**Bài 04 : PHỐI HỢP NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN**



**1. Khái niệm về gia vị:**

- Gia vị là những loại có nguồn gốc thực vật, động vật hay khoáng chất có mùi thơm, vị lạ hoặc có tính kích thích dùng trong chế biến nhằm làm tăng thêm chất lượng, màu sắc, mùi vị của món ăn, phù hợp khẩu vị, thị hiếu của người ăn

**2. Các loại gia vị:**

- Gia vị mặn: muối, nước mắm, mắm tôm…

- Gia vị ngọt: đường, mật ong, mạch nha, mì chính…

- Gia vị chua: dấm, chanh, khế…

- Gia vị đắng: vỏ chanh, vỏ cam…

- Gia vị cay: ớt, hạt tiêu, gừng…

- Gia vị thơm: hành, tỏi, rau mùi, thìa là…

- Gia vị hỗn hợp: bột cà ri, húng lìu, bột ngũ vị hương…

**3. Yêu cầu của kĩ thuật sử dụng gia vị:**

Gia vị dùng trong quá trình chế biến món ăn là cần thiết, nhưng không nên sử dụng tuỳ tiện mà phải biết phối hợp đúng lúc, đúng chỗ, đủ liều lượng cho phù hợp với yêu cầu cảm quan của mỗi món ăn, của từng người ăn.

+ Chọn gia vị phù hợp với yêu cầu của món ăn.

Ví dụ: gà nấu ca ri khi cho các gia vị khác chú ý không để mất mùi ca ri

+ Sử dụng đúng liều lượng: đối với các gia vị ngọt, mặn, cay, chua… nếu không đúng liều lượng sẽ làm cho món ăn không đạt yêu cầu.

+ Phối hợp đúng phương pháp, đúng kĩ thuật:

- Đối với các món ăn sử dụng dỗn hợp nhiều gia vị, nên tẩm ướp từ ban đầu, không nên cho lúc đang làm chín, gia vị sẽ ngấm không đều.

Ví dụ: tẩm ướp thịt trước khi rán.

- Các loại gia vị ăn thân, lá cho vào sau khi nấu chín.

Ví dụ: hành, mùi (ngò) cho vào canh khi món nấu đã chín.

- Tuỳ theo tính chất của thực phẩmvà yêu cầu chế biến món ăn mà ssử dụng gia vị cho đúng kĩ thuật, có thể dùng khi tẩm ướp, có thể dùng trong quá trình làm chín.

Ví dụ: thực phẩm động vật thường tẩm ướp trước khi xào còn thực phẩm thực vật đa số không tẩm ướp trước.

Rau gia vị thường có tinh dầu thơm đặc biệt, dùng ăn sống hoặc gia vào các món ăn.

|  |  |
| --- | --- |
| * [Bạc hà](http://vi.wikipedia.org/wiki/B%E1%BA%A1c_h%C3%A0)
* [Dấp cá](http://vi.wikipedia.org/wiki/D%E1%BA%A5p_c%C3%A1) (hoặc *diếp cá*)
* [Hành](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%C3%A0nh): hành khô, hành lá, hành tây
* [Hẹ](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BA%B9_%28th%E1%BB%B1c_v%E1%BA%ADt%29)
* [Húng quế](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%C3%BAng_qu%E1%BA%BF), [Húng chó](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%C3%BAng_ch%C3%B3)
* [Kinh giới](http://vi.wikipedia.org/wiki/Kinh_gi%E1%BB%9Bi)
* [Lá mơ](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C6%A1_l%C3%B4ng&action=edit&redlink=1)
* [Mùi tàu](http://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%B9i_t%C3%A0u) (hay [*Ngò gai*](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%C3%B2_gai) - m.Nam)
* [Ngải cứu](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%E1%BA%A3i_c%E1%BB%A9u)
 | * [Ngổ gai](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ng%E1%BB%95_gai&action=edit&redlink=1)
* [Ngổ om](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%E1%BB%95_om)
* [Tía tô](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%ADa_t%C3%B4)
* [Rau ngổ](http://vi.wikipedia.org/wiki/Rau_ng%E1%BB%95)
* [Rau mùi](http://vi.wikipedia.org/wiki/Rau_m%C3%B9i) (hay [*Ngò*](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%C3%B2) - m.Nam)
* [Rau răm](http://vi.wikipedia.org/wiki/Rau_r%C4%83m)
* [Rau thơm](http://vi.wikipedia.org/wiki/Rau_th%C6%A1m)
* [Sả](http://vi.wikipedia.org/wiki/Chi_S%E1%BA%A3)
* [Thì là](http://vi.wikipedia.org/wiki/Th%C3%AC_l%C3%A0) (hoặc *Thìa là*)
 |

