

NGUYỄN THỊ TUYẾT - UÔNG THỊ TOAN

GIÁO TRÌNH

# THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN

(Dùng cho các trường Cao đẳng – Trung cấp Thương mại – Du lịch)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

# MỤC LỤC

<b>LỜI GIỚI THIỆU</b> .....	9
<b>PHẦN MỘT – CHẾ BIẾN CƠ BẢN</b> .....	11
<i>Chương I – Các thao tác kỹ thuật cơ bản</i> .....	11
<i>Chương II – Kỹ thuật cắt thái tạo hình nguyên liệu</i> .....	13
<i>Chương III – Kỹ thuật sử dụng gia vị</i> .....	17
<i>Chương IV – Kỹ thuật làm chín thực phẩm bằng phương pháp dùng nhiệt</i> .....	21
<i>Chương V – Vệ sinh an toàn thực phẩm</i> .....	31
<b>PHẦN HAI – CHẾ BIẾN MÓN ĂN Á</b> .....	37
<i>Chương I – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp nấu canh, kho, om, lẩu, nấu</i> .....	37
1. Canh cua khoai sọ, rau muống, rau rút .....	37
2. Canh cá rô nấu rau cải .....	39
3. Canh thịt gà nấu ngô hộp .....	40
4. Canh cá nấu giấm .....	41
5. Canh hoa thiên lý nấu giò sống .....	42
6. Canh ngao nấu chua .....	43
7. Nhúng thập cẩm .....	44
8. Lẩu cá .....	46
9. Mọc thịt nấu đông .....	48
10. Cá thu kho nước chè tươi .....	49
11. Cá kho gừng riêng .....	50
12. Cá kho tộ .....	51
13. Vịt om riêng giấm .....	52
14. Vịt om sa tế .....	53
15. Cá om riêng mẻ .....	55
<i>Chương II – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp bung, riêu, hầm, ninh</i> .....	56
1. Cà tím bung .....	56
2. Sườn bung .....	58
3. Riêu cua .....	59
4. Riêu cá .....	61
5. Riêu trai (hến) .....	62

6. Chân giò ninh măng.....	63
7. Chim hầm cốt .....	65
8. Thịt bò hầm nấm.....	66
<b>Chương III – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp hấp, tần, đồ, tráng.....</b>	<b>68</b>
1. Ốc hấp lá gừng.....	68
2. Cá hấp gừng hành .....	70
3. Cá hấp tam cấp .....	71
4. Trứng hấp vân.....	72
5. Thịt gà rút xương cuộn hấp.....	74
6. Chim tần.....	75
<b>Chương IV – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp xào, rán(chiên), rang, xốt.....</b>	<b>76</b>
1. Thịt bò xào thập cẩm.....	76
2. Cá quả xào hoa lơ .....	78
3. Thịt gà xào hạnh nhân.....	79
4. Sườn xào chua ngọt .....	81
5. Mực chiên giòn .....	82
6. Tôm tẩm bột rán.....	84
7. Cà chua nhồi thịt rán .....	85
8. Nem hải sản .....	87
9. Cá xốt ngũ liễu .....	88
10. Tôm rang ngũ vị.....	90
11. Cua rang me .....	91
<b>Chương V – Kỹ thuật chế biến các món ăn bằng phương pháp quay, nướng.....</b>	<b>92</b>
1. Chim quay .....	92
2. Gà quay mềm .....	93
3. Chả cá Thăng Long .....	95
4. Thịt bò nướng sả ớt.....	96
5. Thịt vịt nướng mật ong .....	97
6. Lươn bọc mỡ chài nướng.....	99
<b>Chương VI – Kỹ thuật chế biến các món nộm (gỏi), cuốn..</b>	<b>101</b>
1. Nộm đu đủ thịt bò khô .....	101
2. Nộm hoa chuối thịt gà.....	102
3. Nộm rau cần – ruốc tôm.....	104

4. Nộm xoài – tôm – thịt .....	105
5. Nộm thập cẩm .....	107
6. Nộm măng tươi.....	108
7. Nộm cuốn.....	109
8. Gỏi bò cuốn .....	111
9. Phở cuốn .....	112
<b>Chương VII – Phở – mỳ – bún – miến</b> .....	114
1. Phở xào mềm .....	114
2. Phở xào giòn .....	116
3. Mỳ xào hải sản .....	118
4. Phở cuốn .....	120
5. Phở gà .....	122
6. Phở bò .....	123
7. Bún ốc.....	125
8. Miến cua .....	126
9. Bún bò khô.....	128
<b>Chương VIII – Xôi – chè – bánh</b> .....	130
1. Xôi thập cẩm.....	130
2. Xôi vừng dừa.....	131
3. Chè thịt quay.....	132
4. Chè hạt lựu.....	133
5. Chè nếp cẩm .....	134
6. Chè bưởi.....	135
7. Bánh rán.....	137
8. Bánh bao nhân mặn .....	139
<b>PHẦN BA – CHẾ BIẾN MÓN ĂN ÂU</b> .....	141
<b>Chương I – Kỹ thuật chế biến các món súp</b> .....	141
1. Potage de légumes (Súp rau) .....	141
2. Potage Parisien (Súp vùng paris) .....	143
3. Crème de potiron (Kem bí đỏ).....	144
4. Consomé de volaille, julienne de légumes (Súp gia cầm, rau thái sợi).....	145

