



TỔNG CỤC DU LỊCH VIỆT NAM PHỐI HỢP VỚI ỦY BAN CHÂU ÂU
DỰ ÁN PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC DU LỊCH VIỆT NAM



TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ DU LỊCH VIỆT NAM (VTOS)

CÁC TIÊU CHUẨN VTOS LÀ MỘT TRONG NHỮNG KẾT QUẢ CHÍNH CỦA DỰ ÁN,
ĐƯỢC XÂY DỰNG CHO 13 NGHỀ Ở TRÌNH ĐỘ CƠ BẢN NHƯ SAU:

Khách sạn

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT NAM

NGHIỆP VỤ AN NINH KHÁCH SẠN

NGHIỆP VỤ BUỒNG

NGHIỆP VỤ LỄ TÂN

NGHIỆP VỤ NHÀ HÀNG

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU

KỸ THUẬT LÀM BÁNH ÂU

NGHIỆP VỤ ĐẶT GIỮ BUỒNG KHÁCH SẠN

NGHIỆP VỤ QUẢN LÝ KHÁCH SẠN NHỎ

Lữ hành

NGHIỆP VỤ ĐẠI LÝ LỮ HÀNH

NGHIỆP VỤ ĐIỀU HÀNH TOUR

NGHIỆP VỤ ĐẶT CHỖ LỮ HÀNH

NGHIỆP VỤ HƯỚNG HẪN DU LỊCH

VĂN PHÒNG BAN QUẢN LÝ DỰ ÁN

Tầng 2, Nhà 6, Khách sạn Kim Liên 2, số 7 Đào Duy Anh, Hà Nội, Việt Nam

Tel. (84 43) 577 0663 | Fax: (84 43) 577 0665 | Email: hrdt@hrdtourism.org.vn

Website: www.hrdtourism.org.vn

Ấn phẩm này được thực hiện với sự giúp đỡ của Liên minh châu Âu. Toàn bộ nội dung ấn phẩm do Dự án Phát triển nguồn nhân lực du lịch Việt Nam chịu trách nhiệm và không phản ánh quan điểm của Liên minh châu Âu ở bất cứ góc độ nào.

TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ DU LỊCH VIỆT NAM
KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT NAM

TRÌNH ĐỘ CƠ BẢN

VTOS

TỔNG CỤC DU LỊCH VIỆT NAM
HỘI ĐỒNG CẤP CHỨNG CHỈ NGHIỆP VỤ DU LỊCH VIỆT NAM



TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ
DU LỊCH VIỆT NAM

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN
MÓN ĂN VIỆT NAM



TRÌNH ĐỘ CƠ BẢN

TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ
DU LỊCH VIỆT NAM

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT NAM

TRÌNH ĐỘ CƠ BẢN

CƠ QUAN PHÁT HÀNH

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC DU LỊCH VIỆT NAM

Văn phòng Ban quản lý Dự án

Tầng 2, nhà 6, khách sạn Kim Liên 2,
số 7 Đào Duy Anh, Hà Nội, Việt Nam

Tel. (84-4) 3577 0663

Fax: (84-4) 3577 0665

Email: hrdt@hrdtourism.org.vn

Website: www.hrdtourism.org.vn

Lời cảm ơn

Tài liệu Tiêu chuẩn kỹ năng nghề du lịch Việt Nam và Tài liệu đào tạo phục vụ Chương trình Phát triển Đào tạo viên được xây dựng trong khuôn khổ triển khai Dự án "Phát triển nguồn nhân lực du lịch Việt Nam" do EU tài trợ. Những thông tin quý báu trong các cuốn tài liệu này có được nhờ sự đóng góp về kiến thức cũng như kinh nghiệm của nhiều chuyên gia quốc tế và Việt Nam trong lĩnh vực du lịch. Nhân dịp xuất bản các cuốn tài liệu này, Ban Quản lý Dự án Phát triển nguồn nhân lực Du lịch Việt Nam xin được bày tỏ sự biết ơn chân thành đối với những cá nhân và tập thể đã tham gia vào quá trình xây dựng hoàn thiện các tài liệu này.

Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn Phái đoàn ủy ban Châu Âu tại Việt Nam về sự hỗ trợ quý báu về kỹ thuật và tài chính để xây dựng và xuất bản các cuốn tài liệu này thông qua Dự án "Phát triển nguồn nhân lực Du lịch Việt Nam".

Chúng tôi cũng xin được trân trọng cảm ơn sự chỉ đạo sát sao và những ý kiến đóng góp mang tính định hướng của Lãnh đạo Tổng cục Du lịch Việt Nam, Ban chỉ đạo Dự án trong suốt quá trình xây dựng các cuốn tài liệu này.

Chúng tôi cũng xin bày tỏ lời cảm ơn tới Hội đồng cấp chứng chỉ nghiệp vụ Du lịch Việt Nam (VTCB), trong đó có đại diện của Tổng cục Du lịch, Bộ Lao động Thương binh và Xã hội, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hiệp hội Du lịch Việt Nam, các trường du lịch vì những ý kiến đóng góp nhằm hoàn thiện nội dung các cuốn tài liệu này.

Chúng tôi đánh giá cao sự đóng góp của những người tham gia vào việc nghiên cứu, tổng hợp và biên soạn các cuốn tài liệu này, bao gồm những chuyên gia quốc tế và trong nước, giáo viên và giảng viên tại các trường du lịch, lãnh đạo các doanh nghiệp du lịch, các Đào tạo viên của Dự án cũng như toàn thể cán bộ nhân viên Ban quản lý Dự án.

Xin trân trọng cảm ơn.

MỤC LỤC

1	Giới thiệu Tiêu chuẩn kỹ năng nghề du lịch Việt Nam (VTOS) – Kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam	TRANG
1.1	Thông tin chung	4
1.2	Tiêu chuẩn kỹ năng nghề du lịch Việt Nam	4
1.3	Bảng kỹ năng nghề	4
1.4	Cách sử dụng Tiêu chuẩn VTOS	5
2	Tiêu chuẩn VTOS - Kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam	
2.1	Tóm tắt công việc, chức danh và danh mục công việc	7
2.2	Các công việc và phần việc - Kế hoạch liên hoàn	8
2.3	Nội dung các công việc và phần việc	13

GIỚI THIỆU TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ DU LỊCH VIỆT NAM KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT NAM



Tài liệu tiêu chuẩn kỹ năng nghề du lịch Việt Nam (Tiêu chuẩn VTOS) – Kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam dành cho nhân viên nấu bếp trong khách sạn, nhà hàng hoặc cơ sở kinh doanh tương tự, có trách nhiệm chuẩn bị thực phẩm và nấu các món ăn Việt Nam.

Tiêu chuẩn kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam được thiết kế kết hợp hài hòa với các tiêu chuẩn quốc tế hiện nay, được điều chỉnh phù hợp với yêu cầu cụ thể của ngành du lịch Việt Nam.

1.1 THÔNG TIN CHUNG

Dự án phát triển nguồn nhân lực du lịch Việt Nam là kết quả của Hiệp định tài chính giữa Liên Minh Châu Âu và Chính phủ Việt Nam.

Mục tiêu tổng thể của Dự án là “nâng cấp tiêu chuẩn và chất lượng nguồn nhân lực ngành du lịch Việt Nam, giúp Chính phủ và ngành duy trì chất lượng và số lượng đào tạo sau khi dự án kết thúc”. Cụ thể hơn, dự án có mục đích nâng cao và công nhận kỹ năng phục vụ của người lao động ở trình độ cơ bản trong ngành du lịch.

1.2 TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ DU LỊCH VIỆT NAM

Tiêu chuẩn VTOS cho 13 nghề ở trình độ cơ bản là một trong số những thành quả chính của dự án, gồm:

Khách sạn	Lữ hành
1 Nghiệp vụ Buồng	10 Nghiệp vụ đại lý Lữ hành
2 Nghiệp vụ Lễ tân	11 Nghiệp vụ điều hành Tour
3 Nghiệp vụ Nhà hàng	12 Hướng dẫn du lịch
4 Kỹ thuật chế biến món ăn Âu	13 Hệ thống giữ chỗ lữ hành
5 Kỹ thuật chế biến món ăn Việt Nam	
6 Kỹ thuật làm bánh Âu	
7 Hệ thống giữ buồng khách sạn	
8 An ninh khách sạn	
9 Quản lý khách sạn nhỏ	

Tiêu chuẩn kỹ năng cho mỗi nghề được các chuyên gia quốc tế của nghề đó dự thảo. Các tiêu chuẩn được Tổ công tác kỹ thuật, gồm chuyên gia trong ngành du lịch và các cơ sở đào tạo du lịch rà soát. Căn cứ trên các ý kiến đóng góp của tổ công tác, chuyên gia quốc tế điều chỉnh các tiêu chuẩn và trực tiếp thực hiện 4 khóa đào tạo viên cho từng nghề. Dựa trên thực tế triển khai và ý kiến góp ý của các chuyên gia, tài liệu được tiếp tục được hoàn thiện và trình Hội đồng cấp chứng chỉ nghiệp vụ du lịch Việt Nam (VTCSB) chính thức phê duyệt.

1.3 BẢNG KỸ NĂNG NGHỀ

Các tiêu chuẩn VTOS được thiết kế trên cơ sở phân tích và hình thành những công việc người lao động cần thực hiện để hoàn thành yêu cầu của một vị trí cụ thể. Từ những phân tích này, những kiến thức và kỹ năng cần thiết được thiết lập nhằm giúp người lao động có thể thực hiện công việc hiệu quả trong điều kiện làm việc thông thường. Bảng này trình bày các công việc ở trình độ cơ bản và được chia thành : a/ Phần việc kỹ năng và b/ Phần việc kiến thức.

Phần việc kỹ năng mô tả những gì mà người lao động phải làm, qua đó giúp họ thực hiện tốt công việc. Phần việc kiến thức đề cập đến kiến thức bổ sung hay lý thuyết mà người lao động ở trình độ cơ bản cần có để thực hiện công việc một cách chính xác.

Mỗi Tiêu chuẩn VTOS được chia thành 3 phần chính. Phần một gồm giới thiệu chung, chức danh thường dùng và danh mục công việc, đây chính là phần hình thành nên tiêu chuẩn.

Phần hai gồm kế hoạch liên hoàn nêu chi tiết các công việc, phần việc kỹ năng và phần việc kiến thức

Phần ba nêu chi tiết tiêu chuẩn các kỹ năng nghề được trình bày dưới đây.

PHẦN VIỆC KỸ NĂNG

Các tiêu chuẩn phần việc kỹ năng được thể hiện trong 5 cột như sau:

BƯỚC (THỰC HIỆN): xác định rõ những bước người lao động phải thực hiện để hoàn thành phần việc theo thứ tự logic.

CÁCH LÀM: mô tả cách thực hiện các bước và thường được trình bày với mục đích minh họa cho những kỹ năng cần có.

TIÊU CHUẨN: phần này liên hệ tới những tiêu chuẩn quốc tế liên quan đến những tiêu chí về chất lượng, số lượng, thời gian, tính liên hoàn, vệ sinh, an toàn v.v... nhằm đảm bảo thực hiện các bước theo đúng tiêu chuẩn.

LÝ DO: giải thích tại sao cần phải tiến hành các bước theo một cách thức rất cụ thể và tại sao cần phải áp dụng những tiêu chuẩn đó.

KIẾN THỨC: phần này liên hệ tới những yêu cầu về kiến thức cần thiết để hỗ trợ thực hiện công việc, ví dụ, chính sách của công ty hoặc các tài liệu tham khảo. Những kiến thức này bổ sung và củng cố cho phần thực hành những kỹ năng cần thiết.

PHẦN VIỆC KIẾN THỨC

Cách trình bày phần việc kiến thức hơi khác một chút, cụ thể phần **NỘI DUNG** được trình bày tại cột **BƯỚC (THỰC HIỆN)**, và **MÔ TẢ** ở cột **CÁCH LÀM**. Trong đó cột **NỘI DUNG** trình bày phần lý thuyết và cột **MÔ TẢ** giải thích, minh họa làm rõ thêm cho phần lý thuyết.

1.4 CÁCH SỬ DỤNG TIÊU CHUẨN VTOS

Tiêu chuẩn VTOS được thiết kế cho Đào tạo viên, là những người đã tham dự Chương trình phát triển Đào tạo viên và được VTOS cấp chứng chỉ.

Tiêu chuẩn VTOS là cơ sở giúp các doanh nghiệp xây dựng chương trình đào tạo ở trình độ cơ bản cho nhân viên và xác định nhu cầu đào tạo phù hợp với nhu cầu của doanh nghiệp. Ngoài ra, các cơ sở đào tạo có thể sử dụng Tiêu chuẩn VTOS để tham khảo xây dựng chương trình đào tạo nghề ở trình độ cơ bản cho sinh viên.

Đối với các doanh nghiệp đã có các quy trình hoạt động, Tiêu chuẩn VTOS giúp củng cố và hỗ trợ cho các quy trình hiện có. Với những doanh nghiệp chưa có quy trình hoạt động, các Đào tạo viên có thể sử dụng Tiêu chuẩn VTOS để xây dựng các quy trình hoạt động cho doanh nghiệp, qua đó góp phần nâng cao chất lượng tiêu chuẩn dịch vụ.

Mặc dù các doanh nghiệp có thể sử dụng Tiêu chuẩn VTOS theo nội dung hiện có, Dự án khuyến khích các Đào tạo viên điều chỉnh Tiêu chuẩn VTOS thành tiêu chuẩn hoạt động phù hợp với điều kiện của doanh nghiệp.

Bên cạnh tài liệu Tiêu chuẩn kỹ năng nghề, dự án cung cấp các phương tiện hỗ trợ Đào tạo viên thực hiện công tác đào tạo nhân viên bao gồm đĩa DVD và ảnh minh họa những công việc chính.

Ngoài ra, Đào tạo viên có thể sử dụng các tài liệu tham khảo khác. Một trong số các tài liệu tham khảo có giá trị là tài liệu bốn nghiệp vụ: Lưu trú, Nhà hàng, Lễ tân và Chế biến món ăn, kết quả của Dự án đào tạo nghiệp vụ khách sạn, hỗ trợ bởi Lux Development. Các tài liệu này do VTCB xuất bản và có sẵn tại địa chỉ dưới đây.



Tài liệu tham khảo cuốn “Practical Cookery” (tái bản lần thứ 10) do các tác giả Giáo sư David Foskett, Victor Ceserani và Ronald Kinton cũng có tại các trường du lịch chính trên toàn quốc. Đây là nguồn tham khảo cho các đào tạo viên và nhân viên chế biến món ăn Việt Nam. Một tài liệu tham khảo nữa là cuốn sách “Vietnamese cuisine” của Didier Corlou (In lần thứ nhất).

Cùng với tiêu chuẩn kỹ năng nghề là một hệ thống đăng ký và cấp chứng chỉ do VTCB quản lý. Hệ thống này giúp các doanh nghiệp đăng ký những nhân viên đã hoàn thành khóa đào tạo kỹ năng nghề ở trình độ cơ bản tham dự thẩm định tay nghề tại các trung tâm thẩm định để được cấp chứng chỉ quốc gia.

Quý vị cần thêm thông tin về Hệ thống Tiêu chuẩn VTOS, có thể liên hệ các địa chỉ sau:

Dự án Phát triển nguồn nhân lực Du lịch Việt Nam

Văn phòng Ban Quản lý Dự án
Khách sạn Kim Liên 2, số 7 Đào Duy Anh,
Hà Nội, Việt Nam
Tel. (84 4) 3577 0663
Fax: (84 4) 3577 0665
E-mail: hrrt@hrrtourism.org.vn
Website: www.hrrtourism.org.vn

Hội đồng Cấp chứng chỉ Nghiệp vụ Du lịch Việt Nam (VTCB)

Văn phòng VTCB
Phòng 203, 30 Nguyễn Du, Hà Nội, Việt Nam
Tel. (84 4) 3944 6494
Fax: (84 4) 3944 6495
Email: vtcb@vnn.vn
Website: www.vtcb.org.vn

TIÊU CHUẨN VTOS KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN VIỆT NAM

2

2.1 TÓM TẮT CÔNG VIỆC, CHỨC DANH VÀ DANH MỤC CÔNG VIỆC

TÓM TẮT CÔNG VIỆC

Làm nhân viên nấu bếp trong một khách sạn, nhà hàng hoặc cơ sở kinh doanh tương tự ở trình độ cơ bản, có trách nhiệm chuẩn bị thực phẩm và nấu các món ăn Việt Nam.

CHỨC DANH CÔNG VIỆC

Chức danh thông thường của người làm công việc này là:

- Nhân viên nấu bếp

DANH MỤC CÁC CÔNG VIỆC

Các công việc phải làm theo tiêu chuẩn kỹ năng nghề ở trình độ cơ bản bao gồm:

1. Tổ chức bếp
2. Chuẩn bị làm việc
3. Vệ sinh thực phẩm
4. Thiết bị trong bếp
5. Hiểu biết cơ bản về nguyên liệu thực phẩm
6. Các phương pháp nấu ăn
7. Sơ chế
8. Những loại nước dùng và nước chấm chính
9. Các món ăn sáng
10. Kết thúc ca làm việc
11. Phụ lục : Một số công thức chế biến món ăn cho phần thẩm định tiêu chuẩn kỹ năng nghề VTOS.

2.2 CÔNG VIỆC VÀ PHẦN VIỆC: KẾ HOẠCH LIÊN HOÀN

Công việc chính: 11 (Tổng số)

Phần việc kỹ năng: 44 (Tổng số)

Phần việc kiến thức: 44 (Tổng số)

1. TỔ CHỨC BẾP

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		15	1.1 Cơ cấu tổ chức bếp
		19	1.2 Nhân sự bếp

2. CHUẨN BỊ LÀM VIỆC

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		25	2.1 Chuẩn bị nhận ca
27	2.2 Vệ sinh cá nhân và trang phục		
30	2.3 Chuẩn bị khu vực làm việc		
		34	2.4 Nội quy an toàn trong bếp
		38	2.5 An toàn cháy nổ

3. VỆ SINH THỰC PHẨM

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		43	3.1 Sự lây nhiễm sinh sôi của vi khuẩn

4. THIẾT BỊ TRONG BẾP

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		47	4.1 Các dụng cụ bếp
		49	4.2 Các thiết bị lớn
51	4.3 Chuẩn bị dao và mài dao		
53	4.4 Sử dụng dao		

5. HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ NGUYÊN LIỆU THỰC PHẨM

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		57	5.1 Các loại rau thơm và gia vị
		60	5.2 Tiêu chuẩn chất lượng cho thực phẩm chủ yếu

6. CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
65	6.1 Luộc/ trụng nước sôi		
68	6.2 Ninh/ Hầm		
69	6.3 Chần		
71	6.4 Hấp (Đồ)		
72	6.5 Tần		
73	6.6 Rán ít dầu mỡ		
75	6.7 Rán ngập dầu mỡ		
76	6.8 Xào		
77	6.9 Quay không dùng dầu mỡ		
79	6.10 Quay xối dầu mỡ		
81	6.11 Rang khô (không dầu mỡ)		
82	6.12 Nướng		
83	6.13 Nướng trên mặt bếp nướng hoặc lò nướng		
85	6.14 Rán áp chảo		
87	6.15 Rim, om, kho		
88	6.16 Nấu bằng lò vi sóng		

7. SƠ CHẾ

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC	
93	7.1 Chuẩn bị rau (các loại củ, quả)			
		94		7.2 Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản
96	7.3 Sơ chế thịt			
97	7.4 Sơ chế cá mình dẹt			
98	7.5 Cách lọc gà cơ bản			
99	7.6 Sơ chế cá mình tròn			
100	7.7 Thái và băm			
102	7.8 Sử dụng nạo cầm tay hoặc dao cắt đa năng (mandolin)			

8. NHỮNG LOẠI NƯỚC DÙNG VÀ NƯỚC CHẤM CHÍNH

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
105	8.1 Nước dùng gà		
106	8.2 Nước dùng bò		
107	8.3 Nước dùng lợn		
108	8.4 Nước chấm cơ bản từ gốc là nước mắm (chấm nem)		
		109	8.5 Nước chấm cơ bản từ gốc là tương
		110	8.6 Các nước chấm khác

9. CÁC MÓN ĂN SÁNG

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
113	9.1 Phở, bún, miến, mỳ...		
114	9.2 Cháo		
115	9.3 Xôi		
116	9.4 Bánh cuốn		
118	9.5 Bánh sandwich		
119	9.6 Các loại bánh nhỏ khác		

10. KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
123	10.1 Tắt các thiết bị điện và gas		
124	10.2 Lau chùi các thiết bị lớn trong bếp		
125	10.3 Lưu giữ thực phẩm		
126	10.4 Dọn dẹp rác		
127	10.5 Lau chùi các bề mặt		
128	10.6 Lau chùi các dụng cụ nhỏ		
129	10.7 Đóng cửa bếp		

11. CÔNG THỨC MÓN ĂN

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		135	11.1 Phở bò cổ truyền
		136	11.2 Bún bò Huế với giò heo và thịt bò
		137	11.3 Xúp cua măng tây Đà Lạt
		141	11.4 Nộm gà xé phay
		142	11.5 Nộm hoa chuối
		143	11.6 Nộm ngó sen tôm thịt
		147	11.7 Nem rán Hà Nội
		148	11.8 Nem cuốn tươi với tôm
		149	11.9 Bò nướng cuốn lá lốt
		150	11.10 Tôm bao mía
		153	11.11 Chả cá
		154	11.12 Cá kho tộ
		155	11.13 Tôm tẩm vừng rán
		156	11.14 Ốc nấu chuối đậu
		159	11.15 Gà luộc
		160	11.16 Bún chả
		161	11.17 Bò sốt vang
		162	11.18 Chim quay mật ong
		163	11.19 Vịt nấu dứa
		167	11.20 Ngọn rau bí xào tỏi
		168	11.21 Đậu phụ nhồi thịt rán, sốt cà chua
		169	11.22 Cà tím bung với đậu phụ
		173	11.23 Cơm trắng
		174	11.24 Cơm niêu
		175	11.25 Cơm rang thập cẩm
		176	11.26 Miến xào cua bể
		179	11.27 Chè kho
		180	11.28 Chè hạt sen long nhãn
		181	11.29 Bánh trôi
		182	11.30 Mứt gừng
		183	11.31 Mứt dừa

2.3 NỘI DUNG CÁC CÔNG VIỆC VÀ PHẦN VIỆC

CÔNG VIỆC SỐ 1. TỔ CHỨC BẾP

Giới thiệu:

Cách tổ chức bếp rất phong phú tùy theo kích cỡ, công suất, công nghệ, đội ngũ nhân viên, trình độ chuyên môn và cách thức chuẩn bị thực phẩm. Nói chung chúng ta thường có tổ bếp nóng, tổ bếp lạnh và tổ bánh ngọt. Ở các cơ sở nhỏ, các tổ này có thể chỉ là các khu vực làm việc khác nhau trong cùng một diện tích lớn hơn. Trong các nhà bếp nhỏ hơn, diện tích có thể bị hạn chế, do đó cần phải thật cẩn thận để đảm bảo phân tách từng khu vực riêng biệt để tránh bị nhiễm bẩn, pha tạp các mùi vị và nhiệt độ khác nhau.

Ở các bếp rộng hơn, các khu nóng, lạnh và làm bánh có thể chia thành các tiểu khu như sẽ được trình bày dưới đây. Nói tóm lại, cần phải tổ chức bếp thật ngăn nắp cho một hoạt động hợp lý và khoa học - Nguyên vật liệu tươi sống được nhập vào tại một điểm, chuyển xuống nhà kho và khu sơ chế, tiếp đến là vào các khu lưu trữ trước khâu chế biến cuối cùng để mang ra phục vụ.

PHẦN VIỆC SỐ 1.1: Cơ cấu tổ chức bếp (Kiến thức)

PHẦN VIỆC SỐ 1.2: Nhân sự bếp (Kiến thức)

CÔNG VIỆC SỐ 1: TỔ CHỨC BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 1.1: Cơ cấu tổ chức bếp (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Các bộ phận trong bếp	Tùy theo quy mô mà nhà bếp công nghiệp sẽ được chia thành nhiều bộ phận, mỗi bộ phận thực hiện một dịch vụ hay chức năng riêng biệt của quá trình sản xuất tổng thể.	<ul style="list-style-type: none">• Cơ cấu tổ chức sẽ được quản lý theo kỹ năng của nhân viên, phong cách phục vụ, chính sách mua bán, phương pháp chuẩn bị, đặc trưng của bếp, quy mô diện tích, trang thiết bị sử dụng trong bếp.• Nhà bếp có thể là một khối đơn nhất hay một khu sản xuất gồm 12 khối đơn lẻ.	Có thể không áp dụng bất cứ quy định tiêu chuẩn nào về thực đơn, quy mô, công suất, cách thức nấu ăn để định ra cơ cấu tổ chức bếp do có nhiều yếu tố liên quan.	
2. Bếp nóng và bếp lạnh	Các điều kiện cơ bản đối với hai khu vực nhà bếp.	<ul style="list-style-type: none">• Nhà bếp nóng sẽ chuẩn bị tất cả các đồ nóng và phải gần. Khu vực này phải được thông gió tốt được trang bị các hệ thống không khí thải.• Nhà bếp lạnh (khu làm bánh và chế biến đồ nguội) phải cách xa nhà bếp nóng và được làm mát.	Ngoài các điều kiện thuận tiện khi làm việc, cũng cần phải xem xét đến điều kiện vệ sinh thực phẩm và kiểm soát nhiệt độ trong bản thiết kế nhà bếp, sơ đồ bố trí và tổ chức sản xuất.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Bộ phận nước xốt (phụ trách nước xốt)	Trưởng nhóm phụ trách khu xốt chuẩn bị và chịu trách nhiệm về tất cả các loại nước dùng, canh và nước xốt. Nhìn chung, họ chuẩn bị và hoàn thiện các món ăn nóng thơm ngon trong sự phối hợp chặt chẽ với các đầu bếp khác.	<ul style="list-style-type: none"> • Là người đứng đầu nhóm đảm bảo rằng tất cả các món đã chế biến, các đồ kèm theo và nước xốt theo tiêu chuẩn, phong cách và dấu ấn đặc trưng của cơ sở. 	Nước xốt được coi là chìa khoá của hầu hết các món ăn và sự tinh tế của hỗn hợp rau thơm, gia vị và rượu tạo nên nghệ thuật nấu ăn ngon.	
4. Bộ phận nướng và quay (Đầu bếp phụ trách quay nướng)	Chịu trách nhiệm về tất cả các món nướng và quay.	<ul style="list-style-type: none"> • Làm chín thực phẩm bằng các cách sau: <ul style="list-style-type: none"> - Nướng bức xạ nhiệt (Nướng Salamander). - Nướng than, quay (barbecue). - Quay xối dầu nóng - Nướng trong lò 	Đầu bếp nướng phải chỉ đạo trong việc làm chín nhiều món thịt và các thức ăn khác để có thể sẵn sàng phục vụ món ăn chính khi khách gọi và đảm bảo độ chín theo yêu cầu.	
5. Bộ phận chảo (Đầu bếp đứng chảo chính)	Chịu trách nhiệm thực hiện hầu hết các món xào, mỳ xào, cơm rang và rau xào, thường chuẩn bị các món rau và các món ăn có tinh bột.	<ul style="list-style-type: none"> • Áp dụng nhiều phương pháp nấu khác nhau chẳng hạn như chần, nướng, hay xào. Công việc này liên quan đến việc chuẩn bị các món rau, củ và các món mỳ nóng nên đầu bếp phụ trách chảo sẽ chịu trách nhiệm sơ chế chúng. 	Đầu bếp đứng chảo phải xử lý tốt nhiệt lượng và cách nêm gia vị cho từng món ăn cụ thể. Những món này thường phải thực hiện nhanh theo yêu cầu.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
6. Bộ phận nấu súp và hầm	Chịu trách nhiệm nấu tất cả các món súp nóng, hầm và ninh.	<ul style="list-style-type: none"> Chế biến tất cả các nguyên liệu cơ bản phục vụ các món xúp nóng sốt, đồng thời nấu các món nấu nhỏ lửa trong nồi và chảo. Chịu trách nhiệm pha chế các món nước xốt cho các món chiên của bộ phận chảo. 	Trong nghệ thuật ẩm thực Việt Nam, có rất nhiều món được nấu nhỏ lửa trong nồi và chảo như súp, canh, món rim hay kho. Đầu bếp phụ trách khu vực này sẽ chuẩn bị và phục vụ nước xốt cùng với đầu bếp ở bộ phận chảo.	
7. Bộ phận bếp nguội (chef garde-manger)	Chịu trách nhiệm chuẩn bị tất cả các món ăn nguội.	<ul style="list-style-type: none"> Ở những bếp lớn, bộ phận này chuẩn bị nhiều loại đồ ăn như từ bánh sandwich, canapés (bánh dùng chung với đồ uống) và sa lát đến sơ chế thịt, cá và thú rừng. 	Bộ phận này sẽ chuẩn bị phần lớn các nguyên liệu cho bếp nóng chế biến và để đảm bảo vệ sinh, bộ phận này phải nằm trong một môi trường thoáng mát hoặc lạnh.	Trong một số nhà bếp Việt Nam, bếp nguội và bếp bánh có thể được kết hợp làm một.
8. Bộ phận bánh ngọt (chef pâtissier)	Chuẩn bị toàn bộ các loại bánh ngọt và đồ tráng miệng.	<ul style="list-style-type: none"> Mặc dù phải chế biến đồ cho các loại bánh nóng (cho bộ phận nước xốt), nhưng bộ phận này cũng sẽ chịu trách nhiệm về tất cả các món tráng miệng - hoa quả, mứt quả, kẹo, bánh, kem mứt, kem, nước trái cây ướp lạnh và các loại bánh kẹo khác. 	Cũng như bếp nguội, bộ phận bánh ngọt phải được làm mát và tách biệt khỏi khu vực chuẩn bị đồ ăn nóng (mặc dù có thể có các lò nướng ở đây). Bếp nguội và bếp bánh cần phải đồng thời thoáng mát nhưng do yêu cầu vệ sinh nên phải tránh kết hợp hai bếp.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
9. Bộ phận xuất đồ ăn (chef aboyeur)	Điều phối tổ nhà bếp trong quá trình phục vụ và kiểm tra thức ăn trước khi đem ra phục vụ.	<ul style="list-style-type: none"> Khâu xuất đồ ăn là khâu cuối cùng trước khi nhân viên bàn mang thức ăn đi phục vụ. Đầu bếp gọi đồ ăn đọc to yêu cầu của khách hàng và phối hợp chế biến cũng như kiểm tra chất lượng và định lượng từng món ăn. 	Mỗi món ăn từ các nhà bếp truyền thống đều sẽ được chế biến qua nhiều khâu khác nhau. Cần có người điều phối để bảo đảm chất lượng, định lượng, sự ổn định và thời gian thực hiện món ăn.	
10. Bộ phận lau rửa (rửa dụng cụ và giặt đồ)	Chịu trách nhiệm đặt mua, cung cấp, dọn dẹp và bảo quản tất cả các trang thiết bị có thể được di chuyển của nhà hàng và nhà bếp.	<ul style="list-style-type: none"> Quản lý toàn bộ: dao dĩa, đồ sành sứ, đồ thủy tinh, bát đĩa, cốc chén, xoong nồi, đồ nấu nướng, chai lọ, dọn dẹp nhà bếp, đổ rác và lau rửa các trang thiết bị. 	Đảm bảo các trang thiết bị và dụng cụ làm việc sạch sẽ hợp vệ sinh là rất quan trọng, yêu cầu phải có nhân viên chính thức chịu trách nhiệm và cần có sự quản lý chặt chẽ.	
11. Bếp chuyên dụng	Chịu trách nhiệm chế biến món ăn theo một phong cách đặc biệt mà bếp chính không thể thực hiện.	<ul style="list-style-type: none"> Có thể bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> Bếp Tandoor. Bếp Ấn Độ. Bếp Trung Quốc hoặc bếp phương Tây. Các loại bếp chuyên dụng khác. 	Bếp chuyên dụng thường được bố trí riêng do sự khác nhau giữa phương thức nấu ăn và trang thiết bị đặc biệt, khoảng không riêng và thực phẩm theo yêu cầu.	
12. Khu pha chế đồ uống (phòng pha chế)	Pha chế các đồ uống nóng như trà, cà phê và đồ uống nhẹ.	<ul style="list-style-type: none"> Đây không thực sự được coi là một phần của nhà bếp mà là một khu vực phụ để chế biến các đồ uống nhẹ, trà/cà phê và các đồ phục vụ liên quan khác. 	Thường đặt xa khu vực xuất đồ ăn và thuận tiện cho nhân viên phục vụ.	