**Các gia vị thực vật khác**

* [Quế](http://vi.wikipedia.org/wiki/Qu%E1%BA%BF)
* [Hồi](http://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%E1%BA%A1i_h%E1%BB%93i) (tiểu hồi, đại hồi)
* [Thảo quả](http://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BA%A3o_qu%E1%BA%A3)
* [Hồ tiêu](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BB%93_ti%C3%AAu)
* Rau [Húng](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=H%C3%BAng_l%C3%ACu&action=edit&redlink=1)
* [Gừng](http://vi.wikipedia.org/wiki/G%E1%BB%ABng)
* [Nghệ](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ngh%E1%BB%87)
* [Riềng](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ri%E1%BB%81ng)
* [Me chua](http://vi.wikipedia.org/wiki/Me)
* [Mè](http://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A8) (hay vừng—bao gồm mè thông thường và [mè đen](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A8_%C4%91en&action=edit&redlink=1))
* Lá và quả [chanh](http://vi.wikipedia.org/wiki/Chanh)
* [Tỏi](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%8Fi)
* [Hành khô](http://vi.wikipedia.org/wiki/H%C3%A0nh)

**Các gia vị nguồn gốc vô cơ hoặc hữu cơ**

* [Muối](http://vi.wikipedia.org/wiki/Mu%E1%BB%91i)
* [Nước mắm](http://vi.wikipedia.org/wiki/N%C6%B0%E1%BB%9Bc_m%E1%BA%AFm)
* [Đường](http://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%C6%B0%E1%BB%9Dng_%28ch%E1%BA%A5t%29)
* [Bột ngọt](http://vi.wikipedia.org/wiki/B%E1%BB%99t_ng%E1%BB%8Dt) (hay [mì chính](http://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%AC_ch%C3%ADnh))
* Các loại [dầu ăn](http://vi.wikipedia.org/wiki/D%E1%BA%A7u_%C4%83n) (dùng trộn rau, nộm hay chiên xào)
* [Kẹo đắng](http://vi.wikipedia.org/wiki/K%E1%BA%B9o_%C4%91%E1%BA%AFng) còn gọi là caramen.
* Mỡ nước (mỡ lợn) hay [mỡ hành](http://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BB%A1_h%C3%A0nh)

**Các gia vị hữu cơ lên men**

* [Giấm](http://vi.wikipedia.org/wiki/Gi%E1%BA%A5m)
* [Giấm bỗng](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Gi%E1%BA%A5m_b%E1%BB%97ng&action=edit&redlink=1), [giấm đỏ](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Gi%E1%BA%A5m_%C4%91%E1%BB%8F&action=edit&redlink=1)
* [Mẻ](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=M%E1%BA%BB&action=edit&redlink=1)
* [Thính](http://vi.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADnh) gạo.
* [Chao](http://vi.wikipedia.org/wiki/Chao).
* [Rượu](http://vi.wikipedia.org/wiki/R%C6%B0%E1%BB%A3u) (rượu nếp, rượu gạo hoặc rượu vang...)

**Mắm và nước chấm các loại**

**Nước chấm**

* [Nước mắm](http://vi.wikipedia.org/wiki/N%C6%B0%E1%BB%9Bc_m%E1%BA%AFm): Có thể được làm từ nhiều loại cá, nhưng chủ yếu chỉ cá cơm, cá trích, cá nục. Nước mắm được phân hạng từ cao xuống thấp gồm [nước mắm nhĩ](http://vi.wikipedia.org/wiki/N%C6%B0%E1%BB%9Bc_m%E1%BA%AFm_nh%C4%A9) (còn gọi là nước cốt), nước mắm loại 1,2 (còn gọi là nước mắm long hay nước mắm ngang).
* [Tương](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C6%B0%C6%A1ng): một loại nước chấm làm từ xôi nếp, đậu tương, ngô hoặc lạc được gây [mốc tương](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=M%E1%BB%91c_t%C6%B0%C6%A1ng&action=edit&redlink=1), ủ lên men trong chum. Nổi tiếng có [Tương Bần](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C6%B0%C6%A1ng_B%E1%BA%A7n), [Tương Cự Đà](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=T%C6%B0%C6%A1ng_C%E1%BB%B1_%C4%90%C3%A0&action=edit&redlink=1), [Tương Nam Đàn](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C6%B0%C6%A1ng_Nam_%C4%90%C3%A0n).
* [Xì dầu](http://vi.wikipedia.org/wiki/X%C3%AC_d%E1%BA%A7u) còn gọi là tương đen, tàu vị yểu: làm từ các loại hạt họ đậu như đậu nành. Xì dầu rất thịnh hành trong ẩm thực miền Nam Việt Nam.

