

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình Thực hành Chế biến món ăn Á 1, là tài liệu giảng dạy thực hành chuyên ngành Kỹ thuật chế biến món ăn, cung cấp cho học sinh, sinh viên học nghề kiến thức và kỹ năng về chế biến món ăn Á trong phạm vi mô đun. Mỗi bài trong giáo trình liệt kê đầy đủ thành phần nguyên liệu, tiêu chí chất lượng nguyên liệu thực phẩm, các bước chuẩn bị, cách chế biến cụ thể và yêu cầu cảm quan của mỗi món ăn.

Giáo trình này còn dùng cho học sinh, sinh viên các ngành học khác thuộc lĩnh vực nhà hàng, khách sạn, các đầu bếp, các nhà nội trợ ... tham khảo và có thể tự thực hành.

Giáo trình do nhóm Nhà giáo dạy nghề của Bộ môn Kỹ thuật chế biến món ăn biên soạn dựa trên cơ sở thực tế giảng dạy nhiều năm trong nhà trường, quá trình đi thực tế tại các nhà hàng, khách sạn những ý kiến đóng góp của đồng nghiệp, của các chuyên gia hàng đầu trong nghề chế biến món ăn. Tuy nhiên trong quá trình biên soạn chắc chắn còn những hạn chế, những lỗi kỹ thuật, những thiếu sót về chuyên môn, rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của các đồng nghiệp, của bạn đọc để lần chỉnh sửa sau giáo trình sẽ hoàn thiện hơn.

NHÓM BIÊN SOẠN

GIÁO TRÌNH
THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á 1

Bài 1: SÚP MĂNG TÂY CUA

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Nước dùng	l	1	Mới nấu, trong, không có mùi lạ
2	Thịt cua	kg	0,1	Tươi mới, không có mùi lạ
3	Trứng gà	quả	2	Trứng mới, đảm bảo vệ sinh
4	Măng tây	kg	0,2	Tươi mới, không bị héo, úa
5	Bột năng	kg	0,2	Bột mới, rõ nguồn gốc, còn hạn sử dụng
6	Dầu mè			Mới, còn hạn sử dụng
7	Ngò rý			Tươi mới, không bị dập héo
7	Muối, tiêu			
8	Đường, bột ngọt			

Cách làm:

- Chuẩn bị tất cả các nguyên vật liệu. Thịt cua rửa lại nhặt bỏ hết xương.
- Măng tây gọt sạch vỏ rửa sạch rồi cắt khúc 1cm
- Trứng gà đánh tan lọc lại qua rây
- Bột năng pha loãng cùng với nước
- Đun sôi nước dùng cùng thịt cua rồi nêm gia vị cho vừa ăn. Vớt bọt thường xuyên.
- Cho măng tây vào đun sôi cùng sau đó xuống bột năng cho sánh lại. Hạ nhỏ lửa, xuống trứng từ từ cho tạo thành vân trứng sau đó tắt bếp cho vài giọt dầu mè vào đảo đều.
- Cho súp ra thố rắc ít tiêu và ngò rý băm nhỏ phục vụ nóng.

Yêu cầu cảm quan:

- Súp sánh, trong, không quá đặc, vị vừa ăn.



BÀI 2: SÚP HOÀNH THÁNH

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Nước dùng	l	1,5	Mới nấu, trong, không có mùi lạ
2	Heo xay	kg	0,2	Tươi mới, không có mùi lạ
3	Giò sống	kg	0,1	Tươi mới, không có mùi lạ
4	Trứng cút	quả	10	Tươi mới, đảm bảo vệ sinh ATTP
5	Da hoành thánh	kg	0,3	Da bánh mới, không bị khô
6	Hẹ, hành tím			Tươi mới, không bị dập héo
7	Ngò rý			Tươi mới, không bị dập héo
8	Gia vị			

Cách làm:

- Chuẩn bị các nguyên liệu thực phẩm, sơ chế sạch.
- Hành tím băm nhỏ trộn cùng với heo xay + giò sống và bột ngọt, tiêu. Trộn nhân cho đều đều.
- Hẹ rửa sạch cắt khúc nhỏ 1cm, ngò băm nhỏ. Trứng cút luộc chín bóc bỏ vỏ.
- Lấy da hoành thánh ra cho nhân vào gói lại sao cho không bị rách. Đun sôi nước cùng ít dầu ăn sau đó cho hoành thánh đã gói vào luộc chín khoảng 7 phút, vớt ra ngâm vào trong nước lạnh sau đó vớt ra trộn cùng ít dầu hành phi cho vào tô cùng với trứng cút, hẹ, ngò và ít tiêu.
- Đun sôi nước dùng nêm gia vị vừa ăn vớt bọt thường xuyên cho trong nước.
- Chan nước dùng vào tô súp đem ra phục vụ nóng.

