



# Teknik Pengolahan *Makanan*

Rosyda Dianah, SKM, MKM

Sekolah Vokasi  
Institut Pertanian Bogor  
BOGOR

# Definisi Pengolahan Makanan

Proses atau teknik mengubah bahan makanan mentah menjadi makanan/hidangan ataupun mengubah makanan/hidangan menjadi bentuk lain untuk konsumsi oleh manusia atau oleh industri pengolahan makanan. Perubahan tersebut dalam hal rasa, bentuk maupun penampilan.



## Tujuan Pengolahan Makanan

- ✓ makanan/hidangan aman
- ✓ lebih enak
- ✓ mudah dicerna
- ✓ menarik serta bergizi

# Jenis-Jenis Pengolahan Makanan

**Tanpa Perlakuan Suhu**  
bahan makanan tidak mengalami pemanasan maupun pendinginan jadi hanya dicampur atau diaduk  
*contoh: rujak buah, asinan, karedok, salad*



**Dengan Perlakuan Suhu**  
dibedakan menjadi teknik pengolahan dengan pemanasan dan teknik pengolahan dengan pendinginan

# Jenis-Jenis Pengolahan Makanan

## Dengan Perlakuan Suhu

### Teknik Pengolahan dengan Pendinginan

- Pendinginan biasa ( $> 0^{\circ}\text{C}$ )  
contohnya agar-agar, fruit yellow
- Pendinginan kuat ( $< 0^{\circ}\text{C}$ )  
contohnya ice cream, ice praline



### Teknik Pengolahan dengan Pemanasan

- Panas basah (*moist heat*)
- Panas kering (*dry heat*)

# Teknik Pengolahan Panas Basah

# Merebus (Boiling)

Contoh Hidangan: Mie Rebus, Sayur Bayam, Telur Rebus

Pelatihan Pangan Sehat  
Modul 2

**Alat: panci**

Cara memasak dalam cairan (air, kaldu, susu dan cairan lain-lain) dengan suhu pemanasan mencapai  $100^{\circ}\text{C}$  atau sampai muncul gelembung-gelembung air

Tekstur makanan lembek, empuk dan mudah dicerna

Hidangan bisa berkuah ataupun tidak berkuah





# Teknik Pengolahan Panas Basah Mengukus (Steaming)

Contoh Hidangan: Bakpau, Dimsum, Pepes



## Alat: Kukusan

Teknik memasak dengan memanfaatkan uap air, Tidak menghasilkan kaldu, Air dari bahan yang dimasak akan ikut menguap



# Teknik Pengolahan Panas Basah Menggulai/ Mengungkep (*Stewing*)

Contoh Hidangan: Ayam Ungkep, Gulai, Semur



## Alat: Wajan

Memasak secara perlahan-lahan dengan api kecil dan cairan sedikit  
Dalam pelaksanaannya ditutup agar aroma tidak hilang



# Teknik Pengolahan Panas Basah Merebus Secara Perlahan (*Simmering*)

Contoh Hidangan: Sop Buntut, Sop Kaki, Sop Iga

Sumber Gambar: [Pinterest.com/Food](https://www.pinterest.com/food)

**Alat: Panci**

Teknik merebus perlahan digunakan untuk menghasilkan kaldu atau mengeluarkan ekstrak dari daging





# Teknik Pengolahan Panas Kering

Teknik mengolah makanan dengan memasukkan bahan makanan ke dalam minyak panas dalam jumlah banyak  
Alat: Wajan, Sutil



Menggoreng  
(*Deep Frying*)



Sumber Gambar:  
[Pinterest.com/friedfood](https://www.pinterest.com/friedfood)

Contoh Hidangan: Kue  
Ali, Ayam Crispy



# Teknik Pengolahan Panas Kering

Teknik mengolah bahan makanan dengan menggunakan sedikit minyak sambil diaduk dan dilakukan secara cepat biasanya digunakan untuk menumis sayuran dan bumbu

Alat: Wajan, Sutil



Sumber Gambar:  
[resepmasakistimewa.com/chineesefood](http://resepmasakistimewa.com/chineesefood)

Contoh Hidangan:  
Capcay, Tumis Pokcoy



# Teknik Pengolahan Panas Kering

Teknik mengolah makanan diatas lempengan besi panas (griddle) atau diatas pan dadar (teflon) yang diletakkan diatas perapian atau dilakukan diatas bara langsung dengan jeruji panggang atau alat bantu lainnya.

Alat: Teflon, Griddle



Sumber Gambar:  
[pixabay.com/Grilledfood](https://pixabay.com/Grilledfood)

Contoh Hidangan: Sate,  
Steak



# Teknik Pengolahan Panas Kering

Teknik pengolahan bahan makanan didalam oven dengan panas dari segala arah

Alat: Oven



Sumber Gambar:  
[Id.pngtree.com/Baking](https://id.pngtree.com/Baking)

Contoh Hidangan:  
Pizza, Roti

# Teknik Pengolahan Panas Kering

Teknik memanggang bahan makanan dalam bentuk besar didalam ovens, sumber panasnya berasal dari kayu bakar, arang, gas, listrik, atau microwave oven. Sumber panas berasal dari seluruh arah oven  
Alat: Oven



Sumber Gambar:  
[Pinterest.com/roastedchickenandduck](https://www.pinterest.com/roastedchickenandduck)

**Contoh Hidangan:**  
Bebek Peking, Kalkun  
Panggang

# Daftar Pustaka

Bartono dan Ruffino. 2005. Food Product Management di Hotel dan Restoran. Yogyakarta: Andi.

Gisslen, Wayne, et al. 2007. Professional Cooking for Canadian Chefs. New Jersey: John Wiley&Sons, Inc

Minantyo, H. 2011. Dasar-dasar Pengolahan Makanan. Graha Ilmu. Jakarta.





*Terimakasih*