

CBAC Lefel 1/2 Dyfarniad Galwedigaethol

Lletygarwch ac Arlwyyo

(Dyfarniad Technegol)

Ail Argraffiad

**Atebion i'r Gweithgareddau,
y Cwestiynau ymarfer a'r
Senarios**

**Arweiniad ar gyfer yr
ymarferion Ymestyn a herio
Ryseitiau**

Cynnwys**Atebion i'r Gweithgareddau, y Cwestiynau ymarfer a'r Senarios ac arweiniad ar gyfer yr ymarferion Ymestyn a herio****Uned 1: Y diwydiant lletygarwch ac arlwy**

1.1	Darpariaeth lletygarwch ac arlwy	
1.1.1	Darparwyr lletygarwch ac arlwy	3
1.1.2	Gweithio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy	4
1.1.3	Amodau gwaith yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy	6
1.1.4	Ffactorau sy'n cyfrannu at lwyddiant darpariaeth lletygarwch ac arlwy	6
1.2	Sut mae darpariaethau lletygarwch ac arlwy yn gweithredu	
1.2.1	Gweithrediad blaen a chefn tŷ	8
1.2.2	Gofynion cwsmeriaid mewn lletygarwch ac arlwy	10
1.2.3	Darpariaeth lletygarwch ac arlwy i fodloni gofynion penodol	10
1.3	Iechyd a diogelwch mewn lletygarwch ac arlwy	
1.3.1	Iechyd a diogelwch mewn darpariaeth lletygarwch ac arlwy	12
1.3.2	Diogelwch bwyd	13
1.4	Diogelwch bwyd mewn lletygarwch ac arlwy	
1.4.1	Achosion afiechyd sy'n gysylltiedig â bwyd	15
1.4.2	Symptomau ac arwyddion o afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd	16
1.4.3	Mesurau rheoli ataliol afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd	17
1.4.4	Swyddog iechyd yr Amgylchedd (EHO)	18

Uned 2: Lletygarwch ac arlwy ar waith

2.1	Pwysigrwydd maeth	
2.1.1	Deall pwysigrwydd maeth	19
2.2	Cynllunio bwydlenni	
2.2.1	Ffactorau sy'n effeithio ar gynllunio bwydlenni	20
2.2.2	Sut i gynllunio'r broses gynhyrchu	22
2.3	Sgiliau a thechnegau paratoi, coginio a chyflwyno seigiau	
2.3.1	Sut i baratoi a gwneud seigiau	24
2.3.2	Technegau cyflwyno	24

Ryseitiai

Dofednod	Brestiau cyw iâr wedi'u stwffio, gyda reis sawrus	25
	Cyri cyw iâr	26
Cig	Tagine cig oen Moroco (neu tagine cig eidion neu gyw iâr)	27
	Lasagne	28
	Byrgers cig eidion	29
Pysgod	Pysgodyn wedi'i bobi mewn saws lemon hufennog	30
	Macrell mewn blawd ceirch wedi'i ffrio mewn padell	31
Wyau	Fflan llysiau rhost Mediteranaidd	32
	Wyau Benedict	33
	Teisen meringue lemon	34
Cynnyrch llaeth	Cylch sgons llaeth enwyn sawrus	35
	Cacen gaws lemon a fanila wedi'i phobi	36
	Panna cotta	37
Reis	Cejeri clasurol	38
	Jambalaya cyw iâr	39
	Zarda	40
Grawnfwydydd / blawd gwenith	Toes pasta sylfaenol	41
	Rafioli sbigoglys a ricotta	43
	Toes bara sylfaenol	45
	Toes burum wedi'i gyfoethogi	46
	Crwst brau	47
	Crwst pwff	49
	Crwst choux	50
	Sbwng wedi'i chwisgio (swis-rôl)	52
	Teisen siocled ac oren popeth ynghyd	53
Llysiau	Cawl tomato a chorbyys sbeislyd	55
	Llysiau wedi'u tro ffrio a nwdls	56
Ffrwythau	Pwdin haf	57
	Treiffi afal sbeislyd	58
Cynnyrch soia	Mousse siocled	59
	Salad ffa edamame (soia)	60

Atebion i'r Gweithgareddau, y Cwestiynau ymarfer a'r Senarios ac arweiniad ar gyfer yr ymarferion Ymestyn a herio

(Sylwer: Mae'r arweiniad sy'n cael ei ddarparu ar gyfer yr ymarferion Ymestyn a herio yn amlinellu'r testunau i'w cynnwys mewn atebion er mwyn cael marc da, pe baech chi'n eu rhoi (ynghyd â manylion, rhesymau ac enghreifftiau) mewn arholiad. Mae'r arweiniad hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu chi ac i roi cyfarwyddyd i chi, ond ni ddylech chi styried mai dyma'r unig atebion y gallech chi eu rhoi.)

1.1.1 Darparwyr lletygarwch ac arlwy

Cwestiynau ymarfer (tudalen 20)

1. Enwch dri math o system weini bwyd wrth gownter. (3 marc)

Caffeteria, llif rhydd, amlbwynt, gwasanaeth bwffe, bwyd cyflym, gwasanaeth cownter â seddau, gwasanaeth cerfdy.

2. Rhestrwch bedair enghraifft o sefydliad lle mae lletygarwch ac arlwy yn digwydd yn y sector masnachol preswyl. (4 marc)

- Gwestai, moteli a hosteli.
- Gwely a brecwast, tai llety ac Airbnb.
- Tafarnau a thafarn dai.
- Ffermdai.
- Gwersylloedd gwyliau teulu, parciau carafannau, lodjau, podiau a chabanau.
- Safleoedd glampio.
- Llongau mordeithio.
- Trenau pellter hir.
- Gwasanaethau traffordd.

3. Rhestrwch dair enghraifft o wasanaeth lletygarwch ac arlwy sy'n cael ei ddarparu yn y sector masnachol preswyl. (3 marc)

- Llety, cadw tŷ, gwasanaeth troi i lawr.
- Bwyd a diodydd mewn ystafelloedd bwyta neu fwyta, gwasanaeth ystafell 24 awr, bar, caffeteria, gwasanaeth cinio pecyn tecawê.
- Gwledda a phrydau ffurfiol ar gyfer achlysuron arbennig.
- Cyfleusterau busnes/astudio/hyfforddi, e.e. cyfleusterau cynhadledd, ystafelloedd cyfarfod, mynediad i'r rhyngwrdd.
- Gwasanaethau arlwy ar gyfer cludiant (cyn, yn ystod ac ar ôl taith).
- Ystafelloedd: sengl, dwbl, brenin, teulu, swit (ystafell en-suite â bath/cawod; rhannu cyfleusterau).
- Cyfleusterau hamdden, e.e. sba, campfa, pwll nofio.
- Cyfleusterau digwyddiadau, e.e. priodasau/gwleddoedd priodas, partïon, digwyddiadau codi arian elusennol ac ati.

4. Rhestrwch bedair enghraifft o sefydliad lle mae lletygarwch ac arlwy yn digwydd yn y sector masnachol dibreswyl. (4 marc)

- Bwyta, bistros ac ystafelloedd bwyta.
- Caffis, ystafelloedd te a siopau coffi.
- Allfeydd tecawê a bwyd cyflym.
- Tafarn dai a bariau.
- Clybiau a chasinos.
- Bwyd stryd.
- Bwyta dros dro.
- Faniau bwyd symudol/ar ochr ffordd.
- Atyniadau i dwristiaid ac ymwelwyr, e.e. parciau thema, amgueddfeydd, safleoedd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, sbas.
- Stadiymau chwaraeon.
- Lleoliadau cyngherddau/gigs.
- Cwmnïau hedfan.
- Peiriannau gwerthu.

5. Rhestrwch dair enghraifft o sefydliad lle mae gwasanaethau lletygarwch ac arlwy yn cael eu darparu yn y sector anfasnachol preswyl. (3 marc)

- Ysbytai'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG).
- Cartrefi nyrsio a gofal y GIG.
- Hosbisau.
- Gwasanaethau brys.
- Carchardai.
- Ysgolion, colegau, llety prifysgol, ysgolion preswyl.
- Y Fyddin, y Llynges, yr Awyrlu.
- Hosteli a llochesau.
- Cartrefi nyrsio a gofal preifat.

6. Rhestrwch dair enghraifft o rolau swyddi lletygarwch ac arlwy sydd eu hangen yn y sector anfasnachol dibreswyl.

(3 marc)

- Rheolwyr.
- Gweinyddwyr.
- Derbynyddion.

- Porthorion.
- Staff diogelwch.
- Staff yn gweini bwyd wrth gownter.
- Brigâd gegin.

1.1.2 Gweithio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy**Gweithgaredd: Enwi termau Ffrangeg (tudalen 24)**

Bain-marie – padell neu gynhwysydd sy'n dal dŵr poeth neu ddŵr berw, y mae padell, powlen neu ddysgl arall yn cael ei rhoi ynddi i gynhesu neu goginio'r bwyd sydd ynddi.

Canapé – blasyn bach; fel arfer darn o fara, cynnyrch crwst neu gracer gyda thopin sawrus. Bwyd bys a bawd fel arfer, i'w fwyta gyda diodydd.

Coulis – piwre wedi'i wneud o ffrwythau neu lysiau sy'n cael ei weini fel saws.

Jus lie – saws wedi'i wneud o suddion cig wedi'i goginio, sydd wedi'u tewychu ychydig â blawd corn neu arorwt.

Ragoût – prif saig wedi'i gwneud o ddarnau o gig wedi'u stiwiw â llysiau a digonedd o sesnin.

Roux – cymysgedd wedi'i goginio o fenyn (neu fraster arall) a blawd, a fydd yn tewychu saws pan fydd hylif yn cael ei ychwanegu ato a'r saws yn cael ei gynhesu, e.e. bechamel.

Sauté – ffrio rhai cynhwysion, e.e. llysiau, cig, mewn ychydig o fraster am amser byr.

Vol-au-vent – darn bach crwn o grwst pwff, fel arfer wedi'i lenwi â chymysgedd sawrus, e.e. corgimychiaid neu gyw iâr mewn saws gwyn.

Gweithgaredd: Pa briodolddau personol sydd eu hangen? (tudalen 27)

Prif chef	
Priodolddau personol	Y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y rôl swydd
Cyfathrebwr da: cyfathrebu'n dda â chydweithwyr fel bod pawb yn gwybod beth mae angen iddyn nhw ei wneud. Chwaraewr tîm: yn gallu cyd-dynnu â phobl eraill yn y gegin a chydweithio â nhw i sicrhau llwyddiant y busnes. Cyfeillgar a chroesawgar. Cymwynasgar a hawdd mynd ato: yn enwedig i gydweithwyr a allai fod angen rhywfaint o gyngor neu arweiniad. Trefnus iawn ac yn talu sylw da i fanylion. Dibynadwy. Yn ddigynnwrf dan bwysau. Synnwyr digrifwch.	Amrywiaeth eang o wybodaeth, sgiliau ymarferol a phrofiad o arlwy ar gyfer grwpiau gwahanol o gwsmeriaid. Gwybodaeth dda am y busnes a sut mae'n cael ei redeg. Y gallu i amlwasgio. Sgiliau trefnu da. Y gallu i ymateb yn briodol i broblemau sy'n codi. SGILIAU YCHWANEGOL A FYDDAI'N DDEFNYDDIOL: Y gallu i addysgu a throsglwyddo sgiliau ymarferol i chefs iau i'w galluogi nhw i ddatblygu eu sgiliau eu hun.

Bydd yr atebion ar gyfer gweithiwr mewn bwyty bwyd cyflym, gweinydd, gweithiwr bar, commis chef, rheolwr bwyty a phorthor cegin yn amrywio.

Astudiaeth achos (tudalen 28)

1. Mae gan Joe bersonoliaeth hapus a fydd yn helpu cwsmeriaid i deimlo'n gartrefol, yn gwneud iddyn nhw deimlo'n arbennig a bod croeso mawr iddyn nhw yn y bwyty. Bydd yn gwneud iddyn nhw deimlo ei fod yn gwrando ar eu hanghenion a'u gofynion.

Bydd ymddangosiad ac agwedd Drew yn gwneud i gwsmeriaid deimlo'n anesmwyth a'u bod nhw'n niwsans, yn hytrach na'u bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi. Byddan nhw'n teimlo'n anfodlon cyn iddyn nhw fwyta eu bwyd, neu

ei ddewis hyd yn oed, gan greu agwedd ragfarnllyd tuag at y bwyty yn gyffredinol.

2. Mae Joe yn debygol o annog cwsmeriaid i ailymweld â'r bwyty a'i argymhell i bobl eraill, gan ddenu rhagor o gwsmeriaid i'r busnes. Mae Drew yn debygol o wneud i'r gwrthwyneb. Dydy pobl ddim yn hoffi gwasanaeth cwsmeriaid swrth, swta ac anfoddog!

3. Mae Joe yn debygol o gael canmoliaeth gan gwsmeriaid, yn enwedig mewn adolygiadau mae cwsmeriaid yn eu rhoi ar y cyfryngau cymdeithasol, a fydd yn cael eu gweld gan y tîm rheoli. Bydd hyn yn ei wneud yn ddarpar weithiwr cyflogedig dymunol i fusnesau eraill yn y dyfodol, neu'n ei helpu i gael dyrchafiad gan ei gyflogwr presennol.

Mae Drew yn debygol o gael sylwadau negyddol gan gwsmeriaid a staff, a bydd y tîm rheoli yn sylwi ar hyn hefyd. Mae'n annhebygol o gael dyrchafiad, ac yn annhebygol o'i chael yn hawdd symud i swydd arall heb eirada cadarnhaol.

4. Bydd Joe yn gallu cyd-dynnu'n dda â chydweithwyr eraill ac mae'n debygol o fod yn gefnogol ac yn ddymunol i weithio gydag ef – bydd yn cael enw da ymhlith gweithwyr cyflogedig eraill y bwyty.

Mae Drew yn debygol o elyniaethu cydweithwyr eraill, yn enwedig os yw ei ddiffyg prydlondeb yn golygu bod yn rhaid iddyn nhw weithio yn ei le neu weithio'n hwyr ar eu shift wrth aros iddo gyrraedd. Mae ei agwedd wael yn annhebygol o annog aelodau staff eraill i'w helpu os bydd ganddo broblem.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 29)

1. **Rhestrwch dri o briodoleddau personol y byddai eu hangen ar berson i weithio ym mhob un o'r rolau swyddi canlynol:**

a) Chef dan hyfforddiant (prentis) mewn cegin bwyty prysur.

(3 marc)

- Gweithgar.
- Prydlon a dibynadwy.
- Hylan.
- Yn barod i ddysgu a datblygu sgiliau.
- Yn gallu derbyn beirniadaeth a gweithredu arni.
- Aelod da o dîm.
- Digyffro a digynnwrf.
- Ymrwymiad da i gwblhau tasg.
- Yn gallu amlwasg.
- Brwdfrydig.
- Hyblyg/yn gallu addasu i sefyllfaoedd gwahanol.

b) Rheolwr cadw tŷ mewn gwesty. (3 marc)

- Trefnus iawn.
- Gweithgar.
- Prydlon a dibynadwy.
- Yn barod i ddirprwyo.
- Yn gallu gwrandao ar adborth staff a gweithredu arno.
- Talu sylw da i fanylion.
- Arweinydd tîm da.
- Digyffro a digynnwrf.
- Brwdfrydig.
- Hyblyg/yn gallu addasu i sefyllfaoedd gwahanol.

2. **Rhowch reswm dros bob un o'ch atebion i gwestiwn 1a).**

(3 marc)

(Mae'r rhesymau wedi'u rhoi mewn cromfachau)

- Gweithgar (mae'r oriau yn hir ac mae llawer o waith i'w wneud).
- Prydlon a dibynadwy (i allu cwblhau'r holl dasgau ar amser/cefnogi cydweithwyr).
- Hylan (mae angen bod yn lân a gweithio'n hylan wrth weithio gyda bwyd).
- Yn barod i ddysgu a datblygu sgiliau (i fod yn weithiwr cyflogedig mwy defnyddiol ac i gael dyrchafiad).
- Yn gallu derbyn beirniadaeth a gweithredu arni (i ddysgu ac i osgoi camgymeriadau yn y dyfodol/i wella sgiliau).
- Aelod da o dîm (i gefnogi cydweithwyr/i wneud yn siŵr bod y gwaith yn cael ei wneud yn dda a'i fod yn bodloni disgwyliadau cwsmeriaid).
- Digyffro a digynnwrf (i ymdopi â straen y swydd ac i allu delio â phroblemau a'u datrys).
- Ymrwymiad da i gwblhau tasg (i gynnal enw da a llwyddiant y busnes).
- Brwdfrydig (i helpu i ddatblygu a hyrwyddo llwyddiant y busnes).
- Hyblyg/yn gallu addasu i sefyllfaoedd gwahanol (i allu helpu lle bo angen, yn enwedig pan mae prinder staff ac ati).

1.1.3 Amodau gwaith yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy

Cwestiynau ymarfer (tudalen 31)

1. Rhestrwch dri o'r hawliau cyflogaeth sydd gan weithwyr cyflogedig a gweithwyr yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy.

(3 marc)

- Pa mor hir maen nhw'n gweithio bob diwrnod a phob wythnos (oriau gwaith).
- Pa mor aml maen nhw'n cael cymryd egwyl yn ystod diwrnod gwaith.
- Cyfraddau tâl – Isafswm Cyflog Cenedlaethol.
- Cyflog Byw Cenedlaethol (ar gyfer gweithwyr dros 25 oed).
- Diogelu rhag gwahaniaethu.
- Tâl salwch statudol.
- Hawl i wyliau a thâl gwyliau.

- Gweithio hyblyg.
- Diogelu rhag diswyddo annheg.
- Pensiwn gweithle.

2. Beth mae 'cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith' yn ei olygu, a pham mae hyn yn bwysig? (2 farc)

- Mae cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn golygu bod rhywun yn neilltuo amser i'w hun, i'w deulu ac i weithgareddau hamdden a phersonol, yn ogystal ag i ofynion ei swydd.
- Mae'n bwysig er mwyn gwneud yn siŵr bod gweithiwr yn cynnal ei iechyd corfforol a'i iechyd meddwl.

1.1.4 Ffactorau sy'n cyfrannu at lwyddiant darpariaeth lletygarwch ac arlwy

Gweithgaredd: Cyfrifo'r elw crynswth (tudalen 34)

Cawl llysiau a bara	Risotto bwyd môr
Cost cynhwysion: £1.00	Cost cynhwysion: £5.00
Pris gwerthu: £5.50	Pris gwerthu: £14.50
Elw crynswth = £4.50 (£5.50 – £1.00)	Elw crynswth = £9.50 (£14.50 – £5.00)

Gweithgaredd: Cyfrifo'r elw net (tudalen 34)

Cyri llysiau a reis	Pei cyw iâr a llysiau
Cost cynhwysion: £1.75	Cost cynhwysion: £4.25
Gorbenion: £4.80	Gorbenion: £4.75
Cyfanswm y costau = £6.55 (£1.75 + £4.80)	Cyfanswm y costau = £9.00 (£4.25 + £4.75)
Pris gwerthu: £8.95	Pris gwerthu: £12.00
NP = £8.95 – £6.55 = £2.40	NP = £12.00 – £9.00 = £3.00

Ymestyn a herio (tudalen 35)

Dylai myfyrwyr gysylltu'r wybodaeth am leoliad daearyddol y bwyty â'r ffyrdd y gall y bwyty arbed ar gostau a chael y gwerth gorau am arian.

- Agosrwydd at y môr a'r potensial i brynu bwyd môr ffres a thymhorol bob dydd, ac am bris gostyngol ar gyfer archebion mawr.
- Y posibilïadau o ran gwneud cytundebau â ffermwyr a chynhyrchwyr lleol ar gyfer bwydydd tymhorol drwy'r flwyddyn, gyda'r pwyslais i gwsmeriaid ar fwyd sy'n cael ei gynhyrchu'n lleol ac sydd felly'n gynaliadwy yn amgylcheddol, ac yn fwyd tymhorol – gallai bwydlen gylchol dymhorol gael ei chynllunio o amgylch hyn.

- Gallai'r chefs ddatblygu ryseitiai fel cawliau, peis, sawsiau pasta, smwddis ac ati, sy'n defnyddio cynhwysion dros ben neu sydd heb eu defnyddio, i atal gwastraff ac i arbed costau.
- Gallai'r bwyty ddefnyddio'r ardd gefn fawr i dyfu rhai bwydydd fel perlysiau ffres, ffa gwyrdd ffres ac ati.
- Gallai rhywfaint o'r ardd gefn gael ei defnyddio ar gyfer cwsmeriaid ychwanegol yn ystod misoedd yr haf hefyd, i gynyddu elw.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 43)

1. Pam mae'r pethau canlynol yn bwysig ar gyfer llwyddiant busnes lletygarwch ac arlwy? (Rhowch ddau reswm dros bob un.)

a) Y cyfryngau cymdeithasol. (2 farc)

b) Ymchwil marchnata wrth gynllunio i agor bwyty newydd. (2 farc)

c) Gwasanaeth cwsmeriaid. (2 farc)

ch) Cadw ar y blaen â thueddiadau. (2 farc)

a) Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn bwysig oherwydd:

- gall busnesau gael adborth gan gwsmeriaid
- mae cwsmeriaid yn anfon ffotograffau ac adolygiadau at bobl yn eu rhwydwaith cymdeithasol, sy'n helpu i hyrwyddo'r busnes
- mae fideos byw o brofiadau cwsmeriaid yn helpu busnesau i weld pa mor dda maen nhw'n ei wneud
- gall busnesau hysbysebu i nifer mawr o bobl
- gall busnesau helpu cwsmeriaid i ddod o hyd i'w safleoedd, trefnu llety ac archebu prydau bwyd ymlaen llaw, cofrestru ar-lein, agor drws eu hystafell gan ddefnyddio ffôn symudol ac ati.

b) Mae ymchwil marchnata yn bwysig oherwydd mae'n galluogi busnes i gael gwybod am y canlynol:

- y gystadleuaeth
- demograffeg (nifer y bobl mewn ardal, grwpiau oedran, ffordd o fyw, anghenion a dymuniadau)
- beth mae cwsmeriaid yn hoffi ei fwyta
- faint mae cwsmeriaid yn fodlon ei dalu am fwyd.

c) Mae gwasanaeth cwsmeriaid yn bwysig oherwydd:

- mae'n rhan hanfodol o ddelwedd y busnes
- bydd cwsmeriaid yn siarad â phobl eraill am eu profiadau, a gallan nhw argymhell y busnes os yw'r profiadau hynny'n rhai da
- mae gwasanaeth cwsmeriaid da yn arwain at gwsmeriaid hapus
- bydd cwsmeriaid hapus yn dychwelyd at y busnes dro ar ôl tro, gan ddod yn gwsmeriaid ffyddlon.

ch) Mae cadw ar y blaen â thueddiadau yn bwysig:

- i gadw ar y blaen â'r gystadleuaeth
- i gadw ar y blaen â datblygiadau ym maes technoleg (yn enwedig TG), sy'n helpu i wneud y busnes yn fwy effeithlon a llwyddiannus
- gan fod cwsmeriaid yn fwy tebygol o ddefnyddio'r busnes os yw'n defnyddio'r dulliau diweddaraf.

