

## Paratoi pysgod ar gyfer seigiau sylfaenol

---

### Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â pharatoi pysgod ffres ar gyfer seigiau sylfaenol.

Mae'r safon hon yn ymwneud ag amrywiaeth o ddulliau paratoi a gwahanol fathau o bysgod, gan gynnwys pysgod crwn, lledod a physgod olewog.

Mae'r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a'r sgiliau technegol y mae eu hangen i baratoi pysgod ar gyfer seigiau sylfaenol; 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 pysgod ar gyfer seigiau sylfaenol

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

1. Dewis y math o bysgod a faint sydd eu hangen i'w paratoi
2. Gwirio bod y pysgod yn bodloni gofynion ansawdd a gofynion eraill
3. Dewis yr offer, y cyllyll a'r cyfarpar cywir sy'n ofynnol i baratoi'r pysgod
4. Defnyddio'r offer, y cyllyll a'r cyfarpar yn gywir wrth baratoi'r pysgod
5. Paratoi'r pysgod i fodloni gofynion y saig
6. Storio unrhyw bysgod a baratowyd 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. Gwahanol fathau o bysgod a ddefnyddir yn gyffredin a sut i'w hadnabod
2. Sut i wirio bod y pysgod yn bodloni gofynion
3. Pa bwyntiau ansawdd i chwilio amdanynt mewn pysgod ffres
4. Pa wahanol bysgod ffres sydd ar gael yn ystod pob tymor
5. Pam dylech chi roi gwybod am unrhyw broblemau gyda'r pysgod neu gynhwysion eraill, ac i bwy
6. Yr offer, y cyllyll a'r cyfarpar cywir i gyflawni'r dulliau paratoi
7. Sut i gyflawni'r dulliau paratoi yn gywir
8. Pam mae'n bwysig defnyddio'r technegau, yr offer, y cyllyll a'r cyfarpar cywir wrth baratoi'r pysgod
9. Y rhesymau dros gaenu a marinadu pysgod
10. Ansawdd gwahanol fathau o bysgod a beth mae hyn yn ei olygu o ran trin y pysgod wrth eu paratoi
11. Sut i storio pysgod a baratowyd yn gywir
12. Opsiynau bwyta'n iach wrth baratoi pysgod

## Cwmpas/Ystod

### 1. Pysgod

- 1.1 pysgod gwyn – crwn
- 1.2 pysgod gwyn – lledod
- 1.3 pysgod olewog

### 2. Dulliau paratoi

- 2.1 ffiledu
  - tynnu esgyrn pin
  - tynnu esgyrn asennau
  - tynnu'r asgwrn cefn
- 2.2 torri
  - darne
  - goujon
  - supreme
  - tronçon
  - délice
  - paupiette
- 2.3 trimio
- 2.4 tynnu'r croen
- 2.5 caenu
- 2.6 marinadu
- 2.7 stwffio / llenwi

Paratoi pysgod ar gyfer seigiau sylfaenol

---

**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 cychwynol** People 1st

---

**RCU gwreiddiol** PPL2PC3

---

**Galwedigaethau perthnasol** Cogydd, Cynorthwy-ydd cegin

---

**Cyfres/Set** Lletygarwch - Coginio Proffesiynol

---

**Geiriau Allweddol** paratoi, pysgod, seigiau, sylfaenol

---