CÔNG VIỆC SỐ 1: TỔ CHỨC BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 1.2: Nhân sự bếp (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Bếp trưởng	Là người đứng đầu bếp.	<ul style="list-style-type: none"> Có năng lực quản lý trong một cơ sở lớn. Chịu trách nhiệm về mọi hoạt động như thực đơn, chế biến món ăn, vấn đề vệ sinh, nhân viên, khai thác nguồn hàng, kê phiếu đặt hàng, đảm bảo chất lượng và lợi nhuận. 	Việc chế biến các món ăn trong nhà bếp rất đa dạng và đòi hỏi phải có sự phối hợp ăn ý, vì vậy phải có một chuyên gia phụ trách tổng thể để điều phối các tiêu chuẩn chính xác theo yêu cầu.	
2. Bếp phó	Người giúp Bếp trưởng	<ul style="list-style-type: none"> Có khả năng thay thế cho Bếp trưởng bất cứ lúc nào, thông thạo các kỹ năng và kiến thức làm bếp, phải có khát khao sáng tạo đủ để trở thành Bếp trưởng. 	Vị trí này được phân công trong một cơ sở lớn hơn để hỗ trợ Bếp trưởng.	
3. Tổ trưởng	Đầu bếp chịu trách nhiệm một khu vực cụ thể nào đó và điều hành khu vực đó.	<ul style="list-style-type: none"> Tổ trưởng các tổ bao gồm: chế biến nước sốt, nướng thịt, làm món rau, món cá, món quay, bánh ngọt và món nguội. 	Mỗi tổ cần có một đầu bếp giỏi để đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng của buổi tiệc.	
4. Nhân viên bếp I (commis I)	Là nhân viên bếp chính được chỉ định chuyên phụ trách một khâu cụ thể.	<ul style="list-style-type: none"> Là nhân viên bếp chính, họ có xu hướng chuyên về một số lĩnh vực trong chế biến món ăn để có thể trở thành tổ trưởng. 	“Commis” theo nghĩa đen là người được giao việc; về bản chất, đây là một vị trí học nghề mặc dù hiện nay được coi là vị trí của một nhân viên.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Nhân viên bếp II (commis II)	Như trên nhưng có ít kinh nghiệm hơn.	<ul style="list-style-type: none"> Như trên. 	Như trên.	
6. Nhân viên bếp III	Như trên nhưng là phụ bếp cấp dưới cùng.	<ul style="list-style-type: none"> Như trên, thường được chỉ định làm các công việc như quét dọn, chuẩn bị và làm các món ăn đơn giản. 	Như trên.	
7. Nhân viên phục vụ nhà bếp	Thường do bộ phận lau dọn bếp chỉ định, một người làm đủ mọi công việc phụ nói chung.	<ul style="list-style-type: none"> Chịu trách nhiệm khâu vá hàng hóa, thiết bị, thực phẩm, trợ giúp công việc quét dọn và hoạt động của nhà bếp, nhận hàng và khu vực lau rửa bếp. 	Ở những cơ sở lớn, có nhiều việc nặng để làm như: vận chuyển các thực phẩm chưa chế biến, rác thải và các dụng cụ sau khi đã sử dụng.	
8. Trưởng bộ phận lau dọn bếp	Chịu trách nhiệm về mọi thiết bị có thể di chuyển được liên quan đến nhà bếp, nhà hàng và quầy bar.	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo đủ số lượng dao dĩa, đồ sành sứ, thủy tinh, cốc chén, xoong nồi, đồ làm bằng bạc và các thiết bị chuyên dụng khác, đảm bảo các đồ dùng trên luôn có sẵn, sạch sẽ và có thể sử dụng. Đồng thời chịu trách nhiệm về vấn đề vệ sinh chung của nhà bếp. 	Do các đồ dùng này rất dễ vỡ và yêu cầu vệ sinh cao nên cần chỉ định một chuyên gia để đảm bảo an toàn cho các đồ dùng này.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
9. Nhân viên lau dọn bếp	Làm vệ sinh các thiết bị làm bếp trong bếp.	<ul style="list-style-type: none"> • Làm việc theo sự hướng dẫn của Trưởng Bộ phận lau dọn bếp, đảm bảo làm sạch các đồ dùng được nói trên. Có thể rửa bằng tay nhưng thông thường là rửa bằng máy rửa công nghiệp. 	Đảm bảo luôn cung cấp đầy đủ các đồ dùng sạch sẽ và không để lưu cữu các đồ dùng bẩn hoặc không hợp vệ sinh.	
10. Nhân viên bộ phận pha chế (Pantryman)	Bảo quản các nồi hấp, các máy chưng cất và khu vực pha chế.	<ul style="list-style-type: none"> • Điều hành khu vực pha chế trong suốt quá trình phục vụ và chuẩn bị công việc tiếp sau hoặc dọn vệ sinh trong thời gian không có khách. 	Các cơ sở lớn phục vụ nhiều thức uống nóng và các đồ uống khai vị cần có vị trí công việc này.	

CÔNG VIỆC SỐ 2. CHUẨN BỊ LÀM VIỆC

Giới thiệu:

Bạn phải đến nhận ca làm việc theo quy định của công ty, tuân thủ các quy định về vệ sinh, chuẩn bị, tổ chức và nhận công việc một cách an toàn và hiệu quả, đồng thời tuân thủ các quy định về an toàn và an ninh, hiểu rõ chức năng của bộ phận bàn bếp cũng như tầm quan trọng của công việc bạn làm.

Công việc làm bếp đòi hỏi sự chính xác, đứng nhiều giờ, hoạt động tay chân, sự tập trung và chú ý cao độ. Vì vậy, khi làm việc, điều quan trọng là bạn phải có sức khỏe tốt và thoải mái tinh thần.

Do hầu hết công việc làm bếp liên quan đến nghệ thuật ẩm thực, yêu cầu các đồ dùng, dụng cụ, trang thiết bị phải luôn sẵn sàng và đầy đủ. Bản thân bạn cũng phải được chuẩn bị sẵn sàng cho giờ làm việc như vậy. Điều này có nghĩa là, bạn có thể cầm lấy dụng cụ, thực hiện công việc một cách chính xác và dọn dẹp tươm tất tuân theo các tiêu chuẩn vệ sinh.

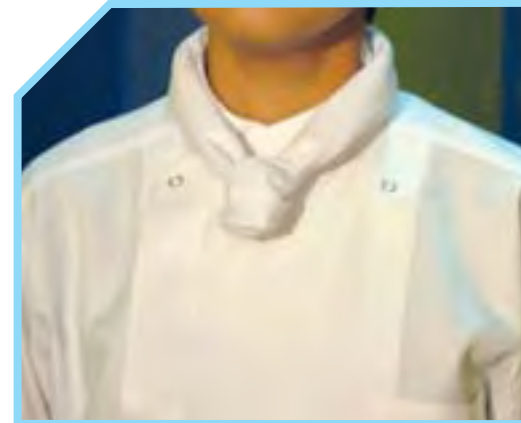
Nhà bếp, nơi bạn làm việc, là nơi tiềm ẩn các mối nguy hiểm đối với bạn, đồng nghiệp và cả các khách hàng sử dụng dịch vụ. Để tránh gây nguy hiểm cho bản thân (bị thương do bị đứt tay, bỏng, ngã, căng thẳng), đồng nghiệp (cùng những mối nguy trên) hay khách hàng (bị nhiễm khuẩn hay ngộ độc thức ăn), phải hiểu rõ và tuân thủ chặt chẽ các quy định về y tế và an toàn.

PHẦN VIỆC SỐ 2.1:	Chuẩn bị nhận ca (kiến thức)
PHẦN VIỆC SỐ 2.2:	Vệ sinh cá nhân
PHẦN VIỆC SỐ 2.3:	Chuẩn bị khu vực làm việc
PHẦN VIỆC SỐ 2.4:	Nội quy an toàn trong bếp (kiến thức)
PHẦN VIỆC SỐ 2.5:	An toàn cháy nổ (kiến thức)

CÔNG VIỆC 2: CHUẨN BỊ CÔNG VIỆC
PHẦN VIỆC 2.2: VỆ SINH CÁ NHÂN



MŨ BẾP, BẰNG GIẤY HOẶC VẢI LẠNH 1



ÁO JACKET MÀU TRẮNG CÀI CHÉO, KHĂN QUÀNG CỔ 2



TẠP DÈ TRẮNG 3



TÓC NGẮN 4



GIÀY BẢO HỘ 5

PHẦN VIỆC 2.2: VỆ SINH CÁ NHÂN



CỌ SẠCH MÓNG TAY

6



CỌ SẠCH MÓNG TAY BẰNG BÀN CHẢI

7



SẤY KHÔ NƯỚC ĐỌNG TRÊN TAY BẰNG MÁY SẤY

8



CŨNG CÓ THỂ LAU KHÔ TAY BẰNG KHĂN GIẤY

9



BÀN TAY SẠCH SẼ

10

PHẦN VIỆC 2.2: VỆ SINH CÁ NHÂN



BÀN TAY SẠCH SẼ

11



BÀN TAY SẠCH SẼ

12



NHÂN VIÊN NHÀ BẾP PHẢI CÓ SỨC KHỎE TỐT

13



NHÂN VIÊN NHÀ BẾP PHẢI MẶC ĐỒNG PHỤC CHUYÊN NGHIỆP

14

PHẦN VIỆC 2.3:



GIỮ GÌN VỆ SINH SẠCH SẼ

1



BỀ MẶT LÀM VIỆC PHẢI BẰNG PHẪNG VÀ VỮNG CHẮC

2



THỚT PHẢI LUÔN SẠCH SẼ

3



THỚT ĐƯỢC MÃ HÓA THEO MÀU SẮC ĐỂ ĐẢM BẢO VỆ SINH THỰC PHẨM

4



BÁT SẠCH VÀ BÁT ĐỰNG MẪU THỪA CÁC NGUYÊN LIỆU KHI CẮT GỌT

5

PHẦN VIỆC 2.3:



CẮT GIỮ DAO CẨN THẬN

6



CẮT GIỮ DAO AN TOÀN ĐỂ TRÁNH TAI NẠN

7



KHÔNG ĐỂ DAO BÙA BÃI

8



ĐẢM BẢO TẤT CẢ THIẾT BỊ PHẢI SẠCH VÀ CÓ THỂ VẬN HÀNH

9



TẮT NGUỒN ĐIỆN TRƯỚC KHI KIỂM TRA

10

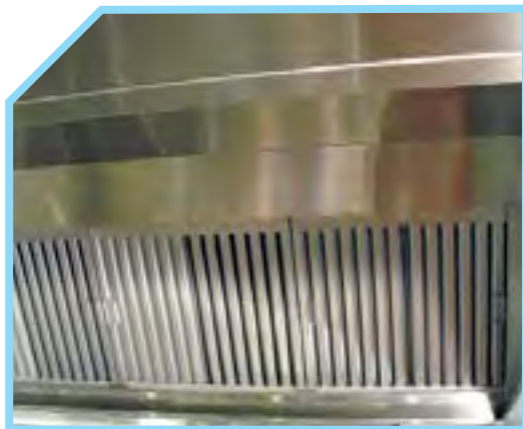
PHẦN VIỆC 2.3:



ĐẢM BẢO CÔNG TẮC ĐIỆN VÀ DÂY ĐIỆN AN TOÀN 11



ĐẢM BẢO Ổ CẮM VÀ DÂY ĐIỆN KHÔ RÁO 12



ĐẢM BẢO HỆ THỐNG THÔNG GIÓ LÀM VIỆC HIỆU QUẢ 13



KIỂM TRA LƯỚI LỌC CỦA QUẠT THÔNG GIÓ XEM CÓ SẠCH KHÔNG 14

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



THẬN TRỌNG VỚI NHỮNG CHẤT LỎNG NÓNG

1



NÂNG, NHẮC VẬT NẶNG ĐÚNG CÁCH

2



CHÂN CHÙNG XUỐNG, ĐẦU GỐI HỜI GẬP

3



GIỮ LUNG THẲNG

4



TRÁNH BÊ QUÁ NHIỀU ĐỒ CÙNG LÚC

5

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



MANG/BÊ ĐỒ MỘT CÁCH CẨN THẬN 6



SỬ DỤNG DAO MỘT CÁCH AN TOÀN 7



SỬ DỤNG DAO VỚI LỰC ẮN VỪA PHẢI 8



CẮT NHỮNG DAO CHƯA DÙNG ĐẾN TRONG BAO DA 9



ĐUN DẦU MỠ ĐÚNG CÁCH 10

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



KHÔNG ĐUN DẦU MỠ QUÁ NÓNG 11



GIỮ CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRÁNH XA CÁC LOẠI CHẤT LỎNG 12



KHÔNG CHẠM VÀO THIẾT BỊ ĐIỆN, DÂY ĐIỆN HOẶC Ổ ĐIỆN KHI TAY ƯỚT 13



THÔNG BÁO VÀ NGỪNG SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐIỆN HỎNG 14



LAU SẠCH CÁC VẾT BẦM 15

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



ĐÁNH DẤU RÕ RÀNG KHU VỰC CẦN LAU 16



ĐẶT BIỂU BẢO "SÀN ƯỚT" TẠI NHỮNG CHỖ VỪA LAU NƯỚC 17



DÙNG NỒI, CHẢO ĐÚNG CÁCH 18



KHÔNG ĐƯỢC ĐỤNG QUÁ ĐẦY 19



KHÔNG ĐỂ NỒI ĐỤNG THỨC ĂN SÁT MÉP BÀN 15

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



GIỮ KHU VỰC RỬA SẠCH SÉ

21



GIỮ KHU VỰC RỬA SẠCH SÉ

22



XẾP CÁC ĐỒ VÀO MÁY RỬA BÁT THEO ĐÚNG CÁCH

23



KHÔNG RỬA BẰNG NƯỚC BẮN HOẶC DỪNG LẠI NƯỚC ĐÃ SỬ DỤNG

24



GIỮ CÁC BỀ MẶT SỬ DỤNG SẠCH SÉ

25

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



SỬ DỤNG XE ĐẨY PHÙ HỢP ĐỂ VẬN CHUYỂN CHẤT LỎNG

26



TRÁNH ĐỂ XE ĐẨY BỊ QUÁ TẢI

27



DI CHUYỂN XE ĐẨY CẨN THẬN

28

PHẦN VIỆC 2.5: AN TOÀN CHÁY NỔ



TẮT BẾP GAS KHI KHÔNG SỬ DỤNG 11



LUÔN CHÚ Ý KHI ĐUN DẦU/MỠ 12



KHÔNG ĐỂ MẠCH QUÁ TẢI 13



SỬ DỤNG BÌNH CỨU HỎA ĐÚNG CHỦNG LOẠI 14



BÌNH CỨU HỎA - CO2 15

PHẦN VIỆC 2.5: AN TOÀN CHÁY NỔ



BÌNH CỨU HỎA - CHẶN DẶP LỬA 6



BÌNH CỨU HỎA - CHẶN DẶP LỬA GẮN TRÊN TƯỜNG 7



HỆ THỐNG VÒI PHUN NƯỚC 8



THIẾT BỊ BÁO KHÓI 9

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 2.1: Chuẩn bị nhận ca (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Lịch làm việc	Bản phân công hàng tuần do bếp trưởng lập cho các ca để phân công nhiệm vụ đồng đều cho mọi người.	<ul style="list-style-type: none">Bạn nên xuất phát từ nhà hay từ nhà trọ sớm để phòng trường hợp tắc đường bất ngờ.Đi làm đúng giờ để thay đồng phục và tắm rửa nếu cần.Ký giờ làm việc theo qui định của cơ sở.	<p>Nhà bếp phải luôn hoạt động đúng giờ. Cả tổ và cơ sở phụ thuộc vào sự đúng giờ của nhân viên.</p> <p>Bạn phải luôn sẵn sàng để bắt đầu làm việc đúng giờ.</p> <p>Cho dù kinh doanh nhỏ hay kinh doanh hộ gia đình, thì người quản lý sẽ luôn yêu cầu các bằng chứng cho việc bạn có mặt. Đây cũng là một yêu cầu trong quy trình phòng cháy chữa cháy.</p>	Thực hành nấu ăn, trang 4.
2. Thái độ	Bạn phải đến nhận công việc của mình với tinh thần thoải mái. Bạn không nên mang bất kỳ thứ gì bị cấm vào nơi làm việc. Bất kỳ vật gì giống với tài sản của cơ sở làm việc khi mang vào đều phải trình báo tại bộ phận an ninh.	<ul style="list-style-type: none">Khi đến làm, bạn không được quá mệt mỏi, say rượu hay bị ảnh hưởng của thuốc (có theo đơn hoặc không), và bạn cũng không nên để mình bị ốm hoặc nhiễm khuẩn.Không mang theo những đồ vật không hợp pháp, đồ vật có thể gây nguy hiểm hoặc đồ dùng cá nhân ngoài các dụng cụ cần thiết cho công việc hay đi lại.	<p>Công việc làm bếp đòi hỏi cố gắng cao và đôi khi cũng là mối nguy hiểm tiềm ẩn. Cần tránh lây nhiễm chéo sang thực phẩm.</p> <p>Bất kỳ một cơ sở nào cũng đều muốn đảm bảo cho tài sản của mình; vì vậy bạn không nên mang theo bất kỳ món đồ nào có thể gây nhầm lẫn với tài sản của cơ sở.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Tắm gội	Mặc dù bạn có thể tắm gội trước khi đi làm, nhưng bạn vẫn nên rửa những phần bên ngoài (như mặt và tay) để tẩy sạch các bụi bẩn.	<ul style="list-style-type: none">• Rửa mặt và tay bằng xà phòng và nước, lau khô bằng khăn sạch hoặc khăn giấy.	Để tránh bị nhiễm bẩn từ bên ngoài trong quá trình bạn đi từ nhà tới nơi làm việc.	

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 2.2: Vệ sinh cá nhân và trang phục

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Đồng phục	Lấy đồng phục tại nơi cấp phát theo quy định của cơ sở và sau khi thay đồ xong hãy sắp xếp gọn quần áo cá nhân.	<ul style="list-style-type: none"> • Đồng phục phải sạch sẽ, gọn gàng, có thể bao gồm các yếu tố khác nhau tùy thuộc vào cơ sở. Thông thường có: <ul style="list-style-type: none"> - Mũ bếp, bằng giấy hoặc vải lanh. - Áo jacket màu trắng cài chéo. - Quần kẻ ô trắng & xanh. - Khăn quàng cổ. - Giày bảo hộ. - Tạp dề trắng. 	<p>Đồng phục là truyền thống, nhưng trước hết là để đảm bảo an toàn, sau nữa là để đảm bảo vệ sinh.</p> <p>Đồng phục bản không những không đẹp mà còn chứa đựng nhiều nguy cơ tiềm tàng.</p> <p>Giày bảo hộ phải đảm bảo an toàn trong trường hợp mũi dao nhọn rơi xuống hay các chất lỏng nóng đổ lên.</p>	Sách Practical Cookery, tr.4.
2. Tắm gội	Khi đến nhận việc, bạn phải sạch sẽ và tắm rửa kỹ.	<ul style="list-style-type: none"> • Tắm hàng ngày trước khi đi làm. Rửa sạch tay và mặt mũi ngay sau khi đến nơi làm việc. • Dùng chất khử mùi nếu cần thiết. 	<p>Nếu cơ thể còn bám bụi bẩn và vi khuẩn sẽ rất nguy hiểm khi chuẩn bị thức ăn.</p> <p>Môi trường nóng nực có thể dẫn đến đổ mồ hôi. Kết quả là có nhiều mùi khó chịu.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Tay và móng tay	Tay phải không bám bụi bẩn và móng tay phải sạch sẽ và được cắt ngắn.	<ul style="list-style-type: none"> Các vết đứt tay, trầy da và vết thương phải được bọc kín cẩn thận bằng ống nhựa không thấm nước hoặc băng y tế. Móng tay phải luôn sạch và phải cắt ngắn. Không đeo nhẫn hay đồ trang sức khác. 	Công việc làm bếp đòi hỏi phải dùng tay liên tục, tay chạm vào mọi đồ ăn và các bề mặt nên phải tuyệt đối sạch sẽ.	
4. Đầu tóc	Đầu tóc phải luôn sạch sẽ gọn gàng.	<ul style="list-style-type: none"> Tóc không được dài quá đường cổ áo hoặc buộc chặt bên trên đường cổ áo. Phải gội đầu thường xuyên. Râu của đàn ông phải được cạo hoặc cắt tỉa sạch sẽ gọn gàng. 	Tóc dài, không cắt có thể chạm vào thức ăn và ngay cả khi tóc sạch nó vẫn ẩn chứa vi khuẩn. Trong một số trường hợp, tóc dài có thể mắc vào máy móc hoặc cháy rất nguy hiểm.	Quy tắc vệ sinh
5. Sức khỏe	Nhân viên nhà bếp phải có sức khỏe tốt.	<ul style="list-style-type: none"> Nhân viên nhà bếp sẽ ngừng làm việc nếu: <ul style="list-style-type: none"> Cảm thấy buồn ngủ hoặc ốm. Ho hoặc đau họng. Bị đau bụng nhiễm khuẩn đường ruột. Mắc các bệnh truyền nhiễm. Họ phải trình bày tình hình sức khỏe khi cơ sở yêu cầu. 	Khi chế biến thức ăn cho nhiều người sự thiếu vệ sinh hoặc lây lan bệnh là một mối đe dọa rất nguy hiểm. Do vậy nhân viên làm bếp phải hết sức sạch sẽ và hoàn hảo.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>6. Hút thuốc và uống bia rượu</p>	<p>Không hút thuốc lá và không uống bia rượu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nhân viên nhà bếp không được hút thuốc trong nhà bếp và khu vực chuẩn bị. Nếu hút thuốc trong giờ giải lao phải rửa sạch tay trước khi tiếp tục công việc. • Nghiêm cấm uống rượu bất kỳ lúc nào. 	<p>Hút thuốc mất vệ sinh và tàn thuốc có thể rơi vào thức ăn.</p> <p>Rượu làm cho người làm bếp không còn tỉnh táo trong công việc và thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng của không những người nhân viên đó mà còn cho cả đồng nghiệp.</p>	<p>Nội quy vệ sinh và sự lây nhiễm.</p>

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ CÔNG VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 2.3: Chuẩn bị khu vực làm việc

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Khu vực làm việc	Khu vực làm việc phải gọn gàng và sạch sẽ.	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo nơi làm việc luôn sạch sẽ bằng cách thường xuyên lau dọn bằng giẻ lau sạch, đã được tẩy trùng, không còn bám dầu mỡ và bụi bẩn. Bề mặt làm việc phải phẳng và vững chắc. 	<p>Gọn gàng sạch sẽ đảm bảo không nhiễm bẩn chéo do các hoạt động diễn ra trước đó.</p> <p>Mặt bàn không phẳng, không vững hoặc lung lay có thể gây nguy hiểm trong quá trình sản xuất.</p>	
2. Thớt	Tùy vào từng hoạt động có thể chọn thớt thích hợp và thớt phải luôn sạch sẽ.	<ul style="list-style-type: none"> Thớt phải luôn sạch, rửa thường xuyên bằng cách ngâm chất tẩy trắng hoặc chất làm sạch đặc biệt. Nếu cần, hãy đặt miếng vải mỏng ẩm ở bên dưới thớt đảm bảo độ bám dính cho thớt. Đỏ: thịt chưa chế biến. Nâu: thịt đã chế biến. Vàng: thịt gà và động vật họ chim. Xanh lá cây: rau. Xanh lơ: cá và hải sản Trắng: các đồ ăn khác và các sản phẩm từ sữa. 	<p>Thớt tiếp xúc thường xuyên với thức ăn do vậy nó là tác nhân dẫn đến nhiễm bẩn chéo.</p> <p>Thớt phải được giữ chắc vì nếu trượt có thể dẫn đến chấn thương.</p> <p>Mỗi loại thực phẩm nên sử dụng một màu riêng biệt để giảm tối đa nguy cơ nhiễm vi khuẩn.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Bát và thùng rác	Nơi làm việc phải có sẵn thùng rác. Phải có bát to để đựng các mẫu nguyên liệu thừa khi cắt gọt.	<ul style="list-style-type: none"> Thùng rác phải có túi lót bằng nhựa bên trong. Nếu gọt vỏ hoặc cắt tỉa nguyên liệu phải để một bát sạch trên mặt bàn làm việc. 	<p>Để xử lý rác thải hợp vệ sinh.</p> <p>Bỏ đầu mẫu vào bát để đổ vào thùng rác chính để hơn Một số mẫu thừa có thể được sử dụng lại với các mục đích khác nhau (rau củ để làm thức ăn cho lợn , thịt cho vào nước dùng).</p>	
4. Dao	Dao và các dụng cụ khác phải để cẩn thận.	<ul style="list-style-type: none"> Dao và các dụng cụ khác khi không dùng nữa phải xếp gọn gàng ở giá trên hoặc giá dưới mặt bàn làm việc hoặc trong ngăn kéo. 	Ở những nơi công việc bận rộn, các vật dụng sắc để xung quanh có thể gây nguy hiểm.	
5. Các máy cơ và điện	Đảm bảo tất cả các máy sử dụng phải sạch và có thể vận hành.	<ul style="list-style-type: none"> Rút phích cắm của các máy điện trước khi kiểm tra sự sạch sẽ bên trong (tất cả các thiết bị phải sạch sẽ sau khi sử dụng). Đảm bảo tất cả các bộ phận được lắp đúng. Đảm bảo tất cả các quy tắc an toàn được tuân thủ. Đảm bảo rằng các dây mềm và dây điện đều an toàn, khô ráo và xa khu vực cắt. 	<p>Máy bần có thể là nguồn nhiễm bần. Máy công suất lớn có thể gây nguy hiểm nếu không lắp đặt đúng.</p> <p>Tuân thủ các biện pháp an toàn sẽ giúp ta tránh bị thương.</p> <p>Dây ướn sòn và đặt không đúng vị trí có thể gây chấn thương hoặc gây chết người.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>6. Quạt gió và thông gió</p>	<p>Đảm bảo thông gió tốt những nơi cần thiết và đảm bảo hệ thống thông gió làm việc hiệu quả.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trong các khu vực khép kín có mở cửa sổ, cần chú ý không để động vật, chim thú hoặc côn trùng vào nơi làm việc. • Đối với các bếp nóng, hãy kiểm tra lưới lọc dầu mỡ xem có sạch sẽ và ở đúng chỗ không trước khi bật hệ thống thông gió. • Không được vận hành hệ thống hút mùi nếu không có lưới lọc dầu mỡ này. 	<p>Cửa sổ mở có thể tạo điều kiện cho chim thú mang mầm bệnh vào nơi làm việc.</p> <p>Lưới lọc dầu mỡ ngăn chặn mỡ tích tụ ở ống xả. Thiếu thiết bị này có thể dẫn đến nguy cơ cháy.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ CÔNG VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 2.4: Nội quy an toàn trong bếp (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đi lại	Luôn đi lại cẩn thận.	<ul style="list-style-type: none"> Không chạy trong khu vực nhà bếp. Không được làm các động tác bất ngờ và mạnh, đặc biệt khi ở gần thực phẩm nóng hoặc lửa và khi gần đứng cạnh người khác. Không được lia dụng cụ trên sàn hoặc ném chúng. 	<p>Có nhiều rủi ro trong nhà bếp.</p> <p>Việc chạy và đi lại vội vã có thể gây ra đổ hàng hoá, đứt tay, ngã hoặc bị thương.</p>	Sách Thực hành chế biến món ăn trang 7.
2. Nhấc và mang	Nhấc đúng cách, không mang vác quá nặng hoặc chất quá nhiều đồ lên xe đẩy.	<ul style="list-style-type: none"> Chỉ nhấc theo đúng khối lượng mà bạn có thể nhấc một cách an toàn. Khi nâng nhấc, nhớ để chân chùng và lưng thẳng. Hãy nhớ khi đặt vật gì xuống cũng làm như vậy. Không cố mang quá nhiều và đi thành hai chuyến nếu cần thiết. Giữ đúng trọng lượng yêu cầu dùng cho xe đẩy. Không mang bằng tay chất lỏng, nồi giữ nóng thức ăn hoặc vật dụng dễ cháy, nên sử dụng xe đẩy hợp lý. 	<p>Cần có cách nhấc an toàn để đảm bảo không bị đau lưng.</p> <p>Xe đẩy có trọng tải tối đa và nếu quá tải sẽ gây ra vỡ hoặc rơi dụng cụ.</p> <p>Việc mang chất lỏng có thể nhanh hơn nhưng nặng và khó kiểm soát. Nó có thể gây ra bị thương hoặc bị bỏng.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Chất lỏng nóng	Chú ý những nguy hiểm xảy ra khi chất lỏng nóng bị bắn và bị đổ.	<ul style="list-style-type: none"> • Đổ chất lỏng nóng cách xa cơ thể. Thông báo cho những người ở gần khi rót hay di chuyển chất lỏng nóng. Hãy nhớ rằng có thể có các vật cứng trong chất lỏng, chúng sẽ làm chất lỏng bắn ra khi rót. • Cảnh báo nhân viên xung quanh khi chuyển thực phẩm nóng. 	Bỏng thường hay xảy ra trong nhà bếp và gây nhiều đau đớn nếu mọi người không được báo trước về việc di chuyển thức ăn nóng của bạn.	
4. Dao	Sử dụng dao một cách an toàn và tránh gây nguy hiểm cho người khác hoặc chính mình.	<ul style="list-style-type: none"> • Chỉ sử dụng dao đúng mục đích. • Giữ dao luôn sắc và sạch. Không đùa giỡn bằng dao. Cầm cán dao đúng cách (chỉ cầm cán dao, tay giữ nguyên liệu phải có các ngón tay khum lại). • Để những con dao không dùng vào bao da, ngăn kéo hay hộp. Không cố giữ hoặc bắt dao đang rơi. 	Sử dụng dao không đúng cách sẽ gây bị thương. Dao sắc ít nguy hiểm hơn vì khi cắt cần dùng ít lực hơn. Phán xạ bắt dao đang rơi thường gây ra đứt sâu ở tay.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Mỡ và dầu</p>	<p>Sử dụng hợp lý dầu và mỡ khi nấu. Chú ý những nguy hiểm của việc để quá nóng, đổ tràn và bắn dầu mỡ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Không để mỡ/dầu nóng quá, để ý khói bốc lên. Không bao giờ được mang mỡ/dầu nóng. • Không cho nước vào mỡ/dầu nóng. Khi cho một ít thực phẩm vào mỡ nóng, hãy lấy vung đậy lại khi cần để tránh bắn ra. • Cọ sạch dầu cặn càng sớm càng tốt. 	<p>Các loại dầu khác nhau có điểm bốc cháy khác nhau. Việc để dầu/mỡ quá nóng không chỉ phá hủy thành phần trong mỡ, làm giảm chất lượng món ăn và sinh mùi mà còn có nguy cơ gây ra hỏa hoạn lớn.</p> <p>Cho nước vào mỡ nóng gây ra bắn tung tóe và có thể còn gây cháy. Mang mỡ nóng sẽ cực kỳ nguy hiểm, do đó nên hạn chế.</p>	
<p>6. Đồ điện</p>	<p>Đảm bảo sử dụng đúng cách và an toàn thiết bị điện và ổ điện.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Để thiết bị điện cách xa chất lỏng và chỉ sử dụng theo chỉ dẫn. Không tự ý nghĩ ra cách sử dụng. • Không chạm vào thiết bị điện, dây điện hoặc ổ điện bằng tay ẩm. Quan sát kỹ, thông báo và ngưng sử dụng thiết bị có dây bị trầy xước hoặc nối sai quy cách. 	<p>Nước dẫn điện.</p> <p>Điện giật gây chết người. Đầu nối lỏng và dây bị trầy xước cũng có thể gây chết người hoặc hỏa hoạn.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
7. Sàn nhà	Giữ sàn luôn sạch sẽ và thông thoáng.	<ul style="list-style-type: none"> • Cần phải giữ sàn sạch sẽ và càng khô ráo càng tốt. • Lau sạch ngay các vết bẩn và đánh dấu rõ khu vực trước khi lau. Cần ký hiệu những sàn vừa lau sạch là “Sàn ướt”. 	<p>Không mang lẫn thực phẩm nóng, thiết bị nặng và đồ cần gấp, đặc biệt khi sàn trơn hoặc có vật cản.</p> <p>Không được lò đi mỗi hiểm hiểm dù vì bạn không gây ra nó.</p>	
8. Nồi và chảo	Sử dụng, cất giữ và chứa đủ lượng thực phẩm một cách an toàn các dụng cụ nấu ăn này.	<ul style="list-style-type: none"> • Không được đung quá đầy. • Đặt chảo và các nồi nấu tương tự có tay cầm không chia ra ngoài. Không để tay cầm phía trên ngọn lửa. • Không đặt nồi, chảo đung đầy thức ăn lên giá vượt quá tầm mắt. 	<p>Để chừa tay cầm ra ngoài có thể bị người đi lại chạm vào. Tay cầm đặt lên trên ngọn lửa sẽ bị nóng có thể gây bỏng.</p> <p>Thức ăn có thể bị đổ do kéo chảo ra mà không biết bên trong có thức ăn hay không.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
9. Bồn rửa và cách dọn rửa	Tránh những nguy hiểm từ các bồn rửa bằng cách giữ gìn chúng sạch sẽ và rỗng khi không sử dụng.	<ul style="list-style-type: none"> Giữ khu vực bồn rửa sạch sẽ. Không rửa bằng nước bắn hoặc nước đã sử dụng. Không ngâm trong nước một cách vô thức các vật dụng (đặc biệt là sứ hoặc thủy tinh). Không ném các vật dụng vào bồn rửa. 	<p>Công việc dọn rửa là một phần của vệ sinh nhà bếp.</p> <p>Các vật ngâm trong bồn như vậy làm những người khác không nhìn thấy được khi họ nhúng tay hoặc đặt các vật khác vào bồn.</p>	
10. Bề mặt bàn làm việc	Luôn giữ mặt bàn làm việc sạch sẽ và trống thoáng khi không sử dụng.	<ul style="list-style-type: none"> Bề mặt phải luôn sạch sẽ khi không sử dụng. Không ngồi lên mặt bàn, ngay cả khi đã hết ca làm việc. 	Theo qui định về vệ sinh nhà bếp, việc ngồi lên bề mặt sẽ gây nhiễm bẩn.	
11. Khăn lau (khăn bếp)	Dùng khăn lau sạch và khô.	<ul style="list-style-type: none"> Khăn lau cần giữ sạch và khô, được làm bằng vật liệu bền dày màu trắng. Mỗi đầu bếp luôn phải có sẵn hai chiếc. 	Sạch sẽ để đảm bảo vệ sinh; giữ khô để cách nhiệt. Nhấc vật dụng nóng bằng vải ẩm sẽ làm bỏng.	

