chứa đựng bị đốt nóng để cho thực phẩm chín đều.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu động vật gồm thịt gia súc, gia cầm loại non, béo.

+ Nguyên liệu thực vật chủ yếu là các loại ngũ cốc: gạo, đỗ, vừng, lạc, ngô, khoai, sắn... có kích thước đồng đều, cùng độ non, già.

+ Nhiệt độ đun nóng tương đối cao và được điều chỉnh phù hợp với từng giai đoạn làm chín và từng loại nguyên liệu.

+ Các loại nguyên liệu (chất đốt) phải không có chất độc và mùi lạ.

+ Sản phẩm thường có lớp vỏ màu sắc hấp dẫn và mùi vị thơm ngon, chất dinh dưỡng ít hao hụt. Trạng thái tùy thuộc từng loại nguyên liệu, có thể chín mềm hoặc giòn.

Sau đây giới thiệu một số cách chế biến cụ thể:

10.1. Nướng bằng đốt nóng trực tiếp

– Nguyên tắc: Đốt nóng nguồn nhiệt, đặt nguyên liệu cách nguồn nhiệt một khoảng nhất định. Trong quá trình chế biến thường xuyên xoay đảo cho các mặt của nguyên liệu tiếp xúc trực tiếp với nguồn nhiệt, điều chỉnh nhiệt độ cho tới khi sản phẩm đạt yêu cầu.

– Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu: chủ yếu là thịt gia súc, gia cầm để nguyên con hoặc thái miếng, ướp gia vị.

+ Trong quá trình chế biến phải thường xuyên lật (trở lên, trở xuống) để điều chỉnh nhiệt độ.

+ Thời gian chế biến lâu hơn món rán, phụ thuộc vào kích thước và đặc điểm nguyên liệu.

+ Sản phẩm có vỏ vàng hoặc vàng nâu, mùi thơm, vỏ giòn, bên trong chín tới, vị ngọt đậm.

+ Tương tự như nướng là phương pháp quay trực tiếp.

10.2. Thui

- Nguyên tắc: Đốt nóng nguồn nhiên liệu, đặt nguyên liệu cách nguồn nhiệt một khoảng nhất định để nguyên liệu được đốt nóng đều khắp bề mặt, cho đến khi đạt yêu cầu.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu đem thui chủ yếu là thịt chó, bê, dê, chân giò lợn...

+ Thui có thể làm chín hoàn toàn nguyên liệu, song cũng có khi chỉ để tạo màu và tạo mùi đặc trưng hoặc để tẩy mùi, sau đó còn phải chế biến tiếp.

10.3. Rang

- Nguyên tắc: Làm nóng dụng cụ (nồi, chảo, lật là) bỏ nguyên liệu vào khuấy đảo liên tục sao cho tất cả nguyên liệu (hạt, mảnh...) không ngừng thay đổi vị trí, thay đổi mặt tiếp xúc với dụng cụ để nhận nhiệt chín dần.

- Đặc điểm kỹ thuật:

+ Nguyên liệu thường là hạt ngũ cốc kích thước đồng đều, cùng trạng thái, cùng độ non già.

+ Ngoài sự truyền nhiệt qua dụng cụ, một số trường hợp khác có thể sử dụng chất dẫn nhiệt trung gian như cát, muối.

+ Thời gian chế biến phụ thuộc phần lớn vào kích thước lượng nguyên liệu, dụng cụ chế biến là loại rộng miệng, dày dà; nhiệt độ duy trì ở mức tương đối cao.

+ Sản phẩm có màu vàng, giòn, thơm đặc trưng.

+ Có thể dùng cát hoặc muối làm chất trung gian để rang, cách này làm cho thực phẩm chín từ từ, hạn chế bị cháy.

11. Các cách chế biến khác

Ngoài các phương pháp làm chín cơ bản đã nêu ở trên, trong dân gian còn có một số phương pháp khác cũng để làm chín thực phẩm như:

- Vùi tro: là cách làm chín bằng than tro nóng, bao trùm lên trên hoặc xung quanh nguyên liệu.

- Vùi muối: Làm nóng muối, vùi thực phẩm vào muối, muối nóng làm cho thực phẩm chín đều (thực phẩm có thể bọc bằng giấy dẫn nhiệt).

- Nướng trong ống tre: Cho thực phẩm vào ống, đốt củi cho nóng sau đó vùi vào để thực phẩm chín âm ỉ.

- Nướng bằng bọc lá chuối: Thực phẩm được bọc trong lá chuối, đặt trên bếp than hồng nướng chín.

Chương V

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

I – Ý NGHĨA, TẦM QUAN TRỌNG CỦA CÔNG TÁC VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm đang là mối quan tâm của nhiều quốc gia. Trong quá trình phát triển kinh tế – xã hội, cùng với sự tiến bộ của khoa học và công nghệ, thực phẩm ngày càng đa dạng và phong phú, người tiêu dùng ngày càng có nhiều cơ hội để lựa chọn hơn, nhưng đồng thời cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ bị ngộ độc do sử dụng phải những thực phẩm kém chất lượng, không đảm bảo vệ sinh, đó là những thực phẩm mà vì nhiều lý do khác nhau đã bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc.

Nhận thức rõ tầm quan trọng của Vệ sinh an toàn thực phẩm không chỉ đối với sức khoẻ của nhân dân, với sự phát triển nòi giống mà còn liên quan đến phát triển kinh tế, văn hoá, xã hội và an ninh ở mỗi địa phương và quốc gia. Ngày 26/7/2003 Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam đã thông qua Pháp lệnh Vệ sinh an toàn thực phẩm.

Trong điều 3 của Pháp lệnh nói rõ: “*Vệ sinh an toàn thực phẩm là các điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo thực phẩm không gây hại cho sức khoẻ, tính mạng của con người*”.

Làm tốt công tác Vệ sinh an toàn thực phẩm là để phòng tránh các nguy cơ gây bệnh qua đường ăn uống, bảo vệ sức khoẻ của con người, duy trì nòi giống, phát triển kinh tế – xã hội.

II – THỰC PHẨM AN TOÀN – NHỮNG TÁC NHÂN GÂY Ô NHIỄM THỰC PHẨM

1. Khái niệm

Thực phẩm: là những sản phẩm ở dạng rắn hoặc lỏng, đã qua chế biến hoặc còn tươi sống mà con người dùng để ăn, uống với mục đích dinh dưỡng hoặc thị hiếu.

Thực phẩm là sản phẩm phổ biến nhất liên quan đến hoạt động sống của con người. Thực phẩm là nguồn cung cấp thường xuyên năng lượng và các chất dinh dưỡng để duy trì mọi hoạt động và phát triển của cơ thể.

Nếu dùng thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn sẽ không còn giá trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Thực phẩm an toàn là thực phẩm không bị ô nhiễm các tác nhân sinh học, hoá học, vật lý vượt quá quy định cho phép và không gây nguy hại tới sức khoẻ cho người sử dụng.

Khi dùng phải các loại thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại sẽ xuất hiện những triệu chứng ngộ độc như: đau bụng, đau đầu, buồn nôn, tiêu chảy....; với lượng chất độc hại cao có thể dẫn đến tử vong.

Mặt khác, thực phẩm kém vệ sinh, không an toàn không chỉ gây ngộ độc cấp tính mà còn phải kể đến các bệnh mãn tính gây ảnh hưởng sức khoẻ lâu dài, dẫn đến suy kiệt do chất độc tích luỹ như thuốc bảo vệ thực vật, chất phụ gia không được phép sử dụng, độc tố vi nấm trong đậu, lạc mốc...

2. Những tác nhân gây ô nhiễm thực phẩm

– Tác nhân sinh học: Vi sinh vật (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, côn trùng, nấm mốc...).

– Tác nhân hoá học: Kim loại nặng, hoá chất bảo vệ thực vật, chất phụ gia không được phép sử dụng hoặc được phép nhưng dùng quá liều lượng, hoá chất nhiễm từ bao bì, dụng cụ chứa đựng.

– Tác nhân vật lý: Các tạp chất lẩn vào thực phẩm trong quá trình thu hái, phơi sấy, vận chuyển, bảo quản...

III – NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Ngộ độc thực phẩm là một hội chứng cấp tính xảy ra đột ngột do ăn phải thức ăn có chất độc. Sử dụng thực phẩm bị ô nhiễm sẽ dẫn đến tình trạng bị ngộ độc. Thực phẩm bị ô nhiễm là thực phẩm bị nhiễm bẩn bởi các tác nhân sinh học, hoá học, vật lý.

Dưới đây là bốn nguyên nhân chính gây ngộ độc thực phẩm:

1. Ngộ độc do ăn phải thức ăn nhiễm vi sinh vật hoặc do độc tố của vi sinh vật, do virut, do ký sinh trùng, do nấm mốc độc

Vi khuẩn rất nhỏ bé, mắt thường không thể nhìn thấy được, muốn quan sát phải nhìn qua kính hiển vi có độ phóng đại hàng trăm nghìn lần, nó ở khắp mọi nơi: phân, nước thải, rác, bụi... Thực phẩm tươi sống là ổ chứa của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh. Trong không khí và ngay trên cơ thể người cũng có hàng trăm loại vi khuẩn (đặc biệt là ở bàn tay), ở miệng, đường hô hấp..., đất canh tác cũng thường có vi khuẩn gây bệnh như nha bào, trực khuẩn than, tụ cầu... Nước hồ, ao, sông ngòi hay gặp các loại vi khuẩn: thương hàn, trực khuẩn ly, xoắn khuẩn, tụ cầu... Vì khuẩn sinh sản phụ thuộc vào nhiều yếu tố như môi trường, nhiệt độ, nó có thể tồn tại và phát triển

ở nhiệt độ 10 – 60°C; nhiệt độ từ 25 – 45°C rất thuận lợi cho hầu hết các loại vi khuẩn phát triển.

Một số loại vi khuẩn thường gặp: Salmonella, Coli, VK tụ cầu vàng (phát triển nhanh và tiết ra độc tố Enterotoxin); nấm mốc độc và các độc tố vi nấm khác.

2. Ngộ độc do ăn phải thức ăn bị biến chất

Trong quá trình bảo quản, nếu không đảm bảo vệ sinh theo đúng yêu cầu kỹ thuật, các chất trong thức ăn sẽ bị vi sinh vật, ôxy trong không khí, ánh sáng mặt trời... phân hủy thành chất độc hại cho cơ thể. Các loại ngộ độc thường gặp gồm: ngộ độc đối với thực phẩm giàu protéin bị ôi hỏng, ngộ độc do dị ứng histamin, ngộ độc do dầu mỡ để lâu ôi hỏng hoặc rán đi rán lại nhiều lần.

3. Ngộ độc do ăn phải thực phẩm bẩn thỉu có chứa chất độc

a) Thực phẩm thực vật

Nông sản khi bảo quản lâu ngày do quá trình nẩy mầm mà hình thành nên chất độc, khoai tây là một ví dụ, khi nẩy mầm hình thành nên hợp chất Solanin là một độc tố; Sắn chứa độc tố Glucozit; Nấm độc màu đen nhạt, màu trắng, đỏ,... thường chứa độc tố muscarin, falin gây độc, tỷ lệ tử vong cao do chất độc xâm nhập vào máu... Ngoài ra còn một số loại khác như: hạt hạnh nhân, hạt anh đào, đậu tương sống, lá ngón... cũng gây ngộ độc.

b) Thực phẩm động vật

– Do các loại nhuyễn thể: Ngộ độc do ăn phỉ sò huyết, hào, hến, trai.... Các loại này trong quá trình sống đã ăn phải thức ăn có chứa độc tố Mytilotoxin.

– Ngộ độc do ăn thịt cóc: Thịt cóc không độc, có thể làm thực phẩm cho trẻ hoặc dùng trong đông y, nhưng nếu ăn thịt cóc có dính chất độc sẽ bị ngộ độc và có thể chết. (Ví dụ: Trong gan, trứng cóc có chứa chất độc bofotoxin, nhựa độc của cóc ở tuyến nọc sau hai mắt, nọc độc ở tuyến bụng, do vậy khi làm thịt cóc phải cẩn thận, không để nọc độc dính vào thịt).

– Ngộ độc do ăn cá nóc: Có chất độc Hêpatoxin ở gan và Tetrodotoxin có trong buồng trứng, vì vậy con cái độc hơn con đực. Các chất độc có tính độc rất mạnh, chỉ cần ăn 10g cá có thể bị ngộ độc và chết. Thịt cá không độc nhưng khi cá ướn chất độc ở phủ tạng sẽ ngấm vào thịt và gây độc. Chất độc Tetrodotoxin không bị nhiệt phá huỷ, đun liên tục sôi trong vòng 6 giờ độc tố chỉ giảm được một nửa, nấu chín hay phơi khô, sấy, chất độc vẫn còn tồn tại.

4. Ngộ độc do ăn phải thức ăn nhiễm hoá chất bảo vệ thực vật, kim loại nặng và các chất phụ gia thực phẩm

a) Do sử dụng hoá chất bảo vệ thực vật, rau quả được bón quá nhiều phân hoá học, hoặc trồng ở vùng đất bị ô nhiễm, hoặc thu hái khi vừa mới phun thuốc trừ sâu, thuốc kích thích sinh trưởng, tưới phân tươi, nước thải bẩn...

b) Nhiễm độc do kim loại nặng: Để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm như chôn khai khoáng các loại kim loại nặng, đóng hộp bằng kim loại chì, thiếc, kẽm, đồng. Cá và hải sản có thể nhiễm độc do nước và bùn bị ô nhiễm do chất thải công nghiệp. Sử dụng hoá chất một cách tùy tiện (phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc kích thích tăng trọng, thuốc kháng sinh, chất bảo quản, chất tẩy uế có thành phần hoặc tạp chất là các muối kim loại nặng) làm cho thực phẩm vô tình bị nhiễm kim loại nặng ...

c) Do thực phẩm có chứa các chất phụ gia thực phẩm không được phép sử dụng hoặc dùng quá liều lượng. Hiện nay có rất nhiều loại phụ gia cho thêm vào thực phẩm để bảo quản, làm thay đổi hương vị, màu sắc và làm hình dáng thêm đẹp như: phẩm màu, chất tạo ngọt nhân tạo, chất làm giòn, dai, tạo độ nở xốp,...

IV – MỘT SỐ YÊU CẦU VỀ SINH SƠ CHẾ VÀ CHẾ BIẾN ĐỔI VỚI THỰC PHẨM

1. Lựa chọn thực phẩm

- Trước hết, cần biết rõ nguồn gốc thực phẩm trước khi sử dụng.
- Rau, củ, quả chọn loại tươi non, đúng thời vụ, không bị giập, úng, có nguồn gốc rõ ràng.
- Thịt gia súc, gia cầm chọn loại tươi sống, khoẻ mạnh, khi cắt thái thịt còn dẻo dính, có độ đàn hồi cao, màu sắc tự nhiên và đặc trưng của từng loại, mặt thịt khô không bị chảy nước...
- Thuỷ hải sản chọn loại còn tươi sống, thịt chắc, màu sắc bình thường, không có mùi ươn ôi.
- Thực phẩm đóng gói săn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung: tên sản phẩm, thành phần, hạn sử dụng, hướng dẫn sử dụng, tên và địa chỉ cơ sở sản xuất, tiêu chuẩn chất lượng...
- Không lựa chọn các loại: đậu, đỗ, lạc đã mốc; nấm có hình dạng và màu sắc lạ...
- Không sử dụng hoặc hạn chế sử dụng các chất phụ gia thực phẩm. Nếu dùng phải chọn loại được phép sử dụng, xuất xứ rõ ràng, có hướng dẫn cụ thể liều lượng theo quy định.

2. Sơ chế và chế biến

- Thực hiện theo quy trình: Sơ chế thô → Sơ chế tinh → Chế biến → Trình bày → Phục vụ ăn → Dọn rửa.
 - Sơ chế thô là loại bỏ hết những phần không ăn được, rửa sạch dưới vòi nước chảy (3-4 lần), một số loại (khi cần) phải ngâm nước muối loãng.
 - Sơ chế tinh gồm các công việc cắt thái, tẩm ướp, phối trộn. Chủ ý dùng riêng dao thớt khi thái thuỷ hải sản. Quá trình tẩm ướp nếu kéo dài thời gian để đảm bảo kỹ thuật thì phải chú ý nhiệt độ môi trường, đặc biệt là thời tiết mùa hè nắng nóng.
 - Thực phẩm đông lạnh cần phải làm tan băng hoàn toàn mới đem sơ chế và chế biến.
 - Vi khuẩn có thể tồn tại và phát triển ở nhiệt độ từ 10°C đến 60°C, vì vậy cần phải nấu chín kỹ để đảm bảo tiêu diệt vi khuẩn; Sau khi nấu chín nên ăn ngay, nếu chưa dùng ngay cần phải bảo quản ở nhiệt độ trên 60°C hoặc ở nhiệt độ dưới 10°C; ở điều kiện nhiệt độ này có thể ức chế được sự phát triển của vi khuẩn. Trước khi sử dụng nên đun sôi lại.

3. Một số yêu cầu khác về vệ sinh

- Dùng nước sạch và đảm bảo an toàn vệ sinh theo tiêu chuẩn quy định: vì nước vừa là một trong những thành phần để chế biến đồng thời cũng là nguyên liệu để làm sạch. Lượng nước phải đầy đủ, sạch, trong, không có mùi vị lạ.
- Trang thiết bị dụng cụ chế biến cần được sản xuất bằng các vật liệu không gây độc, không có khả năng thải nhiễm các chất độc vào thực phẩm; giữ gìn dụng cụ sạch sẽ, không sứt mẻ.
- Bố trí nơi sản xuất chế biến xa những nơi bị ô nhiễm; Tổ chức sắp xếp nơi làm việc theo nguyên tắc một chiều. Giữ gìn vệ sinh khu chế biến, nơi chia bày thực phẩm và nơi ăn uống.
- Nhân viên phục vụ phải có đủ sức khoẻ theo tiêu chuẩn quy định, có kiến thức về vệ sinh cá nhân và vệ sinh an toàn thực phẩm, có ý thức giữ gìn vệ sinh chung.

10 NGUYÊN TẮC VÀNG VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

Nguyên tắc 1: *Chọn thực phẩm an toàn.* Chọn thực phẩm tươi, rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

Nguyên tắc 2: *Nấu chín kỹ thức ăn.* Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tối trên 70° C.

Nguyên tắc 3: *Ăn ngay sau khi nấu.* Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

Nguyên tắc 4: *Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín.* Muốn giữ thức ăn quá 5 giờ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60° C hoặc lạnh dưới 10° C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

Nguyên tắc 5: *Nấu lại thức ăn thật kỹ.* Các thức ăn chín dùng lại sau 5 giờ, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

Nguyên tắc 6: *Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống, với bề mặt bẩn.* Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

Nguyên tắc 7: *Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác.* Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

Nguyên tắc 8: *Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.* Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

Nguyên tắc 9: *Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.* Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

Nguyên tắc 10: *Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.* Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Phần hai – CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á

Chương I

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN BẰNG PHƯƠNG PHÁP NẤU CANH, KHO, OM, LẨU, NẤU

- Nếu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng các phương pháp: nấu canh, nấu, kho, om, lẩu.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

1. CANH CUA KHOAI SỌ, RAU MUỐNG, RAU RÚT

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

- Cua đồng:	500g	- Hành khô:	5g
- Rau rút:	150g	- Nước mắm:	5g
- Rau muống:	200g	- Muối:	5g
- Khoai sọ:	200g	- Dầu (mỡ):	100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Cua đồng rửa sạch, xé lấy thịt cua, bỏ yếm, lấy mai để riêng, thân cua để ráo, xóc chút muối, đem xay hoặc giã nhuyễn, lọc lấy 2/3 lít nước cua đặc.

- Mai cua dùng tăm nhọn khêu lấy gạch, xong cho chút nước rửa qua.
- Khoai sọ rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, củ to bổ miếng hình móng lợn, củ nhỏ để nguyên.
- Rau rút nhặt rửa sạch, bỏ phần bắc, bỏ cọng già, cắt khúc dài 3 cm.
- Rau muống nhặt rửa sạch.

2.2. Chế biến

- Cho xoong nước cua lên bếp, dùng đũa khuấy đều, đun sôi. Khi canh đã sôi, thịt cua nổi đóng thành từng mảng, hớt ra để riêng.
- Nêm mắm muối vừa ăn, cho khoai sọ vào đun tới khi khoai chín bở, bỏ tiếp rau muống, rau rút vào đun chín tới.
- Phi thơm hành khô, cho gạch cua vào chưng kỹ rồi sau đó để vào xoong canh cùng với váng thịt cua, đun sôi đều.

2.3. Trình bày

Múc canh vào bát to to, bày khoai và rau xen lắn, bày váng thịt cua lên trên.

3. Yêu cầu thành phẩm

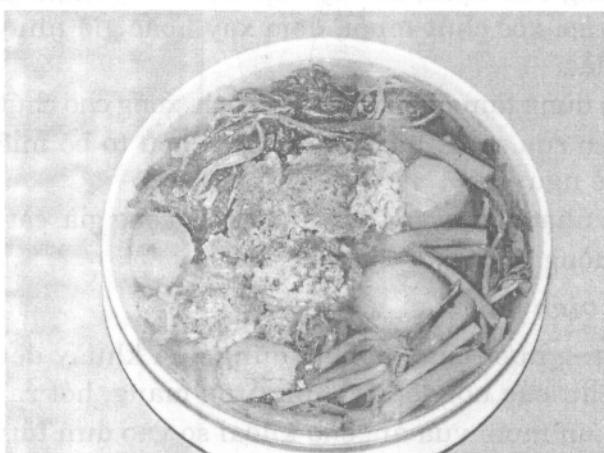
– Trạng thái: Thịt cua đóng váng chắc, rau mềm, khoai bở; tỷ lệ nước và cái là 3/2.

– Màu sắc: Rau xanh, khoai trắng, nước canh trong.

– Mùi vị: Nổi mùi thơm đặc trưng của cua và rau rút, vị ngọt mát.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Chọn cua còn sống, béo vàng (cua cái ngon hơn).
- ✓ Rau rút chọn loại tươi non, trắng mượt, ngọn to đều.
- ✓ Rau muống chọn loại tươi non, ngọn trắng to.
- ✓ Khoai sọ chọn loại bở (có thể củ cái to hoặc củ nhỏ đều được). Khi lọc cua chỉ cần gạn bỏ hết bã, không nên dùng lưới mắt nhỏ để lọc, thịt cua sẽ mắc lại ở lưới làm cho canh kém ngọt, váng thịt cua sau khi nấu không đông chắc. Khi luộc khoai sọ có thể cho thêm một chút muối.
- ✓ Chỉ khuấy nước cua khoảng 1 phút lúc bắt đầu đun. Chú ý lúc canh sôi phải giảm lửa để váng thịt cua không bị tràn ra ngoài.
- ✓ Khi chưng gạch cua nên cho thêm ít nước mắm.
- ✓ Khi trình bày, múc canh ra bát lựa để thịt cua không bị vụn nát.



Canh cua khoai sọ, rau muống, rau rút

2. CANH CÁ RÔ NẤU RAU CẢI

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

- Cá rô:	300g
- Rau cải:	500g
- Gừng:	30g
- Nước mắm:	5g
- Muối:	5g

2. Quy trình, chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Chọn cá tươi to đều, đem rửa sạch, (không cần đánh vẩy và mổ), xiên cá vào que xiên, nướng trên bếp than hoa cho chín rồi bóc bỏ vẩy, gỡ lấy thịt cá.

- Xương đâu cá đem giã nhỏ, đổ 1/2 lít nước vào.
- Rau cải sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm, để ráo nước.
- Gừng sơ chế sạch, 1/2 giã ép lấy nước; 1/2 còn lại thái chỉ.
- Thịt cá ướp nước mắm, mì chính, hạt tiêu và ít nước gừng.

2.2. Chế biến

Cho nước xương cá và gừng đập giập vào xoong đun sôi âm i khoảng 10 phút, sau đó lọc lấy nước trong, bỏ cặn xương. Tiếp tục thả thịt, cá vào đun sôi, nêm nước mắm, muối vừa ăn, thêm vào đó ít gừng thái chỉ, cho tiếp rau cải vào đun sôi hớt bọt, khi rau cải chín mềm, nêm lại vị cho vừa ăn, bắc ra.

2.3. Trình bày

Múc canh vào bát to (3/4 bát), bày cá và rau xen lăn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Rau chín tới, ăn mềm, cá không nát; tỷ lệ nước và cá là 1/1.
- **Màu sắc:** Rau xanh, thịt cá trắng, nước canh trong.
- **Mùi vị:** Nổi mùi thơm của thịt cá và gừng, vị vừa ăn, ngọt mát.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Chọn cá to cho thịt dày và dễ gỡ bỏ xương.
- ✓ Nướng cá bằng lửa cho thịt rắn chắc.
- ✓ Có thể cho xương cá vào máy xay vụn rồi đun sôi, lọc lấy nước.
- ✓ Nên nấu bằng rau cải mơ (cải canh) cho mềm và ngọt.
- ✓ Khi nấu không khuấy đảo nhiều vì cá hay bị nát.
- ✓ Chú ý lượng nước cho ban đầu vì nấu rau cải thường ra nhiều nước.

3. CANH THỊT GÀ NẤU NGÔ HỘP

1. Nguyên liệu (2 bát canh thành phẩm)

- Thịt gà trống:	600 gam	- Rau thơm, mùi:	30g
- Ngô hộp:	1/2 hộp	- Nước mắm:	5g
- Nấm tươi:	5 gam	- Muối:	1g
- Cà rốt:	50 gam	- Hạt tiêu:	1g
- Cân tây:	50 gam		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Thịt gà trống chọn loại mềm ngon, ít mỡ, sơ chế sạch, lọc thịt, thái hạt lựu to, ướp muối + hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm. Xương gà cho vào nước nóng ninh nhở lửa khoảng 1 giờ.

– Ngô hạt mở hộp, để róc nước (có thể dùng loại ngô ngọt tươi non, tách lấy hạt, rửa sạch, luộc chín mềm).

– Nấm tươi chọn loại nấm trắng, màu trắng, sơ chế sạch, thái hạt lựu to, trần qua nước sôi.

– Cà rốt sơ chế sạch, thái hạt lựu to.

– Cân tây sơ chế sạch, thái khúc dài 1,5cm.

– Rau thơm, mùi sơ chế sạch.

2.2. Chế biến

Nước ninh xương gà lọc lấy nước trong, bắc lên bếp đun sôi, cho rau thơm mùi vào đun 5 phút lấy mùi thơm, sau đó vớt bỏ, nêm muối + nước mắm vừa ăn. Trút thịt gà vào, đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, hớt bỏ bọt, sau đó cho nấm và cà rốt; sau cùng cho cân tây và ngô vào đun sôi, bắc xuống, múc ra bát.

2.3. Trình bày

Múc canh vào bát to to (3/4 bát), bày các nguyên liệu xen lắn.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Các nguyên liệu chín tới, ăn mềm; tỷ lệ nước và cái là 1/1.

– Màu sắc: Có nhiều màu xen lắn, nước canh trong.

– Mùi vị: Mùi thơm tự nhiên, vị vừa ăn, ngọt mát.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Nếu không có gà trống thì thay bằng gà mái loại đã đẻ khoảng một lứa, ít mỡ.
- ✓ Nếu dùng gà già, thịt hơi cứng có thể chặt nguyên cả xương, ninh kỹ hơn cho thịt mềm.
- ✓ Tuỳ theo sở thích, có thể thay thế nấm tươi bằng nấm hương.

4. CANH CÁ NẤU GIẤM

1. Nguyên liệu (2 bát canh thành phẩm)

- Cá chép:	600g	- Rau thù là:	20g
- Cà chua:	150g	- Ớt tươi:	2 quả
- Quả dọc:	50g	- Nước mắm:	5g
- Mè:	30g	- Muối:	2g
- Rau ăn ghém:	300g	- Dầu (hoặc mỡ):	50g
- Hành tươi:	30g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Cá chọn loại tươi ngon, có thể là khúc cá to hoặc đầu cá, sơ chế sạch, bỏ mang, đánh hết vẩy, xát ít muối cho hết nhớt, rửa sạch, để ráo nước, xóc qua chút muối, để 10 phút sau đó đem rán qua.

- Cà chua rửa sạch, bô miếng cau.
- Quả dọc nướng chín, bóc bỏ lớp vỏ ngoài, tách lấy cùi, bỏ hạt.
- Mè cho thêm ít nước, nghiền nhô mịn, lọc bỏ bã.
- Rau ăn ghém sơ chế sạch, để róc hết nước.
- Hành, thù là sơ chế sạch, thái nhô.
- Ớt tươi thái vát mỏng vừa.

2.2. Chế biến

Cà chua cho vào xoong xào qua với dầu và ít muối hoặc bột canh, sau đó đổ khoảng 1 lít nước vào đun, cho quả chua, nước mè, đun sôi. Thả cá vào đun nhỏ lửa, cho ớt tươi, nêm mắm muối vừa ăn, đun nhỏ lửa khoảng 20 phút. Cuối cùng cho hành tươi và rau thù là vào, bắc xuống.

2.3. Trình bày

Múc canh và cá vào bát to to, ăn nóng với các loại rau ghém.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá chín không nát; tỷ lệ nước và cá là 1/1.
- Màu sắc: Có vàng màu đỏ hồng của cà chua, nước canh trong.
- Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng của hành thìa lá và các gia vị khác, vị ngọt, chua dịu, hơi cay.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Có thể nấu bằng một số loại cá tươi khác cũng được (cá trắm, cá mè, cá trôi...) hoặc chỉ nấu phần đầu cá (đối với những con cá to nặng từ 2kg trở lên).
- ✓ Rau ăn ghém gồm nhiều loại, tùy theo mùa vụ (rau xà lách, giá đỗ, hoa chuối tây, nõn cây chuối non, rau thơm, mùi, kinh giới...).
- ✓ Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, chỉ sử dụng rau ăn ghém là loại rau an toàn, sơ chế thật sạch, ngâm và thay nước nhiều lần, sau cùng ngâm lại vào nước muối pha loãng.
- ✓ Pha thêm 1 bát nước mắm giấm ớt để chấm rau ghém.

5. CANH HOA THIÊN LÝ NẤU GIÒ SỐNG

1. Nguyên liệu (2 bát canh thành phẩm)

- | | |
|------------------|------|
| - Hoa thiên lý: | 100g |
| - Giò sống: | 100g |
| - Chân gà ta: | 100g |
| - Nước mắm ngon: | 5g |
| - Muối: | 3g |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Hoa thiên lý chọn những chùm mới nở, còn tươi nguyên, không giập, không rơi rụng xuống đất, đem ngâm rửa sạch, vớt ra để ráo nước, nếu chùm to thì tách thành những nhánh nhỏ.
- Giò sống viên thành từng viên bằng quả táo nhỏ.
- Chân gà ta chọn loại gà già, sơ chế sạch.

2.2. Chế biến

Chân gà cho vào nước nóng già (khoảng $35 \div 40^\circ$), ninh nhỏ lửa khoảng 1 giờ là được. Nước ninh chân gà lọc lấy nước trong, cho nước mắm + muối, thả giò sống vào đun sôi. Khi thấy giò đã nổi, cho tiếp hoa thiên lý vào, đun to lửa để canh sôi đều, nêm lại cho vừa, bắc xuống.

2.3. Trình bày

Múc canh vào bát, bày giò sống và hoa thiên lý xen lắn nhau cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Hoa thiên lý và giò chín tới, tỷ lệ nước và cá là 1/1.
- Màu sắc: Giò trắng, hoa thiên lý xanh, nước canh trong.
- Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng của hoa thiên lý, vị ngọt mát, vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Hoa thiên lý thường có vào khoảng tháng 3 tháng 4 âm lịch nên món canh này dùng vào mùa hè là phù hợp.*
- ✓ *Có thể thêm khoảng 50g cà rốt thái chỉ vào canh cho màu sắc đẹp.*
- ✓ *Để nguội bớt, dùng ăn với cơm.*

6. CANH NGAO NẤU CHUA

1. Nguyên liệu (2 bát canh thành phẩm)

- Ngao:	1kg	- Rau thơm các loại:	50g
- Măng củ:	200g	- Ớt tươi:	2 quả
- Cà chua:	100g	- Nước mắm:	5g
- Quả chua:	50g	- Muối:	5g
- Hành tươi:	20g	- Dầu (mỡ):	50g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Ngao đem ngâm nước gạo hoặc nước muối (5%) khoảng 2 giờ cho nhả hết đất, rửa thật kỹ, cho vào xoong, đổ 1 bát ăn cơm nước sôi, đập vung, đun to lửa, khi thấy sôi bồng lên là được; đổ ra, gõ lấy thịt, bóp hết sạn trên thân, rửa kỹ, để ròc nước. Nước luộc lọc lấy nước trong, để riêng.

- Măng thái mỏng, to bản, luộc kỹ với chút muối.
- Cà chua sơ chế sạch, thái miếng cau.
- Quả chua dùng quả me hoặc tai chua sẽ ngọt hơn, luộc kỹ, lọc lấy nước.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc dài 2cm.
- Rau thơm các loại sơ chế sạch, để ròc nước.
- Ớt tươi thái vát mỏng vừa.

2.2. Chế biến

Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành tươi (phần củ), cho măng và cà chua vào xào, nêm chút nước mắm. Khi măng đã ngấm gia vị, đổ nước luộc ngao vào, nếu thấy ít có thể cho thêm nước sôi; cho tiếp nước quả chua, đun sôi, trút thịt ngao vào, nêm vừa mắm muối, đun sôi đều, cho hành và ớt tươi, bắc ra.

2.3. Trình bày

Múc canh vào bát, bày măng và ngao xen lắn, bên trên bày mấy lát ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Măng và ngao ăn mềm, không bị dai, cứng; tỷ lệ nước và cáy là 1/1.

– Màu sắc: Có váng màu đỏ hồng của cà chua, nước canh trong.

– Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng của măng và các gia vị khác, vị ngọt, chua dịu, hơi cay.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Nếu có măng tươi nấu sẽ ngon hơn măng đã để chua.
- ✓ Ngao là loại hải sản có vỏ cứng, hình dạng có nhiều loại khác nhau, đa số giống như con hến và trùng trục ở nước ngọt nhưng to hơn. Thịt ngao ăn ngọt, có thể dùng để nấu canh chua, nấu cháo, xào, nướng.....
- ✓ Canh ngao ăn nóng kèm với các loại rau thơm, món này dùng để ăn với cơm.
- ✓ Tùy theo thời vụ và khẩu vị, có thể thay măng củ bằng dứa xanh.

7. NHÚNG THẬP CẨM

1. Nguyên liệu (1 nồi lẩu cho 6 người ăn)

– Thịt gà đã sơ chế:	500g	– Chanh quả:	2 quả
– Thịt bò loại I:	200g	– Gừng:	50g
– Tim, bầu dục lợn:	200g	– Rượu:	20g
– Cổ hũ lợn:	150g	– Rau thơm các loại:	200g
– Tôm tươi to:	200g	– Lá mơ, lá hẹ:	50g
– Cá quả (đã lọc xương):	200g	– Hành củ tươi:	100g
– Mực tươi:	200g	– Ớt tươi:	20g
– Trứng gà:	6 quả	– Hạt tiêu:	5g
– Xương lợn (hoặc gà):	500g	– Nước mắm:	10g
– Rau cải cúc:	1kg	– Muối:	10g
– Rau cải thảo:	1kg		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Thịt gà sơ chế sạch, chặt miếng vuông to bằng bao diêm, ướp chút hạt tiêu, để ngấm.
- Thịt bò lọc bỏ gân xơ, rửa sạch, để ráo nước, thái miếng mỏng, to bản, ngang thở, ướp gừng thái chỉ.
- Tim, bầu dục lợn sơ chế sạch, thái miếng mỏng vừa, để riêng từng thứ.
- Cỗ hũ lợn sơ chế sạch, thái vát mỏng vừa, chần qua nước sôi, để riêng.
- Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, tẩy gừng rượu, rửa sạch, thấm khô nước, ướp chút hạt tiêu, để riêng.
- Cá quả sơ chế sạch, lọc bỏ xương, bỏ da, tẩy gừng rượu, rửa sạch, thấm khô, thái miếng dày 5mm, ướp chút hạt tiêu, để riêng.
- Mực tươi sơ chế sạch, tẩy gừng rượu, rửa sạch, để ráo, chần qua nước sôi, thái miếng hình chữ nhật (3 x 5cm), ướp chút gừng thái chỉ, để riêng.
- Rau các loại sơ chế sạch, để riêng từng thứ.
- Chanh, ớt thái miếng bày ra đĩa nhỏ.

2.2. Chế biến

Xương gà hoặc xương lợn ninh thành nước dùng trong, cho gừng nướng vào lấy mùi thơm, nêm vừa gia vị, lọc lấy nước trong.

2.3. Trình bày và cách ăn

Khi ăn, dùng nồi lẩu điện hoặc bếp ga du lịch, cho nước dùng vào xoong, nêm vừa, đun sôi, đặt vào giữa bàn ăn, xung quanh bày xen lăn các đĩa có thực phẩm đã sơ chế như: gà, cá, tôm, mực, bò, tim, bầu dục, cỗ hũ, rau ăn kèm, chanh, ớt. Người ăn gấp các nguyên liệu vào muôi nhổ nhúng vào xoong nước dùng để chần chín (độ chín tùy sở thích của mỗi người), ăn kèm rau các loại. Gần cuối bữa mỗi người sẽ chần 1 quả trứng gà để ăn, sau đó dùng thêm ít mì sợi hoặc bún, miến hoặc cơm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Các nguyên liệu cắt thái đều nhau, nước dùng tương đối nhiều (khoảng 3 lít).
 - **Màu sắc:** Màu tự nhiên của từng loại nguyên liệu, nước dùng trong.
 - **Mùi vị:** Có mùi thơm của nguyên liệu và các gia vị khác, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Nếu có vỏ tôm he khô đem rửa qua cho hết sạn, sau đó cho vào xoong nước dùng để lấy vị ngọt và mùi thơm đặc trưng của thuỷ sản.
- ✓ Đây là món ăn thường thức, người ăn "tự phục vụ" nên cảm giác rất ngon và thoái mái, độ chín từng loại nguyên liệu theo sở thích của từng người ăn.
- ✓ Món này rất phù hợp với thời tiết mùa đông; nếu ăn nhiều người sẽ vui hơn.
- ✓ Tuỳ theo khẩu vị và điều kiện có thể thay thế nguyên liệu và các loại rau khác nhau.

8. LẨU CÁ

1. Nguyên liệu (1 nồi lẩu cho 6 người ăn)

- Cá quả 1 con khoảng:	1,2kg	- Hành tươi:	100g
- Xương lợn:	500g	- Rau thùa là:	100g
- Quả dọc:	100g	- Các loại rau thơm:	200g
- Dứa xanh:	200g	- Ớt tươi:	10g
- Khế chua:	100g	- Nghệ:	30g
- Dọc mùng:	300g	- Gừng:	50g
- Giá đỗ:	200g	- Nước mắm:	10
- Cà chua:	200g	- Muối:	10
- Rau cần:	300g	- Dầu (hoặc mỡ):	50g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, ướp

- Cá quả chọn loại còn sống, (có thể thay bằng cá chép tươi ngon), đánh vẩy, mổ bỏ ruột, xát muối, rửa sạch, dùng khăn hoặc giấy thấm khô. Lọc xương cá để riêng, lấy thịt cá thái miếng dày 0,5 cm, ướp chút muối + hạt tiêu + nước gừng để ngâm.
- Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ.
- Dứa xanh + khế chua sơ chế sạch, thái miếng mỏng vừa.
- Dọc mùng tước bỏ xơ, thái vát, bóp muối, để 10 phút, rửa sạch, ướp chút nước nghệ.
- Giá đỗ rửa sạch, để ráo nước; cà chua rửa sạch, bắc miếng cau.
- Rau cần nhặt rửa sạch, thái khúc dài 10cm.

- Hành tươi + rau thia là sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm.
- Gừng sơ chế sạch, 1/2 thái chỉ nhở, 1/2 giã lọc lấy nước.
- Nghệ sơ chế sạch, giã nhở, lọc lấy nước; ớt tươi thái chỉ nhở.
- Rau các loại sơ chế sạch, để riêng từng thứ.

2.2. Chế biến

- Xương lợn ninh thành nước dùng trong, cho gừng nướng vào lấy mùi thơm, nêm vừa gia vị, lọc lấy nước trong.
- Đun nóng dầu (mỡ), cho 1/2 cà chua vào xào kỹ, nêm mắm muối, đổ nước dùng vào, cho quả dọc + 1/2 dứa + 1/2 khế, đun sôi tắt lửa sau đó cho dầu cá vào tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 20 phút là được.

2.3. Trình bày

Trên bàn ăn bày sẵn rau thơm và các loại rau ăn kèm, ớt tươi, cùng với những nguyên liệu còn lại: dứa, khế, giá đỗ, dọc mùng, rau cần...

Khi ăn, mọi người cho cá vào nồi lẩu đun sôi kỹ, nhúng kèm với các loại rau, vừa ăn vừa có thể tiếp tục cho các nguyên liệu vào để thực phẩm chín tới, ăn sẽ ngon hơn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Miếng cá thái mỏng vừa, rau các loại thái tương đối đồng đều, nước lẩu khoảng 3 lít;
- Màu sắc: Có vàng màu đỏ hồng của cà chua, nước canh trong.
- Mùi vị: Có mùi thơm đặc trưng của hành, thia là và các gia vị khác, vị ngọt, chua dịu, hơi cay.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo khẩu vị và sở thích, có thể không lọc cá mà chỉ cần cắt thành những miếng nhỏ khoảng 50 gam cho vào lẩu. Cũng có thể rán cá sơ qua trước khi thả vào nồi lẩu.*
- ✓ *Món này có thể ăn với bún, mì sợi hoặc cơm; Trước khi ăn nên chần qua bún cho nóng; Nếu dùng mì nên chọn loại mì trứng (chưa có vị mặn), chần mì chín tới, rồi bày ra đĩa để người ăn tự lấy.*

9. MỌC THỊT NẤU ĐÔNG

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

– Thịt nạc vai đã xay nhở:	200g	– Cà rốt:	20g
– Giò sống:	200g	– Hạt tiêu:	2g
– Bì lợn:	100g	– Nước mắm:	5g
– Chân gà:	200g	– Muối:	2g
– Nấm hương:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Thịt nạc vai chọn loại tươi mới, còn dẻo dính, màu hồng nhạt, ướp chút hạt tiêu.

– Giò sống ướp chút hạt tiêu.

