

## QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

- Để cơ thể khoẻ mạnh, dễ hấp thu thức ăn, cần phải quan tâm tổ chức tốt bữa ăn trong ngày.
- Cần bố trí, sắp xếp công việc cho hợp lí theo quy trình công nghệ nhất định.
- Tổ chức bữa ăn gồm những công việc gì ?

Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần phải :

- Xây dựng thực đơn ;
- Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn ;
- Chế biến món ăn ;
- Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.

*Tại sao những việc làm này phải được thực hiện theo quy trình ?*



### I - XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

#### 1. Thực đơn là gì ?

Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày ...

Trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán về ăn uống của từng vùng, miền và thể hiện sự dồi dào, phong phú về thực phẩm.

Có thực đơn, công việc tổ chức thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

## 2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

### **a) Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn**

- Bữa ăn thường ngày có 3 đến 4 món ăn ; thường sử dụng các loại thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản.

- Bữa cỗ hoặc liên hoan, chiêu đãi có 5 món ăn trở lên ; thường sử dụng thực phẩm cao cấp, được chế biến công phu, trình bày đẹp.

- Các món ăn được chia thành các loại sau :

- + Các món canh (hoặc súp) ;
- + Các món rau, củ, quả (tươi hoặc trộn hay muối chua) ;
- + Các món nguội ;
- + Các món xào, rán...
- + Các món mặn ;
- + Các món tráng miệng.

*Hãy kể tên một số món ăn của bữa ăn thường ngày ở gia đình và bữa cỗ em đã dự.*

### **b) Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn**

\* Bữa ăn thường ngày gồm các món chính : canh, mặn, xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm.

\* Bữa ăn liên hoan, chiêu đãi thường gồm đủ các loại món nêu ở mục a :

- Nếu bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, các loại món ăn được cơ cấu như sau :

- + Món khai vị (súp, nộm...) ;
- + Món ăn sau khai vị (món nguội, xào, rán...) ;
- + Món ăn chính (món mặn, thường là món nấu hoặc hấp, nướng... giàu chất đạm) ;
- + Món ăn thêm (rau, canh,...) ;
- + Món tráng miệng ;
- + Đồ uống.

- Nếu bữa ăn có các món được dọn cùng một lúc lên bàn, các loại món ăn và hình thức tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán ăn uống của từng địa phương.

Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.

**c) Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế**

Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong cùng một nhóm, cân bằng chất dinh dưỡng giữa các nhóm thức ăn, chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.

## II - LỰA CHỌN THỰC PHẨM CHO THỰC ĐƠN

Lựa chọn thực phẩm là khâu quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn.

Khi chọn thực phẩm cho thực đơn, cần lưu ý :

- Mua thực phẩm phải tươi ngon ;
- Số thực phẩm vừa đủ dùng (kể cả gia vị).

*Em hãy liên hệ những kiến thức đã học để biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp .*

### 1. Đối với thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày

**a)** Nên chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn).

**b)** Khi chuẩn bị thực đơn cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khoẻ, công việc, sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày.

Thực phẩm lựa chọn phải đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh, đủ dùng cho gia đình trong ngày nhưng không chi tiêu nhiều hơn số tiền dự định cho việc ăn uống.

### 2. Đối với thực đơn dùng cho các bữa liên hoan, chiêu đãi

Gồm nhiều loại món ăn theo trình tự cấu trúc của thực đơn.

*Em hãy kể tên và phân loại các món ăn của bữa tiệc, liên hoan mà em đã dự.*

Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, cân đối với số người dự. Không nên quá cầu kì, tiêu xài hoang phí cho các bữa tiệc để thiếu hụt ngân quỹ gia đình.

### III - CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Kĩ thuật chế biến được tiến hành qua các khâu sau :

#### 1. Sơ chế thực phẩm

Sơ chế thực phẩm là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.

*Hãy nêu những công việc cần làm khi sơ chế thực phẩm.*

#### 2. Chế biến món ăn

*Em hãy nhớ lại các phương pháp chế biến thực phẩm đã học và chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.*

#### 3. Trình bày món ăn (h.3.25)

*Tại sao phải trình bày món ăn ?*

**Chú ý :** Món ăn phải được trình bày có tính thẩm mỹ, sáng tạo, kết hợp các mẫu rau, củ, quả tía hoa để trang trí.



**Hình 3.25** - Món ăn có trang trí.

### IV - BÀY BÀN VÀ THU DỌN SAU KHI ĂN

*Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc vào yếu tố nào ?*

*Để việc tổ chức bữa tiệc, liên hoan được chu đáo, cần quan tâm đến những vấn đề gì ?*

#### 1. Chuẩn bị dụng cụ

- Căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại bát (chén), đĩa, thìa (muỗng), đũa, li, cốc... cho đầy đủ và phù hợp.

- Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.

## 2. Bày bàn ăn

- Bàn ăn cần phải trang trí lịch sự, đẹp mắt. Món ăn đưa ra theo thực đơn, được trình bày đẹp, hài hoà về màu sắc và hương vị.

- Cách trình bày bàn và bố trí chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

## 3. Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn

### a) Phục vụ

*Để tạo bữa ăn thêm chu đáo, lịch sự, người phục vụ cần có thái độ như thế nào ?*

### b) Dọn bàn ăn

- Xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại (bát, đĩa, cốc,...).

- Không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn người đang ăn.

## GHI NHỚ

**\* Muốn có bữa ăn hợp lí phải biết tổ chức thực hiện theo quy trình : xây dựng thực đơn, chọn thực phẩm phù hợp theo thực đơn ; chế biến món ăn ; bày bàn ăn và thu dọn.**

**\* Cần lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp với số người và đặc điểm của từng người trong gia đình. Thực đơn cần phải thích hợp với ngân quỹ của gia đình.**

**\* Cần chế biến món ăn trong thực đơn đúng kĩ thuật, trình bày món ăn đẹp, sáng tạo.**

**\* Cần phục vụ bữa ăn chu đáo và dọn bàn ăn lịch sự, vệ sinh.**

## CÂU HỎI

1. Muốn tổ chức tốt bữa ăn, cần phải làm gì ?
2. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn.
3. Trình bày cách sắp xếp bàn ăn và cách phục vụ trong các bữa tiệc, liên hoan.