



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
BANDAR PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
EDISI TAHUN 2017

BAHAN AJAR
GIZI

PENGEMBANGAN KULINER

Sa'diah Multi Karina
Endang Titi Amrihati





PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
EDISI TAHUN 2017

BAHAN AJAR
GIZI

PENGEMBANGAN KULINER

Sa'diah Multi Karina
Endang Titi Amrihati

Hak Cipta dan Hak Penerbitan dilindungi Undang-undang

Cetakan pertama, Oktober 2017

Penulis : 1. *Sa'diah Multi Karina, M.Kes.*
2. *Endang Titi Amrihati, SKM., M.Kes.*

Pengembang Desain Intruksional : *Ir. Anang Suhardianto, M.Si.*

Desain oleh Tim P2M2 :
Kover & Ilustrasi : *Faisal Zamil, S.Des.*
Tata Letak : *Sapriyadi, S.IP.*

Jumlah Halaman : 294

DAFTAR ISI

BAB I: DASAR PENGEMBANGAN KULINER, TEKNIK MASAK DAN PERALATAN	1
Topik 1	
Konsep Memasak Sehat dan Teknik Dasar Memasak	2
Latihan	15
Ringkasan	16
Tes 1	16
Topik 2	
Kenali Peralatan dan Bahan Bakar yang Digunakan	18
Latihan	36
Ringkasan	36
Tes 2	37
Kunci Jawaban Tes	38
Daftar Pustaka	39
BAB II: PERSIAPAN MEMASAK - BAHAN MAKANAN DAN BUMBU	40
Topik 1	
Persiapan Memasak dan Mengolah Makanan	41
Latihan	45
Ringkasan	46
Tes 1	46
Topik 2	
Persiapan Memasak – Menimbang dan Mengukur Bahan Makanan	47
Latihan	49
Ringkasan	49
Tes 2	50
Topik 3	
Pengenalan, Persiapan, dan Memasak Berbagai Jenis Bahan Makanan	51
Latihan	90
Ringkasan	90
Tes 3	91
Topik 4	
Pengenalan dan Persiapan Penggunaan Bumbu untuk Memasak	93
Latihan	102

Ringkasan	102
Tes 4	103
Kunci Jawaban Tes	104
Daftar Pustaka	105
BAB III: PENGEMBANGAN KULINER DENGAN MODIFIKASI RESEP	106
Topik 1	
Resep Masakan	107
Latihan	112
Ringkasan	112
Tes 1	113
Topik 2	
Pengelompokkan Hidangan Susunan Pola Menu Indonesia dan Pola Menu Kontinental	114
Latihan	118
Ringkasan	119
Tes 2	119
Topik 3	
Pengembangan Kuliner Melalui Modifikasi Resep	121
Latihan	131
Ringkasan	132
Tes 3	132
Kunci Jawaban Tes	133
Daftar Pustaka	134
BAB I: MENIMBANG BERAT KOTOR, MENGHITUNG PERSEN BERAT YANG DAPAT DIMAKAN DAN MENGIKUR BAHAN MAKANAN	135
Topik 1	
Praktik Menimbang Berat Kotor, Menghitung Persen Berat yang Dapat Dimakan dan Mengukur Bahan Makanan	136
Latihan	143
Ringkasan	144
Tes 1	145
Topik 2	
Resep-Resep Makanan Sumber Karbohidrat	147
Latihan	153

Ringkasan	153
Tes 2	154
Topik 3	
Resep-Resep Makanan Sumber Protein Hewani dan Nabati	156
Latihan	176
Ringkasan	177
Tes 3	178
Topik 4	
Sayuran	179
Latihan	183
Ringkasan	183
Tes 4	184
Kunci Jawaban Tes	185
Daftar Pustaka	186
 BAB II: BUAH - MINUMAN, MAKANAN SELINGAN DAN GARNISH	 187
Topik 1	
Buah-Buahan dan Minuman	188
Latihan	199
Ringkasan	199
Tes 1	200
Topik 2	
Makanan Selingan	201
Latihan	212
Ringkasan	212
Tes 2	213
Topik 3	
Garnish	214
Latihan	226
Ringkasan	226
Tes 3	227
Kunci Jawaban Tes	228
Daftar Pustaka	229

BAB III: PENGEMBANGAN RESEP-RESEP	230
Topik 1	
Pengembangan Resep-Resep Sumber Karbohidrat dan Protein Hewani	231
Latihan	262
Ringkasan	263
Tes 1	263
Topik 2	
Pengembangan Resep-Resep Sayuran dan Protein Nabati	265
Latihan	272
Ringkasan	273
Tes 2	273
Topik 3	
Pengembangan Resep Makanan Selingan dan Minuman Olahan Buah	275
Latihan	284
Ringkasan	285
Tes 3	285
Kunci Jawaban Tes	287
Daftar Pustaka	288

BAB I

DASAR PENGEMBANGAN KULINER, TEKNIK MASAK DAN PERALATAN

Sa'diah Multi Karina, M.Kes

PENDAHULUAN

Dalam pertemuan ini Saudara akan mempelajari dahulu konsep-konsep dasar gizi kuliner sebelum belajar lebih lanjut tentang pengembangan kuliner.

Urutan topik yang dikaji di awali dari topik 1 mereview tentang gizi kuliner , dimana pada pengembangan kuliner yang berbeda dengan kuliner umumnya, yaitu Suadara selain belajar tentang kuliner juga dikaitkan dengan aspek gizinya, dilanjutkan dengan penjelasan bagaimana menciptakan sebuah makanan yang sehat dan menyehatkan serta teknik dasar memasak, dimana memasak mempunyai tujuan dan efek memasak dapat mempengaruhi kandungan zat gizi yang pada masakan, sehingga perbedaan yang mendasar dari pengembangan kuliner pada profesi gizi dan nongizi adalah dalam hal makanan sehat dan menyehatkan dimulai dari mamasak secara sehat “*healthy cooking*” menghasilkani “*healthy food*”. Topik 2 membahas tentang peralatan dalam kuliner.

Setelah mempelajari bab 1, secara umum Saudara diharapkan mampu menjelaskan dasar melakukan Pengembangan Kuliner, dan secara khusus saudara diharapkan mampu:

(1) Menjelaskan Konsep dasar pengembangan kuliner melalui teknik dasar memasak; (2) Menggunakan berbagai jenis dan macam peralatan dalam kuliner dan Bahan bakar dalam memasak.

Kegunaan Bab 1 ini adalah agar Saudara mendapatkan gambaran tentang langkah awal dalam melakukan pengembangan kuliner dengan memberikan pemahaman konsep dasar membuat makanan yang sehat, dengan memilih teknik memasak, sumber panas bahan bakar untuk memasak, selain dari pada itu peralatan memasak dan bahan baku peralatan memasak memberikan pengaruh terhadap hasil masakan, dan memilih alat menghidang membuat makanan yang di sajikan menjadi lebih baik.

Untuk mempermudah mempelajarinya, materi dalam bab ini disajikan dalam 3 topik yang meliputi:

Topik 1: Konsep Memasak Sehat dan Teknik Dasar Memasak.

Topik 2: Kenali Peralatan dan Bahan bakar yang Digunakan.

Topik 1

Konsep Memasak Sehat dan Teknik Dasar Memasak

Apa kabar Saudara, mari kita memulai dengan mengulas kembali tentang Gizi Kuliner.

A. BATASAN KULINER, GIZI KULINER

Kata kuliner adalah unsur serapan bahasa Inggris *culinary* berhubungan dengan memasak dan dapur, merupakan seni dalam membuat masakan, sehingga seni kuliner dimulai dari seni memilih bahan makanan, mempersiapkan, memasak, hingga menyajikan makanan menjadi hidangan yang menarik. Orang yang bekerja memasak disebut sebagai chef.

Gizi sendiri merupakan ilmu yang mempelajari makanan yang berhubungan dengan kesehatan, sehingga dasar inilah dilakukan penggabungan 2 kata tersebut dalam mata kuliah yang pernah Saudara pelajari, sehingga **Gizi kuliner** merupakan:

1. Ilmu dalam melakukan penerapan prinsip gizi yang dikombinasikan dengan pengetahuan ilmiah (sains) makanan dan ditampilkan melalui penguasaan keterampilan bidang kuliner.
2. Hasil yang terbentuk dari penggabungan Ilmu Gizi dan Ilmu pengetahuan ilmiah (sains) bahan makan dan lain-lain maka akan tercipta makanan tidak hanya enak, bergizi dan sehat sehingga akan tercipta perilaku makan yang sehat.

Secara luas hal yang dipelajari dalam gizi kuliner adalah serangkaian pemahaman dan kegiatan dalam membuat makanan yang meliputi; a) Pemilihan bahan makanan, b) Persiapan bahan makanan sebelum diolah, c) Penyimpanan bahan sebelum dan sesudah di masak d) Pengolahan dan pemasakan makanan. e) Penggunaan alat masak, alat kompor, sampai dengan alat menghidangkan yang tepat f) Presentasi/penyajian makanan yang baik kesehatan dan sanitasi makanan.

B. KONSEP MEMASAK SEHAT DAN MENYEHATKAN

Saudara sebagai calon ahli gizi yang belajar tentang gizi kuliner , maka tidak hanya diharapkan mampu membuat masakan tetapi juga memperhatikan masalah zat gizi dari masakan yang dihasilkan. Masakan yang mengandung zat gizi baik membuat tubuh sehat, sehingga kembali ditekankan aspek gizi dalam mempelajari kuliner sangat diperhatikan, konsep memasaknya adalah memasak yang sehat (*Healthy Cooking*), bagaimana melakukan memasak yang sehat ?, langkah ini harus saudara perhatikan

1. Kenali dahulu sifat dari setiap bahan makanan, seperti; kandungan gizi yang ada, fungsi bahan makanan dalam masakan tersebut, komponen bio aktif yang baik untuk kesehatan tubuh.

2. Memahami berbagai jenis teknik memasak, karena antara teknik masak satu dengan yang lainnya memberikan hasil masakan yang berbeda tampilannya, dan efek terhadap zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang saudara masak.
3. Tidak hanya berbicara bergizi saja tetapi juga, aman, saniter dan menarik. Maka saudara membutuhkan pemahaman pemilihan bahan yang baik, cara perlakuan persiapan memasak yang baik, memasak hingga menghidangkan.

C. KETRAMPILAN DALAM MEMASAK

Ingin sukses melakukan pengembangan kuliner? awali dengan belajar teori dan praktek teknik dasar memasak. Memasak selain membutuhkan pemahaman teknik juga dipengaruhi talenta dari saudara, dan untuk mengasah talenta tersebut dibutuhkan latihan dan mencoba terus dalam mengembangkan resep-resep baru.

Kadang kala untuk membuat satu hidangan tidak hanya menggunakan 1 teknik memasak, bisa kombinasi dari 2 sampai 3 buah teknik memasak, tergantung dari tujuan akhir hidangan yang akan disajikan. Misalnya ketika saudara ingin membuat frikadel kentang, didahului dengan mengukus atau meng goreng kentang, dan diakhiri dengan meng goreng kembali hasil akhir frikadel tersebut.

Saudara ingin sukses dan memuaskan hasil masakannya, maka saudara membutuhkan beberapa keterampilan lain yaitu selain menguasai teknik memasak, juga memahami sifat bahan makanan yang akan dimasak, proses pemberian panas yang tepat, mampu menganalisa dan membaca resep dengan baik, dapat menggunakan peralatan masak yang benar.

Untuk mempermudah saudara dalam pemahaman cara melakukan teknik masak yang di jelaskan berikut ini dapat diperjelas dengan melihat pada video-video teknik memasak yang ada di media internet, media ini saudara dapat lihat proses demostrasi cara memasaknya.

D. TUJUAN DAN MANFAAT MEMASAK

Memasak pada prinsipnya adalah proses pemberian panas pada bahan makanan, untuk mematangkan dan menjadikan bahan makanan menjadi hidangan yang dapat di makan, enak dan lezat. Sehingga memasak merupakan perlakuan yang mempunyai efek dan tujuan:

1. Merubah organoleptik makanan; aroma, rasa , suhu dan tekstur, karena panas serta media masak akan merubah tektur masakan, aroma, dan rasa.
2. Merubah nilai cerna dari bahan makanan, dengan proses memasak bahan makanan yang menjadi rendah cernanya menjadi mudah untuk dicerna oleh tubuh.
3. Merubah nilai gizi, namun terdapat pula teknik masak tertentu dapat mengurangi nilai gizi bahan makanan yang di masak.
4. Mematikan mikroorganisme dalam bahan makanan, melalui pemberian panas.

Mengolah makanan; istilah mengolah makanan sering diartikan sama dengan memasak, sesungguhnya berbeda, pada mengolah makanan tidak ada proses perlakuan membuat masakan dengan memberikan panas, contoh mengolah makanan lebih tepat ketika saudara membuat salad, rujak, minuman es buah dan lain sebagainya.

E. EFEK PEMANASAN DALAM MEMASAK TERHADAP BAHAN MAKANAN

Hal utama yang harus saudara ingat dari terhadap hasil dari memasak ialah dipengaruhi oleh **besarnya pemberian panas, dan lama pemberian panas**. Ketrampilan ini hanya dapat anda peroleh melalui pengalaman praktek yang sering dilakukan.

Pada penjelasan di atas di sebutkan bahwa manfaat memasak salah satunya adalah merubah nilai gizi, namun terdapat pula teknik masak tertentu dapat mengurangi nilai gizi. Saudara inilah yang menjadi pembeda anda sebagai ahli gizi dengan seorang Juru Masak. Konsep penyelamatan Nilai Gizi juga menjadi perhatian saudara. hal ini yang menjadi pertimbangan saudara dalam memberikan asuhan makanan dan asuhan gizi bagi klien anda dikemudian hari.

Suatu contoh beberapa zat gizi hilang saat makanan dimasak. Menggunakan metode memasak yang berbeda dapat membantu mengurangi kerugian. Misalnya mengukus sayuran daripada mendidih. Banyak Vitamin yang sensitif terhadap berbagai unsur dan mudah hancur saat terkena panas, udara, air, atau minyak goreng. Pengecualianya adalah vitamin K dan vitamin B niasin, yang sangat stabil dalam makanan.

Untuk mengurangi hilangnya Vitamin A dan E yang larut dalam lemak, masak dengan sedikit minyak sedikit menjadi pilihan yang bijak, misalnya memanggang. Untuk mengurangi hilangnya vitamin C yang larut dalam air dan mengandung oksigen, buah dan sayuran harus dimasak dengan menggunakan sedikit air dan waktu memasak yang tidak terlalu lama.

Panas yang berlebihan akan menyebabkan makanan menjadi kering, gosong, menyusut bahkan hancur, sebaliknya bila panas kurang tepat, menyebabkan lama memasak, zat gizi berkurang, aroma makanan yang diinginkan tidak timbul, menyerap minyak, sehingga ketrampilan ini yang membedakan hasil masakan berbeda satu sama lain.

Penjelasan pada subtopik ini berkaitan dengan subtopik sebelumnya yang menjelaskan tentang membuat makanan sehat dan menyehatkan, hal inilah yang harus saudara terus latih dan pelajari dalam anda melakuan pengembangan kuliner, disamping masalah hasil masakan yang enak juga memperhatikan aspek gizi dan kesehatan.

F. MACAM-MACAM TEKNIK MEMASAK

Ada banyak teknik masak yang dapat dipelajari oleh saudara. Perlu diingat bahwa setiap teknik masak akan menghasilkan bentuk dan hasil akhir dari masakan yang berbeda satu sama lain. Pada penjelasan terdahulu di sampaikan bahwa ada 2 hal kata kunci dalam memasak yang baik, besarnya (kwalitas) panas yang diberikan dan lamanya (waktu) pemberian panas. Kwalitas panas akan dipengaruhi berasal dari energi panas. Misalnya gas

merupakan bahan bakar sumber panas yang tinggi dibanding dengan minyak tanah, kayu bakar, arang.

Keterampilan memasak Saudara tidak hanya soal mampu membaca resep saja, tetapi juga kemampuan mengontrol kwalitas, kwantitas, dan intensitas panas ketika memasak. Faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut adalah:

1. Tekstur masakan yang diinginkan, juga tekstur dari bahan makanan yang dimasak.
2. Sumber bahan makanan, hewani atau nabati berbeda.
3. Besarnya potongan yang di masak.
4. Kombinasi bahan makanan yang akan dimasak; bahan makanan kering, beku, Segar, hewani, nabati.
5. Jenis panas yang diberikan digunakan misalnya udara panas, air mendidih.
6. Jenis sumber panas/energi panas yang digunakan.
7. Jenis alat yang digunakan, bahan baku kualitas alat.
8. Jumlah bahan makana yang di masak.

Sebagai contoh bila terlalu banyak panas yang di berikan akan membuat masakan terlalu matang, kering, penyusutan, gosong, hancur. Panas/api yang terlalu kecil menghasilkan aroma yang kurang baik, rasa hambar, lembek, berair, warna tidak menarik dan banyak kehilangan zat gizi, dan lain sebagainya.

1. Tranfer (pemindahan) Panas Memasak

Berdasarkan transfer atau pemindahan panas yang diberikan ada 3 katagori memasak proses mematangkan masakan.

a. Konduksi

Panas yang ditransfer secara kontak langsung dengan benda panas (alat masak), atau panas diteruskan dari bagian makanan yang di panaskan. Misalnya penggorengan akan mentransfer panas ke minyak, atau panci merambatkan panas ke cairan yang digunakan untuk memasak, selanjutnya cairan tersebut akan merambatkan panas ke bahan makanan yang di masak. Kecepatan merambatkan panas bergantung dari jenis bahan dasar alat memasak, antara bahan alumunium dengan baja mempunyai kecepatan merambat yang berbeda.

b. Konveksi

Panas yang di berikan menyebar melalui pergerakan udara panas, uap atau Cairan. Dapat dipercebat dengan adanya blower pada oven. Pada oven konveksi udara kering panas akan menyebakan cairan dalam bahan makanan berkurang sehingga konveksi oven, makanan menjadi lebih kering. Tingkat suhu udara panas bisa mencapai lebih dari 100 derajat selsius.

c. Radiasi

Energi panas dialirkan melalui gelombang dari sumber energi ke makanan. Contoh rambatan panas memasak dengan radiasi. Infra merah, pada memanggang listrik memanaskan elemen atau keramik yang dipanaskan dengan gas akan menghasilkan

radiasi infra merah. Mikrowafe radiasi menembus bagian makanan dan menngerakkan molekul air. Friksi dari pergerakan air inilah yang mematangkan makanan.

2. Kategori Memasak berdasarkan Sumber Panas

Secara garis besar berdasarkan sumber panas yang di berikan ketika ada 3 kategori besar teknik memasak, yaitu:

a. Memasak dengan panas kering (*Dry Heat Cooking*)

Cara memasak metode panas kering, diartikan sebagai panas yang di transferkan ke makanan tidak menggunakan air/uap air, tetapi menggunakan alat panas yang ditimpakan baik dari bagian atas maupun bagian bawah, atau di sekeliling bahan melalui udara yang panas. Panas yang dihasilkan mematang bahan makanan dapat tanpa dicampur dengan cairan panas.

Contoh yang dapat dikategorikan metoda panas kering adalah baking, Roasting, grilling.

b. Memasak dengan panas basah (*Moist Heat Cooking*)

Memasak dengan Metoda cara ini menggunakan cairan sebagai pengantar panas ke makanan cairan dapat berupa air, kaldu, santan dan uap air.

c. Memasak dengan minyak atau lemak (*Fat cooking*)

Metoda memasak dengan cara ini menggunakan media cairan minyak/lemak panas baik dalam jumlah banyak maupun sedikit.

Setiap metode masak yang digunakan akan memberikan **hasil akhir yang berbeda satu sama lain**. Pada metode panas kering hasil masakan yang berkurang kadar airnya, berat makanan matang akan berkurang dibandingkan sebelum dimasak, makanan menjadi kering, kecoklatan dan bila terlalu lama akan menjadi keras dan alot. Sebaliknya metode panas basah, makanan menjadi lunak, volume dan berat bertambah, mudah di makan karena lunak, dapat mengurangi kerusakan zat gizi yang ada dalam makanan. Untuk metode minyak, minyak mempunyai titik didih diatas 100 C, sehingga memasak dengan minyak panas yang diberikan kepada bahan makanan tinggi, kadar air makanan akan berkurang, makanan lebih gurih, nilai energi bertambah. Hasil makanan menjadi lebih kering dan berkembang.

3. Teknik Memasak Dengan Panas Kering

Secara prinsip memasak dengan metoda kering adalah panas yang diberikan bisa dalam bentuk langsung dari alat masak ataupun dengan rambatan udara panas. Namun adapula dengan tambahan cairan dalam wadah bahan makanan yang dimasak sehingga di jabarkan kembali jenis-jenis metoda ini.

a. *Baking dan Roasting (Oven)*

Kedua teknik masak ini prinsipnya sama dengan rambatan udara panas yang kering pada sekeliling kesegala arah bahan makanan dengan alat oven, hasil masakan kecoklatan, kering dan mengkilat karena lemak.

Persamaan baking dan roasting: sama memasak dalam oven, hasil akhir masakan kuning keemasan atau kecoklatan, karena proses karamelisasi pada olahan karbohidrat, pada daging reaksi *maillard* pada daging dan unggas.

Perbedaan Baking dan Roasting; penekannya lebih banyak digunakan istilah baking pada masak kue-kue, roti, ataupun makanan yang di masak membutuhkan waktu yang lebih lama, suhu lebih rendah dibanding roasting yang waktunya cepat karena hanya untuk memberikan warna coklat saja.

Terdapat teknik yang sama dengan baking menggunakan 2 alat bantu loyang, di loyang pertama di beri air, untuk meletakkan loyang ke dua, teknik ini masuk katagori *Bein Marie* dalam Oven. Misalnya pada saat membuat cream caramel atau pudding caramel, air dalam loyang harus terjaga, bila habis diisi lagi.

Hasil masakan dengan teknik Bein Marie dalam oven, tektur lembut, dan harum.

Cara Melakukan Baking dan Roasting

- 1) Oven di panaskan terlebih dahulu sebelum digunakan , suhu yang di gunakan sesuai dengan jenis masakan.
 - a) Cake, pastry lebih lama dibanding Cookies, demikian suhu kadang berbeda.
 - b) Daging, unggas ketika hanya untuk memberi warna coklat saja, suhu lebih tinggi bisa mencapai lebih dari 200 °C, sedangkan bila sekaligus untuk mematangkan suhu 160 - 180°C.
 - c) Daging ukuran besar, dapat di beri alat bantu thermometer masak, dan daging di olesi dengan lemak atau dibungkus lard.
 - d) Daging atau unggas yang dimasak dipilih yang mudah empuk.
- 2) Meletakkan bahan makanan yang akan di masak pada rak dalam oven

b. *Grilling dan Broiling serta Barbecue*

Metode memasak dengan panas kering yang dikonduksikan melalui udara panas, dari nyala api terbuka atau tertutup, udara konduktor panas kurang cepat, maka makanan di dekatkan dengan sumber api supaya cepat matang.

Cocok untuk sumber protein hewani dengan potongan besar, daging dan Unggas. Alat masak panggang besar, bisa oven dengan api di bawah, atau berbentuk seperti tabung besar punya 2 -3 kontrol panas.

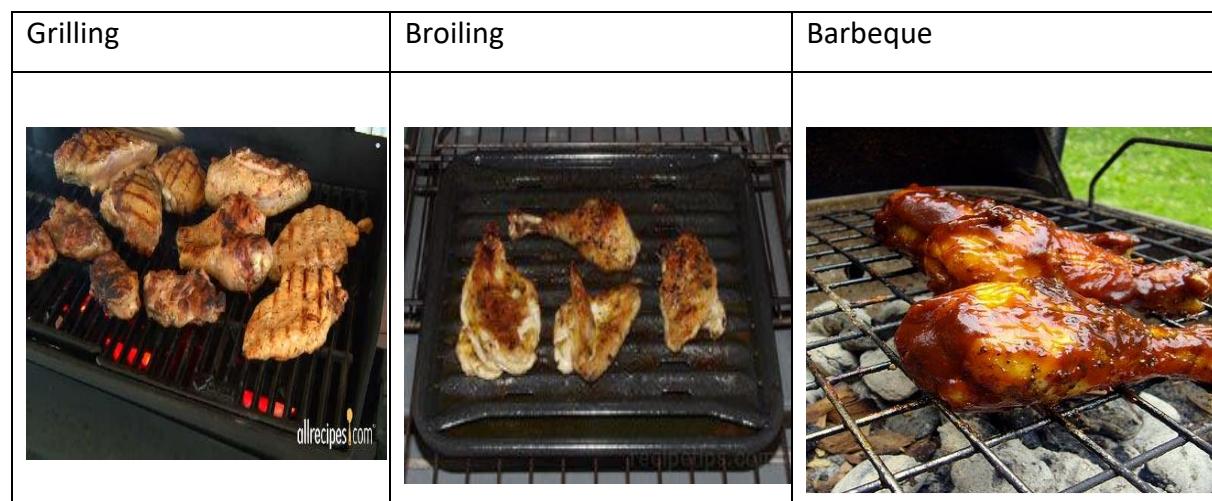
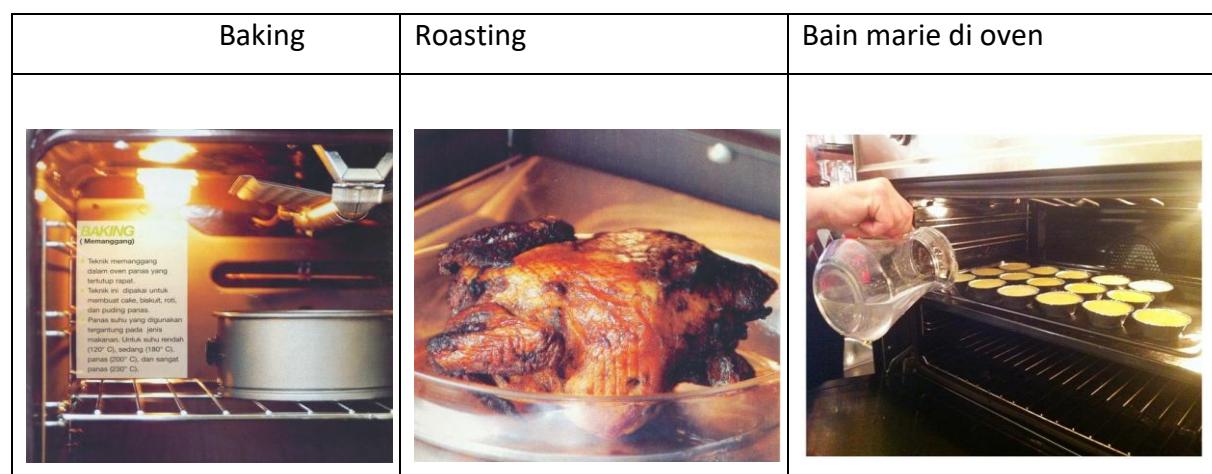
Perbedaan Grilling dan Broiling serta Barbecue.

- 1) Grilling: pemanasan dari bagian atas makanan, atau berputar dengan sumber panas api atau besi baja menyala, masak dibalik-balik.
- 2) Broilling: panas dari bagian bawah, masak dibalik-balik dan bisa diletakkan dalam wadah berupa nampan.
- 3) Barbecue serupa dengan grilling atau broiling, tetapi sumber panas dari kayu bakar, batu bara atau arang.

Memanggang dengan ketika teknik tersebut prinsipnya

- 1) Porsi tunggal, ikan, daging dan unggas, berkualitas tinggi, yang telah diberi bumbu terlebih dahulu alat yang digunakan di olesi dahulu dengan lemak agar tidak lengket.

- 2) Makanan yang di masak harus segera dihidangkan karena bila dingin menjadi alot dan lemak diperlakukan membeku, untuk menghangatkan sebaiknya dengan cara bain marie.
- c. *Menyangrai*
- Memasak dengan cara mematangkan di atas wajan dengan rambatan alat yang digunakan, kadang menggunakan pasir panas. Hasil masakan kering dan renyah tidak berminyak.
- d. *Microwave Cooking*
- Tehnik masak dengan menggunakan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh oven dari energi listrik, energi gelombang mikro ini akan masuk langsung ke dalam makanan yang di masak, tanpa rambatan melalui alat masak, sehingga alat untuk wadah bahan makanan atau makanan yang digunakan menggunakan bahan dasar plastik khusus untuk oven mikrowave, atau alat lain yang bertanda bisa digunakan untuk mikrowave. Tidak diperbolehkan menggunakan wadah masak terbuat dari logam akan terjadi pantulan gelombang yang menimbulkan cahaya kilat.



Sumber : www.google.com

Gambar 1.1. Teknik Dasar Memasak Panas Kering

4. Teknik Masak Dengan Panas Basah

Metode memasak kelompok ini, adalah cara dalam proses memasak menggunakan media cairan/air, dimana bahan makanan bercampur dengan cairan/air, atau uap air.

a. Merebus (*Boiling*)

memasak di dalam panci terbuka atau tertutup berisi air di atas api besar,hingga mendidih. Selain air,dapat di gunakan cairan lain, kaldu, santan, susu.

Dalam merebus ada 2 cara merebus.

1) Merebus Dimulai dari air dingin

Ketika saudara melakukan perebusan suatu bahan makanan dimulai dari air dingin menjadi mendidih, sehingga cairan perebus akan secara perlahan masuk ke dalam bagian dalam dari bahan makanan yang direbus, mengambil sari dari bahan makanan yang direbus untuk di tarik keluar bercampur dengan air perebus dan pematangan dilakukan perlahan cara ini sangat tepat digunakan untuk merebus daging berikut tulang sehingga ekstrak kaldu akan di dapatkan, untuk hasil maksimal setelah mendidih beberapa saat, api di kecilkan dan proses perebusan dilakukan perlahan, teknik ini dinamakan Simmering.

Selain merebus daging untuk kaldu, boiling dari air dingin juga disarankan untuk merebus kacang yang dikeringkan, buah kering. Umbi-umbian yang keras, agar mempercepat perebusan kacang kering dapat di rendam beberapa jam dahulu. Satu hal yang perlu diingat oleh saudara ketika merebus kacang-kacangan baik kering, ataupun segar, tidak disarankan di beri garam dan gula, agar kacang-kacnagn tersebut mudah empuk.

2) Merebus Di mulai Sewaktu air Sudah Mendidih

Merebus dengan cara ini akan menciptakan bahan yang direbus permukaan luar bahan makanan akan terbentuk lapisan luar yang menjaga agar sari dari bahan tidak banyak keluar, bahan tidak kematangan, teknik sangat tepat untuk memasak; pasta, mie, bihun, sayuran untuk salad, lalapan, pecel dan umbi-umbian yang mudah lunak seperti kentang.

Kebaikan menggunakan metoda boilling

- 1) Bahan makanan menjadi lebih mudah matang.
- 2) Sesuai untuk memasak dalam skala besar.
- 3) Metode cukup aman dan sederhana, dapat membunuh bakteri pathogen.
- 4) Waktu yang singkat maka nilai dan warna sayuran hijau dapat dipertahankan
- 5) secara maksimum ketika waktu memasak diminimalis dan api diperbesar.
- 6) Panas yang tinggi selama proses perebusan dapat membuat sayuran cepat matang meskipun waktu memasak cuma sebentar.

Bila ketika merebus kacang-kacangan hindari diberikan garam dan gula dalam air perebus, sebaliknya ketika merebus sayuran di sarankan masukkan garam dan gula dalam air perebus, agar warna sayuran terlihat segar.

b. *Simmering (Memasak di atas api kecil)*

Merupakan cara memasak dengan cara merebus bahan di atas api kecil dengan suhu sekitar 96°C , dan tidak sampai mendidih, teknik ini cocok untuk membuat kaldu atau mengempukkan daging. Agar proses simmering lebih sempurna, didihkan dahulu masakan, baru di kecilkan api. Dengan simmering sari-sari makanan akan lebih ‘keluar’. Sehingga simmering adalah metode yang tepat untuk merebus kaldu, jamu, agar ekstraknya dapat dengan optimal.

Teknik simmering ini mirip dengan ketika saudara membuat rendang setelah masakan hampir jadi, namun teknik ini mempunyai istilah masak yang disebut mengunyai.

c. *Blancing (Blansir)*

Tehnik memasak cepat, yang biasa digunakan untuk merebus sayuran.

Caranya adalah dengan mendidihkan air dalam jumlah banyak, masukkan sayuran, rebus sebentar, angkat, tiriskan, lalu siram atau masukkan sayuran kedalam air dingin untuk menghentikan proses pematangan. Teknik ini digunakan ketika saudara membuat salad, lalapan matang atau proses pengalengan sayuran.

Keunggulan Teknik Blansir adalah:

- 1) Menjaga keutuhan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran atau buah.
- 2) Mensterilkan sayuran.
- 3) Menghilangkan rasa pahit atau aroma tajam pada makanan.
- 4) Mencegah pudarnya warna sayuran.
- 5) Sayuran tetap renyah.

d. *Stewing (Mengunkup)*

Merupakan cara memasak dimana, bahan (daging, ikan, sayuran) diberi bumbu atau tidak, kemudian dimasak dalam panci tertutup hingga mengeluarkan sari dari yang bahan yang dimasak, kemudian diberikan cairan sedikit, hingga bahan makanan sedikit terendam, proses pemasakan berlangsung lama di atas api kecil, hingga bumbu masakan meresap. Zat gizi dalam makanan tidak banyak yang terbuang karena jumlah cairannya sedikit, dan air yang keluar dari ayam atau daging bisa dijadikan saus yang lezat. Kadang dalam stewing ini ditambahkan sedikit lemak untuk memberikan rasa gurih. Sebelum ditambahkan air atau kaldu.

e. *Poaching (Memasak dengan air hampir mendidih)*

Tehnik memasak yang mirip simmering, hanya titik didih airnya lebih rendah. Makanan yang dihasilkan akan lebih lembut. Bisa untuk memasak ikan, telur, buah segar atau buah kering. Eing juga untuk membuat telur mata sapi. Caranya, bubuh air dengan garam dan cuka untuk menghilangkan bau amis telur. Jerang air hingga hampir mendidih. Masukan telur ketengah air. Masak sekitar lima menit hingga matang. Tiriskan dengan sodec berlubang.

f. *Steaming (Mengukus)*

Cara mematangkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang-lubang saringan dalam dandang tertutup.

Teknik ini bisa dipakai untuk membuat nasi tim, mematangkan sayuran, kentang, ikan, serta potongan daging atau ayam tipis, makanan yang dikukus bentuknya tidak berubah dan rasanya lebih alami. Kandungan zat gizi tidak banyak yang terbuang. Makanan yang di matangkan dengan teknik ini cocok untuk yang sedang berdiet.

Langkah-langkah Mengukus

- 1) Panaskan air dalam dandang hingga mendidih.
- 2) Letakkan makanan yang di kukus dalam loyang/wadah tahan panas. Atau bisa juga langsung diletakkan di atas saringan dandang. Masukkan makanan ke dalam dandang, tutup.
- 3) Untuk memasak kue-kue, proses mengukus agar hasil baik Jika di perlukan, bungkus tutup dandang dengan serbet supaya uapnya tidak jatuh ke makanan.
- 4) Pada kue-kue tertentu, tutup dandang harus rapat agar panas stabil, dan dibutuhkan waktu yang tepat untuk menentukan kematangan dari kue tersebut, misalnya pada kue mangkuk, bila belum saatnya tutup dandang dibuka maka hasil masakan menjadi tidak berhasil.
- 5) Jaga agar air kukusan tetap mendidih dan tidak habis, (jika air berkurang tambahkan air mendidih).

g. *Bain Marie (Mengetim)*

- 1) Memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar pada dinding alat masak panas, sehingga makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas.
- 2) Sebenarnya ada panci khusus untuk mengetim, jika tidak ada, bisa menggunakan panci atau wajan biasa dengan ukuran wajan harus lebih besar dari wadah berisi makanan.
- 3) Digunakan untuk melelehkan cokelat (masak) atau mentega, dan buat saus yang mengandung mentega, telur, atau krim.

Cara Mengetim

- a. Panaskan air dalam wajan atau panci datar.
- b. Letakkan wadah berisi makanan yang akan di tim di atasnya.
- c. Jaga agar air tidak masuk ke dalam makanan yang di tim.

Tip mengetim untuk coating coklat; air yang dipanaskan tidak perlu sampai mendidih. Untuk bahan makanan tertentu seperti mentega atau coklat masak, jika suhu air terlalu panas maka akan memisahkan lemak yang terkandung di dalamnya. Hal ini berpengaruh pada cita rasa makanan.

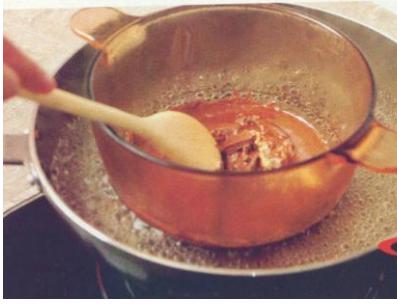
Mengetim nasi menggunakan alat panci tim, dimana panci bertumpuk dua. Pada bagian bawah berisi air mendidih, pada bagian atas berisi beras yang diberi air.

Teknik masak bain marie juga sangat dianjurkan untuk membuat saus dasar dessert, saus susu dan ketika memasukkan king telur sebagai pengental saus dasar susu atau vla.

h. *Pressure Cooking (Memasak dengan Panci Tekan)*

Memasak dalam panci khusus bertekanan tinggi atau disebut panci tekan. Panci ini tertutup rapat ,sehingga menimbulkan tekanan tinggi yang dapat mengempukkan makanan dengan cepat. Dengan teknik dan alat tersebut di atas. memasak sayuran dapat menghemat waktu 30%-35% lebih cepat ,sementara untuk memasak daging bisa hemat waktu hingga 70 %-75 %. Sehingga waktu memasak yang singkat membuat kandungan zat gizi diharapkan pada makanan tidak banyak terbuang.

Dalam perhitungan lama memasak, umumnya dihitung saat panci tekan berdesis yang artinya mendidih. Setelah sampai pada waktu yang di harapkan, matikan api TIDAK langsung membuka tutup panci terlebih dahulu karena berbahaya. Tunggu hingga tekanan dalam panci hilang, tandanya uap panas dan suara hilang. Bacalah dengan cermat buku petunjuk penggunaannya.

Boiling	Simmering	Poaching
		
Blansing	Steaming	Bain Marie
		
Stewing	Precure Cooking	Mengetim



Sumber : www.google.com

Gambar 1.2. Teknik Dasar Metode Panas Basah

5. Teknik Memasak Dengan Media Lemak

Teknik dengan cara ini rambatan panas terjadi karena lemak yang digunakan untuk memasak. Banyak jenis lemak yang digunakan dalam proses memasak, lemak dengan ikatan rantai pendek (contoh minyak dari kelapa sawit) dan lemak dengan ikatan rantai panjang (contoh minyak zaitun, biji matahari). Lemak padatan yang terbuat dari hewani misalnya butter atau dari nabati misalnya margarine. Secara umum minyak mempunyai titik didih yang berbeda dengan air maka kecepatan mematangkan bahan makananpun akan berbeda. Beberapa jenis teknik masak media minyak.

a. *Frying (Menggoreng)*

Memasak dengan menggunakan minyak banyak yang mendidih dan bahan makanan terendam sempurna. Bahan makanan dimasukkan ke dalam minyak ketika minyak sudah panas.

Menggoreng dapat menggunakan alat khusus Frying, baik elektrik maupun panci Deep frying, ataupun dengan wajan bulat.

Agar hasilnya baik bahan makanan disarankan dalam keadaan kering, ataupun tidak banyak air yang menempel. Potongan bahan makanan di upayakan ukurannya sama agar matang merata. Hasil masakan dengan teknik ini; berkulit, kering, gurih dan berwarna kuning kecoklatan.

b. *Sauteeing (Menumis)*

Mematangkan bahan makanan dengan menggunakan minyak yang sedikit, umumnya teknik masak menumis ini digunakan untuk mematangkan bumbu, ada 2 cara menumis yang dapat dilakukan, pada teknik masak oriental, dan continental

- 1) Teknik Menumis Oriental; lemak yang dipakai lemak nabati; kelapa sawit, dan bumbu dimasukkan ketika minyak telah panas, sehingga rasa dan aroma bumbu yang diingin dapat dikeluarkan dari bumbu tersebut secara optimal, alat yang digunakan wajan bulat, wajan "wok".
- 2) Teknik Sauteeing Kontinental; umumnya menggunakan butter yang terbuat dari lemak susu yang mudah gosong, sehingga menumisnya hanya menunggu

butter panas, cukup hingga leleh saja, dan bawang yang ditumis layu maka selesai proses menumis. Kadangkala selain butter ditambahkan minyak rantai panjang, seperti "olive Oil", dimana jenis minyak ini bila terkena panas yang tinggi akan berubah menjadi minyak rantai pendek. Alat yang digunakan Saute pan, *pan frying* atau *stir fry*, atau panic bertangkai Skillet.

c. *Shallow Frying*

Adalah cara memasak bahan makanan dimana jumlah lemak atau minyak yang dipanaskan terlebih dahulu dalam wajan datar cepat. Jumlah lemak yang digunakan untuk menggoreng hanya sedikit yaitu dapat merendam sekitar 1/3 bagian makanan yang digoreng. Metode memasak yang menggunakan wajan datar tidak hanya shallow frying tetapi masih ada tiga metode lainnya yang serupa yaitu: sauté, griddle, dan stir fry. Teknik masak ini mirip dengan sauteeing, dikhususkan untuk memasak bahan makanan lain seperti membuat burger, sayuran.

d. *Braising*

Kombinasi teknik memasak dengan lemak dan cairan, dan panas kering, dimana tujuannya selain mematangkan juga membuat masakan menjadi coklat.