– Bì lợn cạo rửa sạch, lạng hết mỡ, lấy 1/2 luộc chín tối, để nguội, thái chỉ nhở; 1/2 còn lại để nấu với chân gà làm nước mọc.

– Chân gà sơ chế sạch.

– Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, vắt khô, thái nhỏ vụn.

– Cà rốt sơ chế sạch, tỉa hoa, dùng để trang trí.

– Trộn thịt nạc vai với giò sống, nấm hương, bì lợn, ướp chút hạt tiêu, trộn đều, quật dẻo, chia thành từng viên tròn như quả táo nhỏ.

2.2. Chế biến

– Bì lợn (1/2 còn lại) cho vào xoong nước lạnh cùng chân gà, đun sôi hớt b沫 bọt, đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ, lọc lấy nước trong, nêm vừa mắm muối.

– Đổ nước vào nồi hấp đun sôi, cho viên mọc vào hấp chín (khoảng 15 phút) vớt ra nhúng vào bát nước đun sôi để nguội.

– Vớt các viên mọc ra cho ráo hết nước, bày viên mọc vào bát, xen kẽ cà rốt tỉa hoa, múc nước dùng chan ngập các viên mọc, để bát mọc vào tủ lạnh khoảng 2 giờ là được.

2.3. Trình bày

Trước khi ăn, lấy bát mọc ra úp vào đĩa phẳng lòng, dùng dao sắc cắt thành 6 miếng.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Viên mọc tròn đều, đĩa mọc đồng chắc.

– Màu sắc: Nước mọc trong, viên trắng, có xen kẽ màu đỏ cà rốt.

– Mùi vị: Mùi thơm tự nhiên của các nguyên liệu và gia vị, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Nếu không có chân gà có thể thay thế bằng xương lợn nhưng phải tăng lượng bì (200g) để nấu nước dùng thì bát mọc mới đông chắc được.
- ✓ Để tạo keo đông chắc, khi nấu nước dùng chỉ cho lượng nước vừa đủ ngay lúc đầu; không nên cho nhiều nước quá hoặc cho thành nhiều lần sẽ làm ảnh hưởng tới trạng thái của thành phẩm.

10. CÁ THU KHO NƯỚC CHÈ TƯƠI

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá thu:	1 con khoảng 600g	- Xì dầu:	5g
- Thịt dơi lợn:	150 gam	- Nước mắm:	5g
- Chè tươi:	30 gam	- Hạt tiêu:	2g
- Đường:	30g	- Ớt tươi:	2 quả
- Muối:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế cắt thái, tẩm ướp

Cá thu sơ chế sạch, mổ bỏ ruột, bő đầu, để ráo nước, cắt làm 4 khúc, ướp đường, nước mắm, hạt tiêu, muối, để 15 phút cho ngấm.

Thịt dơi lợn sơ chế sạch, thái miếng con chì (bằng ngón tay trỏ), ướp một chút đường và xì dầu.

Chè tươi rửa sạch, đun 1 lít nước sôi, cho chè vào hầm trong thời gian 10 phút, sau đó lọc riêng nước, lấy bã chè lót vào đáy xoong, xếp cá và thịt lên trên.

2.2. Chế biến

Bắc xoong cá lên bếp đun nhỏ lửa cho cá ngấm gia vị, sau đó đổ nước chè tươi vào, nêm vừa gia vị, cho ớt tươi, tiếp tục đun nhỏ lửa tới khi cá chín mềm, nước cạn hết bắc xuống.

2.3. Trình bày

Để cá nguội, bày vào đĩa, xen lăn các miếng cá và thịt, ở trên rắc hạt tiêu và bày điểm thêm một lát ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá và thịt chín mềm, có ít nước hơi sánh.
- Màu sắc: Cá màu vàng nâu bóng.
- Mùi vị: Mùi thơm của thịt cá và chè tươi, vị ngọt đậm.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Có thể cho cá vào nướng qua rồi mới đem kho.*
- ✓ *Nếu không có xì dầu thì dùng 10g đường chưng thành nước hàng để tạo màu.*
- ✓ *Thời gian kho khoảng 120 phút.*
- ✓ *Không bày lá chè vào đĩa cá sau khi đã kho xong.*

11. CÁ KHO GỪNG RIÊNG

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá chép (hoặc trắm):	800g	- Đường:	100g
- Riềng già:	100g	- Hạt tiêu:	2g
- Gừng:	50g	- Nước mắm:	20g
- Thịt ba chỉ:	100g	- Muối:	5g
- Mía:	1 khúc 20 cm		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái

- Cá chọn cá tươi (tốt nhất là còn sống), mình dày, béo vàng, có thể thay cá chép bằng cá chày hoặc cá trắm to, đánh vẩy, mổ bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt khúc.
- Gừng + riềng sơ chế sạch, 1/2 giã nhỏ, 1/2 thái lát mỏng.
- Chọn thịt ba chỉ (loại mỏng vừa, tươi ngon), sơ chế sạch, thái con chỉ.
- Mía dọc bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, chẻ mỏng 0,5cm.
- 1/3 đường chưng thành nước hàng.

2.2. Tẩm ướp

- Cá ướp muối + hạt tiêu + nước mắm + 1/2 đường + nước gừng riêng, để 15 phút cho ngấm.
- Thịt ba chỉ ướp nước mắm + hạt tiêu + 1/3 nước hàng, để 15 phút.

2.3. Chế biến

- Xếp các nguyên liệu và xoong theo thứ tự : mía – cá – thịt – gừng riêng (đổ cả nước gia vị ướp cá vào), cho lên bếp đun sôi, sau giảm nhiệt độ, đun âm ỉ khoảng 3–4 giờ.
- Khi gần được, nêm gia vị vừa ăn, đun cạn còn ít nước hơi sánh là được.

2.4. Trình bày

Dùng đũa sâu lồng bày cá – thịt và các miếng gừng riêng xen lăn cho hấp dẫn, có thể trang trí thêm bằng hoa tía từ quả ót.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá và thịt chín mềm không nát, thịt săn chắc, có ít nước hơi sánh.
- Màu sắc: Màu nâu bóng.
- Mùi vị: Thơm mùi thịt cá và các gia vị, cá không tanh, vị ngọt đậm.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi sơ chế cá phải đánh sạch vẩy và lấy bỏ hết nội tạng, không để vỡ mật và ruột, dùng muối hoặc gừng + rượu xát ngoài da để tẩy tanh.
- ✓ Trước khi thái thịt có thể chần qua nước sôi rồi mới thái, miếng thịt sẽ đẹp hơn.
- ✓ Trong quá trình đun, nếu cạn nước thì dùng nước sôi để chè thêm, tuyệt đối không cho thêm nước lạnh vào để làm cá bị tanh.

12. CÁ KHO TỘ

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá:	500g	- Muối:	5g
- Thịt dơi lợn:	100g	- Hạt tiêu:	2g
- Nước dừa xiêm:	50ml	- Đường:	80g
- Hành tỏi khô:	20g	- Ớt tươi:	2 quả
- Nước mắm:	20g	- Dầu (mỡ):	50g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Cá tươi dùng loại cá quả hoặc cá trê, cá bống, sơ chế sạch, cắt khúc dài 5 cm, ướp muối + nước mắm + đường + hạt tiêu, để ngấm.
- Thịt dơi lợn hoặc mỡ phần sơ chế sạch, thái con chì.
- Ớt tươi để nguyên quả, rửa sạch, đập giập.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, thái lát mỏng.

2.2. Chế biến

Dùng niêu đất (tộ), lấy thịt dơi xếp vào đáy xoong, lần lượt xếp cá lên trên thịt, cho + ót + đường + nước hàng + nước mắm + muối, bắc lên bếp đun sôi, giảm bớt lửa, đun âm ỉ cho thịt cá chín mềm, khi cạn hết nước thì cho nước dừa xiêm vào đun tới khi còn ít nước hơi sánh. Phi thơm hành tỏi khô, rắc vào niêu cá, bắc xuống.

2.3. Trình bày

Bày vào đĩa sâu lòng, trên rắc thêm một ít hành phi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá và thịt chín mềm, ít nước, hơi sánh.
- Màu sắc: Màu vàng nâu, bóng.
- Mùi vị: Mùi thơm của thịt, cá và gia vị, vị đậm đà, nồng cay và ngọt.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo sở thích, trong khi kho có thể cho thêm gia vị chua và một ít rượu.*
- ✓ *Dùng niêu đất kho sẽ ngon, nếu không có thay bằng loại xoong nhỏ, đáy dày.*

13. VỊT OM RIÊNG GIẤM

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Vịt đã sơ chế (1 con):	1kg	- Nước mắm:	10g
- Thịt lợn nạc:	100g	- Muối:	5g
- Mộc nhĩ:	10g	- Hạt tiêu:	2g
- Giấm bỗng:	50g	- Đường:	20g
- Riềng:	50g	- Ót tươi:	2 quả
- Rau răm:	50g	- Dầu (mõ):	50g
- Hành tỏi khô:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Chọn con vịt béo ngon, chắc thịt, sơ chế sạch, dùng giấm và muối xát kĩ, cắt bỏ hòn hơi rồi rửa sạch để róc nước, chặt miếng vuông (4 x 4 cm) ướp với nước mắm, muối, hạt tiêu, giấm bỗng, nước riềng vắt, để 15 phút cho ngấm.

- Thịt lợn nạc xay hoặc băm nhỏ.
- Mộc nhĩ ngâm nở, cắt bỏ chân, rửa sạch, thái nhỏ.
- Riềng sơ chế sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước cốt.

- Rau răm sơ chế sạch, thái nhỏ.
- Hành tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Ớt tươi để nguyên quả, rửa sạch, đập giập.
- Trộn thịt lợn với mộc nhĩ, ướp muối + giấm bỗng + nước riêng vắt, quật kỹ cho dẻo quánh, sau đó viên thành từng viên tròn nhỏ rồi ấn hơi dẹt.

2.2. Chế biến

- Đun nóng dầu (mỡ), thả từng viên thịt vào rán hơi vàng, vớt ra để riêng.

- Tiếp tục đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành tỏi khô (băm nhỏ), đổ thịt vịt vào đảo vàng, trút sang xoong, đổ nước dùng sầm sấp đun sôi, nêm gia vị, cho nốt giấm bỗng và nước riêng còn lại, đậy vung om nhỏ lửa, tới khi thịt vịt chín mềm mới cho thịt viên vào om lẩn. Khi nước om còn ít, hơi sánh, viên thịt ngấm đều, cho ớt thái khoanh và rau răm thái nhỏ, múc vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, ăn nóng với cơm hoặc bún.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt vịt mềm, ít nước, hơi sánh.
- Màu sắc: Tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm của thịt, riêng, giấm và các gia vị khác, vị ngọt của thịt vịt, ăn hơi chua cay, béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Có thể dùng thịt gan thay thịt vịt.
- ✓ Dùng loại vịt (gan) già ngon hơn loại non.
- ✓ Tuỳ theo khẩu vị, vào mùa có măng tươi, dùng khoảng 500g măng củ tươi, thái miếng con chỉ, luộc qua với muối, đem om với vịt cũng rất ngon và hợp khẩu vị.

14. VỊT OM SA TẾ

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Vịt 1 con:	1500g	- Muối:	5g
- Sa tế:	30g	- Hạt tiêu:	2g
- Rau răm, rau ngổ:	50g	- Đường:	20g
- Hành tươi:	50g	- Ớt tươi:	2 quả
- Quả me:	50g	- Dầu (mỡ):	50g
- Nước mắm:	10g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Vịt chọn con béo ngon, có thể dùng loại đã cứng thịt hoặc thay vịt bằng ngan, đem sơ chế sạch, bỏ nội tạng, dùng gừng và rượu tây kí, sau rửa sạch, thấm khô. Chặt miếng to bằng bao diêm, ướp hành tỏi khô + nước gừng + muối + hạt tiêu và 1/2 sa tế, để 20 phút cho ngấm.

– Các loại rau thơm sơ chế sạch, để ráo nước, 1/2 thái khúc dài 1cm, còn lại để nguyên bày vào đĩa.

– Hành tươi sơ chế sạch, để ráo nước, phần củ đem chẻ nhỏ, ngâm chút giấm để ăn kèm, dọc thái khúc dài 1cm. Tỉa hoa bằng ớt tươi trang trí thêm cho đẹp.

– Quả me (hoặc tai chua) rửa sạch, đun kỹ, lọc lấy nước chua, bỏ bã.

2.2. Chế biến

Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành tỏi khô, cho sa tế vào chưng kỹ, trút thịt vịt vào xào săn, sau đó cho nước me, thêm chút nước sôi, đậy vung om nhỏ lửa khoảng 30 – 40 phút, nêm vừa gia vị, thêm chút đường, đun tiếp cho nước cạn bớt và hơi sánh là được. Sau cùng, cho hành + rau răm + rau ngổ vào, đun sôi, bắc ra.

2.3. Trình bày

Múc vịt om vào âu hoặc bát to, bày thêm hoa tỉa từ ớt, ăn nóng với các loại rau thơm và hành ngâm giấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Thịt vịt chín mềm, nước om hơi sánh

– Màu sắc: Màu nâu nhạt

– Mùi vị: Thịt vịt thơm và ngọt, chua dịu, nồng cay, vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

✓ *Cách làm thứ 2: Thịt vịt sơ chế sạch, dùng dao mũi nhọn rút xương từ bụng vịt trả lên tới cổ, sau đó ướp muối, hạt tiêu vào trong bụng vịt, để ngấm. Xương vịt đem ninh lấy nước dùng.*

✓ *Cho dầu (mỡ) vào xoong đun nóng, phi thơm hành tỏi khô, trút sa tế vào chưng, cho tiếp nước me, nước dùng, đường, nước mắm, rồi xếp vịt vào xoong, om tới khi vịt chín mềm (khoảng 1 giờ), nêm lại vị cho vừa (chua, cay, mặn, hơi ngọt).*

✓ *Bắc xoong ra, cho hành, rau răm, rau ngổ vào. Bày vịt ra liền, sau đó trút nước om vào, trang trí rau mùi, ớt tỉa hoa. Khi ăn, dùng dao cắt thành từng miếng.*

15. CÁ OM RIỀNG MẺ

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

– Cá trê:	600g	– Nước mắm:	10g
– Riềng củ:	150g	– Muối:	5g
– Mẻ:	100g	– Hạt tiêu:	2g
– Nghệ:	50g	– Đường:	20g
– Rau răm:	50g	– Ớt tươi:	2 quả
– Hành tươi:	50g	– Dầu (mỡ):	50g

2. Quy trình chế biến

2.1 Sơ chế cắt thái, tẩm ướp

- Cá sơ chế sạch, cắt khúc ngắn (3 – 4 cm) ướp nước mắm, muối, để 20 phút cho ngấm.
- Riềng, nghệ sơ chế sạch, giã nhỏ, nghiền lăn với mẻ, lọc lấy nước cốt.
- Rau răm sơ chế sạch, thái nhỏ.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái nhỏ.
- Ớt tươi để nguyên quả, rửa sạch, đập giập.

2.2. Chế biến

- Đun mỡ nóng già, cho cá vào chao qua, vớt ra để róc mỡ.
- Dùng xoong (loại đáy dày), cho nước riềng, nghệ, mẻ, ớt tươi, nước mắm đun sôi, thả cá vào om nhỏ lửa đến khi thịt cá chín mềm, nêm gia vị vừa ăn, đun cạn bớt chỉ còn ít nước hơi sánh, cho hành tươi, rau răm, bắc ra.

2.3. Trình bày

Bày cá vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, dội nước om lên trên, trang trí bằng ớt tía hoa và rau răm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá chín mềm, có ít nước hơi sánh.
- Màu sắc: Màu vàng sáng của nghệ.
- Mùi vị: Mùi thơm của thịt cá và riềng mẻ, vị chua dịu, hơi cay, vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Cá trê là loại cá không vẩy, khi sơ chế nên dùng gáy hoặc muối để làm sạch nhót bên ngoài da cá.
- ✓ Có thể thay cá trê bằng cá mè hoặc những loại cá khác.
- ✓ Thời gian om ít nhất là 1 giờ.

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN BẰNG PHƯƠNG PHÁP BUNG, RIÊU, HẦM, NINH

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng các phương pháp: bung, riêu, hầm, ninh.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

1. CÀ TÍM BUNG

1. Nguyên liệu (2 bát)

- Cà tím:	600g	- Nghệ:	20g
- Đậu phụ:	300g	- Mè:	50g
- Bì lợn:	300g	- Tỏi khô:	5g
- Cà chua:	200g	- Dầu (mõ):	100g
- Hành tươi:	30g	- Nước mắm:	5g
- Rau tía tô:	30g	- Muối:	3g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cà tím rửa sạch, cắt bỏ cuống, bỏ miếng cau mỏng vừa, ngâm nước lạnh.
- Đậu phụ rán vàng, thái miếng con chi.
- Bì lợn chần qua nước sôi, cạo rửa sạch, thái miếng chữ nhật (2,5 x 4cm).
- Cà chua rửa sạch, bóc bớt hạt, thái miếng cau.
- Hành tươi và rau tía tô sơ chế sạch, thái nhỏ.
- Nghệ sơ chế sạch, nghiền nhỏ cùng với mè, lọc lấy nước, bỏ bã.
- Tỏi khô bóc vỏ, đập giập.

2.2. Chế biến

- Đun nóng dầu (mõ), cho hành tỏi phi thơm, đổ bì lợn và cà chua vào đảo kỹ, cho tiếp cà tím vào, nêm mắm muối. Đổ nước nghệ, mè, đun sôi nhỏ lửa, thêm ít nước sắm sấp, cho tiếp đậu phụ đập vung đun nhỏ lửa.
- Khi cà tím và đậu phụ chín mềm, nêm lại gia vị vừa ăn, cho hành tươi và tía tô, đảo đều, bắc ra.

2.3. Trình bày

- Múc vào bát tô to miệng loe, bày xen đậu, bì và cà cho đẹp.
- Múc nước tới 3/4 bát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cà và các nguyên liệu chín mềm, nước hơi sánh, tỷ lệ nước và cái là 2/3.
- Màu sắc: Màu vàng tươi của nghệ, xen lẫn màu xanh đỏ của hành và cà chua.
- Mùi vị: Thơm tự nhiên của nguyên liệu và gia vị, vị ngọt, hơi chua dịu.



Cà tím bung

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Chọn quả cà non nấu sẽ ngon hơn.
- ✓ Để miếng cà không bị sẫm màu, chỉ bắc cà trước khi nấu khoảng 15 phút, ngâm trong nước.
- ✓ Có thể dùng đậu phụ nướng thay cho đậu rán.
- ✓ Tùy theo sở thích, có thể dùng thịt dơi (ba chỉ) nấu sẽ béo hơn.
- ✓ Nếu không có nghệ tươi thì thay bằng bột nghệ. Tuyệt đối không dùng bột ca ri.

2. SƯỜN BUNG

1. Nguyên liệu (2 bát)

- Sườn lợn:	500g	- Mè:	5g
- Dọc mùng:	200g	- Hành hoa:	20g
- Cà chua:	200g	- Mùi tàu:	20g
- Đu đủ xanh:	100g	- Ớt tươi:	5g
- Quả chua:	50g	- Nước mắm:	3g
- Nghệ:	20g	- Muối:	2g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Sườn lợn rửa sạch, rọc hai đẻ một, chặt dài khoảng 3,5 cm.
- Dọc mùng tước vỏ, thái vát, bóp muối, rửa sạch vắt ráo nước ướp với nước nghệ có pha mè.
- Cà chua rửa sạch, bỏ bớt hạt, thái miếng cau.
- Đu đủ xanh gọt vỏ, thái con chì.
- Quả chua nấu chín bỏ bã, lọc lấy nước.
- Nghệ sơ chế sạch, nghiền nhô cùng với mè, lọc lấy nước, bỏ bã.
- Hành tươi và rau mùi tàu sơ chế sạch, thái khúc 3cm.
- Ớt tươi sơ chế sạch, thái khoanh vát mỏng.

2.2. Chế biến

- Cho sườn vào xoong nước lạnh, đun sôi, hớt bõ bột, cho đu đủ xanh và tiếp tục đun nhỏ lửa cho sườn chín mềm, róc xương.
- Khi sườn đã mềm, cho cà chua, nước quả chua, nước nghệ mè, nêm nước mắm, muối vừa ăn, cho tiếp dọc mùng, đun sôi, cho hành hoa, mùi tàu vào, bắc ra.

2.3. Trình bày

Múc sườn và các nguyên liệu vào bát tô to (3/4 bát) trang trí ớt thái khoanh (hoặc tía hoa).

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Sườn chín mềm, dọc mùng giòn; tỷ lệ cá và nước là 2/3.
- Màu sắc: Nước trong, dọc mùng và các nguyên liệu vàng đều.
- Mùi vị: Vị ngọt mát, chua dịu, nổi mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Để nước canh trong và ngọt, nên chọn sườn thăn lợn, loại tươi ngon.
- ✓ Dù đu xanh có tác dụng làm cho sườn nhanh chín, mềm, nhưng phải cho vào ngay khi bắt đầu đun cùng với sườn, khi chín vớt ra không bày vào bát canh.
- ✓ Dùng quả chua là quả dọc hoặc tai chua sẽ ngọt hơn các loại quả khác.
- ✓ Món này ăn với bún hoặc cơm đều được.

3. RIÊU CUA

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

- Cua đồng:	500g	- Ớt khô:	2g
- Cà chua:	150g	- Mắm tôm:	5g
- Quả dọc:	50g	- Giấm bỗng:	100g
- Rau ghém:	200g	- Nước mắm:	5g
- Rau thơm các loại:	100g	- Muối:	5g
- Hành tươi:	50g	- Dầu (mỡ):	100g
- Hành khô:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cua đồng rửa sạch, xé lấy thịt cua, bỏ yếm, lấy mai để riêng, thân cua để ráo nước, xóc chút muối, đem xay hoặc giã nhuyễn, lọc lấy 1 lít nước cua đặc.
- Mai cua dùng tăm nhọn khêu lấy gạch, xong cho chút nước rửa qua.
- Cà chua rửa sạch, bóc miếng cau, tách bỏ bớt hạt.
- Quả dọc rửa sạch, nướng chín, bóc bỏ vỏ, nghiền lấy cùi, bỏ hạt.
- Các loại rau nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, trước khi ăn vớt ra, vẩy khô.
 - Hành tươi nhặt rửa sạch, thái nhỏ.
 - Hành khô bóc vỏ, thái mỏng.
- Mắm tôm cho thêm 1 thìa nước lọc, hoà tan đều, gạn bỏ bã, lấy nước, cho vào nước cua.

2.2. Chế biến

- Cho dầu (mỡ) vào chảo, đun nóng, phi thơm ít hành khô, cho cà chua vào xào qua, xúc ra để riêng.
- Cho tiếp dầu (mỡ) vào chảo, đun nóng, phi thơm hành khô, cho ớt khô vào chưng nhanh, đổ ra để riêng, sau đó cho gạch cua vào chưng lấy màu và mùi thơm, nem chút nước mắm.
- Bắc xoong nước cua lên bếp đun, dùng đũa khuấy đều nhẹ tay khoảng 1 phút, đun sôi. Khi canh đã sôi, thịt cua nổi đóng thành từng mảng, cho cà chua, giấm bỗng, quả chua, đun thêm khoảng 10 phút, nem mắm muối vừa ăn, cho gạch cua, hành tươi và ớt chưng, đun sôi đều.

2.3. Trình bày

- Múc canh vào bát tô to.
- Bày cùng với 1 đĩa rau các loại và bát nước mắm, chanh ớt hoặc nước mắm giấm, ớt; có thể bày thêm bún để ăn kèm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt cua đóng váng chắc.
- Màu sắc: Nồi vàng mỡ béo vàng của gạch cua và cà chua, nước canh trong.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm đặc trưng của cua và các gia vị, vị chua dịu, ngọt mát.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Cua chọn con còng sống, béo vàng, cua cái ngon hơn.*
- ✓ *Rau ăn ghém có nhiều loại, tùy theo mùa vụ mà lựa chọn cho ngon: rau xà lách, hoa chuối tây, nõn cây chuối non, rau diếp, rau muống chè, giá đỗ... Chú ý chọn rau an toàn. Khi sơ chế cần phải rửa kỹ nhiều lần, sau đó ngâm bằng nước muối loãng.*
- ✓ *Nếu không có giấm bỗng thì thay bằng mẻ.*
- ✓ *Khi lọc cua chỉ cần gạn bỏ hết bã, không nên dùng lưới mắt nhô để lọc, thịt cua sẽ mắc lại ở lưới làm cho canh kém ngọt, váng thịt cua sau khi nấu không đông chắc.*
- ✓ *Khi nêm gia vị cần chú ý nem tôm đã có vị mặn.*
- ✓ *Khi canh sôi mới cho quả chua và mẻ vào.*
- ✓ *Cùng loại quả dọc và giấm bỗng nhưng độ chua khác nhau nên tùy theo quả to hay nhỏ, già hay non, hoặc giấm (hay mẻ) đã ngấu hoặc chưa ngấu mà nem vào canh cho vừa ăn.*

4. RIÊU CÁ

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

- Cá chép:	600g	- Ớt tươi:	50g
- Cà chua:	150g	- Mè:	5g
- Quả dọc:	50g	- Nước mắm:	2g
- Rau ghém:	200g	- Muối:	100g
- Hành tươi:	100g	- Dầu (mỡ):	2 quả
- Rau thùa là:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Cá chọn loại tươi ngon, có thể là khúc cá to hoặc đầu cá nấu cũng rất ngon. Sơ chế sạch, bỏ mang, đánh hết vẩy, xát ít muối cho hết nhớt, rửa sạch để ráo nước, xóc qua chút muối, để 10 phút sau đó đem rán qua.

- Cà chua rửa sạch, băm miếng cau, tách bỏ bột hạt.
- Quả dọc rửa sạch, nướng chín, bóc bỏ vỏ, nghiền lấy cùi, bỏ hạt.
- Các loại rau nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, trước khi ăn vớt ra, vẩy khô.
- Hành tươi và rau thùa là nhặt rửa sạch, thái nhỏ.
- Mè nghiền nhão, lọc lấy nước.

2.2. Chế biến

Cho dầu (mỡ) vào chảo, đun nóng, phi thơm hành (phần củ), cho cà chua vào xào qua, sau đó đổ khoảng 1 lít nước vào đun sôi. Cho quả chua và nước mắm, đun sôi tiếp tục thả cá vào đun nhỏ lửa, cho ớt tươi, nêm mắm muối vừa ăn, đun khoảng 20 phút là được. Cuối cùng, cho hành tươi và rau thùa là vào, bắc xuống.

2.3. Trình bày

- Múc canh vào bát to.
- Bày cùng với 1 đĩa rau các loại và bát nước mắm, chanh, ớt hoặc nước mắm giấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Cá chín không nát, tỷ lệ nước và cá là 3/2.
- **Màu sắc:** Nổi vàng mỡ đỏ hồng của cà chua.
- **Mùi vị:** Nổi mùi thơm đặc trưng của cá và các gia vị, vị vừa ăn, chua dịu, hơi cay.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Có thể nấu bằng một số loại cá tươi khác (cá trắm, cá mè, cá trôi...).
- ✓ Rau ăn ghém có nhiều loại, tùy theo mùa vụ mà lựa chọn: rau xà lách, hoa chuối tây, nõn cây chuối non, rau diếp, rau muống chẽ, giá đỗ ...; chú ý chọn rau an toàn vệ sinh. Khi sơ chế cần phải rửa kỹ nhiều lần, sau đó ngâm bằng nước muối loãng.
- ✓ Dùng quả dọc là ngon nhất, nếu không có thì thay bằng tai chua hoặc quả me...

5. RIÊU TRAI (HẾN)

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

- Trai (hến):	1,2kg	- Ớt tươi:	2 quả
- Cà chua:	200g	- Mè:	20g
- Quả dọc:	50g	- Nước mắm:	5g
- Rau ăn ghém:	200g	- Muối:	2g
- Hành tươi:	100g	- Dầu (hoặc mỡ):	100g
- Rau răm:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trai (hến) chọn loại còn sống, con to đều, đem rửa sạch, đổ vào xoong, cho thêm 1 muỗi nước, đem luộc chín, lấy ra gỡ bỏ vỏ, bỏ phân, rửa sạch, để ráo hết nước; nước luộc lọc trong, để riêng.
- Cà chua rửa sạch, bóc miếng cau, tách bỏ bớt hạt.
- Quả dọc rửa sạch, nướng chín, bóc bỏ vỏ, nghiền lấy cùi, bỏ hạt.
- Các loại rau nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, trước khi ăn vớt ra, vẩy khô.
- Hành tươi và rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ; ớt tươi thái khoanh.
- Mè nghiền nhão, lọc lấy nước.

2.2. Chế biến

- Cho dầu (mỡ) vào chảo, đun nóng, phi thơm ít hành củ, đổ trai (hến) vào xào qua, nêm chút nước mắm, đảo cho ngấm đều, xúc ra để riêng.
- Cho tiếp dầu (mỡ) vào chảo, đun nóng, phi thơm hành củ, cho cà chua vào xào qua với ít muối hoặc bột canh, sau đó đổ nước luộc trai hến vào đun sôi. Cho quả chua, nước mè, đun sôi sau đó trút trai (hến) vào; cho thêm ớt tươi, nêm mắm muối vừa ăn, đun sôi đều. Cuối cùng cho hành tươi và rau răm, bắc ra.

2.3. Trình bày

– Múc canh vào bát tô to.

– Bày cùng với 1 đĩa rau các loại và bát nước mắm pha giấm, ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

– **Trạng thái:** Trai hến chín không bị dai, tỷ lệ nước và cái là 3/2.

– **Màu sắc:** Nổi vàng mỡ đỏ hồng của cà chua.

– **Mùi vị:** Nổi mùi thơm đặc trưng của trai (hến) và các gia vị, vị vừa ăn, chua dịu, hơi cay.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Không nên chọn những con trai quá to, vỏ dày cứng, ít ruột.*
- ✓ *Nếu làm nhiều nên luộc riêng từng thứ. Khi luộc không nên cho nhiều nước vì trai (hến) thường ra nước rất nhiều.*
- ✓ *Rau ăn ghém có nhiều loại, tùy theo mùa vụ mà lựa chọn: rau xà lách, hoa chuối tây, nõn cây chuối non, rau diếp, rau muống chè, giá đỗ...; chú ý chọn rau an toàn. Khi sơ chế cần phải rửa kỹ nhiều lần, sau đó ngâm bằng nước muối loãng.*
- ✓ *Dùng quả dọc là ngon nhất, nếu không có thì thay bằng tai chua hoặc quả me...*

6. CHÂN GIÒ NINH MẮNG

1. Nguyên liệu (2 bát thành phẩm)

– Chân giò lợn:	700g	– Hành củ tươi:	40g
– Măng khô:	40g	– Nước mắm	5g
– Mộc nhĩ:	5g	– Muối:	2g
– Miến dong:	10g	– Hạt tiêu:	1g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Chân giò chọn loại tươi mới, dùng chân trước hoặc chân sau đều được, sơ chế sạch, chặt miếng to bằng bao diêm.

– Măng khô ngâm nước trước khi dùng ít nhất là 2 ngày, luộc thay nước nhiều lần cho măng mềm và trắng. Nếu dùng măng củ thì thời gian ngâm và luộc nhiều hơn so với măng lá.

– Mộc nhĩ ngâm rửa sạch, cánh to thái làm 2 ÷ 3, cánh nhỏ để nguyên.

– Miến ngâm nước nóng 15 phút.

– Hành tươi nhặt rửa sạch, lấy phần củ dài khoảng 15cm.

2.2. Chế biến

- Chân giò đem xào để ngấm gia vị, cho vào nước lạnh ninh nhở lửa.
- Cho mộc nhĩ và măng xào kỹ, nêm nước mắm, muối, để ngấm gia vị. Trút vào xoong chân giò, đun tiếp đến khi thịt và măng chín mềm, nêm lại cho vừa ăn, bắc nồi măng ra.
- Cho miến và hành vào chần qua nước sôi.

2.3. Trình bày

Múc măng vào bát tô loe miệng, bày thịt chân giò, mộc nhĩ, miến hành chần lên trên, chan nước sầm sáp, ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt và măng chín mềm, không nát; tỷ lệ nước và cái là 2/3.
- Màu sắc: Măng màu nâu, thịt trắng ngà, nước trong.
- Mùi vị: Vị vừa ăn, thơm hấp dẫn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Để chặt miếng cho dẽ và bày đẹp, nên dùng thịt chân giò đã lọc xương thái miếng vuông và móng giò chặt hình móng lợn.
- ✓ Khi ngâm măng cần phải thay nước nhiều lần để măng trắng và không bị chua.
- ✓ Tuỳ theo điều kiện nguyên liệu và sở thích, dùng thịt ngan (loại già) nấu măng khô rất ngon.

7. CHIM HẦM CỐM

1. Nguyên liệu (1 bát thành phẩm)

– Chim bồ câu:	2 con	– Hành khô:	20g
– Thịt nạc vai:	60 g	– Hành tươi:	50g
– Cốm tươi:	20 g	– Muối:	5g
– Hạt sen:	50 hạt	– Hạt tiêu:	2g
– Mộc nhĩ:	5 g	– Dầu (mỡ):	50g
– Nấm hương:	5g	– Rau thơm, mùi:	2 mớ
– Miến:	10g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái

- Chim bồ câu chọn con béo, non, làm sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, rửa sạch, để ráo hết nước, bóp mềm.
- Thịt lợn rửa sạch, xay nhô.
- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhô.
- Hạt sen ninh bổ. Miến ngâm mềm cắt khúc (2 – 3 cm).
- Hành khô bóc vỏ, băm nhô.
- Hành tươi sơ chế sạch, cắt lấy phần củ dài khoảng 15cm, chần qua nước sôi.
- Rau thơm, mùi sơ chế sạch.

2.2. Tẩm ướp

Thịt lợn trộn đều cùng nấm hương, mộc nhĩ, miến, 1/2 hạt sen, cốm, hành khô, nêm vừa gia vị, hạt tiêu, nhồi vào bụng chim, khâu kín lại.

2.3. Chế biến

- Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành khô, thả chim bồ câu vào chao qua, sau đó chuyển sang xoong, đổ thêm 1 bát nước dùng hoặc nước sôi, đậy kín vung, hầm chim chín mềm, cho hạt sen và nấm hương còn lại, đun thêm 5 phút, nêm vừa gia vị là được.
- Cho hành và miến vào chần qua nước sôi, vớt ra nhúng vào nước lọc.

2.4. Trình bày

Chim chín múc vào bát hoặc đĩa sâu lòng, xung quanh bày nấm hương và hạt sen, trang trí hành hoa và miến chần, dội nước hầm chim, rắc rau thơm mùi lên trên.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Thịt chim chín mềm, nguyên con, nhân kết dính tốt. Hạt sen bở.

– Màu sắc: tự nhiên của nguyên liệu.

– Mùi vị: Nổi mùi thơm của cốt và các nguyên liệu, vị ngọt đậm.

4. Một số điểm cần chú ý

✓ Nếu không có cốt tươi thì thay bằng cốt khô (ủ cho mềm) hoặc dùng xôi trắng thay cốt.

✓ Dùng hạt sen khô sẽ thơm ngon và bở hơn so với hạt sen tươi nhưng thời gian luộc lâu hơn.

8. THỊT BÒ HẦM NẤM

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

– Thịt bò loại I:	400g	– Rau mùi tây:	50g
– Nấm rơm:	150g	– Khoai tây:	100g
– Bột mì:	50g	– Muối:	5g
– Sữa tươi:	300ml	– Hạt tiêu:	2g
– Cà rốt:	100g	– Dầu (mỡ):	50g
– Hành, tỏi khô:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Thịt bò chọn loại tươi mới, có thể dùng thịt thăn hoặc thịt mông đều được, đem sơ chế sạch, thái miếng to như bao diêm, dùng búa hoặc sống dao dần cho thịt mềm, ướp muối và hạt tiêu, để 20 phút cho ngấm, sau đó cho một chút bột mì vào ướp đều, để thấm.

– Nấm rơm chọn loại trắng ngon, đem rửa sạch, bổ làm 2 – 3.

– Cà rốt sơ chế sạch, thái miếng tương tự như miếng nấm.

– Hành, tỏi khô sơ chế sạch, băm nhỏ.

– Rau mùi tây sơ chế sạch, thái nhỏ.

– Khoai tây sơ chế sạch, luộc chín, bóc vỏ, để nguội.

2.2. Chế biến

– Đun dầu nóng, phi thơm hành tỏi khô, cho thịt bò vào rán sém cạnh, sau đó đổ nước sầm sắp thịt, đun khoảng 1 giờ cho thịt mềm.

– Tiếp tục đun nóng dầu, phi thơm hành tỏi, vớt ra để riêng, sau đó cho bột mì vào xào vàng, đổ sữa tươi vào khuấy đều. Vớt từng miếng thịt bò thả vào ; dùng lưới lọc nước ninh thịt đổ vào cùng, cho tiếp nấm và cà rốt, nêm vừa gia vị, đun âm ỉ khoảng 15 phút là được.

2.3. Trình bày

Khi thịt bò mềm, nước còn ít, hơi sánh, múc ra bày vào đĩa sâu lòng, rắc rau mùi tây thái nhỏ lên trên. Món này ăn khi còn nóng với khoai tây luộc hoặc mì sợi luộc.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Thịt bò chín mềm, ít nước hơi sánh.
- **Màu sắc:** tự nhiên của nguyên liệu.
- **Mùi vị:** Mùi thơm của sữa và các gia vị, xốt sánh, béo ngậy, vị vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Xào bột mì bằng lửa nhỏ, cho bột vào từ từ để khỏi bị vón cục.*
- ✓ *Nếu dùng loại thịt bò có gân xơ thì thời gian làm chín ít nhất là 90 phút.*

Chương III

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN BẰNG PHƯƠNG PHÁP HẤP, TẦN, ĐỒ, TRÁNG

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng các phương pháp: hấp, tần, đồ, tráng.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm và an toàn lao động.

1. ỐC HẤP LÁ GỪNG

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Ốc nhồi:	1kg	- Lá chanh:	10g
- Giò sống:	100g	- Chanh quả:	1 quả
- Thịt lợn nạc vai:	50g	- Giấm:	10g
- Nấm hương + mộc nhĩ:	5g	- Đường:	5g
- Lá gừng non:	100g	- Nước mắm:	3g
- Gừng củ:	50g	- Hạt tiêu:	2g
- Ớt tươi:	4 quả	- Muối:	3g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Ốc nhồi chọn con to còng sống, béo vàng, miệng dày, nắp đậm chặt. Ngâm ốc vào nước gạo 1 đêm hoặc vài giờ cho trắng và sạch, sau đó cậy nắp, ngâm tiếp vào nước vôi trong khoảng 10 phút, vớt ra khêu lấy thịt ốc, tỉa đường phân, lấy bỏ hòn hoi ở phía sau đầu con ốc. Rửa qua ốc bằng nước phèn chua pha loãng hoặc nước vôi trong cho ốc trắng và hết nhớt, sau đó rửa lại nhiều lần cho sạch, để róc rồi thảm khô nước, thái hạt lựu, để riêng.

- Vỏ ốc rửa sạch, luộc sôi kỹ, lấy ra để róc hết nước.
- Thịt lợn nạc vai băm nhỏ.
- Nấm hương + mộc nhĩ sơ chế sạch, thái nhô.
- Lá gừng rửa sạch, để ráo nước. Lá chanh rửa sạch thái chỉ.
- Gừng 1/2 thái chỉ nhô, 1/2 giã vắt lấy nước.

– Ớt tươi dùng 2 quả tẩm hoa để trang trí, 1 quả thái chỉ để bày trên đĩa ốc và 1 quả băm nhỏ dùng để tẩm ướp.

– Lá chanh rửa sạch, tháo khô, thái chỉ nhỏ, ngâm vào bát nước lọc.

– Chanh quả bổ đôi, vắt lấy nước, bỏ hạt.

2.2. *Tẩm ướp và nhồi ốc*

Trộn thịt ốc với nước gừng + ớt + hạt tiêu + nấm hương + mộc nhĩ + thịt nạc vai + giò sống, quật cho nhân dẻo, để ngấm 10 phút, chia nhân tương ứng với số vỏ.

Lấy vỏ ốc xoa dầu vào trong, đặt lá gừng ngang miệng ốc, nhồi nhân đầy lên trên, xoa mặt nhân cho mịn.

2.3. *Chế biến*

Xếp ốc vào nồi hấp cách thuỷ, đun khoảng 15 – 17 phút (kể từ lúc nước sôi) là được, khi ốc chín lấy ra xoa thêm một chút dầu lên vỏ cho bóng đẹp.

Pha nước chấm ốc gồm: nước mắm ngon, đường, ớt, chanh (hoặc giấm), nước gừng, gừng thái chỉ, ớt thái chỉ (tuỳ theo khẩu vị có thể cho thêm tỏi).

2.4. *Trình bày*

Bày ốc hấp vào đĩa, rắc lá chanh + ớt và gừng thái chỉ lên trên, trang trí bằng hoa ớt.

Bày kèm theo 1 bát nước chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Nhân ốc chín tới, ăn giòn, không bã, kết dính tốt.

– Màu sắc: Nhân trắng xen lẫn màu tự nhiên của ốc và các nguyên liệu, vỏ ốc vàng bóng.

– Mùi vị: Vị vừa ăn, thơm hấp dẫn của gừng và lá chanh, nước chấm cân đối.

4. Một số điều cần lưu ý

✓ *Khoảng tháng tám (âm lịch) ốc nhồi rất ngon và béo.*

✓ *Chỉ thái nhỏ ốc, không nên băm.*

✓ *Sau khi hấp xong không nên lấy ốc ra khỏi nồi ngay khi đang còn nóng vì sẽ làm màu nhân bị sẫm.*

✓ *Đây là món chỉ dùng để ăn thường thức.*

2. CÁ HẤP GỪNG HÀNH

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá quả hoặc cá chép 1 con:	800g	- Ớt tươi:	4 quả vừa
- Gừng:	100g	- Hành khô:	5g
- Hành tươi:	50g	- Dầu (hoặc mỡ):	100g
- Thịt thăn lợn:	50g	- Muối:	5g
- Rau thìa là:	50g	- Nước mắm:	5g
- Nấm hương + mộc nhĩ:	5g	- Hạt tiêu:	2g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái, tẩm ướp

- Cá chọn loại tươi còn sống, sơ chế sạch, lau khô, khía ngang thân cá mấy đường, dùng nước gừng xát đều bên ngoài và trong bụng cá, sau đó ướp chút muối + hạt tiêu vào trong bụng và bên ngoài da, để 10 phút cho ngấm...