2. Mae llawer o fusnesau lletygarwch ac arlwy yn y DU.

Nodwch bedair strategaeth gystadleuol y gall bwyty mewn dinas dwristaidd fawr a phoblogaidd, sydd hefyd yn gartref i brifysgol, eu defnyddio i ddenu cwsmeriaid. (4 marc)

- Ateb ymholiadau cwsmeriaid a darparu cynnig a dyfynbris o fewn 24 awr.
- Gwneud yn siŵr bod gan y busnes wefan fanwl, ddibynadwy, hawdd ei defnyddio, sy'n cael ei diweddarau'n rheolaidd.
- Cynnal ymchwil marchnata i gael gwybod sawl busnes fydd yn cystadlu â'r bwyty, ynghyd â'u strategaethau cystadleuol.
- Ymchwilio i ddemograffeg yr ardal leol:
 - Faint o bobl?
 - Beth yw eu grwpiau oedran?
 - Beth yw eu ffordd o fyw?
 - Beth yw eu hanghenion a'u dymuniadau?
- Hysbysebu mewn ffyrdd a lleoedd gwahanol, gan ddefnyddio delweddau o ansawdd da ac esboniadau clir o'r gwasanaethau sydd ar gael a'r prisiau.
- Cynnig prisiau cystadleuol, disgowntiau grŵp, disgowntiau i fyfyrwyr, cynlluniau teyrngarwch cwsmeriaid (e.e. casglu talebau i ennill pryd o fwyd am ddim).
- Cynnig cynigion ar brydau bwyd, e.e. disgowntiau i fyfyrwyr; potel o win am ddim gyda phryd o fwyd; prynu dau bryd o fwyd i gael y trydydd am ddim; cinio/te i deithiau tywys.
- Cynnig opsiynau bwyta i mewn neu decawê cystadleuol/disgownt i grwpiau o dwristiaid.

Ymestyn a herio (tudalen 43)

Dylai myfyrwyr roi enghreifftiau o sut mae TGCh yn cael ei defnyddio nawr yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy, yn ogystal â TGCh sy'n datblygu, a phosibiliadau ar gyfer y dyfodol, gan esbonio'r rhesymau pam mae'r dechnoleg o fudd. Dylen nhw feddwl yn eang am bob un o'r grwpiau targed sydd wedi'u rhestru, e.e.:

a) Ar wahân i gyflenwyr, mae busnesau cysylltiedig yn cynnwys y rhai hynny sy'n hysbysebu i'r cyhoedd a sefydliadau eraill ac sy'n denu darpar gwsmeriaid, e.e. trefnwyr teithiau, cwmnïau glanhau, asiantaethau staff, plymwyr, trydanwyr ac ati.

b) Dylai pob math o gyflenwr gael ei ystyried, e.e. cyflenwyr bwyd, defnyddiau, dodrefn, gwinoedd ac ati.

c) Dylai myfyrwyr ystyried grwpiau targed gwahanol o ran cwsmeriaid a sut bydden nhw'n defnyddio TGCh ac yn elwa ar y dechnoleg – cenhedlaeth y mileniwm, plant, oedolion hŷn, cwsmeriaid anabl.

ch) Dylai myfyrwyr ystyried sut mae TGCh o fudd i weithwyr cyflogedig mewn perthynas â'r gwaith maen nhw'n ei wneud, eu hyfforddiant a'u datblygiad gyrfa, eu hamserlen gwaith, eu tâl, dod o hyd i swyddi eraill, datblygu CV ac ati.

1.2.1 Gweithrediad blaen a chefn tŷ

Cwestiynau ymarfer (tudalen 49)

1. Rhowch ddau reswm pam mae gwasanaeth blaen tŷ da yn bwysig ar gyfer llwyddiant busnes lletygarwch ac arlwy.

(2 farc)

- I gyfarch cwsmeriaid a gwneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw'n cael croeso, a'u bod nhw'n gallu ymlacio a theimlo'n gyfforddus (yn enwedig cwsmeriaid anabl).
- I roi argraff dda o'r busnes fel bod cwsmeriaid yn rhai bodlon.
- I annog cwsmeriaid i argymhell y busnes i bobl eraill.

2. Rhestrwch dair nodwedd o'r man bwyta mewn bwyty sy'n bwysig ar gyfer boddhad y cwsmer. (3 marc)

Dylai'r man bwyta gael y nodweddion canlynol:

- Tymheredd cyfforddus/heb ddrafftiau o aer oer/heb aroglau cryf a mygdarthau yn dod i mewn o'r gegin.
- Digon o le i bob cwsmer fel bod y staff gweini yn gallu symud o gwmpas yn hawdd.
- Cadeiriau cyfforddus ar gael.
- Bwydlen sy'n addas i anghenion a gofynion gwahanol.
- Amgylchedd dymunol i fod ynddo, e.e. addurniadau braf, arddangosiadau planhigion, tlysau, blodau, cerddoriaeth gefndir, gwaith celf, cerfluniau ac ati, acwsteg dda fel nad yw'n rhy swnlyd.
- Croesawu cwsmeriaid ag anableddau a'u ci tywys/ci cymorth.

Ymestyn a herio (tudalen 49)

Dylai myfyrwyr gefnogi eu hatebion gydag enghreifftiau perthnasol a rhesymegol, manylion ac awgrymiadau. Dylen nhw ddangos eu gwybodaeth o bob un drwy gynnwys manylion am y canlynol:

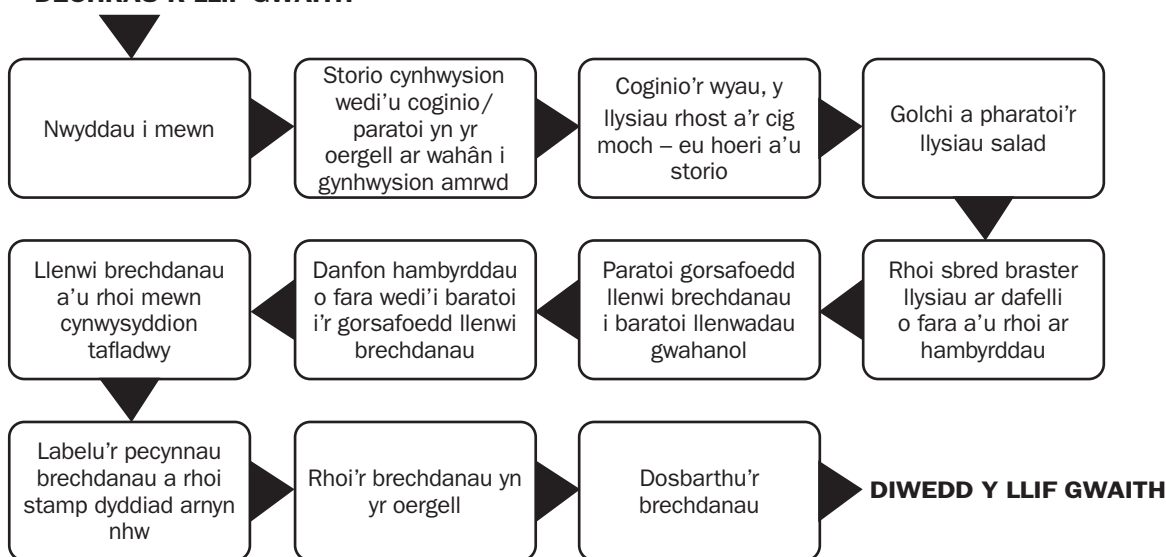
- a) Golau: effaith golau ar yr awyrgylch a'r addurniadau mewn bwyty, yn ogystal â'r effaith ar iechyd, diogelwch personol a diogelwch eiddo cwsmeriaid a gweithwyr cyflogedig. (3 marc)

- b) Trefnu a storio: pwysigrwydd hyn o ran effeithlonrwydd holl weithrediadau a holl staff y gegin a blaen tŷ, i sicrhau bod prydau yn cael eu gweini ar amser a bod cwsmeriaid yn rhai bodlon. (3 marc)

- c) Man aros: dylid cynnwys pwysigrwydd y man aros i gadw cwsmeriaid, a'u hannog i aros am bryd o fwyd. Mae angen i fan aros fod yn gyfforddus a chael digon o le, a dylai llunioeth fod ar gael. (3 marc)

Senario (tudalen 52)

DECHRAU'R LLIF GWAITH



Gweithgaredd: Ar gyfer beth mae'r offer yn cael ei ddefnyddio? (tudalen 53)

Mae'r lluniau isod yn dangos sawl darn mawr o offer sy'n cael eu defnyddio mewn ceginau arlwy.

Ysgrifennwch beth yw'r darn o offer ym mhob llun, ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio a'r rheolau iechyd a diogelwch a fyddai'n berthnasol wrth ei ddefnyddio.

	Darn o offer	Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?	Rheolau iechyd a diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer
1.	 Cymysgydd bwyd mudiant planedol llawrsefylllog (planetary motion floor mixer)	Cymysgu meintiau mawr o gynhwysion, e.e. cymysgedd teisen a thoes bara.	Mae'n rhaid i'r gard diogelwch fod yn ei le bob amser wrth ei ddefnyddio. Mae'n rhaid i'r peiriant gael ei angori'n gadarn i'r ddaear. Mae'n rhaid bod yn ofalus wrth dynnu'r cynhwysion trwm ar ôl cymysgu.
2.	 Gril panini/cyswllt (panini/contact grill)	Grilio a chynhesu brechdanau panini a bwydydd eraill, e.e. byrgers, ar y ddwy ochr ar yr un pryd.	Dylid defnyddio tongau i drin y bwyd pan mae'n cael ei grilio. Dylai'r gril gael ei roi ar wyneb gweithio lle nad yw pobl yn gallu ei daro ar ddamwain.
3.	 Tostiwr cludyddol (conveyor toaster)	Er mwyn i gwsmeriaid goginio eu tost eu hun i frecwast mewn gwesty.	Dylai tongau gael eu darparu i gwsmeriaid dynnu'r tost o'r peiriant.
4.	 Sleisiwr cig trydanol (electric meat slicer)	I sleisio cigoedd yn gyfartal, e.e. ham a chigoedd eraill wedi'u coginio, cig moch heb ei goginio ac ati, i drwch sydd wedi'i bennu ymlaen llaw.	Mae'n rhaid i'r gardiau diogelwch fod yn eu lle bob amser wrth ei ddefnyddio. Mae'n rhaid i'r peiriant gael ei angori'n gadarn i'r wyneb gweithio.
5.	 Rymblwr tatws (piliwr trydanol) (potato rumbler/ electric peeler)	I bilio llawer o datws yn gyflym ac yn effeithlon.	Peidiwch ag estyn i mewn i'r peiriant pan mae'n cael ei ddefnyddio. Mae'n rhaid i'r gard diogelwch fod yn ei le bob amser wrth ei ddefnyddio.
6.	 Ffwrn / stemiwr cyfunol (combination oven/ steamer)	Mae'n cynhyrchu gwres sych a stêm, felly mae'n bosibl stemio neu frwysio, rhostio/pobi bwydydd ar yr un pryd.	Tynnwch eitemau o'r ffwrn i wirio eu bod wedi coginio/brownio, i osgoi rhoi eich pen yn agos at y ffwrn neu ynddi, er mwyn atal llosgiadau a sgaldiadau. Defnyddiwch fenig ffwrn i roi bwydydd yn y ffwrn a'u tynnu allan o'r ffwrn.
	Pob un o'r chwe eitem	Yn cael eu defnyddio fel sydd wedi'i ddisgrifio uchod.	Peidiwch â rhoi'r peiriant ymlaen na'i ddiffodd pan mae eich dwylo yn wlyb. Dylai'r soced trydanol, y plwg a'r gwifrau gael eu gwirio'n rheolaidd am arwyddion o draul a gwisgo.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 63)

1. Rhestrwch dri gweithgaredd gweithredol sy'n digwydd mewn cegin. (3 marc)

- Derbyn a storio nwyddau cegin – cynhwysion, defnyddiau, offer a chemegion glanhau.
- Trefnu a pharatoi bwyd yn barod i'w goginio.
- Coginio, cyflwyno a phlatio bwyd i'w weini i gwsmeriaid.
- Glanhau a chynnal offer yn y cegin ac ar y safle.

2. Rhwch dri rheswm pam mae dur gwrthstaen yn cael ei ddefnyddio i wneud llawer o offer cegin. (3 marc)

Mae dur gwrthstaen yn gryf ac yn hawdd ei gadw'n lân. Nid yw'n rhydu nac yn adweithio â bwyd.

3. Mae angen i weithwyr cyflogedig a chyflogwyr fod yn ymwybodol o faterion diogelwch pobl ac eiddo mewn cegin arlwy.

a) Nodwch dri mater posibl sy'n ymwneud â diogelwch pobl. (3 marc)

Risg o anaf oherwydd:

- tân neu drydanu
- peiriannau fel sleisiwr bwyd trydanol neu stemiwr
- llithro, baglu a syrthio
- toriadau, llosgiadau a sgaldiadau
- eitemau trwm wedi'u storio yn syrthio oddi ar sillfoedd neu gypyrddau.

b) Nodwch dri mater posibl sy'n ymwneud â diogelwch eiddo. (3 marc)

- Eitemau personol yn cael eu dwyn o'r ardal staff.
- Offer, cynhwysion a defnyddiau yn cael eu dwyn.
- Fandaliaeth a llosgi bwriadol.
- Camddefnyddio alcohol a chyffuriau.

Ymestyn a herio (tudalen 63)

Dylai myfyrwyr gefnogi eu hatebion gydag enghreifftiau perthnasol a rhesymegol, manylion ac awgrymiadau. Dylen nhw ddangos eu gwybodaeth am bob un drwy gynnwys manylion am y canlynol:

1. System rheoli stoc – sut a pham mae system rheoli stoc dda yn cael ei defnyddio er mwyn i weithrediadau blaen tŷ a chefn tŷ redeg yn esmwyth mewn busnes lletygarwch ac arlwy. (3 marc)

2. Glanhau – dylai gwybodaeth am draws-halogiad a risgiau a pheryglon posibl i iechyd a diogelwch fod yn amlwg yn yr atebion, a'r canlyniadau tebygol i lwyddiant y busnes os na fydd gwaith glanhau yn cael ei wneud yn rheolaidd. (3 marc)

1.2.2 Gofynion cwsmeriaid mewn lletygarwch ac arlwy

1.2.3 Darpariaeth lletygarwch ac arlwy i fodloni gofynion penodol

Senario (tudalen 70)

a) Anghenion a gofynion y cwsmeriaid:

- Cyfleusterau – ystafell gotiau â thocynnau lle gall myfyrwyr adael eu cotiau ac ati; toiledau; ardal ymgynnull; ardal fwyta gyda byrddau ar gyfer 6–8 o bobl; llawr dawnsio.
- Bwyd a diod – bar yn gwerthu diodydd heb alcohol; bwffe hunanwasanaeth neu bryd o fwyd i'w weini wrth y bwrdd (gyda bwydlen sy'n addas ar gyfer gofynion diwyllianol a deietegol gwahanol).
- Adloniant – DJ/disco; dawnsio; efallai consuriwr neu rywun tebyg/ffotograffydd; byrddau wedi'u haddurno.
- Iechyd, lles a diogelwch – mynediad drwy docyn yn unig; gweithwyr diogelwch ger y fynedfa (i wneud yn siŵr nad yw'r myfyrwyr wedi dod ag alcohol neu eitemau gwaharddedig eraill gyda nhw) ac ar y safle (i fonitro a rheoli ymddygiad); oedolion i oruchwylio drwy gydol y noson; allfeydd argyfwng amlwg sy'n gwbl weithredol.

- b) Gweithwyr diogelwch i gadw llygad ar yr ardal y tu allan i'r gwesty er mwyn rheoli lefelau sŵn ac atal grwpiau o blant yn eu harddegau rhag ymgynnull y tu allan.

Mynediad i ardaloedd eraill y gwesty i gael ei oruchwylio i atal plant yn eu harddegau rhag crwydro o ardal ddynodedig y prom.

Cyfyngu ar lefel sŵn y disgo a'i fonitro i'w atal rhag achosi niwsans.

- c) Staff blaen tŷ – gosod yr ardal fwyta a'r byrddau; trefnu a rheoli'r bar diodydd; goruchwylio a rheoli'r ystafell gotiau; gweini a chlirio bwyd.

Gweithwyr diogelwch – cadw llygad ar bethau y tu mewn ac y tu allan i'r safle; goruchwylio symudiadau'r myfyrwyr ledled yr adeilad ac atal/rheoli unrhyw broblemau.

Staff cefn tŷ – chefs i baratoi a choginio'r bwyd; glanhawyr i olchi llestri a chlirio ar ddiwedd y pryd bwyd; glanhawyr a gofawyr i glirio ar ddiwedd y noson, symud dodrefn a gadael y cyfleusterau yn barod i gwsmeriaid eraill eu defnyddio.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 70)

1. Esboniwrch beth yw ystyr 'gofynion a disgwyliadau cwsmeriaid' a rhowch dair enghraifft. (4 marc)

Gofynion a disgwyliadau cwsmeriaid yw'r ffactorau sy'n penderfynu a yw cwsmeriaid yn fodlon ai peidio â'r gwasanaeth maen nhw'n ei dderbyn gan ddarparu'r lletygarwch ac arlwy.

Enghreifftiau:

- Pa mor groesawgar, cyfeillgar a chymwynasgar yw'r gwasanaeth cwsmeriaid.
- Y safonau glendid a pha mor gyfforddus yw'r cyfleusterau.
- A yw pryd bydd yn bodloni disgwyliadau cwsmeriaid o ran amrywiaeth dda o ddewisiadau ar y fwydlen/gwerth am arian/pa mor dda mae wedi'i goginio.

2. Nodwch dair ffordd o gynnal ymchwil marchnata i gael gwybod am ofynion cwsmeriaid. (3 marc)

Gallai ymchwil marchnata i ofynion cwsmeriaid gynnwys y canlynol:

- Cynnal arolwg wyneb yn wyneb neu ar-lein gyda darpar gwsmeriaid ynglŷn â'r hyn maen nhw'n ei ystyried yn nodweddion pwysig mewn busnes lletygarwch ac arlwy.
- Siarad â chwsmeriaid a chael adborth llafar ganddyn nhw pan maen nhw'n ymweld â'r busnes lletygarwch ac arlwy.
- Edrych ar adborth/adolygiadau ar-lein gan gwsmeriaid.
- Cynnal arolwg i ddarganfod beth mae busnesau eraill yn yr ardal yn ei gynnig i'w cwsmeriaid.
- Cadw ar y blaen â thueddiadau gofynion cwsmeriaid drwy ddarllen cyfnewidiadau a chyhoeddiadau'r diwydiant.

3. Rhestrwch bedair o fanteision gwasanaeth cwsmeriaid da. (4 marc)

- Boddhad y cwsmer, teyrngarwch a chefnogi'r busnes dro ar ôl tro.
- Cynnydd o ran nifer y cwsmeriaid a'r cyfleoedd busnes wrth i enw da'r busnes ledu.

- Mwy o hyder a hunan-barch ymhlith y gweithwyr cyflogedig.
- Mwy o fodlonrwydd swydd.
- Trosiant gweithwyr cyflogedig is.
- Llai o gwynion gan gwsmeriaid.

4. Nodwch dair ffordd mae datblygiadau mewn technoleg gyfathrebu yn newid ymddygiad a gofynion cwsmeriaid. (3 marc)

- Maen nhw'n defnyddio **gwasanaethau ar-lein** ac mae amyn nhw eisio i'r gwasanaethau hyn fod ar gael ar unwaith/bod yn gyflym/yn hawdd eu defnyddio/defnyddio'r dechnoleg gyfathrebu ddiweddaraf.
- Mae **negeseua** yn cael ei ddefnyddio'n aml i gyfathrebu â busnes, e.e. negeseuon testun, negeseuon e-bost, Twitter, Facebook, WhatsApp ac ati.
- Maen nhw'n defnyddio'r **cyfryngau cymdeithasol** i gael gwybod am fusnesau lletygarwch ac arlwy a rhoi sylwadau amdany'n nhw/eu hadolygu.
- Maen nhw'n defnyddio **safleoedd cymharu ar-lein** i ddewis nwyddau a gwasanaethau.
- Mae cwsmeriaid yn llai goddefgar o wasanaeth gwael.
- Mae disgwyl i fusnesau fod ar gael drwy'r amser, e.e. mae cwsmeriaid yn disgwyl gallu archebu bydd tecawê ar-lein a'i dderbyn unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos.
- Mae cwsmeriaid yn disgwyl cael gwasanaeth personol, e.e. gallu dod o hyd i'r math o fwyd maen nhw'n ei hoffi ar eu ffôn symudol.
- Mae cwsmeriaid yn dewis prynu nwyddau a gwasanaethau sy'n gynaliadwy yn amgylcheddol ac yn foesebol ymwybodol.
- Mae'n well gan lawer o gwsmeriaid ddefnyddio hunanwasanaeth yn hytrach na delio wyneb yn wyneb â pherson arall.

Ymestyn a herio (tudalen 70)

Dylai'r adroddiad gynnwys cyflwyniad yn esbonio beth yw ystyr y ddau grŵp hyn, y mathau o anghenion a gofynion fydd ganddyn nhw a pham maen nhw'n gwsmeriaid pwysig o ran yr incwm y gallan nhw ei gynhyrchu.

Dylai prif ran yr adroddiad roi amrywiaeth o enghreifftiau o sut gall yr anghenion a'r gofynion hyn gael eu bodloni.

Dylai rhan olaf yr adroddiad drafod pam mae gwasanaeth cwsmeriaid da yn bwysig i'r grwpiau hyn, ac enghreifftiau o sut gall hyn gael ei ddarparu. (12 marc)

1.3.1 Iechyd a diogelwch mewn darpariaeth lletygarwch ac arlwy

Cwestiynau ymarfer (tudalen 75)

- 1. Rhestrwch ddau o brif achosion anafiadau yn y gweithle.** (2 farc)

Llithro, baglu a syrthio.

- 2. Nodwch pa adran yn y llywodraeth sy'n gyfrifol am orfodi rheolau iechyd a diogelwch yn y gweithle.** (1 marc)

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE).

- 3. Rhestrwch ddau fath o ddamwain/anaf a allai ddigwydd i rywun sy'n trin bwyd mewn cegin.** (2 farc)

Toriadau gan gyllyll, llosgiadau, sgaldiadau, baglu, llithro, syrthio, anaf gan beiriannau neu eitemau trwm yn syrthio, trydanu, anaf i'r cefn wrth godi neu symud eitemau trwm.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 81)

- 1. Rhestrwch ddau risg posibl i iechyd gweithwyr cyflogedig blaen tŷ, a dau fesur rheoli ar gyfer y rhain.** (4 marc)

Risgiau: Straen ar y cyhyrau; problemau gyda'r cefn; oriau gwaith hir yn arwain at flinder; straen. (2 farc)

Mesurau rheoli:

- Hyfforddi staff ar sut i gario eitemau trwm.
- Darparu offer diogelwch i helpu gweithwyr cyflogedig.
- Dylunio'r lle gweithio yn dda i gyfyngu ar yr angen i estyn, plygu neu ddringo.
- Gadael i weithwyr newid rolau swyddi ar system rota.
- Darparu stolion eistedd-sefyll.
- Darparu matiau gwrthflinder. (2 farc)

- 2. Rhestrwch ddau risg posibl i ddiogelwch personol gweithwyr cyflogedig cefn tŷ, a dau fesur rheoli ar gyfer y rhain.** (4 marc)

Risgiau: Llithro, baglu a syrthio; toriadau a chrafiadau; llosgiadau a sgaldiadau; siociau trydan. (2 farc)

Mesurau rheoli:

- Gwneud yn siŵr bod y man gweithio yn ddiogel, wedi'i oleuo'n dda ac wedi'i awyru'n dda.
- Darparu offer diogelwch, e.e. ysgolion, gardiau diogelwch.
- Cynnal profion diogelwch rheolaidd ar offer, e.e. ffyrnau nwy, offer a gwifrau trydanol.
- Darparu cyfarpar diogelu personol, e.e. sbectol ddiogelwch, masgiau, menig, esgidiau gwrth-lithr.