**Mắm đặc**

Các loại mắm đặc có thể dùng để ăn sống thuần chất như một món ăn trong bữa cơm; có thể phối trộn với gia vị như ớt, riềng, tỏi, nước cốt chanh thành một dạng nước chấm; cũng thường được sử dụng để tạo nước dùng đặc biệt cho món [lẩu mắm](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=L%E1%BA%A9u_m%E1%BA%AFm&action=edit&redlink=1), nước lèo của một số món bún.

**Giá trị và công dụng gia vị**

Dưới đây là một số gia vị có lợi cho sức khỏe của gia đình bạn.

**Hành**

Nếu “lỡ” bị ong nhà hay ong vò vẽ đốt sưng tấy, hãy giã hành thật nhuyễn, vắt lấy nước, thoa vào vết ong đốt để giảm đau. Ngoài ra, hành còn có tác dụng giảm nguy cơ đột quỵ tim, tiểu đường. Nếu bạn thường xuyên dùng hành kết hợp với các thực phẩm lành mạnh ít chất béo khác thì nguy cơ bị ung thư ruột kết cũng giảm. Các chất xơ trong hành lá cũng làm giảm nguy cơ táo bón, trĩ, viêm ruột thừa…

**Gừng**

Nếu bạn bị tiêu chảy, hãy dùng một ly trà gừng (có thể thái sợi hoặc đập giập). Gừng sẽ giúp kích thích tiết nước bọt và các hoạt động tiêu hóa, ổn định dạ dày, giảm nôn mửa và làm dịu cơn đau bụng do tiêu chảy. Gừng còn có tác dụng như thuốc chống buồn nôn. Nếu nhà bạn có người đau và sưng khớp, hãy thêm vào khẩu phần ăn của họ một muỗng cà phê gừng khô hoặc hai muỗng cà phê gừng băm nhỏ cho bữa ăn hằng ngày.

**Tỏi**

Tỏi rất hữu hiệu trong việc giúp cơ thể chống chứng tiêu chảy và các bệnh đường tiêu hóa. Tỏi còn được biết đến với khả năng sát trùng tốt, giúp làm giảm cholesterol, làm tan các mảng bám trong thành mạch máu, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, giúp hạ huyết áp. Nếu bạn đau tai, thì chỉ cần nhỏ hai giọt dầu tỏi ấm vào tai đau hai lần mỗi ngày và thực hiện trong năm ngày, bạn sẽ thấy tác dụng của tỏi với bệnh nhiễm trùng tai.

**Nghệ**

Nếu trong gia đình có người mắc chứng đau khớp và đau cơ mãn tính, việc dùng nghệ bổ sung vào thức ăn sẽ rất tốt vì nghệ có tác dụng hiệu quả với những cơn đau mãn tính của người mắc bệnh đau khớp và đau cơ. Trong củ nghệ còn có chất cucumin nên nghệ có tính năng chống ung thư rất mạnh, đặc biệt là đối với những người từng hút thuốc lá. Curcumin được chứng minh lâm sàng là có hiệu quả trong việc chống viêm, giúp làm giảm viêm khớp và giảm chứng đau xương cổ tay. Nhiều nghiên cứu cho thấy, nghệ có tác dụng giảm đau cao gấp ba lần so với aspirin, ibuprofen hoặc naproxen.

**Tiêu**

Khi bị khó tiêu đầy hơi, hãy nhớ đến tiêu đen, vì tiêu đen có tác dụng kích thích các cơ quan tiêu hóa hoạt động nhịp nhàng, sản xuất nước bọt và các dịch vị để tiêu hóa thức ăn. Hạt tiêu đen cũng giúp cải thiện sự hấp thu và sử dụng các chất curcumin mà thông thường cơ thể hấp thụ không tốt lắm.