- Gừng chọn củ non, sơ chế sạch, thái chỉ.
- Hành tươi + rau thìa là sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm.
- Thịt thăn lợn thái chỉ, ướp chút nước mắm + hạt tiêu.
- Nấm hương + mộc nhĩ sơ chế sạch, thái chỉ.

- Ớt tươi dùng 2 quả tía hoa để trang trí, 1 quả thái chỉ để bày trên đĩa cá và 1 quả giã nhỏ dùng để tẩm ướp.

- Hành khô bóc vỏ, thái mỏng.

2.2. Chế biến

- Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, xúc ra để riêng. Cho tiếp các nguyên liệu làm chân tẩy vào xào qua, nêm chút nước mắm + hạt tiêu, đổ thịt vào đảo đều, xúc ra để riêng.

- Đặt cá vào đĩa, cho vào nồi hấp cách thuỷ, đun khoảng 20 phút (kể từ lúc nước sôi), tiếp tục cho các chân tẩy đã xào phủ lên mình cá, đậy vung hấp thêm 5 phút là được, cho hành, thìa là vào, bắc xuống.

2.3. Trình bày

Bày cá vào đĩa bầu dục, ở trên bày xen lẩn các chân tẩy, dùng hoa ớt và gừng thái chỉ để trang trí thêm cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá và chân tẩy chín không nát.
- Màu sắc: Màu biến đổi tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm hấp dẫn của cá, gừng và các gia vị, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Nếu không có dụng cụ hấp loại to thì cắt cá thành những khúc vừa cho dễ hấp.
- ✓ Tuỳ theo sở thích, có thể rán cá chín vàng rồi mới đem hấp, thời gian hấp sẽ nhanh hơn.
- ✓ Món này có thể ăn thường thức hoặc ăn với cơm.

3. CÁ HẤP TAM CẤP

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá quả 1 con:	1kg	- Ớt tươi:	2 quả vừa
- Giò lụa:	100g	- Bột dao:	5g
- Nấm hương:	20g	- Dầu (hoặc mỡ):	100g
- Gừng:	100g	- Muối:	5g
- Rau thia là:	50g	- Nước mắm:	5g
- Nấm hương + mộc nhĩ:	5g	- Hạt tiêu:	2g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Cá chọn loại tươi còn sống, sơ chế sạch, lau khô, lọc lấy thịt lạng mỏng vừa, dùng nước gừng ướp đều, sau đó ướp chút muối + hạt tiêu, để 10 phút cho ngấm.

- Giò lụa cắt làm 4 phần, thái lát mỏng vừa.
- Nấm hương sơ chế sạch, lạng mỏng vừa, ướp chút muối, hạt tiêu.
- Gừng sơ chế sạch, 2/3 giã lấy nước, 1/3 thái chỉ.
- Rau thia là sơ chế sạch, 1/2 thái nhỏ, 1/2 để nguyên.
- Ớt tươi dùng để tẩm hoa trang trí.
- Khung xương cá đem chao dầu (mỡ) cho chín, đặt vào đĩa, ghép thứ tự 1 miếng giò, 1 miếng cá, 1 miếng nấm dọc hai bên sườn cá, dùng tay ép cho các miếng ghép xếp chặt vào nhau.

2.2. Chế biến

Dun sôi nước, cho cá vào nồi hấp cách thuỷ khoảng 15 phút là được, cá chín bỏ ra, nghiêng đĩa, gạn nước dư cho vào xoong nhỏ, thêm chút nước mắm hoặc muối, hạt tiêu vừa ăn, dun sôi, xuống bột dao cho xốt hơi sánh, dun sôi đều, rắc hành hoa, thia là, đảo đều, bắc xuống.

2.3. Trình bày

Bày cá vào đĩa bầu dục, dội xốt lên trên, dùng ớt tẩm hoa, gừng thái chỉ, rau thia là trang trí thêm cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá chín tới, miếng ghép đều và chặt, xốt đủ ngấm.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên của nguyên liệu, xốt bóng.
- Mùi vị: Nối mùi thơm của cá và gia vị, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Thái lạng miếng cá và miếng giò tương đối đều nhau cho đẹp và dễ ghép.*
- ✓ *Nếu xếp cá vào khung xương để hấp nguyên con cần phải có loại nồi hấp to, đường kính khoảng 50cm; nếu không có nồi to có thể thay bằng cách ghép cá vào bát nhỏ (không dùng khung xương), sau khi hấp xong úp ra đĩa.*
- ✓ *Có thể dùng thêm một ít nước ngâm nấm hương và nước dư khi hấp cá để làm xốt cho thơm.*

4. TRÚNG HẤP VÂN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Trứng vịt:	2 quả	- Muối:	2g
- Giò tôm (giò sống)	200g	- Nước mắm:	2g
- Nấm hương, mộc nhĩ:	5g	- Hạt tiêu:	2g
- Rau mùi:	20g	- Dây buộc:	1m
- Dầu (hoặc mỡ):	30g	- Lá chuối:	1 miếng to: 20 x 40cm

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Đập trứng ra bát, tách riêng lòng đỏ, lòng trắng, đánh tan. Bắc chảo lên bếp, xoa một lớp mỡ mỏng cho khỏi dính, đổ trứng vào tráng mỏng vừa thành 2 lá: lòng đỏ và lòng trắng.

– Chọn tôm tươi to, sơ chế sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, thịt tôm đem già thành giò quánh mịn, cho nước mắm vào thúc đều, ướp thêm hạt tiêu, quật dẻo. Nếu không có giò tôm thì thay bằng giò sống, (chỉ trộn ít hạt tiêu).

– Nấm hương ngâm nở, rửa sạch cắt bỏ chân, để ráo nước (những cánh nấm dày quá thì lạng mỏng bớt).

– Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cánh nhỏ để nguyên, cánh to cắt làm 2 hay 3.

– Rau mùi sơ chế sạch, để ráo hết nước.

- Lá chuối rửa sạch, chần qua nước sôi.
- Trải lá trứng trên thớt hoặc khay, dàn một lớp giò mỏng đều, xếp nấm hương, mộc nhĩ lên trên, phết một chút giò lên nấm hương, mộc nhĩ. Lá trứng thứ hai làm tương tự.
- Đặt lá trứng màu vàng (lòng đỏ) xuống dưới, lá màu trắng (lòng trắng) lên trên, hai lá so le nhau khoảng 2cm, cuộn tròn lại, lấy lá chuối cuốn bên ngoài và dùng dây buộc xung quanh.

2.2. Chế biến

Đun sôi nước, cho trứng vào hấp cách thuỷ, thời gian khoảng 20 phút. Trứng chín lấy ra để nguội, gỡ bỏ dây và lá chuối, thái khoanh dày khoảng 0,8 – 1 cm.

2.3. Trình bày

Bày trứng vào đĩa tròn phẳng hoặc đĩa bầu dục trắng, trang trí rau mùi, có thể dùng thêm các loại hoa được tẩm từ cà chua, cà rốt, dưa chuột để trang trí cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Trứng chín tới, cuộn tròn đều, các lớp không bong, ăn giòn không bã.
- Màu sắc: Vân màu đẹp xen lẫn các màu vàng, nâu, hồng.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của nấm hương và giò, vị vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Khi tráng trứng chỉ dùng một miếng vải nhô thấm dầu (mỡ) rồi xoa lên mặt chảo nóng, không nên đổ nhiều dầu sẽ khó tráng.
- ✓ Dùng giò làm từ thịt tôm sẽ thơm và ngọt hơn giò từ thịt lợn; để có 100g giò tôm cần phải dùng khoảng 400g tôm tươi to.
- ✓ Sau khi hấp xong phải để cuộn trứng nguội hẳn mới thái, nếu thái ngay khi còn nóng màu sắc sẽ không đẹp và trứng dễ bị bong vỡ, không đảm bảo yêu cầu về trạng thái thành phẩm.

5. THỊT GÀ RÚT XƯƠNG CUỘN HẤP

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- | | | | |
|--------------------|-----------|-------------|-----------------------|
| - Thịt gà làm sẵn: | 500g | - Ớt tươi: | 1 quả |
| - Giò sống: | 100g | - Muối: | 2g |
| - Nấm hương: | 15g | - Nước mắm: | 2g |
| - Rau mùi: | 20g | - Hạt tiêu: | 2g |
| - Cà rốt: | 50g | - Lá chuối: | 1 miếng to: 20 x 40cm |
| - Chanh quả: | 1 quả nhỏ | - Dây buộc: | 1m |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Thịt gà chọn loại mềm, tươi mới, rửa sạch để ráo nước, lọc bỏ xương, lạng mỏng phần thịt dày.
- Giò sống tẩm ướp hạt tiêu.
- Nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, vắt khô, lạng mỏng, tẩm ướp chút muối, hạt tiêu.
- Rau mùi sơ chế sạch, để róc hết nước.
- Cà rốt, chanh quả, ớt tươi sơ chế sạch, tỉa hoa, dùng để trang trí.
- Lá chuối rửa sạch, chần qua nước sôi.
- Trải thịt gà ra phết giò sống lên thịt, xếp một lớp nấm hương, sau đó phết tiếp một lớp giò mỏng lên trên, cuộn tròn đều, dùng lá chuối bọc bên ngoài, lấy dây buộc chặt.

2.2. Chế biến

Đun sôi nước, cho khoanh thịt vào hấp cách thuỷ, thời gian khoảng 25 phút. Thịt chín lấy ra để nguội, gỡ bỏ dây và lá chuối, thái khoanh dày khoảng 0,8 – 1 cm.

2.3. Trình bày

Bày thịt gà vào đĩa tròn phẳng hoặc đĩa bầu dục trắng, trang trí rau mùi và các loại hoa được tỉa từ chanh, ớt, cà rốt cho đẹp. Có thể bày kèm thêm một bát nước mắm chanh, ớt để chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cuộn giò chín tới, tròn đều, các lớp không bong, ăn giòn, không bã.
- Màu sắc: Vẫn màu đẹp xen lẫn các màu vàng, nâu, hồng.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của nấm hương và giò, vị vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Món này làm bằng thịt "gà ta" sẽ thơm ngon hơn, nếu thay bằng thịt gà công nghiệp nên dùng phần thịt đùi, lạng mỏng.
- ✓ Trước khi phết giò sống cần phải thấm cho thịt gà khô hẳn.
- ✓ Sau khi hấp xong phải để nguội hẳn mới thái, nếu thái ngay khi còn nóng màu sắc sẽ không đẹp và cuộn thịt sẽ dễ bị bong vỡ, không đảm bảo yêu cầu về trạng thái thành phẩm.

6. CHIM TÂN

1. Nguyên liệu (1 bát thành phẩm)

- Chim bồ câu non:	500g	- Hành củ tươi:	1 quả nhỏ
- Hạt sen khô:	100 g	- Gừng:	1 quả
- Nấm hương:	15 g	- Muối:	2g
- Rau mùi:	20g	- Nước mắm:	2g
- Cà rốt:	50g	- Hạt tiêu:	2g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Chim sơ chế sạch, moi bỏ nội tạng, tẩm ướp muối, tiêu, mì chính vào bụng; bỏ hai chân vào trong bụng chim.
- Nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, cánh nhỏ để nguyên, cánh to cắt đôi.
- Hạt sen luộc chín bỏ, hành củ tươi cắt khúc ngắn 15cm chần qua. Đặt chim vào liền, xếp nấm hương, hạt sen, hành củ khô phi thơm, cho một ít nước có nêm gia vị, đậu vung kín đem tần cách thuỷ. Đến khi thịt chim chín mềm lấy ra bày rau mùi, hành chần, ăn nóng (có thể dùng cà rốt tẩm hoa phẳng để trang trí).

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chim chín mềm, hạt sen bở.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên của nguyên liệu, nước tần trong.
- Mùi vị: Mùi thơm của nấm hương, vị ăn ngọt mát.

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN BẰNG

PHƯƠNG PHÁP XÀO, RÁN(CHIÊN), RANG, XỐT

- Nếu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng các phương pháp: xào, rán (chiên), rang, xốt.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

1. THỊT BÒ XÀO THẬP CẨM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Thịt bò:	400g	- Rau thơm mùi:	1 mớ
- Cần tỏi tây:	50g	- Hành, tỏi khô:	15g
- Hành tây:	50g	- Gừng:	10g
- Cà chua:	100g	- Bột đao:	5g
- Su hào:	100g	- Hạt tiêu:	1g
- Cà rốt:	50g	- Nước mắm:	5g
- Hoa lơ:	100g	- Muối:	2g
- Mộc nhĩ:	5g	- Dầu (mỡ):	50g
- Hành tươi:	10g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt bò sơ chế sạch, thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ.
- Cần tỏi tây sơ chế sạch, thái khúc dài 3 cm.
- Hành tây và cà chua sơ chế sạch, bỏ miếng cau.
- Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch tẩy hoa văn, thái miếng mỏng, chần qua nước sôi.
- Hoa lơ rửa sạch thái miếng mỏng vừa, chần qua nước sôi.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái miếng tương tự như miếng thịt bò.
- Hành tươi sơ chế sạch, cắt khúc 3 cm.
- Rau thơm, mùi sơ chế sạch, để ráo nước.
- Hành tỏi khô băm nhỏ, gừng băm nhỏ.
- Bột đao hòa nước lạnh.

2.2. Tẩm ướp

Thịt bò tẩm ướp 1/2 hành tỏi khô + gừng + muối tiêu + 1 thìa dầu (mỡ), để 10 phút, sau đó ướp bột đao để 15 phút cho ngấm.

2.3. Chế biến

- Bắc chảo cho dầu (mỡ) đun nóng, phi thơm hành tỏi khô, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, trút ra để riêng.
- Cho tiếp dầu đun nóng, phi thơm hành tỏi, trút su hào, cà rốt, mộc nhĩ vào xào, cho tiếp hoa lơ, cần tỏi tây, hành tây, cà chua, nêm gia vị vừa ăn, xào đến khi các nguyên liệu chín tới, cho thịt bò vào, xuống một chút bột đao. Cuối cùng cho hành hoa, và một thìa dầu cho bóng sản phẩm, đảo đều là được.

2.4. Trình bày

- Dùng đĩa sâu lòng để bày món xào.
- Bày thịt bò và các nguyên liệu xen lăn cho màu sắc đẹp, rắc hạt tiêu và rau mùi lên trên.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò chín mềm, chân tẩy chín tới không nát, đĩa xào bóng, không có nước.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu, xen lăn trắng, vàng, xanh, nâu...
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Thịt bò loại I là thịt thăn và thịt mông, loại này xào rất mềm và thơm ngon; hoặc dùng thịt bắp bò xào sê giòn và thơm. Chọn thịt tươi mới còn dẻo dính, non mềm, thơm thịt nhỏ mịn, màu đỏ hồng, mỡ màu vàng nhạt.
- ✓ Thịt bò tươi mới để tủ lạnh khoảng 2 giờ thái sê dễ hơn.
- ✓ Tuỳ theo mùa vụ, còn có nhiều thứ rau củ quả khác cũng làm chân tẩy xào như: rau cải các loại, su su, đậu Hà Lan, ớt ngọt...
- ✓ Tất cả các loại rau nên chọn loại tươi non, rau chính vụ là ngon nhất.
- ✓ Nước chần rau nên cho thêm ít muối, sau khi chần xong nhúng lại vào nước lạnh.
- ✓ Khi xào phải đun lửa to thì thịt bò và rau hạn chế ra nước, như vậy món ăn mới mềm ngon được.
- ✓ Các nguyên liệu cho vào xào theo thứ tự: nguyên liệu lâu chín cho vào trước, chóng chín cho vào sau.
- ✓ Đây là món cần phải ăn nóng ngay sau khi chế biến, vì vậy không nên trình bày cầu kỳ.

2. CÁ QUẢ XÀO HOA LƠ

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Thịt cá quả:	400g	- Rau mùi:	1 mớ
- Hoa lơ trắng, xanh:	50g	- Gừng:	50g
- Cà rốt:	50g	- Ớt tươi:	1 quả
- Cần tỏi tây:	100g	- Hành khô:	15g
- Mộc nhĩ, nấm hương:	10g	- Bột đao:	5g
- Ớt ngọt:	50g	- Hạt tiêu:	1g
- Đậu Hà Lan (quả):	50g	- Nước mắm:	5g
- Hành tươi:	10g	- Muối:	2g
- Rau thia là:	1 mớ	- Dầu (mỡ):	50g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Chọn cá quả tươi, còn sống; sơ chế sạch; lọc bỏ xương và da.

Thịt cá thái miếng hình chữ nhật (3x5cm), dày 0,5cm, dọc thớ.

- Hoa lơ ngâm rửa sạch thái miếng mỏng vừa, chần qua nước sôi.

- Cà rốt sơ chế sạch, thái mỏng, hình chữ nhật, chần qua nước sôi.

- Cần tỏi tây sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm.

- Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái miếng tương tự như miếng cá.

- Ớt ngọt thái miếng hình chữ nhật.

- Đậu Hà Lan ngâm rửa sạch, tước bỏ vỏ.

- Hành tươi, rau thia là sơ chế sạch, cắt khúc 3cm.

- Rau mùi sơ chế sạch, để ráo nước.

- Gừng 1/2 thái chỉ để xào, 1/2 giã lọc lấy nước để tẩm ướp.

- Ớt tươi 1/2 thái chỉ, 1/2 tẩm hoa để trình bày.

- Hành, tỏi khô băm nhỏ.

- Bột đao hòa nước lạnh.

2.2. Tẩm ướp

Thịt, cá ướp nước gừng + hạt tiêu + xì dầu + để 10 phút cho ngấm.

2.3. Chế biến

- Đun nóng dầu (hoặc mỡ), phi thơm hành khô, cho thịt cá vào chao qua tới khi cá chín săn là được, vớt ra để riêng.

- Tiếp tục phi thơm hành khô, cho hoa lơ + cà rốt + nấm hương + ớt ngọt + đậu Hà Lan vào đảo đều, nêm vừa gia vị, cho tiếp cần tỏi tây + ớt tươi + gừng thái chỉ + hành tươi + rau thia là xào chín tới; trút cá vào đảo đều, cho ít bột đao và 1 thìa dầu, đảo nhanh tay, bắc xuống, rắc hạt tiêu.

2.4. Trình bày

Bày món ăn vào đĩa to vừa, sâu lòng, ở trên bày rau mùi và một bông hoa tía bắng quả ớt tươi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Thịt cá nguyên miếng không nát, chân tẩy chín tối, ăn giòn; đĩa xào bóng, không có nước.
- **Màu sắc:** Xen lẩn các màu tự nhiên trắng, xanh, đỏ, nâu ...
- **Mùi vị:** Món ăn có mùi thơm đặc trưng của thịt cá, không bị tanh, kết hợp với nhiều mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Nên dùng loại cá nặng ≥ 800g / 1 con; nếu loại nhỏ hơn thịt mỏng quá khó lọc và nhiều xương.*
- ✓ *Có thể thay cá quả bằng cá trắm hoặc cá chép loại to.*
- ✓ *Chỉ dùng cá tươi sống khi làm món xào.*
- ✓ *Thịt cá mềm, dễ nát nên khi xào hạn chế khuấy đảo nhiều.*
- ✓ *Chế biến xong ăn ngay khi còn nóng.*

3. THỊT GÀ XÀO HẠNH NHÂN

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Thịt gà nạc (không xương):	300g	- Hành khô:	15g
- Hạnh nhân:	60g	- Bột đao:	5g
- Củ đậu:	100g	- Hạt tiêu:	2g
- Su hào:	100g	- Xì dầu:	5g
- Cà rốt:	50g	- Nước mắm:	5g
- Mộc nhĩ, nấm hương:	5g	- Muối:	3g
- Cân tây:	50g	- Dầu (mỡ):	50g
- Hành tươi:	20g	- Húng lừu:	1g
- Rau mùi:	1 mớ		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Thịt gà chọn loại tươi ngon, mềm, dùng lườn hoặc đùi gà đều được, sơ chế sạch, thái hạt lựu (1 x 1 x 1cm), ướp xì dầu, hạt tiêu, húng lừu và một chút bột đao, để 15 phút cho ngấm.
- Củ đậu, su hào, cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu, chần qua nước sôi.

- Mộc nhĩ và nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, thái hạt lựu.
- Cần tây, hành tươi sơ chế sạch, thái khúc ngắn 1cm.
- Rau mùi sơ chế sạch, để ráo nước.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Bột đao hoà vào nước lạnh.

2.2. Chế biến

- Cho dầu (mỡ) vào chảo đun nóng, trút hạnh nhân vào chao vàng, vớt ra để rốc mỡ.
- Cho ít dầu đun nóng, hành khô vào phi thơm, trút cho thịt gà vào xào săn, xúc thịt ra để riêng.
- Cho tiếp dầu vào đun nóng, phi thơm hành khô, cho nấm hương mộc nhĩ vào xào, tiếp tục cho su hào, củ đậu, cà rốt, cần tây và nêm mắm muối vừa ăn. Khi các nguyên liệu chín tới cho thịt gà và 3/4 hạnh nhân vào đảo đều, xuống một chút bột đao cho hơi sánh, thêm 1 thìa dầu cho bóng sản phẩm, sau cùng cho hành tươi đảo đều.

2.3. Trình bày

Bày vào đĩa, xen lăn các nguyên liệu, rắc 1/4 hạnh nhân còn lại, rau mùi bày trên cùng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Các nguyên liệu chín tới, ăn giòn, đĩa xào bóng, không có nước.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu, xen lăn trắng, vàng, xanh, nâu...
- Mùi vị: Mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Hạnh nhân chọn loại hạt đều, không bị hôi khét.*
- ✓ *Nếu không có húng lùu thay bằng ngũ vị hương.*
- ✓ *Tất cả các loại nguyên liệu sau khi cắt thái đều để riêng từng thứ.*
- ✓ *Khi chần các loại rau củ nên cho thêm chút muối vào nước chần; chần riêng từng loại, sau khi chần vớt ngâm vào nước lạnh cho rau trắng và giòn.*
- ✓ *Món này ăn ngay khi còn nóng nên không cần trình bày cầu kỳ, đồng thời làm sản phẩm bị nguội sẽ kém ngon.*

4. SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Sườn lợn:	600g	- Tương ớt:	5g
- Bột dao:	70g	- Rau mùi:	1 mớ
- Bột mì	100g	- Hành tươi:	10g
- Đường:	100g	- Cà rốt:	50g
- Giấm:	50g	- Nước mắm:	10g
- Tỏi:	10g	- Muối:	3g
- Hành khô:	5g	- Dầu (mỡ):	100g
- Ớt tươi:	1 quả		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Sườn lợn rửa sạch, dọc 2 đẻ một, chặt dài khoảng 4cm, cho vào nước sôi chần qua, vớt ra để ráo.
- Tỏi khô bóc vỏ, đập giập, băm nhỏ, lấy 1/2 để riêng, còn lại ngâm giấm.
- Hành khô bóc bỏ vỏ, đập giập, băm nhỏ.
- Ớt tươi tẩm hoa.
- Rau mùi nhặt rửa sạch, để ráo nước.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm
- Cà rốt sơ chế sạch, thái chân hương, ướp chút muối cho mềm, sau đó rửa sạch, để ráo nước.
- Lấy 30 gam bột dao trộn đều với bột mì, còn lại 30gam hòa nước lạnh, để riêng.

2.2. Tẩm ướp

- Sườn lợn ướp muối tiêu, hành khô, để 10 phút cho ngấm, sau đó tẩm với bột dao và bột mì khô, để 20 phút cho bột thấm vào sườn.
- Hoà 1 bát nước chua ngọt gồm tỏi, giấm, đường, tương ớt, nước mắm, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

2.3. Chế biến

- Cho dầu (mỡ) vào chảo đun nóng, thả sườn vào rán chín vàng đều, vớt ra.
- Cho tiếp dầu vào chảo đun nóng, phi thơm tỏi, đổ bát nước chua ngọt vào đun sôi, trút sườn vào đảo đều cho ngấm gia vị, xuống bột dao, cho cà rốt và hành tươi, đun sôi đều, bắc xuống.

2.4. Trình bày

Dùng đĩa sâu lòng bày sườn, múc xốt dội phủ đều, bày xen kẽ hành tươi và cà rốt, trang trí bằng rau mùi và hoa tía từ ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Sườn chín mềm, dọc xương, xốt đủ ngấm, chân tẩy không nát.
 - Màu sắc: Sườn màu vàng, xốt màu hồng nhạt.
 - Mùi vị: Mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị, vị chua dịu, hơi cay ngọt, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn sườn thăn lớn, tươi mới, chỉ dùng để sườn, không dùng xương cục và sụn...
- ✓ Đun nước sôi, cho thêm ít muối để chần sườn.
- ✓ Có thể dùng sa tế thay cho tương ớt.
- ✓ Nếu muốn lớp bột bên ngoài bao dày thì hòa bột đặc sền sệt để tắm sườn, nhúng sườn vào bột rồi rán ngay.
- ✓ Rán sườn bằng lửa to vừa, không rán bằng lửa nhỏ quá vì sườn đã được chần chín.
- ✓ Lượng dầu (mỡ) rán phải đủ ngập sườn (công thức chỉ tính lượng tiêu hao).

5. MỤC CHIÊN GIÒN

1. Nguyên liệu (1 đĩa cho 4 người ăn)

- Mực tươi:	600g	- Hạt tiêu:	3g
- Trứng vịt:	1 quả	- Nước mắm:	3g
- Bột đao:	50g	- Hành tươi:	20g
- Dầu (hoặc mỡ):	100g	- Rau thia là:	1 mớ
- Gừng:	50g	- Ớt tươi:	2 quả
- Rượu trắng:	30ml	- Chanh quả	1/2 quả
- Muối:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Mực tươi chọn loại mực mai, con to, dày mình, màu trắng đục. Bóc bỏ hết màng nâu trên thân mực, rửa sạch, tẩy kỹ bằng gừng + rượu, rửa lại cho sạch, để róc nước, khía chéo chữ X trên một mặt của thân mực, sau đó thái miếng vuông (4 x 4cm), đun sôi nước, cho gừng (đập giập) và chút muối, trút mực vào chần qua, vớt ra để róc nước.

- Gừng sơ chế sạch, 1/3 thái chỉ, còn lại giã nhỏ.
- Hành tươi + rau thia là sơ chế sạch, thái nhỏ.
- 1 quả ớt tươi sơ chế sạch, băm nhỏ, 1 quả tía hoa để trình bày lên sản phẩm.

2.2. Tẩm ướp

- Ướp mực với: gừng, hành, thia là, hạt tiêu, ớt, muối. Để 15 phút cho ngấm.
 - Lấy lòng trắng trứng đánh tan (lòng đỏ dùng cho món ăn khác), đổ vào trộn đều với mực.
 - Dàn bột dao vào khay, lấy từng miếng mực tẩm bột đều vào hai mặt.

2.3. Chế biến

- Đun nóng dầu (mỡ), thả từng miếng mực vào rán, khi miếng mực chín vàng đều, vỏ giòn là được, vớt ra, để rốc dầu.
- Pha nước mắm chanh, ớt để chấm.

2.4. Trình bày

Bày mực chiên vào đĩa phẳng, trang trí xung quanh bằng rau thia là, chanh, ớt tía hoa cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Món ăn chín tối, vỏ ngoài giòn, thịt mực ăn mềm không khô cứng.
- Màu sắc: Màu vàng sáng.
- Mùi vị: Ngon ngọt, mùi thơm của gia vị, vị vừa ăn, hơi nồng vị cay.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Để món ăn đạt được độ giòn cần chú ý: Khi bắt đầu thả mực vào rán nên đun to lửa, thấy miếng mực bắt đầu có lớp vỏ cứng bên ngoài thì giảm bớt lửa cho thịt mực chín. Trước khi vớt ra lại tăng nhiệt cho dầu (mỡ) tách hết ra ngoài để miếng mực vàng và giòn.
- ✓ Sau khi rán xong, nên ăn ngay lúc còn nóng cho thơm ngon và giữ được độ giòn.

6. TÔM TẤM BỘT RÁN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Tôm tươi:	300g	- Dầu (mỡ):	100g
- Bột mỳ:	100g	- Đường:	10g
- Men nở:	2g	- Giấm:	20g
- Bột dao:	40g	- Muối:	2g
- Rau thơm, mùi:	2 mớ	- Tỏi:	10g
- Hạt tiêu:	2g	- Ớt tươi:	2 quả
- Nước mắm:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Tôm chọn loại tươi to (tôm đồng, tôm sú 1kg = 30 con) vỏ cứng trong, mắt sáng, đầu còn dính chắc với thân, rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, giữ lại đuôi tôm, tẩm chút muối và hạt tiêu.
- Rau thơm, mùi sơ chế sạch, để ráo nước.
- Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ, ngâm giấm.
- Ớt tươi rửa sạch, 1 quả băm nhỏ ngâm giấm, 1 quả tía hoa.
- Lấy 10g bột dao hoà nước lạnh.
- Trộn bột mì với 30g bột dao.
- Hoà men nở với ít nước nóng 40°C.
- Dùng nước nóng 40°C hoà với bột mì, cho men nở vào, thêm chút muối, ủ bột ở nhiệt độ ± 40°C trong thời gian khoảng 1,5 giờ cho bột nở.
- Hoà 1 bát nước chua, cay, ngọt gồm: nước lọc, nước mắm, giấm, đường, tỏi, ớt bột dao.

2.3. Chế biến

- Đun nóng dầu (mỡ), nhúng đều tôm vào bột rồi thả vào chảo mỡ rán tới khi tôm nở chín vàng đều là được, vớt ra để rốc dầu.
- Đổ bát nước chua ngọt vào đun sôi, xuống một chút bột dao cho xốt hơi sánh, dùng để chấm tôm.

2.4. Trình bày

- Bày tôm vào đĩa phẳng, trang trí thêm bằng rau thơm mùi, hoa tía từ ớt.
- Nước xốt chấm tôm bày vào bát đựng nước chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Bột bao ngoài nở, giòn xốp, thịt tôm chín tới.
- Màu sắc: Màu vàng đều.
- Mùi vị: Có mùi đặc trưng của tôm và bột lêmen, vị ngọt tự nhiên của thịt tôm. Nước xốt chấm vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Khi sơ chế tôm để lại phần đuôi để dễ dàng khi chế biến và bày cho đẹp.
- ✓ Tương tự các món chiên khác, để đạt được độ giòn cần chú ý: khi bắt đầu thả tôm vào rán nên đun to lửa cho bột bao nở đều, khi tôm bắt đầu có lớp vỏ cứng bên ngoài thì giảm bớt lửa cho tới khi chín; trước khi vớt ra lại tăng nhiệt cho dầu (mỡ) tách hết ra ngoài để tôm vàng và giòn.
- ✓ Sau khi rán xong nên ăn ngay lúc còn nóng cho thơm ngon và giữ được độ giòn.

7. CÀ CHUA NHỒI THỊT RÁN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cà chua 6 quả:	$\pm 500g$	- Hành khô:	5g
- Thịt nạc vai:	200g	- Hạt tiêu:	2g
- Mộc nhĩ:	5g	- Nước mắm:	5g
- Hành tươi:	10g	- Muối:	3g
- Rau mùi:	1 mớ	- Dầu (mỡ):	100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cà chua rửa sạch, tháo khô nước, cắt theo chiều ngang lấy 1/3 từ núm quả trổ xuống để làm nắp đậy phía trên, 2/3 đáy quả để nhồi thịt, tách bỏ hạt, lạng bớt lõi, quả để riêng.
- Thịt lợn nạc vai sơ chế sạch, xay hoặc băm nhò.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái nhỏ vụn như thịt.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái nhỏ.
- Rau mùi sơ chế sạch.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhò.
- Lõi cà chua thái mỏng, băm nhò.

2.2. Tẩm ướp

– Ướp thịt với 1/2 hành tươi, hạt tiêu, nước mắm, để 10 phút cho ngâm.

– Trộn thịt với mộc nhĩ, quật dẻo, chia thành 6 phần tương ứng số quả, sau đó nhồi viên thịt vào phần đáy quả cà chua đã bỏ bớt ruột.

2.3. Chế biến

– Cho dầu (mỡ) vào chảo đun nóng, xếp cà chua vào rán chín vàng đều.

– Phi thơm hành khô, cho cà chua đã băm vụn vào xào kỹ, nêm gia vị vừa ăn, cho hành hoa, rắc ít hạt tiêu là được.

2.4. Trình bày

– Bày cà chua vào đĩa.

– Múc xốt dội phủ lên trên.

– Lấy nắp đậy lên từng quả.

– Trang trí xung quanh đĩa bằng rau mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Nhân chín tối, mềm xốp, không bã, cà chua không nát.

– Màu sắc: Thịt màu vàng sém cạnh, cà chua đỏ hồng.

– Mùi vị: Mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Chọn quả cà chua bắt đầu chín, màu đỏ hồng, cùi dày, còn tươi nguyên, không bị giập ủng, không nên chọn quả chín kỹ.*
- ✓ *Khi nhồi, miết kỹ vào các góc phía trong quả cà chua để khi rán không bị bong.*
- ✓ *Nhồi thịt tới ngang miệng quả cà chua, không nên nhồi đầy và căng quá dễ bị vỡ; Nhồi với quá khi rán xong thịt sẽ ngọt thấp xuống nhìn không đẹp.*
- ✓ *Không rán bằng lửa to quá sẽ làm cho cà chua bị nát nhưng nhân thịt lại chưa chín.*
- ✓ *Lői cà chua dùng để làm xốt cho vào máy xay sinh tố xay sẽ nhuyễn hơn so với băm.*
- ✓ *Khi làm xốt, nếu lượng cà chua ít quá làm xốt bị loãng có thể cho thêm chút bột đao, hoặc dùng thêm một ít tương cà chua.*

8. NEM HẢI SẢN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Tôm tươi:	100g	- Trứng gà:	2 quả
- Thịt cua bể:	50g	- Vỏ nem Hồng Kông:	20 lá
- Cá tươi (hoặc mực tươi):	100g	- Bột cà mì:	100g
- Hành tây:	100g	- Dầu rán (hoặc mỡ):	100g
- Dưa chuột muối:	50g	- Hành khô:	10g
- Nấm rơm:	50g	- Hạt tiêu:	2g
- Xốt mayonaise:	70g	- Muối:	2g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Tôm chọn loại tươi to, có thể dùng tôm đồng hoặc tôm biển, rửa sạch, sóc qua chút muối, đem hấp chín, lấy ra bóc vỏ bỏ đầu, lạng dôi theo chiều dọc, thái khúc ≈ 1cm, ướp với một chút hạt tiêu.
- Cua bể (hoặc ghẹ tươi) sơ chế sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt.
- Cá hoặc mực tươi sơ chế sạch, thái miếng nhỏ như tôm.
- Nấm rơm, dưa chuột muối, hành tây sơ chế sạch, thái hạt lựu nhỏ vừa.
 - Hành khô sơ chế sạch, băm nhò.
 - Trứng đập ra bát, đánh tan.

2.2. Chế biến

- Đun nóng dầu (hoặc mỡ), phi thơm hành khô, cho thịt cua + thịt tôm + cá vào xào kỹ, cho tiếp nấm + dưa chuột + hành tây vào đảo đều, bắc xuống. Cho khoảng 50gam xốt mayonaise trộn đều.
- Trải vỏ nem ra khay, cho nhân vào giữa, gấp hai đầu, cuộn tròn lại như quấn nem Sài Gòn nhưng to và dài hơn một chút. Nhúng nem vào trứng gà, sau đó lăn qua bột cà mì cho bám đều, để nem vào tủ lạnh khoảng 30 phút, sau lấy ra thả vào chảo dầu hoặc mỡ rán chín vàng đều là được, vớt ra để rốc dầu.

2.3. Trình bày

- Dùng đĩa phẳng, bày nem vào, trang trí thêm bằng rau mùi và dưa chuột muối.
- Bày xốt mayonaise vào chén nhỏ để chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nem cuộn tròn, không vỡ, bột cà mỳ bao đều.

- Màu sắc: Màu vàng sáng.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm đặc trưng của hải sản, vị vừa ăn.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Có thể dùng quả táo và lê để thay cho hành tây và dưa chuột.
- ✓ Dùng thịt cua đông lạnh thay cho cua tươi sống.
- ✓ Tuỳ theo khẩu vị, xốt có thể được ăn nóng, trộn (đánh) thêm với một chút sữa đặc có đường tạo độ béo ngậy và vị hơi ngọt để chấm món.

9. CÁ XỐT NGŨ LIÊU

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá quả 1 con:	700g	- Muối:	2g
- Thịt lợn nạc vai:	50g	- Giấm:	20ml
- Cần tỏi tây:	70g	- Đường:	15g
- Hành tươi:	10g	- Ớt tươi:	2 quả
- Rau thù là:	1 mớ	- Gừng:	20g
- Mộc nhĩ:	5g	- Trứng gà, vịt:	1 quả
- Cà rốt:	50g	- Bột dao:	15g
- Bột mì:	50g	- Dầu (mỡ):	100g
- Nước mắm:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cá chọn loại tươi ngon, có thể thay cá quả bằng cá chép hoặc cá trắm đen loại to (nếu dùng cá khúc chỉ cần 500 gam là vừa); Cá sơ chế sạch, xát muối và tẩy kỹ bằng gừng, rửa sạch, để ráo nước. Dùng dao khía dọc theo đường vây trên lưng rồi lọc lấy 2 thăn cá, khía chéo chữ X, khung xương cá để riêng.

- Thịt lợn nạc vai sơ chế sạch, thái chỉ.
- Cần tỏi tây + hành tươi + rau thù là sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm.
- Mộc nhĩ + cà rốt sơ chế sạch, thái chỉ.
- Ớt tươi rửa sạch, 1 quả thái chỉ, quả còn lại tẩm hoa.
- Gừng sơ chế sạch, 1/2 thái chỉ, còn lại giã lọc lấy nước.
- Trứng vịt đập ra bát, đánh tan.
- Bột dao hòa với 1 chút nước lọc.

2.2. *Tẩm ướp*

- Thịt cá ướp muối + hạt tiêu + nước gừng, để 15 phút cho ngấm.
- Thịt lợn ướp muối + hạt tiêu.
- Hoà 1 bát nước chua, cay, mặn, ngọt gồm: giấm + ớt + nước mắm + đường.
 - Lấy từng miếng cá nhúng vào trứng, sau lăn bột mì khô bao ngoài, để 10 phút cho bột thấm trứng bao đều ngoài da cá.

2.3. *Chế biến*

- Đun nóng dầu (mỡ), thả khung xương cá vào rán chín, vớt ra bày vào đĩa, tiếp tục cho 2 thăn cá vào rán chín vàng, vớt ra để róc mỡ.
- Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành, cho thịt nạc + mộc nhĩ vào xào săn, cho tiếp cà rốt + cần tỏi tây + ớt + gừng + hành + rau thia là. Đổ bát nước chua ngọt vào, cho ít bột đao thành xốt hơi sánh, đun sôi bắc xuống.

2.4. *Trình bày*

Bày khung xương đã rán vào đĩa bầu dục to, xếp thịt cá vào đĩa dọc theo 2 bên xương cá, múc xốt và chân tẩy dội phủ lên đĩa cá, rắc ớt thái chỉ và hạt tiêu lên trên, bày hoa ớt và rau thia là cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt cá chín, còn nguyên miếng, chân tẩy không nát, xốt đủ ngấm.
- Màu sắc: Xen kẽ nhiều màu tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của các rau gia vị, vị ngọt đậm đà của thịt cá, xốt hơi sánh, vị chua, cay, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Có thể dùng thay thế bằng cá chép to hoặc cá trắm đen (dùng 1 khúc cá).
- ✓ Khung xương trước khi rán nên xóc qua một chút muối.
- ✓ Tuỳ theo khẩu vị, có thể thay xốt chua ngọt bằng xốt nấm.

10. TÔM RANG NGŨ VỊ

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

– Tôm rǎo tươi:	400g	– Hành, tỏi khô:	20g
– Ngũ vị hương:	1 gói nhỏ	– Nước mắm:	5g
– Hành tươi:	50g	– Muối:	3g
– Dưa chuột:	200g	– Hạt tiêu:	2g
– Dứa xanh:	100g	– Đường:	50g
– Ớt bột:	5g	– Ớt tươi:	2 quả
– Giấm:	30g	– Dầu (mỡ):	40g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Chọn tôm rǎo tươi, to vừa, đều nhau, cắt bỏ chân và đuôi tôm, bóc bỏ vỏ ở phần đầu tôm, rút bỏ chỉ đen ở lưng, rửa sạch, để ráo nước, ướp muối + hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm. Tiếp tục ướp thêm chút ớt bột và 1/2 gói ngũ vị hương, để thêm 10 phút.

– Hành tươi chọn loại củ trắng ngon, sơ chế sạch, bỏ bớt phần dọc xanh, thái khúc dài 3 cm.

– Dưa chuột và dứa gọt vỏ, sơ chế sạch, để ráo nước, thái miếng hình con chì, ướp với đường + giấm + ớt tươi, để ngấm.

2.2. Chế biến

Đun nóng dầu (mỡ), cho hành, tỏi khô + ngũ vị hương và ớt bột vào xào thơm, đổ tôm vào đun cho con tôm chín đều, thịt rắn chắc, các gia vị ngấm đều vào con tôm, cho hành tươi vào đảo đều, bắc ra.

2.3. Trình bày

Bày tôm vào một phần đĩa, phần còn lại bày kèm dưa chuột và dứa đã dầm giấm ớt. Ăn nóng với cơm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Tôm chín săn, thịt tôm rắn chắc.
- Màu sắc: biến đổi tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Thơm của thịt tôm và gia vị, vị ngọt đậm.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Có thể dùng tôm biển hoặc tôm nước ngọt loại tươi to đều được.
- ✓ Đun lửa nhỏ cho thịt tôm rắn chắc.

11. CUA RANG ME

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cua bể:	600g	- Muối :	5g
- Me:	50g	- Hạt tiêu:	2g
- Ớt khô:	5g	- Dầu (mỡ):	100g
- Hành, tỏi khô:	50g	- Rau thơm mùi:	2 mớ
- Hành tươi:	50g	- Dầu ớt:	10g
- Gừng:	20g	- Dầu hào:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Cua chọn loại tươi ngon, con to, cầm nặng tay, ấn vào yếm thấy chắc, chân càng còn nguyên và chuyển động linh hoạt là loại còn khỏe, đối với món ăn này nên dùng loại cua cái (yếm nhỏ). Lấy dao chích dọc theo yếm để làm chết, sau đó dùng bàn chải cọ rửa sạch, để ráo, tách mai khêu lấy gạch, vỏ mai để riêng, thân chặt làm 4 miếng, xóc qua chút muối.

