

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo trình Thực hành chế biến món ăn Á 5, 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 5

Bài1: GỎI MIẾN HẢI SẢN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Miến thái (miến dong)	gr	100	Đảm bảo VSAATTP
2	Mực nang	gr	100	Tươi mới, không bị búng thịt
3	Tôm thẻ	gr	100	Tươi mới, không bị bung đầu
4	Ốt sùng	quả	2	Tươi, đỏ, tròn đều
5	Tắc	gr	150	Tươi, mọng nước, không héo
6	ớt cay	quả	2	Tươi, không héo úa
7	Hành tây	gr	50	Tươi, tròn đều
8	Cà rốt	gr	50	Tươi, đỏ
9	Cần tàu	gr	50	Tươi, xanh
10	Rau răm	gr	50	Tươi, không héo úa
11	Hành + tỏi phi	gr	50	Giòn, vàng đều
12	Mè rang, đậu phộng	gr	50	Không ẩm mốc
13	Muối, đường, bột ngọt, nước mắm			

Cách làm:

- Mực sơ chế sạch luộc chín rồi thái sợi. Tôm luộc chín, lột vỏ, bỏ đầu chừa đuôi, lấy chỉ đen, phen đôi.
- Miến ngâm nước cho mềm sau đó trần qua nước sôi cho chín, xả qua nước lạnh hoặc ngâm vào nước đá vớt ra để ráo rồi cắt khúc 8-10cm
- Hành tây cắt lát, cà rốt, ớt sùng thái chỉ ngâm vào nước. Cần tàu rửa sạch đập dập cắt khúc 5cm ngâm nước. Rau răm làm sạch thái nhỏ.
- Làm nước mắm trộn gỏi: nước cốt tắc + đường + muối+ bột ngọt + mắm + ớt băm trộn đều cho tan.
- Cho tôm mực trộn cùng 1 ít nước trộn gỏi để ngấm 10 phút sau đó chắt bỏ hết nước. Cho miến và các loại rau vào trộn cùng nêm thêm nước trộn gỏi cho có vị chua ngọt sau cùng cho rau răm, hành phi, đậu phộng, mè rang, tỏi phi vào trộn đều.

- Bày ra đĩa trang trí cho bắt mắt và phục vụ cùng với nước mắm chua ngọt và bánh phồng

Yêu cầu cảm quan:

- Miến dòn, mực dòn, tôm đỏ đẹp, các nguyên liệu dòn tươi
- Thấm gia vị chua, cay, ngọt dịu.



Bài 2: GỎI BÒ BÓP THẦU

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Bò file	gr	100	Tươi mới, đỏ
2	Khế chua	quả	1	Tươi mới, không dập nát
3	Chuối chát	quả	2	Tươi mới, không héo úa
4	Ớt sừng, ớt cay	quả	2	Tươi, không heo úa
5	Chanh	quả	2	Tươi, mọng nước, không héo
6	Hành tây, cà rốt	gr	100	Tươi
7	Cần tàu, ngò gai	gr	100	Tươi
8	Rau răm	gr	50	Tươi, không héo úa
9	Hành + tỏi phi	gr	50	Giòn, vàng đều
10	Mè rang, đậu phộng	gr	50	Không ẩm mốc
11	Muối, đường, bột ngọt, mắm			

Cách làm:

- Bò rửa sạch thái lát mỏng, đun nước thật sôi cho bò vào trụng cho chín tái vớt ra cho ra rổ để ráo và nguội.

