

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình Thực hành chế biến món ăn Á 3, 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 3

Bài 1: GÀ HẤP CẢI XANH

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Gà ta	con	½	Tươi mới, không bị hôi
2	Cải xanh	gr	500	Tươi mới, cọng to không héo
3	Gừng	gr	50	Gừng già, thơm, cay
4	Hành tím	gr	50	Tươi mới, không bị héo úa
5	Dầu hào, dầu mè			
6	Muối, tiêu, bột ngọt			

Cách làm:

- Gà sơ chế sạch, ướp hành, muối, tiêu, đường, bột ngọt, hấp vừa chín tới lấy ra xé thịt hoặc chặt thành miếng lớn.
- Cải xanh lược bớt lá, trần qua nước sôi rồi xả nguội, cắt khúc dài 10-12cm
- Gừng thái chỉ, cà rốt tỉa hoa
- Xếp cà rốt hoặc nấm đông cô xuống trước ở giữa tô rồi xếp thịt gà và cải xanh xen kẽ nhau vào tô, trình bày cho đẹp, rắc gừng thái chỉ lên, hấp lại khoảng 5-7 phút.
- Lấy gà ra đĩa, gạn nước cốt, đun sôi lại, cho thêm nước dùng và nêm gia vị dầu hào, dầu mè, nước tương rồi xuống bột năng cho hơi sánh lại, dội nước sốt trở lại đĩa gà.
- Trang trí bằng ngò, ớt, cà rốt tỉa bông.

Yêu cầu cảm quan:

- Gà hấp chín tới, không khô
- Cải giữ được màu xanh, vị vừa thơm ngon.



Bài 2: THỊT HEO KHO TÀU

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Thịt heo 3 chỉ	gr	300	Tươi mới, lớp mỡ đan xen
2	Trứng vịt lạt	quả	3	Mới, đảm bảo VSATTP
3	Dừa tươi	quả	1	Mới, không mốc, không chua
4	Hành tím, tỏi, hành lá	gr	50	Tươi mới, không bị héo úa
6	Muối, tiêu, bột ngọt, đường, mắm			

Cách làm:

- Thịt heo cắt miếng vuông lớn, ướp muối, đường, hành tỏi. Khoảng 30 phút.
- Phi thơm hành tỏi cho thịt vào xào săn và vàng sau đó cho nước dừa, nước, nước mắm vào đun sôi hớt bọt, hầm chín mềm khoảng 40 phút.
- Trứng luộc lột vỏ khi thịt gần mềm thì cho vào, đun cho thấm gia vị lấy ra đĩa sâu lòng hoặc ra tô ăn nóng cùng với cơm.

Yêu cầu cảm quan:

- Thịt chín mềm như, không nát.
- Thơm, đậm đà, màu vàng nâu.



Bài 3: THỊT HEO NẤU RAGU

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Thịt nạc vai	gr	400	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Khoai tây, cà rốt	gr	300	Tươi mới, không mọc mầm
3	Dừa tươi	quả	1	Mới, không mốc, không chua
4	Hành tím, tỏi	gr	50	Tươi mới, không bị héo úa
5	Cà chua tán, cà chua xay	gr	50	Rõ nguồn gốc, còn hạn sử dụng
6	Bay leave	lá	3	Mới, không bị mốc
7	Bột năng	gr	50	Mới, rõ nguồn gốc
8	Muối, tiêu, đường			

Cách làm:

- Thịt heo rửa sạch cắt miếng vuông mỗi cạnh khoảng 5cm
- Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tía khoa luộc chín tới.
- Hành tỏi băm nhỏ, hành tây lột vỏ.
- Phi thơm hành tỏi, cho thịt heo, cà chua vào xào vàng nêm muối, tiêu, đường, bột nêm. Cho nước dừa tươi + nước lã hầm đến khi thịt chín mềm.

- Cho khoai tây và cà rốt vào hầm tiếp cho đến khi chín mềm, nêm lại cho vừa ăn sau đó xuống 1 ít bột năng cho hơi sánh lại. Múc ragu ra tô lớn hay thố rắc ngò lên. Món này ăn nóng với bánh mì, muối tiêu chanh.

Yêu cầu cảm quan:

- Thịt heo nấu chín mềm, không bẻ, nát.
- Các loại rau mềm, còn nguyên hình.
- Xốt hơi sánh màu tươi, vị vừa ăn.