- Me đun kỹ với nước rồi lọc lấy 1 muỗi nước chua.
- Hành, tỏi khô sơ chế sạch, băm nhỏ.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc 5cm.
- Gừng chọn củ to, sơ chế sạch, thái chỉ.
- Rau thơm, mùi tàu sơ chế sạch, để ráo nước.

2.2. Chế biến

– Dun nóng dầu (mỡ), thả mai cua vào chảo chiên chín vàng, vớt ra để rốc mỡ, cho tiếp phần thân cua vào chiên chín, vớt ra để rốc dầu (mỡ).

– Tiếp tục đun nóng dầu ớt, cho hành tỏi khô, gừng và ớt bột vào phi thơm, đổ gạch vào chung kỹ, cho tiếp nước me chua và chút muối, dầu hào, đun sôi đều. Trút phần thân cua vào xóc đều cho ngấm hết gạch và các gia vị, sau cùng cho mai vào đảo đều, rắc hành tươi, bắc ra.

2.3. Trình bày

Bày thân cua vào đĩa, úp mai lên trên, dùng ngay khi còn nóng, ăn kèm rau thơm mùi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trang thái: Thịt cua chín săn, gia vị bám đều.
- Màu sắc: biến đổi tự nhiên.
- Mùi vị: Mùi thơm của nguyên liệu chính và các loại gia vị, ăn chắc ngon, vị chua dịu, hơi cay, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ 100g dầu (mỡ) là lượng thực tế tiêu hao, lượng dầu ban đầu cần phải có ít nhất là 300g để chao ghe.
- ✓ Có thể dùng ghẹ tươi để làm món ăn này cũng rất ngon.

Chương V

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN BẰNG PHƯƠNG PHÁP QUAY, NƯỚNG

- Nêu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng các phương pháp quay, nướng.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm và an toàn lao động.

1. CHIM QUAY

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Chim bồ câu:	2 con	- Hoa hồi, thảo quả, quế chi:	10g
- Rau xà lách:	100g	- Hành khô:	20g
- Chanh quả:	1 quả	- Mạch nha:	5g
- Ớt tươi:	2 quả	- Đường:	10g
- Dưa chuột:	100g	- Hạt tiêu:	3g
- Cà chua:	100g	- Muối tinh:	5g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái

- Chim bồ câu chọn con béo, non, sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, để ráo nước.
- Rau xà lách nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, để ráo.
- Chanh, ớt sơ chế sạch, tẩm hoa.
- Dưa chuột sơ chế sạch, thái lát mỏng.
- Cà chua sơ chế sạch, thái lát mỏng, để riêng.
- Hoa hồi, thảo quả, quế chi rang thơm, giã giập, gói vào một miếng vải mỏng.
- Hành khô nướng thơm, đập giập.
- Đường chưng thành nước hàng.

2.2. Tẩm ướp

- Đun khoảng 1 lít nước, cho hoa hồi, thảo quả, quế chi, hành khô, nước hàng, mạch nha, muối, đun sôi nhỏ lửa khoảng 10 phút, làm thành nước táu (màu của nước táu như màu xì dầu pha loãng, mùi và vị gần giống nước dùng phở bò).
- Cho chim bồ câu vào nước táu, đun sôi đều, tắt bếp, ngâm trong nồi nước táu thêm 15 phút, sau đó vớt chim ra để ráo.

2.3. Chế biến

Đun nóng dầu (mỡ), thả chim bồ câu vào quay tới khi chín, chim có màu vàng cánh gián thì vớt ra.

2.4. Trình bày

- Dùng đĩa tròn hoặc đĩa bầu dục, bày rau xà lách, dưa chuột, cà chua, chặt chim bày xen lẫn, trang trí thêm bằng hoa chanh, hoa ớt.
- Bày 1 đĩa muối tiêu, chanh ớt để chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chim chín tới, ăn mềm, không khô.
- Màu sắc: Màu vàng nâu, bóng
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của món quay, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Chim bồ câu lông trắng khi quay sẽ "lên" màu đẹp hơn.
- ✓ Khi sơ chế không để rách da, dùng muối xát kỹ và làm sạch lớp màng da cáy để khi quay bắt màu đều.
- ✓ Mạch nha có thể thay bằng mật ong.
- ✓ Tuỳ theo số người ăn mà chặt số miếng cho phù hợp.

2. GÀ QUAY MỀM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Gà mái:	2 con	- Cà chua:	100g
- Hành khô:	20g	- Nấm hương:	5g
- Mạch nha:	5g	- Ngũ vị hương:	10g
- Dưa chuột:	100g	- Hạt tiêu:	3g
- Rau xà lách:	100g	- Muối tinh:	5g
- Chanh quả:	1 quả	- Dầu (mỡ):	200g
- Ớt tươi:	2 quả		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gà mái chọn loại béo non, sơ chế sạch, bỏ nội tạng, rửa sạch, để ráo nước, dùng khăn hoặc giấy thấm khô.
- Hành khô bóc vỏ, 1/2 băm nhỏ, 1/2 đập hơi giập, để riêng từng thứ.
- Hoà mạch nha với 1 thìa nước nước nóng già cho tan đều.
- Dưa chuột rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng.
- Rau xà lách nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, để ráo.
- Chanh, ớt rửa sạch, tỉa hoa.
- Cà chua rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng.
- Nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, cánh nhỏ để nguyên, cánh to cắt làm đôi.

2.2. Tẩm ướp

- Trộn đều các nguyên liệu: hành khô (băm nhỏ) + ngũ vị hương + muối + hạt tiêu, sau đó đem ướp vào trong bụng gà, để 15 phút cho ngấm.

- Lấy bát mạch nha đã hòa nước xoa đều trên khắp mình gà, để ra chỗ thoáng gió khoảng 15 phút cho bề mặt da se bớt; sau đó lại xoa tiếp lần thứ hai. Tương tự như vậy, có thể xoa 3 lần cho màu đẹp, để cho khô bớt mới đem quay.

2.3. Chế biến

- Cho dầu (hoặc mỡ) vào chảo đun nóng già, thả hành khô (đập giập) vào phi thơm, vớt ra để riêng; sau đó cho gà vào quay, lật và múc dầu dội đều cho màu đẹp. Khi da gà đã lên màu vàng nâu đều là được, trước khi vớt ra múc 1 muỗi dầu đang sôi dội vào trong bụng gà để lấy mùi thơm, sau đó vớt ra, để rốc mỡ.

- Dùng 1 chiếc xoong to, dày; đổ khoảng 1 bát ăn cơm nước đun sôi (nếu có nước dùng thì càng ngon), nêm chút muối, hạt tiêu, cho nấm hương và hành khô đã phi, thả gà vào om nhở lửa tối khi gà mềm (khoảng 15 – 20 phút), thỉnh thoảng lật đi lật lại cho ngấm đều gia vị. Khi gà đã mềm, nước om còn ít hơi sánh là được, vớt ra để nguội.

2.4. Trình bày

- Dùng đĩa sâu lòng, bày rau xà lách xuống dưới, chặt gà bày lên trên; xung quanh bày dưa chuột và cà chua cho đẹp, rắc hành khô lên trên, múc nước om dội phủ đều.

- Bày kèm thêm 1 đĩa muối + hạt tiêu + chanh + ớt, tùy theo khẩu vị có thể chấm hoặc không. Ăn kèm các loại rau, dưa chuột, cà chua.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Gà chín mềm, không bã, nước om còn ít.
- Màu sắc: Màu vàng cánh gián.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của những món ăn chế biến bằng phương pháp quay, thịt gà ăn ngon ngọt và béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Đây là món ăn thường thức, có thể ăn với bún, bánh mì, hoặc cơm.*
- ✓ *Nếu làm với số lượng nhiều có thể tẩm ướp bằng phương pháp dùng nước táu như món Chim quay.*

3. CHẢ CÁ THĂNG LONG

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Cá quả:	800g	- Hành củ tươi:	50g
- Riềng:	150g	- Rau thùa là:	1 mó
- Nghệ:	50g	- Hành khô:	50g
- Mẻ ngấu:	50g	.. - Rau thơm các loại:	500 g
- Mắm tôm:	50g	- Hạt tiêu:	5g
- Lạc nhân:	100g	- Muối:	5g
- Bánh đa nướng:	1cái	- Than hoa:	500g
- Chanh:	1quả	- Dầu (mõ):	50g
- Ớt tươi:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cá chọn con to, loại tươi sống, sơ chế sạch, lọc bỏ da, bỏ xương, lấy thịt thái miếng con chì.

- Riềng nghệ giã nhỏ vắt lấy nước đặc.
- Mẻ và 1/2 mắm tôm nghiền lấy nước đặc.
- Lạc rang chín vàng
- Hành tươi, rau thùa là sơ chế sạch, cắt khúc ngắn bày vào đĩa.
- Hành khô bóc vỏ, 1/2 thái lát mỏng, 1/2 băm nhỏ.
- Rau thơm các loại nhặt rửa sạch, ngâm nước muối, để ráo.

2.2. Tẩm ướp

Tẩm ướp thịt cá với nước riềng, nghệ, mẻ, mắm tôm, dầu, hành khô băm nhỏ, hạt tiêu, để ngấm.

2.3. Chế biến

- Xếp cá vào vỉ, quạt bếp than hoa, cho cá lên nướng chín vàng đều, vừa nướng vừa lấy dầu (mỡ) dội lên cá để cá không bị khô.
- Đun nóng dầu (mỡ), cho hành khô vào phi thơm, vớt ra.

2.4. Trình bày

Bày cá và hành, thìa là vào đĩa, rắc hành phi, dội mỡ phi hành lên cá, ăn nóng kèm với bún, bánh đa, lạc, rau thơm các loại. Bày 1 bát mắm tôm, chanh, ớt hoặc nước mắm, chanh, ớt để chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt cá chín tới, không nát, không khô.
- Màu sắc: Màu vàng sém cạnh
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của cá nướng, không tanh, nổi mùi thơm của rau thìa là, hành phi, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên của nguyên liệu.

4. THỊT BÒ NƯỚNG SẢ ỚT

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Thịt thăn bò:	400g	- Rau thơm, mùi tàu:	2 mớ
- Củ sả:	2 củ	- Muối:	3g
- Ớt tươi:	2 quả	- Đường:	20g
- Gừng:	20g	- Hạt tiêu:	3g
- Dầu (hoặc mỡ):	30g	- Hành, tỏi khô:	15g
- Tương ngọt:	30g	- Nước mắm:	5g
- Rau ngổ:	1 mớ		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt thăn bò chọn loại tươi mới, thịt nhở mịn, màu đỏ hồng, sờ vào còn dính tay là loại ngon. Lọc bỏ hết gân xơ, thái miếng mỏng vừa, to bản, ngang thớ.

- Củ sả chỉ lấy phần củ trắng, rửa sạch, thái mỏng, băm nhỏ.
- Ớt tươi lấy 1/2 băm nhở để tẩm ướp, 1/2 thái chỉ để bày lên trên.
- Gừng sơ chế sạch, băm nhở.
- Rau các loại sơ chế, ngâm rửa sạch, để ráo nước.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhở.

2.2. Tẩm ướp

Thịt bò tẩm ướp theo thứ tự: hành tỏi khô, hạt tiêu, đường, muối, củ sả, ớt, gừng, dầu (mỡ), để 20 phút cho ngấm.

2.3. Chế biến

- Xếp thịt vào vỉ, quạt bếp than hoa nướng chín tới, màu vàng sém cạnh là được. Khi nướng dội thêm dầu vào cho thịt không bị khô.
- Tương pha với đường và gừng (nếu mặn có thể cho thêm nước sôi và ít thính gạo), dùng để chấm thịt bò.

2.4. Trình bày

Lấy thịt ra bày vào đĩa, xung quanh bày các loại rau thơm. Có thể bày thêm dưa chuột, cà chua hoặc dứa để ăn kèm. Chấm với tương dã pha sẵn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò chín mềm không dai, không khô.
- Màu sắc: Màu nâu sém cạnh.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của thịt nướng và các gia vị, vị vừa ăn; Tương ngọt, hơi cay, nổi mùi thơm của gừng.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Sau khi thái thịt đem dần mềm rồi mới tẩm ướp.
- ✓ Nếu làm với số lượng nhiều, có thể xếp thịt vào vỉ, đun nóng già dầu(mỡ) cho thịt vào chao qua rồi mới đem nướng.
- ✓ Tùy theo khẩu vị, có thể dùng tương thay gia vị mặn để ướp thịt bò.

5. THỊT VỊT NƯỚNG MẬT ONG

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Thịt vịt đã sơ chế:	1kg	- Ớt tươi:	2 quả
- Mật ong:	50g	- Chuối chát:	100g
- Hành, tỏi khô:	50g	- Dứa xanh:	5g
- Gừng:	20g	- Ngũ vị hương:	10g
- Dưa chuột:	100g	- Hạt tiêu:	3g
- Rau xà lách:	100g	- Muối tinh:	5g
- Chanh quả:	1 quả	- Dầu (mỡ):	50g
- Rau húng, rau thơm, mùi tàu:			3 mớ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Thịt vịt đã sơ chế, lụa lấy hại đùi và lườn (chỗ nạc), cho gừng và rượu (hoặc chanh hay giấm) xát kỹ ngoài da, sau rửa lại. Dùng khăn sạch hoặc giấy thấm khô, pha thịt thành miếng hình chữ nhật (4 x 5cm), dùng búa hoặc chày dập thịt cho thịt mềm và dễ ngấm gia vị.

- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Gừng sơ chế sạch, băm nhỏ.
- Dưa chuột rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng.
- Rau xà lách nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, để ráo.
- Chanh ớt tía hoa.
- Rau thơm các loại sơ chế, ngâm rửa sạch, để ráo nước.
- Chuối chát và dứa xanh sơ chế sạch, thái lát mỏng.

2.2. Tẩm ướp

Uớp thịt với hành, tỏi khô, đường, muối, hạt tiêu, ngũ vị hương, để 15 phút cho ngấm. Sau đó cho 2/3 mật ong ướp đều vào từng miếng thịt, để tiếp 15 phút cho ngấm.

2.3. Chế biến

Đặt từng miếng thịt vịt vào vỉ nướng, quạt bếp than hoa nướng chín vàng đều hai mặt là được, vừa nướng vừa dùng thìa múc dầu (hoặc mỡ) dội đều lên miếng thịt cho khỏi bị khô. Khi thịt chín lấy ra tẩm nốt số mật ong còn lại rồi nướng thêm 1 – 2 phút nữa cho lớp mật ong khô, màu vàng bóng là được.

2.4. Trình bày

Dùng đĩa phẳng, xếp thịt ra đĩa, trang trí thêm bằng hoa tía từ chanh và ớt, bày thêm 1 đĩa rau xà lách, dưa chuột, chuối chát, dứa và rau thơm các loại, để ăn kèm, chấm magi pha với tỏi, ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chín mềm, không khô.
- Màu sắc: Màu vàng bóng.
- Mùi vị: Hương vị thơm ngon đặc trưng của thịt nướng, béo ngọt, vị ngọt của thịt.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Để làm món ăn này nên chọn loại vịt bầu béo non.
- ✓ Nếu thịt vịt đã béo quá thì khi nướng không cần cho thêm dầu hoặc mỡ.
- ✓ Có thể nướng cả con vịt sau khi sơ chế sạch, mổ moi, để nguyên rồi ướp các loại gia vị vào trong bụng. Mật ong chỉ xoa ngoài da, có thể xoa 2 – 3 lần cho màu sản phẩm đẹp.

6. LƯƠN BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG

1. Nguyên liệu (1 đĩa cho 4 người ăn)

- Lươn to vừa:	600g	- Nước mắm:	3g
- Thịt lợn nạc vai:	400g	- Muối:	5g
- Mỡ chài:	500g	- Hạt tiêu:	2g
- Riềng, nghệ:	100g	- Ớt:	2 quả
- Mè:	50g	- Đường:	10g
- Mắm tôm:	30g	- Hành khô:	30g
- Củ sả:	2 củ	- Rau thơm mùi, tía tô:	3 mớ
- Lá xương sông non:	100g	- Hành tươi:	50g
- Lá chanh non:	20g	- Chanh quả:	1 quả

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Lươn chọn con to vừa, mình béo vàng, dùng muối và nước vôi loãng làm chết. Tuốt sạch nhớt, mổ bỏ ruột, rửa lại bằng nước nóng (40°C) có pha giấm, thấm khô nước, thái theo chiều ngang thành từng miếng dài khoảng 3cm.

- Thịt lợn sơ chế sạch, thái miếng mỏng, to bản gần bằng miếng thịt lươn.

- Mỡ chài rửa sạch, để ráo nước, cắt thành từng miếng vuông (12x12cm).

- Riềng và nghệ sơ chế sạch, giã nhô lọc lấy nước.

- Mè sạch, mắm tôm nghiền nhô, lọc lấy nước.

- Củ sả (lấy phần củ trắng), rửa sạch băm nhô.

- Lá chanh và lá xương sông sơ chế sạch, thái chỉ nhô, để riêng từng thứ.

- Hành khô bóc vỏ, 1/2 băm nhô dùng để ướp, 1/2 thái mỏng phi thơm để bày.

- Ớt tươi băm nhô. Rau thơm các loại sơ chế sạch, để ráo nước.

- Hành tươi lấy phần củ trắng, sơ chế sạch, để ráo nước, chẻ mỏng.

2.2. Tẩm ướp

- Thịt lươn và thịt lợn ướp theo thứ tự: hành khô, củ sả, ớt, hạt tiêu, đường, muối, riềng, nghệ, mè, mắm tôm, lá xương sông, để 20 phút cho ngấm.

- Hành tươi ngâm giấm.

2.3. Chế biến

Trải từng miếng mỡ chài ra khay hoặc đĩa phẳng, đặt vào giữa 1 miếng thịt lươn và 1 miếng thịt lợn, gói kín lại, xếp vào vỉ, quạt bếp than hoa nướng chín vàng đều hai mặt là được.

2.4. Trình bày

Dùng đĩa phẳng to, bày lươn vào đĩa, xung quanh bày thêm các loại rau thơm, củ hành tươi, rắc hành phi và lá chanh lên trên, pha nước mắm, chanh, ớt để chấm.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Thịt lươn và thịt lợn chín đều, không khô xác.
- **Màu sắc:** Màu vàng nâu, sém cạnh.
- **Mùi vị:** Mùi thơm đặc trưng của phương pháp nướng và các gia vị phối hợp, thịt lươn ngon ngọt, béo ngậy, vị vừa ăn, hơi cay, chua dịu.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Nếu làm lươn với số lượng ít, sơ chế sạch, sau khi mổ bỏ ruột có thể dùng khăn hoặc giấy lau sạch, không cần rửa lại vào nước.*
- ✓ *Khi nướng cho thêm ít dầu (mỡ) cho đỡ khô.*
- ✓ *Món này cần ăn ngay khi còn nóng.*

Chương VI

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN NỘM (GỎI), CUỐN

- Nêu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn bằng phương pháp trộn nêm.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm, an toàn lao động.

1. NỘM ĐU ĐỦ THỊT BÒ KHÔ

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Đu đủ, cà rốt nạo sợi:	600g	- Đường:	80g
- Thịt thăn bò:	150g	- Giấm:	100g
- Vừng:	40g	- Nước mắm:	5g
- Lạc:	60g	- Muối:	5g
- Rau thơm, mùi, kinh giới	3 mó	- Ngũ vị hương:	2g
- Ớt tươi:	2 quả	- Dầu (mõ):	30g
- Tỏi khô:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Đu đủ, cà rốt chọn loại tươi ngon, mới nạo, rửa lại bằng nước đun sôi để nguội, để ráo nước.

- Thịt bò sơ chế sạch, lạng mỏng 0,5cm theo chiều dọc thớ, dồn mềm, ướp nước mắm, hạt tiêu, ngũ vị hương và một chút dầu, để 20 phút cho ngấm. Bắc lên bếp đun cho thịt chín, nước gia vị ngấm hết vào thịt, lấy ra bỏ vào lò nướng chín (hoặc rán). Để thịt nguội, thái chỉ hoặc xé nhỏ theo chiều dọc thớ.

- Vừng rang thơm, giã giập.

- Lạc rang vàng, bỏ vỏ, giã giập.

- Rau thơm các loại nhặt rửa sạch, ngâm nước lọc pha muối loãng 20 phút, vớt ra để ráo, thái khúc dài 1cm, bớt lại 1 phần để bày.

- Tỏi, ớt sơ chế sạch, băm nhỏ ngâm giấm (1 quả ớt tẩm hoa để bày cho đẹp).

2.2. Trộn nêm

- Hoà 1 bát nước gồm: tỏi + ớt + giấm + đường + nước mắm + muối, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.
- Dùng khay hoặc âu sứ, cho đu đủ, cà rốt và 2/3 bát nước chua ngọt vào trộn đều, để 10 phút cho đu đủ ngấm, gạn bớt nước dư, tiếp tục cho 1/3 nước chua ngọt còn lại vào; cuối cùng cho 1/2 thịt bò + rau thơm + 2/3 vừng lạc trộn đều.

2.3. Trình bày

Dùng đĩa to, sâu lòng, cho nêm vào, bày thịt bò và rắc vừng lạc còn lại lên trên theo hình dẻ quạt (mỗi loại 1 góc), trang trí bằng rau thơm, mùi và ớt tía hoa.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nêm giòn, không có nước; thịt bò khô, mềm.
- Màu sắc: Nhiều màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm của vừng lạc, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Đu đủ sau khi rửa xong không nên vắt kỹ sẽ làm nêm bị khô quá, kém ngon.*
- ✓ *Chỉ trộn nêm trước khi ăn khoảng 20 phút.*
- ✓ *Tùy theo khẩu vị, có thể cho thêm dưa chuột hoặc giá đỗ vào nêm.*

2. NỘM HOA CHUỐI THỊT GÀ

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Hoa chuối tây:	150g	- Vừng:	30g
- Thịt gà:	400g	- Lá chanh:	5g
- Giá đỗ:	100g	- Đường:	80g
- Hành tây:	80g	- Giấm:	100g
- Dưa chuột:	100g	- Chanh:	1 quả to
- Rau răm:	1 mớ	- Nước mắm:	5g
- Rau thơm, mùi:	2 mớ	- Muối:	5g
- Ớt tươi:	3 quả	- Hạt tiêu:	1g
- Tỏi khô:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Hoa chuối chọn cái tươi non, rửa sạch, thái mỏng theo chiều ngang, ngâm vào nước lọc có pha giấm, trước khi trộn nêm vớt ra rửa lại bằng nước sôi để nguội, vẩy ráo nước.
- Thịt gà chọn loại chắc thịt, sơ chế sạch, luộc chín, để nguội, thái mỏng vừa, ướp chút hạt tiêu và lá chanh thái chỉ.
- Giá đỗ sơ chế sạch, ngâm giấm 2 phút.
- Hành tây sơ chế sạch, thái miếng cau, ướp giấm 5 phút.
- Dưa chuột sơ chế sạch, bóc đôi theo chiều dọc, thái vát mỏng vừa.
- Rau thơm các loại nhặt rửa sạch, ngâm nước lọc pha muối loãng 20 phút, vớt ra để ráo, thái khúc dài 1cm, bớt lại một phần để bày.
- Tỏi sơ chế sạch, băm nhỏ ngâm giấm.
- 1 quả ớt tía hoa, 1 quả thái chỉ, 1 quả băm nhỏ, ngâm giấm.
- Vừng rang thơm, giã giập.
- Lá chanh rửa sạch thái chỉ.
- Chanh vắt lấy nước.

2.2. Trộn nêm

- Hoà 1 bát nước gồm: tỏi + ớt + chanh + đường + nước mắm + muối, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.
- Dùng khay hoặc âu sứ, cho hoa chuối và 3/4 thịt gà cùng hành tây, giá đỗ, dưa chuột vào. Đổ 2/3 bát nước chua ngọt vào khay trộn đều, để 10 phút cho các nguyên liệu ngấm gia vị, gạn bớt nước dư, tiếp tục cho 1/3 nước chua ngọt còn lại vào. Cuối cùng cho rau thơm và 2/3 vừng trộn đều.

2.3. Trình bày

Dùng đĩa to, sâu lòng cho nêm vào, bày thịt gà và rắc vừng + ớt + lá chanh lên trên. Trang trí bằng rau thơm, mùi và hoa ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nêm giòn, không có nước.
- Màu sắc: Nhiều màu sắc tự nhiên của nguyên liệu, hoa chuối trắng.
- Mùi vị: Mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị; vị chua cay mặn ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tỷ lệ giấm pha vào nước để ngâm hoa chuối khoảng 10%, có thể thay giấm bằng mè hoặc axit hữu cơ khác.*
- ✓ *Hành tây và giá đỗ trước khi trộn nêm phải gạn bỏ giấm ngâm ban đầu...*
- ✓ *Tùy theo khẩu vị, có thể cho thêm lạc vào nêm.*

3. NỘM RAU CẦN – RUỐC TÔM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Rau cần:	600g	- Tỏi khô:	20g
- Tôm he khô:	60g	- Đường:	80g
- Cà rốt:	100g	- Chanh:	2 quả
- Lạc:	80g	- Nước mắm:	5g
- Rau thơm, mùi:	2 mớ	- Muối:	5g
- Ớt tươi:	3 quả		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Rau cần chọn loại tươi non, thân rau trắng, lá xanh tươi, không bị ủng giập, nhặt bỏ rễ, bỏ lá già úa, rửa sạch, ngâm nước muối loãng 10 phút, cắt khúc dài 6cm, để róc hết nước.

– Tôm he khô chọn loại thơm ngon, không bị mặn, đem rửa qua cho hết sạn, sau đó ngâm vào nước nóng ≈ 60°C trong thời gian 15 phút, lấy ra cho vào máy xay hoặc giã nhỏ, sau cùng đem rang thành ruốc tôm.

– Cà rốt sơ chế sạch, thái chân hương (to hơn so với thái chỉ), ướp chút muối cho mềm, sau đó rửa sạch, để ráo.

– Lạc rang vàng, xát vỏ, giã giập.

– Rau thơm các loại sơ chế sạch, thái khúc dài 1,5cm, ớt tươi thái vát mỏng.

– Chanh ép lấy nước, bỏ hạt.

2.2. Trộn nêm và trình bày

Dùng chậu hoặc khay sạch, cho rau cần và cà rốt vào, nêm chút muối, để 10 phút cho ngấm, gạn bỏ nước dư, tiếp tục nêm các gia vị: đường + nước mắm + ớt + chanh, trộn đều, để 10 phút cho ngấm. Sau đó cho rau thơm các loại và lạc trộn đều, bày ra đĩa, ở trên bày ruốc, trang trí thêm bằng cà rốt hoặc ớt tia hoa.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nộm giòn, có ít nước.
- Màu sắc: Nhiều màu sắc tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Có mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị; vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Để đảm bảo vệ sinh an toàn, rau cần phải nhặt rửa kỹ, chỉ lấy phần cuống, ngâm bằng nước đun sôi để nguội có pha muối loãng.
- ✓ Rau cần rất nhanh mềm nát sau khi đã ngâm gia vị nên chỉ trộn trước khi ăn khoảng 15 – 20 phút.
- ✓ Tuỳ theo điều kiện nguyên liệu và khẩu vị của người ăn, có thể thay ruốc tôm bằng ruốc làm từ thịt lợn.

4. NỘM XOÀI - TÔM - THỊT

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Xoài xanh:	400g	- Ớt tươi:	3 quả
- Thịt lợn nạc:	150g	- Tỏi khô:	20g
- Tôm tươi:	200g	- Đường:	80g
- Cà rốt:	100g	- Ớt khô:	2g
- Lạc:	40g	- Nước mắm:	5g
- Rau thơm, mùi:	2 mớ	- Dầu (mỡ):	20g
- Chanh:	1 quả	- Muối:	5g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Chọn xoài tượng, quả to, vỏ xanh đều, dày mình, không bị giập, rửa sạch, gọt bỏ vỏ, dùng dao băm nhỏ; sau đó thái mỏng (như băm và thái bí đao nấu canh). Cho ít muối và ớt bột vào ướp khoảng 10 phút, sau đó gạn bớt nước dư.

- Dùng thịt lợn nạc vai hoặc nạc thăn, sơ chế sạch, pha miếng to bản, dày khoảng 1cm, ướp chút đường và nước mắm, để 15 phút cho ngấm. Sau đó đem rán chín vàng hai mặt, để nguội, thái miếng mỏng.

- Tôm chọn con tươi, to (có thể dùng tôm nước ngọt hoặc nước mặn đều được), rửa sạch, xóc qua chút muối, để 15 phút. Dem hấp cách thuỷ 10 phút (kể từ lúc nước sôi), lấy ra để nguội, bóc vỏ, bỏ đầu, lạng làm dôi theo chiều dọc.

- Cà rốt sơ chế sạch, thái chân hương (to hơn so với thái chi), ướp chút muối cho mềm, sau rửa sạch, để ráo.

- Lạc rang vàng, xát vỏ, giã giập.

- Rau thơm các loại sơ chế sạch, thái khúc dài 1,5cm, ớt tươi thái vát mỏng.

2.2. Trộn nộm và bày bày

Dùng chậu hoặc khay sạch, cho xoài + thịt lợn + tôm + cà rốt vào trộn đều với các gia vị gồm: nước mắm + ớt + đường. Để 10 phút cho ngấm, trộn tiếp rau thơm các loại và lạc. Dùng đĩa tròn to, bày nộm vào, bày thêm thịt, tôm và lạc lên trên, sau đó bày rau thơm mùi và ớt tỉa hoa để trang trí cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nộm giòn, không có nước, xoài không nát.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi vị thơm ngon đặc trưng của xoài, chua dịu, hơi cay, ăn giòn, thơm, bùi, béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Dây là một món ăn thường thức, thường dùng để ăn khai vị.*
- ✓ *Hiện nay có rất nhiều loại xoài vỏ xanh, nên chọn xoài cùi còn cứng thì nêm mới ngon, nếu chọn xoài chín nêm sẽ nát, không giòn.*
- ✓ *Tùy theo khẩu vị, có thể dùng tai lợn để trộn nộm. Khi sơ chế tai lợn phải dùng dao cao thật kỹ cho hết mùi hôi, sau khi luộc xong nên ngâm vào nước đun sôi để nguội cho trắng và nguội hẳn mới thái.*

5. NỘM THẬP CẨM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Đu đủ và cà rốt nạo:	400g	- Rau thơm, mùi, kinh giới:	100g
- Dưa chuột:	100g	- Ớt tươi:	10g
- Giá đỗ:	100g	- Tỏi:	10g
- Thịt lợn nạc:	100g	- Đường:	100g
- Trứng vịt:	1 quả	- Giấm:	150g
- Giò lụa:	50g	- Nước mắm:	10g
- Lạc nhân:	50g	- Muối:	10g
- Vừng:	30g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Đu đủ, cà rốt dùng nước sôi để nguội rửa sạch, để ráo nước.
- Dưa chuột gọt vỏ, rửa sạch, bóc đôi theo chiều dọc, bỏ bớt ruột, thái vát mỏng khoảng 0,3 cm.
- Giá đỗ rửa sạch, để ráo nước, ướp 1 thìa giấm, để 5 phút cho ngấm, sau đó gạn bỏ nước giấm.
 - Thịt lợn pha miếng to bản, dày 1cm.
 - Trứng vịt đập bỏ vỏ, cho vào bát, đánh tan, tráng mỏng, thái chỉ.
 - Giò lụa thái chỉ.
 - Vừng, lạc rang thơm, xát vỏ, giã giập.
 - Rau thơm, mùi sơ chế sạch, thái dài 1cm.
- Dùng 1 quả ớt tươi để tẩm hoa, còn lại băm nhỏ cùng với tỏi, ngâm giấm.

2.2. Trộn nộm

- Hoà một bát nước gia vị gồm có: đường, nước mắm, nước chanh, tỏi và ớt (đã ngâm giấm), vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.
- Dùng khay hoặc âu sứ, cho đu đủ, cà rốt + dưa chuột + giá đỗ, đổ 2/3 bát nước chua, ngọt vào trộn đều. Để 10 phút cho đu đủ ngấm, gạn bớt nước dư. Tiếp tục cho 1/3 nước chua ngọt còn lại vào. Sau đó, cho 1/2 thịt lợn, rau thơm và 2/3 vừng, lạc vào trộn đều.

2.3. Trình bày

- Dùng đĩa phẳng φ 25 cm để bày.
- Bày nộm vào đĩa, ở trên bày trứng, giò, thịt nạc, vừng, lạc, rau thơm mùi theo hình dẻ quạt, mỗi thứ một góc, trang trí bằng hoa tết từ ớt tươi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nộm giòn, không khô xác, dĩa nộm không có nước.
- Màu sắc: Các nguyên liệu biến đổi tự nhiên, xen kẽ nhiều màu khác nhau.
- Mùi vị: Mùi thơm của vùng, lạc và các gia vị; vị chua, cay mặn, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo sở thích, khi sơ chế dưa chuột, có thể để cả vỏ ăn sành giòn hơn.*
- ✓ *Không trộn trứng vào nộm mà chỉ bày ở trên.*
- ✓ *Khi pha hỗn hợp nước chua, ngọt để trộn nộm lưu ý giờ và thịt đã có vị mặn.*

6. NỘM MĂNG TƯƠI

1. Nguyên liệu (1 dĩa thành phẩm)

- Măng củ tươi:	200g	- Ớt tươi:	2 quả
- Măng lá:	150g	- Tỏi:	10g
- Thịt dơi ba chỉ:	100g	- Đường:	100g
- Lạc nhân:	50g	- Chanh:	150g
- Rau thơm, mùi:	100g	- Nước mắm:	10g
- Dưa chuột:	100g	- Muối:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Măng tươi chọn loại không chua quá, lược bỏ bớt chỗ già cứng, rửa sạch. Măng củ đem thái chân hương (như thái chỉ nhưng to hơn một chút); măng lá tước sợi nhỏ. Cho măng vào xoong, đổ nước lạnh, thêm ít muối, luộc sôi kỹ, sau đó ra, để ráo.
- Thịt ba chỉ luộc chín tới, để nguội, thái miếng mỏng vừa, nhỏ như ngón tay, ướp một chút nước mắm ngon và chanh. Nếu không có thịt dơi loại ngon thì thay bằng thịt nạc vai và dùng thêm khoảng 50 gam bì lợn.
- Lạc rang vàng, xát bồ vỏ, giã giập.
- Rau thơm, mùi nhặt rửa sạch, để ráo, thái khúc 1cm.
- Dưa chuột sơ chế sạch, bóc đôi theo chiều dọc, bỏ bớt ruột, thái vát mỏng vừa.
- Tỏi sơ chế sạch, băm nhỏ ngâm giấm.
- Ớt tươi rửa sạch, 1 quả tía hoa để trang trí, 1 quả thái chỉ, ngâm giấm.

2.2. Trộn nêm và trình bày

Trước khi ăn 15 phút, dùng khay hoặc chậu sạch, cho măng + thịt dọi + dưa chuột trộn đều với các gia vị: chanh + đường + muối + nước mắm + ớt, tỏi. Để hỗn hợp đó 10 phút cho ngấm, sau cùng cho rau thơm mùi và lạc trộn đều, bày ra đĩa.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Nêm không có nước.
- **Màu sắc:** Các nguyên liệu biến đổi tự nhiên, xen kẽ nhiều màu khác nhau.
- **Mùi vị:** Mùi thơm ngon của măng và các gia vị, vị chua dịu, hơi cay, ngọt cân đối, ăn béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Chọn măng mới luộc không chua quá.*
- ✓ *Khi trộn nêm chú ý liều lượng gia vị vì măng rất dễ ngấm.*
- ✓ *Có thể cho thêm giá đỗ vào nêm.*

7. NEM CUỐN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

- Thịt lợn nạc vai:	300g	- Giấm:	50g
- Bì đầy:	150g	- Ớt:	10g
- Thính gạo rang:	50g	- Tỏi:	30g
- Bánh đa nem:	20 lá	- Nước mắm:	20g
- Rau xà lách:	150g	- Muối:	5g
- Rau thơm, mùi, kinh giới:	100g	- Dầu (mỡ):	50g
- Đường:	100g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, tẩm ướp

- Thịt lợn nạc vai rửa sạch, để ráo hết nước, pha thành khối dày khoảng 1cm.
 - **Bì đầy:** Dùng bì lợn sơ chế sạch luộc chín, thái sợi chỉ nhỏ, loại này có bán tại các hàng nem chạo hoặc nem tai.
 - Rau các loại sơ chế sạch, rửa kỹ, ngâm nước muối loãng, vẩy khô nước (để riêng rau xà lách với các loại rau thơm, khi cuốn lấy riêng từng thứ).
 - Bánh đa nem bóc riêng từng lá, ủ cho mềm.

- Thịt lợn ướp 20g đường và 3g nước mắm, để 20 phút cho ngấm.
- Pha một bát nước chấm chua, cay, ngọt bằng giấm + đường + tỏi + ớt + nước mắm sao cho vị cân đối như nước chấm nem rán.

2.2. Chế biến

Dun nóng dầu (mỡ), cho thịt vào rán chín tới, vàng đều 2 mặt là được, lấy ra, thái miếng nhỏ bằng ngón tay, dày khoảng 0,3cm, cho vào cối giã giập.

Cho thịt lợn trộn với bì đầy, ướp thêm chút đường + giấm + ớt, sau đó cho thính gạo vào trộn đều. Trải lá bánh đa ra khay hoặc đĩa phẳng, cho rau xà lách và từng thứ rau thơm các loại vào giữa lá bánh, xúc thịt và bì cho lên trên rau, cuộn tròn như cuốn nem, dùng kéo cắt hai đầu lá nem cho đều.

2.3. Trình bày

- Bày nem vào đĩa phẳng (không xếp nem chồng lên nhau bánh đa sẽ dính, nem dễ bị vỡ).
- Nước chấm bày vào bát loại nhỏ để từng người sử dụng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nem cuốn tròn đều nhau, ăn mềm, không khô xác.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Thơm mùi thịt nướng, thính gạo và các gia vị, vị vừa ăn, nước chấm vị cân đối chua cay, mặn, ngọt.

4. Một số điều cần chú ý

- ✓ *Món này sau khi cuốn xong ăn ngay, không qua chế biến nhiệt vì vậy phải chú ý giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm.*
- ✓ *Dùng bánh đa nem lành, không rách, không bị hôi mốc, dẻo mềm, loại bánh hình vuông dễ cuốn hơn.*
- ✓ *Chỉ cuốn nem trước khi ăn khoảng 15 phút, nếu cuốn xong để lâu không ăn ngay nem sẽ mềm và lỏng tay, ăn kém ngon.*
- ✓ *Chiều dài cuốn nem khoảng từ 10 đến 12cm. Nếu cuốn bằng lá nem to thì 1 lá có thể cuốn được 2 chiếc nem. Chỉ cuốn 1 lớp lá nem sẽ ngon hơn nhiều lớp.*

8. GỎI BÒ CUỐN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

– Thịt bò loại:	400g	– Rau thơm, mùi:	50g
– Riềng:	50g	– Hành tươi:	50g
– Củ sả:	50g	– Hành, tỏi khô:	20g
– Chuối xanh:	100g	– Nước mắm:	5g
– Dứa xanh:	100g	– Muối:	3g
– Bánh đa nem:	20 lá	– Hạt tiêu:	2g
– Chanh:	50g	– Đường:	50g
– Vừng trắng:	50g	– Ớt tươi:	2 quả
– Rau húng:	50g	– Dầu (mỡ):	40g

2. Quy trình chế biến

2.1 Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

– Chọn thịt thăn bò tươi mồi, còn dẻo dính, thớ nhỏ mịn, màu nâu đỏ, mỡ màu vàng nhạt, mùi đặc trưng. Đem thịt sơ chế sạch, lọc bỏ hết gân xơ, thái miếng to bản, ngang thớ, dày 0,5cm, dùng búa dập thịt hoặc sống dao dập mềm, ướp hành tỏi khô, chút muối và hạt tiêu, để ngấm.

- Riềng chọn củ già, sơ chế sạch, giã nhỏ, ép lấy nước cốt.
- Củ sả bóc lấy phần củ non, băm nhỏ. Ớt tươi 1/2 thái chỉ, 1/2 băm nhỏ.

Chuối xanh + dứa gọt bỏ vỏ, ngâm nước muối loãng khoảng 10 phút, sau vớt ra thái miếng dày 0,5cm, to bằng ngón tay, ngâm nước lọc, để riêng từng thứ.

- Chanh ép lấy nước, bỏ hạt. Vừng rang thơm, giã giập.
- Rau húng, rau thơm mùi sơ chế sạch, để riêng từng thứ.
- Hành tươi sơ chế sạch, chẻ nhỏ. Hành, tỏi khô sơ chế sạch, băm nhỏ.

2.2. Chế biến

– Dùng chảo phẳng đáy loại dày, đun nóng chảo, cho 1 lớp dầu (mỡ) thật mỏng, đun nóng già, lấy từng miếng thịt bò cho vào áp chảo hai mặt. Khi thịt chín tới (sém cạnh) là được, lấy ra thái miếng nhỏ bản bằng ngón tay.

- Tiếp tục đun nóng dầu (mỡ), cho củ sả, ớt băm nhỏ, hành tỏi khô vào phi thơm, vớt ra, gạn hết dầu (mỡ), cho thịt bò vào trộn đều.

– Trộn thịt bò với nước riềng và nước chanh, đường, nước mắm, sau đó cho ớt thái chỉ và vừng trộn đều.

– Nước chấm: Hòa nước sôi để nguội với nước mắm, chanh, đường, tỏi, ớt, cho vị chua, cay, mặn ngọt cân đối, dùng để chấm.

2.3. *Trình bày*

– Dùng đĩa phẳng loại to, bày xung quanh đĩa rau thơm mùi, rau húng, dứa, chuối xanh, ở giữa bày thịt bò, dùng hoa ớt để trang trí cho đẹp, kèm theo 1 đĩa bánh đa nem.

– Khi ăn dùng bánh tráng (bánh đa nem hình vuông), cho các loại rau, sau đó là thịt bò, cuộn thành miếng nhỏ vừa ăn. Trên bàn bày bát nước chấm để ăn cùng.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Thịt bò mềm.

– Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu.