- 1) Braising untuk daging, unggas; dilumuri dahulu dengan bumbu, kemudian dilakukan shallow frying, sauteeing atau pan frying, , kemudian diberi cairan yang panas tidak perlu sampai terendam, dimasak tertutup atau terbuka dan dapat juga dimasukkan oven mempunyai 2 tujuan, mematangkan secara merata dan mencegah gosong karena dengan suhu yang rendah. Untuk Ikan tidak perlu ditambahkan air, karena akan terlalu empuk.
- 2) Untuk sayuran seperti kol, sayuran umbi, di masukkan dalam oven tujuannya tidak membuat makanan menjadi coklat, atau setelah di sauteeing, di tambahkan cairan untuk mematangkan dengan suhu rendah.

e. *Flambeying (memberikan api pada saat memasak)*

Merupakan teknik masak dimana setelah bahan makanan di masak, dengan cara shallow frying umumnya diberi minuman beralkohol (wine, brandy, rhum, calvadas) sehingga menimbulkan api ketika proses memasak tujuan untuk memberikan aroma pada makanan tertentu, seperti dessert, ice cream, creppes suzette.

Deep Frying	Sauteing	Oriental Sauteing
Pan Frying – Shallow	Braising	Flambeying

Sumber : www.google.com

Gambar 1. 3. Teknik Dasar Metode Lemak

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Sebutkan tujuan dari memasak?
2. Apa saja pengaruh memasak terhadap bahan makanan?
3. Kualitas dan kuantitas pemberian panas ketika memasak di pengaruhi oleh apa saja?
4. Sebutkan Maca-macam Teknik Dasar Memasak Panas Basah?
5. Sebutkan dan jelaskan Teknik Dasar Memasak panas Kering?
6. Sebutkan dan Jelaskan Teknik Dasar memasak media minyak?
7. Bagaimana bentuk makanan yang dihasilkan memasak dengan metode panas basah?
8. Bagaimana bentuk makanan yang dihasilkan memasak dengan metode panas kering?
9. Bagaimana bentuk makanan yang dihasilkan memasak metode lemak?

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu memberikan jawaban latihan di atas Saudara dapat melakukan materi bab 1 baik topik satu maupun topik 2, dan bila memungkinkan saudara dapat memperkaya jawaban dengan melihat video-video yang ada pada media sosial elektronik tentang teknik memasak.

Ringkasan

Memasak mempunyai tujuan tidak hanya sekedar mematangkan bahan makanan tetapi terdapat tujuan lain yang menyertai seperti, mematikan kuman, meningkatkan nilai gizi dan nilai cerna tentunya yang lebih baik sehingga dari konsep inilah Saudara diajak berfikir teknik masak apa yang dipilih dan bagaimana melakukan teknik tersebut. Praktik memasak prinsip dasar adalah masalah pemberian panas, kualitas dan kuantitas yang diberikan ke bahan makanan, hal ini dipengaruhi oleh banyak hal.

Secara garis besar terdapat 3 kelompok teknik dasar memasak, yaitu Teknik masak panas kering, panas basah, dan teknik masak dengan lemak, ketiga macam teknik masak tersebut dibedakan atas media transfer panas untuk mematangkan masakan, panas kering dengan udara yang di panaskan dengan bantuan alat oven, panas basah dengan transfer panas dari air dan uap air, serta lemak dengan transfer panas melalui bahan makanan minyak dan lemak, butter, margarine. Sedangkan secara transfer panas yang terjadi ada pengolongan masak transfer panas secara konduksi, langsung bersentuhan alat dengan api, konveksi yaitu pergerakan udara panas, baik kering maupun basah, dan radiasi, transfer panas dengan energi gelombang radiasi gelombang elektromagnetik.

Untuk panas kering, terdapat teknik masak *baking, roasting, grilling, broiling, barbecue*. Selain udara panas juga dapat ditambahkan cairan atau lemak sebagai media transfer panas sampai ke bahan makanan, Sedangkan untuk panas basah dengan cairan dan uap air, baik langsung maupun tidak langsung meliputi Boiling, steaming, blansing, bain merri, stewing, precure cooking. Untuk menggunakan minyak, deep frying, sauteing, pan frying, braising, flambeing.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Memasak mempunyai beberapa tujuan diantaranya adalah merubah nilai gizi dan nilai cerna, dan rasa untuk Saudara harus
 - A. Memahami teknik dasar memasak dan implikasi hasilnya
 - B. Memahami pelajaran peralatan yang cocok untuk memasak
 - C. Memahami hal-hal yang berkaitan dengan cara persiapan yang bagus
 - D. Memahami zat gizi dari setiap golongan bahan makanan

2. Dalam metode memasak ada banyak media yang digunakan, Yang termasuk memasak dengan menggunakan media minyak
 - A. Stewing, deep frying
 - B. Fambeing, stewing
 - C. Shallow Frying, Sauteeing
 - D. Shallow Frying, Steaming
3. "Microwave" alat memasak dengan media gelombang elektromagnetik, untuk penggunaanya membutuhkan persyaratan
 - A. Menggunakan alat dan wadah yang terbuat dari logam
 - B. Tidak bisa memasak untuk protein hewani
 - C. Tidak bisa untuk menggoreng dengan minyak banyak
 - D. Menggunakan alat dan wadah dari plastik khusus, keramik, poreselin
4. Teknik masak dimana wadah yang berisi bahan di masak, diletakkan dalam wadah lain yang berisi air kemudian di panaskan dalam oven di sebut teknik masak
 - A. Baking
 - B. Bain Marie-oven
 - C. Roating
 - D. Grilling
5. Prinsip Dasar umum praktik memasak itu adalah
 - A. Besarnya pemberian panas dengan bantuan media memasak dan lama pemberian panas
 - B. Metode memasak yang di pilih dan ketrampilan seseorang menjadi dasar keberhasilan
 - C. Menterjemahkan resep dan mengaplikasikannya
 - D. Memilih alat masak yang tepat dan cara penggunaan alat untuk memasak
6. Merebus bahan makanan yang di mulai dari air setelah mendidih meliputi bahan makanan
 - A. Daging berikut tuang untuk kaldu
 - B. Pasta, mie kering dan sayuran
 - C. Ikan Asin dan Telur asin
 - D. Semua bahan makanan basah

Topik 2

Kenali Peralatan dan Bahan Bakar yang Digunakan

Mempelajari tentang peralatan dalam kuliner menjadi bagian penting untuk mendukung sukses melakukan pengembangan kuliner. Berkembangnya teknologi bahan kimia logam, dan bahan lain dalam industri alat masak akan memudahkan kita membuat masakan-masakan baru, dari sisi bentuk akhir masakan, tampilan hidangan, mempertahankan aspek gizi dan kesehatan serta memudahkan persiapan memasak, memasak hingga menghidangkan makanan.

A. BATASAN PERALATAN DALAM KULINER

Perlatan yang digunakan untuk membuat hidangan sangat banyak ragam, jenis penggunaan dan kelompok masakan sehingga beberapa buku membaginya kepada *Kitchen tool . Kitchen Equipment and Utensil*.

B. PENGELOMPOKKAN PERALATAN KULINER

Ada beberapa pola pembagian kelompok peralatan dalam kuliner. Pengelompokkan alat-alat ini dilakukan untuk memudahkan saudara, serta untuk mengelola penempatan dan perawatan alat yang dilakukan. Pengelompokkan tersebut meliputi.

1. Berdasarkan Ukuran dan Pengoperasian

- a. Peralatan dapur besar; yang termasuk kelompok ini adalah meja kerja, kompor, oven, trolley, deep fat frying dan grill.
- b. Peralatan dapur kecil.
- c. Jenisnya seperti pisau,talenan, sauce pan, braising pan, saute pan, stock pan, steamer pan dan macam-macam pengaduk atau serok.
- d. Peralatan dapur bermesin.
- e. Adalah kelompok peralatan dapur yang dilengkapi dengan mesin. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah walk in freezer/refrigerator, reach in freezer, mixer, blender, meat slicer machine, ice cream machine, dan vegetable cutter.

2. Berdasarkan Fungsinya Peralatan Dapur

- a. Alat Persiapan
 - 1) Fungsi utama kelompok alat ini untuk membantu memudahkan menyiapkan bahan makanan yang akan diolah. Pengoperasian dapat secara manual atau menggunakan listrik.
 - 2) Adapun yang termasuk jenis alat persiapan adalah sebagai berikut:
Alat persiapan untuk daging, unggas, dan hasil laut. Contohnya: meja kerja, talenan, mesin pengiris daging (slicer), mesin penggiling daging (mincer), mesin pelunak daging (tenderizer), pisau ikan, pisau daging dan gunting ikan.

- 3) Alat persiapan untuk sayuran, contohnya meja kerja, talenan, pengupas sayuran (vegetable peeler) dan pisau pemotong sayuran.
 - 4) Alat persiapan untuk kue dan roti, contohnya mixer, rolling pan, alat pemuai adonan roti (proof box), timbangan (scale), cetakan kue, loyang, pstry brush, spatula, dan pisau roti.
 - 5) Alat persiapan untuk meghaluskan bumbu, contohnya cobek dan blender.
 - 6) Alat persiapan lain, contohnya wadah, pengocok telur, ballon whisker, spiral whisker, ayakan (strainer) dan saringan untuk santan.
- b. Alat Pengolahan
- Yang dimaksud dengan alat pengolahan adalah alat-alat dapur yang langsung digunakan untuk mengolah makanan, seperti berikut:
- 1) Kompor, oven, pengukus (steamer), pemanggang (griller).
 - 2) Macam-macam panci dan wajan, diantaranya: stock pot, frying pan, omelette, sauce pan dan braise pan.
 - 3) Cetakan misalnya cetakan poding, pie, kue kering, kue basah dan cetakan cake. Bahan dapat dibuat dari stainlesteel, aluminum dan kaca tahan panas.
 - 4) Alat pengaduk, yang tergolong alat ini adalah: sendok sayur sendok pengambil nasi, sutil, spatula wood, iron spatula, serok, terdapat dalam berbagai ukuran. Bahan dapat terbuat dari stainlesteel, aluminium dan kayu.

3. Berdasarkan Besar kecil Alat Dalam Bentuk Mesin dan Non Mesin

a. Kitchen Equipment dan Fungsinya

Kitchen equipment adalah peralatan besar (peralatan berat) yang fungsinya untuk mengolah (memasak) dan menyimpan bahan-bahan makanan yang masih mentah ataupun sudah matang. Peralatan ini dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini tidak mudah untuk di pindahkan. Alat besar pada dapur sebuah restoran atau Industri makanan terbagi atas.

1) Hot Ktichen

Alat-alat masak yang menggunakan panas dari berbagai sumber. Pada penjelasan materi ini tidak akan di bahas detail, karena akan saudara temui pada mata kuliah lain yaitu manajemen makanan Institusi. Sebagai gambaran saja alat-alat tersebut adalah sebagai berikut; 1) Deep Fat Fryer, 2) Oven ada 2 jenis; baking oven untuk bakery product dan, cooking oven untuk daging, ayam, ikan. 3) Salamander d) Grilled 4) Rice Cooker 5) Steamheated boiling pan 6) Microwafe 7) Hot food table.

2) Cold Kitchen Equipment

Peralatan dalam dapur ini digunakan untuk makanan yang disiapkan, diolah dan disimpan dalam keadaan dingin, umumnya dapar untuk pembuatan dessert. Contoh-contoh alat yang ada di dapur dingin 1) Refrigerated Pasry Case 2) Refrigerator dan freezer 3) Vending Machine 4) Ice Maker 5) Ice cream machine.

3) Cutter Kitchen Equipment

Masuk dalam katagori alat ini adalah alat untuk memotong, dan pemotongan bahan makanan dan makanan terdiri dari berbagai alat seperti 1) Vegetable Cutter 2) Meat Chopper 3) Meat grinder 4) High Speed Cutter 5) Sharpener.



Sumber : www.google.com

Gambar 1. 4. Contoh Kitchen Equipment - Peralatan Dapur



Sumber : www.google.com

Gambar 1. 5. Contoh Gambar Dapur Modern – Cold dan Hot Kitchen



Sumber : www.google.com

Gambar 1.6. Contoh Utensil

b. *Kitchen Utensil dan Fungsinya*

Adalah peralatan kecil yang fungsinya untuk mengolah bahan mentah menjadi bahan matang atau hidangan. Peralatan ini tidak dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini mudah untuk dipindahkan-pindahkan.

Untuk katagori peralatan ini kami akan jabarkan lebih jelas penggolongan dan fungsi dari alat-alat tersebut dalam contoh-contoh alat tersebut sebagai berikut:

1) Kitchen Pan dan Pots

- Grati Dish adalah alat masak yang terbuat dari logam tahan panas (api) yang berguna sebagai mengolah makanan dengan memanaskannya bersama-sama dengan tempatnya langsung dioven atau di salamander. Bentuknya ada dua macam yaitu oval dan bundar.
- Cocotte adalah alat masak yang trbuat dari logam tahan panas (api) yang fungsinya sama dengan gratin dish. Alat ini juga dapat digunakan sebagai tempat untuk mencetak suatu jenis makanan.
- Bain – Marie Pot adalah suatu yang terbuat dari logam tahan panas, bain marie pot sejenis panic dengan dua pegangan. Fungsinya sebagai tempat menyimpan makanan yang sudah matang.
- Stock Pot adalah yang terbuat dari logam tahan panas (api), stock pot semacam panic besar dengan dua pegangan serta tutupnya dan fungsinya untuk memasak makanan yang berkuah, merebus makanan, membuat soup maupun kaldu dan lain sebagainya.

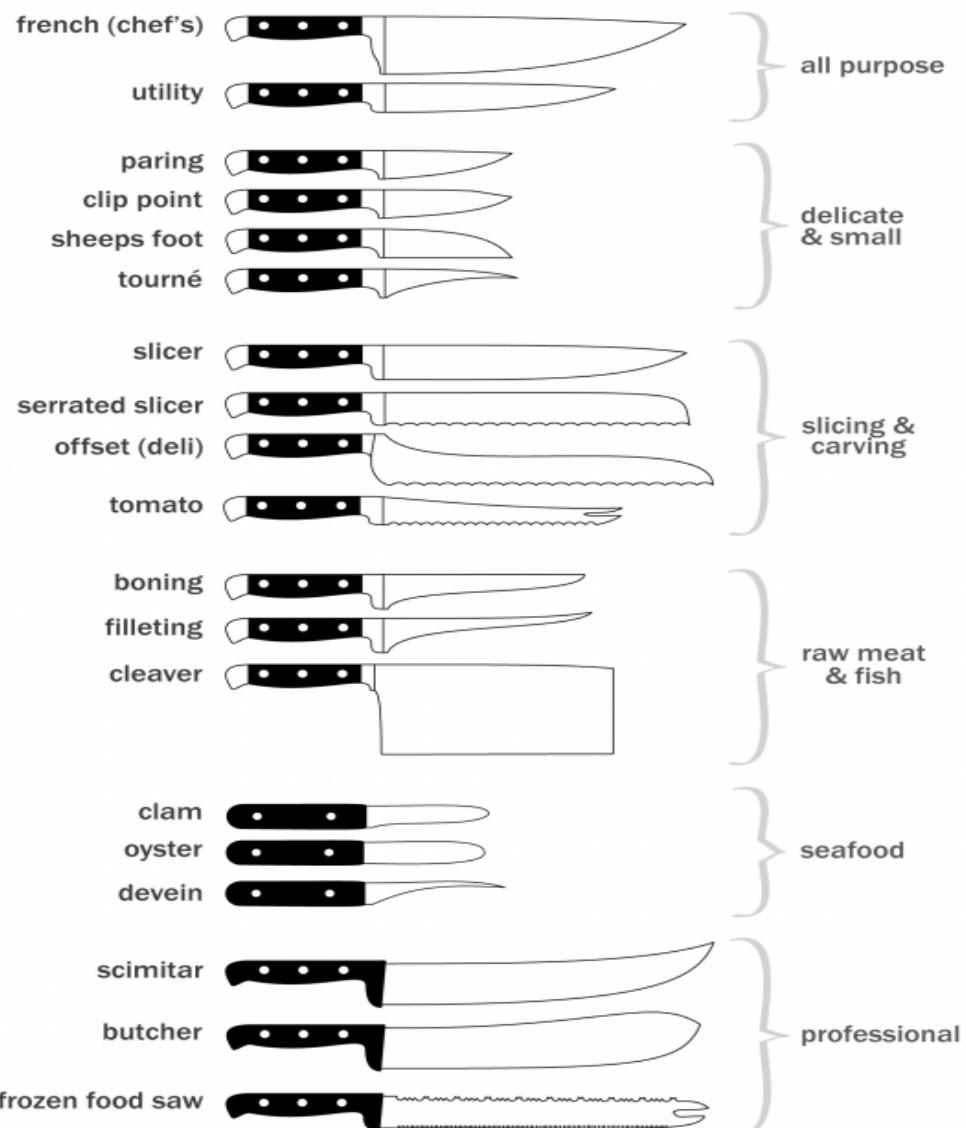
- e) Marmite adalah suatu yang terbuat dari logam tahan panas (api) fungsinya untuk tempat memasak atau merebus dan untuk menggoreng (menumis) makanan. Marmite sejenis stock pot hanya lebih pendek.
- f) Roasting Pan adalah suatu yang terbuat dari logam tahan panas, yang digunakan untuk tempat mengolah makanan dengan cara “roasting” yaitu memanggang langsung dioven.
- g) Braising Pan adalah sama halnya dengan poasting pan, maka braising pan ini juga digunakan untuk tempat mengolah makanan, tetapi dengan cara “braising”, yaitu makanan tersebut dimatangkan dengan cara diungkep.
- h) Frying Pan adalah penggorengan dengan satu tangkai atau pegangan. Penggorengan ini hanya khusus digunakan untuk menggoreng dengan menggunakan minyak goring sedikit.
- i) Saute Pan (Sauteuse) adalah penggorengan dengan satu pegangan. Penggorengan ini hanya khusus digunakan untuk menggoreng dengan minyak goring sedikit. Hanya bentuknya lebih cekung.
- j) Wok (wajan) adalah penggorengan cekung dengan dua pegangan, fungsinya untuk menggoreng dengan minyak goring yang banyak.
- k) Crepe pan adalah juga semacam penggorengan kecil yang khusus digunakan untuk membuat crepe (adonan yang digoreng tipis).
- l) Grill Pan adalah juga semacam penggorengan, pada umumnya digunakan untuk memanggang. Penggorengan ini juga dilengkapi dengan tutup, sehingga mempercepat dalam proses pemanggangan.
- m) Fried Egg pan adalah penggorengan yang khusus digunakan untuk menggoreng telur.
- n) Pressed Cooker adalah alat yang dilengkapi dengan tutup serta alat untuk mengeluarkan asap yang ditimbulkan dari pengolahan makanan dengan sistem mirip peluit (alat akan berbunyi bila makanan yang ada didalamnya sudah matang).
- o) Mixing Bowl adalah semacam panic tanpa pegangan, yang umumnya digunakan untuk mencampur suatu bahan makanan untuk persiapan pengolahan.
- p) Whisking Bowldalah hamper sama dengan mixing bowl, hanya mempunyai dua pegangan dan mengaduknya harus menggunakan adukan (whisk).
- q) Colander adalah semacam panic dengan dua pegangan dan dilengkapi dengan saringan dibawahnya, colander biasanya digunakan didapur untuk meniriskan suatu bahan makanan yang telah dicuci.
- r) Dandang adalah alat yang sudah umum digunakan, baik dirumah tangga maupun di hotel atau restaurant. Alat ini di gunakan untuk menanak nasi dengan cara proses penguapan.

2) Kitchen Knife

- a) Vegetable knife adalah suatu alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong atau mengiris sayuran.
- b) French knife/Chef Knife adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang berguna sebagai alat serbaguna dalam memotong segala jenis bahan yang akan diolah.
- c) Filleting knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk mengiris daging dengan irisan tipis.
- d) Meat Knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk memotong atau mengiris daging.
- e) Boning Knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk menghilangkan atau melepaskan tulang dari dagingnya.
- f) Salmon Knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong atau mengiris ikan salmon.
- g) Bread atau biscuit knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong roti atau biscuit.
- h) Bread knife adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, sama penggunaannya dengan bread atau biscuit knife, hanya berbeda modelnya yaitu pisau ini terdapat bagian gerigi pada bagian tajamnya.
- i) Carving Knife adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong atau mengiris daging yang sudah dimasak.
- j) Cheese Cutter adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mengiris atau memotong keju, umumnya untuk keju besar yang agak keras.
- k) Cheese knife adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, untuk mengiris keju dan biasanya digunakan di depan tamu.
- l) Bone Chopper Large adalah alat yang terbuat dari logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mencincang daging atau tulang.
- m) Butter Riller adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan memotong mentega dengan bentuk yang bulat.
- n) Column cutter adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk membuang hati (biji) dari buah-buahan.
- o) Olive Pitcher adalah alat yang digunakan untuk mengeluarkan biji dari buah olive.
- p) Vegetable Peeler atau Castor adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mengupas kulit sayuran.
- q) Paring Knife adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat yang digunakan untuk membuat garnish.

- r) Peaver Knife adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang digunakan untuk membuat garnish. Namun dengan tingkat kerumitan yang tinggi, misalnya berpola seperti ukiran-ukiran.
- s) Parisienne Cutter adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat yang digunakan untuk memotong buah-buahan dengan bentuk bulat-bulat.
- t) Palette adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang digunakan untuk mengambil atau mengembalikan suatu makanan dalam proses pengolahannya. Serta dapat pula untuk mengambil makanan dalam proses penyajian.
- u) Trusting Needle adalah jarum yang digunakan untuk mengikat atau menjahit daging.
- v) Knife Sharpener adalah alat yang terbuat dari baja yang digunakan untuk mengasah pisau agar menjadi tajam.
- w) Cutlet Bat adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang digunakan untuk menipiskan daging. Dengan cara memukul-mukil pada permukaan daging tersebut.
- x) Meat Fork adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang berbentuk garpu. Khususnya digunakan untuk mengambil daging dari proses pengolahan.
- y) Fish Scissors adalah suatu alat gunting yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk menggunting ikan.
- z) Poultry Scissor adalah suatu alat gunting yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk menggunting atau memotong daging unggas atau yang bertulang.
- aa) Tong adalah gunting penjepit yang berguna untuk membalik makanan yang sedang di grilled.
- bb) Potato Cutter adalah alat yang digunakan untuk memotong kentang, alat ini juga dapat diatur agar hasil yang diperoleh sesuai dengan bentuk potongan yang dikehendaki.
- cc) Egg Slicer adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mengiris tipis-tipis telur rebus.
- dd) Onion Chopper adalah alat yang digunakan untuk mencincang onion.
- ee) Grater adalah alat dari bahan stainless steel, yang berguna untuk memarut keju dalam berbagai bentuk.
- ff) Meat Hook adalah alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus berguna untuk menggantung daging, terutama ditempat penyimpanan (freezer).

types of knives



Sumber : <https://ohappyhome.co/908/kitchen-knives-list/>

Gambar 1.7. Contoh Klasifikasi Pisau Untuk Memasak

- 3) Kitchen Laddle
 - a) Kitchen Spoon adalah sendok makan yang khusus digunakan untuk juru masak (cook) bila ingin mencicipi rasa makanan.
 - b) Slotted Spoon adalah alat masak yang terbuat dari bahan stainlees steel yang berfungsi menggoreng bahan makanan.
 - c) Wooden Spatula adalah alat yang terbuat dari bahan kayu dan berguna untuk mengaduk, membalik, dan menumis dalam suatu proses pengolahan makanan.

- d) Iron Spatula adalah alat yang terbuat dari bahan besi atau stainlees steel dan berguna untuk mengaduk, membalik dan mengangkat suatu makanan selama dalam proses pengolahan.
- e) Roasting Spatula adalah alat yang terbuat dari bahan besi atau stainlees steel dan fungsinya yang sama dengan jenis spatula lainnya, hanya alat ini diutamakan untuk mengangkat suatu makanan panas dari dalam oven sekaligus dengan tempatnya.
- f) Rubber Spatula adalah alat masak yang terbuat dari bahan karet yang berguna untuk membersihkan sisa-sisa adonan makanan yang menempel dipinggir-pinggir bowl.
- g) Laddle adalah alat yang terbuat dari bahan stainlees steel dan berguna untuk menyendok dengan tangkai yang panjang. Alat ini digunakan untuk mengambil makanan yang berkuah.
- h) Skimmer adalah alat yang terbuat dari bahan stainlees steel dan berguna untuk menyaring busa yang dihasilkan dalam suatu proses merebus.
- i) Spider adalah alat yang terbuat dari bahan stainlees steel dan berguna untuk mengambil suatu makanan setelah melalui proses pengorengan.
- j) Strainer adalah saringan dengan satu pegangan, yang dibuat dari kawat anti karat. Saringan ini digunakan untuk menyaring suatu bahan makanan yang mengandung cairan.
- k) Frying Basket adalah semacam keranjang dari besi atau stainlees steel dan alat ini digunakan untuk menggoreng (sebagai alat bantu deep fat fryer).
- l) Cooling wire adalah alat yang terbuat dari kawat anti karat dengan 4 buah kaki. Alat ini digunakan sebagai tatakan untuk makanan yang perlu ditinggikan lebih dahulu.
- m) Wisk adalah alat yang terbuat dari bahan stainlees steel dan berguna untuk mengaduk atau mencampur suatu adonan.

4. Alat Menghidangkan, Alat Makan dan Alat Minum

Alat menghidang mempunyai pengertian untuk menghidangkan makanan untuk sajian prasmanan, ukurannya besar-besar, terbuat dari stainless steel, dalam sub topik ini tidak di bahas, yang akan di bahas adalah peralatan hidang yaitu peralatan makan, minum dan hidang yang terdiri dari barang pecah belah (chinaware), gelas (glassware), dimana bentuknya dan ukuran yang digunakan dalam pelayanan makan sangat beragam. Peralatan yang digunakan dalam pelayanan makan berupa linen, ware, glassware dan other equipments yang digunakan dalam pelayanan makan dan minum.

Chinaware adalah semua jenis peralatan pecah belah, dibuat dari porselin dan keramik yang dapat menunjang penampilan makanan yang dihidangkan. Ada berbagai jenis, berdasarkan bentuknya terbagi atas.

- a. Bentuk yang tidak mempunyai pegangan, yaitu sejenis plate atau piring makan.
 - b. Bentuk yang mempunyai satu pegangan, seperti te/coffe pot, sauce boot.
 - c. Bentuk yang mempunyai dua pegangan, seperti soup cup dan sugar bowl.
- a. *Klasifikasi Chinaware*
- 1) Paltter; adalah sejenis piring lodor dengan berbagai ukuran yaitu small, medium dan large. Mempunyai tiga bentuk, ada yang berbentuk lonjong (oval platter), bulat (round platter) dan persegi panjang (rectangular platter).
 - 2) Plates
 - a) Dinner plate, yaitu piring cepat besar yang dipergunakan untuk menyajikan hidangan utama. Berdiameter 26 cm.
 - b) Soup plate adalah piring cekung yang biasa dipergunakan untuk makan dirumah sehari-hari Indonesia ataupun keperluan prasmanan dan untuk menyajikan sup. Diameter soup plate adalah 22 cm.
 - c) Dessert Plate yaitu piring tanggung yang dipergunakan untuk menyajikan hidangan penutup, hidangan pembuka dan kadang-kadang sebagai *underliner* atau alas sewaktu menyajikan hidangan pembuka atau penutup. Diameter dessert plate adalah 18 cm.
 - d) B dan B Plate (Butter and Bread) dipergunakan untuk menyajikan roti dan mentega, disebut juga *side plate* atau *quarter plate* karena di dalam menata meja selalu diletakkan disamping kiri garpu (dinner fork). Diameternya sekitar 15 cm.
 - e) Fish Plate yaitu piring untuk menyajikan hidangan ikan.
 - f) Breakfast plate, yaitu piring untuk hidangan makan pagi.
 - g) Show plate, yaitu piring cepat ukuran sedikit lebih besar dari pada dinner plate, diberi dekorasi yang bagus untuk show.
 - 3) Cups
 - a) Soup cup mangkuk berbentuk cangkir dengan ukuran lebih besar dan mempunyai pegangan di kanan kirinya untuk menyajikan sup cair.
 - b) Diameternya sekitar 10 cm.
 - c) Tea cup, adalah cangkir teh yang gunanya untuk menyajikan teh, diameternya sekitar 7 cm
 - d) Coffee cup, adalah cangkir kopi yang gunanya untuk menyajikan kopi, diameternya sekitar 6 cm.
 - e) Demitasse cup, adalah cangkir kecil dengan diameter 5 cm yang dipergunakan untuk menyajikan kopi kental (*demitasse coffee*) sehabis makan malam.
 - f) Breakfast cup, adalah cangkir untuk menyajikan minuman kopi/teh pada waktu makan pagi di restoran.
 - g) Egg dish, disebut juga dengan *egg stand*. Dipergunakan untuk menyajikan telur rebus.

- 4) Saucer
 - a) Soup saucer, adalah tatakan soup cup dengan diameter 14 cm.
 - b) Tea saucer, adalah tatakan tea cup dengan diameter 14 cm.
 - c) Coffee saucer, adalah tatakan coffee cup dengan diameter 14 cm.
 - d) Demitasse saucer; tatakan demitasse cup dengan diameter 11 cm.
 - e) Breakfast saucer; tatakan breakfast cup dengan diameter 14 cm.
- 5) Pots
 - a) Tea pot; poci untuk menyajikan teh panas, bentuknya agak membulat.
 - b) Coffee pot; poci untuk menyajikan kopi panas, bentuknya lurus keatas Jugs.
 - c) Milk jug, adalah poci kecil untuk menyajikan susu atau krim.
 - d) Water jug, adalah poci kecil dengan tutup untuk menyajikan air putih, biasanya digunakan pada pelayanan room service.
- 6) Bowl
 - a) Soup bowl, adalah mangkuk sup untuk menyajikan sup kental.
 - b) Cereal bowl, adalah piring cekung seperti mangkuk untuk menyajikan bubur maupun sereal.
 - c) Finger bowl, adalah mangkuk tempat untuk mencuci tangan yang diletakkan di atas meja makan.
 - d) Sugar bowl, adalah tempat untuk menempatkan gula yang berada di atas meja makan.
 - e) Supreme bowl, adalah tempat untuk menyajikan shrimp cocktail, ice cream di dalam kamar.
 - f) Butter bowl, adalah tempat mentega yang diletakkan di atas meja makan.

7) Ashtray (asbak)



Rectangular plate



Rice bowl



Cereal/salad bowl



Soup cup & saucer



Round rim plate



Round deep plate



Oval coupe plate



Duck spoon



Sauce boat



Sauce dish



Divided sauce dish



tea/coffee cup & saucer



Tea pot



Salt/pepper shaker



Creamer



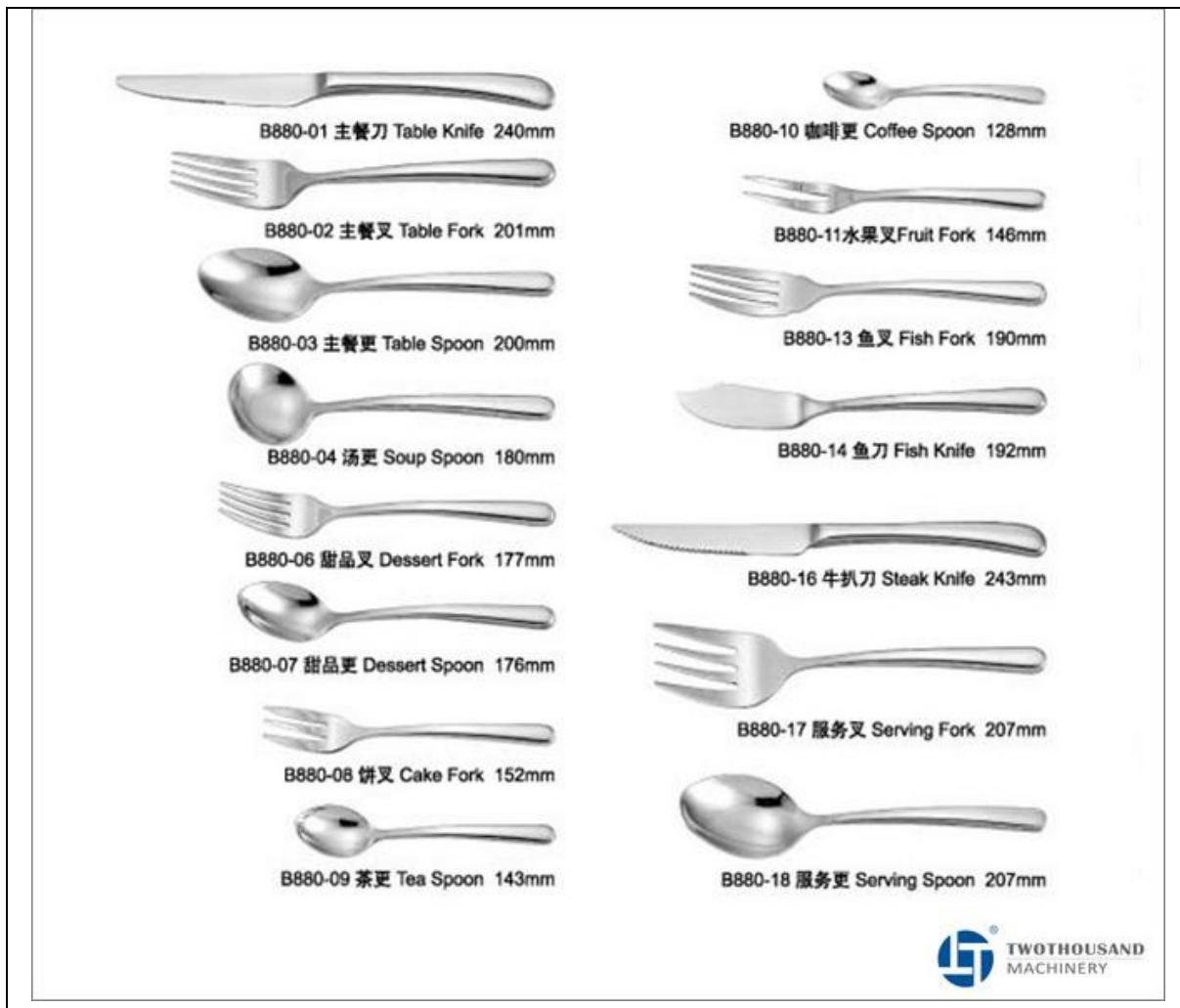
Ashtray

Sumber:

<https://www.forresto.co.id/peralatan-makan-dan-minum/peralatan-makan-dan-minum-chinaware.html>

Gambar 1.8. Contoh China Ware Alat Makan

▣ Pengembangan Kuliner ▣



Sumber : www.google.com

Gambar 1.9. Contoh Alat Makan



Sumber : www.google.com

Gambar 1.10. Aneka Gelas Ware

C. SARAN MEMILIH PERALATAN KULINER

Memilih peralatan kuliner ; beberapa pertimbangan dalam memilih peralatan kuliner mulai dari alat persiapan, alat memasak hingga alat menghidangkan secara garis besar pertimbangan berikut dapat menjadi acuan.

1. Cari peralatan yang multi guna ketika untuk persiapan memasak sehingga tidak terlalu banyak menyediakan bermacam-macam alat persiapan.
2. Mudah untuk dibersihkan dan diketahui apakah sudah bersih atau belum.
3. Permukaan halus, tidak terlalu banyak cekungan ataupun tonjolan motif misalnya pada piring makan.
4. Keras dan tidak menyerap kimiawi dari bahan-bahan makanan ataupun.
5. Menempel sisa makanan.
6. Tidak mudah berkarat dan anti karat.
7. Tidak mudah pecah, patah, retak ataupun tergores.
8. Tidak terbuat dari bahan yang beracun/membahayakan kesehatan.

Untuk acuan terhadap saran di atas maka Saudara perlu mempelajari bahan dasar atau material apa saja dari alat-alat memasak atau alat-alat menghidangkan.

D. BAHAN DASAR/MATERIAL PERALATAN

Memahami tentang bahan dasar alat akan membuat saudara bijak dalam menggunakannya, khusus untuk alat memasak bahan dasar memasak akan mempengaruhi saudara dalam ketepatan penggunaanketika memasak dan ketepatan dalam pemberian panas ketika memasak.

1. Baja Tahan Karat

Bahan dasar ini umunya digunakan untuk alat masak dan persiapan dalam kuliner komposisinya terdiri dari Cromium, nikel dan karbon, mempunyai penampilan cemerlang, menarik, tidak berkarat, mudah dibersihkan dan tidak bereaksi dengan asam dan soda.

2. Besi Tuang

Bahan dasar ini masih banyak digunakan dalam alat memasak, misalnya pada pembuatan panci, wajan, cetakan kue-kue, serta kompor, ada yang polos namun ada yang kemudian dilapisi kembali dengan bahan lain.

Kebaikan dari bahan dasar besi; pengantar dan penyimpan panas, sehingga cocok digunakan untuk menyanggrai kekurangan; dapat berkarat, dan bereaksi dengan bahan makanan yang bersifat asam, mengandung klorofil pada sayuran hijau, sulfur pada telur, makanan bersantan, mengandung sulfur, serta bumbu tertentu. Warna masakan akan menjadi kebiruan dan aroma dan rasa kurang enak. Karena berkarat maka sewaktu alat yang terbuat dari bahan ini di olesi dengan minyak, agar mudah untuk dibersihkan.

3. Besi Yang Dilapisi

Bahan yang digunakan untuk melapis meliputi; lapisan email akrilik, email bakar, porselin email. Teflon, silikon, karena dllapisi maka sifat asli dari besi yang kurang baik akan di perbaiki untuk sementara selama lapisan tersebut tidak mengelupas, seperti bereaksi dengan asam dari bahan makanan.

4. Almunium

Banyak wadah alat memasak ataupun alat persiapan terbuat dari almunium yang berwana putih keabuan, kebaikan dari logam ini ringan, tidak berkarat, cepat menghantarkan panas, sehingga sangat cocok digunakan untuk merebus air, dan cepat membuat makanan menjadi gosong. Keburukan dari logam ini bersifat reaktif dengan makanan dan cairan yang asam dan garam tinggi, sehingga tidak disarankan untuk memasak sayur asam, acar. Pada masakan yang menggunakan telur bila tidak segera dipindah akan mengalami perubahan warna menjadi keabuan.

5. Steinless Steel

Merupakan jenis logam yang terdiri dari, banyak digunakan untuk berbagai Industri, juga di industri penyelenggaraan makanan. Kebaikan: lapisan dan bahan baku alat masak ini

aman untuk memasak, mudah untuk dibersihkan, permukaan licin dan rata, penghantar panas baik, Kekurangan; mahal, dan kadang bobot alat cukup berat.

6. Tembaga

Merupakan salah satu bahan dasar alat masak yang sudah lama dipakai, dan terus dipermoderan tampilannya. Bahan dasar ini tidak aman karena bereaksi dengan makanan yang bersifat asam dan basa yang akan mempengaruhi rasa dan warna makan, sehingga saat ini penggunaan bahan ini dilapisi dengan stainless steel. Kebaikan; penghantar panas yang baik, warna menarik, mengitar.

7. Teflon

Merupakan suatu lapisan yang digunakan pada alat masak yang sudah cukup lama populer, lapisan ini terbuat dari campuran damar Flourocarbon yang disemprotkan dan dibakar pada suhu tinggi 371 – 399 derajat celcius.

Kebaikan alat yang dilapisi bahan teflon mempunyai sifat anti lengket, walaupun memasak tanpa menggunakan minyak, sehingga bisa digunakan untuk masakan yang ingin dikurangi pemakaian minyak.

Kekurangan; bila terkena gorean, maka lapisan teflon akan mudah terkelupas, bahan kimia pembuat lapisan ini akan bercampur dengan makanan yang dimasak, dan sifat asli bahan dasar alat masak akan kembali seperti semula. Mencegah hal tersebut terjadi maka dihunakan alat pengaduk yang sesuai untuk lapisan teflon, buka dari baja ringan, stainless steel ataupun besi.

8. Kaca Tahan Panas

Kaca tahan panas yang dikenal dengan Pyrex, merupakan kaca tempered dibuat dengan ekspansi koefisien rendah kaca borosilikat. Pyrex adalah nama dagang dari kaca tahan panas tersebut. Pyrex diproduksi sejak tahun 1915 dengan jenis alat seperti baking tray, gelas pengukur dan pot teh dll.

Kebaikan alat masak dengan bahan dasar kaca tahan panas mempunyai kekuatan 4 – 6 kali terhadap panas, kekuatannya hingga sekitar 425 F, sehingga dapat digunakan untuk memasak bentuknya menarik, transparan sehingga selain alat masak dapat dipergunakan sekaligus sebagai alat menghidang, tahan terhadap perubahan suhu yang mendadak, tidak bereaksi dengan asam basa yang terdapat pada makanan sehingga bahan ini aman untuk makanan.

Kekurangan bahan dasar kaca tahan panas; mempunyai rambatan panas yang lambat dibanding logam, beberapa produk tidak disarankan langsung di gunakan di atas api, kecuali terdapat catatan pada deskripsi produk alat tersebut.

9. Silicon

Dalam beberapa tahun terakhir, alat dapur silikon diperkenalkan pasaran. Silikon adalah senyawa buatan manusia yang sebagian besar inertron dan tulang punggung oksigen

dengan sisi organik yang menempel pada atom silikon. Hal ini ditemukan dalam berbagai bentuk dan kegunaan tidak terkecuali dalam peralatan di kuliner seperti karet silikon yang digunakan dalam bentuk spatula dapur, sajian dan pengaduk sendok.

Kebaikan dari silikon; peralatan memasak silikon memiliki karakteristik unik dibanding logam, plastik, karet atau kayu. Sebagian besar produk silikon hadir dalam warna-warna cerah. Tahan panas yang tinggi hingga 600 F, tahan terhadap panas minyak, sehingga dapat digunakan pada alat wisk, sodet dan cetakan kue. bukan pengantar panas, sehingga bisa dipakai untuk mengambil pinggan panas, Tidak berpori sehingga tidak menyimpan bau, tidak menempel warna makanan (tahan noda), tidak korosis dengan rasa asam, basa pada bahan makanan, mudah dibersihkan dan dicuci, higienis, karena lentur seperti karet, sangat nyaman diapakai untuk alat pengaduk dan tidak membuat gores alat masak berlapis teflon.

Tidak lengket bila digunakan sebagai cetakan kue, sehingga tidak perlu menyimir margarine pada dasar cetakan.