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ CÔNG VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 2.5: An toàn cháy nổ (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa gas</p>	<p>Ngọn lửa trần có thể gây hỏa hoạn. Nhà bếp có thể gặp những nguy cơ hỏa hoạn như vậy, do đó cần phải luôn cẩn thận để giảm thiểu rủi ro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vòng gas và lửa trần cần được tắt khi không sử dụng và không nên vô ý để lửa cháy trong thời gian dài. Đèn hiệu của lò phải hoạt động tốt. 	<p>Ngọn lửa gas rất nóng và không phải lúc nào cũng nhìn rõ.</p> <p>Hệ thống đèn báo đảm bảo không có gas thoát ra ngoài trừ khi bật bếp.</p>	
<p>2. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa cháy dầu</p>	<p>Dầu có thể tự bắt lửa tại điểm bốc cháy (nhiệt độ cháy) do nhiệt quá cao. Dầu cũng có thể bắt lửa trong ống thoát khí.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Không bao giờ được để dầu/mỡ đun nóng mà không trông coi. Không đun dầu/mỡ quá nóng và nhấc ra khỏi lửa nếu dầu bốc khói. 	<p>Việc đun dầu quá nóng sẽ phá hủy các tính chất của chất béo và cũng là nguy cơ gây hỏa hoạn.</p>	
<p>3. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa điện</p>	<p>Hoả hoạn do điện có thể bị gây ra bởi đầu nối sai hoặc cũ và mạch quá tải.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Không để mạch quá tải; không dùng ổ nối đa nguồn. Để ý và thông báo bất kỳ đường dây và đầu nối bị lỏng, cũ hoặc bị trầy xước nào. 	<p>Ngọn lửa điện thường bắt lửa chậm và có thể vẫn ở vị trí ban đầu trong nhiều giờ. Mặc dù có thể không xảy ra hỏa hoạn nhưng vẫn phải báo cáo bất kỳ nguy cơ tiềm tàng nào.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Bình cứu hỏa – CO ₂	Bình cầm tay có ống phễu nhựa điều chỉnh được đi kèm. Kéo chốt an toàn, đưa ống vào đám cháy và ép bộ khởi động để phun đám mây khí CO ₂ .	<ul style="list-style-type: none"> Dùng cho bất kỳ loại đám cháy nào, nhưng chủ yếu dùng cho hỏa hoạn do dầu, mỡ và điện. Chú ý dầu có thể bắt lửa lại ngay sau khi đã bị dập tắt. 	Gas cháy tốt khi có ôxi và không dẫn điện hoặc phát tán mỡ đang cháy.	
5. Bình cứu hỏa – Nước	Ống gắn lên tường hoặc bình cầm tay có vòi phun di động. Kéo chốt an toàn và kích hoạt dòng nước (phụ thuộc vào loại mô hình).	<ul style="list-style-type: none"> Dùng cho ngọn lửa chứa cacbon (giấy, gỗ và vải), nhưng không bao giờ được dùng cho hỏa hoạn khi dầu, mỡ cháy hoặc do điện. 	Nước dẫn điện và có thể dập hoặc làm bùng ngọn lửa. Khi dội nước vào dầu đang cháy sẽ gây phát tán mạnh, gây bị thương hoặc làm ngọn lửa lan rộng	
6. Bình cứu hỏa – Bọt	Bình cầm tay có chốt an toàn và bộ kích hoạt khởi động.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng cho bất kỳ ngọn lửa nào, trừ do điện gây ra. Nhằm phun bọt lên đầu ngọn lửa. 	Bọt có thể dẫn điện. Cho phép tạo lớp phủ ngọn lửa.	
7. Bình cứu hỏa – Bọt khô	Bình cầm tay có chốt an toàn và bộ kích hoạt khởi động.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng cho bất kỳ ngọn lửa nào. 		
8. Dụng cụ cứu hỏa – Chắn chống cháy	Hộp gắn trên tường với lớp chắn chống cháy bên trong. Kéo chắn đó ra và trải rộng toàn bộ.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng cho bất kỳ ngọn lửa nào. Giữ chắn đã mở giữa bạn và ngọn lửa, đặt nhẹ nhàng lên (các) vật đang cháy và kéo ra. 	Khi ném, chắn chống cháy sẽ rơi bên cạnh ngọn lửa. Dùng tấm chắn chắn nhiệt này như hàng rào cách ly ngọn lửa.	

CÔNG VIỆC SỐ 3. VỆ SINH THỰC PHẨM

Giới thiệu:

Do mỗi ngày đều phải chuẩn bị rất nhiều thực phẩm cho nhiều người nên thật sự cần phải duy trì vệ sinh thực phẩm. Việc nắm vững kiến thức về vệ sinh thực phẩm là điều cần thiết cho bất kỳ ai làm công việc nấu ăn. Việc ô nhiễm, bảo quản không đúng cách và/hoặc phương pháp nấu ăn không chỉ làm ảnh hưởng xấu tới uy tín của nhà hàng mà thậm chí còn dẫn đến gây thiệt mạng cho khách hàng và tiếp đó là bị khởi tố trước pháp luật.

Vệ sinh nhà bếp có thể chia thành một số lĩnh vực sau:

- 1) Môi trường và các điều kiện phát triển vi khuẩn gây hại và trở thành mối nguy cơ.
- 2) Bảo quản, mang vác và nhiễm bẩn bên ngoài thực phẩm và đồ ăn.
- 3) Thói quen cá nhân, sức khỏe và sự can thiệp của con người.
- 4) Vật nuôi và động vật bên ngoài.

PHẦN VIỆC SỐ 3.1: Sự lây nhiễm của vi khuẩn (kiến thức)

CÔNG VIỆC 3: NGUYÊN TẮC VỆ SINH THỰC PHẨM



GIỮ VỆ SINH TAY SẠCH SẼ

1



RỬA SẠCH TAY SAU KHI ĐI VỆ SINH

2



THÓI QUEN XỬ LÝ THỰC PHẨM

3



ĐẢM BẢO KHÔNG CÓ CỘN TRÙNG TIẾP CẬN TỚI THỰC PHẨM

4



BẢO QUẢN THỰC PHẨM ĐÚNG CÁCH

5



CẤT GIỮ THỰC PHẨM

6

CÔNG VIỆC SỐ 3: VỆ SINH THỰC PHẨM

PHẦN VIỆC SỐ 3.1: Sự lây nhiễm của vi khuẩn (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Loại vi khuẩn	<ul style="list-style-type: none"> Khuẩn lạc (Perfringens Clostridium). Khuẩn hình que. Khuẩn tụ cầu. Khuẩn cầu chuỗi. Khuẩn salmonella. 	<ul style="list-style-type: none"> Được tìm thấy trong các ví dụ sau: <ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm thịt và nước chấm. Gạo. Vết thương trên người. Nước bọt. Gia cầm, phân. 	Vi khuẩn phát triển trên thực phẩm giữ ở nhiệt độ ấm, nhân viên bị thương và thực hiện vệ sinh kém.	Sách Practical Cookery, trang 8.
2. Vòng đời vi khuẩn	Số lượng vi khuẩn nhân đôi sau 20 phút trong điều kiện thích hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Nhiệt độ từ 5 đến 65 độ là khoảng nhiệt độ lý tưởng cho vi khuẩn phát triển. 	Dưới khoảng nhiệt độ này, sự phát triển của vi khuẩn giảm đáng kể; Trên khoảng này, vi khuẩn bắt đầu chết.	
3. Ngưng phát triển vi khuẩn	Bằng cách áp dụng những biện pháp phòng tránh phù hợp, vi khuẩn có thể bị ngưng phát triển.	<ul style="list-style-type: none"> Ta có thể kiểm soát được vi khuẩn khi lấy đi của chúng một trong 4 điều kiện sau: <ul style="list-style-type: none"> Nước. Thời gian. Thực phẩm. Nhiệt độ ấm 	Vi khuẩn phát triển khi có thời gian, độ ẩm, môi trường thực phẩm để tồn tại và trong khoảng nhiệt độ phù hợp. Nếu không có các điều kiện này, sự sản sinh của vi khuẩn sẽ bị hạn chế rất nhiều hoặc bị ngưng lại hoàn toàn.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Sự lây nhiễm chéo	Sự truyền vi khuẩn từ một loại thực phẩm này sang thực phẩm khác hoặc từ nơi này sang nơi khác qua tiếp xúc trực tiếp hoặc điều kiện bảo quản tối.	<ul style="list-style-type: none"> Rửa tay sau khi chạm vào một loại thực phẩm trước khi chuyển sang chế biến thực phẩm khác. Không cất hoặc trộn lẫn thực phẩm sống với đồ đã nấu. Dùng dụng cụ sạch và riêng rẽ đối với các thực phẩm khác nhau. 	<p>Nhiều thực phẩm đã nấu hoặc chưa nấu được chế biến và phục vụ hàng ngày.</p> <p>Nhiều bề mặt và dụng cụ được sử dụng. Phục vụ nhiều người, do đó, có nguy cơ cao.</p>	Sách Practical Cookery, trang 11.
5. Cất giữ thực phẩm	Thực phẩm sống và chín, bơ sữa và thịt, thịt gia cầm và thịt gia súc: những thực phẩm này phải luôn được để trong tủ lạnh riêng.	<ul style="list-style-type: none"> Cần có tủ lạnh riêng dùng đựng thịt, cá, thịt gà, bơ sữa và rau. Nhiệt độ tủ lạnh phải được duy trì dưới 6°C. 	<p>Lây nhiễm chéo sẽ làm vô hiệu hoá tất cả các biện pháp phòng tránh khác.</p> <p>Nhiệt độ cao hơn sẽ làm hỏng thực phẩm.</p>	
6. Tác nhân gây lây lan bệnh tật	Động vật, động vật gặm nhấm, côn trùng và hành động của con người là tác nhân gây lây lan.	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo không có côn trùng tiếp cận với thực phẩm. Không cho động vật đến gần thực phẩm và khu vực chuẩn bị. Không nhiễm bẩn. 	Hành vi vô trách nhiệm là nguyên nhân chính của ngộ độc.	
7. Trách nhiệm nghề nghiệp	Người phục vụ đồ ăn chuyên nghiệp có trách nhiệm đạo đức và pháp lý trong việc duy trì tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm. Một sự ngộ độc thực phẩm nhỏ có thể bùng phát và làm hại tới hàng trăm người.	<ul style="list-style-type: none"> Tìm hiểu các quy định an toàn. Giữ thực phẩm an toàn. Giữ vệ sinh cá nhân. 	Ngộ độc thực phẩm gây hại không chỉ cho khách mà còn cho cả cơ sở và tính mạng của nhân viên.	

CÔNG VIỆC SỐ 4. THIẾT BỊ TRONG BẾP

Giới thiệu:

Thiết bị dùng trong nhà bếp rất phong phú. Bên cạnh một số dụng cụ được sử dụng theo truyền thống trong nhiều năm qua, có những công nghệ khác đang ngày càng tiến bộ. Do bản chất của công việc nhà bếp, nhiều thiết bị có thể gây nguy hiểm và tất nhiên kém hiệu quả nếu không được sử dụng một cách đúng đắn.

Bộ phận thiết bị nặng (bếp nướng...) có các phương pháp và đặc tính vận hành khác nhau; tất cả những ai sử dụng các thiết bị này phải làm quen thật kỹ càng với chúng trước khi vận hành.

Việc sử dụng thiết bị nhà bếp tiềm ẩn các yếu tố ảnh hưởng tới sức khỏe và an toàn. Những khu vực có nguy cơ chung như sau:

- 1) Nguồn năng lượng như khí gas và điện.
- 2) Dụng cụ cơ khí được thiết kế để chặt, cắt, thái, băm, nghiền.
- 3) Dụng cụ sắc, dao cạo, dao cắt.
- 4) Môi trường rất nóng và/hoặc lạnh như tủ đông và bếp dán mỡ.
- 5) Ngọn lửa để mở.
- 6) Môi trường làm việc tối có thể tổng hợp tất cả các yếu tố trên.

PHẦN VIỆC SỐ 4.1: Các dụng cụ cơ bản (Kiến thức)

PHẦN VIỆC SỐ 4.2: Các thiết bị lớn (Kiến thức)

PHẦN VIỆC SỐ 4.3: Chuẩn bị dao và mài dao

PHẦN VIỆC SỐ 4.4: Sử dụng dao

CÔNG VIỆC 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC 4.1: CÁC DỤNG CỤ BẾP



CÁC LOẠI DAO, KÍCH CỠ, KIỂU DÁNG KHÁC NHAU

1



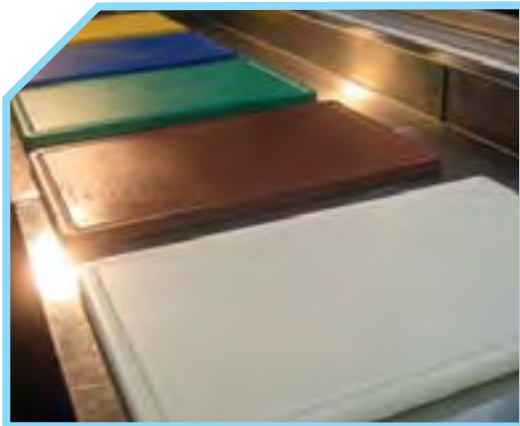
DAO VỚI TỪNG MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG KHÁC NHAU TRONG NHÀ BẾP

2



DAO VỚI ĐỘ DÀY, CÂN NẶNG, ĐỘ LINH HOẠT VÀ CỨNG KHÁC NHAU

3



ĐƯỢC MÃ HÓA THEO MÀU SẮC ĐỂ ĐẢM BẢO VỆ SINH THỰC PHẨM

4



KÍCH THƯỚC TỪ NHỎ ĐẾN LỚN, MỎNG ĐẾN DÀY

5



DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỌT VỎ, TỈA VÀ DAO TẠO HÌNH

6

PHẦN VIỆC 4.1: CÁC DỤNG CỤ BẾP



THANH LẬT, MÔI VÀ DỤNG CỤ HỐT BỘT 7



DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỘT VỎ, TỈA VÀ DAO TẠO HÌNH 8



KHAY DUNG ĐỂ NƯỚNG, BỔ LÒ / QUAY 9



CÁC LOẠI NỒI 10



KHAY NƯỚNG 11

PHẦN VIỆC 4.2: CÁC THIẾT BỊ LỬN



CÁC LOẠI BẾP

1



LÒ NƯỚNG

2.1



LÒ NƯỚNG

2.2



LÒ NƯỚNG BÁNH PIZZA

2.3



LÒ NƯỚNG MÓN ĂN Á

3

PHẦN VIỆC 4.2: CÁC THIẾT BỊ LỚN



LÒ VI SÓNG

4



NUỞNG THAN

5



BẾP NƯỚNG

6



BẾP RÁN SÂU LÒNG

7



ĐUN CÁCH THỦY

8

PHẦN VIỆC 4.2: CÁC THIẾT BỊ LỚN



TỦ LẠNH

9



LÒ NƯỚNG BỨC XẠ NHIỆT
(SALAMANDER)

10



PHÒNG LẠNH

11

PHẦN VIỆC 4.3: MÀI DAO VÀ CHUẨN BỊ DAO



LAU KHÔ DAO BẰNG VẢI

1



BÀN TAY, DAO VÀ THÉP MÀI PHẢI SẠCH

2



MÀI DAO

3



LẶP LẠI NHƯ VẬY VỚI MẶT KIA CỦA LƯỖI DAO

4



LAU SẠCH LƯỖI DAO BẰNG VẢI SẠCH

5



KIỂM TRA ĐỘ SẮC CỦA DAO

6

PHẦN VIỆC 4.4: MÀI ĐAO



CHUẨN BỊ NƠI LÀM VIỆC

1



CÁCH CẦM ĐAO VÀ THỰC PHẨM

2



TẤT CẢ CÁC NGÓN TAY PHẢI KHÉP LẠI GIỮ LẤY CHUÔI ĐAO

3



DÙNG CÁC NGÓN TAY GIỮ CHẶT THỨC ĂN

4



THỚT PHẢI ĐẢM BẢO KHÔNG BỊ TRƠN HAY BỊ QUAY

5

PHẦN VIỆC 4.4: MÀI ĐAO



ĐẦU CÁC NGÓN TAY CONG VÀO TRONG 6



CẮT, THÁI CHỈ SỬ DỤNG ĐỦ LỰC CẦN THIẾT 7



LỰC ỨC QUÁ MẠNH SẼ GÂY NGUY HIỂM 8



TAY CẦM THỰC PHẨM CONG VÀO DẪN HƯỚNG ĐI CỦA LƯỠI ĐAO KHI CẮT 9

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.1: Các dụng cụ cơ bản (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Dao	Có nhiều loại dao, kích cỡ, kiểu dáng khác nhau đối với từng mục đích sử dụng khác nhau trong nhà bếp. Đây là những dụng cụ chủ yếu và cần được sử dụng cẩn thận và được cất trong điều kiện sạch và giữ dao sắc.	<ul style="list-style-type: none"> • Dao gọt, 8 cm. • Dao vặn phòng hoặc tiện dụng, 10 cm. • Dao lọc xương, 15 cm. • Dao lọc filê, 16 cm. • Dao đầu bếp, 15 – 30 cm. • Dao cắt giảm bông, 25 cm. • Dao thái mỏng, 20 cm. • Dao cắt bánh mì, có răng cưa, 20 cm. • Xẻng lật, 5 – 30 cm. 	Các loại dao thay đổi tùy theo mục đích sử dụng. Kích thước, trọng lượng, độ mềm dẻo, độ cứng, lưỡi dao và đường viền được thiết kế tùy theo mục đích riêng biệt.	
2. Thớt	Hiện nay, thớt thường được làm từ nhựa tổng hợp, được mã hóa theo màu sắc vì lý do vệ sinh, tránh lây nhiễm chéo. Phạm vi kích cỡ từ nhỏ đến lớn, mỏng đến dày.	<ul style="list-style-type: none"> • Trắng: Các đồ ăn khác và các sản phẩm từ sữa. • Đỏ: thịt chưa chế biến. • Vàng: thịt gà và động vật họ chim. • Xanh lơ: cá và hải sản. • Xanh lá cây: Rau, quả. • Nâu: thịt đã chế biến. 	Thớt gỗ có thể chứa vi khuẩn và nấm mốc. Phân chia màu thớt ngăn chặn lây nhiễm chéo.	
3. Dao móc hình cầu, dụng cụ gọt vỏ, tĩa và dao tạo hình	Nhiều dao chuyên dụng khác nhau dùng để cắt những hình đặc biệt.	<ul style="list-style-type: none"> • Dao móc hình cái muôi bán cầu nhỏ tạo hình tròn. • Dụng cụ nạo vỏ hoa quả và rau củ. • Dụng cụ cắt rau và tách múi hoa quả để bày. • Bộ dao tạo hình để tĩa hoa quả và rau củ trang trí. 		

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Chảo rán	Chảo rán thường nông và có tay cầm được làm từ thép (đôi khi làm bằng đồng/thiếc) dùng để rán áp chảo.	<ul style="list-style-type: none"> • Chảo omlette, đường kính 20cm. • Chảo tiêu chuẩn, đường kính 32 cm. • Chảo đúc, đường kính 22 cm. • Chảo xào, đường kính 20 – 30 cm. • Chảo vồng lòng. 	Kích cỡ và độ dày vật liệu phụ thuộc vào thực phẩm được nấu và cách nấu.	
5. Chảo nấu xốt	Nhìn chung, chảo được làm bằng thép và cao thành, có vung và quai.	<ul style="list-style-type: none"> • Kích cỡ luôn dao động từ 1 lít đến 10 lít. 		
6. Nồi	Giống chảo nấu xốt, nhưng nồi thường có hai quai tròn hai bên thay vì có một cán dài.	<ul style="list-style-type: none"> • Kích cỡ luôn dao động từ 1 lít đến 50 lít. 		
7. Khay dùng để nướng, bỏ lò / quay	Khay thép phẳng không có vung hay tay cầm, nông, các bên cao 1cm hoặc hơn 10 cm dùng cho nướng quay trong lò.	<ul style="list-style-type: none"> • Thường làm bằng thép không gỉ hoặc được phủ hợp chất chống dính, có thể hình vuông, chữ nhật, ovan hoặc tròn. 	Phụ thuộc vào mục đích sử dụng và thực phẩm.	
8. Chảo vồng	Cong, sâu, hai bên đều có tay cầm cong.	<ul style="list-style-type: none"> • Thường được đúc, gang dày, chịu được nhiệt độ cao, kích thước thay đổi phụ thuộc vào công việc của từng khách sạn. 	Để làm món rán hoặc xào nhanh.	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.2: Các thiết bị lớn (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Dãy nhiều bếp đơn hoặc mặt bếp phẳng lớn	Bề mặt có thể đặt được nhiều nồi và chảo để nấu thức ăn, thường gồm có 2 đến 8 khu vực nấu có thể điều chỉnh được.	<ul style="list-style-type: none"> Có thể lấy dung nhiệt của gas hoặc điện. 	Nhiệt gas có phản ứng tức thì hơn đối với việc chỉnh năng lượng và ngọn lửa cháy chạm tới chảo (phù hợp với xào). Nhiệt từ nguồn điện phù hợp hơn với việc ninh hầm.	
2. Lò	Nhiệt bao bọc quanh thực phẩm (quay, nướng) với nhiệt độ cao và đồng đều.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng nhiệt đối lưu từ nguồn điện hoặc khí gas để tăng hiệu quả quá trình nấu. Một số lò có hơi nước để duy trì độ ẩm. Thường điều chỉnh từ 100°C đến 600°C+. 		
3. Lò Vi sóng	Lò điện chỉ sử dụng vi sóng để làm nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Mức công suất từ 800 wat đến 3.000 wat. Thời gian nấu rất ngắn và lý tưởng để hâm nóng thức ăn có nhiều nước. 	Do tính chất nấu đặc biệt của vi sóng, cần phải cẩn thận khi sử dụng và có thể không phù hợp đối với một số loại thức ăn nhất định.	
4. Nồi ngâm nóng thức ăn (bain – marie)	Một bộ nồi gồm một chiếc hoặc nhiều hơn đặt trong một bể nước nóng để làm nóng hoặc giữ nóng cho thức ăn chín.	<ul style="list-style-type: none"> Do nước làm nóng thức ăn trong nồi, duy trì nhiệt của món xúp, nước sốt và các món khác tại 100°C. 	Vì phải làm nóng nhiều nước nên nhiệt độ sẽ không được quá 100°C (trừ khi dưới mức áp suất).	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Vỉ nướng (griddle)	Bề mặt phẳng, đôi khi có sọc nổi, có thể đặt thịt và trứng lên rán.	<ul style="list-style-type: none"> • Thường dùng điện. Nhiệt độ đủ để cho phép nướng nhiều thức ăn mà không bị cháy. 		
6. Bể rán ngập dầu (deep – fryer)	Vật dụng chứa dầu nóng có trang bị lưới chuyên dụng phù hợp dùng để làm chín bằng cách nhúng toàn bộ thực phẩm vào dầu mỡ nóng.	<ul style="list-style-type: none"> • Thường dùng điện đun nóng mỡ từ đáy chảo có lớp làm lạnh bên dưới để đón mảnh thức ăn rơi xuống. Điều chỉnh nhiệt độ theo bảng nhiệt. 	Cặn còn trong mỡ nóng sẽ cháy và làm hỏng mỡ.	
7. Lò nướng bức xạ nhiệt (salamander)	Thanh nướng cấp nhiệt từ phía trên dùng để nướng mặt hoặc làm lên màu thức ăn.	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng nhiệt từ nguồn gas hoặc điện, vỉ này rộng nhưng nông cho phép đặt thức ăn gần nhiệt nóng để nướng nhanh. 	Được gọi là salamander vì bộ phận thanh nhiệt của vỉ nướng giống hình con rắn.	
8. Chảo Bratt	Chảo hình chữ nhật lớn, xấp xỉ 30 – 40 lít, gắn trên đế để quay nghiêng và đổ thực phẩm ra. Dùng như chảo rán hoặc nấu đối với khối lượng thực phẩm lớn.	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng nhiệt từ nguồn gas hoặc điện và dung lượng thay đổi. 	Khi nấu với khối lượng lớn, chảo này giúp ta trong việc đổ khối lượng lớn thực phẩm ra. Hệ thống giá đỡ quay nghiêng an toàn hơn.	
9. Tủ lạnh mát	Tủ lạnh để giữ thực phẩm tươi và mát.	<ul style="list-style-type: none"> • Khoảng nhiệt độ cần được duy trì từ 1°C đến 10°C, tốt nhất là 6°C. 	Vi khuẩn phát triển chậm trong môi trường lạnh hơn.	
10. Tủ đông	Tủ đông giữ thực phẩm đông lạnh.	<ul style="list-style-type: none"> • Khoảng nhiệt độ cần giữ ở -18°C và -25°C. 	Sự phát triển vi khuẩn dừng lại ở khoảng nhiệt độ này.	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.3: Mài dao và chuẩn bị dao

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Rửa dao	<p>Đối với các loại dao thép cứng không gỉ, chùi bằng giẻ và nước xà phòng.</p> <p>Lau khô bằng vải.</p> <p>Không ngâm dao.</p> <p>Đối với loại thép mềm, cọ bằng bột thô hoặc miếng cọ ráp, sau đó rửa sạch và sấy khô.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Làm sạch, để lưỡi dao xa tay. • Sử dụng vải khô sạch để lau và không dùng giẻ lau bếp. 	<p>Để tránh lưỡi dao cứa hoặc làm bị thương.</p> <p>Vải bẩn sẽ tiếp thêm vi khuẩn.</p> <p>Ngâm dao có thể dần dần làm lỏng tay cầm và có thể sẽ trở thành mối nguy hiểm trong bồn rửa.</p> <p>Thép non bị xước nhiều vết và có thể bị gỉ.</p>	
2. Cầm dao và thép mài dao	Cầm dao theo tay thuận của mình.	<ul style="list-style-type: none"> • Bàn tay, dao và thép mài phải sạch và khô ráo. • Việc mài dao phải được thực hiện cách khu vực đang làm việc cũng như những người đang làm việc. 	<p>Vì những lý do vệ sinh và tránh để dụng cụ bị trơn trượt.</p> <p>Để tránh cho các phân tử của thép có thể rơi trên thức ăn và tránh những tai nạn cá nhân có thể xảy ra.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Mài sắc dao	<p>Đặt chuôi áp vào với cán thép ở góc 30° rồi kéo dao và thép tách riêng ra để mài theo chiều dài của lưỡi dao và thép.</p> <p>Lặp lại như vậy với mặt kia của lưỡi dao.</p> <p>Lặp lại 10 đến 20 lần cho đến khi đạt được độ sắc theo yêu cầu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Giữ lực kéo và góc kéo không thay đổi trong quá trình mài. Sử dụng lực vừa phải và không cần phải dùng lực của cơ thể. Lưỡi dao sắc sẽ cắt đứt vỏ cà chua với động tác nhẹ nhất và dùng ít lực nhất. 	<p>Để đảm bảo lưỡi dao được sắc đều.</p> <p>Để tránh dao bị trượt và có thể gây ra tai nạn.</p> <p>Có thể kiểm tra độ sắc của dao bằng vỏ cà chua hơn là bằng da của chính mình để đảm bảo độ an toàn.</p>	Sách Practical Cookery, trang 6.
4. Lau sạch lưỡi dao	Lau sạch lưỡi dao bằng vải sạch.	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng vải sạch, giữ lưỡi dao xa cơ thể, tay và vải. 	Để lau sạch mặt sắt, và tránh lưỡi dao cắt vào tay của bạn hoặc vào vải.	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.4: Sử dụng dao

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị nơi làm việc	<p>Đảm bảo rằng khu vực này sạch và không có các vật cản.</p> <p>Nếu cắt gọt, cần phải có một bát sẵn sàng để đựng các đầu mẩu.</p> <p>Chọn thớt phù hợp (xem mục 4.1). Thớt cần phải vững (đặt một lớp vải lót ẩm ở phía dưới nếu cần).</p>	<ul style="list-style-type: none">Không có những thực phẩm hay những vật trở ngại.Bát đựng đồ thải bằng nhựa hoặc thép.Thớt phải sử dụng mã màu chính xác và được rửa sạch trước khi sử dụng.Thớt phải đảm bảo không bị trơn hay bị quay.	<p>Để dễ dàng và an toàn thực hiện.</p> <p>Sẽ hiệu quả hơn nếu sử dụng bát đựng đầu mẩu.</p> <p>Để tránh bị ô nhiễm chéo.</p> <p>Để cắt an toàn hơn.</p>	
2. Cách cầm dao và thực phẩm	<p>Cầm chuôi dao bên tay thuận. Tay kia cầm thực phẩm cần thái đặt lên thớt.</p>	<ul style="list-style-type: none">Tất cả các ngón tay cần phải khép lại giữ lấy chuôi dao, không để ngón trở thả dọc theo trục sống dao.Dùng các ngón tay kẹp chặt thức ăn, đầu các ngón tay cong vào để mặt lưỡi dao chỉ có thể chạm lướt vào khớp trên các ngón tay.	<p>Vì sự an toàn, ngón trở đặt sai vị trí có thể bị trơn trượt khi dùng lực cắt.</p> <p>Để loại bỏ nguy cơ có thể cắt vào các đầu ngón tay.</p>	
3. Thái, cắt	<p>Cắt thái chỉ sử dụng đủ lực cần thiết hoặc chuyển động lăng từ mũi dao đến cuối lưỡi dao khi băm.</p>	<ul style="list-style-type: none">Dùng quá nhiều lực sẽ rất nguy hiểm và làm cho lưỡi dao bị cùn.Tay cầm thực phẩm cong vào dẫn hướng đi của lưỡi dao khi cắt.	<p>Dùng lực quá mạnh khiến dao trượt và có thể làm bị thương.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 5. HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ NGUYÊN LIỆU THỰC PHẨM

LỜI GIỚI THIỆU:

Trước khi sử dụng bất cứ một nguyên liệu nào, điều quan trọng là người đầu bếp phải hiểu biết về chúng: tên gọi, tính chất, tiêu chuẩn chất lượng, cách sơ chế và chế biến, bảo quản ,v.v..

NƯỚC MẮM

Hầu hết các món ăn Việt Nam đều được chế biến hoặc dùng với nước mắm; đây được coi là xương sống của ẩm thực Việt Nam và là nền tảng của tất cả các món ăn có hương vị của Việt Nam. Nước mắm được chế từ cá và muối. Cái công thức tưởng chừng như rất đơn giản đó lại cần đến một quá trình thật dài và vất vả để có được hương vị đúng và nhất quán.

Do điều kiện về khí hậu và thời tiết khác nhau, phương thức sản xuất nước mắm cũng rất khác nhau từ miền Bắc tới miền Nam của đất nước.

Ở miền Bắc, do có bốn mùa, cá cần được ướp với nhiều muối hơn và thời gian ủ chượp cũng lâu hơn thì chượp mới chín được (từ 13 đến 18 tháng tùy theo loại cá sử dụng). Ở miền Trung và miền Nam, thời tiết nóng quanh năm, cá không cần đến quá nhiều muối và thời gian ủ chượp cũng ngắn hơn (từ 9-12 tháng), bởi vậy nước mắm miền Bắc thường mặn hơn so với nước mắm miền Nam.

Đi dọc theo bờ biển Việt Nam (hơn 3.000km), bạn có thể tìm thấy nhiều xưởng sản xuất nước mắm, từ những xưởng nhỏ của hộ gia đình đến những công ty lớn. Với một số nhãn hiệu nước mắm nổi tiếng và đã được xuất khẩu đi nhiều nơi trên thế giới. Những địa danh sản xuất nước mắm lớn nhất Việt Nam là:

Miền Bắc:

Cát Hải
Thanh hoá

Miền Trung:

Nha Trang

Miền Nam:

Phan Thiết
Phú Quốc

Nước mắm nguyên chất được sử dụng như một loại nước chấm ăn kèm tuyệt hảo cho các món. Mắm cũng là gia giảm chính trong nấu ăn thay cho muối. Khi được pha trộn với một vài gia vị khác, nó trở thành nhiều loại nước chấm khác nhau.

RAU THƠM VÀ GIA VỊ

Trong món ăn Việt Nam, rau thơm và gia vị được sử dụng một cách độc đáo. Ví dụ, các rau thơm đặc biệt được sử dụng khi nấu gà, vịt, bò hoặc các loại thịt khác và rất nhiều loại salad được tạo ra bằng cách sử dụng các loại rau thơm khác nhau.

Để nấu được các món ăn ngon, có khẩu vị đặc sắc, người đầu bếp khi nấu các món ăn Việt Nam phải hiểu được công dụng của các loại rau thơm và gia vị đồng thời biết cách sử dụng kết hợp rất nhiều các loại gia vị khác nhau. Thông thường lượng gia vị cho vào mỗi món ăn không nhiều, đảm bảo món ăn giữ được vị nổi bật của nguyên liệu chính. Bởi vậy, việc biết cách sử dụng đúng để làm nổi hương vị của các loại gia vị và phối hợp hài hòa với các món ăn khác là một thách thức đối với đầu bếp.

Dưới đây là danh sách một số loại rau thơm và gia vị phổ biến nhất, thường được sử dụng trong món ăn Việt Nam.

