

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình Thực hành chế biến món ăn Á 4, 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 4

Bài 1: SHUSI – CƠM CUỘN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Gạo nhật	gr	200	Trong hạn sử dụng
2	Lá rong biển	lá	4	Mới, có nguồn gốc
3	Mành tre cuốn	cái	1	Mới, không ảm mốc
4	Trứng gà	quả	1	Mới, đảm bảo VSATTP
5	Tôm sú	gr	150	Tươi sống, không bung đầu
6	Dưa leo	gr	100	Tươi, không héo úa
7	Thanh cua	gr	50	Đảm bảo VSATTP
7	Dấm gạo	l	20ml	đảm bảo VSATTP
8	Mè rang	gr	20	Moi, không ảm mốc
9	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Gạo vo sạch đem nấu cơm chín rồi xới cơm ra tô.
- Pha giấm với một chút đường, muối rồi rưới lên cơm, đảo đều tay cho cơm thật dẻo, không bị nhũn và nát. Để cơm nguội.
- Tráng một lớp trứng thật mỏng, dưa chuột, thanh cua cắt hình quân chì, hải sản làm chín.
- Lót miếng mành tre xuống mâm, trải lá rong biển lên trên. Lấy muối xoi cơm trải một lớp cơm mỏng lên lá rong biển,
- Xếp lớp trứng tráng mỏng lên trên cơm, xếp nhân trên lớp cơm trứng, ở gần phía tay mình cuộn. Sau đó cuộn thật chặt và đều tay.
- Dùng dao thật sắc cắt sushi thành từng khoanh. Rắc chút vừng rang lên trên miếng sushi rồi xếp lên đĩa cùng với gừng muối, nước tương wasabi.

Yêu cầu cảm quan:

- Cơm cuộn gọn, cơm khô, không nhão
- Các nguyên liệu tươi, đều, phân bố đẹp mắt.

Bài 2: GÀ NƯỚNG SỐT TERIYAKI

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Đùi gà	gr	300	Tươi mới, không bị hôi, nhớt
2	Trứng gà	quả	2	Mới, đảm bảo VSATTP
3	Hành boiro, gừng	gr	50	Tươi mới, không héo úa
4	Mè trắng	gr	10	Mới, không ẩm mốc
5	Rượu sake	ml	50	Đảm bảo VSATTP
6	Kikoman	ml	30	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
7	Rượu mirin	ml	50	Có xuất xứ
8	Nước	ml	100	
9	Hành lá	gr	10	Tươi
10	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Đùi gà lọc bỏ xương khứa mắt võng, ướp muối, tiêu, bột ngọt rồi tẩm qua ít bột năng, đem chiên áp chảo cho chín 70-80% lấy ra cắt ra thành từng thanh.
- Hành boiro cắt lát 2cm, hành lá thái nhuyễn, mè rang vàng để riêng.
- Xương gà đem chiên áp chảo cho vàng sau đó cho vào nồi cùng với nước, mirin, sake, nước tương, gừng, đường hầm nhỏ lửa cho cô cạn lại còn $\frac{1}{2}$ lọc lại bỏ xác.
- Đun nóng chảo cho gà + hành vào xào sau đó cho nước sốt vào om cho gà chín hoàn toàn sau đó cho trứng gà đánh tan vào để nhỏ lửa cho chín hoàn toàn.
- Lấy ra bày ra đĩa rắc hành lá, mè rang, phục vụ nóng cùng cơm trắng và nước tương + wasabi.

Yêu cầu cảm quan:

- Gà chín tới, thơm mùi đặc trưng, vị vừa ăn.
- Xốt không quá đen và đắng.

Bài 3: TEMPURA – HẢI SẢN TẮM BỘT CHIÊN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tôm sú	gr	100	Tươi mới, không bung đầu
2	Mực nang	gr	100	Tươi mới, không bị bủng thịt
3	Cá file	gr	100	Tươi mới, không bị hôi nhớt
3	Bông cải	gr	100	Tươi mới, không héo úa
4	Cà tím	gr	50	Tươi mới, không héo úa
5	Trứng gà	quả	1	Mới, đảm bảo VSATTP
6	Bột tempura	gr	300	Đảm bảo VSATTP
7	Nước	ml	100	
8	Nước tương kikoman	ml	100	Đảm bảo VSATTP
9	Dầu chiên	l	1	Có nguồn gốc
10	Muối, tiêu, đường, bn			

Cách làm:

- Tôm bóc vỏ bỏ đầu lấy chỉ đen, mực sơ chế sạch cắt lát mỏng, cá file cắt lát mỏng 1cm ướp muối tiêu.
- Bông cải cắt nhỏ, rửa sạch, cà tím cắt lát dày 1cm rửa sạch.
- Trộn 200gr bột + trứng + nước đánh tan tạo 1 hỗn hợp sánh đặc.
- Đun nóng dầu. cho thực phẩm tắm qua bột tempura khô sau đó tẩm qua bột ướt rồi đem chiên cho chín vàng giòn.
- Bày ra đĩa trang trí bằng củ cải thái chỉ, wasabi bột. phục vụ cùng nước tương kikoman.