– Mùi vị: Vị hơi chua cay, ngọt vừa, ăn bùi béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Dùng thịt thăn bò hoặc filé là mềm ngon nhất.*
- ✓ *Thịt bò làm chín xong nên ăn ngay, không nên để lâu sẽ kém ngon.*
- ✓ *Tùy theo khẩu vị, có thể dùng một chút thính đậu tương trộn vào thịt bò cho thơm.*

9. PHỞ CUỐN

1. Nguyên liệu (1 đĩa thành phẩm)

– Thịt bò loại I:	400g	– Hành, tỏi khô:	20g
– Bánh phở:	600g	– Nước mắm:	5g
– Giá đỗ:	200g	– Muối:	3g
– Dưa chuột:	200g	– Hạt tiêu:	2g
– Rau xà lách:	300g	– Giá cá:	50g
– Rau thơm mùi:	100g	– Đường:	50g
– Bột đao:	20g	– Ớt tươi:	2 quả
– Hành tươi:	50g	– Dầu (mỡ):	40g
– Gừng:	40g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái, tẩm ướp

- Chọn thịt thăn bò tươi mới, còn dẻo dính, thơ nhở mịn, màu nâu đỏ, mỡ màu vàng nhạt, mùi đặc trưng. Đem thịt sơ chế sạch, lọc bỏ hết gân xơ, thái miếng mỏng, to vừa, ngang thở.
- Bánh phở chọn loại tươi mới, cắt miếng hình chữ nhật (5 x 8cm)
- Giá đỗ sơ chế sạch, chần qua nước sôi.
- Dưa chuột sơ chế sạch, thái miếng mỏng vừa, to bằng ngón tay, ngâm với đường + giấm + muối, để ngâm.
- Rau xà lách, rau thơm mùi sơ chế sạch, để riêng từng thứ.
- Hành tươi sơ chế sạch, chẻ nhỏ, ướp chút giấm.
- Hành tỏi khô + gừng sơ chế sạch, băm nhỏ.
- Ớt tươi 1/2 thái chỉ, 1/2 băm nhỏ.
- Thịt bò ướp với hành tỏi khô, gừng, muối, hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm, sau đó ướp thêm 1 thìa dầu (mỡ) và 1 thìa bột đao.

2.2. Chế biến

- Đun nóng dầu (mỡ), cho hành tỏi khô vào phi thơm, trút thịt bò vào xào lửa to, nhanh tay, thịt chín tới lấy ra để riêng.
- Nước chấm: Hoà nước sôi để nguội với nước mắm, giấm, đường, tỏi, ớt, cho vị chua, cay, mặn ngọt cân đối, dùng để chấm.

2.3. Trình bày

Khi ăn, đặt bánh phở vào đĩa, cho 1 miếng dưa chuột + một ít giá đỗ + vài ngọn rau thơm mùi, sau đó cho thịt bò, cuộn thành miếng nhỏ vừa ăn. Trên bàn ăn bày thêm 1 đĩa rau xà lách, rau thơm mùi, bát nước chấm (có thể thêm ít dưa gop).

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò mềm, cuộn đều và chặt tay.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên.
- Mùi vị: Thơm ngon, vị hơi chua cay, ngọt vừa, ăn bùi béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo sở thích, có thể thay thịt thăn bò bằng bắp bò. Khi cuộn cũng có thể thay một số loại rau khác như đu đủ xanh, cà rốt, hành tây...*
- ✓ *Để đảm bảo vệ sinh an toàn, bánh phở có thể hấp lại, sau đó để nguội rồi mới cuộn.*

Chương VII
PHỞ - MỲ - BÚN - MIẾN

- Nếu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn: phở, bún, mì, miến.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm và an toàn lao động.

1. PHỞ XÀO MỀM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

– Bánh phở:	400g	– Hành, tỏi khô:	15g
– Tim, bầu dục lợn:	200g	– Bột đảo:	25g
– Cà napa:	100g	– Ớt tươi:	5g
– Hành tây:	100g	– Hạt tiêu:	2g
– Cà chua:	50g	– Xì dầu:	5g
– Mộc nhĩ:	5g	– Nước mắm:	5g
– Đu đủ xanh:	50g	– Muối:	3g
– Cà rốt:	30g	– Dầu (mỡ):	60g
– Hành tươi:	10g	– Giấm:	20g
– Rau xà lách:	100g	– Đường:	10g
– Rau thơm, mùi:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Bánh phở gõ太极.
- Tim, bầu dục sơ chế sạch, thái mỏng to bản.
- Cà napa sơ chế sạch, thái khúc dài 3cm.
- Hành tây và cà chua sơ chế sạch, bổ miếng cau.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái miếng tương tự như miếng tim, bầu dục.
 - Đu đủ, cà rốt sơ chế sạch, cắt tia, bóp qua chút muối, rửa sạch để làm dưa gop.
 - Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc 3cm.

- Rau xà lách và thơm mùi sơ chế sạch, để ráo nước.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Bột đao hoà vào nước lạnh.
- Ớt tươi dùng 1 quả tẩm hoa, còn lại băm nhỏ ngâm giấm cùng với một ít tỏi.

2.2. Tẩm ướp

- Bánh phở tẩm ướp với xì dầu, để 15 phút.
- Tim bầu dục tẩm ướp với nước mắm, hạt tiêu, hành, tỏi khô, để 15 phút.
- Đu đủ, cà rốt ướp giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

2.3. Chế biến

- Cho dầu (mỡ) vào chảo đun nóng già, phi thơm hành tỏi khô, cho bánh phở vào xào sém cạnh, xúc ra để riêng.
- Cho mỡ vào chảo phi thơm hành tỏi khô, cho tim, bầu dục vào xào nhanh tay, xúc ra để riêng.
- Cho tiếp mỡ vào chảo đun nóng, phi thơm hành tỏi khô, cho mộc nhĩ vào xào, cho tiếp hành tây, cần tỏi tây, cà chua đảo đều; cho thêm một chút nước, nêm gia vị vừa ăn. Đổ tim, bầu dục vào đảo đều, xuống bột đao hơi sánh. Cuối cùng cho hành tươi và thêm một thìa dầu (mỡ) cho bóng, đảo đều, bắc xuống.
- Pha 1 bát nước chấm gồm: nước lọc, giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

2.4. Trình bày

- Dùng đĩa sâu lòng, bày bánh phở trước, múc tim, bầu dục và rau lên trên, múc xốt dội phủ đều cho ngấm vào bánh, rắc chút hạt tiêu, bày rau mùi lên trên.
- Bày rau xà lách và thơm mùi vào đĩa kèm theo 1 bát nước chua, ngọt với đu đủ cà rốt làm dưa góp để ăn kèm với phở xào.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Bánh phở săn, không nát, chân tẩy chín tới, xốt bóng, đủ ngấm vào phở.
- **Màu sắc:** Màu tự nhiên của nguyên liệu, xen lẫn trắng, vàng, xanh, nâu.
- **Mùi vị:** Mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị, vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tim, bầu dục lợn chọn loại tươi mới. Tuỳ theo điều kiện nguyên liệu và sở thích, có thể thay tim, bầu dục bằng thịt bò hoặc thịt gà, thịt lợn.*
- ✓ *Các loại rau, củ, quả làm chân tẩy món phở xào rất phong phú, tùy theo mùa vụ có thể dùng như công thức trên hoặc thay bằng các loại rau cải trắng, cải xanh, cải ngọt, cải thảo, giá đỗ...*
- ✓ *Nếu không có xì dầu thì ướp bánh phở với chút nước hàng và nước mắm hoặc muối.*
- ✓ *Dùng chảo chống dính để xào bánh phở. Khi xào bánh không nên khuấy đảo nhiều bánh dễ nát; xào bằng lửa to vừa, không nên để lửa nhỏ quá.*
- ✓ *Nhin chung, quá trình xào tất cả các nguyên liệu đều cần lửa to, thời gian chế biến nhanh.*

2. PHỞ XÀO GIÒN

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Bánh phở:	400g	- Rau thơm mùi:	50g
- Thịt bò loại I:	200g	- Hành, tỏi khô:	15g
- Cà tím tây:	100g	- Bột đao:	50g
- Hành tây:	100g	- Ớt tươi:	5g
- Cà chua:	50g	- Hạt tiêu:	2g
- Mộc nhĩ:	5g	- Nước mắm:	5g
- Đu đủ xanh:	50g	- Muối:	3g
- Cà rốt:	30g	- Dầu (mỡ):	100g
- Hành tươi:	10g	- Giấm:	20g
- Rau xà lách:	100g	- Đường:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Bánh phở gỡ太极.
- Thịt bò chọn loại tươi mới, còn dẻo dính, miếng thịt màu đỏ hồng, thớ nhỏ mịn, có thể dùng thịt thăn hoặc thịt mông, lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng to bản ngang thớ.
- Cà tím tây, hành hoa sơ chế sạch, cắt khúc 3 cm.

- Hành tây, cà chua sơ chế sạch, bồ miếng cau.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái miếng hình chữ nhật.
- Đu đủ, cà rốt sơ chế sạch, cắt tỉa, bóp qua chút muối, rửa sạch làm dưa gốp.
- Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc 3 cm.
- Rau xà lách và thơm mùi sơ chế sạch, để ráo nước.
- Hành, tỏi khô, gừng băm nhỏ, dùng để tẩm ướp và phi thơm khi xào.
- Bột đao hoà vào nước lạnh (bớt lại 1 thìa cà phê bột khô để ướp thịt bò).
- Ớt tươi dùng 1 quả tía hoa, còn lại băm nhỏ ngâm giấm cùng với một ít tỏi.

2.2. *Tẩm ướp*

- Bánh phở ướp chút muối, hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm, sau đó cho bột đao ướp đều vào bánh phở, để thêm khoảng 15 phút tới khi bột đao thấm và bám đều lên bề mặt sợi bánh.
- Thịt bò tẩm ướp với muối, hạt tiêu, gừng, hành tỏi khô, để 15 phút cho ngấm, ướp 1 thìa nhỏ bột đao khô.
- Đu đủ, cà rốt ngâm giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

2.3. *Chế biến*

- Bắc chảo, cho dầu (mỡ) đun nóng già, thả bánh vào chao đều, khi bánh vàng giòn vớt ra, để ráo mỡ.
- Tiếp tục đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành tỏi khô, cho thịt bò vào xào sém cạnh, xúc ra để riêng.
- Cho tiếp mỡ vào chảo đun nóng, phi thơm hành tỏi khô, cho mộc nhĩ vào xào, cho tiếp hành tây, cần tỏi tây, cà chua đảo đều; cho thêm một chút nước, nêm gia vị vừa ăn, cho tiếp thịt bò vào đảo đều, xuống bột đao cho sánh. Cuối cùng cho hành tươi và một thìa dầu (mỡ) cho bóng, đảo đều, bắc xuống.
- Pha 1 bát nước chấm gồm: nước lọc, giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

2.4. *Trình bày*

- Dùng đĩa to xếp rau và xà lách xung quanh, giữa để phở, trên bày thịt bò và các chân tẩy, dội xốt lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.
- Bày rau xà lách và thơm mùi vào đĩa kèm theo 1 bát nước chua ngọt với đu đủ, cà rốt làm dưa gốp để ăn kèm với phở xào.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Bánh phở giòn, không gãy nát, chân tẩy chín tới, xốt bông, đủ ngọt vào phở.
- **Màu sắc:** Màu tự nhiên của nguyên liệu, xen lẩn trắng, vàng, xanh, nâu...
- **Mùi vị:** Có mùi thơm của các nguyên liệu và gia vị; vị vừa ăn, ngọt tự nhiên.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Bánh phở dùng loại đã qua bảo quản khoảng 4 – 6 giờ.*
- ✓ *Khi cho bánh vào chảo phải thả để tạo thành vòng tròn, không khuấy đảo nhiều làm bánh nát.*
- ✓ *Nhin chung, quá trình xào tất cả các nguyên liệu đều cần lửa to, thời gian chế biến nhanh.*

3. MỲ XÀO HẢI SẢN

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

– Mỳ sợi:	400g	– Hành tỏi khô:	15g
– Mực tươi:	250g	– Gừng:	50g
– Tôm tươi:	150	– Bột đao:	5g
– Thịt cua bể (hoặc ghẹ):	50	– Ớt tươi:	5g
– Mộc nhĩ:	5g	– Hạt tiêu:	2g
– Hành tây:	100g	– Nước mắm:	5g
– Rau răm:	1 mớ	– Muối:	3g
– Đu đủ xanh:	50g	– Dầu (mỡ):	80g
– Cà rốt:	100g	– Giấm:	20g
– Hành tươi:	50g	– Đường:	10g
– Rau xà lách:	200g	– Rượu:	50ml
– Rau thơm mùi:	100g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Dùng loại mỳ tươi hoặc mỳ trứng nắm vuông hoặc tròn, hoặc dùng các loại mỳ khác, chần qua nước sôi, sau đó rửa lại bằng nước lạnh, để ráo.

- Mực chọn loại tươi ngon, thịt trong, không có mùi ôi ươn, dùng mực mai hay mực ống đều được. Mực sơ chế sạch, bóc bỏ màng nâu, bỏ nội tạng, tẩy kỹ bằng gừng rượu, rửa sạch, để róc hết nước, thái miếng con chì, sau đó chần qua nước sôi.

- Tôm chọn loại tươi sống, con to vừa, ngon nhất là dùng tôm rǎo tươi, đem bóc vỏ bỏ đầu, tẩy lại bằng gừng rượu, chế làm đỏi theo chiêu dọc.

- Thịt cua bể hoặc ghẹ (loại đông lạnh) đem rã đông, rửa lại bằng nước nóng già, để róc hết nước.

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái miếng con chì;

- Hành tây sơ chế sạch, thái miếng cau.

- Rau răm sơ chế sạch, thái nhỏ.

- Đu đủ và 1/2 cà rốt sơ chế sạch, cắt tỉa, bóp qua chút muối, rửa sạch làm dưa gop. Còn 1/2 cà rốt thái miếng hình con chì.

- Hành tươi sơ chế sạch, thái khúc 3cm.

- Rau xà lách và rau thơm mùi sơ chế sạch, để ráo nước.

- Hành, tỏi khô sơ chế sạch, băm nhỏ.

- Gừng sơ chế sạch, giã nhỏ, cho rượu vào ép lọc lấy nước để tẩy mực, tôm.

- Bột đao hoà vào nước lạnh (bột lại 1 thìa cà phê bột khô để ướp thịt bò).

- Ớt tươi dùng 1 quả tỉa hoa, còn lại băm nhỏ ngâm giấm cùng với một ít tỏi.

2.2. *Tẩm ướp*

- Mực, tôm ướp hạt tiêu và chút muối, để 10 phút.

- Thịt cua ướp hạt tiêu và nước mắm, để 10 phút.

- Đu đủ, cà rốt ngâm giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

2.3. *Chế biến*

- Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành tỏi khô, đổ mực và tôm vào xào nhanh tay, đun to lửa, xúc ra đĩa để riêng, sau đó xào thịt cua.

- Đun nóng dầu (mỡ), phi thơm hành khô, cho mỳ vào xào săn. Nếu là mỳ tươi hoặc mỳ trứng cho thêm chút nước mắm ngon (các loại mỳ ăn liền đã có vị mặn), khi mỳ đã săn, cho thịt cua vào đảo đều.

- Tiếp tục phi thơm hành, tỏi; cho mộc nhĩ, hành tây, cà rốt vào xào, nêm vừa gia vị; tiếp tục trút tôm và mực vào, xuông một chút bột đao, đun sôi. Cuối cùng, cho hành tươi, rau răm đảo đều, bắc xuống.

- Pha 1 bát nước chấm gồm: nước lọc, giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

2.4. Trình bày

- Dùng đĩa sâu lòng, bày mỳ trước, múc chân tẩy lên trên mỳ, ăn nóng.
- Bày kèm 1 đĩa rau thơm mùi + xà lách, dưa góp và nước chấm chua, cay, ngọt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Sợi mỳ săn, không nát; chân tẩy chín tới; tôm và mực ăn giòn, xốt đủ ngấm vào mỳ.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm đặc trưng của hải sản, không tanh, vị vừa ăn, độ ngọt cao. Nước chấm và dưa góp có vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Có một vài nguyên liệu có thể thay thế các loại rau như: cà chua, rau cải, giá đỗ...; hoặc thay hải sản như: cá loại to, ngao...*

4. PHỞ CUỐN

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Thịt bò loại I:	400g	- Hành, tỏi khô:	15g
- Bánh phở:	400g	- Bột dao:	5g
- Giá đỗ:	200g	- Ớt tươi:	5g
- Dưa chuột:	200g	- Hạt tiêu:	2g
- Rau xà lách:	200g	- Nước mắm:	5g
- Rau thơm mùi:	100g	- Muối:	3g
- Đu đủ xanh:	50g	- Dầu (mỡ):	30g
- Cà rốt:	30g	- Giấm:	20g
- Hành tươi:	50g	- Đường:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Chọn thịt thăn bò tươi mới, còn dẻo dính, thớ nhỏ mịn, màu nâu đỏ, mỡ màu vàng nhạt, mùi đặc trưng. Thịt đem sơ chế sạch, lọc bỏ hết gân xơ, thái miếng mỏng, to vừa, ngang thớ.

- Bánh phở chọn loại tươi mới, cắt miếng hình chữ nhật (5 x 8cm).
- Giá đỗ sơ chế sạch, chần qua nước sôi.
- Dưa chuột sơ chế sạch, thái miếng mỏng vừa (to bằng ngón tay).
- Rau xà lách, rau thơm mùi sơ chế sạch, để riêng từng thứ.
- Đu đủ, cà rốt sơ chế sạch, cắt tỉa, bóp qua chút muối, rửa sạch làm dưa g López.
- Hành tươi sơ chế sạch, chẻ nhỏ, ướp chút giấm.
- Hành, tỏi khô và gừng sơ chế sạch, băm nhỏ.
- Ớt tươi 1/2 thái chỉ, 1/2 băm nhỏ.

2.2. *Tẩm ướp*

- Thịt bò ướp với hành, tỏi khô, gừng, muối, hạt tiêu, để 15 phút cho ngâm, sau đó ướp thêm 1 thìa dầu (mõ) và 1 thìa bột đao.
- Dưa chuột ngâm với chút đường + giấm + muối, để ngâm.
- Đu đủ, cà rốt ngâm giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

2.3. *Chế biến*

- Đun nóng dầu (mõ), cho hành, tỏi khô vào phi thơm, trút thịt bò vào xào lửa to, nhanh tay, thịt chín tới lấy ra để riêng.
- Nước chấm: Hoà nước sôi để nguội với nước mắm, giấm, đường, tỏi, ớt, cho vị chua, cay, mặn ngọt cân đối, dùng để chấm.

2.4. *Trình bày*

Khi ăn, đặt bánh phở vào đĩa, cho 1 miếng dưa chuột + một ít giá đỗ + vài ngọn rau thơm mùi, sau đó cho thịt bò lên trên cuộn thành miếng nhỏ vừa ăn. Trên bàn ăn bày thêm 1 đĩa rau xà lách, rau thơm mùi, bát nước chấm (có thể thêm ít dưa g López).

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò mềm, chân tẩy giòn, bánh phở không nát, cuốn chặt.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu
- Mùi vị: Mùi thơm ngon, vị hơi chua cay, ngọt vừa, ăn bùi béo ngậy.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Thời tiết hè khi nhiệt độ ≥ 32°C thì thời gian ướp ngắn hơn so với mùa đông.
- ✓ Để đảm bảo vệ sinh an toàn, bánh phở sau khi cắt miếng đem hấp cách thuỷ 15 phút, sau đó lấy ra để nguội cho vào tủ lạnh để bánh khô ráo rồi đem cuốn.

5. PHỞ GÀ

1. Nguyên liệu (10 bát thành phẩm)

- Bánh phở:	1,5kg	- Hành tươi:	50g
- Thịt gà (không xương):	600g	- Ớt tươi:	5g
- Xương lợn:	1,5kg	- Lá chanh:	10g
- Hành khô:		- Hạt tiêu:	2g
- Gừng:	50g	- Nước mắm:	5g
- Chanh quả:	2quả	- Muối:	3g
- Rau thơm, mùi:	100g	- Tương ớt:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Bánh phở chọn loại tươi mới, gỡ tơi.
- Chọn thịt gà loại to, chắc thịt, nếu là gà trống thì ngon hơn, sơ chế sạch, cho vào nước nóng (khoảng 35°C) luộc chín tới, để nguội, gỡ thịt thái miếng mỏng vừa, ướp hạt tiêu và lá chanh (xương gà để riêng).
 - Hành khô và gừng sơ chế sạch, nướng thơm, đập giập.
 - Rau thơm, mùi nhặt rửa sạch, ngâm nước lọc pha muối loãng 20 phút, vớt ra để ráo, thái khúc dài 1cm, bớt lại 1 phần để bày.
 - Hành tươi sơ chế sạch, cắt lấy phần củ dài 15cm, dọc hành thái nhỏ.
 - Ớt tươi thái lát mỏng.
 - Lá chanh rửa sạch, thái chỉ.
 - Xương lợn sơ chế sạch, đập giập.

2.2. Chế biến

- Xương lợn đun nhỏ cho nước sôi âm ỉ thành nước dùng, xương gà đem đập giập, bỏ vào nồi ninh cùng nước dùng. Tiếp tục đun khoảng 2 giờ là được, cho gừng, hành khô nướng vào, nêm mắm muối, vừa ăn, gạn lấy nước trong, đun sôi.

- Bánh phở chần nước nóng khoảng 60 – 70°C, vớt ra để ráo.

2.3. Trình bày

Bày bánh phở vào bát sâu lòng, ở trên bày thịt gà, hành, rau thơm mùi, hành củ, chan nước dùng sôi ngập bát phở, ăn nóng. Trên bàn ăn bày sẵn chanh, ớt, tương ớt, giấm, tùy theo khẩu vị người ăn tự cho thêm các gia vị để ăn cùng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Bánh phở không nát, thịt gà mềm, tỷ lệ nước và cái là 3/2.
- Màu sắc: Nước dùng trong, nồi vàng mỡ béo vàng.
- Mùi vị: Nồi mùi thơm đặc trưng của phở gà, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Quan trọng nhất là kỹ thuật nấu nước dùng. Trước hết cần phải chọn xương hầm hoặc xương sống phần thăn lợn, loại tươi mới, có thể chần qua nước sôi trước, sau đó ninh nhỏ lửa, hớt bỏ bọt cho nước dùng trong.*
- ✓ *Gừng và hành khô chỉ cho vào đun trong nước dùng khoảng 15 phút.*
- ✓ *Nước chần bánh phải nhiều, đun sôi, sau đó pha thêm 1/3 nước lọc. Không nên chần nhiều lần để làm bánh bị nát.*

6. PHỞ BÒ

1. Nguyên liệu (10 bát thành phẩm)

- Bánh phở:	1,5kg	- Hành tươi:	50g
- Thịt bò loại I:	300g	- Rau thơm mùi:	100g
- Thịt bắp bò:	400g	- Hạt tiêu:	2g
- Xương bò (lợn):	1,5kg	- Nước mắm:	5g
- Thảo quả:	1 quả	- Muối:	3g
- Quế chi:	3g	- Chanh quả:	2 quả
- Hoa hồi:	2 cánh	- Ớt tươi:	5g
- Gừng:	50g	- Tương ớt:	10g
- Hành khô:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Xương, đuôi bò rửa sạch, ngâm nước lạnh một giờ, vớt ra đổ nước đi, đun nước sôi, cho xương vào chần qua sau đó vớt ra, rửa sạch.
- Thịt bò loại I lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng to bản, ngang thớ.
- Thịt bắp bò rửa sạch cho vào xoong nước lạnh luộc chín mềm (khoảng 1 giờ), vớt ra để nguội, thái mỏng to bản.
- Hoa hồi, thảo quả, quế chi rang thơm, giã giập.

- Hành khô và gừng sơ chế sạch, nướng thơm, đập giập.
- Hành tươi sơ chế sạch, cắt lấy phần củ dài 15cm, dọc hành thái nhỏ.
- Rau thơm, mùi nhặt rửa sạch, ngâm nước lọc pha muối loãng 20 phút, vớt ra để ráo, thái khúc dài 1cm, bớt lại một phần để bày.
- Ớt tươi thái lát mỏng. Chanh cắt làm bốn.

2.2. *Chế biến*

- Xương bò (lợn) cho vào nước lạnh đun sôi, sau đun âm ỉ thành nước dùng, ninh trong thời gian ≥ 4 giờ là được. Cho hoa hồi, thảo quả, quế chi, gừng, hành khô vào, nêm mắm muối vừa ăn, gạn lấy nước trong, đun sôi.
- Bánh phở chần nước nóng khoảng 60 – 70°C, vớt ra để ráo.

2.4. *Trình bày*

Bày bánh phở vào bát sâu lòng, ở trên bày thịt bò chín, hành, rau thơm mùi, hành củ. Cho thịt bò tái vào muối, nhúng vào xoong nước dùng để thịt chín tới, bày vào bát, chan nước dùng sôi ngập bát phở, ăn nóng. Trên bàn ăn bày sẵn chanh, ớt, tương ớt, giấm; tùy theo khẩu vị, người ăn tự cho thêm các gia vị.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Bánh phở không nát, thịt bò mềm, tỷ lệ nước và cái là 3/2.
- Màu sắc: Nước dùng trong, nổi váng mỡ béo vàng.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm đặc trưng của phở bò, vị vừa ăn, độ ngọt cao.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo điều kiện nguyên liệu và sở thích của người ăn, có thể dùng thịt nạm bò, mỡ gầu luộc chín thay thịt bắp.*
- ✓ *Hoa hồi, thảo quả, quế chi là các gia vị tạo mùi thơm đặc trưng của phở bò, nhưng chỉ dùng lượng ít và chỉ cho vào đun trong nước dùng khoảng 15 phút; nếu dùng nhiều và đun lâu sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng nước dùng.*
- ✓ *Thịt chín nên luộc mềm, sau đó để tủ lạnh khoảng 3 giờ mới thái sẽ mỏng và ngon hơn.*
- ✓ *Thịt tái khi ăn mới chần, không nên chần trước bày sẵn vào bát.*

7. BÚN ỐC

1. Nguyên liệu (10 bát thành phẩm)

- Ốc nhồi:	2kg	- Ớt tươi:	2 quả
- Bún rối:	1,8kg	- Hành khô:	50g
- Xương lợn:	1kg	- Ớt khô:	5g
- Cà chua:	500g	- Muối:	20g
- Giấm bỗng:	200g	- Nước mắm:	5g
- Rau ghém các loại:	500g	- Giấm:	100ml
- Hành tươi:	100g	- Dầu (mỡ):	30g
- Rau tía tô:	2 mớ		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Ốc nhồi chọn con còng sống, vỏ mỏng, màu vàng nâu, miệng đầy, đem rửa sạch vỏ, chặt chân. Cho ốc vào xoong với 1 muỗi nước, luộc chín tới, vớt ra khêu lấy thịt, bỏ đường phân, hòn hoai, bóp muối rửa kỹ, tẩy bằng giấm cho ốc trắng; rửa kỹ lại cho sạch, để ráo (nước luộc ốc giữ lại làm nước dùng).
- Xương lợn sơ chế sạch, đập giập.
- Cà chua sơ chế sạch, băm miếng cau, bỏ bớt hạt.
- Giấm bỗng lọc cái, nước để riêng.
- Rau ghém sơ chế sạch, ngâm nước lọc có pha muối loãng, sau đó vớt ra để ráo hết nước.
 - Hành tươi và rau tía tô rửa sạch, thái nhỏ khoảng 1cm.
 - Ớt tươi rửa sạch, thái lát.
 - Hành khô bóc vỏ, thái lát mỏng.

2.2. Chế biến

- Xương lợn đun nhỏ cho nước sôi âm ỉ khoảng 2 giờ làm nước dùng.
- Cà chua xào qua với chút dầu (mỡ).
- Hành khô thái mỏng phi thơm cho ớt bột vào chưng kỹ.
- Đổ nước luộc ốc (gạn lấy nước trong) vào với nước xương, cho cà chua, nước giấm bỗng, 1/2 ớt chưng, nêm mắm muối vừa ăn, đun sôi đều, cho ốc vào chần qua, vớt ra.
 - Cái bỗng chưng với chút dầu (mỡ).
 - Bún chần qua nước sôi.

2.3. Trình bày

- Bày bún vào bát, trên bày ốc, rắc hành và tía tô, chan ngập bát bún.
- Trên bàn ăn bày 1 bát ớt chưng, một bát bỗng chưng và 1 đĩa rau ghém để ăn kèm. Tuỳ theo khẩu vị, người ăn có thể dùng thêm nước mắm, giấm, ớt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Ốc chín tới, ăn giòn, bún không nát, tỷ lệ nước và cái là 3/2.
- Màu sắc: Nước dùng trong, nồi vàng mỡ béo vàng, ốc trắng.
- Mùi vị: Thơm mùi đặc trưng của giấm bỗng, nồi vị cay, ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khoảng từ tháng 8 âm lịch là ốc bắt đầu béo ngon.
- ✓ Dùng nước gạo ngâm ốc sẽ trắng hơn.
- ✓ Có nhiều loại rau để ăn ghém với bún ốc như: hoa chuối tây, nõn chuối bào, rau diếp, rau xà lách, giá đỗ..., và rau thơm các loại.
- ✓ Nếu giấm bỗng không đạt được vị chua cần thiết thì dùng thêm các loại quả chua như: quả dọc, tai chua, muỗm...

8. MIẾN CUA

1. Nguyên liệu (4 bát thành phẩm)

- Miến dong:	150g	- Ớt khô:	10g
- Cua đồng:	600g	- Dầu (mỡ):	50g
- Rau cần:	300g	- Nước mắm:	5g
- Giá đỗ:	200g	- Muối:	3g
- Hành khô:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Chọn miến dong sợi to vừa, ngâm nước lạnh khoảng 20 phút, vớt ra cắt khúc dài khoảng 20cm, để róc hết nước.
- Cua đồng sơ chế sạch, xay hoặc giã nhỏ, lọc lấy 2 lít nước; Gạch cua rửa sạch để riêng.

- Rau cần chọn loại tươi ngon, không giập ủng, nhặt bỏ lá già úa, bỏ rễ, rửa sạch, ngâm nước muối loãng 10 phút, lấy ra cắt khúc dài 5cm, đem chần qua nước sôi, vớt ra để nguội.
- Giá đỗ rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.
- Hành khô sơ chế sạch, thái mỏng, phi thơm, vớt hành để riêng.
- Dùng dầu vừa phi hành để chưng ớt khô và chưng gạch cua, sau đó ra để riêng từng thứ.

2.2. Chế biến và trình bày

Bắc xoong nước cua lên bếp, cho ít muối, đun to lửa cho sôi nổi váng thịt cua lên trên, nêm vừa mắm muối, đổ gạch cua đã chưng vào. Lấy miến nhúng vào xoong canh, sau đó vớt ra ngay. Bày miến vào bát tô, trên miến bày rau cần và giá đỗ, múc nước canh đang sôi và thịt cua dội phủ lên, trên cùng cho hành phi và ít ớt khô chưng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt cua đồng váng chắc, các loại rau ăn giòn, tỷ lệ nước và cái là 3/2
- Màu sắc: Rau xanh, nước canh trong, gạch cua vàng hấp dẫn.
- Mùi vị: Nổi mùi thơm và ngọt của thịt cua, vị ngọt đậm đà.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Khi xay hoặc giã cua cho thêm chút muối.
- ✓ Để canh cua sôi to lửa cho thịt cua sôi bồng lên và lật úp vào nhau thì váng thịt cua mới đồng chắc, thơm ngon và nước canh trong.
- ✓ Không nên cho rau vào chần hoặc nấu cùng miến trong xoong canh cua.
- ✓ Tùy theo sở thích, có thể dùng một số loại rau khác như: rau muống, rau cải...

9. BÚN BÒ KHÔ

1. Nguyên liệu (4 bát thành phẩm)

- Thịt bò loại I:	300g	- Củ sả:	2 củ
- Bún:	600g	- Bột đảo:	5g
- Đu đủ, cà rốt nạo sợi:	150g	- Ớt tươi:	2 quả
- Giá đỗ:	100g	- Hạt tiêu:	2g
- Dưa chuột:	100g	- Nước mắm:	5g
- Lạc:	40g	- Muối:	3g
- Rau, thơm mùi:	50g	- Dầu (mỡ):	50g
- Hành khô:	40g	- Giấm:	20g
- Tỏi:	10	- Đường:	10g
- Gừng:	15g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt bò lọc bỏ gân xơ, rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng, to bản, ngang thớ.
- Đu đủ, cà rốt rửa sạch bằng nước lọc, để ráo.
- Giá đỗ sơ chế sạch, chần qua nước sôi.
- Dưa chuột sơ chế sạch, thái miếng mỏng vừa, to bằng ngón tay.
- Lạc rang vàng, xát vỏ, giã giập.
- Rau thơm mùi sơ chế sạch, để riêng từng thứ.
- Hành khô bóc vỏ, thái mỏng, phi thơm, để riêng.
- Củ sả, tỏi khô, gừng sơ chế sạch, băm nhỏ, để riêng từng thứ (một phần gừng đập giập để chần bún).
- Ớt tươi 1/2 thái chỉ, 1/2 băm nhỏ.

2.2. Tẩm ướp

- Thịt bò ướp củ sả, gừng, tỏi khô, muối, hạt tiêu, để ngâm.
- Dưa chuột ngâm với chút đường + giấm + muối, để ngâm.
- Đu đủ, cà rốt ngâm giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.
- Hoà 1 bát nước chua – cay – mặn – ngọt sao cho vị cân đối.

2.3. Chế biến

- Phi thơm hành, tỏi khô, cho thịt bò vào xào nhanh tay, chín tới.
- Đun sôi nước, cho gừng đập giập, đổ bún vào chần qua, lấy ra để ráo.

2.4. Trình bày

Dùng bát to, hơi rộng miệng, bày theo thứ tự: đu đủ, cà rốt + giá đỗ + bún, trên bày thịt bò, múc nước chua ngọt dội phủ lên, trên cùng rắc lạc rang và hành phi. Ăn kèm rau thơm, mùi. Khi ăn phải trộn đều, tùy theo khẩu vị có thể cho thêm nước chua ngọt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò mềm, các nguyên liệu ăn giòn, nước chua ngọt đủ ngấm vào bún.
- Màu sắc: Biến đổi tự nhiên.
- Mùi vị: Mùi thơm của thịt bò và các gia vị; vị chua, cay, ngọt cân đối, ăn bùi, béo ngọt.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Đu đủ và cà rốt có thể thái lát mỏng, nhổ bằng ngón tay.*
- ✓ *Trước khi ăn mới xào thịt bò, không nên xào xong để lâu sẽ kém ngon.*
- ✓ *Nước chua ngọt chỉ cần pha hơi nhạt, không nên pha nổi vị quá vì các nguyên liệu đã được tẩm ướp đầy đủ gia vị.*

Chương VIII

XÔI - CHÈ - BÁNH

- Nêu được công thức và quy trình chế biến một số món ăn: xôi, chè, bánh.
- Chế biến được các món ăn theo đúng quy trình, đảm bảo đúng kỹ thuật, đủ thời gian và đạt yêu cầu thành phẩm.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm và an toàn lao động.

1. XÔI THẬP CẨM

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Gạo nếp:	600g	- Lạc nhân:	50g
- Dừa nạo:	60g	- Hạt sen:	50g
- Lạp xường:	80g	- Hạt dưa:	10g
- Thịt xá xíu:	100g	- Đường kính:	40g
- Vừng vàng:	40g	- Muối:	5g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Gạo nếp vo đかい sạch, ngâm nước lạnh 8h, vớt ra dội nước lại cho sạch, để ráo, xóc muối.

– Chọn dừa non, mói nạo, cắt khúc ngắn khoảng 1cm, đun sôi 100ml nước, cho 10g đường, cho dừa vào luộc qua, vớt ra để ráo.

– Lạp xường dùng nước nóng rửa sạch phía ngoài, để ráo, thái hạt lựu.

– Thịt xá xíu thái hạt lựu.

– Vừng rang vàng, giã hơi giập.

– Lạc rang chín vàng, xát vỏ, giã giập.

– Hạt sen luộc bở.

– Hạt dưa dùng khăn sạch trà xát kỹ.

2.2. Chế biến

Đổ gạo vào nồi hấp (chõ) đồ thành xôi chín dẻo. Cho các nguyên liệu: đường, lạp xường, thịt xá xíu đảo đều, hấp 5 phút; cho tiếp lạc, hạt sen, dừa, vừng, hạt dưa vào trộn đều, hấp thêm 2 phút.

2.3. Trình bày

Dùng đĩa phẳng φ 22cm để bày hoặc đóng khuôn, sau đó bày ra đĩa.

3. Yêu cầu thành phẩm:

- Trạng thái: Xôi chín tới, ăn dẻo, các nguyên liệu trộn đều.
- Màu sắc: Có nhiều màu xen lẩn.
- Mùi vị: Thơm mùi xôi nếp và các nguyên liệu phối hợp, vị hơi ngọt, béo ngậy của vừng, dừa.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Nồi hấp cần phải thật kín, nhiệt luôn giữ cho sôi đều.*
- ✓ *Đun nước sôi mới cho gạo vào hấp.*
- ✓ *Xôi chín dẻo mới trộn đường.*
- ✓ *Có thể bớt lại một phần nguyên liệu để bày lên trên cho hấp dẫn.*

2. XÔI VỪNG DỪA

1. Nguyên liệu (2 đĩa thành phẩm)

- Gạo nếp:	600g	- Vừng trắng:	50g
- Dừa nạo:	100g	- Đường kính:	120g
- Vừng vàng:	50g	- Muối:	5g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gạo nếp chọn loại nếp cái, hạt to mọng, không lăn tạp chát, gạo còn mới không bị hôi, đem vo dại sạch, ngâm nước lạnh 8 – 9 giờ, sau vớt ra, tráng lại cho sạch, để róc nước, xóc qua chút muối.
- Vừng vàng (còn gọi là *vừng ta*, chưa xát vỏ) rang thơm, giã giập.
- Vừng trắng (loại *vừng vàng* đã xát vỏ) rang thơm, 2/3 giã giập, 1/3 bớt lại để rắc trên đĩa xôi.
- Dừa nạo sợi chọn loại *bánh té*, cắt khúc dài 2cm.

2.2. Chế biến

Đun sôi nước nồi đáy, đổ gạo vào chõ đồ chín; khi xôi dẻo, cho đường vào trộn với xôi, cho tiếp vừng vàng, vừng trắng và dừa nạo, tất cả đảo đều, đậy vung đun thêm 3 phút là được, bắc xuống. Bày xôi vào đĩa, rắc vừng nguyên hạt lên trên, dùng đũa cá ép nhẹ tay cho vừng bám chặt vào xôi.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xôi chín tối, ăn dẻo, vững bám đều.
- Màu sắc: Vàng nâu của vừng.
- Mùi vị: Thơm mùi đặc trưng của vừng và xôi nếp, vị hơi ngọt, béo ngậy của vừng, dừa.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Xôi vừng dừa có thể đóng vào khuôn nhìn sẽ đẹp hơn và giữ được xôi dẻo lâu hơn.*
- ✓ *Món xôi này có phôi hợp với đường và dừa nên phải đồ cho xôi mềm dẻo mới cho đường và dừa vào, nếu cho vào sớm xôi hay bị lại gạo.*
- ✓ *Tùy theo sở thích, có thể dùng thêm một chút nước cốt dừa rắc vào xôi để tăng thêm mùi vị thơm ngon và béo của dừa.*

3. CHÈ THỊT QUAY

1. Nguyên liệu (6 bát chè)

- Thịt lợn quay:	150g	- Lạc nhân:	50g
- Bột nếp lọc:	100g	- Vừng trắng:	5g
- Bột nǎng:	30g	- Lá nếp thơm:	100g
- Đường kính:	150g	- Va ni:	2g
- Gừng:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt lợn quay chọn chỗ nhiều nạc (thịt mông), đem thái hạt lựu, để riêng.

- Bột nếp trộn với bột nǎng, cho thêm chút muối, đổ nước sôi vào nhào kỹ cho dẻo như bột làm bánh trôi – bánh chay là được, gói bột vào khăn bằng vải mỏng thấm ướt, để vào tủ lạnh khoảng 2 giờ.

- Gừng sơ chế sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước cốt.

- Lạc chọn loại hạt tròn hơi nhỏ (gọi là lạc chay), luộc chín, bóc vỏ lụa, để ráo.

- Vừng trắng rang vàng, để riêng.

- Lá nếp rửa sạch, cắt khúc dài 15cm, đập giập, dùng lạt buộc chặt.

- Chia bột thành những viên nhỏ bằng hạt lạc, dàn mỏng, cho một miếng thịt quay vào, bao kín và vén lại; bao lạc cũng tương tự như vậy.

2.2. Chế biến

– Cho nước vào xoong đun sôi, cho lá nếp vào đun 2 phút, sau đó thả các viên đã bao vào đun nhỏ lửa cho sôi lăn tăn, khi thấy bột trong, nổi hết trên mặt nước là được. Vớt ra ngâm vào nước lọc (nước đun sôi để nguội) cho nguội hẳn và không dính vào nhau, sau cùng vớt ra để róc hết nước.

– Hoà tan đường vào nước, cho nước gừng, đun sôi, bắc xuống cho va ni, thả các viên bột đã luộc vào ngâm 5 phút.

2.3. Trình bày

Khi ăn, múc chè vào bát nhỏ, rắc vài hạt vừng rang lên trên, ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Viên bột đều nhau, chín trong (có thể nhìn thấy nhân).
- Màu sắc: Viên bột trắng trong, nước chè màu trắng ngà.
- Mùi vị: Thơm mùi gừng, vani, ngọt dịu, bùi béo.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Nếu không có bột nếp thì thay bằng bột sắn lọc.
- ✓ Tùy theo sở thích, có thể thay lạc bằng hạt sen.

4. CHÈ HẠT LƯU

1. Nguyên liệu (6 bát thành phẩm)

– Bột sắn lọc:	100g	– Gัc:	30g
– Bột gạo nếp:	50g	– Hạt sen:	30 hạt
– Bột dao:	20g	– Lạc:	20g
– Lá nếp:	100g	– Đường trắng:	160g
– Nước cốt dừa:	50g	– Vani:	1g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Bột sắn lọc + bột gạo nếp + bột dao chọn loại ngon, không bị hôi mốc, không lẫn tạp chất, nghiền bột cho nhão mịn, trộn đều cả ba loại với 70gam đường và 2gam muối.