- Gosod arwyddion rhybudd a diogelwch priodol.
- Hyfforddi staff i ddefnyddio offer yn gywir, rhoi cymorth cyntaf, a darparu hyfforddiant diogelwch.
- Gwneud yn siŵr nad oes unrhyw rwystrau o flaen allanfeydd argyfwng.
- Sychu unrhyw hylif/codi unrhyw fwyd sydd wedi syrthio ar y llawr yn syth.
- Peidio â gadael unrhyw offer lle bydd yn achosi rhwystr.
- Cario a defnyddio cyllyll yn ddiogel.
- Trin offer trydanol â dwylo sych.
- Defnyddio menig ffwrn i drin hambyrddau pobi poeth a choesau sosbenni. (2 farc)

- 3. Rhestrwch ddau risg posibl i iechyd cwsmeriaid mewn bwyty, a dau fesur rheoli ar gyfer y rhain.** (4 marc)

Risgiau: Gwenwyn bwyd; salwch oherwydd alergeddau bwyd; salwch oherwydd anoddefedd bwyd; llithro, baglu a syrthio. (2 farc)

Mesurau rheoli:

- Defnyddio system cydymffurfiaeth diogelwch bwyd, h.y. Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol (HACCP).
- Darparu gwybodaeth fanwl am y cynhwysion mewn seigiau ar fwydlenni. (2 farc)

Senario (tudalennau 83–84)

Dylai myfyrwyr ddefnyddio'r enghraifft sy'n cael ei rhoi i'w helpu i ysgrifennu'r HACPP ar gyfer y gegin maen nhw wedi'i dewis.

1.3.2 Diogelwch bwyd

Gweithgaredd: Diogelwch bwyd ym mlaen tŷ (tudalen 86)

Mae diogelwch bwyd yn flaenoriaeth bwysig yng ngweithrediad cegin. Dylai diogelwch bwyd fod yn flaenoriaeth mewn gweithrediadau blaen tŷ hefyd.

Edrychwch ar y lluniau isod sy'n dangos cynhwysion/defnyddiau, offer a gweithgareddau sy'n cael eu defnyddio neu sy'n digwydd mewn gweithrediadau blaen tŷ.

Ar gyfer pob un, rhestrwch yr holl bwyntiau diogelwch bwyd y gallwch chi feddwl amdany'n nhw, y mae angen i staff blaen tŷ fod yn ymwybodol ohonyn nhw a'u gwirio'n rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod yn bodloni gofynion rheoliadau diogelwch bwyd a gofal cwsmeriaid.

Eitem	Atebion
	Pecynnau bach o sawsiau, cynfennau (e.e. sos coch, halen, pupur, siwgr) Gwirio'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' a gwneud yn siŵr bod stoc yn cael ei gylchdroi. Gwirio am unrhyw becynnau sydd heb eu selio'n iawn, neu sydd wedi agor, a chael gwared arny'n nhw.
	Jariau unigol o jam a marmalêd Gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' a gwneud yn siŵr bod stoc yn cael ei gylchdroi. Gwirio am unrhyw jariau neu becynnau lle mae: - y caead wedi cael ei dynnu'n rhannol - y sêl wedi torri.
	Pecynnau neu botiau unigol o fenyn neu sbred braster llysiau Gwneud yn siŵr bod y menyn/sbred braster llysiau yn cael ei storio a'i arddangos mewn man oer, rhwng 0°C a 5°C. Gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' a gwneud yn siŵr bod stoc yn cael ei gylchdroi.
	Cynfennau a sawsiau ffres wrth y bwffe mewn bwyty mewn gwesty - Gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael eu cadw ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C. - Gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael eu hamddiffyn rhag clêr a llwch. - Gwneud yn siŵr nad ydyn nhw'n cael eu halogi gan fwyd o gynhwysydd neu ddarn o offer arall.
	Ardal hunanwasanaeth bwyd poeth mewn bwyty - Gwneud yn siŵr nad yw clêr yn gallu glanio ar y bwyd. - Gwneud yn siŵr bod y bwyd yn cael ei gadw ar dymheredd o 63°C o leiaf. - Gwneud yn siŵr bod bwydydd wedi'u coginio yn cael eu cadw oddi wrth fwydydd amrwd. - Gwneud yn siŵr nad yw bwyd yn cael ei halogi gan fwyd o gynhwysydd neu ddarn o offer arall.
	Ardal hunanwasanaeth pwdinau oer mewn bwyty - Gwneud yn siŵr nad yw clêr yn gallu glanio ar y pwdinau. - Gwneud yn siŵr bod y bwyd yn cael ei gadw ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C. - Gwneud yn siŵr nad yw'r pwdinau yn cael eu halogi gan fwyd o gynhwysydd neu ddarn o offer arall. - Gwneud yn siŵr nad yw cwsmeriaid yn cyffwrdd â'r pwdinau nac yn cael blas, e.e. drwy roi bys yn y pwdinau.
	Gweini bwyd i gwsmeriaid - Mae'n rhaid i bobl sy'n trin bwyd olchi eu dwylo yn rheolaidd a gwisgo ffedog lân. - Wrth weini'r bwyd, mae'n rhaid cadw'r dwylo/bysedd oddi wrth y bwyd ar y plât. - Rhaid peidio â phesychu na thisian dros y bwyd neu'n agos at y bwyd. - Defnyddio llwyau gweini glân ar gyfer bwydydd gwahanol.



Glanhau gwydrau wrth y bar

- Defnyddio dŵr poeth iawn i olchi'r gwydrau, a dŵr glân i'w rinsio.
- Rhoi sylw arbennig i lanhau ymylon gwydrau, i dynnu minlliw ac ati.
- Defnyddio lliain sychu llestri glân i sychu gwydrau a rhoi sglein arny'n nhw.
- Hongian gwydrau â'u pen i lawr neu ar resel hongian arbennig.
- Peidio â chyffwrdd ymyl y gwydr â'r dwylo.



Defnyddio peiriant coffi

- Gwirio'r hidlyddion yn rheolaidd a'u glanhau.
- Glanhau'r peiriant yn drylwyr ar ddiwedd y dydd i wneud yn siŵr nad oes unrhyw weddillion llaeth, coffi, siwgr ac ati, ar ôl a fydd yn denu plâu.
- Archwilio y tu mewn i'r peiriant yn rheolaidd oherwydd gall y peiriannau hyn ddenu chwilod du, sy'n gallu mynd i mewn i'r peiriant.



Gwneud ysgythaeth a smwddis mewn caffi

- Glanhau'r blendiwr yn drylwyr rhwng pob diod, yn enwedig os oes cynnyrch llaeth yn cael ei ddefnyddio.
- Cadw'r cynhwysion yn yr oergell ar ôl gwneud y smwddi/ysgythaeth.
- Golchi unrhyw lysiau a ffrwythau cyn eu defnyddio.



Llestri, gwydrau a chyllyll a ffyrw wedi'u defnyddio wrth weini bwyd

- Defnyddio peiriant golchi llestri sy'n cynhesu'r dŵr i o leiaf 82 °C i ladd microbau.
- Gwirio am unrhyw lestri neu wydrau sydd wedi cracio, a chael gwared arny'n nhw oherwydd gallen nhw gynnwys microbau.
- Llenwi'r peiriant golchi llestri yn ofalus fel bod yr holl eitemau yn cael eu golchi'n iawn.
- Gwirio dannedd ffyrw i sicrhau nad oes unrhyw fwyd yn sownd wrthyn nhw.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 86)

1. Rhwch bedair sefyllfa lle dylai person sy'n trin bwyd olchi ei ddwylo bob amser. (4 marc)

- Cyn trin bwyd.
- Ar ôl mynd i'r toiled.
- Ar ôl dod i mewn o'r tu allan.
- Ar ôl pesychu, tisian, neu chwythu ei drwyn.
- Ar ôl cyffwrdd ag arian.
- Ar ôl trin sbwriel neu'r bin sbwriel.
- Ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid a phryfed.
- Ar ôl trin wyau amrwd, cig amrwd, pysgod amrwd a dofednod amrwd.

2. Rhwch bedwar gofyniad sylfaenol ar gyfer safle (adeilad/ystafell) lle mae bwyd yn cael ei baratoi gan fusnes bwyd. (4 marc)

Mae'n rhaid bod y canlynol yn wir am safle lle mae bwyd yn cael ei baratoi:

- Yn lân ac yn cael ei gynnal a'i gadw mewn cyflwr da.
- Wedi'i ddylunio a'i adeiladu mewn ffordd sy'n caniatáu arferion hylendid da.

- Cyflenwad digonol o ddŵr yfed o ansawdd da.
- Rheolaethau addas ar waith i ddiogelu rhag halogiad gan blâu, e.e. llygod mawr a llygod, clêr, morgrug, chwilod du, adar.
- Golau naturiol a/neu artiffisial digonol.
- Awyru naturiol a/neu awyru mecanyddol digonol.
- Toiledau staff glân sydd ddim yn arwain yn uniongyrchol i'r ystafelloedd bwyd.
- Cyfleusterau golchi dwylo addas a hylan ar gyfer staff.
- Draenio digonol i gael gwared ar ddŵr budr.
- Gorffeniadau arwyneb sy'n hawdd eu glanhau a'u diheintio, h.y. waliau, lloriau, nenfydau, wynebau gweithio, cypyrddau.
- Digon o gyfleusterau addas ar gyfer golchi bwyd ac offer.
- Digon o gyfleusterau addas ar gyfer storio a chael gwared ar wastraff bwyd.
- Digon o le a chyfleusterau addas i baratoi, coginio a gweini bwyd yn ddiogel.

1.4.1 Achosion afiechyd sy'n gysylltiedig â bwyd

Gweithgaredd: Bwydydd risg uchel a risg isel (tudalen 91)



Bara ffres – risg isel – does dim rhaid ei gadw mewn oergell, ond mae llwydni yn dueddol o dyfu arno ar ôl ychydig o ddyddiau os bydd yn cael ei storio mewn man llaith.



Salad Caesar – risg uchel – mae'n cynnwys cyw iâr a mayonnaise a llawer o faetholion a lleithder lle gallai bacteria dyfu. Gall y dail salad gynnwys bacteria pridd os na fyddan nhw'n cael eu golchi'n gywir.



Cacen gaws – risg uchel – mae'n cynnwys bwydydd llaeth sy'n cynnal twf bacteria, a ffrwythau ffres sy'n cynnal twf llwydni os na fydd yn cael ei rhoi yn yr oergell.



Pastai cyw iâr – risg uchel – mae'n cynnwys cyw iâr a llawer o faetholion a lleithder lle gallai bacteria dyfu os na fydd yn cael ei gadw yn yr oergell, er bod y cig wedi'i goginio.



Saig pasta – risg uchel – mae'r pasta sych wedi'i goginio, a'r saws, yn llaith a byddan nhw'n cynnal twf bacteria os na fydd bwyd dros ben yn cael ei gadw yn yr oergell.



Pasta sych heb ei goginio – risg isel – does dim digon o leithder i gynnal twf bacteria.



Bisgedi – risg isel – does dim digon o leithder i gynnal twf bacteria ac mae'r cynnwys siwgr uchel a'r ychwanegion bwyd (e.e. cadwolion) yn helpu i gadwoli'r bisgedi.



Brecwast wedi'i goginio – risg uchel – bydd selsig, cig moch, wyau a 'hash browns' yn cynnal twf bacteria oherwydd maen nhw'n cynnwys llawer o faetholion a lleithder. Mae angen eu coginio'n drwyadl i ladd bacteria.

Senario (tudalen 94)

Defnyddio blychau oeri wedi'u hinswleiddio gyda blociau iâ wedi'u rhewi i gludo bwyd risg uchel a storio'r bwyd pan fydd y busnes ar agor – monitro tymheredd y bwyd yn rheolaidd.

Defnyddio oergell fach symudol sy'n rhedeg ar lai o drydan ar gyfer bwydydd risg uchel.

Gosod cwpwrdd oer i arddangos bwydydd risg uchel lle bo'n bosibl.

Gorchuddio bwyd i'w amddiffyn rhag clêr, llwch, mygdarthau ceir a chwsmeriaid yn cyffwrdd â'r bwyd.

Coginio bwyd yn drwyadl – defnyddio prôb bwyd i wirio'r tymheredd.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 94)

1. Beth yw ystyr traws-halogiad? (1 marc)

Trosglwyddo microbau (bacteria, llwydni, burumau) i fwyd o rywle arall, gan halogi'r bwyd hwnnw (h.y. ni fydd yn ddiogel i'w fwyta).

2. Beth yw micro-organeb bathogenaidd? (1 marc)

Planhigyn neu anifail byw bach iawn/microsgopig sy'n gallu gwneud pobl yn sâl.

3. Enwch ddau grŵp o bobl y mae gwenwyn bwyd yn arbennig o beryglus iddyn nhw. (2 farc)

Plant ifanc, menywod beichiog, pobl oedrannus a'r bobl hynny sydd wedi bod yn sâl neu sydd â system imiwnedd wan.

4. Enwch dri o'r amodau sydd eu hangen ar ficrobau i dyfu ac atgynhyrchu. (3 marc)

Tymheredd addas, cyflenwad o leithder, cyflenwad o fwyd, digon o amser, y pH cywir (asidedd neu alcalinedd).

5. Rhestrwch ddwy ffordd y gall person sy'n trin bwyd osgoi niweidio rhywun â chynnyrch glanhau cemegol sy'n cael ei ddefnyddio yn y gegin. (2 farc)

- Defnyddio'r swm cywir o gynnyrch glanhau.
- Dilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio cynnyrch glanhau yn ofalus iawn.
- Storio cemegion glanhau yn ddiogel mewn cwpwrdd wedi'i gloi ac oddi wrth fwyd.
- Defnyddio dillad ac offer diogelu wrth ddefnyddio cemegion glanhau.

Ymestyn a herio (tudalen 94)

Dylai gwybodaeth gadarn am ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd, ffactorau ymarferol a deddfwriaeth gael ei dangos drwy gynnwys digon o ffeithiau ac enghreifftiau rhesymegol yn ymwneud ag, e.e. tymhereddau pwysig, traws-halogiad, hylendid personol,

gweithdrefnau golchi dwylo a glanhau ac ati, wrth drin bwyd. Dylid rhoi enghreifftiau ymarferol o sut mae defnyddio'r darnau hyn o offer. (2 farc yr un)

1.4.2 Symptomau ac arwyddion o afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd**Astudiaeth achos (tudalen 97)**

1. Gwneud yn siŵr bod y fwydlen yn nodi'n glir unrhyw alergenau bwyd hysbys sydd yn y seigiau.

Gwneud yn siŵr bod staff yn cael eu hyfforddi i dynnu sylw at unrhyw alergenau bwyd hysbys yn y seigiau ar y fwydlen pan maen nhw'n gweini ar gwsmeriaid.

Gwiro'r prosesau yn y gegin – ble a phryd mae alergenau bwyd hysbys yn cael eu defnyddio? Cynnal HACCP ar y broses o baratoi seigiau sy'n cynnwys alergenau bwyd hysbys, i nodi pwyntiau rheoli critigol.

2. Gwneud yn siŵr bod staff y siop fara yn gwisgo mygydau wyneb wrth ddefnyddio'r cynhyrchion hyn.

Gosod a gweithredu system hidlo ac echdynnu aer effeithlon i leihau'r risg o draws-halogiad gan gynnyrch cnau.

Gwneud yn siŵr bod cnau yn cael eu defnyddio mewn un man yn unig yng nghegin y siop fara, oddi wrth yr ardaloedd lle mae eitemau eraill yn cael eu paratoi.

Cynghori cwsmeriaid, drwy ddefnyddio arwyddion gweledol iawn yn y siop fara, bod y cynnyrch sy'n cael ei werthu yn y siop fara yn cael ei baratoi mewn ardal lle mae cnau yn cael eu defnyddio. Yna, gall cwsmeriaid ddewis a ydyn nhw am brynu'r cynnyrch ai peidio.

Senario (tudalen 97)

- a) Ffonio am ambiwlans – esbonio'r sefyllfa.

Ceisio tawelu'r cwsmer a'i ffrindiau.

Gofyn i'r ffrindiau/chwilio am EpiPen yn eiddo'r cwsmer.

Os oes gan y cwsmer EpiPen ac rydych chi wedi eich hyfforddi i'w ddefnyddio, ewch ati i ddefnyddio'r EpiPen. Os nad ydych chi wedi eich hyfforddi i'w ddefnyddio, chwiliwch am aelod o'r staff sydd wedi cael ei hyfforddi i ddefnyddio EpiPen.

Rhoi'r cwsmer mewn man diogel ac aros gydag ef nes i'r ambiwlans a'r parafeddygon gyrraedd i ofalu am y cwsmer.

Ysgrifennu manylion cyswllt y cwsmer a'i ffrindiau, drwy ofyn i'r ffrindiau hynny a oedd yn cael y pryd bwyd.

- b) Siarad â'ch rheolwr ac ysgrifennu manylion y digwyddiad yn y llyfr damweiniau neu achosion brys/llenwi'r ffurflen ddamweiniau/digwyddiadau y dylai fod gan y bwyty

(h.y. dyddiad, amser, beth wnaeth y cwsmer ei archebu a'i fwyta, beth wnaethoch chi, ac ati).

Siarad â'ch rheolwr ac ysgrifennu manylion y sgwrs rhyngoch chi a'r cwsmer pan wnaeth y cwsmer archebu ei bryd bwyd – a wnaeth y cwsmer ddweud wrthydd chi bod ganddo alergedd? A oedd alergenau posibl wedi'u hysgrifennu ar y fwydlen? A wnaethoch chi dynnu sylw'r cwsmer at unrhyw seigiau ar y fwydlen a allai gynnwys alergenau? A wnaethoch chi holi'r chef am unrhyw seigiau nad oeddech chi'n siŵr yn eu cylch?

Cysylltu â'r rheolwr a'r chef ynglŷn â'r holl gynhwysion a gafodd eu defnyddio i greu'r fwydlen, ac i drafod a yw'n bosibl bod alergen wedi traws-halogi'n ddamweiniol y bwyd y gwnaeth y cwsmer ei fwyta.

Darganfod beth oedd canlyniad y digwyddiad drwy ofyn i ffrindiau'r cwsmer.

Cwestiynau ymarfer (tudalen 100)

1. Awgrymwrch ddwy ffordd y gall rhywun sy'n gweithio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwy ymddwyn yn gyfrifol mewn perthynas ag alergedd ac anoddefedd bwyd yn ei swydd. (2 farc)

- Cyngori cwsmeriaid ynglŷn â'r cynhwysion yn y bwyd maen nhw'n ei werthu neu ei weini iddyn nhw.
- Labelu bwydydd yn gywir, gan ddangos yr holl gynhwysion maen nhw'n ei gynnwys, fel bydd cwsmeriaid yn osgoi prynu bwydydd maen nhw'n gwybod na allan nhw eu bwyta.
- Osgoi halogi bwydydd gydag alergenau bwyd hysbys (cynhwysion mae gan bobl alergedd iddyn nhw).
- Dyfeisio bwydlenni sy'n cynnwys cyngor ynglŷn â'r cynhwysion sy'n cael eu defnyddio mewn seigiau, fel bod cwsmeriaid yn cael y wybodaeth briodol ac yn teimlo'n hyderus ynglŷn â dewis a bwyta'r seigiau hynny.
- Deall a gwybod beth i'w wneud os bydd cwsmer yn mynd yn sâl yn sydyn â symptomau alergedd bwyd.

2. Rhestrwch dri o'r symptomau (gweladwy/anweladwy) sy'n gallu digwydd pan mae rhywun yn cael adwaith alergaidd i fwyd. (3 marc)

- Mae'r croen yn gwrido ac yn mynd yn goch.

- Mae brech goch/pinc sy'n cosi yn ymddangos ar y croen (yr enw ar hyn yw llosg danadl, neu *hives* yn Saesneg).
- Mae'r croen yn chwyddo – yn aml ar yr wyneb.
- Efallai bydd yn cael anhawster anadlu a bydd yn gwichian ac yn pesychu.
- Mae'r gwefusau a'r amrantau'n chwyddo.
- Mae'r geg, y tafod a'r gwddf yn chwyddo fel bydd y person yn methu ag anadlu, llyncu neu siarad yn iawn.
- Efallai bydd yn cael poen yn yr abdomen, cyfog a chwydu.
- Efallai bydd yn llewygu ac yn mynd yn anymwybodol – gall hyn wedyn arwain at farwolaeth.

3. Rhestrwch bedwar bwyd sy'n aml yn achosi adwaith alergaidd. (4 marc)

Llaeth a bwydydd llaeth; pysgod, pysgod cregyn a chramenogion; cnau mwnci; cnau eraill; hadau; soia; ffrwythau sitrws; mefus; ffrwyth ciwi; seleri; seleriac; bysedd y blaid (*lupin*); mwstard; rhai cadwolion bwyd.

Ymestyn a herio (tudalen 100)

Mae angen i fyfyrwr esbonio'n glir ble a sut maen nhw wedi defnyddio bwydydd heb glwten yn y fwydlen (9 marc) a rhoi sylwadau ar sut maen nhw wedi cadw'r costau i lawr wrth gynllunio'r fwydlen (3 marc).

1.4.3 Mesurau rheoli ataliol afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd

Cwestiynau ymarfer (tudalen 104)

1. Mae'n rhaid i gerbydau cludo bwyd gydymffurfio â rheolau diogelwch bwyd. Nodwch ddau beth mae'n rhaid eu gwneud i sicrhau nad yw'r cerbydau hyn yn achosi problem o ran diogelwch bwyd wrth gludo bwyd. (2 farc)

- Mae'n rhaid iddyn nhw gael eu glanhau a'u diheintio'n rheolaidd, a bod yn addas i gludo bwyd yn ddiogel ac yn hylan.
- Mae'n rhaid i gerbydau sy'n cario bwyd wedi'i oereiddio neu ei rewi gael eu gwirio'n rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod nhw'n cadw'r bwyd yn ddigon oer.
- Mae'n rhaid i'r holl gerbydau a chynwysyddion gael eu defnyddio ar gyfer bwyd yn unig, a'u marcio'n glir i osgoi'r risg o halogiad.

2. Ni ddylai unrhyw offer sy'n dod i gysylltiad â bwyd ar unrhyw gam wrth ei brosesu, ei gludo, ei storio a'i werthu achosi problem o ran diogelwch bwyd.

