#### BÀI MỞ ĐẦU

**I. ẨM THỰC VIỆT NAM**

Ăn uống thể hiện trình độ văn minh của dân tộc. Mỗi dân tộc, vùng miền, quốc gia đều có tập quán, khẩu vị ăn uống riêng. Nó được xuất phát từ quá trình sống, điều kiện kinh tế, tập quán, điều kiện địa lý, khí hậu, điều kiện xã hội, tác động bên ngoài

**1. Những nét đặc trưng nổi bật của ẩm thực Việt Nam**

* Các món ăn mang đậm bản sắc dân tộc, nhiều món đặc sản thể hiện khẩu vị đặc trưng của vùng, miền
* Phương pháp chế biến món ăn rất đa dạng
* Sử dụng đa dạng nguyên liệu, dùng nhiều loại gia vị đặc trưng như ớt, tỏi, gừng, riềng, mẻ, mắm, …
* Phần lớn các món ăn đều có nước chấm đi kèm, được pha từ mắm, xì dầu với các gia vị thích hợp
* Người Việt Nam thích ăn những món có trạng thái giòn, dai, sử dụng ít chất béo, dùng nhiều cơm trong bữa ăn.
* Có sự khác biệt khá rõ khẩu vị ăn uống giữa 3 miền Bắc – Trung – Nam
* Do giao lưu hội nhập văn hóa, hệ thống các món ăn ở Việt Nam ngày càng phong phú hơn, các loại xúp, xốt Âu đã trở nên quen thuộc với người Việt Nam
* Có nhiều món ăn được Việt hóa như: Bò nấu xốt vang, Xa –lát Nga, Xa –lát An –giê –ri, Cua bể trộn xốt mayonnaise, Nem hải sản, …

**2. Phân biệt khẩu vị ăn uống 3 miền Bắc, Trung, Nam:**

**Miền Bắc:**

* Thường dùng vị chua của mẻ, giấm bỗng, quả sấu, quả dọc, quả tai chua,…
* Dùng vị chua, cay thấp hơn người miền Trung và miền Nam. Các món ăn mặn thường không dùng hoặc dùng rất ít đường
* Dùng vị cay của hạt tiêu nhiều hơn ớt

**Miền Trung:**

* Dùng vị chua, cay, ngọt nhiều hơn người miền Bắc nhưng ít hơn miền Nam, vị mặn hơn người miền Bắc và miền Nam
* Dùng vị cay nhiều từ ớt

**Miền Nam:**

* Dùng vị chua từ quả me, các loại lá như lá giang, lá me
* Món ăn thường nêm thêm đường, có vị ngọt hơn miền Bắc và miền Trung
* Thường sử dụng trái dừa trong các món ăn và các loại bánh

**3. Một số món đặc sản của địa phương:**

* Miền Bắc: bánh tôm Hồ Tây, bánh cuốn, bánh cốm, chả cá Lã Vọng,...
* Miền Trung: bún bò Huế, cao lầu Hội An, mì Quảng, cơm hến, bánh bột lọc,...
* Miền Nam: gỏi cuốn, nem nướng, mắm Châu Đốc, thịt bò bảy món, bánh tráng Trảng Bàng, …

**II. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ NGHỀ NẤU ĂN**

1. Vị trí ,vai trò và triển vọng phát triển nghề

2. Đối tượng, công cụ lao động

3. Những mục tiêu cần đạt của chương trình đào tạo nghề

**III. MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ ĐẢM BẢO VỆ SINH, AN TOÀN TRONG NẤU ĂN**

* Thực hiện đúng quy tắc sử dụng dầu mỡ và các nguyên liệu thực phẩm; quy tắc vận hành ga, tủ lạnh và các thiết bị khác
* Thực hiện tốt các quy định về vệ sinh, an toàn thực phẩm; vệ sinh cá nhân; vệ sinh dụng cụ, thiết bị chế biến và vệ sinh khu vực học tập
* Dụng cụ chế biến phải được xếp đặt ngăn nắp, sạch sẽ trước và sau khi sử dụng