Tiêu chuẩn cảm quan: Chiên chín vàng giòn, đều, trình bày đẹp



Bài 4: SÚP TÔM THÁI - TOM YUM GOONG

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tôm sú	gr	100	Tươi mới, không bung đầu
3	Riềng	gr	100	Tươi mới, không héo úa
4	Sả	gr	50	Tươi mới, không héo úa
5	Lá chanh, ớt cay	gr	20	Tươi mới, không héo úa
6	Tom Yum Paste	gói	1	Có xuất xứ
7	Nước dùng tôm	l	1l	Trong, ngọt
8	Nấm rơm	gr	50	Tươi mới, không héo úa
9	Nước cốt dừa	l	50ml	Tươi hoặc đóng hộp
10	Muối, tiêu, đường, bột ngọt			

Cách làm:

- Ớt hiểm cắt chéo. Nấm rơm bỏ đôi. Củ riềng cắt lát. Lá chanh rửa sạch
- Chanh vắt lấy nước, bỏ hạt. Sả cắt ngón tay, đập dập cột thành bó
- Tôm lột vỏ, bỏ đầu lấy chỉ đen.
- Nước dùng đun sôi nêm gói bột nêm lẩu Thái, muối đường bột ngọt, nước cốt chanh cho vừa, thêm sả cắt khúc, lá chanh, ớt, riềng gọt vỏ cắt lát nấu khoảng 15-20'.
- Cho tôm vào đun sôi nêm lại gia vị cho vừa ăn rồi cho nước cốt dừa vào. Múc ra chén súp rồi trang trí ngò lên bên trên.

Yêu cầu cảm quan:

- Nước dùng, cay, chua, mặn, ngọt vừa ăn
- Các nguyên liệu đảm bảo tươi, vệ sinh, trình bày đẹp.



Bài 5: SÚP MISO – XÚP RONG BIỂN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Bột miso	gr	50	Có xuất xứ
2	Rong biển	gr	20	Có xuất xứ
3	Nước dùng	ml	500	Mới nấu, trong
3	Đậu hũ non	cây	½	Đảm bảo VSATTP
4	Cá bào	gr	10	Đảm bảo VSATTP
5	Hành lá	gr	10	Tươi mới, không héo úa
6	Rượu sake	ml	5	Có xuất xứ
7	Muối, tiêu, đường			

Cách làm:

- Rong biển ngâm nước cho nở rồi rửa lại cho sạch.
- Đậu hũ non cắt quân cờ.
- Đun sôi nước dùng cho cá bào và rượu sake vào đun khoảng 10 phút lọc lại lấy nước bỏ xác. Đun nóng lại cho rong biển, bột miso vào nấu cho nở và tan bột ra hết, nêm gia vị cho vừa ăn sau đó cho đậu hũ vào đun sôi.
- Cho ra thố nhỏ rắc hành lá thái nhuyễn lên trên.

Yêu cầu cảm quan: Súp thơm, vị vừa ăn , trong



Bài 6: TÔM RANG ME

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Tôm sú lớn	gr	400	Tươi sống, đều nhau
2	Me thịt	gr	50	Đảm bảo VSATTP
3	Sả cây	gr	50	Tươi mới, không héo úa
3	Hành tây, ớt sừng	gr	100	Tươi mới, không héo úa
4	Tương ớt	gr	50	Đảm bảo VSATTP
5	Mè trắng	gr	10	Mới, không ẩm mốc
6	Bột năng	gr	50	Bột mịn, trắng đảm bảo VSATTP
7	Muối, tiêu, đường, bn			
8	Dầu chiên	l	1	

Cách làm:

- Tôm sơ chế sạch, cắt bỏ râu để nguyên vỏ chẻ lưng ướp muối, tiêu, bột ngọt và bột năng đem chiên vàng giòn vớt ra để ráo.
- Me bóp với nước cho tan lọc lại bỏ hạt sau đó trộn cùng muối, đường, tương ớt, mắm cho tan gia vị.
- Sả rửa sạch cắt khúc, hành tây cắt múi cau nhỏ, ớt sừng thái lát mỏng.
- Cho hỗn hợp sốt me nấu nhỏ lửa cùng với sả cho sệt lại và nổi lên vị chua ngọt.
- Đun nóng chảo cho tỏi băm vào phi thơm sau đó cho sốt me vào đun nóng rồi cho tôm vào xóc đều cho ngấm sau cùng cho hành tây tây và ớt sừng vào đảo đều.
- Bày ra đĩa rắc mè rang lên, trang trí bằng hoa cà chua và rau răm, phục vụ nóng.