Nodwch un gofyniad pwysig ar gyfer offer o'r fath. (1 marc)

- Mae'n rhaid i offer o'r fath fod wedi'i wneud o ddefnyddiau sy'n hawdd eu glanhau a'u diheintio, e.e. dur gwrthstaen, i osgoi halogiad.
- Mae'n rhaid i offer gael eu dylunio i leihau'r risg y bydd gweddillion bwyd yn cael eu dal ac yn anodd cael gwared arny'n nhw wrth lanhau.

Ymestyn a herio (tudalen 104)

Mae angen i fyfyrwyr ddangos gwybodaeth gadarn am hylendid bwyd ac arferion diogelwch bwyd, a chynnwys enghreifftiau rhesymegol yn eu hatebion. Mae hefyd angen iddyn nhw ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o reoliadau hylendid bwyd a diogelwch bwyd, a sut maen nhw'n effeithio ar fusnesau lletygarwch ac arlwy.

1.4.4 Swyddog Iechyd yr Amgylchedd (EHO)

Cwestiynau ymarfer (tudalen 107)

1. Rhowch dri rheswm pam mae Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd (EHOs) yn cynnal arolygiadau ar safleoedd bwyd. (3 marc)

Mae arolygiadau yn cael eu cynnal er mwyn gwneud yn siŵr bod y canlynol yn wir:

- bod bwyd yn cael ei storio, ei drin a'i goginio'n ddiogel ac yn hylan
- nad yw bwyd yn cael ei halogi a'i fod yn ddiogel i'w fwyta
- bod pobl sy'n trin bwyd wedi cael hyfforddiant hylendid bwyd a diogelwch bwyd
- bod pobl sy'n trin bwyd yn ymwybodol o bwysigrwydd hylendid personol (golchi dwylo, dillad glân ac ati)
- bod mesurau rheoli ar waith i atal plâu rhag halogi bwyd
- bod y safle mewn cyflwr da ac yn cael ei lanhau'n rheolaidd.

2. Rhestrwch bedwar peth mae EHO yn ei wneud yn ystod arolygiad. (4 marc)

Mae EHO yn gwneud y canlynol:

- arolygu'r bwyd sy'n cael ei storio, ei baratoi, ei goginio a'i werthu mewn busnes bwyd
- mynd â samplau bwyd oddi wrth y safle i gynnal profion arny'n nhw mewn labordy am facteria gwenwyn bwyd
- tynnu lluniau fel tystiolaeth o'r hyn mae'n ei weld yn ystod arolygiad

- edrych ar ddata a chofnodion mae'r busnes wedi'u cadw, e.e. tymereddau oergelloedd a rhewgelloedd, cofnodion hyfforddi staff ac ati
- gwirio i wneud yn siŵr bod peryglon a risgiau i ddiogelwch bwyd wedi cael eu nodi a'u bod yn cael eu rheoli drwy ddefnyddio system reoli diogelwch bwyd fel HACCP
- cynnig cyngor ynghylch hyfforddi a gwella hylendid bwyd a diogelwch bwyd yn y busnes.

3. Rhestrwch ddau beth mae EHO yn gallu ei wneud yn ôl y gyfraith os yw'n darganfod bod busnes bwyd wedi torri deddf diogelwch bwyd. (2 farc)

Gall EHO wneud y canlynol:

- mynd â bwyd mae'n amau ei fod yn berygl diogelwch bwyd oddi yno, fel nad yw'n gallu cael ei werthu
- dweud wrth berchenogion y busnes am wneud gwelliannau hylendid o fewn cyfnod penodol a dod yn ôl i wirio eu bod wedi gwneud hynny
- cau'r safle a'i atal rhag gwerthu bwyd os oes risg uchel o wenwyn bwyd (Hysbysiad Gwahardd Brys at ddibenion Hylendid)
- rhoi tystiolaeth yn y llys os bydd perchenogion y busnes yn cael eu herlyn am dorri'r gyfraith, sy'n gallu arwain at ddirwy fawr, gwahardd y perchennog rhag gweithio yn y diwydiant bwyd, cofnod troseddol, neu ddedfryd o garchar mewn achosion difrifol iawn.

Ymestyn a herio (tudalen 107)

Mae angen i fyfyrwyr ddangos gwybodaeth gadarn am hylendid bwyd a diogelwch bwyd, trefn cegin a dulliau atal a rheoli plâu, a chynnwys enghreifftiau rhesymegol yn eu hatebion. Mae hefyd angen iddyn nhw ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o reoliadau hylendid bwyd a diogelwch bwyd, a sut maen nhw'n effeithio ar fusnesau lletygarwch ac arlwy.

2.1.1 Deall pwysigrwydd maeth

Gweithgaredd: Pa faetholyn, pa swyddogaeth? (tudalen 130)

Cyfatebwch y swyddogaeth â'r maetholyn cywir:

Yn atgyweirio'r corff pan fydd wedi cael anaf – Protein

Y brif ffynhonnell egni ar gyfer y corff – Carbohydrad

Yn inswleiddio'r corff rhag yr oerfel – Braster

Yn ein helpu i weld mewn golau gwan – Fitamin A

Yn helpu'r corff i amsugno calsiwm – Fitamin D

Yn helpu'r corff i ryddhau egni o garbohydradau – Fitamin B₁

Yn helpu i atal nam ar fadrudyn y cefn yn achos babanod heb eu geni – Fitamin B₉

Yn helpu i wneud nerfelloedd iach – Fitamin B₁₂

Yn helpu'r corff i amsugno haearn – Fitamin C

Yn gwneud haemoglobin yng nghelloedd coch y gwaed – Haearn

Yn rheoli faint o ddŵr sydd yn y corff – Sodiwm

Senario (tudalen 130)

Mae'r atebion yn dibynnu ar y fwydlen mae'r myfyrwyr wedi'i dewis.

Gallai myfyrwyr ddefnyddio'r cod lliw yn y Canllaw Bwyta'n Dda i ddangos sut maen nhw wedi gwneud y fwydlen yn gytbwys o ran maeth.

Senario (tudalen 135)

Mae'n rhaid i fyfyrwyr awgrymu amrywiaeth o eitemau ar gyfer y fwydlen.

Dylen nhw gyfeirio at y rhestr o fwydydd heb glwten y gall pobl â chlefyd coeliag eu bwyta (tudalen 134 yn y gwर्सlyfr) i'w helpu i ddewis eitemau ar gyfer y fwydlen.

2.2.1 Ffactorau sy'n effeithio ar gynllunio bwydlenni

Gweithgaredd: Dod o hyd i wybodaeth (tudalen 140)

Dylai bwydlen gynnwys y wybodaeth ganlynol:

- Enw pob eitem o fwyd.
- Disgrifiad o bob eitem o fwyd a'i chyfywydd.
- Cyngor ar alergedd/anoddefedd bwyd.
- Pa mor addas yw'r bwyd ar gyfer grŵp penodol, e.e. llysieuwyr, grwpiau crefyddol.
- Pris pob eitem ar y fwydlen.

<i>Bwydlen</i> Cyrsiau cyntaf Cawl hufen madarch LI £4.95 <i>Gweinir â rholyn bara grawn cyflawn a menyyn</i> A Yn cynnwys hufen Salad corgimychiaid £6.95 <i>Gweinir â bara grawn cyflawn a menyyn</i> A Yn cynnwys bwyd môr Paté afu/iau a salad £5.95 <i>Gweinir â bara grawn cyflawn wedi'i dostio</i> A Yn cynnwys menyyn Hwmws sbeislyd F £4.95 <i>Gweinir â bara grawn cyflawn wedi'i dostio</i> A Yn cynnwys puprynnau tsili ffres Prif gyrsiau Pastai cyw iâr a chennin cartref £11.95 <i>Darnau o gyw iâr maes a gynhyrchwyd yn lleol mewn saws gwyn gyda chennin, â chlaur o grwest haenog. Gweinir â dewis o lysiau tymhorol a thatus hufennog (Cyw iâr Halal ar gael – gofynnwch i'r gweinydd)</i> A Yn cynnwys hufen a menyyn Stêc porc rhos â saws afalau £10.95 <i>Stêc porc a gynhyrchwyd yn lleol. Gweinir â gwreiddlysiau rhos, crofen, bresych Safwy a grefi</i> A Y grefi yn cynnwys blawd gwenith	Caserol ffa F £9.95 <i>Caserol llysiau gaeaf cysurion yn cynnwys ffa cannellini, ffa menyyn a ffa coch, ffachys, tomatos, garleg, cennin a gwreiddlysiau. Gweinir â dewis o fara crysiog, taten bob neu datws rhos</i> A Yn cynnwys seleri Pwdinau Cacen gaws mafon a siocled LI £5.95 <i>Cyfuniad blasus o siocled tywyll a mafon ffres ar waelod o fisgedi siocled, â diferion coulis mafon</i> A Yn cynnwys hufen, caws hufen, menyyn ac wyau Poset lemon LI £4.95 <i>Pwddin llyfn, melfedaidd a weinir â thameidiau o fisgedi brau sinsir cartref</i> A Yn cynnwys hufen a menyyn Crymbl afal F £4.95 <i>Wedi'i wneud â'n hafalau cartref, a'i weini â dewis o gwstard, hufen iâ neu hufen</i> A Gall y crymbl gynnwys mymryn o gnau A = Cyngor ar alergedd / anoddefedd bwyd LI = Addas ar gyfer llysieuwyr lacto-oyo F = Addas ar gyfer feganiaid
--	--

Senario (tudalen 145)

Gallai hwn fod yn ymarfer grŵp, gydag aelodau gwahanol y grŵp yn gyfrifol am rannau gwahanol o'r fwydlen, a'r grŵp cyfan yn dod i benderfyniad ynglŷn â'r mathau o wasanaeth y gallai'r bwyty eu cynnig, y sgiliau sydd eu hangen, dilyniannu'r fwydlen a chyfrifo cost y fwydlen.

- Bydd y rhain yn cael dylanwad ar ba gynhwysion fydd yn gallu cael eu defnyddio ar adegau gwahanol o'r flwyddyn a faint bydd yn ei gostio i wneud y bwydlenni.
 - Mae'r bwyty yn debygol o ddarparu ar gyfer teuluoedd, grwpiau o dwristiaid hŷn a chyplau ifanc/grwpiau o ffrindiau. Bydd angen i fyfyrwyr awgrymu eitemau ar gyfer y fwydlen a fydd yn addas ar gyfer y grwpiau gwahanol hyn.
 - Bydd sgiliau'r staff yn dylanwadu ar y mathau o dechnegau paratoi bwyd, dulliau coginio a thechnegau gorfennu y gellir eu defnyddio. Bydd angen i fyfyrwyr roi enghreifftiau o'r fwydlen maen nhw wedi'i dewis o'r

lefelau sgiliau gwahanol fydd eu hangen ar y chefs, e.e. mae seigiau pysgod yn debygol o gael lle blaenllaw ar y fwydlen, ac o bosibl hufen iâ cartref wedi'i wneud o gynnyrch llaeth lleol.

- Bydd angen i fyfyrwyr roi enghreifftiau o'r mathau o offer arbenigol y bydd eu hangen ar y bwyty (e.e. peiriant gwneud hufen iâ) a hefyd rhoi sylwadau ar y mathau o leoedd storio fydd eu hangen ar gyfer bwydydd gwahanol sy'n debygol o ymddangos yn rheolaidd ar y fwydlen, e.e. pysgod a chynnyrch llaeth.
 - Dylai myfyrwyr amcangyfrif yr amseroedd paratoi a choginio ar gyfer y seigiau ar y fwydlen ac awgrymu sut gallai eitemau ar y fwydlen gael eu dilyniannu i wella effeithlonrwydd.
- Bydd hyn yn dibynnu ar y fwydlen mae'r myfyrwyr yn ei dewis.

Gweithgaredd: Gwneud i fwyd edrych yn flasus (tudalen 145)

Mae cleifion mewn ysbyty yn cael bwyd dair gwaith y dydd. Mae angen i'r bwyd fod yn flasus (*appetising*) er mwyn annog y cleifion i fwyta. Cafodd y fwydlen ganlynol ei chynnig i gleifion mewn ysbyty:

Bwydlen
<i>Cawl blodfresych a phannas hufennog</i>
<i>Penfras wedi'i bobi mewn saws gwyn</i>
<i>Tatws hufennog ac india-corn</i>
<i>Pwddin reis</i>

a) Awgrymwrch ddau reswm pam nad oedd y fwydlen hon yn boblogaidd iawn gyda'r cleifion. (2 farc)

Mae'r fwydlen yn ddi-flas (dim llawer o amrywiaeth o ran blas)/mae'r lliwiau a'r gweadeddau i gyd yn debyg/mae'n eithaf trwm ac yn llenwi'n hawdd.

b) Awgrymwrch ddwy ffordd y gallai'r fwydlen gael ei gwella i'w gwneud yn fwy blasus ac apelgar i'r cleifion. (2 farc)

- Cawl gwahanol i ychwanegu lliw a mwy o flas, e.e. tomato a phuprynnau coch neu gawl llysiau cymysg.

- Llysiau gwahanol i roi lliw a gweadedd gyda'r prif gwrs, e.e. moron, brocoli, bresych coch wedi'i frwysio, gwreiddlysiau rhost.
- Salad ffrwythau ffres wedi'i weini gyda'r pwddin reis, neu yn ei le, i ychwanegu lliw, blas, gweadedd a fitaminau/gwrthocsidyddion.

c) Rhwng ddau reswm pam mae'n bwysig iawn bod cleifion mewn ysbyty yn bwyta'n dda ac yn mwynhau eu bwyd tra eu bod yn yr ysbyty. (2 farc)

Mae bwyd yn lleddfu'r diflastod o fod yn yr ysbyty; mae cleifion yn edrych ymlaen at brydau bwyd, felly mae angen iddyn nhw gael eu cynllunio a'u coginio'n dda; mae ar gleifion angen bwyd da (maetholion) i'w helpu i wella o afiechyd neu lawdriniaeth; mae angen i fwyd fod yn flasus ac yn apelgar a chael ei goginio'n dda er mwyn annog cleifion i fwyta.

Gweithgaredd: Cynllunio bwydlen gytbwys sy'n bodloni canllawiau deietegol (tudalen 153)

Dim atebion gan fod y gweithgaredd hwn yn gofyn i fyfyrwyr gynllunio eu bwydlen eu hun.

Gweithgaredd: Garneisio ac addurno bwyd er mwyn gwneud iddo edrych yn flasus (tudalen 157)

Edrychwch ar y lluniau o rai eitemau bwydlen.

Disgrifiwch yn fanwl sut byddech chi'n gwneud i bob un o'r eitemau edrych yn fwy blasus drwy eu garneisio a'u haddurno – gallwch chi greu diagram os dymunwch chi.

Blodfresych caws – garneisiau, e.e. persli, sleisiau o domato, sleisiau o fadarch wedi'u sautéio, pupur paprica.

Cawl moron a phwmpen cnau menyn – garneisiau, e.e. persli neu berlysiau eraill wedi'u torri'n fân, croutons, hufen, ciwbiau o gig moch wedi'u ffrio nes eu bod nhw'n greisionllyd.

Panna cotta – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, cyrls siocled.

Cacen gaws fanila – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, cyrls siocled, hufen wedi'i beipio.

Mousse siocled – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, hufen wedi'i beipio, cnau wedi'u torri'n fân, addurniadau siocled, e.e. trionglaau, cyrls, siocled wedi gratio.

Tagliatelle â saws cyw iâr hufennog – ei weini gyda llysiau lliwgar; garneisiau, e.e. persli, sleisiau o domato, sleisiau o fadarch wedi'u sautéio, shibwns neu gennin syfi wedi'u torri'n fân, pupur paprica, ciwbiau o gig moch wedi'u ffrio nes eu bod nhw'n greisionllyd.

2.2.2 Sut i gynllunio'r broses gynhyrchu

Gweithgaredd: Cydblethu dwy rysait (tudalen 164)

Templed cynhyrchu ar gyfer **Rholiau bara** a **Chawl corbys sbeislyd**:

Amser	Gweithgaredd	Iechyd a diogelwch / pwyntiau arbennig
09.30	Mise en place.	
09.40	Paratoi'r toes bara a'i adael i godi mewn man cynnes am 1 awr.	Gwneud yn siŵr bod y toes wedi'i orchuddio i'w atal rhag sychu.
09.55	Golchi llestri a chlirio.	
10.00	Paratoi'r llysiau ar gyfer y cawl.	Gwneud yn siŵr bod y llysiau wedi'u golchi'n iawn i gael gwared ar unrhyw bridd.
10.10	Sautéio'r llysiau am 5 munud. Clirio.	Cadw'r clawr ar y sosban.
10.15	Ychwanegu gweddill cynhwysion y cawl a dod â'r cyfan i'r berw, yna ei droi i lawr i fudferwi am 20 munud.	Gwiro a throï'r cawl yn rheolaidd i'w atal rhag berwi drosodd neu lynu wrth waelod y sosban.
10.20	Paratoi'r croutons a'r garnais persli ar gyfer y cawl.	
10.40	Gwiro'r toes bara a'i droi allan ar wyneb gweithio, a'i dylino am 5 munud. Troi'r ffwrn ymlaen i farc nwy 7/220°C.	
10.45	Gwiro tynerwch y llysiau yn y cawl. Os ydyn nhw'n dyner, tynnu'r cawl oddi ar y gwres a'i flendio gyda blendiwr trydanol nes ei fod yn llyfn. Arllwys y cawl yn ôl i'r sosban a'i adael ar yr hob gan roi'r clawr arno (heb wres).	Gwneud yn siŵr nad yw'r wifren drydan na'r plwg yn agos at y dŵr. Bod yn ofalus wrth drin y cawl poeth.
10.55	Torri'r toes bara yn 8 darn a'u siapio yn rholiau bara. Eu gosod ar hambwrdd pobi wedi'i iro/leinio a'u gadael i godi mewn lle cynnes am 15 munud arall.	
11.05	Golchi llestri a chlirio.	
11.10	Sgleinio'r rholiau bara gydag wy wedi'i guro a'u rhoi yn y ffwrn i'w pobi am 15–20 munud.	
11.15	Ailgynhesu'r cawl ar wres isel, gan ei droi o bryd i'w gilydd. Golchi llestri a chlirio.	Peidio â gadael i'r cawl ferwi oherwydd gall ddifetha'r blas.
11.27	Tynnu'r rholiau bara o'r ffwrn a'u rhoi mewn basged weini.	Gwiro bod y rholiau bara wedi coginio drwy daro'r gwaelod â'r bysedd i weld a ydyn nhw'n swno'n wag.
11.29	Arllwys y cawl i'r powlenni a garneisio.	Gwiro ac addasu sesnin y cawl cyn ei weini.
11.30	Gweini'r cawl a'r rholiau bara.	

Gweithgaredd: Cynllunio'r broses o gynhyrchu bwydlen (tudalen 165)

Astudiwch y fwydlen ganlynol ac yna esboniwch y canlynol, gan roi rhesymau:

1. Y drefn (dilyniant) byddai cegin yn ei dilyn i gynhyrchu'r eitemau ar y fwydlen.
2. Pa gynhwysion byddai'r chefs yn eu paratoi yn ystod mise en place, a sut bydden nhw'n eu storio nes bod eu hangen.
3. Sut gallai'r chefs garneisio/addurno pob eitem ar y fwydlen.

1. Mae dilyniant awgrymedig i'w weld ar y fwydlen isod.

Dylai'r eitemau wedi'u huwchleuo'n wyrdd gael eu paratoi yn gyntaf.

Dylai'r eitemau wedi'u huwchleuo'n las gael eu paratoi yn ail.

Dylai'r eitemau wedi'u huwchleuo'n felyn gael eu paratoi a'u coginio yn agosach at yr amser gweini.

Dylai'r eitemau wedi'u huwchleuo'n binc gael eu coginio yn syth cyn eu gweini.

Bwydlen

Cyrsiau cyntaf

Cawl madarch hufennog wedi'i weini â croutons a rhodyn bara crystiog gyda menyn

Pâté afu/iau cyw iâr a thost melba

Coctel melon a sinsir

Prif gyrsiau

Cyw iâr maes wedi'i rostio

Tatws a phannas rhost

Llysiau tymhorol

Selsig porc a gynhyrchwyd yn lleol mewn grefi gwin coch gyda thatws hufennog a phys

Hadog wedi'i ffrio'n ddwfn mewn cytew creisionllyd, gyda sglodion a salad fel cyfwyd

Tarten quiche llysiau rhost gyda thaten bob neu sglodion, wedi'u gweini â salad gwyrdd a coleslaw

Pwdinau

Teisen meringue lemon

Tarten afalau

Mousse mefus

Cacen gaws fanila wedi'i phobi, gyda coulis ffrwythau

Gweinir pob un naill ai â hufen iâ cartref, cwstard neu hufen

2. Mae angen i fyfyrwr ddangos eu gwybodaeth am sgiliau ymarferol, cynwyddau, hylendid bwyd a diogelwch bwyd. Mae enghreifftiau i'w gweld isod:

Rholiau bara – Paratoi a phobi. Storio mewn man oer a sych, mewn cynhwysydd i'w hatal rhag sychu.

Llysiau tymhorol – Pilio, torri a'u storio mewn bagiau / cynwysyddion aerglos mewn man oer a thywyll, i gadw cynifer o fitaminau â phosibl.

Tatws a phannas i'w rhostio – Pilio, torri, lledferwi (er mwyn atal brownio ensymig a chyflymu'r broses rhostio) a draenio. Storio, wedi'u gorchuddio, mewn man oer nes eu bod yn barod i'w rhostio.

Croutons – Paratoi a phobi/ffrio. Storio mewn man oer a sych, mewn cynhwysydd i'w cadw'n greisionllyd.

Melon – Paratoi a storio mewn cynhwysydd yn yr oergell.

Tatws hufennog – Pilio, deisio a'u cadw mewn dŵr (i atal brownio ensymig) nes eu bod yn barod i'w berwi.

Cytew ar gyfer y pysgod – Cymysgu a storio mewn

cynhwysydd yn yr oergell am hyd at ddwy awr (gall ei storio am gyfnod hirach wneud i'r cymysgedd droi'n lliw llwyd oherwydd gweithrediad ensymig).

Salad gwyrdd – Golchi a pharatoi'r cynhwysion salad a'u storio ar wahân mewn cynwysyddion yn rhan waelod yr oergell nes bod eu hangen.

Coleslaw – Paratoi'r cynhwysion a'u cymysgu â'r dresin. Storio mewn cynhwysydd yn yr oergell nes bod ei angen, i gadw'r cymysgedd yn greisionllyd ac er mwyn atal twf microbaidd.

Coulis ffrwythau – Paratoi ac oeri, yna ei roi mewn potel wasgu yn yr oergell nes bod ei angen.

Hufen – Chwisgio'r hufen nes ei fod wedi tewychu a'i roi mewn bag peipio â ffroenell, yna ei storio yn yr oergell mewn cynhwysydd caeedig (i atal cynhwysion eraill rhag rhoi blas arno) nes bod ei angen.

3. Dylai myfyrwr ddefnyddio eu sgiliau creadigol i awgrymu garneisiau ac addurniadau addas.

2.3.1 Sut i baratoi a gwneud seigiau

Gweithgaredd: Cynllunio bwydlen ar gyfer cinio gyda'r nos (tudalen 223)

Dim marciau wedi'u dyrannu gan mai'r myfyriwr sy'n gosod y fwydlen hon.