– Lá nếp rửa sạch, cho vào máy xay hoặc dùng cối giã nhỏ, đổ nước vào lọc lấy 1 chén nhỏ nước màu xanh.

– Gấc cho vào cùng nước nóng và 1 chút muối đánh kỹ, lọc lấy 1 chén nhỏ nước.

- Hạt sen sơ chế sạch, luộc chín bở, để riêng cái và nước.
- Lạc rang vàng, xát vỏ, giã giập.
- Chia bột đã trộn thành ba phần đều nhau, mỗi phần nhào với một loại nước để tạo thành các màu sắc khác nhau: màu xanh của lá nếp, màu đỏ của gấc, màu trắng đục của cốt dừa (riêng cốt dừa chỉ nhào 1/2, còn lại để nấu chè). Nhào bột tới khi mềm dẻo không dính tay là được. Đổ bột đã nhào ra bàn hoặc khay, cán mỏng 1cm, dùng dao cắt hạt lựu nhỏ (khối hộp vuông mỗi cạnh = 1cm).

2.2. Chế biến và trình bày

- Đun sôi nước, thả bột vào luộc; khi bột nổi đều trên mặt nước là chín, vớt ra ngâm vào bát nước sôi để nguội.
- Nước luộc sen lọc lấy nước trong, bắc lên bếp đun sôi, cho đường + nước cốt dừa và một chút bột dao, đun sôi tiếp tới khi sánh đều, trút các viên bột và hạt sen vào, rắc vani, bắc xuống. Múc chè ra bát, rắc lạc lên trên, ăn khi chè còn hơi nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Hạt sen bở, các viên hạt lựu khác chín dẻo.
- Màu sắc: Có nhiều màu xen lẫn: trắng đục, xanh, đỏ.
- Mùi vị: Thơm mùi nguyên liệu, béo ngọt của cốt dừa, ngọt vừa.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ Nếu không có cốt dừa thì thay bằng dừa nạo cơm đổ nước nóng vào nhồi kỹ rồi vắt lấy 1 bát nước cốt.
- ✓ Vào mùa không có gấc thì dùng dưa hấu để thay thế.
- ✓ Ngoài các nguyên liệu kể trên, tùy theo thời vụ và sở thích, có thể thay thế bằng một số loại quả củ như: khoai môn, khoai sọ, táo mèo, dứa, củ mã thầy.....
- ✓ Món chè này dùng loại sen khô ngon hơn sen tươi.

5. CHÈ NẾP CẨM

1. Nguyên liệu (6 bát thành phẩm)

- Gạo nếp cẩm:	100g	- Lạc:	20g
- Khoai môn:	150g	- Đường trắng:	200g
- Nước cốt dừa:	50g	- Muối:	1g
- Hạt sen:	30 hạt	- Vani:	1g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gạo nếp cẩm nhặt bỏ hết tạp chất, vo dai sạch, để ráo nước.
- Khoai môn gọt vỏ, thái hạt lựu, ngâm 15 phút trong nước có pha chút muối, vớt ra rửa lại cho sạch, luộc chín bở.
- Hạt sen sơ chế sạch, luộc bở.
- Lạc rang vàng, xát vỏ, giã giập.

2.2. Chế biến và trình bày

- Đun sôi 200ml nước với 100gam đường, cho hạt sen và khoai môn vào đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, sau vớt ra để ráo.
- Cho gạo vào xoong nước lạnh đem đun nhỏ lửa đến khi gạo nở hết, nước hơi sánh, cho khoai môn + hạt sen + đường trắng + muối vào đun 10 phút, cho tiếp vani và nước cốt dừa vào đun sôi đều là được, múc ra bát, rắc lạc rang lên trên.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Khoai môn và hạt sen bở, gạo cẩm nở nguyên hạt, chè sánh.
- Màu sắc: Màu nâu hồng của gạo cẩm.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của gạo cẩm và các nguyên liệu, ăn bùi, béo ngọt vừa.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Tùy theo sở thích, có thể ăn ngay khi chè còn hơi nóng hoặc để nguội, đem ướp lạnh rồi mới rắc lạc, ăn mát.*
- ✓ *Có thể thay khoai môn bằng khoai lang.*
- ✓ *Để hạt gạo nở nhưng không gãy nát, khi nấu hạn chế cho thêm nước lạnh, nếu thiếu phải thêm bằng nước đang sôi, không nên khuấy đảo nhiều.*

6. CHÈ BƯỞI

1. Nguyên liệu (6 bát thành phẩm)

- | | |
|----------------|------|
| - Cùi bưởi: | 100g |
| - Đậu xanh: | 150g |
| - Bột năng: | 50g |
| - Đường trắng: | 300g |
| - Dừa non: | 100g |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Chọn loại bưởi có cùi dày, nhiều nước, ăn giòn, không bị dǎng, lang lấy phần cùi trắng, thái chân hương (như thái chỉ, nhưng sợi to gấp 2 – 3 lần), dài khoảng 5 – 6 cm, đem chần qua nước sôi có cho ít phèn chua, sau phơi nắng cho hơi héo. Đun sôi khoảng 1/2 bát ăn cơm nước với 100g đường, trút cùi bưởi vào ngâm 1 giờ, bắc lên bếp đun nhỏ lửa vài phút cho đường ngấm vào cùi bưởi, lấy ra để riêng.

- Đậu xanh chọn loại đã xát vỏ, đem ngâm đãi sạch, đồ chín, giữ nguyên mảnh, không làm giập nát.

Dừa nạo nhô, vắt lấy 1 bát ăn cơm nước cốt (nước đầu tiên trắng đục, hơi sánh) và 1 bát ăn cơm nước dão dừa (nước thứ hai nên màu trắng ngà, loãng hơn).

- Bột năng (có thể thay bằng bột dao, bột sắn dây) hoà vào nước cho tan.

2.2. Chế biến

- Đổ khoảng 2 bát ăn cơm nước, bắc lên bếp đun sôi, cho đường và nước dão dừa vào hoà tan đều, xuống bột từ từ cho chè hơi sánh. Tiếp tục cho đậu xanh và cùi bưởi vào, sau cùng cho nước cốt dừa, đun sôi đều, bắc xuống.

- Bỏ vào chè một ít nước hoa bưởi (hoặc vani), múc ra bát. Tuỳ theo sở thích có thể ăn ngay khi còn hơi nóng hoặc để nguội, ướp lạnh, ăn mát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cùi bưởi giòn mềm, chè hơi sánh.

- Màu sắc: Màu hanh vàng.

- Mùi vị: Mùi thơm của cùi bưởi và đậu xanh, ăn bùi, ngọt, ngọt mát.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Cùi bưởi sau khi thái xong cho khoảng 50 gam muối vào bóp kỹ rồi rửa lại bằng nước sạch cho hết dǎng.*
- ✓ *Nếu muốn cùi bưởi có vị ngọt đậm thì tăng lượng đường, tăng thời gian đun và ngâm cho đường ngấm kỹ vị sẽ ngọt hơn.*

7. BÁNH RÁN

1. Nguyên liệu (20 chiếc bánh)

- Gạo nếp:	500g	- Ót tươi:	1 quả
- Gạo tẻ:	50g	- Hạt tiêu:	2g
- Khoai lang:	300g	- Nước mắm:	5g
- Hành tỏi khô:	10g	- Đu đủ xanh:	50g
- Thịt lợn nạc vai:	400g	- Cà rốt:	30g
- Miến dong:	50g	- Muối:	5g
- Củ đậu:	100g	- Dầu (mỡ):	100g
- Mộc nhĩ:	5g	- Đường:	20g
- Vừng xát vỏ:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gạo nếp + gạo tẻ chọn loại thơm ngon, không lẫn tạp chất, vo sạch, ngâm nước lạnh khoảng 4÷5 giờ, đem xay thành bột nước, sau đó đổ bột vào túi vải cho rò rỉ nước (như bột làm bánh trôi chay).
- Khoai lang luộc chín bở, bóc vỏ, cho vào cối giã nhuyễn.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ, ngâm giấm.
- Thịt lợn nạc sơ chế sạch, xay hoặc băm nhỏ, ướp hành khô, muối, hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm.
- Miến ngâm nở, thái ngắn 2cm.
- Củ đậu sơ chế sạch, thái chỉ, cắt ngắn 2cm.
- Mộc nhĩ ngâm rửa sạch, thái như các nguyên liệu trên.
- Vừng rang vàng, ót tươi băm nhỏ, ngâm giấm.
- Đu đủ, cà rốt sơ chế sạch, cắt tia, b López qua chút muối, rửa sạch, ngâm giấm, đường, tỏi, ót, nước mắm, làm dưa gop.

2.2. Phối hợp nguyên liệu

a) Vỏ bánh

Trộn bột với khoai lang, cho 2 gam muối, nhào kỹ cho đều và dẻo mịn. Để bột vào xoong hoặc bát to, đậy trên bằng vải mỏng, ủ bột khoảng 2÷3 giờ là được, chia khoảng 35÷40 phần đều nhau.

b) Nhân bánh

Trộn đều các nguyên liệu: thịt lợn + miến + củ đậu + mộc nhĩ + hành khô chia khoảng 35 – 40 phần đều nhau (tương ứng với số vỏ).

c) *Bao bánh*

Lấy từng phần bột để trên tay dàn mỏng, cho nhân vào giữa, bao tròn lại. Đổ vừng ra mặt bàn hoặc khay, cho bánh vào lăn kỹ để vừng bám đều.

2.3. *Chế biến*

- Đun nóng dầu (mỡ), thả bánh vào rán tới khi chín vàng đều là được. Trong khi rán có thể dùng muôi to xoay nhẹ trên mặt bánh cho tròn đều. Chú ý chỉ rán nhỏ lửa, khi bánh đã tạo thành khung cứng mới tăng nhiệt độ cho vàng.

- Pha 1 bát nước chấm gồm: nước lọc, giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

2.4. *Trình bày*

Bày bánh vào đĩa sứ hoặc đĩa giấy ép hoa, ăn nóng với nước chấm chua, ngọt và dưa gò.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Bánh tròn đều, nhân chín không bị vỡ, ăn giòn xốp.
- **Màu sắc:** Màu vàng đều.
- **Mùi vị:** Thơm mùi bột nếp và các nguyên liệu, vị vừa, nước chấm vị cân đối.

4. Một số điểm cần chú ý

- ✓ *Khoai lang tạo độ xốp mềm và vị ngọt cho vỏ bánh.*
- ✓ *Làm với số lượng nhiều nên dùng 2 chảo rán; chảo thứ nhất rán nhỏ lửa cho bánh chín, chảo thứ hai rán to lửa để bánh lên màu và tách dầu (mỡ) ra ngoài.*
- ✓ *Tùy theo khẩu vị có thể thay đổi tỷ lệ các nguyên liệu trong nhân bánh cho phù hợp với sở thích hoặc làm bánh nhân ngọt bằng đậu xanh đồ chín xào với đường và dừa.*

8. BÁNH BAO NHÂN MẶN

1. Nguyên liệu (20 chiếc bánh)

- Bột mì:	1kg	- Mộc nhĩ:	5g
- Men lơ via:	5g	- Trứng vịt:	5 quả
- Đường:	150g	- Lạp xường:	100g
- Dầu (mỡ):	10g	- Hạt tiêu:	2g
- Thịt lợn (nạc vai):	500g	- Muối:	5g
- Miến dong:	50g	- Dầu (mỡ):	100g
- Củ đậu:	100g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, phối hợp nguyên liệu, gia vị

a) Vỏ bánh

Bột mỳ chọn loại thơm ngon, trắng mịn, không lẫn tạp chất, đổ bột lên bàn sạch, khoanh tròn thành miệng giếng, sau đó cho các nguyên liệu: nước nóng $35\div40^{\circ}\text{C}$, đường, men, 2gam muối, dầu vào; dùng bàn vét khuấy đều rồi từ từ dùng hai tay nhào kỹ cho tới khi bột dẻo, mịn, không dính tay (thời gian nhào khoảng 15 phút). Đem bột ủ trong nhiệt độ khoảng $35\div40^{\circ}\text{C}$, thời gian từ 2÷3 giờ. Khi thấy khôi bột nở gấp đôi so với lúc ban đầu, kéo bột thấy có nhiều lỗ khí như xốm mướp là được. Chia bột thành 20 phần đều nhau rồi vo tròn lại.

b) Nhân bánh

- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Thịt lợn nạc sơ chế sạch, xay hoặc băm nhỏ, ướp hành khô, muối, hạt tiêu, để 15 phút cho ngấm.
- Miến ngâm nở, thái ngắn 2cm.
- Củ đậu sơ chế sạch, thái chỉ, cắt ngắn 2cm.
- Mộc nhĩ ngâm rửa sạch, thái như các nguyên liệu trên.
- Trứng vịt luộc chín, bóc vỏ chia thành 20 miếng.
- Lạp xường rửa sạch, rán qua, thái vát.
- Trộn đều tất cả các nguyên liệu, chia thành 20 phần.

c) Bao bánh

- Lấy từng viên bột đặt nhân vào giữa, cho lạp xường và một miếng trứng đặt trên, bao bánh kín, vặn hoa cho đẹp.
- Cho bánh vào ủ thêm 30 phút để bánh hồi lại.

2.2. Chế biến

- Dùng lồng hấp, cho nước vào đun sôi, xếp bánh vào hấp. Thời gian sôi liên tục khoảng 20÷25 phút, bánh nở phồng to không dính tay là bánh đã chín.
- Món này cần sử dụng ngay khi còn nóng, nếu chưa dùng ngay cứ để nguyên bánh trong nồi hấp.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Bánh nở xốp, bao tròn, vân hoa đẹp, nhân chín tới.
- Màu sắc: Vỏ bánh màu trắng ngà.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của bột mì lên men và hấp, vị vừa ăn, vỏ bánh hơi ngọt.

4. Một số điều cần lưu ý

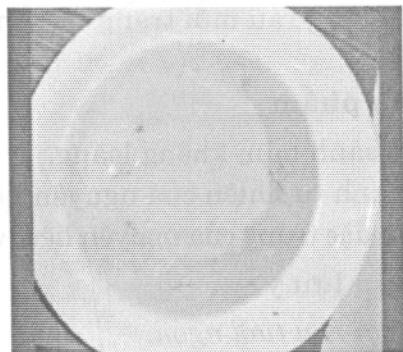
- ✓ *Bột nở tốt sẽ có mùi thơm của rượu.*
- ✓ *Thời tiết nóng khoảng 35 ÷ 40°C, độ ẩm không khí cao là điều kiện lên men bột tốt nhất.*
- ✓ *Khi ủ bột cần phải đậy kín.*
- ✓ *Nước sôi mới cho bánh vào hấp; trong khi hấp không được mở vung.*

Phần ba - CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU

Chương I

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN SÚP

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến các món súp.
- Chế biến được món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.



1. POTAGE DE LÉGUMES (SÚP RAU)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Cà rốt:	200g	- Khoai tây:	200g
- Củ cải:	100g	- Nước dùng:	0,8 lít
- Bí Đà Lạt:	100g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Tỏi tây:	100g	- Bơ:	100g
- Cần tây:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế, cắt thái

- Cà rốt, củ cải gọt vỏ thái miếng nhỏ.
- Bí Đà Lạt rửa sạch thái nhỏ.
- Tỏi tây + cần tây rửa sạch thái nhỏ.
- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ ngâm trong nước lạnh (tránh bị thâm).

2.2. Chế biến

- Bơ đun chảy, cho tỏi tây vào xào, cho cà rốt, củ cải vào đảo đều cùng muối, tiêu. Đổ nước hoặc nước dùng vào đun sôi, cho khoai tây vào làm chín khoảng 20 phút, sau đó cho bí Đà Lạt + cần tây vào đun tiếp khoảng 5 phút.
- Cho tất cả các nguyên liệu trên ra, để nguội.

2.3. Xay súp

Đổ các nguyên liệu trên vào máy xay nhuyễn rồi lọc qua vòt cho súp mịn, bắc lên bếp đun sôi lại, nêm muối, tiêu vừa ăn.

2.4. Trình bày

Múc súp ra bát, dùng rau mùi trang trí. Ăn nóng cùng bánh mỳ nướng bơ.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Súp sánh mịn, không loãng.
- Màu sắc: Màu xanh tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của nguyên liệu, vị ngọt, ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn các loại rau tươi ngon.*
- ✓ *Tùy theo mùa vụ, có thể sử dụng các loại rau khác thay thế.*
- ✓ *Tất cả các loại rau khi cắt thái để riêng từng loại (khoai tây phải ngâm vào nước lạnh để tránh thâm).*
- ✓ *Khi nấu súp, rau lâu chín cho vào trước, rau nhanh chín cho vào sau.*
- ✓ *Đun cho các loại rau chín tới, không đun chín quá, vị của súp sẽ bị nồng.*
- ✓ *Khi xay súp xong cần lọc qua vòt, các loại rau củ có xơ cần được lọc bỏ để súp được mịn.*
- ✓ *Khi đun sôi lại súp cần giữ nóng; không đun súp lâu trên bếp, súp cạn, mất màu tự nhiên và vị sẽ bị mặn.*

2. POTAGE PARISIEN (SÚP VÙNG PARIS)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|---------------------|---------|---------------------|---------|
| - Khoai tây: | 300g | - Muối, tiêu: | vừa đủ |
| - Tỏi tây củ trắng: | 200g | - Rau mùi: | 1 mớ |
| - Bơ: | 100g | - Nước (nước dùng): | 0,8 lít |
| - Nước dùng trắng: | 0,6 lít | | |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, băm làm 4, sau đó thái lát mỏng ngâm vào nước lạnh (tránh bị thâm).

- Tỏi tây củ trắng rửa sạch, thái lát mỏng.
- Rau mùi nhặt, rửa sạch để ráo nước.

2.2. Chế biến

- Xào tỏi tây với bơ, nước dùng và muối vào đun sôi.
- Cho tiếp khoai tây vào đun chín khoảng 20 phút, nêm lại muối, tiêu cho vừa ăn.

2.3. Trình bày

Múc súp lên bát, dùng rau mùi trang trí. Ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Khoai tây chín bở, nguyên miếng, không nát, tỏi tây chín mềm.
- Màu sắc: Tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt mát.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn khoai tây lòng vàng, khi nấu chín khoai sẽ bở, mềm, không sượng.*
- ✓ *Khi nấu, không cho khoai vào xào cùng tỏi tây, tinh bột khoai tây tiết ra sẽ làm đặc nước súp.*
- ✓ *Khi xào tỏi tây không xào vàng.*

3. CRÈME DE POTIRON (KEM BÍ ĐỎ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|---------------------|------|--------------------|---------|
| - Bí đỏ: | 600g | - Nước dùng trắng: | 0,8 lít |
| - Tỏi tây củ trắng: | 100g | - Kem tươi: | 100g |
| - Bơ: | 50g | - Rau mùi: | 1 mớ |
| - Bột mỳ: | 20g | - Muối, tiêu: | vừa đủ |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, thái lát mỏng.
- Tỏi tây củ trắng rửa sạch, thái nhỏ.
- Rau mùi nhặt, rửa sạch, để ráo nước.

2.2. Chế biến

Tỏi tây xào với bơ, cho bột vào đảo đều, đổ nước dùng trắng vào đun sôi, cho bí đỏ vào đun chín khoảng 15 phút. Để cho nguyên liệu nguội.

2.3. Xay súp

- Đổ rau vào máy xay nhuyễn, sau đó đổ lại vào xoong đun sôi, nêm muối, tiêu cho vừa ăn, bắc xuống, cho kem tươi vào khuấy đều.
- Kiểm tra lại độ sánh của kem rồi giữ nóng.

2.4. Trình bày

Múc súp nóng lên bát, dùng kem tươi vẽ hoa và rau mùi trang trí. Ăn nóng.

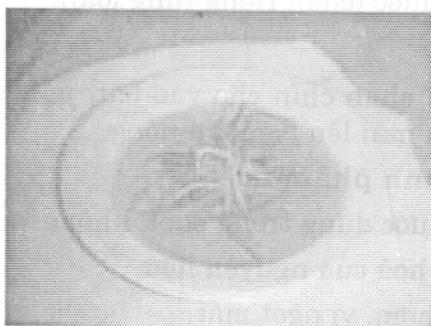
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Súp sánh mịn, không loãng, vón cục.
- Màu sắc: Màu vàng đậm tự nhiên của bí.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Xào tỏi tây với bơ, rắc bột vào đảo đều đến khi bột có màu trắng thì đổ nước dùng vào, không xào bột quá vàng.
- ✓ Bí không đun quá lâu sẽ làm mất màu tự nhiên.
- ✓ Phải tắt bếp trước khi cho kem tươi vào (tránh làm tách kem).
- ✓ Khi đun súp cần khuấy đều và đun nhỏ lửa, tránh bén đáy xoong.

4. CONSOMÉ DE VOLAILLE, JULIENNE DE LÉGUMES (SÚP GIA CẦM, RAU THÁI SỢI)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Nước dùng gà: 1,2 lít
- Thịt bò hoặc gà file: 100g
- Lòng trắng trứng: 2 quả
- Cà rốt: 100g
- Cà chua: 100g
- Tỏi tây: 100g
- Cà rốt: 100g
- Khoai tây: 100g
- Tỏi tây, cần tây: 50g
- Bí Đà Lạt: 50g
- Hành tây: 50g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

a) Các loại rau dùng làm nước dùng

- Cà chua rửa sạch để ráo nước thái hạt lựu.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch để ráo nước thái hạt lựu hoặc băm nhỏ.
- Tỏi tây, cần tây + hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái nhỏ.
- Thịt bò hoặc gà rửa sạch để ráo nước, băm nhão.

b) Rau ăn kèm

- Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ.
- Khoai tây gọt vỏ + tỏi tây rửa sạch, thái chỉ.
- Bí Đà Lạt rửa sạch, thái chỉ.

2.2. Chế biến

- Lòng trắng trứng + thịt + các loại rau băm nhão, trộn đều hoặc cho vào máy xay cho nhuyễn. Đổ ra xoong, cho nước dùng vào, bắc lên bếp đun to lửa. Vừa đun vừa khuấy đều đến khi sôi, hạ nhỏ lửa, đun tiếp khoảng 15-20 phút.

- Chắt lấy nước dùng trong, đun sôi lại và nêm muối, tiêu vừa ăn.
- Lấy 1/2 sốt nước dùng đã lọc, đun sôi, cho các loại rau vào chần chín, vớt ra để ráo nước (chần riêng từng loại).

2.3. Trình bày

Các loại rau đã chần chín cho vào bát, múc nước dùng trong đã đun sôi vào, rắc rau mùi lên trên, ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Nước dùng trong suốt, không vẫn đục.
- Màu sắc: Hài hòa của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt mát.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Lọc nước dùng qua vợt mịn và qua một chiếc khăn sạch.*
- ✓ *Khi nước dùng sôi hạ nhỏ lửa, sôi liu diu, sôi to sẽ làm đục nước dùng.*
- ✓ *Các loại rau khi chần chín, cần giữ màu tự nhiên của nguyên liệu. Chần rau sáng màu trước và rau sẫm màu sau.*

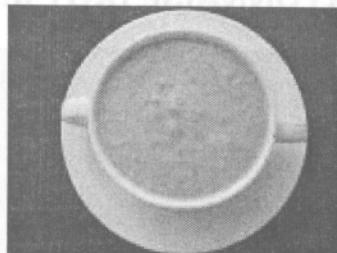
Chương II

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC LOẠI XỐT

- Trình bày được công thức và quy trình thực hiện làm các loại xốt.
- Làm được các loại xốt đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

A. CÁC LOẠI XỐT LẠNH

1. SAUCE VINAIGRETTE (XỐT DẦU GIẤM)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Giấm đỏ (giấm trắng): 0,05 lít
- Dầu thực vật: 0,15 lít
- Mù tạt: 10g
- Muối, tiêu: vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Chế biến

Mù tạt + giấm đỏ (giấm trắng) dùng phới lồng đánh đều, sau đó cho dầu đậu nành vào đánh đều tiếp đến khi xốt sánh lại, nêm muối, tiêu vừa ăn.

2.2. Trình bày

Đánh xốt cho sánh lại, đổ ra bát nhỏ dùng để ăn kèm salát hoặc trộn đều cùng salát trước khi ăn.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xốt đặc sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu nâu vàng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Tất cả các dụng cụ trong quá trình thực hiện làm xốt phải sạch sẽ, khô ráo.
- ✓ Khi đánh xốt cần đánh đều tay.
- ✓ Khi dùng xốt cần phải đánh hoặc lắc mạnh để xốt quên đều không tách lớp (xốt nhũ tương không bền vững, do vậy để một lúc sau khi đánh xốt sẽ tách và chia thành 2 lớp, giấm và mù tạt lắng xuống dưới, dầu nhẹ nổi lên trên).
- ✓ Cần cân đo đúng tỷ lệ để xốt không quá chua hoặc quá loãng.

2. SAUCE MAYONNAISE (XỐT MAYONNAISE)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | |
|-----------------|---------|
| - Trứng gà: | 2 quả |
| - Mù tạt: | 20g |
| - Chanh (giấm): | vừa đủ |
| - Muối tiêu: | vừa đủ |
| - Dầu thực vật: | 0,2 lít |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế

- Trứng gà lọc lấy lòng đỏ.
- Chanh vắt lấy nước.

2.2. Thực hiện

Lòng đỏ trứng và mù tạt đánh đều, sau đó đổ dầu (từng ít một) vào đánh đều đến khi hết dầu, xốt sánh đặc lại là được. Nêm muối, tiêu, nước chanh (hoặc giấm) vừa ăn.

2.3. Trình bày

Cho mayonnaise vào lọ có nắp đậy kín và bảo quản ở + 3°C, khi ăn cho ra bát nhỏ hoặc trộn đều cùng salát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Xốt mayonnaise đặc sánh, không tách.
- **Màu sắc:** Màu vàng trắng.
- **Mùi vị:** Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Đánh xốt mayonnaise đều tay, không đánh quá mạnh.*
- ✓ *Đánh xốt bằng dầu để ở nhiệt độ thường hoặc dầu để lạnh (không được lạnh quá xốt sẽ tách).*
- ✓ *Bảo quản xốt ở + 3°C sẽ kéo dài thời gian sử dụng.*
- ✓ *Không để xốt ở nhiệt độ thường (xốt sẽ chảy).*

3. SAUCE COCKTAIL (XỐT COCKTAIL)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|--------------|--------|-----------------|---------|
| - Trứng gà: | 2 quả | - Mù tạt: | 20g |
| - Ketchup: | 3 thìa | - Chanh (giấm): | vừa đủ |
| - Tabasco: | vừa đủ | - Muối tiêu: | vừa đủ |
| - Cognac: | 1 thìa | - Dầu thực vật: | 0,2 lít |
| - Tương anh: | 1 thìa | | |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế

- Trứng gà lọc lấy lòng đỏ.
- Chanh vắt lấy nước.

2.2. Chế biến

- Lòng đỏ trứng + mù tạt đánh đều, sau đó đổ dầu (từng ít một) vào đánh đều đến khi hết dầu, xốt sánh đặc lại là được. Nêm muối tiêu, nước chanh (giấm) vừa ăn.
- Cho ketchup + rượu cognac + tương anh + tabasco vào hỗn hợp xốt trên, trộn đều thành một hỗn hợp đồng nhất.

2.3. Trình bày

Cho xốt cocktail vào lọ có nắp đậy kín và bảo quản ở + 3°C, khi ăn cho ra bát nhỏ hoặc cho vào trộn đều cùng salát.

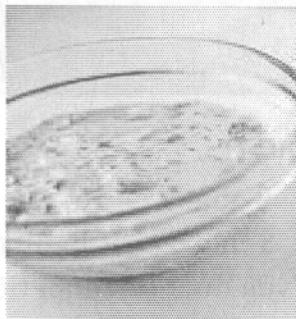
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xốt cocktail đặc sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu đỏ hồng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Đánh xốt đều tay, không đánh quá mạnh.
- ✓ Đánh xốt bằng dầu để ở nhiệt độ thường hoặc dầu để lạnh (không được lạnh quá xốt sẽ tách).
- ✓ Bảo quản xốt ở + 3°C sẽ kéo dài thời gian sử dụng.
- ✓ Không để xốt ở nhiệt độ thường (xốt sẽ chảy).

4. SAUCE TARTARE (XỐT TARTARE)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà:	2 quả	- Mù tạt:	20g
- Hành tây:	10g	- Chanh (giấm):	vừa đủ
- Dưa bao tử:	10g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Mùi tây:	1 nhánh	- Dầu thực vật:	0,2 lít
- Hạt câpres:	5g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế

- Trứng gà lọc lấy lòng đỏ.
- Chanh vắt lấy nước.
- Mùi tây nhặt, rửa sạch để ráo nước, thái nhỏ.
- Hạt cypress băm nhỏ, dưa bao tử thái hạt lựu nhỏ.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu nhỏ.

2.2. Chế biến

- Lòng đỏ trứng + mù tạt đánh đều, sau đó đổ dầu vào (từng ít một) đánh đều đến khi hết dầu, xốt sánh đặc lại là được. Nêm muối, tiêu, nước chanh (giấm) cho vừa ăn.
- Cho dưa bao tử, nụ cypress, hành tây, mùi tây vào hỗn hợp xốt trên, trộn đều thành một hỗn hợp đồng nhất.

2.3. Trình bày

Cho xốt tartare vào lọ có nắp đậy kín và bảo quản ở $+3^{\circ}\text{C}$, khi ăn cho ra bát nhỏ.

3. Yêu cầu thành phẩm

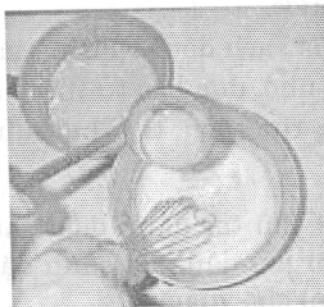
- Trạng thái: Xốt tartare đặc sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu hài hoà của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Đánh xốt đều tay, không đánh quá mạnh.*
- ✓ *Đánh xốt bằng dầu để ở nhiệt độ thường hoặc dầu để lạnh (không được lạnh quá xốt sẽ tách).*
- ✓ *Bảo quản xốt ở $+3^{\circ}\text{C}$ sẽ kéo dài thời gian sử dụng.*
- ✓ *Không để xốt ở nhiệt độ thường (xốt sẽ chảy).*

B. CÁC LOẠI XỐT NÓNG

1. SAUCE HOLLANDAISE (XỐT HÀ LAN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà: 2 quả
- Bơ: 200g
- Chanh: 1 quả
- Muối, tiêu: vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng lọc lấy lòng đỏ để riêng.
- Chanh cắt làm đôi vắt lấy nước, bỏ hạt.

2.2. Chế biến

- Bơ cho vào xoong đun chảy, hơi sôi, bắc xuống để cho sữa lắng xuống, bơ trong nổi lên trên.
 - Gạn lấy bơ trong để riêng, lớp sữa để riêng.
 - Lòng đỏ trứng + 1 chút nước + nước chanh cho vào âu, dùng phới đánh đều trên xoong cách thuỷ (nước nóng), đánh đến khi trứng đặc sánh, đổ bơ trong (từng ít một) vào đánh đều cho đến khi xốt đặc sánh và hết bơ. Nêm muối, tiêu, nước chanh vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày sauce hollandaise vào âu đựng xốt hoặc bày vào bát nhỏ, ăn kèm các loại rau luộc hoặc các loại cá.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trọng thái: Sauce hollandaise đặc sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu vàng sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị chua dịu, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Bơ đun chảy, không cháy.*
- ✓ *Khi đánh xốt, nước cách thuỷ không quá nóng sẽ làm chín lòng đỏ trứng.*
- ✓ *Sử dụng chanh tươi, cứng, không giập nát (để nước chanh không bị đắng dễ làm biến đổi vị của xốt).*

2. SAUCE BEURRE BLANC (XỐT BƠ TRẮNG)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Hành khô:	40g	- Bơ:	120g
- Vang trắng:	80g	- Kem tươi:	80g
- Giấm trắng:	20g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Nước dùng cá:	0,1 lít		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Hành khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.
- Bơ cắt từng miếng nhỏ.

2.2. Chế biến

- Hành khô + vang trắng + giấm trắng + nước dùng cá đun sôi, hạ nhỏ lửa, đun tiếp cho hành nhừ và nước trong xoong cạn gần hết, đổ kem tươi vào đun sôi, tắt bếp; cho từng miếng bơ vào khuấy đều đến khi hết bơ, xốt sánh. Nêm muối, tiêu, độ chua của xốt cho vừa ăn.

- Lọc xốt qua vòt cho mịn và giữ nóng.

2.3. Trình bày

Cho xốt vào âu, đựng xốt hoặc cho vào bát con, ăn kèm với các món cá hoặc tôm trực tiếp lên đĩa cá khi trình bày.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xốt đặc sánh, các nguyên liệu quện đều vào nhau, không váng bơ lên trên mặt.
- Màu sắc: Màu trắng đục.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Hành phải đun nhỏ lửa, vì đun to lửa nước cạn nhanh, hành không nhừ.*
- ✓ *Cho kem tươi vào đun sôi phải tắt bếp ngay (kem sẽ không bị tách).*
- ✓ *Bơ cho vào xốt phải là bơ lạnh, không chảy mềm ở nhiệt độ môi trường.*

3. SAUCE BÉARNAISE (XỐT BÊ-AC-NE)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà:	2 quả	- Cerfeuil:	1/2 mớ
- Bơ:	200g	- Tiêu đập giập:	vừa đủ
- Hành khô:	40g	- Estragon:	vừa đủ
- Giấm trắng:	100g	- Nước:	vừa đủ
- Vang trắng:	500g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng lọc lấy lòng đỏ để riêng.
- Hành khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.
- Cerfeuil + estragon rửa sạch để ráo nước, băm nhỏ.

2.2. Chế biến

- Hành khô + giấm + nước + vang trắng cho vào xoong, bắc lên bếp đun cho hành nhừ (nhỏ lửa), lọc lấy nước.
- Bơ cho vào xoong đun chảy, hơi sôi, tắt bếp để cho sữa lắng xuống, bơ trong nổi lên trên.
- Gạn lấy bơ trong để riêng, lớp sữa để riêng.
- Cho lòng đỏ trứng + nước đun hành đánh bông trên lửa nhỏ hoặc xoong cách thuỷ, cho ra khỏi bếp, dùng phới kéo mạnh từ trái qua phải nhìn thấy đáy xoong hoặc âu là được.
- Đổ bơ trong (từng ít một) vào đánh bông, xốt đặc sánh là được. Nêm muối tiêu, độ chua của xốt cho vừa ăn.
- Cho cerfeuil + estragon vào trộn đều.

2.3. Trình bày

Cho xốt vào âu đựng xốt hoặc bát nhỏ, ăn cùng với thịt, cá nướng...

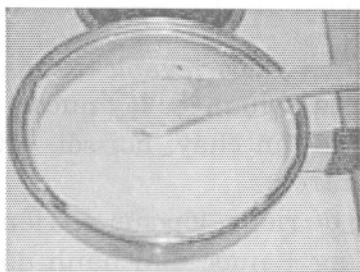
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xốt đặc sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu vàng sáng và màu xanh của rau thơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Hành phải đun nhỏ lửa, vì đun to lửa, nước cạn nhanh, hành không nhừ.*
- ✓ *Bơ đun chảy, không cháy.*
- ✓ *Khi đánh xốt cần kiểm tra nhiệt độ thường xuyên, nếu nhiệt độ quá nóng sẽ làm chín lòng đỏ trứng.*
- ✓ *Nếu là estragon tươi thì cho vào sau cùng như trình tự thực hiện ở trên, nếu là estragon khô thì cho vào đun cùng hành ngay lúc ban đầu.*

4. SAUCE BÉCHAMEL (XỐT BÊ SA MEN HAY XỐT TRẮNG)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Bột mỳ: 50g
- Bơ: 50g
- Sữa: 1 lít
- Muối, tiêu: vừa đủ
- Nhục đậu khấu: vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế

- Bột mỳ rây mịn.
- Nhục đậu khấu bào nhỏ.

2.2. Chế biến

Bắc xoong lên bếp, cho bơ vào đun nóng, đổ bột mỳ vào khuấy đều, khuấy đến khi hỗn hợp bột bơ sôi có màu trắng, đổ sữa vào khuấy đều đến khi xốt sánh, rót thành xoong là được. Nêm muối, nhục đậu khấu cho vừa ăn.

2.3. Cách sử dụng

Xốt này thường sử dụng cho các loại gratin hoặc cho thêm một số nguyên liệu khác vào trộn đều để tạo thành các loại xốt khác có thể sử dụng cho cá, trứng...

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Xốt đặc sánh, không bén xoong.
- Màu sắc: Màu trắng đục.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Không xào bột + bơ quá vàng hoặc xào trên lửa to sẽ làm bột, bơ bị cháy và biến đổi màu của xốt.
- ✓ Khi đổ sữa vào cần khuấy đều tay ở các góc cạnh; đến khi xốt sánh cần khuấy mạnh để xốt không bén xoong.
- ✓ Khi chế biến xong món xốt, phải đổ ra âu hoặc hộp, sau đó đậy kín để tránh tạo màng cứng trên bề mặt của xốt.

Chương III

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN SALÁT

- Trình bày được công thức và quy trình thực hiện làm các loại xốt.
- Làm được các loại xốt đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

A. SALÁT TỪ RAU SỐNG

1. SALADE DE TOMATE AU BASILIC (SALAT CÀ CHUA RAU BASILIC)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Cà chua:	800g
- Basilic (húng tây):	10g
- Xà lách:	100g
- Dầu ôliu:	100g
- Giấm nho:	40g
- Muối, tiêu:	vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Cà chua ngâm rửa sạch, vớt ra, để ráo nước, khoét bỏ cuống và khía chữ thập phía dưới.

- Xà lách + basilic nhặt, rửa, ngâm sạch, vớt ra để ráo nước.
- Basilic thái chỉ nhỏ.
- Xà lách thái khúc 2cm.
- Đánh xốt: Giấm nho + dầu ôliu + muối tiêu đánh đều ăn.

2.2. Chế biến

Cà chua chần qua nước sôi, vớt ra, làm nguội nhanh trong nước lạnh, bóc vỏ và bảo quản ở nhiệt độ +3°C. Khi ăn, đem ra thái lát tròn dày 0,5 cm.

2.3. Trình bày

Bày cà chua thái lát xung quanh đĩa tròn, cho xà lách xanh vào chính giữa, rắc basilic thái chỉ lên trên. Tươi xốt lên cà chua, xà lách và ăn nguội.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cà chua nguyên miếng, không nát.
- Màu sắc: Màu đỏ tự nhiên của cà chua, hài hoà của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chần qua cà chua trong nước sôi khoảng 30 giây, không chần quá lâu cà chua sẽ nát.*
- ✓ *Khi chần xong cà chua cần ngâm ngay vào nước lạnh làm giảm độ nóng và tiếp tục chín của cà chua.*

2. SALADE DE CONCOMBRE (SALAT DƯA CHUỘT)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|-------------------------|--------|-------------|------|
| - Dưa chuột: | 1,2 kg | - Thịt lợn: | 1 mớ |
| - Muối, tiêu: | vừa đủ | - Xà lách: | 100g |
| - Sữa chua không đường: | 300g | - Cà chua: | 200g |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Dưa chuột ngâm rửa sạch, vớt ra để ráo nước, gọt vỏ, bỏ hạt thái vát chéo.
- Thịt lợn nhặt, rửa, ngâm sạch, thái nhỏ.
- Cà chua và xà lách nhặt, rửa, ngâm sạch. Xà lách thái nhỏ, cà chua thái lát.

2.2. Chế biến

Dưa chuột và muối, tiêu xóc đều để ngấm khoảng 5 phút, chắt bớt nước sau đó cho sữa chua, thịt lợn vào trộn đều, nêm lại muối tiêu cho vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày cà chua thái lát xung quanh, cho xà lách vào chính giữa sau đó cho salát dưa chuột đã trộn vào chính giữa.

4. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Dưa chuột ngấm xốt, giòn, không nhũn.
- Màu sắc: Màu trắng xanh.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn dưa chuột tươi ngon, không héo, quả vừa phải, ít hạt.
- Không chọn quả to vì già rất nhiều hạt và không ngon.
- ✓ Dùng sữa chua không đường, đặc sánh, không loãng, tách.
- ✓ Không ướp muối tiêu với dưa chuột quá lâu, gây mất nước ngọt tự nhiên của dưa chuột và sẽ làm dưa chuột mềm, nhũn.

B. SALÁT THẬP CẨM TỪ RAU CHÍN VÀ SỐNG

1. SALADE NICOISE (SALAT VÙNG ĐỊA TRUNG HẢI)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Xà lách:	100g	- Basilic:	5g
- Đậu xanh:	300g	- Ôliu đen:	40g
- Cà chua:	300g	- Trứng gà:	2 quả
- Ót xanh, đỏ:	100g	- Dầu ôliu:	0,1 lít
- Khoai tây:	300g	- Giấm nho:	0,04 lít
- Cá thu hộp:	1 hộp	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Cá anchois:	1/2 hộp		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Khoai tây rửa sạch để ráo nước.
- Đậu xanh tước bỏ xơ cắt khúc 5 cm.
- Cà chua ngâm rửa sạch, khoét bỏ nút và khía chẽ thập phia dưới.
- Ót xanh, đỏ bỏ hạt ngâm rửa sạch, thái lát.
- Basilic + xà lách nhặt rửa ngâm sạch, vớt ra để ráo nước; basilic thái chỉ.

2.3. Chế biến

- Khoai tây luộc chín, vớt ra, để ấm, gọt vỏ thái miếng.
- Đậu xanh luộc chín trong nước sôi có muối, vớt ra, làm nguội nhanh trong nước lạnh.
- Cà chua chần qua trong nước sôi, vớt ra, làm nguội nhanh trong nước lạnh, bóc vỏ, băm miếng cau.
- Trứng luộc chín trong nước sôi, xả nguội nhanh trong nước lạnh, bóc vỏ băm 4 hoặc 6.
- Cá thu + cá anchois chắt ra để ráo dầu.
- Giấm đỏ + dầu ôliu + muối, tiêu đánh đều.
- Các loại rau trộn đều với xốt dầu giấm, dầu ôliu + muối tiêu vừa ăn.