- | | |
|-------------------|--|
| PHẦN VIỆC SỐ 5.1: | Các loại rau thơm và gia vị (Kiến thức) |
| PHẦN VIỆC SỐ 5.2: | Tiêu chí về chất lượng cho thực phẩm tốt (Kiến thức) |

CÔNG VIỆC SỐ 5. HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ NGUYÊN LIỆU

PHẦN VIỆC SỐ 5.1: Các loại rau thơm và gia vị (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Rau húng	Lá hình ô van, dài khoảng 3cm, màu xanh sẫm, dày vừa phải, bóng.	<ul style="list-style-type: none"> Vị thơm hơi gắt. 	Để ăn cùng nội tạng lợn, thịt vịt, tôm...	Sách “Món ăn Việt Nam của Didier Corlou” Trang 120, 121.
2. Hẹ và hành lá	Lá hình ống nhỏ dài.	<ul style="list-style-type: none"> Vị hăng, hẹ có vị tỏi nhẹ. 	Cho vào nhiều món xào nấu, canh.	
3. Rau mùi	Cuống lá rất mảnh, lá nhỏ và mỏng, màu xanh nhạt.	<ul style="list-style-type: none"> Thơm nhẹ. 	Ăn cùng sa lát tổng hợp hoặc ăn riêng.	
4. Mùi tàu	Lá dài, có răng cưa, màu xanh sẫm.	<ul style="list-style-type: none"> Mùi thơm mát nhẹ nhàng. 	Cho vào một số canh. Ăn cùng thịt vịt, nội tạng.	
5. Thì là	Lá hình kim, màu xanh sẫm, mềm.	<ul style="list-style-type: none"> Mùi thơm mạnh. 	Thường nấu cùng một số món như cá và hải sản.	
6. Kinh giới	Lá tròn có đầu nhọn, màu xanh nhạt, mềm.	<ul style="list-style-type: none"> Vị thơm hơi ngái. 	Ăn cùng đậu phụ hoặc trong sa lát tổng hợp.	
7. Lá lốt	Lá rộng, tròn, có đầu nhọn, màu xanh sẫm, bóng láng.	<ul style="list-style-type: none"> Hơi có vị dầu. 	Nấu cùng món lươn, ốc, ếch...	
8. Lá mơ lông	Lá tròn đầu nhọn, một mặt màu tím hồng, mặt kia màu xanh nhạt, có lông mịn.	<ul style="list-style-type: none"> Vị hơi đắng. 	Cho vào trứng tráng như một loại thuốc. Ăn sống.	
9. Rau thơm	Lá hình ôvan nhỏ, màu xanh tím.	<ul style="list-style-type: none"> Có vị bạc hà. 	Trong sa lát tổng hợp.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
10. Rau diếp cá	Lá tròn hình tim, màu xanh, trơn.	<ul style="list-style-type: none"> Có mùi vị tanh tương tự như cá sống. 	Các món hải sản nướng, gỏi, rau sống ăn kèm lẩu hải sản.	
11. Ngổ	Lá hình ô van dài và hẹp, cuống to và chứa nước.	<ul style="list-style-type: none"> Ăn giòn, vị hơi chua. 	Cùng thịt vịt, nội tạng lợn, canh cá chua, một số món thịt cá khác.	
12. Răm	Lá dài, hẹp, màu xanh sẫm.	<ul style="list-style-type: none"> Vị thơm cay nhẹ. 	Cùng một số loại thịt và cá dồi, một số canh hải sản.	
13. Tía tô	Lá tròn, đầu nhọn, mềm, một mặt màu tím, một mặt xanh.	<ul style="list-style-type: none"> Vị thơm hơi nồng. 	Trong sa lát tổng hợp. Cho món ốc nấu.	
14. Lá sung sồng	Lá dài và rộng, màu xanh sẫm, có răng cưa, bóng.	<ul style="list-style-type: none"> Hơi có vị dầu. 	Bọc thịt nướng cho vị thơm.	
15. Gừng	Củ màu vàng sáng nhạt.	<ul style="list-style-type: none"> Khi già có vị thơm hơn gừng non. 	Gừng già có mùi vị thơm ngon hơn.	
16. Riềng	Củ màu đỏ tím, nhỉnh hơn củ gừng, rất cứng.	<ul style="list-style-type: none"> Không già quá hoặc non quá. 	Riềng non không đủ thơm nhưng già thì hơi khô và quá cứng.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
17. Nghệ	Củ vỏ màu vàng nâu nhạt, bên trong có màu vàng cam rất tươi sáng.	<ul style="list-style-type: none"> Củ hơi già ngon hơn non. 	Nghệ già cho màu đẹp và vị mạnh hơn nghệ non.	
18. Tỏi	Củ khô, vỏ màu tím hồng sáng.	<ul style="list-style-type: none"> Bên trong màu trắng. 	Đảm bảo độ tươi của tỏi.	
19. Hành khô	Củ khô, vỏ màu tím hồng	<ul style="list-style-type: none"> Bên trong màu tím hồng sáng. 	Đảm bảo độ tươi của hành.	
20. Hạt tiêu	Màu trắng, đen, đỏ sẫm hoặc xanh, tươi hoặc khô.	<ul style="list-style-type: none"> Đều hạt, tròn, vị cay nhẹ. 	Hạt tròn đều đảm bảo tiêu chín đủ độ, vị thơm ngon.	
21. Ớt	Tròn hoặc dài, to, vừa hoặc nhỏ, tươi hoặc khô, dạng bột hoặc dạng xốt.	<ul style="list-style-type: none"> Hoặc thật tươi hoặc thật khô. Bột hoặc xốt phải được làm từ ớt nguyên chất, màu và vị tự nhiên. 	Để đảm bảo độ tươi và chất lượng cao nhất, tránh ngộ độc bởi các chất phụ gia chế thêm vào.	
22. Quế	Hình ống dài khoảng 35 đến 40cm, đường kính từ 3 đến 6cm. Bột quế được xay ra từ thanh quế.	<ul style="list-style-type: none"> Khô, vị cay nhẹ, mùi thơm. Bột quế phải được chế từ quế thanh nguyên chất. 	Nhiều khi quế tồn kho lâu ngày sẽ bị mất mùi và vị.	
23. Hoa hồi	Hoa hình sao, hơi cứng, khi tươi màu xanh và khô màu nâu (thường thấy dưới dạng khô nhiều hơn tươi).	<ul style="list-style-type: none"> Phải ngon, không mốc, mùi thơm, chín già thì tốt hơn. 	Hoa hồi già mùi và vị thơm ngon hơn.	
24. Thảo quả	Quả hình ô van nhỏ dài khoảng 2,5 đến 3cm, màu nâu sẫm.	<ul style="list-style-type: none"> Quả cứng, nhẵn, hình ôvan. 	Quả khô và cứng là quả đã chín già sẽ có mùi vị thơm ngon hơn.	

CÔNG VIỆC SỐ 5. HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ NGUYÊN LIỆU

PHẦN VIỆC SỐ 5.2: Tiêu chuẩn về chất lượng cho nguyên liệu thực phẩm chính (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Thịt bò	Các phần thịt khác nhau.	<ul style="list-style-type: none"> Tươi, thớ khô, mịn chắc, màu đỏ tươi, mỡ hơi vàng, gân trắng. 	Hiểu tầm quan trọng của độ tươi, chọn nấu đúng miếng thịt cần thiết.	
2. Thịt bê	Các phần thịt.	<ul style="list-style-type: none"> Tươi, thớ khô, chắc mịn, màu hồng, mỡ trắng. 	Hiểu tầm quan trọng của độ tươi, chọn nấu đúng miếng thịt cần thiết.	
3. Thịt lợn	<p>Mỡ phần</p> <p>Mỡ chà</p> <p>Nạc thăn</p> <p>Ba chỉ</p> <p>Sườn</p> <p>Sườn cốt lết</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dày, chắc, màu trắng. Trắng, có lớp màng trắng hồng. Thớ nhỏ mịn, màu hồng tươi. Da mỏng, ít mỡ nhiều nạc. Dễ sườn nhỏ, tỷ lệ thịt xương hợp lý. Số lượng dễ sườn hạn chế, thăn liền có ít mỡ. 	<ul style="list-style-type: none"> Để rán lấy mỡ nước hoặc thái nhỏ trộn với một số nguyên liệu khác làm món ăn không bị khô. Dùng để bọc thịt, cá hoặc hải sản nướng... Dùng để rim, làm giò hoặc xào nấu kèm các nguyên liệu khác. Nướng, rán, quay, nấu kèm. Dùng để nướng, rán, xào chua ngọt... Dùng để quay. 	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
	<p>Chân giò</p> <p>Thịt vai</p> <p>Thịt mông</p> <p>Thịt đùi</p> <p>Loại khác</p>	<ul style="list-style-type: none"> Chân sau ngon hơn chân trước. Thịt màu đỏ tươi xen kẽ mỡ trắng. Màu đỏ hơi thẫm, mỡ trắng, chắc. Màu đỏ hơi thẫm, mỡ trắng, chắc, có bắp to và ít gân. Thịt thủ, má, dọi nách,... 	<ul style="list-style-type: none"> Luộc, nhồi, om... Rán hoặc xay, băm làm nhân một số món. Kho, rim, rán, quay. Nạc dùng làm ruốc. Kho, nấu, luộc. Luộc, làm giò, nướng chả và một số món khác. 	
<p>4. Gà, vịt, chim</p>	<p>Nguyên con.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Chắc, nhiều thịt, chân nhỏ, ức đầy. Đảm bảo nguồn gốc an toàn. 	<p>Đảm bảo chất lượng thịt tốt và nguồn gốc an toàn.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Cá	Nguyên con.	<ul style="list-style-type: none"> Thịt chắc, mắt sáng trong, mang đỏ, còn sống thì tốt. 	Đảm bảo chất lượng thịt tốt.	
6. Tôm	Nguyên con.	<ul style="list-style-type: none"> Đầu dính chắc vào thân, vỏ bóng thân chắc, còn sống thì tốt. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
7. Cua	Nguyên con.	<ul style="list-style-type: none"> Yếm chắc, còn sống thì tốt. Cua cái nhiều gạch. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
8. Mực	Tươi nguyên con. Khô nguyên con.	<ul style="list-style-type: none"> Chắc, hơi trong, còn nguyên lớp màng tím. Không quá sẫm màu, mình dầy, chắc, không quá đanh. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
9. Ngao, sò, hào, ốc, vẹm	Còn sống hoặc tươi, nguyên con.	<ul style="list-style-type: none"> Chắc, nặng, còn sống. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
10. Rau củ quả	Tươi, nguyên cây hoặc nguyên củ quả	<ul style="list-style-type: none"> Tươi, bóng, không bị sâu bệnh, màu sắc tự nhiên. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
11. Hoa quả	Nguyên trái, tươi.	<ul style="list-style-type: none"> Tươi, nguyên hình dáng và màu sắc tự nhiên. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
12. Gạo	Các loại hạt hình dáng và màu sắc khác nhau.	<ul style="list-style-type: none"> Nguyên hạt, hạt đều, giòn, màu tự nhiên, không ẩm mốc. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	
13. Hàng khô	Đóng túi hoặc lon.	<ul style="list-style-type: none"> Khô ráo, nguyên dạng, trong hộp hoặc túi, không mốc, còn hạn sử dụng. 	Đảm bảo chất lượng tốt.	

CÔNG VIỆC SỐ 6. CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

Giới thiệu:

Có rất nhiều phương pháp nấu ăn. Dưới đây là một số phương pháp cơ bản để có thể chế biến được những món ăn đơn giản và cơ bản. Các phương pháp có thể hơi khác nhau một chút phụ thuộc vào dụng cụ nấu ăn và/ hoặc loại thức ăn được chế biến.

Mục đích của phần này là giúp cho bất kỳ người đầu bếp tương lai nào cũng có thể dễ dàng xác định được những phương pháp nấu ăn và áp dụng chúng theo các sách nấu ăn tiêu chuẩn.

PHẦN VIỆC SỐ 6.1:	Luộc/ trụng nước sôi
PHẦN VIỆC SỐ 6.2:	Ninh/ Hầm
PHẦN VIỆC SỐ 6.3:	Chần
PHẦN VIỆC SỐ 6.4:	Hấp (đồ)
PHẦN VIỆC SỐ 6.5:	Tần
PHẦN VIỆC SỐ 6.6:	Rán ít dầu mỡ
PHẦN VIỆC SỐ 6.7:	Rán ngập dầu mỡ
PHẦN VIỆC SỐ 6.8:	Xào
PHẦN VIỆC SỐ 6.9:	Quay không dùng dầu mỡ
PHẦN VIỆC SỐ 6.10:	Quay xối dầu mỡ
PHẦN VIỆC SỐ 6.11:	Rang khô (không dùng dầu mỡ)
PHẦN VIỆC SỐ 6.12:	Nướng
PHẦN VIỆC SỐ 6.13:	Nướng trên mặt bếp nướng
PHẦN VIỆC SỐ 6.14:	Rán áp chảo
PHẦN VIỆC SỐ 6.15:	Rim, om, kho
PHẦN VIỆC SỐ 6.16:	Nấu lò vi sóng

CÔNG VIỆC 6: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
PHẦN VIỆC 6.1: LUỘC/ TRụng NƯỚC SÔI



CHỌN NỒI

1



ĐỔ NƯỚC

2



CHO THỰC PHẨM VÀO

3



ĐUN SÔI

4

PHẦN VIỆC 6.4: CHẦN



CHỌN NỒI NẤU

1



ĐỔ ĐẦY NƯỚC HAY NƯỚC DỪNG

2



CHO NGUYÊN LIỆU VÀO

3



ĐUN SÔI NHỎ LỬA VÀ THEO DÕI

4

PHẦN VIỆC 6.5: HẤP



CHỌN DỤNG CỤ HẤP

1



XẾP THỰC PHẨM VÀO KHAY HẤP

2



ĐẶT KHAY VÀO LÒ HẤP

3



ĐÓNG LÒ HẤP

4

PHẦN VIỆC 6.7: RÁN NGẬP DẦU MỠ



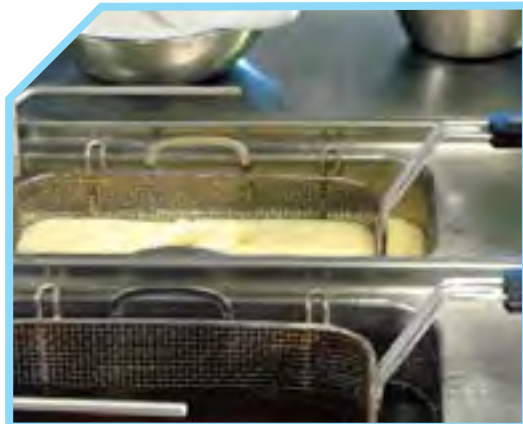
BẬT BẾP

1



CHUẨN BỊ THỰC PHẨM ĐỂ CHIÊN RÁN

2



NHÚNG THỰC PHẨM VÀO DẦU VÀ LẮC ĐỀU

3



LÀM RÁO MỠ VÀ XẾP VÀO ĐĨA

4

PHẦN VIỆC 6.10: NƯỚNG



CHUẨN BỊ THỨC ĂN CẦN NƯỚNG

1



ĐẶT THỨC ĂN LÊN KHAY NƯỚNG,
LIÊN TỤC THEO DÕI

2

PHẦN VIỆC 6.13: OM



CHUẨN BỊ THỨC ĂN OM

1



CHO NGUYÊN LIỆU VÀO, ĐUN SÔI VÀ NINH NHỎ LỬA

2



KIỂM TRA VÀ LẤY THỨC ĂN RA KHỎI NỒI OM

3

PHẦN VIỆC 6.15: NẤU BẰNG LÒ VI SÓNG



CHUẨN BỊ NGUYÊN LIỆU ĐỂ NẤU

1



CHO THỨC ĂN VÀO LÒ, ĐÓNG CỬA VÀ BẬT LÒ

2



LẤY THỨC ĂN RA KHỎI LÒ

3

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.1: Luộc/ trụng nước sôi

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn nồi	Chọn nồi/xoong kim loại có kích cỡ phù hợp với lượng thực phẩm cần nấu.	<ul style="list-style-type: none">Nồi phải sạch.Cho nước đủ để ngập hết thực phẩm trong nồi.	<p>Vì lý do an toàn vệ sinh.</p> <p>Cho quá nhiều nước vừa tốn thời gian và nhiên liệu, nhưng nếu quá ít có thể làm cháy thức ăn.</p>	
2. Đổ nước	Cho nước lạnh, sạch vào nồi.	<ul style="list-style-type: none">Nước phải đạt vệ sinh an toàn thực phẩm. Có thể dùng nước ở vòi nóng nếu đảm bảo chất lượng an toàn vệ sinh.Mức nước không nên nhiều quá nhưng cũng phải đủ để có thể cho thực phẩm vào.	<p>Nước có thể chứa vi khuẩn có hại ngay cả khi được đun sôi.</p> <p>Để tránh cho nước bị trào khi cho thêm thực phẩm vào.</p>	
3. Đặt nồi lên bếp	Đặt nồi lên bếp một cách an toàn và bật công tắc điện hay bếp gas.	<ul style="list-style-type: none">Nồi không được lồi lõm hoặc bấp bênh, quai nồi không được dễ chia ra lối đi. Bếp có thể bật mạnh hết cỡ để đảm bảo đủ nhiệt.	<p>Nước sôi rất nguy hiểm và nồi đầy nước có thể dễ bị đổ. Người qua lại có thể đụng vào quai nồi.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
4. Đun sôi	Đậy vung nồi lại và thêm gia vị nếu cần (theo công thức).	<ul style="list-style-type: none"> Phải luôn sử dụng vung nồi. 	Vung nồi giúp tăng hiệu quả tiết kiệm năng lượng và thời gian.	
5. Cho thực phẩm vào	Nhẹ nhàng cho thêm thực phẩm vào nồi và đảm bảo sao cho thực phẩm được nhúng ngập nước	<ul style="list-style-type: none"> Cho thực phẩm xuống đáy nồi nước và có thể khuấy, hoặc đảo nếu cần. 	Một số thực phẩm nhất định cần được lật đều để đảm bảo các phần thức ăn đều được nhúng ngập nước.	
6. Để sôi nhỏ lửa	Đậy vung nồi, đun sôi tiếp, kiểm tra thường xuyên. Điều chỉnh nhiệt độ và lửa thích hợp cho sôi lăn tăn.	<ul style="list-style-type: none"> Khi đã sôi, cần đun nhỏ lửa sao cho nước chỉ sôi liu riu thôi. Một số loại thực phẩm nhất định có thể tạo thành một lớp váng, do đó cần mở vung. 	<p>Thực phẩm lạnh làm mất nhiệt sôi. Nước sôi nhỏ ở nhiệt độ 100°C cũng làm chín nhanh như nước sôi to (cũng vẫn ở nhiệt độ 100°C).</p> <p>Lớp váng có tác dụng như một chiếc vung bảo vệ.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
7. Kiểm tra và vớt ra	(Trụng là việc nhúng thực phẩm vào nước sôi trong khoảng thời gian ngắn để nấu tái thức ăn).	<ul style="list-style-type: none"> (Thời gian phụ thuộc vào kích cỡ, khối lượng và độ chắc của thực phẩm, nhưng thường chỉ mất khoảng từ 2-4 phút). 	(Trụng nước sôi có thể hiểu là một bước sơ chế thực phẩm trước khi nấu, hoặc một cách làm tăng hiệu quả khi làm lạnh/bảo quản thực phẩm).	Sách Practical Cookery, trang 42.
8. Kiểm tra và bày món	<p>Đặt thời gian nấu và kiểm tra thường xuyên nhằm tránh sôi quá hoặc không đủ nhiệt.</p> <p>Khi đã nấu xong, tắt bếp, lấy thức ăn ra và đổ nước đúng cách.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra thường xuyên bằng cách nhìn, dùng nĩa xiên hay nếm thử và đảm bảo rằng nước sôi liu riu liên tục. Một số nước dùng có thể được sử dụng sau này (làm nước chế hoặc cô làm sốt), hoặc có thể dùng lại cho loại thực phẩm tương tự. 	<p>Không nên nấu thức ăn chín quá vì sẽ làm mất chất dinh dưỡng.</p> <p>Việc sử dụng lại nước dùng có thể làm tăng hương vị cho món ăn và tiết kiệm năng lượng cũng như thời gian.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.2: Ninh/ Hầm

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đun nước dùng	Đặt nồi nấu đậy vung kín lên bếp để to lửa.	<ul style="list-style-type: none"> Vung nồi cần phải được đậy kín. 	Nếu giảm lượng nhiệt bị mất đi do mở vung sẽ tiết kiệm được năng lượng và giúp sôi nhanh hơn.	
2. Vặn nhỏ lửa xuống mức thích hợp khi sôi	Vặn nhỏ lửa ngay tức thì nếu đun bằng gas, từ từ trước khi sôi nếu sử dụng điện.	<ul style="list-style-type: none"> Để ninh thức ăn, cần đậy vung và vặn nhỏ lửa ở mức thấp nhất. Để cô cạn bớt một chất lỏng, cần mở vung và để lửa ở mức sôi cho cạn. 	<p>Nước sôi có thể nhanh hay chậm nhưng đều sôi ở cùng một nhiệt độ.</p> <p>Mục đích của cô đặc là làm sao cho nước sôi bốc hơi, do vậy cần mở vung và đun nhanh.</p>	
3. Kiểm tra thường xuyên	Nếu để nấu chín thức ăn, cần thường xuyên kiểm tra bằng cách thử hay nếm. Nếu để cô đặc nước dùng, cần khuấy đều để kiểm tra độ đặc.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng dụng cụ sạch sẽ hợp vệ sinh để thử và nếm thức ăn. Khi cô đặc nước dùng, phải chú ý để không bị cạn hết nước trong nồi. 	Nếu chất béo và nước dùng bị cạn bớt đi có nghĩa là nước đã sôi quá và làm nóng chảy chất béo.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.3: Chần

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn nồi nấu	Chọn nồi kim loại có kích cỡ phù hợp để đựng lượng thực phẩm cần chần.	<ul style="list-style-type: none"> Nồi phải sạch sẽ. Thực phẩm ngập nước. 	<p>Để đảm bảo vệ sinh.</p> <p>Khi chần, nước chỉ nên đổ ngập thức ăn.</p>	Sách Practical Cookery, trang 29.
2. Đặt nồi lên bếp	Đặt nồi lên bếp một cách an toàn và bật công tắc điện hay bếp ga.	<ul style="list-style-type: none"> Nồi không lồi lõm hay bấp bênh, quai nồi không chùng ra lối đi. Bếp có thể bật to hết cỡ. 	Nước sôi rất nguy hiểm và nồi đầy nước có thể dễ bị đổ. Người qua lại có thể đụng vào quai nồi.	
3. Đổ đầy nước hay nước dùng	Cho thêm nước nấu (nước, nước dùng) và đun nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Nước phải đảm bảo hợp vệ sinh. Có thể sử dụng nước ở vòi nóng nếu đảm bảo vệ sinh. Phải đun nóng đến 99°C. 	<p>Nước có thể chứa vi khuẩn có hại ngay cả khi được đun sôi.</p> <p>Thực phẩm chần chỉ cần sôi nhẹ chứ không nên khuấy mạnh.</p>	
4. Cho nguyên liệu vào	Nhẹ nhàng cho thêm nguyên liệu nấu cùng vào nồi và đảm bảo chúng được nhúng ngập nước.	<ul style="list-style-type: none"> Cho thực phẩm xuống đáy nồi ngập trong nước. 	Một số thực phẩm nhất định cần được khuấy để đảm bảo các phần thức ăn đều được nhúng ngập nước.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Để sôi nhỏ lửa	Đun gần sôi lần nữa, kiểm tra thường xuyên. Điều chỉnh lửa vừa phải để sôi lăn tăn.	<ul style="list-style-type: none"> Cần đun nhỏ lửa sao cho nước chỉ sôi liu riu. 	Thực phẩm lạnh làm mất nhiệt sôi. Nước sôi lăn tăn ở 100°C cũng làm chín nhanh như nước sôi to lửa (vẫn ở 100°C).	
6. Kiểm tra và vớt ra	Đặt thời gian chế biến và kiểm tra thường xuyên xem có bị sôi quá hay bếp có đủ nóng không.	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra thường xuyên bằng cách nhìn, dùng nĩa xiên hay nếm thử và đảm bảo rằng nước sôi liu riu liên tục. 	Không nên để thức ăn chín quá vì sẽ làm mất chất dinh dưỡng.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.4: Hấp (Đồ)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn dụng cụ hấp	Phụ thuộc vào số lượng thực phẩm cần hấp và dụng cụ sẵn có.	<ul style="list-style-type: none"> Có thể sử dụng lò hấp chuyên dụng hoặc bộ xoong hấp gồm một nồi nước đặt dưới một hay nhiều khay hấp có lỗ và vung kèm theo. 		Sách Practical Cookery, trang 32.
2. Đun nước đến nhiệt độ sôi	Nếu sử dụng lò hấp phải đảm bảo lò có nước rồi mới bật lên. Nếu sử dụng xoong hấp cần cho đủ nước rồi đun lên.	<ul style="list-style-type: none"> Làm theo hướng dẫn sử dụng lò hấp. Cho đủ nước để bù vào lượng nước bay hơi trong suốt thời gian hấp. 	Để tránh làm cháy nồi trước khi thực phẩm được nấu chín.	
3. Xếp thực phẩm vào khay hấp	Cắt hoặc thái thực phẩm theo công thức hay theo yêu cầu rồi xếp vào khay sao cho thực phẩm tiếp xúc đều với hơi nước.	<ul style="list-style-type: none"> Thái thực phẩm đều nhau, không nên xếp thực phẩm khít và dày quá. 	Để giúp các phần thức ăn chín cùng lúc và mọi phần đều được hấp chín.	
4. Đặt khay vào hấp	Khi hơi nước sôi bắt đầu bốc lên, đặt khay vào vị trí hấp, cẩn thận để tránh bị bỏng.	<ul style="list-style-type: none"> Cẩn thận khi mở bất kỳ dụng cụ hấp nào và đứng cách xa hơi từ lò hấp. 	Hơi nước cũng có thể gây bỏng nặng như lửa.	
5. Đóng nồi hấp/lò hấp	Đóng cửa lò hấp hay đậy vung nồi hấp.	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra van nén nếu có. Điều chỉnh lửa nếu sôi quá nhanh. 	Quá nhiều hơi có thể gây bỏng mà lại không đẩy nhanh quá trình hấp.	
6. Kiểm tra và điều chỉnh	Đặt thời gian cho quá trình hấp. Kiểm tra và điều chỉnh nếu cần.	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra 5 phút một lần xem nước có sôi đúng yêu cầu không. 	Để tránh bị cạn hay tắt bếp.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.5: Tần

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn dụng cụ hấp tần	Thường là một nồi cao, rộng có vung đậy kín. Một âu hoặc nồi khác, nhỏ hơn nhiều để chứa thực phẩm, được đặt bên trong nồi lớn.	<ul style="list-style-type: none"> Mục đích là tạo ra hơi nước đủ mạnh trong nồi lớn làm nóng xung quanh âu nhỏ để làm chín thực phẩm trong âu đó. Cả hai đều phải được đậy kín vung. 	Để giữ hơi và nhiệt càng nhiều càng tốt.	Sách Practical Cookery, trang 32.
2. Đun nước đến nhiệt độ sôi	Đổ nước vừa đủ vào nồi lớn rồi đun nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Thêm nước vừa đủ để bù vào lượng nước bốc hơi trong suốt quá trình nấu. 	Để tránh làm cạn hết nước trong nồi trước khi thực phẩm chín.	
3. Xếp thực phẩm vào âu tần	Cắt hoặc thái nguyên liệu theo từng khẩu phần hay theo yêu cầu rồi xếp vào âu nhỏ để chuẩn bị đem tần.	<ul style="list-style-type: none"> Thái thực phẩm đều nhau và nêm gia vị theo công thức. 	Để thức ăn ngấm vị khi tần và chín cùng lúc.	
4. Xếp âu vào nồi tần	Khi hơi nước bốc lên, đặt chiếc âu nhỏ vào trong nồi lớn.	<ul style="list-style-type: none"> Cẩn thận khi mở bất kỳ dụng cụ tần nào và đứng cách xa hơi từ nồi tần. 	Hơi nước có thể gây bỏng nặng như lửa.	
5. Đậy nồi tần	Đậy nắp vung kín lên nồi to.	<ul style="list-style-type: none"> Điều chỉnh lửa nếu sôi quá nhanh nhưng phải đảm bảo nhiệt, hơi và áp suất trong nồi luôn không đổi. 	Quá nhiều hơi có thể gây bỏng và không đẩy nhanh quá trình tần.	
6. Kiểm tra và điều chỉnh	Kiểm tra quá trình tần và điều chỉnh lửa nếu cần cho tới khi thức ăn chín.	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem nước có sôi đúng yêu cầu trong suốt quá trình nấu không. 	Để tránh bị cạn hay tắt bếp.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.6: Rán ít dầu mỡ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn chảo rán	Lựa chọn chảo thích hợp với việc rán cũng như lượng thực phẩm cần rán.	<ul style="list-style-type: none">Thực phẩm phải được tiếp xúc với bề mặt của chảo nên chỉ xếp một lượt thực phẩm mỗi lần rán.	Đồ ăn sẽ không thể ngon nếu không được rán trong chảo đúng kích cỡ do quá nhiều hay quá ít dầu trong chảo	Sách Practical Cookery, trang 40.
2. Đun nóng chảo rán và cho chất béo vào	Đặt chảo lên bếp nóng và thêm dầu ăn, chất béo, bơ hay các chất béo khác.	<ul style="list-style-type: none">Tùy theo công thức nấu có thể sử dụng các nguyên liệu phụ khác nhau như dầu thực vật, dầu ô liu, mỡ phần, mỡ nước hay bơ. Những nguyên liệu này có những đặc thù nấu ăn khác nhau. Chỉ nên cho một lượng đủ để láng đều bề mặt đáy chảo thôi, tuy nhiên cũng phụ thuộc vào độ hút mỡ hay lượng chất béo của chính loại thực phẩm cần rán.	Những chất béo khác nhau đòi hỏi nhiệt độ nấu và có hương vị khác nhau. Quá nhiều chất béo sẽ làm thức ăn béo ngậy, nhưng ít chất béo quá lại khiến đồ ăn bị khô và cháy.	
3. Cho thực phẩm vào	Dùng giấy hoặc khăn sạch thấm khô thực phẩm. Xếp thực phẩm một cách khéo léo nhẹ nhàng để diện tích bề mặt thực phẩm được tiếp xúc tối đa với bề mặt chảo.	<ul style="list-style-type: none">Thực phẩm phải ráo nướcMỡ/dầu rán phải nóng trước khi cho thực phẩm vào chảo. Tránh để mỡ nóng bắn ra ngoài.	Để tránh dầu mỡ bắn ra gây bỏng hoặc cháy Nếu cho thực phẩm vào rán khi dầu mỡ chưa nóng sẽ khiến dầu mỡ ngấm vào bên trong thực phẩm; mỡ nóng sẽ làm se bề mặt thực phẩm.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Điều chỉnh nhiệt	Vặn nhỏ lửa để rán từ từ.	<ul style="list-style-type: none"> Khi bắt đầu rán cần điều chỉnh nhiệt sao cho thực phẩm không bị rán cháy. Dầu/mỡ cũng không bao giờ bị bốc khói. 	Thoạt đầu thực phẩm sẽ làm hạ nhiệt dầu/mỡ. Nhưng khi dầu mỡ nóng lại nên tránh để dầu/mỡ bị đun nóng quá.	
5. Lật thức ăn hay xóc chảo nếu cần	Khi rán, sử dụng một chiếc xẻng để lật thức ăn, hay áp chảo bằng cách hất chảo về phía bạn để thức ăn trong chảo bay nhẹ lên trên cao rồi mặt chưa rán lại rơi vòng xuống tiếp xúc với lòng của chảo.	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng xẻng lật không dẫn nhiệt, không dùng xẻng bằng nhựa. Cần thận khi áp chảo và không tung thức ăn trong không trung. 	Vì xẻng nhựa chảy. Tung thức ăn và mỡ/dầu rất nguy hiểm.	
6. Gắp thức ăn khỏi chảo và để ráo dầu mỡ	Khi rán xong, tắt bếp và dùng miếng thấm để hút bớt dầu mỡ trên thức ăn.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng đĩa để kiểm tra xem thức ăn chín chưa. Gạt hoặc dùng xẻng nhấc thức ăn sang thấm vào miếng thấm hút bớt dầu mỡ. 	Đồ ăn quá béo không ngon.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.7: Rán ngập dầu mỡ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Đun nóng dầu mỡ	Có thể thực hiện bằng cách bật bếp rán ngập dầu rồi đặt nhiệt hoặc bằng cách đun nóng lượng dầu ăn trong chảo sao cho đủ ngập nguyên liệu thực phẩm.	<ul style="list-style-type: none"> Chỉnh bộ ổn áp tới nhiệt độ 180°C (+ hoặc - 5°C tùy thuộc vào loại thực phẩm). Nhiệt độ dầu phải được đo bằng nhiệt kế để tránh bị đun quá nóng. 	Dầu quá nguội khiến đồ ăn bị béo quá và dầu quá nóng lại làm hỏng dầu, khiến đồ chiên rán không ngon và có thể nguy hiểm (bỏng).	Sách Practical Cookery, trang 41.
2. Chuẩn bị thực phẩm để chiên rán	Xếp thực phẩm vào lưới rán để dầu có thể chảy ngập quanh toàn bộ bề mặt thực phẩm.	<ul style="list-style-type: none"> Rán ngập dầu mỡ không phù hợp với những phần thực phẩm cứng và lớn. Đảm bảo thực phẩm, nguyên liệu ban đầu tan đá và ráo nước trước khi cho dầu vào. 	<p>Vi bề mặt bên ngoài có thể bị rán quá chín trong khi phần trong lại chưa chín.</p> <p>Nước chảy vào dầu nóng sẽ bắn và gây nguy hiểm.</p>	
3. Nhúng thực phẩm vào dầu	Cho lưới rán nhẹ nhàng vào dầu đã đun nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo dầu được đun đủ nóng bằng cách thử một phần nhỏ thực phẩm trước; nó sẽ kêu “xèo xèo”. 	Để thực phẩm không bị cho vào rán trong dầu nguội.	
4. Đảo thực phẩm	Đảo đều thực phẩm, có thể khuấy trong dầu hoặc lắc lưới rán.	<ul style="list-style-type: none"> Tùy từng loại thực phẩm, nên tách các miếng thực phẩm riêng rẽ đảm bảo tất cả đều được nhúng trong dầu ăn. 	Đôi khi thực phẩm sẽ dính lẫn nhau tạo thành tảng và đồ ăn sẽ không ngon.	
5. Làm ráo mỡ và xếp vào đĩa	Khi rán xong, lắc mạnh để đồ ăn ráo hết dầu và đổ lên giấy ăn để thấm bớt lượng dầu thừa.	<ul style="list-style-type: none"> Đồ rán phải giòn, ráo mỡ và chỉ ít hoặc không còn dầu chảy ra đĩa nữa. 	Quá nhiều dầu khiến đồ rán không được ngon.	

* Thức ăn nấu chưa chín hẳn sử dụng phương pháp này còn được gọi là “chao dầu” và thường được sử dụng với các loại rau củ số lượng lớn để chuẩn bị cho khâu chế biến cuối cùng.

