

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ
MINH
KHOA DU LỊCH – KHÁCH SẠN



SVTH: 1. CHU THANH SANG - MSSV: 20001681
2. PHẠM THỊ BĂNG TUYỀN - MSSV: 20004340
3. LÊ ĐĂNG QUANG - MSSV: 20004724

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CÁC MÓN HẢI SẢN

Ngành học: Quản trị nhà hàng

Lớp học: 20C1–QNH1

TIỂU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

GVGD: Th.S Phạm Thị Thanh Thúy

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ
MINH
KHOA DU LỊCH – KHÁCH SẠN



SVTH: 1. CHU THANH SANG - MSSV: 20001681
2. PHẠM THỊ BĂNG TUYỀN - MSSV: 20004340
3. LÊ ĐĂNG QUANG - MSSV: 20004724

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CÁC MÓN HẢI SẢN

Ngành học: Quản trị nhà hàng

Lớp học: 20C1-QNH1

TIÊU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ và tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Trang bìa sai.
2. Lỗi hình thức: đánh máy sai.

Điểm số: 9,5

Điểm chữ: Chín, năm

Tp.HCM, Ngày 31 Tháng 07 Năm 2021

Chữ kí của GVHD

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN PHẢN BIỆN

1. Trang bìa sai mẫu
2. Lỗi hình thức: đánh máy sai.

Điểm số: 9,5

Điểm chữ: Chín rưỡi

Tp.HCM, Ngày 04 Tháng 8 Năm 2021

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ và tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

Th.S Lữ Xuân Trang

MỤC LỤC

DANH MỤC BẢNG, HÌNH ẢNH

LỜI MỞ ĐẦU	1
NỘI DUNG.....	2
Phần 1: Mở đầu	2
Phần 2: Cơ sở lý luận.....	3
2.1. Khái niệm thực đơn, phân loại thực đơn	3
2.1.1. Khái niệm thực đơn.....	3
2.1.2. Phân loại thực đơn	4
2.2. Thực đơn Cycle	4
2.3. Căn cứ xây dựng thực đơn	5
2.4. Phân loại hải sản	5
2.5. Dự ứng khi ăn hải sản	6
2.5.1. Dự ứng hải sản là gì?.....	6
2.5.2. Các đối tượng dễ bị dị ứng hải sản	7
2.5.3. Nguyên nhân gây dị ứng hải sản	7
2.5.4. Các triệu chứng của dị ứng hải sản.....	8
2.5.5. Cách xử lý nhanh dị ứng, ngộ độc hải sản.....	9
2.5.6. Những lưu ý cho người dị ứng	10
2.5.7. Cách ăn hải sản giúp hạn chế dị ứng, ngộ độc.....	10
Phần 3: Cơ sở thực tiễn	11
3.1. Đặc điểm hải sản làm thức ăn	11
3.2. Xây dựng thực đơn các món hải sản, tối thiểu 60 món	14
KẾT LUẬN	16
TÀI LIỆU THAM KHẢO	17

DANH MỤC BẢNG, HÌNH ẢNH

Bảng 3.1: Thực đơn 60 món hải sản

Hình 2.1: Thực đơn là gì?