2.3.2 Technegau cyflwyno

Gweithgaredd: Platio bwyd (tudalen 225)

Dyma ddau blât o lysiau wedi'u tro ffrio a nwdls.



Mae A yn enghraifft o blatio bwyd yn wael.

Rhestrwch y pwyntiau gwael am blât A a'r pwyntiau da am blât B.

Plât A – pwyntiau gwael

- Nid yw'r holl gynhwysion yn y bowlen – mae llawer ohonyn nhw dros yr ymyl sy'n golygu ei bod yn anodd codi'r bowlen a bwyta'r saig, ac mae'n edrych yn flêr.
- Mae'r gyfran yn rhy fawr.
- Mae ychydig o saws y saig tro ffrio ar ymyl y bowlen.



Mae B yn dangos sut dylai bwyd gael ei platio.

Plât B – pwyntiau da

- Mae'r holl gynhwysion yn y bowlen ac yn daclus – mae'n hawdd codi'r bowlen a bwyta'r saig.
- Dim saws ar ymyl y bowlen.
- Mae maint y gyfran yn addas i faint y bowlen.

Ymestyn a herio (tudalen 237)

Dim marciau wedi'u dyrannu gan mai'r myfyriwr sy'n gosod y fwydlen hon.

Ryseitiau

Brestiau cyw iâr wedi'u stwffio, gyda reis sawrus

Yn gweini 2 berson

Cynhwysion

Ar gyfer y brestiau cyw iâr wedi'u stwffio

- 2 frest cyw iâr gyda'r croen arnyn nhw
- 2 sleisen o ham wedi'i goginio neu ham Prosciutto/Parma (ham wedi'i gyweirio) – **dewisol**
- 50g o gaws mozzarella, wedi'i dorri'n 4 sleisen gyfartal
- 4 deilen basil ffres
- Pupur du mâl
- 10g o fenyn neu sbred braster llysiau

Ar gyfer y reis sawrus

- 50g o reis gwyn neu frown – naill ai grawn hir neu basmati
- 1 nionyn/winwnsyn canolig, wedi'i bilio a'i dorri'n fân
- 1 pupryn coch neu wyrdd, wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n fân
- 25g o fotymau madarch, wedi'u golchi a'u sleisio'n denau
- 3 llwy fwrdd o india-corn NEU bys, mewn tun neu wedi'u rhewi
- Halen a phupur du mâl
- 2 lwy fwrdd o olew

Dull

Brestiau cyw iâr wedi'u stwffio:

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 5/190°C.
2. Paratowch y stwffin: Ar gyfer pob brest cyw iâr, rhowch ddwy ddeilen basil rhwng dwy sleisen o gaws mozzarella, yna lapiwch yn dynn mewn un sleisen o ham (os ydych chi'n ei ddefnyddio).
3. Taenwch y menyn neu'r sbred braster llysiau dros waelod dysgl sy'n gwrthsefyll gwres.
4. Rhowch y brestiau cyw iâr, croen i fyny, ar fwrdd torri.
5. Gan ddefnyddio blaen cylllell finio, torrwrch yn llorweddol ar hyd ochr pob brest cyw iâr, o un pen i'r llall, gan ofalu nad ydych chi'n torri'r holl ffordd drwodd. Agorwch y ddwy frest cyw iâr, fel pe baech chi'n agor llyfr.
6. Sesnwch â phupur du mâl.
7. Rhowch barsel o stwffin mozzarella a basil ar bob brest cyw iâr, eu cau nhw a phinio'r ymylon ynghyd â thri phren coctel ym mhob brest cyw iâr.
8. Rhowch y brestiau cyw iâr, croen i fyny, yn y ddysgl bobi. Sesnwch â phupur, a gorchuddiwch y ddysgl â ffoil alwminiwm.
9. Pobwch yn y ffwrn am 20 munud, yna'n ofalus, tynnwch y ffoil a phobwch am 10 munud arall fel bydd croen y cyw iâr yn mynd yn greisionllyd.
10. Tynnwch y prennau coctel. Rhowch y ddwy frest cyw iâr ar wely o reis sawrus a'u gweini â deilen basil ar eu pen.

Reis sawrus:

1. Rhowch y reis mewn dŵr berw mewn sosban. Dewch â'r cyfan i'r berw cyn troi'r gwres i lawr i fudferwi. Coginiwch reis gwyn am 8–10 munud. Mae angen coginio reis brown am 20–25 munud neu nes bod y grawn yn dyner.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio cyn ychwanegu'r nionod/winwns, y puprynnau a'r madarch, a'u sautéio nes iddyn nhw feddal.
3. Ychwanegwch y pys neu'r india-corn a'u coginio am 5 munud arall.
4. Draeniwch y reis. Cymysgwch â'r llysiau a sesnwch â halen a phupur.
5. Rhowch y reis yn daclus ar blât gan roi'r cyw iâr wedi'i goginio ar ei ben neu yn ei ymyl.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Siapio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Berwi 

Ffrio (sautéio) 

Cyri cyw iâr

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd o gymysgedd sbeisys masala (gweler y rysait isod)
- 500g o gig brest, morddwyd neu goes cyw iâr*
- 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- 1 nionyn/winwnsyn
- darn (tua) 4cm o wreiddyn sinsir ffres, wedi'i bilio a'i dorri'n fân neu ei gratio
- 4 ewin garlleg, wedi'u malu
- 1 x tun 400g o domatos wedi'u torri
- 50ml o hufen dwbl
- 120g o sbigoglys, wedi'i olchi a'i sychu – **dewisol**
- $\frac{1}{4}$ llwy de o halen
- $\frac{1}{4}$ llwy de o fflawiau puprynnau tsili sych NEU 1 tsili ffres wedi'i dorri – **dewisol**
- 2 lwy fwrdd o goriander ffres, wedi'i dorri'n fras

* Gellir gwneud y rysait hon â chynwyddau eraill: e.e. 500g o goes cig oen heb asgwrn NEU 500g o gig eidion braster isel NEU 500g o gorgimychiaid mawr amrwd neu wedi'u coginio (mae'n rhaid tynnu gwythiennau corgimychiaid amrwd) NEU 500g o lysiau cymysg wedi'u torri fel tatws melys, courgette, moron, ffa, tatws, cennin.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Ffrio (sautéio) 

Dull

1. Torrwch y cig neu'r llysiau yn ddarnau bach cyfartal. Cymysgwch y cig neu'r llysiau yn y cymysgedd sbeisys masala.
2. Mewn sosban fawr, drom, cynheswch yr olew dros wres canolig a sautéio y nionyn/winwnsyn nes iddo feddalu.
3. Ychwanegwch y gwreiddyn sinsir wedi'i dorri'n fân neu wedi'i gratio, y garlleg wedi'i falu a'r cig neu'r llysiau. Ffrwch yn ysgafn am tua 10 munud, gan droi'r cymysgedd.
4. Ychwanegwch y tomatos a mudferwi'r cymysgedd am 20 munud. Os ydych chi'n defnyddio corgimychiaid amrwd (glas/llwyd), ychwanegwch nhw ar ôl 10 munud gan eu troi nhw i mewn i'r cymysgedd. (Os ydych chi'n defnyddio corgimychiaid wedi'u coginio (pinc), ychwanegwch nhw 5 munud cyn gweini'r cyri.)
5. Trowch y sbigoglys, y tsili wedi'i dorri, a'r sesnin i mewn, a mudferwi'r cyfan am 1 munud er mwyn i'r sbigoglys goginio.
6. Ychwanegwch ragor o'r cymysgedd sbeisys masala os ydych chi'n dymuno. Ychwanegwch yr hufen. Mae angen mudferwi'r cyfan am 1 munud.
7. Gweinwch y cyri wedi'i ysgeintio â'r coriander ffres wedi'i dorri.

Masala (cymysgedd sbeisys sych)

Mae'r rysait hon yn gwneud digon ar gyfer sawl cyri. Gellir ei storio mewn jar aerglos yn yr oergell am 1 mis.

- 4 llwy fwrdd o hadau cwmin
- 2 lwy fwrdd o hadau coriander
- 1 llwy fwrdd o rawn pupur du
- Yr hadau bach o 12 pod cardamon
- 1 llwy de o hadau ffenigrig

Arllwyswch y sbeisys sych i badell ffrio â gwaedod trwchus ar wres canolig, gan wresogi'r sbeisys a'u troi am 2–3 munud neu nes byddan nhw ychydig yn dywyllach ac yn aroglu'n bersawrus. Gofalwch rhag gadael iddyn nhw losgi.

Mewn pestl a morter neu mewn malwr trydanol, malwch y sbeisys yn bowdr a throsglwyddo'r powdr i jar â chaead sy'n ffitio'n dynn. Gellir defnyddio'r masala ar unwaith, neu ei storio.

Tagine cig oen Morocco (neu tagine cig eidion neu gyw iâr)

Yn gweini 4–6 person

Cynhwysion

500g o gig, e.e. cig oen, cig eidion braster isel i'w stiwiw neu gyw iâr, wedi'i drimio a'i dorri'n ddisiau 5cm

1 llwy de o bupur du mâl

1 llwy de o sinamon mâl

½ llwy de o bupur cayenne

½ llwy de o baprica

½ llwy fwrdd o sinsir mâl

½ llwy fwrdd o dyrmerig

1 nionyn/winwnsyn mawr, wedi'i bilio a'i dorri'n fân

2 lwy fwrdd o olew olewydd

2 ewin garlleg, wedi'u malu

280ml o bassata tomatos (tomatos wedi'u gogru)

1 x tun 400g o domatos wedi'u torri

50g o fricyll sych, wedi'u torri'n hanner

30g o ddatys, wedi'u torri'n hanner (a'r cerrig wedi'u tynnu)

30g o syltanas neu resins

40g o fflawiau almon

300ml o stoc cig oen (wedi'i wneud o giwb stoc)

½ llwy fwrdd o fêl clir

1 llwy fwrdd o goriander ffres, wedi'i dorri'n fras

1 llwy fwrdd o bersli dail fflat, wedi'i dorri'n fras

Bydd arnoch chi angen dysgl ganolig/fawr (tua 30 × 20cm) gyda chlawr, sy'n gwrthsefyll gwres, neu ddysgl tagine draddodiadol (gyda chlawr).

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 4/180°C (170°C mewn ffwrn ffan).
2. Rhowch y pupur cayenne, y pupur du, y paprica, y sinsir, y tyrmerig a'r sinamon mewn powlen a'u cymysgu i'w cyfuno. Rhowch y cig oen mewn powlen fawr a'i gymysgu â hanner y cymysgedd sbeisys. Gorchuddiwch, a'i adael i farinadu dros nos yn yr oergell yn ddelfrydol, neu am 10 munud o leiaf os nad yw hynny'n bosibl.
3. Cynheswch 1 llwy fwrdd o olew olewydd mewn padell ffrio fawr. Ychwanegwch y nionyn/winwnsyn a'r cymysgedd sbeisys sydd ar ôl a'u sautéio ar wres isel am 10 munud nes bydd y nionod/winwns yn feddal ond heb newid eu lliw. Ychwanegwch y garlleg wedi'i falu am y 3 munud olaf.
4. Rhowch y nionod/winwns mewn dysgl gaserol sy'n gwrthsefyll gwres/tagine. (Dysgl goginio ceramig draddodiadol sydd â chlawr uchel, conigol, yw tagine.)
5. Yn y badell ffrio, cynheswch yr olew sy'n weddill a brownio'r disiau cig oen ar bob ochr, cyn ei ychwanegu at y ddysgl gaserol/tagine. Dadsgleiniwch y badell ffrio gydag 80ml o'r stoc cig oen ac ychwanegu'r suddion hyn at y ddysgl gaserol.
6. Ychwanegwch y passata, y tomatos wedi'u torri, y bricyll, y datys, y syltanas neu'r resins, y fflawiau almon, y stoc cig oen sy'n weddill a'r mêl at y ddysgl gaserol. Gorchuddiwch â chlawr tynn, ei roi yn y ffwrn a brwysio am 2–2½ awr neu nes bydd y cig yn dyner iawn.
7. Rhowch y cig oen ar ddysgl weini fawr ac ysgeintio'r perlysiâu wedi'u torri drosto. Gweinwch â couscous.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Deisio 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Brwysio 

Dadsgleinio 

Ffrio (sautéio) 

Lasagne

Yn gweini 4–6 person

Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 nionyn/winwnsyn mawr, wedi'i dorri'n fân
- 500g o friwgig cig oen neu gig eidion braster isel
- 3 ewin garlleg, wedi'u pilio a'u torri
- 1 x tun 400g o domatos wedi'u torri
- 1 tun bach o biwre tomato
- 1 llwy de o berlysiau sych cymysg
- 175ml o stoc brown (cig eidion neu gig oen) – yn defnyddio 1 ciwb stoc
- Pupur du mât

Ar gyfer y topin

- 8 dalen o lasagne – ffres neu sych (y math sydd ddim angen ei goginio ymlaen llaw)
- 50g o fenyn
- 50g o flawd plaen
- 500ml o laeth
- 75g o gaws Cheddar, wedi'i gratio
- 50g o gaws Parmesan, wedi'i gratio
- ¼ llwy de o nytmeg wedi'i gratio

Bydd arnoch chi angen dysgl ganolig/fawr sy'n gwrthsefyll gwres (tua 30 × 20cm).

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 4/180°C (170°C mewn ffwrn ffan).
2. **Y saws cig:** Cynheswch yr olew olewydd mewn sosban fawr. Ychwanegwch y nionyn/winwnsyn a'i sautéio yn ysgafn nes bydd yn feddal ond heb newid ei liw.
3. Ychwanegwch y cig oen/cig eidion a'i frownio yn y sosban. Ychwanegwch y garlleg a thorrwch y cig â fforc nes bydd ganddo weadedd rhydd.
4. Trowch y tomatos wedi'u torri, y piwre tomato a'r perlysiau cymysg i mewn i'r sosban. Rhowch y clawr ar y sosban a mudferwi'r cymysgedd am tua 20 munud.
5. **Saws béchamel:** Toddwch y menyn mewn sosban fach a throi'r blawd i mewn iddo. Coginiwch am 1 munud, gan droi drwy'r amser. Tynnwch oddi ar y gwres, a blendio'r laeth i mewn yn raddol i greu hylif llyfn. Rhowch y sosban yn ôl ar y gwres a throi'n barhaus nes bod y saws yn berwi ac yn tewychu. Mae'n rhaid mudferwi'r saws ar wres isel am 1–2 funud. Tynnwch oddi ar y gwres, trowch tua ¾ y caws Parmesan a ¾ y caws Cheddar i mewn, a'i sesno â nytmeg a phupur.
6. **Rhoi'r lasagne at ei gilydd:** Gorchuddiwch waelod y ddysgl sy'n gwrthsefyll gwres â hanner y saws cig, ac yna'i orchuddio â hanner y dalennau pasta. Ail-wnewch y ddwy haen hyn, gan orffen â dalennau pasta, yna arllwyswch y saws caws drosto. Ysgeintiwch weddill y caws Parmesan a Cheddar drosto.
7. Pobwch yn y ffwrn wedi'i chynhesu am 40–50 munud, nes bydd yn byrlymu ac yn euraidd. Gadewch i'r lasagne sefyll am 5 munud cyn ei dorri'n sgwariau a'i weini.
8. Gweinwch y lasagne â salad o domatos, ciwcymber, persli a mintys ffres, a bara garlleg crystiog.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Blendio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Berwi 

Ffrio (sautéio) 

Byrgers cig eidion

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

500g o friwgig cig eidion braster isel
 25g (dyrnaid) o goriander ffres, wedi'i dorri
 1 nionyn/winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
 1 llwy fwrdd o fwstard Dijon
 1 wy canolig
 1 llwy fwrdd o olew olewydd
 Halen a phupur du mân

I weini'r byrgers – dewisol

4 sleisen o gaws Cheddar aeddfed
 2 lwy fwrdd o mayonnaise
 $\frac{1}{4}$ letys crensiog, wedi'i garpio
 4 rholyn bara cyffredin neu ciabatta
 1 nionyn/winwnsyn coch bach, wedi'i sleisio'n denau
 1 tomato mawr, wedi'i sleisio

Dull

1. Rhowch holl gynhwysion y byrger mewn powlen gymysgu a chymysgu'r cyfan yn drylwyr â fforc (neu â dwylo glân) i'w gyfuno (neu defnyddiwch brosesydd bwyd a phrosesu am ychydig eiliadau). Gan ddefnyddio eich dwylo, siapiwch y cymysgedd yn bedwar byrger o'r un maint.
2. Cynheswch y gril nes bydd yn boeth. Coginiwch y byrgers o dan y gril am gyfanswm o 20 munud, gan eu troi bob 5 munud, nes byddan nhw wedi'u coginio drwodd.
3. Rhowch sleisen o gaws ar ben pob byrger tuag at ddiwedd yr amser coginio.
4. Cyn gweini, cymysgwch y mayonnaise a'r letys gyda'i gilydd. Torrwch y rholiau bara yn eu hanner a'u tostio o dan y gril ar y ddwy ochr.
5. Rhowch y letys a'r mayonnaise, ac yna sleisen o domato ar hanner gwaelod y rholiau bara. Rhowch y byrger wedi'i goginio a'r caws ar ben y tomato, yna rhowch y nionyn/winwnsyn coch ar ei ben (os ydych chi'n ei ddefnyddio) ac ychwanegu hanner arall y rholyn bara.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Cymysgu 

Siapio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Technegau (dulliau) coginio

Grilio 

Pysgodyn wedi'i bobi mewn saws lemon hufennog

Yn gweini 2 berson

Cynhwysion

2 x ffled pysgodyn (e.e. draenogyn môr, gwrachen ddu), gyda'r croen a'r esgyrn wedi'u tynnu
25g o fenyn heb halen
150ml o hufen dwbl
1–2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
½ llwy fwrdd o fwstard Dijon
1 llwy fwrdd o sudd lemon
1 llwy de o groen lemon wedi'i gratio'n fân
Halen a phupur
2 shibwnsyn, wedi'u torri'n fân
Persli ffres a sleisiau o lemon i weini

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan).
2. Rhowch y ffledau pysgod mewn dysgl bobi sy'n gwrthsefyll gwres, wedi'i iro. Sesnwch â halen a phupur.
3. Rhowch y menyn, yr hufen, y garlleg, y mwstard, y sudd lemon a'r croen lemon mewn jwg neu bowlen sy'n addas ar gyfer ffwrn ficrodonnau. Coginiwch yn y ffwrn ficrodonnau am 20 eiliad, yna throwch y cymysgedd. Daliwch ati i wneud hyn nes bod y menyn wedi toddi ac yna throwch y cyfan nes bod y saws yn llyfn. Sesnwch â phupur a halen.
4. Ysgeintiwch y pysgodyn â shibwns wedi'u torri'n fân, yna arllwyswch y saws drosto.
5. Gorchuddiwch y ddysgl bobi â ffoil neu femrwn pobi, a phobwch am 12–15 munud, neu nes bod y pysgodyn wedi coginio.
6. Tynnwch y pysgodyn o'r ffwrn a'i drosglwyddo i blât gweini. Defnyddiwch lwy i roi'r saws drosto, a garneisio â phersli a sleisiau lemon.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) cylllell

Ffiledu 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Macrell mewn blawd ceirch wedi'i ffrio mewn padell

Yn gweini 2 berson

Cynhwysion

2 ffiled o facrell (neu frithyll) ffres
Ychydig o flawd plaen – wedi'i sesno â phupur du mât
1 wy
50g o geirch wedi'u rholio
4 llwy fwrdd o olew
Finegr balsamaidd i weini

Dull

1. Caenwch y ffiledau macrell â blawd a'u hysgwyd i gael gwared â'r gormodedd.
2. Curwch yr wy mewn dysgl fas a dipio'r ffiledau ynddo, gan sicrhau eu bod nhw wedi'u caenu'n dda.
3. Dipiwch y ffiledau yn y ceirch wedi'u rholio, gan wasgu'r ceirch i'r ffiledau i wneud yn siŵr eu bod nhw wedi'u caenu'n dda.
4. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio nes bod ceirch sy'n cael eu gollwng i mewn i'r badell yn dechrau byrlymu yn syth.
5. Rhowch y pysgod yn y badell yn ofalus ac addaswch y gwres fel eu bod nhw'n ffrio'n ysgafn. I atal y pysgod rhag glynu wrth y badell ffrio, gallwch chi osod papur pobi silicon (**nid** papur gwrthsaim) yn y badell ffrio cyn ychwanegu'r olew, a'i daflu ar ôl i chi goginio'r pysgod.
6. Trowch y pysgod ar ôl 3–4 munud a'u coginio ar yr ochr arall am 3–4 munud arall. Daliwch ati i wneud hyn nes bod y pysgod wedi'u coginio drwodd.
7. Tynnwch y pysgod o'r badell a'u draenio ar bapur cegin.
8. Gweinwch ar blât gydag ychydig o finegr balsamaidd wedi'i ddiferu dros y pysgod, salad ffres a bara crystiog.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) cylllell

Ffiledu 

Technegau (dulliau) coginio

Ffrio 

Fflan llysiau rhost Mediteranaidd

Yn gweini 6–8 person

Cynhwysion

Crwst

150g o flawd plaen – cyflawn, gwyn neu hanner a hanner
75g o fenyn neu sbred braster llysiau
8–10 llwy de o ddŵr oer

Llenwad

1 planhigyn wy, pwmpen cnau menyn neu daten felys fach
1 pupryn coch
1 courgette
1 nionyn/winwnsyn bach
3 llwy fwrdd o olew olewydd
1 ewin garlleg, wedi'i falu
2 wy canolig
150ml o hufen dwbl
150g o gaws Cheddar wedi'i gratio
Papur du mâl
Ychydig o ddail basil, wedi'u torri'n fras

Bydd amnoch chi angen dysgl neu dun fflan â gwaelod rhydd 20–23cm sy'n gwrthsefyll gwres.

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan).
2. Golchwch a thorwch y planhigyn wy/pwmpen cnau menyn/taten felys, y nionyn/winwnsyn a'r courgette yn ddisiau bach.
3. Golchwch a thorwch y pupryn coch yn ddarnau bach.
4. Cymysgwch y llysiau mewn powlen gyda'r olew, y garlleg wedi'i falu a'r pupur du.
5. Trefnwch y llysiau ar hambwrdd pobi a'u rhostio yn y ffwrn am 25–30 munud nes byddan nhw'n dyner ac wedi brownio'n ysgafn. Trowch o bryd i'w gilydd.
6. **Gwaelod crwst:** Paratowch y crwst â llaw neu mewn prosesydd bwyd. Gweler tudalennau 48–49 am rysâit crwst brau.
7. Tylinwch y toes nes ei fod yn llyfn, yna'i rollo ar wyneb gweithio ag ychydig o flawd arno, a leinio'r ddysgl neu'r tun fflan. Trimiwch a chrimpiwch yr ymylon i'w tacluso.
8. Pobwch y crwst yn wag am 15 munud ar yr un tymheredd ffwrn â'r llysiau.
9. Tynnwch y crwst o'r ffwrn, tynnwch y papur pobi a'r ffa pobi allan, a rhoi hanner y caws wedi'i gratio yn y casyn crwst.
10. Rhowch y llysiau rhost ar ben y caws ac ychwanegwch y dail basil wedi'u torri'n fras.
11. Cymysgwch yr wyau a'r hufen gyda'i gilydd a'u harllwys dros y llysiau.
12. Rhowch weddill y caws ar y top a phobi ar farc nwy 5/190°C (180°C mewn ffwrn ffan) am 25 munud nes bod y llenwad wedi setio.
13. Gweinwch yn boeth gyda salad ffres creisionllyd.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Crimpio 
Gratio 
Tyliu 
Cymysgu 
Rholio 
Rhwbio i mewn 

Technegau (sgiliau) cylllell

Trimio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 
Pobi'n wag 
Rhostio 

Mae wyau'n cael eu defnyddio ar gyfer:

Ceulo – setio'r cymysgedd.

