BÀI 22 + 23: QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

Thực hành XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Muốn tổ chức bữa ăn chu đáo cần phải:
- Xây dựng thực đơn.
- Chọn lựa thực phẩm.
- Chế biến.
- Trình bày và thu dọn.

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 ăn. Công việc tổ chức bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy nếu có thực đơn

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	BỮA TIỆC, LIÊN HOAN...
- 3 đến 4 món - Thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản	- Từ 5 món trở lên - Thực phẩm cao cấp, chế biến công phu, trình bày đẹp

b. ***Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của món ăn.***

NGUYÊN TẮC	BỮA ĂN THƯỜNG	BỮA TIỆC, LIÊN HOAN...
Đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu: - Các món canh (súp) - Các món rau, củ, quả - Các món nguội - Các món xào, rán, ... - Các món mặn - Các món tráng miệng	- Canh - Mặn - Xào	- Món khai vị (súp, gỏi) - Món ăn sau khai vị (nguội, xào, rán) - Món chính (mặn) - Món ăn thêm (rau, canh) - Món tráng miệng - Đồ uống

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

II. LỰA CHỌN THỰC PHẨM CHO THỰC ĐƠN

BỮA ĂN THƯỜNG	BỮA TIỆC, LIÊN HOAN...
- Thực phẩm tươi ngon, vệ sinh - Đảm bảo đủ 4 nhóm thức ăn - Hiệu quả kinh tế	
- Đủ dinh dưỡng và khẩu phần ăn thức ăn dùng trong 1 ngày - Đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên tronh gia đình	- Lựa chọn TP đủ 4 nhóm thức ăn phù hợp với số lượng người dùng

III. <u>CHẾ BIẾN MÓN ĂN</u>: Xem SGK

IV. <u>BÀY BÀN VÀ THU DỌN SAU KHI ĂN</u>

- Chuẩn bị dụng cụ phù hợp với tính chất của bữa ăn, đủ số lượng
- Bày bàn ăn đẹp mắt, hài hòa, phù hợp với tính chất bữa ăn. Bố trí chỗ ngồi hợp lí.
- Phong cách phục vụ: lịch sư, vui vẻ, chu đáo. Không dọn dụng cụ ăn khi khách còn đang dùng bữa.

-- Hết --