Hình 2.2: Sự lặp lại chính là điều đặc biệt của thực đơn Cycle

Hình 2.3: Hải sản vô cùng đa dạng

Hình 2.4: Dị ứng hải sản là loại dị ứng thực phẩm phổ biến nhất hiện nay

Hình 3.1: Nướng vỉ có thể áp dụng đối với mọi loại hải sản

Hình 3.2: Cua biển thường dùng cho món rang

Hình 3.3: Cá hồi là một loại cá rất thích hợp dùng để kho

Hình 3.4: Hải sản nướng giấy bạc là một loại hình chế biến đang phổ biến

Hình 3.5: Tôm chiên giòn, món ăn quen thuộc với mọi người

LỜI MỞ ĐẦU

Khi nói đến nhà hàng thì chúng ta sẽ nói về món ăn, khi nói về món ăn thì ta cần phải có thực đơn. Đối với các quán ăn ven đường phục vụ ăn uống thì họ có thể giới thiệu nhanh các món ăn mà mình chế biến cho khách hàng để họ lựa chọn nhưng đối với một nhà hàng hay các địa điểm phục vụ ăn uống cao cấp hơn thì họ cần phải có thực đơn về các món ăn mà mình phục vụ. Điều đó thể hiện sự quan tâm đối với khách hàng và tính chuyên nghiệp trong cách thức phục vụ. Mỗi khách hàng khi bước vào một nơi nào đó có phục vụ ăn uống thì họ cũng cần phải có thông tin về các món ăn, giá cả để họ có thể lựa chọn dễ dàng hơn, phù hợp với nhu cầu, khả năng của bản thân hơn nên một quyển thực đơn sẽ giúp ích cho khách hàng hơn rất nhiều. Thực đơn cũng có nhiều loại khác nhau tùy theo cách thức phục vụ của từng nhà hàng khác nhau.

Nói một chút về các liệu nguyên liệu chế biến món ăn thì đây là một chủ đề hết sức đa dạng. Từ rau, củ, quả, thịt, trứng, hải sản... rất nhiều nguyên liệu đã được con người sử dụng cho hoạt động nấu nướng cho thấy sức sáng tạo của con người là không có giới hạn. Hải sản từ lâu đã trở thành một loại nguyên liệu quen thuộc đối với con người; có nhiều loại hải sản khác nhau từ nước ngọt đến nước mặn, từ cá, tôm đến ốc, hào... tất cả đều được con người tận dụng làm nguyên liệu cho hoạt động chế biến món ăn.

Bài nghiên cứu của nhóm 4 gồm 3 thành viên là Sang, Quang, Tuyền sẽ đi tìm hiểu về khái niệm thực đơn, thực đơn Cycle cùng với các loại hải sản, dị ứng hải sản, các món ăn được chế biến từ hải sản nhằm giúp nâng cao thêm kiến thức, kinh nghiệm để sau này khi đã ra trường thì bản thân có thể sử dụng những kiến thức do chính bản thân tìm hiểu áp dụng vào công việc. Xin mời các thầy cô cùng theo dõi.

NỘI DUNG

Phần 1: Mở đầu

Lý do chọn đề tài nghiên cứu: Thực đơn luôn là một phần quan trọng đối với nhà hàng bởi vì nó giúp cho khách hàng biết được nhà hàng phục vụ những món ăn nào, cách chế biến, giá cả của món ăn và rất nhiều chi tiết nhỏ khác của món ăn. Những thông tin mà bất kì khách hàng nào khi bước vào nhà hàng cũng quan tâm. Ngoài ra thì việc nghiên cứu về hải sản, một trong những loại nguyên liệu phổ biến nhất trong món ăn ngày nay cũng giúp ích rất nhiều không những trong công việc mà còn trong cuộc sống. Tìm hiểu để có thêm kiến thức về thực đơn và nguyên liệu hải sản là điều mà bất cứ sinh viên đang theo học ngành quản trị nhà hàng nào cũng cần phải làm vì nó rất quan trọng và liên quan mật thiết đối với công việc sau này.

Mục tiêu nghiên cứu: - Biết được khái niệm, phân loại thực đơn

- Thực đơn Cycle là gì, phù hợp với loại nhà hàng nào
- Các loại hải sản, dị ứng khi ăn hải sản, đặc điểm hải sản làm thức ăn, thực đơn các món ăn hải sản

Phạm vi nghiên cứu: Những kiến thức có liên quan đến thực đơn và hải sản sẽ được tìm hiểu và nghiên cứu kĩ càng.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp

Kết cấu tiểu luận: Gồm 3 phần:

- Phần 1: Mở đầu
- Phần 2: Cơ sở lý luận
- Phần 3: Cơ sở thực tiễn

Phần 2: Cơ sở lý luận

2.1. Khái niệm thực đơn, phân loại thực đơn

2.1.1. Khái niệm thực đơn

Thực đơn, thực đơn bữa ăn hay Menu là một bản liệt kê những món dự định sẽ phục vụ trong bữa ăn, bữa tiệc, cỗ, liên hoan,...trên cơ sở tính toán khoa học nhằm đảm bảo số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất bữa ăn; đồng thời đáp ứng yêu cầu cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể và hợp khẩu vị người ăn.

