

Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â pharatoi a choginio pysgod ar gyfer prydau syml, er enghraifft:

- cacen bysgod
- pysgod mewn cyteu (wedi'i baratoi)
- pysgod mewn briwsion bara (wedi'i baratoi)
- sgampi (wedi'i baratoi)
- ffyled pysgodyn wedi'i rewi

Mae'r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a'r sgiliau technegol y mae eu hangen i baratoi a choginio pysgod; fodd bynnag, dylid ei hasesu yng nghyd-destun ehangach arferion gweithio diogel a hylan. Argymhellir cyfeirio at yr NOS canlynol, a ddewisir am eu bod yn briodol i'r rôl ac i'r sefydliad, ar y cyd â'r sgiliau a'r wybodaeth dechnegol ar gyfer y safon:

- Cynnal diogelwch bwyd sylfaenol mewn arlwyo
- Cynnal diogelwch bwyd mewn amgylchedd cegin
- Rhoi cyngor sylfaenol ar alergenau i gwsmeriaid
- Lleihau risg alergenau i gwsmeriaid

Pan fyddwch chi wedi cwblhau'r safon hon, byddwch chi'n gallu dangos eich dealltwriaeth o'r canlynol, a'ch gallu i:

- Baratoi a choginio pysgod

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. Dadmer pysgod os bydd angen, yn gywir ac yn unol â chanllawiau diogelwch bwyd
2. Gwirio bod y pysgod yn addas i'w coginio
3. Dewis yr offer a'r cyfarpar cywir ar gyfer paratoi a choginio pysgod
4. Defnyddio'r offer a'r cyfarpar yn gywir wrth baratoi a choginio pysgod
5. Paratoi'r pysgod i fodloni gofynion
6. Coginio'r pysgod yn ôl y gofyn
7. Gorffen y pysgod yn ôl y gofyn
8. Sicrhau bod y pysgod ar y tymheredd cywir i'w dal a'u gweini
9. Storio unrhyw bysgod na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith yn unol â rheoliadau diogelwch bwyd

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. Sut i storio pysgod yn gywir cyn eu coginio
2. Sut i wirio bod y pysgod yn addas i'w paratoi a'u coginio
3. Sut i benderfynu p'un a oes angen dadmer pysgod cyn eu coginio a pham mae hyn yn bwysig
4. Sut i ddadmer pysgod yn gywir a pham mae hyn yn bwysig
5. Pam dylech chi roi gwybod am unrhyw broblemau gyda'r pysgod neu unrhyw gynhwysion eraill, ac i bwy
6. Y tymereddau a'r amserau coginio cywir ar gyfer gwahanol fathau o bysgod
7. Yr offer a'r cyfarpar cywir ar gyfer y dulliau paratoi
8. Sut i baratoi pysgod yn gywir
9. Yr offer a'r cyfarpar cywir ar gyfer y dulliau coginio
10. Pam mae'n bwysig defnyddio'r offer a'r cyfarpar cywir
11. Sut i gyflawni'r dulliau coginio yn gywir
12. Sut i benderfynu pa ddulliau coginio sy'n briodol ar gyfer gwahanol fathau o bysgod a sut i sicrhau eu bod wedi coginio'n gywir
13. Sut i garnisio a chyflwyno pysgod wedi'u coginio yn ôl y gofyn
14. Y tymereddau cywir ar gyfer dal a gweini pysgod
15. Y gofynion storio cywir ar gyfer cynhyrchion pysgod na fyddant yn cael eu bwyta ar unwaith

Cwmpas/Ystod

1. Pysgod

- 1.1 wedi'u caenu
- 1.2 heb eu caenu
- 1.3 wedi'u rhewi
- 1.4 heb eu rhewi

2. Dulliau paratoi

- 2.1 dadmer
- 2.2 caenu

3. Dulliau coginio

- 3.1 ffrio (dwfn / bas)
- 3.2 grilio
- 3.3 pobi

Paratoi a choginio pysgod

Datblygwyd gan People 1st

Fersiwn rhif 3

Dyddiad cymeradwyo 01 Maw 2022

Dyddiad Adolygu Dangosol 28 Chwef 2027

Dilysrwydd Ar hyn o bryd

Statws Gwreiddiol

Sefydliad cychwynnol People 1st

RCU gwreiddiol PPL1PC3

Galwedigaethau perthnasol Cogydd, Cynorthwy-ydd cegin

Cyfres/Set Lletygarwch - Coginio Proffesiynol, Cynhyrchu a Choginio Bwyd

Geiriau Allweddol paratoi, coginio, pysgod
