



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



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

CÁC TIÊU CHUẨN VTOS LÀ MỘT TRONG NHỮNG KẾT QUẢ CHÍNH CỦA ĐỐI AN,
NƯỚC XÃM ĐỒNG CHO 13 NGHIỆP TRÌNH NGHIỆP NGHỀ BÀN NHỎ SAU:

Khách sạn

KỸ THUẬT CHE BIẾN MÓN AN ÁU
 NGHIỆP VỤ AN NINH KHÁCH SẠN
 NGHIỆP VỤ BUỒNG
 NGHIỆP VỤ LE TÀN
 NGHIỆP VỤ NHÀ HÀNG
 KỸ THUẬT CHE BIẾN MÓN AN VIỆT NAM
 KỸ THUẬT LAM BÁNH ÁU
 NGHIỆP VỤ NHÀ GIỚI BUỒNG KHÁCH SẠN
 NGHIỆP VỤ QUẢN LÝ KHÁCH SẠN NHỎ

Lữ hành

NGHIỆP VỤ NHÀ LÝ LỮ HÀNH
 NGHIỆP VỤ ĐIỀU HÀNH TOUR
 NGHIỆP VỤ NHÀ CHO LỮ HÀNH
 NGHIỆP VỤ HƯỚNG DẪN DU LỊCH

VĂN PHÒNG BAN QUẢN LÝ ĐỐI AN

Tầng 2, Nhà 6, Khách sạn Kim Liên 2, số 7 Nguyễn 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

Ảnh minh họa được thực hiện với sự giúp đỡ của Liên minh châu Âu. Toàn bộ nội dung ảnh minh họa do Đối An Phát triển nguồn nhân lực du lịch Việt Nam chịu trách nhiệm và không
 phản ánh quan điểm của Liên minh châu Âu hoặc các quốc gia khác.

TỔNG CỤC DU LỊCH VIỆT NAM
HỘI NÔNG CẤP CHỖNG NGHIỆP VỤ DU LỊCH VIỆT NAM



TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHIỆP DU LỊCH VIỆT NAM
KỸ THUẬT CHE BIẾN MÓN AN ÁU

TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHIỆP
DU LỊCH VIỆT NAM
**KỸ THUẬT CHE BIẾN
MÓN AN ÁU**



TRÌNH NGHIỆP NGHỀ BÀN NHỎ

TRÌNH NGHIỆP NGHỀ BÀN NHỎ



TIÊU CHUẨN KỸ NĂNG NGHỀ
DU LỊCH VIỆT NAM

KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU

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

MỤC LỤC

1	Giới thiệu Tiêu chuẩn kỹ năng nghề du lịch Việt Nam (VTOS) – Kỹ thuật chế biến món ăn Âu	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 Âu	
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 ÂU



1

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

Tiêu chuẩn kỹ thuật chế biến món ăn Âu 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 khách sạn 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 kỹ năng thực hiện phần việc 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.

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
Email: hrrdt@hrdtourism.org.vn
Website: www.hrrdtourism.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 ÂU

2

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

TÓM TẮT CÔNG VIỆC

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

CHỨC DANH CÔNG VIỆC

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

- Nhân viên nấu bếp Âu

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. Phương pháp nấu ăn
6. Chuẩn bị sơ chế
7. Nước dùng cơ bản và sốt
8. Các món ăn sáng
9. Kết thúc ca làm việc
10. Phụ lục: Công thức món ăn

2.2 CÁC CÔNG VIỆC VÀ PHẦN VIỆC- KẾ HOẠCH LIÊN HOÀN

Công việc chính: 10 (Tổng số)

Phần việc kỹ năng: 50 (Tổng số)

Phần việc kiến thức: 41 (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
26	2.2 Vệ sinh cá nhân		
29	2.3 Chuẩn bị khu vực làm việc		
		32	2.4 Nội quy an toàn trong bếp
		37	2.5 An toàn cháy nổ

3. VỆ SINH THỰC PHẨM

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		41	3.1 Sự lây nhiễm của vi khuẩn

4. THIẾT BỊ TRONG BẾP

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		45	4.1 Các dụng cụ bếp cơ bản
		48	4.2 Các thiết bị lớn cơ bản
51	4.3 Chuẩn bị dao và mài dao		
53	4.4 Sử dụng dao		
54	4.5 Đánh cho bông xốp một chất dạng lỏng dùng phới		
55	4.6 Trộn một hỗn hợp dung thìa hoặc dụng cụ trộn dẹt		

5. PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
59	5.1 Luộc/ trụng nước sôi		
61	5.2 Ninh/ Hầm		
62	5.3 Xào nhỏ lửa cho mềm		
64	5.4 Chần		
66	5.5 Hấp (Đồ)		
68	5.6 Rán ít dầu mỡ		
70	5.7 Rán ngập dầu mỡ		
71	5.8 Xào		
72	5.9 Quay (trong lò, không dùng dầu mỡ)		
74	5.10 Nướng		
75	5.11 Nướng trên mặt bếp nướng hoặc lò nướng		
77	5.12 Áp chảo cho se mặt nguyên liệu		
79	5.13 Rim, om, kho		
80	5.14 Bỏ lò cho vàng pho mai trên mặt thức ăn		
81	5.15 Nấu bằng lò vi sóng		

6. CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
85	6.1 Chuẩn bị rau, củ, quả		
86	6.2 Chuẩn bị rau, hành và cách cắt thái cơ bản		
		87	6.3 Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản
88	6.4 Sơ chế thịt		
89	6.5 Sơ chế cá mình dẹt		
90	6.6 Cách lọc gà cơ bản		
91	6.7 Sơ chế cá mình tròn		
92	6.8 Thái và băm		
94	6.9 Sử dụng nạo tay đơn hoặc dao cắt đa năng (mandolin)		

7. NƯỚC DÙNG CƠ BẢN VÀ XỐT

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
99	7.1 Nước dùng nâu		
100	7.2 Bó rau gia vị		
101	7.3 Xốt bột mì xào bơ cơ bản		
103	7.4 Xốt Hollandaise		
104	7.5 Xốt Mayonaise		
106	7.6 Xốt dầu dấm (kiểu Pháp)		
107	7.7 Xúp đặc		
109	7.8 Xúp trong: (consommé)		

8. CÁC MÓN ĂN SÁNG

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
113	8.1 Trứng cuộn (Omelette)		
115	8.2 Trứng bác		
116	8.3 Trứng rán		
117	8.4 Trứng chần		
118	8.5 Món nóng trên quầy buffet		
119	8.6 Bánh Sandwich		

9. KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
123	9.1 Tắt các thiết bị điện và gas		
124	9.2 Lau chùi các thiết bị lớn trong bếp		
125	9.3 Lưu giữ thực phẩm		
126	9.4 Dọn dẹp rác		
127	9.5 Lau chùi các bề mặt		
128	9.6 Lau chùi các dụng cụ (nhỏ)		
129	9.7 Đóng cửa bếp		

10. PHỤ LỤC: CÔNG THỨC MÓN ĂN

TRANG	PHẦN VIỆC KỸ NĂNG	TRANG	PHẦN VIỆC KIẾN THỨC
		133	10.1 Súp hành kiểu Pháp
		133	10.2 Súp cà chua hung quế
		134	10.3 Súp cá hun khói
		135	10.4 Nấm nhồi thịt ba chỉ hun khói và tỏi
		136	10.5 Xa lát cà chua và phô mai Mozzarella
		136	10.6 Xa lát khoai tây
		137	10.7 Xa lát kiểu hoàng đế Xêda (Caesar salad)
		137	10.8 Vẹm xào vang trắng
		138	10.9 Cá bơn sốt bơ chanh
		138	10.10 Cá hồi lạnh
		139	10.11 Bò bít tết sốt hạt tiêu
		139	10.12 Bò rán kiểu Stroganoff (Beef Stroganoff)
		140	10.13 Bò băm viên rán kẹp bánh mềm
		140	10.14 Đậu đỏ nấu sốt thịt bò xay
		141	10.15 Bê cuộn giăm bông rán sốt marsala (Saltimbocca alla Romana)
		141	10.16 Thăn cừu sốt lá ngải dấm tarragon
		142	10.17 Thăn lợn tẩm bột rán với salsa táo
		142	10.18 Bầu dục cừu với hành non và dấm Balsamic
		143	10.19 Thăn gà với cây thì là bẹ
		143	10.20 Gà trống hầm vang đỏ
		144	10.21 Trứng chần phủ sốt bơ lò
		144	10.22 Mỳ Ý sợi tròn sốt kem thịt hun khói
		145	10.23 Mỳ Ý sợi dẹt sốt rau
		145	10.24 Cơm rang đặc biệt
		146	10.25 Cơm Ý với rau cải bó xôi (Spinach Risotto)
		146	10.26 Bắp cải đồ om
		147	10.27 Cà rốt non với rau húng quế
		147	10.28 Hành củ non om mật ong
		148	10.29 Hành tây thái tròn tẩm bột chiên
		148	10.30 Khoai tây non với đậu hạt
		149	10.31 Khoai tây nghiền rán
		149	10.32 Rau thái hạt lựu xào nhừ (Ratatouille)

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 và đội ngũ nhân viên làm việc, 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 trúc)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Các bộ phận trong nhà bếp	Một nhà bếp công nghiệp tùy theo từng thể loại kích cỡ sẽ được chia thành nhiều bộ phận, mỗi bộ phận lại thực hiện một dịch vụ hay chức năng riêng của quá trình sản xuất tổng thể.	<ul style="list-style-type: none">• Cơ cấu tổ chức sẽ được quản lý theo chuyên môn bao gồm các 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. Nhà bếp có thể là một khối đơn nhất hay một khu sản xuất gồm 12 khối đơn lẻ.	Có thể không có bất cứ một quy định tiêu chuẩn nào tạo nên cơ cấu tổ chức bếp từ thực đơn, kích cỡ, công suất nội dung nấu ăn bởi vì có nhiều vấn đề liên quan với nhau.	
2. Bếp nóng và bếp lạnh	Các điều kiện cơ bản đối với hai khu vực nhà bếp.	<ul style="list-style-type: none">• 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 thải khí.• Bếp lạnh 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
<p>3. Bộ phận chế biến nước sốt (Phụ trách nước sốt)</p>	<p>Đầu bếp phụ trách khu sốt chuẩn bị và chịu trách nhiệm về tất cả các loại nước dùng, súp và nước sốt. Nhìn chung, họ chuẩn bị và hoàn thiện các món ăn nóng (trừ các món cá) phối hợp nhịp nhàng với các bộ phận khác.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Người đứng đầu tổ đảm bảo tất cả các món đã chế biến, các đồ kèm theo và nước sốt theo tiêu chuẩn, phong cách và dấu ấn đặc trưng của cơ sở. 	<p>Nước sốt được coi là chìa khoá của hầu hết các món ăn thơm ngon, và sự tinh tế của hỗn hợp rau thơm, gia vị hay rượu tạo nên nghệ thuật nấu ăn ngon trong món ăn Pháp.</p>	
<p>4. Bộ phận chế biến đồ nướng (chef de grillade)</p>	<p>Chịu trách nhiệm về tất cả các món nướng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng các phương pháp sau: <ul style="list-style-type: none"> - Nướng bức xạ nhiệt (Nướng Salamander). - Nướng mặt nướng, than hoa (barbecue). - Áp chảo, xào - Rán ngập dầu nóng - Nướng vỉ, nướng quay 	<p>Trưởng bộ phận nướng phải chỉ đạo tốc độ nấu ăn 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 đúng yêu cầu.</p>	
<p>5. Bộ phận chế biến rau (chef entremetier)</p>	<p>Chịu trách nhiệm nấu hầu hết các món rau và thường lo cả các món có chất tinh bột.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Do tính chất công việc tương đối đơn giản, làm rau xanh, rau củ, nên thường chịu trách nhiệm luôn các món trứng, mì và các món khô. 	<p>Bộ phận này chỉ tồn tại độc lập ở những bếp lớn do có khối lượng rau phải chuẩn bị lớn.</p>	
<p>6. Bộ phận chế biến cá (chef poissonnier)</p>	<p>Chịu trách nhiệm nấu tất cả các món cá và hải sản nóng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chế biến theo các phương pháp như chần, rán, xào. Làm tất cả các món ăn nóng theo yêu cầu. 	<p>Vì tính chất của cá, vì khuẩn, mùi vị đặc trưng và cách nấu tinh tế. Khu này luôn phải được giữ sạch.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
7. Bộ phận chế biến đồ quay (chef rotisseur)	Chịu trách nhiệm chuẩn bị tất cả các món quay, thịt, rau và nhiều món có tinh bột.	<ul style="list-style-type: none"> Trong bếp khi có món quay trong thực đơn thì bộ phận này sẽ chịu trách nhiệm quay tất cả các món theo yêu cầu trong lò, ngoại trừ làm bánh. Đồng thời giúp cho người phụ trách khu nước sốt để chế biến các loại nước dùng và sốt cơ bản. 	Người phụ trách đồ quay phải kiểm tra thường xuyên độ chín của thức ăn sao cho khi khách gọi phục vụ món nào thì món đó phải chín kịp thời và theo đúng yêu cầu.	
8. Bộ phận vực chế biến món nguội (chef gardemanger)	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 bánh sandwich, canapes và salat cho sơ chế thịt, cá, thú rừng. 	Bộ phận này chuẩn bị phần lớn các món ăn mà bếp nóng phải chế biến và để đảm bảo vệ sinh, bộ phận này phải được đặt trong môi trường thoáng mát hoặc lạnh.	
9. Bộ phận chế biến món tráng miệng (chef pâtissier)	Chịu trách nhiệm chế biến tất cả các món bánh ngọt và đồ ăn tráng miệng.	<ul style="list-style-type: none"> Mặc dù chế biến đồ ăn cho các loại bánh nóng (cho bộ phận nước sốt), nhưng bộ phận này cũng sẽ chịu trách nhiệm về tất cả các món tráng miệng- như hoa quả, mứt quả, kẹo, bánh, kem mứt, kem, nước trái cây ướp lạnh và các món 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 ngọt đều cần phải 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
<p>10. Bộ phận xuất đồ ăn (chef aboyeur)</p>	<p>Điều phối tổ nhà bếp trong quá trình phục vụ và kiểm tra thức ăn trước khi đem ra phục vụ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Khâu xuất đồ ăn là khâu cuối cùng trước khi nhân viên phục vụ mang thức ăn đi. • 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. 	<p>Một món ăn từ các nhà bếp truyền thống đều sẽ được chế biến qua nhiều khâu khác nhau.</p> <p>Cần phải có một điều phối viên để bảo đảm chất lượng, định lượng, sự ổn định và thời gian thực hiện món ăn.</p>	
<p>11. Bộ phận lau rửa (lau dọn và rửa bát đĩa)</p>	<p>Có trách nhiệm mua, cung cấp, dọn dẹp và bảo quản tất cả các trang thiết bị vừa và nhỏ của nhà hàng và nhà bếp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quản lý toàn bộ: dao đĩa, đồ sành sứ, đồ thủy tinh, xoong nồi, đồ nấu nướng, chai lọ, dọn dẹp nhà bếp, đổ rác và lau rửa các trang thiết bị. 	<p>Việc đảm bảo các trang thiết bị và dụng cụ làm việc sạch hợp vệ sinh là rất quan trọng, yêu cầu phải có nhân viên chính thức và quản lý chặt chẽ.</p>	
<p>12. Bếp chuyên dụng</p>	<p>Chịu trách nhiệm về chế biến món ăn theo phong cách đặc biệt mà bếp chính không thể thực hiện.</p>	<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 Á. - Các loại bếp chuyên dụng khác. 	<p>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.</p>	
<p>13. Bộ phận pha chế đồ uống (phòng pha chế)</p>	<p>Pha chế các đồ uống nóng như trà, cà phê và đồ uống nhẹ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đây không thực sự được coi như 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. 	<p>Thường đặt xa khu vực xuất đồ ăn và thuận tiện cho nhân viên phục vụ.</p>	

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 của nhà bếp.	<ul style="list-style-type: none"> Có năng lực quản lý toàn bộ hoạt động trong một khu vực lớn. Chịu trách nhiệm về mọi hoạt động như lên thực đơn, chế biến món ăn, vấn đề vệ sinh, nhân viên, tìm mua nguyên liệu, kê phiếu đặt hàng, đảm bảo chất lượng món ăn 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 trợ giúp Bếp trưởng.	<ul style="list-style-type: none"> Có khả năng thay thế Bếp trưởng bất cứ khi nào, thông thạo các kỹ năng và kiến thức làm bếp, phải có khát khao sáng tạo để trở thành Bếp trưởng. 	Vị trí này được phân công trong một tổ chức 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 khâu cần có một đầu bếp giỏi để đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng của món ăn.	
4. Nhân viên bếp I (commis I)	Là nhân viên bếp chính được chỉ định và 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, 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
<p>5. Nhân viên bếp II (commis II)</p>	<p>Như trên nhưng có ít kinh nghiệm hơn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Như trên. 	<p>Như trên.</p>	
<p>6. Nhân viên bếp III (commis III)</p>	<p>Như trên nhưng là phụ bếp cấp dưới cùng.</p>	<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. 	<p>Như trên.</p>	
<p>7. Nhân viên phục vụ nhà bếp</p>	<p>Thường do bộ phận lau dọn bếp chỉ định, một người làm đủ mọi công việc nói chung.</p>	<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. 	<p>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.</p>	
<p>8. Trưởng bộ phận lau dọn bếp</p>	<p>Chịu trách nhiệm về các thiết bị có thể di chuyển được liên quan đến nhà bếp, nhà hàng và quầy bar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo đủ số lượng dao dĩa, đồ sành sứ, thủy tinh, bát đĩa, cốc chén, 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 nhà bếp. 	<p>Do các đồ dùng này rất dễ vỡ và yêu cầu vệ sinh cao cần chỉ định chuyên gia để đảm bảo an toàn cho các đồ dùng này.</p>	

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 cung cấp đầy đủ các đồ dùng sạch sẽ mọi lúc, và không để lưu trữ 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 quét dọn 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 của bạn 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 nhà hàng và bếp cũng như tầm quan trọng của công việc bạn đang đảm nhiệm.

Công việc làm bếp đòi hỏi sự chính xác cao, 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 tinh thần thoải mái.

Do hầu hết công việc làm bếp liên quan đến nghệ thuật ẩm thực, yêu cầu các dụng cụ, thiết bị và bước thực hiện phải luôn sẵn sàng. Nhiệm vụ của bạn là phải tự chuẩn bị tất cả các dụng cụ phục vụ cho công việc nấu nướng. Điều này có nghĩa là, với đôi tay của bạn, bạn phải thực hiện chính xác và tuyệt đối tuân theo các tiêu chuẩn vệ sinh.