Thực đơn thường xuất hiện trong những nhà hàng, quán ăn, quán cà phê, quán nước,...Khi đó, thực đơn là bảng thông báo các món ăn, đồ uống để thực khách lựa chọn, gọi, đặt để được phục vụ.

Thực đơn có thể là thực đơn hàng ngày (phục vụ cho các bữa ăn hàng ngày hay thực đơn cơm gia đình), thực đơn đãi tiệc dành cho bữa tiệc, tiệc, tiệc cưới, cỗ, liên hoan,...



Hình 2.1: Thực đơn là gì?

Nguồn: <https://www.hoteljob.vn/tin-tuc/thuc-don-la-gi-tim-hieu-cac-loai-thuc-don-trong-kinh-doanh-nha-hang>

2.1.2. Phân loại thực đơn

Thông thường, thực đơn được chia thành 3 loại chính, đó là: thực đơn tự chọn (Buffet Menu), thực đơn theo món ăn (A La Carte Menu) và thực đơn theo bữa ăn (Set Menu hay Table D' Hote Menu). Ngoài ra thì còn có các loại thực đơn khác như thực đơn Static - kiểu menu thông dụng ở các cửa hàng thức ăn nhanh, thực đơn Du jour – loại thực đơn có thể thay đổi theo ngày, thực đơn Degustation – loại thực đơn chủ yếu phục vụ cho mục đích nếm thử, thực đơn Table D'hote – dạng thực đơn trọn gói cho một bữa ăn với mức giá cố định nhưng hạn chế sự lựa chọn và thực đơn Cycle – một chuỗi các thực đơn được lặp đi lặp lại theo chu kỳ. Như đã nói ở phần mở đầu thì chúng ta sẽ đi tìm hiểu về thực đơn Cycle.

2.2. Thực đơn Cycle

Thực đơn Cycle (Cyclic menu) là một chuỗi các thực đơn lặp đi lặp lại theo chu kỳ, có thể theo chu kỳ tuần, tháng hoặc quý. Cycle menu là kiểu thực đơn được phục vụ trong khách sạn, bệnh viện... nơi mà có lượng khách lớn lưu trú lại lâu dài.

Một số khách sạn ở Las Vegas sử dụng thực đơn chu kỳ 7 ngày vì khách không ở lại đủ lâu để phát hiện ra sự lặp lại. Ở các khu nghỉ mát thì Cyclic menu được lặp lại theo chu kỳ 2-3 tuần. Nhà hàng trong khách sạn có thể sử dụng thực đơn A la carte xoay vòng theo chu kỳ 7 ngày.

SAMPLE 5-WEEK MENU CYCLE					
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	Rice + Chicken BBQ + Stir-Fried Cabbage	Rice + Beef w/ Mushroom + Potato Fries	Rice + Pork Afritada + Fresh Lumpiang Hubad	Rice + Chicken Pochero	Rice + Fillet of Cream Dory + Baguio Beans Guisado
WEEK 2	Rice + Chicken Curry + Cabbage Guisado	Rice + Pork Binagoongan + Guinataang Sitaw & Kalabasa	Rice + Pork Sinigang + Lakatan	Rice + Ampalaya Con Carne + Saba in Syrup	Rice + Tilapia Adobo sa Gata + Munggo Guisado
WEEK 3	Rice + Chicken Pork Adobo + Talong Steak	Rice + Embotido + Chopsuey	Rice + Beef Nilaga + Fried Saba	Rice + Chicken Pastel + Lakatan	Rice + Breaded Fish Fillet + Sayote Guisado
WEEK 4	Rice + Pininyahang Manok + Pechay Guisado	Rice + Bistek Tagalog + Adobong Sitaw	Rice + Pork Steak + Tortang Ampalaya	Rice + Baked Chicken + Macaroni Salad	Rice + Lumpiang Shanghai + Talong w/ Oyster Sauce
WEEK 5	Rice + Sweet & Sour Pork + Chopsuey	Rice + Breaded Fillet of Cobbler + Patola Con Misua	Rice + Chicken Teriyaki + Fresh Lumpiang Hubad	Rice + Pritong Isda + Guinataang Langka	Rice + Grilled Porkchop + Ensaladang Talong

Hình 2.2: Sự lặp lại chính là điều đặc biệt của thực đơn Cycle

Nguồn: alabangfood2go.blogspot.com

2.3. Căn cứ xây dựng thực đơn

Để xây dựng một thực đơn hoàn hảo thì người xây dựng một thực đơn cần có căn cứ để xác định cũng như một cơ sở nhất định để tạo ra một thực đơn.