- Khế chua, chuối chát gọt vỏ thái lát mỏng ngâm vào nước có chanh hoặc dấm cho trắng khoảng 10 phút rồi cho ra rổ để ráo sau đó vắt khô.
- Ớt sừng, hành tây, cà rốt thái chỉ. Cần tàu, ngò gai cắt khúc 5cm ngâm tất cả vào nước 10 phút vớt ra để ráo.
- Rau răm cắt khúc, đậu phông giả nhỏ. Chanh vắt lấy nước.
- Pha nước cốt chanh cùng với đường + bột ngọt + muối + mắm tạo thành một hỗn hợp sệt có vị chua ngọt sau đó cho ớt băm nhỏ vào.
- Trộn ít nước trộn gói với thịt bò để ngấm 10 phút rồi chắt bỏ hết nước. cho tất cả các loại rau vào trộn đều cho thêm nước trộn gói cho có vị vừa ăn. Sau cùng cho rau răm, hành phi, tỏi phi, đậu phông, mè rang vào đảo đều.
- Bày ra đĩa trang trí bằng hoa ớt, ngò. Phục vụ cùng bánh phồng, mắm chua ngọt.

Yêu cầu cảm quan:

- Thịt bog không dai và khô, có vị chua dịu vừa ăn.
- Các loại rau không bị nát và thâm đen.

Bài 3: VỊT BÁT TRÂN

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Vịt	con	½	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
2	Thịt nạc heo	gr	50	Tươi, thịt không có mùi hôi
3	Tôm sú	gr	100	Tươi, không đỏ mình, bung đầu
4	Mực nang	gr	100	Tươi, không bị bủng thịt
5	Bắp non	gr	50	Tươi, không héo úa
6	Nấm rơm	gr	50	Tươi, không dập nát
7	Cà rốt, gừng	gr	100	Tươi
8	Đậu hòa lan	gr	50	Tươi
9	Nước dừa	quả	1	Tươi
10	Quế, hồi thảo quả	gr	50	Không ẩm mốc, rõ nguồn gốc
11	Rượu trắng	ml	200	Đảm bảo VSATTP
12	Màu caramen			
13	Dầu hào, dầu mè, nước tương			
14	Muối, tiêu, đường, bột ngọt			

Cách làm:

- Vịt làm sạch bằng rượu, muối sau đó rửa lại cho sạch, để ráo nước, xoa lên da vịt 1 lớp màu caramel, để khô, cho vào chảo dầu nóng chiên cho săn da, lấy ra xả cho sạch dầu.
- Cho vịt vào nồi cùng nước dừa, nước tương, gừng, rượu, quế chi, thảo quả, khú hời, muối, bột ngọt om nhỏ lửa cho tới khi vịt mềm.
- Thịt heo nạc, tim, gan, cật, mực ... sơ chế sạch, thái mỏng đều
- Các loại rau, đậu, nấm ... sơ chế sạch, trụng qua nước sôi, lấy ra làm nguội, để sẵn.
- Lấy vịt ra đĩa lớn
- Xào thịt, tim, gan, cật ... và các loại rau cùng dầu hào, gia vị vừa đủ, cho thêm nước cốt hầm vịt vào, sau đó xuống bột năng cho sánh. Dội phần nhân xào lên đĩa vịt, phục vụ nóng. Có thể dọn ăn cùng với mì sợi vàng hấp

Yêu cầu cảm quan

- Vịt hầm mềm, không nát
- Da vịt màu cánh dán
- Nhân xào vừa chín, màu sắc tự nhiên của nguyên liệu
- Nước sốt sánh, màu cánh dán, thơm mùi gia vị

Bài 4: GÀ ÁC TIỀM THUỐC BẮC

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Gà ác	con	1	Gà tươi, chắc, da không trầy xước
2	Gói thuốc bắc	gói	1	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
3	Dừa tươi	quả	1	Tươi, không bị chua
4	Gừng	gr	10	Tươi, không héo úa
5	Rượu trắng	ml	50	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
6	Muối, đường, bột ngọt	gr	100	

Cách làm:

- Thuốc bắc rửa sạch để ráo nước.
- Gà ác làm kĩ, bỏ ruột, rửa sạch rửa bằng rượu rồi rửa lại bằng nước sạch để ráo nước. Chú ý không cắt tiết gà ác.