Yêu cầu cảm quan :

- Tôm chín vàng giòn, sốt me không bị đen, thơm, đủ vị chua ngọt



Bài 7: GỎI CÁ MAI

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Cá mai	gr	400	Tươi sống, trắng, con đều nhau
2	Hành tây	gr	100	Tươi, không héo úa
3	Khế chua	quả	2	Tươi mới, không héo úa
4	Chuối chát	quả	2	Tươi mới, không héo úa
5	Rau thơm	gr	100	Tươi mới, không héo úa
6	Mè trắng, đậu phộng	gr	100	Mới, không ẩm mốc
7	Bơ đậu phộng	gr	50	Thơm, béo
8	Thính gạo	muỗng	3	Mịn, thơm
9	Chanh	quả	2	Tươi, mọng nước
10	Bánh tráng mềm	gr	100	Bánh mới, dẻo, không rách
11	Tỏi, ớt	gr	20	Mới, không héo úa
12	Mắm, đường, muối,			

Cách làm:

- Cá làm sạch, lọc bỏ xương, thấm khô, ướp muối, tiêu, giấm để vài phút.
- Pha nước mắm chua ngọt chanh, tỏi, ớt đường, trộn $\frac{1}{2}$ nước mắm vào cá.
- Lấy cá ra đĩa, trên rắc hành tây cắt lát, sau đó rắc đậu phộng rang giã nhỏ và thính lên trên.
- Pha nước mắm còn lại với nước nóng, bơ đậu phộng, đậu phộng rang giã nhỏ. Rắc mè rang lên trên chén mắm.
- Cá dọn ăn cùng rau thơm, khế chua, chuối chát, bánh tráng, nước mắm pha chế.

Yêu cầu cảm quan:

- Cá lọc sạch, không tanh, không chảy nước.
- Nước mắm vị chua ngọt, thơm ngon.

Bài 8: CÁ HẤP KIỂU HỒNG KÔNG

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Cá chẻm	kg	1,2	Tươi sống khỏe mạnh
2	Hành tây, hành lá	gr	50	Tươi, không héo úa
3	Ớt sừng	quả	1	Tươi mới, không héo úa
4	Gừng, ngò	gr	80	Tươi mới, không héo úa
5	Nấm rơm	gr	50	Tươi mới, không héo úa
6	Đường phèn	gr	10	Mới, không ảm mốc, trắng
7	Rau thơm	gr	100	Mới, không héo úa
8	Bún	gr	100	Mới, trắng, không có mùi
9	Bánh tráng mềm	gr	100	Mới, không mốc, đảm bảo VSATTP
10	Muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu mè, dầu hào			

Cách làm:

- Cá sơ chế sạch, mổ bụng ướp muối, tiêu, bột ngọt, rượu. Gốc hành lá, hành tây, gừng, ớt thái chỉ, nấm rơm thái lát.
- Lá hành thái chỉ, ngò cắt khúc ngâm vào nước.
- Rẻ ngò rửa sạch, cho vào nước đun sôi cùng với đường phèn.
- Cá chẻm đem hấp cùng hành lá, hành tây, gừng, ớt thái chỉ. Khoảng 18 đến 20 phút, lấy ra chắt toàn bộ nước vào nồi nước ngò, nêm lại gia vị muối, tiêu, đường, nước tương, dầu mè cho vừa ăn.
- Dùng sớt này dội lại vào cá, bên trên rắc hành lá ngò.
- Phục vụ nóng cùng bún, rau sống, bánh tráng.

Tiêu chuẩn cảm quan:

- Cá vừa chín tới, không bị nát, vị vừa ăn.
- Nước sớt có màu nâu cánh gián

Bài 9: CHẢ GIÒ

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Thịt heo xay	kg	200	Tươi mới, an toàn
2	Củ sắn	gr	100	Tươi, không héo úa
3	Trứng gà	quả	1	Tươi, đảm bảo VSATTP
4	Nấm mèo	tai	3	Mới, không bị mốc
5	Bún tàu	vắt	1	Mới, trắng, rõ nguồn gốc
6	Bánh tráng mềm	gr	200	Mới, dẻo, trắng, không rách
7	Rau thơm	gr	100	Mới, không héo úa
8	Hành tím băm	gr	50	Tươi, không mọc mầm
9	Chanh, tỏi, ớt	gr	50	Mới, không héo úa
10	Muối, đường, bột ngọt, nước mắm			
11	Dầu chiên	l	1	Đảm bảo VSATTP

Cách làm:

- Củ sắn băm nhỏ vắt bớt nước. Nấm mèo ngâm rửa sạch, để ráo băm nhỏ, bún tàu ngâm nở cắt khúc. Hành lá thái nhuyễn, bánh tráng ủ mềm, cắt đôi.
- Trộn nhân: Thịt heo, củ đậu, nấm mèo, bún tàu, trứng, hành, tiêu xay, bột nêm tất cả trộn đều cho dẻo.
- Trải bánh tráng ra, thoa nước cho mềm, cho nhân đã trộn ở trên vào cuộn tròn lại giống hình nút chai (đường kính khoảng 2,5cm dài khoảng 3,5 – 4cm) cuộn cho đều, chặt tay.
- Cho chả giò vào chảo dầu nóng chiên chín vàng, dòn, lấy ra đĩa phục vụ nóng. Trang trí bằng rau thơm, ngò, ớt ... ăn kèm nước mắm pha chế chanh, tỏi, ớt, đường.

Yêu cầu cảm quan:

- Cuốn đều, chả màu vàng tươi, nhân khô ráo. Không bị cháy, vừa ăn