Căn cứ để xây dựng một thực đơn:

- *Căn cứ vào thời gian*: Thực đơn sẽ thay đổi theo thời gian và có sự khác nhau về mùa vụ, người xây dựng sẽ dựa vào yếu tố thời gian để xây dựng lên một thực đơn. Ví dụ thực đơn theo ngày, thực đơn theo tuần, thực đơn theo tháng, thực đơn theo mùa...

- *Căn cứ theo hình thức ăn*: Người dùng có nhiều cách để lựa chọn phương thức ăn uống, người xây dựng thực đơn cần có sự linh hoạt để xây dựng thực đơn theo xuất hoặc thực đơn kiểu chọn món sao cho phù hợp với khách hàng cũng như phương thức kinh doanh của nhà hàng.

- *Căn cứ theo tính chất bữa ăn*: Bữa ăn có thể là bữa ăn đặc sản, bữa ăn kiêng, bữa ăn tiệc hay bữa ăn thường đều cần một menu.

- *Căn cứ vào tính chất đặc biệt của món ăn*: Có một số món ăn đặc biệt cần chú ý đến cách chế biến cũng như các món ăn đặc biệt như bữa đặc biệt theo yêu cầu riêng, bữa đặc biệt theo mùa, bữa đặc biệt của đầu bếp nổi tiếng nào đó...

2.4. Phân loại hải sản

Hải sản hay còn gọi với cái tên khác đó là đồ **biển**, nó bao gồm rất nhiều loài sinh vật sống ở biển nhưng có thể làm thực phẩm ăn **được**, các loại sinh vật khác nếu không có giá trị thực phẩm thì không được gọi là hải sản.

Hải sản bao gồm:

- Các loại cá biển, động vật thân mềm (bạch tuộc, mực, tôm, nghêu, sò, hào...)

- Động vật giáp xác (tôm, cua...)

- Động vật da gai (nhím biển)

- Một số loài rong biển và vi tảo

Hải sản là một nguồn quan trọng cung cấp protein trong khẩu phần ăn trên khắp thế giới, đặc biệt là ở các vùng ven **biển**. Hải sản là nguồn thực phẩm quan trọng của con người. Hải sản không những có hương vị thơm ngon mà còn có giá trị dinh dưỡng cao. Nhiều loại hải sản được dùng làm thực phẩm và được chế biến làm nhiều món ăn, có mùi vị thơm ngon, màu sắc hấp dẫn.



Hình 2.3: Hải sản vô cùng đa dạng

Nguồn: smartlinklogistics.com.vn

2.5. Dị ứng khi ăn hải sản

2.5.1. Dị ứng hải sản là gì?

Dị ứng hải sản là do hệ thống miễn dịch của cơ thể phản ứng lại với các protein cụ thể trong các loại hải sản bao gồm động vật có xương sống (các loại cá có xương sống) và động vật không xương sống (động vật giáp xác và động vật thân mềm).

Một trong những loại dị ứng chiếm tỷ lệ cao nhất hiện nay trong các trường hợp dị ứng thực phẩm chính là dị ứng hải sản. Các loại hải sản gây ra tình trạng dị ứng thường gặp là tôm, cua, ghẹ, sò, sìa, mực, ốc, nghêu và các loại cá (cá ngừ, cá mú, cá kiếm...).



Hình 2.4: Dị ứng hải sản là loại dị ứng thực phẩm phổ biến nhất hiện nay

Nguồn: themaz.com.vn

2.5.2. Các đối tượng dễ bị dị ứng hải sản

Các đối tượng dễ bị dị ứng do ăn hải sản là những người thiếu chất kháng histamin tự do. Thường gặp ở trẻ nhỏ, người cao tuổi và những người mắc một trong các bệnh dị ứng như phát ban đỏ dị ứng, viêm da cơ địa, chàm, hen suyễn. Ngoài ra, những người có cơ địa dị ứng trong cùng một gia đình cũng là đối tượng có nguy cơ bị dị ứng cao.