Tiêu chuẩn cảm quan: Súp trong, vị vừa ăn, hoành thánh gói không bị bể nát



BÀI 3: BÚN RIÊU CUA

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Cua xay	kg	0,2	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Bún	kg	1	Tươi mới, không có mùi lạ
3	Giò heo	kg	0,4	Tươi mới, không có mùi lạ
4	Chả cá	kg	0,1	Tươi mới, đảm bảo vệ sinh
5	Đậu hủ	miếng	1	Tươi mới, không bị chua
6	Cà chua	quả	2	Tươi mới, không bị dập héo
7	Ngò rý, hành lá			Tươi mới, không bị dập héo
8	Rau muông, chuối bào	kg	0,1	Tươi mới, không bị dập héo
9	Chanh, ớt, rau thơm			Tươi mới, không bị dập héo
10	Muối tiêu, nước mắm			

Cách làm:

- Sơ chế các loại nguyên liệu; giò heo chặt nhỏ trụng qua nước sôi rửa lại rồi đem nấu cùng 1 lít nước và gia vị cho chín mềm khoảng 30 phút. Vớt ra ngâm giò heo vào nước lạnh cho trắng
- Cua pha cùng với nước khoảng 1L (chia làm 3 lần) bóp đều cho tan cua rồi lọc từ từ bỏ xác lấy nước. Bắc lên bếp nhỏ lửa cùng ít gia vị nấu cho đến khi riêu cua nổi lên trên và vớt bỏ riêng ra chén. Rồi dồn nước cua vào nồi nước hầm xương.
- Cà chua cắt múi cau xào qua rồi cho vào nồi nước rồi nêm gia vị cho vừa ăn.
- Đậu hủ cắt miếng vừa ăn, chả cá chiên sẵn cắt miếng nhỏ.

- Bún trung nóng cho vào tô sau đó cho riêu cua, chả cá, đậu hủ, giò heo vào rồi chan nước dùng vào, bên trên rắc hành ngò và ít tiêu, đem ra phục vụ nóng cùng rau thơm, rau muống, bắp chuối, chanh ớt, mắm tôm, mắm.

Tiêu chuẩn cảm quan: Nước trong, vị ngọt thanh vừa ăn. Riêu cua không bị nát



BÀI 4: BÚN BÒ

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Xương heo + giò heo	kg	1	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Nạm bò	kg	0,3	Tươi mới, không có mùi lạ
3	Chả quế	kg	0,1	Tươi mới, không có mùi lạ
4	Bún	kg	1	Tươi mới, đảm bảo vệ sinh ATTP
5	Sả, mía, hành tím, ớt	kg	0,3	Tươi mới, không héo úa
6	Mắm ruốc, dầu màu điều	kg	0,1	Màu sáng, rõ nguồn gốc
7	Rau thơm các loại			Tươi mới, không bị dập héo
	Rau muống, chuối bào	kg	0,1	Tươi mới, không bị dập héo
	Chanh, ớt, rau thơm			Tươi mới, không bị dập héo
7	Muối, đường, mắm			

Cách làm:

- Sơ chế sạch các loại nguyên liệu. xương heo giò heo chặt nhỏ rửa sạch trụng qua nước sôi rồi rửa lại 1 lần nữa cho sạch. Cho xương heo, giò heo, nạm bò vào nồi cùng 4l nước và gia vị đun sôi vớt bọt thường xuyên hầm 30 phút cho giò heo chín mềm, hầm tiếp 30 phút nữa cho bò nạm chín mềm vớt ra ngâm nước lạnh.
- Cho sả, hành tím, mía, thơm, và 2 quả ớt vào hầm khoảng 30 phút.
- Mắm ruốc pha cùng với nước để lắng 20-30 phút