Kekurangan Silikon: tidak bisa dipakai untuk yang bersentuhan dengan api langsung, akan terbakar dan leleh, bila tergores benda tajam dan sobek maka tdk dapat diperbaiki lagi seperti pada cetakan cake.

10. Lapisan Anti Lengket Ecolon Pro

Panci dan wajan dari Neoflam dilengkapi Healthy Ecolon Pro, lapisan anti lengket berbasis keramik yang biasanya terbuat dari silikon dioksida (dikenal sebagai silika atau SiO₂), bahan yang paling sering ditemukan di alam seperti batu dan pasir. lapisan anti lengket PTFE, Ecolon Pro tidak berbahaya, bahan dasar almuniun kemudian di beri lapisan.

Kebaikan: tidak beracun, anti lengket, sehingga penggunaan minyak sedikit, karena ada unsur almuniun maka hantaran panas lebih baik.

Besi baja	Besi Tuang	Stainless Steel

▣ Pengembangan Kuliner ▣

Alumnum	Tembaga	Tembikar
		
kaca tahan Panas	Silikon	Teflon
		
Lapisan Anti Lengket Ecolon Pro	Email	Plastik
		

Sumber : www.google.com

Gambar 1.11. Contoh bahan Dasar Alat Kuliner

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apa manfaat yang Saudara dapatkan dengan belajar peralatan kuliner?
2. Sebutkan alat-alat kuliner yang masuk kelompok Kitchen equipment?
3. Sebutkan alat-alat Kuliner kelompok Utensil?
4. Bahan dasar dari alat masak yang baik pengantar panas?
5. Bahan dasar pada alat masak yang aman digunakan dan kuat?
6. Memasak dengan alat masak berbahan dasar anti lengket memberikan manfaat apa saja terhadap hasil masakan?
7. Kelompok Alat makan apa saja?
8. Sebutkan alat makan kelompok china ware?

Petunjuk Menyelesaikan Latihan

Melihat kembali materi dan memperhatikan contoh-contoh alat pada visualisasi gambar dan melihat pada ringkasan.

Ringkasan

Peralatan merupakan penunjang Suadara dalam berhasil membuat masakan yang dikembangkan, dengan peralatan Saudara dapat membuat aneka hidangan baru sesuai dengan teknik masak yang di pakai. Secara garis besar peralatan di kekomponkan pada peralatan dapur besar yang merupakan peralatan memasak yang tidak berpindah tempat, peralatan dapur kecil yang dapat berpindah-pindah serta peralatan dapur menggunakan listrik dan bermesin.

Berdasarkan fungsi dari peralatan dapur terbagi atas alat persiapan, alat pengolahan Sedangkan pengelompokan peralatan dapur berdasarkan besar dan kecilnya mesin terbagi atas a. kitchen equipment, dimana terdiri dari dapur panas dan dapur dingin, alat untuk memotong b. Kitchen Utensil yaitu kitchen pan dan pot, kitchen knife, kitchen laddle.

Untuk alat makan, alat minum terbagi atas.

1. Bentuk yang tidak mempunyai pegangan, yaitu sejenis plate atau piring makan.
2. Bentuk yang mempunyai satu pegangan, seperti te/coffe pot, sauce boot.
3. Bentuk yang mempunyai dua pegangan, seperti soup cup dan sugar bowl.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berikut termasuk dalam alat kitchen Equipment
 - A. Plate makan
 - B. Rice Cooker
 - C. Refrigerator
 - D. Knife
2. Berikut masuk alat utensil
 - A. Knife
 - B. Boiling Pan
 - C. Oven
 - D. Spoon
3. Memasak dengan menggunakan alat yang anti lengket memungkinkan Saudara dapat membuat masakan
 - A. Mengurangi penggunaan minyak
 - B. Memudahkan untuk memasak cairan
 - C. Makanan menjadi cepat matang
 - D. Makanan lebih harum
4. Dalam memasak fahami alat dan bahan dasar alat tersebut, agar tepat guna, salah satunya alat masak dengan bahan dasar “besi” mempunyai kebaikan dapat menyimpan panas, karenanya alat masak berbahan dasar besi ini cocok dipakai untuk
 - A. Membuat acar dan asinan
 - C. Menyangrai, menggoreng
 - B. Merebus air dan membuat bubur
 - D. Memanggang, membuat sayur asam
5. Microwave” dapat digunakan untuk memasak makanan dengan syarat
 - A. Tidak bisa menggunakan alat yang terbuat dari logam
 - B. Tidak bisa memasak sampai menjadi coklat
 - C. Tidak bisa menggoreng dengan minyak banyak
 - D. Tidak dapat untuk bahan makanan hewani
6. Dengan Saudara mempelajari peralatan dalam menghidangkan maka Saudara dapat
 - A. Menghidangkan hasil masakan lebih menarik
 - B. Menghidangkan hasil masakan menjadi memudahkan konsumen
 - C. Menghidangkan makana sesua dengan jenis hidangan
 - D. Menghidangkan makanan secara cepat

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. A
2. C
3. D
4. B
5. A
6. B

Tes 2

1. B
2. A
3. A
4. A
5. A
6. C

Daftar Pustaka

Tarwotjo, C. Soejoeti. Dasar-Dasar Gizi Kuliner. Grasindo, Jakarta . 1998

Soenardi, Tuti dkk, Teori Dasar Kuliner. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2013

Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional . 2008

Bittman, Mark. How To Cook Evryting ; 2000 Simple Recipi For Great Food. John Wiky & Sons. Inc. USA 2008

Primarasa Indonesia Dalam Binder. Teknik Masak. Seri Masak Femina

Winarno, F.G. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Marcus B, Jacquiline. Culinary Nutrtition. 1 st edition. Academi Press. 2013

<https://www.linkedin.com/categories-kitchen-equipments-di> di unduh 18 Agustus 2017

<https://www.forresto.co.id/peralatan-makan-dan-minum/peralatan-makan-dan-minum-chinaware.htm>

www.delish.com/kitchen-tools/kitchen-equipment-101/ di unduh 19 Agustus

<https://delishably.com/cooking-equipment/Why-Use-Silicone-Kitchen-Tools> di unduh 20 Agustus 2017

<http://www.chef2chef.net/learn-to-cook/cooking-tools-equipment.php> di unduh 20 Agustus 2017

<http://www.hanyawanita.com/clickwok/tips/tips11.htm>, diunduh 20 Agustus 2017

<http://www.resepkokid>

BAB II

PERSIAPAN MEMASAK - BAHAN MAKANAN DAN BUMBU

Sa'diah Multi Karina, M.Kes

PENDAHULUAN

Dalam pertemuan ini Saudara akan mempelajari persiapan sebelum memasak , hingga mengenal berbagai jenis bahan makanan dan bumbu. Urutan topik yang akan di bahas di awali dengan persiapan persiapan berbagai jenis bahan makanan, contoh beberapa istilah dalam persiapan memasak yang harus Suadara kenali apa maksudnya baik pada bahan makanan juga pada bumbu yang akan digunakan.akan dijabarkan pada Topik 1.

Pada Topik 2 masih dalam kaitannya persiapan memasak, yaitu membahas menimbang dan mengukur bahan makanan yang akan di pakai, hal ini perlu bagi Saudara yang nantinya guna memperhitungkan penggunaan bahan makanan, yang pada gilirannya digunakan untuk menghitung nilai gizi dari sebuah resep.

Topik 3 membahas pengenalan berbagai bahan makanan dimulai kelompok hidrat arang, protein hewani, protein nabati, kelompok sayuran dan buah, bumbu-bumbu masakan. Sebagai penutup topik 4 membahas pengenalan bumbu-bumbu masakan Indonesia dan sedikit mengulas bumbu-bumbu non Indonesia berikut bagaimana persiapan yang dilakukan sebelum memasak.

Setelah mempelajari Bab 2, secara umum Saudara diharapkan mampu menjelaskan persiapan bahan makanan dan bumbu, dan secara khusus Saudara diharapkan mampu: (1) Mampu menjelaskan macam dan istilah dalam persiapan memasak; (2) Mampu menjelaskan cara melakukan pengukuran dan penimbangan; (3) Mampu menjelaskan jenis bahan makanan dan persiapan menggunakan; dan (4) Mampu menjelaskan jenis bumbu, dan persiapan menggunakan.

Kegunaan Bab 2 ini adalah agar Saudara mendapatkan gambaran tentang berbagai bahan makanan dan bumbu dan cara persiapan penggunaan sebelum memasak serta persiapan menimbang dan mengukur yang digunakan dalam membuat masakan ketika saudara mempraktekkan sebuah resep. Semoga Bab 2 ini makin memperjelas kemampuan kuliner Saudara, Selamat mempelajari.

Topik 1 **Persiapan Memasak dan Mengolah Makanan**

Memasak akan menjadi mudah, cepat, serta sesuatu yang menyenangkan bila dilakukan persiapan memasak yang baik, terencana dan teratur penggerjaannya. Kadang kala persiapan memasak menyita waktu yang lebih lama dibanding memasak. Persiapan bahan-bahan dan peralatan memasak secara tepat menjadi faktor penting yang akan mempersingkat waktu dalam proses memasak. Selain dari pada itu persiapan memasak yang tepat membuat masakan yang diharapkan sesuai dengan resep yang akan di praktekkan.

A. BATASAN PERSIAPAN MEMASAK MAKANAN

Persiapan memasak merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh Saudara sebelum melakukan aktifitas memasak, ada berbagai hal yang perlu di siapkan selain mempersiapkan bahan makanan, juga mempersiapkan area kerja, alat yang akan digunakan harus dalam kondisi bersih bersih, resep yang akan di gunakan, serta bahan makanan, bumbu-bumbu atau bahan tambahan makanan.

Ada hal lain yang lebih besar tentang persiapan dalam membuat suatu masakan yaitu; perencanaan kebutuhan bahan makanan, belanja bahan makanan, memilih bahan makanan, penyimpanan bahan makanan hingga persiapan memasak makanan untuk menjadi hidangan. Untuk perencanaan kebutuhan akan berkaitan dengan resep yang suadara pelajari di Modul 3, sedangkan untuk memilih bahan makanan suadara pelajari pada Modul 2 ini termasuk sekilas tentang penanganan penyimpanan bahan makanan.

B. TUJUAN MELAKUKAN PERSIAPAN MEMASAK

Beberapa tujuan kegiatan persiapan memasak yang bisa dijelaskan dalam kaitannya dengan kuliner adalah.

1. Mempercepat proses membuat masakan.
2. Hasil masakan sesuai dengan apa yang di harapkan dalam resep masakan.
3. Makanan yang dihasilkan enak dan lezat.
4. Makanan yang dihasilkan saniter, dan zat gizi dapat dipertahankan.
5. Masakan dihasilkan tersaji dengan menarik.

C. KEGIATAN PERENCANAAN MEMASAK DAN MENGOLAH MAKANAN

1. Persiapan alat masak yang gunakan, kompor untuk memasak, alat-alat persiapan memasak, alat masak dan alat yang digunakan untuk menghidangkan, membersihkan dan membersihkan area kerja, peralatan, peralatan, dan piring, timbang atau alat ukur bahan.

2. Persiapan terhadap bahan makanan dan umbu
 - a. Mencuci bahan makanan dijadikan suatu kebiasaan sebelum masak (*food hygiene, food safety*), cermati cara mencuci bahan makanan agar zat gizi yang terkandung tidak terbuang, prinsipnya adalah tidak mencuci dalam potongan kecil-kecil. Seperti pada sayuran, buah bahan makanan sumber protein hewani
 - b. Penimbangan dan pengukuran akan di bahas pada topik berikutnya.
 - c. Mengupas, menyiangi akan diperoleh berat bersih bahan makanan yang akan dimasak, hal ini untuk perhitungan nilai gizi dari resep yang saudara buat, mengapa demikian? beberapa resep tertulis bahan makanan yang digunakan belum dalam kondisi dibersihkan.
 - d. Pemotongan; banyak istilah kuliner yang harus saudara pelajari dalam istilah memotong, nama masakan satu sama lain membutuhkan potongan bahan makanan yang berbeda-beda, misalnya potongan untuk sayuran soup berbeda dengan potongan sayuran membuat tumis, kadang dalam resep hanya disebutkan istilah dari nama potongan tersebut.
 - e. Mencampur bahan makan; seperti melakukan campuran berbagai bahan makanan, mencampurkan dengan bumbu.
 - f. Memeras, menyaring, mengisi, menggiling, menghaluskan dan banyak lagi istilah dalam persiapan memasak.
3. Penyimpanan sebelum memasak dan mengolah
Sebelum dimasak ada beberapa bahan makanan perlu perlakukan tertentu seperti simpan terlebih dahulu dalam lemari pendingin, seperti ketika merendam bahan dengan bumbu, melakukan adonan peragian pada saat membuat roti.

Gambar yang di sampaikan pada halaman berikut, dapat menjadi gambaran beberapa istilah dalam persiapan memasak.

Peeling = Mengupas, Menguliti Membuang permukaan luar bahan makanan yang tidak di masak ; umbi2an, buah Perhatikan Ketebalan		
Mencuci, membersihkan: menyiram air mengalir, merendam dalam air dll, lanjut dengan meniriskan		

Mengiris, memotong terdapat nama /istilah pemotongan standart dalam kuliner		
Mencincang (chopped) Menghaluskan potong bumbu (seledri dll) dgn menggerakan pisau dimana ujung pisau bertumpu pada talenan		
Merebdam Bumbu Memberikan bumbu hingga terbalut rata dan dibiarkan beberapa saat dalam lemari pendingin dalam wadah tertutup		

Sumber : www.google.com

Gambar 2.1. Persiapan Memasak dan Mengolah Makanan

Mengocok ; mencampurkan adonan (telur) dgn tujuan mencampur, menambah volume, memasukkan udara dengan mixer atau manual		
Menghaluskan Bumbu Mengulek Bumbu Menghaluskan bumbu dengan bantuan alat bantu (cobek + ulek2), bahan makanan dengan alat food prosessor		

Mengayak Tepung Menapis tepung tujuan membuang kotoran, dan mengurai butiran tepung		
Memarut : menggunakan alat pemanas dengan lubang besar atau dengan alat pemanas kelapa		
Melipat Adonan Dilakukan ketika membuat adonan lipat-lipat		

Sumber : www.google.com

Gambar 2.2. Persiapan Memasak dan Mengolah Makanan

Menguleni Mengaduk adonan menjadi satu dgn sedikit tekanan menggunakan tangan Hingga tercampur rata		
Mananir Melapisi makanan dengan tepung panir Mananir 2 kali Tepung – Telur Kocok, tepung kembali Tidak ditekan-tekan		

Menyanggrai : <ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan yang disanggrai, bumbu kering, kelapa paru, kacang tanah dan lain-lain dapat dengan pasir • Menggoreng tanpa minyak hingga kuning kecoklatan 		
Meras Kelapa Santan beri air secukup-nya saha, remas-remas, Peras di atas saringan		

Sumber : www.google.com

Gambar 2.3. Persiapan Memasak dan Mengolah Makanan

Dalam kegiatan persiapan memasak selain dari pada mempersiapkan bahan-bahan makanan yang akan di gunakan dengan istilah-istilah dalam persiapan, yang tak kalah pentingnya adalah dalam pemotongan bahan makanan setiap golongan bahan makanan dan bumbu, serta bagaimana memperlakukan bumbu. Untuk hal-hal tersebut akan di ulas dalam topik 2, dimana merupakan bagian yang terpisahkan dari pengenalan bahan makanan dan bumbu dalam kuliner.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Tujuan Melakukan Persiapan Memasak?
2. Jelaskan Istilah-istilah apa saja dalam persiapan menasak!
3. Apa saja Kegiatan dalam persiapan memasak yang dilakukan?
4. Jelaskan apa yang di maksud dengan me *Marinage* bahan makanan!
5. Bagaimana sebaiknya melakukan hal tersebut?

Petunjuk Jawaban Latihan

Selain Saudara membaca topik di atas, perlu mempertegas pemahaman dengan melihat gambar-gambar lain serta vidio tentang persiapan memasak yang ada di Internet, maka akan jelas bagaimana melakukan persiapan menasak tersebut.

Ringkasan

Kegiatan persiapan memasak menjadi penting dan merupakan bagian dari langkah keberhasilan dalam membuat masakan. Banyak istilah dalam persiapan memasak baik istilah dalam kuliner Indonesia maupun kuliner kontinental. Istilah dalam persiapan memasak menjadikan satu komunikasi tersendiri Untuk Saudara sehingga dapat bekerja dengan sinergi yang baik.

Dalam bahasan persiapan memasak terdapat pula istilah-istilah atau teknik perlakukan setelah memasak masakan tertentu, misalnya pada memanir, merupakan penutup dari pembuatan suatu masakan, setelah masakan hampir jadi ditutup dengan cara dipanir. Misalnya pada pembuatan kroket, atau risoles.

Bagaimana cara memanir yang baik tentu Suadara tidak hanya bisa membaca dan melihat gambar saja namun perlu melihat vidio cara memanir yang baik.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Memanir adalah
 - A. Melakukan pelapisan dengan menggunakan telur
 - B. Membuat lapisan makanan dengan menggunakan bantuan telur dan tepung panir
 - C. Membalut makanan dengan tepung panir dan susu
 - D. Membalut makanan dengan minyak dan tepung panir

2. Menguleni adonan
 - A. Mengaduk adonan tepung berikut telur, cairan hingga tercampur rata
 - B. Mengaduk adonan hingga merata dan didiamkan
 - C. Mengaduk adonan tepung, cairan dan telur hingga tercampur rata dengan tangan atau alat
 - D. Mengaduk adonan tepung dengan minyak dan telur hingga rata

3. Menyangrai dapat juga merupakan bagian dari istilah persiapan memasak, yaitu merupakan
 - A. Mematangkan makanan dengan alat penggorengan tanpa minyak
 - B. Berguna untuk mematikan kuman
 - C. Mematangkan makanan dengan alat penggorengan dengan sedikit minyak
 - D. Mematangkan makanan dengan alat penggorengan dengan sedikit air

Topik 2

Persiapan Memasak – Menimbang dan Mengukur Bahan Makanan

Dalam tahapan memasak dan mengolah makanan, terdapat satu persiapan yang tidak bisa dilewati oleh Saudara, yaitu melakukan penimbangan dan pengukuran bahan makanan yang digunakan. Sebagai calon ahli gizi tahapan ini menjadi sangat penting. Takaran dan ukuran yang tepat dan teliti dapat mencegah kegagalan dalam memasak, terutama untuk membuat kue, dessert. Misalnya berpengaruh terhadap tekstur dan bentuk kue.

Pada umumnya masih sulit resep yang baku untuk masakan Indonesia, karena bahan yang digunakan tidak semuanya standart, misal kelapa parut, mutu kelapa yang berbeda. Juga terdapat resep dengan penjelasan penggunaan bahan dikupas atau tidak dikupas dan lain-lain.

A. TUJUAN PENGUKURAN DAN PENIMBANGAN

1. Saudara dapat menilai kandungan zat gizi yang dihasilkan dari setiap makanan yang tergambar di resep yang saudara buat. Nilai gizi beberapa makanan dihitung ketika dalam keadaan mentah, sehingga saudara sekaligus belajar melakukan estimasi berat mentah ke berat matang nantinya.
2. Menghitung biaya yang dibutuhkan dari resep yang akan dibuat.
3. Menciptakan resep yang standart dalam komposisi bahan, bumbu perlakuan.

B. ALAT UKUR DAN ALAT TIMBANG YANG DIGUNAKAN

Dalam sebuah resep terdapat kombinasi ukuran yang digunakan yaitu ukuran rumah tangga dan ukuran baku berupa berat, volume matrik, sesuai dengan jenis bahan makanan yang akan diukur tersebut, penggunaan meliputi:

1. Gelas, gelas yang digunakan gelas belimbing, tetapi saat ini sulit memperoleh gelas belimbing, maka telah beredar di pasar ukuran CUP (1 , $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$).
2. Sendok makan, sendok makan yang ada di pasaran tidak sama bentuknya, terutama dalam hal besar dan cekungannya, sehingga satuan sendok makan yang digunakan adalah sendok ukuran standart (1 sdm, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$), demikian sendok teh dari ukuran rumah tangga tersebut dapat di konversi ke dalam ukuran berat, sehingga kandungan gizi yang dihasilkan dapat dihitung. Berikut contoh gambar dari alat ukur yang digunakan.

Cup Ukuran	Cup Ukuran Cairan	Sendok Ukur
		

Sumber : <http://startcooking.com/measuring-different-ingredients-in-cooking>

Gambar 2.4. Cup dan Sendok Ukuran

Bahan makanan yang dapat diukur dengan alat ini; untuk metrik bahan makanan yang berupa cairan, misalnya santan, kaldu dan lain. Sedangkan untuk cup ukuran digunakan pada tepung, gula pasir, lemak padatan seperti margarine, sedangkan untuk sendok ukuran digunakan untuk jumlah yang lebih sedikit, baik bentuk cair, bubuk atau lemak padatan, bumbu termasuk.

Berikut diilustrasikan bagaimana cara mengukur yang baik dan benar.

		
1. Sebaiknya tepung diayak terlebih dahulu, agar butiran terurai	2. masukkan tepung dengan sendok, dan ratakan dengan alat yang permukaan rata Tidak ditekan-tekan atau diketuk-ketuk	3. Tepung terukur rata pada atas bibir alat, bahan siap digunakan

Sumber : <http://startcooking.com/measuring-different-ingredients-in-cooking>

Gambar 2.6. Cara Melakukan Pengukuran Bahan Makanan Bentuk Tepung

Mata sejajar Dengan garis Volume	Timbangan Digital	Ukuran Rumah Tangga Gelas Belimbing
		

Sumber : www.google.com

Gambar 2.6. Cara Mengukur Cairan. Menimbang, Gelas Belimbing

Beberapa ukuran bahan makanan yang sering digunakan dalam perhitungan kebutuhan bahan makanan ketika memasak terdapat konversi dari ukuran rumah tangga ke dalam ukuran gram ataupun metrik, sehingga dapat menjadi patokan yang memudahkan. Contoh ukuran tersebut 1 sdm cairan (15 ml), 1 sdm gula pasir (10 gram), 1 sdt gula pasir (5 gram) 1 sdm ragi instan (8 gram), 1 sdm tepung maezena (8 gram) 1 sdm tepung terigu (8 gram), 1 sdm tepung beras (10 gram) 1 cup cairan (250 cc) 1 sdm minyak goreng (15 gram).

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apa bedanya mengukur dan Menimbang?
2. Jelaskan bagaimana cara menggunakan alat timbang!
3. Jelaskan bagaimana cara mengukur bahan makanan tepung dengan alat Cup!
4. Bagaimana cara mengukur dengan alat sendok ukuran pada margarine.

Petunjuk Jawaban Latihan

Selain Saudara membaca topik di atas, perlu mempertegas pemahaman dengan melihat gambar-gambar lain serta video tentang persiapan memasak yang ada di Internet, maka akan jelas bagaimana melakukan persiapan menasak tersebut.

Ringkasan

Dalam persiapan memasak ada langkah melakukan kegiatan pengukuran dan penimbangan. Keduanya mempunyai tujuan; untuk keberhasilan memasak, namun terdapat hal lain yaitu; dapat menilai kandungan zat gizi yang dihasilkan dari setiap, makanan yang tergambar di resep yang saudara buat. Nilai gizi beberapa makanan dihitung ketika dalam keadaan mentah, sehingga saudara sekaligus belajar melakukan estimasi berat mentah ke berat matang nantinya. Menghitung biaya yang dibutuhkan dari resep yang akan dibuat, menciptakan resep yang standart dalam komposisi bahan, bumbu perlakuan.

Mengukur merupakan cara yang membantu Sudara dalam persiapan memasak, dibutuhkan ketelitian dan ketepatan sehingga Sudara dapat mengonfersi bahan makanan yang saudara ukur tersebut dalam satuan matrik agar tepat pula dalam menghitung nilai gizi dari resep yang akan di buat.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Dalam persiapan memasak dilakukan pengukuran bahan makanan yang di gunakan, Kadang menggunakan ukuran berat, kadang menggunakan ukuran rumah tangga (URT) Untuk tepung beberapa resep menggunakan ukuran CUP, perilaku yang di anjurkan adalah
 - A. Tepung diayak terlebih dahulu, baru masukkan ke Cup
 - B. Ketika mengukur tekan dan ketuk-ketuk agar hasil lebih padat
 - C. Ratakan dengan telapak tangan
 - D. Langsung di ambil dan tuangkan wadah persiapan masak
2. Ukuran gelas ukur bila dikonversi dalam satuan mili liter menjadi
 - A. 250 ml
 - B. B, 200 ml
 - C. 160 ml
 - D. 220 ml
3. Alat ukur rumah tangga “gelas Belimbing” mempunyai kesamaan dengan
 - A. 1 Cup
 - B. $\frac{1}{2}$ Cup
 - C. Ukuran 200 CC
 - D. 10 sendok makan

Topik 3

Pengenalan, Persiapan, dan Memasak Berbagai Jenis Bahan Makanan

Memasak memerlukan bahan makanan, bumbu serta bahan pelengkap lainnya pada topik 1 dijabarkan persiapan sebelum memasak yaitu dari aspek beberapa istilah-istilah persiapan memasak. Langkah berikutnya sebelum membuat, mencipta masakan Suadara diharapkan mengenal berbagai macam bahan makanan, sehingga pengetahuan Saudara dalam mengembangkan makanan akan semakin luas.

Dengan mengenal bahan makanan, bumbu serta bahan tambahan makanan baik yang berasal dari Indonesia ataupun dari luar Indonesia, yang digunakan untuk Masakan Kontinental, maka Sudara dapat mengkombinasikan penggunaan bahan-bahan tersebut, selain mengenal langkah berikutnya adalah Saudara memilih.

Kemampuan ini tidak cukup hanya Saudara membaca modul, tetapi perlu berkunjung ke pasar-pasar baik tradisional maupun modern, untuk melihat langsung bahan-bahan makanan tersebut, disarankan pula untuk meraba, mencium bahkan mencicip, atau dapat juga Saudara memperkaya dengan melihat gambar, video tentang bahan makanan yang dimaksud melalui media elektronik. Mengapa demikian? karena secara detail gambaran jenis bahan makanan, pemilihan bahan makanan yang berkualitas tidak terjelaskan secara detil dan lengkap dalam modul ini, karena begitu banyak bahan-bahan tersebut, disini perlu kemandian belajar Saudara dengan bantuan buku-buku, lingkungan serta media elektronik.

A. KELOMPOK SUMBER KARBOHIDRAT

Dalam pola menu makanan Indonesia bahan makanan sumber karbohidrat disebut makanan pokok namun dalam pola makan Internasional atau kontinental digunakan sebagai pendamping makanan utama/main course. Sehingga ini akan mempengaruhi porsi yang disajikan serta cara mengolahnya.

Ada banyak bahan makanan sumber hidrat arang yaitu

1. Golongan Serealia
 - a. Serealia segar; jagung yang dalam buku-buku teks digolongkan dalam sayur.
 - b. Serelia kering; beras, beras ketan (putih dan hitam), jagung kering, gandum.
2. Golongan Umbi-umbian; aneka ubi rambat (kuning, putih, ungu), singkong, Kentang (putih, hitam), talas (bogor, pontianak, medan dan lain-lain), gadung
3. Golongan buah: sukun

Persiapan memasak beras adalah dicuci terlebih dahulu, kemudian ditiriskan sebelum dimasak. Mengenai akan di masak apa saja saudara dapat melihat pada Bab penjelasan praktik pengembangan kuliner.

Persiapan pada sumber hidrat arang pada kelompok umbi-dan buah, adalah di kupas dan di cuci, beberapa umbi sebelum di masak dilakukan perendaman dahulu berulang-ulang, misalnya pada singkong bila jenis singkok yang mengandung asam sianida, dan pada kentang akan mengalami browning.

Dari kesemua golongan sumber karbohidrat terdapat hasil olahnya baik berupa tepung setelah dikeringkan, maupun tepung pati. Tepung-tepung tersebut mempunyai sifat berbeda-beda, dari jenis pati mempunyai tekstur tepung yang lembut, karena mempunyai kadar protein yg rendah, maka ketika di buat adonan tepung dari pati tidak mampu membentuk gumpalan. Sehingga sering dilakukan gumpalan atau dough dengan membuat starter dahulu untuk mengikat tepung yang lain. Demikian untuk tepung beras dan tepung ketan.

1. Tepung Terigu, terdapat jenis tepung terigu berdasarkan kandungan proteinnya rendah hingga tinggi, tepung ini bila dibuat adonan akan menghasilkan adonan kental dan terbentuk gluten yang merupakan jenis protein tepung terigu, pemakaian kandungan protein bergantung dari masakan yang akan di buat. Misalnya untuk membuat roti dari adonan atau dough yang difermentasi dengan ragi membutuhkan tepung terigu dengan protein tinggi tetapi untuk membuat dadar, adonan fritur tempura dan lain-lain tidak membutuhkan tepung terigu dengan protein tinggi.
2. Tepung Beras, beras ketan, bila dibuat adonan dengan cara diberi cairan, akan terbentuk endapan, sehingga kadang dilakukan pembuatan starter tertebih dahulu, dengan melarutkan sebagian tepung dengan air panas, untuk dapat mengikat sisanya tepung lainnya.
3. Pati tepung Singkong, sagu dan maezena, tang mien (gandum) mempunyai sifat yang sama akan terjadi endapan bila dilarutkan dalam air, hasil masakan menggunakan tepung ini adalah bening, sehingga sering digunakan untuk mengentalkan bubur ataupun saus.
4. Tepung Sagu
Terbuat dari pati batang pohon sagu, dibuat sebagai bubur papeda masakan Maluku atau Irian sebagai makanan pokok masyarakat tersebut, Selain dari pada itu dapat digunakan sebagai pengental soup, saus atau dibuat jajan pasar.
5. Tepung Hunkwe
Terbuat dari pati kacang hijau, lebih sering digunakan untuk jajan pasar, mempunyai tekstur yang molor ketika dimasak dan tidak elastis ketika dingin.
6. Tepung Maezeana
Terbuat dari pati jagung, sering digunakan sebagai bubur maezena, pengental saus dan soup.

Menggunakan tepung untuk membuat bubur atau mengentalkan. Dalam beberapa resep terdapat suatu cara mengentalkan adonan dengan pati tepung. Caranya adalah, larutkan tepung, masukkan ketika masakan telah mendidih sambil api dikecilkan. Sedangkan pada pembuatan bubur-bubur dari tepung, misalnya tepung beras maka secara prinsip

persiapan hingga pembuatan adalah; bagi cairan pelarut menjadi 2 bagian, satu bagian untuk melarutkan, dan satu bagian dimasak, setelah mendidih kecilkan api, dan masukkan larutan tepung tersebut, masak dengan api sedang, aduk hingga mengental.

Pengembangan bahan makanan setengah jadi dari sumber hidrat arang berkembang di beberapa daerah di Indonesia, misalnya tepung garut, tepung talas, tepung gadung, tepung sukun, tepung ubi ungu, tepung ubi merah.

C. KELOMPOK BAHAN MAKANAN HEWANI

Protein hewani terbagi atas golongan daging hewan berkaki 4, meliputi daging sapi, daging kerbau, kambing, rusa, anjing, babi, terdapat pula jenis protein hewani lain; kelinci, sedangkan dari kelompok unggas terdapat ayam buras dan kampung, burung, kalkun, itik. Ikan air tawar dan air laut, Serta aneka jenis telur. Untuk umum yang digunakan protein hewani yang di bahas pada topik ini hanya sapi dan ayam dan telur dan ikan dan sea Food.

1. Daging

Daging dalam bahasan ini adalah tidak mencakup semua daging dari ternak potong, seperti, daging sapi (beef), daging sapi muda (veal), daging domba muda (lamb), Daging domba dewasa (mutton) dan daging babi (pork).

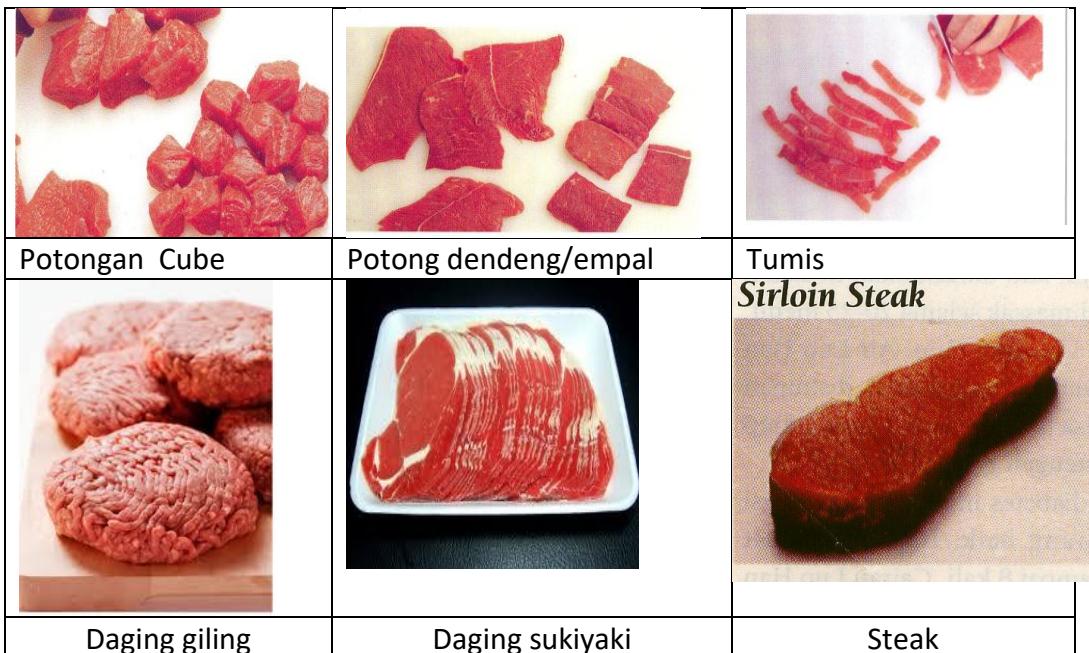
Beberapa alasan mengapa daging perlu diolah terlebih dahulu adalah, agar meningkat rasanya, agar lebih lembut dan agar protein yang terkandung dapat menggumpal sehingga mudah dikunyah dan dicernakan.

Cara memasak daging tergantung pada tingkat keempukan atau kualitas daging itu sendiri. Semakin tua binatang, semakin rendah mutu dagingnya, hal tersebut juga berlaku pada binatang ternak yang banyak bergerak, semakin banyak bergerak, semakin rendah kualitas dagingnya.

a. Persiapan Memotong Hingga Memasak Daging

- 1) Pilih bagian daging sesuai dengan jenis masakan yang akan dibuat.
- 2) Perhatikan kesegaran daging serta arah seratnya.
- 3) Potong daging sesuai dengan masakan yang akan di buat, misalnya sate dipotong melintang serat 2 x 2 cm, dendeng dipotong tipis melintang atau searah serat, rendang dipotong ukuran yang sama melintang serat dadu 4 x 4 cm atau persegi 3 x 4 cm, potongan tipis untuk oseng/tumis daging, daging terlebih dahulu dibekukan, kemudian iris tipis seperti daging sukiyaki.
- 4) Selain daging dalam bentuk potongan ada yang dalam bentuk daging cincang, misalnya untuk masakan sate pentul, bakso daging, sambel goreng printil dll Daging giling tidak perlu dicuci, karena bila dicuci juice/sari daging akan terbuang, bentuk tekstur daging terlalu lembek atau bahkan hancur dan rasa tidak gurih membuat rolade daging giling, terkadang agar tekstur menjadi lebih empuk dan mudah di potong setelah matang, diberi roti tawar yang

dilembabkan, atau bila tidak ada bisa digantikan dengan tepung roti/tepung tempura.



Sumber : Primarasa Indonesia. Binder Seri Memasak , Femina dan www.Google.com

Gambar 2.7. Macam-macam Cara Memotong Daging

b. Persiapan Memasak Daging – Mengempukkan dan Memberi Bumbu

- 1) Beberapa masakan sebelum diolah ada yang dilakukan dengan merendam bumbu (= marinage), apakah bumbu dalam keadaan mentah atau bumbu dimatangkan, misalnya pada sate berbumbu matang, proses merendam bumbu kurang lebih selama 10 – 60 menit.
- 2) Beberapa ada yang memerlukan perlakuan di empukkan terlebih dahulu. Untuk sate mentah (kambing, sapi) sebaiknya daging tidak dicuci, bila perlu diempukkan dengan menambah papain atau dibungkus daun pepaya, lakukan sebelum memasak selama kurang lebih satu jam, daun pepaya sedikit dimemarkan, dan daging terbungkus rapat.
- 3) Proses mengempukkan daging yang lain adalah, merebus terlebih dahulu, semakin tinggi suhunya semakin empuk, artinya dengan alat pressure cooking maka daging akan cepat empuk.
- 4) Mengempukkan Daging.

c. Rendam

Cairan beralkohol (Anggur minuman, cuka anggur, sherry, ang ciu), Cuka dan jeruk nipis dapat melunakkan serat. Rendam daging dalam perendam yang mengandung salah satu tersebut.

d. Daun Pepaya

Memarkan daun pepaya, terutama tulang daunnya. Bungkus daging dalam daun pepaya. Biarkan Selama 1 jam atau lebih lama sebelum dimasak. Papain yang ada dalam daun pepaya berfungsi sebagai pelunak serat daging.

e. Bahan Pengempuk

Terbuat dari getah buah pepaya atau daun pepaya, aturan pakai lihat label yang Umum : campur daging yang telah dipotong dengan pengempuk; 1 sdm untuk 1 kg daging. Diamkan 20 menit, cuci dimasak.

f. Dipukul-pukul

Tujuan memutus serat-serat daging, dilakukan ketika membuat empal atau dendeng Sebaiknya dihindari: sari daging keluar, menguranginya dengan cara Di pukul-pukul dengan daging dimasukkan dalam plastik.

g. Dilayukan

Cara yang diajurkan biarkan daging dalam lemari es selama 1-2 hari, warna Akan sedikit buram, tetapi rasa tetap bagus, ketika dimasak daging Lebih empuk.

h. Nanas parut

Bisa digunakan untuk mengempukkan daging, tetapi rasa daging akan berubah, karena aroma nanas lebih kuat. Cuci dahulu sebelum dimasak.

i. Persiapan Memasak Jerohan dan Bagian Non Daging

Disebut Jerohan meliputi, jantung, hati, ginjal, lidah, limpa usus, babat. Dari sejumlah jerohan yang perlu penanganan khusus adalah jerohan isi perut, yaitu babat dan usus. Babat merupakan bagian usus besar sapi. Ada babat yang tebal, bentuk jarit-jarit.

- 1) Babat, bersihkan di bawah air mengalir, seduh dengan air panas, gosok dengan kapur sirih, kerik kulitnya hingga warna hitam hilang. Sebelum diolah, direbus dahulu agar empuk, merebusnya lama 3-4 jam dengan alat prescooker bisa dipersingkat.
- 2) Usus Sapi didalamnya terdapat kotoran, bersihkan dengan air mengalir, dengan selang, masukkan ke dalam pipa usus hingga bersih betul, sambil di urut-urut. Dan air yang mengalir bening. Sebelum diolah lebih lanjut, direbus dahulu dengan jahe, salam, lengkuas, untuk usus muda berbentuk lingkar-lingkar mengandung lemak yang tinggi, tidak perlu di bersihkan dengan cara dimasukkan ke dalam pipa usus.
- 3) Lidah Sapi, bersihkan lendir dengan garam, cuci, rebus 5 menit, dan kupas kulitnya, kemudian bila ingin diolah direbus kembali selama kurang lebih 1 jam hingga empuk. Lidah mempunyai tekstur yang lembut.
- 4) Otak Sapi; setelah dikeluarkan dari tempurung kepala, rendam dengan air dingin 1 – 2 agar darah membeku, ganti-ganti airnya, atau setelah dicuci dikukus sebentar, dan buang guratan saraf hitamnya, selanjutnya diolah.
- 5) Paru; dicuci hingga bersih, rebus setengah matang, bila ingin irisan tipis bekukan dalam freezer, kemudian diiris tipis, diolah keripik paru, dendang paru dll

- 6) Kikil; merupakan kulit kaki sapi, bersihkan dari bulu-bulu, kupas kulit keras, rebus dan buang air perebus berulang 2-3 kali untuk mengurangi lendir.
 - 7) Cingur sapi, adalah moncong mulut sapi, pada masakan rujak jingur bagian ini digunakan, sebelum diolah, rebus dahulu setengah matang, kemudian kupas kulitnya.
 - 8) Buntut Sapi, lemak yang berlebih dibuang, rebus dengan jahe, daun salam , dll buang air perebus, dan rebus kembali dengan air perebus yang baru, mulailah dari air dingin, agar kaldu yang dihasilnya tidak anyir.
- j. Memasak Daging Masakan Indonesia
- 1) Teknik Masak Merebus
Beberapa masakan daging ada yang langsung direbus, tetapi ada yang diawali dengan ditumis dahulu bersama bumbu, dilanjutkan dengan merebus sehingga pada masakan daging sering tidak menggunakan teknik masak tunggal. Contoh masakan.
 - a) Soto; ada banyak soto Indonesia berbahan dasar daging sapi atau jeroan sapi, masing-masing daerah mempunyai ciri khas rasa ,ada kuah santan, ada kuah kaldu daging seperti; coto makasar, soto betawi, soto tangkar, soto Bandung.
 - b) Asem-asem daging, pindang daging.
 - c) Rawon, sambal goreng.
 - d) Gulai, Rendang, kare, rabek daging.
 - 2) Teknik Masak Ungkep – Goreng dan Ungkep - Rebus
Teknik ungkep mempunyai tujuan memasukkan bumbu dahulu, untuk proses pematangan selanjutnya di goreng dan direbus. Yang dimaksud mengungkep; bahan di campur dengan bumbu, kemudian di jerangkan di atas api, hingga dari bahan keluar juice/sari dan bahan berubah bentuk dan warna, air yang keluar dari bahan makanan habis, dapat dilanjutkan dengan.
 - a) Beri lemak (minyak/margarine). Contoh Masakan:
 - b) Ungkep daging, Ungkep jeroan.
 - c) Dendeng ragi, dendeng kelem, dendeng suwar-suwir.
 - d) Semur daging, daging bumbu bali, daging masak habang, rica-rica daging, dll.
 - 3) Teknik Memasak Menggoreng
Jarang masakan daging Indonesia dengan teknik masak menggoreng langsung dari bahan makanan mentah, namun ada misalnya dendeng batoko/ balado daging, karena daging mempunyai tekstur yang lebih keras dibanding sumber protein hewani yang lain maka, lebih diawali dengan teknik yang lain, misalnya diungkep terlebih dahulu, direbus terlebih dahulu.