- Cho gà ác vào một chiếc thố. Cho thuốc bắc , gừng thái lát vào chung rồi cho nước dừa xiêm vào ngập gà và thuốc. Cho thêm một ít đường và muối. Đậy kín nắp rồi đem chưng cách thủy khoảng 2 giờ đồng hồ.
- Lấy ra phục vụ nóng.

Yêu cầu cảm quan:

- Gà chín mềm, vị vừa ăn, có mùi đặc trưng của thuốc bắc

Bài 5: VỊT QUAY NƯỚC DỪA

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Vịt	con	1	Tươi sống, đảm bảo VSATTP
2	Quế, hồi, thảo quả	gr	50	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
3	Dừa tươi	quả	1	Tươi, không bị chua
4	Gừng, hành lá	gr	100	Tươi, không héo
5	Hành tím	gr	50	Tươi
6	Bánh bao	cái	10	Mới, trắng, có nguồn gốc
7	Rượu trắng	ml	200	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
8	Muối, đường, bột ngọt, nước tương			

Cách làm:

- Vịt làm sạch sơ chế bằng gừng, rượu cho hết mùi hôi sau đó rửa lại để ráo, ướp muối, tiêu, bột ngọt, gừng, hành lá vào bụng may lại.
- Hành tây cắt lát mỏng tròn ngâm chua ngọt. Cà chua, ớt tía hoa
- Cho nước dừa, gừng, hành, quế, hoa hồi, thảo quả, nước tương, rượu đun sôi.
- Cho vịt vào hầm chín khoảng 30 phút, vớt vịt ra để nguội và ráo nước.
- Lọc lại nước làm sánh bằng bột năng.
- Cho vịt vào chảo nhiều dầu chiên vàng, lấy ra để ráo.
- Chặt vịt thành từng miếng vừa, xếp thành hình con vịt, trang trí bằng cà chua, ớt, ngò.
- Món này dọn ăn với bánh mì, hay bánh bao , nước tương.

Yêu cầu cảm quan:

- Vịt chín mềm, da vàng, giòn, sốt vị vừa ăn, hơi sánh, trình bày đẹp



Bài 6: GÀ QUAY BÁNH BAO

TT	Nguyên vật liệu	ĐVT	SL	Tiêu chuẩn chất lượng
1	Gà ta	con	1	Tươi sống, có nguồn gốc
2	Quế, hồi, thảo quả	gr	50	Có nguồn gốc, đảm bảo VSATTP
3	Mạch nha	muỗng	2	Màu vàng, có nguồn gốc
4	Dấm	muỗng	2	đảm bảo VSATTP
4	Gừng, hành lá	gr	100	Tươi, không héo úa
5	Hành tím	gr	50	Tươi, không héo úa
6	Bánh bao	cái	10	Mới, có nguồn gốc
8	Muối, đường, bột ngọt, nước tương			

Cách làm:

- Gà sơ chế sạch, để ráo nước.
- Cho gia vị muối, tiêu, bột ngọt, đường, hành khô vào bụng rồi may kín bụng gà lại. Nhúng gà qua nước sôi (có thể nhúng vài ba lần) cho da săn lại. Treo gà lên hong gió cho da khô.
- Quế, hồi, thảo quả rang vàng cho vào nồi cùng với gừng, hành tím và 2 L nước và gia vị hầm 20 phút cho ra mùi sau đó cho gà vào luộc chín khoảng 20 phút vớt ra để ráo và nguội.
- Pha hỗn hợp dấm, mạch nha rồi phết lên da gà đem phơi đó 20-30 phút.
- Đun sôi dầu (nhiều dầu) cho gà vào chiên vàng đều, vớt ra để ráo.
- Chặt gà bày ra đĩa sắp xếp cho gọn gàng đẹp mắt. Đem ra phục vụ nóng cùng bánh bao chiên, muối tiêu chanh ớt.

Tiêu chuẩn cảm quan:

- Gà quay vàng đều, giòn, vị vừa ăn thơm.