

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình Thực hành chế biến món ăn Á 2, 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 2

Bài 1: GIÒ THỦ

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tai heo, mũi heo, má heo	kg	1,5	Tươi mới, không bị hôi
2	Nấm mèo	kg	0,1	Mới, không bị mốc
3	Tiêu hạt	kg	0,3	Mới, không bị mốc
4	Lá chuối	kg	0,3	Tươi mới, không bị rách
5	Dây cột			
6	Bịch nylon không quai 24		1	
7	Muối, bột ngọt, tiêu, nước mắm			Mỗi thứ 1 ít

Cách làm:

- Tai heo, mũi heo, má heo sơ chế sạch cạo sạch lông rửa lại rồi đem luộc cùng ít muối. Luộc chín 60% vớt ra thái lát thật mỏng.
- Nấm mèo ngâm nở thái sợi, tiêu hạt rang thơm.
- Đun nóng chảo cho ít dầu vào phi thơm hành tím băm nhỏ rồi cho thịt vào xào nhỏ lửa cho săn thịt lại rồi nêm gia vị tiếp tục xào tiếp sau đó cho ít nước vào om cho đến khi ra nhựa khoảng 15 phút. Sau đó cho nấm mèo vào xào sơ qua cho chín tắt bếp. cho tất cả vào bịch nylon rồi nén lại cho chặt. dùng lá chuối bó bên ngoài sao cho chặt tay rồi dùng dây cột lại cho gọn gọn và chắc. Để nguội sau đó bảo quản trong tủ lạnh khoảng 2h.
- Lấy ra cắt thành từng lát dày khoảng 2cm bày lên đĩa phục vụ cùng dưa hành, củ kiệu, nước mắm mặn và ớt.

Yêu cầu cảm quan:

- Giò bó chắc tay, không bị bỏ thịt, vị vừa ăn, thơm
- Thịt trắng không ngả màu



Bài 2: GÀ XÉ PHAY

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Gà ta	con	½	Tươi mới, không bị hôi
2	Hành tây, ớt sừng	kg	0,3	Mới, không dập úa
3	Chanh, rau răm	quả	2	Tươi mới, không dập úa
4	Ngò rý, cà chua	kg	0,1	Tươi mới, không bị rách
5	Hành phi	kg	0,05	
6	Muối, tiêu, bột ngọt			
7	Nước mắm			

Cách làm:

- Gà làm sạch, luộc hoặc hấp vừa chín tới, để nguội, gỡ thịt, xé miếng vừa ăn.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt lát, ướp dấm, đường khoảng 5' lọc bỏ nước. Cà rốt làm tương tự.
- Ớt thái sợi ngâm nước. Chanh vắt lấy nước cốt. Rau răm rửa sạch, thái rời.
- Trộn thịt gà với các nguyên liệu đã chuẩn bị, nêm nước mắm, muối, nước chanh, đường, tiêu, vị vừa ăn, lấy ra đĩa, trang trí bằng bông Ớt.
- Dọn ăn khai vị, cùng nước mắm pha chế
- Nước mắm pha chế: pha hỗn hợp nước sôi để nguội, mắm, đường, chanh cho có vị chua ngọt rồi cho tỏi, ớt băm vào.

Tiêu chuẩn cảm quan:

- Gỏi có vị chua thanh, ngọt dịu, vừa ăn.
- Các nguyên liệu tươi không bị ố ngả nước.



Bài 3: GỎI NGÓ SEN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Ngó sen	gr	150	Tươi mới, trắng, giòn
2	Hành tây, cà rốt	gr	150	Mới, không dập úa
3	Ớt sừng, rau răm	gr	50	Tươi mới, không dập úa
4	Chanh	quả	2	Tươi mới, mọng nước
5	Tôm sú	gr	100	Tươi sống, đều nhau 35-40 con/kg
6	Tai heo	gr	100	Tươi mới, không có mùi lạ, nhớt
7	Đậu phộng rang	gr	50	Mới, giòn, không ẩm mốc
8	Bánh phồng	gr	50	
9	Hành phi, tỏi phi	gr	50	Mới, giòn không bị ỉu
10	Xà lách, ngò	gr	50	Tươi mới, không dập héo
11	Muối, bột ngọt, đường, mắm			

Cách làm:

- Ngó sen ngâm nước vắt chanh hay nước phèn chua cho trắng
- Thịt heo, tai heo luộc chín xắt lát mỏng vừa ăn ướp dấm, đường, muối
- Cà rốt cắt sợi mỏng, hành tây xắt mỏng, rau răm nhặt lá thái sợi.
- Tôm luộc chín, lột vỏ chừa đuôi. Bánh phồng tôm chiên.
- Ớt phân tia hoa, phần thái sợi nhỏ, phần băm nhuyễn. Tỏi băm nhuyễn.

