Kỹ năng đặc định loại 1
Tài liệu đào tạo
Kỳ thi đo lường kỹ năng ngành dịch vụ ăn
[Chế biến thức ăn và đồ uống]

Bản ngày 15 tháng 4

Hiệp hội Dịch vụ Thực phẩm Nhật Bản

<Mở đầu>

Tài liệu đào tạo Kỳ thi đo lường kỹ năng ngành dịch vụ ăn uống là tài liệu giới thiệu về kiến thức, kỹ năng cơ bản cần thiết để làm việc trong ngành dịch vụ ăn uống (cửa hàng ăn uống, v.v...) với tư cách là Kỹ năng đặc định loại 1. Ngoài ra, tiếng Nhật được sử dụng trong tài liệu này cũng là tiếng Nhật cơ bản cần thiết để làm việc trong ngành dịch vụ ăn uống (cửa hàng ăn uống, v.v...).

Kỳ thi kỹ năng để lấy tư cách lưu trú là Kỹ năng đặc định loại 1 lấy cấu trúc từ 3 môn học.

a. Quy tắc về quản lý vệ sinh ・・・ [Quản lý vệ sinh]

b. Quy tắc chủ yếu về nghiệp vụ chế biến ・・・ [Chế biến thức ăn và đồ uống]

c. Quy tắc chủ yếu về nghiệp vụ dịch vụ tiếp khách ・・・ [Tổng quan về tiếp khách]

Và tài liệu đào tạo này cũng đang được cấu trúc theo 3 môn học này.

Tài liệu này giới thiệu về "Chế biến thức ăn và đồ uống", là tài liệu chủ yếu liên quan đến kiến thức nghiệp vụ chế biến cần thiết để làm việc trong ngành dịch vụ ăn uống (cửa hàng ăn uống, v.v...). Trong tài liệu này, các kiến thức, v.v... cơ bản cần thiết cho nghiệp vụ sẽ được giới thiệu lần lượt, nhưng tùy theo nội dung mà một số trường hợp sẽ khá c với quy tắc tại nơi làm việc khi làm việc thực tế, v.v... Về mặt quan điểm cơ bản là giống nhau, nhưng tùy theo nơi là m việc mà có cách làm khác nhau. Trong trường hợp đó, hãy làm theo các quy tắc của nơi làm việc.

Mục lục

1. Kiến thức về thành phần (nguyên liệu)

(1) Về các loại thịt

(2) Về các loại hải sản

(3) Về các loại rau, củ, quả

2. Kiến thức về sơ chế

(1) Mục đích sơ chế

(2) Về sơ chế rau

(3) Về sơ chế các loại hải sản

3. Kiến thức về phương pháp chế biến

(1) Chế biến gia nhiệt

(2) Chế biến không gia nhiệt

4. Kiến thức về thiết bị nấu ăn, dụng cụ và đồ dùng nấu ăn, v.v...

(1) Về thiết bị nấu ăn

(2) Về dụng cụ và đồ dùng nấu ăn

(3) Về các loại thiết bị cân đo

5. Kiến thức về an toàn vệ sinh lao động

(1) An toàn vệ sinh lao động trong nhà bếp

(2) Về việc sử dụng thiết bị nấu ăn, dụng cụ và đồ dùng nấu ăn, v.v...

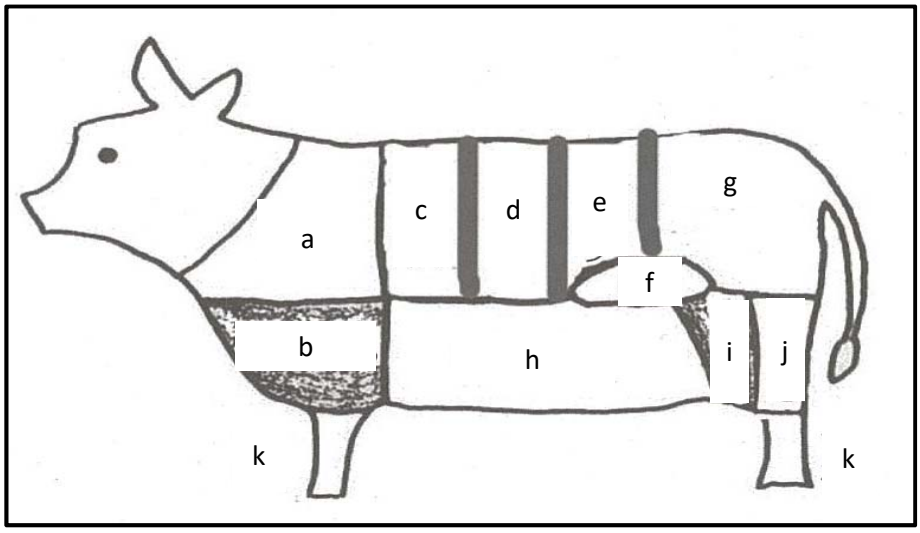
(3) Về việc sử dụng cụ và các đồ dùng khác

(4) Biện pháp phòng chống hỏa hoạn

1. Kiến thức về thành phần (nguyên liệu)

(1) Về các loại thịt

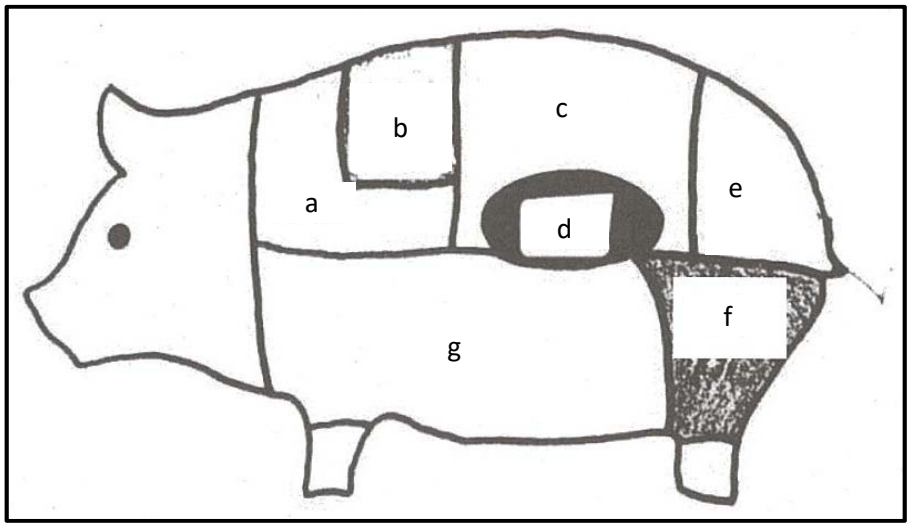
① Đặc trưng các phần của thịt bò và món ăn phù hợp chính