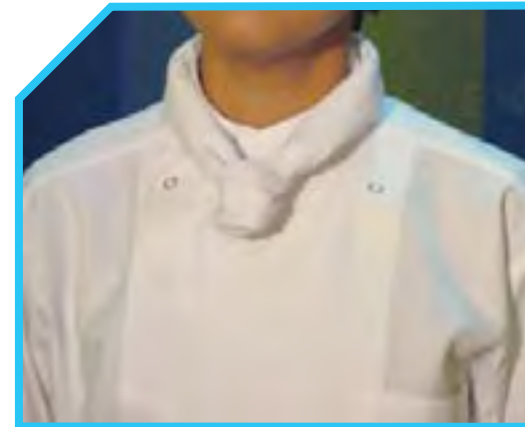
Nhà bếp là khu vực tiềm ẩn nguy hiểm đối với bạn, đồng nghiệp và khách hàng đang sử dụng dịch vụ. Để tránh gây nguy hiểm cho bản thân (bị thương do bị đứt tay, bỏng, ngã, căng thẳng), đồng nghiệp (cùng những mối nguy trên) hay khách hàng (do bị nhiễm khuẩn hay ngộ độc thức ăn), phải hiểu rõ và tuân thủ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

- Phần việc số 2.1 Chuẩn bị nhận ca (Kiến thức)
- Phần việc số 2.2 Vệ sinh cá nhân và trang phục
- 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 SỐ 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 DỀ 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



NGHỀ NGHIỆP TRONG NGÀNH
DU LỊCH - ĐẠI LÝ LỮ HÀNH BÁN LẺ

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: CHUẨN BỊ KHU VỰC LÀM VIỆC



GIỮ GÌN VỆ SINH SẠCH SẼ

1



BỀ MẶT LÀM VIỆC PHẢI BẰNG PHẪNG VÀ VỮNG CHẮC

2



THỜT PHẢI LUÔN SẠCH SẼ

3



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

4



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

5

PHẦN VIỆC 2.3: CHUẨN BỊ KHU VỰC LÀM VIỆC



CẮT GIỮ ĐAO CẨN THẬN

6



CẮT GIỮ ĐAO AN TOÀN ĐỂ TRÁNH TAI NẠN

7



KHÔNG ĐỂ ĐAO 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: CHUẨN BỊ KHU VỰC LÀM VIỆC



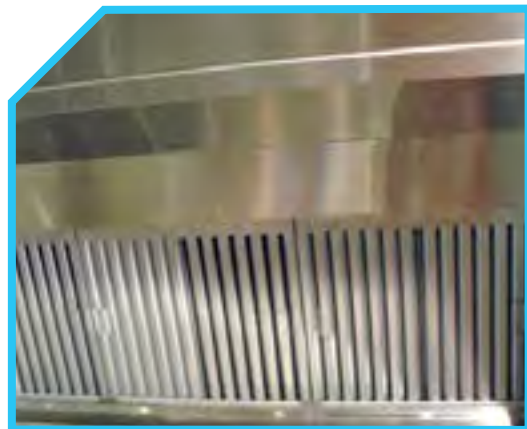
ĐẢM BẢO CÔNG TẮC ĐIỆN VÀ DÂY ĐIỆN AN TOÀN

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 TRÙNG XUỐNG, ĐẦU GỐI HƠI GẬP.

3



GIỮ LUNG THẲNG

4



TRÁNH BÊ QUÁ NHIỀU ĐỒ CÙNG LÚC

5



MANG/BÊ ĐỒ MỘT CÁCH CẨN THẬN

6

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



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



KHÔNG ĐUN DẦU MỠ QUÁ NÓNG 11



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

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



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



ĐÁNH DẤU RÕ RÀNG KHU VỰC CẦN LAU

16



ĐẶT BIỂU BÁO "SÀN ƯỚT" TẠI NHỮNG CHỖ VỪA LAU NƯỚC

17



DÙNG NỒI, CHẢO ĐÚNG CÁCH

18

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



KHÔNG ĐƯỢC ĐỤNG QUÁ ĐẦY

19



KHÔNG ĐỂ NỒI ĐUNG THỨC ĂN SÁT MÉP BÀN

20



GIỮ KHU VỰC RỬA SẠCH SẼ

21



GIỮ KHU VỰC RỬA SẠCH SẼ

22



XẾP CÁC ĐỒ VÀO MÁY RỬA BÁT THEO ĐÚNG CÁCH

23

PHẦN VIỆC 2.4: NỘI QUY AN TOÀN TRONG BẾP



KHÔNG RỬA BẰNG NƯỚC BẮN HOẶC DỪNG LẠI NƯỚC ĐÃ SỬ DỤNG 24



GIỮ CÁC BỀ MẶT SỬ DỤNG SẠCH SẼ 25



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 1



LUÔN CHÚ Ý KHI ĐUN DẦU/MỠ 2



KHÔNG ĐỂ MẠCH QUÁ TẢI 3



SỬ DỤNG BÌNH CỨU HỎA ĐÚNG CHỮNG LOẠI 4



BÌNH CỨU HỎA – CO2 5

PHẦN VIỆC 2.5: AN TOÀN CHÁY NỔ



BÌNH CỨU HỎA – CHẶN DẬP LỬA

6



BÌNH CỨU HỎA – CHẶN DẬP 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 công 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>	Sách Practical Cookery, trang 4
2. Thực hiện	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 dung 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>	

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
<p>1. Đồng phục</p>	<p>Lấy quần áo đồng phục tại kho theo thủ tục của doanh nghiệp và sau khi thay đồ xong hãy sắp xếp gọn quần áo cá nhân.</p>	<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 doanh nghiệp. Thông thường có: <ul style="list-style-type: none"> - Mũ bếp, bằng giấy hoặc vải lanh. - Áo jacket màu trắng cài chéo. - Quần màu 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>	<p>Sách Practical Cookery, trang 4.</p>
<p>2. Vệ sinh cá nhân</p>	<p>Đến nơi làm việc phải đảm bảo cơ thể sạch sẽ.</p>	<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 cơ thể 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 sạch bụi bẩn và móng tay phải được cắt sạch sẽ.	<ul style="list-style-type: none"> • Các vết đứt tay, trầy da và vết thương phải được băng kín không thấm nước. • Móng tay phải luôn sạch và phải cắt ngắn. • Không đeo nhẫn hay đồ trang sức khác. 	Công việc làm bếp đòi hỏi đôi tay hoạt động liên tục, tay chạm vào mọi đồ ăn và các bề mặt, nên tay phải tuyệt đối sạch.	
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 phải được 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 dẫn đến chạm vào thức ăn và thậm chí khi dọn dẹp có thể dính 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 doanh nghiệp yêu cầu. 	Khi chế biến thức ăn cho nhiều người, sự thiếu vệ sinh hoặc lây bệnh là một mối đe dọa rất nguy hiểm. Do vậy nhân viên làm bếp phải hết sức sạch sẽ.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>6. Hút thuốc và uống bia rượu</p>	<p>Không hút thuốc lá hay 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>Vệ sinh và lây nhiễm.</p>

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ LÀM 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. <ul style="list-style-type: none"> Đỏ: thịt chưa chế biến. Nâu: thịt đã chế biến. Vàng: thịt gà và thịt thú săn Xanh lá cây: Rau. Xanh lơ: cá. Trắng: Các đồ ăn khác và các sản phẩm từ sữa. 	<p>Thớt tiếp xúc trực tiếp 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 đặc biệt để giảm tối đa rủi ro nhiễm vi khuẩn. Phân chia màu thớt để tránh nhiễm khuẩn chéo.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>3. Bát và thùng rác</p>	<p>Nơi làm việc phải có sẵn thùng rác. Phải có bát to để đựng các mẫu nguyên liệu thừa khi cắt gọt.</p>	<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 bề mặt làm việc. 	<p>Để xử lý rác thải hợp vệ sinh.</p> <p>Bỏ đầu mẫu vào bát để đổ vào thùng rác chính dễ hơn</p> <p>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>	
<p>4. Dao</p>	<p>Dao và các dụng cụ khác phải để cẩn thận</p>	<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 dưới bề mặt làm việc hoặc trong ngăn kéo. 	<p>Ở những nơi công việc bận rộn, các vật dụng sắc để xung quanh có thể gây nguy hiểm.</p>	
<p>5. Các máy cơ và điện</p>	<p>Đảm bảo tất cả các máy sử dụng phải sạch và có thể vận hành.</p>	<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 thiết bị an toàn đều ở đúng chỗ. • Đảm bảo rằng các dây mềm và dây điện an toàn, khô 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 ướt, sờn và đặt không đúng vị trí có thể dẫn đến chấn thương hoặc gây chết người.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	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 không trước khi bật hệ thống thông gió. • Không được vận hành hệ thống hút mùi nếu không có lưới lọc dầu/mỡ. 	<p>Cửa sổ mở có thể tạo điều kiện chim thú mang mầm bệnh vào nơi làm việc.</p> <p>Lưới lọc dầu mỡ ngăn chặn mỡ hình thành ở ống xả. Thiếu thiết bị này có thể dẫn đến nguy cơ cháy.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ LÀM VIỆC
PHẦN VIỆC SỐ 2.4: Nội quy an toàn trong bếp (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Đi lại</p>	<p>Luôn đi lại cẩn thận</p>	<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. 	<p>Có nhiều rủi ro trong nhà bếp.</p> <p>Việc chạy và đi lại vội vã có thể gây ra đổ vật dụng, đứt tay, rơi vật dụng hoặc bị thương.</p>	<p>Sách Practical Cookery, trang 7.</p>
<p>2. Nhấc và mang</p>	<p>Nhấc đúng cách; không chất quá nhiều đồ lên giá hoặc xe đẩy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chỉ nhấc theo đúng khối lượng mà bạn có thể nhấc một cách an toàn. Khi nâng nhấc, hãy 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 tự mang chất lỏng, nồi giữ nóng thức ăn hoặc vật dụng dễ cháy, nên sử dụng xe đẩy thích hợp. 	<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. 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 đối với chất lỏng nóng, bị bắn và đổ.	<ul style="list-style-type: none"> • Đổ chất lỏng nóng cách xa người. • Thông báo cho những người ở gần khi rót hay di chuyển chất lỏng. • Hãy nhớ rằng có thể có các mảnh đặc trong chất lỏng, chúng sẽ làm chất lỏng bắn ra khi rót. • Cảnh báo nhân viên xung quanh khi chuyển thực phẩm nóng. 	<p>Trong nhà bếp, thường xảy ra bỏng và rất đau.</p> <p>Mọi người có thể không để ý là bạn đang bùng thức ăn nóng.</p>	
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 nghịch hoặc đùa với dao. • Cầm cán dao đúng cách (chỉ cầm cán dao, tay giữ nguyên liệu phải có các ngón tay khum lại). • Để những dao không dùng vào bao da, ngăn kéo hay hộp. Không cố giữ hoặc bắt dao đang rơi. 	<p>Sử dụng dao không đúng cách sẽ gây bị thương.</p> <p>Dao sắc ít nguy hiểm hơn vì khi cắt cần dùng ít lực hơn.</p> <p>Phản xạ bắt dao đang rơi thường gây ra đứt sâu ở tay.</p>	

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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Không để mỡ/dầu nóng quá; để ý khói. • Không bao giờ được mang mỡ/dầu nóng. • Không đổ nước vào mỡ/dầu nóng. • Khi cho một ít thực phẩm vào mỡ nóng, hãy lấy nắp đậy lại khi cần để tránh bắn. • 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>Đổ nước vào mỡ nóng gây ra bắn tóe và có thể còn gây cháy. Mang mỡ nóng sẽ cực kỳ nguy hiểm do đó nên sử dụng hạn chế chỉ khi cần thiết.</p>	
<p>6. Đồ điện</p>	<p>Đảm bảo sử dụng đúng cách và an toàn thiết bị và ổ điện.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Để thiết bị điện cách xa chất lỏng hoặc chỉ sử dụng khi cần. Không tự ý sử dụng. • Không chạm vào thiết bị điện, dây điện hoặc ổ điện bằng tay ẩm. • Đề phòng, thông báo và ngưng sử dụng thiết bị có dây bị trầy xước hoặc nối sai qui cách. 	<p>Nước dẫn điện.</p> <p>Giật điện gây chết người.</p> <p>Đầu nối lỏng và dây bị trầy xước có thể gây chết người hoặc hỏa hoạn.</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
7. Sàn	Giữ sàn luôn sạch sẽ.	<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 lơ đi mối nguy hiểm dù bạn không gây ra nó.</p>	
8. Nồi và chảo	Dùng, đựng đúng cách và an toàn các dụng cụ nấu ăn này.	<ul style="list-style-type: none"> • Không được đựng quá đầy. • Đặt chảo và các vật dụng tương tự có tay cầm không bị chừa ra ngoài. • Không để tay cầm trên ngọn lửa. • Không đặt chảo đựng đầy thức ăn lên giá vượt quá tầm mắt. 	<p>Để chừa tay cầm ra ngoài có thể chạm vào người khi đi lại. 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
<p>9. Bồn rửa bát đĩa</p>	<p>Tránh những nguy hại của bồn rửa bát bằng cách giữ gìn sạch sẽ khi không sử dụng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Giữ khu vực rửa sạch sẽ. Không rửa bằng nước bắn hoặc dùng lại. 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 rửa bát 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 các vật khác vào bồn.</p>	
<p>10. Bề mặt</p>	<p>Luôn giữ bề mặt sạch sẽ khi không sử dụng trực tiếp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bề mặt phải luôn sạch sẽ khi không sử dụng. Không ngồi lên, thậm chí sau khi làm hết ca. 	<p>Để vệ sinh nhà bếp.</p> <p>Việc ngồi lên bề mặt sẽ gây nhiễm bẩn.</p>	
<p>11. Khăn lau (Khăn bếp)</p>	<p>Dùng khăn lau sạch và khô.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Khăn lau cần giữ sạch và khô làm bằng vật liệu bền dày màu trắng. Mỗi đầu bếp luôn phải có sẵn hai chiếc. 	<p>Sạch sẽ để đảm bảo vệ sinh; giữ khô để cách nhiệt. Nhấc vật dụng nóng bằng vải ẩm sẽ làm bỏng.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 2: CHUẨN BỊ LÀM VIỆC

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

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa gas	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.	<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>	
2. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa cháy dầu	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.	<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 mỡ và cũng là nguy cơ gây hỏa hoạn.</p>	
3. Nguy cơ hỏa hoạn trong nhà bếp – ngọn lửa điện	Có thể bị gây ra bởi đầu nối sai hoặc cũ và mạch quá tải.	<ul style="list-style-type: none"> Không để mạch quá tải; không dùng ổ nối đa nguồn. Đề ý và thông báo bất kỳ đường dây và đầu nối bị lỏng, cũ hoặc bị chảy xước nào. 	<p>Ngọn lửa điện thường bắt lửa chậm và có thể vẫn ở vị trí ban đầu trong nhiều giờ.</p> <p>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
<p>4. Bình cứu hỏa – CO2</p>	<p>Bình cầm tay có ống phểu 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 CO2.</p>	<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 khi ngọn lửa dầu bắt lửa lại ngay sau khi dập. 	<p>Gas cháy tốt khi có ô xi và không dẫn điện hoặc phát tán mỡ đang cháy.</p>	
<p>5. Bình cứu hỏa – Nước</p>	<p>Ống gắn lên tường hoặc bình cầm tay có vòi phun linh động. Kéo chốt an toàn và kích hoạt dòng nước (phụ thuộc vào loại mô hình).</p>	<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. 	<p>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.</p>	
<p>6. Bình cứu hỏa – Bọt</p>	<p>Bình cầm tay có chốt an toàn và bộ kích hoạt khởi động.</p>	<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. 	<p>Bọt có thể dẫn điện. Cho phép tạo lớp phủ ngọn lửa.</p>	
<p>7. Bình cứu hỏa – Bọt khô</p>	<p>Bình cầm tay có chốt an toàn và bộ kích hoạt khởi động.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng cho bất kỳ ngọn lửa nào. 		
<p>8. Bình cứu hỏa – Chắn dập lửa</p>	<p>Hộp gắn trên tường với chắn chống cháy bên trong. Kéo chắn ra và trải rộng toàn bộ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng cho bất kỳ ngọn lửa nào. Giữ lớp phủ đã mở giữa bạn và ngọn lửa, đặt nhẹ nhàng lên (các) vật đang cháy và kéo ra. 	<p>Khi ném cho lớp chống cháy rơi bên cạnh ngọn lửa, dùng tấm chắn chắn nhiệt này như hàng rào cách ly ngọn lửa.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 3. NGUYÊN TẮC VỆ SINH THỰC PHẨM

Giới thiệu:

Do mỗi ngày đều phải chuẩn bị quá nhiều thực phẩm cho nhiều người nên thật sự cần phải duy trì vệ sinh thực phẩm. Việc nắm vững kiến thức về nguyên tắc vệ sinh thực phẩm là điều cần thiết cho bất kỳ ai làm việc gần khu vực chuẩn bị thức 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, 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 rác 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 CÔN TRÙNG TIẾP CẬN TỚI THỰC PHẨM

4



BẢO QUẢN THỰC PHẨM ĐÚNG CÁCH

5



CẮT GIỮ THỰC PHẨM

6

CÔNG VIỆC SỐ 3: VỆ SINH THỰC PHẨM

PHẦN VIỆC SỐ 3.1: Sự lây nhiễm (sinh sôi) 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	Trong điều kiện thích hợp, cứ 20 phút số lượng vi khuẩn lại tăng gấp đôi.	<ul style="list-style-type: none">• Nhiệt độ từ 5 đến 65 độ là khoảng 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. Ngừng phát triển vi khuẩn	Bằng cách áp dụng những biện pháp phù hợp, vi khuẩn có thể ngừng 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.	Vi khuẩn phát triển khi được cung cấp thời gian, độ ẩm và thực phẩm để tồn tại, trong khoảng nhiệt độ phù hợp. Nếu không, sự sản sinh của vi khuẩn được hạn chế rất nhiều hoặc bị ngưng lại hoàn toàn.	
4. Thói quen xử lý thực phẩm	Luôn duy trì làm việc nghiêm túc.	<ul style="list-style-type: none">• Giữ vệ sinh tay sạch sẽ• Xin nghỉ nếu bị cảm cúm• Giữ gìn thân thể sạch sẽ• Không ho, khạc nhổ hoặc hỉ mũi• Rửa tay sau khi đi vệ sinh• Không ngoáy mũi hoặc hút thuốc tại nơi làm việc.	Thói quen không tốt có thể lây nhiễm vi khuẩn.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Sự lây nhiễm chéo</p>	<p>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 tồi.</p>	<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 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>	<p>Sách Practical Cookery, trang 11.</p>
<p>6. Cất giữ thực phẩm</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cẩn giữ tủ lạnh riêng dùng đựng thịt, cá, thịt gà, 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>	
<p>7. Tác nhân gây lây lan bệnh tật</p>	<p>Động vật, động vật gặm nhấm, côn trùng và hành động của con người.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đảm bảo không có côn trùng tiếp cận tới thực phẩm. • Không cho động vật đến gần thực phẩm và khu vực chuẩn bị. • Không nhiễm bẩn. 	<p>Hành vi vô trách nhiệm là nguyên nhân chính của ngộ độc.</p>	
<p>8. Trách nhiệm nghề nghiệp</p>	<p>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. Sự bùng phát ngộ độc thực phẩm có thể lan sang hàng trăm người.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tìm hiểu các quy định an toàn. • Giữ thực phẩm an toàn. • Giữ vệ sinh cá nhân. 	<p>Ngộ độc thực phẩm gây hại không chỉ cho khách mà còn cho cả doanh nghiệp và tính mạng của nhân viên.</p>	

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 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 sử dụng một cách đúng đắn.

