

TRƯỜNG MẦM NON HỢP THANH

QUY TRÌNH SƠ CHẾ THỰC PHẨM CỦA TRƯỜNG MN HỢP THANH

Việc sơ chế nguyên liệu đúng cách không chỉ đảm bảo giữ được hương vị, giá trị dinh dưỡng vốn có của thực phẩm mà còn khử đi các chất có hại trong đó, giúp đầu bếp chế biến được những món ăn ngon, hấp dẫn và an toàn cho sức khỏe.

► Sơ chế thực phẩm là gì?

Sơ chế thực phẩm là bước làm sạch, cắt thái, tẩm ướp, xay - giã... nguyên liệu, trước đi chuyển sang giai đoạn chế biến nhiệt. Dù là hải sản, thịt động vật, rau củ quả tươi hay thực phẩm khô... đều cần được sơ chế kỹ trước khi áp dụng các phương pháp chế biến món ăn.

Quá trình sơ chế nguyên liệu bao gồm:

- Sơ chế thô: loại bỏ những phần không ăn được của thực phẩm (độc hại hoặc có giá trị dinh dưỡng thấp).
- Sơ chế tinh: cắt thái – tẩm ướp – xay giã nguyên liệu phù hợp với yêu cầu của từng món ăn cụ thể.

Hình ảnh sơ chế







4. Cách sơ chế thô thường được các đầu bếp sử dụng

- Ngâm thực phẩm
 - Ngâm nấm khô, các loại hạt, rau khô... trong nước lạnh giúp làm mềm thực phẩm một cách dễ dàng, bên cạnh đó còn giúp loại bỏ bụi bẩn, thành phần khác dính vào từ quá trình phơi khô thực phẩm.
 - Với thịt, cá – khi ngâm trong nước giúp làm phai tiết của nguyên liệu, giúp thịt cá có màu sắc tươi hơn.
- Rửa thực phẩm
 - Với rau củ quả tươi, cần phải rửa dưới vòi nước chảy trước khi gọt vỏ để loại bỏ chất bẩn, côn trùng. Sau khi gọt vỏ xong cần rửa lại một lượt nữa để đảm bảo nguyên liệu sạch hoàn toàn.
 - Thịt gia súc, gia cầm: cần được rửa kỹ để loại bỏ chất bẩn dính trong quá trình giết mổ, vận chuyển.
 - Cá – hải sản cần được rửa kỹ cả bên trong và bên ngoài để loại bỏ chất bẩn, nội tạng, tiết, vây, vảy cá...
- Khử trùng, khử mùi thực phẩm
 - Rau tươi có thể rửa với nước muối, sục khí ozon... để loại bỏ chất có hại ra khỏi thực phẩm.

- Cá và hải sản thường được khử trùng bằng rượu trắng, chanh, ớt.
- Thịt gia cầm, gia súc thường được các đầu bếp khử mùi tanh bằng rượu trắng, rượu gừng,...
- Chần sơ thực phẩm

Mục đích việc chần sơ thực phẩm với nước sôi là giúp loại bỏ mùi nặng, vị đắng hoặc chất bẩn có trong nguyên liệu trước khi nấu. Nguyên liệu sau khi chần sơ cần được rửa lại bằng nước sạch.

Hình ảnh rửa ở vòi nước