Phần	Đặc trưng	Cách chế biến chính
a.Vai	Phần thịt nạc hơi cứng và ít mỡ. Có nhiều phần chiết xuất và collagen.	Món hầm, nguyên liệu soup, v.v...
b.Nạm	Thịt nạc và mỡ xếp lớp. Thịt cứng.	Món hầm, v.v...
c.Nạc vai	Hơi nhiều gân, nhưng lượng mỡ vừa phải. Vị ngon.	Lẩu Shabu shabu, lẩu Sukiyaki, thịt nướng, v.v...
d.Sườn	Thớ thịt mịn. Thích hợp cho món ăn thưởng thức trọn vị thịt.	Lẩu Shabu shabu, lẩu Sukiyaki, món steak, v.v...
e.Thịt thăn	Thớ thịt mịn. Chất lượng thịt hảo hạng nhất.	Món steak, bò nướng đút lò, v.v...
f.Phi lê	Phần thịt mềm mịn. Do ít mỡ nên thích hợp cho món rán.	Món tẩm bột, món steak, v.v...
g.Thăn đùi	Thịt nạc mềm, vị đậm đà. Có thể sử dụng cho tất cả các món trong thực đơn.	Món steak, bò nướng đút lò, v.v...
h.Diềm thăn	Thịt nạc và mỡ xếp lớp. Thớ thịt thô nhưng dễ có vân thịt mỡ đều nhau. Vị đậm đà.	Món thịt hầm rau kiểu Âu, thịt nướng BBQ, v.v...
i.Bắp đùi trong	Phần ít mỡ nhất trong các phần của thịt bò.	Món steak, bò nướng đút lò, thịt nướng, món hầm, v.v...
j.Bắp đùi ngoài	Thịt cứng ít mỡ, thớ thịt thô. Thích hợp cho các món cắt mỏng, thái nhỏ để chiên xào.	Món hầm, món chiên xào, v.v...

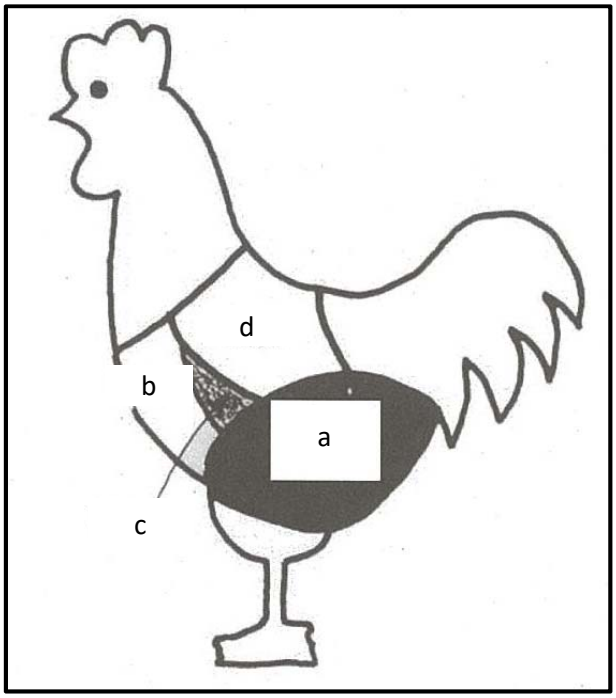
k.Bắp bò	Có nhiều gân và cứng. Khi hầm trong một thời gian dài, collagen sẽ tan ra và miếng thịt trở nên mềm hơn.	Món thịt hầm rau kiểu Âu, cà ri, món hầm, v.v...

② Đặc trưng các phần của thịt heo và món ăn phù hợp chính



Phần	Đặc trưng	Cách chế biến chính
a.Vai	Thớ thịt thô cứng. Do có một ít mỡ, nên nếu cắt miếng vuông rồi hầm thì vị sẽ ngon hơn.	Món thịt hầm rau kiểu Âu, thịt heo nấu đậu, v.v...
b.Nạc vai	Thớ thịt hơi thô cứng. Vị ngon đậm đà. Cần phải cắt gân rồi mới chế biến.	Cà ri, thịt heo nướng, thịt heo xào gừng, v.v...
c.Thăn	Thớ thịt mịn. Phần thịt ngon nhất với phi lê và phần mỡ vừa phải xếp đều nhau. Có vị ngon ở lớp mỡ bên ngoài.	Thịt heo chiên xù, thịt heo nhúng kiểu shabu, thịt xông khói, v.v...
d.Phi lê	Phần thịt có thớ thịt mịn và mềm. Phần mỡ ít, giàu vitamin B1. Thích hợp nhất cho món ăn sử dụng dầu ăn.	Thịt heo chiên xù, áp chảo, v.v...
e.Bắp đùi ngoài	Thịt nạc và có vị nhạt. Giống như phần bắp đùi, có thể sử dụng cho nhiều món ăn.	Áp chảo, thịt nướng, giăm bông, v.v...
f.Bắp đùi	Ít mỡ và thớ thịt mịn. Có nhiều vitamin B1 sau thịt phi lê.	Áp chảo, thịt nướng, giăm bông, v.v...
g.Thịt ba chỉ	Thịt nạc và mỡ xếp lớp. Phần có dính xương gọi là xương sườn	Cà ri, thịt kho Đông Pha, món hầm, v.v...

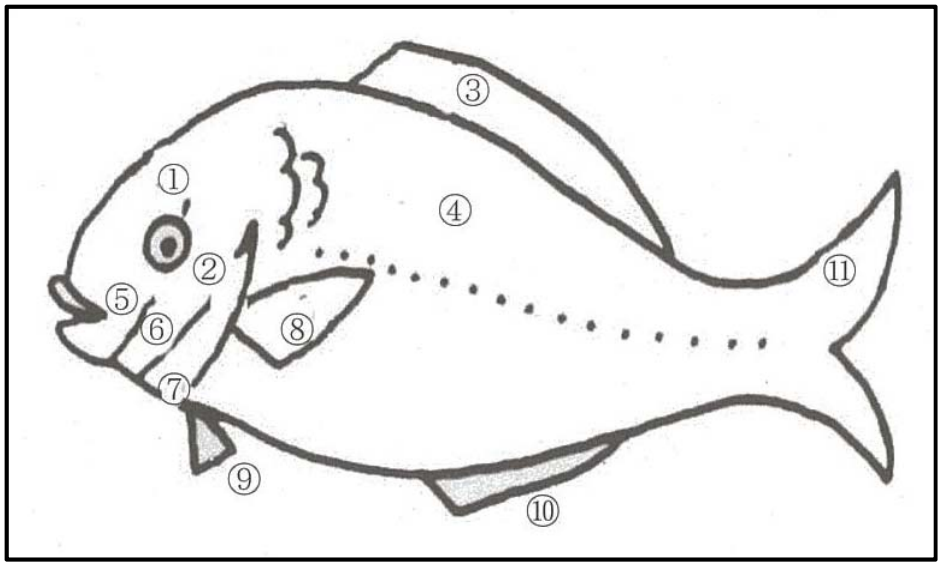
③ Đặc trưng các phần của thịt gà và món ăn phù hợp chính