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.8: Xào

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị nguyên liệu xào	Cắt và rửa nguyên liệu như khi ăn, chuẩn bị đủ mọi nguyên liệu và dụng cụ xào.	<ul style="list-style-type: none"> Nên thái nguyên liệu thực phẩm thành miếng nhỏ để xào nhanh và dễ. 	Xào là một phương pháp chế biến món ăn nhanh đòi hỏi nhiệt độ cao và thời gian chế biến nhanh nhất. Cần chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ.	
2. Đun nóng chảo	Đun nóng chảo trên bếp gas.	<ul style="list-style-type: none"> Chảo cần đủ nóng để làm nóng dầu thật nhanh. 	Lửa trên bếp gas phải bén hết đáy chảo và tạo nhiệt nóng già đều, ngay cả khi chảo được nhấc lên để lắc.	
3. Cho dầu ăn	Cho một lượng nhỏ dầu ăn.	<ul style="list-style-type: none"> Thường là dầu ô liu, dầu thực vật hay dầu cọ tùy theo công thức nấu hay món xào. Lượng dầu ăn thông thường khoảng từ 1 đến 2 thìa đầy. 	Dầu ăn chỉ đơn thuần để làm se mặt thực phẩm và giúp chảo không bị dính. Không nên dùng nhiều dầu ăn khi xào.	
4. Cho thực phẩm vào chảo và đảo đều	Cho thực phẩm vào chảo dầu nóng già và đảo liên tục, cho đến khi chín.	<ul style="list-style-type: none"> Cho nguyên liệu dễ chín vào xào sau cùng. Đối với món xào, rau nên xào tái và giòn khi ăn. 	Xào là một hình thức rán tốt có lợi cho sức khỏe và không nên xào rau chín quá.	
5. Xúc món xào ra đĩa	Món xào khi hoàn tất phải thưởng thức ngay.	<ul style="list-style-type: none"> Không cần thấm dầu vì xào sử dụng rất ít dầu ăn. 	Xào là một cách chế biến nhanh ngay trước giờ ăn và phụ thuộc vào độ tươi ngon của thực phẩm cũng như thao tác xào nhanh.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.9: Quay không dùng dầu mỡ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thực phẩm quay	Buộc chặt thịt và có thể bọc giấy thiếc. Gọt và cắt thái rau củ quả theo công thức.	<ul style="list-style-type: none">Thịt cuộn phải được cuộn dây cẩn thận.Giấy thiếc bọc để giữ nước thịt hoặc mỡ không chảy ra khi quay và ngăn không bị cháy vàng. Thịt trước khi quay cần phải để ở nhiệt độ phòng.	<p>Vi khi quay, thịt có thể bị vỡ.</p> <p>Giấy thiếc giúp nhiệt toả vào bên trong mà không làm cháy thịt. Thịt để lạnh quay có thể không chín bên trong.</p>	Sách Practical Cookery, trang 34,35
2. Bật nóng lò	Bật nhiệt lò theo công thức.	<ul style="list-style-type: none">Đối với thịt, ban đầu nên để lò nóng ở nhiệt độ 240°C nhằm làm sơ chín bề mặt, rồi giảm xuống nhiệt độ trung bình trong suốt quá trình quay (200°C).	Lò nóng làm se mặt thịt, do vậy giúp giữ lại nước bên trong thịt để thịt mềm. Nếu cần thịt chín tái thì để nhiệt cao và quay nhanh; Nếu cần thịt chín kỹ thì để nhiệt thấp hơn và quay lâu hơn.	
3. Xếp thực phẩm vào lò	Theo công thức, cẩn thận cho thực phẩm vào phía trên, giữa hoặc đáy lò.	<ul style="list-style-type: none">Phía trên lò thường để quay thực phẩm cần nhiệt cao.	Nhiệt độ lò bao giờ cũng tăng cao hơn ở phía trên.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Điều chỉnh nhiệt độ	Khi đạt nhiệt độ cần thiết, điều chỉnh nhiệt độ trong quá trình quay.	<ul style="list-style-type: none"> Với miếng thịt to, giữ nhiệt vừa phải, quay từ từ. Nếu cần thịt còn tái ở giữa, để nhiệt cao hơn và quay thời gian nhanh hơn. 	Thịt quay chậm thường mềm hơn. Nhiệt nóng sẽ làm chín thực phẩm dần dần từ ngoài vào trong.	
5. Trở, điều chỉnh, phết mỡ và kiểm tra thường xuyên	Tùy theo món ăn, lật, phết mỡ lên thịt quay và kiểm tra xem thịt có chín đều không.	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo phần thức ăn không bị cháy một mặt. Lật và phết thêm mỡ nếu cần. Dùng găng tay nếu cần thiết. 	Việc phết mỡ sẽ giúp làm ẩm món ăn, mang lại hiệu quả rán cho lớp bề mặt thực phẩm.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.10: Quay xối dầu mỡ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị nguyên liệu quay	Nên làm chín sơ thịt bằng cách ngâm vào nước xối nóng ầm hoặc đun sôi nhỏ lửa trong thời gian ngắn nhằm tạo mùi vị trước rồi vớt ra để nguội và ráo.	<ul style="list-style-type: none">Thịt phải được ngấm đều đủ vị, làm sơ chín rồi làm nguội ở nhiệt độ phòng.Quết thêm mật ong, đường mạch nha hay các nguyên liệu khác lên thực phẩm.	Để tạo thêm hương vị cho món ăn, để tránh nấu chín quá, quét thêm mạch nha giúp cho lớp da bên ngoài được bóng và tạo màu đẹp khi quay chín.	Sách Practical Cookery, trang 34, 35.
2. Đun nóng dầu	Đun nóng dầu đến nhiệt độ theo công thức.	<ul style="list-style-type: none">Ban đầu nên để nóng ở nhiệt độ 240°C nhằm làm sơ chín bề mặt thịt, rồi giảm xuống nhiệt độ trung bình trong suốt quá trình quay (200°C).	Dầu nóng làm se mặt thịt, do vậy giúp giữ lại nước bên trong và giữ thịt mềm. Nếu cần thịt chín tái thì để nhiệt cao và quay nhanh; nếu cần thịt chín kỹ thì để nhiệt thấp hơn và quay lâu hơn.	
3. Cho thực phẩm vào chảo dầu	Cẩn thận cho thực phẩm vào dầu đã đun nóng hoặc giữ thực phẩm ở trên mực dầu để láng dầu nóng qua thực phẩm.	<ul style="list-style-type: none">Sử dụng một hay hai cái muôi cán dài. Thực phẩm phải để ráo nước.	Để tránh bỏng tay. Thực phẩm ráo nước giữ dầu nóng hơn khi quay.	
4. Quay	Đổ dầu nóng cẩn thận lên thực phẩm.	<ul style="list-style-type: none">Dầu phải luôn ở nhiệt độ chuẩn.	Thịt quay chậm thường mềm hơn. Nhiệt nóng từ dầu sẽ làm chín thực phẩm từ ngoài vào trong.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Trở, điều chỉnh, phết mỡ và quan sát thường xuyên	Tùy theo món ăn, lật, phết mỡ lên thịt quay và kiểm tra xem thịt có chín đều không.	<ul style="list-style-type: none">• Đảm bảo phần thức ăn không bị cháy một mặt. Lật và phết thêm mỡ nếu cần. Dùng găng tay nếu cần thiết.	Việc phết mỡ sẽ giúp làm ẩm món ăn, mang lại hiệu quả rán cho lớp bề mặt thực phẩm.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.11: Rang khô (không dùng dầu mỡ)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị	Lựa chọn chảo phẳng, rộng với lòng chảo cao.	<ul style="list-style-type: none"> Chảo phải đảm bảo dày để giữ nhiệt độ phù hợp và không làm cháy thức ăn. 	Thức ăn sẽ được để vào trong vòng tròn của chảo dẹt.	Sách Practical Cookery, trang 34, 35.
2. Đun nóng chảo	Đun nóng chảo ở nhiệt độ tương đối cao theo công thức chế biến món ăn.	<ul style="list-style-type: none"> 150°C là nhiệt độ phù hợp để nấu chín dần và đều thức ăn. 	Chảo đun quá nóng sẽ làm cháy thức ăn.	
3. Rang	Đổ thức ăn vào trong chảo (thường là lạc, vừng, gạo, đậu, v.v.). Liên tục đảo đều cho đến khi chín.	<ul style="list-style-type: none"> Rang thức ăn mỗi lần một lượng vừa phải. Dùng đũa dài để đảo thức ăn. Mỗi hạt nguyên liệu cần phải được chín đều. Có thể thêm cát hoặc muối hạt to vào để hút hoặc tăng nhiệt độ truyền nhiệt trong chảo. 	Rang lượng thức ăn lớn quá sẽ khó có thể nấu chín đều.	
4. Loại bỏ các tạp chất	Lấy thức ăn ra. Loại bỏ những chất không cần sử dụng.	<ul style="list-style-type: none"> Từng phần của thức ăn cần phải được chín đều. 	Lưu ý là thức ăn sẽ vẫn được tiếp tục chín sau khi quá trình đun nóng đã kết thúc.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.12 Nướng

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thực phẩm cần nướng	Đặt thực phẩm lên khay (lò) nướng để đảm bảo bề mặt thực phẩm cần nướng được trải rộng.	<ul style="list-style-type: none"> Khay nướng thường gồm có một lưới bằng sắt đặt vừa trên một khay ở phía dưới. Các món ăn cũng có thể được nướng trực tiếp trên đĩa phục vụ, đảm bảo thực phẩm mềm và nước sốt có màu nâu. Đĩa phải chịu nhiệt. 	Cắt thái nguyên liệu thành miếng đều nhau để đảm bảo thức ăn được chín đều.	Sách Practical Cookery, trang 37.
2. Bật khay nướng lên	Bật gas hoặc điện lên và chờ đủ nhiệt nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Các khay nướng phải đủ nhiệt để đảm bảo nướng đồ có hiệu quả. 	Khay nướng nguội sẽ làm khô thức ăn.	
3. Đặt thực phẩm lên khay nướng	Đặt thực phẩm trên khay nướng.	<ul style="list-style-type: none"> Thức ăn đặt quá gần sẽ bị cháy, nếu để quá xa sẽ làm thức ăn bị khô. 		
4. Liên tục theo dõi	Theo dõi quá trình nướng, lưu ý kéo cháy thực phẩm.	<ul style="list-style-type: none"> Nướng là phương pháp làm nóng nhẹ. Không nên để lâu những món ăn đang nướng trên vỉ (chúng sẽ bị cháy dễ dàng). 	Thức ăn đang nướng sẽ nhanh bị khô và cháy, thức ăn lại thường dễ bị bỏng trên vỉ khi nướng.	
5. Gỡ ra khỏi vỉ nướng và bày ra	Lấy thức ăn ra khỏi vỉ nướng, tắt vỉ và bày ra.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng khăn lót hoặc găng chuyên dụng để lấy thức ăn ra khỏi vỉ nướng. 	Vỉ nướng thường rất nóng.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.13 Nướng trên mặt bếp nướng hoặc lò nướng

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Làm nóng mặt bếp nướng	Bật mặt nướng lên cho đến khi đủ nhiệt.	<ul style="list-style-type: none"> Trên bề mặt nướng sẽ có những điểm nóng hoặc ít nhiệt hơn. Cần phải nhận biết được những vùng đó. 	Mặt nướng cần đảm bảo nóng để thịt có thể chín. Một số loại thức ăn cần nhiệt độ thấp hơn.	Sách Practical Cookery, trang 250.
2. Chuẩn bị thực phẩm	Một số món ăn cần phải chuẩn bị như phết thêm dầu ăn lên hoặc tẩm ướp.	<ul style="list-style-type: none"> Một số món ăn không có mỡ (rau, thịt gà, cá, thịt nạc) cần phải được phết thêm một lớp dầu hoặc mỡ. 	Để tránh cho thức ăn không dính vào các thanh kim loại.	
3. Đặt thực phẩm trên bề mặt nướng	Đặt thức ăn (thường là thịt) trên khu vực có nhiệt cao để nướng lấy mặt.	<ul style="list-style-type: none"> Nướng một mặt trong vài phút rồi lật sang mặt kia. 	Nếu gỡ thức ăn ra quá sớm sẽ khiến cho thức ăn có thể dính hoặc bị rách.	
4. Theo dõi và lật thực phẩm	<p>Khi nướng thức ăn, cần chú ý lật và đặt thức ăn sao cho thanh nướng để lại những vệt chéo trên mặt thức ăn. Thức ăn không cháy quá mà vàng sẫm đều.</p> <p>Kiểm tra độ chín của thực phẩm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Không nên để thức ăn dính lên các thanh nướng. Chuyển thức ăn sang vị trí nhiệt thấp hơn, chín từ từ hơn nếu cần. Nếu mỡ thừa chảy ra và lửa bốc lên, chuyển thức ăn dịch khỏi vị trí đó và hạ thấp nhiệt độ. Có thể dùng dao nhíp cứa một đường nhỏ để kiểm tra độ chín của thịt ở phía trong. 	<p>Khi thức ăn đã se mặt, thịt sẽ co lại và không còn dính vào thanh kim loại nóng.</p> <p>Lửa bốc lên có xu hướng đốt cháy thức ăn, làm mất vị thơm ngon.</p> <p>Nếu làm chín thức ăn quá nhanh, phần bên ngoài có thể chín, nhưng phía bên trong vẫn còn sống.</p>	Mức độ nướng thức ăn: Rất tái: thức ăn rất nóng trong vài giây. Tái: Bên trong thức ăn vẫn còn màu đỏ. Vừa: Phần bên trong thức ăn vẫn còn hơi hồng. Chín như: Thức ăn đã chín hoàn toàn, không còn màu hồng nữa.

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Lấy thức ăn ra	Khi đã chín, lấy thức ăn ra khỏi mặt nướng.	<ul style="list-style-type: none">• Dùng kẹp gỗ thức ăn ra.• Lấy hết những mảnh vụn còn sót lại trên mặt nướng.	Để mùi của những mảnh vụn thức ăn bị cháy không ảnh hưởng đến các thức ăn nướng lượt sau.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.14 Rán áp chảo

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đun nóng chảo và vặn lửa ở chế độ trung bình	Đặt chảo lên bếp và thêm vào một lượng dầu hoặc mỡ theo yêu cầu.	<ul style="list-style-type: none"> Không nên cho quá nhiều dầu hoặc mỡ. Chảo cần đảm bảo đủ nóng nhưng không nên để quá nhiệt. 	Nhiệt quá nhiều sẽ làm cháy dầu và tạo ra mùi khét cho thức ăn. Mục đích của việc rán bằng chảo là để cho thức ăn chín dần dần từ ngoài vào mà không làm thức ăn bị chín quá ở bất kỳ một phía nào.	
2. Cho thực phẩm vào chảo	Để nhẹ thực phẩm (thường là thịt, cá) vào chảo dầu/mỡ nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Cho thức ăn từ từ vào chảo. Giữ ngọn lửa luôn cháy. Đảm bảo bề mặt thức ăn tiếp xúc tối đa với chảo. 	Để tránh bắn dầu/mỡ nóng ra ngoài. Khi cho thức ăn lạnh vào chảo, dầu sẽ nguội bớt đi.	
3. Rán và lật	Để chín từng mặt từ từ cho đến khi đạt yêu cầu. Trước khi lật, dùng kẹp, thanh lật kim loại phẳng hoặc dụng cụ thích hợp khác.	<ul style="list-style-type: none"> Rán chín đều bề mặt của thức ăn. Không nên để thức ăn chuyển sang màu sậm. Các cạnh được rán đều sẽ làm se mặt. Thức ăn đảm bảo chín đều ở bên trong. 	Thức ăn sẽ được chín dần từ ngoài vào trong, đảm bảo giữ nguyên mùi vị của thức ăn.	
4. Điều chỉnh nhiệt độ nếu cần	Khi toàn bộ thức ăn đã được đưa vào chảo rán, điều chỉnh nhiệt độ của bếp.	<ul style="list-style-type: none"> Sau khoảng một phút, có thể phải giảm nhiệt. 	Tránh làm thức ăn cháy và dầu bị đốt nóng quá.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Lấy thức ăn ra	Khi toàn bộ bề mặt thức ăn đã se và thức ăn đã chín kỹ, lấy ra khỏi chảo.	<ul style="list-style-type: none">• Dùng kẹp gấp thức ăn ra khỏi chảo. Tắt bếp hoặc nhấc chảo ra khỏi bếp. Một số công thức có thể yêu cầu cho tiếp một số nguyên liệu khác vào chảo ở khâu này.		

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.15 Rim, om, kho

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thức ăn om hoặc kho	Cắt thức ăn (thường là thịt sống, thịt hươu nai, gia cầm, các loại cá...) thành từng miếng theo yêu cầu của món ăn.	<ul style="list-style-type: none"> Theo công thức chế biến, những món ăn này sẽ được cắt thái hoặc để nguyên. Một số loại thức ăn cần phải được rán qua cho se mặt trước khi om/kho. 	Món om thường được phục vụ trong chính nôi, khay dùng để om mà không cần chia theo từng phần.	Sách Practical Cookery, trang 31.
2. Thêm chất lỏng	Tùy thuộc vào loại thức ăn được om, cần thêm chất lỏng vào cho phù hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Tùy thuộc vào công thức từng món ăn, chất lỏng có thể là nước dùng, nước có gia vị, thảo dược và thêm mắm muối. 	Hỗn hợp nước dùng sẽ tạo những mùi đặc trưng cho món được om.	
3. Đun sôi	Đun nóng nôi để đảm bảo không có cặn bám vào đáy nôi.	<ul style="list-style-type: none"> Đun sôi thật nhanh. 	Trong quá trình đun nóng, một số loại thịt có thể sẽ bám vào đáy nôi, làm cháy và tạo nên mùi khó chịu.	
4. Đậy nắp vung và ninh nhỏ lửa	Vặn nhỏ lửa và đun càng lâu càng tốt. Đậy kín vung nôi.	<ul style="list-style-type: none"> Om/kho là một hình thức nấu thức ăn lâu, nhỏ lửa để đảm bảo thức ăn được chín kỹ. 	Nếu để sôi quá nhanh sẽ tổn năng lượng và làm cho nước om bị bay hơi quá sớm.	
5. Lấy ra	Khi thức ăn đã được om chín, lấy thức ăn ra khỏi nôi.	<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra độ chín cụ thể của thức ăn, ước lượng thời gian nấu theo công thức chế biến. 	Đối với từng món ăn khác nhau thì thời gian chế biến món om/kho khác nhau, phụ thuộc vào kích thước và loại thức ăn được om.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 6.16: Nấu bằng lò vi sóng

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị nấu hoặc hâm nóng món ăn	<p>Đề lượng thức ăn theo yêu cầu vào trong một cái đĩa phù hợp. Không nên để quá nhiều thức ăn, nên xếp thức ăn cách xa nhau một chút (trừ trường hợp đó là món ăn có thể khuấy).</p> <p>Dùng giấy nilon hoặc nắp an toàn để đậy thức ăn lại trước khi bật lò.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Đĩa hoặc dụng cụ chứa không được có yếu tố kim loại hoặc hợp kim kim loại (ví dụ như đĩa có mạ vàng ở mép ngoài). Kích cỡ các chiều của thức ăn không quá 5 cm và nên được đặt cách đều nhau nếu có thể. Toàn bộ thực phẩm phải được bọc kín hoàn toàn. 	<p>Các kim loại sẽ cản trở quá trình nấu bằng sóng vi ba và làm hỏng lò.</p> <p>Vi sóng chỉ thâm nhập được vào những đồ ăn không dày quá. Thức ăn có kích thước quá dày sẽ không chín kỹ được và có thể còn bị sống.</p> <p>Tránh thức ăn bắn toé trong quá trình hâm nóng hoặc nấu.</p>	Sách Practical Cookery, trang 43.
2. Điều chỉnh mức điện và kiểm soát thời gian	<p>Bằng việc đặt mức điện hoặc thời gian, và bấm nút chọn chế độ (theo chế độ của lò vi sóng) đối với từng món ăn cho phù hợp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Món ăn càng chứa nhiều nước thì càng nên sử dụng công suất cao hơn. Những món ăn đông lạnh, đặc hoặc khô hơn thì sử dụng công suất thấp hơn và để lâu hơn. 	<p>Về cơ bản, sóng vi ba tác động trực tiếp lên các phân tử nước.</p> <p>Những món ăn đã đông thành đá cần nhiều thời gian hơn, vì những tinh thể phản xạ sóng.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
3. Đóng cửa lò lại và bật lò	Đóng cửa và bật lò lên. Quan sát kỹ trước khi rời đi.	<ul style="list-style-type: none"> • Không nên đóng cửa quá mạnh. • Quan sát lúc bắt đầu nấu. 	<p>Nhiều lần đóng cửa sập quá mạnh sẽ khiến cho lò bị hỏng.</p> <p>Theo dõi xem thức ăn có được quay đều không và đảm bảo rằng không có những tiếng nổ, tiếng bộp, tia lửa do những nguyên tố kim loại bị bỏ quên trong lò tạo nên.</p>	
4. Bỏ thức ăn ra khỏi lò	Khi có báo hiệu âm thanh (thường là chuông), mở lò cẩn thận. Lấy thức ăn ra.	<ul style="list-style-type: none"> • Để thức ăn trong 30 giây trước khi lấy ra khỏi lò. • Nếu không để sẵn đế đĩa khô, hãy dùng khăn lót tay vải lấy thức ăn ra khỏi lò. 	<p>Thức ăn có thể tiếp tục được nấu sau khi tắt lò. Những chỗ nóng sẽ chảy ra.</p> <p>Mặc dù ở một vài chỗ đĩa vẫn còn khô và lạnh, song chỗ thức ăn đã được nấu vẫn có thể sẽ làm bỏng tay.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 7. CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

Giới thiệu:

Bí quyết thành công đối với các công việc nhà bếp là sơ chế. Trong quá trình chế biến món ăn, các món thường được gọi rất nhanh và có rất ít thời gian để có thể làm bất kỳ một món nào đó từ đầu. Vì vậy, cần phải ước tính những nguyên liệu sống sẽ được sử dụng trong quá trình nấu. Các thực phẩm cần phải được rửa, gọt vỏ, lạng, băm, cắt thái, nấu qua hoặc được chuẩn bị để thời gian chế biến món ăn càng nhanh càng tốt. Việc chuẩn bị không chu đáo sẽ khiến cho thời gian nấu món ăn bị chậm lại, còn nếu chuẩn bị quá nhiều sẽ lãng phí thức ăn.

Khâu chuẩn bị bao gồm cả việc các dụng cụ nấu ăn phải sẵn sàng, tất cả các gia vị cần thiết phải được đầy đủ cho bất kỳ món ăn nào ngay từ đầu giờ phục vụ.

PHẦN VIỆC SỐ 7.1:	Chuẩn bị rau (củ, rễ)
PHẦN VIỆC SỐ 7.2:	Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản (Kiến thức)
PHẦN VIỆC SỐ 7.3:	Sơ chế thịt
PHẦN VIỆC SỐ 7.4:	Sơ chế cá mình dẹt
PHẦN VIỆC SỐ 7.5:	Cách lọc gà cơ bản
PHẦN VIỆC SỐ 7.6:	Sơ chế cá mình tròn, có đầu
PHẦN VIỆC SỐ 7.7:	Thái và băm
PHẦN VIỆC SỐ 7.8:	Sử dụng nạo cầm tay hoặc dao cắt đa năng (mandolin)

CỘNG VIỆC 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC 7.1: CHUẨN BỊ RAU



RỬA RAU

1



LOẠI BỎ NHỮNG MẮM CHỒI HOẶC NHỮNG PHẦN KHÔNG NGON

2



GỌT VỎ

3



NGÂM NƯỚC

4

PHẦN VIỆC 7.2: PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN



PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN

1



THÁI DÀI

2



HÌNH LẬP PHƯƠNG

3



THÁI HÌNH QUE

4

PHẦN VIỆC 7.2: PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN



THÁI RỐI

5



RAU THẬP CẨM

6



THÁI RỐI

7



BĂM RỐI

8

PHẦN VIỆC 7.3: SƠ CHẾ THỊT



LỘC THỊT KHỎI XƯƠNG

1



TÁCH GÂN

2



LỘC BỎ MỠ

3



LỘC BỎ DA

4



CẮT THÀNH TÙNG MIẾNG

5

PHẦN VIỆC 7.4: SƠ CHẾ CÁ



CẮT BỎ VÂY CÁ

1



RẠCH DỌC THEO CẠNH CỦA XƯƠNG SỐNG

2



SỬ DỤNG DAO CẮT ĐA NĂNG ĐỂ TÁCH FILLET

3



TÁCH FILLET (THĂN) KHỎI XƯƠNG

4

PHẦN VIỆC 7.4: SƠ CHẾ CÁ



LOẠI BỎ DA KHỎI MIẾNG FILLET

5.1



LOẠI BỎ DA KHỎI MIẾNG FILLET

5.2



MỖI CON CÁ CÓ 4 MIẾNG FILLET

6

PHẦN VIỆC 7.5: CÁCH LỘC GÀ CƠ BẢN



ĐẶT NGỬA CON GÀ LÊN ĐỂ CẮT CHÂN VÀ ĐÙI

1



LOẠI BỎ DA ĐÙI

2



CẮT RỜI BẮP ĐÙI VÀ TỎI GÀ

3



LOẠI BỎ DA LƯỜN

4



CẮT BỎ LƯỜN

5



CẮT RỜI CÁNH

6

PHẦN VIỆC 7.7: CẮT THÁI VÀ BĂM NHỎ



CHUẨN CÁC PHẦN CẦN BĂM

1



CẮT THÁI THÀNH MIẾNG NHỎ

2



BĂM NHỎ

3



THƯỜNG XUYÊN VUN THỰC PHẨM LẠI

4

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.1: Chuẩn bị rau (các loại củ, quả)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Rửa rau	Nhặt rau và rửa sạch bằng nước lạnh, đảm bảo hết bụi và đất cát. Phải ngâm hoặc cọ nếu cần.	<ul style="list-style-type: none">Nhúng vào nước và sử dụng dụng cụ cọ bằng tay hoặc dụng cụ tương tự khác để rửa sạch hết đất.	Rửa sạch đất và thuốc trừ sâu.	
2. Loại bỏ những mầm chồi hoặc những phần không ngon.	Cắt những phần rau bị sâu, thối và bị đốm.	<ul style="list-style-type: none">Dùng mũi nhọn của dao nạo hoặc dao nhíp để loại hết những phần hỏng.	Các phần thối hỏng làm rau củ mất ngon mất. Trong một số trường hợp mầm rau rất độc.	
3. Gọt vỏ	Gọt một lớp vỏ mỏng.	<ul style="list-style-type: none">Sử dụng dao nạo vỏ củ, cho lưỡi dao chạy đều trên bề mặt của rau củ và tách riêng vỏ vào một bát. Gọt sạch toàn bộ bề mặt rau củ theo cách này.	Chỉ nên gọt một lớp vỏ tối thiểu. Vì như vậy sẽ giúp giữ lại tối đa lượng dinh dưỡng có trong rau củ và tránh lãng phí.	
4. Ngâm nước	Ngâm rau củ đã gọt vào nước cho tới khi cần thái hoặc nấu.	<ul style="list-style-type: none">Nước lạnh, sạch.Chú ý: Ngâm khoai tây đã gọt vào nước sẽ giảm lượng tinh bột có trong khoai tây.	Giúp rau củ không bị khô, héo.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.2: Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản (Kiến thức)

DẠNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Hình khối vuông	Cắt thành từng khối lớn.	<ul style="list-style-type: none"> 3x3x3 cm. 	Dùng cho món hầm hoặc om.	
2. Hình con chì	Cắt thành những dải lớn.	<ul style="list-style-type: none"> 1x1x6 cm. 	Dùng cho món hầm, om hoặc món lẩu.	
3. Hình hạt lựu	Cắt miếng có dạng hình khối nhỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Lớn: 1x1x1 cm. Nhỏ: phụ thuộc vào tiêu chuẩn của món ăn. 	Dùng trong món sa lát trộn tổng hợp, một số món súp và món xào.	
4. Hình móng lợn	Cắt quả hoặc củ rau bằng hai nhát dao trên phía đối diện nhau của quả củ.	<ul style="list-style-type: none"> Các miếng cắt phải có kích thước bằng nhau. 	Sử dụng cho món hầm, lẩu và thịt om.	
5. Hình khối chữ nhật	Các miếng cắt có dạng hình chữ nhật.	<ul style="list-style-type: none"> 1,5x1,5x3,5 cm. 	Sử dụng cho các món xào và canh.	
6. Cắt thành miếng dẹt hình chữ nhật	Hình chữ nhật, kích thước lớn hoặc nhỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Miếng lớn : 4-6x6-8 cm. Miếng nhỏ: 2,5-3x 4-4,5 cm. 	Sử dụng cho món xào và canh. Có thể dùng để cuộn.	
7. Hình thoi	Hình thoi kích thước lớn hoặc nhỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Nhỏ: 2,5-3 cm. Lớn: 4,5-6 cm. 	Dùng cho các món xào, canh và có thể dùng để trang trí/bày hoa lá.	

DẠNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
8. Thái chỉ	Cắt thành từng sợi dài nhỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Có kích thước bằng nhau 0,2x2,5 cm hoặc nhỏ hơn. 	Sử dụng cho món sa lát, canh và món xào.	
9. Rau muống	Thường không cắt mà chỉ được nhặt sạch.	<ul style="list-style-type: none"> Sạch, chỉ sử dụng phần còn non. 	Sử dụng cho món luộc, nấu canh và món xào.	
10. Các loại rau ăn lá	Thường cắt khúc vừa ăn hoặc để nguyên.	<ul style="list-style-type: none"> Độ dài 3-4 cm. 	Thường dùng với món canh, luộc hoặc xào.	
11. Các loại rau có lá khác	Thường cắt miếng vừa ăn, đôi khi có thể giữ nguyên cây hoặc cắt đôi.	Thường miếng 3-4 cm hoặc tùy theo công thức.	Dùng luộc, nấu canh hoặc xào.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.3: Sơ chế thịt

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Lọc thịt khỏi xương	Dùng dao lọc xương lóc thịt khỏi xương thành từng miếng.	<ul style="list-style-type: none"> Cố gắng lóc thành từng miếng nguyên. Lọc sát dọc theo xương để đảm bảo không còn thịt giắt lại. 	Để sau này thái miếng thịt dễ hơn.	Sách Practical Cookery, trang 209.
2. Tách gân	Xác định gân và màng trên thịt, dùng dao róc thịt để tách màng gân khỏi thịt, cầm dao lạng ở góc 45°.	<ul style="list-style-type: none"> Dao cần phải được đặt ở vị trí xa để không cắt vào miếng thịt. 	Màng gân rất cứng, dai và có thể làm biến dạng miếng thịt vì trong quá trình nấu thịt có thể sẽ bị co lại.	
3. Lọc bỏ mỡ hoặc da	Tách phần thịt mỡ, xương sụn và da không cần thiết lộ ra ở phía ngoài.	<ul style="list-style-type: none"> Tất cả những mỡ béo sẽ được cắt bỏ khỏi miếng thịt, chỉ để lại thịt với những vân mỡ tự nhiên (marbling). 	Marbling (phần mỡ giắt tự nhiên bên trong miếng thịt) sẽ tan chảy khi nấu và tăng thêm độ mềm của thịt.	
4. Cắt thành từng miếng	Tùy thuộc vào kích thước và món ăn mà có thể cắt miếng thịt cho phù hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Có thể cắt thành miếng hình vuông, miếng dài hoặc từng lát, từng miếng steak hoặc thành các dạng khác nhau. Khi cắt phải đảm bảo ngang thớ. 		