Bài 4: GIÒ HEO GIẢ CÀY

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Chân giò heo	kg	1	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Riềng, sả	gr	300	Tươi mới, không mọc mầm
3	Mắm tôm	muỗng	5	Mới, thơm, đảm bảo vệ sinh
4	Mẻ	muỗng	4	Mới, thơm, đảm bảo vệ sinh
5	Hành tím	gr	50	Mới, không héo úa
8	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Chân giò cạo rửa sạch, thui vàng, cạo rửa lại cho sạch
- Lọc thịt chân giò thái miếng vừa ăn, phần móng giò chặt cả xương.
- Riềng gọt vỏ giả nhuyễn. Mẻ, mắm tôm lọc qua rây.
- Ướp riềng, mẻ, mắm tôm, muối, tiêu, đường, bột ngọt để ngấm khoảng 20 phút
- Phi thơm hành cho thịt chân giò vào xào săn, cho nước xăm xấp, cho sả cây cắt khúc, đập giập vào, đun nhỏ lửa cho mềm.

- Trước khi hoàn thiện nếu có huyết heo cho thêm chút vào để tạo màu và tăng độ sánh. Múc ra đĩa hoặc tô trên rắc ngò om.
- Dọn ăn cùng với bún. Các loại rau thơm như ngò gai, ngò ôm, quế, lá mợ, sả cây

Yêu cầu cảm quan:

- Món ăn mềm, da có độ giòn
- Dậy mùi riêng, mẽ, mắm tôm, nước sền sệt.



Bài 5: GỎI CUỐN TÔM THỊT

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Thịt 3 chỉ	gr	200	Tươi mới, không có mùi lạ
2	Tôm sú (40 con/kg)	gr	200	Tươi sống, không bung đầu
3	Bún nhỏ	gr	200	Tươi mới, đảm bảo VSATTP
4	Rau thơm tổng hợp	gr	200	Tươi mới, không dập héo
5	Giá, hẹ, xà lách	gr	100	Tươi mới, không héo úa
6	Tương hạt xay	gr	100	Rõ xuất xứ, đảm bảo VSATTP
7	Đậu phộng	gr	50	Giòn, không bị hôi, mốc
8	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Làm nước chấm: Tương hạt xay nhuyễn, đậu phộng rang giã nhỏ.

- Phi thơm hành tỏi, cho tương vào đun sôi, nêm muối đường, ớt băm nhỏ, thêm nước để xốt không quá đặc. Khi xốt đã xong để nguội, rắc đậu phộng rang giã nhỏ lên.
- Phần gói cuốn:
- Thịt đùi heo hoặc thịt ba chỉ luộc chín tới, thái mỏng đều. Tôm luộc chín tới, bóc vỏ bỏ đầu phen đôi. Rau rửa sạch để ráo nước, hẹ cắt khúc
- Bánh tráng ủ cho mềm, đặt lên đĩa cho mỗi loại rau một ít lên trên cùng với tôm, thịt cuộn tròn lại sao cho đều đẹp. Dọn ăn cùng với nước xốt tương.

Yêu cầu cảm quan:

- Gói cuốn đều đẹp, bánh tráng không bị rách. Nước chấm vị ngon ngọt, vừa ăn



Bài 6: SÒ HUYẾT TỨ XUYÊN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Sò huyết lớn	gr	500	Tươi sống, đều nhau
2	Cần tàu, tỏi băm	gr	50	Tươi mới, không héo úa
3	Hành tây, ớt chuông	gr	50	Tươi mới, không héo úa
4	Rau răm, ớt sừng, gừng	gr	50	Tươi mới, không dập héo
5	Kíp cháp, nước tương			Mới, thơm rõ nguồn gốc
6	Tương ớt	gr	20	Rõ xuất xứ, đảm bảo VSATTP
7	Đậu phộng	gr	50	Giòn, không bị hôi, mốc
8	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Sò huyết chà rửa sạch, trụng qua nước sôi cho sò vừa chín tới. Vớt sò ra để ráo rồi lột bỏ một phần vỏ, phần còn lại bày lên đĩa.

- Ớt chuông thái hạt lựu nhỏ, cà chua băm nhuyễn. Hành, tỏi, sả băm nhuyễn. Ớt sừng, gừng thái chỉ
- Đun nóng dầu cho hành, tỏi, sả vào xào thơm rồi cho ớt chuông, ớt sừng, gừng thái chỉ, cà chua vào xào. Thêm ít nước dùng rồi nêm gia vị, muối, tiêu, đường, kíp chấp, tương cà, tương ớt, dầu hào sao cho có vị vừa ăn, hơi chua và cay, có vị ngọt nhẹ sau cùng cho một ít bột năng cho sốt hơi sánh lại
- Dùng xốt này dội lên đĩa sò đã chuẩn bị sẵn, hoặc cho sò vào xóc đều cùng với xốt để sò ngấm gia vị hơn rồi bày ra đĩa.
- Trên cùng rắc rau răm thái nhuyễn và đậu phộng giã nhuyễn.