Phần	Đặc trưng	Cách chế biến chính
a.Đùi gà	Mỡ lẫn trong thịt. Vì thịt săn chắc nên có vị rất đậm đà. Nếu so với ức gà thì hơi cứng	Món sốt teriyaki, gà chiên xù, gà chiên karaage, v.v...
b.Ức gà	Thịt mềm, vị cũng thanh đạm và nhạt. Phần thịt có ít mỡ	Gà luộc, gà hấp, v.v...
c.Lườn gà	Ít mỡ nhất, vị cũng thanh đạm và nhạt.	Món chiên phồng, món trứng sữa hấp, v.v...
d.Cánh gà	Chứa nhiều collagen	Gà chiên karaage, gà hầm, gà chiên, v.v...

(2) Về các loại hải sản

① Các phần cơ bản của cá



①	Mắt	②	Xương nắp mang	③	Vây lưng
④	Cơ quan đường bên	⑤	Xương mang cá	⑥	Nắp mang
⑦	Mang	⑧	Vây ngực	⑨	Vây bụng
⑩	Vây hậu môn	⑪	Vây đuôi		

② Các loại cá tiêu biểu và theo mùa

Theo mùa là khái niệm để chỉ thời điểm có thể ăn những thành phần như các loại hải sản hoặc rau, củ, quả, v.v... tươi và ngon nhất. Phần này sẽ giới thiệu mùa cá tiêu biểu ở Nhật Bản.

Mùa vụ theo mùa	Các loại hải sản tiêu biểu
Mùa xuân	Cá thu, cá giếc, cá tráp đỏ, nghêu, tảo bẹ Undaria
Mùa hè	Cá thơm Ayu, mực ống, cá trích, cá sòng Nhật Bản, sò điệp
Mùa thu	Cá ngừ vằn, họ cá hồi, cá thu đao, cá Saba
Mùa đông	Họ cá tuyết, cá cát Sailfin, cá Hokke, cá nóc, cá cam Nhật, họ cá ngừ đại dương, tôm he Nhật Bản, cua tuyết, hàu

* Một số trường hợp mùa vụ theo mùa thay đổi tùy theo ảnh hưởng của khu vực hoặc khí hậu.

(3) Về các loại rau, củ, quả

① Các loại rau chính

<table>
<tr><td>Loại</td><td>Ví dụ về rau</td></tr>
<tr><td>Rau ăn củ</td><td>Củ cải trắng, cà rốt, khoai môn, cải củ turnip, ngưu bàng, củ sen, khoai tây
(Hình ảnh minh họa)

Cà rốt Củ sen Khoai tây</td></tr>
<tr><td>Rau ăn lá</td><td>Cải thảo, bắp cải, cải bó xôi, hành lá, hành tây, xà lách, rau Fuki, tần ô, rau mizuna
(Hình ảnh minh họa)

Cải thảo Bắp cải Hành tây</td></tr>
<tr><td>Rau quả</td><td>Cà tím, cà chua, dưa leo, ớt chuông, ớt, bí đỏ, đậu cô ve, đậu Edamame, đậu Soramame
(Hình ảnh minh họa)

Cà tím Cà chua Dưa leo</td></tr>
<tr><td>Hoa quả</td><td>Dâu tây, dưa lưới, dưa hấu
(Hình ảnh minh họa)

Dâu tây Dưa lưới Dưa hấu</td></tr>
</table>

② Các loại rau và quả chính theo mùa

Phần này sẽ giới thiệu mùa rau và quả tiêu biểu ở Nhật Bản.

Mùa vụ theo mùa	Rau, củ, quả tiêu biểu
Mùa xuân	Măng, hoa cải, măng tây, đậu Soramame, dâu tây
Mùa hè	Dưa leo, cà chua, mướp đắng, ớt chuông, dưa hấu, đào
Mùa thu	Khoai lang, hạt dẻ, nấm bạch tuyết, hạt bạch quả, quả hồng, quả lê
Mùa đông	Củ cải trắng, cải thảo, bông cải xanh, hành lá

* Một số trường hợp mùa vụ theo mùa thay đổi tùy theo ảnh hưởng của khu vực hoặc khí hậu.

2. Kiến thức về sơ chế

(1) Mục đích sơ chế

① Công việc chính

Sơ chế là khái niệm để chỉ công việc chuẩn bị trước khi chế biến. Công việc chính như sau.

a. Tính số lượng cần thiết để nấu ăn. Chỉ lấy ra số lượng nguyên liệu cần thiết từ tủ lạnh, v.v...

b. Làm sạch để loại bỏ chất bẩn, bùn đang bám trên nguyên vật liệu, vi khuẩn gây hại cho con người, dị vật, v.v... Ngoài ra, khử trùng nếu cần thiết.

c. Cắt thành hình dạng cần thiết để chế biến nguyên liệu (Loại bỏ những phần không thể ăn, cắt với độ lớn dễ ăn, v.v...) Ngoài ra, gọt vỏ ngoài.

d. Tẩm ướp gia vị để tăng thêm hương vị cho nguyên liệu.

② Lưu ý

Các nguyên liệu có khả năng bị bám vi khuẩn, v.v... gây hại cho người. Vì vậy, việc không để các vi khuẩn đó gia tăng trong lúc thực hiện công đoạn sơ chế là một việc làm rất quan trọng. Ngoài ra, thêm một điều cũng quan trọng khác đó là không làm thực phẩm nhiễm bẩn (nhiễm bẩn thứ cấp) qua ngón tay, dụng cụ nấu ăn và bàn thao tác. Đặc biệt, lưu ý không làm thực phẩm nhiễm bẩn sau khi đã chế biến gia nhiệt và thực phẩm sau khi đã khử tr ùng.

a. Nhanh chóng sơ chế các nguyên liệu đã lấy ra khỏi tủ lạnh và tủ đông.

b. Không để vi khuẩn gia tăng do rã đông thực phẩm đông lạnh. Ví dụ như phương pháp rã đông được ưa chuộng là rã đông bằng tủ lạnh, rã đông dưới nước chảy.