Wyau Benedict

Yn gweini 1–2 berson

Cynhwysion

- 2 wy
- 2 sleisen o gîg moch braster isel
- 1 myffin Seisnig, wedi'i sleisio'n ddau

Saws Hollandaise

- 50g o fenyn heb halen
- 1 melynwy
- ½ llwy fwrdd o sudd lemon
- ½ llwy de o bowdr mwstard
- Pupur du māl

Dull

1. Griliwch neu ffrwch y cig moch nes bydd yn greisionllyd, a'i gadw'n gynnes.
2. Tostiwch y sleisiau myffin a'u cadw'n gynnes.
3. **Saws Hollandaise:** Toddwch y menyn mewn sosban fach ar yr hob neu mewn powlen yn y ffrwn ficrodonnau. Ar ôl iddo doddi, trosglwyddwch y menyn i jwg mesur.
 - a. Curwch y melynwy mewn powlen sy'n gwrthsefyll gwres a gosod hon dros sosban o ddŵr sy'n mudferwi'n ysgafn.
 - b. Ychwanegwch y sudd lemon a'r powdr mwstard.
 - c. Chwisgiwch y cynhwysion yn egnïol, gan ddefnyddio chwisg balŵn neu chwisg llaw trydanol. (Bydd hyn yn cymysgu'r asid yn y sudd lemon yn drylwyr â'r melynwy ac yn helpu i ddatblygu emwlsiwn olew-mewn-dŵr. Mae'r powdr mwstard yn gweithredu fel sefydlogydd, i helpu i atal yr emwlsiwn rhag hollti.)
 - ch. Yn raddol, ychwanegwch feintiau bach (tua 1 llwy de ar y tro) o'r menyn wedi toddi at y melynwy, gan chwisgio'n dda iawn ar ôl ychwanegu pob llwy de.
 - d. Daliwch ati i ychwanegu'r menyn mewn camau, gan ei chwisgio'n dda bob tro, nes bod yr holl fenyn wedi'i gynnwys yn y cymysgedd wy. (Mae'n bwysig iawn bod y broses hon yn cael ei gwneud yn araf i ganiatáu i'r emwlsiwn ffurfio ac i atal y saws rhag hollti. Mae chwisgio'r cymysgedd wy a'r menyn dros ddŵr sy'n mudferwi yn caniatáu i'r melynwy geulo'n ysgafn, ac mae hyn yn helpu i sefydlogi'r emwlsiwn wrth i'r menyn gael ei ychwanegu.)
 - dd. Ar ôl i'r holl fenyn gael ei ychwanegu, dylai'r saws fod yn llyfn ac wedi tewychu. Os yw'n rhy drwchus, ychwanegwch ychydig o finegr gwin gwyn a'i chwisgio nes i'r saws gyrraedd y tewychedd cywir. (Dylai'r saws gorffenedig fod yn drwchus a heb wahanu, hollti na cheulo.) Sesnwgch â phupur.
 - e. Os byddwch chi'n sylwi bod y cymysgedd yn dechrau hollti, gallwch chi wneud y canlynol. **Naill ai:** Tynnu'r cymysgedd oddi ar y gwres, gollwng ciwb iâ ynddo a'i chwisgio i mewn. (Bydd y ciwb iâ yn oeri'r saws ac yn caniatáu i'r cymysgedd sefydlogi.) **Neu:** Ychwanegu llond llwy fwrdd o ddŵr berw a chwisgio'n egnïol. (Bydd y dŵr berw yn ceulo'r melynwy ac yn sefydlogi'r emwlsiwn.)
4. **Potsio'r wyau:** Llenwch sosban fach nes bydd yn hanner llawn â dŵr, a'i gynhesu nes iddo ferwi. Craciwch yr wyau'n ofalus, un ar y tro, a'u gollwng i'r dŵr berw. Diffoddwch y gwres, symudwch y sosban yn ofalus oddi ar y cylch trydan neu nwy, a rhowch y clawr ar y sosban. Gadewch y sosban ac amserwch yr wyau am 4 munud. (Bydd y gwynnwy yn afloyw ac wedi setio ond dylai'r melynwy fod yn rhedegog o hyd.) Codwch yr wyau o'r dŵr yn ofalus.
5. Rhowch y sleisen myffin wedi'i dostio ar y plât a thaenu menyn arni os ydych chi'n dymuno. Rhowch y cig moch ar ei ben, yna wy wedi'i botsio, ac yn olaf gorchuddiwch â'r saws Hollandaise.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Curo 

Chwisgio 

Technegau (dulliau) coginio

Emwlsio gan ddefnyddio

bain-marie 

Grilio 

Potsio 

Tostio 

Mae wyau'n cael eu defnyddio ar gyfer:

Emwlsio – gwneud y saws Hollandaise yn llyfn ac yn drwchus. Ceulo – y saws a'r wyau wedi'u potsio.

Teisen meringue lemon

Yn gweini 6–8 person

Cynhwysion

Crwst

200g o flawd plaen – gwyn neu gyflawn
100g o fenyn neu sbred braster llysiau
10 llwy de o ddŵr oer

Ar gyfer y llenwad

150ml o ddŵr
2 lwy fwrdd gron o flawd corn
75g o siwgr mân

Melynwy 5 wy canolig neu 4 wy mawr (gwahanwch yr wyau yn ofalus, gan wneud yn siŵr nad oes unrhyw felynwy yn y gwynnwy; bydd y gwynnwy yn cael ei ddefnyddio ar gyfer y meringue)
3 lemon canolig neu 2 lemon mawr (croen un lemon wedi'i gratio'n fân a sudd pob lemon)

Ar gyfer y topin meringue

Gwynnwy
200g o siwgr mân

Bydd arnoch chi angen dysgl neu dun fflan 20–23cm.

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan).
2. **Gwaelod crwst:** Paratowch y crwst â llaw neu mewn prosesydd bwyd.
3. Tylinwch y crwst yn ysgafn ar wyneb gweithio ag ychydig o flawd arno, nes ei fod yn llyfn.
4. Rholiwch y toes nes bydd ychydig yn fwy na'r ddysgl/tun fflan.
5. Leiniwch y ddysgl/tun fflan â'r crwst – ceisiwch beidio â'i ymestyn. Trimiwch yr ymyl i'w dacluso.
6. Llenwch y crwst â phapur pobi, a rhowch ffa pobi ar ben y papur.
7. Pobwch y crwst yn wag am 15 munud – tynnwch y ffa pobi allan a phobwch y crwst am ychydig yn fwy o funudau os oes angen nes bod y canol yn greisionllyd.
8. Trowch y ffwrn i lawr i farc nwy 1/140°C (130°C mewn ffwrn ffan).
9. **Llenwad:** Mewn sosban fach, blendiwch y blawd corn, y ddŵr, y siwgr, y melynwy, y croen lemon a'r sudd lemon gyda'i gilydd yn ofalus fel nad oes unrhyw lymphiau.
10. Cynheswch y llenwad a'i droi drwy'r amser nes bod y cymysgedd yn berwi ac yn tewychu.
11. Arllwyswch y llenwad yn araf i'r casyn crwst wedi'i bobi, a'i adael i oeri wrth i chi wneud y meringue.
12. **Meringue:** Rhowch y gwynnwy mewn powlen lân, sych, heb saim arni.
13. Chwisgiwch y gwynnwy nes ei fod yn anhyblyg iawn.
14. Chwisgiwch y siwgr mân i mewn i'r gwynnwy, un llwy fwrdd ar y tro, nes bod y cymysgedd yn drwchus ac yn sgleiniog.
15. Pentyrrwch y meringue ar ben y llenwad lemon. Defnyddiwch fforc i greu pigynnau ar ben y meringue.
16. Rhowch y deisen yn y ffwrn am tua 30 munud i 1 awr nes bod y meringue wedi brownio'n ysgafn ac yn greisionllyd. Gwiriwch y deisen yn rheolaidd i wneud yn siŵr ei bod yn coginio'n gyfartal.
17. Gadewch i'r deisen oeri. Sleisiwch a gweinwch.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Blendio 
Troi'n sudd 
Tylino 
Rholio 
Rhwbio i mewn 
Siapio 
Chwisgio 
Gratio croen sitrws 

Technegau (sgiliau) cylllell

Trimio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 
Pobi'n wag 
Berwi 

Mae wyau'n cael eu defnyddio ar gyfer:

Ceulo – setio'r llenwad.
Awyru – dal aer i greu ewyn wrth wneud meringue.

Cylch sgons llaeth enwyn sawrus

Yn gwneud 8 cyfran

Cynhwysion

225g o flawd codi – gwyn, cyflawn neu hanner a hanner
 ½ llwy de o bowdr codi
 ¼ llwy de o bupur cayenne
 50g o gaws Cheddar cryf *neu* 50g o gaws Parmesan, wedi'i gratio
 25g o hadau pwmpen *neu* hadau blodau haul – **dewisol**
 50g o fenyfyn
 150ml o laeth enwyn (*neu* laeth buwch *neu* laeth gafr/soia/reis/ceirch)

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan).
2. Gogrwch y blawd, y powdr codi a'r pupur cayenne gyda'i gilydd i mewn i bowlen.
3. Rhwbiwch y menyfyn i mewn â blaenau eich bysedd i wneud cymysgedd briwsion bara.
4. Trowch ¾ y caws i mewn, a'r hadau (os ydych chi'n eu defnyddio nhw).
5. Gwnewch dwll yn y canol ac ychwanegwch y llaeth enwyn/llaeth.
6. Trowch y cymysgedd â llwy nes iddo ffurfio toes meddal.
7. Tylinwch y toes yn ysgafn ar wyneb gweithio â blawd arno, a'i siapio'n gylch, tua 2.5cm o drwch ac 18cm o ddiamedr.
8. Iwch hambwrdd pobi a rhoi'r cylch sgons arno.
9. Gyda chyllell, marciwch y cylch sgons i'w rannu'n 8 darn.
10. Brwsiwch y top â llaeth a'i ysgeintio â'r caws wedi'i gratio sy'n weddill.
11. Pobwch y cylch sgons am 20 munud nes ei fod yn euraidd, wedi codi'n dda ac yn teimlo'n sbwngaid, ond heb fod yn doeslyd yn y canol – gwiriwch â sgiwer.
12. Oerwch y cylch sgons rhywfaint ar resel wifren a'i dorri'n 8 darn, gan ddilyn y marciau a wnaethoch chi cyn pobi.
13. Gweinwch yn gynnes gyda chawl neu gaws/ham a phiclau.

Amrywiadau

Sgon felys

Peidiwch â chynnwys y caws, yr hadau na'r pupur cayenne.
 Ychwanegwch 50g o siwgr mân. Gweinwch â hufen wedi'i chwipio a jam.

Sgon ffrwythau

Peidiwch â chynnwys y caws, yr hadau na'r pupur cayenne.
 Ychwanegwch 25g o siwgr mân a 75g o ffrwythau sych, e.e. syltanas, resins, bricyll sych wedi'u torri, ceirios glacé. Gweinwch â menyfyn.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Gratio 
 Tylino 
 Rholio 
 Rhwbio i mewn 
 Siapio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Cacen gaws lemon a fanila wedi'i phobi

Yn gweini 8–10 person

Cynhwysion

250g o fisgedi digestif plaen
90g o fenyn, wedi toddi
500g o gaws mascarpone
250g o siwgr mân
3 wy, wedi'u curo
165ml o hufen dwbl
Croen a sudd 1 lemon
½ llwy de o rinflas fanila

Bydd arnoch chi angen tun pobi crwn â chlipiau sbring 20–23cm.

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 3/150°C (140°C mewn ffwrn ffan).
2. Malwch y bisgedi ac ychwanegwch y menyn wedi toddi. Gwasgwch y cymysgedd i'r tun â chlipiau sbring, sydd wedi'i leinio a'i iro.
3. Mewn powlen fawr neu brosesydd bwyd, curwch y caws mascarpone â'r siwgr nes bydd y cymysgedd yn drwchus, ac yna ychwanegu'r wyau.
4. Ychwanegwch yr hufen, y rhinflas fanila, y croen lemon a'r sudd lemon a chymysgu'n drwyadl.
5. Arllwyswch y cymysgedd ar ben y gwaelod bisgedi, yna pobwch y gacen gaws mewn ffwrn wedi'i chynhesu am 1 awr.
6. Diffoddwch y ffwrn a gadael y gacen gaws ynddi am 15 munud yn ychwanegol, yna'i thynnu allan a'i gadael i oeri.
7. Gweinwch y gacen gaws â ffrwythau ffres a coulis mefus, cyrens duon neu fafon.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Curo 

Troi'n sudd 

Toddi 

Cymysgu 

Gratio croen sitrws 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Panna cotta

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

250ml o laeth cyflawn

250ml o hufen dwbl

3 deilen gelatin

1 llwy de o bast ffa fanila neu rin fanila

25g o siwgr mân

4 dysgl ramecin neu fowldiau, pob un yn dal 150ml

Dull

1. Rhowch y dail gelatin mewn powlen o ddŵr oer a'u gadael am 15 munud o leiaf. Dylen nhw fod yn feddal pan fyddan nhw'n barod.
2. Arllwyswch y llaeth a'r hufen i sosban o faint canolig ac ychwanegwch y fanila a'r siwgr.
3. Cynheswch y cymysgedd llaeth nes bydd yn mudferwi. Tynnwch y sosban oddi ar y gwres.
4. Gwasgwch y dŵr o'r dail gelatin.
5. Ychwanegwch y dail gelatin at y cymysgedd llaeth poeth a throi'r cyfan yn dda nes bydd y gelatin wedi toddi.
6. Rhannwch y cymysgedd yn gyfartal rhwng y dysglau ramecin a gadael iddo oeri. Rhowch y dysglau ramecin yn yr oergell nes bod y cymysgedd wedi setio – tua 1–1½ awr.
7. Trowch y panna cotta allan o'r dysglau ramecin a'u rhoi ar blatiau unigol. Gweinwch â ffrwythau ffres a coulis ffrwythau.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Dadfowldio 

Technegau (dulliau) coginio

Oereiddio 

Setio 

Cejerî clasurol

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

350g o hadog mwg
2 wy
25g o fenyn
1 nionyn/winwnsyn canolig
½ llwy de o bowdr cyri
175g o reis basmati
3 llwy fwrdd o bersli, wedi'i dorri
1 llwy fwrdd o sudd lemon
Pupur du mâl

Dull

1. Rhowch yr wyau mewn sosban o ddŵr oer. Dewch â'r dŵr i'r berw ac yna berwi'r wyau am 10 munud. Tynnwch oddi ar y gwres a rhowch yr wyau mewn powlen o ddŵr oer.
2. Tynnwch y croen oddi ar y pysgodyn gan ddefnyddio cyllell finnog. Rhowch y pysgodyn mewn padell a'i orchuddio â 600ml o ddŵr oer. Cynheswch nes bydd ychydig yn is na'r berwbwynt, ac yna potsio'r pysgodyn am 8–10 munud. (Pan fydd wedi'i goginio, dylai'r pysgodyn fod yn afloyw ei olwg a thorri yn hawdd.)
3. Tynnwch y pysgodyn a **chadwch yr hylif coginio**.
4. Tynnwch y plisgyn oddi ar yr wyau wedi'u berwi'n galed a'u torri yn chwarteri.
5. Piliwch a thorrwch y nionyn/winwnsyn yn ddisiau bach.
6. Toddwch y menyn mewn padell ffrio fawr a sautéio y nionyn/winwnsyn wedi'i dorri ar wres isel am 4–5 munud nes bydd yn feddal.
7. Trowch y powdr cyri a'r reis i mewn. Coginiwch am funud arall, gan gaenu'r reis â'r menyn.
8. Ychwanegwch hylif coginio'r pysgodyn at y cymysgedd reis, gorchuddiwch â chlawr neu ffoil alwminiwm a mudferwi'r cyfan ar wres isel am 15 munud, neu nes bod y reis wedi'i goginio. Trowch y cymysgedd o bryd i'w gilydd.
9. Torrwch y pysgodyn yn ddarnau a'i droi i mewn i'r reis wedi'i goginio ynghyd â'r wyau, y persli, y sudd lemon a phupur du.
10. Gorchuddiwch a'i goginio am 5 munud arall.
11. Gweinwch â llysiau, e.e. pys, brocoli.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Toddi 

Tynnu croen 

Technegau (sgiliau) cyllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Berwi 

Ffrio (sautéio) 

Potsio 

Jambalaya cyw iâr

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

- 1 neu 2 frest cyw iâr
- 60g o selsig chorizo – **dewisol**
- 2 ewin garlleg
- 175g o reis grawn hir – gwyn neu frown (grawn cyflawn)
- 1 pupryn coch ac 1 pupryn melyn
- 1 nionyn/winwnsyn mawr, wedi'i dorri'n fân
- 1 ffon o seleri, wedi'i thorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o olew
- 1 llwy de o deim sych
- 1 llwy de o baprica
- 1 llwy de o saws Tabasco
- 300ml o stoc cyw iâr (wedi'i wneud o giwb stoc)
- 1 x tun 400g o domatos wedi'u torri

Dull

1. Torrwch y cyw iâr a'r selsig yn ddarnau bach.
2. Piliwch y garlleg, a'i falu. Tynnwch yr hadau o'r puprynnau, a'u sleisio.
3. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr. Ffriwch y cyw iâr ar wres canolig am 5 munud nes bydd wedi brownio drosto. Tynnwch y cyw iâr o'r sosban a'i roi o'r neilltu mewn powlen lân.
4. Ffriwch y nionyn/winwnsyn, y seleri, y garlleg a'r puprynnau am 5 munud.
5. Trowch y reis i mewn a'i ffrio am 1 munud, nes bod y reis wedi'i gaenu ag olew.
6. Trowch y teim, y paprica a'r saws Tabasco i mewn.
7. Ychwanegwch y cyw iâr, y selsig, y stoc cyw iâr a'r tomatos at y cymysgedd reis a dewch â'r cymysgedd i'r berw.
8. Gostyngwch y gwres a gadael y cyfan i fudferwi am 20 munud, gan ei droi'n aml nes bydd yr holl hylif wedi cael ei amsugno a'r reis wedi'i goginio. (Gall reis brown gymryd rhai munudau'n hirach i'w goginio.)
9. Gweinwch â salad ffres.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Tynnu hadau 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Berwi 

Ffrio (sautéio) 

Zarda

(pwdin reis melyn o isgyfandir India) Yn gweini 4–6 person

Cynhwysion

350g o reis gwyn heb ei goginio – naill ai grawn hir neu reis crwn

1 llwy fwrdd o olew

175g o siwgr

5 pod cardamon cyfan

½ llwy de o hylif lliw bwyd melyn (os ydych chi'n defnyddio past lliw bwyd crynodedig, bydd angen

¼ llwy de ar y mwyaf arnoch chi)

2 lwy fwrdd o hufen dwbl

1 llwy fwrdd o resins

1 llwy fwrdd o almonau, wedi'u torri

1 llwy fwrdd o gnau Ffrengig, wedi'u torri

Croen 1 oren wedi'i gratio'n fân

Dull

1. Rhowch y reis mewn sosban o ddŵr berw gyda'r podiau cardamon a'r lliw bwyd melyn. Gadewch i'r reis fudferwi nes ei fod yn dyner. Trowch y reis o bryd i'w gilydd.
2. Rhowch yr olew mewn sosban fawr.
3. Draeniwch y reis a'i arllwys i'r sosban sy'n cynnwys yr olew. Cynheswch y sosban ac ychwanegwch y siwgr. Coginiwch am ychydig funudau.
4. Diffoddwch y gwres ac ychwanegwch yr hufen, y resins, y cnau a'r croen oren. Trowch y cyfan yn dda.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Gratio croen sitrws 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Technegau (dulliau) coginio

Berwi 

Toes pasta sylfaenol

Cynhwysion

200g o flawd pasta gradd '00'

1 wy

1 melynwy

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Cymysgu CANOLIG

Tylino CANOLIG

Rholio CANOLIG

Dull

1. Rhowch y blawd mewn powlen gymysgu a gwnewch dwll bach yn y canol.



2. Ychwanegwch yr wy a'r melynwy.



3. Gyda dwylo glân, neu gan ddefnyddio fforc neu gyllell, dechreuwch blygu'r wyau i mewn i'r blawd. Daliwch ati i gymysgu nes bod y cymysgedd yn ffurfio toes meddal.



4. Rhowch y toes ar wyneb gweithio sydd â blawd arno, a'i dylino am tua munud i ffurfio siâp pelen.



5. Lapiwch haenen lynu (*clingfilm*) o amgylch y toes a'i adael i orffwys yn yr oergell am 20 munud cyn ei ddefnyddio.



6. Torrwch y toes yn ddau ddarn.



7. Gwasgwch un darn i lawr nes bod ganddo drwch o tua 1cm.



8. Rhowch y peiriant pasta ar y gosodiad mwyaf llydan a phasio'r toes drwy'r rholer.



9. Dylech chi ailadrodd y broses hon, gan leihau gosodiad y rholer fesul gradd bob tro y byddwch chi'n pasio'r pasta drwodd, nes i chi gyrraedd y gosodiad mwyaf tenau ond un.



Rafioli sbigoglys a ricotta

Cynhwysion

Ar gyfer y rafioli

- 1 cyfran o does pasta, mewn dalennau
- 1 wy cyfan (ar gyfer selio)

Ar gyfer llenwad y rafioli

- 100g o ddail sbigoglys, wedi'u coginio mewn ychydig o ddŵr berw, eu draenio'n llwyr a'u torri
- 100g o gaws ricotta *neu* feta, wedi'i friwsioni
- 100g o friwsion bara ffres
- 1 melynwy
- $\frac{1}{4}$ llwy de o nytmeg wedi'i gratio
- Sesn

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Cymysgu 

Siapio 

Technegau (dulliau) coginio

Berwi 

Dull

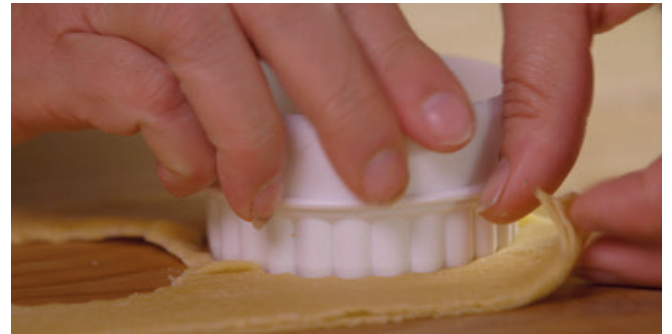
1. Cymysgwch holl gynhwysion y llenwad mewn powlen i'w cyfuno'n gyfartal.
2. Rhewch ddalen o basta ar arwyneb gweithio â blawd arno, a rhoi 1 llwy de orlawn o gymysgedd y llenwad fesul tipyn ar hyd y pasta, gan adael bwlch cyfartal rhwng pob pentwr o'r llenwad.
4. Gosodwch ddalen arall o basta ar ben y ddalen gyntaf, a gwasgu i lawr yn ofalus o amgylch pob pentwr o'r llenwad, i gael gwared ar unrhyw aer.