2.5.3. Nguyên nhân gây dị ứng hải sản

- *Do histamin tự do được phóng thích:* khi hấp thụ những hải sản chứa nhiều histamin như tôm, bạch tuộc... các histamin này được phóng thích gây ra tình trạng dị ứng. Tùy thuộc vào hàm lượng chất dị ứng này được nạp vào cơ thể mà nạn nhân sẽ xuất hiện các triệu chứng ít hay nhiều, nghiêm trọng hay nhẹ.

- *Do phản ứng của hệ thống miễn dịch:* Hải sản là thực phẩm chứa nhiều protein bổ dưỡng đồng thời cũng có những protein lạ. Khi ăn vào cơ thể, chúng trở thành những kháng nguyên thực sự. Chúng kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể dẫn đến đáp ứng miễn dịch và gây ra dị ứng.

- *Do nhóm quyết định kháng nguyên:* Một số người dị ứng do ăn phải những protein có trong hải sản đóng vai trò bán kháng nguyên. Loại kháng nguyên này kết hợp với nhóm quyết định kháng nguyên có sẵn trong cơ thể gây ra tình trạng dị ứng.

2.5.4. Các triệu chứng của dị ứng hải sản

Trường hợp nhẹ

Những người bị dị ứng nhẹ sẽ thường gặp phải các trường hợp như:

- Nổi các mảng hồng hoặc trắng không đều trên da, có cảm giác ngứa, da gồ gề.
- Người nôn nao, bồn chồn, khó chịu có cảm giác muốn nôn.
- Xuất hiện tình trạng ngứa toàn thân, đau bụng, tiêu chảy.

Các triệu chứng này thường dần vơi đi, cơ thể trở về trạng thái bình thường sau vài giờ.

Trường hợp nặng

Với những người dị ứng hải sản nặng ngoài hiện tượng nổi mề đay, mẩn ngứa còn bị phù mắt, đau rát vùng thượng vị, buồn nôn, khó thở, đau quặn bụng gây tiêu chảy nhiều lần. Ngoài ra còn có một số biểu hiện cụ thể khác như:

- Về thần kinh: Đau đầu, chóng mặt, ngất và thậm chí là hôn mê.
- Về hô hấp: Hắt hơi, ngạt thở, co thắt thanh quản, khó thở kiểu hen, chảy nước mũi.
- Về niêm mạc: Niêm mạc mắt, mũi, miệng xuất hiện tình trạng phù nề.

Bên cạnh đó, ở một số người dị ứng cực kì nặng còn xuất hiện tình trạng xuất phản vệ, trụy tim mạch. Khi bị sốc phản vệ, người bệnh có thể bị nghẹn thở, huyết áp giảm do họng sưng to khiến không khí không được lưu thông. Đặc biệt, trụy tim mạch kèm theo sốc phản vệ với các triệu chứng như nổi vân tím, da tái lạnh, mạch nhanh nhỏ có thể gây tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.

2.5.5. Cách xử lý nhanh dị ứng, ngộ độc hải sản

Trường hợp nhẹ

Khi biết dị ứng hay ngộ độc hải sản, trước hết người bệnh cần được loại trừ chất độc ra khỏi cơ thể càng sớm càng tốt. Cách chữa dị ứng hải sản nhanh nhất là kích thích nôn. Có thể sử dụng biện pháp sơ cứu bằng cách cho người bệnh uống nhiều nước. Cũng cần kết hợp với phương pháp dân gian như cho uống nước cam, nước chanh, mật ong, trà gừng, lá tía tô... để giúp trung hòa độc tính.

Trường hợp người bệnh nôn, tiêu chảy

Khi người bệnh có biểu hiện về tiêu hóa như tiêu chảy, nôn liên tục thì nên dùng dung dịch oresol để bù nước và điện giải. Tuyệt đối không dùng thuốc dạ dày hay cầm tiêu chảy vì cơ thể đang bài trừ, thải độc tố ra ngoài. Các loại thuốc này khiến chất độc không được tổng xuất ra ngoài khiến tình trạng bệnh thêm nghiêm trọng hơn.