Nước trộn gỏi: Nước cốt chanh + 4 muỗng súp đường + ít muối + ít nước mắm + mỡ tỏi trộn đều, nêm chua ngọt mặn vừa ăn.

- **Nước mắm chanh tỏi ớt:** 2 muỗng súp đường + 2 muỗng súp nước + 2 muỗng súp nước mắm + 2 muỗng súp giấm quậy đều, trước khi ăn cho tỏi, ớt băm nhỏ vào, nêm vừa đủ vị chua, cay, ngọt.
- Vớt ngó sen ra để ráo, cho vào thau cùng cà rốt + hành tây + thịt, tai heo + rau răm + hành phi + ½ đậu phộng + nước trộn gỏi trộn đều.
- Trộn tôm với ít nước gỏi để riêng dùng trang trí mặt.

Tiêu chuẩn cảm quan:

- Gỏi giòn, không bị nát. vị chua ngọt vừa ăn

Bài 4: GỎI MỰC CHUA CAY

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Mực lá	gr	150	Tươi mới, không bị búng thịt
2	Hành tây, cà rốt	gr	100	Mới, không dập úa
3	ớt sừng, rau răm, ớt cay	gr	50	Tươi mới, không dập úa
4	Tắc	gr	100	Tươi mới, mọng nước
5	Cần tàu, hung dùi, lá quế	gr	100	Tươi mới, không dập nát, héo úa
6	Sả	gr	50	Tươi mới, không khô héo
7	Đậu phộng, mè rang	gr	50	Mới, giòn, không ẩm mốc
8	Bánh phồng	gr	50	
9	Hành phi, tỏi phi	gr	50	Mới, giòn không bị ỉu
10	Xà lách, ngò	gr	50	Tươi mới, không dập héo
11	Muối, bột ngọt, đường, mắm			

Cách làm:

- Mực sơ chế sạch loại bỏ hết da, mắt, rang rửa lại cho sạch. Luộc chín khoảng 8-10 phút. Vớt ra ngâm vào nước đá. Sau đó thái ra thành hình con chì dài 5-7cm
- Cần rầu, ngò gai sơ chế sạch cắt khúc ngâm vô nước.
- Hành tây thái múi cau nhỏ, ớt sừng thái chỉ ngâm nước.
- Cà rốt thái chỉ ngâm nước
- Tắt cả ngâm nước khoảng 10 phút rồi đổ ra cho ráo nước.
- Sả tước bỏ lớp già, thái thành từng lát mỏng và dài.
- ớt sừng và ớt cay băm nhỏ
- miếng dong ngâm mềm rồi cho vào vớt chiên tạo hình tổ chim để trang trí món ăn.
- Tắc vắt lấy nước bỏ hạt và vớt sau đó pha cùng với đường, muối, bột ngọt nước mắm cho có vị chua ngọt sau cùng cho ớt băm nhuyễn vào đảo đều để tạo thành nước trộn gỏi
- Ướp mực cùng nước trộn gỏi khoảng 5-10 phút cho mực ngấm gia vị.

- Mực sau khi đã ướp cho vào trộn cùng với sả + hành tây + cần + cà rốt + ớt sừng + ngò gai, nêm thêm nước trộn gói cho vừa ăn sau đó cho thêm lá quế, hung dũi, rau răm, mè rang, đậu phông rang vào đảo đều. Chắt bỏ hết nước.
- Sau khi trộn xong cho tất cả vào rổ miến đã chuẩn bị sẵn. Trang trí bằng ngò và hoa rơi
- Đem ra phục vụ cùng bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt.

Tiêu chuẩn cảm quan

- Mực giòn
- Rau củ không bị dập nát
- Có vị chua ngọt vừa ăn và hơi cay



Bài 5: CHIM CÚT RÔ TY

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Chim cút	gr	500	Tươi, không bị nhớt, mùi lạ
2	Ngũ vị hương	gr	5	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
3	Hành tây, tỏi	gr	50	Tươi mới, không dập úa
4	Xà lách, ngò, cà chua	gr	100	Tươi mới, mọng nước, không dập
5	Nước tương, kíp chấp	gr	50	Mới, rõ nguồn gốc, còn hạn
6	Muối, tiêu, bột ngọt	gr		
7	Dầu chiên	l	1	Moi, còn hạn sử dụng

Cách làm:

- Chim cút sơ chế sạch, để ráo nước, ướp muối tiêu, ngũ vị hương rồi cho vào chảo dầu nóng chiên chín vàng, lấy ra chặt mỗi con làm 2 hoặc 4 phần.

- Hành tây cắt múi cau nhỏ, tỏi băm.
- Xà lách, ngò nhặt sạch để ráo, cà chua tía hoa hồng
- Phi thơm hành, tỏi, cho muối, đường, bột ngọt, ngũ vị hương, kíp chấp, nước tương, bơ xào thơm, cho chim cút vào xóc đều cho thấm.
- Lấy chim cút ra đĩa, trình bày cùng các loại rau.
- Dọn ăn cùng với bánh bao, bánh mì, xôi ... và nước tương.