Contoh masakan

- a. Ungkep – goreng; dendeng kelem.
- b. Rebus – goreng; dendeng daging, daging rica-rica.

4) Teknik Masak Memanggang - Membakar

Masakan daging Indonesia lebih banyak dengan teknik membakar dibanding memanggang di dalam oven, seperti pada masakan aneka sate, terbuat dari daging sapi, kambing dan babi; jenisnya ada sate yang bumbu sederhana ketika dibakar, ada yang dengan bumbu lengkap sehingga ketika disajikan tidak menggunakan saus lagi.

Untuk masakan sate diperlukan daging yang empuk, yaitu bagian haas dalam, has luar, apabila tidak menggunakan bagian tersebut dilakukan perlakuan pendahuluan dengan diempukkan dahulu, dilayukan dahulu hingga sate yang dapat tidak alot/keras Contoh masakan: sate madura, sate blora dll.

5) Teknik Masak Mengukus

Memasak dengan teknik mengukus biasanya dilakukan pada daging yang telah di masak dahulu sebelumnya, misalnya pada botok jerohan, daging dicincang dahulu, misalnya pada masakan gadon daging, mengapa demikian karena daging mempunyai tekstur yang keras.

k. Keberhasilan Memasak daging

Memasak makanan terbuat dari daging dikatakan berhasil, tidak saja dari bumbu yang tepat, bentuk akhir masakan yang benar, bunbu yang meresap hal yang paling utama dari hasil masakan daging ialah dapat dimakan dengan nikmat yaitu tidak keras, alot/liat.

2. Telur

Telur merupakan bahan makanan bergizi tinggi karena kandungan proteinnya yang sempurna, vitamin A, thiamin, riboflavin, dan juga mengandung vitamin D. Vitamin D dari telur merupakan penyumbang terpenting bagi tubuh, karena bahan makanan lainnya umumnya mempunyai kandungan vitamin D yang rendah. Jika dibandingkan dengan daging, unggas dan ikan telur sangat banyak ragam masakan yang dapat diciptakan dari telur mulai sebagai lauk hingga untuk kue-kue dan dessert.

Sebagai bahan makanan telur mempunyai kelebihan yaitu nilai biologi protein telur sangat baik, mudah dicerna dan tinggi kandungan asam amino esensialnya. Sama halnya seperti ikan dikarenakan susunan protein yang tinggi maka telur sangat mudah menurun nilai gizinya bila mendapatkan perlakuan teknik memasak dengan suhu yang tinggi. Tekstur telur akan lebih keras pada cara memasak panas kering atau lemak dibandingkan dengan panas basah. Aspek ini harus saudara perhatikan agar kebaikan telur sebagai sumber protein yang potensial bagi kesehatan tubuh dapat dipertahankan.

a. Fungsi Telur Dalam Kuliner

Sebelum mengupas tentang fungsi telur dalam kuliner, diketahui dahulu struktur dari bagian telur yang terdiri dari bagian putih dan kuning. Bagian Putih adalah albumin, 40% putih telur encer, 60% putih telur kental, semakin segar telur putih telur semakin banyak bagian yang kental, bagian kuning adalah embrio dari hewan, Pada bagian kuning telur paling banyak terdapat zat-zat gizi, yang sangat penting bagi perkembangan embrio, knadungan lemak yang tinggi menyebabkan rasa gurih.

1) Sebagai perekat atau pengikat

Karena sifat protein adalah menggumpal makan putih telur yang mengandung protein lebih tinggi digunakan dalam merekatkan adonan, misalnya pada saat membuat frikadel, hidangan one dish meal sepinggan.

2) Sebagai pengental

Fungsi ini dikaitkan dengan kemampuan emulsi pada bagian kuning telur.

Emulsi adalah campuran antara dua jenis cairan yang secara normal tidak dapat tercampur. Kuning telur merupakan emulsi minyak dalam air. Penerapan daya emulsi ini yang paling banyak digunakan pada pengolahan saus minyak yaitu *mayonaise* dan *holandaise*.

3) Sebagai pengembang

Pada fungsi ini diperoleh dari bagian putih telur yang mengandung Albumin dengan cara pengocokan dengan kecepatan tinggi dan konstant maka protein yang terdapat pada putih telur berperan dalam pembentukan buih disebut *ovalbumin*, *ovomusin*, dan *ovoglobin*. Ovalbumin membentuk buih yang kuat, ovomusin membentuk lapisan film tidak larut dalam air dan menstabilkan buih, sedangkan ovoglobin dapat meningkatkan viskositas (kekentalan), memperkuat penyebaran gelembung udara dan melembutkan tekstur buih yang dihasilkan. Daya buih ini sangat dibutuhkan untuk pengolahan cake, puding, atau hidangan lain yang membutuhkan pengembangan.

4) Sebagai pelembut/pengempuk

Fungsi ini di dapatkan pada kuning telur, karena susunan kuning telur sebagian besar adalah lemak. Sehingga bila ingin mendapatkan tekstur cake yang lembut dan dara maka proporsi penggunaan kuning telur lebih banyak.

5) Sebagai pewarna/garnish dan rasa gurih.

Fungsi ini di pakai pada kuning telur, digunakan untuk mengoles makanan cookes, cake, ayam panggang dan lain-lain, demikian pula kuning telur memberikan rasa gurih yang meningkat pada masakan.

b. Persiapan Memasak Telur

1) Memecahkan telur; bila akan digunakan semua bagian maka saudara cukup meretakkan bagian tengahnya saja dan langsung di buka , namun bila saudara hanya mengambil bagian putih dan akan digunakan untuk busa putih telur maka saudara harus hati-hati jangan sampai kuning telur tercampur yang akan membuat putih telur tidak akan berbusa.

2) Mengocok telur

Gunakan garpu untuk mencampur telur putih dan kuning dalam jumlah sedikit dan tidak membutuhkan busa, namun bila ingin membuat telur tersebut kental diperlukan alat pengocok manual berbentuk spiral atau mixer.

3) Mengocok Busa Putih Telur

Untuk berhasil dalam membuat busa putih telur maka ada beberapa prasyarat, yaitu tidak tercampur dengan kuning telur, wadah dan alat pengocok kering tidak tercemar dengan minyak. Kocok hingga kaku dengan kecepatan tinggi dan stabil, sebagai tambahan bila diperlukan busa yang lembut berikan sedikit gula pasir, dan untuk menstabilkan busa diberikan cream of tartar.

c. Masakan Dasar Telur

1) Boiling

a) Setengah Matang (Soft Boiling)

Bila menggunakan telur dengan berat 50 gram maka waktu yang diperlukan adalah 3 menit setelah air mendidih. Dapat pula memaksanya telur direbus dari mulai air dingin, setelah mendidih baru dihitung (berkisar 2 menit).

Penyajian telur setengah matang, diletakkan dalam mangkuk kecil khusus telur setengah matang, dengan dikupas pada ujung telur saja dan dilengkapi dengan lada da garam serta sendok kecil.

b) Matang Lunak (Soft Boiling)

Bentuk hasil pemasakan matang lunak, bagian putih sudah mengeras, dan bagian kuning sudah menggumpal, tetapi lunak. Lama Pemasakan 5 menit dengan berat telur 50 gram, dihitung dimulai dari mendidih pada telur dengan berat 70 gram, pemasakan dari air dingin, 4 menit setelah air mendidih.

c) Panas Keras (hard boiling)

Untuk mendapatkan telur rebus keras waktu yang dibutuhkan adalah 10 menit dimulai dari air dingin atau 12 menit di mulai dari air mendidih untuk telur dengan berat 70 gram. Tetapi bila telur berat 50 gram makawaktu yang dihabiskan 7 – 10 menit setelah telur rebus matang, langsung di masukkan air dingin, agar memudahkan pengupasan. Atau dapat pula di kupas di bawah air yang mengalir.

Bila telur rebus pecah/retak pada saat merebus, yang menandakan bahwa temperatur di dalam telur berbeda dengan air perebus. Agar putih telur tidak keluar beri air garam dalam air perebus.

2) Poaching

Memasak telur ceplok dalam air mendidih kecil air untuk perebus diberi air cuka. Agar hasilnya bagus, gunakan alat memasak wajan dalam. Pecahkan sekaligus telur 3 sekaligus, dalam wajan berisi air yang sebelumnya telah dipanaskan

sampai air mendidih, kemudian api dikecilkan Angkat dengan menggunakan sodet berlubang

3) Scrambled Eggs

- a) Ambil 4 btr telur, dikocok hingga rata, dapat diberi susu, kaldu dan bumbu garam, lada, ambil 30 mg mentega.
- b) Pergunakan wajan bertangkai, masak dari mentega dingin sambil terus diaduk-aduk. Mengaduknya diangkat dari dasar wajan.
- c) Perlu diperhatikan memasak telur sebaiknya tidak menggunakan bahan dasar alat almunium.
- d) Pergunakan api kecil selama memasak, dengan waktu kurang lebih 5 menit.
- e) Bentuk tampilan setelah matang, masih terlihat basah, dan lunak menggumpal besar-besar dan disajikan segera, dapat dihidangkan untuk isi roti, Dalam pemasakan dapat dicapur bahan lain, misalnya jamur Cara lain dimasak dengan cara Au bain Marie (di tim).

4) Frying

- a) Menggunakan minyak banyak, bisa dalam bentuk telur mata sapi, dan hasilnya menggelembung tetapi putih telur tidak gosong
- b) Permasalah dalam teknik ini adalah putih telur yang gosong
- c) Hasil yang benar, kuning telur masih lunak dan disajikan panas

5) Pan Frying Eggs

- Dikenal dengan telur mata sapi, jumlah telur yang digoreng paling sedikit 2 butir, Pergunakan minyak sedikit.

6) Omelette (Dadar)

Ada 3 tipe omelette, Folded, flat dan souffle

- a) Folded Omelette; sebelum dimasak beri garam dan lada, kocok hingga tercampur rata. Untuk setiap 2 telur pergunkan 30 gram mentega, pergunakan wajan dadar, memasaknya , masukkan butter ke wajan hingga leleh, tuang telur yang telah di kocok rata, aduk-aduk bagain atas telur dengan garpu hingga menggumpal, balik dengan cara wajan sedikit diputar.

b) Flat Omelette (omelette isi)

Telur dadar isi, isi berupa sayuran, daging dan lain-lain, bahan-bahan tersebut di masukkan dalam keadaan sudah dimasak dahulu. Masukkan telur tanpa isi ke wajan yang telah berminyak, masukkan isi, diaduk langsung isi dadar di atas kompor dengan menggunakan garpu hingga rata, setelah matang di balik. Untuk membaliknya tidak menggunakan sodet, tetapi di putar sedikit wajannya, atau dibatu dengan ditelungkepkan ke piring dahulu, baru dimasukkan kembali ke wajan Ommelet cara masak Indonesia, antara telur dan bahan dicampur menjadi satu dan dimasak langsung dalam wajan dadar. Kemudian di balik Omelette jenis yang

paling efektif untuk dimodifikasi dengan berbagai isi dan saus, sesuai dengan tujuan pemberian makana.

c) Souffle Omelette

Kuning telur dan putih telur dikocok secara terpisah, putih telur dikocok hingga kaku.

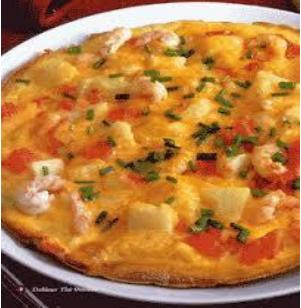
7) Dikukus, steam

Yang perlu diperhatikan untuk mengukus telur adalah menggunakan api sedang setelah air pengukus mendidih, pada masakan Indonesia teknik ini sering digunakan untuk masakan SRIKAYA, agar tekstur lembut seperti custard, maka buka sedikit tutup dandang, dan bungkus tutup dengan serbet agar uap air tidak menetes

8) Bain Marie Dalam Oven

a) Masakan yang terkenal untuk teknik ini adalah membuat custard atau pudding caramel.

b) Yang perlu diperhatikan adalah suhu oven jangan terlalu panas, dan awasi agar air dalam loyang jangan sampai habis.

Flat Omelette	Folded Eggs + sayuran	Soufle Omelette
		
Poached eggs	Scrambled Eggs	Bain Marie Oven
		

Souffle	Deep Frying Eggs	
		
Berbagai Jenis Boiling Sesuai Dengan Tingkat Kematangan		
		

Sumber : www.google.com

Gambar 2.8. Contoh-Contoh Masakan Dasar Telur

3. Ayam dan Unggas

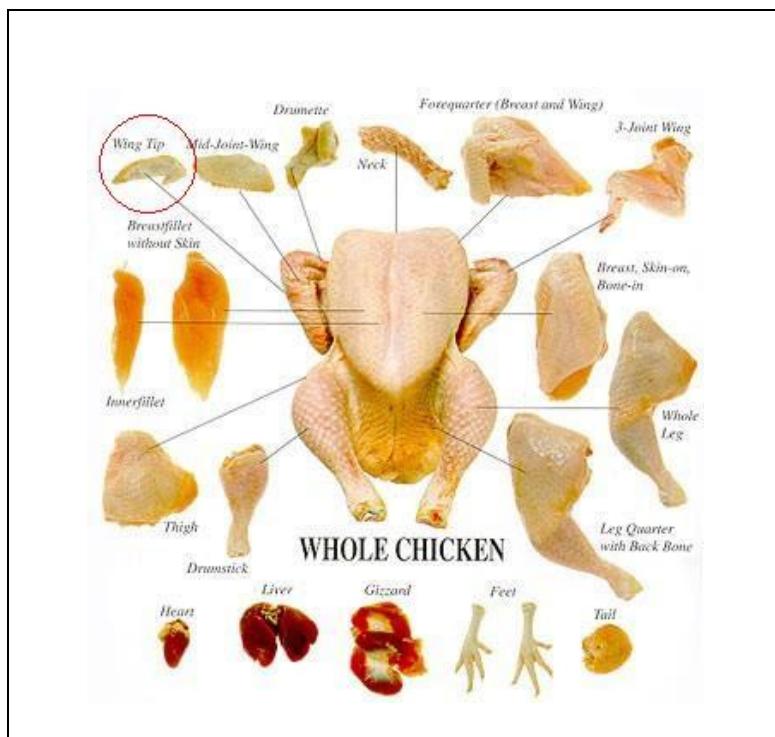
Pada umumnya unggas yang dipergunakan dalam pemasakan adalah ayam, itik, kalkun, angsa, dan bermacam-macam burung. Umur binatang merupakan faktor yang paling menentukan dalam pemilihan unggas. Umur ini pula yang menentukan metode pengolahan unggas. Uggas muda lebih lunak, karena itu dapat diolah secara panas kering, sedang unggas yang tua memerlukan pengolahan pelan dan panjang, karena itu cocok digunakan pengolahan secara panas basah.

Kajian Unggas pada tulisan ini dibatasi pada ayam saja, saudara dapat mengembangkan sendiri jenis lain, namun hal yang di perhatikan adalah tektur daging unggas selain dipengaruhi oleh umur, juga aktifitas uanggas tersebut, unggas yang banyak bergerak betekstur lebih keras.

Ayam terbagi atas ayam ras dan ayam buka ras:

- Ayam Ras adalah ayam negeri. Ada ayam negri yang memang dijadikan pedaging dan ada ayam negri yang dijadikan petelur, setelah selesai tugas, ayam petelur juga dapat di masak aneka masakan dengan teknik boilling, seperti aneka soto.
- Ayam ras lunak dagingnya dan sangat mudah dibuat berbagai masakan, mulai dari bentuh utuh ayam (ayam kodok) hingga perbagian potongan ayam dan di cincang. Punya kelemahan yaitu rasa lebih hanyir dikarenakan banyak lendir, dihilangkan dengan meremas dengan air jeruk nipis dan di cuci kembali.

- c. Ayam Bukan Ras disebut ayam kampung, jenis ayam ini dipelihara secara bebas atau semi bebas, mempunyai tekstur daging yang lebih keras, dan umur yang relatif lebih lama. Sangat cocok dimasak untuk masakan yang membutuhkan waktu yang lama, seperti gulai, soto, pindang ayam dan lain-lain.
- a. Persiapan Memasak Ayam
 - 1) Membersihkan bulu halus dengan cara digarang di atas api, memotong kuku, paruh dan kulit kasar pada bagian kaki, mengeluarkan jeroan dan kotoran yang ada serta mencuci bersih dengan air mengalir bagian luar dan dalam.
 - 2) Memotong Ayam.
 - 3) Banyak potongan ayam yang dapat dikerjakan sesuai dengan masakan yang akan di buat.



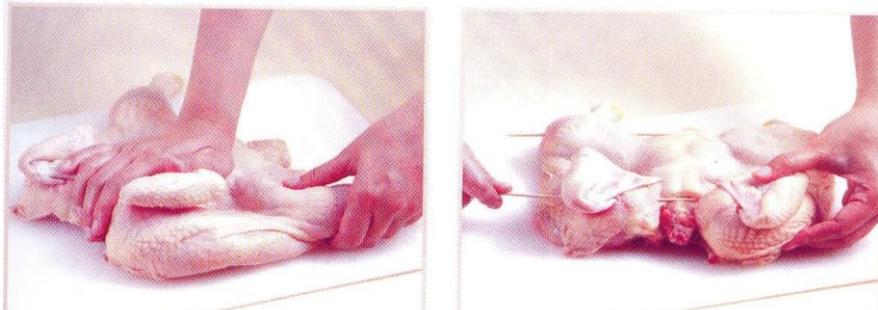
Sumber : www.google.com

Gambar 2.9. Peta Bagian Potongan Ayam

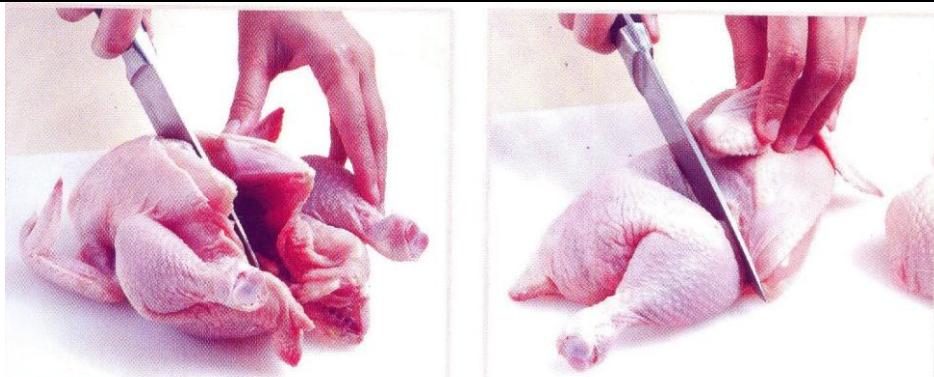
- 4) Mengikat ayam untuk di masak utuh dan diisi pada bagian rongga badan
Pada masakan kontinental terdapat teknik masak dimana ayam dimasak dalam potongan utuh, salah satunya roasting, agar bentuk possi ayam bagus, pada kaki nagian atas, diikat dengan benang.
- 5) Membumbui ayam , merendam dengan bumbu
Mempersiapkan ayam untuk dimasak setelah memotong adalah memberikan bumbu, ayam negeri daging nya mudah sekali empuk, sehingga pemberian

bumbu dapat dilakukan ketika mentah (marinage) ataupun dimatangkan ½ matang dengan cara mengungkep, untuk masakan berkuah banyak dan bersantanpun disarankan untuk di ungkep terlebih dahulu agar bumbu meresap.

Ayam Bekak



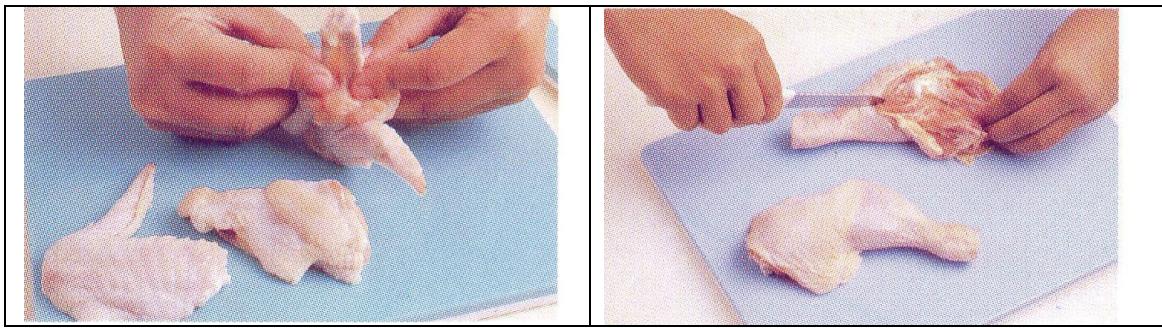
Potong 4



Potongan Ayam 10 - 12



Ayam cabut Tulang



Sumber : Primarasa Indonesia , Binder Seri Memasak , Femina

Gambar 2.10. Potongan Memasak Ayam

b. Memasak Ayam

Daging ayam mempunyai rasa yang netral, sifat ini menjadikan banyak Sakali masakan yang bisa di buat dari ayam, dari resep berbahan dasar daging sapi, ikan atau nabati bisa digantikan dengan bahan ayam.

Lama memasak dipengaruhi dari jenis ayam yang dipilih. Pada masakan Indonesia Jenis masakan yang dapat di buat aneka jenis ayam goreng dengan berbagai macam bumbu , teknik masak dapat di ungkep terlebih dahulu.

Teknik masak media air, dapat dibuat aneka jenis soto, frikadel kukus, schotel ayam, pindang ayam, pepes ayam, tim ayam, begitu juga teknik masak kering aneka ayam panggang dengan berbagai bumbu. Yang terpenting adalah di proses memberikan bumbu agar bumbu yang diberikan meresap.

4. Ikan

Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik, karena protein ikan mudah untuk dicerna dibandingkan dengan daging, namun ikan mudah sekali busuk dibandingkan dengan daging dan ayam.

Ikan mempunyai senyawa bio aktif yang sangat baik untuk kesehatan, yaitu protein dengan asam amino dengan daya cerna yang tinggi dan mudah di serap, lemak dengan omega 3 disamping vitamin dan mineral, terutama pada ikan air laut. Sehingga dari kandungan inilah maka ikan sangat baik untuk pertumbuhan, utamnya sel otak.

Komponen bio aktif ini sangat rentan terhadap pemasakan dengan suhu tinggi sehingga bila ingin mempertahankan komponen bio aktif tersebut suadara memilih teknik masak yang tepat misalnya panas basah sauteing.

Struktur daging ikan mempunyai sedikit jaringan pengikat di banding daging, bila dikaitkan dengan memasak ikan cepat matang. Jaringan ikat pada daging ikan mudah terhidrolisa. Dari hal inilah saudara dapat mempelajari mengapa ikan mudah di cerna dan diabsorsi tubuh.

a. Jenis Ikan

- 1) Ikan air laut : ikan yang hidup dan berkembang biak Ikan yang berkembang biak di air asin (laut, samudra, selat).

Ciri yang di perhatikan untuk kuliner : mempunyai daging yang padat, tidak ada duri diantara daging ikan, berlemak padat dan lebih tinggi.

Contoh Ikan air laut; tongkol, tenggiri, ikan tuna, ikan paus dan lain-lain.

2) *Ikan air tawar*

Ikan yang hidup dan berkembang biak di danau, sungai dan kolam peliharaan, mempunyai ciri daging lebih lunak, terdapat banyak duri diantara daging.

Contoh Ikan air tawar ; ikan mas, ikan mujair, ikan sepat.

Terdapat jenis Ikan peralihan air tawar dan air asin; ikan bandeng.

b. *Jenis ikan Berdasarkan Kandungan Lemak Dikelompokkan Menjadi 3*

1) Leanfish; ikan tak berlemak, kandungan lemak 2%

2) Medium fatfish, kandungan lemak antara 2 – 5%, misalnya ikan cod, minyak hati ikan.

3) Fatfish, ikan berlemak tinggi > 5%, pigmen warna lebih banyak, warna lebih kuning atau pink dibanding leanfish, contoh ikan salom, mackerel, herring.

c. *Penggolongan ikan Berdasarkan Bentuk Badan*

1) Flatfish bertubuh agak gepeng/pipih. Umumnya hidup dekat dasar Laut. Jenis-jenis ikan yang bertubuh pipih misalnya ikan bawal hitam, bawal putih, ikan pari, ikan lidah

2) Round Fish ikan yang bertubuh agak lonjong dan kembung. Contoh ikan tongkol, tenggiri, macharel dan salmon

d. *Memilih Ikan Segar*

1) Kesuksesan memasah hidangan ikan adalah salah satunya kesegaran.

2) Ketika memilih ikan, pergunakan indra saudara ketika memilih ikan yang segar, selain dari pada itu komponen bio aktif (protein, mineral, omega 3 dll) ikan masih terjaga pada ikan yang segar ciri ikan segar.

a) Berbau segar ikan tidak berbau busuk.

b) Sisik ikan masih terjaga, tidak copot, bola mata ikan tidak tenggelam dan jernih.

c) Tektur badan daging ikan masih keras, tidak meninggalkan bekas ketika di tekan.

d) Insang masih utuh lembaran, berwarna merah segar.

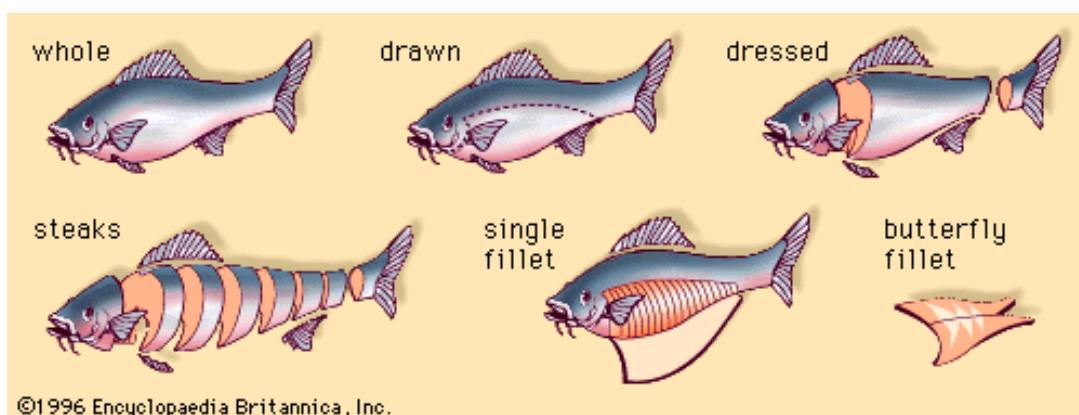
e. *Membersihkan ikan*

Sebelum dimasak ikan dibersihkan dari jerohan ikan, insang dan sisik ikan, ikan air laut bersisik lebih keras dan kadang tidak mengandung sisik, buang sirip ikan yang terlalu panjang, dapat menggunakan pisau ataupun gunting masak. Pembersihan ikan dilanjut dengan mencuci ikan dari kotoran dan darah, kulaitas mencuci ini membuat mutu masakan dari ikan lebih baik, rasa amis dari darah hilang.

f. *Potongan Ikan*

Banyak istilah dalam potongan ikan sesuai dengan jenis masakan yang akan dibuat.

- 1) Potongan ini dibuat dengan ikan fillet yang di buang kulitnya Whole; memasak ikan dalam bentuh utuh, hanya dbersihkan isi perut dan insangnya saja.
- 2) *Dressed Fish* bentuk potongan ikan dimana Kepala, semua sirip termasuk ekor, kecuali yang memiliki jeroan, dikeluarkan.
- 3) *Loin* potongan ikan bagian utama dari ikan bulat besar, yang berada di atas tulang belakang, disebut potongan punggung atas ; pada ikan tuna, marlin.
- 4) *Fillet* merupakan cara memotong ikan dimulai dari sisikan tulang belakang.
- 5) Ikan bentuk bulat akan dapat 2 sisi, ikan datar menghasilkan 4 fillet dari masing-masing 2 sisi. Dilanjutkan dengan potongan *supremes* atau *escalopes*.
- 6) Steak atau Darne, jenis potongan melintang tebal dari ikan bundar, tegak lurus dengan tulang belakang.
- 7) *Butterfly Fillet* : dilakukan pada ikan kecil seperti macarel, sarden.



Sumber : www.google.com

Gambar 2.11. Potongan Ikan

g. *Membumbui Ikan*

Memberikan bumbu pada ikan agar meresap perlu di beri waktu, di sarankan ketika saudar memarinage ikan, disimpan dalam wadah tertutup dalam lemari es, fungsi menjaga kesegaran dari ikan sekaligus kesegaran dari bumbu yang digunakan.

h. *Memasak ikan*

- 1) Perbedaan kandungan lemak, bentuk ikan merupakan salah satu faktor untuk menentukan pemilihan metode memasak, terutama masakan kontinental. Ikan tak berlemak dan berlemak sedang apabila dimasak akan mudah menjadi kering bila terjadi overcooking. Metode memasak panas basah terutama poaching sangat cocok untuk jenis.
- 2) Metode memasak panas basah terutama *poaching* sangat cocok untuk jenis *leanfish* karena metode ini mampu mempertahankan *moistness*.
- 3) **Jaga Kesegaran ikan;** Semua hasil masakan dari ikan apapun nama masakan serta apapun teknik masak yang digunakan, kesegaran ikan menjadi hal utama terciptanya mutu hidangan. Menjaga kesegaran ikan di lakukan mulai dari ikan

di tangkap hingga ikan akan di masak, sehingga bila belum saatnya di masak simpan ikan dalam lemari pendingin.

- 4) Ketika daging ikan dijadikan pure ikan untuk masakan bakso misalnya maka ketika menggiling ikan tersebut beri batu es agar pure ikan tetap segar.
- 5) Memasak ikan tidak membutuhkan waktu yang lama.

a) Menggoreng

Pergunnakan minyak dalam jumlah yang banyak hingga memperoleh hasil yang krispi atau kering, teknik deep frying sangat cocok ketika hendak makan ikan segera. Pada Masakan Indonesia menggoreng ikan menjadi kesenangan, namun hasil yang kering akan mengurangi mutu dari protein ikan.

Agar kulit ikan tidak terlalu kering, menggoreng dengan teknik deep frying, ikan dapat di balur dengan tepung terigu atau tepung panir.

b) Mengukus – Merebus

Memasak teknik mengukus untuk ikan dapat mempertahankan mutu kandungan bio aktif yang ada pada ikan, sejatinya ikan yang sangat segar mempunyai rasa after taste yang manis, sehingga rasa asli dari kesegaran ikan agar dapat dengan meminimalkan proses memasak.

Pada masakan Indonesia dikenal dengan nama pepes, ada banyak pepes yang dapat saudara buat; bumbu yang di haluskan atau bumbu segar yang hanya di rajang saja. Pada masakan kontinental pun ada dengan alat mengukus yang khusu untuk ikan.

c) Stir Frying atau suteing, untuk membuat main course ikan menggunakan teknik masak ini, dapat dilanjutkan dengan memasukkan ke dalam oven untuk memberikan kesan warna coklat pada ikan dalam oven salamander (api atas saja).

d) Mikrowave

Bila saudara ingin memasak ikan cara cepat dengan microwave maka buat guratan ikan dan beri cairan di dalam wadah dan tertutup. agar tidak meledak daging ikan ketika dimasak.

5. Sea Food

Seafood adalah makanan berasal dari laut, termasuk di dalamnya ikan, namun yang kita bahas di sub bahasan ini adalah selain ikan, dan yang dibahas yang umum saja dari sea food.



Sumber: Primarasa Indonesia, Binder Serial Memasak Femina

Gambar 2.12. Contoh Sea food

Telah dikemukakan di atas bahwa syarat masakan ikan yang baik dan enak adalah kesegaran dari ikan demikian pula untuk sea food, mau enak masakan sea food maka jagalah kesegaran dari sea food tersebut.

a. Kesegaran Sea Food

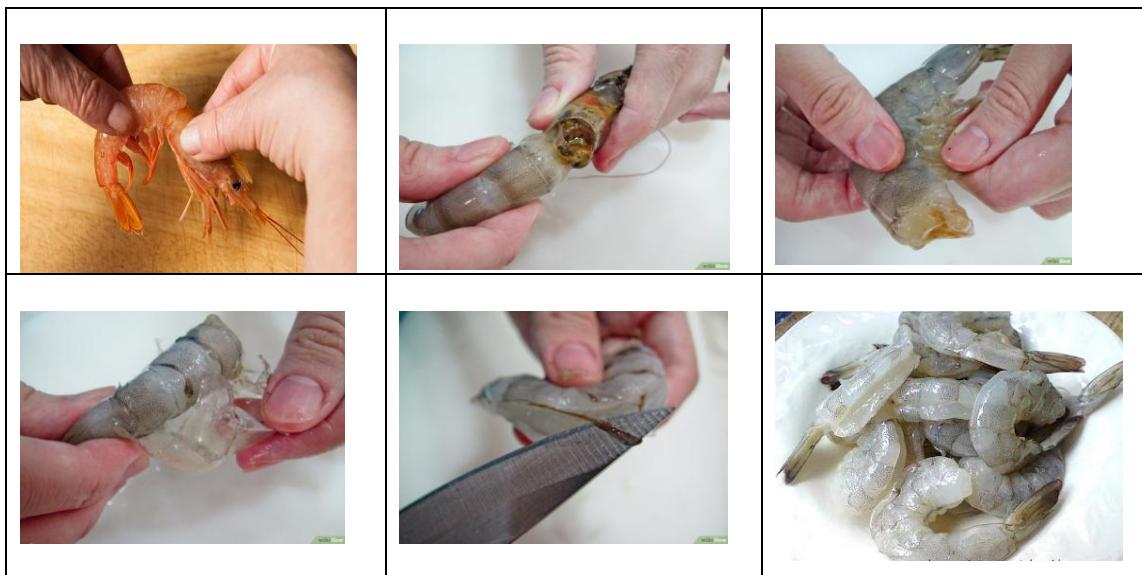
- 1) Udang: tekstur daging masih keras, warna tidak berubah menjadi merah, bau segar, dan kepala tidak mudah copot.
- 2) Cumi-cumi dan Sotong : tekstur daging masih kenyal, tidak berbau, kepala cumi tidak mudah copot.
- 3) Kerang: tekstur daging masih kenyal, bau masih segar.
- 4) Rajungan: biasa dijual mati maka kesegaran dapat dilihat dari aroma, dan tubuh rajungan tidak terlepas-lepas (capit dll).
- 5) Kepting: di jual dalam keadaan hidup.

b. Persiapan Memasak

- 1) Udang:

Sebaiknya cuci sebelum dikupas agar juice dari udang terjaga, bila dibutuhkan udang kupas bersih dapat di bilas kembali agar otak dari udang bersih.

Pengupasan udang ada berbagai cara; kupas bersih dan buang serat hitang pada punggung udang, hanya disisakan ekor hingga celana dari udang, hanya diambil kepala dan sungutnya ditinggal atau hanya dipotong ujung dari kepala udang.



Sumber : www.google.com

Gambar 2.13. Contoh Membersihkan Udang

2) Membersihkan Cumi dan Sotong



Sumber : Primarasa Indonesia Binder Seri Memasak Femina, www.google.com

Gambar 2.14. Cara Membersihkan Cumi – Sotong

Cumi yang mengandung tinta hitam , pada masakan Indonesia tinta hitam tidak di buang, ketika akan dibuat tumis cumi atau sotong. Namun bila digunakan untuk gulai dan sejenisnya tinta ikan di buang, berikut cangkang, dan kepala dimasukkan kembali dengan di semat lidi. Pada masakan Kontinental tinta cumi di buang.

Membersihkan cumi di awali dengan mengambil kepala cumi atau sotong, maka akan ikut pula jerohan dan kantung tinta, barulah di cuci bersih.

Berikut ilustrasi gambar membersihkan Cumi /sotong.

3) Membersihkan Rajungan



Sumber: Primarasa Indonesia Binder Seri Memasak Femina, www.google.com

Gambar 2. 15

c. Memasak Sea Food

Bahan makanan sea food mempunyai tekstur daging yang lunak, semakin segar maka semakin empuk bila di masak. Kata kunci dari memasak sea food, semakin lama dimasak akan semangkin alot, dan rasa manis dan enakpun akan berkurang, upaya tidak *over cooking* dalam membuat masakan sea food, misalnya menumis sotong agar tidak telalu lama, blansing dahulu sotong baru lakukan pemotongan. Bakar cumi tidak terlalu lama sambil di beri bumbu. Bila akan dimasak gulai, masukkan cumi pada saat bumbu dalam gulai sudah terasa matang benar.

Bumbu yang sederhana akan menonjolkan rasa nikmat dari hidangan seafood. Dalam hidangan kontinental jarang seafood dijadikan maincourse, kecuali yang ukurannya besar seperti lobster.

Masakan seafood akan didapatkan berat matang yang sangat sedikit dibandingkan ketika berat mentah, oleh karenanya pemilihan seafood dalam sajian perlu di hitung perubahan berat mentah ke matang tersebut.

6. Protei Nabati

Sumber bahan makanan nabati atau protein nabati berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahnya. Secara garis besar kacang-kacangan terbagi atas kelompok *Nut* yang mengandung lemak nabati dan kelompok *bean*. Pada kacang-kacangan nut lebih banyak digunakan pada masakan kue, cookies, cake, dessert, dan snack. Pada jenis bean banyak digunakan sebagai lauk pada masakan Indonesia, campuran salad pada masakan kontinental

Kacang-kacangan yang mudah di dapat adalah dalam bentuk kering, demikian pula untuk hasil olahnya tepung, misalnya tepung kacang hijau, tepung kacang merah dan lain-sebagainya. Tempe dan tahu serta taucho, kecap merupakan hasil olah kacang kedele.

a. Tempe

Merupakan sumber pangan nabati yang terbaik , proses fermentasi kedele ini menjadikan tempe mengandung protein yang mudah di cerna, tidak menimbulkan gas, serta sederet kebaikan lain dari tempe yaitu mengandung komponen bio aktif yang baik untuk kesehatan tubuh. Proses memasak yang mempertahankan komponen bioaktif inilah yang harus saudara perhatikan agar dalam melakukan pengembangan kuliner menjadi makanan sehat dan menyehatkan

Tempe merupakan olhan pangan yang sudah matang, sehingga tempe yang higienis layak dimakan begitu saja tanpa diolah kembali, bahkan mengkonsumsi tempe langsung adalah baik, karena komponen bio aktif belum berkurang.

1) Macam-macam Tempe

- a) Tempe kedelai
- b) Tempe koro (koro benguk, koro pedang)
- c) Tempe gembus (ampas tahu)
- d) Tempe bungkil (ampas kacang tanah)
- e) Tempe bongkrek (ampas kelapa)

2) Persiapan Memasak Tempe

Kami membahas hanya tempe yang berasal dari kedele , tempe mempunyai rasa yang khas yaitu bau langu, untuk sebagian orang rasa langu ini tidak terlalu mengganggu, namun sebagian orang mengganggu citarasa, persiapan menangani tempe untuk mengurangi langu adalah dengan memasak sebentar, seperti dikukus dahulu sebelum di buat frikadel, atau di goreng setengah matang.

3) Memasak Tempe

Tempe memang asli bahan pangan dari Indonesia, namun saudara dapat membuat aneka masakan kontinental dengan bahan dasar tempe.

b. Tahu

Merupakan bahan pangan yang dibuat dengan cara memadatkan protein susu kedele, karena konsep inilah maka tahu juga dapat di buat dari susu sapi.

Tahu sebagai sumber protein mempunyai komponen bio aktif flavonoid dan isoflavonoid, fitosterol. Tahu juga sumber kalsium serta mineral Cu, Se, fosfor, omega 3, Fe, Mg dan Vit B1.

Tahu sebenarnya adalah bahan makanan yang sudah matang, sehingga dapat dikonsumsi langsung. Dengan demikian dapat ditambahkan dalam olahan salad, misalnya atau asinan.

1) Macam-macam Tahu

a) Tahu china:

- Warna putih, ukuran persegi besar-besar.
- Tekstur agak empuk, padat, bau segar.
- Tahu china yang baik : akan menggempal bila ditekan dengan tangan.
- Digunakan aneka masakan (multi guna) untuk sup, puding, tahu isi dan lain-lain.

b) Tau Kua

- Tahu cina yang padat berbentuk persegi besar tebalnya 2 cm.
- Digunakan untuk campuran oseng-oseng assinan. Langsung dipakai tidak digoreng dahulu karena tekstur keras.

c) Tahu Putih

- Bentuk agak kecil, putih rasa tawar, dijual dalam keadaan mentah.
- Tekstur agak lembut.
- Digunakan untuk masakan yang direbus misalnya brongkos, terik, gulai tahu dan lain-lain.

d) Tahu Bandung

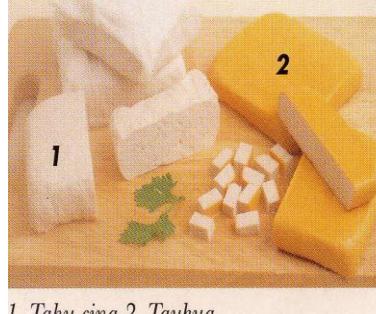
- Bentuknya segi 4 agak besar, diberi pewarna kunyit.
- Tekstur lembut, rasa agak gurih.

c. Oncom (khas Sunda) ada dua macam :

- 1) Oncom merah Ampas tahu ditambahkan Neovospora sitophila (agak lunak).
- 2) Oncom Hitam: Bungkil kacang tanah ditambahkan Ryizopus oligosporo (agak keras) yang terkenal oncom Bandung yang terbuat dari kacang tanah.