2.3. Trình bày

Xà lách lót dưới đĩa, bày các nguyên liệu trên mỗi thứ một góc sau đó cho ôliu đen + cá anchois lên trên, cuối cùng rắc basilic. Ăn nguội.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Các loại rau luộc chín mềm, khoai tây chín bở.
- Màu sắc: Hài hòa của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Đậu xanh luộc chín, vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh nhằm ngừng độ chín của đậu và giữ được màu xanh tự nhiên.*
- ✓ *Khoai tây luộc chín cả vỏ sẽ ngon hơn cho loại salát này.*
- ✓ *Trứng luộc chín đúng thời gian để lòng đỏ trứng khi cắt miếng không thấy màu đen.*

2. SALADE ALSACIENNE (SALAT VÙNG ALSASO)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Khoai tây:	400g	- Xà lách:	100g
- Fromage emental:	120g	- Hành tây:	100g
- Xúc xích cervelas:	200g	- Xốt dầu giấm:	200g
- Cà chua:	200g	- Mùi tây:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Khoai tây rửa sạch, để ráo nước.
- Fromage emental thái hạt lựu 1x1cm.
- Xúc xích thái lát dày 0,5 cm.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái lát tròn dày 0,5cm.
- Cà chua, xà lách nhặt, rửa, ngâm sạch, sau đó bỗn miếng cau.
- Mùi tây rửa, ngâm sạch.

2.2. Chế biến

- Khoai tây luộc chín, vớt ra, bóc vỏ thái miếng.
- Cho xốt dầu giấm vào khoai trộn đều, nêm muối, tiêu vừa ăn.

2.3. Trình bày

- Lá xà lách lót xuống dưới đĩa, cho khoai tây đã trộn vào chính giữa đĩa.
 - Bày xúc xích thái lát lên trên, rắc fromage thái hạt lựu + hành tây thái lát lên trên. Cà chua bỗn cau xếp xung quanh. Dùng rau mùi tây để trang trí.

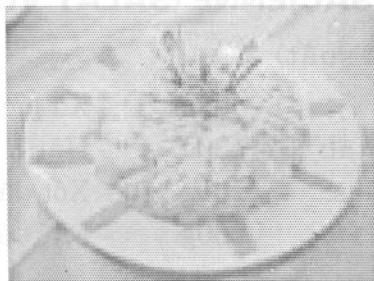
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Khoai tây chín bở, ngấm đều nước xốt.
- Màu sắc: Hài hòa của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị chua dịu vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn khoai tây ruột vàng, không héo và mọc mầm.
- ✓ Luộc khoai tây cả vỏ đến khi chín mới bóc sẽ ngon hơn.
- ✓ Khi trộn khoai với xốt, cần trộn khi khoai còn nóng, làm như vậy khoai sẽ ngấm xốt dễ dàng hơn.

3. SALADE À LA RUSSE (SALAT NGA)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Củ cải:	200g	- Cà chua:	200g
- Cà rốt:	200g	- Trứng chim cút:	12 quả
- Đậu xanh:	100g	- Sauce mayonnaise:	250g
- Khoai tây:	200g	- Bột paprika:	vừa đủ
- Đậu Hà Lan hạt:	100g	- Xà lách:	100g
- Dưa bao tử:	50g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Jambon:	200g	- Mùi tây:	
- Hạt capsey:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cà rốt + củ cải + khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu (để riêng từng loại); riêng khoai tây ngâm nước để tránh bị thâm.
- Jambon thái hạt lựu 1x1cm.
- Dưa bao tử thái khúc 1cm.
- Đậu xanh tước bỏ xơ, thái khúc 1cm.
- Cà chua, xà lách nhặt, rửa, ngâm sạch, vớt ra để ráo nước. Cà chua bổ miếng cau.
- Sauce mayonnaise + bột paprika trộn đều.

2.3. Chế biến

- Các loại rau (trừ khoai tây) luộc chín trong nước sôi có muối vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh (luộc riêng từng loại).
 - Khoai tây luộc chín bắt đầu từ nước lạnh.
 - Trứng cút luộc chín trong nước sôi, vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh, bóc vỏ bổ làm đôi.
 - Trộn đều các loại rau + jambon, dưa bao tử, hạt capsey với sauce mayonnaise, nêm lại muối, tiêu vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày lá xà lách lót dưới đĩa, cho hỗn hợp salát đã trộn vào chính giữa đĩa, bày cà chua bỗ cau + trứng cút xen kẽ xung quanh. Dùng mùi tây để trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Các loại rau chín mềm, không sượng, sống.
- Màu sắc: Hài hoà màu sắc của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

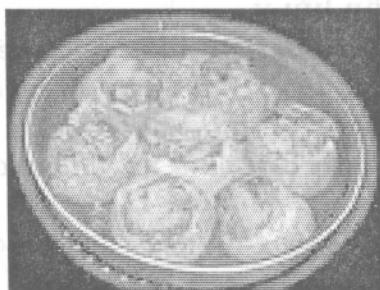
4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn các loại rau tươi, non, không héo.*
- ✓ *Các loại rau luộc chín riêng từng loại (sáng màu luộc trước, màu tối luộc sau).*
- ✓ *Trứng chim cút luộc chín tối, không chín kỹ, lòng đỏ sẽ có màu đen.*
- ✓ *Khi trộn salát xong ăn ngay hoặc bảo quản trong tủ lạnh (tránh chảy xốt).*

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ RAU, CỦ, QUẢ

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến các món ăn từ rau, củ, quả.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. TOMATES FARCISS (CÀ CHUA NHỒI)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Cà chua:	1,4 kg	- Trứng gà:	1 quả
- Dầu thực vật:	100g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Thịt nạc vai:	400g	- Sữa tươi:	50g
- Hành, tỏi khô:	20g	- Hành tây:	100g
- Ruột bánh mỳ:	100g	- Basilic:	10g
- Mùi tây:	10g	- Cà chua hộp:	1/2 hộp

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Cà chua rửa sạch, khoét nhẹ phần cuống, sau đó cắt 1/3 phía dưới làm nắp, dùng thìa cà phê khoét bỏ ruột và hạt để riêng.
- Thịt nạc vai rửa sạch, để ráo nước, băm nhò.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhò.
- Mùi tây nhặt, rửa sạch, băm nhò.
- Hành tây bóc vỏ, thái hạt lựu nhỏ.
- Basilic rửa sạch, để ráo nước thái chỉ.
- Ruột bánh mỳ + sữa ngâm mềm.
- Thịt nạc vai + hành tỏi khô + mùi tây + ruột bánh mỳ + muối tiêu trộn đều, sau đó cho trứng vào trộn tiếp thành một hỗn hợp đồng nhất.
- Cho hỗn hợp nhân vào quả cà chua và đậy nắp lại.

2.2. Chế biến

- Xếp cà chua đã nhồi vào khay sâu lòng, tưới dầu lên trên và một chút nước dưới đáy khay.
- Cho khay cà chua vào lò nướng chín ở nhiệt độ 200°C trong khoảng thời gian 20 phút.

* Làm xốt:

Hành, tỏi khô, hành tây xào trong dầu, cho cà chua vào đảo đều, đổ một chút nước vào ninh nhừ, sau đó xay nhuyễn và lọc qua vòt. Bắc lên bếp đun sôi lại, nêm muối, tiêu cho vừa ăn, sau đó cho basilic thái chỉ vào đảo đều.

2.3. Trình bày

Bày cà chua lên đĩa, dội xốt lên trên. Rắc basilic thái chỉ trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cà chua + thịt chín tới, cà chua nguyên quả không nát, thịt không khô.
- Màu sắc: Màu đỏ hồng tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Cà chua chọn quả vừa đều nhau, không chọn những quả quá to.*
- ✓ *Khi khoét bỏ hạt và ruột cần nhẹ nhàng, cẩn thận, tránh bị thủng.*
- ✓ *Khi nướng chú ý cho nước vào đáy khay và nhiệt độ lò (tránh cháy).*

2. POMMES PURÉE (KHOAI TÂY NGHIỀN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | |
|---------------|--------|
| - Khoai tây: | 800g |
| - Sữa tươi: | 150g |
| - Kem tươi: | 200g |
| - Muối, tiêu: | vừa đủ |
| - Bơ: | 50g |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Khoai tây rửa sạch đất, gọt sạch vỏ, ngâm trong nước lạnh.
- Vớt khoai ra thái miếng.

2.2. Chế biến

- Khoai tây cho vào lồng hấp, hấp chín sau đó cho vào máy xay nhuyễn.
- Đổ sữa vào khuấy đều cùng muối tiêu, kem tươi. Cuối cùng cho bơ vào khuấy đều, nêm lại gia vị vừa ăn.

2.3. Trình bày

Dùng thìa làm quenelle bày lên đĩa hoặc dùng khuôn, sau đó cho khoai tây nghiền vào miết mịn, rút khuôn ra và dùng rau mùi trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Khoai tây nghiền mịn, không lổn nhổn.
- Màu sắc: Màu hanh vàng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị béo ngọt, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn khoai tây tươi, mới, không mọc mầm.
- ✓ Chọn khoai ruột vàng, khi luộc khoai bở, không sượng.
- ✓ Khi nghiền khoai, nếu không có máy có thể sử dụng vòt lọc và muối để trà khoai cho mịn.
- ✓ Nếu sử dụng sữa nguyên kem thì không cần sử dụng kem tươi.

3. POMMES FRITES (KHOAI TÂY RÁN)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | |
|-----------------|---------|
| - Khoai tây: | 1500g |
| - Muối: | vừa đủ |
| - Dầu thực vật: | 0,5 lít |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Khoai tây rửa sạch đất, gọt vỏ ngâm trong nước lạnh.
- Cắt khoai dày 1 cm theo chiều dài của củ khoai, tiếp tục ngâm vào nước lạnh.
- Rửa khoai thật sạch, sau đó để ráo nước hoặc dùng khăn sạch lau khô.

2.2. Chế biến

- Dầu đun nóng già, cho khoai vào rán nổi, đến khi khoai tạo một lớp vỏ cứng trắng bên ngoài, vớt ra cho ráo dầu và để nguội.
- Khi ăn, bỗ khoai đã rán vào dầu nóng rán lại cho khoai vàng đều, vớt ra để ráo dầu và xóc muối.

2.3. Trình bày

Bày khoai đã rán lên đĩa, ăn nóng với tương ớt hoặc ketchup...

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trang thái: Khoai tây vàng đều, giòn, không cháy.
- Màu sắc: Màu vàng rơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Rán khoai hai lần cho khoai vàng, giòn và chín đều.*
- ✓ *Chọn khoai không mọc mầm, ruột khoai vàng.*
- ✓ *Muốn khoai vàng và giữ độ giòn lâu, khi chín lần thứ nhất cần rắc một chút bột mỳ.*

Chương V

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ BỘT NHÀO

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến làm các món ăn từ bột nhào.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. QUICHE LORRAINE (KÍT VÙNG LÔREN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Bột mỳ:	250g	- Kem tươi:	0,15 lít
- Bơ:	125g	- Nhục đậu khấu:	vừa đủ
- Trứng:	5 quả	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Muối:	vừa đủ	- Jambon:	120g
- Nước:	0,05 lít	- Fromage gruyere:	100g
- Sữa tươi:	0,1 lít		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Lấy 1 quả trứng, lọc lấy lòng đỏ, lòng trắng để riêng.
- Bột mỳ + bơ dùng 10 ngón tay bóp đều với nhau, sau đó cho lòng đỏ trứng + nước vào bóp đều tiếp cùng một chút muối tạo thành một hỗn hợp bột nhào. Vo tròn lại bọc kín bằng giấy film, sau đó cho vào tủ lạnh khoảng 15 phút.
- Cho bột từ tủ lạnh ra, cán mỏng khoảng 3mm, rồi lồng vào khuôn. Đặt vào tủ lạnh thêm 15 phút. Dem ra cắt bằng khuôn.

- Jambon + fromage thái hạt lựu.
- Trứng đập ra bát đánh tan cùng sữa, kem tươi, muối tiêu, nhục đậu khấu.
- Lọc xốt qua vọt.
- Cho khuôn đã lồng bột ra, cho jambon và fromage vào, dội xốt lên gần dây khuôn.

2.2. Chế biến

- Cho khay bánh quiche đã làm vào lò nướng chín ở nhiệt độ 180°C khoảng 35 phút.
- Bánh gần chín bỏ khuôn ra và tiếp tục làm chín để quiche vàng đều.

2.3. Trình bày

Bày quiche lên đĩa ăn nóng cùng với sa lát.

3. Yêu cầu thành phẩm

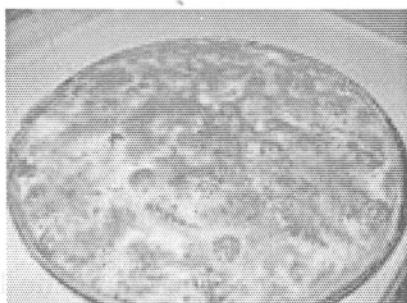
- Trạng thái: Bánh quiche chín vàng, mịn, không xốp, nứt hoặc tách mặt.
- Màu sắc: Màu vàng sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Bột nhào cần đúng tỷ lệ các nguyên liệu, tránh làm cho hỗn hợp bột quá nhão hoặc quá khô.*
- ✓ *Đánh xốt của quiche không quá mạnh tay, gây nứt mặt bánh khi nướng.*
- ✓ *Khi đổ xốt vào vỏ bánh phải cho bánh vào lò nướng ngay, tránh làm vỡ hoặc bức vỏ bánh.*
- ✓ *Nướng bánh khoảng 25 phút thì đây mặt bánh lại để tránh tách mặt, đồng thời hạ nhiệt độ của lò xuống còn 150°C để cho quiche chín đều.*

2. QUICHE AUX BROCCOLIS ET AU FROMAGE

(KÍT HOA LƠ XANH VÀ PHO MÁT)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Bột mỳ:	250g	- Kem tươi:	150g
- Bơ:	125g	- Nhục đậu khấu:	vừa đủ
- Trứng:	5 quả	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Nước:	0,05 lít	- Hoa lơ xanh:	2 cái
- Sữa tươi:	0,1 lít	- Fromage gouda:	100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Lấy 1 quả trứng lọc lấy lòng đỏ, lòng trắng để riêng.
- Bột mỳ + bơ dùng 10 ngón tay bóp đều với nhau, sau đó cho lòng đỏ trứng và nước vào tiếp tục bóp đều cùng một chút muối, thành hỗn hợp bột nhào. Vo tròn lại bọc kín bằng giấy film, sau đó cho vào tủ lạnh 15 phút.
 - Đưa bột ra cán mỏng khoảng 3mm, rồi lồng vào khuôn và cho vào tủ đông thêm 15 phút. Cho ra, cắt bằng khuôn.
 - Hoa lơ xanh cắt từng búp nhỏ, rửa sạch, để ráo nước.
 - Trứng đập ra bát đánh tan cùng sữa, kem tươi, muối, tiêu, nhục đậu khấu.
 - Lọc xốt qua vòt.
 - Fromage thái hạt lựu hoặc bào sợi.

2.2. Chế biến

- Hoa lơ xanh chần chín trong nước sôi có muối, vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh, tiếp tục vớt ra, để ráo nước.
- Cho hoa lơ + fromage đã bào vào vỏ bánh, đổ xốt vào gần đầy vỏ.

- Cho khay bánh quiche đã làm vào lò nướng chín ở nhiệt độ 180°C khoảng 35 phút.
- Bánh gần chín, bỏ khuôn ra và tiếp tục làm chín để quiche vàng đều.

2.3. Trình bày

Bày quiche lên đĩa ăn nóng cùng với sa lát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Bánh quiche chín vàng, mịn, không xốp, nứt hoặc tách mặt.
- **Màu sắc:** Màu hài hòa của nguyên liệu.
- **Mùi vị:** Mùi thơm đặc trưng, vị ngọt, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

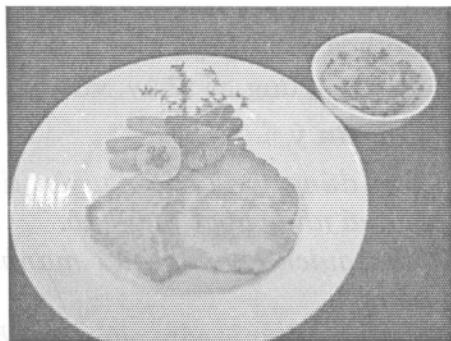
- ✓ *Bột nhào cần đúng tỷ lệ các nguyên liệu, tránh làm cho hỗn hợp bột quá nhão hoặc quá khô.*
- ✓ *Đánh xốt của quiche không quá mạnh tay, gây nứt mặt bánh khi nướng.*
- ✓ *Khi đổ xốt vào vỏ bánh cần phải cho bánh vào lò nướng ngay, tránh làm vỡ hoặc bục vỏ bánh.*
- ✓ *Nướng bánh khoảng 25 phút thì đây mặt bánh, tránh tách mặt, đồng thời hạ nhiệt độ của lò xuống còn 150°C để cho quiche chín đều.*

Chương VI

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ GIA SÚC

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến các món ăn từ gia súc.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. ESCALOPE DE PORC PANE (THỊT LỢN TẤM BỘT RÁN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Thịt thăn lợn:	800g
- Bột mỳ:	40g
- Trứng:	2 quả
- Bột cà mỳ:	150g
- Dầu thực vật:	0,2 lít
- Chanh:	2 quả
- Mùi tây:	10g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt thăn lợn rửa sạch, thấm khô, lọc bỏ gân, thái lát dày 0,5cm, sau đó dồn mỏng, mềm.
- Tẩm thịt cùng muối tiêu để ngấm khoảng 5 phút.
- Trứng đập ra bát, đánh tan cùng một chút muối.
- Thịt đã dồn mỏng, tẩm qua trứng, bột cà mỳ, bột mỳ cho kín miếng thịt.
- Chanh thái lát mỏng hoặc bổ miếng cau.

2.2. Chế biến

- Dầu cho vào chảo đun nóng, cho thịt vào xào chín vàng đều.
- Thịt chín cho ra, giữ nóng.

2.3. Trình bày

Bày thịt đã rán lên đĩa, dùng chanh thái lát hoặc chanh bỗ cau trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chín tới, vàng đều, không cháy.
- Màu sắc: Màu vàng rơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn thịt thăn tươi ngon màu trắng hồng, sờ tay vào thịt còn dinh, cho vào hộp đậy kín hoặc bọc kín bằng film để vào tủ lạnh qua một đêm để thịt mềm hơn và dễ thái hơn.*
- ✓ *Thịt rán vàng đều trên lửa nhỏ để thịt chín tới, không sống trong và cháy ngoài.*
- ✓ *Khi tẩm thịt với bột, cần tẩm đúng trình tự để lớp bột cà mỳ phủ kín thịt.*
- ✓ *Chanh dùng để trang trí cần chọn chanh tươi, không héo, mềm (nước chanh sẽ đắng).*

2. PORC AU BASILIC (THỊT NẤU VỚI RAU BASILIC)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|-----------------------|-------|------------------|---------|
| - Thịt thăn lợn: | 1000g | - Vang trắng: | 0,1 lít |
| - Cà chua: | 400g | - Nước dùng nấu: | 0,6 lít |
| - Hành tây: | 100g | - Dầu, bơ: | 150g |
| - Hành, tỏi khô: | 40g | - Muối tiêu: | vừa đủ |
| - Basilic (húng tây): | 20g | | |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt nạc vai rửa sạch để ráo nước thái miếng 40g/miếng.
- Cà chua rửa sạch khoét bỏ núm, thái miếng cau.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái móng lợn.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Basilic nhặt rửa ngâm sạch, nhặt lấy những lá đẹp để trang trí, còn lại thái chỉ nhỏ (giữ lại cành rau basilic).

2.2. Chế biến

Dầu và bơ đun nóng, cho thịt vào xào vàng đều, gấp thịt ra, cho hành tỏi, khô vào xào + hành tây vào đảo đều. Tiếp tục cho 1/2 số cà chua và thịt vào xóc đều cùng muối tiêu, đun khoảng 5 phút cho thịt ngấm đều. Đổ vang trắng vào đun sôi, sau đó đổ nước dùng + cuộng rau basilic vào đun sôi, nhỏ lửa khoảng 45 phút đến khi thịt chín mềm là được.

– Gấp thịt ra giữ nóng, bỏ cuộng rau, đun sánh xốt nếu cần; thịt cho vào xoong đun sôi, bỏ basilic thái chỉ và số cà chua bồ câu còn lại vào, đun sôi.

2.3. Trình bày

Múc thịt + xốt lên đĩa sâu lòng hoặc bày lên đĩa theo định suất. Dùng rau basilic nguyên cành để trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chín mềm, xốt sánh.
- Màu sắc: Màu nâu sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn loại thịt nạc vai tươi ngon, sờ tay còn dinh, màu đỏ hồng. Món này tốt nhất lên sử dụng loại thịt nạc vai đầu thăn (không quá nhiều mỡ dắt).*
- ✓ *Trong quá trình hầm thịt không để to lửa thịt mềm nhưng sẽ rất khô. Cần ninh thật nhỏ lửa (không sôi to, chỉ sôi lẩn tẩn), thịt chín mềm và không bị khô.*
- ✓ *Khi cắt thái, cần cắt những miếng thịt đều nhau để độ chín được đồng đều.*

3. ROGNON DE BOEUF À LA GRAINE DE MOUTARDE (BẦU DỤC BÒ NẤU VỚI MÙ TẠT)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Bầu dục bò:	1,2 kg	- Vang trắng:	100g
- Hành tây:	200g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Mù tạt:	40g	- Dầu, bơ:	100g
- Kem tươi:	200g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Bầu dục bò rửa sạch thấm khô lọc bỏ phần trắng chính giữa quả bầu dục, sau đó thái lát.

– Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

2.2. Chế biến

– Dầu, bơ đun nóng, cho bầu dục bò vào đảo đều cùng muối tiêu, múc ra để thật ráo dầu, bơ.

– Chảo đun nóng, cho hành tây vào đảo đều, đổ bầu dục đã xào vào đảo đều cùng vang trắng, mù tạt, kem tươi.

2.3. Trình bày

Bày bầu dục bò đã xào lên đĩa, dùng mùi tây trang trí. Ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Bầu dục chín tới, xốt sánh, không tách.

– Màu sắc: Màu trắng ngà.

– Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn bầu dục bò tươi ngon, không có vết bầm tụ máu bên trong.
- ✓ Khi sơ chế phải lạng bỏ hết phần trắng bên trong quả bầu dục.
- ✓ Xào bầu dục cần to lửa (loại bỏ hết nước khi xào chín bầu dục).
- ✓ Mù tạt cho đúng tỷ lệ, tạo được vị đặc trưng của mù tạt, không quá nhiều hoặc quá ít sẽ làm cho vị của món ăn không đạt như yêu cầu.

4. STEAK GRILLÉ (BÒ BÍTTẾT NƯỚNG)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | |
|----------------------|--------|
| - Thịt bò filé (Úc): | 800g |
| - Muối, tiêu: | vừa đủ |
| - Dầu: | 100g |
| - Cỏ tanh: | vừa đủ |
| - Tỏi khô: | 40g |
| - Mùi tây: | 20g |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt bò lọc sạch gân cắt theo định suất 180g – 200g/suất, sau đó lạng thịt ra làm đôi nhưng không rời nhau.
- Tỏi khô bóc vỏ, giã nhỏ vắt lấy nước.
- Cho nước tỏi + cỏ tanh + dầu vào trộn đều, sau đó ngâm thịt bò vào trong hỗn hợp đó khoảng 2 giờ trước khi nướng.

2.2. Chế biến

- Dàn nướng đun nóng, đặt thịt bò đã ướp lên trên, nướng chín tạo đường vân lên miếng thịt, sau đó lật lại mặt thịt sau và nướng chín tái tuỳ theo yêu cầu của người ăn, rắc muối, tiêu lên vừa ăn.
- Cho thịt ra, giữ nóng.

2.3. Trình bày

Bày thịt đã nướng lên đĩa, ăn nóng cùng xốt béarnaise.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt chín tái, vừa, kỹ theo đúng như yêu cầu của khách, xốt không tách, thịt mềm.
- Màu sắc: Màu nâu của thịt bò và màu vàng sáng của xốt.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Thịt bò chọn mua loại thịt filé hoặc thịt đầu thăn, tốt nhất là mua thịt tươi hoặc thịt đông lạnh (thịt bò ngoại nhập), không sử dụng thịt bò ta vì thịt bò ta rất cứng và dai).
- ✓ Khi nướng cần chú ý nhiệt độ của đan nướng, nếu đan nướng không đủ độ nóng, thịt bò sẽ chảy nước làm thịt khô, dai và không tao được vân trên miếng thịt.
- ✓ Khi nướng, cần quết dầu lên trên đan nướng.

5. POT AU FEU (THỊT BÒ LUỘC NHỪ VỚI RAU CỦ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Thịt bò bắp:	1 kg	- Dưa chuột bao tử muối:	100g
- Thịt bò diêm thăn:	1 kg	- Trứng gà:	2 quả
- Xương bò:	1 kg	- Hành tây:	10g
- Cà rốt:	200g	- Hạt cùpeps:	10g
- Củ cải:	200g	- Mùi tây:	5g
- Tỏi tây củ trắng:	200g	- Dầu trộn salát:	200g
- Khoai tây:	400g	- Chanh hoặc giấm:	1 quả
- Cân tây:	100g	- Mù tạt:	20g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt bò bắp + thịt bò diêm thăn rửa sạch, để ráo nước.
- Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch; 1/2 thái hình móng lợn + 1/2 gọt hình quả ôliu to.
- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, gọt hình quả ôliu to.
- Tỏi tây củ trắng nhặt rửa sạch, để ráo nước, bó lại.
- Cân tây rửa sạch.
- Dưa chuột bao tử muối băm nhỏ.
- Nụ cùpe và mùi tây băm nhỏ.
- Hành tây bóc vỏ lấy 1/3 băm nhỏ, số còn lại cẩm đinh hương.
- Trứng lọc lấy lòng đỏ, cho vào âu + mù tạt đánh bông, sau đó đổ dầu vào (từng ít một) đánh đều đến khi hỗn hợp xốt đặc sánh, nêm muối tiêu, nước chanh hoặc giấm vừa ăn.
- Cho tất cả các hỗn hợp đã băm nhỏ vào trộn đều.

2.2. Chế biến

- Thịt bò (2 loại) + các loại rau thái hình móng lợn + cần tây + xương bò cho vào xoong đổ nước ngập thịt và nguyên liệu, đun sôi, hớt bọt. Sau đó cho muối, tiêu đậm giập, hành tây cẩm định hương vào đun sôi nhỏ lửa ninh cho thịt chín mềm khoảng 2 + 3 giờ. Vớt thịt ra thái lát dày 1cm, sau đó lọc lấy nước dùng trong.

- Thịt gần chín, cho các loại rau gọt hình quả ôliu (hình thoi), tỏi tây củ trắng vào luộc chín mềm, vớt ra để nguội.

2.3. Trình bày

Bày thịt lên đĩa sâu lòng, múc nước dùng trong dội lên, bày các loại rau gọt hình quả ôliu to lên trên, ăn kèm với sauce tartare và một chút mù tạt bên cạnh.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt bò chín mềm, không khô, các loại rau chín mềm.
- Màu sắc: Màu nâu của thịt bò, hài hòa màu sắc của các loại rau.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt mát, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn đúng loại thịt bò theo yêu cầu trong nguyên liệu, không sử dụng thịt bò thăn hoặc thịt bò mông vì 2 loại thịt này rất khô, không phù hợp với món ăn.*
- ✓ *Trong quá trình luộc thịt không đun to lửa, thịt mềm nhưng sẽ khô và không ngon.*

6. CIVET DE LAPIN (THỎ NẤU XIVÉ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Thịt thỏ làm sạch:	1,2 kg	- Thịt hun khói:	150g
- Cà rốt:	200g	- Tiết thỏ:	0,2 lít
- Hành tây:	100g	- Hành củ trắng:	200g
- Hành, tỏi khô:	40g	- Nấm:	150g
- Vang đỏ:	0,4 lít	- Dầu, bơ	100g
- Nước dùng nâu:	0,6 lít	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Bột mỳ:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt thỏ rửa sạch, chặt bỏ đầu, để ráo nước rồi cắt theo định suất.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hình móng lợn.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái hình móng lợn.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Thịt hun khói thái con chì nhỏ.
- Hành củ trắng nhặt, rửa sạch, để ráo nước.
- Nấm nhặt, rửa sạch để ráo nước; nấm to bổ làm bốn, nhổ bổ làm đôi.

– Thịt thỏ + hành, tỏi khô + hành tây + vang đỏ, cà rốt cho vào hộp to hoặc vào âu sâu lòng để ướp qua một đêm.

2.2. Chế biến

- Thịt thỏ vớt ra để ráo nước ướp, sau đó lọc lấy nước ướp và các loại rau để riêng.
- Dầu, bơ đun nóng, cho thịt thỏ vào xào vàng đều, cho tiếp các loại rau ướp và nước ướp vào xóc đều.
- Đổ nước dùng nâu vào đun cho thịt thỏ chín mềm.
- Thịt thỏ chín gấp ra giữ nóng, lọc lấy nước om thịt.
- Thịt hun khói xào cho ra mỡ, rắc bột mỳ vào xào vàng, đổ nước om thịt vào khuấy đều, đun sôi, nêm lại gia vị và độ sánh của xốt cho vừa ăn.
- Nấm xào chín với bơ và muối tiêu.
- Hành củ trắng + đường + bơ đun tới khi hành chín mềm và có màu vàng caramen là được.
- Cho hành + nấm vào xốt, đun sôi lại, sau đó tắt bếp, đổ tiết vào khuấy đều cho xốt sánh; rồi cho thịt thỏ vào lại xoong xốt và giữ nóng.

2.3. Trình bày

Bày thịt thỏ và xốt lên đĩa, dùng mùi tây trang trí. Ăn nóng với khoai tây nghiền, khoai tây hấp hoặc mỳ...

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt thỏ chín mềm, không nát, xốt sánh, không vón.
- Màu sắc: Màu nâu sẫm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi lọc thỏ theo định suất không dùng dao chặt mà phải lọc sao đúng chỗ khớp của thỏ để tránh có xương vụn bám vào thịt khi ăn (vì xương thỏ rất giòn).
- ✓ Hành củ trắng làm chín theo đúng trình tự và định lượng (nhiều đường sẽ làm hành quá ngọt hoặc đun cạn quá hành sẽ cháy không có màu vàng ánh).
- ✓ Khi cho tiết vào cần lưu ý tắt bếp và khuấy đều tay, tránh làm chín tiết và gây vón cục.
- ✓ Thịt thỏ trước khi cho vào hầm phải ướp ít nhất là 4 giờ thì thịt sẽ ngấm rượu và các nguyên liệu.

7. LAPIN CHASSEUR (THỎ NẤU KIẾU NGƯỜI ĐI SẴN)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Thịt thỏ đã sơ chế sạch:	1,2 kg	- Rượu cognac:	0,1 lít
- Bột mỳ:	40g	- Nước dùng nâu sánh:	0,4 lít
- Nấm tròn:	200g	- Estragon:	vừa đủ
- Hành khô:	40g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Vang trắng:	0,1 lít	- Dầu, bơ:	0,1 lít

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt thỏ rửa sạch để ráo nước lọc cắt theo định suất, tẩm ướp muối tiêu và tẩm qua một lớp bột mỳ mỏng.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Nấm nhặt rửa sạch để ráo nước, thái lát.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho thịt thỏ vào xào vàng đều, gấp ra để vào khay sâu lòng hoặc vào một xoong khác rắc 1/2 hành khô băm nhỏ lên, sau đó đậy kín và bỏ vào lò làm chín khoảng 30 phút.
- Xoong xào thịt chắt bỏ dầu, bơ (nếu nhiều), cho hành khô vào xào trong, cho nấm vào đảo đều, đổ rượu cognac vào đốt sau đó đổ vang trắng vào đun sôi, đổ nước dùng nâu vào đun sánh xốt nếu cần. Nêm lại muối tiêu, estragon cho vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày thịt thỏ đã chín lên đĩa, tưới xốt lên và ăn nóng

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt thỏ chín mềm, xốt sánh.
- Màu sắc: Màu nâu sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi lọc thỏ theo định suất không dùng dao chặt mà phải lọc sao đúng chỗ khớp của thỏ để tránh có xương vụn bám vào thịt thỏ khi ăn (vì xương thỏ rất giòn).
- ✓ Chọn loại nấm tròn trắng hoặc nấm rơm tròn đen, loại tươi ngon, không mềm, nhũn.
- ✓ Khi làm xốt cần lưu ý khuấy đều, tránh bén xoong.

Chương VII

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ GIA CẦM

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến các món ăn từ gia cầm.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. POULET SAUTÉ CHASSEUR (GÀ NẤU KIỂU NGƯỜI ĐI SẴN)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Gà label:	1,4 kg	- Rượu cognac:	0,1 lít
- Bột mỳ:	40g	- Nước dùng nâu sánh:	0,4 lít
- Nấm:	200g	- Estragon:	vừa đủ
- Hành khô:	40g	- Dầu, bơ:	100g
- Vang trắng:	0,1 lít	- Muối tiêu:	vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và chế biến

- Thịt gà rửa sạch, để ráo nước, lọc lấy 2 đùi và 2 lườn, sau đó cắt làm tám phần. Tẩm ướp muối, tiêu và tẩm qua một lớp bột mỳ.
- Nấm nhặt rửa sạch, để ráo nước, thái lát mỏng.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho thịt gà vào xào vàng, gấp ra để vào khay sâu lòng hoặc để vào một xoong khác, rắc 1/2 số hành khô lên, sau đó đậy kín lại và cho vào lò làm chín thêm khoảng 15 phút.
- Xoong xào gà, chắt bỏ dầu bơ (nếu nhiều), cho hành khô vào xào, cho nấm vào xào chín, đổ rượu cognac vào đốt, sau đó đổ vang trắng + nước dùng nâu sánh vào đun sôi, nêm muối tiêu, estragon vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày gà đã chín lên đĩa, tưới xốt lên, cho ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Gà chín tới, không khô, xốt sánh.
- Màu sắc: Màu nâu sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi lọc gà, lưu ý phần ức gà, phải lọc cắt cả xương.
- ✓ Chọn gà tươi ngon, da gà không nhốt.
- ✓ Chọn loại nấm tròn màu trắng hoặc nấm rơm màu đen, tươi ngon, không nát, nhũn.
- ✓ Khi làm xốt cần lưu ý nhiệt độ và khuấy đều, tránh bén xoong.
- ✓ Tẩm đều bột mỳ vào gà, không tẩm quá dày khi rán để bị cháy.

2. POULET RÔTI (GÀ QUAY)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Gà label:	1,4 kg	- Bơ:	100g
- Cỏ thơm:	vừa đủ	- Khoai tây:	800g
- Nước dùng nâu sánh:	0,4 lít	- Dầu thực vật:	0,5 lít
- Lá quế:	3 lá	- Cải xoong:	200g
- Mùi tây:	10g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Cỏ tanh:	2 nhánh		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gà rửa sạch, thấm khô, tẩm ướp muối tiêu và cỏ thơm để ngấm khoảng 15 ÷ 20 phút.

- Dùng dây dù buộc định hình gà.
- Đặt gà vào khay sâu lòng có xương vụn ở dưới, tươi dầu và bơ lên.
- Cải xoong nhặt rửa, ngâm sạch.
- Khoai tây rửa sạch đất, gọt vỏ ngâm trong nước lạnh để tránh thâm, sau đó thái con chì dày 1cm + chiều dài củ khoai khoảng 5 ÷ 6cm.
- Khoai tây đã thái con chì, rửa sạch, vớt ra để ráo nước hoặc dùng khăn lau khô.

2.2. Chế biến

- Cho khay gà đã chuẩn bị vào lò nướng quay chín khoảng 45 phút ở nhiệt độ 220°C.
 - Gà đã chín cho ra giữ nóng, đổ nước dùng nâu vào cạo khay sau đó cho lá quế, mùi tây, cỏ tanh vào đun sôi, sánh, lọc xốt qua vợt, nêm muối tiêu cho vừa ăn và giữ nóng.
 - Khoai tây cho vào dầu nóng, rán đến khi khoai có một lớp vỏ cứng bên ngoài màu trắng nổi lên thì vớt ra, để nguội và ráo dầu.
 - Khi ăn, đổ khoai vào dầu nóng chiên lại lần nữa cho khoai vàng đều và giòn.

2.3. Trình bày

Bày gà nguyên con lên đĩa bầu dục hoặc khay bầu dục. Bày cài xoong vào một góc, đi kèm với gà là khoai tây chiên + xốt.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt gà chín mềm, vàng đều, không cháy hoặc rách da gà.

- Màu sắc: Màu vàng rơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn gà đúng chủng loại label, loại gà này rất phù hợp cho món ăn này, thịt mềm và trọng lượng của gà vừa phải (không quá nhỏ như gà ta và không quá to như gà công nghiệp).
- ✓ Lựa chọn gà tươi ngon, da không nhớt.
- ✓ Có thể dùng kim và dây dù để định hình gà sẽ đẹp hơn.
- ✓ Khoai tây chiên cần phết rán hai lần để khoai vàng đều và có độ giòn.
- ✓ Cần phết có một lớp xương vụn để dưới khay làm cho gà không tiếp xúc trực tiếp xuống khay, gây dính da và làm mất lớp da gà phía dưới.

3. FRICASSÉ DE VOLAILLE À L'ANCIENNE (GIA CẨM NẤU FRICASSÉ THEO KIỂU CỔ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Gà label:	1,4 kg	- Kem tươi:	150g
- Bột mỳ:	40g	- Gạo tám:	200g
- Dầu, bơ:	150g	- Cà rốt:	150g
- Hành tây:	100g	- Củ cải:	150g
- Nước dùng trắng:	0,6 lít	- Bí Đà Lạt:	150g
- Nấm tròn:	150g	- Mùi tây:	10g
- Hành củ trắng:	200g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Đường:	10g		
- Bó thơm (tỏi tây, cỏ tanh, lá quế, mùi tây):	1 bó		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gà rửa sạch, thấm khô, lọc lấy 2 đùi, 2 lườn, sau đó chặt làm tám phần, tẩm ướp muối tiêu và tẩm một lớp bột mỳ.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch lấy 2/3 thái hạt lựu, số còn lại thái hạt lựu nhỏ.
 - Nấm tròn nhặt, rửa sạch, to bỗ làm đôi hoặc bốn, nhỏ để nguyên.
 - Hành củ trắng nhặt, rửa sạch.
 - Các loại rau củ cải, cà rốt gọt vỏ rửa sạch, gọt tỉa hình quả ôliu to.
 - Bí Đà Lạt rửa sạch, gọt hình quả ôliu to.
 - Gạo tám dãy sạch.
 - Mùi tây nhặt rửa sạch, băm nhỏ.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho gà vào xào qua, cho tiếp hành tây vào đảo đều, rắc bột mỳ vào xào chín. Đổ nước dùng trắng và bó thơm vào đậy vung đun sôi, hạ nhỏ lửa, đun khoảng 20 phút để gà chín mềm.
- Gắp gà ra giữ nóng, lọc xốt qua vòt và đun sánh xốt nếu cần, nêm lại muối tiêu, kem tươi cho vừa ăn và giữ nóng.
- Nấm tròn chần chín trong nước sôi có bơ, muối và 1 chút nước chanh, vớt ra, để ráo.
 - Hành củ trắng + một chút đường + bơ đun chín.
 - Các loại rau gọt tỉa quả ôliu to, chần chín trong nước sôi có muối, vớt ra giữ nóng.
 - Bơ đun chảy, cho hành tây vào xào, đổ gạo vào xào đến khi gạo có màu trắng đục, đổ nước dùng trắng + bó thơm vào đun chín nhỏ lửa. Khi cơm chín cho tiếp số bơ còn lại vào trộn đều.

2.3. Trình bày

- Bày gà đã chín vào giữa đĩa, tưới xốt lên, rắc nấm + hành xung quanh cho đều rồi bày các loại rau xen kẽ.
- Ăn nóng cùng một bát cơm nấu bơ.

3. Yêu cầu thành phẩm

- **Trạng thái:** Thịt gà chín mềm, xốt sánh mịn.
- **Màu sắc:** Màu trắng đục.
- **Mùi vị:** Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi xào gà không được xào vàng da, vì đây là món hầm có xốt màu trắng, nếu xào vàng xốt sẽ không trắng và không phù hợp với món ăn này.
- ✓ Khi lọc gà, lưu ý phần lườn gà cần phải chặt cả xương để khi làm chín thịt không bị co lại.
- ✓ Nấm không xào chín mà chỉ chần chín trong nước sôi có muối, bơ, chanh để làm cho nấm trắng và tạo độ bóng.
- ✓ Khi nấu cơm cần, lưu ý nhiệt độ của bếp để khỏi bị bén xoong.
- ✓ Các loại rau chần chín cần lưu ý, rau không màu chần trước, rau có màu chần sau để luôn giữ được màu tự nhiên của nguyên liệu.

4. COQ AU VIN (GÀ TRỐNG NẤU VANG ĐỎ)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Gà trống (label):	1,4 kg	- Bột mỳ:	20g
- Vang đỏ:	400g	- Tiết gà:	200g
- Cà rốt:	200g	- Đường:	10g
- Hành tây:	100g	- Bơ, dầu:	100g
- Hành, tỏi khô:	40g	- Thịt hun khói:	150g
- Nấm:	150g	- Mùi tây:	10g
- Hành củ trắng:	200g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Nước dùng nâu:	600g		
- Bó thơm (tỏi tây, lá quế, cỏ thơm, mùi tây):	1 bó		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Gà rửa sạch, thấm khô, lọc lấy 2 đùi và 2 lườn, sau đó cắt làm tám phần.
- Cà rốt gọt vỏ, thái hình móng lợn.

- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái hình móng lợn.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Hành củ trắng nhặt rửa sạch.
- Nấm nhặt rửa sạch để ráo nước, loại to bỏ làm đôi hoặc bốn, loại nhỏ để nguyên.
- Cho gà vào âu hoặc hộp cùng cà rốt, hành tây, bó thơm, hành tỏi khô, sau đó đổ vang đỏ vào ướp khoảng 24 giờ.
- Cho gà ra, để ráo nước ướp, lọc lấy các loại rau và rượu để riêng.

2.2. Chế biến

- Gà xào vàng đều với dầu, bơ, cho ra, giữ nóng.
- Bỏ các loại rau ướp vào xoong đảo đều. Cho gà lại vào xoong, rắc bột và xóc đều, tiếp tục đổ nước ướp gà + nước dùng nâu vào, đậy vung, đun cho gà chín mềm khoảng 45 phút trên lửa nhỏ hoặc cho vào lò làm chín.
- Thịt gà chín gấp ra giữ nóng.
- Lọc lấy nước ninh thịt, bỏ rau.
- Thịt hun khói xào cho ra mỡ, cho nấm vào xào chín.
- Hành củ trắng + đường + bơ đun đến khi có màu vàng caramen, bóng.
- Nước om thịt đun sôi, cho nấm, thịt hun khói + hành củ trắng vào nêm lại muối tiêu cho vừa ăn. Tắt bếp, cho tiết vào khuấy đều, cho gà lại vào xoong xốt, giữ nóng.