Yêu cầu cảm quan:

- Chim quay chín vàng, da giòn, hương vị thơm ngon, đậm đà.



Bài 6: TÔM TẨM BỘT CHIÊN GIÒN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tôm sú	gr	400	Tươi sống, không bị bung đầu
2	Bột mỳ	gr	100	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
3	Bột năng	gr	100	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
4	Trứng gà	quả	1	Mới, đảm bảo VSATTP
5	Bột nổi	gr	50	Mới, rõ nguồn gốc, còn hạn
6	Xà lách, ngò, cà chua	gr	100	Tươi mới, không dập úa
7	Muối, tiêu, bột ngọt, dầu mè	gr		
8	Dầu chiên	l	1	Mới, còn hạn sử dụng

Cách làm:

- Tôm lột vỏ bỏ đầu, chừa lại đuôi, lấy bỏ chỉ đen ở lưng, ướp tỏi băm, muối, tiêu, bột ngọt, dầu mè
- Bột mỳ, bột năng, muối, tiêu, bột ngọt, bột nổi trộn đều, thêm trứng, nước quây thành bột cho sánh, khi sử dụng cho thêm 2 muỗng dầu ăn.
- Xà lách, ngò rửa sạch để ráo, cà chua cắt hoa hồng.
- Cầm đuôi tôm, nhúng từng con vào bột rồi cho vào chảo dầu nóng, chiên cho nổi đều, chín vàng là được. (chiên 2 lần cho tôm vàng giòn lâu hơn)
- Lấy ra dọn cùng xà lách, rau ngò, dưa leo, ăn cùng sốt chua ngọt hoặc tương cà, tương ớt.

Yêu cầu cảm quan:

- Tôm chiên vừa chín, không ướt, bột nở đều, vàng giòn, xốp



Bài 7: MỰC CHIÊN VÒNG

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Mực ống lớn	gr	400	Tươi mới, không bị đỏ, tuột da
2	Bột mỳ	gr	50	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
3	Bột xù	gr	100	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
4	Trứng gà	quả	1	Mới, đảm bảo VSATTP
5	Xà lách, ngò, cà chua	gr	100	Tươi mới, không dập úa
6	Muối, tiêu, bn, dầu mè	gr		
7	Dầu chiên	l	1	Mới, còn hạn sử dụng

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.
- Xà lách, ngò rửa sạch để ráo, cà chua tía hoa hồng.
- Cho mực vào chảo dầu nóng chiên chín vàng. Chiên 2 lần lửa để mực vàng giòn hơn
- 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 8: TÔM RANG ME

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tôm sú lớn	gr	400	Tươi mới, không bị bung đầu
2	Me thịt	gr	50	Mới có màu vàng, không bị mốc
3	Hành tây, tỏi	gr	50	Mới, không héo úa
4	Bột năng	gr	50	Mới, rõ nguồn gốc
5	Xà lách, ngò, cà chua	gr	100	Tươi mới, không dập úa
6	Muối, tiêu, bột ngọt, đường, mắm, tương ớt	gr		
7	Dầu chiên	l	1	Moi, còn hạn sử dụng

Cách làm:

- Tôm sơ chế sạch, để ráo nước, để nguyên vỏ chẻ lưng ướp muối, tiêu, bột ngọt cùng với một ít bột năng.
- Cho tôm vào chảo dầu nóng chiên cho vàng, dòn lấy ra để róc hết dầu.
- Me cho vào nước ấm vắt lấy com bỏ hạt nêm gia vị tương ớt, muối, đường, mắm vào quậy cho tan.
- Hành tây thái hạt lựu nhỏ, tỏi băm.
- Phi thơm tỏi, cho hỗn hợp me đã chuẩn bị vào xào chín, nêm lại gia vị cho vừa ăn sao cho có vị chua ngọt sau đó cho tôm vào xóc đều cho thấm. Khi sốt sánh lại, bám đều vào tôm thì lấy ra đĩa phục vụ ăn nóng cùng muối tiêu chanh.

Yêu cầu cảm quan:

- Vị vừa ăn, vừa đủ chua ngọt, thơm mùi đặc trưng.
- Tôm không bị khô.



Bài 9: NEM CUA BÈ

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Heo xay	gr	100	Tươi mới, không bị hôi
2	Thịt cua	gr	50	Tươi mới, không bị khai
3	Tôm thẻ	gr	100	Tươi mới, không bị ươn
4	Củ sắn, giá	gr	100	Mới, không bị sâu, mọng nước
5	Trứng gà	quả	2	Mới, đảm bảo VSATTP
6	Cà rốt, hành lá	gr	50	Tươi mới, không dập úa