Pengolahan Oncom, Keripik, Oseng/tumis, Sambal oncom, Pepes.

d. Produl lain yaitu susu, taucho dan kecap

Tempe	Macam-macam tahu	Macam-macam oncom
	 1. Tahu cina 2. Taukuwa	 1. Oncom merah 2. Oncom hitam

Susu Kedele	Taucho	Kecap
		

Sumber : Primarasa Indonesia Seri Memasak Femina

Gambar 2.16. Macam-macam Hasil Olah kacang Kedele

e. *Kacang-kacang Kering*

Kacang-kacangan kering kelompom bean yaitu ; kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, lentil dan lain-lain. Merupakan bahan pangan nabati yang baik sebagai sumber protein, selain dari pada itu kacang-kacangan merupakan sumber serat yang membantu merawat kesehatan tubuh. Serat membuat waktu transit feses di usus menjadi cepat, sehingga pengosongan kotoran dalam usus besar dapat lebih cepat.

Namun beberapa kacang-kacangan dapat menimbulkan gas dalam lambung, sehingga ini dapat memberikan efek negatif yaitu kembung, kacang yang aman terhadap hal ini adalah kacang hijau.

1) Persiapan masak kacang-kacangan

Merendam kacang-kacangan dapat memperingan proses memasak.

Waktu merebus menjadi lebih cepat ada beberapa teknik dalam merendam kacang kering yaitu

- a) Rendaman ringan: Rendam 0,5 kg kacang kering dengan 10 cangkir air dalam panci. Tutup dan dinginkan dalam lemari es semalaman selama 6-8 jam.
- b) Rendaman panas: Didihkan 10 cangkir air dalam panci. Masukkan 0,5 kg kacang kering. Angkat lalu tutup rapat lalu diamkan dalam suhu ruang selama 2-3 jam.
- c) Rendaman cepat: Didihkan 10 cangkir air dalam panci. Masukkan 0,5 kg kacang kering dan biarkan selama 2-3 menit. Angkat dan tutup rapat panci berisi kacang, diamkan selama 1 jam dalam suhu ruang.
- d) Rendaman bebas gas: Masukkan 0,5 kg kacang kering ke dalam panci berisi 10 cangkir air mendidih. Didihkan selama 2-3 menit. Angkat, tutup dan diamkan semalaman. Esok harinya, 75-90 persen gula yang tak dapat dicerna, yang menghasilkan gas, akan terendam dalam air.

2) Memasak Kacang-Kacangan

Setelah direndam kacang direbus dengan dimulai dari air dingin.

- a) Tujuan agar proses air panas akan masuk dalam dinding sel kacang secara perlahan, dan diding sel kacang tidak mengeras, pada saat merebus tidak diberikan bumbu berupa garam dan gula, karena akan membuat kacang tidak mau pecah dan sulit empuk.
- b) Kacang-kacangan yang akan digunakan untuk isi beberapa kue, yang nantinya akan dijadi kan pure, maka sebaiknya tidak dengan teknik boilling, tetapi dengan teknik Steaming, setelah di kukus dan kecang lunak, haluskan, beri gula jerangkan kembali di atas api dengan wajan sambil di aduk-aduk.
- c) Kacang-kacangan dalam bentuk basah, dapat langsung direbus, namun tetap tidak menambahkan garam ketika merebus berikut contoh produk kacang kedele.

7. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang banyak, serta kandungan bio aktif lain yaitu fitochemikal dan serat. Vitamin terbagi atas Vitamin yang larut dalam air dan mudah rusak serta vitamin tidak larut air. Berkaitan dengan hal ini maka saudara harus bijak dalam persiapan hingga memasak sayuran.

a. Jenis Sayuran

- 1) Bentuk sayuran; sayuran daun, sayuran akar, sayuran batang, sayuran buah sayuran tunas
 - a) Sayuran daun; bayam, kangkung, pepaya, daun katuk, lembayung, ubi,
 - b) kelakai (pakis)
 - c) Sayuran buah; terong, pare, labu siam, labu air pare, tomat
 - d) Sayuran bunga; Kembang kol, bunga pepaya, brokoli, bunga turi
 - e) Sayuran tuna; Tauge, kacang kedelai, kacang hijau, wijen, rebung,
 - f) asparagus
 - g) Sayuran akar/umbi; wortel, lobak, radis, bit, kentang (sebagian masakan
 - h) kategori makanan pokok)
- 2) Warna sayuran: berwarna tajam/gelap; hijau, orange, ungu dan sayuran berwarna terang, sawi putih, lobak dan lain-lain.
- 3) Berdasarkan persiapan dan penyediaan.
 - a) Sayuran segar; langsung dikonsumsi dalam keadaan segar dengan atau tanpa pemasakan.
 - b) Sayuran kaleng.
 - c) Sayurna dikeringkan.
 - d) Sayuran Beku, saat ini telah banyak sayuran di bekukan, sayuran ini sudah di lakukan blansing, sehingga sewaktu memasak disarankan langsung dimasukkan dalam cairan masakan sayuran yang telah mendidih
 - e) Sayuran yang di awetkan misalnya pada acar.

b. *Persiapan dan Memasak Kelompok Sayuran*

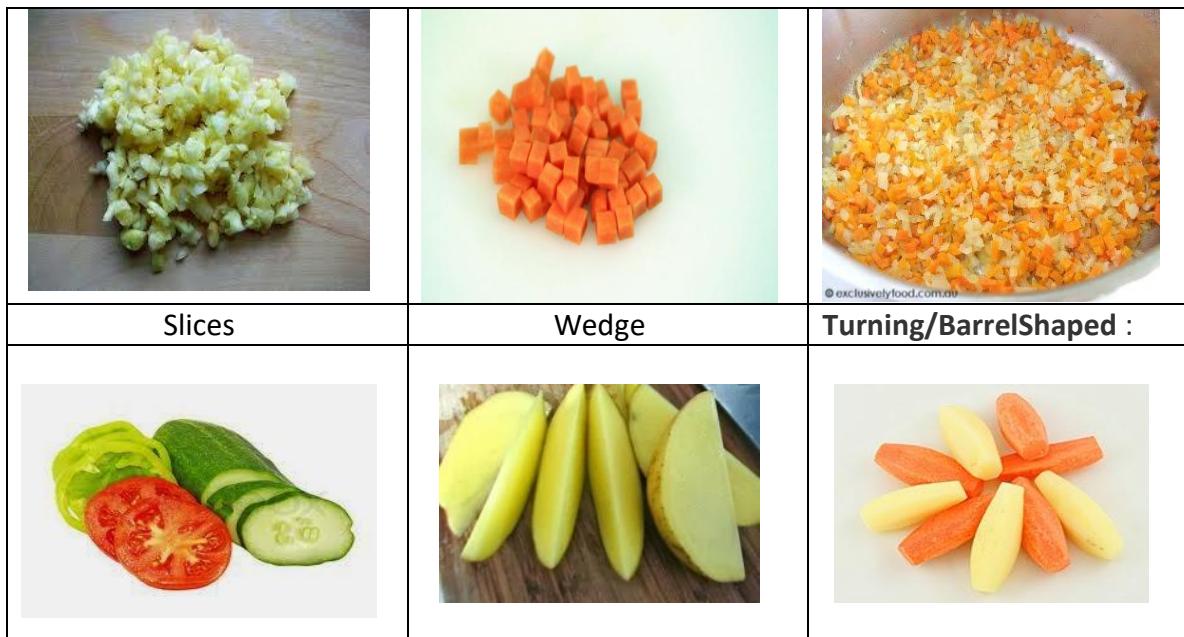
Sebelum dimasak perlu dilakukan persiapan, mulai menyiangi atau mengambil bagian yang dapat dimakan untuk sayuran daun, dikupas, dicuci hingga dipotong-potong. Dalam persiapan yang benar tentunya yang perlu di perhatikan mencegah kehilangan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran.

- 1) Menyiangi; pada sayuran daun, mengambil bagian yang bisa dimakan, tidak tua, tidak keras.
- 2) Mengupas; upayakan tidak terlalu tebal sehingga tidak banyak yang terbuang, lakukan dengan alat khusus untuk mengupas, atau dengan pisau yang tajam.
- 3) Mencuci sayuran; lakukan pada saat sayuran belum dipotong-potong kecil.
- 4) Memotong; dalam memotong ada istilah-istilah dalam pemotongan sayuran yang dijadikan standart dalam masakan Internasional. Potongan sayuran dalam dapur kontinental banyak ragam nama potongan tergantung dari penggunaan untuk hidangan apa saja; misalnya untuk soup, untuk pendamping main course, untuk salad dan lain-lain berikut nama-nama potonga dan ukurannya.
 - a) Allumettes atau Machestik ; potongan tipis panjang $\frac{1}{2}$ mm x 4 cm seperti korek api, biasanya untuk kentang dan lobak.
 - b) Chiffonnade Mengiris halus daun selada atau sayuran dengan tebal 0,1–0,2 mm dari daun seperti; bayam, kol merah dan digunakan sebagai hiasan (garnish) contohnya : seafood cocktail, consommé.
 - c) Batonnet (6 mm x 6 mm x 6,4 mm s d 7,6 mm)
 - d) Choped, (cincang halus)
 - e) Fine Brunoise (ukuran 1,6 mm x 1,6 mm x 1,6 mm)
 - f) Frite, (8 – 12 mm x 7,6 cm sisi persegi)
 - g) Juliene, korek api strip halus (5–7 cm x 0,1 mm x 0,1 mm). Diterapkan pada daging seperti: ham atau lidah, dan sayuran seperti ; daun bawang, kol, bawang bombay, digunakan sebagai hiasan (garnish) contohnya: coleslaw salad.
 - h) Jardiniére Potongan dengan ukuran 0,5 mm x 0,5 mm x 0,2 mm, disebut juga batonettes de legumes. Digunakan sebagai hiasan, contoh : oxtail jardiniére.
 - i) Large Dice (2 cm x 2 cm x 2 cm.)
 - j) Medium Dice,memotong dengan ukuran 12 mm x 12 mm x 12 mm.
 - k) **Dice/Cube/Macedoine:** Potongan dengan ukuran 1 x 1 x 1 cm (Potongan berbentuk seperti dadu).
 - l) **Mince,** memotong secara chop tetapi dalam potongan yang lebih baik dan teratur.
 - m) Poille (5 cm x 1,6 cm x 1,6 cm)
 - n) **Paysanne :**
Paysanne Potongan dengan tipis 1 cm x 1 cm x 0,2 mm berbentuk segi empat, segi tiga, atau 15 mm bentuk bulat. Umumnya digunakan sebagai

hiasan (garnish) untuk sup seperti: minestrone soup. Pont Neuf ($7,4\text{ cm} \times 2\text{ cm} \times 2\text{ cm}$)

- 5) Regular Brunoise atau Broon Wahz, ($3,2\text{ mm} \times 3,2\text{ mm} \times 3,2\text{ mm}$)
- 6) Shred, memotong dengan bentuk panjang dan tipis, potongan dapat juga dilakukan dengan parutan keju dan potongan kasar.
- 7) Slice, memotong dengan potongan melintang atau miring dan harus rata.
- 8) Sliver atau kerat, memotong atau membelah bahan makanan dengan bentuk panjang, potongan sangat tipis, juliene merupakan potongan sliver yang besar.
- 9) *Small Dice*, ($6\text{ mm} \times 6\text{ mm} \times 6\text{ mm}$)
- 10) ***Turning/Barrel Shaped*** : Potongan sayuran segi lima dengan panjang 4cm.
- 11) *Wedge*, memotong buah, daging atau sayuran dalam bentuk segitiga.

Chiffonnade	Jardiniere	° Emincer
		
Allumettes	Batonnet	Dice/Cube/Macedoine
		
Medium Dice	Brunoise	Paysanne
		
Chopped	Brunoise	Mince



Sumber : <http://www.wanderingdinda.com>, www.google.com

Gambar 2.17. Contoh Potongan Sayuran



Sumber : www.google.com

Gambar 2.18. Contoh Potongan Sayuran

c. Memasak Sayuran

Kesegaran merupakan hal yang utama mutu sayuran, karena kandungan zat gizi. Semakin singkat waktu memasak semakin baik, bahkan kalau mungkin dimakan segar. Sayuran dikatakan matang apabila sesuai dengan yang diinginkan. Banyak tingkat variasi kematangan antara satu jenis sayuran dengan jenis sayuran yang lain. Beberapa

hal secara umum perlu diperhatikan untuk mencapai tingkat pematangan sayuran yang tepat, yaitu:

- 1) Jangan memasak sayuran terlalu lama.
- 2) Memasak sayuran dengan waktu yang cepat.
- 3) Untuk pematangan yang seragam, sayuran dipotong dengan potongan yang seragam pula.
- 4) Sayuran yang keras dan bagian tertentu membutuhkan penanganan khusus supaya pada saat dimasak tidak overcooking. Contoh: asparagus, batang brocoli.
- 5) Jangan memasak sayuran yang berbeda-beda secara bersamaan karena memungkinkan sayuran-sayuran itu membutuhkan penanganan yang berbeda tingkat kematangannya.
- 6) Untuk Mengolah salad, lalapan; ada yang direbus dahulu atau mentah.
- 7) Merebus sayuran lakukan setelah air mendidih, untuk mempertahankan warna berikan gula dan garam pada cairan perebus, masukkan dengan segera ke dalam air es untuk menstok proses pemanasan, hasilnya sayuran akan berwarna cerah dan menarik.
- 8) Menglace, melapisi sayuran dengan lemak atau minyak. adalah dengan menumis sebentar sayuran yang telah direbus dengan minyak yang telah panas. Masakan ini digunakan untuk sayuran pendamping main course, dengan istilah setupan sayuran.
- 9) Menumis sayuran; lakukan dengan cepat ketika minyak telah panas, dengan potongan yang sama besarnya, dan tutup sebentar.
- 10) Menggoreng, dilapisi dengan adonan fritur misalnya masakan tempura.
- 11) Memanggang; di lakukan ketika membuat roasting pada main course.

d. *Masakan Sayuran Indonesia*

- 1) Sayuran berkuah banyak terdiri dari; menggunakan santan dan tidak menggunakan santan; Tidak Bersantan: Sayur Bening Bayam, Bening Daun Katuk, Sayur Asam, Sup Sayuran. Bersantan: Gulai sayuran, Lodeh, Kare Sayuran, Sambal Goreng Sayuran, Bobor, Sayur Gurih.
- 2) Berkuah Kental dengan santan; buntil, gudek
- 3) Masakan sayuran Tidak Berkuah; a. Saus kacang; gado-gado, lptek, pecel, karedok, terancam b. Balur Kelapa ; aneka jenis urap sayuran.
- 4) Lalapan mentah dan matang dengan aneka jenis sambal sebagai penyerta barat), Terancam.
- 5) Tumis sayuran; dengan nama masakan oseng-oseng sayuran dan cah sayuran, pada masakan cah pengaruh masakan china bumbu lebih sederhana, pada oseng-oseng teknik masak sama dengan cah, hanya bahan bumbu lebih banyak dan lengkap.

Cara Menumis

- 1) Wajan di letakkan diatas api, hingga panas.
- 2) Tambahkan minyak panaskan, sedikit keluar asap.
- 3) Tumis bawang dan lain-lain (dengan api panas, cepat, setelah itu api diatur panas sampai tidak panas).
- 4) Umumnya bahan yang dipakai yang cepat masak.
- 5) Ketika memasukkan kembali sayuran, besarkan apinya kembali, agar sayuran garing dan zat gizi di dalam tidak banyak keluar.
- 6) Kadang-kadang bahan makanan diblancing/direbus dahulu. Misalnya bokcoy, tauge. Agar sayuran terlihat masih segar.
- 7) Merupakan adopsi masakan China dengan bumbu sederhana.
- 8) Misalnya : bawang putih, daun bawang, jahe.
- 9) Penambah cita rasa : tambahkan aneka saus, taburan wijen yang disanggrai.

e. *Tip dan Saran Memasak Sayuran*

- 1) Jangan mencampur sayuran yang baru dimasak dengan sayuran yang sudah lama dimasak karena menyebabkan warnanya kurang baik dan rasa kurang enak.
- 2) Jangan menggunakan tambahan soda terlalu banyak pada sayuran yang sedang direbus, karena selain berbahaya bagi vitamin, sayuran akan cepat hancur. Sifat soda dalam sayuran adalah melunakkan (mempercepat proses masaknya sayuran).
- 3) Keringkan/tiriskan dahulu sebelum dihidangkan.
- 4) Berilah bumbu secukupnya bila akan dihidangkan.
- 5) Memasak sayuran segar bila masih ada kulitnya hasilnya akan lebih baik dari pada.
- 6) Sayuran yang sudah dikupas kulitnya karena rasanya akan lebih enak. Contoh: *Baked potato* dan *Boiled corn*.

f. *Menghidangkan Sayuran*

Lakukan segera setelah di masak atau di olah, untuk menghindari proses oksidasi yang dapat mengurangi kandungan zat gizi.

8. **Buah-buahan**

Sama halnya dengan sayuran, buah-buhan yang berneka warna dan ragam merupakan sumber antioksidan yang potensial untuk kesehatan tubuh, selain mengandung vitamin, mineral, hidrat arang lemak juga mengandung serat . Mengkonsumsi buah yang baik adalah tidak dimasak. Semangkin beragam buah yang dimakan dalam satu hidangan maka semakin lengkaplah kandungan vitamin dan mineral yang dikonsumsi oleh tubuh kita.

Dikota-kota besar buah yang tersedia tidak hanya buah dari hasil Indonesia tetapi juga buah-buhan yang dari negara lain.

a. Pengelompokan Buah-buahan

- 1) Didasarkan dari sisi kuliner terdapat kelompok buah Disajikan utuh : salak, jambu, duku, rambutan, pisang, jeruk dan lain-lain, disajikan dengan cara dikupas dan di potong pepaya, nanas, melon, semangka, mangga.
- 2) Ada buah yang tidak bisa disajikan sebagai buah meja, dan harus diolah, misalnya tidak semua pisang pantas disajikan sebagai buah meja, seperti pisang tanduk, pisang kepok.

Sebagai buah meja

- 1) Dapat disajikan dengan telah dikupas terlebih dahulu dan dipotong-potong atau dalam keadaan utuh (tanpa dikupas, masih dalam suatu rangkaian yang alami ; ditandan).
- 2) Untuk buah yang telah dikupas dan dipotong-potong misalnya semangka, melon, nenas, belimbing, pepaya, mangga, nangka dan lain-lain.
- 3) Cara menghidangkannya : disusun secara teratur, dengan potongan yang relatif sama besar, disajikan satu atau lebih dari satu macam buah.
- 4) Perhatikan untuk menyajikan buah yang telah dikupas dan dipotong, ada beberapa jenis buah yang mengalami BROWNING, misalnya: jambu biji, jambu air, apel, belimbing.
- 5) Untuk mencegahnya dapat dengan cara: diberi air perasan jeruk nipis, atau direndam dengan air garam.

b. Pengelompokan buah berdasarkan Jenis Buah; misalnya kelompok jenis jeruk, jenis mangga, jenis apel, jenis anggur dan lain. Dalam uraian modul ini kami penulis tidak menguraikan seperti tersebut, saudara diharapkan mempelajari dari buku lain yang menjabarkan aneka jenis buah serta melakukan survai pasar.

c. Persiapan Mengolah – Memasak Buah

Memotong buah; penting diperhatikan memilih alat motong yang tepat, pisau yang dipergunakan tidak menimbulkan browning dan berubah warna sehingga pilih pisau stainlesstel.

MEMOTONG BUAH

1. PISAU TAJAM
2. PERHATIKAN BUAH "BROWNING"
3. POTONGAN TERSUSUN RAPI
4. TALENAN BERSIH
5. BBRP BUAH ADA ALAT PEMOTONG KHUSUS
6. HIDANGKAN DENGAN PIRING CEPER + POTONGAN JERUK LEMON



Sumber : Koleksi Penulis

Gambar 2.19. Ilustrasi Memotong Buah

- d. Mengolah Buah
 - 1) tidak Dimasak: Buah Potong, rujak, asinan, minuman buah; juice dan sari buah.
 - 2) Dimasak: pudding buah, coctail atau es buah. Setup buah.
- e. Minuman buah

Juice dan sari buah bila ditambahkan Yoghurt dan cereal akan menjadi smoothie. Bila ditambahkan minuman bersoda Punch buah, bila ditambahkan ice cream dan susu akan menjadi shake buah.
- 9. **Kue-kue dan Makanan Kecil Indonesia**

Jenis makanan kecil (kue-kue tradisional, snack) Indonesia.
Ada berbagai macam jenisnya bila dikategorikan dapat dibagi-bagi berdasarkan:

 - a. Rasanya: asin, manis.
 - b. Cara pengolahan : dikukus, panggang, bakar, goreng.
 - c. Bentuk: kue basah, kue kering.
 - a. Bahan Dasar Yang Digunakan
Sebagian besar merupakan bahan makanan sumber karbohidrat dan sebagian protein dan lemak:
 - 1) Umbi-umbian; Singkong, ubi rambat, talas, kentang dan lain-lain.
 - 2) Serealia; Beras, beras ketan, jagung, dan lain-lain.
 - 3) Tepung-tepungan: Tepung beras, tepung ketan, tepung sagu, tepung, tapioka, hunkwe.

b. Bahan Pelengkap Snack Indonesia

- 1) Kacang-kacangan: Kacang hijau, kacang tanah, kacang tolo, kacang kedele, wijen.
- 2) Telur: Ayam kampung, bebek, telur ayam negeri.
- 3) Lemak: Santan, kelapa, minyak, margarine.
- 4) Gula: Gula merah, gula aren, gula palem, gula pasir.
- 5) Bahan Tambahan: air kapur sirih, pewarna almi, pemberi aromalami air abu merang, ragi

c. Bahan Pengemas/Pembungkus

Kue tradisional Indonesia mengenal bahan pengemas alami

Yaitu : daun pisang (yang muda dan tua) daun kelapa, dll dengan berbagai nama untuk bentuk bungkus tersebut.

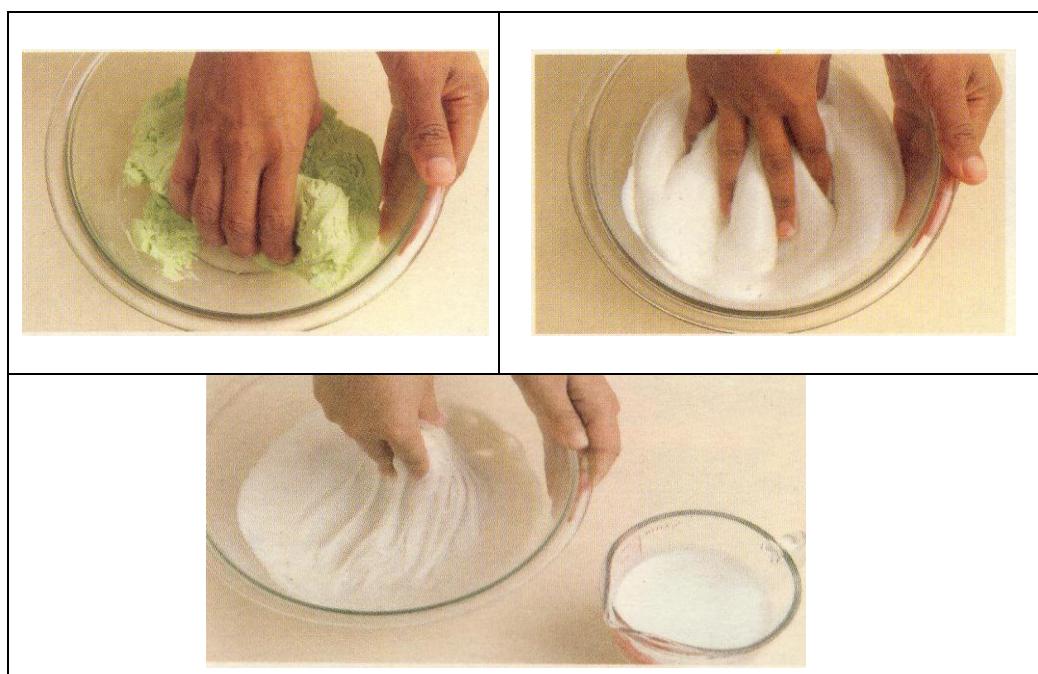
d. Teknik Pemasakan:

Dikukus, direbus, digoreng, dipanggang dan sebagian dibakar.

- 1) **Menguleni:** Mengaduk atau mengocok adonan dengan tangan, agar adonan kua tidak pecah sewaktu dimasak, serta lentur, lembut dan legit untuk adonan yang padat.

Misal kue kelepon, onde-onde, diuleni hingga khalis yaitu tidak lagi lengket di tangan dan sudah mudah dibentuk untuk adonan yang cair.

Misalnya : untuk cara bikang, cucur adonan harus dipukul-pukul dengan tangan sampai lembut.



Sumber : Primarasa Indonesia, Binder Seri Memasak Femina

Gambar 2.20. Gambar Cara Menguleni Adonan Cair

2) Menggoreng

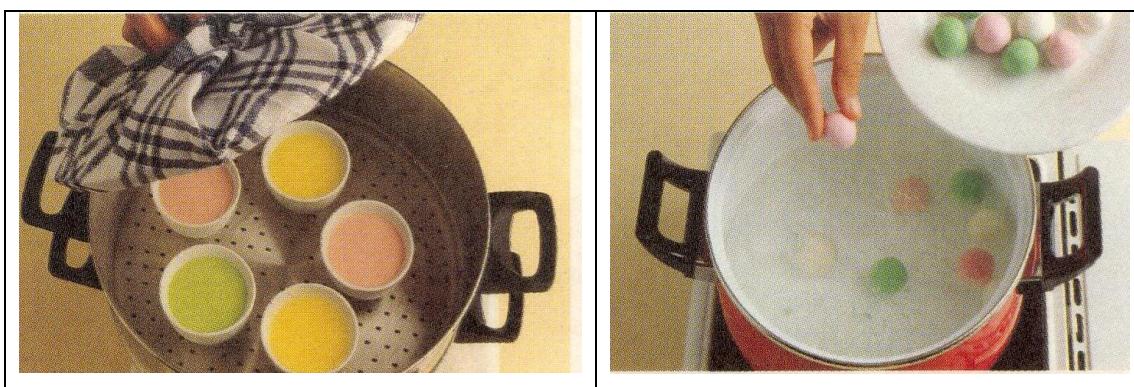
Berbeda dengan memasak bukan kue, kadang untuk kue menggorengnya dimulai dari minyak dingin atau hangat agar tidak pecah, misalnya sewaktu menggoreng onde-onde/kecipu.

3) Mengukus

- Memasukkan Adonan setelah air mendidih.
- Agar kue tidak basah terkena air uap, maka tutup dandang dibungkus serbet.

4) Merebus

Dimulai dari air mendidih, agar kue tidak menempel di dasar panci. Selanjutnya masak dengan api sedang agar kue tidak meletus. Misalnya pada kelepon.



Sumber : Primarasa Indonesia, Serial Femina

Gambar 2.21. Contoh Cara Mengukus Kue Tradisional Indonesia

5) Memanggang

- Kue tradisional Indonesia umumnya langsung dipanggang di atas api, dengan menggunakan aneka cetakan.
- Selalu panaskan terlebih dahulu cetakan di atas kompor, atau bara api (yang baik) sebelum diisi adonan.
- Api harus cukup panas agar adonan berserabut.

10. Mengenal Aneka Cetakan Kue Tradisional



Sumber: Primarasa Indonesia, Binder Seri Memasak Femina

Gambar 2.22. Contoh Cetakan Kue-Kue Indonesia

Kue-kue tradisional indonesia Menggunakan cetakan dari bahan-bahan yang bermacam-macam, mulai dari logam, porselen, hingga tanah liat:

- a. Mangkuk-mangkuk besar dan kecil
Dari keramik dan almuniun. Misalnya untuk kue talam, kue mangkuk.
- b. Cetakan serabi dan apem
Terbuat dari tanah liat yang dibakar bentuk seperti wajan.
Memasaknya di atas bara arang, agar aromanya sedap, tetapi ada juga yang terbuat dari baja.
- c. Cetakan cara bikang, pukis
Terbuat dari kuningan. Sebelum memasukkan adonan, olesi dengan minyak, tutup cetakan agar panas (5 – 10 menit).
- d. Cetakan Kue Ku
Terbuat dari kayu, dan cara mengunkan setelah diolesi dengan minyak, masukkan adonan, dan untuk mengeluarkan sedikit di ketok terbalik, agar adonan turun.
- e. Loyang
Misalnya digunkan untuk kue lapis, dengan sebelum digunkan di olesi dahulu dengan minyak dan cetakan dipanaskan . agar tidak lengket dapat pula menggunkan cetakan anti lengket.

11. Menangani Cetakan:

Cetakan dari tanah liat dan kuningan memerlukan penangan khusus sebelum digunakan, terlebih lagi bila cetakan tersebut baru.

- a. Bersihkan dahulu, diusap-usap dengan ampas kelapa sampai mengkilat, setelah dipakai olesi dengan minyak, jangan dicuci agar sewaktu dipakai kembali kue tidak lengket.
- b. Di rendam dengan minyak goreng sebelum digunakan.

- c. Untuk cetakan baru dari baja, ada cara lain agar tidak lengket, yaitu olesi dengan telur 1 btr yang dicampur dengan minyak 1 sdm, hingga berkerak, ulangi 2 – 3 kali sebelum cetakan digunakan.

12. Mengenal Bahan Kue Tradisional

Membuat kue tradisional Indonesia, gampang-gampang susah, untuk meningkatkan keberhasilan dalam membuatnya dibutuhkan kecermatan dalam teknik memasaknya juga pemilihan bahan yang berkualitas baik dan standart dan mutu di setiap daerah berbeda. Misalnya tepung sagu, pada daerah di Sumatra berbeda dengan di Maluku, misalnya:

Tepung-Tepungan

- a. Tepung Beras dan Tepung Beras Ketan

- 1) Bisa tepung beras siap pakai (buatan pabrik) atau tepung segar Dibuat Sendiri.
 - 2) Tepung Beras segar.

Bahan : 1/ kg beras pulen/ketan (kualitas baik), rendam dalam air kurang lebih 2 jam, tiriskan sampai kering betul, kemudian ditumbuk, ayak/tapis, di angin-anginkan agar kering/tidak berjamur, bila perlu di jemur. Bila ingin digunakan untuk jangka agak lama simpan dalam wadah tertutup, beri cabe merah.

Dapat pula dihaluskan dengan Food Processor, jangan menggunakan blender atau grinder, tepung akan panas.

- b. Tepung kanji

Disebut juga tepung aci, tepung sagu ubi, tepung tapioka. Hasil masakan kenyal dan melawan bila digigit.

- c. Tepung sagu Aren

Terbuat dari pati pohon aren. Dapat digunakan untuk mengganti Tepung aci.

- d. Tepung Hunkue

Terbuat dari pati kacang hijau. Umumnya dijual dalam kemasan Kertas 120 gram. Tepung hunkue yang bagus, setelah kue diolah, menjadi tidak lembek dan setelah dingin teksturnya garing.

- e. Tepung Terigu

Juga digunakan dalam resep kue tradisional, jenisnya tepung serba guna Segi tiga biru.

13. Gula

Resep tradisional Indonesia umumnya menggunakan gula merah rasa tidak terlalu manis, aromanya khas (sedap).

- a. Gula Merah = Gula Jawa = Gula Kelapa:

- 1) Terbuat dari air bunga kelapa yang direbus dengan kental.
 - 2) Pilih warna yang tidak terlalu Coklat.
 - 3) Kualitas yang kurang baik, biasanya ditambahkan/bercampur dengan tepung kanji. Dan kotoran.
 - 4) Kualitas yang baik : bebas kotoran (banyak di pasar swalayan).

b. Gula Aren

- Terbuat dari air bunga enau yang dikeringkan. Dijual dalam bentuk sudah dicetak seperti gula merah.
 - 1) Gula aren yang butiran, disebut **GULA SEMUT (Palmsuiker)**.
 - 2) Warna gula aren lebih muda dan rasnya lebih manis.
 - 3) Jangan menggunakan gula semut untuk menggantikan gula merah atau gula aren.

14. Santan

Diperoleh dari kelapa yang diparut, pilihlah kelapa yang tua (kulit Coklat tua dan kering). Kupas kulitnya agar santan yang dihasilkan Putih:

a. Santan Kental

Hasil perasan yang pertama. Kelapa parut (500 gram), diremas-emas dengan $\frac{1}{2}$ gelas (125 cc) air hangat. Peras dan saring. Hasilnya adalah 250 cc.

b. Santan encer

Perasan kelapa parut yang berikutnya setelah santan kental. Di remas-remas dan diberi air $\frac{1}{2}$ gelas berkali-kali sesuai kebutuhan.

c. Santan instant

Bentuknya ada yang cair/cream dan bubuk

Pada santan cream : 1 gelas santan cream + 1 gelas air = Santan Kental, sedang santan encer tambahkan 2 gelas air.

Santan bubuk : ikuti petunjuk di label.

d. Membuat Santan Sendiri tidak diparut

Dengan menggunakan blender, kelapa dibersihkan, dipotong kecil kecil, beri 250 cc air, haluskan dan peras, maka dapatkan santan kental sebanyak 500 cc santan kental.

15. Pewarna Dan Pemberi Aroma, pembentuk adonan

a. Pewarna Alami

Warna hijau menggunakan pandan suji, 30 lembar pandan suji di tambah 5 lembar pandan wangi, dipotong 3 cm, blender/tumbuk beri air 80 ml, peras airnya, agar wana yang dihasilkan bagus beri 1 sdt air kapur sirih diperoleh 60 ml pewarna dapat disimpan di lemari es/frezzer.

b. Air Pandan

Biasanya daun pandan di masukkan bersama santan yang dimasak, tetapi dapat dibuat dengan cara lain.

Rebus 2 liter air, angkat, masukkan 20 lembar daun pandan yang dipotong-potong, tutup panci diamkan semalam, saring dan disimpan di botol, siap untuk mengadoni.

Hal yang sama dapat pula digunakan untuk membuat air mawar/melati hanya saja air jangan terlalu panas.

c. Pewarna sintetis

Umumnya dalam kemasan botol bentuk cair, bentuk bubuk ada tetapi jarang dan banyak yang dipalsukan, untuk pewarna tekstil.

Gunakan sedikit dahulu, karena warna kue akan semakin gelap setelah matang.

d. Air Kapur Sirih

Larutkan 1 sdm kapur sirih dengan 100 cc air, biarkan air mengendap. Air yang bening dinamakan air kapur sirih. Dapat juga dalam adonan ditambahkan kapur sirih, tetapi penggunaan tidak boleh berlebihan karena akan menyebabkan adonan menjadi pahit.

e. Abu Merang

Bersihkan merang hingga tinggal tangainya saja, Letakkan sekat tangai merang di atas seng, bakar hingga hancur, angkat bila telah menghitam, matikan segera, jangan tunggu hingga menjadi putih.

Hancurkan abu merang, ayak 3 kali hingga lembut. Gunakan sebagai pewarna hitam biasanya digunakan untuk kue jongkong, bubur, getuk.

16. Membuat Kue Dengan Ragi

a. Ragi dapat dikategorikan tumbuhan (kapang/jamur). Tape dalam masakan kue tradisional Indonesia dapat digunakan sebagai ragi.

b. Prinsipnya ragi menghasilkan gas (karbondiokasida) dari hasil peruraian karbohidrat dalam adonan. Sehingga beberapa saat setelah ragi dicampurkan ke dalam adonan maka adonan akan ter dorong gas yang dihasilkan.



1. Ragi gist 2. Ragi instan



1. Ragi tapai 2. Tapai singkong

Sumber : Primarasa Indonesia, Binder serial Femina

Gambar 2.23. Jenis Ragi Untuk Kue Indonesia

c. Ragi Ghist

- 1) Bentuk Bulat kecil-kecil (granule), dikemas botol kecil.
- 2) Penggunaan tidak boleh langsung dicampur adonan, tetapi dilarutkan dahulu dengan air suam-suam kuku dan sedikit gula pasir sebagai adonan BIANG, diamkan hingga berbuih, baru dapat digunakan.
- 3) Bila tidak terjadi buih kemungkinan ragi sudah rusak, jangan digunakan ganti yang masih baik.

d. Ragi Instant

- 1) Bentuk juga granule, dan langsung dapat dicampur ke adonan, tidak perlu dibuat adonan biang.

Dijual kemasan sachet dengan berbagai merek: Fermipan, Saff Haan.

Kedua ragi tersebut, selain dapat digunakan untuk kue tradisional juga dapat digunakan sebagai pengembang adonan roti.

- 2) Ragi Tapai

- a) Bentuknya bulat tipis seperti adona tepung yang baik dalamnya keropos dan berpori.

- b) Biasanya digunakan untuk membuat tapai, dapat pula digunakan untuk membuat adonan apem/kue mangkok.

- 3) Tapai

Tapai singkong, ketan, nasi, dapat digunakan sebagai pengganti ragi, karena sudah ditumbuh oleh kapang.

Pilih yang sudah benar-benar matang. Untuk tape singkong pilih yang lembek dan agak berair, jika ditekan dengan jari, Lumatkan dahulu sebelum digunakan.

17. Kiat Membuat Kue tradisional Indonesia yang Menggunakan Ragi

a. Menguleni

- Adonan Kue beragi tidak sama dengan roti, lebih cair, sehingga adonan harus diuleni sambil ditepuk-tepuk dengan tangan sampai adonan terasa lembut.

b. Mengembangkan (Fermentasi)

- 1) Setelah diuleni adonan harus didiamkan agar mengembang.

- 2) Selama menjalani proses fermentasi, tutup adonan dengan serbet/plastik, simpan di rungan yang hangat, agar adonan lebih cepat mengembang.

c. Membantu mempercepat pengembangan adonan

- 1) Gunakan air hangat/suam-suam kuku akan membantu.

- 2) Merangsang berkembangnya kapang.

- 3) Pakai air kelapa sebagai pengganti air, karena air kelapa bersifat basa/alkalis sebagaimana soda.

- 4) Air Kelapa yang digunakan tidak boleh berumur lebih dari 2 hari.

- 5) Bila menggunakan air biasa tambahkan $\frac{1}{2}$ sdt soda kue atau baking powder.

d. Memasak adonan

- 1) Memasak adonan kue yang beragi membutuhkan panas yang cukup tinggi agar adonan dapat mengembang dengan baik.

- 2) Cara Memasaknya dikukus atau dipanggang.

- 3) Untuk memperoleh hasil yang baik, cetakan harus dipanaskan terlebih dahulu tanda cetakan telah panas, bila adonan di tuang ke dalam cetakan akan cepat mekar jika dikukus. Dan bunyi mendesis bila dipanggang.

e. Bila Ragi Tidak Memuai

Jika menggunakan ragi instant terlihat ragi tidak bekerja dengan baik/tidak memuai dengan baik, segera tambahkan ragi ke dalam adonan dan tepuk-tepuk adonan supaya tercampur dengan baik. Dan perpanjang masa fermentasi agar memuai lagi.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Pengelompokan bahan makanan apa saja.
2. Sebutkan bagian daging sapi dan untuk dimasak apa saja yang cocok?
3. Ayam merupakan bahan kanana dengan rasa netral, dapat dibuat apa saja.
4. Sebutkan macam-macam ikan baik ikan laut maupun ikan air tawar?
5. Apa yang membedakan secara umum dari ikan air laut dengan ikan air tawar?
6. Sebutkan macam-macam kelompok protein nabati dan hasil olahnya?
7. Pengelompokan Bumbu apa saja.
8. Jelaskan bahan-bahan dalam membuat makanan kecil Indonesia!

Petunjuk Jawaban Latihan

Baca kembali materi pada bab ini dan buat kembali poit-poit penting serta diperkaya dengan melihat gambar-gambar dalam internet dan cara menggunakan bahan-bahan tersebut dalam tayangan vidio di internet.

Ringkasan

Mengenal dan mempelajari persiapan dan memasak bahan makanan adalah bagian dari pembelajaran sebelum melakukan pengembangan kuliner.

Kelompok hidrat arang terdiri bahan makanan dari serealian berikut hasil olah nya dalam kuliner Indonesia karbohidrat merupakan makanan pokok, ada berbagai cara menyajikan makanan pokok.

Kelompok protein hewani; daging, ayam, ikan dan sea food, topik ini hanya membahas daging sapi dan ayam saja dari kelompok unggas. Prinsip bagian daging sapi atau ayam yang menjadikan akan di masak apa, serta jenis daging sapi dan ayam yang di pakai sangat mempengaruhi teknik masak dan persiapan masak yang dilakukan.

Kelompok sumber makana ikan, ikan sebagai bahan makanan sumber protein hewani yang mudah dicerna dan di serap oleh tubuh sangat cepat dalam memasaknya, hal ini berkaitan dari komposisi daging ikan dan kandungan protein. Sehingga dalam memasak ikan tidak perlu terlalu lama, dan agar kandungan zat gizi dan bio aktif makan kata kunci memadsak ikan adalah lebih memilih panas basah. Protein nabati terdiri dari aneka jenis

kacang-kacngan dan hasil olahnya. Primadona protein nabati Indonesia adalah tempe yang mempunyai kebaikan yang sangat banyak, sehingga mengolah tempe harus diperhatikan.

Makanan kecil Indonesia terbuat dari bahan utama aneka hidrat arang dan hasil olahnya dan menggunakan aneka jenis bahan pembantu untuk membentuk adonan.