3. Brwsiwch ychydig o wy wedi'i guro o amgylch pob pentwr o'r llenwad.



5. Defnyddiwch dorrwr cwcis i dorri cylchoedd o'r pasta, yna ysgeintiwch â blawd semolina a rhoi'r cylchoedd o'r neilltu nes i chi wneud yr holl rafioli.



6. Gollyngwch y rafioli i sosban o ddŵr berw a'u coginio nes byddan nhw'n arnofio ar yr arwyneb.



7. Pan fyddan nhw wedi'u coginio, draeniwch y rafioli a'u rhoi ar blât.



8. Arllwyswch saws dros y rafioli ac ychwanegwch ysgeintiad o bersli neu fasil wedi'i dorri, neu gaws wedi'i gratio.



Amrywiadau

Gellir ychwanegu blas a lliw at does pasta drwy ddefnyddio cynhwysion gwahanol, e.e.:

Pasta perlysiau: Ychwanegwch 1 dyrnaid o berlysiau ffres wedi'u torri'n fân (unrhyw gymysgedd) at y blawd a dilynwch yr un camau ag yn y rysâit sylfaenol.

Pasta betys: Peidiwch â defnyddio'r melynwy – defnyddiwch 50g o fetys wedi'u pilio, eu coginio a'u piwreio yn lle. Dilynwch yr un camau ag yn y rysâit sylfaenol. Efallai bydd angen ychwanegu ychydig yn fwy o flawd yn dibynnu ar faint o ddŵr sydd yn y betys.

Pasta sbigoglys (pasta verdi): Peidiwch â defnyddio'r melynwy – defnyddiwch ½ cwpanaid o sbigoglys wedi'i goginio a'i biwreio yn lle. Gwnewch yn siŵr bod y sbigoglys wedi cael ei wasgu i dynnu'r dŵr ohono ar ôl ei goginio. Dilynwch yr un camau ag yn y rysâit sylfaenol. Efallai bydd angen ychwanegu ychydig yn fwy o flawd yn dibynnu ar faint o ddŵr sydd yn y sbigoglys.

Pasta pupur: Ychwanegwch 1 llwy fwrdd wastad o bupur du mâl. Dilynwch yr un camau ag yn y rysâit sylfaenol. Gallech chi ychwanegu ychydig o tsili neu bupur paprica os dymunwch.

Pasta tomato: Ychwanegwch 1 llwy fwrdd o biwre tomato. Dilynwch yr un camau ag yn y rysâit sylfaenol. Efallai bydd angen i chi ychwanegu ychydig yn fwy o flawd at y toes.

Toes bara sylfaenol

Cynhwysion

450g o flawd bara plaen cryf – gwyn, cyflawn neu hanner a hanner

½ llwy de wastad o halen – **dewisol**

285ml o ddŵr cynnes (ychwanegwch 15ml yn ychwanegol os ydych chi'n defnyddio blawd cyflawn)

10g o furum ffres NEU 1 llwy de o furum sych NEU 1 llwy de o furum sy'n gweithio'n gyflym

1 llwy de o siwgr

Dull

1. Burum:

- Burum ffres neu furum sych – Hydoddwch y burum yn y dŵr cynnes ac ychwanegwch 1 llwy de o siwgr. Gadewch mewn lle cynnes am ychydig funudau nes iddo actifadu a chynhyrchu swigod nwy.
- Burum sy'n gweithio'n gyflym – Ychwanegwch y burum yn syth at y blawd. Peidiwch ag ychwanegu siwgr.

2. Ychwanegwch yr halen at y blawd a'i droi'n dda. Yna ychwanegwch y dŵr/hylif y burum at y blawd a'i droi'n dda â llwy bren nes ei fod wedi'i gymysgu'n does.

3. Tylinwch y toes ar wyneb gweithio ag ychydig o flawd arno am 5 munud o leiaf. Dylai'r toes fod yn llyfn a dylech chi allu ei ymestyn. Peidiwch ag ychwanegu gormod o flawd neu bydd y toes yn sychu ac ni fydd yn codi'n iawn.

4. Dull traddodiadol: Gadewch y toes mewn powlen gymysgu wedi'i orchuddio, mewn lle cynnes, i brwffio (codi) am 1 awr o leiaf, nes iddo ddyblu mewn maint. Arllwyswch y toes ar yr wyneb gweithio a'i dylino'n drylwyr am ychydig funudau. Torrwch a siapiwch y toes yn rholiau neu'n dorth a'i adael mewn lle cynnes i godi eto am 15 munud cyn pobi.

Dull cyflym:

Naill ai

- Torrwch a siapiwch y toes yn 8 rholyn bara a'u gadael ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ei leinio, mewn lle cynnes, am 15 munud.

Neu

- Siapiwch y toes yn dorth a'i gadael ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ei leinio, mewn lle cynnes, am 15 munud.

5. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 7/220°C (200°C mewn ffwrn ffan).

6. Sgleiniwch ag wy wedi'i guro, llaeth neu olew ac ysgeintiwch â hadau sesame, hadau pwmpen neu geirch os ydych chi'n dymuno.

7. Rholiau: Pobwch am 15–20 munud nes byddan nhw wedi codi'n dda ac yn frown euraidd. Dylai'r rholiau wedi'u coginio swnio'n wag pan fyddwch chi'n eu tapio oddi tano â'ch bysedd.

Torth: Pobwch am 20 munud yna throwch y ffwrn i lawr i farc nwy 5/190°C (180°C mewn ffwrn ffan) am 15 munud arall. Dylai'r dorth wedi'i choginio swnio'n wag pan fyddwch chi'n ei thapio oddi tani â'ch bysedd.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Tylino 

Cymysgu 

Siapio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Toes burum wedi'i gyfoethogi

Cynhwysion

450g o flawd bara gwyn plaen cryf

20g o furum ffres NEU 2 lwy de o furum sych NEU 2 lwy de o furum sy'n gweithio'n gyflym

50g o siwgr mân

50g o fenyn

2 wy

Tua 250ml o laeth (bydd arnoch chi angen 300ml o hylif i gyd, yn cynnwys yr wyau)

Dull

1. Cynheswch y llaeth nes bydd yn teimlo'n gyfforddus o gynnes pan fyddwch chi'n rhoi eich bys ynddo.
2. *Burum*:
 - Burum ffres neu furum sych – Hydoddwch y burum yn y llaeth cynnes ac ychwanegwch 1 llwy de o siwgr. Gadewch mewn lle cynnes am ychydig funudau nes iddo actifadu a chynhyrchu swigod nwy.
 - Burum sy'n gweithio'n gyflym – Ychwanegwch y burum yn syth at y blawd. Peidiwch ag ychwanegu siwgr.
3. Rhwbiwch y menyn i mewn i'r blawd ac ychwanegwch y siwgr.
4. Ychwanegwch yr wyau wedi'u curo a'r llaeth/hylif y burum. Cymysgwch yn does meddal.
5. Tylinwch am 5 munud a'i adael mewn lle cynnes, mewn powlen wedi'i orchuddio, i godi am 1½–2 awr, nes ei fod wedi dyblu mewn maint.
6. Tylinwch eto.
7. Siapiwch i wneud byns crwn neu siâp bysedd a'u gadael i godi am 10 munud arall.
8. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan).
9. Pobwch am 15 munud nes byddan nhw wedi codi'n dda ac yn euraidd.

Mae'r toes hwn yn cael ei ddefnyddio i wneud amrywiaeth o gynnyrch gan gynnwys byns Chelsea, byns eisin, toesenni a byns y groes (*hot cross buns*), y bydd angen ychwanegu cynhwysion ychwanegol atyn nhw, fel ffrwythau sych, sbeisys a jam.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Tylino 

Cymysgu 

Rhwbio i mewn 

Siapio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Crwst brau

Cynhwysion

100g o flawd plaen

50g o fenyn (gallwch chi ddefnyddio sbred braster llysiau mewn bloc (caled) yn lle menyn)

25ml o ddŵr oer

D.S.: Mae cyfrannau y cynhwysion bob amser yr un peth, hynny yw, *hanner y braster i flawd*, e.e. 100g o fenyn i 200g o flawd; a *25ml o ddŵr oer i bob 100g o flawd*, e.e. 75ml o ddŵr oer i 300g o flawd.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Tylino CANOLIG

Cymysgu CANOLIG

Rholio CANOLIG

Rhwbio i mewn CANOLIG

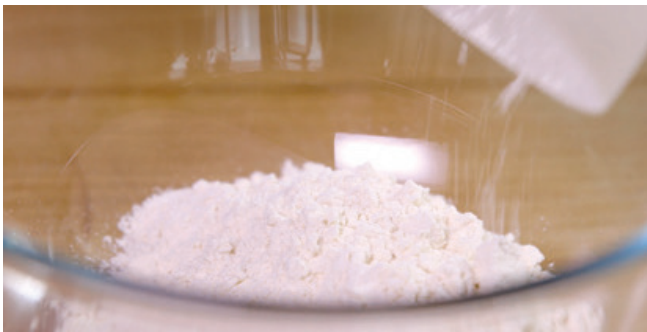
Siapio CYMHLETH

Technegau (dulliau) coginio

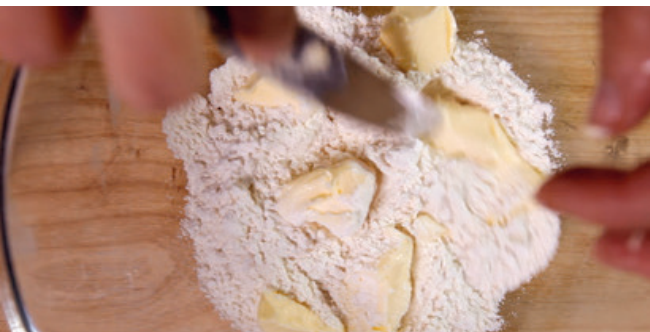
Pobi CANOLIG

Dull (i gael y canlyniadau gorau, gwnewch yn siŵr bod yr holl gynhwysion yn oer)

1. Ychwanegwch y blawd plaen at bowlen gymysgu.



2. Torrwch y braster caled, wedi'i oeri, i mewn i'r blawd a'i ddosbarthu'n gyfartal.



3. Rhwbiwch y braster i mewn i'r blawd gan ddefnyddio blaenau eich bysedd, mor ysgafn â phosibl.



4. Os byddwch chi'n ysgwyd y bowlen, bydd unrhyw ddarnau mawr o fraster yn dod i'r arwyneb. Rhwbiwch y rhain i mewn.



5. Ar ôl i chi rwbio'r braster i mewn, gwnewch dwll yn y canol ac ychwanegu'r dŵr oer. Yna defnyddiwch gyllell balet i gymysgu'r dŵr i mewn.



6. Dewch â'r toes at ei gilydd, gan dorri a throï, nes iddo ddechrau uno.



7. Yna, dewch â'r cyfan at ei gilydd gyda blaenau eich bysedd i wneud toes cadarn, llyfn.



8. Tynnwch y toes allan o'r bowlen a'i dylino'n ysgafn iawn ar arwyneb gweithio gydag ychydig o flawd arno, nes iddo ddod yn llyfn.



9. Pan fydd y toes yn barod, gorchuddiwch ef a'i adael yn yr oergell am tua 30 munud.



10. Ar ôl iddo orffwys, mae'r crwst yn barod i gael ei rolïo allan a'i ddefnyddio fel y bo angen, er enghraifft i leinio casyn crwst neu i wneud peis neu basteiod.



Defnydd

Peis, tartenni, fflaniau, rholiau selsig ac ati.

Amrywiadau

- Toes caws – Ychwanegwch 50g o gaws Cheddar cryf i bob 100g o flawd.
- Pâté sucrée (crwst brau melys) – 200g o flawd plaen, 90g o fenyn, 60g o siwgr mân, 3 melynwy (does dim angen ychwanegu dŵr).

Awgrym – Mae'n rhaid trin crwst brau yn ysgafn iawn neu bydd yn mynd yn wydn ac yn anodd iawn ei rolïo allan. Os yw eich dwylo'n boeth, bydd y braster yn toddi, a bydd hyn hefyd yn gwneud y crwst yn anodd ei drin. I osgoi'r problemau hyn, gwnewch y crwst mewn prosesydd bwyd, sy'n cymryd ychydig eiliadau'n unig, a'i drin yn ofalus wrth i chi ei rolïo allan.

Crwst pwff

Cynhwysion

225g o flawd plaen gwyn cryf

150g o felyn neu sbred braster llysiâu mewn bloc, wedi'i gadw yn yr oergell ac yn galed (PEIDIWCH Â DEFNYDDIO sbred braster llysiâu meddal neu sbred menyfenn meddal)

9 llwy fwrdd (135ml) o ddŵr oer

I gael y canlyniadau gorau, gwnewch yn siŵr bod yr holl gynhwysion yn oer.

Dull

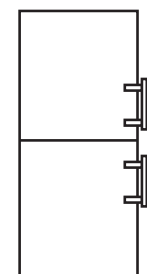
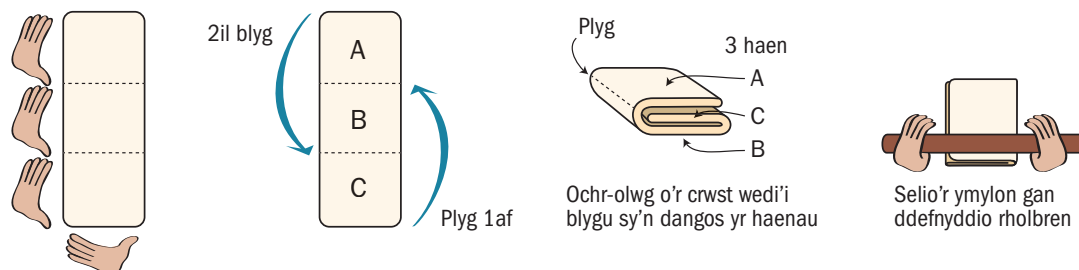
1. Rhwbiwch $\frac{1}{4}$ y menyfenn neu'r sbred braster llysiâu mewn bloc i mewn i'r blawd.
2. Torrwch weddill y braster yn ddarnau bach tua 1cm^3 a'u troi i mewn i'r blawd.
3. Ychwanegwch y dŵr a'i droi i mewn i ffurfio toes meddal ac elastig, y gallwch chi ei ymestyn, sy'n llawn lympiâu o ran ei weadedd oherwydd y ciwbiau o fraster.
4. Yn ofalus, rholiwch a phlygwch y crwst (gweler y diagramau) o leiaf 4 gwaith (yr enw ar hyn yw laminadu), gan ganiatáu i'r crwst orffwys yn yr oergell (wedi'i orchuddio) am 5 munud o leiaf ar ôl i chi ei rollo a'i blygu bob tro.
5. Gorffwyswch y crwst yn yr oergell cyn i chi ei ddefnyddio.
6. Mae'n rhaid coginio'r crwst mewn ffwrn boeth (marc nwy $6/200^\circ\text{C}/190^\circ\text{C}$ mewn ffwrn ffan), i ganiatáu i'r braster gael ei amsugno gan y startsh yn y blawd ac i'r aer a'r stêm ehangu a chodi'r crwst.
7. Cyfarwyddiadau ar gyfer rholio a phlygu'r crwst:

Rholio a phlygu toes i greu haenau

Mae gweadedd wedi pobi rhai mathau o does, e.e. crwst haenog neu grwst pwff a chrwst Danaidd, yn cael ei ffurfio oherwydd bod y toes yn cael ei rollo a'i blygu nifer o weithiau (laminadu). Mae'r broses hon yn dal aer, ac ynghyd â'r stêm a'r haenau o fraster, mae'n ffurfio haenau tenau, ysgafn a chreisionllyd o grwst sy'n datblygu yn y ffwrn. Dyma beth sy'n digwydd:

- a. Mae'r toes yn cael ei ffurfio drwy rwbio rhywfaint o'r braster i mewn i'r blawd nes ei fod yn edrych yn debyg i friwsion bara, cyn ychwanegu gweddill y braster wedi'i dorri'n ddisiau bach, a'r dŵr. Bydd toes lympiog, elastig yn cael ei ffurfio wrth i'r glwten yn y blawd ddatblygu'n foleciwlau hir elastig. Y darnau o fraster wedi'u deisio yw'r lympiâu.
- b. Mae'r toes yn cael ei rollo yn siâp petryal, dair gwaith mor hir â'i led (gallwch chi ddefnyddio eich dwylo i fesur). Drwy rollo, mae'r darnau o fraster wedi'u deisio yn dechrau cael eu gwasgu.
- c. Yna mae'r toes yn cael ei blygu'n dri a'i selio ar yr ymylon, a'i adael i orffwys yn yr oergell am ychydig funudau i ganiatáu i'r moleciwlau glwten ymlacio.

Mae camau 2 i 3 yn cael eu hailadrodd o leiaf dair gwaith.



Rhoi'r crwst i orffwys yn yr oergell

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Tylino CANOLIG
 Laminadu CWMHAETH
 Rholio CANOLIG
 Rhwbio i mewn CANOLIG
 Siapio CWMHAETH

Technegau (dulliau) coginio

Pobi CANOLIG
 Oereiddio STYFACNOL

Defnydd:

Pleth sawrus
 Vol au vents
 Mille feuilles
 Cynr hufen
 Topins ar gyfer peis
 Pasteiod
 Rholiau selsig
 Topins mins-peis
 Teisennau Eccles
 Tafelli hufen
 Pasteiod ffrwythau

Crwst choux

Éclairs – yn gweini 10 person

Profiterolau – yn gweini 6 person

Cynhwysion

Crwst choux – cymysgedd sylfaenol:

- 150ml o ddŵr
- 50g o fenyn neu sbred braster llysiau mewn bloc
- 60g o flawd (blawd bara plaen cryf sydd orau), wedi'i ogru
- 2 wy canolig, wedi'u curo

Ar gyfer **éclairs siocled**, yn ogystal â'r cymysgedd choux sylfaenol, mae angen:

Llenwad

200ml o hufen dwbl neu hufen chwipio, wedi'i chwisgion nes iddo fynd yn drwchus (I wneud hufen Chantilly, ychwanegwch ½ llwy de o rinflas fanila a 2 lwy fwrdd o siwgr mân ar ôl chwisgion'r hufen)

Topin

150g o siocled coginio plaen, wedi'i dorri'n ddarnau

Ar gyfer **profiterolau**, yn ogystal â'r cymysgedd choux sylfaenol, mae angen:

Llenwad

200ml o hufen dwbl neu hufen chwipio, wedi'i chwisgion nes iddo fynd yn drwchus

Saws siocled

- 150ml o laeth
- 1½ llwy fwrdd o bowdr coco
- 1 llwy fwrdd o siwgr
- 1 llwy fwrdd o surop euraidd
- 10g o fenyn neu sbred braster llysiau

Ar gyfer **éclairs sawrus**, yn ogystal â'r cymysgedd choux sylfaenol, mae angen:

75g o gaws Cheddar cryf neu gaws Parmesan, wedi'i gratio a'i ychwanegu at y cymysgedd choux cyn ychwanegu'r wyau

Llenwad

120g o gaws hufen ac 1 llwy fwrdd o berlysiau ffres wedi'u torri, wedi'u cymysgu gyda'i gilydd ar gyfer y llenwad

Cyfarwyddiadau storio:

Yn ddelfrydol, dylid eu bwyta ar y diwrnod maen nhw'n cael eu gwneud NEU eu gorchuddio a'u storio yn yr oergell mewn tun neu flwch aerglos am hyd at 2 ddiwrnod.

Gellir rhewi'r éclairs am hyd at 3 mis, naill ai ar ffurf casys crwst gwag neu wedi'u llenwi.

Dull

Gwneud y crwst choux:

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200°C (190°C mewn ffwrn ffan). Bydd angen defnyddio'r silff uchaf mewn ffwrn nwy.
2. Dewch â'r dŵr a'r menyn (neu'r sbred braster llysiau) i'r berw mewn sosban. Gwnewch yn siŵr bod yr holl fraster wedi toddi.
3. **Diffoddwch y gwres** ac, yn syth wedyn, ychwanegwch y blawd wedi'i ogru a'i gymysgu'n ofalus â llwy bren, yna'i guro nes bydd pelen o **bast choux** yn cael ei ffurfio yn y sosban (rydych chi'n datblygu'r llinynnau glwten pan fyddwch chi'n curo'r past, a bydd hyn yn helpu'r crwst choux i ymestyn pan fydd yn codi).
4. Gadewch i'r past choux oeri am rai munudau.
5. **Yn raddol**, ychwanegwch yr wy wedi'i guro, ychydig ar y tro – *efallai na fydd angen y cyfan arnoch chi* – gan guro'r cymysgedd yn dda. Dylai'r past fod o dewychedd sy'n gollwng yn hawdd, ond ni ddylai fod yn rhedegog. (Ar gyfer éclairs sawrus, ychwanegwch y caws wedi'i gratio at y cymysgedd a'i guro'n dda.)

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Curo 

Toddi gan ddefnyddio bain-marie 

Peipio 

Siapio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

Berwi 

Peipio'r cymysgedd

Ar gyfer yr éclairs:

6. Peipiwch y cymysgedd yn siapiau éclair ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ei leinio. Gadewch le iddyn nhw ehangu.



Ar gyfer y proffiterolau:

7. Peipiwch y cymysgedd yn dwmpathau bach o'r un siâp ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ei leinio. Gadewch le iddyn nhw ehangu.

Ar gyfer yr éclairs sawrus:

8. Peipiwch y cymysgedd yn siapiau éclair ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ei leinio. Gadewch le iddyn nhw ehangu.

Pobi'r éclairs

9. Pobwch am 15 munud, yna trowch y tymheredd i lawr i farc nwy 5/190°C (180°C mewn ffwrn ffan) am 10 munud arall – PEIDIWCH AG AGOR DRWS Y FFWRN WRTH I'R ÉCLAIRS BOBI, NEU BYDDAN NHW'N CWYMPO, OHERWYDD DYDYN NHW DDIM YN SETIO TAN Y FUNUD OLAF.
10. Dylai'r éclairs fod yn greisionllyd ac wedi codi'n dda. Gwnewch hollt ar hyd ochr pob éclair a'u gadael i oeri. Os oes unrhyw ddarnau toeslyd y tu mewn i'r éclairs, dylech chi eu crafu allan yn ofalus a chael gwared arnyn nhw.

Pobi'r proffiterolau

11. Pobwch am 15 munud nes byddan nhw'n greisionllyd ac wedi codi'n dda. Gwnewch dwll yn ochr pob un a'u gadael i oeri.



Goffen yr éclairs

12. Llenwch bob un â hufen wedi'i chwsgio, naill ai â llwy de neu drwy beipio'r hufen.
13. Toddwch y siocled gan ddefnyddio bain-marie, dipiwch yr éclairs ynddo, a'u gadael i setio ar hambwrdd oeri.