Các thiết bị nặng (bếp nướng, v.v.) có các phương pháp và đặc tính vận hành khác nhau; tất cả những người sử dụng những thiết bị này cần phải được 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 nguy hiểm chung như sau:

1. Nguồn năng lượng như khí gas và điện.
2. Dụng cụ cơ khí được thiết kế để chặt, thái, cắt, lát, băm, nghiền.
3. Dụng cụ sắc, dao cạo, dao cắt.
4. Môi trường rất nóng và/hoặc lạnh như tủ đông và bếp rán mỡ.
5. Ngọn lửa 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 cơ bản (Kiến thức)
Phần việc số 4.3:	Mài dao và chuẩn bị dao
Phần việc số 4.4:	Sử dụng dao
Phần việc số 4.5:	Đánh bông xốp một chất dạng lỏng dùng phối
Phần việc số 4.6:	Nhào trộn một hỗn hợp dùng thìa hoặc dụng cụ trộn dẹt

CÔNG VIỆC 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP
PHẦN VIỆC 4.1: CÁC DỤNG CỤ BẾP



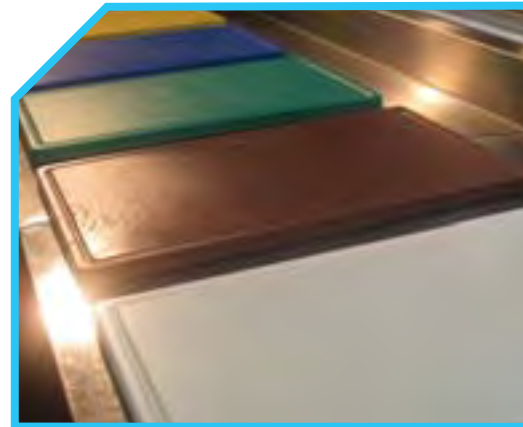
CÁC LOẠI DAO, KÍCH CỠ, KIỂU DÁNG KHÁC NHAU 1



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

PHẦN VIỆC 4.1: CÁC DỤNG CỤ BẾP



KÍCH THƯỚC TỪ NHỎ ĐẾN LỚN,
MỎNG ĐẾN DÀY

5



DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỘT
VỖ, TỈA VÀ DAO TẠO HÌNH

6



THANH LẬT, MÔI VÀ DỤNG CỤ HỐT BỌT

7



DAO MÓC HÌNH CẦU, DỤNG CỤ GỘT
VỖ, TỈA VÀ DAO TẠO HÌNH

8

PHẦN VIỆC 4.1: CÁC DỤNG CỤ BẾP



KHAY DUNG ĐỂ NƯỚNG, BỔ LÒ / QUAY 9



CÁC LOẠI NỒI

10



KHAY NƯỚNG

11

PHẦN VIỆC 4.2: CÁC THIẾT BỊ LỚN



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



NƯỚNG THAN

5



BẾP NƯỚNG

6



BẾP RÁN SÂU LÒNG

7

PHẦN VIỆC 4.2: CÁC THIẾT BỊ LỚN



ĐUN CÁCH THỦY

8



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 LƯỠI DAO

4



LAU SẠCH LƯỠI DAO BẰNG VẢI SẠCH

5



KIỂM TRA ĐỘ SẮC CỦA DAO

6

PHẦN VIỆC 4.4: MÀI DAO



CHUẨN BỊ NƠI LÀM VIỆC

1



CÁCH CẦM DAO VÀ THỰC PHẨM

2



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

3



DÙNG CÁC NGÓN TAY GIỮ CHẶT THỨC ĂN

4



LỰC ẮN QUÁ MẠNH SẼ GÂY NGUY HIỂM

5

PHẦN VIỆC 4.4: MÀI DAO



THỚT PHẢI ĐẢM BẢO KHÔNG BỊ TRƠN HAY BỊ QUAY

6



ĐẦU CÁC NGÓN TAY CONG VÀO TRONG

7



CẮT, THÁI CHỈ SỬ DỤNG ĐỦ LỰC CẦN THIẾT

8



TAY CẦM THỰC PHẨM CONG VÀO DẪN HƯỚNG ĐI CỦA LƯỖI DAO 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 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 sắc.	<ul style="list-style-type: none"> Gọt, 8 cm. Văn phòng hoặc tiện dụng, 10 cm. Lọc xương, 15 cm. Lọc filê, 16 cm. Dành cho đầu bếp, 15 – 30 cm. Cắt giảm bông, 25 cm. Thái mỏng, 20 cm. Cắt bánh mì, có răng cưa, 20 cm. Dao lật, 5 – 30 cm. 	Thay đổi kiểu dao tùy theo mục đích sử dụng. Kích thước, trọng lượng, độ mềm dẻo, độ cứng, lưỡi dao và đường viền được thiết kế dùng cho các mục đích sử dụng riêng.	
2. Thớt	Hiện nay, thớt thường được làm từ nhựa tổng hợp, được mã hóa theo màu sắc vì lý do lây nhiễm chéo. Phạm vi kích cỡ từ nhỏ đến lớn, mỏng đến dày.	<ul style="list-style-type: none"> Trắng – bánh mì, các sản phẩm từ sữa Đỏ – thịt sống. Vàng – thịt chín Xanh lơ – cá sống. Xanh lá cây – hoa quả & salad. Nâu – rau. 	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 hình đặc biệt.	<ul style="list-style-type: none"> Dao móc hình cái môi nửa 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 và bộ dao tạo hình để tĩa hoa quả và rau củ trang trí. 		

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>4. Thanh lật, muối và hớt bọt</p>	<p>Thanh lật không sắc, phẳng và mềm. Mồi thường lớn như một chiếc thìa to, cái hớt bọt thường nông, có lưới để lọc lại chất lỏng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Có rất nhiều loại và kích cỡ khác nhau tùy theo mục đích sử dụng. 		
<p>5. Cái lọc</p>	<p>Cái lọc có nhiều loại với kích cỡ khác nhau dùng để lọc chất lỏng khỏi thức ăn. Chinois là một kiểu cái lọc có hình nón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kiểu dáng, bằng thép, nhôm, lưới thưa, lưới mịn hoặc kim loại đục lỗ. 	<p>Phụ thuộc vào mục đích sử dụng, loại thức ăn cần lọc, độ mịn cần lọc.</p>	
<p>6. Chảo rán</p>	<p>Chảo rán thường phẳng, có tay cầm, làm từ thép (có loại bằng đồng hoặc hợp kim) để rán áp chảo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chảo omelette, đường kính 20cm. • Chảo rán tiêu chuẩn, đường kính 32cm. • Chảo kim loại đúc, đường kính 22cm. • Chảo xào, đường kính 20-30cm. • Chảo vồng lòng. 	<p>Kích thước và độ dày vật liệu phụ thuộc vào thực phẩm được nấu và cách nấu.</p>	
<p>7. Chảo nấu xốt</p>	<p>Nhìn chung, chảo được làm bằng thép và cao thành, có vung và quai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kích cỡ luôn dao động từ 1 lit đến 10 lit. 		

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
8. Nồi	Giống chảo nấu xốt, nhưng nổi 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 lit đến 50 lit. 		
9. Khay dung 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.	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP
PHẦN VIỆC SỐ 4.2: Các thiết bị lớn cơ bản (Kiến thức)

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Dây nhiều bếp đơn hoặc mặt bếp phẳng lớn</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Có thể lấy dung nhiệt của gas hoặc điện. 	<p>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.</p>	
<p>2. Lò</p>	<p>Nhiệt bao bọc quanh thực phẩm (quay, nướng) với nhiệt độ cao và đồng đều.</p>	<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+. 		
<p>3. Lò vi sóng</p>	<p>Lò điện chỉ sử dụng vi sóng để làm nóng.</p>	<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. 	<p>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 thức ăn nhất định.</p>	
<p>4. Nồi ngâm nóng thức ăn (nồi hâm cách thủy)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Do nước làm nóng thức ăn trong nồi, duy trì nhiệt của món súp, nước chấm và các món khác tại 100°C. 	<p>Vì phải làm nóng nhiều nước nên nhiệt độ sẽ không được quá 100°C (trừ khi dưới mức áp suất).</p>	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
5. Nướng than	Dùng than hoạt tính hoặc than hoa bên dưới một mặt lưới.	<ul style="list-style-type: none"> Thường dùng ga. Các viên than được đốt nóng đỏ để làm xe mặt thịt hoặc các thực phẩm khác để chín nhanh. 	Mặt dưới của thực phẩm được nướng trước, các nước ngon được giữ lại trong thực phẩm. Sức nóng mạnh làm xém mặt thịt hoặc rau tạo mùi nướng.	
6. Vỉ nướng bề mặt	Bề mặt phẳng, đôi khi có thanh đỡ để đặt thịt và trứng lên nướng.	<ul style="list-style-type: none"> Thường dùng điện. Nhiệt độ đủ để cho phép nướng nhiều thức ăn mà không bị cháy. 		
7. Bể rán ngập dầu	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. Được chỉnh theo ổn nhiệt. 	Cặn còn trong mỡ nóng sẽ cháy và làm hỏng mỡ.	
8. Lò nướng bức xạ nhiệt (salamander)	Thanh nướng cấp nhiệt từ phía trên dùng để nướng mặt hoặc làm nên 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.	
9. Chảo Bratt	Chảo hình chữ nhật lớn, xấp xỉ 30 – 40 lit, 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.	

NỘI DUNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>10. Tủ lạnh</p>	<p>Tủ lạnh để giữ thực phẩm tươi và mát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Khoảng nhiệt độ cần được duy trì giữa 1°C và 10°C, tốt nhất là 6°C. 	<p>Sự phát triển của vi khuẩn chậm lại khi môi trường lạnh hơn.</p>	
<p>11. Tủ đông</p>	<p>Tủ lạnh giữ thực phẩm đông lạnh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Khoảng nhiệt độ cần giữa -18°C và -25°C. 	<p>Sự phát triển vi khuẩn dừng lại ở khoảng nhiệt độ này.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.3: Màì 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
<p>3. Mài sắc dao</p>	<p>Đặt chuôi dao lại 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>	<p>Sách Practical Cookery, trang 6.</p>
<p>4. Lau sạch lưỡi dao</p>	<p>Lau sạch lưỡi dao bằng vải sạch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng vải sạch, giữ lưỡi dao xa cơ thể, tay và vải. 	<p>Để lau sạch mặt sắt, và tránh lưỡi dao cắt vào tay của bạn hoặc vào vải.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.4: Kỹ năng 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. Nếu cắt gọt, cần phải có một bát sẵn sàng để đựng các đầu mẩu.</p> <p>Chọn thớt phù hợp (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 làm việc dễ dàng và an toàn.</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, ngón trở thì thả dọc theo trục. Dùng các ngón tay kẹp chặt thức ăn, đầu các ngón tay cong vào trong để mặt lưỡi dao chỉ có thể chạm vào khớp trên các ngón tay. 	<p>Nếu đặt sai vị trí của ngón trở có thể khiến tay bị trơn 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 lạng tù 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 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP
PHẦN VIỆC SỐ 4.5: Đánh bông xốp một chất dạng lỏng dùng phới

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chuẩn bị dụng cụ</p>	<p>Chọn phới và âu để trộn thích hợp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tất cả đều phải thật sạch. Kích thước phải phù hợp với lượng thực phẩm cần trộn. Âu phải bằng thép không gỉ, thủy tinh có độ bền cao hoặc sành sứ (nhựa cao cấp), không bao giờ dung đồ nhôm. 	<p>Để tránh nhiễm bẩn chéo.</p> <p>Dụng cụ to quá hoặc nhỏ quá đều không mang lại hiệu quả cao.</p> <p>Kim loại mềm, hợp kim hoặc chất khác có thể làm hỏng thực phẩm.</p>	
<p>2. Chuẩn bị điều kiện làm việc</p>	<p>Đảm bảo âu để trộn phải khô ráo và ở nhiệt độ thích hợp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Một vài công thức yêu cầu âu để trộn phải có nhiệt độ ấm và ngâm trong bể nước nóng, một số khác lại yêu cầu môi trường lạnh. 	<p>Nhiệt độ không đúng yêu cầu hoặc nước thừa có thể cản trở hoặc làm hỏng quá trình khuấy trộn.</p>	
<p>3. Đánh bông</p>	<p>Cho chất lỏng cần đánh vào âu, giữ âu ở một góc độ thích hợp và khuấy đều.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Khuấy đều và liên tục. Có thể dùng một mảnh vải ẩm để giữ cho bát không trơn trượt. 	<p>Hơi nghiêng âu ở một góc độ nào đó giúp cho việc khuấy trộn có hiệu quả hơn.</p>	
<p>4. Theo dõi</p>	<p>Theo dõi và nhận biết độ sánh đặc của sản phẩm sao cho không bị đánh trộn quá tay.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mỗi chất khác nhau cho một kết quả khác nhau. Khi đánh trộn quá lâu sẽ cho kết quả bị đóng cục hoặc tách thành phần. 	<p>Thường rất khó chữa hoặc không chữa được những hỗn hợp bị đánh quá tay.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 4: THIẾT BỊ TRONG BẾP

PHẦN VIỆC SỐ 4.6: Nhào trộn một hỗn hợp dùng thìa hoặc dụng cụ trộn dẹt

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Kết hợp nguyên liệu	Cho các nguyên liệu cần nhào trộn vào âu.	<ul style="list-style-type: none">Cho các nguyên liệu nhẹ nhàng và từ từ.	“Folding” nghĩa thường dùng là để chỉ việc trộn một chất bột nào đó vào một hỗn hợp lỏng, do đó cần phải cẩn thận để không làm vỡ hoặc hỏng kết cấu của hỗn hợp đó.	
2. Trộn đều	Dùng thìa khuấy kim loại dẹt hoặc thìa gỗ, trộn các nguyên liệu đều nhau nhẹ nhàng và chậm rãi.	<ul style="list-style-type: none">Trộn đảo theo hình số 8 cho đến khi đều các nguyên liệu.	Đó là động tác tốt nhất để trộn đều mà không gặp mấy trở ngại.	

CÔNG VIỆC SỐ 5. CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

Giới thiệu:

Có nhiều phương pháp nấu ăn. Dưới đây là một vài phương pháp cơ bản để có thể chế biến được những món ăn đơn giản. 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 5.1:	Luộc/ trụng nước sôi
Phần việc số 5.2:	Ninh/ Hầm
Phần việc số 5.3:	Xào nhỏ lửa cho mềm
Phần việc số 5.4:	Chần
Phần việc số 5.5:	Hấp
Phần việc số 5.6:	Rán ít dầu mỡ
Phần việc số 5.7:	Rán ngập dầu mỡ
Phần việc số 5.8:	Xào
Phần việc số 5.9:	Quay (trong lò, không dùng dầu mỡ)
Phần việc số 5.10:	Nướng
Phần việc số 5.11:	Nướng trên mặt bếp nướng hoặc lò nướng
Phần việc số 5.12:	Áp chảo cho se mặt nguyên liệu
Phần việc số 5.13:	Om
Phần việc số 5.14:	Bỏ lò cho vàng phô mai trên mặt thức ăn (Gratiné)
Phần việc số 5.15::	Nấu bằng lò vi sóng

CÔNG VIỆC 5:
PHẦN VIỆC 5.1:

PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
LUỘC/ TRụng NƯỚC SÔI



CHỌN NỒI

1



ĐỔ NƯỚC

2



CHO THỰC PHẨM VÀO

3



ĐUN SÔI

4

PHẦN VIỆC 5.3: XÀO NHỎ LỬA CHO MỀM



CHỌN ĐÚNG DỤNG CỤ XÀO

1



CHO DẦU/ MỠ/BƠ VÀ ĐUN NÓNG CHẢO

2



XÀO RAU

3



ĐẬY VUNG VÀ GIẢM LỬA, KIỂM TRA VÀ ĐẢO NGUYÊN LIỆU

4

PHẦN VIỆC 5.4: 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 5.5: 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 5.7: 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 5.10:

NƯỚNG



CHUẨN BỊ THỨC ĂN CẦN NƯỚNG

1



ĐẶT THỨC ĂN LÊN KHAY NƯỚNG,
LIÊN TỤC THEO DÕI

2

PHẦN VIỆC 5.12: ÁP CHẢO CHO SE MẶT NGUYÊN LIỆU



ĐUN NÓNG CHẢO VÀ CHẤT BÉO

1



CHO NGUYÊN LIỆU VÀO

2



LÀM CHÍN VÀ LẬT MẶT NGUYÊN LIỆU

3



THEO DÕI NGỌN LỬA VÀ LẤY NGUYÊN LIỆU RA

4

SUB TASK 5.13: OM



CHUẨN BỊ THỨC ĂN OM

1



CHO NGUYÊN LIỆU VÀO, ĐUN SÔI VÀ NINH NỎ LỬA

2



KIỂM TRA VÀ LẤY THỨC ĂN RA KHỎI NỒI OM

3

PHẦN VIỆC 5.15: 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.1: 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 ga.	<ul style="list-style-type: none"> Nồi không được lỏng lẻo hoặc bấp bênh, cán nồi không được để 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>	
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. 	<p>Nấp vung nồi giúp tăng hiệu quả nhờ tiết kiệm năng lượng và thời gian.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
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 khuấy 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 công suất 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 liu. Nhiều loại thực phẩm có thể tạo thành một lớp váng, do đó cần mở vung. 	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). Lớp váng có tác dụng như một chiếc vung bảo vệ.	
7. Trụng nước sôi	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, tuy nhiên chỉ mất khoảng từ 2-4 phút. 	Trụng nước sôi có thể hiểu là một bước sơ chế hoặc định dạng 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 vớt ra	Đặt thời gian nấu và kiểm tra thường xuyên nhằm tránh sôi quá hoặc không đủ nhiệt. Khi đã nấu xong, tắt bếp, lấy thức ăn ra và đổ nước đúng cách.	<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 liu 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 để chần như trên 	Không nên nấu thức ăn chín quá vì sẽ làm mất chất. Việc sử dụng lại nước dùng có thể làm tăng hương vị cho món ăn và tiết kiệm năng lượng cũng như thời gian.	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.2: 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, vặn từ từ trước khi sôi nếu đun 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.	Nước sôi có thể nhanh hay chậm nhưng đều sôi ở cùng một nhiệt độ. Mục đích của cô đặc là làm sao cho nước sôi bốc hơi nhanh, do vậy cần mở vung và đun nhanh.	
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 nước dùng cạn bớt, 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
PHẦN VIỆC SỐ 5.3: Xào nhỏ lửa cho mềm

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chọn đúng dụng cụ xào</p>	<p>Chọn chảo tốt hoặc nồi cao thành tùy theo yêu cầu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nếu xào lượng nguyên liệu ít, có thể dùng một chảo nhỏ. • Nếu cần thêm vào sau một số nguyên liệu khác, dùng chảo to. • Chảo phải dày, đế phẳng và vùng khít. 	<p>Dụng cụ lớn có thể tốt để gộp các nguyên liệu được xào khác nhau vào cùng.</p> <p>Đáy chảo chia đều lửa và nhiệt. Nắp vung kín giữ hơi nước.</p>	
<p>2. Cho dầu/mỡ/bơ và đun nóng chảo</p>	<p>Tùy theo công thức, cho một lượng ít chất béo vào.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thường thì chỉ dùng khoảng 1 – 2 thìa súp dầu cho một lượng tương đương từ 3 – 4 củ hành tây. 	<p>Quá nhiều dầu mỡ có thể làm món ăn bị quá béo.</p>	
<p>3. Cho rau vào xào</p>	<p>Cho rau thái nhỏ vào (thường là hành tây) và đảo sao cho dầu thấm vào từng mảnh nguyên liệu nhỏ và đợi đến khi nghe thấy tiếng reo của dầu nóng khi xào rán.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Có thể thấy rõ hiện tượng dầu mỡ reo khi rán, tuy nhiên rau ở đây không phải là rán. 	<p>Rán làm đổi màu nguyên liệu và có nhiệt độ rất cao.</p>	
<p>4. Đậy vung và giảm lửa</p>	<p>Vặn nhỏ lửa và đậy bằng vung kín.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lửa ở mức nhỏ nhất. • Nắp vung phải thật kín. 	<p>Vung giữ hơi nước trong chảo và giữ nhiệt thấp do đó không làm đổi màu rau.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Kiểm tra và đảo nguyên liệu</p>	<p>Thỉnh thoảng đảo nguyên liệu và xem chúng có bị xém vàng không.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Khoảng cứ 2 – 3 phút đảo một lần. • Nấu cho đến khi rau chín mềm (nếu là hành tây thì chín trong). • Dừng xào nếu rau chuyển màu xém vàng. 	<p>Khi đó dầu sẽ đượm mùi vị rau.</p> <p>Xém vàng sẽ làm rau chuyển sang vị đắng.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.4: Chân