**Mật ong**

Khi bị đứt tay, chấm nhẹ một chút mật ong lên vết đứt tay trước khi dùng băng dán. Mật ong có khả năng sát khuẩn tốt, tránh cho bạn nguy cơ bị nhiễm trùng. Mật ong hòa với nước ép gừng giúp bạn giảm triệu chứng của cảm lạnh như ho, chảy nước mũi… Nếu muốn máu lưu thông, hãy trộn một thìa nước ép tỏi với hai thìa mật ong. Dùng hai lần mỗi ngày vào buổi sáng và tối. Trong nhà có người bị bệnh hen, hãy trộn 0,5g bột tiêu đen với mật ong và nước ép gừng, uống ba lần/ngày cơn hen sẽ giảm bớt.

**III. Phối hợp nguyên liệu và gia vị.**

Các nguyên liệu để nấu ăn sau khi qua các khâu chế biến sơ bộ, muốn tạo ra nhiều món ăn khác nhau thì ta phải tiến hành phối hợp nguyên liệu và gia vị trước hoặc trong khi làm chín.

**1. Mục đích-Yêu cầu cơ bản-Nguyên tắc phối hợp nguyên liệu và gia vị.**

- Mục đích: Phối hợp nguyên liệu và gia vị nhằm làm tăng thêm mùi vị thơm ngon, màu sắc hấp dẫn, giá trị dinh dưỡng, gây kích thích dịch vị, giúp ăn ngon miệng và cơ thể hấp thu chất dinh dưỡng tốt hơn.

- Yêu cầu cơ bản:

+ Đảm bảo chất lượng món ăn: trong quá trình chế biến, để đảm bảo chất lượng món ăn, phải biết phối hợp nguyên liệu và gia vị trước khi làm chín (tức là ướp các gia vị cần thiết với nguyên liệu cấu tạo nên món ăn). Các nguyên liệu lâu chín phối hợp trước, nguyên liệu mau chín phối hợp sau.

+ Sử dụng gia vị phù hợp: Gia vị phải phù hợp với đặc tính nguyên liệu. Những nguyên liệu có mùi tanh, hôi phải dùng gia vị có mùi thơm mạnh, hoặc có tính kích thích để khử hoặc giảm bớt mùi tanh, hôi đó.

+ Gia vị dùng trong mỗi món ăn còn phải phù hợp với khẩu vị của từng dân tộc, đối tượng người ăn.

Ví dụ: Món thịt kho

Miềm Bắc: dùng ít đường và nước hàng (nước đường cháy)

Miền Nam: cho thêm nước dừa.

Miền Trung: cho thêm mắm ruốc và ớt.

- Nguyên tắc phối hợp nguyên liệu và gia vị:

+ Nguyên liệu và gia vị trong món ăn phải cân đối. Khi phối hợp cần phải qui định số lượng từng nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, nguyên liệu phối hợp và gia vị cho cân đối, để làm nổi bật mùi vị và màu sắc riêng biệt của món ăn theo khẩu vị dân tộc.

+ Hòa hợp được từng tính chất riêng của từng thứ nguyên liệu và gia vị trong món ăn: mỗi nguyên liệu vài gia vị có tính chất khác nhau như chất béo, đạm, đường, ... hay mùi vị cay, thơm, mặn, chua, ... khi phối hợp nguyên liệu và gia vị cần phải căn cứ vào tính chất của từng thứ để trong một món ăn các nguyên liệu và gia vị hỗ trợ và bổ sung cho nhau, làm tăng thêm chất lượng món ăn.

**2. Phối hợp nguyên liệu.**

- Khái niêm: Phối hợp nguyên liệu là sự pha trộn các thực phẩm trong khi chế biến.

**2.1/ Phối hợp về số lượng.**

- Mỗi món ăn chế biến từ nhiều loại nguyên liệu. Có thể phân loại nguyên liệu thành 2 nhóm: nguyên liệu chính và nguyên liệu phụ.

+ Nguyên liệu chính là nguyên liệu chủ yếu và quyết định đặc tính của món ăn, không thể thay thế nó bằng nguyên liệu nào khác.

+ Nguyên liệu phụ là nguyên liệu có thể thay thế được, có tác dụng làm tăng mùi vị, màu sắc, tăng thêm giá trị dinh dưỡng cho món ăn.

Ví dụ: món gà xào nấm hương

|  |  |
| --- | --- |
| Thịt gà: 400g | Hành củ tươi: 50g  |
| Nấm hương: 15g  | Bột đao: 20g  |
| Hoa lơ: 200g  | Tỏi: 10g  |
| Đậu hà lan: 200g  | Mỡ nước (dầu ăn): 30gNước mắm- Muối- mỳ chính- hạt tiêu.  |

**-** Thịt gà- nấm hương: là nguyên liệu chính.

- Hoa lơ, đậu hà lan, hành tỏi, nước mắm là nguyên liệu phụ.