- Sau khi hầm xong nêm gia vị cho vừa ăn cùng với mắm ruốc. Sau cùng cho ít dầu màu điều vào hầm nhỏ lửa
- Đun sôi nước cho bún vào trụng rồi cho ra tô, sau đó cho giò heo, nạm bò thái lát, chả. Sau đó chan nước vào sau cùng cho hành, ngò, ngò gai, rau răm thái nhỏ vào. Đem ra phục vụ cùng các loại rau chanh ớt, mắm tôm

Tiêu chuẩn cảm quan: Nước dùng trong, vị vừa ăn, thơm mùi đặc trưng



BÀI 5: CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Cánh gà (4 cánh)	kg	0,5	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Hành tây, tỏi	kg	0,1	Tươi mới, không bị dập
3	Ớt sừng	quả	1	Tươi mới, không bị dập
4	Xà lách, dưa leo, cà chua	kg	0,2	Tươi mới, không héo úa, dập nát
5	Tương ớt			Rõ nguồn gốc, còn hạn sử dụng
6	M, t, đ, bn, nước mắm			
7	Dầu chiên	lít	1	

Cách làm:

- Các loại nguyên liệu sơ chế sạch để ráo. Cánh gà chặt đôi ướp gia vị muối, tiêu, bột ngọt để ngấm 10 phút.
- Hành tây cắt múi cau nhỏ, tỏi băm nhỏ, ớt sừng thái lát.
- Xà lách, dưa leo, cà chua rửa sạch thái ra thành từng miếng nhỏ vừa ăn, bày lên đĩa.
- Pha hỗn hợp nước mắm: pha nước mắm cùng với đường, nước, tương ớt, tiêu cho có vị mặn ngọt và hơi cay.
- Đun nóng dầu cho cánh gà vào chiên chín vàng, giòn vớt ra để ráo dầu.

- Đun nóng chảo cùng ít dầu rồi cho tỏi vào xào thơm sau đó cho hỗn hợp nước mắm vào đun sôi cho sệt lại sao cho có vị mặn ngọt rồi cho cánh gà, hành tây, ớt sừng vào xóc đều, bày ra đĩa đã trang trí và phục vụ cùng muối tiêu chanh ớt.

Tiêu chuẩn cảm quan:

- Cánh gà vàng giòn, vị mặn ngọt vừa ăn, không bị cháy
- Khi xóc với nước mắm cánh gà không bị ỉu.



BÀI 6: ẾCH RANG MUỐI

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Ếch	kg	0,5	Tươi sống, không bị chết
2	Sả	kg	0,2	Tươi mới, không héo úa, dập nát
3	Rau thơm	kg	0,2	Tươi mới, không bị dập
4	Muối hạt	kg	0,1	Mới, không bị đen và ướt
6	M, t, đ, bn,			

7	Dầu chiên	lít	1	
---	-----------	-----	---	--

Cách làm:

- Ếch sơ chế sạch để nguyên da, chặt làm 4 hoặc 6, ướp muối, tiêu, bột ngọt, nước cốt chanh.
- Rau thơm nhặt rửa sạch để ráo. Muối hột rang khô.
- Đun nóng dầu, cho sả vào chiên vàng giòn, vớt ra để ráo, sau đó cho rau thơm vào chiên giòn, vớt để ráo. Bày sẵn ra đĩa.
- Đun nóng dầu cho ếch vào chiên cho vàng giòn. Vớt để ráo bày lên đĩa rau thơm đã chuẩn bị sẵn. Sau cùng cho muối hột lên trên.
- Phục vụ cùng muối ớt chanh.

Yêu cầu cảm quan:

- Ếch chín vàng giòn, vị vừa ăn
- Rau thơm giòn, giữ được màu sắc



BÀI 7: BÒ LÚC LẮC

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Bò file chuột	kg	0,3	Tươi mới, an toàn
2	Khoai tây	kg	0,3	Tươi mới, không bị mọc mầm
3	Hành tây, tỏi	kg	0,1	Tươi mới, không bị dập
4	ớt chuông	kg	0,1	Mới, không bị dập
5	Xà lách, dưa leo, cà chua	kg	0,2	Tươi mới, không dập nát héo úa