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 chân.	<ul style="list-style-type: none"> Nồi phải sạch sẽ Thực phẩm ngập nước 	Để đảm bảo vệ sinh. Khi chân, chỉ nên đổ nước ngập thức ăn.	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 chường 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 chân 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 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 liu. 	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 liu liên tục. 	Không nên để thức ăn chín quá vì sẽ làm mất chất dinh dưỡng.	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
PHẦN VIỆC SỐ 5.5: HẤP/ ĐỒ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chọn dụng cụ hấp</p>	<p>Phụ thuộc vào số lượng thực phẩm cần hấp và dụng cụ sẵn có.</p>	<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. 		<p>Sách Practical Cookery, trang 32.</p>
<p>2. Đun nước đến nhiệt độ sôi</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Làm theo hướng dẫn sử dụng lò hấp. Cho đủ nước để bù lượng nước bay hơi trong suốt thời gian hấp. 	<p>Để tránh làm cháy nồi trước khi thực phẩm được nấu chín.</p>	
<p>3. Xếp thực phẩm vào khay hấp</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Thái thực phẩm đều nhau, không nên xếp thực phẩm khít và dày quá. 	<p>Để giúp các phần thức ăn chín cùng lúc và mọi phần đều được hấp chín.</p>	
<p>4. Đặt khay vào hấp</p>	<p>Khi hơi nước sôi bắt đầu bốc lên, đặt khay vào vị trí hấp, cẩn thận để tránh bị bỏng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cẩn thận khi mở bất kỳ dụng cụ hấp nào và đứng cách xa hơi từ lò hấp. 	<p>Hơi nước cũng có thể gây bỏng nặng như lửa.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
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 làm chậm 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.6: Rán ít dầu mỡ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chọn chảo rán</p>	<p>Lựa chọn chảo thích hợp với việc rán cũng như lượng thực phẩm cần rán.</p>	<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. 	<p>Đồ ăn sẽ không thể ngon nếu không được rán trong chảo đúng kích cỡ do quá nhiều hay quá ít dầu trong chảo.</p>	<p>Sách Practical Cookery, trang 40.</p>
<p>2. Đun nóng chảo rán và thêm các nguyên liệu rán phụ</p>	<p>Đặt chảo lên bếp nóng và thêm dầu ăn, mỡ, bơ hay các chất béo khác.</p>	<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, tuy nhiên cũng phụ thuộc vào độ hút mỡ hay lượng chất béo của chính loại thực phẩm cần rán. 	<p>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.</p>	
<p>3. Cho thực phẩm</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mỡ/dầu rán phải nóng trước khi cho thức phẩm vào chảo. Tránh để mỡ nóng bắn ra ngoài. 	<p>Nếu cho thực phẩm vào rán khi mỡ chưa nóng sẽ khiến mỡ ngấm vào bên trong thực phẩm; mỡ nóng sẽ làm se bề mặt thực phẩm.</p>	

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 sẽ không 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 xóc chảo bằng cách hất chảo về phía bạn để thức ăn trong chảo bay nhẹ lên trên cao rồi lại rơi vòng xuống thành tiếp xúc với lòng chảo.	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng xẻng lật không dẫn nhiệt, không dùng xẻng bằng nhựa. Cẩn thận khi xóc chảo và không tung thức ăn trong không trung. 	<p>Vì xẻng nhựa chảy.</p> <p>Tung thức ăn và mỡ/dầu rất nguy hiểm.</p>	
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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.7: 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 độ 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>Vì 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 và 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.8: 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 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 hoặc khuấy 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 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
PHẦN VIỆC SỐ 5.9: Quay (trong lò, không dùng dầu mỡ)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chuẩn bị thực phẩm cần quay</p>	<p>Thịt phải được buộc và có thể bọc trong giấy thiếc. Gọt và cắt thái rau củ quả theo công thức.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thịt cuộn phải được buộc dây cẩn thận. • Giấy thiếc bọc để không giữ nước thịt hoặc mỡ chảy ra khi quay và ngăn không bị cháy vàng. • Thịt trước khi quay nên được giữ ở nhiệt độ phòng. 	<p>Vi khi quay thịt có thể vỡ.</p> <p>Giấy thiếc giúp nhiệt tỏa vào bên trong mà không làm cháy thịt</p> <p>Thịt để lạnh quay có thể không chín ở bên trong.</p>	<p>Sách Practical Cookery, trang 34, 35.</p>
<p>2. Bật nóng lò</p>	<p>Bật lò theo công thức.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đối với thịt, 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). 	<p>Lò 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.</p>	
<p>3. Xếp thực phẩm vào lò</p>	<p>Theo công thức, cẩn thận cho thực phẩm vào phía trên, giữa hoặc đáy lò.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Phía trên lò thường để quay thực phẩm cần nhiệt cao. 	<p>Nhiệt độ lò bao giờ cũng tăng cao hơn ở phía trên.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
4. Điều chỉnh nhiệt độ	Khi đạt nhiệt độ cần thiết, điều chỉnh nhiệt 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 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.10 Nướng

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thực phẩm cần nướng	Đặt thức ăn 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 ga 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 ăn lên khay nướng	Đặt đồ nướng 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 dễ dàng bị khô và cháy, và thức ăn lại rất dễ bị bỏ quên trên vỉ.	
5. Gỡ ra khỏi vỉ nướng và phục vụ	Lấy ra khỏi vỉ nướng, tắt vỉ và phục vụ.	<ul style="list-style-type: none"> Dùng kẹp hoặc găng tay chuyên dụng để gỡ thức ăn ra khỏi vỉ nướng. 	Vỉ nướng thường rất nóng.	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.11 Nướng trên mặt bếp 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 nhanh. Một số loại thức ăn cần ở 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.	<ul style="list-style-type: none">Một số món ăn không có mỡ (rau, thịt gà, cá, thịt nạc) thì 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 thực phẩm (thường là thịt) trên khu 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	Khi nướng thực phẩm, cần chú ý lật và đặt sao cho thanh nướng để lại những vết chéo trên mặt thực phẩm, không cháy quá mà vàng sẫm đều. Kiểm tra độ chín của thực phẩm.	<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 bốc lửa hãy chuyển thức ăn ra khỏi vị trí đó và hạ thấp nhiệt độ.Có thể dùng dao nhíp của một đường nhỏ để kiểm tra độ chín của thịt ở phía trong.	Khi thức ăn đã se mặt, thịt sẽ co lại và không còn dính với thanh kim loại nóng. Lửa có xu hướng đốt cháy thức ăn làm mất vị thơm ngon. Nếu chúng ta làm chín thức ăn quá nhanh, phần bên ngoài có thể chín, nhưng phía bên trong thức ăn đó vẫn bị sống.	Mức độ nướng thức ăn: Rất tái: thức ăn nướng rất nóng trong vài giây. Tái: Ở trong thức ăn vẫn còn màu đỏ đỏ. Vừa: Phần bên trong của thức ăn vẫn còn hơi hồng. Chín kỹ: Thức ăn đã chín hoàn toàn không còn màu hồng nữa.

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

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.12 Áp chảo cho se mặt nguyên liệu

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, cho lượng dầu, mỡ hoặc bơ theo yêu cầu.	<ul style="list-style-type: none">Cần cho đủ lượng chất béo theo công thức để đảm bảo nguyên liệu rán không bị dính xuống đáy chảo.Chất béo không nên để nóng quá để tránh bị đổi màu hoặc bốc khói, nhưng cần đủ nóng để áp chảo nhanh.	<p>Mục đích của áp chảo se mặt là để làm chín bề ngoài của nguyên liệu một cách nhanh chóng mà không làm chín sâu.</p> <p>Dầu quá nóng sẽ biến đổi thành phần và làm cho nguyên liệu có vị không ngon.</p>	
2. Cho thực phẩm vào	Đặt nhẹ thực phẩm (thường là thịt, cá) vào chảo dầu / mỡ nóng.	<ul style="list-style-type: none">Cho từ từ.Giữ ngọn lửa luôn cháy.Đảm bảo bề mặt thực phẩm được tiếp xúc tối đa với chảo.	<p>Tránh dầu nóng bắn ra.</p> <p>Khi cho thực phẩm lạnh vào chảo, dầu sẽ bị nguội bớt đi.</p> <p>Lý tưởng nhất là làm se toàn bộ bề mặt nguyên liệu.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>3. Rán và lật</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thời gian làm chín mỗi mặt thường không lâu hơn 30 đến 45 giây. • Mặt thực phẩm không bị cháy xém. • Mỗi mặt thực phẩm đều được làm chín đều nhau. 	<p>Mục đích là làm se mặt nguyên liệu trước khi làm chín hoàn toàn để giữ nước ngọt tự nhiên trong nguyên liệu.</p>	
<p>4. Điều chỉnh nhiệt độ nếu cần</p>	<p>Khi toàn bộ thực phẩm đã được cho vào áp chảo, điều chỉnh nhiệt độ của bếp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sau khoảng một phút, có thể phải giảm nhiệt. 	<p>Tránh làm thức ăn cháy xém và dầu bị đốt nóng quá.</p>	
<p>5. Lấy thức ăn ra</p>	<p>Ngay khi toàn bộ bề mặt thức ăn đã se, lấy ra khỏi chảo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng kẹp hoặc dụng cụ phù hợp khác. • 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 vào ở khâu này. 		

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.13 Om

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thức ăn để om	Cắt thức ăn (thường là thịt sống, thịt hươu nai, gia cầm) 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. 	Món om thường được phục vụ trong chính 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 dung, 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 nồi để đảm bảo không có cặn bám vào đáy nồi.	<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 nồi, 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 vung kín nồi.	<ul style="list-style-type: none"> Om/kho là một hình thức nấu thức ăn lâu, nhỏ lửa để đảm bảo rằng thức ăn được chín kỹ. 	Nếu để lửa sôi quá nhanh sẽ tốn năng lượng và làm cho nước om bị bay hơi quá sớm.	
5. Lấy thức ăn ra khỏi nồi om	Khi thức ăn đã được om chín, lấy thức ăn ra khỏi nồi.	<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 khác nhau, phụ thuộc vào kích thước và loại thức ăn được om.	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN
PHẦN VIỆC SỐ 5.14 Bỏ lò cho vàng phô mai trên mặt thức ăn (Gratiné)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị thức ăn cần bỏ lò	Cho thức ăn vào nồi / chảo thích hợp.	<ul style="list-style-type: none"> • Làm sao cho toàn bộ bề mặt thức ăn cần làm vàng được nhận sức nóng đều nhau. 	Để mặt thức ăn vàng đều.	
2. Bật thanh nướng	Bật các thanh nướng lên.	<ul style="list-style-type: none"> • Các thanh nướng đỏ lên rõ rệt và cấp nhiệt tối đa. 	Đây chỉ là quá trình hoàn thiện một món ăn chứ không phải là quá trình nấu một món ăn.	
3. Cho chất cần đốt vàng mặt	Rắc chất cần làm vàng mặt theo công thức – phô mai bào, bột bánh mì khô xay, bơ, xốt hoặc nguyên liệu khác.	<ul style="list-style-type: none"> • Lớp cần làm vàng mặt phải mỏng và nhẹ. 	Thời gian đốt mặt thức ăn sẽ nhanh.	
4. Đặt thức ăn dưới thanh nướng	Đặt thức ăn cần đốt vàng mặt xuống dưới thanh nướng.	<ul style="list-style-type: none"> • Đủ gần để đón nhiệt mạnh và nhanh mà không làm cháy thức ăn. 	Như trên.	
5. Kiểm tra và lấy đồ ăn ra	Khi bề mặt chảy nhẹ hoặc vàng, nhắc khỏi mặt nướng.	<ul style="list-style-type: none"> • Mặt bột bánh mì khô xay cần lên màu hơi nâu với các chấm đen li ti nhỏ. • Mặt xốt trắng thì phải được phủ đều màu vàng nâu, thời gian nướng cần thiết chỉ khoảng 1 phút. 	Kiểu nướng mặt này làm mặt thức ăn giòn, màu đẹp và thường tạo thêm vị đặc biệt.	

CÔNG VIỆC SỐ 5: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN

PHẦN VIỆC SỐ 5.15: Nấu bằng lò vi sóng

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị nấu món ăn	Để một 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).	<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 5cm và nên được xếp cách đều nhau nếu có thể.	<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.</p> <p>Thức ăn có kích thước quá dày sẽ không chín kỹ được và có thể còn bị sống.</p>	Sách Practical Cookery, trang 43.
2. Điều chỉnh mức điện và kiểm soát thời gian	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.	<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 điện thấp hơn và để lâu hơn.	<p>Về cơ bản, sóng lò vi sóng 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
<p>3. Đóng cửa lò lại và bật lò</p>	<p>Đóng cửa và bật lò lên. Quan sát kỹ trước khi rời đi.</p>	<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>	
<p>4. Lấy thức ăn ra khỏi lò</p>	<p>Khi có báo hiệu âm thanh (thường là chuông), mở lò cẩn thận. Loại bỏ thức ăn.</p>	<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 sẽ 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 lạnh, song chỗ thức ăn đã được nấu có thể sẽ làm bỏng tay.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 6. CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

Giới thiệu:

Bí quyết thành công đối với các công việc nhà bếp là Chuẩn bị. 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, thái thành lát mỏng, nấu qua hoặc được chuẩn bị để thời gian chuẩn 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 để có thể ra ngay bất kỳ món ăn nào ngay từ đầu giờ phục vụ.

- Phần việc số 6.1: Chuẩn bị các loại rau, củ quả
- Phần việc số 6.2: Chuẩn bị rau, hành và cách cắt, thái cơ bản
- Phần việc số 6.3: Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản (Kiến thức)
- Phần việc số 6.4: Sơ chế thịt
- Phần việc số 6.5: Sơ chế cá mình dẹt
- Phần việc số 6.6: Cách lọc gà cơ bản
- Phần việc số 6.7: Sơ chế cá mình tròn
- Phần việc số 6.8: Thái và băm
- Phần việc số 6.9: Sử dụng nạo cầm tay hoặc dao cắt đa năng (mandolin)

CÔNG VIỆC 6:
PHÂN VIỆC 6.1:

CHUẨN BỊ SƠ CHẾ
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 6.3: 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

CÔNG VIỆC 6:
PHÂN VIỆC 6.1:

CHUẨN BỊ SƠ CHẾ
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 6.3: 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 6.3: PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN



THÁI RỐI

5



RAU THẬP CẨM

6



THÁI RỐI

7



BẮM RỐI

8

PHẦN VIỆC 6.3: PHƯƠNG PHÁP CẮT THÁI RAU THEO CÔNG THỨC CỔ ĐIỂN



THÁI RỐI

5



RAU THẬP CẨM

6



THÁI RỐI

7



BẮM RỐI

8

PHẦN VIỆC 6.4: SƠ CHẾ THỊT



LỘC THỊT KHỎI XƯƠNG

1



TÁCH GÂN

2



LỘC BỎ MỠ

3



LỘC BỎ DA

4



CẮT THÀNH TỪNG MIẾNG

5

PHẦN VIỆC 6.5: SƠ CHẾ CÁ



CẮT BỎ VÂY CÁ

1



RẠCH DỌC THEO CẠNH CỦA XƯƠNG SỐNG

2



TÁCH FILLET (THĂN) KHỎI XƯƠNG

3



SỬ DỤNG DAO CẮT ĐA NĂNG ĐỂ TÁCH FILLET

4

PHẦN VIỆC 6.5: 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 6.6: CÁCH LỌC GÀ CỒ BẮN



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 6.8: 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 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ
PHẦN VIỆC SỐ 6.2: Chuẩn bị, rau, hành và cách cắt thái cơ bản

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chọn hành tây	Cắt bỏ đầu và gốc hành. Bỏ phần cắt vào bát hoặc âu chứa đồ loại.	<ul style="list-style-type: none"> • Khoảng 0,5cm đầu và cắt gốc hành đủ để đặt nó thẳng bằng trên bàn. • Sử dụng đúng loại thớt. 	Cắt gốc hành để tránh sau khi thái chúng vẫn dính vào nhau.	
2. Bóc vỏ hành	Dùng một dao con, bóc vỏ ngoài đến khi trắng.	<ul style="list-style-type: none"> • Thường là bóc khoảng một hoặc hai lớp vỏ ngoài. • Không còn vỏ nâu bẹ già. 	Vỏ hành tây dai và không ăn được.	
3. Thái hành	Trừ khi cần thái vòng tròn, còn thường thì bỏ dọc củ hành từ trên xuống.	<ul style="list-style-type: none"> • Các lát cắt phải đều nhau. Dùng dao sắc. 	Dùng dao cùn nguy hiểm và khi ấn mạnh thái hành nước hành bắn ra sẽ gây cay mắt.	
4. Băm hành	Úp mặt phẳng của ½ củ hành xuống thớt, băm hành từ phía đầu xuống gốc.	<ul style="list-style-type: none"> • Cắt ngang các lớp củ hành. • Mỗi lát khoảng 2mm. 	Để gốc hành giữ các lớp củ hành với nhau cho tới tận khi kết thúc.	
5. Loại bỏ gốc hành	Bỏ gốc hành và vỏ hành vào bát hoặc âu đựng đồ thải.	<ul style="list-style-type: none"> • Gốc hành có thể dùng để cho vào nấu nước dùng. • Hành thái xong nên đem dùng ngay • Ngâm hành đã thái vào nước sẽ giúp làm hành bớt cay hơn. 	<p>Hành đã thái băm thường khô nhanh.</p> <p>Hành bớt cay được dùng trong một số loại xa lát.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 6.3: Chuẩn bị rau và cách cắt thái cơ bản (kiến thức)

DẠNG	MÔ TẢ	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Hình hạt lựu	Cắt vuông nhỏ, thường dùng cho cà rốt, hành tây, củ cải hoặc cần tây.	<ul style="list-style-type: none">Cỡ từ 1-3mm² vuông.	Dùng cho thêm vào các món ăn ví dụ như món nước xúp trong bô dưỡng (consomme).	Sách Practical Cookery, trang 429.
2. Thái dài	Thái thành dải, thường là rau xanh, cải bó xôi hoặc lá rau diếp.	<ul style="list-style-type: none">Thành dải hẹp (rộng khoảng 3mm).	Thường cho vào súp.	
3. Thái hình que	Thành hình que dài, mảnh thường là các loại rau thân cứng.	<ul style="list-style-type: none">Dài 2cm, dày 3mm.	Theo yêu cầu của món salad trộn tổng hợp, một số món súp và món xào.	
4. Thái chỉ	Thái mảnh như que diêm.	<ul style="list-style-type: none">Thái dài 4cm, dày 1cm.		
5. Hình lập phương	Các miếng cắt có dạng hình khối vuông to hơn hạt lựu.	<ul style="list-style-type: none">5mm².		
6. Thái rối	Các loại rau thái thành miếng tự nhiên, thường là hành tây, cần tây và cà rốt.	<ul style="list-style-type: none">Không đều nhau.	Không phải để trình bày lên món ăn mà để tăng hương vị cho nước dùng và súp.	
7. Kiểu không định hình	Thái mỏng rau thành hình khác nhau.	<ul style="list-style-type: none">Hình dạng từng loại rau tạo ra các miếng cắt khác nhau (tam giác, tròn hoặc hình khác).	Không với mục đích để trang trí món ăn mà với mục đích tiết kiệm nguyên liệu và thời gian.	
8. Băm rối	Bóc vỏ, loại bỏ hạt cà chua, băm.	<ul style="list-style-type: none">Băm rối.Bóc vỏ bằng cách nhúng cà chua vào nước sôi 30 giây.	Dùng trong nhiều công thức Tránh hạt và vỏ cà chua làm mất ngon món ăn.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 6.4: 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 cắt với 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 có thể thịt 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 như vân đá (marbling). 	Marbling (phần thịt và mỡ giắt 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, thành từng dải hoặc từng lát, từng miếng steak hoặc thành các dạng khác nhau. Khi cắt phải đảm bảo ngang thớ. 		