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.4: Sơ chế cá mình dẹt

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Cắt bỏ vây cá	Cắt bỏ vây cá xung quanh lưng, bụng và đầu.	<ul style="list-style-type: none">Tất cả phần xương của vây cần được loại bỏ.	Không ăn vây cá.	Sách Practical Cookery, trang 165.
2. Cắt dọc theo xương sống	Rạch dọc theo cạnh của xương sống.	<ul style="list-style-type: none">Dùng mũi dao lạng cá để lọc dọc theo xương sống và tách thịt cá.	Xương dẫn hướng mũi dao lọc giúp ta.	
3. Tách fillet khỏi xương	Dùng dao có độ uốn tương đối linh hoạt để lọc thăn fillet ra khỏi xương sườn.	<ul style="list-style-type: none">Đưa nhẹ con dao dưới miếng thăn, lạng theo xương sườn để dẫn hướng lọc. Cắt rời fillet cá bằng nhát cắt ngắn và nhẹ.	Thăn cá mềm nên phải lạng cẩn thận.	
4. Loại bỏ da khỏi miếng fillet	Đặt miếng fillet (da phía dưới) lên bàn và đặt dao ở một góc 45° tại chỗ đuôi cá. Kéo ngược miếng da phía dưới lưỡi dao trở lại trong khi nhẹ nhàng khứa đi khứa lại lưỡi dao.	<ul style="list-style-type: none">Cầm dao tỉ nhẹ để kéo đuôi da về phía người thao tác. Lưu ý lực tỳ vào dao vừa phải để không cắt phải da hay thịt cá.	Da cá dai nên sẽ không bị cắt đứt mà sẽ được loại bỏ khỏi miếng fillet.	
5. Tiến hành tương tự với 3 miếng fillet còn lại	Qui trình như trên.		Mỗi con cá có 4 miếng fillet.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.5: Cách lọc gà cơ bản

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đặt ngửa con gà lên để cắt chân và đùi	Kéo tách chân và đùi rời khỏi lườn và lách nhẹ con dao sắc vào giữa cắt lựa theo xương cho đùi rời ra.	<ul style="list-style-type: none"> Dao phải đi qua phần sụn của xương hông. 	Để lọc rời đùi mà không để lại mảnh xương vỡ vụn.	Sách Practical Cookery, trang 300.
2. Loại bỏ da đùi	Lột da từ đầu hông lớn đến khuỷu.	<ul style="list-style-type: none"> Lột da gà ngược trở lại bằng một động tác. Chặt rời các khớp chân và loại bỏ cùng da. 		
3. Cắt rời bắp đùi và tỏi gà	Lật nghiêng đùi, xác định chính xác khớp xương và cắt ở giữa khớp đùi.	<ul style="list-style-type: none"> Dao phải đi qua phần sụn của xương khuỷu. 	Cắt chân và đùi mà không để lại mảnh xương vỡ vụn.	
4. Loại bỏ da lườn	Dùng dao, cắt dưới da tại vị trí ức gà cho đến khi đủ để giữ.	<ul style="list-style-type: none"> Lột dọc theo đường xương ức cho đến khi loại bỏ hết da. 		
5. Cắt rời lườn	Đặt dao dọc theo gờ xương ức, cắt rời miếng lườn khỏi xương rồi sử dụng tay còn lại để kéo lườn ra.	<ul style="list-style-type: none"> Giảm tối đa thịt giắt lại trên xương. Cắt sâu xuống để đảm bảo lấy được toàn bộ miếng fillet. 		
6. Cắt rời cánh	Cắt rời cả hai cánh khỏi thân gà.	<ul style="list-style-type: none"> Trừ khi có mục đích sử dụng khác, nếu không da cánh vẫn để nguyên. 	Cánh thường được chế biến thành món ăn nhẹ.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.6: Sơ chế cá mình tròn, có đầu

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đánh vẩy	Dùng dao sắc, đặt dao ở vị trí tạo với da cá một góc nhọn, nạo ngược trở lại để loại bỏ vẩy.	<ul style="list-style-type: none"> Giữ phần đuôi và từ đuôi nạo vẩy ngược trở lại đầu cá. 	Vẩy không ăn được và ảnh hưởng đến việc bày cá.	Sách Practical Cookery, trang 165.
2. Cắt bỏ vây lớn	Dùng kéo hoặc dao để cắt bỏ vây cá.	<ul style="list-style-type: none"> Cắt bỏ tất cả vây cá. Có thể để lại đuôi theo yêu cầu của bếp trưởng, theo từng loại cá và cách trình bày. 	Vây cá cũng không ăn được và ảnh hưởng đến việc bày cá.	
3. Bỏ mắt	Dùng dao díp hoặc dao khác để loại bỏ mắt.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng mũi dao moi sạch nhãn cầu. 	Mắt cá sau khi chế biến xong có thể bị lồi lên hoặc bung ra khi trình bày.	
4. Mở bụng	Sử dụng dao hoặc kéo để mở dọc theo bụng cá.	<ul style="list-style-type: none"> Từ dưới mang cá đến hậu môn. 	Để có thể nhìn thấy ruột.	
5. Moi ruột và rửa	Dùng ngón tay moi toàn bộ ruột ra và rửa dưới vòi nước đang chảy.	<ul style="list-style-type: none"> Moi và kiểm tra xem đã hết ruột chưa. Nước rửa phải mát và sạch. 	Nội tạng cá có thể gây mùi khó chịu cho cá khi chế biến. Mọi khâu chuẩn bị phải được thực hiện trong môi trường càng lạnh càng tốt để có thể giữ cá luôn tươi.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.7: Thái và băm

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị các phần cần băm	Tùy thuộc vào từng loại thực phẩm, rửa, gọt và cắt khúc.	<ul style="list-style-type: none"> Ví dụ, dược thảo tươi cần phải rửa sạch và loại bỏ cuống, tôi cắt bỏ đầu, bỏ đuôi và bỏ vỏ. 	Để loại bỏ đất và thuốc trừ sâu.	
2. Cắt thái thành miếng nhỏ	Dùng dao đầu bếp, thái thành miếng mỏng, dùng động tác lạng từ đầu mũi dao đến cuối lưỡi dao.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng đúng thớt theo mục đích sử dụng. Dao phải sắc. Tay giữ nguyên liệu, ngón tay khum vào, khớp ngón tay chuyển động dẫn hướng của dao. 	<p>Để tránh nhiễm bẩn chéo.</p> <p>Dao cùn không những không hiệu quả mà còn rất nguy hiểm.</p> <p>Để hỗ trợ cho quá trình băm và tránh xảy ra đứt tay.</p>	
3. Băm nhỏ	Khi nguyên liệu đã được băm sơ, vun chúng vào giữa thớt và bắt đầu sử dụng chuyển động lắc dao đi tới đi lui để băm.	<ul style="list-style-type: none"> Một tay cầm cán một tay tì lên gáy dao và nhấn mạnh xuống, lắc con dao qua thực phẩm dùng đường cong lưỡi dao làm điểm tựa. 	Quá trình này có thể được thực hiện nhiều lần và nhanh chóng bằng cách sử dụng một lực nhỏ cho đến khi thực phẩm được băm nhỏ.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Thường xuyên vun thực phẩm lại	Thỉnh thoảng gạt bỏ các mảnh nhỏ bám trên lưỡi dao và gom nguyên liệu đang băm vào lại giữa thớt.	<ul style="list-style-type: none"> Khi gạt bỏ các mảnh nhỏ trên lưỡi dao phải cẩn thận kéo dứt tay. Vun thực phẩm thành đống nhỏ. 	<p>Tránh đứt tay.</p> <p>Gom thành đống để dễ dàng băm tiếp hơn.</p>	
5. Chuyển qua bát hoặc dùng ngay	Nếu không chế biến ngay hãy cho vào bát và đậy nắp lại.	<ul style="list-style-type: none"> Khi đã được băm xong, thực phẩm phải được chế biến ngay nếu không phải bỏ vào các đồ chứa nhỏ có nắp. 	Tránh để thực phẩm bị khô hoặc mất mùi vị.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 7.8: Sử dụng nạo cầm tay hoặc dao cắt đa năng (mandolin)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị thực phẩm để nạo hoặc thái mỏng	Nếu là rau quả, hãy rửa nạo vỏ và thái. Nếu là phomat hãy loại bỏ bề mặt cứng.	<ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm phải được cắt và xử lý sơ bộ sao cho các lát mỏng có kích cỡ giống nhau, đồng thời để cầm chúng dễ dàng hơn. 	Để sản phẩm cuối cùng trông bắt mắt và để thực phẩm có thể giữ cố định và dễ dàng.	
2. Lựa chọn kiểu cắt	Lựa chọn bề mặt nạo vừa đủ cho thực phẩm và/hoặc theo mong muốn. Điều chỉnh độ sâu lưỡi dao nếu sử dụng mandolin.	<ul style="list-style-type: none"> Thường nạo tinh hoặc nạo thô. Thái miếng mỏng với độ dày khác nhau. Xen kẽ những miếng dày gợn sóng, với miếng mỏng (tạo các đường chéo song song), nạo tinh với những thực phẩm rắn (hạt). 	Có nhiều kiểu, tùy thuộc vào ý muốn và tùy vào thực phẩm để lựa chọn và điều chỉnh dao cắt.	
3. Nạo lên thớt, hoặc cho vào bát	Giữ nạo/mandolin chắc chắn trên bề mặt làm việc, di chuyển lặp đi lặp lại qua bề mặt nạo/lát mỏng.	<ul style="list-style-type: none"> Khi nạo đưa tay nhẹ và đều, không ấn quá mạnh, đảm bảo thực phẩm vẫn duy trì ở giữa các ngón tay và lưỡi dao/nạo. 	Nạo là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến các vết đứt tay nhỏ trong nghề nấu ăn. Vội vàng và nạo mạnh là nguyên nhân dẫn đến bị thương.	
4. Kiểm tra sản phẩm nạo đầu tiên	Sau vài nhát nạo, kiểm tra xem sản phẩm có theo ý muốn không trước khi tiếp tục.	<ul style="list-style-type: none"> Độ dày/mỏng của các lát cắt, nạo hoặc các nhát cắt chéo song song. 	Có thể điều chỉnh trước khi hoàn tất toàn bộ quá trình.	
5. Cho vào bát hoặc dùng ngay	Nếu không dùng ngay để chế biến, hãy cho vào bát và đậy lại.	<ul style="list-style-type: none"> Khi sơ chế xong thực phẩm phải được sử dụng ngay hoặc cho vào đồ chứa nhỏ có nắp. 	Tránh để thực phẩm bị khô hoặc mất mùi vị.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

Lời giới thiệu:

Nước dùng là thành phần cơ bản để chế biến các món xúp, canh và để thêm vào trong quá trình nấu nhiều món ăn khác

Nước chấm trong ẩm thực Việt Nam chủ yếu dựa trên cơ sở nước mắm; hương vị các nước chấm tùy thuộc vào gia vị có nguồn gốc từ rễ, hạt, lá hoặc quả, củ như gừng, hạt tiêu, sả, chanh leo hoặc me.

Nước chấm được dùng trong tất cả các bữa ăn và chủ yếu dựa trên nước mắm và nước tương.

PHẦN VIỆC SỐ 8.1:	Nước dùng gà
PHẦN VIỆC SỐ 8.2:	Nước dùng bò
PHẦN VIỆC SỐ 8.3:	Nước dùng lợn
PHẦN VIỆC SỐ 8.4:	Nước chấm cơ bản từ gốc là nước mắm (nước chấm nem)
PHẦN VIỆC SỐ 8.5:	Nước chấm cơ bản từ gốc là tương
PHẦN VIỆC SỐ 8.6:	Các nước chấm khác (kiến thức)

CỘNG VIỆC 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC 8.1: NƯỚC DỪNG GÀ



GÀ VÀ XƯƠNG GÀ

1



CÁCH NẤU

2



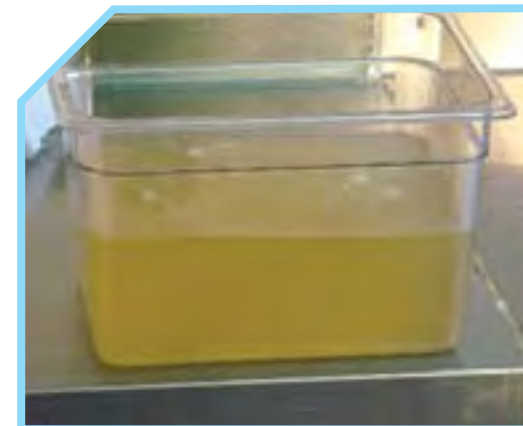
THÊM ĐỒ GIA GIẢM

3



LỌC TRONG

4



CẤT GIỮ

5

PHẦN VIỆC 8.3: NƯỚC DỪNG LỢN



CHẦN XƯƠNG

1



RỬA XƯƠNG

2



ĐUN SÔI

3



LỌC TRONG

4



CẮT GIỮ

5

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.1: Nước dùng gà

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Gà và xương gà	Làm sạch và rửa kỹ.	<ul style="list-style-type: none">• Trước hết rửa nước nóng rồi bằng nước lạnh cả bên ngoài và bên trong.• Bỏ phổi gà, rửa kỹ đầu và chân gà.	<p>Để loại bỏ hết cặn bẩn.</p> <p>Để không tiết chất bẩn ra nước dùng.</p>	
2. Cách nấu	Bắt đầu nấu từ nước lạnh. Đun to lửa, hớt bọt liên tục. Vặn nhỏ lửa, để liu riu.	<ul style="list-style-type: none">• Nước phải ngập hết gà.• Đun đến khi sôi• Dùng thìa dẹt hoặc muôi để hớt bọt.	<p>Nấu từ nước lạnh thì gà sẽ tiết ra tối đa chất ngọt trong quá trình nấu.</p> <p>Tránh không cho bọt bắn sôi trở lại nước dùng. Đảm bảo nước dùng trong.</p>	
3. Thêm đồ gia giảm	Gừng tươi đập dập hoặc gừng già cả củ nướng, hoặc hành khô cả vỏ nướng.	<ul style="list-style-type: none">• Hành, gừng phải thật sạch.• Cho loại nào tùy theo mục đích sử dụng, theo công thức.	Cho nước dùng thêm vị thơm ngon, đồng thời thêm màu.	
4. Lọc trong	Dùng dụng cụ lọc.	<ul style="list-style-type: none">• Lọc cẩn thận vào một nồi khác thật sạch.	Để đảm bảo nước dùng được trong.	
5. Cất giữ	Còn nóng hoặc lạnh.	<ul style="list-style-type: none">• Trong dụng cụ chứa sạch và tùy theo công thức.	Để giữ được lâu hơn.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.2: Nước dùng bò

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chần xương	Cho xương vào nồi nước sôi, đun sôi lại và vớt xương ra.	<ul style="list-style-type: none"> Nước phải ngập xương. Đun to lửa cho đến điểm sôi. 	Để loại sạch máu dính vào xương và làm sạch xương khỏi tạp chất.	
2. Chuẩn bị gia vị thơm	Thảo quả, quế, hồi, gừng nướng cả vỏ và hành khô nướng cả vỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Theo định lượng. Có thể buộc trong một miếng vải sạch. 	<p>Để tăng thêm hương vị cho nước dùng.</p> <p>Có thể nhấc ra dễ dàng khi đã đủ vị.</p>	
3. Rửa xương	Bằng nước sạch.	<ul style="list-style-type: none"> Nước nóng trước, nước nguội sau. 	Làm sạch xương và làm nguội.	
4. Cách nấu	<p>Đổ xương ngập nước.</p> <p>Đun sôi, hớt váng.</p> <p>Giảm lửa, để sôi liu riu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dùng nước lạnh. Bằng thìa dẹt hoặc muôi. 	<p>Nấu từ nước lạnh xương sẽ tiết ra tối đa chất ngọt trong quá trình nấu.</p> <p>Để loại bỏ chất bẩn.</p> <p>Đảm bảo nước dùng trong.</p>	
5. Cho các gia vị thơm	Cho vào nước dùng đang sôi, để từ 4-6 giờ.	<ul style="list-style-type: none"> Sôi thật liu riu, nhỏ lửa 	Để xương tiết hết chất ngọt mà nước dùng vẫn trong.	
6. Lọc trong	Dùng dụng cụ lọc.	<ul style="list-style-type: none"> Lọc cẩn thận vào một nồi khác thật sạch. 	Để đảm bảo nước dùng được trong.	
7. Cất giữ	Còn nóng hoặc lạnh.	<ul style="list-style-type: none"> Trong dụng cụ chứa sạch tùy theo mục đích sử dụng. 	Để giữ được lâu hơn.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.3: Nước dùng lợn

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chần xương	Cho xương vào nồi nước sôi. Đun sôi lại.	<ul style="list-style-type: none">Nước phải ngập xươngTo lửa cho đến điểm sôi.	Để rửa sạch máu dính vào xương và làm sạch xương khỏi tạp chất.	
2. Rửa xương	Bằng nước sạch.	<ul style="list-style-type: none">Nước nóng trước, nước nguội sau.	Để làm sạch và làm lạnh lại xương.	
3. Cách nấu	Đổ nước ngập xương. Đun sôi, hớt váng. Giảm lửa, để sôi liu riu.	<ul style="list-style-type: none">Dùng nước lạnh.Bằng thìa dẹt hoặc muôi.	Nấu nước lạnh xương sẽ tiết tối đa chất ngọt trong quá trình nấu. Để loại bỏ chất bẩn. Đảm bảo nước dùng trong.	
4. Lọc trong	Dùng dụng cụ lọc.	<ul style="list-style-type: none">Lọc cẩn thận vào một nồi khác thật sạch.	Để đảm bảo nước dùng được trong.	
5. Cất giữ	Còn nóng hoặc lạnh.	<ul style="list-style-type: none">Trong dụng cụ chứa sạch tùy theo mục đích sử dụng.	Để giữ được lâu hơn.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.4: Nước chấm cơ bản từ gốc là nước mắm (nước chấm nem)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Tỏi	Bóc vỏ, đập dập, băm.	<ul style="list-style-type: none"> Băm nhỏ đều. 	Để tỏi tiết hết tinh dầu.	
2. Dấm	170ml	<ul style="list-style-type: none"> Dấm gạo, chua thanh nhẹ, không gắt. 	Cho nước chấm vị chua vừa phải.	
3. Nước	1 lít	<ul style="list-style-type: none"> Đun sôi để nguội. 	Nước nóng sẽ làm dấm có vị nồng, chín tỏi.	
4. Đường	170g	<ul style="list-style-type: none"> Đường ngà, hạt nhỏ. 	Tạo màu, tan nhanh.	
5. Nước mắm	170ml	<ul style="list-style-type: none"> Nước mắm có độ đậm từ 38° trở lên. 	Mắm độ đậm cao làm nước chấm sẽ thơm ngon.	
6. Ớt	Bỏ hạt, băm hoặc thái lát mỏng.	<ul style="list-style-type: none"> Ớt tươi, cay. 	Thêm vị cho nước chấm.	
7. Dưa góp	Đu đủ xanh, cà rốt tỉa hoa, thái nhỏ, ướp muối. Rửa lại, để ráo nước.	<ul style="list-style-type: none"> Ướp muối 15 phút. Cho hết mặn. 	Cho mềm đu đủ và cà rốt. Tránh làm nước chấm mặn thêm.	
8. Pha	Ngâm tỏi với một chút dấm. Hoà nước với đường và dấm. Cho nước mắm vào từ từ. Cho ớt, tỏi, hạt tiêu và dưa góp vào nước chấm.	<ul style="list-style-type: none"> Ngâm tỏi trong 5 phút. Đường phải tan hết, khuấy đều, nếm độ mặn khi pha. Ớt, tỏi, dưa góp nổi trên mặt nước chấm. 	Để tỏi nổi trong nước chấm. Để nước chấm có độ chua cay mặn ngọt hài hòa.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.5: Nước chấm cơ bản từ gốc là tương (kiến thức)

Nước chấm tương gừng

NGUYÊN LIỆU	CHUẨN BỊ:
Tương đặc: 2dl Đường: 20g Gừng: 20g Vừng, lạc: 20g Ớt tươi: 1 quả	<ul style="list-style-type: none">- Gừng gọt vỏ, thái chỉ hoặc băm nhỏ.- Ớt bỏ hạt, băm nhỏ hoặc thái lát.- Cho gừng, đường vào tương, khuấy đều cho tan đường và ngấm vị gừng. Cho ớt.- Vừng, lạc rang vàng thơm, đập dập cho vào trước khi ăn.

CÔNG VIỆC SỐ 8: NƯỚC DỪNG VÀ NƯỚC CHẤM

PHẦN VIỆC SỐ 8.6: Các nước chấm khác (kiến thức)

- Muối tiêu chanh ớt:

Là loại nước chấm phổ thông rất đơn giản, bao gồm muối tinh, hạt tiêu xay, ớt thái lát, vắt nước chanh vào. Cần lưu ý để pha đúng liều lượng và bảo đảm chất lượng của các nguyên liệu nhằm đạt được vị theo yêu cầu.

- Mắm tôm:

Gồm mắm tôm, rượu trắng, đường, ớt thái lát, nước chanh. Trộn vào nhau, sau đó dùng đũa khuấy mạnh cho mắm tôm bùng lên, nổi bọt xốp. Có thể cho thêm chút dầu để tăng thêm độ ngậy của mắm tôm.

- Nước kho:

Bao gồm nước kho thịt, cá, tôm và các loại nước om, kho, nấu, v.v., khác. Các loại nước chấm này thường rất đậm do quá trình cô đặc khi nấu, có mùi vị đặc trưng của món nấu, do đó phạm vi sử dụng của chúng không được rộng rãi như nước mắm. Chúng có thể được dùng làm nước chấm cho một số món ăn nhẹ và thường được sử dụng rộng rãi trong các bữa ăn gia đình.

- Nước lèo:

Nguyên liệu cơ bản gồm tương đậu, gan băm, đường, ớt, tỏi, lạc rang giã, được nấu chín cùng nhau theo kỹ thuật ẩm thực Huế. Dùng để chấm nhiều món ăn dân dã và được sử dụng tương đối rộng rãi ở miền Trung Việt Nam.

Tương ớt:

- Vị cay, thường được dùng để chấm với các loại đồ biển nướng, luộc hoặc gỏi, nem chua.

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

Lời giới thiệu:

Mặc dù việc chuẩn bị các món ăn cho một bữa ăn sáng truyền thống của người Việt Nam không được coi là bữa ăn lớn, công việc này chiếm 1/3 khối lượng công việc của bếp các khách sạn. Cùng với các bữa ăn nhẹ phục vụ tại buồng khách, phục vụ bữa ăn sáng chiếm một phần đáng kể hoạt động của bộ phận bếp. Hơn thế, hầu hết việc chuẩn bị này do các nhân viên phụ trong bếp thực hiện.

Mặc dù phần lớn các món ăn tương đối đơn giản về ý tưởng, song uy tín của nhà hàng hoặc khách sạn rất dễ bị ảnh hưởng nếu bữa sáng được chuẩn bị bởi một đầu bếp kém.

PHẦN VIỆC SỐ 9.1:	Phở, Bún, Miến, Mỳ
PHẦN VIỆC SỐ 9.2:	Cháo
PHẦN VIỆC SỐ 9.3:	Xôi
PHẦN VIỆC SỐ 9.4:	Bánh cuốn
PHẦN VIỆC SỐ 9.5:	Bánh Sandwich
PHẦN VIỆC SỐ 9.6:	Các bánh khác

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.1: Phở, Bún, Miến, Mỳ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị nước dùng	<p>Đun sôi xương trong nước lạnh rồi để sôi liu liu (có thể là xương bò, lợn, gà hoặc cá, lươn, cua, ốc...) tùy theo từng công thức.</p> <p>Có thể thêm gia vị nếu cần, nêm vừa ăn.</p>	<ul style="list-style-type: none">Nước dùng luôn luôn phải được giữ nóng và nước phải trong. Hương vị thay đổi tùy theo từng công thức.	Các loại mỳ, miến thường ăn nóng. Nước dùng chiếm 50% thành công của món ăn. Nước dùng phải giữ được hương vị của nguyên liệu chính.	Sách Practical Cookery, trang 132.
2. Chuẩn bị nguyên liệu chính	<p>Luộc thịt, cá hoặc nguyên liệu chính khác theo công thức. Thái mỏng và để riêng ra sau dùng.</p>	<ul style="list-style-type: none">Nguyên liệu chính phải được nấu chín vừa phải, thái miếng vừa ăn đều nhau và có thể nêm gia vị theo công thức.	Nguyên liệu chính tạo hương vị chính cho món ăn và để trình bày trên mặt món ăn.	
3. Chuẩn bị các nguyên liệu phụ	<p>Chuẩn bị rau gia vị, cà chua hoặc đậu phụ, ớt, chanh...khi xào nấu nêm vừa vị mỗi loại theo công thức.</p>	<ul style="list-style-type: none">Các nguyên liệu phụ đều phải tươi mới, vị thơm ngon và lượng vừa đủ, theo đúng công thức.	Trong nhiều trường hợp, nguyên liệu phụ lại mang đến cho món ăn giá trị lớn.	
4. Chuẩn bị mì, miến...	<p>Chần mì, miến hoặc phở trong nước nóng già hoặc nước dùng tùy theo công thức, nếu sợi dài thì cắt ngắn bớt rồi chia ra từng bát.</p>	<ul style="list-style-type: none">Chần chỉ đủ để mềm sợi mỳ chứ không làm nát, không chần quá lâu.	Tránh sợi mỳ dính bết vào nhau.	
5. Trình bày và phục vụ	<p>Chia mì và các nguyên liệu khác vào từng bát. Chan nước dùng sôi, ăn nóng, có thể phục vụ kèm chanh, ớt hoặc đồ gia giảm khác.</p>	<ul style="list-style-type: none">Nước dùng luôn phải sôi, chia đều mì, đồ ăn kèm và nước dùng vào từng bát theo định lượng.	Bát mỳ ngon là bát mỳ mà khách sẽ ăn hết sạch một cách ngon lành.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.2: Cháo

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến THỨC
1. Gạo	Vo, để ráo nước.	<ul style="list-style-type: none"> Không vò gạo kỹ quá. 	Giữ vitamine trong gạo.	Sách “Món ăn Việt Nam của Didier Corlou” Trang 65.
2. Thịt gà hoặc cá quả	Lọc xương. Cắt miếng vuông.	<ul style="list-style-type: none"> Lọc kỹ. Đều nhau, không quá nhỏ, cỡ 1,5x1,5cm. 	Để loại hết xương.	
3. Nước dùng	Cá hoặc thịt.	<ul style="list-style-type: none"> Tùy theo loại cháo, phải phù hợp với nguyên liệu dùng. 	Để cháo được đồng nhất về vị.	
4. Hành khô	Bỏ vỏ, thái mỏng, chao dầu nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Giòn, không cháy, màu đẹp. 	Để rắc lên cháo trước khi ăn.	
5. Hành lá, thì là	Nhặt, rửa, thái.	<ul style="list-style-type: none"> Thái nhỏ. 	Nếu cháo thịt thì chỉ cho hành, cháo cá thì cho cả hành và thì là.	
6. Nấu cháo	Nấu gạo trong nước dùng, nhỏ lửa. Nêm gia vị Cho gà hoặc cá tùy theo loại cháo nấu. Tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi thịt hoặc cá chín.	<ul style="list-style-type: none"> Khuấy đều tay cho đến khi chín nhừ. Cho thêm muối và nước mắm theo thực đơn cho vừa vị. Khi cháo gần được. Thịt hoặc cá chín và mềm 	Để cháo không bén nồi. Để thịt hoặc cá đủ chín mà không vỡ nát.	
7. Kết thúc	Cho hành lá hoặc thì là, hành khô phi và tiêu vào. Ăn nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Theo công thức. 		

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.3: Xôi

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Gạo	Vo, ngâm nước.	<ul style="list-style-type: none"> Khoảng 4 giờ, sau đó vớt ra. 	Để làm mềm hạt gạo.	Sách "Món ăn Việt Nam, Hà Nội xưa và nay" của Didier Corlou" Trang 78.
2. Đỗ xanh (nếu nấu với đỗ)	Đãi, ngâm nước rồi vớt ra và trộn với gạo.	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 giờ, sau đó vớt ra. 	Để đảm bảo đỗ cùng độ chín như gạo.	
3. Gấc (nếu nấu xôi gấc)	Bỏ đôi, lấy thịt gấc ra. Trộn với rượu rồi trộn với gạo.	<ul style="list-style-type: none"> Trộn nhẹ tay nhưng đều. 	Trộn gấc với rượu gạo trước để tạo màu của gấc đỏ tươi hơn.	
4. Lạc (nếu nấu xôi lạc)	Luộc và vớt ra.	<ul style="list-style-type: none"> Chín kỹ. 	Lạc cần nhiều thời gian để nấu hơn gạo. Do đó cần được luộc trước.	
5. Nấu xôi	Cho gạo (đã trộn cùng các nguyên liệu khác) vào nồi hấp. Hấp trên lửa to. Thêm một ít muối.	<ul style="list-style-type: none"> Đậy kín vung. Theo công thức, thỉnh thoảng dùng đũa chọc thành lỗ. 	Để giữ tối đa hơi. Để đảm bảo hơi thoát lên đều.	
6. Kết thúc	Xới xôi ra. Ăn nóng, nếu xôi nấu không (xôi trắng) ăn cùng thịt rim, thịt kho hoặc trứng.	<ul style="list-style-type: none"> Cẩn thận, dùng đũa, xới nhẹ nhàng, cho tơi hạt xôi ra. 	Sử dụng đũa và không làm vỡ hạt gạo. Xôi trắng ăn cùng với thịt hoặc trứng có vị ngon hơn và thêm chất dinh dưỡng.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.4: Bánh cuốn

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Gạo	Vo gạo, ngâm nước. Xay mịn từng ít một với nước và một chút muối.	<ul style="list-style-type: none"> Ngâm gạo qua một đêm. Tốt nhất là dùng cối xay bột nước. 	<p>Để làm mềm gạo.</p> <p>Cối đá xay bột nước cho kết quả tốt hơn, bột mịn hơn.</p>	Sách “Món ăn Việt Nam của Didier Corlou” Trang 19.
2. Chuẩn bị nhân	Xay thịt nạc vai lợn. Ngâm mộc nhĩ, rửa và băm nhỏ. Băm hành khô. Thái nhỏ hành lá.	<ul style="list-style-type: none"> Thịt rửa sạch, thấm khô Các nguyên liệu khác phải được rửa thật sạch, thái hoặc băm nhỏ. 	Để khi xào nhân không bị ứot quá.	
3. Xào nhân	Phi thơm hành khô. Cho mộc nhĩ, thịt lợn, xào. Nêm nước mắm, hạt tiêu. Cuối cùng cho hành lá.	<ul style="list-style-type: none"> Đến khi thật thơm. Xào thật kỹ, to lửa. 	<p>Cho nhân thơm vị hành.</p> <p>Cho nhân khô, săn.</p> <p>Hành lá thêm vị thơm.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
4. Tráng bánh cuốn	<p>Đun sôi nước trong nồi chuyên dùng tráng bánh.</p> <p>Láng một môi bột nhỏ lên mặt vải.</p> <p>Láng cho thành hình tròn, dày vừa đọi cho bánh chín.</p> <p>Lấy bánh ra.</p> <p>Cho một chút nhân lên bánh rồi cuộn lại.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lửa thật to. Láng thật mỏng trên mặt vải. Phải làm thật nhanh. Dùng một que tre thật mỏng nhấc nhẹ bánh ra. Cuộn thành hình ống tròn đều. 	<p>Đảm bảo đủ hơi để hấp bánh.</p> <p>Bánh tráng mỏng ngon hơn dày.</p> <p>Để tránh bột bị đặc và dính vào muôi.</p> <p>Để nhấc lớp bánh mỏng ra dễ dàng.</p>	
5. Phục vụ	<p>Bày lên đĩa.</p> <p>Rắc hành khô chao, rước tôm và lá mùi.</p> <p>Chấm vào nước mắm pha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dùng kéo cắt bánh thành miếng vừa ăn. Hành khô phi phải giòn thơm nhưng không cháy. 	<p>Để dễ ăn hơn.</p> <p>Cho bánh cuốn ngon thơm.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.5: Bánh Sandwich

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Bánh mì	Tách đôi bánh mì dài kiểu Pháp theo chiều dọc. Làm nóng trong lò.	<ul style="list-style-type: none"> Để trong lò đến khi bánh nóng giòn. Không để cháy hoặc quá khô. 	Nếu để lâu quá bánh sẽ khô và giòn dễ vỡ.	
2. Nhân kẹp bên trong	Phết pate hoặc thịt quay thái mỏng, trứng omelette hoặc trứng tráng. Có thể kẹp cùng các lát xúc xích nướng hoặc rưới. Thường kẹp cùng các lát dưa chuột.	<ul style="list-style-type: none"> Nói chung, các nhân kẹp được thái lát mỏng. Rưới lên trên một ít nước sốt thịt hoặc muối và tiêu. 	Để tăng hương vị cho bánh.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: CÁC MÓN ĂN SÁNG VÀ MÓN ĂN NHẹ

PHẦN VIỆC SỐ 9.6: Các bánh khác

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Các loại bánh gói trong lá xanh (bánh chưng, bánh giò, bánh tẻ...)	Nhìn chung, các loại bánh này được làm từ gạo hoặc bột gạo nhồi nhân thịt lợn và đậu nghiền, gói trong lá chuối hoặc các loại lá khác rồi đem luộc chín hoặc đồ chín.	<ul style="list-style-type: none">• Chúng thường mềm, ăn nóng hoặc nguội tùy theo từng loại.• Bánh có mùi lá phảng phất.	Bánh thường được ăn rải rác trong ngày.	
2. Bánh bột rán (bánh rán, bánh gối...)	Trộn bột gạo hoặc bột khác, nhồi nhân thịt lợn xay và mộc nhĩ hoặc đậu nghiền rồi rán trong dầu nóng, có loại được lăn trong đường nóng chảy tạo vỏ ngọt.	<ul style="list-style-type: none">• Bánh thường giòn, nóng, có loại mặn và loại ngọt.	Để tạo nhiều hương vị khác nhau.	
3. Bánh bột gạo (bánh trôi, bánh chay, bánh khúc...)	Làm từ bột gạo, nhồi nhân thịt lợn và đậu xanh (bánh khúc), Nhân đường mật viên (bánh trôi) hoặc nhân đậu xanh (bánh chay). Luộc trong nước hoặc hấp đồ cùng ít gạo nếp...	<ul style="list-style-type: none">• Bánh chín mềm nhưng không chín quá, không ngọt quá.	Bánh bằng bột gạo nếu hấp hoặc luộc kỹ quá thường làm bánh bị nhão và biến dạng, bánh chín quá cũng bị mất vị ngon.	
4. Bánh bao	Làm từ bột mỳ nhồi nhân thịt lợn xay, mộc nhĩ, trứng... rồi đem hấp chín.	<ul style="list-style-type: none">• Bánh chín mềm, ăn nóng.		

CÔNG VIỆC SỐ 10. KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

Giới thiệu:

Cuối mỗi ca làm việc, tất cả các đồ ăn trong bếp phải đậy một cách cẩn thận. Làm như vậy không những giữ cho nhà bếp luôn sạch sẽ ngăn nắp mà còn đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và không ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Các trang thiết bị phải sạch sẽ và sẵn sàng cho các ca làm việc tiếp theo. Tất cả các đồ dùng nấu ăn như xoong nồi, bát đĩa, dao thớt...phải sạch sẽ và xếp gọn gàng. Thực phẩm phải được thu gom và chứa đựng cẩn thận, gọn gàng, sạch sẽ. Phải dọn sạch rác. Phải tắt và đảm bảo an toàn các thiết bị sử dụng nguồn điện.

Để làm được điều đó, phải bảo quản thức ăn và một số đồ ăn và món đang trong quá trình chế biến (nước dùng, nguyên liệu, đồ đang ướp, hoặc đang lên men...) do đó để cho bất kỳ đầu bếp nào mới đến nhận ca biết rõ cái gì đang ở đâu thì từng loại thực phẩm phải được dán nhãn nếu cần thiết.

Ca làm việc chỉ kết thúc khi nơi làm việc được thu dọn, lau chùi sạch sẽ, gọn gàng đến từng chi tiết và cần có sự nỗ lực của cả tổ bếp để luôn được như vậy.