Trường hợp do dị ứng histamin

Với những bệnh nhân dị ứng hải sản do cơ thể thiếu chất kháng histamin tự do thì nên sử dụng các loại thuốc chống dị ứng nhóm kháng histamin. Có thể kể đến như phenegan, loratadin, cetirizin... Chỉ được uống khi đã từng thăm khám và có chỉ định dùng thuốc của bác sĩ. **Tuyệt** đối không nên sử dụng thuốc chống dị ứng bừa bãi, nhất là phụ nữ mang thai khi chưa có chỉ định của bác sĩ. Ngoài ra, nếu có triệu chứng nổi mề đay, ngứa thì có thể bôi kem chống ngứa có methol, phenol, kem dịu da...

Trường hợp nặng

Nếu sau 5 – 15 phút sau khi ăn, bệnh nhân có dấu hiệu sốc phản vệ như nghẹt thở, da nhợt nhạt, toát mồ hôi, tay chân lạnh thì nên gọi xe cấp cứu ngay hoặc đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất. Trong khi chờ xe, cần đặt bệnh nhân ở tư thế chân cao hơn đầu, tiến hành xoa bóp tim ngoài lồng ngực và hô hấp nhân tạo.

2.5.6. Những lưu ý cho người dị ứng

Để tránh xảy ra tình trạng dị ứng, người bệnh cần:

- Tránh ăn uống, tiếp xúc với các loại thực phẩm có nguồn gốc từ hải sản.
- Không dùng bát đĩa, chén dĩa... đã đựng hải sản nhưng chưa được rửa sạch. Không dùng chung bát đĩa đựng hải sản của người khác.
- Nếu ăn bên ngoài, cần xem kỹ thực đơn, nguyên liệu chế biến để tránh ăn phải hải sản.
- Luôn mang theo thuốc chữa dị ứng đơn giản mà bác sĩ đã chỉ định bên người.
- Tránh xa khu vực nấu nướng hải sản vì có những trường hợp người bệnh hít phải mùi cũng có thể bị dị ứng.
- Với người sốt phát ban, không nên tắm, lau người bằng nước ấm mà nên đắp khăn lạnh lên chỗ ban mọc.
- Không uống bia rượu, không dùng thực phẩm giàu đạm, thực phẩm tanh, giàu chất béo khi vừa bị dị ứng.

2.5.7. Cách ăn hải sản giúp hạn chế dị ứng, ngộ độc

Với người không có cơ địa dị ứng hoặc dị ứng do histamin, có thể hạn chế tình trạng dị ứng, ngộ độc bằng cách:

- Không ăn các loại hải sản đã chết hoặc không được chế biến đúng cách, hợp vệ sinh. Những thức ăn này thường dễ bị nhiễm khuẩn nên chứa nhiều histamin.

- Hạn chế dị ứng bằng cách nấu chín thực phẩm.
- Không ăn trái cây sau khi ăn hải sản vì ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ canxi, protein có trong hải sản. Không chỉ vậy, lượng tanin có trong trái cây kết hợp với các chất này có thể kích thích đường tiêu hóa.

Phần 3: Cơ sở thực tiễn

3.1. Đặc điểm hải sản làm thức ăn

Hải sản được ăn thông dụng trên thế giới, đặc biệt là ở châu Á. Việc khai thác hải sản hoang dã được tập trung lại thông qua hoạt động đánh bắt cá và nuôi trồng thủy sản, nuôi trồng hải sản, hay là việc nuôi cá. Hải sản là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Vì hải sản có mùi tanh, nên điều quan trọng nhất trong việc chế biến hải sản là phải khử được mùi tanh. Tùy thuộc vào từng loại hải sản mà bạn sẽ phải lựa chọn phương pháp chế biến khác nhau. Cụ thể là:

- Nướng vỉ: phương pháp này có thể áp dụng đối với mọi loại hải sản. Tuy nhiên, kỹ thuật nướng khác nhau tùy thuộc vào loại hải sản chế biến. Đối với những loại cá nhỏ, ít thịt, mình mỏng như cá chỉ vàng hoặc cá bơn, nên cuộn chúng trong giấy bạc trước khi đặt lên vỉ nướng, để chúng không bị vỡ và rơi ra ngoài. Nguyên tắc này cũng được áp dụng với các loại hải sản có vỏ như tôm hoặc sò điệp vì chúng có thể lọt qua khe của vỉ nướng. Nướng vỉ đặc biệt thích hợp với các miếng thịt dày và thịt phi lê từ những loại cá lớn như cá hồi, cá kiếm.