CÔNG VIỆC SỐ 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 6.5: 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 mỏng để lọc dọc theo xương sống và tách thịt cá. 	Xương giúp ta dẫn hướng mũi dao lọc.	
3. Tách fillet (thăn) khỏi xương	Dùng dao tương đối có độ uốn linh hoạt để lọc fillet ra khỏi xương sườn.	<ul style="list-style-type: none"> Đưa nhẹ con dao dưới miếng fillet, lựa theo xương sống 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 thăn (da úp xuống) lên bàn và đặt con dao một góc 45° tại chỗ đuôi cá. Kéo ngược miếng da phía lưỡi dao trở lại trong khi nhẹ nhàng khứa đi khứa lại.	<ul style="list-style-type: none"> Cầm dao tỉ nhẹ để kéo đuôi da về phía người thao tác. Lưu ý lực tỉ 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 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ
PHẦN VIỆC SỐ 6.6: Cách lọc gà cơ bản

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đặt ngửa con 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 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 gà 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 bỏ 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 đảm bảo lấy được toàn bộ miếng fillet. 		
6. Cắt rời cánh	Cắt rời cả 2 cánh khỏi thân con 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 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 6.7: Sơ chế cá mình tròn

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đánh vảy cá	Dùng dao sắc, đặt dao ở vị trí tạo với da cá một góc nhọn, nạo ngược trở lại để loại bỏ vảy.	<ul style="list-style-type: none"> Giữ phần đuôi và từ đuôi nạo vảy ngược trở lại đầu cá. 	Vảy 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. 	Khi chế biến xong mắt cá có thể lồi lên hoặc bung ra khi trình bày.	
4. Mổ bụng	Sử dụng dao hoặc kéo để mổ 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 tất cả ruột ra và rửa qua 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. 	<p>Nội tạng cá có thể gây ôi thiu khi nấu.</p> <p>Mọi khâu chuẩn bị phải được thực hiện trong môi trường càng lạnh càng tốt để có thể giữ cá luôn tươi.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ
PHẦN VIỆC SỐ 6.8: Thái và băm

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chuẩn các phần cần băm</p>	<p>Tùy thuộc vào từng loại thực phẩm, rửa, gọt và cắt khúc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ví dụ, dược thảo tươi cần phải rửa sạch và loại bỏ cuống, tói cắt bỏ đầu, bỏ đuôi và bỏ vỏ. 	<p>Để loại bỏ đất và thuốc trừ sâu.</p>	
<p>2. Cắt thái thành miếng nhỏ</p>	<p>Dùng dao đầu bếp, thái thành miếng mỏng, dung động tác lạng từ đầu mũi dao đến cuối lưỡi dao.</p>	<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 làm đứt tay.</p>	
<p>3. Băm nhỏ</p>	<p>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.</p>	<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. 	<p>Quá trình này có thể thực hiện được nhiều lần và nhanh chóng sử dụng một lực nhỏ cho đến khi thực phẩm được băm nhỏ.</p>	

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 đứt tay. • Vun thực phẩm thành đống nhỏ. 	Tránh đứt tay. Gom thành đống có thể dễ dàng băm tiếp hơn.	
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 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

PHẦN VIỆC SỐ 6.9: 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 bào hoặc thái mỏng	Nếu là rau quả, hãy rửa nạo vỏ và thái. Nếu là pho mát hãy loại bỏ bề mặt cứng.	<ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm phải được cắt và xử lý sơ bộ để 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 và tùy thuộc vào ý muốn và tùy vào thực phẩm để lựa chọn và điều chỉnh dao cắt.	
3. Nạo lên thớt hoặc 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. 	Trong nấu ăn, rất dễ bị đứt tay khi nạo. Vội vàng và nạo mạnh sẽ có thể bị thương.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
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 các lát cắt, độ 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 sử dụng ngay	Nếu không dùng ngay để chế biến. hãy cho vào bát và đậy lại.	<ul style="list-style-type: none"> • Khi xong, thực phẩm có thể được sử dụng ngay hoặc cho vào hộp chứa nhỏ có nắp. 	Tránh để thực phẩm bị khô hoặc mất mùi vị.	

CÔNG VIỆC SỐ 6: CHUẨN BỊ SƠ CHẾ

CÔNG VIỆC SỐ 6.1: Chuẩn bị các loại rau, 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. Phải cạo 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 mắt. 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 rửa 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. NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

Giới thiệu:

Phần lớn chất lượng món ăn Âu (có xuất xứ chủ yếu từ Pháp) phụ thuộc vào nước sốt. Nước sốt được làm từ nước dùng. Đây là nền tảng để chế biến món ăn Âu ngon và thường được nêu cụ thể trong công thức chế biến. Mặc dù có hàng trăm loại nước sốt, các loại dưới đây là cơ bản làm nền tảng cho việc tạo ra các loại khác hoặc công thức tương tự được áp dụng để tạo sự đa dạng.

Phần việc số 7.1:	Nước dùng nâu
Phần việc số 7.2:	Bó rau gia vị
Phần việc số 7.3:	Xốt bột mì xào bơ
Phần việc số 7.4:	Xốt Hollandaise
Phần việc số 7.5:	Xốt Mayonnaise
Phần việc số 7.6:	Xốt dầu dấm (kiểu Pháp)
Phần việc số 7.7:	Súp đặc
Phần việc số 7.8:	Súp trong (Consommé)

CÔNG VIỆC 7: NƯỚC DÙNG CƠ BẢN VÀ XỐT



XƯƠNG CHẶT THÀNH KHÚC VÀ
RAU CẮT RỎI CHO VÀO KHAY
SÂU LÒNG ĐỂ BỎ LÒ

1



CHO NGUYÊN LIỆU VÀO NỒI,
CHO NƯỚC VÀ ĐUN SÔI

2



HỐT BỘT VÀ LỌC

3

PHẦN VIỆC 7.5: SỐT MAYONNAISE



TÁCH LÒNG ĐỎ TRỨNG KHỎI
LÒNG TRẮNG

1



TẠO CHÂN SỐT MAYONNAISE

2



THÊM DẦU

3



THÊM NƯỚC CHANH

4

PHẦN VIỆC 7.7: SÚP ĐẶC



CHUẨN BỊ RAU

1



THÊM NƯỚC DỪNG

2



ĐUN SÔI LIU RIU VÀ NÊM GIA VỊ

3



LỌC QUA CÁI LỌC LƯỚI

4

PHẦN VIỆC 7.8: SÚP TRONG



ĐUN NƯỚC DỪNG

1



KẾT HỢP RAU VỚI THỊT

2



CHO CÁC NGUYÊN LIỆU VÀO
NƯỚC DỪNG

3



LỌC LẠI CONSOMMÉ

4

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DÙNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.1: Nước dùng nâu

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị xương	Chặt xương bò, bê và/hoặc lợn và cho vào khay sâu lòng để bỏ lò.	<ul style="list-style-type: none">Quay vàng sẫm xương trong vòng một giờ ở nhiệt độ thấp (220°C).	Để lấy hết vị ngon và mùi thơm của xương.	Sách Practical Cookery, trang 47.
2. Chuẩn bị rau và cho thêm vào	Cắt rối (mirepoix) các loại rau và cho vào quay cùng xương.	<ul style="list-style-type: none">Cho 5 lít nước dùng cần: 500g cà rốt, 500g hành tây, 250g cần tây, muối, tiêu và bó rau gia vị.Quay tiếp khoảng 30 phút nữa.	Cho thêm mùi vị.	
3. Lọc ráo dầu	Lọc gạn hết mỡ thừa chảy ra.	<ul style="list-style-type: none">Vào một khay hoặc âu khác.	Để nước dùng không bị mỡ và không ảnh hưởng đến quá trình làm xốt.	
4. Thêm nước và nấu xốt	Cho nước lạnh và đem đun sôi. Vặn nhỏ lửa, để sôi liu riu từ 4-6 giờ.	<ul style="list-style-type: none">Cho xương và rau vào nồi có kích thước phù hợp.Cho thêm nước nếu cần để đảm bảo lượng nước dùng.	Thêm nước nếu nước dùng bị cạn đi.	
5. Hớt bọt và lọc	Hớt hết bọt nổi lên. Lọc nước dùng và để nguội.	<ul style="list-style-type: none">Dùng một môi dẹt để hớt hết bọt, váng mỡ.Làm nguội nhanh.	Các chất cặn bẩn nổi lên trên mặt nước dùng và không được nấu cùng nước dùng.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.2: Bó rau gia vị

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
1. Chuẩn bị	Thu gom các loại nguyên liệu và dụng cụ cần thiết lên bàn.	<ul style="list-style-type: none"> Bàn làm việc phải sạch, có thớt phù hợp (màu xanh lá cây). 	Để tránh lây nhiễm chéo.	
2. Nhặt và rửa nguyên liệu	Rửa các loại rau và rau gia vị và cắt ngắn vừa phải sao cho ta có thể bó chúng với nhau một cách dễ dàng, cỡ không vượt quá cỡ bàn tay.	<ul style="list-style-type: none"> 1 lá nguyệt quế, 3 nhánh húng tây (thyme), 4 cành mùi tây cả cuống, 10 cm cuống cần tây có cả lá, 2x10cm lá tỏi tây. (một vài công thức khác còn cho thêm một thìa cà phê đầy bạc hà (oregano), kinh giới (marjoram) và húng). 	Rau các loại thường có sâu, đất cát hoặc các loại chất bẩn khác.	
3. Chuẩn bị vải bọc và dây	Cắt một miếng vải sạch mỏng và một đoạn dây.	<ul style="list-style-type: none"> Vải kích thước 10cm x 20cm. 50 cm dây. Vải không thủng và phải sạch. 	Chúng sẽ bó giữ tất cả các nguyên liệu cùng nhau. Dây phải đủ dài để kéo vót ra khỏi nồi trước khi phục vụ.	
4. Làm bó rau	Cho toàn bộ rau các loại lên miếng vải rồi gói lại, buộc thành một gói.	<ul style="list-style-type: none"> Buộc chặt, thắt nút Đảm bảo rằng toàn bộ rau gia vị ở gọn bên trong. Để lại một cái đuôi dây dài. 	Tránh các nguyên liệu tuột rời ra trong quá trình nấu.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.3: Xốt bột mì xào bơ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Làm xốt	Làm chảy bơ trong chảo rồi cho bột mì.	<ul style="list-style-type: none">Có thể dùng dầu thực vật nhưng theo kiểu truyền thống thì dùng bơ.Nấu nửa lít xốt cần cho 30 gam bơ. Thêm đủ bột mì cho được một loại bột tương đối khô.	Dầu thực vật không béo bằng bơ. Cho vừa đủ bột để thấm hết toàn bộ chất béo.	Sách Practical Cookery, trang 47, 53.
2. Xào xốt	Đun nhỏ lửa .	<ul style="list-style-type: none">Khuấy liên tục, lửa thật nhỏ để xào xốt.Nếu để làm xốt béchamel thì không để bột mì xào ngả màu.Nếu để làm xốt velouté, thì xào đến màu vàng như màu bánh quy, nếu để làm xốt espagnol thì xào lên màu nâu.	Để xào chín bột.	
3. Làm xốt béchamel	Cho từ từ sữa vào xốt bột mì trắng và khuấy đều, cho thêm sữa cho đến khi xốt mượt như kem, nêm thêm muối tiêu nếu cần.	<ul style="list-style-type: none">Luôn đun nhỏ lửa.Khuấy thêm sữa vào, dùng một thìa gỗ để khuấy, bắt đầu cho 1 thìa, sau đó cho 2 thìa rồi cho 4 thìa, sau đó có thể cho 1 cốc nhỏ và cứ tiếp tục như thế đến khi xốt đạt độ trắng, sánh mượt, chảy.	Tránh bột bén nổi hoặc vón cục.	Sách Practical Cookery, trang 53.

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>4. Làm sốt espagnol nâu</p>	<p>Xào mềm thịt ba chỉ xông khói thái nhỏ, ít hành khô băm cùng cà rốt và nấm trong bơ. Thêm bột mỳ khi rau và thịt đã chín, tiếp tục nấu đến khi có màu nâu rồi cho nước dùng nâu cho được sốt màu kem nâu mượt. Thêm cà chua cô, bó rau gia vị và nêm gia vị rồi đun sôi liu riu khoảng 30 phút. Lọc cho mịn sốt rồi phục vụ hoặc giữ lạnh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nấu nửa lít sốt cần: 30g bơ, 30g thịt xông khói, 30g nấm, 50ml bột mỳ, 550ml nước dùng nâu, 40ml cà chua cô. • Khuấy liên tục để đạt hỗn hợp đồng nhất. • Luôn theo dõi quá trình cô cạn bớt. • Hớt váng bọt bẩn nếu có. • Rượu nâu sherry có thể được cho thêm vào tùy theo khẩu vị. 	<p>Nguyên liệu phải đem lại khẩu vị hài hoà cho sốt.</p> <p>Khuấy để tránh vón cục hoặc Bén chảo.</p>	<p>Sách Practical Cookery, trang 57.</p>

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.4: Xốt Hollandaise

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Làm thơm dấm	Cho dấm vào chảo nhỏ với tiêu hạt, vỏ nhục khấu (mace), hành thái nhỏ và lá nguyệt quế, đun sôi và cô cạn chỉ còn 15ml. Để nguội.	<ul style="list-style-type: none">• 60ml dấm rượu vang trắng.• 6 hạt tiêu, 1 vỏ nhục khấu (mace), 1 hành tây thái nhỏ, 1 lá nguyệt quế.	Lấy dấm để cho rau gia vị vào.	Sách Practical Cookery, trang 67.
2. Đánh xốp trứng	Đánh lòng đỏ trứng trong một chiếc bát với 15g bơ và một ít muối rồi lọc vào dấm đã cô cạn.	<ul style="list-style-type: none">• 3 lòng đỏ trứng.	Để tạo chân xốt.	
3. Làm đặc xốt	Đặt bát trên một chậu nước nóng và dùng phới khuấy đều từ 3-4 phút cho đến khi trứng ngả nhạt màu và bắt đầu đặc lại.	<ul style="list-style-type: none">• Nước ở khoảng 80 - 90°C.	Nước nóng vừa sao cho không để chín trứng.	
4. Làm giàu xốt với bơ	Cho 130g bơ mềm cắt miếng vào từ từ cho đến khi hỗn hợp đặc lại và vẫn tươi bông, bỏ ra khỏi nước nóng khi cho hết bơ.	<ul style="list-style-type: none">• Bơ gần như chảy trước khi cho vào đánh xốt. Sau khi khuấy tan đều miếng trước mới cho miếng tiếp theo.• Không đun quá nóng để không làm chín trứng.	Để làm giàu xốt mà không làm vỡ kết cấu của nó khi cho thêm nhiều chất béo vào, và đồng thời tránh làm chín trứng.	
5. Thêm kem tươi, nêm gia vị và bày ra ăn	Khuấy kem tươi vào, nêm vừa vị, thêm nước chanh.	<ul style="list-style-type: none">• Ăn ngay.	Có thể cho hoặc không cho kem tươi. Xốt này phải được dùng ngay, không giữ được lâu.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DÙNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.5: Xốt Mayonnaise

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Tách 2 lòng đỏ trứng khỏi lòng trắng	Đập trứng trên một cái âu rồi để lòng trắng trượt khỏi vỏ rơi vào bát. Luân chuyển lòng đỏ từ vỏ trứng này sang vỏ trứng khác đến khi gạn hết lòng trắng khỏi lòng đỏ.	<ul style="list-style-type: none"> Vỏ trứng vỡ vụn không giữ được lòng đỏ và có thể bị lẫn vào lòng trắng. Giữ lòng trắng để dùng vào công thức khác. 	<p>Ăn phải vỏ trứng gây cảm giác khó chịu.</p> <p>Có thể dùng lòng trắng cho nhiều công thức khác, không nên bỏ đi.</p>	Sách Practical Cookery, trang 93.
2. Tạo chân xốt mayonnaise	Cho hai lòng đỏ vào một bát khác, cho 1 thìa cà phê mù tạt Dijon, muối và hạt tiêu. Dùng phới trộn đều.	<ul style="list-style-type: none"> Lòng đỏ chỉ nên để ở nhiệt độ phòng. Mù tạt không cay quá, không dùng mù tạt hạt. Bát dùng để đánh xốt nên dùng bát thuỷ tinh và để sẵn ở nhiệt độ phòng mát. Chỉ trộn vài giây. 	<p>Tránh trứng đóng bánh sau này.</p> <p>Mù tạt cho xốt thêm vị và giúp xốt chắc chân.</p> <p>Hỗn hợp cho đến khâu này không cần đánh mà chỉ là trộn lẫn vào nhau.</p>	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	Kiến thức
3. Thêm dầu	Rót dầu từng tí một từ chiếc bình có vòi, khuấy thật đều bằng phới. Chỉ khi nào trộn hết dầu đã rót lẫn vào sốt thì mới tiếp tục thêm dầu.	<ul style="list-style-type: none"> • Đặt bát trên một miếng khăn ẩm. • Khuấy lòng đỏ cho nhuyễn (không đánh). • Thêm một thìa đầy dầu, sau đó thêm thìa nữa, rồi hai thìa, rồi 4 thìa, rồi 8 thìa. • Luôn thêm dầu từ từ, đảm bảo rằng lượng dầu thêm vào luôn được quyện hết vào hỗn hợp. Dùng dầu oliu hoặc dầu thực vật khác. Làm sốt với 2 lòng đỏ trứng cần 300-500ml dầu. 	<p>Để giữ cho bát không quay trên mặt bàn kim loại.</p> <p>Khi sốt đã quyện sánh, thì cho thêm lượng dầu lớn hơn mỗi lần. Nếu cho nhiều dầu ngay từ đầu có thể làm hỗn hợp bị vỡ. Nên chọn loại dầu không đậm đặc.</p>	
4. Thêm nước chanh	Lấy nửa quả chanh, vắt nước vào hỗn hợp sốt và khuấy cho thêm vị.	<ul style="list-style-type: none"> • Nửa quả chanh cho nửa lít sốt mayonnaise. 	Chanh làm giảm mùi gây của dầu và cho vị tươi ngon.	
5. Thêm nước sôi nếu muốn giữ sốt lâu	Cho một thìa đầy nước sôi rồi khuấy vào sốt.	<ul style="list-style-type: none"> • Làm động tác này ngay khi vừa hoàn thành sốt mayonnaise, sau đó giữ trong tủ lạnh. 	Kỹ thuật này giúp giữ được sốt trong vài giờ.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DÙNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.6: Xốt dầu dấm (kiểu Pháp)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Nêm gia vị vào dầu	Cho muối và tiêu vào dầu rồi khuấy.	<ul style="list-style-type: none"> Mỗi thứ một nhúm hoặc nhiều hơn tùy theo lượng dầu dấm cần chuẩn bị. 	Để cho thêm vị.	Sách Practical Cookery, trang 92.
2. Thêm dấm rượu vang	Cho thêm dấm rượu vang trắng vào dầu và khuấy bằng thìa gỗ để tạo thành hỗn hợp.	<ul style="list-style-type: none"> Một lượng dấm trộn với khoảng 2 lượng dầu. 	Để tạo thành một hỗn hợp.	
3. Thêm các thành phần khác	Có thể cho thêm một lượng nhỏ đường hoặc nước chanh.	<ul style="list-style-type: none"> Chỉ một chút cho thêm vị. 	Vị chua và ngọt làm dầu dấm ngon thêm.	
4. Chuyển sang chai hộp để lưu giữ hoặc bát để bày ra dùng.	Rót hỗn hợp sang chai hộp đựng để cất giữ hoặc để bày ra dùng.	<ul style="list-style-type: none"> Nên dùng hộp hoặc chai lọ thủy tinh, không dùng đồ kim loại. 	Dấm sẽ có tác động tới kim loại và làm thay đổi vị thành phẩm.	
5. Lắc mạnh trước khi dùng	Đậy nắp thật chặt, lắc mạnh trước khi sử dụng.		Hỗn hợp xốt này khi để sẽ lắng làm hai phần, nên phải lắc cho chúng hoà lại vào nhau trước khi dùng.	

