Coginio a gorffen seigiau cig cymhleth

Trosolwg

Mae’r safon hon yn ymwneud â choginio a gorffen seigiau cig cymhleth, er enghraifft:
• osso bucco
• coes cig oen wedi’i rhostio mewn pot
• wellington cig eidion

Mae’r safon yn ymwneud â’r darnau gorau a’r darnau eilaidd o amrywiaeth o gigoedd. Yna, mae’n mynd ymlaen i ddisgrifio’r dulliau coginio a’r technegau gorffen sy’n gysylltiedig â seigiau cig cymhleth.

Mae’r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a’r sgiliau technegol y mae eu hangen i goginio a gorffen seigiau cig cymhleth; 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 mewn amgylchedd cegin
• Cymhwyso a monitro gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd mewn lletygarwch
• Rheoli diogelwch bwyd mewn cegin broffesiynol
• 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:
• Goginio a gorffen seigiau cig cymhleth

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. Dewis y math o gig a faint sydd ei angen ar gyfer y saig
2. Gwirio’r cig i sicrhau ei fod yn bodloni safonau ansawdd a gofynion eraill
3. Dewis yr offer a’r cyfarpar cywir i goginio a gorffen y cig
4. Defnyddio’r offer a’r cyfarpar yn gywir wrth goginio a gorffen y cig
5. Cyfuno’r cig â chynhwysion eraill
6. Coginio’r cig i fodloni gofynion y saig
7. Sicrhau bod gan y saig y blas, y lliw a’r tewychedd cywir, a bod ei maint yn gywir
8. Garneisio a chyflwyno’r saig i fodloni gofynion
9. Sicrhau bod y saig ar y tymheredd cywir i’w dal a’i gweini
10. Storio unrhyw gig wedi’i goginio na fydd yn cael ei ddefnyddio ar unwaith yn unol â rheoliadau diogelwch bwyd

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. Sut i ddewis y math cywir o gig, ei ansawdd a faint sydd ei angen i fodloni gofynion y saig
2. Pa bwyntiau ansawdd i chwilio amdanynt mewn cig
3. Beth ddylech ei wneud os bydd problemau gyda'r cig neu gynhwysion eraill
4. Beth yw'r offer a'r cyfarpar cywir a'r rhesymau dros eu defnyddio wrth gyflawni'r dulliau coginio gofynnol
5. Sut i gyfuno cig â chynhwysion eraill i greu saig gymhleth a chytbwys
6. Sut i gyflawni pob un o'r dulliau coginio yn unol â gofynion y saig
7. Y tymereddau cywir ar gyfer coginio pob math o gig gan ddefnyddio pob dull coginio a pham mae'r tymereddau hyn yn bwysig
8. Sut i wirio ac addasu blas, tewychedd a lliw'r saig cig gymhleth
9. Pa ddulliau coginio sy'n briodol i bob math o saig cig gymhleth a sut i wirio bod y cig wedi'i goginio'n gywir
10. Sut i leihau a chywiro camgymeriadau cyffredin mewn seigiau cig cymhleth
11. Y dulliau gorffen priodol ar gyfer amrywiaeth o seigiau cig cymhleth
12. Y tueddiadau a'r methodolegau presennol yn gysylltiedig â choginio a gorffen seigiau cig cymhleth
13. Y tymereddau cywir ar gyfer dal a gweini seigiau cig cymhleth
14. Sut i storio seigiau cig cymhleth na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith
15. Opsiynau bwyta'n iach wrth goginio a gorffen seigiau cig cymhleth

Cwmpas/Ystod

1. Cig
15.1 cig eidion
15.2 cig oen
15.3 porc
15.4 cig llo

2. Dulliau coginio
2.1 grilio (dros ac o dan wres)
2.2 ffrio (dwfn / bas / tro ffrio)
2.3 berwi
2.4 brwysio
2.5 stemio
2.6 stiwio
2.7 rhostio
2.8 rhostio mewn pot
2.9 sous vide
2.10 cyfuno dulliau coginio

3. Dulliau gorffen
3.1 garneisio
3.2 gyda saws / sgleinio / dresin
3.3 cyflwyno

PPL3PC7

Coginio a gorffen seigiau cig cymhleth

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	PPL3PC7
Galwedigaethau perthnasol	Dirprwy Chef, Uwch Chef/Gogydd
Cyfres/Set	Lletygarwch - Coginio Proffesiynol
Geiriau Allweddol	coginio, gorffen, cig, cymhleth