Tes 3

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Daging ayam paling mudah, di utak atik menjadi berbagai masakan, sehingga banyak sekali masakan yang dapat dibuat dari ayam, mengapa
 - A. karena daging ayam lunak
 - B. Daging ayam mempunyai rasa yang netral
 - C. Karena daging ayam murah
 - D. Ayam cepat matang
2. Tempe merupakan bahan makanan yang mempunyai nilai gizi yang baik, tetapi mempunyai kelemahan rasa yang langu. Untuk mengurangi rasa tersebut perlu perlakuan pendahuluan
 - A. Kukus dan goreng setengah matang
 - B. Cincang/potongan kecil-kecil
 - C. Angin-anginkan dahulu
 - D. Panggang dalam oven
3. Telur mempunyai multi fungsi dalam kuliner, kemampuan foaming (busa) di aplikasikan Pada pembuatan
 - A. Cake
 - B. Gadon
 - C. Perkedel
 - D. Kue kelapa
4. Tepung hunkwe dibuat dari bahan
 - A. Sagu
 - B. Kacang hijau
 - C. Jagung
 - D. Singkong
5. Kue Tradisional Indonesia menggunakan aneka cetakan yang juga tradisional, mis tembikar Besi tempa, perlakukan terhadap cetakan tersebut agar tidak membuat adonan lengket
 - A. Merendam cetakan dengan minyak bila tidak digunakan
 - B. Mencuci bersih dahulu dengan sabun sebelum digunakan

- C. Melapisi dengan daun pisang
 - D. Membungkus dengan plastik agar tidak berjamur
6. Telur adalah bahan pangan yang multifungsi, hasil olahan telur yang direbus dapat dibaut Menjadi hidangan apa saja
- A. Scrambled, poaching
 - B. Omelette, Souffle
 - C. Pepes, Balado
 - D. Burger, kroket, frikadel

Topik 4

Pengenalan dan Persiapan Penggunaan Bumbu untuk Memasak

Bumbu dan bahan tambahan dalam makanan merupakan bahan yang dapat cita rasa dari masakan yang akan dibuat, oleh karenanya persiapan menggunakan bumbu menjadi bagian penting dalam menghasilkan makanan yang enak, lezat dan menarik. Bumbu sangat banyak sekali ragamnya, dan masing-masing memberikan sensasi rasa, aroma tertentu. Saudara harus merasakan rasa sensasi yang di berikan dari bumbu-bumbu tersebut dengan cara mengenalnya dengan panca indra saudara.

Bagaimana saudara bisa mengetahui dan mengenal bumbu-bumbu segar baik bumbu Indonesia maupun bumbu-bumbu makanan Kontinental, maka saudara harus mencicipi, mencium dan melihat bentuk dan merabanya dari bumbu-bumbu tersebut. Dengan saudara mencicipi maka saudara dapat membayangkan untuk masakan apa bumbu tersebut cocok untuk digunakan pada masakan yang akan saudara buat dan kembangkan

Dalam topik ini penulis tidak dapat menjelaskan semua bumbu yang ada baik itu bumbu segar, bumbu kering, bumbu jadi, dan bahan lain yang juga yang membantu meningkatkan citarasa. Saudara harus survai pada pasar-pasar atau supermarket di tempat saudara berada.

A. BATASAN BUMBU DAN FUNGSI BUMBU

Bumbu adalah bahan alam yang membantu meningkatkan citara masakan. Bumbu merupakan bahan untuk mempertinggi aroma makanan tanpa mengubah aroma bahan alami. Pengaroma adalah suatu bahan untuk menambah aroma baru pada makanan, yang dapat mengubah aroma asli. Pengaroma merupakan gabungan antara rasa dan bau. Memakai bumbu untuk masak mempunyai berbagai tujuan dan fungsi, yaitu:

1. Memberikan rasa dan aroma pada masakan.
2. Memberikan warna pada masakan.
3. Mengawetkan makanan.
4. Mengentalkan masakan.
5. Meningkatkan nafsu makan.

B. MENYIAPKAN BUMBU

Bau dan aroma makanan dari bumbu dapur akan menentukan kelezatan dan cita rasa makanan. Umumnya kita menikmati makanan bukan karena rasa lapar, tetapi karena rasa dan aroma dari makanan tersebut.

Sebelum bumbu digunakan perlu dilakukan persiapan menggunakan, yaitu perlakuan yang untuk memaksimalkan rasa dan aroma dari bumbu yang akan digunakan. Persiapan

bumbu yang biasa dilakukan untuk beberapa bumbu-bumbu tergantung dari jenis bumbu.

1. Disanggrai

Dilakukan untuk bumbu-bumbu yang kering/spices, dengan tujuan untuk membuat lebih harum, tidak tengik, lebih awet dan mudah untuk dihaluskan. Cara menyanggrai dengan wajan, api kecil dan sambil di aduk-aduk agar aroma harum di dapatkan optimum.

Bila dalam resep tidak disebutkan cara ini maka suadara secara otomatis lakukan sanggrai sebelum bumbu spices di gunakan, misalnya ketumbar, kapulaga, kayu manis dan lain-lain.

2. Dihaluskan

Suatu cara membuat bumbu-bumbu tersebut menjadi bentuk seperti bubur. Dapat menggunakan alat tradisional dengan ulekan ataupun dengan alat modern seperti food procesor. Bila dengan ulekan proses halus dilakukan dengan tekanan, dengan alat moderan adalah mencach menjadi granul yang kecil, hal inilah yang sering diyakini di ulek lebih sedap ketimbang di giling.

Aromatik dari minyak atsiri yang terkandung dalam bumbu, khususnya bumbu basah mudah terosiasi dengan udara yang mengandung air, untuk melindungi lapisan permukaan bumbu tersebut dapat dilapisi dengan minyak, hal inilah menjadi tip mengahluskan bumbu, beri sedikit minyak dalam alat food processor.

3. Diiris dan Dimemarkan

Tujuan dari perlakuan tersebut adalah sama untuk membantu mengeluarkan aroma dan rasa dari bumbu yang digunakan.

4. Disobek-sobek

Biasa digunakan untuk bumbu herb, tujuannya sama dengan mengiris pada bumbu segar.

5. Di bakar

Perlakuan membakar di api pada bumbu mempunyai tujuan mengurangi bau langusng dari bumbu, juga mempertajam aroma, misalnya pada kemiri, pada jahe, pada kunyit dan terasi.

6. Dikeringkan

Beberapa bumbu di jual dalam keadaan kering, hal ini dilakukan agar memperpanjang masa simpan, bumbu-bumbu masakan kontinental saudara tidak bisa mendapatkan dalam keadaan segar, kecuali membelinya di supermarket yang lengkap sekali , pada jenis spices umumnya memang kering.

B. CARA MEMAKAI BUMBU DAN MEMBUMBUI

Memakai Bumbu; tindakan menggunakan bumbu perlu juga saudara pelajari, nampak terlihat sederhana namun hal ini jangan dianggap sepele, karena dapat mempengaruhi hasil masakan saudara. Prinsipnya semakin dihancurkan dinding sel bumbu, dan di buka

permukaan dalam bumbu, maka semakin kuat aroma dan rasa yang dapat dipakai. Misalnya pada bumbu memakai dalam bentuk hanya diiris dibandingkan dengan dihaluskan, sudah barang tentu yang dihaluskan lebih banyak aroma dan rasa bumbu yang bisa didapatkan, dan penggunaan bumbu tersebut lebih sedikit tentunya.

Pada bumbu jenis rimpang, kadang penggunaanya hanya di memarkan, maka dengan dihaluskan jumlah penggunaan lebih sedikit, tetapi ampas dari bumbu akan ada, kelebihan lain jumlah ukuran bumbu dapat dihitung, misalnya 1 sendok makan jahe cincang, atau jahe halus, dibandingkan 1 iris jahe yang dimemarkan.

Membumbui; merupakan ilmu dan seni dalam perlakukan menggunakan bumbu yang memerlukan pengalaman dan pertimbangan agar masakan menjadi optimum rasanya, misalnya balurkan bumbu pada bahan daging, potongan dagingnya bagaimana, bagian daging yang mana sebaiknya diambil, atau dilakukan tumis bumbu dahulu atau balurkan mentah dan langsung jerangkan ke api, mana yang lebih cocok dan dapat meresap ke bahan, atau lakukan marinage (merendam bumbu pada bahan makanan) dahulu.

Teknik menumis bumbu pun ada dua cara, pada masakan oriental menggunakan minyak yang sudah panas, agar secara paksa aroma dan rasa bumbu keluar dari badan bumbu setelah itu api sedikit dikecilkan untuk mematangkan bumbu, namun tidak demikian pada masakan kontinental, menumis menggunakan butter yang mudah gosong sehingga tidak perlu menunggu panas, cukup posisi butter leleh.

Prinsip persiapan memakai bumbu dan membumbui sebelum memasak dan mengolah makanan adalah:

1. Menjaga kesegaran bumbu agar fungsi bumbu dapat tercapai. dengan cara hindari terlalu lama dan dibiarkan kontak langsung dengan udara setelah di haluskan.
2. Simpan dalam lemari pendingin dan tertutup ketika memarinage/membumbui.
3. Masukkan dalam wadah tertutup rapat bumbu kering, karena bersifat menyerap/oksigen yang ada di udara (higroskopis).
4. Menjaga kesegaran, simpan dalam lemari pendingin sebelum dimasak, agar kesegaran bumbu terjaga.
5. Hindari tumbuhnya jamur pada bumbu basah, simpan dalam lemari pendingin.
6. Setiap bumbu memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa dan aroma yang optimum, misalnya menumis bawang; dahulukan bawang putih baru dilanjutkan bawang merah.

Membumbui selain rasa dan aroma dari bahan bumbu yang digunakan dan memberikan rasa dan aroma khas bumbu-bumbu, ada lima rasa dasar dalam indra perasa kita yang juga menimbulkan selera makan, yaitu asin, manis, pahit, asam, umami.

Pada masakan Indonesia dahulu tidak mengenal penyedap rasa dari MSG untuk menciptakan rasa umami atau gurih, rasa umami diperoleh dari terasi, dan kaldu yang dibuat, namun umami juga dapat diciptakan perpaduan rasa Asin, manis dan Asam, sehingga banyak pada masakan Indonesia menggunakan berbagai jenis asam dalam bumbu masakan, dan menimbulkan rasa yang "sedap".

C. MACAM DAN JENIS BUMBU

Banyak sekali bumbu-bumbu yang ada saat ini, bahkan untuk melakukan pengembangan kuliner dengan modifikasi resep salah satunya dengan memodifikasi melalui bumbu, oleh karenanya Kenali berbagai bumbu, maka akan memudahkan saudara dalam melakukan modifikasi resep dalam kegiatan pengembangan kuliner.

Macam bumbu yang ada di pasaran:

1. Bumbu basah.
2. Bumbu kering.
3. Bumbu kemasan pabrik.
4. Bumbu botol – aneka saus.
5. Pengaroma.

Berdasarkan klasifikasi sumber bumbu terbagi atas:

1. Bumbu yang berasal dari tumbuhan.
2. Bumbu yang berasal dari hewan.
3. Bumbu yang berasal dari campuran.

Bumbu yang berasal dari tanaman terdiri dari bumbu basah dan bumbu kering, juga terbagi lagi atas jenis *herb* (daun) dan *spices* (rempah).

Berikut akan di jabarkan sebagian dari jenis bumbu-bumbu basah Indonesia yang terdiri dari; a) Berasal dari daun b) Berasal dari umbi c) Berasal dari rimpang dan akar d) Berasal dari buah.

D. BUMBU BASAH DARI DAUN

1. Daun Salam

Di kenal dengan bay-leaf nya Indonesia, beberapa daerah memberikan aroma yang khas, memberikan rasa gurih. Digunakan untuk hidangan tumis, gulai, sayur asam dan lain sebagainya. Bila saudara membuat bubur beras pemberian daun salam menyebabkan bubur lebih terasa gurih.

2. Daun Jeruk Purut

Banyak digunakan pada masakan yang memberikan aroma kuat , harum dan segar dan segar, seperti masakan terbuat dari ikan. Penggunaan yang disarankan buang tulang tengah pada daun.

3. Daun Kemangi

Daun ini mempunyai aroma yang sangat segar dan khas, sangat mudah diperoleh. Beberapa daerah menyebutnya dengan daun selasih atau daun ruku-ruku.

Penggunaan: Mengurangi rasa amis pada masakan ikan, membuat masakan harum dan tajam serta segar. Bila dimasukkan dalam sajian dimasak rebus atau tumis, masukkan di akhir saja . Bisa digunakan untuk lalapan mentah.

4. Daun kari

Disebut juga daun temurui atau daun salam koja. Tekstur daunnya hampir mirip daun salam tetapi ukurannya lebih kecil. Daun ini dapat membuat masakan menjadi lebih gurih.

5. Daun Jintan

Bisa di jumpai di daerah Manado. Bentuk daun tebal dan berbulu halus. Aroma yang dimiliki hampir mirip dengan adas dan jintan. Kegunaannya dapat memberikan aroma dan rasa yang khas dengan hidangan kental dan agak berlendir. Masakan yang banyak menggunakan daun jintan adalah masakan dari daerah sulawesi utara.

6. Daun Kunyit

Daun berbentuk lebar bentuk mini seperti daun pisang, banyak digunakan pada masakan sumatra pada masakan yang berbumbu tajam. Selain umbi, daun kunyit juga dapat digunakan sebagai bumbu untuk memberikan rasa gurih dengan aroma kunyit yang lembut. Masakan yang banyak menggunakan daun kunyit adalah masakan daerah Sumatra, gulai, kari, kalio atau rendang.

7. Daun bawang

Daun bawang segar berwarna hijau dengan batang berwarna putih. Terdapat Jenis daun bawang yang bentuk dan ukuran kecil, fungsi membuat rasa masakan menjadi lezat dan harum. Daun bawang ini adalah bumbu yang multi guna.

Masih banyak lagi bumbu-bumbu yang bisa saudara eksplorasi dan lakukan uji coba untuk diguna ketika suadara membuat resep-resep baru.

E. BUMBU BASAH DARI KELOMPOK UMBI

Masuk dalam katagori ini adalah aneka bawang merupakan umbi yang berbuku-buku mempunyai tekstur yang renyah dan berbau tajam hingga tidak tajam. Bawang merupakan bumbu wajib yang selalu ada dalam setiap masakan, prinsipnya ada 2 bawang, merah dan putih, bawang merah berbuku-buku, bawang putih bergerombol, dalam persiapan memasak bawang merah lebih tajam dibanding bawang putih, namun dalam kekuatan aroma dan rasa pada masakan lebih kuat bawang putih. Sehingga penggunaan lebih sedikit dibanding bawang merah. Berapa banyak, kurang lebih 2 : 1 untuk bawang merah dan putih.

Persiapan penggunaan bawang, setelah dikupas, dapat diiris kasar, dicincang, dimemarkan pada bawang putih dan dihaluskan, dalam hal menu mis sebaiknya dahulukan bawang putih, dilanjutkan bawang merah.

1. Bawang Merah

Bawang merah memberikan rasa gurih pada masakan dan harum.

Pada masakan Indoneia selain umbi dari bawang, kulit dari bawang juga digunakan sebagai bumbu dan memberikan warna pada masakan telur rebus dipindang.

2. Bawang Putih

Bawang putih ketika dalam persiapan mempunyai aroma yang tidak pedas di mata, namun dalam pengaruhnya di masakan memberikan aroma dan rasa yang lebih tajam dari pada bawang merah sehingga penggunannya selalu lebih sedikit. Sebagai patokan 2 : 1.

Sebelum dipakai sebagai bumbu, bawang putih dihancurkan dengan menekan sisi pisau (*dikeprek*) sebelum dirajang halus dan ditumis di penggorengan dengan sedikit minyak goreng. Bawang putih bisa juga dihaluskan dengan berbagai jenis bahan bumbu yang lain. Bawang putih mempunyai khasiat sebagai antibiotik alami di dalam tubuh manusia.

3. Bawang Bombay

Berbentuk bulat besar, ada yang berwarna putih ada yang putih kemerahan, bawang bombay terasa lebih manis, sehingga memberikan rasa gurih dan aroma segar dari masakan.

4. Bawang Lokio

Disebut juga bawang batak, termasuk dalam keluarga bawang merah, dengan batang daun lebih halus panjang, cita rasa lembut dibanding bawang merah, namun aroma lebih tajam, lebih banyak digunakan pada masakan berasal dari ikan dan sea food yang berbau amis.

F. BUMBU BASAH DARI KELOMPOK RIMPANG

1. Temu Kunci

Berbentuk panjang-panjang bergerombol, mempunyai rasa agak getir dan harum, biasanya digunakan untuk masakan seperti sayur bening bayam, dapat pula untuk batok tahu tempe dan udang.

2. Jahe

Bercitarasa pedas, dan dapat berfungsi menghangatkan tubuh, pada masakan oriental jahe ini merupakan rimpang yang favorit, pada jahe muda digunakan untuk acar, fungsi dalam masakan dapat menghilangkan aroma anyir pada masakan ikan, jahe selain digunakan untuk jamu juga digunakan untuk pengobatan herbal, menghilangkan kembung dan masuk angin.

3. Lengkuas

Lengkuas berserat kasar, dan banyak sekali penggunaan untuk masakan, mulai dari tumis Indonesia hingga sayuran bersantan, aroma harum dan bercitarasa agak pedas. Penggunaan dipotong dan dimemarkan, untuk menonjolkan rasa dapat dihaluskan.

4. Kencur

Dalam pengobatan herbal dan jamu-jamuhan kencur adalah rimpang yang sangat populer, dijadikan wedhang beras kencur mempunyai manfaat anti inflamasi. Dalam masakan aroma kencur muncul pada masakan urap kelapa, pecel, dapat dipakai untuk masakan dari ikan dan sea food.

5. Kunyit

Selain sebagai bumbu, digunakan pula untuk pewarna alami pada makanan, nasi kuing misalnya, kencur mempunyai getah yang kuat, untuk mengurangi langusng dari kunyit, persiapan penggunaan di bakar atau disanggrai. Berfungsi mengurangi hanyir pada masakan ikan dan sea food.

G. KELOMPOK BUMBU ANEKA CABAI

Bumbu jenis cabai banyak digunakan pada masakan Indonesia, cabai merah terbagi 2 jenis.

1. Besar

Ciri-ciri warna merah menyala dengan bentuk yang besar, gemuk, panjang, dan ujung yang lancip. cabai merah besar biasanya digunakan dengan cara dihaluskan, diiris dengan berbagai bentuk irisan, bulat, serong, atau julinne, serta di cincang daging buah lebih tebal, mengandung banyak cairan.

2. Keriting

Ukuran cabai ini lebih kurus, kriting dan kulit daging buah tipis, rasa lebih pedas Sehingga penggunaan lebih sedikit.

3. Cabai Rawit

Jenis cabai kecil-kecil dan rasanya sangat pedas, di beberapa wilayah Indonesia terdapat berbagai jenis cabai rawit, berdasarkan warna terdapat warna hijau dan merah.

4. Paprika

Berbeda dengan cabai yang lain paprika punya rasa manis dan sedikit pedas dengan tekstur yang renyah. Bentuknya besar dan hampir mirip dengan bentuk apel. Paprika ini tinggi akan vitamin C dan antioksidan, sehingga sehat untuk dikonsumsi. Di pasaran, tersedia paprika hijau, merah, dan kuning.

H. BUMBU KERING

Kelompok bumbu kering ini disebut spices, rempah-rempah ini umumnya digunakan untuk masakan yang berbumbu tajam dan lengkap, pengaruh makanan India sangat kental penggunaan bumbu-bumbu ini.

1. Lada Hitam dan lada putih

Lada adalah bumbu yang berasal dari buah pohon lada, ada 2 jenis lada putih dan hitam, rasa yang tajam dan pedas ada pada lada putih, aroma tajam menimbulkan rasa sedap dan gurih pada masakan.

2. Ketumbar

Bentuk butiran seperti lada, berat sangat ringan, permukaan bergurat-gurat. Aromanya sedikit pedas.

3. Pala

Bumbu yang pala yang dipakai adalah biji pala dan kulit biji pala , mempunyai rasa pedas dan aroma harum, selain digunakan untuk bumbu masakan seperti soup. Gulai dan lain-lain sebagai penyedap. Juga digunakan untuk penyedap pada masakan kue, cake atau minuman.

4. Jintan

Bentuknya seperti gabah tetapi lebih halus, penggunaan tidak terlalu banyak. Bercitarasa harum, agak manis, contoh penggunaan bumbu pada masakan opor, gulai, kari dan masakan lain yang berbumbu tajam.

5. Cengkeh (Clove)

Merupakan bumbu dari bunga, mempunyai rasa harum, rasa mint dan digunakan pada masakan berbumbu tajam, memberikan aroma kuat sekaligus menghangatkan tubuh. Sehingga penggunaanya hanya sedikit saja, pada cengkeh bubuk juga digunakan pada masakan kue-kue ataupun taburan minuman. Minyak atsiri pada cekeng digunakan untuk terapi herbal dan medis. Bersifat mematikan kuman.

6. Kemiri

Merupakan bumbu yang tergolong dalam kacang-kacangan “nut” kemiri dalam masakan Indonesia fungsi penggunaan sering sebagai penambah rasa gurih karena mengandung minyak, dan sekaligus mengentalkan masakan berkuah dengan atau tanpa santan. Karena mengandung minyak maka penggunaan kemiri dalam perhitungan nilai gizi harus diperhatikan karena lemak memberikan sumbangan nilai Energi yang besar dari 3 sumber bahan makanan, karbohidrat, protein dan lemak. Penanganan Persiapan penggunaan kemiri, disanggrai terlebih dahulu agar lebih harum.

I. BUMBU DARI HEWAN

Bumbu dari hewan merupakan proses fermentasi dari sumber protein hewani atau ekstraksi dari sarinya serta pengeringan dari sea food. Bumbu tersebut diantaranya yang dituliskan dalam modul ini di wakili adalah:

1. Terasi; aroma sangat tajam, membuat rasa gurih pada masakan karena memberikan rasa umami. Ada banyak jenis terasi pasta, dan bubuk, beberapa daerah ada sejenis terasi misalnya belacang di Medan.

Penggunaan pada masakan tumis Indonesia, sambal, dan lain-lain.

2. Ebi; adalah udang kecil yang dikeringkan, selain sebagai bumbu juga digunakan sebagai tambahan dalam hidangan tumis, sayuran berkuah santan. Pemkaian bisa dihaluskan baik ketika kering atau di rendam Bawang Putih.

J. BUMBU JADI – KOMERSIAL

Yang dimaksud dengan bumbu jadi – komersial adalah bumbu-bumbu racikan yang telah siap digunakan oleh konsumen untuk membuat masakan, saat ini banyak produk bumbu-bumbu siap pakai yang diproduksi dengan berbagai merek.

Selain dari pada itu juga bahan tambahan/bumbu seperti aneka jenis saus dengan berbagai komposisi.

Penggunaan aneka saus bisa digunakan untuk variasi rasa nasi goreng, mie goreng, aneka masakan tumis, baik sayuran maupun bahan makanan protein hewani.

K. BUMBU PEMBERI RASA ASAM

Rasa asam memberikan rasa yang segar pada masakan, selain dari pada itu kombinasi rasa asam, asin dan manis menciptakan rasa umami. Beberapa jenis bumbu untuk memberikan rasa asam, dijual dalam keadaan mentah atau sudah dikeringkan.

1. Asam jawa

Bentuk buah asam, yang diambil daging buah, direbus secara perlahan hingga berbentuk pasta. Bila digunakan akan memberikan warna keruh pada masakan, bisa pula asam jawa yang digunakan dalam keadaan mentah, resus, dan memarkan, ambil sarinya dan saring.

2. Asam kandis

Terbuat dari buah asam kandis kulit buah kuning dengan permukaan mengkilat saat masih merah, Bentuk kering seperti jamur shitake berwarna hitam kecoklatan, banyak digunakan pada masakan sumatra, cara menggunakan cukup dimasukkan dalam masakan berkuah.

3. Asam gelugur

Berasal dari buah yang mirip dengan buah manggis, yang dipotong tipis dan dikeringkan. Rasa asam ini paling ringan diantara asam lain dan tidak membuat larutan keruh, di Sumatra di kenal dengan Sunde.

4. Asam Sunti

Asam sunti berasal dari belimbing sayur atau belimbing wuluh tua diberi garam dan dikeringkan hingga coklat kehitaman, sering digunakan untuk masakan Aceh.

5. Jeruk Nipis, jeruk Limau, Jeruk

Jenis Jeruk yang sering digunakan untuk menambah rasa asam pada masakan yang sudah siap santap, misalnya pada soto.

Beberapa wilayah di Indonesia masih ada lagi penggunaan asam-asam yang ada pada wilayah tersebut.

L. BUMBU DASAR

Merupakan racikan dari kelompok bumbu yang siap untuk di padupadan dalam membuat masakan, konsep bumbu dasar ini memudahkan saudara dalam membuat masakan mulai masakan sayuran hingga lauk. Untuk memperpanjang masa pakai bumbu-bumbu ini di tumis terlebih dahulu, minyak dan proses pematangan bumbu membuat.

M. BUMBU-BUMBI MASAKAN KONTINENTAL

Bumbu-bumbu masakan kontinental sebagian besar di jual dalam bentuk kering, untuk bentuk basah hanya di jual pada supermarket besar yang menjual bahan makanan kontinental.

Kami tidak dapat menjabarkan bumbu-bumbu kontinental, saudara bisa belajar pada buku Encyclopedi of Herb and spices. Demikian bumbu-bumbu yang dijabarkan dalam sub topik ini, perlu upaya saudara untuk menggali lebih dalam ragam, dan macam bumbu. Karena bumbu merupakan bahan yang dapat dijadikan dasar untuk melakukan pengembangan kuliner.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Sebutkan Jenis bumbu yang kelompok Daun?
2. Sebutkan Jenis Bumbu Kelompok spices?
3. Sebutkan Jenis bumbu dari hewan?
4. Sebutkan Jenis pemberi rasa asam?
5. Sebutkan aneka cabai Indonesia?
6. Apa yang dimaksud dengan membumbui?
7. Prinsip dalam menggunakan bumbu ketika persiapan memasak apa saja.

Petunjuk Jawaban Latihan

Selain Saudara membaca topik di atas, perlu mempertegas pemahaman dengan melihat gambar-gambar lain serta video tentang Jenis bumbu dan cara menggunakan bumbu yang baik yang ada di Internet, maka akan jelas bagaimana melakukan persiapan menasak dalam hal penggunaan bumbu.

Ringkasan

Bumbu merupakan bahan makanan yang dapat memperkaya rasa, sebuah masakan, selain dari pada itu bumbu juga memberikan aroma dan dapat digunakan untuk mengawetkan masakan. Banyak sekali bumbu yang harus dikenal baik bumbu dalam keadaan segar kering, maupun yang di awetkan. Berdasarkan kelompoknya terdapat bumbu dari jenis herb atau daun, kenali aroma dan kegunaan untuk masakan apa saja, kelompok lain adalah bumbu dari akar rimpang. Terdapat bumbu kering dari jenis Spices, bumbu jenis ini memberikan rasa yang tajam pada masakan. Saat ini bumbu segarpun dapat diperoleh dalam keadaan kering. Bumbu aneka bawang merupakan bumbu yang wajib disetiap masakan, seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, Serta berbagai jenis cabai yang merupakan bumbu pemberi warna merah dan rasa yang pedas.

Memberikan bumbu merupakan ketrampilan sendiri dalam memasak, prinsipnya adalah dikembalikan dari fungsi bumbu itu sendiri. Agar aroma dan rasa tidak berkurang maka perlakukan bumbu ketika masih dalam kondisi belum di masak dan sesudah di masak harus diperhatikan.

Selain bumbu segar dan bumbu kering masih ada lagi jenis bumbu yaitu bumbu olahan, bumbu dasar kemasan dan bumbu-bumbu dari negara lain pada masakan kontinental.

Tes 4

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Membumbui dan menyiapkan bumbu prinsipnya adalah
 - A. Jaga Kesegaran bumbu
 - B. Pergunakan seperlunya saja
 - C. Haluskan bumbu
 - D. Simpan tertutup bumbu
2. Dibawah ini adalah jenis bumbu yang sebaiknya disangrai dahulu sebelum digunakan
 - A. Bawang merah, bawang putih, cabai
 - B. Kunyit, kemiri, ketumbar, jintan
 - C. Merica, serai, lengkuas
 - D. Semua bumbu-bumbu tersebut harus disangrai dahulu
3. Menumis bumbu yang baik, agar hasilnya baik
 - A. Dimulai dari minyak dingin
 - B. Setelah minyak panas
 - C. Setelah minyak hangat
 - D. Berbarengan dengan pemberian minyak

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. B
2. C
3. A

Tes 2

1. A
2. A
3. A

Tes 3

1. B
2. A
3. A
4. B
5. A
6. D

Tes 4

1. A
2. B
3. B

Daftar Pustaka

Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.

Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.

Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.

Primarasa Indonesia Dalam Binder. Teknik Memasak - Bahan Makanan. Seri Masak Femina

Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.

Hadi, Broto dkk. 2008. *Kue-kue Indonesia*. Yasa Boga , PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

Tobing, Haryatinufus.A.L Dkk. 2014. *Dapur Indonesia*. Kompas Gramedia Jakarta.

<http://startcooking.com/measuring-different-ingredients-in-cooking>

<https://resepkoki.id/2017/06/09/5-jenis-cabai>

BAB III

PENGEMBANGAN KULINER DENGAN MODIFIKASI RESEP

Sa'diah Multi Karina, M.Kes

PENDAHULUAN

Dalam pertemuan ini Saudara sudah mulai diarahkan pada inti melakukan pengembangan kuliner dengan dasar pengetahuan yang Saudara baca pada Bab 1 dan 2. Pesan penulis terhadap pengembangan kuliner di sini diarahkan kepada perbedaan yang mendasar dari pengembangan kuliner pada profesi gizi dan non gizi yaitu makanan sehat dan menyehatkan atau "*healthy food*". Untuk urutan topik yang akan di bahas di awali pada Topik 1 pemahaman resep, menulis resep dan membaca sebuah resep masakan. Pada Topik 2 dihantarkan pada pola makan dua negara yaitu pola makan Indonesia dan pola makan Kontinental secara umum saja, sehingga memberikan gambaran bahwa masakan yang Saudara nanti modifikasi bisa berasal dari kelompok masakan Indonesia atau kelompok masakan kontinental. Setelah kedua topik Saudara fahami, maka pada Topik 3 Saudara sudah mulai melakukan pengembangan kuliner dengan langkah-langkahnya.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan secara umum Saudara sudah dapat membuat pengembangan kuliner melalui modifikasi resep dan secara khusus Suadara mampu menjelaskan resep masakan, menjelaskan pengelompokan makanan Indonesia dan kontinental, mampu menjelaskan cara melakukan modifikasi resep.

Manfaat dari mempelajari Bab 3 adalah Saudara mendapatkan pemahaman akhir dari membuat pengembangan kuliner melalui modifikasi resep. Untuk mempermudah belajar terbagi atas 3 topik meliputi:

Topik 1 tentang Resep masakan.

Topik 2 tentang Penggolongan Hidangan Dalam Susunan Menu Pola Makan Indonesia dan Menu Pola makan Kontinental.

Topik 3 tentang Pengembangan Kuliner Melalui Modifikasi Resep.

Topik 1

Resep Masakan

A. PENGERTIAN RESEP MASAKAN

Resep merupakan alat bantu seorang juru masak untuk membuat sebuah hidangan, sehingga resep merupakan sekumpulan instruksi atau langkah-langkah kerja untuk membuat suatu masakan, memberikan petunjuk secara jelas dan urut mengenai prosedur bekerja seperti; mencampur, mengolah hingga memasaknya. Sehingga resep yang baik adalah resep yang sangat mudah untuk di baca, difahami dan dipraktekkan oleh si pembaca dan pembuat masakan tersebut.

B. MEMAHAMI RESEP MASAKAN

Untuk sukses dalam membuat sebuah hidangan diperlukan keterampilan dalam memahami sebuah resep yang akan digunakan, mengapa demikian? karena dalam sebuah resep terkadang tidak seluruh informasi rinci disampaikan tentang cara memasak dalam resep tersebut, beberapa hal yang tersebut terjadi karena:

1. Sumber bahan makanan; tidak semua bahan makanan dengan jenis yang sama memberikan hasil yang sama, karena karena kualitas bahan seperti produk alam dengan tempat tanam yang berbeda akan berbeda kualitasnya, iklim di suatu wilayah serta produk dengan pabrik yang berbeda. Hal ini dapat diantisipasi dengan spesifikasi bahan makanan yang jelas pada.
2. Bila makanan di produksidalam jumlah banyak alat dan bahan dasar memasak yang digunakan, tidak dijelaskan dalam resep tersebut seperti kualitas bahan dasar alat. Alat dapur yang terbuat dari bahan almunium tentu berbeda dengan bahan dasar besi berlapis baja, stainlesteel atau kaca tahan panas.dalam hal penerimaan hasil paparan sumber panas ketika meamasak. Ukuran alat masak, misalnya panci juga tidak disebutkan besar, kecil, tinggi atau rendah. Perbedaan besar alat akan berbeda besarnya panas yang diberikan, paparan panas yang di dapat secara otomatis akan berbeda.
4. Besarnya Panas dan lama pemberian panas serta bahan bakar yang digunakan. Ada banyak jenis bahan bakar untuk memasak, walaupun bahan bahan bakar yang umum dan dijadikan patokan dasar secara umum memasak adalah sumber gas. Bahan bakar lain yang bisa digunakan untuk memasak ; minyak tanah. Bara arang, briket batu bara, kayu bakar serta listrik melalui kumparan plat yang di alirkan sumber panas dari litrik tersebut.
5. Penjelasan rinci terhadap persiapan memasak, baik bahan makanan utama maupun bumbu yang di gunakan, istilah baku yang digunakan dalam sebuah teknik masak atau persiapan memasak yang harus diketahui sendiri juru masak.

6. Penjelasan lain yang tidak dapat di ilustrasikan misalnya masalah kekentalan sebuah adonan, tingkat ke tekstur yang pas untuk hasil masakan.
7. Permasalahan ini dapat terjawab dengan pengalaman dari pengguna resep tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas maka juga diperlukan pengetahuan pemahaman lain yang mendasari terhadap memahami sebuah resep.

1. Pengetahuan bahan makanan yang di masak; sifat bahan makanan, fungsi bahan makanan dalam olahan.
2. Pengetahuan tentang bumbu masakan; bumbu merupakan pemberi rasa dan aroma dari masakan yang akan dimasak, untuk itu harus mengetahui dan memahami rasa dan aroma apa yang akan keluar bila menggunakan bumbu yang akan dipakai.
3. Pengetahuan dan pemahaman teknik dasar memasak dan implikasinya dalam hasil masakan.
4. Pengetahuan dan pemahaman cara mengukur dan menimbang bahan bahan makanan, terdapat ukuran metrik, ukuran rumah tangga dan koversinya ke dalam ukuran metrik.
5. Pengetahuan dan pemahaman alat masak, bahan dasar alat terbuat dari apa, cara penggunaan alat, keunggulan alat masak tersebut.
6. Pengetahuan dan pemahaman terhadap istilah baku dalam kuliner; istilah persiapan memasak dan cara melakukan persiapan memasak, misalnya memotong, mencincang dll.

C. CARA MEMBACA RESEP DAN MEMPRAKTEKKAN RESEP

1. Baca resep seksama secara keseluruhan, bayangkan tahap-tahap memasaknya dan bentuk tampilan akhir dari resep tersebut.
2. Saat pertama membaca resep, tidak membaca kalimat demi kalimat, namun harus dibaca secara keseluruhan resep, sehingga mendapat satu gambaran keseimpulan akhir resep yang utuh.
3. Setelah mendapat gambaran secara keseluruhan baru membaca ulang tahap demi tahap untuk memperdalam pengertian terhadap resep tersebut.
4. Setelah yakin atas isi resep secara utuh, maka dapat memulai membuat resep, pengalaman dalam mempraktekan resep maka akan semakin memberi pemahaman yang mendalam dan mahir akan membuat dan menciptakan suatu masakan.

D. MENYUSUN RESEP SENDIRI, MODIFIKASI RESEP, MEMBUAT RESEP

Seseorang yang telah mempunyai pengetahuan, pemahaman kuliner dan pengalaman yang baik dapat membuat dan menciptakan sebuah resep. Membuat resep masakan dapat dilakukan dengan mencipta baru sebuah resep masakan ataupun melakukan

perubahan dari resep yang sebelumnya sudah ada dengan tujuan tertentu, hal ini dinamakan modifikasi sebuah resep.

Dalam buku-buku kuliner terdapat berbagai cara susunan resepnya, ada yang singkat saja ada yang sangat detil, penulisan tersebut bergantung dari buku resep tersebut diperuntukkan pada siapa pembacanya, Jika saudara ingin menyusun resep pada pemasak pemula tidak ada salahnya menulis secara rinci dari jenis resep ini masuk katagori resep yang bagaimana, bahan yang digunakan urut berdasarkan cara memasak, atau ditulis terpisah pada kelompok bahan yang akan di buat perlakuan, serta di dalam cara membuat di jelaskan cara mempersiapkan bahan dan memasak apa, bagaimana berapa lama dan sebagainya, Penulisan ini berresiko menjadi panjang.

Pada penulisan resep di tingkat profesional, umumnya singkat karena ada istilah-istilah yang baku dalam Kuliner, misalnya potong Julinne wortel, lakukan simmering dan sebagainya.

Beberapa saran yang dipetimbangkan dalam mencipta, menyusun resep baru adalah sebagai berikut:

1. Mengenal bahan makanan yang digunakan akan dibuat masakan apa misalnya akan digunakan dalam masakan untuk pembuka, untuk snack, untuk makanan utama dan lain-lain.
2. Dalam menyusun bahan yang digunakan mempunyai sistematika penyusunan tertentu, dimulai dari bahan pokok yang utama yang akan digunakan di awal, diikuti dengan bahan yang lain serta bumbu yang digunakan.
3. Susunan penulisan resep; ada beberapa bentuk pola penulisan resep yang sering dijumpai dalam penyelenggararan makanan banyak, diperlukan hal yang standart dalam penulisan suatu resep.

E. STANDAR RESEP

Merupakan Cara mempersiapkan, mengolah, memasak makanan sudah dilakukan uji dan dikembangkan meliputi; bahan yang digunakan, potongan, bahan yang dikehendaki, bumbu yang dipakai baik jenis dan ukuran yang dipakai, porsi, hasil masakan hingga cara hidang, sehingga resep ini dijadikan pegangan oleh seluruh pemasak, dan akan menciptakan rasa makanan yang sama meskipun orang dan waktu mengolahnya berbeda

Kebaikan dari standart resep adalah menyangkut mutu produksi makanan dan layanan yang diberikan karena dengan adanya standart resep maka dapat dilakukan beberapa penilaian yaitu:

1. Pengawasan Kualitas
Dengan resep yang standart maka akan terjamin hasil masakan akan sama dan konsisten hasilnya dengan pemasak yang berbeda setiap harinya.
2. Pengawasan atas Biaya, Jumlah, dan porsi
Dapat digunakan untuk menghitung biaya yang dibutuhkan untuk pengadaan makanan, serta dapat digunakan untuk memastikan besar porsi yang harus disajikan.

F. SUSUNAN /STRUKTUR RESEP – STANDART RESEP

Pada prinsipnya resep yang baik adalah mudah untuk dibaca dan di praktikkan. Resep harus memudahkan siapapun yang memasak, dan komunikatif. Ada banyak cara penulisan resep masakan. Resep memuat berbagai informasi yang diperlukan untuk membuat sebuah hidangan oleh karenanya dalam resep terdapat:

1. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep.
2. Keterangan porsi yang dihasilkan.
3. Nama masakan.
4. Bahan dan jumlah yang tepat yang akan digunakan dalam jumlah berat bersih, takaran berat akan lebih baik dibanding takaran rumah tangga.
5. Petunjuk cara mempersiapkan bahan : dipotong, dimemarkan dan lain-lain.
6. Cara memasak, dengan temperatur dan lama memasak lama masakan ini dibuat, misalnya panggang dalam waktu berapa menit, tumis bumbu hingga seperti apa dan kira-kira berapa lama.
7. Peralatan yang dibutuhkan, alat pengukur, panci , wajan dengan ukurannya.
8. Petunjuk menyajikan/menghidangkan serta pelengkap hidangan Wadah, garnis.
9. Analisa nilai gizi dari masakan yang dihasilkan, informasi meliputi; jumlah kalori perporsi, jumlah lemak, karbohidrat, protein, vitamin dan zat gizi lain yang direkomendasikan. Informasi ini tidak menjadikan suatu keharusan, namun akan memberikan informasi kesehatan bagi pengguna resep.

Gambar pada halaman berikut adalah beberapa contoh menulis resep yang dapat penulis sampaikan.

Garlic Red Skin Mashed Potatoes			
Venue: Cal Poly Food Science & Nutrition Scale: 5	Yield: 65 Portion Size: 4 oz		
INGREDIENTS	AMOUNTS		PROCEDURE
	QUANTITY	UNIT	
Red skin potatoes Garlic cloves, peeled and mashed	12.5 1.5	lb oz	Peel, slice and boil potatoes together with garlic cloves for about 15 min or until easily pierced with a fork. Drain and add to a 40 quart mixing bowl. Note: Add the potatoes to cold water.
Minced garlic Extra Virgin Olive Oil	8 2.5	oz oz	Sauté garlic in olive oil until fragrant and lightly golden brown.
Heavy cream	2.5	lb	Heat cream in microwave for 90 seconds. Stirring every 30 seconds
Unsalted butter Ground black pepper Ground nutmeg Salt	10 0.42 0.21 1.25	oz oz oz oz	Combine sautéed garlic, heated milk, butter, pepper, nutmeg and salt to the potatoes and mix on medium speed for 3 to 5 minutes. Note: Be careful not to over mix
Total	263.88	oz	Serve immediately
Suggested Garnish: Chopped green onions 5.28		oz	Chop and sprinkle on plated potatoes
Notes: Potentially hazardous food. Food Safety Standards: hold food for service at internal temperature above 140°F. Do not mix old product with new. Cool leftover product quickly (within 4 hours) to below 40°F. Reheat left overs quickly (within 2 hours) to 165°F. Reheat product only once; discard if not used.			
		Revision Date:	5/3/13

Sumber : www.google.com

Gambar 3.1. Contoh Penulisan Standart Resep

Tabel 3.1 Contoh Penulisan Resep Buku-buku Resep

BOLU GULUNG KUKUS	
Bahan:	
100 gr gula psir	
3 btr telur	
50 gr tep terigu	
20 gr maizena	
50 ml sari jeruk/santan hijau pandan	
krim kental/selai untuk olesan	
<i>Cara Membuat :</i>	
1.	Kocok telur hingga kental, masukkan tepung dan cairan bergantian, aduk rata
2.	Tuang keloyang persegi 24 cm yang sudah dialas kertas roti dan dioles margarine, kukus hingga matang, angkat.
3.	Olesi dengan krim atau selai, gulung lalu padatkan.
4.	Diamkan dalam lemari es selama 1 jam sebelum dipotong.

Bentuk umum; dimulai dari bahan yang akan digunakan sesuai dengan urutan yang akan digunakan, atau dikelompokkan antara bahan dengan bumbu.