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.7: Súp đặc

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị phần cốt	Thái hành tây và một số rau có vị thơm ngon, xào mềm trong dầu.	<ul style="list-style-type: none">Có thể dùng nhiều loại rau khác nhau, nhưng thường thì có hành tây, tỏi, tỏi tây, ớt tây hoặc có thể có cả thịt mỡ như thịt dọi chẳng hạn.	Các loại rau này được sử dụng như một yếu tố giúp làm đặc súp và cho dầu thêm mùi vị.	Sách Practical Cookery, trang 70.
2. Chuẩn bị nguyên liệu chính của súp	Cắt, gọt, bóc vỏ, lọc, thái toàn bộ các nguyên liệu chính.	<ul style="list-style-type: none">Cà chua phải bóc vỏ, thịt thì phải lọc, thái, loài giáp xác thì phải bóc bỏ vỏ.	Súp là loại thức ăn người ta không những ăn mà còn có thể uống nên yêu cầu phải không có những miếng hoặc mảnh vụn, súp phải nhuyễn và đồng nhất.	
3. Làm đặc súp nếu cần	Cho thêm một lượng nhỏ bột mỳ hoặc chất làm đặc vào rau đang xào mềm trong dầu.	<ul style="list-style-type: none">Dầu sẽ ngấm vào bột mỳ nhưng không được trở thành quá đặc hoặc khô cứng.	Để tạo thành như một loại xốt roux, dầu khi kết hợp với bột tạo thành một loại xốt sệt dùng để làm đặc.	
4. Thêm nước dùng	Cho nước dùng, nước hoặc loại chất lỏng khác tùy theo công thức để tạo thành nước súp mượt và đặc.	<ul style="list-style-type: none">Súp lúc ban đầu không được quá đặc vì nó sẽ còn cạn đi trong quá trình nấu.Các chất lỏng cho vào nấu súp tùy công thức: nước, rượu vang, sữa, bia hoặc chất lỏng khác.	Chất lỏng cho vào súp chính là cơ sở của một món súp ngon.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Cho thêm nguyên liệu khác</p>	<p>Cho thêm các nguyên liệu khác cho món súp và để sôi nhỏ lửa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cho nguyên liệu khó chín vào trước. 	<p>Tránh tình trạng một số nguyên liệu để chín sẽ bị nát nhừ nếu cho vào cùng lúc.</p>	
<p>6. Để sôi liu riu, điều chỉnh, nêm vị, khuấy</p>	<p>Để sôi liu riu và khuấy đều, Nêm và điều chỉnh gia vị.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lửa ở mức nhỏ nhất. • Súp không được bén nồi. • Nêm vị tùy thuộc loại súp và độ cô cạn của súp. • Đậy vung. 	<p>Quá trình này làm súp chín và cạn đến độ sánh yêu cầu.</p>	
<p>7. Lọc qua cái lọc lưới hoặc xay</p>	<p>Một số công thức yêu cầu lọc súp qua lưới lọc hoặc xay nhuyễn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Để súp nguội xuống tới khoảng 50°C rồi lọc hoặc xay nhuyễn. 	<p>Để nguội đỡ nguy hiểm hơn và tránh làm hỏng dụng cụ xay lọc.</p>	
<p>8. Phục vụ</p>	<p>Đun nóng lại, bày ra ăn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Phụ thuộc từng công thức. 		

CÔNG VIỆC SỐ 7: NHỮNG LOẠI NƯỚC DỪNG VÀ XỐT CHÍNH

PHẦN VIỆC SỐ 7.8: Súp trong (consommé)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Đun nước dùng	Cho nước dùng vào nồi và đun.	<ul style="list-style-type: none">Nước dùng có thể làm từ xương, thịt tùy theo vị của súp ví dụ xương bò, gà và phải đậm hương vị.2 lít nước dùng nấu cho 4 suất súp.	Đây là gốc của món consommé.	Sách Practical Cookery, trang 71.
2. Kết hợp rau với thịt	Trong một nồi khác, trộn rau và thịt đã được chọn lựa, trộn lẫn cùng lòng trắng và vỏ trứng.	<ul style="list-style-type: none">350g thịt vụn2 tỏi tây.2 cuống cần tây.2 củ hành khô thái mỏng.2 lòng trắng trứng và vỏ trứng bóp vụn.	Lòng trắng và vỏ trứng có tác dụng lọc trong.	
3. Cho các nguyên liệu này vào súp	Khi nước dùng sôi, khuấy các nguyên liệu trên vào, đun sôi lại. Vặn nhỏ lửa để sôi liu riu.	<ul style="list-style-type: none">Để sôi khoảng 1 giờ.Có một lớp dày rau và trứng nổi trên mặt súp.	Súp sẽ tự lọc trong cho tới khi thành consommé.	
4. Lọc lại consommé	Sau khoảng 1 giờ, khi súp đã trong, cẩn thận đục một lỗ hổng trên lớp màng rau nổi lên, dùng môi múc súp ra và lọc qua lớp vải mịn.	<ul style="list-style-type: none">Tắt lửa.Lọc qua vải mịn vào một cái nồi khác để đun nóng lại.Bỏ lớp cặn váng bên trên đi.		

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Đun nóng lại, nêm vị và phục vụ</p>	<p>Đun nóng lại súp trước khi dùng, nếm và chỉnh gia vị nếu cần.</p> <p>Có thể cho thêm sherry vào.</p> <p>Cho thêm đồ ăn kèm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thêm muối tiêu. • Có thể cho thêm sherry hoặc Madeira khô. • Đồ ăn kèm có thể là các loại rau thái hạt lựu nhỏ. 	<p>Gia giảm tùy thuộc vào loại súp và thời gian nấu.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG

Giới thiệu:

Mặc dù công việc chuẩn bị bữa ăn sáng trong thị trường Châu Âu truyền thống không được coi là đỉnh cao của nghệ thuật ẩm thực, nó vẫn chiếm tới 1/3 công việc nấu ăn của mỗi khách sạn. Cùng với các bữa ăn nhẹ phục vụ tại phòng, bữa điểm tâm là một phần lớn hoạt động của nhà bếp. Hơn nữa, nhiều món trong bữa điểm tâm thường được chuẩn bị bởi nhân viên cấp thấp trong bếp.

Mặc dù hầu hết các món ăn đều thường là đơn giản, nhưng hình ảnh của nhà hàng hoặc khách sạn lại rất dễ bị ảnh hưởng do một bữa điểm tâm kém chất lượng.

Phần việc số 8.1:	Trứng cuộn (Omelette)
Phần việc số 8.2:	Trứng bác
Phần việc số 8.3:	Trứng rán
Phần việc số 8.4:	Trứng chần
Phần việc số 8.5:	Món nóng trên quầy buffet
Phần việc số 8.6:	Bánh Sandwich

CÔNG VIỆC 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG



CHUẨN BỊ HỖN HỢP TRỨNG

1



CHUẨN BỊ VÀ LÀM NÓNG CHẢO

2



LÀM CHÍN TRỨNG

3



TRÌNH BÀY VÀ PHỤC VỤ

4

PHẦN VIỆC 8.4:

TRỨNG TRẦN



CHUẨN BỊ NỒI TRẦN, CHO TRỨNG VÀO VÀ TRẦN

1



TRÌNH BÀY VÀ PHỤC VỤ

2

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG

PHẦN VIỆC SỐ 8.1: Trứng cuộn (Omelette)

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị hỗn hợp trứng	Đập trứng vào bát, nêm gia vị và khuấy mạnh.	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 3 quả trứng tùy theo quy định, dùng phới khuấy trứng khoảng 1 phút cho tơi và nhẹ.• Có thể thêm rau gia vị.	Trứng phải được đánh kỹ, như vậy omelette sẽ mềm và nhẹ hơn.	Sách Practical Cookery, trang 132.
2. Chuẩn bị và làm nóng chảo	Làm nóng chảo đến khi có khói bốc lên. Cho một chút bơ và để bơ chảy ra nhanh chóng.	<ul style="list-style-type: none">• Chảo nóng lên rõ rệt và có ánh dầu.• Khi chảo bắt đầu bốc khói, cho khoảng 1 thìa cà phê đầy bơ và để chảy.• Giảm lửa ngay tránh cháy.	Omelettes cần chảo nóng để làm được ngon, tuy nhiên, không cho bơ quá sớm tránh cháy bơ.	
3. Làm chín trứng	Cho trứng vào chảo, dùng thìa gõ đảo cho đến khi trứng gần chín.	<ul style="list-style-type: none">• Để lửa vừa đủ cho trứng chín nhanh, khuấy trứng (1 phút).• Toàn bộ trứng liên kết với nhau, nhưng trên mặt vẫn chưa chín.	Trứng omelette đặc hơn trứng bác một chút với một lớp vỏ bọc ngoài.	
4. Thêm các thành phần	Thêm một số thành phần khác đã chín như giảm bông, hành tây, nấm hoặc phô mai.	<ul style="list-style-type: none">• Đến khâu này thì rắc toàn bộ nguyên liệu ăn kèm lên trên.• Không khuấy vào trong hoặc khuấy cùng với trứng nếu có yêu cầu.	Có thể cho thêm vào Omelettes nhiều nguyên liệu khác nhau theo khẩu vị.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>5. Trình bày và phục vụ</p>	<p>Tắt bếp, để trứng omelette trượt khỏi thành chảo và úp chồng hai nửa lên nhau. Dùng nóng ngay</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nghiêng chảo để trượt trứng ra đĩa, và chồng lên nhau để mặt có lớp vỏ phủ kín thành phần bên trong. • Vỏ ngoài không được ngả màu nâu mà phải giữ vàng màu lòng đỏ trứng. • Khi chạm vào, ta thấy mềm như khi ấn vào một lườn gà chưa nấu. 	<p>Cách trình bày cổ điển là để trứng cuộn thành hình ô van, giữ nhân bên trong. Trứng bên trong lòng chỉ vừa chín tới vì nó còn tiếp tục chín bởi sức nóng lưu giữ.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG

PHẦN VIỆC SỐ 8.2: Trứng bác

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị hỗn hợp trứng	Đập trứng vào bát, nêm vừa vị và dùng phới khuấy mạnh.	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 3 trứng, tùy theo quy định.• Dùng phới khuấy trứng khoảng 1 phút cho tơi và nhẹ.• Có thể thêm muối và tiêu.	Trứng phải được đánh kỹ để sản phẩm xốp nhẹ.	Sách Practical Cookery, trang 132.
2. Chuẩn bị và làm nóng chảo	Cho bơ vào chảo hơi nóng.	<ul style="list-style-type: none">• Mỗi suất dùng khoảng 10g bơ, để chảy.	Bơ không quá nóng để không làm chín trứng ngay từ đầu.	
3. Làm chín hỗn hợp trứng	Khuấy đều hỗn hợp trứng trên lửa nhỏ, Cần kiểm tra cẩn thận khi trứng bắt đầu đặc lại.	<ul style="list-style-type: none">• Nên dùng thìa gỗ để trứng không bén chảo.	Nếu trứng khuấy không đều sẽ đông thành tảng tạo ra sản phẩm không đồng nhất.	
4. Trình bày và phục vụ	Tắt lửa trước khi trứng chín hẳn Ăn nóng ngay.	<ul style="list-style-type: none">• Trứng liên kết với nhau nhưng còn mềm để đổ ra được.• Đổ trứng lên đĩa nóng.	Trứng sẽ còn tiếp tục chín do sức nóng của chính nó trong một lúc nữa. Đĩa nóng giữ trứng không bị nguội ngay.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG
PHẦN VIỆC SỐ 8.3: Trứng rán

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Chuẩn bị chảo rán</p>	<p>Làm nóng chảo và dầu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dùng một chảo nhỏ phù hợp với số lượng trứng cần rán. • Lượng dầu vừa phải và bằng khoảng nửa lượng trứng, không đun dầu quá nóng, ban đầu chỉ khoảng 100°C. 	<p>Dầu đủ để phủ kín mặt trứng.</p> <p>Dầu quá nóng làm bắn, nổ và cháy mặt lòng trắng trứng.</p>	<p>Sách Practical Cookery, trang 132.</p>
<p>2. Cho trứng vào</p>	<p>Đập trứng trực tiếp vào chảo một cách nhẹ nhàng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cần chừa đủ chỗ cho mỗi quả trứng trên mặt chảo 	<p>Chúng sẽ dính kết vào nhau trong quá trình rán.</p>	
<p>3. Làm chín trứng</p>	<p>Lửa để vừa phải, làm chín trứng theo một vài cách khác nhau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trứng có thể để chín từ từ tự nhiên (chỉ rán một mặt). • Có thể dội dầu nóng lên mặt trứng cho đến khi lòng đỏ ngả màu bạc. • Toàn bộ trứng có thể được đảo lật lại rán hai mặt. 	<p>Tuỳ theo yêu cầu của khách.</p>	
<p>4. Trình bày và phục vụ</p>	<p>Lấy thìa kiểu xúc cá để lấy trứng ra khỏi chảo, đổ dầu thừa đi. Bày ăn trên đĩa nóng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nếu ăn kèm các đồ ăn khác, cho trứng ra đĩa sau các đồ ăn kèm. 	<p>Để trứng không bị nguội.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG

PHẦN VIỆC SỐ 8.4: Trứng chần

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Chuẩn bị nồi chần	Đun sôi nước nhỏ lửa và cho bơ vào mỗi dụng cụ chần. (nếu không dùng dụng cụ chần thì luộc trứng khoảng 30 giây rồi bỏ ra).	<ul style="list-style-type: none">Nửa thìa cà phê bơ.	Bơ giúp trứng không bị dính và thêm mùi vị. Luộc trứng mà không dùng cái chần giúp ta có trứng với lòng trắng đồng kết hơn và giữ lòng đỏ lòng trắng cùng nhau.	Sách Practical Cookery, trang 132.
2. Cho trứng vào	Đập trứng vào dụng cụ chần và đập vung nổi. (Nếu không có dụng cụ chần thì đập từng quả trứng vào từng bát nhỏ rồi đổ vào nồi nước sôi).	<ul style="list-style-type: none">Chỉ chần tối đa 3 quả mỗi lần nếu không có dụng cụ chần.	Nếu chần nhiều trứng một lần, chúng có thể vón vào với nhau.	
3. Làm chín trứng	Làm chín đúng độ chín theo yêu cầu (nếu thả trứng vào nồi nước sôi, dùng một chiếc thìa để vun lòng trắng bao bọc lòng đỏ).	<ul style="list-style-type: none">Nước chỉ sôi liu riu, trứng chần thường được ăn với lòng đỏ còn chảy, nhưng cũng có khi cứng theo yêu cầu của khách.	Lòng trắng có xu hướng tan vỡ trong nước.	
4. Trình bày và phục vụ	Bỏ trứng từ dụng cụ chần ra và ăn ngay (Lấy trứng bằng một cái thìa thủng).	<ul style="list-style-type: none">Lấy nhẹ nhàng tránh làm vỡ trứng.	Trứng vỡ sẽ không trình bày được.	

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG
PHẦN VIỆC SỐ 8.5: Món nóng trên quầy buffet

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Trứng bác	Cách làm như trên, nhưng nhiều, không thêm sữa và trứng không chín kỹ.	<ul style="list-style-type: none"> Số lượng tùy thuộc vào kích cỡ của nồi giữ nóng, thời gian và lượng khách ăn, nhưng khoảng 24 quả trứng. 	Chuẩn bị ít thì phải thường xuyên tiếp thêm, nhiều quá thì trứng giảm chất lượng và hình thức qua thời gian lưu giữ. Trứng vẫn tiếp tục chín từ từ trong nồi giữ nóng.	
2. Xúc xích và thịt lợn muối xông khói	Làm chín xúc xích và thịt lợn muối xông khói từng loại một bằng cách nướng, rán hoặc quay.	<ul style="list-style-type: none"> Xúc xích phải vàng đều. Thịt lợn muối xông khói phải chín nhưng không giòn. 	Cả hai món này đều có xu hướng khô dần đi trong nồi giữ nóng.	
3. Cà chua	Cắt đôi cà chua và chao qua dầu trước khi nướng dưới thiết bị salamander.	<ul style="list-style-type: none"> Nướng 3 – 4 phút mỗi mặt, nhiệt vừa phải. 	Cà chua chín nhanh và giữ tốt trong nồi giữ nóng.	
4. Đậu hãm	Lấy đậu trắng hộp trong sốt cà chua, đun nóng lại trước khi giữ trong nồi nóng phục vụ.	<ul style="list-style-type: none"> Đun nóng tới khoảng 80°C trong nồi hoặc lò vi sóng. 	Đun kỹ quá sẽ làm vỡ nát hạt đậu.	
5. Nấm	Thái lát nấm và xào mềm trước khi giữ trong nồi nóng phục vụ.	<ul style="list-style-type: none"> Nấm nhỏ có thể để cả cái. 		

* Trứng bác là loại trứng thông dụng trong bữa điểm tâm kiểu Anh/Mỹ, nhưng cũng có thể được thay bằng trứng omelette, trứng rán hoặc trứng luộc. Nhiều nơi phục vụ làm trứng tại quầy điểm tâm.

CÔNG VIỆC SỐ 8: CÁC MÓN ĂN SÁNG

PHẦN VIỆC SỐ 8.6: Bánh sandwich

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Nướng bánh mì	Nướng ba lát bánh mì trắng hoặc nâu.	<ul style="list-style-type: none">Nướng tới khi lên màu vàng nâu nhạt.Không làm cháy hoặc khô bánh.Không cắt bánh quá mỏng.	Bánh nướng kỹ quá hoặc cắt mỏng quá sẽ bị khô và dễ vỡ.	
2. Phết sốt mayonnaise	Phết tương đối nhiều sốt mayonnaise lên mặt các lát bánh mì.	<ul style="list-style-type: none">Phết một lát hai mặt và hai lát một mặt.	Mayonnaise nhẹ hơn bơ và làm mềm bánh mì.	
3. Nhồi lớp nhân bánh đầu tiên	Xếp thịt gà đã chín thái mỏng và lá xà lách lên lát bánh mì đầu tiên.	<ul style="list-style-type: none">Xé nhỏ lá xà lách cho thành miếng vừa ăn. Một lớp thịt gà nạc, không gân xơ hoặc da.	Để cả lá xà lách sẽ khó ăn.	
4. Nhồi lớp nhân thứ hai	Đặt lớp bánh hai mặt mayonnaise lên trên lớp gà và đặt thịt lợn muối xông khói đã chín, lá xà lách và cà chua cắt lát.	<ul style="list-style-type: none">Thịt lợn muối xông khói không có lớp da cứng, cà chua thái mỏng và xà lách xé nhỏ như trước.		
5. Làm lớp thứ ba	Đặt lát bánh mì nướng thứ ba lên	<ul style="list-style-type: none">Bánh phải được xếp cân đối và đều nhau.		

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>6. Ấn bánh và cắt bỏ vỏ ngoài</p>	<p>Ấn bánh nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, cắt bỏ diềm ngoài.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cắt 2 – 3 mm vỏ ngoài. Ấn bánh xuống giúp liên kết các lớp bánh với nhau nhưng không được làm hỏng hình thù bánh. 	<p>Tránh lãng phí và làm hỏng sản phẩm cuối cùng.</p>	
<p>7. Cắt thành từng góc và cắm que phục vụ</p>	<p>Cắt bánh thành từng góc và cắm que vào từng góc bánh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Các góc bánh phải bằng nhau. Que phải có độ dài phù hợp để đầu que không chìm trong bánh. 	<p>Để trang trí vừa mắt . Que cắm mà không được nhìn thấy là mối nguy hiểm cho khách.</p>	
<p>8. Trình bày đồ ăn kèm</p>	<p>Bày trên đĩa phù hợp, thường ăn cùng khoai tây rán và thường được kèm theo vài lát cà chua hoặc lá xà lách.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Món này thường được cầm trong tay để ăn, do đó cần phục vụ giấy ăn kèm theo. 		