PHẦN VIỆC SỐ 10.1:	Tắt các thiết bị điện và ga
PHẦN VIỆC SỐ 10.2:	Lau chùi các thiết bị bếp
PHẦN VIỆC SỐ 10.3:	Lưu giữ thực phẩm
PHẦN VIỆC SỐ 10.4:	Xử lý rác
PHẦN VIỆC SỐ 10.5:	Lau chùi các bề mặt
PHẦN VIỆC SỐ 10.6:	Lau chùi các dụng cụ
PHẦN VIỆC SỐ 10.7:	Đóng cửa bếp

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.1: Tắt các thiết bị điện và ga

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Tắt các thiết bị bếp	Tắt công tắc hoặc các nút điều khiển thiết bị chạy bằng khí gas hoặc điện.	<ul style="list-style-type: none">Tắt cả các công tắc và nút điều khiển thiết bị phải ở trạng thái "tắt" và các nguồn chính cũng nên tắt nếu được. Cuối mỗi ca làm việc, các đèn báo phải tắt.	Các công tắc phải ở vị trí tắt để khi nguồn chính được bật trở lại, thì không có bếp nào tự động nóng.	
2. Tắt các vỉ nướng và các mặt hâm nóng	Tắt công tắc hoặc các nút điều khiển thiết bị chạy bằng khí gas hoặc điện.	<ul style="list-style-type: none">Tắt cả các công tắc và nút điều khiển thiết bị phải ở trạng thái "tắt" và các nguồn chính ở cũng nên tắt nếu được. Cuối mỗi ca làm việc, các đèn báo phải tắt.	Các công tắc phải ở vị trí tắt để khi nguồn chính được bật trở lại, thì không có bộ phận nào tự động tỏa nhiệt.	
3. Tắt các thiết bị rán	Theo cách tương tự như các thiết bị khác, hãy tắt các thiết bị rán và đậy nắp bề mặt trên.	<ul style="list-style-type: none">Đảm bảo không còn đồ ăn trên bề mặt thiết bị. Sử dụng nắp đậy an toàn chuyên dụng để bảo vệ bề mặt.	Ngay cả khi tắt, dầu vẫn giữ nhiệt, rất nguy hiểm trong một khoảng thời gian sau đó.	
4. Tắt các máy điện	Tắt tất cả các thiết bị điện và cả các thiết bị xách tay nhỏ. Tắt nguồn và các công tắc.		Tránh chập cháy bất ngờ và tránh xảy ra tai nạn.	
5. Ngắt hệ thống hút gió	Tắt nguồn hệ thống hút gió khi nhiệt đã giảm.	<ul style="list-style-type: none">Làm động cơ dừng hoạt động và tháo thiết bị hút mỡ để lau sạch nếu cần thiết.Đảm bảo không thiết bị nào hoặc bề mặt nóng nào còn bốc khói.	Khói và nhiệt vẫn tỏa ra từ các bề mặt sau khi đã tắt.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.2: Lau chùi các thiết bị bếp

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Đảm bảo các thiết bị đã tắt và nguội	Kiểm tra công tắc và các bộ phận tiếp xúc cẩn thận trước khi lau.	<ul style="list-style-type: none"> Phải tắt nguồn chính. Các bộ phận tháo rời phải đủ mát để cầm mà không bị nóng. 	Một số bộ phận (đồ sắt to) có thể vẫn nóng một lúc sau khi tắt.	Sách thực hành nấu ăn Trang 7.
2. Tháo rời các bộ phận có thể tháo lắp	Tháo rời giá, vỉ nướng... và rửa bằng nước có xà phòng.	<ul style="list-style-type: none"> Chỉ tháo các bộ phận có thể tháo rời và được thiết kế để tháo bình thường. 	Tháo rời sẽ dễ lau chùi và lau sạch hơn.	
3. Lau sạch các bề mặt	Sử dụng miếng vải dày, tốt, thấm nước xà phòng để lau chùi tất cả các bề mặt.	<ul style="list-style-type: none"> Không lau ướt các bộ phận điện hay để nước chảy vào đầu nạp khí gas. Hãy cẩn thận nếu sử dụng vật liệu có tính mài mòn và không làm xước các bề mặt kim loại mềm. 	Các thiết bị điện không để ẩm ướt. Nước có thể cản trở hoạt động của bộ phận cấp khí gas.	
4. Lắp ráp lại các bộ phận	Sau khi lau sạch các bộ phận bằng gang có thể tháo rời, vỉ nướng và giá, hãy lắp vào chỗ cũ.	<ul style="list-style-type: none"> Các bộ phận phải khô. Đảm bảo rằng các bộ phận phải được lắp đúng vị trí theo đúng cách... 		
5. Tháo rời và lau sạch các máy điện	Tùy thuộc vào thiết bị mà có thể tháo rời theo chỉ dẫn của nhà sản xuất.	<ul style="list-style-type: none"> Tháo rời và lau sạch các bộ phận của máy như phễu, máy đập, máy xay trộn, cái đánh trứng, lưỡi dao, bulông của máy nghiền thịt, bộ lọc, lưỡi nạo... 	Thực phẩm có thể bám sâu trong các loại máy này, do vậy cần phải lau sạch sau mỗi ca làm việc.	
6. Lau sạch lò vi sóng	Tháo rời đĩa ra để rửa. Sử dụng khăn mềm để chùi sạch bề mặt bên trong.	<ul style="list-style-type: none"> Cẩn thận kéo vỡ đĩa. Dùng khăn ẩm sạch để chùi. 	Lau chùi thường xuyên sẽ giữ cho lò luôn sạch.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.3: Lưu giữ thực phẩm

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Loại bỏ đồ ăn thừa	Gom tất cả đồ ăn thừa và bỏ vào nơi đã được chỉ định. Hãy kiểm tra các tủ lạnh (xem dưới đây).	<ul style="list-style-type: none"> Các thực phẩm còn dùng được thì giữ lại. Tuy nhiên, các đồ ăn không thể sử dụng được do ăn thừa hoặc bảo quản kém trong quá trình phục vụ phải được loại bỏ tại đúng nơi quy định (thùng đựng thực phẩm). 	Không bỏ phí đồ ăn chính là kỹ năng của đầu bếp. Tuy nhiên, đồ ăn không đảm bảo rất nguy hiểm và có hại cho sức khỏe và phải được loại bỏ nếu có nghi ngờ.	
2. Thực phẩm khô	Các thực phẩm khô (bột mỳ, hoa quả khô, dược thảo, gia vị, nước mắm) phải được bảo quản riêng.	<ul style="list-style-type: none"> Mỗi loại thực phẩm phải được chứa trong hộp kín đã được chỉ định và xếp ngăn nắp trên giá hoặc trong chạn. 	Đồ khô không bị hỏng trong thời gian ngắn ở nhiệt độ phòng, nhưng vẫn phải đậy kín và cất sau mỗi ca làm việc.	
3. Đồ ăn dễ hỏng	Tùy thuộc từng thực phẩm, hãy gói, bọc kín và bỏ vào đúng nơi quy định.	<ul style="list-style-type: none"> Nên hạn chế để các đồ ăn chóng hỏng ra ngoài nhiệt độ phòng. Nếu để ra ngoài sau khi phục vụ, thì phải bọc kín trong các hộp hoặc dán kín bằng giấy bóng gói hàng đặt trong tủ lạnh (xem phần nhiệm bản chéo). 	Tiếp xúc với không khí và nhiệt độ quá cao là nguyên nhân chính làm cho thức ăn dễ bị hỏng, khiến người dùng bị ngộ độc.	
4. Tủ lạnh	Kiểm tra đồ ăn và trạng thái của tất cả các tủ lạnh.	<ul style="list-style-type: none"> Không để tủ lạnh mở lâu. Đảm bảo đồ ăn được bảo quản đúng cách (xem phần nhiệm bản chéo). 	Mở quá lâu sẽ làm cho nhiệt độ tăng.	
5. Giữ đồ ăn	Đảm bảo tất cả đồ ăn đều nguội khi cho vào tủ lạnh.	<ul style="list-style-type: none"> Không đặt đồ ăn nóng vào tủ lạnh. Thực phẩm phải đậy nắp. 	Đồ ăn nóng sẽ làm nóng tủ lạnh, làm giảm hiệu quả làm lạnh.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.4: Xử lý rác

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Nhanh chóng dọn sạch mọi rác thải	Giữ cho nơi làm việc luôn sạch thoáng bằng cách đổ rác thải đúng nơi quy định.	<ul style="list-style-type: none"> Thức ăn thừa phải được dọn sạch ngay và để ở những nơi thoáng mát. Tất cả các thùng rác ở bếp phải được đổ sạch vào cuối mỗi ca làm việc. 	Thậm chí đồ ăn thừa cũng gây hại cho sức khỏe.	
2. Để riêng rác thải thủy tinh	Vứt các chai lọ và các đồ thủy tinh khác vào thùng rác thích hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Loại bỏ giấy rời và các vật sắc nhọn trước khi ném đi. 	Để tái chế.	
3. Để riêng rác thải nhựa	Vứt các chai nhựa, giấy gói và các đồ nhựa khác vào thùng rác thích hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Đập bẹp để giảm thiểu thể tích nếu có thể. Rửa sạch thức ăn còn bám lại nếu cần (kem, nước sốt). 	Để tái chế.	
4. Để riêng rác thải là giấy	Bỏ giấy, bì các tông, giấy gói hoặc nhãn vào thùng rác quy định để xử lý.	<ul style="list-style-type: none"> Ép lại để giảm thiểu thể tích nếu có thể. 	Để tái chế.	
5. Để riêng rác thải kim loại	Bỏ lon, hộp, giấy kim loại hoặc hộp bánh dùng một lần vào thùng rác thích hợp đã quy định.	<ul style="list-style-type: none"> Bỏ nắp vào trong hộp, lon. 	Để tránh đứt tay vì các mép sắc.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.5: Lau chùi các bề mặt

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Cho nước xà phòng ấm vào một bát nhựa	Dùng một bát sạch và một khăn để lau.	<ul style="list-style-type: none">Hòa nước ấm với một lượng nước xà phòng vừa đủ để tẩy sạch các vết dầu mỡ.	<p>Để tẩy sạch các vết dầu mỡ và làm sạch bề mặt.</p> <p>Nước nóng sẽ tẩy các vết dầu mỡ hiệu quả hơn.</p>	
2. Lau sạch tất cả bề mặt đã sử dụng	Để đảm bảo rằng không còn vết bẩn, lau sạch bằng nước nóng và khăn lau.	<ul style="list-style-type: none">Lau rửa từng phần một, dùng đủ lượng hoá chất cần thiết.Giặt khăn thật sạch và vắt khô.	Trước tiên làm sạch vết bẩn bằng nước xà phòng, sau đó là lau khô bề mặt.	
3. Kiểm tra tất cả bề mặt đã sử dụng	Lau sạch tường và sàn. Lau sạch bên ngoài các dụng cụ như lò, dàn bếp, tủ lạnh, lò nướng.	<ul style="list-style-type: none">Mọi bề mặt phải được lau sạch để khi nhìn vào hay chạm vào đều không thấy các vết dầu mỡ.	Vì lý do vệ sinh.	
4. Thay nước thường xuyên	Khi nước lạnh, bẩn hay hết lượng xà phòng cần thiết thì phải thay ngay.	<ul style="list-style-type: none">Nước rửa không được dưới 40°C và không bị vẩn đục.	Nước bẩn sẽ làm tăng thêm vi khuẩn.	
5. Đổ nước rửa và xếp gọn gàng các dụng cụ làm vệ sinh	Đổ nước rửa đi, giặt sạch khăn lau và rửa bát đựng nước rửa trước khi xếp đặt gọn gàng.	<ul style="list-style-type: none">Các khăn lau phải có mùi thơm và sạch sẽ.	Đảm bảo vệ sinh.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.6: Lau chùi các dụng cụ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Rửa sạch các dụng cụ đã dùng	Nếu các dụng cụ chung được chỉ định rửa tại khu rửa bát thì mang ra nơi rửa bát. Nếu các dụng cụ dùng riêng thì phải tự rửa lấy	<ul style="list-style-type: none"> Các dụng cụ còn bám nhiều cặn thực phẩm thì phải loại sạch thực phẩm (xem phần dọn dẹp rác thải ở trên) trước khi mang ra khu rửa bát. Các đồ dụng cụ chuyên dụng, để vỡ và các dụng cụ cá nhân thì phải do người sử dụng chúng rửa. 	<p>Ngoài lý do tôn trọng người rửa bát, còn vì lý do an toàn vệ sinh thực phẩm mà phải dọn dẹp đúng cách.</p> <p>Các dụng cụ chuyên dụng hay cá nhân cần được bảo quản đặc biệt cẩn thận.</p>	
2. Dao	Giữ dao sạch và sắc cho ca sau. Phải xếp đặt gọn gàng.	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng dụng cụ mài, dụng cụ liếc dao hoặc máy để mài dao. Nếu là dao cá nhân, phải do người sử dụng nó xếp đặt, nếu là chung thì xếp đặt vào chỗ thích hợp (thường là trong ngăn kéo). 	Dao là dụng cụ mang tính nghề nghiệp của bếp trưởng và là chìa khóa của nghề thuật nấu ăn. Những con dao tốt rất đắt tiền.	

CÔNG VIỆC SỐ 10: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 10.7: Đóng cửa bếp

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Kiểm tra xem tất cả các bước trên đã hoàn thành chưa	Sau cùng là kiểm tra xem tất cả các thiết bị đã được rút điện chưa, các bề mặt đã sạch chưa và rác thải đã vớt đi chưa.	<ul style="list-style-type: none">Như trên.		
2. Kiểm tra tất cả các tủ lạnh/máy đông lạnh đã đạt được đúng nhiệt độ chưa và đã đóng cửa chưa	Kiểm tra bằng nhiệt độ bên ngoài và/hoặc các đèn hiệu. Kiểm tra bằng tay xem các cánh cửa đã đóng chặt chưa.	<ul style="list-style-type: none">Tủ lạnh nên để ở nhiệt độ dưới 6°C và tủ đông lạnh là dưới -18°C.	Để đảm bảo vệ sinh thực phẩm và việc bảo quản thực phẩm luôn đạt tiêu chuẩn. Thỉnh thoảng các cánh cửa tủ lạnh có thể tự động mở ra nếu trữ quá nhiều thực phẩm bên trong tủ.	
3. Kiểm tra hệ thống thông hút chính đã ngắt chưa	Kiểm tra công tắc hệ thống thông hút chính.	<ul style="list-style-type: none">Tắt nguồn.	Để hoạt động vừa tốn điện vừa có thể sẽ xảy ra hỏa hoạn.	
4. Kiểm tra và khóa những kho nào chưa khóa	Kiểm tra bằng tay xem các khóa đã được khóa chưa.	<ul style="list-style-type: none">Vì lý do an toàn, tại các nhà bếp lớn, các tủ lạnh và tủ đông lạnh to phải được khóa lại.Tất cả các chai rượu phải được cất trong tủ khóa.	Rượu và thực phẩm là tài sản có giá trị của nhà bếp và phải được bảo quản tốt khi nhà bếp không có ai.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
5. Đóng cửa sổ và tắt đèn	Đóng chặt cửa sổ. Tắt đèn.		Vì lý do an toàn và tiết kiệm điện.	
6. Ký và kiểm tra cùng với cấp trên	<p>Trước khi rời bếp, phải ký vào sổ chấm công theo nội quy của công ty.</p> <p>Báo với cấp trên trước khi ra về.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Phải luôn có sổ chấm công. • Người chịu trách nhiệm phải được biết giờ về của nhân viên cấp dưới. 	<p>Để tính lương và vì lý do an toàn.</p> <p>Thông báo với cấp trên trước khi ra về là một hành động lịch sự và cần thiết cho công việc.</p>	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

Các công thức món ăn dưới đây chỉ đại diện cho một phần nhỏ các món ăn của nghệ thuật ẩm thực Việt Nam. Việc lựa chọn các món là nhằm mục đích minh họa các phương pháp chế biến món ăn cơ bản và được xem như phần chuẩn bị cho các nhân viên/ học viên trước khi đánh giá. Thẩm định viên có thể sử dụng các công thức món ăn hoặc một số công đoạn trích từ công thức để đánh giá nhằm đảm bảo các kỹ thuật chế biến món ăn cơ bản được thực hiện đạt chuẩn.

Chúng tôi không mong muốn nhân viên học thuộc lòng các công thức món ăn được đề cập dưới đây, tuy nhiên họ cần làm quen để có thể dựa vào đó mà chuẩn bị các món liên quan, trong trường hợp cần thiết.

Các công thức món ăn bản thân chúng không nhất thiết là công thức đã được chuẩn hóa, mà thay vào đó nhân viên có thể sử dụng chúng như một tài liệu để tham khảo. Trong quá trình thẩm định, việc đánh giá không tập trung vào việc đo đếm 50,55 hoặc 60 gram được sử dụng mà điều quan trọng là sản phẩm sau khi hoàn thành có đáp ứng yêu cầu và liệu nhân viên được thẩm định có thao tác thành thạo các kỹ thuật chế biến món ăn cần thiết hay không.

CÔNG VIỆC 11: CÔNG THỨC MÓN ĂN

PHẦN VIỆC 11.5: NỘM HOA CHUỐI



LỰA CHỌN NGUYÊN LIỆU

1



THÁI MỎNG PHẦN HOA CHUỐI

2



XÉ NHỎ THỊT GÀ ĐÃ LUỘC

3



THÁI MỎNG KHẾ

4



VỚT HOA CHUỐI ĐỂ RÁO NƯỚC

5



NỘM HOA CHUỐI

6

PHẦN VIỆC 11.7: NEM RÁN HÀ NỘI



XAY HOẶC BĂM THỊT LỢN

1



TRỘN ĐỀU CÁC NGUYÊN LIỆU ĐÃ THÁI NHỎ VỚI THỊT LỢN BĂM/XAY

2



CUỘN LÁ BÁNH TRÒN DẦN LÊN PHÍA TRÊN, ĐẾN KHOẢNG GIỮA, GẤP HAI ĐẦU LẠI RỒI CUỘN TIẾP CHO ĐẾN HẾT LÁ BÁNH ĐA NEM

3



RÁN NEM NGẬP TRONG DẦU NÓNG

4



NEM

5

PHẦN VIỆC 11.9: BÒ NƯỚNG CUỐN LÁ LỐT



BĂM THỊT BÒ

1



ƯỚP VỚI NƯỚC MẮM, HẠT TIÊU,
HÀNH TỎI BĂM VÀ ỚT BĂM

2



CUỘN VÀO LÁ LỐT

3



BÒ NƯỚNG LÁ LỐT

4

PHẦN VIỆC 11.20: NGỌN RAU BÍ XÀO TỎI



NHẶT RAU BÍ

1



CHẦN TRONG NƯỚC ĐUN SÔI

2



PHI THƠM TỎI ĐẬP DẬP

3



XÀO RAU BÍ

4



XÀO RAU BÍ VỚI TỎI

5

PHẦN VIỆC 11.25: CƠM RANG THẬP CẨM



GẠO TẾ VO SẠCH NẤU THÀNH CƠM HƠI KHÔ

1



XÀO CÁC NGUYÊN LIỆU ĐÃ CHUẨN BỊ

2



CHO CƠM VÀO RANG

3



THÊM LÒNG ĐỎ TRỨNG

4



XÀO CÁC NGUYÊN LIỆU CÙNG NHAU

5



CƠM RANG THẬP CẨM

6

PHẦN VIỆC 11.29: BÁNH TRÔI



BỌC ĐƯỜNG BÊN TRONG VIÊN BỘT 1



LUỘC TRONG NƯỚC SÔI 2



NHÚNG NGAY BÁNH NÓNG VÀO NƯỚC LẠNH 3



CHẤM VÙNG RANG LÊN TRÊN MẶT MỖI VIÊN BÁNH 4

SÚP

Giới thiệu:

Súp là món ăn thông dụng, có trong thực đơn ở khắp nơi trên thế giới. Súp thường ở dạng lỏng đa dụng và có nhiều loại khác nhau. Mỗi người đều có thể làm món súp của riêng mình. Trước kia, món súp thường được chế biến gần như cho tất cả các bữa ăn và hiện nay đôi khi cũng vậy, tuy nhiên, vai trò của món súp trong thực đơn hiện nay thường là để kích thích sự ngon miệng của bữa ăn chứ không đóng vai trò món chính.

Ở Việt Nam, mì, phở, bún các loại là súp thông dụng, tuy nhiên, chúng lại không được đưa vào như một bộ phận của thực đơn, mà được phục vụ độc lập như một món riêng. Chúng thường đóng vai trò là một món ăn chính do định lượng và thành phần phong phú của chúng.

Những loại súp nhỏ dùng để ăn khai vị thường là những loại súp đặc, thành phần chính của chúng là thịt, tôm, cua... nấu cùng một số các loại rau như ngô ngọt, măng tây, nấm... Chúng thường được cho thêm lòng trắng hoặc lòng đỏ trứng một cách từ từ trong khi khuấy đều để tạo thành vân nổi lên rất đẹp mắt.

- 11.1: Phở bò cổ truyền (kiến thức)
- 11.2: Bún bò Huế (kiến thức)
- 11.3: Súp cua măng tây (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.1: Phở bò cổ truyền (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn.

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Bánh phở:	1kg	<ul style="list-style-type: none">- Để chuẩn bị nước dùng, rửa sạch xương và thịt bò, làm sạch xương bằng nước sôi, rửa lại, cho vào nồi cùng thịt, đổ nước và đun sôi. Khi sôi, giảm lửa và để sôi nhỏ.- Nướng gừng và hành khô, cho vào nước dùng rồi để tiếp tục sôi nhỏ.- Cho một ít hoa hồi, quế thanh và thảo quả.- Lấy thịt ra khi chín, nhúng vào nước lạnh cho nguội, tiếp tục đun xương sôi liu riu.- Nhặt sạch hành lá và rau thơm mùi, thái nhỏ. Thái mỏng hành tây rồi trộn cùng hành mùi.- Lọc trong nước dùng, đun sôi lại và nêm nước mắm, muối, nếm vừa vị.- Chần thật nhanh bánh phở trong nước nóng già (nước đã đun sôi rồi để khoảng 85°C). Chia đều ra các bát, thái thịt xếp lên trên, rồi cho hành, rau thơm. Chan nước dùng thật sôi ngập hết các nguyên liệu.- Ăn nóng, kèm theo một miếng chanh, tiêu bột, ớt tươi hoặc tương ớt.
Xương bò	1,5 kg	
Thịt bò	500g	
Hành khô:	30g	
Gừng già:	50g	
Hành lá:	50g	
Hành tây:	30g	
Rau thơm, mùi:	2 mớ	
Chanh:	2 quả	
Ớt tươi:	2 quả hoặc tương ớt	
Quế, hoa hồi, thảo quả nâu.		
Nước mắm, muối, tiêu xay		

Lưu ý: Nếu làm phở bò tái thì thái mỏng thịt thăn bò trước khi ăn, trộn cùng ít gừng thái chỉ và cho vào một nồi to để chần trong nước dùng sôi, sau đó đổ cả thịt và nước dùng vào các bát phở

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.2: Bún bò Huế (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Bún gạo mới cỡ to:	1,2 kg - 1,5kg	<p>Hầm thịt bò bắp, giò heo (đã lọc xương, tẩm gia vị, cuộn tròn bằng dây) trong nước dùng. Khi chín (mềm nhưng không nhũn) vớt ra, để nguội rồi cắt lát thịt bò, giò heo.</p> <p>Nấu lại nước dùng trên lửa nhẹ, vớt bọt, hành tím nướng vào để tăng hương vị.</p> <p>Nêm vào nước dùng: Bột tôm pha với một ít nước, muối, nước mắm, một chút đường. Nêm lại vị đậm. Khi bày bát, nhúng thịt vào nước dùng lại một lúc cho thấm gia vị, rắc thêm tiêu và ớt màu lên mặt.</p>
Nước dùng nấu từ xương bò :	3 lít	
Thịt bò bắp:	1 kg	
Giò heo:	1kg	
Gia vị:		<p>Phục vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Làm nóng tô - Nhúng bún gạo mới vào nước sôi, vẩy cho thật ráo nước. Cho vào lòng tô. - Bày thịt lên mặt bún. - Chan nước dùng đang nóng sôi lên bún, rắc hành ngò cắt mịn lên trên cùng. - Dọn kèm chanh ớt và chén nước mắm.
Hành tím / Hành tây:	100g	
Chanh:	2 quả	
Ớt trái :	vài trái tùy khẩu vị	
Ớt bột màu:	2 thìa	
Ruốc Huế:	10g	
Sả:	2 bó	
Muối:	một ít	
Nước mắm:	10 cl	
Bột ngọt:	một ít	
Tiêu:	20g	
Đường:	20g	
Rau gia vị: hành lá, ngò (rau mùi).		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.3: Súp cua măng tây từ Đà Lạt (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Cua thịt sống: 2 con khoảng 250g/con Măng tây xanh: 250g Tuyết nhĩ khô: 15g Trứng: 1 quả Muối, nước mắm, tiêu bột, lá mùi, bột đao hoặc bột ngô.	<ul style="list-style-type: none">- Cắt bỏ dây buộc cua, rửa thật sạch cua rồi luộc trong khoảng 2 lít nước. Gỡ thịt cua, giữ nước luộc, đun nước luộc với vỏ cua 15 phút nữa, lọc lấy nước trong.- Ngâm tuyết nhĩ trong nước ấm, rửa sạch, nhặt chân và thái nhỏ.- Gọt măng, giữ 6 ngọn và thái mỏng số còn lại. Luộc ngọn măng trong nước cua. Khi măng chín, vớt ra, ngâm vào nước lạnh để giữ màu. Nêm nước dùng, xuống bột đao hoặc bột ngô- Đập trứng, tách lấy lòng trắng, cho xuống từ từ, khuấy đều, đun sôi lại, cho tuyết nhĩ, măng và thịt cua. Đun sôi lại, nêm vừa vị.- Ăn nóng, rắc tiêu bột và lá rau mùi, trang trí bằng ngọn măng tây.

SA LÁT

Giới thiệu:

Các món sa lát (gọi là nộm theo cách gọi của miền Bắc hoặc gỏi theo cách gọi của miền Nam) giữ một phần quan trọng trong thực đơn với vai trò là một món khai vị, một món ăn kèm, một món chính hoặc một món độc lập. Trong một thực đơn nhiều món kiểu truyền thống, nó là một món độc lập như các món khác.

Các món sa lát Việt Nam không giống như sa lát Châu Âu, chúng rất tốt cho sức khỏe vì không được trộn với dầu mỡ, sốt mayonnaise hoặc kem tươi. Thành phần chính của sa lát Việt Nam là rau các loại cùng với một lượng nhỏ thịt hoặc cá tôm. Thảo mộc, lạc rang và vừng rang thường được cho vào sau cùng để giữ được độ giòn và vị thơm. Các sa lát trộn thường không nên làm sớm quá, tốt nhất là trộn sát giờ ăn.

- 11.4: Nộm gà xé phay (kiến thức)
- 11.5: Nộm hoa chuối (kiến thức)
- 11.6: Nộm ngó sen tôm thịt (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.4: Nộm gà xé phay (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Gà mái tơ: 1 con khoảng 1.2kg	<ul style="list-style-type: none">- Làm sạch gà, luộc hoặc hấp gà chín tới. Để nguội, gỡ thịt, xé thành miếng nhỏ vừa.- Rửa sạch hành tây, bổ cau nhỏ, ướp với đường và dấm trong 15 phút rồi để cho ráo nước.- Chần sơ qua giá đỗ trong nước sôi rồi ngâm lại vào nước lạnh để giữ độ giòn. Vớt ra để ráo nước.- Một quả ớt bỏ hạt, thái nhỏ. Cắt tỉa 2 quả ớt còn lại thành 6 bông hoa ớt nhỏ, ngâm trong nước lạnh cho hoa nở đều.- Vắt lấy nước chanh.- Nhặt rau răm, thái rối, thái lá chanh.- Trộn thịt gà với các nguyên liệu, nêm với chút nước mắm, muối, nước chanh và đường. Thêm tiêu bột. Trang trí với hoa ớt.
Giá đỗ: 300g	
Hành tây: 400g	
Dấm trắng: 3 thìa xúp	
Đường: 1 thìa xúp	
Chanh tươi: 3 quả	
Lá chanh: 5 lá	
Ớt tươi: 3 quả	
Rau răm: 2 mớ	
Nước mắm, muối, tiêu, ít lá chanh.	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.5: Nộm hoa chuối (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Hoa chuối:	1 cái	<ul style="list-style-type: none"> - Loại bớt các bẹ già của hoa chuối. Thái mỏng phần hoa chuối non và ngâm vào nước lạnh có vắt 4 quả chanh, ngâm khoảng 15 phút, sau đó rửa lại bằng nước lạnh. - Luộc hoặc hấp chín thịt gà, để nguội rồi xé nhỏ (nếu dùng thịt lợn, luộc hoặc rán chín thịt rồi thái chỉ). - Thái mỏng khế và ngâm với ít nước và đường. - Nhặt rau răm, thái rối. Bỏ hạt ớt, băm nhỏ hoặc thái chỉ, vắt nốt 2 quả chanh lấy nước. - Rang lạc và vừng, giã sơ qua. - Vớt hoa chuối để ráo nước, trộn hoa chuối với giá đỗ, thịt gà, khế, ớt. Nêm nước mắm, muối, tiêu bột, nước chanh và đường. Khi đã vừa vị, cho rau răm rồi cho lạc và vừng sau cùng. - Rắc vài hạt vừng lên trên và bày trong một bẹ hoa chuối đẹp. Trang trí bằng ngọn rau răm hoặc hoa ớt.
Thịt thăn gà:	300g (hoặc thịt thăn lợn)	
Khế chua:	3 quả to vừa hoặc 5 quả nhỏ	
Giá đỗ:	200g	
Lạc và vừng:	100g	
Vừng:	30g	
R răm:	2 mớ	
Chanh:	6 quả vừa	
Đường:	2 thìa súp	
Ớt tươi:	1 quả	
Nước mắm, muối, tiêu xay.		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.6: Nộm ngó sen tôm thịt (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Ngó sen	800g	- Ngó sen non, rửa sạch, cắt khúc 4cm, chẻ mỏng ngâm vào nước có pha dấm cho ngó sen trắng.
Thịt ba chỉ	300g	- Thịt luộc chín thái mỏng.
Tôm tươi cỡ 45-50 con/kg:	500g	- Tôm luộc chín, bóc vỏ, cắt đôi
Lạc nhân	100g	- Lạc rang vàng, bóc vỏ, giã dập.
Dấm gạo	20ml	- Tỏi, ớt băm nhỏ, chanh vắt nước.
Nước mắm		- Rau răm nhặt rửa sạch cắt nhỏ.
Chanh tươi		- Pha nước mắm, dấm, chanh, ớt, tỏi, đường, hạt tiêu, quấy cho tan, vớt ngó sen ra rổ, vẩy thật ráo, đổ nước mắm đã pha vào trộn đều, nêm cho vừa ăn, trộn ½ số tôm và thịt. Trộn với lạc rang và rau răm, xúc ra đĩa, bày nốt tôm, thịt, và lạc lên trên.
Tỏi, ớt tươi, hạt tiêu xay		
Đường		
Rau răm		- Ăn nguội.

MÓN ĂN NHẸ VÀ MÓN KHAI VỊ

Giới thiệu:

Khai vị giữ vị trí quan trọng trong thực đơn, chúng có thể là những miếng cá hoặc thịt nhỏ, được chế biến với nhiều loại gia vị khác nhau rồi đem hấp, rán hoặc nướng chín. Một đĩa ăn khai vị trong một thực đơn hiện đại có thể bao gồm nhiều loại đồ ăn nhỏ được bày biện đẹp mắt và ngon miệng, điều này phản ánh sự phong phú và đa dạng của ẩm thực Việt Nam.

Các món quà ăn vặt rất sẵn ở Việt Nam. Bên lề phố, ta thấy rất nhiều những hàng ăn nhỏ mà người ta có thể tìm được đồ ăn nhẹ trong suốt cả ngày. Các món quà vặt này bao gồm từ những bát sa lát nhỏ đến những món cuốn đủ kiểu, từ những món như khai vị nóng đến những chiếc bánh xinh xinh.

- 11.7: Nem rán Hà Nội (kiến thức)
- 11.8: Nem cuốn tươi với tôm (kiến thức)
- 11.9: Bò nướng cuốn lá lốt (kiến thức)
- 11.10: Tôm bao mía (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.7: Nem rán Hà Nội (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Thịt vai lợn:	400g	<ul style="list-style-type: none">- Rửa sạch, thấm khô rồi xay hoặc băm thịt lợn.- Ngâm miến trong nước ấm khoảng 10 phút, rửa, để ráo nước và cắt thành khúc ngắn khoảng 2cm- Ngâm mộc nhĩ trong nước ấm khoảng 15 phút, rửa sạch, cắt chân, băm nhỏ.- Băm củ đậu, hành tây. Thái nhỏ hành lá.- Trộn đều các nguyên liệu đã chuẩn bị trên với nhau cùng lòng đỏ trứng gà và tiêu bột.- Rải một lá bánh đa nem, rải ½ lá nữa lên trên, cho một thìa nhân lên phía cuối lá bánh, cuộn lá bánh tròn dần lên phía trên, đến khoảng giữa, gấp hai đầu lại rồi cuộn tiếp cho đến hết lá bánh đa nem, ta được chiếc nem hình ống dài khoảng 7-8cm và đường kính khoảng 2,5cm.- Rán nem trong dầu nóng đến khi chín và vàng đều.- Ăn nóng chấm với nước chấm nem theo thành phần trên, cùng dưa góp và rau sống lá rau diếp và rau thơm.
Củ đậu:	150g	
Trứng gà:	1 quả	
Vỏ bánh đa nem:	30 chiếc	
Mộc nhĩ khô:	15g	
Hành tây:	100g	
Miến:	50g	
Hành lá:	30g	
Nước chấm: Trộn đều các nguyên liệu sau		
Nước mắm Phú Quốc:	170ml	
Nước:	1 lít	
Dấm gạo:	170ml	
Đường:	170g	
Ớt tươi băm, tỏi băm, hạt tiêu:	theo khẩu vị	
Dưa góp:		
Đu đủ xanh:	200g	
Cà rốt:	200g	
Trang trí:		
Rau mùi và rau thơm thập cẩm		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.8: Nem cuốn tươi với tôm (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Tôm sú tươi loại 35-40 con/kg: 400g	<ul style="list-style-type: none"> - Gọt vỏ rồi bào hoặc thái chỉ đu đủ, cà rốt, thái mỏng hành tây. - Bỏ hạt dưa chuột, thái chỉ. - Chần qua giá đỗ, ngâm ngay vào nước đá để giữ độ giòn rồi vớt ra để ráo nước - Bỏ hạt ớt, thái chỉ hoặc băm. - Nhặt rau thơm mùi, rửa sạch, thái rối. - Luộc tôm tươi chín tới, bóc vỏ bỏ đầu, loại đường đen ở sống lưng, rạch đôi 15 con tôm rồi thái chỉ số còn lại. - Trộn các nguyên liệu là rau củ quả đã thái ở trên, trừ tôm rạch đôi, nêm mắm, muối, nước chanh, đường, rắc tiêu, thêm ít ớt và rau thơm. - Cắt bớt lá bánh đa cho hẹp lại. Cho một ít nhân đã trộn, cuộn tròn gần đến cuối bánh đa, cho nửa con tôm và một nhánh họ rồi cuộn hết chiều dài lá bánh (có thể cuộn hết chiều rộng lá bánh đa thành nem cuốn to rồi cắt nhỏ cũng được). - Bày lên đĩa 5 chiếc nem cuốn cho mỗi suất, ăn ngay, có thể chấm nước chấm nem.
Đu đủ xanh: 150g	
Cà rốt : 100g	
Dưa chuột: 200g	
Giá đỗ: 100g	
Hành tây: 150g	
Rau thơm mùi: 30g	
Bánh đa nem: 30 chiếc	
Hoa hẹ hoặc hẹ cây: 30 cây	
Muối, tiêu, nước mắm	
Chanh tươi, đường, ớt tươi	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.9: Bò nướng cuốn lá lốt (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Thịt bò nạc:	650g	<ul style="list-style-type: none">- Xay hoặc băm thịt bò, không xay quá nhuyễn, ướp với nước mắm, hạt tiêu, hành tỏi băm và ớt băm.- Mỡ lợn luộc thái hạt lựu nhỏ, trộn vào với bò.- Rửa lá lốt, cắt bớt phần cuống và đuôi lá, cuộn một ít thịt bò trong mỗi lá lốt, mặt xanh quay ra ngoài. Nướng than hoa.- Chấm với nước mắm vắt chanh và một ít tỏi, ớt băm.- Một cách làm khác: Thay cho thịt bò xay, ta có thể thái thịt bò thật mỏng để tẩm ướp rồi cuộn vào lá lốt nướng như trên.
Lá lốt:	42 lá	
Tỏi khô:	40g	
Hành khô:	30g	
Ớt tươi:	1 quả	
Mỡ lợn:	200g	
Muối, hạt tiêu		
Nước mắm, chanh vắt		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.10: Tôm bao mía (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Tôm tươi bóc vỏ:	600g	<ul style="list-style-type: none"> - Luộc mỡ lợn, thái hạt lựu nhỏ. - Làm sạch tôm, thấm khô, giã tôm nhuyễn. - Hành tỏi khô bóc vỏ băm nhỏ. - Nhặt thì là, thái nhỏ. Bỏ hạt ớt, băm nhỏ. - Trộn tôm với mỡ lợn, hành, tỏi, thì là, ớt và lòng trắng trứng. Nêm nước mắm, muối, tiêu, quế cho thật dẻo, quyện. - Bao tôm quanh que mía, phết lòng đỏ trứng bên ngoài, phết dầu mỡ, nướng chín nhưng đừng để cháy. - Ăn với rau sa lát và thơm mùi, nước mắm pha chanh ớt.
Mỡ phần:	100g	
Trứng:	2 quả	
Que mía chẻ:	30 que	
Thì là:	3 mớ	
Hành tỏi khô:	80g	
Ớt tươi:	1 quả	
Nước mắm, muối,		
Hạt tiêu, chanh, ớt		
Rau xa lát, thơm mùi		

CÁ VÀ HẢI SẢN

Giới thiệu:

Việt Nam có hơn 3.000km bờ biển. Biển là nguồn cung cấp hải sản phong phú từ tươi tới khô. Ngày nay, nhiều loại hải sản mới được biết đến, trước kia chúng chưa từng được khai thác hoặc có nhưng ở phạm vi rất nhỏ hẹp, ví dụ như: hào, vẹm, v.v..