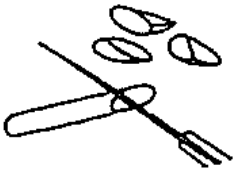
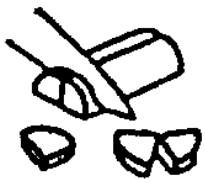
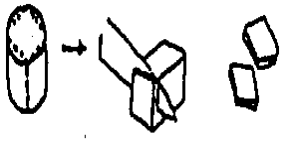
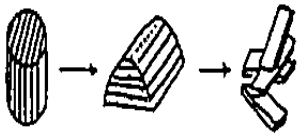
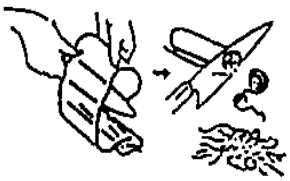
c. Thực hiện sơ chế trên bàn thao tác theo quy định. Hơn nữa, thực hiện bằng dụng cụ chế biến (thớt, dao, v.v...) theo quy định cho từng mục đích sử dụng. Nếu khó quyết định cho từng mục đích sử dụng, hãy rửa sạch và khử trùng bàn thao tác và dụng cụ chế biến đã sử dụng. Sau đó mới dùng cho mục đích sử dụng tiếp theo.

d. Công việc sơ chế và trình bày món ăn không được thực hiện cùng một lúc tại cùng một nơi.

e. Cùng một người không được thực hiện cùng một lúc việc sơ chế, chế biến và trình bày món ăn.

(2) Về sơ chế rau

① Cách cắt rau tiêu chuẩn

Cắt tròn nhỏ Cắt khoanh mỏng đối với rau củ thân thon dài	Cắt xéo Để xéo rau củ có thân thon dài rồi cắt. Cắt các phần th ành khúc to	Cắt tùy ý  Cắt theo hình dạng không quy định với một độ lớn nhất định	Cắt lá tre Cắt mỏng như lá cây tre
Cắt khoanh Cắt theo một độ lớn nhất đ ịnh để phần cắt thành hình tròn	Cắt hình bán nguyệt Cắt đôi lần nữa củ đã cắt khoanh	Cắt hình rẻ quạt  Bổ đôi lần nữa miếng đã cắt theo hình bán nguyệt	Cắt kiểu giấy màu  Cắt nguyên liệu thành hình vuông khoảng 3 cm
Thái lát  Cắt nguyên liệu với độ dài 4~5 cm, độ dày 1 cm	Cắt hình que Cắt nguyên liệu thành hình que có độ dài 4~5 cm, độ d ày 1 cm	Cắt sợi Cắt dọc nguyên liệu thành từng sợi nhỏ	Cắt sợi mảnh Cắt sợi cực mảnh
Bào  Thái mỏng vỏ như củ cải trắng, v.v...	Băm nhỏ Băm nhỏ ra.	Cắt hạt lựu Cắt thành khối vuông 1 cm.	Cắt hạt lựu nhỏ hình xúc xắc Cắt nhỏ hơn hạt lựu nhưng lớn hơn băm nhỏ.

② Ngăn ngừa rau củ bị thâm

Bị thâm là khái niệm để chỉ việc những phần rau củ đã cắt bị đổi màu sau khi cắt. Điều này là do các chất có trong rau củ phản ứng với oxy gây đổi màu. Để ngăn ngừa rau củ bị thâm, cần xử lý theo phương pháp sau. Ngoà i ra, phương pháp xử lý sẽ khác nhau tùy theo rau củ.

a. Ngâm vào nước (không để tiếp xúc với oxy) : Khoai lang, khoai tây, cà tím, v.v...

b. Ngâm vào nước muối : Táo, lê, v.v...

c. Ngâm vào giấm : Ngưu bàng, củ sen, v.v...

(3) Về sơ chế các loại hải sản

① Cách lóc thịt cá tiêu chuẩn (phi lê cá)

Đây là 1 loại phương pháp lóc thịt cá. Đầu tiên cắt bỏ đầu và ruột cá. Sau đó, dùng dao cắt dọc theo xương sống rồi cắt tách ra thành 3 phần gồm thân cá bên phải, thân cá bên trái và xương sống. Cách này thường được sử dụng khi làm sashimi.

② Tên cá đã được chế biến

Tại các cửa hàng ăn uống, chúng ta thường có nhiều cơ hội sử dụng cá đã được chế biến sẵn (đặc biệt là các loại cá lớn, v.v...). Các món này chủ yếu được chế biến tại công ty chế biến thủy sản, nhưng tên gọi sẽ khác nhau tùy theo tình trạng chế biến.

a. Round	: ở trạng thái chưa qua chế biến (còn gọi là cá nguyên con)
b. Semi dress	: ở trạng thái chỉ loại bỏ ruột
c. Dress	: ở trạng thái đã loại bỏ đầu, mang và ruột
d. Fillet	: ở trạng thái đã loại bỏ xương sống, phi lê, vây đuôi ra khỏi cá ở trạng thái dress

* Tùy vào công ty chế biến thủy sản mà tên và định nghĩa tên có thể khác nhau.

3. Kiến thức về phương pháp chế biến

(1) Chế biến gia nhiệt

"Chế biến gia nhiệt" là khái niệm để chỉ việc sử dụng nhiệt bằng lửa, hơi nước, điện để chế biến. Có nhiều phương pháp chế biến gia nhiệt khác nhau tùy theo từng mục đích món ăn.

① Nấu sôi

Nấu cơm. Phương pháp nấu cơm là phương pháp thêm nước vào gạo, sau đó để yên một lúc, sau khi gạo hút nước thì gia nhiệt.

Để chuyển đổi tinh bột gạo thành alpha, cần gia nhiệt ở nhiệt độ 98 °C trở lên trong tối thiểu 20 phút. Tùy thuộc vào lượng gạo và nước khi nấu, độ cứng (cảm nhận khi ăn) của cơm đã nấu sẽ thay đổi. Nếu nhiều nước, cơm sẽ trở nên mềm, nếu ít nước, cơm sẽ trở nên cứng. Do đó, khi nấu cơm, điều quan trọng là phải cân bằng lượng gạo và nước.

<Ví dụ về chế biến>

Cơm, cơm đậu đỏ, v.v...

② Luộc

Là phương pháp chế biến cho nguyên liệu vào nước sôi để làm cho mềm.

Khi cho muối vào nước khi luộc (nước sôi để luộc), hình dạng của các thành phần khó bị phá vỡ. Ngoài ra, nếu cho giấm vào nước sôi để luộc, màu của các thành phần màu trắng sẽ trở nên rõ hơn. Nếu cho baking soda vào nước sôi để luộc, màu của rau củ có màu xanh sẽ trở nên rõ hơn.