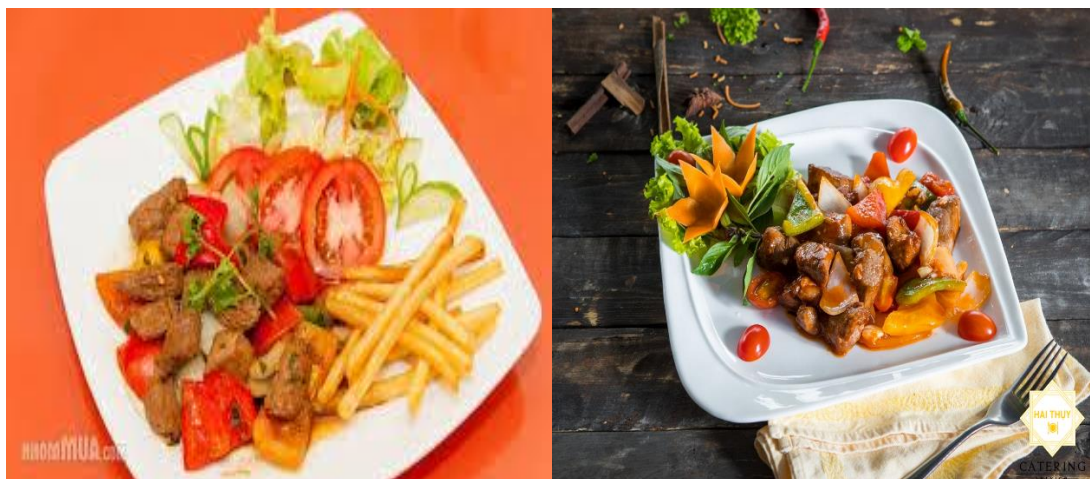
6	M, t, đ, bn, mustard vàng, kíp cháp, nước tương			
7	Dầu chiên	lít	1	

Cách làm:

- Thịt bò lọc sạch gân xơ, thái miếng vuông quân cờ.
- Hành tây lột vỏ, cắt miếng vừa ăn. Ớt chuông cắt miếng vuông vừa ăn
- Trước khi xào, ướp thịt với muối, tiêu, đường, bột ngọt, tỏi băm nhỏ.
- Bắc chảo lên bếp phi thơm tỏi, cho thịt bò, hành tây, ớt Đà Lạt vào đảo đều cho tới khi tắt cả vừa chín tới, thêm chút dầu hào, mustard vàng, nước tương, kíp cháp cho vừa ăn nêm lại độ mặn nhạt.
- Lấy thịt ra đĩa có lót sà lát, trên rắc ngò, trang trí bằng bông ớt, dọn ăn cùng khoai tây chiên.

Yêu cầu cảm quan:

- Thịt bò cắt thái đều nhau vừa miếng ăn, mềm, thơm, vừa chín tới, vị vừa ăn.



BÀI 8: MỰC CHIÊN GIÒN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Mực ống	kg	0,5	Tươi, không bị đỏ hoặc bủng
2	Trứng gà	quả	2	Mới, đảm bảo VSATTP
3	Bột mỳ	kg	0,2	Tươi mới, rõ nguồn gốc
4	Bột xù	kg	0,2	Mới, không bị ẩm mốc

5	Xà lách, dưa leo	kg	0,2	Tươi mới, không bị dập, héo úa
6	Cà chua			
6	M, t, đ, bn			
7	Dầu chiên, dầu mè	lít	1	

Cách làm:

- Mực sơ chế sạch, cắt thành từng khoanh độ dày đều nhau, ướp muối, tiêu, tỏi băm, dầu mè.
- Tẩm mực vào bột mỳ sau đó tẩm trứng gà đánh tan rồi tẩm vào bột chiên xù.
- Cho mực vào chảo dầu nóng chiên chín vàng.
- Lấy mực ra đĩa ăn nóng cùng với tương cà, tương ớt.

Yêu cầu cảm quan:

- Mực chiên vừa chín, màu vàng đều, giòn



BÀI 9: MỰC XÀO CHUA NGỌT

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Mực nang	kg	0,2	Tươi, không bị đỏ hoặc bủng
2	Khóm, cà chua, gừng, tỏi	kg	0,2	Tươi mới, không héo úa, đập nát
	Hành tây, ớt chuông	Kg	0,2	