Bên cạnh hải sản, nguồn nguyên liệu từ sông, hồ, kênh, rạch nước ngọt cũng đóng góp một phần đáng kể vào thực đơn của người dân. Nhiều món ăn đặc sản từ lâu đời, sử dụng các sản phẩm từ sông nước đã khẳng định được vị trí của mình trong bảng vàng các món ăn phải kể đến của Việt Nam.

Cùng với sự phát triển phong phú của nguồn nguyên liệu từ biển và sông này, nhiều món mới đã được tạo ra tuy nhiên, điều này đồng thời cũng là một thách thức mới cho các đầu bếp chế biến món ăn Việt Nam.

Một trong những yếu tố quyết định đến cách nấu các món thủy hải sản là chất lượng của nguyên liệu. Để đảm bảo được chất lượng thì quá trình mua là rất quan trọng.

- 11.11: Chả cá (kiến thức)
- 11.12: Cá kho tộ (kiến thức)
- 11.13: Tôm tẩm vùng rán (kiến thức)
- 11.14: Ốc nấu chuối đậu (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.11: Chả cá (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Cá lăng hoặc cá quả : 1 con khoảng 1,5kg Lạc rang: 150g Hành khô: 200g Hành lá : 200g Bún tươi: 1kg Thì là: 6 mớ Mắm tôm: 3 thìa súp Mẻ: 3 thìa súp Nghệ tươi: 1 củ khoảng 5cm Riềng: 100g Dầu rán: 500g Nước mắm, chanh tươi, ớt tươi Bánh đa vùng phục vụ kèm theo và một ít rau thơm	<ul style="list-style-type: none">- Làm sạch cá, lọc lấy thăn cá, bỏ da, cắt cá thành từng miếng hình con chì khoảng 20g/miếng.- Gọt riềng, nghệ, cắt nhỏ và xay mịn cùng với một ít nước để vắt lấy nước.- Lọc mắm tôm và mẻ, bỏ bớt bã đi.- Ướp cá với nước riềng, nghệ, mắm tôm và mẻ, thêm một chút nước mắm và tiêu. Để cho ngấm khoảng 3 giờ (có thể để trong tủ lạnh qua một đêm).- Rang lạc, bỏ vỏ. Thái mỏng hành khô và chao giòn. Nhặt và rửa sạch hành và thì là. Chẻ nhỏ cuống hành rồi ngấm với chút dấm và đường trước khi ăn. Cắt phần xanh hành và thì là dài khoảng 4cm.- Nướng cá trên than hoa chín khoảng 50%, sau đó rán cá trong dầu nóng, thả thêm hành và thì là vào trong dầu rán cùng.- Ăn cá nóng với bún, một miếng bánh đa, lạc rang, hành khô chao và nước mắm pha loãng theo công thức trên hoặc mắm tôm pha chanh ớt và một ít rau thơm.
Nước mắm chấm cá: Nước mắm Phú Quốc: 1dl Nước lọc: 2dl Nước cốt chanh: 1dl Đường: 50g Ít tiêu, ớt băm (hoặc pha “mắm tôm” với đường và nước chanh)	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.12: Cá kho tộ (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Cá quả hoặc cá basa: 1 con khoảng 1,2kg	- Làm sạch cá, bỏ đầu đuôi, cắt khúc, ướp chút mắm, muối, tiêu.
Thịt ba chỉ: 300g	- Chưng nước hàng với 2 thìa đường.
Gừng: 30g	- Gọt sạch vỏ gừng và riềng rồi thái lát.
Riềng: 50g	- Đập dập sả, cắt khúc.
Sả: 3 củ	- Bỏ hạt ớt, cắt khúc.
Ớt: 1 quả	- Thịt lợn cắt miếng mỏng.
Tiêu đập dập	- Đun sôi nước hàng, cho thêm nước để vừa ngập cá, cho ½ gừng, riềng, sả, ớt, tiêu. Nêm vừa mắm, đường.
Mắm, muối	- Xếp cá từng lớp vào nồi đất, xen kẽ là thịt, và số gừng riềng sả ớt còn lại. Đội nước kho vào xâm xấp cá là vừa, đun sôi một lúc thì vặn nhỏ lửa cho sôi vừa đến khi cá ngấm kỹ nước kho với mỡ thịt. Thịt nhừ, nước cạn bớt là được.
Đường	- Dùng làm thức ăn để ăn cơm.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.13: Tôm tẩm vùng rán (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Tôm he hoặc tôm sú xanh:	1kg	- Bóc tôm, để đuôi, xẻ lưng, bỏ đường đen, ướp với chút mắm, muối, tiêu
Vùng trắng:	200g	- Đập trứng vào bát, đánh nhuyễn.
Dầu ăn:	1 lít	- Lăn tôm vào bột mì khô, vỗ nhẹ cho rơi hết bột thừa, lăn vào trứng rồi tẩm vùng.
Bột mì:	200g	- Đun nóng dầu tới khoảng 170-180°C, rán vàng tôm, không chín quá.
Trứng gà:	3 quả	- Vớt tôm lên giấy thấm cho thấm hết dầu mỡ.
Muối, mắm, tiêu		- Ăn nóng.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.14: Ốc nấu chuối đậu (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Ốc nhồi	1kg	<ul style="list-style-type: none"> - Ốc ngâm nước gạo từ 8-10 giờ, rửa sạch, chặt tròn, cạy miệng, khêu lấy thịt, bỏ đường phân và cắt bỏ miệng, bóp muối, rửa sạch và rửa lần cuối bằng nước nóng (50°C) cho sạch nhớt, để ráo nước. - Chuối xanh tước vỏ, cắt khúc, chẻ vừa ăn, ngâm vào nước pha dấm. - Đậu phụ thái con chì (tương đương với miếng chuối), rán vàng. - Thịt ba chỉ rửa sạch, thái con chì, ướp nước mắm, tiêu. - Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ, lọc, vắt lấy nước. Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ, lọc bỏ bã riêng từng loại. - Hành tỏi khô băm nhỏ, hành hoa rửa sạch cắt khúc, tía tô rửa sạch, thái nhỏ. - Ruột ốc đem ướp một ít mẻ, nước nghệ, mắm tôm, hành tỏi, muối, để 15 phút cho ngấm. Đun dầu nóng già, phi thơm hành tỏi. Cho ốc vào xào (đun thật to lửa) đảo nhanh, khi ốc vừa sần, xúc riêng ra. - Đun tiếp mỡ nóng già, cho thịt lợn vào xào sần, cho tiếp chuối, nước mẻ, mắm tôm, nước nghệ, nước mắm; đảo đều cho ngấm; sau đó đổ nước sôi gần ngập, đậy vung, đun sôi 15-20 phút thì cho đậu phụ vào, đun sôi 5 phút, nêm vừa gia vị, trút ốc vào, để sôi, bắc ra cho dọc hành, tía tô. - Ăn nóng.
Thịt ba chỉ	200g	
Chuối xanh	300g	
Nghệ	30g	
Tỏi khô	20g	
Hành khô	30g	
Hành hoa	20g	
Đậu phụ	200g	
Tía tô	20g	
Mắm tôm	30g	
Mẻ	30g	
Dầu nấu		
Muối, nước mắm, tiêu bột		

THỊT VÀ GIA CẦM

Giới thiệu:

Thịt gia súc và gia cầm là một trong những nguyên liệu được dùng nhiều nhất trong lĩnh vực ăn uống. Chúng giữ một vai trò quan trọng trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân. Chúng là nguồn cung cấp chất đạm hàng đầu.

- 11.15: Gà luộc (kiến thức)
- 11.16: Bún chả (kiến thức)
- 11.17: Bò xốt vang (kiến thức)
- 11.18: Chim quay mật ong (kiến thức)
- 11.19: Vịt nấu dứa (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.15: Gà luộc (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Gà mái tơ béo:	1 con khoảng 1,5kg	- Gà làm sạch, mổ moi.
Gừng củ:	20g	- Cho gà vào nước ấm nóng, ngập $\frac{3}{4}$ hoặc ngập hoàn toàn.
Chanh quả:	1 quả	- Đập dập gừng cho vào nồi cùng ít muối. Đậy vung kín, đun sôi, hớt bọt và giảm nhiệt.
Lá chanh :	5 lá	- Lật gà cho chín đều, hạ nhiệt cho sôi lăn tăn.
Ớt tươi:	10g	- Sau 8-10 phút, dùng kim tre châm vào đùi gà thấy nước trong chảy ra là được.
Muối, hạt tiêu		- Vớt gà ra, nhúng vào nước đun sôi để nguội, vớt ra để ráo.
		- Chặt gà thành từng miếng vừa ăn, rửa sạch lá chanh, thái chỉ rắc lên trên.
		- Trộn muối tiêu, ớt cắt lát, vắt chanh vào làm nước chấm.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.16: Bún chả (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Thịt ba chỉ nạc: 500g Thịt nạc vai: 500g Hành khô: 50g Hành lá: 30g Đường: 50g Nước mắm, hạt tiêu, Nước chấm như cho món nem cùng dưa góp bằng đu đủ xanh và cà rốt Sa lát và rau thơm các loại	<ul style="list-style-type: none"> - Thái mỏng thịt ba chỉ và xay thịt nạc vai. - Đun 2/3 số đường để làm nước hàng. - Ướp hai loại thịt lợn riêng rẽ với nước mắm hành khô băm, hành lá thái nhỏ, nước hàng, một ít đường và tiêu bột. Để ngấm khoảng 2- 3 giờ hoặc lâu hơn. - Nặn thịt lợn xay thành viên nhỏ, ấn cho hơi dẹt, xếp lên vỉ và nướng than hoa, nướng thịt ba chỉ riêng. - Ăn nóng với nước chấm pha như nước chấm nem. Ăn cùng bún, Sa lát và rau thơm các loại.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.17: Bò sốt vang (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Thịt nạm bò:	1000g	<ul style="list-style-type: none">- Thái thịt bò thành miếng vuông khoảng 3x3cm, rồi ướp với rượu trắng, nước mắm, hạt tiêu, gừng và phẩm hoa hiên. Có thể ướp qua đêm.- Băm hành, tỏi, lọc thịt bò cho khô bớt, giữ nước ướp bò.- Phi thơm 2/3 hành tỏi băm, cho quế, hồi, xào tiếp cho thơm rồi cho bò vào xào to lửa khoảng từ 5 đến 7 phút đến khi săn thịt, đổ ngập nước, cho lá quế, đập vung đun sôi, hớt bỏ bọt rồi đun nhỏ lửa cho đến khi bò mềm.- Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, băm sơ qua. Phi thơm nốt 1/3 hành tỏi băm, xào cà chua thật kỹ cho lên váng mầu, thêm một ít nước, đập vung rồi hạ nhỏ lửa cho cà chua nhừ.- Khi thịt bò mềm, đổ sốt cà chua vào nồi thịt bò cùng nước ướp bò còn lại. Tiếp tục đun nhỏ lửa đến khi thịt bò thật nhừ.- Rắc cuống hành lá cắt khúc và rau mùi. Ăn nóng kèm bánh mì hoặc cơm trắng.
Hành khô:	50g	
Tỏi khô:	40g	
Gừng:	50g	
Rượu trắng:	Từ 0.5 đến 0.7dl, tùy độ mạnh	
Quế:	khoảng 13 cm	
Hoa hồi:	4 cái	
Lá quế:	Từ 1 đến 3 lá tùy cỡ	
Cà chua chín, nhiều bọt:	300g	
Phẩm hoa hiên (màu ánh tím)	1/2 thìa cà phê	
Tiêu xay:	2 thìa cà phê	
Hành lá:	50g	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.18: Chim quay mật ong (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Chim nguyên con	6 con, 250g/ con	<ul style="list-style-type: none"> - Rửa sạch chim bên ngoài lẫn bên trong. - Làm nước xốt bao gồm nước lọc, nước mắm, mật ong, hành, gừng, tiêu, quế thanh, hồi, thảo quả, nhánh tỏi. Đun sôi và cho chim vào đun nhỏ lửa vài phút (vừa chín tới), cho chim ngấm nước xốt. - Lấy chim ra, để ráo, sau đó phết lên da chim hỗn hợp mạch nha, dấm và muối. Để ráo khô sau đó phết vài lần. - Làm nóng dầu ăn, quay chim trong dầu với độ nóng vừa phải đến khi da giòn. - Cắt chim thành miếng và dùng nóng với nước chấm bao gồm muối, chanh, tiêu và ớt.
Mật ong:	10 cl	
Mạch nha:	5 thìa	
Nước mắm:	5 thìa	
Dầu ăn:	1 lít	
Dấm và muối		
Hành, gừng, hạt tiêu, quế thanh, hồi, thảo quả, nhánh tỏi		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.19: Vịt nấu dứa (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Vịt: 1 con khoảng 2.5kg Dứa: 2 quả vừa Tỏi và hành khô băm: 70g Hành khô cả củ: 50g Hành củ tươi: 100g Nước dùng gà trong Nước mắm, hạt tiêu, dầu ăn	<ul style="list-style-type: none">- Làm sạch vịt, loại bớt xương to rồi cắt thành những miếng khoảng 3x3cm,- Gọt dứa, cắt 1 quả thành từng miếng vuông khoảng 3x4cm. Xay 1 quả để ướp và nấu vịt.- Ướp thịt vịt với ít nước mắm, hạt tiêu, ½ hành tỏi băm và 1/3 nước dứa xay. Để ngấm khoảng ít nhất là 2 giờ, sau đó vớt thịt ra để ráo và áp chảo cho lên màu vàng. Giữ lại nước dứa để nấu.- Nhặt hành củ tươi, cắt khúc phần trắng khoảng 3cm, bóc vỏ chỗ hành khô nguyên củ.- Phi thơm chỗ hành tỏi khô băm còn lại, hành khô nguyên củ, xào vài phút rồi cho dứa. Cho thịt vịt vào, cho nước dứa còn lại và nước ướp vào, thêm nước dùng cho xâm xấp mặt thịt, đun sôi, hớt bọt, vặn nhỏ lửa, để liu riu cho đến khi vịt chín nhừ và nước cạn bớt, nếm vừa vị.- Cho cuống hành củ tươi sau cùng.- Ăn nóng với cơm.

RAU

Giới thiệu:

Rau củ quả (gọi chung là rau) là nguyên liệu đa dụng nhất trong bếp. Chúng được sử dụng dưới nhiều hình thức: có thể làm thành một món riêng, là nguyên liệu chính của các món canh, các món sa lát, hay được nấu như một đồ ăn kèm với cá hoặc thịt. Ngày nay, rau còn được sử dụng làm các món đồ uống bổ dưỡng như nước cà rốt, nước cà chua... Rau còn có thể được phục vụ dưới dạng chín hoặc sống, điều đó một lần nữa lại càng khẳng định tính đa dụng của loại nguyên liệu quan trọng này.

Trong cách nấu ăn của người Việt Nam, rau thường được luộc trong nước, được vớt ra và ăn cùng cơm trong mọi bữa ăn, chấm vào bát nước mắm, nước luộc rau được chan vào cơm hoặc uống sau khi ăn xong cơm. Khi dùng rau nấu canh, để tăng thêm dinh dưỡng, người ta thêm sườn lợn, thịt xay, bò hoặc cá... Rau cũng thường được dùng để xào, trước khi xào, người ta thường chần qua nước sôi có muối, nước chần rau này cũng được giữ lại để dùng như đã kể ở trên. Một số loại rau được dùng để muối chua, chúng có vị chua sau từ 2-5 ngày muối tùy theo thời tiết và dùng để ăn kèm trong bữa ăn.

Cùng với rau, một số loại hoa như hoa bí, hoa lý, hoa mướp... cũng được dùng trong nấu ăn ở Việt Nam.

- 11.20: Ngọn rau bí xào tỏi (kiến thức)
- 11.21: Đậu phụ nhồi thịt rán, sốt cà chua (kiến thức)
- 11.22: Cà tím bung (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.20: Ngọn rau bí xào tỏi (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Ngọn rau bí:	3 mớ (10 ngọn/1 mớ) (gồm cả lá và hoa)	<ul style="list-style-type: none">- Nhặt rau bí (tước bỏ xơ cần thận, loại bỏ cuống, lá già), chỉ dùng phần non. Rửa sạch, khẽ vò nhẹ phần lá để loại bớt nước dư và làm mềm lá rau. Chần trong nước đun sôi có muối vài phút. Nhúng nước lạnh để giữ màu.- Cho dầu vào chảo đun nóng già, phi thơm tỏi đập dập, xào rau bí, nêm mắm và hạt tiêu.- Ăn nóng.
Tỏi băm:	2 thìa súp	
Nước mắm		
Dầu ăn		
Hạt tiêu		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.21: Đậu phụ nhồi thịt rán, sốt cà chua (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Đậu phụ:	1,5kg	<ul style="list-style-type: none"> - Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng bằng bao diêm. - Hành khô bóc vỏ băm nhỏ, hành lá nhặt rửa sạch, thái nhỏ. - Cà chua rửa sạch, khoét núm, chần, bóc vỏ, bỏ hạt, cắt miếng. - Thịt rửa sạch, băm nhỏ trộn với nước mắm, hành khô, hạt tiêu. Lấy mũi dao khía giữa miếng đậu rồi tách miếng đậu ra, nhồi thịt vào. - Cho dầu vào chảo để nóng già, cho đậu vào rán vàng, vớt ra thấm bớt dầu, xếp lên đĩa sâu lòng. - Phi thơm hành khô, cho cà chua vào xào cho nổi váng dầu vàng, nêm ít mắm, đường (nếu cà chua trái mùa, không được ngọt lắm), đậy vung, đun nhỏ lửa cho cà nhừ, sốt sánh, cho hạt tiêu, hành lá thái nhỏ. - Dội sốt cà chua lên đậu rán. - Ăn nóng.
Thịt lợn vai:	400g	
Hành khô:	50g	
Hành hoa:	80g	
Dầu ăn:	350g	
Cà chua:	600g	
Nước mắm:	1dl	
Hạt tiêu, đường		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.22: Cà tím bung (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Cà tím:	1kg	- Thái cà tím thành miếng vừa ăn, ngâm trong nước lạnh, rửa sạch, để ráo nước.
Đậu phụ:	300g	- Chần cà chua, bóc vỏ, bỏ cau.
Cà chua:	300g	- Nghiền mẻ, lọc lấy nước.
Thịt ba chỉ:	200g	- Thái mỏng thịt lợn.
Mẻ:	20g	- Nhật tía tô, lá lốt và hành, thái nhỏ. Cắt đậu phụ thành miếng vuông.
Hành lá:	100g	- Đun nóng dầu, rán đậu phụ và chao qua cà tím. Để riêng.
Rau tía tô:	1 mớ	- Trong một nồi khác, phi thơm tỏi, cho thịt lợn vào xào trước rồi cho cà tím vào xào vài phút trên lửa vừa phải, nêm nước mắm, cho thêm một bát nước dùng, mẻ, đậy vung, đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, nếm lại rồi cho đậu phụ và cà chua vào, đậy vung tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi tất cả chín mềm.
Lá lốt:	1 mớ	- Cho rau hành và hạt tiêu.
Tỏi băm:	2 thìa cà phê	- Ăn nóng.
Nước mắm, hạt tiêu, dầu ăn		

GẠO VÀ MỠ, BÚN

Giới thiệu:

Cơm giữ vị trí chủ đạo trong ẩm thực Việt Nam, là đồ ăn chính hàng ngày và được coi là nguồn cung cấp năng lượng cơ bản cho người Việt Nam từ hàng ngàn năm nay.

Có hai loại gạo chính: gạo thường và gạo nếp. Những loại gạo thường được biết đến nhiều là gạo Hải Hậu, Điện Biên, Đồng Tháp... Loại gạo nếp ngon nổi tiếng là gạo nếp cái hoa vàng.

Gạo tẻ thường được dùng nấu những bữa ăn chính còn gạo nếp thường được dùng cho bữa điểm tâm như xôi được nấu cùng các loại đậu, lạc, dừa, gấc... hoặc làm các loại món tráng miệng như bánh trôi, bánh cốm, bánh dày... Xôi gấc là món ăn đặc trưng của lễ cưới hỏi và của những ngày lễ tết bởi nó có màu đỏ rực rỡ.

Gạo nếp cẩm và gạo nếp lứt chủ yếu được dùng làm rượu để uống trong các bữa ăn.

Để nấu cơm, người ta dùng nước thường. Nhưng đôi khi nước có thể được thay bằng nước dừa, nước dùng gà... để có thêm hương vị. Tại nhiều nhà hàng và khách sạn Việt Nam hiện nay, cơm nấu trong nồi đất kiểu truyền thống là một đặc sản rất được ưa chuộng.

Gạo còn được dùng để làm ra mỳ. Mỳ được sử dụng rộng rãi trong bếp Việt Nam, cả ở dạng tươi và khô. Thứ mỳ được biết nhiều nhất phải kể đến bánh phở và bún, sau đó là miến, bánh đa đỏ, mỳ vàng...

Phở, mỳ và cháo là những loại món phổ biến nhất thường dùng cho bữa điểm tâm và ăn đêm tại Việt Nam.

- 11.23: Cơm trắng (kiến thức)
- 11.24: Cơm niêu (kiến thức)
- 11.25: Cơm rang thập cẩm (kiến thức)
- 11.26: Miến xào cua bể (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.23: Cơm trắng (kiến thức)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Gạo tẻ thường Nước	<ul style="list-style-type: none">- Vo gạo, thay ba lần nước, không vò gạo quá mạnh, tránh gây vỡ hạt gạo và làm mất chất.- Cho gạo vào nồi sâu, đáy dày, vung kín. Cho đủ nước ngập gạo khoảng 2cm (theo cách truyền thống, người ta đo mức nước bằng cách đặt ngón tay trở lên mặt gạo và đo mực nước ngập đốt đầu tiên của ngón tay).- Đun to lửa cho đến khi sôi, dùng đũa cả đảo gạo một lần, giảm lửa đọi cho nước cạn bớt, giảm lửa cho nhỏ hẳn, để khoảng 20 phút, nhớ luôn đậy kín vung.- Dùng đũa cả hoặc muôi gỗ dẹt để xới cho tơi cơm trước khi ăn.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.24: Cơm niêu (kiến thức)

Cho hai người ăn (1 niêu).

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
Gạo: 200g Thịt gà hoặc cá: 150g Nước dùng gà hoặc nước dùng cá: đủ để nấu cơm Niêu đất: 1 cái nhỏ vừa Hành tây băm: 30g Một chút dầu ăn Một chút gia vị (tuỳ khẩu vị)	<ul style="list-style-type: none"> - Thái cá hoặc thịt gà thành miếng vuông nhỏ. - Vo gạo, để ráo nước. - Ngâm niêu đất vào nước vài giờ rồi đun nóng niêu, cho dầu vào, xào thơm hành tây băm, cho gạo vào cùng thịt (hoặc cá) xào trong vài giây nhỏ lửa, có thể thêm gia vị nếu muốn. - Cho nước dùng, đảo gạo một lần, đập vung và nấu cơm theo quy trình, khi nước dùng cạn, cho niêu cơm vào lò om cho chín hẳn. - Trước khi ăn, lật úp niêu cơm lên một cái đĩa rồi dùng một cái muôi gỗ to đập vỡ niêu để lấy cơm ra. - Ăn cơm nóng với xì dầu hoặc nước mắm rắc hạt tiêu hoặc ăn cùng rau xào.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.25: Cơm rang thập cẩm (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Gạo tẻ ngon	600g	<ul style="list-style-type: none">- Gạo tẻ vo sạch nấu thành cơm hơi khô, dỡ ra rá cho ráo hạt.- Thịt gà, lạp xường, giò lụa thái hạt lựu.- Tôm thẻ luộc chín trong nước dấm, muối, rượu rồi thái hạt lựu.- Cà rốt thái hạt lựu luộc chín với chút muối.- Trứng đập 2 lòng đỏ để riêng đánh tan, còn lại đánh đều trắng mỏng thái sợi dài.- Hành khô băm nhỏ để riêng. Hành tây băm, hành lá nhặt sạch, thái nhỏ.- Bắc chảo lên bếp cho một chút dầu ăn vào, phi hành khô thật thơm, cho hành tây, thịt gà vào xào, thịt săn cho lạp xường, cho tôm thẻ, cà rốt, giò lụa vào xào. Xúc ra để riêng.- Phi thơm hành, đổ cơm vào rang cho khô hạt cơm, độ 5 phút sau cho hỗn hợp thịt vừa chuẩn bị vào, cho 2 lòng đỏ trứng đã đánh tan vào cơm trộn đều, cho đậu Hà Lan hộp, trứng tráng mỏng, nêm mắm, tiêu vừa ăn.- Xúc cơm ra khuôn, ém chặt trút ra đĩa nhỏ, rau mùi ở giữa. Ăn nóng, ăn sau cùng của bữa tiệc.
Thịt gà	200g	
Trứng gà	3 quả	
Tôm thẻ	200g	
Giò lụa	100g	
Lạp xường	100g	
Đậu Hà Lan	100g	
Cà rốt	100g	
Hành tây	50g	
Hành lá	30g	
Hành khô	5g	
Nước mắm, hạt tiêu, dầu ăn		
Rau mùi		

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.26: Miến xào cua bể (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Cua bể (loại chắc, ngon):	1kg	- Cua bể rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt.
Miến	600g	- Thịt lợn thái chỉ, ướp nước mắm, hạt tiêu.
Thịt ba chỉ	200g	- Miến ngâm nước ấm, cắt khúc 10cm.
Dầu ăn	80g	- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ.
Mộc nhĩ	10g	- Hành củ bóc vỏ thái mỏng; hành hoa, rau mùi rửa sạch, thái khúc.
Nấm hương	10g	- Đun mỡ nóng già, phi thơm hành cho thịt cua vào xào, nêm nước mắm, xào săn, múc ra bát.
Hành củ	20g	- Tiếp tục cho thịt vào xào săn, cho tiếp nấm, mộc nhĩ, nêm vừa nước mắm, hạt tiêu, trút thịt cua vào trộn đều, xúc ra để riêng.
Hành hoa	50g	- Cho thêm mỡ vào chảo, đổ miến vào xào, nêm một chút nước mắm, tiêu, nước dùng cua và xào săn; đổ thịt, cua vào trộn đều cùng với hành hoa.
Rau răm	20g	- Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi.
Nước mắm, muối, hạt tiêu		- Ăn nóng.

TRÁNG MIỆNG

Giới thiệu:

Các món tráng miệng của Việt Nam thường được chế biến từ đỗ, gạo nếp và hoa quả. Mặc dù được chế biến từ những nguyên liệu hết sức khiêm tốn như vậy, nhưng chủng loại rất phong phú. Là một nước nhiệt đới, Việt Nam có rất nhiều loại hoa quả, được sử dụng hàng ngày như món tráng miệng chính sau mọi bữa cơm gia đình, trong khi nhiều loại chè, bánh... cũng thường được ăn như món ăn nhẹ vào bất cứ giờ nào trong ngày.

- 11.27: Chè kho (kiến thức)
- 11.28: Chè hạt sen long nhãn (kiến thức)
- 11.29: Bánh trôi (kiến thức)
- 11.30: Mứt gừng (kiến thức)
- 11.31: Mứt dừa (kiến thức)

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.27: Chè kho (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Đỗ xanh tách vỏ:	300g	<ul style="list-style-type: none">- Ngâm đỗ ngập trong nước khoảng 4 giờ. Vo đỗ và để ráo nước. Hấp chín và nghiền mịn tơi.- Nấu đỗ với đường trên lửa nhỏ. Rạch đôi quả vani, cạo hạt vani (hoặc cho tinh dầu vani) vào đỗ, dùng đũa gỗ khuấy đều cho đến khi đỗ sánh mượt, đặc (nếu dùng quế chi hay thảo quả thì nướng qua cho thơm rồi nghiền nhỏ thành bột, cho một ít vào khi chè bắt đầu đặc lại).- Đóng chè đỗ vào khuôn nhỏ hoặc cho lên một đĩa lớn. Rắc vừng rang lên trên mặt chè.
Đường:	200g	
Quả vani:	1 quả (hoặc một ít quế chi, thảo quả)	
Vừng trắng:	20g	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.28: Chè hạt sen long nhãn (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Hạt sen tươi	200g	<ul style="list-style-type: none"> - Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, chần qua để chà cho hết vỏ lụa. Luộc chín với nhiệt độ tăng dần để không vỡ hạt. Vớt ra để ráo, trộn một phần đường vào hạt sen và gạn lấy phần nước luộc thật trong (khoảng 1 lít). - Cho đường vào nước luộc sen, đặt lên bếp đun sôi khuấy cho tan đường, để nguội, cho vài giọt nước hoa bưởi. - Nhãn lồng bóc vỏ, bỏ hạt còn nguyên cùi (chú ý khi bóc không để cùi bị vỡ nát), cho hạt sen đã nhừ vào giữa cùi. - Xếp nhãn vào bát, đổ nước đường. - Ăn nguội, có thể cho đá vụn vào bát. - Ăn lạnh.
Nhãn lồng	700g	
Đường kính	300g	
Nước hoa bưởi	vài giọt	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.29: Bánh trôi (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Gạo nếp:	350g	<ul style="list-style-type: none">- Vo hai loại gạo cùng nhau, ngâm qua 1 đêm. Xay cùng ít nước bằng cối xay bột nước để được một loại bột trắng mịn đều.- Cho bột đã xay vào một túi vải thưa sạch, treo lên cho chảy bớt nước để cuối cùng được một loại bột trắng mịn đặc.- Lấy từng miếng bột nhỏ, vê tròn, mỗi viên bột bọc một viên đường bên trong rồi luộc trong nước sôi. Vớt bánh ra khi chúng nổi lên trên mặt nước một lúc, nhúng ngay bánh nóng vào nước lạnh, vớt ra rồi xếp lên đĩa.- Rang vừng và chấm lên trên mặt mỗi viên bánh.- Ăn nguội.
Gạo tẻ:	150g	
Đường mật miếng vuông:	150g	
Vừng:	20g	

Chú ý: Bánh chay tương tự như bánh trôi, đường viên được thay bằng đỗ xanh hấp chín nghiền. Chúng được cho vào từng bát con và ăn cùng chè nấu bằng bột sắn dây.

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.30: Mứt gừng (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Gừng	300g	<ul style="list-style-type: none">- Ngâm gừng trong nước khoảng 5 giờ rồi gọt vỏ, thái lát mỏng, ngâm tiếp trong nước vo gạo 2 ngày, thay nước mỗi ngày hai lần để gừng bớt cay và có màu trắng.- Rửa lại gừng, chần trong nước sôi, để ráo nước.- Rải mỏng gừng để hong qua 1 đêm cho khô bớt.- Đun gừng với đường nhỏ lửa cho đến khi đường khô cạn, mỗi lát gừng phải bám đường và khô ráo. Rải lên giấy để cho nguội.
Đường	250g	

11. PHỤ LỤC: MỘT SỐ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO PHẦN THẨM ĐỊNH KỸ NĂNG NGHỀ VTOS

11.31: Mứt dừa (kiến thức)

Công thức cho khoảng sáu người ăn

NGUYÊN LIỆU		PHƯƠNG PHÁP
Cùi dừa:	300g	- Bào cùi dừa thành sợi mỏng, ướp với đường trong vài tiếng, có thể để qua một đêm, rồi đun nhỏ lửa, đảo đều cho đến khi các sợi dừa bám đường đều và khô ráo.
Đường:	250g	
Hương liệu vani		

Giấy Đăng ký KHXB CXB số: 20-60/LĐ ngày 29/4/2009
Quyết định XB số: 382 QĐLK/LĐ ngày 26/4/2009