<Ví dụ về chế biến>

Đậu nành luộc, khoai tây luộc, v.v...

③ Chiên rán

Là phương pháp cho nguyên liệu vào dầu đã gia nhiệt.

Do sử dụng dầu được gia nhiệt đến khoảng 180°C, nên cần cẩn thận bị bỏng.

Dầu sau khi sử dụng một thời gian thì chất lượng sẽ trở nên không tốt. Nếu sử dụng dầu có chất lượng không tốt có thể gây ngộ độc thực phẩm. Do đó cần kiểm tra chất lượng dầu mỗi khi sử dụng. Dầu có chất lượng không tốt sẽ dễ thấy bọt khi gia nhiệt.

<Ví dụ về chế biến>

Bánh khoai tây Korokke, tempura, món chiên, gà chiên karaage, v.v...

④ Xào

Là phương pháp sử dụng chảo, v.v... đã gia nhiệt ở nhiệt độ cao cùng với một ít dầu, vừa đảo đều thành phần ở nhiệt độ cao vừa chế biến gia nhiệt.

Do bề mặt của các thành phần được gia nhiệt trong một thời gian ngắn, nên sẽ có mùi khê và hương vị thấm đều, bên trong các thành phần sẽ trở nên ngon ngọt. Tuy nhiên, nếu chảo gia nhiệt chưa đủ, hoặc nếu cho nhiều nguyên liệu vào chảo cùng một lúc, thì không thể gia nhiệt đầy đủ. Cảm giác hương vị món ăn bị lẫn lộn, khó hình thành được món ăn ngon. Ngoài ra, nếu gia nhiệt trong thời gian dài thì sẽ bị giống như món hầm, và làm mất đi đặc trưng món xào.

<Ví dụ về chế biến>

Rau xào, món xào kiểu Hoa, trứng bác, v.v...

⑤ Kho

Là phương pháp chế biến thành phần bằng nước ướp sử dụng đường, nước tương, v.v...

Nhiệt độ khi kho thường cho là 100℃ để nước gia vị sôi lên. Tuy nhiên, tùy thuộc vào các thành phần, để tránh làm cứng mô cơ thành phần, cũng có trường hợp kho trong khoảng thời gian dài ở nhiệt độ khoảng 70~80℃.

Đặc trưng của kho là có thể chế biến làm mềm thành phần, hoặc dù thành phần cứng vẫn sẽ trở nên mềm hơn. Ngoài ra, phương pháp này giúp xương cá dễ bong ra hơn, và cũng có thể hạn chế mùi thành phần.

<Ví dụ về chế biến>

Thịt hầm rau củ kiểu Nhật, món hầm 5 loại Gomoku, món Kinpira, thịt kho tàu, v.v...

⑥ Nướng

Là phương pháp sử dụng lửa hoặc lò nướng để chế biến món ăn ở nhiệt độ cao

Về cách nướng món nướng thì có rất nhiều loại. Món quay cũng là một trong số đó.

Có thể làm cho việc ăn các món nướng trở nên dễ dàng hơn bằng cách sử dụng lửa hoặc nhiệt trực tiếp ngay trên thành phần. Ngoài ra, phương pháp này cũng làm bay mùi có thành phần, có thể tạo mùi (hương thơm) đã nướng.

Cách áp lửa trực tiếp lên thành phần để nướng gọi là “nướng trực tiếp”, và cách nướng bằng đĩa sắt hoặc chảo gọi là “nướng gián tiếp”.

<Ví dụ về chế biến>

Món steak, món nướng Kyoto, món sốt teriyaki, v.v...

⑦ Hấp

Là phương pháp sử dụng hơi (hơi nước) đã đun sôi để nấu ăn.

Đây là phương pháp nấu làm cho món ăn dễ ăn với cảm giác mềm và cảm giác ướt mà không thay đổi hình dạng của các thành phần. Ngoài ra, ngay cả thành phần có chất lỏng như món trứng sữa hấp cũng có thể đặt trong đồ đ ựng rồi hấp.

<Ví dụ về chế biến>

Trứng sữa hấp, xíu mại, v.v...

(2) Chế biến không gia nhiệt

Việc để ở trạng thái rửa sạch hoặc khử trùng để có thể ăn được gọi là “chế biến không gia nhiệt”. Do là phương pháp chế biến không sử dụng lửa hoặc nhiệt, nên gọi là “chế biến không gia nhiệt”.

① Trộn

Là phương pháp chế biến trộn nhiều thành phần lại làm một.

Ví dụ, nếu rửa và khử trùng các loại rau khác nhau rồi trộn những thành phần đã cắt, thì sẽ thành món salad rau. Ngoài ra, nếu trộn lẫn khoai tây hấp nghiền nát với nước sốt thì sẽ thành món salad khoai tây. Tương tự như vậy thì việc trộn nước sốt hoặc gia vị vào các thành phần đã sơ chế bằng cách nào đó, ta sẽ tạo ra được món ăn.

Các món chế biến theo dạng trộn có khuynh hướng dễ bị giảm chất lượng. Các món ngâm giấm thường sử dụng giấm và hạn chế sự gia tăng vi khuẩn, v.v... Tuy nhiên, cần chú ý do nước sẽ tiết ra từ các thành phần đã trộn và nồng độ giấm giảm đi (pH tăng) khiến vi khuẩn có xu hướng tăng lên và mùi vị trở nên nhạt hơn.

<Ví dụ về chế biến>

Salad rau, salad khoai tây, món Marinade, v.v...

② Tạo hình, bày trí

Là khái niệm để chỉ việc sử dụng tay hoặc thiết bị nấu ăn, dụng cụ nấu ăn để tạo hình giúp món ăn dễ thưởng thức, bất kể là chế biến gia nhiệt hay không chế biến gia nhiệt.

Các món ăn tiêu biểu là cơm nắm, sushi, món cuộn, v.v... Để làm bằng tay thì cần có kỹ thuật nhất định, nhưng c ó thể dễ dàng thực hiện bằng cách sử dụng thiết bị nấu ăn, dụng cụ nấu ăn. Ngoài ra, trường hợp làm số lượng lớn sẽ sử dụng thiết bị nấu ăn, dụng cụ nấu ăn chuyên dụng.

Những món đã tạo hình như cơm nắm, sushi, v.v... là những món sẽ được ăn mà không gia nhiệt hoặc khử trùng sau đó nên khâu quản lý vệ sinh tay và thiết bị nấu ăn, dụng cụ nấu ăn là rất quan trọng. Đặc biệt khi làm bằng tay, nên rửa tay kỹ và sử dụng găng tay dùng một lần, v.v...