Gorffen y proffiterolau

14. Gwnewch y saws siocled. Rhwch yr holl gynhwysion mewn sosban o faint canolog, a'u cynhesu'n ysgafn nes i'r menyn doddi. Dewch â'r cymysgedd i'r berw, cyn ei fudferwi'n ysgafn am tua 15–20 munud i leihau'r saws nes ei fod yn drwchus ac yn sgleiniog.
15. Yn ofalus, rhwch 4–5 proffiterol yn daclus mewn powlen weini, yna arllwyswch rywffaint o saws siocled drostyn nhw a'u gweini.



Gorffen yr éclairs sawrus

16. Llenwch pob éclair â chymysgedd o gaws hufen a pherlysiau ffres wedi'u torri, neu lenwad arall o'ch dewis.

Sbwng wedi'i chwisgio (swis-rôl)

Cynhwysion

3 wy
75g o siwgr mân
75g o flawd plaen

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i farc nwy 6/200 °C (190 °C mewn ffwrn ffan).
2. Ewch ati i iro a leinio tun swis-rôl.
3. Rhewch yr wyau a'r siwgr mewn powlen a'u chwisgio ar gyflymder canolig nes bod y cymysgedd yn ysgafn, yn drwchus ac yn hufennog, ac yn gadael llwybr y gallwch chi ei weld am o leiaf 5 eiliad ar ôl tynnu'r chwisg allan.



4. Gogrwch y blawd ddwywaith a'i blygu i mewn i'r cymysgedd wy a siwgr yn ysgafn iawn â llwy fetel, mewn symudiad ffigur wyth, nes bod dim blawd yn y golwg – peidiwch â'i guro na defnyddio chwisg, oherwydd bydd yr aer yn dod allan.
5. Arllwyswch y cymysgedd i'r tun, gan wneud yn siŵr bod y cymysgedd yn mynd i mewn i'r corneli yn gyfartal.



6. Pobwch am 10–12 munud nes bod y swis-rôl wedi codi'n dda, yn teimlo'n sbwngaidd ac yn dechrau crebachu oddi wrth ymylon y tun.
7. Tynnwch o'r ffwrn ac AR UNWAITH throwch y sbwng a'i wyneb i lawr ar ddalen o bapur nad yw'n glynu.
8. Yn ofalus, tynnwch y papur oedd yn leinio'r tun.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Plygu 
Rholio 
Gogru 
Chwisgio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Trimio 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

9. Trimwch rywffaint o ymylon y sbwng â chyllell finio (bydd yr ymylon yn greisionllyd a gallan nhw atal y sbwng rhag rholio yn iawn), a thaenwch jam wedi'i feddalu (throwch y jam â llwy) dros y sbwng.



10. Rholiwch y sbwng yn dynn ar hyd yr ymyl hir (ddylai eich swis-rôl ddim bod yn hir ac yn denau) a gadael iddo oeri.



Amrywiadau

Gellir defnyddio cymysgedd sbwng wedi'i chwisgio i wneud gateau â haenau yn cynnwys ffrwythau a hufen, neu i wneud bisgedi bysedd sbwng.

Teisen siocled ac oren popeth ynghyd

Cynhwysion

Cymysgedd teisen sylfaenol:

225g o flawd codi
 50g o bowdr coco (nid siocled yfed)
 1 llwy de o bowdr codi
 225g o fenyn wedi'i feddalu, neu sbred braster llysiau
 175g o siwgr mân
 3 wy mawr
 2 lwy fwrdd o laeth
 Croen oren wedi'i gratio – **dewisol**

Eisin

175g o siwgr eisin
 25g o bowdr coco
 70g o fenyn wedi'i feddalu, neu sbred braster llysiau
 Sudd yr oren

Addurniadau: e.e. siocled wedi'i gratio, dail siocled, sleisiau o oren glacé, cnau pistasio neu gnau almon wedi'u torri'n fân.

Bydd arnoch chi angen tun teisen 20–23cm.

Cyfarwyddiadau storio

Storiwch y deisen mewn tun neu flwch aerglos ar dymheredd ystafell am hyd at 5 diwrnod.

Rhewgell: Gellir rhewi'r deisen am hyd at 6 mis, ond mae'n rhaid iddi gael ei lapio'n dda a'i diogelu rhag sychu a chael ei difrodi yn y rhewgell.

Amrywiadau

Yn lle defnyddio powdr coco a chroen oren yn y deisen ac yn yr eisin, gallech chi ddefnyddio'r cyflasynnau canlynol:

Ar gyfer y deisen:

Fanila – ychwanegwch 1 llwy de o rin fanila.

Teisen diferion lemon – ychwanegwch groen 2 lemon wedi'i gratio'n fân at y cymysgedd. I wneud y diferion, gwasgwch sudd y lemonau a throwch y sudd i mewn i 2 lwy fwrdd o siwgr eisin neu siwgr mân, ac arllwys y cymysgedd dros ben y teisennau cyn gynted ag y byddan nhw allan o'r ffwrn (gwnewch ychydig o dyllau yn nhop y teisennau â sgiwer yn gyntaf).

Dull

1. *Cymysgedd teisen sylfaenol:* Rhowch yr holl gynhwysion ar gyfer y cymysgedd teisen sylfaenol mewn powlen gymysgu, a'u chwisgio ar gyflymder canolig â chwisg electronig, neu curwch yn dda â llwy bren nes bod y cymysgedd wedi'i gymysgu'n dda, yn ysgafn ei weadedd ac yn olau ei liw.
2. Rhannwch y cymysgedd yn gyfartal rhwng dau dun teisen 20cm, wedi'u hiro neu eu leinio â phapur nad yw'n glynu.
3. Yn ofalus, taenwch y cymysgedd yn gyfartal gan ddefnyddio cyllell balet neu gefn llwy.
4. Pobwch ar farc nwy 4/190°C (180°C mewn ffwrn ffan) am 20–25 munud nes bod y teisennau wedi codi'n dda ac yn teimlo'n sbwngaid.
5. Trowch y teisennau allan ar resel oeri a gadael iddyn nhw oeri.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Troi'n sudd 

Chwisgio 

Gratio croen sitrws 

Technegau (dulliau) coginio

Pobi 

6. *Eisin:* Chwisgiwch neu curwch y siwgr eisin wedi'i ogru, y powdr coco a'r menyn meddal neu'r sbred braster llysiau ynghyd nes byddan nhw wedi'u cymysgu'n dda – gallai fod braidd yn sych ar y cam hwn, ond mae hyn yn gwbl arferol. Ychwanegwch y sudd oren, un llwy de ar y tro, nes bod y cymysgedd yn llyfn, yn hufennog ac yn hawdd ei daenu.
7. Taenwch rywffaint o'r eisin ar un o'r teissenau wedi oeri, a rhoi'r ddwy haen gyda'i gilydd.
8. Taenwch ragor o'r eisin ar ben y deisen, ac os oes digon ar ôl, gallwch chi ei beipio ar ben y deisen i'w haddurno, gan ddefnyddio ffroenell seren.
9. Ychwanegwch eich addurniadau eraill i orffen y deisen.

Gall y deisen hon gael ei gorchuddio a'i haddurno â ganache siocled hefyd.

Ganache siocled

I wneud llenwad teisen neu i gael sglein trwchus i'w roi ar ben y deisen, mae angen meintiau cyfartal o siocled a hufen dwbl, e.e. 300g o hufen dwbl a 300g o siocled tywyll (70–75% o solidau coco sydd orau).

1. Torrwch y siocled yn ddarnau bach.
2. Arllwyswch yr hufen i sosban a'i gynhesu'n ysgafn ar wres isel ar yr hob am rai munudau. Mae'n bwysig peidio â gorgynhesu'r hufen – mae angen iddo fod yn ddigon cynnes i doddi'r siocled, dyna'r cyfan. Profwch yn ofalus – dylai deimlo'n gyfforddus o gynnes.
3. Tynnwch yr hufen oddi ar yr hob. Ychwanegwch y siocled at yr hufen. Trowch ef yn ysgafn, yna'i adael am sawl munud i roi amser i'r siocled doddi.
4. Trowch y ganache â chwisg balŵn neu lwy bren, nes bod y cyfan o'r un lliw a thewychedd.
5. Yr hiraf y bydd y ganache yn cael amser i oeri, y mwyaf trwchus y bydd.
6. Er mwyn peipio addurniadau ar deisen, mae angen i'r ganache fod yn gwbl oer. Trowch ef yn drylwyr cyn i chi ei beipio.

Cawl tomato a chorbys sbeislyd

Yn gweini 4–6 person

Cynhwysion

100g o gorbys oren
 1 llwy fwrdd o olew
 2 ewin garlleg
 1 moronen
 1 nionyn/winwnsyn neu 1 cenhinen
 ½ llwy de o bowdr tsili sych – **dewisol**
 2 lwy de o gwmin mâl
 1 llwy de o oregano sych
 2 lwy fwrdd o biwre tomato
 600ml o ddŵr
 1 ciwb bach o stoc llysiau
 Pupur du mâl

Dull

1. Piliwch a thorrwch y foronen a'r nionyn/winwnsyn neu'r genhinen yn ddarnau bach. Piliwch y garlleg, a'i falu.
2. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr; ychwanegwch y nionyn/winwnsyn neu'r genhinen a'i sautéio ar wres isel am tua 5 munud gyda'r clawr ar y sosban.
3. Ychwanegwch y garlleg, y moron, y powdr tsili, yr oregano a'r cwmin, ac yna coginio'r cyfan am 2 funud â'r clawr ar y sosban.
4. Trowch y corbys, y piwre tomato, y dŵr a'r ciwb stoc i mewn.
5. Dewch â'r cymysgedd i'r berw, ac yna ei adael i fudferwi'n ysgafn am tua 20 munud, gan ei droi o bryd i'w gilydd.
6. Blendiwch y cawl â blendiwr llaw trydanol, blaswch, ac addaswch y sesnin â phupur du mâl.
7. Gweinwch y cawl gyda bara crystiog neu croutons (ciwbiau o fara wedi'u tostio neu eu ffrio) neu sgon gaws sawrus.
8. Garneisiwch (addurnwch) y cawl â phersli neu goriander wedi'i dorri'n fân.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Blendio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Berwi 

Ffrio (sautéio) 

Llysiau wedi'u tro ffrio a nwdls

Yn gweini 2–3 person

Cynhwysion

50g o nwdls sych *NEU* 1 pecyn o nwdls 'yn syth i'r wok' (wedi'u coginio ymlaen llaw)

Tua 450g o lysiau cymysg, e.e. puprynnau coch, gwyrdd neu felyn, courgette, shibwns, madarch, mangetout, india-corn, moron, egin ffa, ffa Ffrengig, brocoli, seleri, tatws melys, pak choi, blodfresych, pys eira

50g o gnau (heb eu plisg), e.e. cnau almon, cnau pistasio, cnau cashiw – **dewisol**

2 lwy fwrdd o olew

3–4 ewin garlleg, wedi'u malu

1 darn o sinsir ffres – tua 2cm o hyd, wedi'i bilio a'i dorri'n fân neu wedi'i gratio

Saws

2 lwy fwrdd o saws soi

1 llwy fwrdd o fêl

1 llwy de o olew sesame

2 lwy de o flawd corn

80ml o ddŵr

Dull

1. Paratowch yr holl lysiau drwy eu torri'n stribedi, ffyn neu sleisiau tenau, neu torrwrch nhw'n ddarnau bach, e.e. blodigion brocoli. Rhewch nhw o'r neilltu mewn powlen.
2. Mewn powlen arall, mwydwch (hydradwch) y nwdls mewn dŵr berw nes iddyn nhw feddalu (gadewch nhw yn y dŵr poeth yn y bowlen wrth i chi goginio gweddill y cynhwysion). (Ni fydd angen mwydo nwdls 'yn syth i'r wok'.)
3. Mewn wok, cynheswch yr olew yn ysgafn ac ychwanegwch y cnau. Tro ffriwch am 5 munud, gan droi'n barhaus nes bod y cnau yn dechrau brownio.
4. Ychwanegwch yr holl lysiau, y garlleg a'r sinsir at y wok.
5. Tro ffriwch am 5 munud arall ar wres canolig, gan droi'n barhaus. Os yw'r cymysgedd yn dechrau sychu neu mae'n glynu wrth y badell, ychwanegwch ychydig o ddŵr oer (bydd llwy fwrdd neu ddwy yn ddigon) yn hytrach na mwy o olew.
6. **Saws:** Blendiwch y blawd corn â'r dŵr, y mêl, yr olew sesame a'r saws soi, cyn ychwanegu'r cymysgedd at y wok a'i goginio am 5 munud.
7. Draeniwch y nwdls ac ychwanegwch nhw at y wok. Cymysgwch yn dda.
8. Gweinwch.

Mae'r rysait hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Blendio 

Hydradu 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Ffrio (tro ffrio) 

Pwdin haf

Yn gweini 4 person

Cynhwysion

250g o dorth brioche wedi'i sleisio

800g o ffrwythau'r haf cymysg (mae ffrwythau wedi'u rhewi yn gweithio'n dda iawn)

2 lwy fwrdd wastad o siwgr mân

4 dysgl ramecin neu fowld pwdin heb fod yn fetel, tua 150ml yr un

Dull

1. Tynnwch y crystiau oddi ar y brioche.
2. Leiniwch y pedwar mowld â'r rhan fwyaf o'r bara, gan gadw digon o sleisiau i wneud clawr ar gyfer pob un.
3. Rhowch y ffrwythau a'r siwgr mewn sosban fawr.
4. Potsiwch y ffrwythau'n ysgafn ar wres isel, gan droi'r cyfan am 2–3 munud, neu nes bod y ffrwythau wedi rhyddhau eu suddion a'r siwgr wedi toddi.
5. Llenwch y mowldiau pwdin neu'r dysglau ramecin wedi'u leinio â thri chwarter y ffrwythau. Rhowch y sleisiau o fara sy'n weddill ar ben y ffrwythau, yna gorchuddiwch â haenen lynu.
6. Gwasgwch y pwdinau i lawr â phwysau neu duniau a'u rhoi yn yr oergell dros nos.
7. Dadfowldiwch y pwdinau haf. I'w gweini, gorchuddiwch y top ag ychydig o'r ffrwythau sydd ar ôl.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Dadfowldio 

Technegau (dulliau) coginio

Potsio 

Treiffl afal sbeislyd

Yn gweini 6–8 person

Cynhwysion

450g o afalau coginio Bramley, wedi'u pilio, eu creiddio a'u sleisio
 2 lwy fwrdd o ddŵr
 200g o friwsion bara blawd cyflawn ffres (nid rhai o becyn)
 75g o fenyn
 50g o siwgr demerara
 1 llwy de wastad o sbeis cymysg

Hufen Chantilly

300ml o hufen chwipio
 ½ llwy de o rin fanila
 25g o siwgr mân

Addurn

30g o siocled plaen wedi'i gratio neu 30g o gnau pistasio neu pecan wedi'u torri
 Croen oren

I weini – 1 dysgl wydr fawr neu 6 dysgl unigol

Dull

1. Stiwiwch yr afalau yn y dŵr mewn sosban â chlawr arni ar wres isel nes byddan nhw'n feddal ac mewn pwlp. Trowch yn rheolaidd. Oerwch y pwlp afalau.
2. Toddwch y menyn mewn padell ffrio ac ychwanegwch y briwsion bara. Ffriwch ar wres canolig nes byddan nhw'n greisionllyd, gan eu troi'n aml i'w hatal rhag llosgi.
3. Cymysgwch y siwgr a'r sbeis gyda'i gilydd ac ychwanegwch at y briwsion bara. Coginiwch y cyfan am 5 munud arall, yna'i adael i oeri.
4. Chwisgiwch yr hufen nes ei fod yn eithaf anhyblyg, a chadwch ychydig wrth gefn i addurno.
5. Yn y bowlen weini, rhwch haen o afalau wedi oeri, wedyn y briwsion bara, ac yna'r hufen, yna gwnewch hyn eto gan orffen â haen o hufen.
6. Defnyddiwch yr hufen sy'n weddill i beipio addurniadau ar y top. Ychwanegwch siocled wedi'i gratio, cnau wedi'u torri neu groen oren fel addurn.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Gratio 

Toddi 

Peipio 

Chwisgio 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Sleisio 

Technegau (dulliau) coginio

Ffrio 

Mousse siocled

Cynhwysion

- 1 pecyn (tua 340g) o tofu sidanaidd (nid tofu cyffredin, caled na mwg)
- 120g o siocled tywyll, wedi'i dorri yn ddarnau
- 3 llwy fwrdd o surop masarn
- ½ llwy de o rin fanila
- 4 dysgl wydr/ramecin i weini

Dull

1. Toddwch y siocled mewn bain-marie.
2. Rhewch y tofu, y surop masarn a'r fanila mewn prosesydd bwyd a'u prosesu nes byddan nhw'n llyfn.
3. Arllwyswch y siocled wedi toddi i mewn a phrosesu'r cyfan nes bydd wedi'i gyfuno'n dda.
4. Arllwyswch y mousse i ddysglau unigol/dysglau ramecin a'u gadael i oereiddio yn yr oergell.
5. Addurnwch â ffrwythau meddal, e.e. mafon, mefus neu lus, dail mintys neu siocled wedi'i gratio.

Amrywiad

Mousse ffrwythau

Peidiwch â defnyddio'r siocled.

Ychwanegwch: 150g o ffrwythau aeron wedi'u rhewi, e.e. mafon, mefus, mwyar duon.

Rhowch yr holl gynhwysion mewn prosesydd bwyd a'u prosesu nes byddan nhw'n llyfn. Yna arllwyswch i'r dysglau a'u rhoi yn yr oergell. Efallai bydd gweadedd y mousse hwn yn fwy meddal na'r fersiwn siocled.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Blendio gan ddefnyddio

prosesydd bwyd 

Toddi gan ddefnyddio

bain-marie 

Technegau (dulliau) coginio

Oereiddio 

Salad ffa edamame (soia)

Cynhwysion

- 1 nionyn/winwnsyn
- 1 pupryn coch bach
- 1 llwy fwrdd o olew
- 100g o india-corn – wedi'u rhewi neu mewn tun
- 100g o ffa du mewn tun
- 100g o ffa coch mewn tun
- 150g o ffa edamame (soia) wedi'u rhewi
- 1 llwy de o hadau cwmin
- 1 dyrnaid bach o goriander ffres, wedi'i dorri'n fân
- 1 leim
- Sesn

Dull

1. Piliwch y nionyn/winwnsyn a'i dorri'n fân.
2. Tynnwch hadau'r pupryn a'i dorri'n fân.
3. Ewch ati i sautéio y nionyn/winwnsyn a'r pupryn yn yr olew nes byddan nhw wedi meddal.
4. Ychwanegwch yr hadau cwmin, yr india-corn, yr holl ffa a rhywfaint o sesn.
5. Ewch ati i sautéio y cyfan am 5 munud cyn ei dynnu oddi ar y gwres.
6. Trowch sudd a chroen y leim wedi'i gratio'n fân i mewn i'r cymysgedd.
7. Trowch y coriander wedi'i dorri'n fân i mewn.
8. Gweinwch yn gynnes neu'n oer.

Amrywiadau

Gellir ychwanegu cynhwysion eraill at y salad, e.e. afocado wedi'i dorri, ffachbys, pys gwyrdd, ciwcymber wedi'i dorri, courgette, seleri neu afal, madarch.

Mae'r rysâit hon yn defnyddio:

Technegau (sgiliau) paratoi

Troi'n sudd 

Gratio croen sitrws 

Technegau (sgiliau) cylllell

Torri 

Pilio 

Technegau (dulliau) coginio

Ffrio (sautéio) 

Awgrymiadau am ryseitiau eraill

Dofednod – cyw iâr, twrci, hwyaden, gŵydd

- Cyw iâr melys a sawrus
- Cawl cyw iâr Thai
- Byrgers a nygets cyw iâr/twrci cartref
- Cyw iâr rhost gyda lemon, rhosmari a garlleg
- Salad Caesar cyw iâr
- Pasteiod cyw iâr bach gyda chrwst dŵr poeth

Cig – cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig moch, ham

- Pastai'r bwthyn
- Pasteiod Cernyw
- Moussaka
- Caserol cig
- Peli cig mewn saws tomato
- Cebabs cig a llysiau

Pysgod – pysgod gwyn, pysgod olewog, bwyd môr

- Pastai pysgod
- Stiwd pysgod
- Risotto/paella bwyd môr
- Cawl pysgod
- Cacennau pysgod
- Pâté pysgod

Wyau

- Wyau selsig
- Omled
- Tortilla Sbaenaidd
- Tartenni cwstard wy
- Frittata
- Reis wedi'i ffrio ag wy
- Crème caramel/crème brûlée

Bwydydd llaeth – llaeth, caws, menyn, hufen, iogwrt, llaeth enwyn

- Pwdin bara menyn
- Crempogau
- Hufen iâ
- Pwdin iogwrt wedi'i rewi
- Teisen banoffee
- Mousse ffrwythau a siocled
- Ffwl ffrwythau
- Crème Anglaise (cwstard)
- Dipiau sawrus yn defnyddio iogwrt fel sail

Reis

- Risotto
- Paella
- Pwdin reis
- Salad reis
- Pilaf
- Reis wedi'i ffrio
- Reis a phys
- Sushi

Llysiau

- Gwreiddlysiau rhost
- Stwnsh gwreiddlysiau
- Saladau
- Moussaka llysiau
- Rholiau gwanwyn llysieuol
- Llysiau tempwra (wedi'u caenu a'u ffrio)
- Cyri tatws/tatws melys/pwmpen neu saag aloo
- Dhal corbys
- Quiche llysiau
- Salsa

Ffrwythau

- Tartenni ffrwythau
- Crymbl
- Gellyg wedi'u potsio
- Teisen banana
- Teisen ffrwythau
- Treiffl ffrwythau
- Salad ffrwythau
- Sorbedau a hufen iâ

Soia

- Bwydydd wedi'u tro ffrio
- TVP mewn cyris, pastai'r bwthyn, pasteiod ac ati
- Rhost cnau
- Cyri

Grawnfwydydd

Blawd – bisgedi

- Bisgedi brau
- Bisgedi Fienna
- Bisgedi sinsir
- Cwcis

Blawd – gwneud teisennau

Popeth ynghyd/hufenneu:

- Amrywiadau myffins:
 - siocled
 - llus
 - lemon
 - mafon a siocled gwyn
 - sinsir a leim
 - afal sbeislyd
- Amrywiadau teisennau
 - afal sbeislyd
 - lemon a llus
 - banana
 - oren a bricyll

Cydnabyddiaeth ffotograffau

t9 Atgynhychwyd â chaniatâd caredig Nisbets Plc.

Shutterstock.com

t1 Goodluz; **t13** Elena Elisseeva, Eric Limon, Sergio Stakhnyk, Paul Vinten, PT1565, BY_-BY x2; **t14** petereleven, Caron Badkin, Wavebreakmedia x2; **t15** Evgeny Tomeev, Ewa Studio, Joe Gough, LifetimeStock, Nikolaeva Galina, Prasert Wongchindawest, Richard Griffin, Svriophoto; **t24** Kiian Oksana.

Ffotograffau ychwanegol gan Anita Tull/Hodder Education.