CÔNG VIỆC SỐ 9. 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 dụng 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 (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 9.1:	Tắt các thiết bị điện và gas
Phần việc số 9.2:	Lau chùi các thiết bị lớn trong bếp
Phần việc số 9.3:	Lưu giữ thực phẩm
Phần việc số 9.4:	Dọn dẹp rác
Phần việc số 9.5:	Lau chùi các bề mặt
Phần việc số 9.6:	Lau chùi các dụng cụ nhỏ
Phần việc số 9.7:	Đóng cửa bếp

CÔNG VIỆC 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC



TẮT TOÀN BỘ BẾP (CÁC HỌNG GAS) 1



TẮT TOÀN BỘ LÒ NƯỚNG 2



TẮT CÁC THIẾT BỊ RÁN 3



TẮT BẾP NƯỚNG 4

CÔNG VIỆC 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC



LẤY NƯỚC KHỎI BẾP ĐUN CÁCH THỦY 5



TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN 6



TẮT BẾP NƯỚNG 7



TẮT HỆ THỐNG THÔNG GIÓ 8

PHẦN VIỆC 9.2: LAU CHÙI CÁC THIẾT BỊ BẾP



TẮT THIẾT BỊ

1



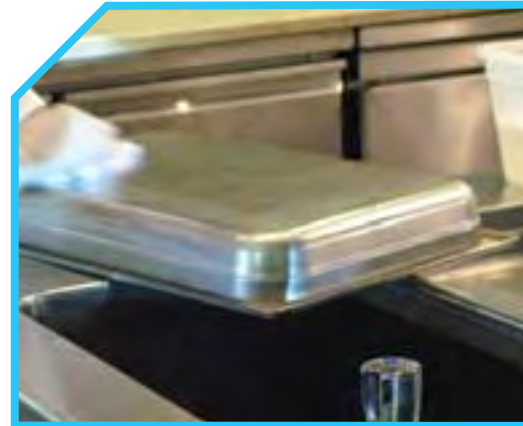
LAU SẠCH MỌI BỀ MẶT

2



THÁO RỜI CÁC BỘ PHẬN CÓ THỂ THÁO LẮP

3



LAU SẠCH

4

PHẦN VIỆC 9.2: LAU CHÙI CÁC THIẾT BỊ BẾP



TRÁNH LÀM ƯỚT CÁC BỘ PHẬN ĐIỆN CỦA THIẾT BỊ 5



LÀM SẠCH CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN 6



LÀM SẠCH CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN 7



LAU SẠCH Lò VI SÓNG 8

PHẦN VIỆC 9.3:

BẢO QUẢN THỰC PHẨM



GÓI, BỌC KÍN

1



BẢO QUẢN ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH

2

PHẦN VIỆC 9.4: DỌN DỆP RÁC



NGAY LẬP TỨC DỌN SẠCH MỌI RÁC THẢI

1



VỨT CÁC CHAI LỌ VÀ CÁC ĐỒ THỦY TINH KHÁC VÀO THÙNG RÁC ĐƯỢC PHÂN LOẠI THEO MÀU SẮC

2



ĐỂ RIÊNG RÁC THẢI NHỰA

3



ĐỂ RIÊNG RÁC THẢI LÀ GIẤY

4



ĐỂ RIÊNG RÁC THẢI KIM LOẠI

5



GIỮ MÔI TRƯỜNG SẠCH SẼ

6

PHẦN VIỆC 9.5: LAU CHÙI BỀ MẶT



LAU SẠCH BỀ MẶT BẰNG NƯỚC XÀ PHÒNG ẤM

1



LAU TỪNG PHẦN MỘT

2



BỘ DAO LÀ DỤNG CỤ KHÔNG THỂ THIẾU CỦA NHÂN VIÊN BẾP

3



LAU SẠCH TẤT CẢ CÁC BỀ MẶT

4



GIỮ KHĂN LAU LUÔN THƠM THO, SẠCH SẼ

5



MỌI BỀ MẶT PHẢI ĐƯỢC LAU SẠCH ĐỂ KHI CHẠM VÀO ĐỀU KHÔNG THẤY CÁC VẾT DẦU MỠ

6

PHẦN VIỆC 9.6: LAU CHÙI CÁC DỤNG CỤ



XẾP GỌN GÀNG DỤNG CỤ NHỎ

5



GIỮ CHO DAO LUÔN SẠCH SẼ

6



BỘ DAO CÓ CHẤT LƯỢNG TỐT RẤT ĐẮT TIỀN

7

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.1: Tắt các thiết bị điện và ga

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Tắt bếp	Tắt công tắc hoặc các nút điều chỉnh 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 phải tắt.Tắt các đèn báo khi hết ca làm việc.	Các công tắc phải ở vị trí tắt để khi nguồn chính được bật trở lại, không có bếp nào tự động nóng.	
2. Tắt các vỉ nướng và các mặt hâm nóng	Tắt công tắc hoặc các nút điều chỉnh 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.Tắt các đèn báo khi hết ca làm việc.	Các công tắc phải ở vị trí tắt để khi nguồn chính được bật trở lại, 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">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 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC
PHẦN VIỆC SỐ 9.2: Lau chùi các thiết bị lớn trong 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 Practical Cookery, 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 các bộ phận sẽ dễ lau chùi và lau sạch hơn.	
3. Lau sạch các bề mặt	Sử dụng miếng vải 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 lại tất cả 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, bu lông 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 võ đĩa. Dùng khăn ẩm sạch để chùi. 	Lau chùi thường xuyên sẽ giữ cho lò luôn sạch.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.3: 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 loại bỏ tại đúng nơi qui định (thùng đựng thực phẩm bỏ đi). 	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 mì, 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 chứa ở đúng nơi qui 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 hộp đựng đồ hoặc màng bọc thức ăn rồi đặt trong tủ lạnh (xem phần nhiễm khuẩn 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 kiểu (xem phần nhiễm khuẩn 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. <ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm phải đậy nắp. 	Đồ ăn nóng sẽ làm nóng tủ lạnh, làm giảm hiệu quả làm lạnh.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.4: Dọn dẹp 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 sẽ bằng đồ rác thải đúng nơi qui 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 để sạch vào cuối mỗi ca làm việc. 	Thảm 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"> Nghiền vụn 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 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 vụn 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 bánh flăng dùng một lần vào thùng rác thích hợp đã qui định.	<ul style="list-style-type: none"> Bỏ nắp vào trong hộp, lon. 	Để tránh đứt tay vì các mép sắc.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.5: 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 sạch 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.	Để tẩy sạch các vết dầu mỡ và làm sạch bề mặt. Nước nóng sẽ tẩy các vết dầu mỡ hiệu quả hơn.	
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 đi 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.	Vì lý do vệ sinh.	

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.6: Lau chùi các dụng cụ nhỏ

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>1. Rửa sạch các dụng cụ đã dùng</p>	<p>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.</p>	<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 phần trên) trước khi mang ra khu rửa bát. • Các đồ dụng cụ chuyên dụng, dễ 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>	
<p>2. Dao</p>	<p>Giữ dao sạch và sắc cho ca sau. Phải xếp đặt gọn gàng.</p>	<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). 	<p>Dao là dụng cụ mang tính nghề nghiệp của đầu bếp, nhân viên bếp và là chìa khóa của nghệ thuật nấu ăn. Những con dao tốt rất đắt tiền.</p>	

CÔNG VIỆC SỐ 9: KẾT THÚC CA LÀM VIỆC

PHẦN VIỆC SỐ 9.7: Đóng cửa bếp

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
1. Kiểm tra xem tất cả bước trên đã hoàn thành chưa	Sau cùng là kiểm tra 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 ướp 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 không khép chặt 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 hút chính.	<ul style="list-style-type: none">Tắt nguồn.	Để hoạt động vừa tốn điện vừa có thể sẽ xảy ra hỏa hoạn.	

BƯỚC	CÁCH LÀM	TIÊU CHUẨN	LÝ DO	KIẾN THỨC
<p>4. Kiểm tra và khóa những kho nào chưa khóa</p>	<p>Kiểm tra bằng tay xem các khóa đã được khóa chưa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vì lý do an toàn, tại các nhà bếp lớn, các tủ lạnh và tủ ướp lạnh to thì phải được khóa lại. • Tất cả các chai rượu phải được cất trong tủ khóa. 	<p>Rượu và thực phẩm là tài sản của nhà bếp và phải được bảo quản tốt khi nhà bếp không có ai.</p>	
<p>5. Đóng cửa sổ và tắt đèn</p>	<p>Đóng chặt cửa sổ. Tắt đèn.</p>		<p>Vì lý do an toàn và tiết kiệm điện.</p>	
<p>6. Ký và kiểm tra cùng với cấp trên</p>	<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>Một hành động lịch sự và có trách nhiệm trong công việc khi báo với cấp trên trước khi ra về.</p>	

10. PHỤ LỤC: CÔNG THỨC MÓN ĂN

Các công thức món ăn dưới đây chỉ đại diện một phần nhỏ các món ăn của nghệ thuật ẩm thực phương Tây. Việc lựa chọn các món dưới đây 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 tham gia thẩm định. 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 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 không nhất thiết là công thức đã được chuẩn hóa mà nhân viên có thể sử dụng 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.

10.1	Súp hành kiểu Pháp
10.2	Súp cà chua húng quế
10.3	Khoai tây non nấu đậu hạt
10.4	Nấm nhồi thịt ba chỉ hun khói và
10.5	Sa lát cà chua và phô mai Mozzarella
10.6	Sa lát khoai tây
10.7	Sa lát kiểu Hoàng đế Caesar (Ceasar Salad)
10.8	Vẹm xào vang trắng
10.9	Cá bơn sốt bơ chảy và chanh (Sole Meunière)
10.10	Cá hồi lạnh
10.11	Bò bít tết sốt tiêu (Steak au Poivre)
10.12	Bò rán kiểu Stroganoff
10.13	Băm viên rán kẹp bánh mềm (Beef burgers)
10.14	Đậu đỏ nấu thịt bò xay (Chilli con Carne)
10.15	Bê cuộn giăm bông rán với sốt Marsala (Saltimbocca alla Romana)
10.16	Thăn cừu sốt lá ngải dấm Tarragon (Lamb noisettes with Tarragon sauce)
10.17	Thăn lợn tẩm bột rán (Pork Escalopes with Apple Salsa)

10.18	Bầu dục cừu với hành non và dấm Balsamic (Sautéed Lambs kidneys, Baby Onions and Balsamic Vinegar)
10.19	Thăn gà với cây thì là bẹ (Chicken Fillets with Fennel)
10.20	Gà trống hầm vang đỏ (Coq au Vin)
10.21	Trứng Florentine
10.22	Mỳ Ý sợi tròn sốt kem thịt hun khói
10.23	Mỳ Ý sợi dẹt sốt rau
10.24	Cơm rang đặc biệt
10.25	Cơm Ý với cải bó xôi
10.26	Bắp cải đỏ om
10.27	Cà rốt non với húng quế
10.28	Hành khô om mật ong
10.29	Hành tây thái tròn tẩm bột chiên
10.30	Khoai tây non nấu đậu hạt
10.31	Khoai tây nghiền rán
10.32	Rau thái hạt lựu xào nhừ (Ratatouille)

10. PHỤ LỤC:

10.1

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Súp hành kiểu Pháp

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
70 g bơ 700 g hành tây 3 nhánh tỏi 15 ml bột mì 200 ml rượu vang trắng 1.5 ml nước rau Bó rau gia vị, gia vị 12 – 16 lát bánh mì kiểu Pháp mỏng 50 g pho mát Gruyère hoặc pho mát tương tự	<ul style="list-style-type: none">- Làm nóng chảy bơ trong nồi, cho hành tây thái nhỏ vào, sau đó thêm tỏi băm cùng với bột mì, đảo đều để tạo thành nước cốt sánh như sốt bột mì xào bơ (roux).- Từ từ thêm rượu và khuấy cho thành nước sốt sánh, rồi thêm nước rau, bó rau gia vị và gia vị. Đun sôi đến độ đặc cần thiết. Khuấy đều.- Chuẩn bị mấy lát bánh mì và múc súp vào các bát hoặc âu chịu nhiệt. Xếp 2-3 lát bánh mì lên bề mặt bát súp và rắc pho mát đã nạo nhỏ lên trên.- Nướng âu súp dưới thanh nướng để có mặt pho mát chảy và lên màu trước khi ăn.

10.2 Súp cà chua với húng quế

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
30 g dầu ô liu 1 củ hành tây 2 nhánh tỏi 1 nhánh cần tây 1 quả ớt tây đỏ 1kg cà chua chín 1 lít nước hầm gà 30 g nước sốt cà chua xay đặc 1 thìa cà phê đường Gia vị, lá húng quế Pho mát Parmesan nạo	<ul style="list-style-type: none">- Xào mềm hành tây thái nhỏ với tỏi đập, rồi thêm cần tây thái chỉ. Xào đến khi cần tây mềm.- Cắt ớt thành khối hình vuông. Nướng trên mặt bếp nướng cho đến khi rộp vỏ. Phủ một khăn vải ẩm lên ớt và để nguội, sau đó lột vỏ, rồi thái nhỏ.- Lột vỏ cà chua bằng cách nhúng nước sôi 15 giây rồi bóc. Thái hành ra.- Thêm ớt tây và cà chua vào chỗ cần tây và hành tây xào, thêm đường và gia vị sau đó đun nhỏ lửa 30 phút.- Rắc trên mặt bát súp lá húng quế và lát pho mát Parmesan thái mỏng.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN****10. 3.****Súp cá hun khói (Smoked Fish Chowder)**

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>500 g fillet cá tuyết hun khói 1 lít sữa 2 cọng cần tây thái mỏng 2 củ hành tây 2 nhánh mùi tây 6 hạt tiêu trắng 25 g bơ không mặn 1 nhánh tỏi 150 ml rượu sherry 125 g giăm bông hun khói 125 g ngô hạt ngọt 225 g khoai lang 25 g cá hồi hun khói Bánh mì nướng Rau mùi tây tươi băm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cho cá tuyết vào chảo với sữa, cần tây, một nửa củ hành tây đã băm nhỏ, rau thơm và tiêu hạt. Chần một vài phút và để nguội. - Lấy cá ra và nghiền vỡ thịt cá, để dùng sau. Lọc sữa vừa nấu. - Làm chảy bơ và xào cho mềm chỗ hành tây và tỏi còn lại. Khi đã chín mềm, thêm rượu sherry và để cạn bớt trong khoảng 5 phút. - Thêm giăm bông thái nhỏ, khoai lang, ngô và sữa. Đun nhỏ lửa trong 20 phút. - Cho vào súp cá tuyết nghiền và cá hồi hun khói thái nhỏ. Đun đến điểm sôi trong 3-4 phút. - Dùng với bánh mì nướng và rau mùi tây băm.

10. PHỤ LỤC:

10.4

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Nấm nhồi thịt ba chỉ xông khói và Tỏi

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
4 cây nấm to 3 thìa súp dầu ô liu 50 g thịt ba chỉ xông khói 2 nhánh tỏi 50 g vụn bánh mì khô xay mịn 50 g hạt hạnh nhân xay 2 thìa húng quế tươi thái nhỏ 50 g pho mát dê thái hạt lựu 2 thìa kem tươi 15 ml nước cốt chanh Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Cắt chân nấm rồi băm nhỏ, giữ lại đầu nấm.- Cho 2 thìa dầu vào chảo và áp chảo đầu nấm tới khi có màu nâu khoảng 1 phút. Vớt ra khỏi dầu và để trên khay nướng.- Thêm vào chảo chân nấm băm, thịt xông khói thái nhỏ và tỏi xào trong 5 phút sau đó đổ ra bát. Cho thêm vào vụn bánh mì khô xay, bột hạt hạnh nhân, pho mát và húng quế tươi, nước cốt chanh, gia vị và kem. Trộn đều.- Nhồi hỗn hợp vào mỗi đầu nấm. Sau khi nhồi xong, trút phần dầu còn lại lên nấm và nướng ở nhiệt độ 200°C trong 20 phút đến khi có màu vàng và giòn. Phụ vụ trên đĩa với với là húng quế tươi trang trí xung quanh.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN****10.5****Sa lát cà chua và phô mai Mozzarella**

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>2 quả bơ chín 175 g mozzarella thái lát mỏng 5 quả cà chua 100 ml dầu ô liu 2 thìa súp dấm rượu vang trắng giấm Một ít đường 15 g hành húng quế tươi Gia vị</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Làm nước sốt bằng cách xay dầu, dấm, đường và gia vị. - Bỏ đôi, bỏ hạt, gọt vỏ và cắt trái bơ thành lát đều nhau - Cắt cà chua thành lát mỏng. - Xếp xen kẽ trái bơ, các lát mozzarella và cà chua vào đĩa dẹt và rưới nước sốt lên trên. - Trang trí với hành húng quế.

10.6 Sa lát khoai tây

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>3 củ khoai tây bằng nắm tay 1 củ hành tây 3 – 4 thìa mayonnaise Gia vị Hành lá tằm thái nhỏ Nước cốt chanh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gọt vỏ và cắt khoai thành khối. Luộc chín nhưng vẫn còn cứng. - Cắt hành thành hình vuông nhỏ. - Chuẩn bị mayonnaise. - Khi khoai chín, vớt để ráo nước và nguội. - Trộn khoai, hành và mayonnaise. Thêm gia vị và nước chanh. - Trang trí với hành lá tằm thái nhỏ.

10. PHỤ LỤC: CÔNG THỨC MÓN ĂN

10.7 Sa lát kiểu Hoàng đế Caesar (Ceasar Salad)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
75 g bánh mì vỏ cứng 2 thìa súp dầu ô liu 1 thìa cà phê ớt bột Paprika 1 ít hạt tiêu Cayenne Nõn rau diếp giòn 25 g pho mát Parmesan bào Nước Xốt: 75 ml dầu ô liu 4 nhánh tỏi 2 fillet cá cơm ngâm băm nhỏ 15 ml dấm thơm (balsamic) 25 ml mù tạt mịn Dijon 1 quả trứng Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Cắt bánh mì thành miếng vuông. Trộn dầu ăn với Paprika và Cayenne trong bát, cho bánh mì vào để hỗn hợp dầu ngấm vào từng miếng. Để bánh mì lên khay nướng và nướng ở nhiệt độ 220°C đến khi chuyển màu vàng và giòn.- Cho dầu vào chảo đun nóng với tỏi và cá cơm. Xào thơm sau đó để nguội và gạn bớt dầu thừa.- Nghiền cá cơm xào tỏi, sau đó trộn với dấm, mù tạt và gia vị, rồi rót từ từ dầu vào, khuấy đều đến khi sánh lại.- Trứng luộc 2 phút, để nguội và bóc vỏ sau đó đánh đều với hỗn hợp nước xốt trên.- Bày rau diếp giòn cắt nhỏ và rắc bánh mì lên trên với vài lát pho mát Parmesan.- Rưới nước xốt lên trên, trộn và phục vụ.

10.8 Vẹm xào vang trắng

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
1kg vẹm sống 25 g bơ không muối 2 củ hành khô băm nhỏ 2 nhánh tỏi băm nhỏ 150 ml rượu vang trắng 2 thìa súp mùi tây thái nhỏ 60 ml kem tươi đặc Hạt tiêu	<ul style="list-style-type: none">- Làm sạch vẹm, loại bỏ các dây rong rêu bám vào.- Xào mềm hành khô và tỏi, thêm vào rượu vang và đun sôi.- Cho vẹm vào đậy vung chặt .- Thỉnh thoảng xóc nồi đều khoảng 5 phút đảm bảo vẹm mở miệng.- Loại bỏ các con vẹm không mở.- Lọc hết nước và bày vẹm vào nồi dùng phục vụ- Thêm kem, mùi tây và tiêu vào nước nấu và đun sôi, khuấy đều.- Rót nước xốt lên trên vẹm và dùng nóng ngay.

10. PHỤ LỤC: CÔNG THỨC MÓN ĂN
10.9 Cá bơn xốt bơ chanh (Sole Meunière)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
1 Con cá bơn 1 thìa bột mỳ 30 g bơ chảy lấy phần trong 30 g bơ không muối Nhúm rau mùi tây thái nhỏ Nước cốt chanh	<ul style="list-style-type: none"> - Cắt vây cá và lột da. - Tẩm cá với bột mỳ và gia vị, để sang một bên. - Đun nóng bơ chảy trong chảo rán cá sâu và đặt cá vào. Rán khoảng 5 phút mỗi mặt cá. - Trong khi đó đun nóng bơ không mặn tại một chảo khác cho tới khi bơ chuyển màu vàng sẫm, khi đó cho rau mùi tây và nước chanh vào. - Rưới nước xốt lên cá và dùng nóng.

10.10 Cá hồi lạnh

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
4 miếng cá hồi x 200g ¼ quả dưa chuột Lá rau diếp 100 g cà chua 100 ml Mayonnaise Nước luộc thơm : 1 lít nước 10 g muối 50 g cà rốt cắt lát 1 lá nguyệt quế 3 thân cây mùi tây 60 g dấm 6 hột tiêu 50 g hành tây thái mỏng 1 nhánh thơm tây (thyme)	<ul style="list-style-type: none"> - Luộc cá hồi trong nước dùng trong cho đến khi chín (khoảng 3 – 4 phút). - Để nguội nổi nước, sau đó bỏ da và xương cá. - Gọt vỏ và thái lát dưa chuột và bày vào từng đĩa. - Trang trí với ¼ quả cà chua và lá rau diếp. - Mayonnaise có thể dùng riêng hoặc trang trí xung quanh cá nguội.