Hình 3.1: Nướng vỉ có thể áp dụng đối với mọi loại hải sản

Nguồn: phuquocxanh.com

- Rang: Rang giúp tạo ra một lớp vỏ giòn ở bên ngoài trong khi vẫn giữ được độ ẩm cho thịt. Điều này đặc biệt quan trọng đối với các loại hải sản cần phải nấu nhanh như sò, điệp, vốn rất dễ bị dai nếu đun nóng quá lâu. Cách chế biến này cũng phù hợp với các loại thịt phi lê cần có lớp vỏ vàng và giòn. Phương pháp rang khá đơn giản, chỉ cần đặt chảo lên bếp và đun nóng rồi cho hải sản vào. Chú ý điều chỉnh nhiệt độ và lật trở đều tay để món ăn không bị cháy.



Hình 3.2: Cua biển thường dùng cho món rang

Nguồn: chamuchaiphong.com

- Kho, rim: Món kho, rim đòi hỏi phải sử dụng thêm một số gia vị đi kèm như dầu ăn, nước dùng (nước lèo), bơ, gia vị, hương liệu... Phương pháp này chỉ phù hợp với các loại cá có thịt chắc và cứng. Món ăn, nhờ vậy, sẽ mềm và có hương vị nhẹ nhàng, thơm ngon hơn. Những loại cá nhiều thịt như cá hồi, cá bơn rất thích hợp để kho hay rim.



Hình 3.3: Cá hồi là một loại cá rất thích hợp dùng để kho

Nguồn: tomimarkets.net

- Nướng hoặc quay bằng lò: Đây là phương pháp nấu khá đơn giản và tiện lợi cho các món cá, dưới mọi hình thức từ phi lê, thái khúc cho đến nguyên con. Chỉ cần bọc toàn bộ phần hải sản muốn nướng hay quay vào trong giấy bạc (để giữ cho thịt cá vẫn có độ ẩm, không bị bốc hết hơi nước trong quá trình nướng) cùng với những loại gia vị, thảo dược có mùi thơm. Đối với những loại cá có nhiều dầu như cá hồi hoặc cá thu thì không cần sử dụng giấy bạc vì thịt sẽ vẫn còn độ ẩm sau khi nướng. Khi nướng cá nguyên con, có thể dùng thêm khoai tây, cà rốt, hành trang trí xung quanh khay nướng hoặc nhồi vào bụng cá, tương tự như nướng, quay các loại thịt gia cầm.



Hình 3.4: Hải sản nướng giấy bạc là một loại hình chế biến đang phổ biến

Nguồn: webnauan.vn

- Chiên giòn: Nếu có đầy đủ các dụng cụ để phục vụ cho món chiên giòn, nên chế biến hải sản theo cách này. món chiên giòn cần lựa chọn đúng loại bột chiên phù hợp. Hải sản có hương vị khá nhẹ, do đó, cần pha chế bột chiên nhạt, không quá đậm đà, không cho nhiều gia vị hoặc có mùi quá nồng. Nhiều loại hải sản nào cũng có thể chiên giòn nên thái hải sản thành những miếng nhỏ và mỏng để chúng kịp chín trước khi lớp bột bên ngoài bị cháy. Những loại hải sản có vỏ như tôm, sò, điệp và trai cũng là những chọn lựa dành cho các món chiên giòn.