<Ví dụ về chế biến>

Cơm nắm, sushi, món cuộn, v.v...

4. Kiến thức về thiết bị nấu ăn, dụng cụ, đồ dùng, v.v...

(1) Về thiết bị nấu ăn

① Thiết bị nhiệt chủ yếu

Bếp gas Nguồn nhiệt là gas. Thiết bị gia nhiệt thông thường	Bếp từ Nguồn nhiệt là điện. Thiết bị gia nhiệt thông thường	Bếp hầm Bếp dùng khi sử dụng nồi lớn
Bếp gas kiểu Hoa Nguồn nhiệt là gas. Bếp dùng cho các món Hoa.	Máy hấp Thiết bị để chế biến món hấp	Bếp chiên Thiết bị để chế biến món chiên
Máy luộc Máy luộc các loại mì	Bếp nướng Thiết bị để chế biến món nướng	Bếp nướng công nghiệp Thiết bị chủ yếu để chế biến món nướng, xào

Nồi cơm điện để bàn Nồi để bàn dùng để nấu cơm	Tủ nấu cơm công nghiệp Thiết bị nấu cơm loại lớn	Nồi cơm ủ nhiệt Thiết bị giữ ấm cơm đã nấu
Lò hấp nướng đối lưu Thiết bị chế biến đa năng. Sử dụng đa dạng các chức năng nướng, hấp, kho, luộc, v.v...	Lò nướng Lò kiểu băng chuyền	Nồi nấu có tay quay Thiết bị dùng để chế biến số lượng lớn. Sử dụng chủ yếu để chế biến món xào, kho
Bếp chiên rán phẳng Thiết bị dùng để chế biến số lượng lớn. Chủ yếu sử dụng để nướng, xào, kho		

② Thiết bị lạnh chủ yếu

Tủ lạnh và cấp đông Thiết bị bảo quản thực phẩm bằng cách làm mát, làm đông	Tủ lạnh và cấp đông dạng bàn Tủ lạnh và cấp đông kết hợp bàn thao tác	Tủ lạnh trưng bày Tủ lạnh kết hợp với tủ trưng bày
Tủ lạnh Prefab Tủ lạnh và cấp đông loại lớn. Toàn bộ trong buồng là tủ lạnh và tủ đông	Máy làm đá Thiết bị làm đá	Thiết bị làm lạnh nhanh Thiết bị làm mát nhanh chóng thức ăn đã được gia nhiệt
Máy làm mát chân không Thiết bị làm mát nhanh chóng thức ăn đã được gia nhiệt. Mạnh hơn thiết bị làm lạnh nhanh		

③ Thiết bị làm sạch và khử trùng chủ yếu

Máy rửa chén loại nhỏ Thiết bị rửa chén đĩa tự động loại nhỏ	Máy rửa chén Door Type Thiết bị rửa chén và dụng cụ nấu ăn tự động cỡ vừa	Máy rửa chén loại băng tải Thiết bị rửa tự động loại lớn dành cho chén và dụng cụ nấu ăn có số lượng lớn
Máy khử trùng Thiết bị khử trùng dụng cụ và đồ dùng nấu ăn bằng tia cực tím hoặc khí nóng		

④ Thiết bị khác

Máy thái mỏng	Máy chế biến cỡ nhỏ	Máy cắt trộn
Thiết bị thái (cắt) nguyên liệu	Thiết bị thái (cắt) nguyên liệu loại nhỏ	Thiết bị cắt nhỏ và trộn nguyên liệu
Máy gọt vỏ	Máy đóng gói chân không	Máy khử trùng ngón tay tự động
Thiết bị gọt vỏ tự động	Thiết bị đóng gói thực phẩm bằng chân không	Máy có thể khử trùng tự động nếu hơ tay
Bồn 1 tầng	Bàn thao tác	Kệ
Bồn thao tác với nước	Bàn để thực hiện công việc	Kệ có gắn bánh xe bên dưới là kệ kiểu di động

(2) Về dụng cụ và đồ dùng nấu ăn

① Các loại chảo, nồi chủ yếu

Chảo	Chảo món Hoa (chảo Bắc Kinh)	Chảo món Hoa (chảo Quảng Đông)
Vá vớt ráo dầu	Nồi nấu	Nồi hình trụ
Chảo chiên sâu lòng (chảo chiên tempura	Chảo quánh	Nồi một tay cầm
Xửng (nồi) hấp	Ấm đun nước	

② Các loại dao, thớt chủ yếu

Dao (dao Santoku) * Dao thông thường	Dao cắt rau * Dao để cắt rau	Dao sashimi * Dao để cắt sashimi
Dao chặt xương * Dao sử dụng cho các món Hoa	Dao cắt bánh mì * Dao để cắt bánh mì	Thớt

③ Các đồ dùng liên quan đến đồ đựng chủ yếu

Hộp đựng 	Khay đựng (khay thực phẩm) 	Khay bánh (khay vuông)
Chén bát 	Rổ inox 	Rổ nhựa

④ Đồ dùng khác

Xẻng xào 	Xẻng xúc 	Đũa nấu ăn
Vá múc canh 	Vá dùng cho món Hoa 	Vá múc
Dụng cụ đánh trứng 	Vợt lưới 	Vá trụng (mì Nhật, mì Trung Quốc)
Thìa xới cơm (Miyajima) 	Ca đo lường 	Muỗng đo lường

(3) Về các loại thiết bị cân đo

① Thiết bị chủ yếu

Cân điện tử 	Cân cơ học 	Nhiệt kế đo trung tâm kỹ thuật số * Đo nhiệt độ ở phần trung tâm của thực phẩm
Nhiệt kế thực phẩm * Đo nhiệt độ ở phần trung tâm của thực phẩm	Nhiệt kế 	Nhiệt kế (dùng cho tủ lạnh, tủ đông)
Nhiệt kế đo độ ẩm 	Nhiệt kế bức xạ hồng ngoại * Đo nhiệt độ bề mặt chẳng hạn như thực phẩm và nguyên vật liệu bằng tia hồng ngoại	Đồng hồ hẹn giờ khi nấu ăn * Sử dụng để canh thời gian chính xác

5. Kiến thức về an toàn vệ sinh lao động

(1) An toàn vệ sinh lao động trong nhà bếp

Nhà bếp là nơi luôn luôn sử dụng lửa (hoặc đồ rất nóng) và dao kéo, v.v... Bên cạnh đó, công việc có thể đòi hỏi phải nâng những đồ nặng và thiết bị chế biến lớn. Điều này có thể dẫn đến nguy cơ gây thương tích và tai nạn nghi êm trọng nếu không tuân thủ các phương pháp thao tác (quy tắc) và lưu ý đã quy định.