10. PHỤ LỤC:

CÔNG THỨC MÓN ĂN

10.11

Bò bít tết sốt tiêu (Steak au Poivre)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
30 g hạt tiêu đen nguyên hạt 4 miếng thịt mỏng hay thăn bò 25 g bơ 1 thìa súp dầu 2 thìa súp rượu mạnh 150 g kem đặc	<ul style="list-style-type: none">- Đập dập hạt tiêu thành mảnh nhỏ- Lọc hết mỡ thừa của thịt bò, sau đó ép tiêu lên mặt miếng bò để tạo thành lớp bọc.- Cho dầu và bơ vào chảo và làm săn hai mặt của miếng thịt.- Để nhỏ lửa và rán 3 – 12 phút phụ thuộc vào độ dày của miếng thịt và yêu cầu (tái, vừa chín tới, chín).- Lấy thịt ra và giữ ấm. Cho rượu mạnh vào chảo và rút chảo ra khỏi lửa. Khi rượu bùng lên và ngon lửa tắt thì cho kem vào.- Khuấy đều sau đó đổ nước sốt lên thịt bò và dùng nóng.

10.12 Bò rán kiểu Stroganoff

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
1000 g thịt mỏng hoặc thăn bò nạc 5 thìa súp dầu ô liu 2 củ hành tây 300 g nấm 4 thìa súp rượu mạnh 1 thìa cà phê mù- tạt mịn Dijon 300 g kem tươi loãng 50 g kem đặc 4 thìa súp mùi tây thái nhỏ Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Cắt thịt thành miếng dài nhỏ dày 5mm và dài 5 cm.- Xào mềm hành tây thái nhỏ trong một chút dầu.- Vớt hành tây ra để ráo. Thêm nấm đã thái và xào vài phút. Lấy ra để bên.- Đun dầu nóng lại và áp chảo các miếng thịt. Thêm rượu brandy, hành, nấm và để nhỏ lửa vài phút.- Giảm lửa và thêm vào kem tươi loãng, kem đặc, mùi tây và mù tạt.- Cho muối và tiêu để vừa khẩu vị.- Cuối cùng rắc với rau mùi tây.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN****10.13****Thịt bò băm viên rán kẹp bánh mềm (Beef burgers)**

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
4 thìa súp dầu ô liu 1 củ hành tây 450 g thịt nạc bò băm 1 quả trứng 4 thìa súp kem đặc Gia vị 4 bánh mì mềm tròn nhỏ (buns)	<ul style="list-style-type: none"> - Băm hành tây và xào mềm trong nửa lượng dầu nóng. Để vào bát bên cạnh để dùng. - Thêm thịt xay và trộn đều trước khi cho thêm trứng và kem, nêm gia vị và trộn kỹ đến nhuyễn. - Nhúng ướt tay rồi chia hỗn hợp thành 4 phần hình bánh burger. - Đun nóng phần dầu còn lại và rán burger cho đến khi mặt vàng đều và độ chín theo yêu cầu (tái, vừa chín tới, chín). - Kẹp vào giữa ổ bánh mì nướng qua và phết sốt relishe.

10.14 Đậu đỏ nấu thịt bò xay (Chilli con Carne)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
2 thìa súp dầu ô liu 200 g hành tây 2 nhánh cần tây 2 quả ớt đỏ 600 g bò nạc xay 5 ml bột ớt cay 5 ml hạt cumin xay 10 g nước sốt cà chua xay đặc 2 thìa cà phê đường/mật ong 2 thìa súp sốt Worcester 1 thìa súp oregano 200 ml nước dùng bò 1 hộp 400 g cà chua bóc vỏ bỏ hạt 1 hộp 400 g đậu đỏ	<ul style="list-style-type: none"> - Xào mềm hành tây, cần tây và ớt. - Khi chín, cho thịt bò băm vào nấu 10 phút. - Cho ớt bột, thì là Ai Cập (cumin) và sốt cà chua sau đó thêm đường, sốt Worcester, Oregano, nước dùng và cà chua. - Đun nhỏ lửa 30 phút. - Thêm đậu đỏ và đun nhỏ lửa thêm 10 phút. - Hớt các váng mỡ béo trước khi dùng.

10. PHỤ LỤC:

10.15

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Bê cuộn giảm bông rán với sốt Marsala (Saltimbocca alla Romana)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
4 miếng thịt bê cắt mỏng Nước cốt của 1 quả chanh 4 lá thơm tươi (sage) 4 lát giảm bông Parma 25 g bơ 10 ml dầu ô liu 1 thìa cà phê Marsala Lá thơm để trang trí	<ul style="list-style-type: none">- Giã mềm bê đến khi mỏng.- Vắt chanh lên thịt bê và rắc tiêu. Để một lá thơm lên và thêm một lát giảm bông Parma.- Cuộn lát thịt bê lại và xiên tăm qua để giữ không bung.- Đun nóng bơ và dầu trong một chảo thích hợp, rán cuộn thịt bê cho xém bề mặt trước khi thêm Marsala. Đậy vung lại, giảm nhỏ lửa để trong 10 phút.- Sử dụng phần nước sốt lại trong chảo làm nước sốt. Trang trí với lá thơm.

10.16 Thăn cừu sốt lá ngải dấm Tarragon (Lamb noisettes with Tarragon sauce)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
2 thìa súp dầu ô liu 8 thăn cừu 175 g hành tây 1 thìa súp dấm tarragon 1 cốc rượu vang trắng 1 cốc kem đặc 300 ml nước dùng gà 1 thìa cây ngải dấm tươi băm Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Làm sẵn và xém thịt cừu trong 1/2 lượng dầu, sau đó chuyển sang khay bỏ lò nướng 10 – 15 phút ở nhiệt độ 200°C.- Xào mềm hành tây với lượng dầu còn lại, sau đó thêm dấm và rượu vang, đun sôi và để nhỏ lửa 3 phút.- Thêm kem và nước dùng và đun nhỏ lửa thêm 10 phút.- Lấy thịt cừu từ lò ra, thêm lá cây ngải dấm băm và nước chảy ra khay nướng vào sốt.- Dùng nóng, rắc lá ngải dấm và rưới sốt.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN**

10.17

Thăn lợn tẩm bột rán với salsa táo (Pork Escalopes with Apple Salsa)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>2 miếng thịt lợn phi lê (thăn) tương đương 500 g 175 g vụn bánh mì khô xay mịn 125 g hạt hạnh nhân xay Bột mì và gia vị 1 quả trứng 6 thìa súp dầu ô liu Xốt: 2 quả táo 2 thìa cà phê nước cốt chanh 2 thìa cà phê lá thơm sage băm 4 thìa súp kem tươi loãng Chanh miếng</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gọt vỏ, bỏ lõi và nạo táo vào hỗn hợp nước chanh, lá thơm và kem tươi. - Thái thịt lợn mỏng lát rồi giần mỏng. - Trộn vụn bánh mì xay với hạnh nhân. Tẩm thịt lợn với gia vị và bột mì, nhúng vào trứng và tẩm với hỗn hợp vụn bánh mì. - Đun dầu và rán thịt lợn đến khi chín vàng sẫm. - Dùng ngay với chanh và sốt táo salsa.

10.18 Bàu dục cừu với hành non và dấm Balsamic (Sautéed Lamb's kidneys, Baby Onions and Balsamic Vinegar)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>8 quả bàu dục cừu 225 g hành bó 25 g bơ không mặn 3 thìa súp dấm balsamic 1 thìa súp bột mì 300 ml nước dùng cừu 3 thìa súp Madeira Gia vị và rau mùi tây băm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thái bàu dục theo chiều ngang, loại bỏ phần trắng bên trong. - Bóc và rửa sạch hành sau đó để ráo. - Xào mềm hành sau đó cho thận vào xào 2 – 3 phút. Để riêng ra một đĩa nóng. - Đun nóng lại chảo và thêm vào dấm balsamic. Thêm một ít bột mì, trộn và thêm vào nước dùng và Madeira. Cho gia vị và đun nhỏ lửa đến khi trở thành sốt sánh. - Cho bàu dục và hành vào sốt đun vài phút. - Dùng với rau mùi tây băm.

10. PHỤ LỤC:

10.19

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Phi lê gà với cây thì là bẹ (Chicken Fillets with Fennel)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
50 g bơ 175 g cây thì là bẹ thái chỉ 4 miếng sườn gà 1 củ hành tây cắt rối 2 nhánh tỏi băm 150ml rượu vang trắng 300 ml nước dùng gà 150 ml kem đặc 1 thìa súp ngải dấm tươi băm 1 thìa súp hành lá băm Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Cho ½ lượng bơ vào chảo và cho thì là vào đảo qua sau đó để sang bên.- Cho gà vào chảo và làm săn đều hai mặt sườn.- Cho gà vào khay và nướng ở nhiệt độ 200°C khoảng 15 phút.- Sử dụng lượng bơ còn lại để xào mềm hành tây và tỏi sau đó cho rượu vang, nước dùng gà và kem. Đun nhỏ lửa đến sánh.- Cho gia vị vào sốt rồi thêm rau gia vị và cây thì là bẹ.- Cho gà ra đĩa và rưới nước sốt lên trước khi dùng.

10.20 Gà trống hầm vang đỏ (Coq au Vin)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
1 con gà trống thiếu hoặc gà to 1 chai rượu vang đỏ 4 thìa súp rượu mạnh brandy 2 lá cây nguyệt quế, nhánh húng tây (thyme) 2 bó rau gia vị 2 nhánh tỏi Bột mỳ và gia vị 150 g bơ 100 g thịt ba chỉ hun khói 200 g hành củ tươi 225 g nấm	<ul style="list-style-type: none">- Trộn rượu vang, rượu brandy, lá cây nguyệt quế, bó rau gia vị, thyme và tỏi. Đun cạn một nửa sau đó để nguội.- Chia gà thành phần thân, cánh, đùi, lăn qua bột mỳ và rán bơ cho lên màu trước khi cho vào nồi nấu bằng gang. Xào thịt hun khói và cho vào nồi gà.- Đổ sốt vang đỏ lên gà, Đun sôi sau đó cho vào lò nướng 30 phút với nhiệt độ 200°C.- Trong khi đó bóc hành và xào với bơ cho chín vàng. Thêm nấm và xào đến khi mềm. Cho hỗn hợp này vào gà. Cho khay lại vào lò và nướng thêm 1 giờ đến khi gà chín.- Đun nóng phần bơ còn lại với bột mỳ thành hỗn hợp nhuyển. Sau đó thêm vào hỗn hợp nước sốt từ gà nấu, khi thành một sốt sánh cho lại vào nồi nấu gà.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN**

10.21

Trứng chần phủ sốt bơ chanh (Eggs Florentine)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>1 kg lá rau cải bó xôi 40 g bơ 3 thìa súp bột mỳ 400 ml sữa 4 quả trứng 125 g pho mát Gruyère đã nạo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Luộc rau cải bó xôi trong 10 phút trong nước hơi mặn. Để ráo sau đó thái và cho vào chảo và thêm vào một viên bơ. Đậy nắp và để đó. - Đun nóng bơ còn lại, cho bột mỳ vào khuấy đều. Từ từ cho sữa vào và khuấy nhẹ để được sốt trắng mượt. Nêm vừa và cho ½ số pho mát vào. Khuấy đến khi tan chảy. - Chần trứng. - Cho rau lên 4 đĩa có thể chịu được nhiệt, cho trứng lên trên và rưới nước sốt pho mát lên. Thêm vào lượng pho mát còn lại sau đó cho vào lò nướng dưới thanh nhiệt cho chín vàng bề mặt.

10.22 Mỳ Ý sợi tròn sốt kem thịt hun khói

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>2 thìa súp dầu ô liu 25 g bơ 130 g thịt lợn ba chỉ hun khói 1 nhánh tỏi 3 quả trứng 2 thìa súp rau mùi tây băm 2 thìa súp rượu vang trắng 40 g pho mát Parmesan đã nạo 40 g pho mát Pecorino đã nạo Gia vị 400 g mỳ ý ống spaghetti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Xào mềm thịt lợn ba chỉ hun khói thái dài nhỏ với một nửa lượng tỏi băm - Đánh trứng, thêm gia vị và rau mùi tây và một nửa lượng pho mát. - Luộc mỳ ý vừa chín tới. - Khi mỳ chín, vớt ra để ráo, sau đó cho mỳ xào trong chảo thịt hun khói. Để nhỏ lửa, sau đó thêm hỗn hợp trứng và pho mát còn lại. - Trộn đều và tắt lửa. - Dừng ngay.

10. PHỤ LỤC:

10.23

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Mỳ Ý sợi dẹt sốt rau

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
25 g các loại rau thơm (hành lá tằm, thì là, mùi tây, oregano) 1 cốc rượu vang dầu ô liu 700 g rau thập cẩm (v.d. bí ngòi, đỗ quả Pháp, đậu Hà Lan, măng tây, cà rốt non, cà chua bi, ngô non) 2 củ hành khô 1 nhánh tỏi 400 g mỳ sợi Ý (tagliatelle) 6 thìa súp kem tươi loãng Pho mát Parmesan bào	<ul style="list-style-type: none">- Cho rau thơm vào bát thêm $\frac{3}{4}$ dầu ô liu. Trộn đều và để riêng.- Gọt vỏ và cắt rau thành sợi dài.- Chần rau (không bao gồm cà chua, hành khô và tỏi) để ráo nước.- Đun nóng phần dầu còn lại và xào mềm hành khô và tỏi.- Cho rau đã chần vào và đảo đều.- Cuối cùng thêm hỗn hợp rau thơm.- Luộc mỳ Ý vừa chín tới. Để ráo nước, sau đó cho mỳ Ý vào chảo rau và trộn đều.- Cho kem vào và dùng ngay với pho mát Parmesan bào.

10.24 CƠM RANG ĐẶC BIỆT

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
225 g gạo hạt dài 75 g giá đỗ 1 thìa súp dầu ô liu 1 củ cà rốt 1 nhánh tỏi 75 g đậu Hà Lan đông lạnh 50 g tôm tươi bóc vỏ 4 thìa cà phê nước tương 5 cọng hành lá 1 thìa cà phê dầu vừng	<ul style="list-style-type: none">- Ngâm giá trong nước 10 phút.- Luộc gạo chín tới sau đó lọc, để ráo và trải ra để nguội.- Đun nóng dầu trong chảo, xào cà rốt sợi với tỏi, sau đó thêm giá và đậu Hà Lan đảo đều.- Thêm cơm, đảo đều sau đó thêm tôm nõn và nước tương.- Thêm hành thái nhỏ.- Cho gia vị vừa miệng.- Rắc dầu vừng lên trước khi dùng.

10. PHỤ LỤC: **CÔNG THỨC MÓN ĂN**
10.25 Cơm Ý với cải bó xôi

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
25 g bơ 1 củ hành tây băm 1 nhánh tỏi băm 225 g gạo Gia vị 750 g nước dùng rau 400 g lá rau cải bó xôi hoặc 125 g cải bó xôi đông lạnh 4 thìa súp pho mát Parmesan bào	<ul style="list-style-type: none"> - Xào mềm hành tây và tỏi với bơ - Cho gạo vào đảo trong vòng 1 phút và thêm gia vị. - Thêm nước dùng vừa đủ ngập gạo. Đun sôi và tiếp tục cho thêm nước dùng đến khi gạo chín. - Thêm rau cải bó xôi đã chín và lọc ráo nước và nấu 2 – 5 phút. - Trộn với pho mát Parmesan và dùng ngay.

10.26 Bắp cải đỏ om

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
1500 g bắp cải đỏ 450 g hành tây đỏ thái lát mỏng 50 g bơ Gia vị 5cm gừng nạo 7 thìa súp đường nâu 7 thìa súp dấm rượu vang đỏ	<ul style="list-style-type: none"> - Bỏ lá ngoài của bắp cải, thái nhỏ phần non. Bỏ cuống và lõi. - Xếp lớp hành tây và bắp cải vào nồi và cho gia vị. - Xào mềm gừng nạo với bơ. Tắt lửa và thêm đường và dấm sau đó trộn đều và rưới lên nồi bắp cải và hành. - Đậy chặt và nấu 3 giờ ở nhiệt độ 150°C.

10. PHỤ LỤC:

10.27

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Cà rốt non với rau húng quế (Baby Carrots with Basil)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
700 g cà rốt non Gia vị 5 thìa súp kem đặc 4 thìa súp lá húng quế tươi băm	<ul style="list-style-type: none">- Gọt vỏ cà rốt. Luộc 5 – 7 phút vớt ra để ráo.- Cho cà rốt vào chảo và nấu nhỏ lửa với kem và húng quế khoảng 2 phút.- Cho gia vị và dùng.

10.28 Hành củ non mật ong

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
500 g hành khô 25 g bơ 1 thìa súp mật ong Nước ½ quả chanh 1 thìa súp xốt Worcester 1 thìa súp dấm Balsamic Gia vị	<ul style="list-style-type: none">- Ngâm hành khô trong nước 20 phút rồi bóc vỏ.- Chần hành khô trong 5 phút sau đó vớt để ráo và cho vào chảo .- Cho tất cả các nguyên liệu còn lại vào, khuấy đều và đun hỗn hợp này đến khi hành khô chín mềm.

10. PHỤ LỤC:**CÔNG THỨC MÓN ĂN**

10.29

Hành tây thái tròn tẩm bột chiên

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>4 củ hành tây tím 2 thìa cà phê muối Bột mỳ Tiêu trắng Chanh miếng</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thái mỏng hành và gỡ thành vòng tròn. Để vào bát sau đó rắc muối và để ướp 20 phút. - Chuẩn bị bột mỳ và tiêu. Nhúng từng vòng hành vào bột mỳ sau đó rán ngập dầu cho đến khi chuyển thành màu vàng và giòn. - Để ráo và làm khô trên giấy thấm trước khi ăn cùng chanh.

10.30 Khoai tây non nấu đậu hạt

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
<p>700 g khoai tây non 200 g đậu Hà Lan hạt 200 g đậu hạt to 40 g bơ Một thìa cà phê đường 3 thìa súp mùi tây băm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Luộc khoai tây đến khi mềm. Để ráo nước. - Chần đậu Hà Lan và đậu hạt to với bơ, đường và 1 cốc nước trong 10 phút. - Cho khoai tây vào và để nhỏ lửa đến khi nước bay hơi. - Cho gia vị và rắc rau mùi trước khi ăn.

10. PHỤ LỤC:

10.31

CÔNG THỨC MÓN ĂN

Khoai tây nghiền rán

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
400 g khoai tây Gia vị 2 thìa súp sữa 10 g bơ 2 trứng 1 thìa súp hành lá thái nhỏ 1 thìa súp mùi tây thái nhỏ Bột mỳ 1 cốc (khoảng 225g) vụn bánh mỳ khô xay mịn	<ul style="list-style-type: none">- Gọt vỏ, cắt và luộc khoai. Khi chín nghiền khoai với sữa, bơ, gia vị và rau thơm.- Đập trứng cho một nửa vào hỗn hợp và trộn lên.- Để nguội.- Chia phần hỗn hợp khoai tây thành hình tròn dài nhỏ phẳng hai đầu. Tẩm bột trước khi nhúng vào trứng và vụn bánh mỳ xay.- Rán ít mỡ cho đến khi chuyển màu vàng sẫm.- Dùng nóng.

10.32 Rau thái hạt lựu xào như (Ratatouille)

NGUYÊN LIỆU	PHƯƠNG PHÁP
200 g bí non 200 g cà tím 200 g cà chua 50 ml dầu ô liu 50 g hành tây băm, 1 nhánh tỏi băm 50 g ớt tây đỏ thái vuông 50 g ớt tây xanh thái vuông Gia vị, mùi tây băm	<ul style="list-style-type: none">- Cắt hai đầu quả bí và cà tím rồi thái- Băm sơ cà chua.- Xào mềm hành tây, thêm tỏi, cà tím và ớt tây cuối cùng là bí ngổ- Xào đến khi mềm.- Thêm cà chua, đập vung và để nhỏ lửa khoảng 30 phút.- Thêm rau mùi tây băm và nêm vừa vị trước khi dùng.

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