Hình 3.5: Tôm chiên giòn, món ăn quen thuộc với mọi người

Nguồn: cachlammonngon.vn

3.2. Xây dựng thực đơn các món hải sản, tối thiểu 60 món

Cách chế biến	Món ăn
Nướng	1. Cua nướng muối ớt 2. Sò huyết nướng mỡ hành 3. Cá bạc má nướng lá chuối 4. Cá chim nướng mọi 5. Tôm nướng muối ớt 6. Tôm hùm nướng phomai 7. Càng ghẹ nướng mọi 8. Tôm mũ ni nướng mỡ hành hành 9. Mực nướng sa tế 10. Bạch tuộc nướng cà ri 11. Cá Sông nướng giấy bạc 12. Mực 1 nắng nướng 13. Cá hồi nướng giấy bạc 14. Sò huyết nướng mắm chua cay 15. Cá hồi nướng tiêu 16. Nhum nướng trứng mỡ
Xào	17. Tôm mực xào ớt chuông 18. Tôm xào húng quế 19. Ốc móng tay xào rau muống 20. Mì xào hải sản tôm, mực 21. Bạch tuộc xào cay 22. Cua sốt me 23. Nghêu xào bơ tỏi 24. Tôm, mực xào bông hẹ 25. Tôm, mực xào chua ngọt 26. Mực xào mướp
Rang	27. Càng cúm rang muối 28. Cua rang me 29. Sò huyết rang bơ tỏi 30. Ghẹ rang lá lốt 31. Bạch tuộc rang sả ớt 32. Ốc hương rang tỏi 33. Ốc mỡ rang sốt rừng muối 34. Cơm rang hải sản 35. Mực rang mắm
Hấp	36. Tôm hấp nước dừa 37. Bạch tuộc hấp sả 38. mực hấp sả tắc 39. Cá mú hấp xì dầu 40. Tôm hùm hấp muối 41. Nghêu hấp thái 42. Cua hoàng đế hấp bia 43. Ghẹ hấp gừng 44. Nghêu hấp gừng 45. Cá hồi hấp tiêu xanh

Chiên	46. Tôm chiên xù 47. Bạch tuộc chiên nước mắm 48. Mực mini chiên bơ tỏi	49. Mực ống chiên sốt chua ngọt 50. Cua lột chiên giòn 51. Tôm chiên sốt cà chua
Lẩu	52. Lẩu hải sản tôm, mực 53. Lẩu cua biển 54. Lẩu bạch tuộc nhúng mẻ 55. Lẩu cá đuối 56. Lẩu mực nấu chao	57. Lẩu Cá bớp 58. Lẩu cá hồi 59. Lẩu mực chua cay 60. Lẩu tom yum

Bảng 3.1: Thực đơn 60 món hải sản

KẾT LUẬN

Bài nghiên cứu đã nói rất rõ về mọi vấn đề mà nhóm cần phải nghiên cứu và tìm hiểu. Thực đơn nói chung và thực đơn cycle nói riêng luôn là những thứ có liên quan mật thiết và rất quan trọng đối với mọi nhà hàng. Hải sản thì là một loại nguyên liệu quen thuộc, bổ dưỡng và không thể thiếu đối với mọi nhà hàng. Việc tìm hiểu về hai thứ có liên mật thiết đến ngành nghề tương lai giúp cho nhóm em có thêm nhiều kiến thức hơn cho công việc tương lai, đúc kết được các kinh nghiệm quý báu trong cuộc sống và hơn hết là có thể hoàn thành bài tiểu luận một cách tốt nhất. Có thể vẫn có thiếu sót và sai sót trong quá trình hoàn thiện bài tiểu luận nên nhóm em mong các thầy cô thông cảm. Cuối cùng thì nhóm em xin cảm ơn cô Phạm Thị Thanh Thúy – giảng viên bộ môn Xây Dựng Thực Đơn, đã nhiệt tình, tận tâm giảng dạy và truyền đạt kiến thức cho chúng em trong học kỳ vừa qua. Xin cảm ơn các thầy cô đã theo dõi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Internet

1. <https://www.hoteljob.vn/tin-tuc/thuc-don-la-gi-tim-hieu-cac-loai-thuc-don-trong-kinh-doanh-nha-hang>
2. <https://www.huongnghiepau.com/thuc-don-la-gi>
3. <https://quantrinhahang.edu.vn/7-loai-thuc-don-nha-hang>
4. <https://timviec365.vn/blog/thuc-don-la-gi-new7537.html#can-cu-de-xay-dung-thuc-don>
5. <https://vvm.com.vn/khai-niem-hai-san-la-gi.htm>
6. https://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BA%A3i_s%E1%BA%A3n
7. <https://www.thuocdantoc.org/di-ung-hai-san.html>
8. <https://genetica.asia/blog/di-ung-hai-san-la-gi.html>