<Ví dụ về bị thương, tai nạn>

Bị thương, tai nạn	Nguyên nhân
Cắt trúng ngón tay	Vừa dùng dao cắt rau vừa nhìn đi chỗ khác
Bỏng tay	Khi bưng nồi, vì nồi nặng hơn mình tưởng nên mất thăng bằng và món soup nóng trúng vào tay
Bỏng chân	Vì vội vàng nên làm đổ dầu chiên nóng vào chân
Bong gân	Chạy trên sàn nhà ướt và té ngã
Cắt đứt ngón tay	Khi làm sạch máy thái những vẫn để nguyên nguồn điện. Thiết bị hoạt động trong khi đang làm sạch
Hỏa hoạn	Để nguyên bếp gas đang bật lửa và rời khỏi nhà bếp

Để không gây ra thương tích và tai nạn như vậy, cần ghi nhớ những điều sau đây.

① Thao tác an toàn một cách triệt để

a. Để đảm bảo an toàn, mọi người cần phải làm đúng thao tác.

b. Không được cho là vì đang gấp hay phiền phức mà bỏ qua thao tác.

c. Không được hành động theo suy đoán rằng sẽ ổn thôi.

d. Không được cho rằng vì lúc nào cũng làm như vậy mà lơ là trong việc xác nhận an toàn.

② Mặc đúng đồng phục

a. Đồng phục được tạo ra để bảo vệ bản thân khỏi những nguy hiểm khác nhau.

b. Áo khoác làm bếp đôi khi có đặc điểm không để lửa bắt cháy dễ dàng. Không được tự ý mặc trang phục khác.

c. Hãy mặc đúng đồ phù hợp với vóc dáng

d. Không được giẫm gót giày. Có thể bị té ngã.

③ Cách vận chuyển đồ nặng

Nếu mang đồ nặng sẽ đặt gánh nặng lên thắt lưng. Thông thường, chỉ được mang tiêu chuẩn từ 35 đến 40% trọng lượng của cơ thể mình. Nếu có đồ nặng hơn thế, hãy vận chuyển với 2 người. Không cố quá sức đối với đồ có thể chia ra vận chuyển và chia ra vận chuyển nhiều lần.

Nếu cho chất lỏng (soup, v.v..) vào đồ đựng chẳng hạn như nồi hình trụ, nồi, v.v... thì không đổ đầy mà chỉ đổ khoảng 8/10 phần. Nếu không tuân thủ sẽ khiến chất lỏng có thể bị đổ, nếu chất lỏng đang nóng có thể gây bỏng do bị bắn tung tóe.

<Ví dụ về cách mang đồ vật nặng>

a. Cúi xuống gần đồ vật và cầm chắc chắn

b. Giữ lưng thẳng

c. Vừa duỗi giãn chân vừa nâng lên từ từ

(Khi bỏ đồ xuống, làm theo trình tự ngược lại)

④ Sử dụng xe đẩy hàng, xe đẩy nhiều tầng

Khi di chuyển các vật nặng bằng xe đẩy hàng, xe đẩy nhiều tầng, v.v..., nếu kéo chúng và di chuyển sẽ rất khó kiểm soát. Một số trường hợp sẽ khó nhận ra các chướng ngại vật phía sau nên hãy sử dụng xe đẩy hàng, xe đẩy nhiều tầng bằng cách đẩy.

Tuy nhiên, khi đi xuống dốc hoặc xuống bậc tam cấp, hãy kéo xe đẩy hàng, xe đẩy nhiều tầng và cẩn thận di chuyển. Ngoài ra, không được xếp chồng đồ vật quá cao. Nếu xếp quá cao, có nguy cơ đồ vật sẽ rơi ngay cả với một độ rung nhẹ.

⑤ Bếp khô

Bếp khô là khái niệm để chỉ việc luôn giữ cho sàn nhà bếp khô ráo.

Nếu sàn ướt sẽ dẫn đến nguy cơ bị trượt té. Ngoài ra, vi khuẩn và nấm có thể tăng nếu có thành phần nước. Vi khuẩn và nấm gia tăng trong nhà bếp có thể gây nhiễm bẩn thực phẩm nên không thể xem đó là trạng thái vệ sinh sạch sẽ.

Vì vậy, bếp khô không chỉ đảm bảo an toàn cho công nhân mà còn góp phần tạo ra môi trường vệ sinh.

(2) Về việc sử dụng thiết bị nấu ăn, dụng cụ và đồ dùng nấu ăn, v.v...

① Sử dụng máy thái mỏng

Những loại máy có chuyển động xoay như máy thái mỏng và máy cắt trộn nếu sử dụng sai cách sẽ dẫn đến tai nạn nghiêm trọng. Để phòng ngừa tai nạn, điều quan trọng là phải thực hiện triệt để các phương pháp thao tác chính xá c như chỉ tay và gọi tên. Ngoài ra, khi sử dụng các thiết bị này, hãy để những người đã được chỉ dẫn và đào tạo trước sử dụng.

<Lưu ý chính khi sử dụng>

a. Khi đang thao tác, không được đi xa ra khỏi nơi đang sử dụng thiết bị.

b. Khi rời khỏi thiết bị, nhất định phải ngắt điện, rút phích cắm.

c. Khi máy đang hoạt động, dù bất kỳ trường hợp nào cũng không được đặt tay vào. v.v...

<Lưu ý chính khi rửa>

a. Ngắt điện.

b. Rút phích cắm.

c. Sau khi lưỡi dao dừng quay hẳn mới thao tác

d. Nếu có thiết bị an toàn, hãy sử dụng để tháo lưỡi dao và làm sạch. v.v...

② Sử dụng dao

Nếu sử dụng dao, hãy tập trung vào thao tác, không được nhìn chỗ khác hoặc suy nghĩ gì khác. Ngoài ra, khi cầm dao di chuyển, hãy nói cho mọi người xung quanh biết việc mình đang cầm dao như "Tôi đang cầm dao đi qua đâ y", v.v...

Sau khi sử dụng dao, nếu để nguyên dao trên bàn thao tác, v.v... sẽ rất nguy hiểm. Sau khi sử dụng xong, hãy rửa sạch và cất vào tủ bảo quản chuyên dụng.

③ Sử dụng máy móc, dụng cụ khác

Hãy sử dụng theo quy trình thao tác và phương pháp đã quy định. Đối với thiết bị có hướng dẫn sử dụng, hãy đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

(3) Sử dụng dụng cụ, đồ dùng khác

① Sử dụng chén bát

Nếu chất chén bát cao, chén bát sẽ không vững. Và dễ bị đổ nhào.