+ Phối hợp về số lượng nguyên liệu gồm hai cách phối hợp:

- Số các nguyên liệu trong món ăn.

- Lượng của từng loại nguyên liệu.

Trong món gà xào nấm hương ở trên, số các nguyên liệu gồm: thịt gà nầm hương, hoa lơ, đậu hà lan… còn lượng của mỗi loại nguyên liệu là (thịt gà 400g, hoa lơ 200g…) đã được quy định trước, nhưng có thể thay đổi (tăng, giảm) số và lượng nguyên liệu theo yêu cầu người ăn (có thể tăng hoặc giảm số nguyên liệu nhưng chỉ với nguyên liệu phụ, không ảnh hưởng mùi vị và chất lượng món ăn. Tăng lượng thịt, giảm rau hoặc ngược lại tăng rau, giảm thịt).

**2.2/ Phối hợp về tính chất.**

Mỗi nguyên liệu có tính chất lý học, hoá học riêng. Có thứ chứa nhiều tinh bột, có thứ chứa chất chua, chát, béo… vì vậy phải nắm vững tính chất của từng loại nguyên liệu trong khi tẩm ướp và làm chín.

Ví dụ:

- Món thịt bò nấu khoai tây: thịt bò lâu nhừ hơn do đó phải nấu thịt bò trước, khoai tây sau.

- Món cá kho: cho gừng, riềng để giảm bớt tanh của cá.

**2.3 Phối hợp về dinh dưỡng:**

- Không có một nguyên liệu nào có đủ và tỉ lệ cân đối về các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Vì vậy cần phải phối hợp các nguyên liệu để chế biến thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao hơn món ăn được chế biến từ một loại nguyên liệu.

Ví dụ: món canh su hào nấu sườn thì giá trị dinh dưỡng của món ăn tăng lên so với khi nấu riêng lẻ từng loại nguyên liệu.

**2.4 Phối hợp về màu sắc, mùi vị:**

Màu sắc, mùi vị của món ăn là biểu hiện hình thức và chất lượng của món ăn. người ăn trông món ăn ngon, đẹp mắt đã có sự hấp dẫn và kích thích ăn ngon miệng.

Ví dụ: món mực xào hoa lơ gồm mực tươi, hoa lơ, mộc nhĩ, hành hoa, cà rốt, cần tây… màu sắc và mùi vị của mỗi nguyên liệu phối hợp làm cho món ăn hấp dẫn và ăn ngon hơn.

**IV. Làm chín thực phẩm**

Làm chín là khâu cuối cùng của quá trình chế biến. nó phối hợp với khâu phối hợp nguyên liệu và gia vị mới tạo nên được món ăn hoàn chỉnh.

**1. Mục đích:** làm chín nhằm biến đổi trạng thái của thực phẩm tươi sống chưa sát trùng thành món ăn hợp vệ sinh, có chất dinh dưỡng, có mùi vị thơm ngon tạo điều kiện cho cơ thể tiêu hoá dễ dàng.

**2. Yêu cầu cơ bản của kĩ thuật làm chín:**

+ Có độ chín thích hợp: món ăn sau khi làm xong đều phải đạt đến độ chín thích hợp và hợp khẩu vị người ăn.

Ví dụ: đối với thịt động vật chín mềm, nhừ. Đối với rau xanh chín tới, củ có bột chín bở.

Khi chế biến các món ăn cần nắm vững yêu cầu về độ chín của từng món để sử dụng nhiệt và thời gian làm chín phù hợp.

+ Từng loại món ăn phải có mùi vị riêng biệt. Mùi vị của món ăn là do cách làm chín, kết hợp với cấu tạo của nguyên liệu và gia vị của món ăn đó.

Ví dụ: món kho, vị mặn, mùi thơm chủ yếu của gia vị mặn.

Món nướng do các chất ngọt của thực phẩm tiết ra và mùi thơm của gia vị của thực phẩm nướng.

+ Đảm bảo đúng màu sắc.

Mỗi phương pháp làm chín đều có thể tạo nên mầu sắc riêng, nó phụ thuộc vào sự biến đổi của các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm dưới tác dụng của nhiệt.

ví dụ: Rau luộc có màu xanh.

 Cá rán có lớp vỏ vàng đều.