2.3. Trình bày

Bày gà lên đĩa, tưới xốt lên, dùng mùi tây trang trí và cho ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt gà chín mềm, không khô.
- Màu sắc: Màu nâu sẫm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Đối với các món ăn nấu với rượu vang đỏ cần được ướp trước khi nấu để tiết kiệm thời gian nấu và thịt ngấm đều gia vị sẽ ngon hơn.*
- ✓ *Đây là món hầm, do vậy cần chọn gà đúng như nguyên liệu yêu cầu để đảm bảo được chất lượng của món ăn.*
- ✓ *Cho tiết vào cần phải tắt bếp và khuấy đều để tiết không chín và vón cục*

5. MAGRET DE CANARD AU POIVRE VERT (LƯỜN VỊT NẤU HẠT TIÊU XANH)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Lườn vịt béo:	700g	- Khoai tây:	600g
- Tiêu xanh:	20g	- Sữa tươi:	200g
- Nước dùng nâu sánh:	400g	- Kem tươi:	100g
- Hành khô:	20g	- Mùi tây:	10g
- Rượu cognac:	0,1 lít	- Cà chua bi:	20g
- Bơ:	120g	- Muối:	vừa đủ
- Dầu thực vật:	50g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Lườn vịt rửa sạch, để ráo nước, dùng mũi dao khía hình quả trám phần da, tẩm ướp muối tiêu.
- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch thái miếng, ngâm trong nước lạnh để tránh bị thâm.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Tiêu xanh đập giập.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho thịt vịt vào xào vàng đều, múc ra giữ nóng.
- Cho hành khô vào xào trong, cho tiêu xanh vào đảo đều, đổ rượu cognac vào, sau đó đổ nước dùng nâu vào đun sánh, nêm muối vừa ăn; sau cùng cho bơ vào khuấy đều.
- Khoai tây hấp chín, cho vào máy xay nhuyễn, đổ sữa và kem tươi vào khuấy đều, sau đó cho bơ vào, nêm lại muối tiêu vừa ăn.
- Cho thịt vịt ra, thái lát dày 0,5cm.

2.3. Trình bày

Bày thịt vịt vào chính giữa đĩa tạo hình hoa, sau đó cho khoai tây nghiền lên trên, cuối cùng tưới xốt lên. Dùng mùi tây, cà chua bi để trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Thịt vịt chín tối, không chín quá, khô, xốt sánh.
- Màu sắc: Màu nâu sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Không khía quá sâu hình quả trám vào thịt vịt.
- ✓ Xót tiêu sánh, không loãng, không bén xoong.
- ✓ Khoai tây nghiền mềm, mượt, không vón.
- ✓ Thịt vịt bên ngoài chín, bên trong còn đỏ hồng.

6. CUISSE DE CANARD POELE AUX OLIVES (ĐÙI VỊT BỎ LÒ VỚI ÔLIU)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Vịt nguyên con:	1,5 kg	- Vang trắng:	0,05 lít
- Cà rốt:	200g	- Quả ôliu:	200g
- Hành tây:	100g	- Dầu, bơ:	150g
- Cà chua:	200g	- Hành củ trắng:	200g
- Nước dùng nâu sánh:	0,4 lít	- Đường:	10g
- Rượu cognac:	0,1 lít	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Bó thơm (tỏi tây, mùi tây, lá quế, cỏ thơm):	1 bó		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Vịt rửa sạch, để ráo nước, tẩm ướp muối, tiêu.
- Cà rốt, hành tây gọt vỏ, rửa sạch, thái hình móng lợn.
- Cà chua rửa sạch, bóc cau.
- Hành củ trắng nhặt rửa sạch, để ráo nước.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho thịt vào xào vàng đều trong xoong cán dài hoặc trong khay sâu lòng (cho vịt vào khay sâu lòng, bỏ vào lò quay vàng như thịt quay) sau đó cho cà rốt, hành tây, cà chua, bó thơm vào, đậy vung và bỏ vào lò làm chín tiếp khoảng 45 phút.

- Khi vịt chín, cho ra, giữ nóng. Đổ rượu cognac vào đốt, sau đó cho vang trắng + nước dùng nâu sánh vào cạo xoong, đun sôi, lọc xốt qua vợt, đun sôi lại và nêm muối tiêu cho vừa ăn. Cuối cùng cho bơ vào khuấy đều.

- Hành củ trắng + đường đun + bơ đun đến khi hành có màu vàng.
- Cho hành củ trắng đã chín + quả ôliu vào xoong xốt, đun sôi lại.

2.3. Trình bày

Bày vịt lên đĩa hoặc khay hình bầu dục, phủ kín xốt lên trên, bày xen kẽ hành củ tráng và quả ôliu xung quanh.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Vịt chín mềm, không khô, cứng.
- Màu sắc: Màu nâu sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi làm vàng thịt bếp hoặc cho vào lò cần chú ý nhiệt độ của bếp hoặc nhiệt độ của lò để vịt không bị cháy.
- ✓ Trong quá trình làm chín tiếp vịt trong lò cần phải tưới dầu thường xuyên để vịt chín không bị khô.
- ✓ Hành củ tráng không làm ngọt quá.
- ✓ Khi làm xốt cần lọc bỏ bớt dầu (nếu nhiều).

Chương VIII

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ TRỨNG

- Trình bày được công thức và quy trình thực hiện làm các món ăn từ trứng.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. OMELETTE AU FROMAGE (TRỨNG ỐP LẾT VỚI PHO MÁT)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà: 12 quả
- Bơ: 100g
- Muối tiêu: vừa đủ
- Fromage emental: 200g
- Hành lá: vừa đủ
- Dầu thực vật: 100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng gà đập ra bát đánh tan cùng muối tiêu và bơ.
- Fromage emental bào sợi.
- Hành lá thái nhỏ.

2.2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp cho dầu + bơ vào đun nóng, đổ trứng vào tráng đều, dùng thìa kéo trứng vào chính giữa rồi láng trứng loãng xuống làm chín tiếp.
- Rắc fromage đều lên trứng, sau đó cuộn tròn lại.

2.3. Trình bày

Bày trứng lên đĩa, rắc hành lá lên trang trí, ăn nóng với bánh mỳ hoặc sa lát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Trứng chín tới, không khô xác, nguyên miếng, không nát.
- Màu sắc: Màu vàng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi rán trứng, cho dầu, bơ vào đun nóng già nhưng không cháy, nếu không trứng sẽ có màu đen, không đảm bảo yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- ✓ Bơ cho vào trứng đánh đều phải là bơ mềm (ở nhiệt độ bình thường) hoặc bơ chảy để nguội. Không dùng bơ lạnh, hỗn hợp bơ không tan ngay khi gấp độ nóng (trứng chín hết nhưng bơ chưa tan hết).
- ✓ Khi trứng đã đông gần hết, rắc fromage lên, cần chú ý nhiệt độ đun trên bếp, vì rất dễ cháy.
- ✓ Khi cuộn trứng cần nhẹ nhàng, cuộn tròn, tránh vỡ, nát.

2. OMELETTE AU JAMBON (TRỨNG ỐP LẾT JĂM BÔNG)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà:	12 quả	- Jambon:	200g
- Bơ:	100g	- Hành lá:	vừa đủ
- Muối, tiêu:	vừa đủ	- Dầu thực vật:	100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng gà đập ra bát, đánh tan cùng muối, tiêu và bơ.
- Jambon thái hạt lựu nhỏ.
- Hành lá thái nhỏ.

2.2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp cho dầu + bơ vào đun nóng, đổ trứng vào tráng đều, dùng thìa kéo trứng vào chính giữa rồi láng trứng loãng xuống làm chín tiếp.
- Rắc fromage đều lên trứng, sau đó cuộn tròn lại.

2.3. Trình bày

Bày trứng lên đĩa, rắc hành lá lên trang trí, ăn nóng với bánh mỳ hoặc sa lát.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Trứng chín tối, không khô xác, nguyên miếng, không nát.
- Màu sắc: Màu vàng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Khi rán trứng, cho dầu, bơ vào đun nóng già nhưng không cháy.
- ✓ Bơ cho vào trứng đánh đều phải là bơ mềm ở nhiệt độ thường hoặc bơ chảy để nguội. Không dùng bơ lạnh, hỗn hợp bơ không tan ngay khi gấp độ nóng (trứng chín hết nhưng bơ chưa tan hết).
- ✓ Khi trứng đã đông gần hết, rắc fromage lên, cân chú ý về nhiệt độ đun trên bếp, vì rất dễ cháy.
- ✓ Khi cuộn trứng cần nhẹ nhàng, cuộn tròn, tránh vỡ, nát.

3. OEUFS SUR LE PLAT (TRỨNG ỐP LA)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà:	8 quả
- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Dầu, bơ:	100g

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

Trứng rửa sạch, để ráo nước, đập ra bát 2 quả 1 (không làm vỡ lòng đỏ).

2.2. Chế biến

Dầu, bơ đun nóng, đổ trứng vào, rắc muối tiêu và làm chín lòng trắng, lòng đỏ đặc sánh (nhìn như vẫn sống là được).

2.3. Trình bày

Bày trứng đã chín lên đĩa rắc hành lá trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Lòng trắng chín hoàn toàn, lòng đỏ chín khoảng 70 ÷ 80%
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Trứng chọn loại tươi, khi đập ra không làm vỡ lòng đỏ.
- ✓ Khi rán, cân chú ý nhiệt độ để trứng chín đều, không cháy đáy và không làm chín lòng đỏ.
- ✓ Sử dụng chảo chống dính cho món trứng rán này, vì nếu trứng bị dính chảo sẽ làm vỡ lòng đỏ trứng, không đảm bảo được về yêu cầu kỹ thuật, mỹ thuật.

4. OEUFS À LA COQUE (TRỨNG CHẦN)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| - Trứng gà: | 8 quả |
| - Bánh mỳ gói hoặc baguette: | 1/2 cái |
| - Chén hạt mít dùng để trang trí: | 1 chiếc |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng rửa sạch để ráo nước.
- Bánh mỳ gói thái lát, dày 1cm sau đó thái con chì.

2.2. Chế biến

- Bánh mỳ cho vào lò nướng vàng.
- Nước dun sôi, cho trứng vào chần khoảng 3 phút.

2.3. Trình bày

Bày trứng đã chần lên chén hạt mít, sau đó bày bánh mỳ xung quanh và cho ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Lòng trắng trứng chín, lòng đỏ sánh.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Trứng chọn loại tươi, mới, bên ngoài vỏ quả trứng còn lớp phẩn mỏng bao bên ngoài.*
- ✓ *Quá trình chần trứng đủ thời gian, không quá sớm hoặc quá muộn.*

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN TỪ THỦY SẢN

- Trình bày được công thức và quy trình thực hiện làm các món ăn từ thủy sản.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. FILÊ DE POISSON À LA SAUCE MEUNIER (FILÊ CÁ XỐT)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Filê cá:	800g	- Mùi tây:	20g
- Bột mỳ:	50g	- Chanh:	300g
- Dầu thực vật:	100g	- Khoai tây:	600g
- Bơ:	250g	- Muối, tiêu:	vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Filê cá rửa sạch, để ráo nước, lọc bỏ da, tẩm ướp muối tiêu và tẩm bột mỳ.
- Mùi tây nhặt, rửa sạch, băm nhỏ.
- Chanh cắt làm đôi, vắt lấy nước bỏ hạt.
- Khoai tây rửa sạch gọt vỏ ngâm trong nước lạnh để tránh thâm.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho filê cá vào xào vàng hai mặt, vớt ra bỏ vào lò làm chín tiếp và giữ nóng.

Dùng chảo xào cá, cho bơ vào đun chảy, đổ nước chanh, muối tiêu, mùi tây vào đun sôi, nêm muối tiêu cho vừa ăn.

- Khoai tây hấp chín, cho ra, thái khoanh tròn.

2.3. Trình bày

Bày khoai tây đã thái lên đĩa bầu dục, xếp vào chính giữa đĩa (theo chiều dài của đĩa hoặc theo chiều dài của filê cá), đặt filê cá lên khoai, dội xốt lên và rắc mùi tây trang trí.

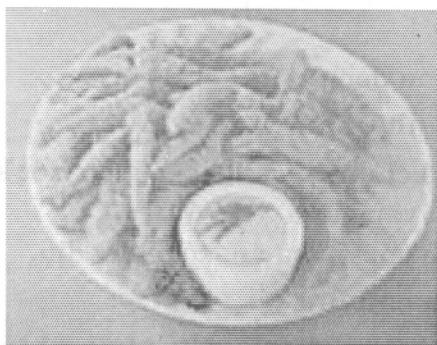
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Filê cá chín tới, không khô, xốt không đắng, khoai bở không sượng.
- Màu sắc: Màu vàng sáng.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị chua dịu, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Cá chọn loại tươi hoặc cá đông lạnh đã tan đông và không có nước.
- ✓ Khi tẩm cá cần lưu ý, cá phải ráo nước để bột bám đều.
- ✓ Chọn loại chanh tươi, không giập nát (nước chanh sẽ không bị đắng).
- ✓ Chọn loại khoai tây vàng ruột, khi hấp chín khoai sẽ bở và không bị sượng.
- ✓ Khi xào cá, cần chú ý nhiệt độ để dầu, bơ không bị đen, làm mất thẩm mỹ của món ăn.

2. BUISSON DE POISSON (FILE CÁ TẨM BỘT RÁN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Filê cá:	800g	- Chanh hoặc giấm:	1 quả
- Bột mỳ:	100g	- Dầu ôliu:	200g
- Bột cà mỳ:	150g	- Hành tây:	20g
- Trứng:	2 quả	- Mùi tây:	10g
- Dầu thực vật:	500g	- Nụ câpers:	10g
- Trứng gà:	2 quả	- Dưa bao tử muối:	20g
- Mù tạt:	20g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Filê cá rửa sạch, lột bỏ da, thái con chì.
- Trứng đập ra bát, đánh tan cùng muối, tiêu.
- Trứng gà lọc lấy lòng đỏ, lòng trắng để riêng.
- Hành tây bóc vỏ, thái hạt lựu nhỏ.
- Mùi tây nhặt, rửa sạch, băm nhỏ.
- Nụ câpers + dưa bao tử băm nhỏ.
- Filê cá lăn qua bột mỳ, sau đó tẩm qua trứng – bột cà mỳ.
- Lòng đỏ trứng và mù tạt đánh bông; đổ dầu (từng ít một) vào đánh đều đến khi xốt đặc sánh, nêm muối tiêu, nước chanh cho vừa ăn, sau đó cho các nguyên liệu băm nhỏ như hành tây, mùi tây, hạt câpers, dưa bao tử muối vào trộn đều.

2.2. Chế biến

Dầu đổ vào xoong, đun nóng, cho cá vào rán vàng đều, vớt ra để ráo dầu.

2.3. Trình bày

Bày cá lên đĩa, ăn nóng cùng xốt tartare.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá chín tới, vàng đều, giòn, xốt không tách.
- Màu sắc: Màu vàng rơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị vừa ăn, xốt chua dịu.

4. Một số điểm cần lưu ý

- ✓ *Filê cá tươi ngon, thịt không nát, không mùi ôi. Có thể sử dụng các loại cá cho món ăn này.*
- ✓ *Đánh xốt đều tay, không đánh quá mạnh.*
- ✓ *Tẩm cá qua một lớp bột mỳ mỏng, không tẩm quá dày, nhưng cá qua trứng nên cần phải để ráo rồi mới lăn qua bột cà mỳ.*
- ✓ *Rán cá khi dầu đủ độ nóng 180°C, dầu không quá nóng vì cá rất dễ cháy ở bên ngoài nhưng bên trong lại không chín.*

3. CREVETTES À L'AMERICAINE (TÔM NẤU THEO KIỂU CỔ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Tôm đảo 30 con/kg:	800g	- Cà chua tươi:	200g
- Tỏi khô:	20g	- Cà chua hộp:	1/2 hộp
- Dầu thực vật:	150g	- Bó thơm:	1 bó
- Bơ:	100g	- Estragon:	vừa đủ
- Cà rốt:	200g	- Bơ + bột (bơ manié):	1 thìa súp
- Hành tây:	100g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Hành khô:	40g	- Bột cayenne:	vừa đủ
- Rượu cognac:	50g	- Riz pilaf:	8 bát
- Vang trắng:	100g		
- Vỏ hải sản vỏ cứng hoặc cua đồng:	500g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Tôm bóc vỏ, bỏ đầu giữ lại đuôi và 8 cái đầu tôm, rút đường chỉ đen, rửa sạch, để ráo nước.
- Cua đồng hoặc vỏ hải sản vỏ cứng rửa sạch để ráo nước.
- Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Hành tây bóc vỏ, thái hạt lựu.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, thái hạt lựu.
- Estragon tươi nhặt lấy lá, băm nhỏ, cuống để riêng.

2.2. Chế biến

- Tôm xào chín với dầu, bơ và muối tiêu cho vừa ăn, đổ ra, giữ nóng.
- Bơ + dầu cho vào xoong to đun nóng, cho cua vào đảo đều đến khi cua hoặc vỏ hải sản vỏ cứng chuyển sang màu đỏ gạch thì cho cà rốt, hành tây, hành khô vào đảo đều. Đổ rượu cognac vào đốt rồi cho vang trắng, nước dùng cá hoặc nước lạnh vào cùng cà chua hạt lựu, cà chua hộp, tỏi băm nhỏ, bó thơm, cuộn estragon, muối tiêu, và bột cayenne đun khoảng 20 phút.
- Vớt cua hoặc vỏ hải sản vỏ cứng ra, dùng chày giã giập rồi lại đổ vào hỗn hợp nước dùng, đun thêm khoảng 15 phút nữa.
- Lọc xốt qua vòt mịn và khuấy đều.

- Bắc xoong xốt lên bếp, đun sánh nêm lại độ sánh và gia vị cho vừa ăn (cho bột manié nếu cần).

- Lọc lại xốt qua vòt mịn, cho thêm rượu cognac và bột cayenne + estragon + cerfeuil băm nhỏ, cho bơ vào khuấy đều và giữ nóng.

2.3. *Trình bày*

Riz pilaf cho vào bát hoặc khuôn nén chặt úp vào chính giữa đĩa, bày tôm đã xào xung quanh và cắm đầu tôm vào chính giữa, tưới xốt xung quanh và dùng mùi tây trang trí.

3. *Yêu cầu thành phẩm*

- Trạng thái: Tôm chín tới, không khô, xốt sánh, không vón.
- Màu sắc: Màu đỏ gạch.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt đặc trưng.

4. *Một số điểm cần lưu ý*

- ✓ Chọn tôm tươi ngon, không rụng đầu, không có mùi (tôm còn sống là tốt nhất).
- ✓ Tôm xào to lửa, chảo nóng già, nếu không tôm sẽ ra nước và khô.
- ✓ Khi làm xốt cần chú ý khuấy đều để xốt không bén xoong và vón cục.

4. STEAK DE THON AU POIVRE (CÁ THU MIẾNG NẤU TIÊU)

1. *Nguyên liệu (4 suất)*

- Cá thu filé:	800g	- Dầu thực vật:	150g
- Tiêu sọ đen + trắng:	20g	- Bơ:	100g
- Nước dùng:	0,4 lít	- Bột nghệ hoặc bơ manié:	20g
- Mù tạt:	20g	- Khoai tây:	400g
- Hành khô:	20g	- Mùi tây:	10g
- Rượu cognac:	20g	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Kem tươi:	150g		

2. *Quy trình chế biến*

2.1. *Sơ chế và chế biến*

- Tiêu đen, trắng đập giập.
- Cắt filé cá thu theo định suất (200g/suất), tẩm ướp muối, tiêu đập giập.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch để ráo nước.
- Mùi tây nhặt rửa sạch, băm nhỏ.

2.2. Chế biến

- Dầu, bơ đun nóng, cho cá thu vào xào chín vàng hai mặt, bỏ vào lò làm chín thêm nếu cần (giữ nóng).
- Dùng chảo xào cá, chắt bơ dầu, bơ (nếu nhiều), cho hành khô vào xào, cho hạt tiêu đập giập vào đảo đều cùng mù tạt, đổ rượu cognac vào đốt, rồi đổ nước dùng vào đun sôi, xuống bột ngô hoặc bơ manié, nêm gia vị vừa ăn. Cuối cùng xuống kem tươi khuấy đều.
- Khoai tây bào sợi trộn đều cùng muối, tiêu, mùi tây, cho vào chảo rán vàng đều hai mặt.

2.3. Trình bày

- Cho khoai tây rán vàng vào chính giữa đĩa, đặt cá thu đã xào vàng lên trên, tưới một chút xốt lên trên và xung quanh.
- Cắm cành mùi tây hoặc thia là lên dùng để trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Cá chín tới, không khô.
- Màu sắc: Màu tự nhiên của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần chú ý

- ✓ Chọn cá thu tươi, thịt đỏ hồng, không nhũn, nát.
- ✓ Tiêu đập giập, không nhỏ vụn.
- ✓ Khi làm xốt, hành khô không xào vàng.
- ✓ Cá xào chín tới, không chín quá (cá sẽ khô)
- ✓ Khoai tây khi bào xong cần làm chín ngay, không được ngâm vào nước sẽ làm mất độ kết dính khi làm chín.

5. TERRINE DE POISSON

(TERRINE CÁ)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Filê cá:	300g	- Hành khô:	20g
- Kem tươi:	150g	- Bột ngô (hoặc bơ manié):	20g
- Lòng trắng trứng:	2 quả	- Hành tây:	100g
- Cà rốt:	300g	- Củ cải:	200g
- Đậu xanh:	100g	- Mùi tây:	10g
- Măng tây:	100g	- Bơ:	50g
- Nấm tròn:	200g	- Dầu thực vật:	50g
- Nước dùng cá:	0,4 lít	- Muối, tiêu:	vừa đủ
- Kem tươi:	200g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

– Filê cá rửa sạch, để ráo nước, thái miếng nhỏ cho vào máy xay nhuyễn cùng muối tiêu, lòng trắng trứng, kem tươi thành một hỗn hợp mousse mịn, trắng.

- Củ cải, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái con chì 1x5cm.
- Đậu xanh tước bỏ sơ, cắt khúc như cà rốt, củ cải.
- Măng tây cắt lấy phần non, gọt vỏ, rửa sạch.
- Hành tây bóc vỏ, thái miếng cau.
- Mùi tây nhặt rửa sạch, băm nhỏ.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.
- Nấm nhặt rửa sạch, thái lát.

2.2. Chế biến

– Măng tây luộc chín trong nước sôi có muối và một chút đường, vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh có đá

– Củ cải, cà rốt, đậu xanh chần chín trong nước sôi có muối, vớt ra làm nguội nhanh trong nước lạnh, để ráo nước.

– Khuôn terrine lót giấy film, cho 1/2 số hỗn hợp cá xay vào âu dàn đều, xếp xen kẽ măng tây, cà rốt, đậu xanh thành một lớp, sau đó đổ số cá xay nhuyễn còn lại lên miết mịn rồi dùng giấy film bọc kín lại; cho vào lò nướng chín cách thủy ở nhiệt độ 200°C khoảng 20 phút.

- Cá chín cho ra thái lát dày 1,5cm và giữ nóng.
- Cho 1/2 bơ đun nóng chảy, cho hành tây vào xào, đổ các loại rau đã chần chín vào đảo đều cùng muối tiêu, mùi tây cho vừa ăn (giữ nóng).
- Số bơ còn lại đun nóng chảy, cho hành khô vào xào trong, cho nấm vào đảo đều cùng muối tiêu cho vừa ăn. Đổ nước dùng vào đun cạn bớt, xuống bột ngọt hoặc bơ manié khuấy đều cho sánh. Nêm muối tiêu vừa ăn, xuống kem tươi khuấy đều, giữ nóng.

2.3. Trình bày

Cho các loại rau đã xào vào chính giữa đĩa, đặt lát cá thái lát lên trên, dội một chút xốt lên terrine và xung quanh. Dùng mùi thia là trang trí.

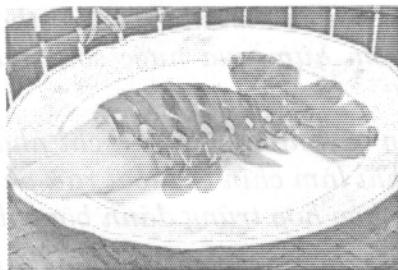
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Terrine cá chín tối, không khô, xốt sánh, các loại rau chín mềm.
- Màu sắc: Hài hoà của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn cá loại ít gân như cá bơn, cá chẽm, cá song... Những loại cá thịt trắng và ít gân.
- ✓ Cá phải tươi, thịt chắc, không nhũn.
- ✓ Khi xay cá xong cần cho vào âu để trên đá lạnh và trộn đều.
- ✓ Nước terrine đúng nhiệt độ và thời gian yêu cầu nếu không terrine sẽ táp mặt và khô.
- ✓ Các loại rau sau khi chần chín để riêng từng loại sẽ giữ được màu tự nhiên của các nguyên liệu.

6. MÉDAILLONS DE LANGOUSTINE AU SABAYON (TÔM HÙM THÁI MIẾNG TRÒN VỚI XỐT SABAYON)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Tôm hùm:	1,5 kg	- Vang trắng:	50g
- Dầu thực vật:	50g	- Cà rốt:	100g
- Bơ:	50g	- Cần tây:	50g
- Sabayon:		- Hành tây:	100g
- Lòng đỏ trứng:	2 quả	- Muối, tiêu:	vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Tôm hùm rửa sạch, để ráo nước, dùng dao rọc sống lưng bóc vỏ rút đường chỉ đen sau đó thái vát chéo dày 1,5cm.

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

- Cần tây chẻ nhỏ.

- Hành tây bóc vỏ, thái chỉ.

2.2. Chế biến

- Cà rốt, hành tây, cần tây xào chín cho ra đế nguội

- Lòng đỏ trứng + vang trắng + muối tiêu đánh bông cách thuỷ trên nước nóng, đến khi bong, sánh cho các loại rau đã xào chín vào trộn đều.

- Médailon (các miếng tôm) tẩm ướp muối tiêu xào chín với bơ, cho ra, giũ nóng.

2.3. Trình bày

Bày các miếng tôm đã chín lên đĩa, dội xốt đã đánh lên trên và ăn nóng.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Tôm hùm chín tới, không khô, xốt sánh, không tách.
- Màu sắc: Màu vàng sáng của xốt, hài hòa của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Tôm hùm chọn loại tươi, còn sống là tốt nhất.*
- ✓ *Khi rọc vỏ sống lưng cần lưu ý không khía quá sâu sẽ vào phần thịt của tôm làm nát thịt khi thái médaillon (hoặc có thể chần tôm hùm qua nước sôi, sau đó bóc bỏ vỏ sẽ dễ dàng hơn).*
- ✓ *Cà rốt, cần tây, hành tây thái chỉ nhỏ (không thái to hoặc quá dài), khi làm chín các loại rau phải để thật nguội, sau đó cho vào hỗn hợp trứng đánh bông để tránh tách xốt.*
- ✓ *Đánh xốt trên nước cách thuỷ không quá nóng.*

7. CRABE À LA SAUCE COCKTAIL (CUA BIỂN VỚI XỐT COCKTAIL)

1. Nguyên liệu (4 suất)

- Thịt cua hộp:	1 hộp	- Tương anh:	1 thìa
- Chanh:	1 quả	- Mù tạt:	20g
- Quả bơ:	300g	- Chanh (giấm):	vừa đủ
- Trứng gà:	2 quả	- Dầu thực vật:	200g
- Ket chup:	3 thìa	- Mùi tây:	10g
- Tabasco:	vừa đủ	- Xốt balsamique:	50g
- Rượu cognac:	1 thìa	- Muối, tiêu:	vừa đủ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Thịt cua chất bỏ nước.
- Quả bơ gọt vỏ, bỏ hạt, lấy 1/2 thái lát, số còn lại thái hạt lựu (cho một chút nước chanh vào để tránh thâm).

– Trứng gà lọc lấy lòng đỏ, cho mù tạt vào khuấy đều đến khi lòng đỏ trứng sánh lại. Đổ dầu vào khuấy đều đến khi bông cứng lên là được, nêm muối, tiêu và nước chanh vừa ăn.

– Cho ketchup, tabasco, rượu cognac, tương anh vào hỗn hợp xốt trên trộn đều, nêm lại vị cho vừa ăn.

2.2. Chế biến

Cho thịt cua, quả bơ vào hỗn hợp xốt cocktail, trộn đều, nêm lại muối tiêu cho vừa ăn.

2.3. Trình bày

Bày quả bơ thái lát xung quanh ly hoặc đĩa, cho hỗn hợp cua và quả bơ đã trộn lên. Dùng mùi tây trang trí và một chút xốt balsamique.

3. Yêu cầu thành phẩm

– Trạng thái: Xốt sánh không tách, thịt cua thơm ngon không có mùi lạ.

– Màu sắc: Màu hồng.

– Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt vừa ăn.

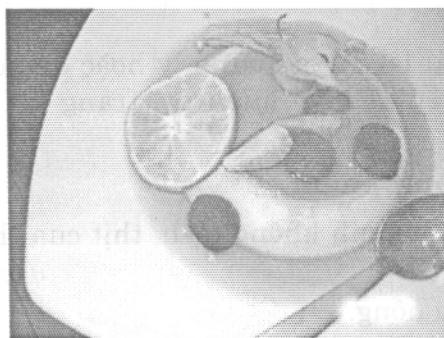
4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn hộp cua nguyên hình, không phồng hoặc bị biến dạng.*
- ✓ *Đánh xốt cần đều tay (không đánh quá mạnh) và đủ lượng dầu như định lượng nếu không xốt sẽ tách.*
- ✓ *Chọn quả chín tới, không đắng và không bị đen.*

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN CÁC MÓN TRÁNG MIỆNG

- Trình bày được công thức và quy trình chế biến các món tráng miệng.
- Làm được các món ăn đảm bảo các chỉ tiêu yêu cầu kỹ thuật và mỹ thuật.
- Đảm bảo định mức thời gian, vệ sinh thực phẩm và an toàn lao động.

1. CRÈME CARAMEL (KEM CARAMEN)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Trứng gà: 4 quả
- Sữa: 0,4 lít
- Đường: 150g
- Chanh: 2 quả
- Quả sơ ri: 2 quả
- Lá bạc hà: 1 mớ

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Trứng rửa sạch đập ra bát, cho đường vào khuấy đều.
- Chanh vắt lấy nước.

2.2. Chế biến

- Sữa đun ấm, cho vào hỗn hợp trứng đường khuấy đều, lọc qua vòt.
- Đường + nước + nước chanh bắc lên bếp đun đến khi có màu vàng cánh gián, đổ vào cốc láng đều và để nguội.
- Đổ hỗn hợp kem đã làm vào cốc, cho vào lò nướng cách thuỷ chín ở nhiệt độ 180°C thời gian khoảng $35 \div 40$ phút.
- Kem chín cho ra để nguội và bảo quản ở $+3^{\circ}\text{C}$.

2.3. Trình bày

Úp kem caramel lên đĩa, dùng quả sơ ri và lá bạc hà trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Kem chín tới, mịn, không bị xốp.

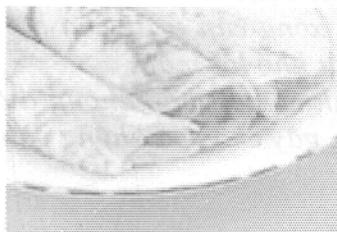
- Màu sắc: Màu vàng caramel và màu vàng sáng.

- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt mát.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Chọn trứng tươi, ngon, khi đập trứng ra bát lòng đỏ vẫn được bao bọc bởi một lớp lòng trắng trứng, không bị vỡ.
- ✓ Khi cho đường vào khuấy đều cần nhẹ tay, để khi nướng kem không bị nứt mặt.
- ✓ Nướng kem ở nhiệt độ yêu cầu và thời gian làm chín.
- ✓ Chưng caramel đến độ vàng cánh gián, cho ra nhúng đáy xoong vào nước lạnh để làm giảm độ nóng của nhiệt và giữ nguyên màu như mong muốn.
- ✓ Khi đổ caramel ra cốc cần láng đều cốc ngay khi caramel còn nóng...

2. CRÊPES AU SUCRE (CRÊP ĐƯỜNG)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Bột mỳ:	200g	- Muối:	vừa đủ
- Trứng gà:	2 quả	- Dầu thực vật:	40g
- Sữa:	0,4 lít	- Đường xay:	100g
- Đường:	30g	- Lá bạc hà:	1 mớ
- Bơ:	60g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Bột rây mịn, đánh vũng, đập trứng vào sau đó cho một chút sữa, đường, muối vào khuấy đều để không vón cục. Tiếp tục cho nốt sữa còn lại vào khuấy đều, lọc bột qua vòt và để ủ khoảng 25 – 30 phút.

- Lá bạc hà nhặt, rửa, ngâm sạch.

2.2. Chế biến

- Bơ đun nóng chảy, cho 1/2 số bơ vào hỗn hợp bột khuấy đều, số còn lại + dầu cho vào bát dùng để rán crêpe.
- Chảo đun nóng, quét một lớp dầu mỏng lên, sau đó đổ bột vào tráng mỏng vàng đều hai mặt.

2.3. Trình bày

- Trải lá crêpe lên đĩa, rắc một chút đường xay lên trên, sau đó cuộn tròn lại, dùng dao cắt vát chéo làm 3 khúc, bày lên đĩa, rắc tiếp đường xay lên bánh crêpe và lên đĩa.
- Đặt lá bạc hà lên để trang trí.

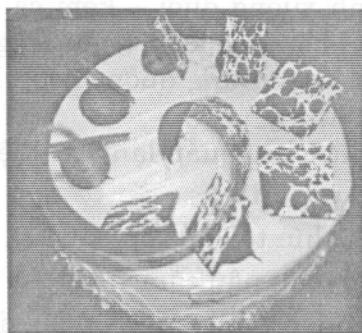
3. Yêu cầu thành phẩm

- Trang thái: Bánh crêpe mỏng đều, không vón cục, không rõ mặt.
- Màu sắc: Màu vàng rơm.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt ngậy, vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Khi pha bột, trứng và sữa phải đủ để làm ướt bột, sau đó dùng phới quấy đều (không quấy ngay khi đập trứng vào sẽ làm vón cục bột).*
- ✓ *Khi pha bột xong cần ủ để cho bột dẻo, khi rán sẽ không rách hoặc nát khó lật mặt.*
- ✓ *Khi rán bánh crêpe, chảo không được quá nóng, sẽ gây rõ mặt lá crêpe, gây cháy và không vàng đều.*

3. MOKA AU CAFÉ (BÁNH BÔNG LAN CÀ PHÊ)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- | | | | |
|---------------------|-------|-----------|------------|
| - Trứng gà: | 2 quả | - Đường: | 280g |
| - Bột mỳ: | 80g | - Bơ: | 250g |
| - Lòng trắng trứng: | 5 quả | - Cà phê: | 2 thìa súp |

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế

- Trứng gà đập ra âu cùng với đường đánh bông cứng, sau đó cho bột mỳ vào trộn đều nhẹ tay.
- Cho 1/2 cà phê vào bột trộn đều.
- Xoa bơ vào khuôn, đổ bột vào dàn đều.
- Bơ cắt thành những miếng nhỏ.
- Cà phê + nước sôi pha đặc để nguội.

2.2. Chế biến

- Đường và nước, đun sôi ở nhiệt độ 120°C (hỗn hợp đường không màu).
- Lòng trắng trứng cho vào máy đánh bông, đổ hỗn hợp nước đường không màu vào đánh bông cứng. Tiếp tục đánh đến khi hỗn hợp lòng trắng trứng, đường còn ấm thì cho bơ (từng ít một) vào đánh đều đến khi tan bơ, hỗn hợp kem đông đặc lại.
- Cho hỗn hợp cà phê vào hỗn hợp kem trộn đều.
- Đổ hỗn hợp trên vào khuôn bánh và bỏ vào lò nướng chín ở nhiệt độ 180°C khoảng 35 ÷ 40 phút.
- Bánh chín cho ra khỏi khuôn để nguội và cắt làm ba phần.

2.3. Trình bày

- Để một lượt bánh xuống dưới – kem cà phê – bánh – kem cà phê – bánh – kem cà phê, lượt kem trên cùng miết mịn hoặc dùng dao răng cưa hoặc dĩa làm những đường cong lượn để trang trí. Đặt bánh lên đế bánh hoặc khay.

- Bánh làm xong được bảo quản lạnh ở nhiệt độ +3°C.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Bánh chín tối, nở xốp, kem cà phê không chảy.

- Màu sắc: Bánh có màu nâu sẫm.

- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng của cà phê, vị ngọt, ngậy.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ Cần nướng bánh đúng nhiệt độ và thời gian theo yêu cầu, không nướng ở nhiệt độ quá cao dẫn đến cháy đáy hoặc mặt bánh nhưng ở trong vẫn sống.
- ✓ Cần kiểm tra độ chín của bánh bằng cách dùng mũi dao nhỏ hoặc xiên tre xiên vào chính giữa bánh rồi rút ra, nếu bánh khô là đạt yêu cầu.
- ✓ Khi đánh bông lòng trắng để làm kem cà phê cần lưu ý: lòng trắng trứng bông lên thì đổ ngay hỗn hợp đường không màu vào đánh đều.
- ✓ Khi cho bơ vào cần lưu ý nhiệt độ, nếu hỗn hợp lòng trắng và đường còn nóng mà cho bơ vào thì hỗn hợp kem sẽ không bông và chảy.

4. SALADE DE FRUITS FRAIS DE SAISON

(SALAT QUẢ TƯƠI THEO MÙA)



1. Nguyên liệu (4 suất)

- Dưa hấu:	400g	- Dứa:	1 quả
- Cam:	200g	- Bạc hà:	1 mớ
- Thanh long:	300g	- Rượu rum:	0,1 lít
- Táo:	200g	- Nước đường sirô:	0,2 lít
- Nho:	100g		

2. Quy trình chế biến

2.1. Sơ chế và cắt thái

- Các loại hoa quả ngâm, rửa sạch.
- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng nhỏ.
- Táo gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng.
- Dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng.
- Thanh long gọt vỏ, thái miếng.
- Nho bóc làm đôi theo chiều dọc, bỏ hạt.
- Bạc hà nhặt rửa sạch, thái nhỏ.
- Rượu rum + nước đường sirô trộn đều thành một hỗn hợp đồng nhất. Cam vắt lấy nước.

2.2. Chế biến

Cho tất cả các loại quả vào một âu, đổ nước cam, nước đường sirô và rượu rum + bạc hà vào trộn đều, bảo quản lạnh.

2.3. Trình bày

Bày hoa quả vào cốc hoặc ly. Dùng lá bạc hà trang trí.

3. Yêu cầu thành phẩm

- Trạng thái: Các loại hoa quả tươi, ngon, không nhũn.
- Màu sắc: Hài hòa màu sắc của nguyên liệu.
- Mùi vị: Mùi thơm, vị ngọt mát vừa ăn.

4. Một số điều cần lưu ý

- ✓ *Chọn các loại quả tươi ngon, không héo, không có vết giập, nát, dứa chín vàng, nho không thâm cuống, dưa hấu không nát.*
- ✓ *Có thể sử dụng tất cả các loại quả theo mùa cho loại trái miệng này như đu đủ, xoài, vải....*
- ✓ *Khi cắt thái hoa quả cần sử dụng dao sắc để không làm nát hoa quả.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI

Phó Tổng Giám đốc kiêm Tổng biên tập NGUYỄN QUÝ THAO

Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm nội dung:

Chủ tịch HĐQT kiêm Giám đốc Công ty CP Sách ĐH - DN TRẦN NHẬT TÂN

Biên tập nội dung và sửa bản in:

TRẦN NGỌC KHÁNH

Trình bày bìa:

ĐINH XUÂN DŨNG

Thiết kế sách và chế bản:

TRẦN THỊ VÂN

GIÁO TRÌNH THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Mã số : 7L210Y8 – DAI

In 1.500 cuốn (QĐ: 57), khổ 16 x 24 cm. In tại Công ty CP In SGK tại TP. Hà Nội.

Địa chỉ : Tổ 60, thị trấn Đông Anh, Hà Nội.

Số ĐKKH xuất bản: 113 – 2008/CXB/106 – 175/GD.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2008.



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ĐẠI HỌC DẠY NGHỀ
HEVOBSCO

Địa chỉ: 25 Hàn Thuyên, Hà Nội

**TÌM ĐỌC GIÁO TRÌNH CHO CÁC TRƯỜNG ĐÀO TẠO
HỆ TRUNG CẤP CHUYÊN NGHIỆP – DẠY NGHỀ
CỦA NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC**

1. VẬT LIỆU MAY

TS. TRẦN THỦY BÌNH (CB)

ThS. LÊ THỊ MAI HOA

2. CÔNG NGHỆ MAY

TS. TRẦN THỦY BÌNH (CB)

ThS. LÊ THỊ MAI HOA - NGUYỄN TIẾN DŨNG
NGUYỄN THỊ HẠNH - NGUYỄN THU HUYỀN

3. THIẾT KẾ QUẦN ÁO

TS. TRẦN THỦY BÌNH (CB)

NGUYỄN THỊ HẠNH - NGUYỄN TIẾN DŨNG

ThS. NGUYỄN THỊ THÚY NGỌC

4. MỸ THUẬT TRANG PHỤC

TS. TRẦN THỦY BÌNH (CB)

5. THƯƠNG PHẨM HÀNG THỰC PHẨM

LŨ QUÝ HOÀ

6. NGHỀ LÀM HOA VÀ CẮM HOA

ĐỖ NGUYÊN BÌNH

Bạn đọc có thể tìm mua tại các Công ty Sách - Thiết bị trường học ở các địa phương
hoặc Cửa hàng sách của Nhà xuất bản Giáo dục:

Tại Hà Nội: 25 Hàn Thuyên, 187B Giảng Võ, 23 Tràng Tiền.

Tại Đà Nẵng 15 Nguyễn Chí Thanh

Tại Tp. Hồ Chí Minh: 240 Trần Bình Trọng, Quận 5.



Giá: 29.000đ