Tiêu chuẩn cảm quan

- Có vị vừa ăn, thơm mùi gia vị, xốt sánh, có vị hơi chua, sò vừa chín tới

Bài 7: CÁ TAI TƯỢNG CHIÊN XÙ

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Cá tai tượng	kg	1,2	Tươi sống, mình đầy nhót
2	Rau thơm tổng hợp	gr	100	Tươi mới, không héo úa
3	Xà lách, khế, chuối	gr	100	Tươi mới, không héo úa
4	Mắm nêm	gr	50	Rõ xuất xứ, đảm bảo VSATTP
5	Bún	gr	300	Mới, đảm bảo VSATTP
6	Thơm, ớt, tỏi	gr	100gr	Tươi mới, không héo úa
7	Đậu phộng	gr	50	Giòn, không bị hôi, mốc
8	Muối, tiêu, đường, bn			
9	Dầu chiên	l	2	Trong hạn sử dụng

Cách làm:

- Cá đập chết, moi bỏ nội tạng, để nguyên vi, vẩy, cho vào chảo dầu nóng chiên cho chín vàng, dòn hết vi và vẩy.
- Trình bày ra đĩa, dọn ăn cùng với các loại rau sống, khế chua, chuối chát, dưa leo, bún, bánh tráng và mắm nêm pha chế.
- Cách pha chế mắm nêm.
- Mắm nêm pha với nước sôi để nguội hoặc nước dừa xiêm cho đường, nước cốt chanh cho có đủ vị chua.
- Trước khi ăn cho ớt, thơm băm nhuyễn vào trộn đều sao cho mắm thơm, vị vừa ăn.

Yêu cầu cảm quan:

- Cá chiên chín, vi, vẩy vàng dòn, không bị tróc vẩy.
- Nước mắm nêm pha chế ngon, hương vị

Bài 8: BẮP BÒ HÀM TIÊU XANH

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Bắp bò	gr	400	Thịt tươi mới, an toàn
2	Tiêu xanh	gr	50	Tươi mới, không héo úa
3	Khoai tây, cà rốt	gr	200	Tươi mới, không héo úa
4	Nước dùng nâu	ml	1l	Đảm bảo VSATTP
5	Rượu vang đỏ	ml	50	Đảm bảo VSATTP
6	Hành tím, tỏi băm	gr	50	Tươi mới, không héo úa
7	Cà chua tán	gr	20	Mới, rõ nguồn gốc xuất xứ
8	Lá thơm (bay leaf)	lá	3	Mới, không bị mốc

9	Muối tiêu, bột nêm, bột năng			
---	------------------------------	--	--	--

Cách làm:

- Bắp bò rửa sạch, cắt thành từng miếng vuông to, ướp gia vị muối tiêu, bột nêm.
- Khoai tây, cà rốt gọt vỏ rửa sạch tía hoa. Tiêu xanh đập dập, hành tỏi băm nhỏ
- Đun nóng dầu cho bắp bò vào xào cho vàng và săn các bề mặt. Cho thêm hành tỏi, tiêu xanh, cà chua tán, rượu vang đỏ vào xào cho thơm và ra màu .
- Sau cùng cho nước dùng nâu, lá thơm vào hầm cho tới khi thịt chín rồi cho khoai tây cà rốt vào nấu cùng cho tới khi chín mềm, nêm lại cho vừa ăn và làm sánh lại bằng bột năng. Phục vụ nóng cùng bánh mì

Yêu cầu cảm quan:

- Bò hầm chín mềm, sốt sánh có màu nâu, hương vị thơm, vị hơi cay từ tiêu.



Bài 9: CƠM CHÁY HẢI SÂM

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Hải sâm	gr	200	Tươi mới, rõ nguồn gốc
2	Tôm, mực	gr	200	Tươi, không bị búng thịt
3	Cơm cháy	gr	100	Mới, giòn, không bị ảm mốc
4	Rau thập cẩm (bắp non, cà rốt, bông cải, cải thảo)	gr	350	Tươi mới, không héo úa
5	Hành lá, cần tây	gr	50	Tươi mới, không héo úa
6	Hành, tỏi, gừng	gr	50	Tươi mới, không héo úa