Vì chén bát có nhiều loại chất liệu khác nhau, nên từng loại như thủy tinh, gốm sứ, v.v... cũng có độ bền khác nhau. Do đó, nếu rửa cùng nhau sẽ bị vỡ hoặc nứt, nên hãy rửa riêng. Không được sử dụng chén bát bị mẻ hoặc bị nứt một phần.

Khi chén bát bị vỡ ở cạnh chén bát khác, xác nhận kỹ xem mảnh vỡ có đang dính vào chén bát không bị vỡ không. Nếu không thể chắc chắn về điều đó, không được sử dụng chén bát đó.

② Sử dụng chất tẩy rửa, khử trùng

Đối với nhiều chất tẩy rửa và khử trùng, cần phải pha thêm nước đến nồng độ thích hợp tương ứng. Để ai cũng có thể pha đến nồng độ thích hợp, hãy thông báo cách làm ở nơi dễ nhận biết. Lưu ý rằng nếu pha nồng độ sai cách th ì một số trường hợp sẽ gây ra khô tay hoặc không thể khử trùng cần thiết.

Ngoài ra, xịt cồn để khử trùng sẽ không có tác dụng nếu bị dính nước. Hãy sử dụng sau khi làm ráo nước. Không đ ược sử dụng xịt cồn ở gần lửa. Lửa có thể bắt cháy qua cồn.

(4) Biện pháp phòng chống hỏa hoạn

Công việc trong nhà bếp thường phải sử dụng lửa (bếp điện thì không sử dụng lửa). Nếu sử dụng lửa sai cách, sẽ gây ra hỏa hoạn. Ngoài ra, khách hàng và nhân viên trong cửa hàng sẽ gặp nguy hiểm.

Hỏa hoạn bắt nguồn từ sự chủ quan trong phút chốc và thao tác không thích hợp, nên hãy ý thức về tầm quan trọng của việc sử dụng lửa. Ngoài ra, khi sử dụng lửa, tuyệt đối không được rời mắt.

① Biện pháp cụ thể

<Thuốc lá>

a. Hút thuốc ở những nơi được quy định ngoài nhà bếp Việc sắp xếp không gian hút thuốc rất quan trọng.

b. Bỏ tàn thuốc và que diêm vào lon (gắn nắp) chuyên dụng có chứa nước và phải đổ bỏ nước hàng ngày (x ác nhận ngay cả khi kiểm tra đóng cửa).

<Thiết bị sử dụng lửa>

a. Khi đang chiên, không được rời khỏi vị trí.

b. Sắp xếp xung quanh bếp ga, không được để đồ dễ cháy ở gần lửa.

c. Không bảo quản “bình xịt dễ bắt cháy” ở nơi có nhiệt độ cao như nơi có ánh sáng chiếu trực tiếp hoặc gần lửa, v.v...

d. Dầu thải phải bỏ vào thùng có nắp và không để gần lửa.

<Thiết bị điện>

a. Không được chạm vào bằng tay ướt.

b. Khi rút dây nguồn, không kéo căng dây điện mà cầm phích cắm rồi rút ra.

c. Sau khi thao tác, ngắt điện.

d. Không được sử dụng nếu dây điện bị mòn đứt.

e. Đảm bảo bụi không tích tụ ở phần liên quan phích cắm và ổ cắm điện.

② Ứng phó chữa cháy

Trong trường hợp phát sinh hỏa hoạn, nhanh chóng tiến hành hoạt động chữa cháy. Ngay từ những ngày bình thường, hãy xác nhận nơi có bình chữa cháy.

Tuy nhiên, nếu đám cháy lớn chẳng hạn như lửa trên trần nhà, hãy sơ tán ngay lập tức.

<Cách sử dụng bình chữa cháy>

a. Tháo chốt an toàn.

b. Hướng vòi xịt về phía ngọn lửa.

c. Nắm mạnh cần.

<Lời kết>

Vào thời điểm biên soạn tài liệu "Chế biến thức ăn và đồ uống", Hiệp hội Dịch vụ Thực phẩm Nhật Bản đã tổng hợp lại tài liệu với sự hợp tác của các doanh nghiệp dịch vụ ăn uống, đoàn thể liên quan đến ngành dịch vụ ăn uống và những người giàu kiến thức và kinh nghiệm.

Chúng tôi chân thành cảm ơn các bên liên quan đã hợp tác giúp đỡ chúng tôi biên soạn tài liệu này.

Tháng 3 năm 2019

Hiệp hội Dịch vụ Thực phẩm Nhật Bản

(Mục lưu ý)

[Bản quyền]

- Bản quyền của “Tài liệu đào tạo Kỳ thi đo lường kỹ năng ngành dịch vụ ăn uống” thuộc về Hiệp hội Dịch vụ Thực phẩm Nhật Bản (Sau đây gọi là “Hiệp hội”.).
- Trong nội dung của tài liệu này, những nội dung thuộc quyền sở hữu của bên thứ ba có thể sẽ biểu thị và đề cập đến quyền sở hữu của bên thứ ba một cách trực tiếp hoặc gián tiếp bằng cách ghi rõ nguồn tham khảo, v.v... sau khi đã nhận được sự đồng ý của bên thứ ba, vì vậy, vui lòng hiểu rõ trách nhiệm của người sử dụng nếu bạn sử dụng tài liệu này.

[Liên kết]

- Không cần phải xin phép hoặc liên lạc khi liên kết, tuy nhiên, khi thiết lập liên kết, vui lòng chỉ rõ là liên kết đến “Trang chủ của Hiệp hội Dịch vụ Thực phẩm Nhật Bản”.

[Ghi nguồn tham khảo]

- Vui lòng ghi rõ nguồn tham khảo khi sử dụng nội dung của tài liệu này.
- Trong trường hợp biên tập/chỉnh sửa, v.v... nội dung trong tài liệu này để sử dụng, vui lòng ghi là đã biên tập/chỉnh sửa, v.v... tách riêng với nguồn tham khảo trên. Ngoài ra, không được công bố/sử dụng thông tin đã được biên tập/chỉnh sửa giống như thể chính Hiệp hội đã soạn thảo thông tin đó.

[Miễn trách nhiệm]

- Hiệp hội sẽ không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với toàn bộ các hành vi sử dụng nội dung tài liệu này của người dùng (bao gồm cả hành vi sử dụng thông tin đã biên tập/chỉnh sửa, v.v... từ nội dung của tài liệu này).
- Nội dung của tài liệu này có thể được thay đổi, chuyển giao hoặc huỷ bỏ, v.v... mà không cần báo trước.