<b>Chương II – Kỹ thuật chế biến các loại sốt</b> .....	147
<b>A – Các loại sốt lạnh</b> .....	147
1. Sauce vinaigrette (Xốt dầu giấm) .....	147
2. Sauce Mayonnaise (Xốt mayonnaise) .....	148
3. Sauce cocktail (Xốt cocktail) .....	149
4. Sauce tartare (Xốt tartare) .....	150
<b>B – Các loại sốt nóng</b> .....	152
1. Sauce Hollandaise (Xốt Hà Lan) .....	152
2. Sauce beurre blanc (Xốt bơ trắng) .....	153
3. Sauce Béarnaise (Xốt bê-ac-ne) .....	154
4. Sauce Béchamel (Xốt bê sa men hay xốt trắng) .....	156
<b>Chương III – Kỹ thuật chế biến các món salad</b> .....	157
<b>A. Salat từ rau sống</b> .....	157
1. Salade de tomate au basilic (Salat cà chua rau basiclic) ....	157
2. Salade de concombre (Salat dưa chuột) .....	158
<b>B. Salat thập cẩm từ rau chín và sống</b> .....	159
1. Salade Nicoise (Salat vùng Địa Trung Hải) .....	159
2. Salade Alsacienne (Salat vùng Alsasơ) .....	161
3. Salade à la Russe (Salat nga) .....	162
<b>Chương IV – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ rau, củ, quả</b> ..	164
1. Tomates farcis (Cà chua nhồi) .....	164
2. Pommes purée (Khoai tây nghiền) .....	165
3. Pommes frites (Khoai tây rán) .....	166
<b>Chương V – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ bột nhào</b> .....	168
1. Quiche lorraine (Kit vùng lôren) .....	168
2. Quiche aux broccolis et au fromage (Kít hoa lơ xanh và pho mát) .....	170
<b>Chương VI – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ gia súc</b> .....	172
1. Escalope de porc pane (Thịt lợn tẩm bột rán) .....	172
2. Porc au basilic (Thịt nấu với rau basilic) .....	173
3. Rognon de boeuf à la graine de moutarde (Bầu dục bò nấu với mù tạt) .....	175
4. Steak grillé (Bò bít-tết nướng) .....	176
5. Pot au feu (Thịt bò luộc nhừ với rau củ) .....	177
6. Civet de lapin (Thỏ nấu xivê) .....	179
7. Lapin chasseur (Thỏ nấu kiểu người đi săn) .....	180

<b>Chương VII – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ gia cầm ....</b>	<b>182</b>
1. Poulet sauté chasseur (Gà nấu kiểu người đi săn) .....	182
2. Poulet rôti (Gà quay) .....	183
3. Fricassé de volaille à l'ancienne (Gia cầm nấu fricassé theo kiểu cổ) .....	184
4. Coq au vin (Gà trống nấu vang đỏ) .....	186
5. Magret de canard au poivre vert (Lườn vịt nấu hạt tiêu xanh) .....	188
6. Cuisse de canard poele aux olives (Đùi vịt bỏ lò với ôliu)....	189
<b>Chương VIII – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ trứng.....</b>	<b>191</b>
1. Omelette au fromage (Trứng ốp lết với phô mát) .....	191
2. Omelette au Jambon (Trứng ốp lết jambon) .....	192
3. Oeuf sur le plat (Trứng ốp la).....	193
4. Oeuf à la coque (Trứng chần) .....	194
<b>Chương IX – Kỹ thuật chế biến các món ăn từ thủy sản ....</b>	<b>195</b>
1. Filê de poisson à la sauce meunier (Filê cá xốt) .....	195
2. Buisson de poisson (Filê cá tẩm bột rán) .....	197
3. Crevettes à l'Americaine (Tôm nấu theo kiểu cổ).....	199
4. Steak de thon au poivre (Cá thu miếng nấu tiêu) .....	200
5. Terrine de poisson (Terrine cá) .....	201
6. Médailles de langoustine au sabayon (Tôm hùm thái miếng tròn với xốt sabayon).....	203
7. Crabe à la sauce cocktail (Cua biển với xốt cocktail).....	204
<b>Chương X – Kỹ thuật chế biến các món tráng miệng.....</b>	<b>206</b>
1. Crème caramel (Kem caramen).....	206
2. Crêpes au sucre (Crếp đường) .....	207
3. Moka au Café (Bánh bông lan cà phê) .....	209
4. Salade de fruits frais de saison (Salat quả tươi theo mùa) .....	210