Tabel 3.2. Contoh Penulisan Resep

Bahan	Jumlah	Perlakuan
<ul style="list-style-type: none"> • tepung ketan putih • daun suji • daun pandan • Air • air kapur sirih • air hangat dicampur dengan air daun suji • gula merah, diiris halus • kelapa $\frac{1}{2}$ muda, diparut memanjang, dikukus • Takir daun pisang 	200 gr 15 lmb 5 lmb 100 ml 1 sdm 150 cc 100 gr $\frac{1}{2}$ bh	<ul style="list-style-type: none"> • Daun suji dan daun pandan diblender bersama 100 ml air, saring, ambil sarinya • Tepung ketan diuleni dengan air suji, tambahkan air kapur sirih, aduk dan uleni hingga <i>adonan dapat dipulung/dibentuk</i> (airnya sedikit-sedikit, jangan sekaligus) • Ambil adonan sebesar gundu, isi dengan gula merah, bulatkan kembali • Rebus dalam air yang sudah mendidih <i>hingga mengapung, angkat/tiriskan, gulingkan pada kelapa parut.</i> • Sajikan dengan dialas takir

Dalam kolom bahan makanan yang digunakan disusun berdasarkan urutan perlakukan pada kolom lain tertuliskan perlakukan dari bahan makanan tersebut. Ada pula penulisan standart resep yang disertai dengan gambar makanan yang akan tersaji, sehingga pemasak akan dapat melihat bagaimana hasil akhir masakan tersebut pada saat di hidangkan.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan resep masakan!
2. Jelaskan Prinsip dalam Membuat Resep masakan!
3. Jelaskan Struktur resep!
4. Mengapa suatu resep tidak menjelaskan secara rinci, disebabkan karena?

Petunjuk Pengerjaan Latihan

Membaca lebih seksama dari materi, melihat beberapa contoh-contoh resep yang ada pada buku masakan.

Ringkasan

Resep merupakan serangkaian instruksi yang terstruktur yang memberikan petunjuk cara membuat suatu masakan. Sehingga resep yang baik adalah resep yang sangat mudah untuk di baca, difahami dan diperaktekkan oleh si pembaca dan pembuat masakan tersebut.

Beberapa resep tidak menjelaskan rinci terhadap perlakuan hal ini dikarenakan bahan dan bumbu yang digunakan bila berasal dari sumber yang berbeda, yaitu dari tempat produknya bahan makan tersebut dari alam.

Membaca resep yang baik adalah di baca dahulu secara tuntas, kemudia ulang membaca sambil dimengerti bagaimana langkah-langkah yang harus dikerjakan serta membayakan hasil akhir masakan yang dibuat. Setelah anda mahir mempraktekkan resep=resep maka suadara kan mampu membuat resep-resep sendiri.

Standar resep merupakan bentuk susunan resep yang sudah baku, yang akan sama hasilnya bila dipergunakan oleh orang yang berbeda sehingga menjadi acuan dalam memproduksi suatu masakan, gunanya agar mutu dari makanan yang dihasilkan , serta menjadi pengawasan atas biaya, produksi dan porsi yang dihasilkan.

Penulisan resep banyak cara, pada *food services*, tata cara menulis resep yang tersusun dalam tabel dimana bahan yang digunakan ditulis secara berurutan sesuai dengan urutan perlakuan, serta terdapat keterangan mengenai posisi, hasil akhir, cara menyajikan, bias di beri nilai gizi.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Cara membaca resep yang di anjurkan
 - A. Membaca secara bertahap dan langsung di praktekan
 - B. Membaca secara keseluruhan dan diulangi agar lebih mengerti tahapan
 - C. Cukup membaca cara membuatnya secara berulang-ulang
 - D. Bersamaan dengan ketika saudara membuat masakan
2. Prinsip membuat resep
 - A. Sudah mengertii tentang berbagai jenis bahan makanan dan fungsinya dalam masakan serta persiapan dan teknik masak
 - B. Mudah untuk dimengerti otang yang membaca dan mudah untuk di praktekan
 - C. Tersusun dalam sebuah tabel yang urut
 - D. Menggunkan bahasa yang singkat-singkat saja
3. Standart Resep bertujuan untuk
 - A. Menjaga kuliatas dari makanan yang dibuat
 - B. Agar mudah dibaca
 - C. Agar tersusun dengan rapi
 - D. Agar Mudah untuk di praktekkan

Topik 2

Pengelompokkan Hidangan Susunan Pola Menu Indonesia dan Pola Menu Kontinental

Melakukan pengembangan kuliner dengan melakukan modifikasi resep agar lebih kaya kreasinya haruslah memahami dan mempelajari tentang makanan tidak hanya dari Indonesia saja tetapi bisa dari makanan non Indonesia, saat ini masalah kebiasaan dan budaya terhadap makanan sudah berkembang berakulturasi dengan budaya makan di luar Indonesia. Standar layanan makanan untuk rumah sakitpun mengikuti standart layanan di Hotel, khususnya dalam hal makanan yang diberikan ke klien. Untuk itulah perlu dipelajari secara umum tentang pola makan menu Internasional atau pola menu kontinental.

A. MENU MAKANAN INDONESIA DAN MENU MAKANAN KONTINENTAL

Pola makan menu Indonesia berbeda dengan Pola Makan Menu Makanan Internasional atau disebut menu *Continental* (kontinental). Pada Pola makan dengan susunan menu Indonesia terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan snack sebagai makanan selingan. Pada susunan menu dengan pola makan jamuan Internasional atau kontinental terdiri dari Appetiser yang terbuat dari berbagai penggolongan masakan mulai dari salad, soup, aneka olahan pastri, masakan dasar dari telur, masakan sayuran, masakan dari kacang-kacangan dengan syarat-syarat dijadikan appetizer yang umumnya rasa asin dan atau gurih, dilanjutkan dengan main course sebagai hidangan utama yang komposisi terbesar masakan protein, hewani umumnya dengan pelengkap dari sayuran dan hidrat arang sebagai pendamping main course lengkap dengan saus.

Makanan ditutup dengan hidangan dessert yang terbuat dari penggolongan masakan yang beraneka mulai dari, pastry, cake, ice cream, minuman, salad buah, pudding, cookies dan lain-lain yang kesemuanya mempunyai rasa manis. Hidangan ditutup dengan memberikan kopi.

Ilustrasi gambar berikut memberikan fisualisasi bagaimana berbedanya pola makan menu Indonesia dan Pola makan menu kontinental.

A. Menu Makan Indonesia	B. Menu Makan Kontinental
	

Sumber : Koleksi Penulis

Gambar 3.2. Contoh Hidangan Indonesia dan Kontinental

Pada gambar A. Jumlah terbanyak adalah nasi, lanjut dengan lauk hewani dan nabati, namun pada menu kontinental main course sebagai makanan utama terbanyak dalam protein hewani. Menu Indonesia bisa dirubah dengan cara menu makanan kontinental. Terlihat pada fisualisasi berikut.

A. Menu Makan Indonesia	B. Menu Makan Kontinental dari makanan Indonesia
	

Gambar 3.3. Contoh Makanan Indonesia Disajikan Secara Kontinental

Pada gambar di kotak B terlihat bahwa masakan dalam menu main course berasala dari masakan Indonesia, namun dilakukan pengembangan susunan menu tetap dari masakan Indonesia, tetapi pola menu dibuat mengikuti susunan makanan kontinental. Terdapat main course dari daging tulang iga bakar, dengan pendamping nasi berbumbu dan acar sayuran serta kerupuk pluntir di beri sentuhan saus asam manis.

1. Susunan Menu Makanan Indonesia

Pola Menu terdiri dari; Makan Pagi – Makanan Selingan – makan Siang – Makanan selingan dan makan malam dengan Susunan Menu; Makanan Pokok, lauk Hewani, lauk Nabati, Sayur.

Pelengkap dan buah baik untuk makan pagi siang dan malam yang mengacu pada susunan menu seimbang dengan proporsi 55 – 60% Sumber Hidrat Arang, 15 – 20% bahan makanan sumber Protein serta 10 – 15% bahan makanan sumber lemak.

Untuk sajian selingan dibuat aneka jajan pasar, baik snack basah asin dan manis, snack kering Indonesia asin atau manis, olahan dari buah rujak, asinan dan lain-lain, serta minuman khas Indonesia.

a. *Makanan Pokok*

Dikatakan makanan pokok karena jumlah terbanyak dalam 1 piring yaitu sumber hidrat arang, saat ini hampir sebagian besar makanan pokok bersumber dari beras, namun terdapat makanan pokok berasal dari serealia lain, umbi-umbian dan tepung dan buah.

Beras akan diolah menjadi menjadi nasi, nasi gurih, tim nasi, lontong-ketupat, bubur nasi. Sumber bahan makanan lain; singkong menjadi sawut, gabplek. Jagung menjadi nasi jagung, atau pengembangannya adalah campuran dari bahan-bahan di atas menjadi makanan pokok.

Olahan lebih lanjut dari nasi adalah dibuat nasi goreng dengan berbagai kelompok bumbu; bumbu iris, bumbu halus; bumbu botol yang sudah jadi baik bumbu yang sederhana maupun bumbu yang komplit, lanjut dapat dijadikan nasi bakar.

b. *Lauk Hewani Masakan Indonesia*

Terdiri dari aneka daging; sapi, kerbau, kambing, rusa beberapa daerah terdapat daging dari hewan lain babi, kuda dan lain-lain.

Untuk kelompok unggas; ayam, bebek, itik dan burung dan Kelompok ikan dan sea food; ikan air tawar.

Bahan makanan tersebut dimasak dengan berbagai Jenis masakan.

- 1) Berkualitas banyak bukan santan menjadi: soup, pindang, soto, rawon.
- 2) Berkualitas Kental dengan santan; aneka masakan gulai, mangut, lodeh dan lain-lain.
- 3) Digoreng dan diberi bumbu cabai dan diberi masakan berkualitas santan.
- 4) Dipanggang dengan aneka jenis bumbu panggang.
- 5) Dipepes dengan aneka bumbu; bumbu halus, bumbu iris masakan Bungkus daun dan kukus; botok, gadon.

c. *Lauk Nabati Masakan Indonesia*

Jenis dari aneka jenis kacang-kacangan dan hasil olahnya, hasil olah bahan makanan sumber protein nabati adalah tahu dan tempe dengan cara memasak yang sama dengan masakan protein hewani.

d. *Hidangan Sayuran*

Banyak Jenis sayuran seperti yang sudah dijelaskan pada bab 2, untuk kelompok masakan untuk sayur juga dapat mengikuti prinsip memasak lauk hewani.

Masakan sayuran berkuah banyak bukan dengan santan; sayur asam, gangan asam, sayur bening, sup.

Masakan sayuran berkuah banyak dengan santan; gulai, sayur lodeh dan lain-lain penamaan masakan.

e. *Hidangan Makanan Selingan*

Makanan selingen Indonesia dikenal dengan nama jajan pasar, dan kletikan.

Makanan selingen Indonesia umumnya terbuat dengan bahan dasar sumber karbohidrat baik dari serealia, umbi-umbian buah dan hasil olahnya berupa tepung, dengan dikombinasi dari bahan makanan sumber protein hewani dan daging. Sumber lemak umumnya menggunakan santan, minyak, dengan teknik masak di goreng, kukus dan bakar arang, penggunaan oven ada karena pengaruh masakan bukan negara Indonesia.

2. Susunan Menu Pola Makan Kontinental

- a. Appetizer, Main Course , Dessert dan Coffe, bila di rinci lagi terdiri dari.
- b. Appetizer; dingin, panas, salad, soup, encer dan kental.
- c. Main course makanan utama, daging, unggas, ikan, sea food.
- d. Dessert dan ditutup dengan kopi.

a. Appetizer

Adalah makanan pembuka dalam jamuan makan resmi biasa pada jamuan makan dinner. Beberapa syarat hidangan appetizer.

- 1) Ringan dan membangkitkan (*light and appetising course*).
- 2) Penampilan Menarik (*colourful in appearance*).
- 3) Merangsang selera Makan (*stimulating to appetite*).
- 4) Presentasi menarik (*attractive in presentation*).
- 5) Rasa yg Enak (*Delicate is taste*).

Berdasarkan pada bahan utama yang digunakan dalam membuat salad maka dapat dikelompokkan sebagai.

- 1) Vegetable based (sayuran).
- 2) Meat based (daging sapi).
- 3) Poultry Based (daging unggas).
- 4) Fish & shellfish based (ikan & ikan berkulit keras).
- 5) Rice and pasta based (nasi dan pasta).
- 6) Fruit based (buah-buahan).
- 7) Pastry klasik - sederhana.
- 8) Soup.

Sehingga bentuk hidangan dari salad meliputi

- 1) Aneka salad dan Dip (saus dan bahan yang di celupkan).
- 2) Masakan sayur misalnya tomat isi.
- 3) Soup.
- 4) Roux dan hasil olahnya.

- 5) Dought ; adonan baik terfermenatsi maupun tidak.
- 6) Pastri klasik hingga pastri sederhana.
- 7) Sandwich dan canape.
- 8) Olahan telur, potatoes dough.

b. Salad

Sebagai sajian appetizer makanan kontinental merupakan olahan sayuran, buah disertai dengan saus dasar salad atau yang biasa disebut saus dasar minyak atau dressing.

c. Soup

Bahan dasar untuk membuat soup adalah kaldu, dalam kuliner kontinental kaldu merupakan dasar membuat soup dan juga saus. Soup terdiri dari encer dan kental.

- 1) Prinsip membuat kaldu adalah daging dan tulangan direbus boliling, buang kotonran dan dilanjutkan dengan memberikan aroma dari potongan sayuran dan bumbu, masak simmering, dan disaring, simpan setelah dingin dan gunakan untuk soup.
- 2) Membuat Soup Kental. Kaldu yang ditambahkan bahan pengental dari sayuran dan karbohidrat , protein yang di tumis dan dihaluskan, atau dikentalkan dengan tepung.

d. Suas Dasar (Mother sauce)

Dalam kuliner kontinental terdapat sausa dasar yang selanjutnya dikembangkan menjadi saus lain.

Penggunaan saus dalam main course, appetiser dan dessert menjadi sesuatu yang wajib dalam menyajikan makanan kontinental.

e. Dessert

Dessert banyak sekali ragamnya, terbuat dari berbagai macam olahan mulai dari dessert dengan komposisi padat (berat) hingga yang ringan seperti olahan buah potong dan sausnya. Dessert adalah olahan dan masakan makanan yang berasa manis. Karena digunakan sebagai penutup saian maka dessert disajikan dengan sangat menarik.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Sebutkan pola menu makanan Indonesia?
2. Sebutkan Pola Menu Makanan kontinental?
3. Appetizer dapat terbuat dari jenis masakan apa saja.
4. Bagaimana menjadikan masakan Indonesia ke dalam Pola Menu makanan kontinental?

Petunjuk Jawaban Latihan

Memperkaya membaca tentang pola menu makanan kontinental dan mengamatai resep-resep yang ada modul praktek pengembangan kuliner.

Ringkasan

Untuk melakukan pengembangan kuiner salah satu cara adalah melakukan penataan makanan Indonesia dalam tataan pola menu makanan kontinental.

Perbedaan yang mendasar dari pola menu makanan Indonesia dengan Menu makanan kontinental adalah, pada pola menu makanan kontinental terdapat tahapan dalam menjamu makanan, dimana setiap tahapan berbeda makanan yang disajikan.

Appetizer memerupakan hidangan pertama yang mempunyai ciri rasa asin, gurih dengan porsi yang kecil, dapat dibuat dari aneka kelompok olahan atau masakan baik masakan internasional maupun masakan Indonesia. Hidrat arang dalam menu makanan Indonesia dianggap sebagai makanan pokok dan utama berbeda dengan menu kontinental, yang hanya merupakan pendamping makanan utama yaitu protein hewani, sayuran dalam menu Indonsia merupakan bagian dari 1 set menu makanan utama, pada makanan asing selain sebagai makanan pendamping main Course dapat digunakan sebagai appetizer, deseert dan Soup.

Demikian halnya dessert, pada pola menu Indonesia diguanakan sebagai makanan selingan, pola kontinental sebagai dessert.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Pola menu makan Indonesia
 - A. Makanan Pokok, lauk Hewani, lauk Nabati, sayur, Buah Pelengkap
 - B. Makanan Pokok, Lauk, sayuran buah
 - C. Makanan Pokok, Lauk Hewani, Sayuran, Pelengkap
 - D. Makanan Pokok, sayuran, Lauk Hewani, nabati

2. Pola Menu makanan kontinental
 - A. Appetizer, main Course, dessert
 - B. Appetizer, soup, Main Course, Dessert, Kopi
 - C. Soup, Dessert, Appetizer
 - D. Appetizer, Soup, Dessert

3. Appetizer dapat terbuat dari berbagai jenis masakan, pada appetizer yang terbuat dari potongan roti kecil-kecil dan diberikan topping bagian atas nya dinamakan
 - A. Souffle
 - B. Canape
 - C. Punch
 - D. Bavarois

Topik 3

Pengembangan Kuliner Melalui Modifikasi Resep

Kata pengembangan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah proses , cara , perbuatan mengembangkan sesuatu hal, sedangkan modifikasi adalah pengubahan, sehingga bila di artikan oleh penulis pengembangan kuliner merupakan proses mengembangkan makanan dengan cara merubah resep.

Penulis memaknai untuk pengembangan aspeknya lebih luas dibandingkan modifikasi, dan modifikasi adalah bagian dari upaya melakukan pengembangan kuliner. Demikian penjelasan topik 3 ini agar dapat lebih difahami dan diresapi.

A. BATASAN MODIFIKASI RESEP

Merupakan upaya melakukan perubahan suatu resep yang sudah ada , dengan berbagai alasan dan tujuan. Secara umum modifikasi resep.

1. Membuat variasi resep baru menjadi resep baru.
2. Untuk kepentingan gizi dan kesehatan; pengaturan makanan agar sesuai dengan tujuan diet.
3. Untuk meningkatkan citarasa, bentuk dan penampilan makanan.
4. Untuk meningkatkan mutu layanan makanan dan daya terima masakan.
5. Untuk melatih kemampuan pengetahuan dan ketrampilan kuliner.

Untuk meningkatkan aspek gizi dan kesehatan dapat di contohkan menciptakan masakan untuk mengurangi nilai kolesterol, meningkatkan nilai protein, meningkatkan nilai serat, vitamin dan mineral dan lain sebagainya.

B. MODIFIKASI RESEP SEBAGAI DASAR MODIFIKASI DIET

Modifikasi resep berbeda dengan modifikasi diet, pada modifikasi diet adalah kegiatan penyusunan menu makanan untuk klien sesuai dengan kondisi penyakit atau kebutuhan diet tersebut, meliputi sebagai berikut.

1. Menghilangkan bahan makanan tertentu yang di duga menimbulkan masalah kesehatan.
2. Menyesuaikan komposisi zat gizi yang diberikan sesuai dengan kemampuan tubuh untuk menerima, dan memetabolisme, zat gizi dan zat lain dari dalam tubuh.
3. Memperhatihankan dan atau mempertahankan status gizi seseorang.
4. Memperbaiki kekurangan zat gizi secara klinis maupun sub klinis.
5. Mengistirahatkan organ tubuh tertentu.

Terapi diet memerlukan tindakan anjuran terhadap modifikasi diet dari segi kualitas dan kuantitas, dari segi kualitas diarahkan ada penyesuaian jenis makanan yang diperbolehkan dan konsistensi dari makanan yang dikonsumsi, sedangkan dari kualitas modifikasi diet adalah dilihat dari peningkatan atau penambahan energi dan zat gizi dan pengurangan atau penurunan energi dan zat gizi.

C. MODIFIKASI RESEP

Saudara sebagai calon ahli gizi di tuntut untuk terus meningkatkan kemampuan dalam layanan ke klien, sehingga keilmuannya harus terus diasah, untuk melakukan modifikasi diet dan diawali dengan melakukan modifikasi resep, baik untuk skala individu maupun dalam skala penyelenggaraan makanan banyak.

Secara definisi Modifikasi resep adalah proses mencipta resep dengan melakukan perubahan dari resep yang telah ada sebelumnya. Seperti yang telah dijabarkan pada modul 1 disebutkan tujuan memasak yaitu; merubah bentuk, penampilan makanan merubah nilai gizi makanan, merubah nilai cerna menjadi lebih baik, disamping karena dimasak maka berubah aroma, rasa, tekstur, sehingga dalam melakukan modifikasi suatu resep juga dikategorikan dalam hal tersebut di atas.

Ada 3 macam modifikasi Resep; diperuntukkan dalam penyelenggaraan makanan dan pengembangan kuliner yaitu:

1. Modifikasi dari Segi Bahan Makanan (menambah, mengurangi, menggantikan dengan suatu bahan makanan, bumbu dan bahan tambahan makanan).
2. Modifikasi dari segi Teknik Memasak (Panas basah, panas kering, Lemak).
3. Modifikasi dari segi merubah jumlah porsi yang dibuat.

Pada modifikasi jenis 1 dan 2 lebih terfokuskan dalam aspek kuliner, dari kedua modifikasi ini akan didapatkan hasil; a. Perubahan nilai gizi, b. Merubah Bentuk Makanan c. Merubah Penampilan Makanan, d. Merubah rasa makanan.

Diluar modifikasi tersebut dapat pula melakukan modifikasi dari sisi penyajian, misalnya menu modern disajikan secara tradisional atau sebaliknya. Atau penyajian pola menu Indonesia ke dalam Pola Menu Kontinental juga sebaliknya, sehingga pengembangan kuliner merupakan hasil melakukan modifikasi resep dari segi penggunaan bahan makanan, bumbu dan bahan tambahan, teknik masak yang digunakan dan cara menyajikan makanan.

D. TUJUAN PENGEMBANGAN KULINER DENGAN MEMODIFIKASI RESEP

1. Membuat Variasi dari suatu resep lama menjadi resep baru.
Untuk keperluan Pengaturan makanan (diit tertentu) Agar sesuai dengan tujuan pengaturan makanan tersebut.
2. Untuk Peningkatan Cita Rasa, bentuk dan penampilan (hasil yang diberoleh rasa termodifikasi, bentuk makanan berubah tampilan penyajian makanan berubah).

3. Untuk melatih kemampuan ketrampilan kuliner.

E. CARA MELAKUKAN MODIFIKASI RESEP

1. Ambil satu resep yang akan dibuat atau di modifikasi.
2. Pelajari dahulu resep tersebut, dari banyak hal (bahan yang digunakan, bumbu, teknik, bahan tambahan makanan, teknik masak, persiapan memasak, cetakan yang digunakan, potongan yang dibuat). Teknik memasak, cara menyajikan.
3. Apa saja yang dapat dan akan dilakukan imodifikasi dari resep tersebut; bahannya, bumbunya, cara memasaknya, cara menyajikan dan dipuntukan untuk diit apa.
4. Lakukan modifikasinya , apakah penambahan, pengurangan, dan menggantikan teknik masak, cara menyajikan.
5. Lakukan Uji Coba resep.
6. Perbaiki lagi bila masih terdapat hal yang kurang cocok, apakah bahan, cara masak, dan lain sebagaimnya.

F. PERSIAPAN MELAKUKAN MODIFIKASI RESEP

Untuk melakukan modifikasi resep diperlukan beberapa hal yang dikuasai dan di fahami seperti:

1. Menguasai Tekni dasar Memasak, setiap teknik masak memberikan hasil masakan yang berbeda satu sama lain.
2. Mengetahui alat masak, menguasai alat masak, bahan dasar alat masak kelebihan dan kekurangan dari alat tersebut.
3. Pengetahuan bahan makanan, sifat bahan makanan dan bumbu, reaksi terhadap hasil masakan; sifat fisik dan kimia makanan, perbendahraan bahan makanan.
4. Kedudukan bahan makanan yang digunakan sebagai apa dalam resep tersebut.
5. Kedudukan resep dalam susunan menu.

G. MODIFIKASI RESEP INDONESIA DAN RESEP MASAKAN KONTINENTAL

Masakan Indonesia sangatlah beragam, karena Indonesia terdiri dari berbagai pulau, suku dan bangsa, sehingga otomatis beragam budaya dan kebiasaan makan, banyak jenis masakan yang ada di Indonesia, misalnya satu masakan Gulai saja , ada berbagai macam, gulai Padang berbeda dengan Gula Medan, Jambi dan sebagainya. Selain dari pada itu tidak ada resep-resep format baku dari menu Indonesia. Berbeda dengan makanan Asing negara lain, pola makan disatukan dalam standart tata cara pola makan internasional, atau dikenal dengan makanan *Continental* , buku masakan kontinental mempunyai struktur resep yang baku, sehingga pola resep ini menjadi mudah untuk dilakukan turunan resep lain yang sama dalam proses modifikasi resep.

Untuk itu kami jabarkan sedikit tentang pola makan, Indonesia dan Kontinental Indonesia terdiri dari: Makanan Pokok, lauk Hewani, lauk Nabati, Sayur, Buah dan Snack sebagai makanan selingan.

Kontinental: 1) Appetizer; dalam appetizer ini ada dasar olahan dari roti, dasar masakan telur, dasar olahan salad, dasar olahan pastry, dasar olahan adonan dan lain-lain 2) Soup, dasar pembuatan soup ini adalah dari jenis kaldu baik hanya kaldu saja ataupun ditambahkan pengental dari tepung, pure sayuran, buah dan protein ataupun dasar saus pada makanan kontinental. 3) Main Course dan Pendampingnya dari masakan dasar sumber hidrat arang yang terkenal kentang, dan sayuran (salad, setupan sayuran, dan lain-lain) 4) Dessert; hidangan dessert ini sangat banyak ragamnya, mulai dari masakan dasar telur, adonan, Puff pastri, cake, Short Crust Pastry, Soepaste, Ice Cream, salad, pudding dan lain-lain.

Untuk memudahkan saudara dalam melakukan modifikasi resep, berikut ini akan dicontohkan bagaimana melakukan modifikasi resep tersebut, ada 2 contoh yang akan disampaikan.

H. CONTOH MELAKUKAN MODIFIKASI RESEP DAN PENGEMBANGAN KULINER

Contoh Modifikasi Resep

1. Sayur Bening bayam yang semula hanya berisi bayam saya di tambahkan labu kuning untuk meningkatkan nilai beta caroten.
2. Modifikasi berikutnya dari sayur bening bayam adalah menggantikan cairan yang semula air biasa di ganti santan yang merupakan sumber lemak, hal ini dengan tujuan untuk menciptakan rasa gurih serta membantu penyerapan betacaroten dari lemak.



Sumber : www.google.com

Gambar 3.4. Contoh Modifikasi Resep

Dalam hidangan baku di kuliner internasional dikenal dengan Dought, yaitu campuran antara tepung, susu, butter cair, dan telur dengan berbagai konsistensi, salah

satunya adalah Creppes atau bisa disebut Pan Cake, untuk dessert di tambahkan minuman keras sebagai pengaroma (brandy/Wine) di Indonesia dikenal dengan “Dadar”.

Tabel 3.3. Contoh 1 Modifikasi Creppes

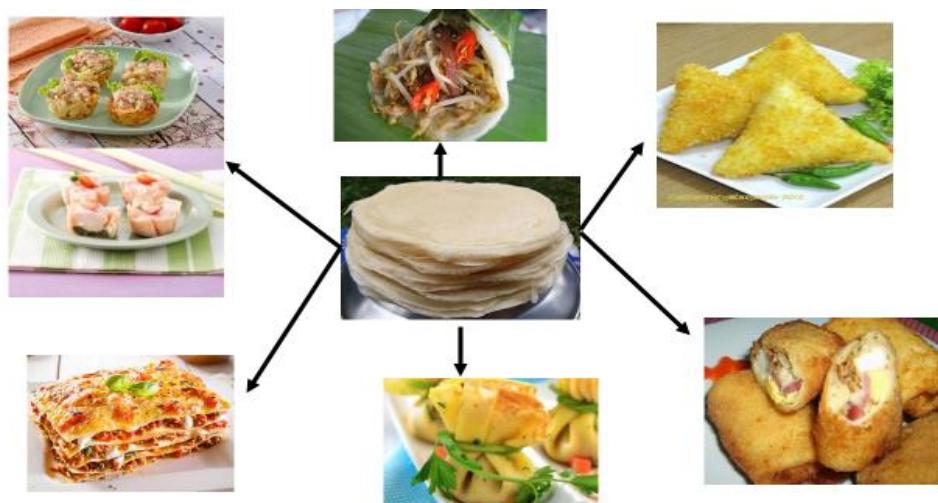
Komposisi Dasar Creppes: tepung terigu protein rendah dan sedang + cairan (susu, telur, butter cair) dengan perbandingan 1 :3	
Resep Dasar Creppes <ul style="list-style-type: none"> • 125 gram tepung terigu • 2 butir telur (100-120 gram) • 250 ml susu • 30 mentega dilelehkan • 1 sdm brandy • Sedikit garam 	Cara Membuat: prinsipnya bahan dicampur jadi satu dengan kawat pengocok (wisk), mixer kecepatan rendah, atau sendok kayu.
Cara Membuat: Gunakan Wajan dadar/pancake tidak lengket lebih baik	
1. Adonan dituangkan dan berputar-putar dalam wajan semir berminyak/wajan anti lengket. 2. Setiap adonan ambil dengan centong yang pas dari lingkaran yang diinginkan (60 cc). 3. Masak creppes sampai bagian bawah kecokelatan. bisa di balik bisa tidak hanya beberapa detik saja, atau ditutup wajannya.	
Pengembangan Masakan Crepes Dengan Berbagai Isi <ol style="list-style-type: none"> 1. Diisi berbagai Jenis Isi: Asin Gurih dan Manis. 2. Bentuk Lipatan dari creppes. 3. Penggantian bahan: Pelarutnya menjadi kaldu, santan. Butter cair dengan minyak, substitusi tepung terigu yang digunakan. 4. Olahan Lanjutan: di panir, di bakar, di goreng, di kukus dan lain-lain. 	



Sumber : www.google.com

Gambar 3.5. Bentuk Adonan dan Cara Membuat Creppes

Gambar berikut ini mengilustrasikan pengembangan kuiliner dari adonan yang dijadikan creppes atau dadar dapat dibuat apa saja; diisi udang yang di bumbu Jepang menjadi Ekado, di beri tumis sayur menjadi lumpia basah, diberi adonan roux isi daging atau ayam menjadi risoles ada bentuk segitiga ada yang bulat panjang, selanjutnya menjadi lapisan pada Lasagna makanan Italia, dijadikla mangkuk isi telur dan susu (custard), atau diisi dengan raghout tempe.



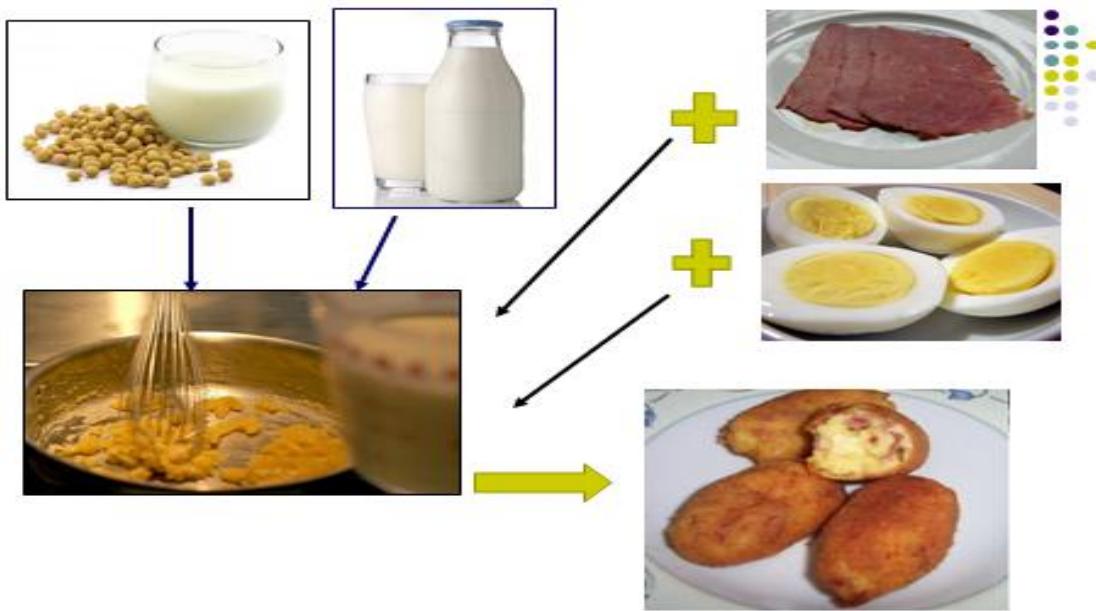
Sumber : Koleksi penulis

Gambar 3.6. Pengembangan Creppes /Dadar

Contoh 2 Pengembangan Roux

Dalam masakan kontinental terdapat hidangan appetizer panas yaitu croquettes. Ada 2 jenis croquet pertama dari adonan pre kentang (mased potatoes) diisi dengan daging, dan ada adonan croquettes yang dipadu dengan adonan roux.

Roux adalah butter leleh yang di campur dengan tepung terigu dalam jumlah yang sama, bila ditambahkan susu menjadi sauce bechamel (saus dasar susu dari mother sauce masakan kontinental). Pengembangan kroket yang semula pure kentang di gantikan dengan dengan telur rebus matang keras cincang dan di beri smoke beef cincang, maka jadilah Croquettes Eggs.



Sumber : Koleksi Penulis

Gambar 3.7. Modifikasi Kroket Roux dan Boliling Eggs

I. PENGEMBANGAN KULINER UNTUK MEMBUAT MAKANAN RESEP

Setelah belajar tentang pengembangan kuliner melalui modifikasi resep, selanjutnya yang harus di fokuskan pada saudara dalam membedakan dengan seorang ahli memasak umumnya (cheff) adalah membuat modifikasi makanan yang sehat dan menyehatkan atau istilah populernya adalah *Healthy Cooking – Healthy Food*. Disinilah perlu komitmen saudara sebagai calon ahli gizi dalam menyediakan memilih dan menganjukan rmakanan yang sehat untuk klien.

Menciptakan hidangan yang sehat maka ilmu yang terkait adalah tentang ilmu bahan makanan, efek memasak terhadap nilai gizi makanan, sifat kandungan bio aktif dari bahan makanan yang akan di masak. Sehingga upaya meliputi:

1. Teknik persiapan memasak Sehat, contoh perlakuan
 - a. Hindari mencuci bahan makanan dalam potongan yang kecil-kecil, sari bahan makanan akan terbuang ; sayuran dan buah, daging, unggas, ikan.
 - b. Jauhkan dari kontaminasi silang dari makanan kotor atau bahan berbahaya pada bahan makanan yang mudah rusak dan kesegaran harus benar-benar terjaga maka dapat disimpan dahulu dalam lemari pendingin sebelum masak contoh pada ikan.
2. Memilih Teknik Masak Yang Sehat, prinsipnya semakin lama memasak maka peluang kerusakan bio aktif bahan makanan semakin besar. Hindari memasak yang over cooking.

Bahan pengantar panas yang rendah adalah air dibandingkan dengan minyak yang mempunyai titik didih diatas 100 derajat celsius.

3. Memilih bahan pengganti ketika membuat resep modifikasi, misalnya gantikan kuning telur sebagai pengental dapat di substitusi dengan tepung maezena, bila saudara ingin mengurangi kandungan lemak atau kolesterol dalam saus tersebut.
4. Memperkaya kandungan vitamin dan mineral dengan menambahkan aneka jenis sayuran atau buah dalam salad yang saudara buat.

Beberapa tip dalam menciptakan makanan sehat dalam belajar pengembangan kuliner berikut dapat diikuti:

1. Kurangi penggunaan lemak tanpa mengurangi rasa dapat dengan cara mengurangi $\frac{1}{2}$ dari jumlah lemak yang digunakan. Menggunakan lemak tidak jenuh sebagai sumber lemak yang baik.
2. Kurangi penggunaan Gula; mengurangi jumlah penggunaan gula menjadi separuh dari kebutuhan. Pengguna rempah seperti kayu manis, cengkeh dan allspices. Pala, vanili ekstrak atau penambah rasa almod dapat meningkatkan rasa manis makanan.
3. Makanan sehat tidak hanya mengurangi lemak dan gula tetapi tingkatkan serat dalam hidangan, tingkatkan penggunaan sayuran, buah dan kacangan dalam modifikasi resep. Dalam masakan kontinental pergunakan gandum berserat.
4. Menggunakan alat masak yang terlapisi dengan bahan anti lengket, ataupun teknik memasak mengoreng dengan memanggang, rebus dan kukus, tumis.

J. CONTOH MELAKUKAN PENGEMBANGAN MASAKAN

Berikut ini adalah contoh melakukan pengembangan kuliner dari produk olahan Tempe kedele. Tempe sebagai bahan pangan terbaik dari Nabati bisa dibuat aneka macam hidangan dengan tetap memperhatikan zat gizi dan zat lain yang baik yang terkandung dalam tempe.



Sumber : Koleksi Penulis

Gambar 3.8. Ilustrasi Pilihan Teknik Masak dan Contoh Masakan Menjaga Zat Gizi dan Komponen Bio Aktif Tempe

Tahapan Pengembangan Kuliner Bahan Makanan Tempe. Kenali dahulu bahan yang akan dimodifikasi dalam hal ini tempe, seperti:

1. Kebaikan bahan Makanan Tempe dan Komponen Bio aktif Tempe.
2. Mudah dicerna, hal ini efek dari proses fermentasi kedele.
3. Higienis karena proses pembuatan sudah dimasak terlebih dahulu, ragi tempe Mempunyai sifat tidak akan hidup bila ada mikroorganisme lain.
4. Komponem bio aktif.
 - a. Mengandung isoflafon yang merupakan Fito Estrogen.
 - b. Antioksidan mencegah kelainan morfologis sel darah merah, akibat anemia.
 - c. Memperlambat menopause, memperbaiki metabolisme lipid dan mencegah Ateroskelrosis.
 - d. Mengandung Vitamin B1, B2, Patotenat, Niasin, B6, 12 lebih banyak dari kacang kedele Mengandung 8 jenis asam amino esensial.
 - e. Mengandung Enzim Protease yang berperan menekan bakteri Echerchia coli penyebab diare.

Dengan mempelajari kebaikan dari tempe tersebut, akan dibuat makanan apa dari tempe agar tetap sehat, dan enak? tentunya dengan kebaikan tersebut agar dilakukan minimalisir memasak dan gunakan waktu yang cepat dengan teknik masak basah. Karena pada hakikatnya tempe adalah bahan makanan yang sudah menjadi makanan, aman di makan mentah selama proses distribusi higienis.

Gambar berikut memberikan ilustrasi pengembangan tempe menjadi susu tempe atau SUTEM.



Sumber : Koleksi Penulis

Gambar 3.9. Bagan Membuat Susu Tempe

Setelah menjadi susu tempe dibuat minuman Smohies yang dapat digunakan sebagai sarapan pagi yang sehat dan bergizi baik. Cara pembuatan smoothies dari susu tempe dapat

dilihat pada gambar pada halaman berikut. Di bawah ini pengembangan komposisi susu tempe yang dapat diciptakan pengembangannya menjadi aneka smoothies.

1. Potongan tempe yang telah di blansing, simpan dalam lemari pendingin dalam wadah tertutup.
2. Buah potongan dalam frozen (jambu merah, stroberri dll).
3. Cereal (quaker oat).
4. Jeruk Peras (pontianak atau jeruk lemon).
5. Susu kental manis (yoghurt, skim ghurt).

SMOTHIES SUTEM STROWBERI/ JAMBU BIJI MERAH

Bahan-bahan

200 ml SUSU TEMPE (SARING/TDK)
50 gram pisang ambon (BILA SUKA)
200 gram stroberi/ JAMBU BIJI MERAH
segar, dibekukan
2 sendok makan Susu Kental Manis
2 Sdm Yoghurt Plain/ 200 cc skim yoghurt
200 gram es batu + 200 cc air Dingin



Cara Membuat

- Haluskan semua bahan dengan blender, sajikan segera

CATATAN : BILA TIDAK DISARING : 75 GRAM TEMPE YANG DIBLANCING

Sumber: Koleksi Penulis

Gambar 3.10. Contoh Pengembangan Kuliner Tempe Menjadi Susu Tempe dan Smoothies

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Sebutkan apa yang dimaksud dengan pengembangan kuliner?
2. Apa yang diperhatikan dalam melakukan pengembangan kuliner?
3. Apa langkah-langkah dalam melakukan modifikasi resep?
4. Buatlah pengembangan kuliner untuk masakan dari telur, cermati kebaikan dari telur!

Petunjuk Jawaban Latihan

Membaca seksama dari topik 3, dan membaca buku tentang ilmu bahan makanan serta melihat contoh-contoh resep.

Ringkasan

Pengembangan kuliner merupakan suatu ketrampilan dalam membuat berbagai jenis makanan baik membuat padu padan makanan dari berbagai negara dan berbagai wilayah Indonesia dalam satu sajian hidangan maupun melakukan modifikasi resep dengan cara perubahan proses pembuatan, proses penggantian bahan dan bumbu serta penggantian cara menyajikan. Sehingga modifikasi resep merupakan bagian dari upaya melakukan pengembangan kuliner.

Dalam membuat modifikasi resep perhatikan dahulu, apa masakan yang akan rubah, untuk mendapatkan modifikasi makanan yang sehat maka komponen-komponen positif dari bahan makanan menjadi perhatian. Curahkan pemahaman anda dengan melihat kembali bahasan pada topik-topik bahan makanan dan cara memasak.

Tes 3

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Melakukan pengembangan resep merupakan upaya menciptakan dan memodifikasi sebuah masakan. Pengembangan tersebut dari segi apa saja?
 - A. Teknik memasak, teknik penyajian
 - B. Memperkaya, mensubtitusi bahan yang digunakan, teknik masak & penyajian
 - C. Tenaga yang melakukan proses pembuatan masakan
 - D. harga bahan makanan, kandungan gizi, tekstur
2. Ketrampilan Melakukan Pengembangan kuliner menjadikan Mahasiswa mempunyai
 - A. Kemampuan membuat berbagai jenis hidangan
 - B. Kemampuan membuat makanan yang Lebih enak
 - C. Kemampuan membuat makanan yang bergizi dan menyehatkan
 - D. Kemampuan membuat makanan dari kalangan ekonomi dan tingkat sosial
3. Bila ingin melakukan pengembangan telur MENJADI MAIN COURSE, maka masakan yang DAPAT DIBUAT adalah
 - A. Spanish Omelette (dadar isi), Schotch Eggs (telur balut daging)
 - B. Scrambled Eggs, Souffle Omelette
 - C. Poached Eggs, Scrambled eggs
 - D. Boiling eggs, Poached Eggs

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. B
2. A
3. A

Tes 2

1. A
2. B
3. B

Tes 3

1. B
2. C
3. A

Daftar Pustaka

Jacqueline B, Marcus. 2013. *Nutrition Culinary*. 1 st edition. Accademi Press.

Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Prihastuti, dkk. 2008. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.

Primarasa Indonesia Dalam Binder. *Teknik Memasak - Bahan Makanan*. Seri Masak Femina.

Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.

Hadi, Broto dkk. 2008. *Kue-kue Indonesia*. Yasa Boga , PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

Tobing, Haryatinufus. A. L Dkk. 2014. *Dapur Indonesia*. Kompas Gramedia Jakarta.

<https://www.acfcchefs.org/download/documents/ccf/nutrition/2009/200911.pdf>

<https://www.eatforhealth.gov.au/eating-well/healthy-recipes/recipe-modification-tips>

BAB I

MENIMBANG BERAT KOTOR, MENGHITUNG PERSEN BERAT YANG DAPAT DIMAKAN DAN MENGIKUR BAHAN MAKANAN

PENDAHULUAN

Selamat berjumpa pada bahan ajar praktik pengembangan kuliner Bab 1. Dalam bab ini terdiri dari 4 topik yang akan membahas tentang Praktik menimbang berat kotor, menghitung persen bahan yang akan dimakan. Pada Topik 2 berisi resep-resep sumber karbohidrat, Bab 3 berisi resep-resep sumber protein dan topik resep-resep sayuran.

Untuk mendapatkan masakan yang sehat aman dan memenuhi kebutuhan gizi, tentunya sebelum memulai memasak bahan makanan harus ditimbang terlebih dahulu, baik itu masih dalam kondisi kotor yaitu masih ada bagian-bagian yang tidak dapat dimakan, juga berat yang sudah dibersihkan. Untuk dapat mengetahui berapa banyak bahan makanan yang kita beli dipasar, kita harus mengetahui berapa persen berat yang dapat dimakan dari beberapa jenis bahan makanan, karena pada umumnya bahan makanan yang dijual dipasar masih dalam kondisi kotor, masih berakar, bekulit dan sebagainya. Dengan mempelajari cara menghitung persen berat yang dapat dimakan kita bisa menghitung berapa banyak bahan makanan yang kita butuhkan.

Topik 1

Praktik Menimbang Berat Kotor, Menghitung Persen Berat yang Dapat Dimakan dan Mengukur Bahan Makanan

A. MENIMBANG BERAT KOTOR

Kenapa bahan makanan harus ditimbang dahulu? Bahan makanan segar dari pasar, tidak semua bisa di gunakan untuk dimasak, masih terdapat bahan yang tidak dimakan misalnya: akar, sisik kulit, daun yang layu atau tua, biji, bonggol jagung dan lain lain. Berat yang seperti ini disebut berat kotor = BK.

Sebagai Ahli Gizi tentunya saudara harus mengetahui kandungan zat gizi yang ada dalam bahan makanan dan makanan yang dihasilkan, oleh karena itu sebelum memasak bahan makanan yang akan digunakan harus ditimbang dahulu beratnya.

Tujuan lain dari menimbang bahan makanan adalah

1. Untuk menghitung nilai gizi yang terkandung dalam resep masakan.
2. Menghitung biaya yang dibutuhkan.
3. Membakukan suatu resep, dari resep Indonesia yang banyak menggunakan ukuran yang tidak standart.

Untuk mengetahui berat bahan makanan tentunya kita harus memahami macam-macam alat ukur.

Macam-macam alat ukur untuk memasak

1. Timbangan

Ada bermacam-macam timbangan makanan dengan kapasitas yang berbeda

- a. Timbangan konvensional
- b. Timbangan digital lebih akurat, kerena bisa menimbang bahan dengan ketelitian 1 gram.

1) Konversi berat :

$$1 \text{ kg} = 2 \text{ pond} = 10 \text{ ons}$$

$$\frac{1}{2} \text{ kg} = 1 \text{ pond} = 5 \text{ ons}$$

$$1 \text{ ons} = 100 \text{ gram}$$

2) Ukuran Internasional yang tidak memakai desimal dan telah disesuaikan

$$1 \text{ pound} = 1 \text{ lb} = \pm 450 \text{ gram}$$

$$1 \text{ lb} = 16 \text{ ounces}$$

$$1 \text{ ounce} = \pm 28 \text{ gram}$$

$$1 \text{ kg} = 2,2 \text{ pound}$$

2. Alat ukur Rumah Tangga : terdiri dari
 - a. Sendok makan (sdm), sendok teh (sdt)
 - b. Gelas belimbing (Indonesia)
 - c. Mangkuk (resep asli Indonesia)

Untuk praktik menimbang berat kotor ini, mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok melakukan proses menimbang berat kotor, berat bersih dan menghitung persen berat yang dapat dimakan.

3. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatan yang diperlukan untuk menimbang berat kotor bahan makanan adalah Timbangan makanan, wadah atau alat untuk tempat bahan makanan (bisa menggunakan waskom, atau plastik), dan alat tulis.

(buku catatan dan ballpoint)

4. Bahan

Untuk praktik menimbang berat kotor , bahan-bahan yang diperlukan adalah bahan makanan yang masih mempunyai kulit, atau bagian-bagian yang tidak layak untuk dimakan baik dari kelompok bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein, sayuran dan buah-buahan serta bumbu.

5. Prosedur

- a. Menyiapkan peralatan yang diperlukan seperti: timbangan, dan alat yang digunakan sebagai alas untuk menimbang serta alat tulis.
- b. Menyiapkan bahan makanan dan bumbu:
Setiap kelompok mahasiswa memilih satu macam bahan makanan dari 5 golongan bahan makanan dan satu macam bumbu dari 2 golongan bumbu.
Dengan demikian setiap kelompok menimbang 5 macam bahan makanan dan 2 macam bumbu.
- c. Bahan yang akan ditimbang:
 - 1) Bahan makanan sumber karbohidrat seperti beras, kentang, ubi jalar, ubi kayu (singkong) jagung segar, talas , roti, mi kering, bihun, mi basah, macaroni.
 - 2) Bahan makanan sumber protein hewani , seperti: ayam , ikan segar, telur ayam, telur bebek, telur puyuh, telur ayam kampung, daging, ikan asin , udang, dan seafood yang lain.
 - 3) Bahan makanan sumber protein nabati, seperti : tempe, tahu, kacang tanah berkulit, kacang tanah kupas, kacang kedelai, kacang hijau, acang tolo, oncom.
 - 4) Bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat yaitu sayuran: Daun singkong, kangkung, bayam, wortel, buncis, sawi putih, sawi hijau, tauge, oyong, terong, kol, jagung bayi, ketimun, tomat.

- 5) Bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat yaitu buah-buahan seperti: jeruk manis, papaya, melon, semangka, apel, salak, pisang ambon, pisang raja, pisang mas, manga harum manis, jambu biji, jambu air.
 - 6) Golongan bumbu umbi seperti bawang merah, bawang putih, bawang Bombay.
 - 7) Golongan bumbu rimpang seperti kunyit, jahe, lengkuas, kencur, temu kunci.

a. Letakkan timbangan pada permukaan yang keras dan rata meja yang jangan terlalu rendah dan jangan terlalu tinggi. Letakkan mangkuk atau piring pada timbangan dan sesuaikan beratnya ke angka nol. Saudara harus selalu menggunakan fungsi tara/nol untuk menyesuaikan berat wadah ke angka nol sebelum menambahkan makanan untuk ditimbang. Usahakan posisi angka timbangan sejajar dengan mata, supaya dapat melihat ketepatan jarum berada di angka.



Gambar 1.1 Timbangan makanan

- b. Letakkan bahan makanan yang akan ditimbang tepat ditengah timbangan, kemudian lihat posisi jarum timbangan menunjukkan angka berapa, lalu catat beratnya. Melihat angka atau skala pada timbangan harus dari depan, tidak boleh dari samping atau posisi miring, karena dapat menyebabkan kesalahan membaca hasil timbangan. Bila saudara menggunakan wadah lain sebagai alas untuk menimbang misalnya menimbang margarin, ada dua cara yang dapat saudara gunakan.

Pertama: timbang dahulu alat atau wadah tersebut, kemudian catat beratnya. (berat A) Selanjutnya taruh bahan makanan yang akan ditimbang, diatas wadah untuk alas, lalu lihat jarum timbangan dan catat beratnya. (berat B) untuk mengetahui berapa berat bahan makanan yaitu: Berat B dikurang berat A

Kedua: letakkan alat yang digunakan sebagai alas diatas timbangan, kemudian posisikan jarum timbangan pada angka 0. Selanjutnya letakkan bahan makanan yang

akan ditimbang dan catat beratnya. Dengan cara yang kedua ini saudara tidak perlu lagi mengurangi berat alat.

- c. Timbang satu persatu bahan makanan dan bumbu yang sudah saudara persiapkan jangan lupa mencatat berat kotor bahan makanan dan bumbu yang sudah saudara timbang.
- d. Sebelum digunakan untuk menimbang bahan yang lain, bersihkan dahulu mangkuk timbangan dengan tissue yang dibasahkan , lalu keringkan dengan tissue kering.

B. MENGHITUNG PERSEN BERAT YANG DAPAT DIMAKAN

Berat yang dapat dimakan disebut juga berat bersih yaitu bahan makanan yang sudah dibersihkan atau dibuang bagian-bagian yang tidak layak untuk dimakan. Untuk mengetahui berapa persen dari bahan makanan yang dapat dimakan, harus diketahui dahulu berat bersih bahan makanan tersebut.

1. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatan yang diperlukan untuk menimbang berat kotor bahan makanan adalah Timbangan makanan, wadah atau alat untuk tempat bahan makanan (bisa menggunakan waskom, atau plastik), tissue dapur dan alat tulis (buku catatan dan ballpoint).

2. Bahan

Untuk menimbang berat bersih, bahan yang digunakan adalah sama dengan bahan yang sudah ditimbang berat kotor nya.

3. Prosedur

- a. Bersihkan masing-masing bahan makanan yang sudah ditimbang tadi, yaitu dengan membuang semua bagian yang tidak layak untuk dimakan , misalnya kulit, tangkai, biji, daun yang tua atau yang layu, bonggol jagung segar, sisik ikan, isi perut ikan dan sebagainya. Untuk bahan makanan yang memang sudah bersih seperti mi, macaroni, roti tidak perlu dibersihkan
- b. Cuci bersih semua bahan yang sudah dibersihkan, lalu keringkan dengan tissue sampai benar-benar kering supaya berat yang ditimbang benar-benar berat bahan makanan bukan berat dengan air
- c. Timbang masing-masing bahan dan bumbu tersebut dengan cara yang sama seperti menimbang berat kotor, kemudian catat beratnya
- d. Untuk menimbang berat bersih telur dapat dilakukan dengan cara : siapkan wadah yang bersih, lalu timbang berat wadah tersebut dan catat beratnya. (berat A). Setelah itu pecahkan telur diatas wadah yang sudah ditimbang, lalu timbang telur beserta alatnya dan catat beratnya. (Berat B)
Berat bersih telur = berat B – berat A.

- e. Hitungnya persen berat yang dapat dimakan dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Berat bersih}}{\text{Berat kotor}} \times 100\%$$

Contoh : 1

Berat kotor Kentang 300 gram, setelah dikupas kulitnya kemudian ditimbang kembali, diperoleh berat bersih Kentang 250 gram

Berapa persen berat Kentang yang dapat dimakan:

$$\frac{\text{Berat bersih}}{\text{Berat kotor}} \times 100\% = \frac{250}{300} \times 100\% = 83,33\%$$

Artinya berat Kentang yang dapat dimakan adalah 83,33 %, dan sebanyak 16,66 % adalah kulit nya yang tidak bisa dimakan.

Contoh 2 :

Berat satu buah jagung manis segar tanpa kulit adalah 250 gram.

Karena akan digunakan untuk membuat perkedel jagung, maka jagung tersebut harus diserut untuk melepaskan dari bonggolnya.

Setelah diserut, diperoleh berat jagung 150 gram

Berapa persen berat yang dapat dimakan dari satu buah jagung segar tersebut.

$$\frac{\text{Berat bersih}}{\text{Berat kotor}} \times 100\% = \frac{150}{250} \times 100\% = 60\%$$

Artinya, dari satu buah jagung, hanya 60 % yang dapat dimakan, selebihnya sebanyak 40% adalah bagian yang tidak dapat dimakan.

Bagaimana menghitung persen BDD bahan makanan yang mengandung duri atau tulang seperti ikan?

Caranya adalah sebagai berikut:

Untuk ikan, timbang berat kotornya, kemudian dicatat beratnya

Setelah itu buang sisiknya, buang juga isi perutnya, lalu dicuci bersih. Untuk mengelurkan durinya ikan bisa direbus sebentar, lalu buang tulang dan durinya, setelah itu ditimbang berat dagingnya.

Mengapa kita perlu mengetahui persen yang dapat dimakan?

Persen berat yang dapat dimakan (% BDD) ini diperlukan ketika kita akan memperkirakan kebutuhan bahan makanan dalam jumlah banyak, dimana bahan makanan yang kita butuhkan tersebut dijual dalam bentuk masih ada bagian yang tidak bisa dimakan
Contoh :

Instalasi Gizi Rumah Sakit "ABC" akan membeli kentang untuk membuat perkedel sebanyak 200 buah. Untuk satu buah perkedel diperlukan 75 grram kentang berat tanpa kulit (berat bersih)

Berapa kg kentang yang harus dibeli?

Cara menghitungnya adalah sebagai berikut:

Berat kentang yang diperlukan $200 \times 75 \text{ gram} = 15.000 \text{ gram} = 15 \text{ kg}$

Persen BDD kentang adalah 83%,

Jumlah kentang yang harus dibeli adalah:

$$\frac{100}{83} \times 15.000 \text{ gram} = 18\,072 \text{ gram} = 18,072 \text{ kg}$$

Saudara sudah mempunyai data berat kotor dan berat bersih bahan makanan dan bumbu, hitunglah persen BDD masing-masing bahan makanan dan bumbu tersebut.

B. MENGUKUR BAHAN MAKANAN

Bahan makanan yang umumnya diukur adalah bahan kering yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit atau bahan cair/liquid seperti minyak, madu, aneka macam saus dan sebagainya.

1. Macam alat ukur

- Sendok ukur : biasanya terdiri dari 5 macam: 1 tablespoon, $\frac{1}{2}$ tablespoon, 1 teaspoon, $\frac{1}{2}$ teaspoon, $\frac{1}{4}$ teaspoon digunakan untuk mengukur bahan makanan kering atau bahan cair, bumbu dalam bentuk bubuk misalnya lada bubuk, ragi instan, garam atau madu.



Gambar 1.2. Sendok ukuran

- b. Cup ukur terdiri dari 4 macam ukuran yait: 1 cup, $\frac{3}{4}$ cup, $\frac{1}{2}$ cup, $\frac{1}{3}$ cup, dan $\frac{1}{4}$ cup. Digunakan untuk mengukur tepung, cairan atau liquid.



Gambar 1.3. Cup Ukuran

- c. Gelas ukur untuk mengukur cairan seperti air, kaldu, susu, santan minyak goreng. Satuan yang digunakan adalah mililiter atau cc.



Gambar 1.4. Gelas ukur

2. Praktik mengukur bahan makanan

a. Bahan

Bahan cair/liquid : Kaldu, susu cair, minyak goreng, madu, susu kental manis, saus tomat, saus cabe, saus tiram , kecap.

Bahan kering : tepung terigu, tepung beras, susu bubuk, garam, tepung maezena, bumbu dalam bentuk bubuk dan bahan tambahan makanan seperti soda kue, baking powder, vanilla dan sebagainya

b. Alat

Sendok ukur, cup ukur, gelas ukur dan ukuran rumah tangga seperti gelas, sendok makan dan sendok teh, alat ulat tulis.

c. Prosedur

- 1) Setiap kelompok mengambil satu macam bahan cair dan bahan kering yang sudah disiapkan
- 2) Lakukan proses mengukur :

- a) Menggunakan sendok ukur untuk jenis-jenis tepung, seperti susu bubuk, garam, tepung terigu, tepung beras dan jenis liquid seperti susu kental manis, kecap, saus tomat, saus caabe dan saus tiram.
- b) Ambil salah satu bahan kering dengan sendok ukur, jangan diketuk-ketuk sendoknya cukup diratakan saja permukaannya dengan pisau yang datar atau spatula stainless. Selanjutnya timbang bahan yang sudah diukur tadi, lalu catat beratnya.
- c) Menggunakan gelas ukur untuk bahan cair.
- d) Ambil bahan salah satu bahan cair dengan gelas ukur sampai kebatas atas skala ukur. Posisi skala ukur harus sejajar dengan mata, untuk menghindari kesalahan dalam melihat angka. Catat berapa volumenya.
- e) Menggunakan cup ukuran untuk bahan cair dan bahan kering.
- f) Prosedurnya sama dengan kedua cara diatas, Setelah diukur dengan cup ukur, lanjutkan dengan menimbang beratnya.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apakah yang dimaksud dengan berat kotor dan berat bersih?
2. Jelaskan hal-hal apa yang harus diperhatikan ketika akan menimbang berat kotor bahan makanan!
3. Jelaskan alat apa saja yang dibutuhkan untuk menimbang berat kotor!
4. Jelaskan prosedur menimbang berat kotor!
5. Lakukan percobaan praktik menimbang berat bersih untuk 1 butir telur ayam dan sayuran berakar seperti kangkung dan bayam masing-masing 1 ikat.
6. Jelaskan cara nya dan alat apa saja yang digunakan!
7. Hitung persen BDD telur ayam, kangkung dan bayam.
8. Lakukan percobaan mengukur beberapa macam tepung seperti: tepung beras, tepung terigu, tepung maezena, tepung kanji.

Pertama: Mengukur dengan cup ukur semua ukuran (1 cup, $\frac{1}{2}$ cup, $\frac{3}{4}$ cup dan $\frac{1}{4}$ cup) kemudian ditimbang dan catat beratnya.

Hasil dari cup ukur, dilanjutkan dengan mengukur menggunakan sendok ukur, (1 tablespoon, $\frac{1}{2}$ tablespoon, 1 teaspoon, $\frac{1}{2}$ teaspoon, $\frac{1}{4}$ teaspoon) lalu catat jumlahnya.

Misalnya:
1 cup ukur = ----- gram = ----- table spoon
 $\frac{1}{2}$ cup ukur = ----- gram = ----- table spoon
dan seterusnya

9. Lakukan percobaan mengukur bahan cair seperti: minyak goreng, saus tomat, kecap dan susu cair

Pertama: Mengukur dengan cup ukur semua ukuran (1 cup, $\frac{1}{2}$ cup, $\frac{3}{4}$ cup dan $\frac{1}{4}$ cup) kemudian ditimbang dan catat beratnya.

Hasil dari cup ukur, dilanjutkan dengan mengukur menggunakan sendok ukur, 1 tablespoon lalu catat jumlah nya.

Misalnya:

1 cup ukur = ----- gram ----- table spoon
½ cup ukur = ----- gram ----- table spoon
dan seterusnya

10. Lakukan percobaan mengukur bahan cair seperti: minyak goreng, air, kaldu, susu cair
Pertama: Mengukur dengan gelas ukur ukuran 250 ml kemudian ditimbang dan catat beratnya

Hasil dari gelas ukur, dilanjutkan dengan mengukur menggunakan sendok ukur, 1 table spoon lalu catat jumlah nya.

Misalnya:

1 gelas ukur = ----- gram = -----table spoon
½ cup ukur = ----- gram = -----table spoon
dan seterusnya

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi terkait.

Ringkasan

Untuk mendapatkan makanan yang enak, sehat, bergizi dan aman dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah komposisi bahan makanan, kualitas bahan makanan dan kebersihan bahan makanan.

Komposisi bahan makanan jika tidak tepat dapat mempengaruhi hasil masakan terutama pada masakan kue-kue yang tergantung kepada ketepatan jumlah bahan makanan. Kualitas bahan makanan dapat dilihat dari segar atau tidaknya bahan makanan yang digunakan. Kualitas bahan makanan ini akan berpengaruh kepada rasa dan penampilan makanan juga kandungan gizi makanan. Sedangkan kebersihan bahan makanan berpengaruh terhadap keamanan makanan.

Oleh karena itu sebelum memulai memasak sebaiknya bahan makannan yang akan digunakan harus timbang dahulu, setelah itu di bersihkan yaitu dengan cara membuang bagian-bagian yang tidak dapat dimakan seperti kulit, biji, daun yang layu atau tua, akar, batang, sisik ikan dan lain sebagainya.

Untuk mengetahui berapa persen dari bahan makanan tersebut yang dapat dimakan , kita dapat menghitung dengan rumus : berat bersih dibagi berat kotor dikali seratus persen. Persen BDD ini diperlukan jika kita akan membeli bahan makanan dalam jumlah banyak dan memperkirakan berapa berat bahan makanan yang harus dibeli.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Bagaimana cara menimbang berat kotor bahan makanan yang benar
 - A. Timbangan ditaruh dimeja yang datar, angka dan jarum timbangan sejajar dengan mata, melihat angka / skala harus dari depan
 - B. Timbangan diletakkan dimeja, kemudian taruh bahan makanan yang akan ditimbang, catat beratnya
 - C. Posisikan jarum timbangan pada angka 0
 - D. Alasi timbangan dengan alas plastic atau wadah yang bersih sebelum menaruh bahan makanan
 - E. Jawaban A dan C benar
2. Apakah nama salah satu ukuran rumah tangga yang biasa digunakan di Indonesia?
 - A. Sendok ukur
 - B. Gelas ukur
 - C. Cup Ukur
 - D. Sendok makan
 - E. Timbangan
3. Jika didalam resep makanan tertulis ukuran 1 pound, maka jika dikonversikan ke ukuran Indonesia setara dengan:
 - A. 1000 gram
 - B. 450 gram
 - C. 500 gram
 - D. 250 gram
 - E. 28 gram
4. Apa yang dimaksud dengan berat bersih bahan makanan
 - A. Berat bahan yang sudah bersih dan bisa dimakan
 - B. Berat bahan yang sudah tidak ada bagian yang tidak termakan
 - C. Berat bahan yang sudah dicuci
 - D. Jawaban A, B dan C benar
 - E. Jawaban A dan B benar
5. Ketika bahan makanan sudah dibersihkan dari kotoran dan dicuci bersih, sebelum ditimbang harus dikeringkan terlebih dahulu. Mengapa demikian?
 - A. Agar diketahui berat yang ditimbang benar-benar berat bahan makanan
 - B. Supaya timbangan tidak basah dan kotor
 - C. Agar berat air yang terbawa didalam bahan makanan tidak ikut ditimbang

- D. Jawab A dan C benar
 - E. Semua jawaban benar
6. Untuk apakah gunanya menimbang berat kotor bahan makanan Untuk apakah gunanya menimbang berat kotor bahan makanan
- A. Untuk menghitung persen BDD
 - B. Untuk mengetahui kualitas bahan makanan
 - C. Untuk mengetahui apakah bahan makanan yang dibeli/yang akan digunakan sudah sesuai beratnya
 - D. Untuk mendapatkan komposisi bahan yang tepat
 - E. Jawaban A dan C benar
7. Bagaimana menghitung persen BDD bahan makanan
- A. Berat kotor dibagi berat bersih dikali 100 persen
 - B. Berat bersih dibagi berat kotor dikali 100 persen
 - C. 100 persen dibagi berat bersih dikali berat kotor
 - D. 100 persen dibagi berat kotor dikali berat bersih
 - E. Berat bersih dikali berat kotor dibagi 100 persen
8. Bahan makanan apakah yang biasa diukur menggunakan sendok ukur menggunakan sendok ukur :
- A. Bahan makanan cair / liquid
 - B. Bahan makanan bentuk bubuk seperti tepung, bumbu bubuk
 - C. Bahan makanan berbentuk liquid yang diperlukan dalam jumlah sedikit
 - D. Bahan tambahan makanan seperti soda kue, vanilla dan lain-lain
 - E. Semua jawaban benar
9. Alat ukur bahan makanan yang sudah terstandar digunakan dalam dunia kuliner Indonesia dan internasional adalah:
- A. Sendok ukur
 - B. Cup ukuran
 - C. Gelas ukur
 - D. Sendok makan
 - E. Jawaban A, B, dan C benar

Topik 2

Resep-Resep Makanan Sumber Karbohidrat

Topik ke dua yang akan saudara praktekkan adalah resep-resep masakan sumber Karbohidrat sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia. Bahan makanan sumber karbohidrat yang umum dikonsumsi adalah beras, yang dapat diolah menjadi berbagai macam hidangan. Beras dapat diganti dengan jagung, atau umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, talas, kentang dan lain sebagainya.

Sumber Karbohidrat yang akan saudara praktekkan adalah beraneka masakan dasar dari beras sebagai makanan pokok/utama seperti Nasi Tim, Bubur, lontong dan ketupat juga yang diberi bumbu seperti nasi kuning, nasi uduk. Untuk jenis karbohidrat yang lain seperti jagung akan dipraktekkan nasi jagung dan nasi goreng jagung, Dari bahan singkong antara lain getuk dan ketiwal.

Petunjuk :

1. Sebelum saudara mempraktekkan masakan sumber karbohidrat, timbang dahulu bahan-bahan yang digunakan.
2. Kemudian bersihkan untuk bahan makanan yang harus dibersihkan timbang kembali berat bersih.
3. Catat kesulitan/hambatan yang saudara temui dalam praktek, termasuk saran untuk peningkatan ketrampilan praktek.
4. Membuat laporan praktek dengan format :

Topik Praktik :

Tanggal :

Bahan dan alat :

Hasil Praktek : deskripsikan hasil masakan saudara dari segi rasa, penampilan, tekstur dan jumlah porsi yang dihasilkan

Foto hasil masakan :

Tanda tangan

A. BERAS

1. Nasi Tim

Nasi tim yang akan dipraktekkan disini adalah nasi tim tanpa diberi bumbu atau bahan makanan lain sebagai pelengkap. Nasi tim ini dapat digunakan sebagai pengganti nasi untuk orang yang menjalani diet makanan lunak.

Memasak nasi tim dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

- a. Menggunakan panci khusus untuk memasak nasi tim.
- b. Menggunakan panci dan kukusan.

Jika menggunakan panci khusus untuk nasi tim, tekstur nasi tim lebih lembut, namun membutuhkan waktu yang lebih lama (slow cooking).

Perbandingan beras dan air untuk membuat nasi tim adalah 1 : 4 yaitu 1 bagian beras dan 4 bagian air.



Keterangan :

Panci bagian atas untuk tempat beras dan air

Panci bawah untuk air sebagai media panas.

Gambar 1.5. Panci Tim

c. Cara I : Menggunakan panci tim

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g beras • 400 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci tim • Waskom untuk mencuci beras • Sendok kayu • Timbangan • Gelas ukur

Cara membuat :

1. Beras dicuci, tiriskan
2. Didihkan air dalam panci bagian bawah
3. Tuang 400 ml air kedalam panci bagian atas dan masukkan beras yang sudah dicuci
4. Masukkan panci bagian atas kedalam panci bagian bawah, lalu tutup dan masak sampai nasi tim lembut lebih kurang 2 jam (sekali-sekali diaduk agar matangnya rata)

d. Cara II : Menggunakan panci biasa

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g beras • 400 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci tim atau panci stainlesstill biasa dan kukusan • Waskom untuk mencuci beras • Sendok kayu • Mangguk tahan panas, atau mangkuk stainlesstill volume 250 ml • Timbangan dan gelas ukur

Cara membuat :

1. Beras dicuci, tiriskan
2. Didihkan 400 ml air dalam panci stainlesstill, ambil 200 ml, sisihkan

3. Masukkan beras kedalam panci, aduk-aduk, sampai air habis, matikan kompor (teknik mengaru = aron)
4. Panaskan air dalam kukusan
5. Siapkan mangkuk tahan panas, pindahkan beras yang sudah di aron kedalam mangkuk, beri 200 ml air panas
6. Masukkan mangkuk kedalam kukusan, kukus sampai matang ± 60 menit
7. Tanda nasi tim yang adalah tekstur lembut, tidak berair

Catatan : Nasi tim ini , dapat dikembangkan lagi menjadi nasi tim ayam, nasi tim ikan dan nasi tim untuk makanan bayi

2. Bubur

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g beras • 400 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci stainlesstill biasa • Waskom untuk mencuci beras • Sendok kayu • Timbangan dan gelas ukur

Cara membuat :

1. Beras dicuci, tiriskan
2. Didihkan air dalam panci stainlesstill
3. Masukkan beras kedalam panci, aduk-aduk, masukkan juga daun salam
4. Masak sambil sekali-sekali diaduk , setelah air habis dan bubur mengental, tambahkan garam , dan aduk kembali
5. Setelah matang, angkat
6. Tanda bubur yang baik adalah, beras pecah semua, kental padat, jika dibiarkan lama tidak berair

Catatan : Bubur dapat dikembangkan menjadi bubur ayam, bubur manado, dan bubur untuk makanan bayi dengan menambahkan bahan makanan sumber protein dan sayuran

Perbandingan beras dengan air untuk membuat bubur adalah 1 : 8 sampai 10, yaitu satu bagian beras dan 8 sampai 10 bagian air

3. Nasi kuning

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram beras • 400 ml santan dari 200 gram kelapa parut • 50 g kunyit diparut • 2 lembar daun salam • 2 lembar daun jeruk • 1 batang sereh dimemarkan • ½ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci stainlesstil • Waskom • Kukusan • Cobek +ulekan • Saringan santan • Sendok kayu • Timbangan dan gelas ukur

Cara membuat :

1. Beras dicuci, tiriskan
2. Kunyit yang sudah diparut, diberi santan sedikit, kemudian diperas
3. Campurkan air perasan kunyit dengan santan aduk sampai rata
4. Didihkan santan bersama bumbu-bumbu, masukkan beras, masak sambil sekali-sekali diaduk, sampai santan meresap
5. Isi kukusan dengan air, lalu panaskan
6. Masukkan aronan beras kedalam kukusan, kukus hingga matang ± 40 menit

Catatan : Nasi kuning disajikan dengan pelengkap seperti ayam goreng, perkedel, urap sayuran, kering tempe, tahu bacem dan lain-lain

B. SINGKONG

1. Gobet singkong

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gram singkong yang masih segar • ½ sdt garam • 100 gram kelapa ½ tua diparut • 1 lembar daun pandan • Daun pisang secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Parutan gobet • Pisau • Talenan • Kukusan • Parutan kelapa • Timbangan

Cara membuat:

1. Singkong dikupas, kemudian dicuci hingga bersih, kemudian diparut menggunakan parutan gobet
2. Isi kukusan dengan air, lalu panaskan hingga air mendidih
3. Masukkan singkong parut kedalam kukusan tambahkan daun pandan
4. Campur kelapa parut dengan garam, aduk hingga rata, bungkus dengan daun pisang, masukkan kedalam kukusan
5. Kukus hingga singkong matang, ± 30 menit, angkat
6. Sebagai pengganti nasi dapat disajikan bersama lauk pauk
7. Sebagai makanan selingan dapat disajikan dengan kelapa parut

2. Ketiwul

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram tepung singkong • ½ sdt garam • 100 gram kelapa ½ tua diparut • 1 lembar daun pandan • 50 gram gula merah, disisir 	<ul style="list-style-type: none"> • Talenan • Kukusan • Parutan kelapa • Gelas ukuran • Pisau

<ul style="list-style-type: none"> • 100 ml air + ½ sdt garam • Daun pisang secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Talenan • Timbangan dan gelas ukur
Cara membuat :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Taruh tepung singkong pada wadah yang datar, perciki dengan larutan air garam sambil diremas-remas hingga tepung lembab dan berbutir-butir 2. Isi kukusan dengan air, didihkan 3. Kukus tepung singkong dengan dialas daun pisang, tambahkan daun pandan 	
<i>Catatan : Ketiwul dapat disajikan sebagai pengganti nasi, namun bisa juga sebagai makanan selingan / Kudapan Untuk makanan selingan disajikan dengan kelapa parut</i>	

C. JAGUNG

Jagung selain digunakan sebagai campuran sayur juga dapat digunakan sebagai pengganti nasi beras yaitu nasi jagung nasi jagung adalah makanan tradisional yang murah meriah berasal dari indonesia. jagung yang digunakan untuk nasi jagung adalah berasal dari jagung. yang sudah tua biasa disebut dengan jagung pipil. nasi jagung dapat dinikmati bersama dengan urap sayuran, lodeh tahu dan tempe, ikan asin goreng tepung, dan sambal bajak.

Selain diolah menjadi nasi, jagung juga dapat diolah menjadi gerontol, dan bubur jagung dari nasi jagung dapat dikembangkan menjadi nasi goreng jagung.

Nasi jagung

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 gram beras jagung, rendam ± 2 jam • 300 gram beras • 500 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Panci • Kukusan • Sendok kayu • Timbangan dan gelas ukur
Cara membuat	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Beras jagung yang sudah di rendam dicuci dan ditiriskan 2. Campur dengan beras 3. Didihkan dalam panci, llu masukkan campuran beras dan beras jagung, masak sampai air habis 4. Isi kukusan dengan air, panaskan, masukkan aronan beras jagung 5. Kukus sampai matang ± 45 menit 	
<i>Catatan : Nasi jagung disajikan bersama lauk pauk dan sayur Bisa juga dikembangkan menjadi nasi goreng jagung dengan menambahkan protein hewani dan sayuran seperti tauge, wortel atau kacang polong</i>	

D. SAGU

Sagu adalah tepung atau olahan yang diperoleh dari pemrosesan rumbia atau "pohon sagu" (*metroxylon sagu rottb*) tepung sagu memiliki karakteristik fisik yang mirip dengan tepung tapioka. dalam resep masakan, tepung sagu yang relatif sulit diperoleh sering diganti dengan tepung tapioka sehingga tepung tapioka sering disebut sebagai tepung sagu, meskipun kedua tepung ini berbeda.

Sagu merupakan makanan pokok bagi masyarakat di maluku dan papua yang tinggal di pesisir. sagu dimakan dalam bentuk papeda, tetapi sagu bisa juga diolah menjadi bubur yang sedap. meski mirip dengan bubur tepung kanji tapi sagu mempunyai cita rasa tersendiri. berpadu dengan siraman saus santan yang agak asin atau dalam olahan lain. Sagu sendiri dijual sebagai tepung curah maupun yang dipadatkan dan dikemas dengan daun pisang. selain itu, saat ini sagu juga diolah menjadi mi.

Bubur sagu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 150 gram lempengan sagu kering • 100 gram gula merah, sisir • 200 gram gula pasir • 750 ml air dingin untuk bahan bubur • 1-2 lembar daun pandan, iris atau ikat • garam secukupnya • air dingin secukupnyauntuk merendam sagu <p><i>Saus Santan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 ml santan kental dari 200 gram kelapa parut • 1/2 sdt garam • 1 lembar daun pandan, ikat 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom/ mangkuk besar • Panci • Blender • Timbangan dan gelas ukur
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taruh sagu lempeng di dalam wadah atau mangkok yang besar. Siram dengan air dingin hingga semua terendam. Biarkan selama 30 menit. 2. Buang air hasil rendaman, remas-remas sagu hingga agak hancur berbutir-butir. 3. Masukkan ke dalam blender, tambahkan air dingin secukupnya (ambil dari 750 ml air untuk bahan bubur). Blender hingga halus. 4. Masukkan sagu halus ke dalam panci, tambahkan sisa air, gula merah sisir, daun pandan dan sedikit garam. 5. Masak dengan api sedang supaya bubur matang pelan-pelan dengan sempurna. (Jangan memasak dengan api besar karena bubur akan cepat mengental tetapi belum matang sempurna sehingga bubur berasa dan berbau tepung). 	

6. Ketika bubur mulai mengental, masukkan gula pasir dan aduk terus menerus supaya tidak gosong.
7. Teruskan mengaduk hingga bubur matang sempurna ditandai dengan bubur yang meletup-letup.
8. Cicipi, jika perlu tambahkan gula atau garam sesuai selera. Angkat dari api.

Saus Santan:

1. *Masak santan bersama daun pandan dan sedikit garam*
2. *Aduk2 supaya santan tidak pecah.*
3. *Masak sebentar saja tidak perlu sampai mendidih.*

Catatan : Sebagai makanan pokok , bubur sagu dimakan bersama lauk pauk seperti ikan bakar dan sayur

Untuk makanan selingan , bubur sagu dimakan dengan saus santan

Cara Penyajian: Tuang bubur sagu ke dalam mangkok saji.

Siram dengan kuah santan. Sajikan panas.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Jelaskan jenis-jenis makanan sumber karbohidrat yang saudara ketahui!
2. Jelaskan tanda-tanda bubur yang baik!
3. Jelaskan dua macam cara memasak nasi tim dan apa perbedaan kedua cara tersebut!
4. Jelaskan dibuat dari apakah tepung untuk ketiwal!
5. Jelaskan dari bahan apakah sagu ambon dibuat!

Petunjuk jawaban latihan

Untuk membantu anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang menghitung berat kotor dan berat bersih dan menghitung persen berat yang dapat dimakan.

Ringkasan

Makanan sumber karbohidrat adalah merupakan makanan pokok yang menjadi sumber energy utama bagi tubuh jenis nya antara lain: beras, jagung, singkong, sagu, kentang, ubi jalar, talas dan produk dari tepung seperti mi, roti makanan sumber karbohidrat ini dapat diolah dengan berbagai teknik memasak seperti merebus, mengukus, menggoreng dan tim.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang makanan pokok harus ditambah dengan lauk pauk seperti sumber protein hewani, nabati dan sayuran dalam susunan menu, sumber karbohidrat jumlahnya lebih banyak dibanding protein dan sayuran beras sebagai sumber karbohidrat dapat diolah menjadi nasi, nasi tim, bubur, ketupat, lontong perbandingan beras dan air untuk masing-masing jenis masakan beras tersebut berbeda beda. misalnya untuk nasi 1 : 2; nasi tim 1 : 4 ; bubur 1 : 8 sampai 10.

Untuk membuat ketupat dan lontong, jumlah beras yang digunakan adalah sepertiga dari besar kulit ketupat dan direbus selama 3 – 4 jam jika menggunakan panci biasa. jika menggunakan panci tekan, cukup 1 jam.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Dalam susunan menu Indonesia, bahan makanan sumber karbohidrat merupakan sumber
 - A. Protein
 - B. Energi
 - C. Lemak
 - D. Vitamin dan menineral
 - E. Serat
2. Sumber karbohidrat yang berasal dari umbi-umbian antara lain
 - A. Jagung, sagu
 - B. Beras, mi
 - C. Singkong, ubi jalar
 - D. Talas, kimpul
 - E. Roti, tepung-tepungan
3. Perbandingan beras dengan air untuk nasi tim yaitu
 - A. 1 : 2
 - B. 1 : 3
 - C. 1 : 4
 - D. 1 : 8
 - E. 1 : 10
4. Sagu adalah makanan pokok daerah
 - A. Jawa timur
 - B. Ambon, papua
 - C. Nusa tenggara barat
 - D. Papua
 - E. Manado

5. Sagu diperoleh dari tanaman :

- A. Singkong
- B. Jagung
- C. Pohon sagu
- D. Kentang
- E. Ubi jalar

Topik 3

Resep-Resep Makanan Sumber Protein Hewani dan Nabati

Topik ke tiga akan membahas tentang praktik resep-resep makanan sumber protein hewani dan protein nabati. Sumber protein ini dalam susunan menu Indonesia merupakan lauk pauk sebagai pelengkap menu seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh.

Memasak makanan sumber protein dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik memasak seperti menggoreng, mengukus, merebus, memanggang, dan membakar.

1. Macam-macam bahan makanan sumber protein hewani antara lain:
 - a. Daging sapi, daging kambing, produk daging seperti bakso, sosis, jerohan.
 - b. Jenis unggas : Ayam broiler, ayam kampong, itik, bebek.
 - c. Jenis Ikan : ikan laut, ikan sungai dan ikan danau.
 - d. Seafood seperti udang, cumi, kerang, kepiting, rajungan.
 - e. Telur : telur ayam negri, telur ayam kampong, telur itik/bebek, telur puyuh.

2. Macam-macam bahan makanan sumber protein nabati, antara lain :
 - a. Tempe.
 - b. Tahu.
 - c. Oncom.
 - d. Kacang-kacangan: kacang kedelai, kacang tanah,kacang hijau, kacang tolo, kacang merah, dan lain-lain.

Dalam modul ini di jelaskan beberapa resep bahan makanan sumber protein hewani dan nabati dengan berbagai macam teknik memasak.

1. Resep-resep masakan sumber protein

a. Protein hewani

1) Empal daging

Bahan dan bumbu	Alat dan garnish
<p style="text-align: center;"><i>Bahan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 potong daging (iris lebar) @ 50 gram • 20 gram gula jawa (iris) • Minyak goreng • Air secukupnya <p style="text-align: center;"><i>Bumbu :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 siung bawang putih (iris-iris) • 3 butir bawang merah • 3 butir kemiri • 1 sdt ketumbar, sangria 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Wajan • Cobek + ulekan • Pisau • Talenan • Palu daging • Piring saji <p style="text-align: center;"><i>Garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Daun selada • Tomat • Kemangi / peterseli

Cara membuat :

1. Didihkan air dalam panci, masukkan daging yang telah dipotong-potong dalam air mendidih, rebus hingga daging berubah warna.
2. Haluskan bawang putih, kemiri dan bawang merah, kemudian tambahkan sedikit minyak, aduk sampai tercampur rata
3. Masukkan ketumbar sangrai dan haluskan kembali.
4. Setelah daging berubah warna, angkat daging keluar. Selagi daging masih panas tumbuk atau pukul-pukul untuk melemaskan serat daging
5. Kemudian campur bumbu dengan sedikit air rebusan daging dan rendam daging yang telah dipukul-pukul dengan bumbu ini.
6. Ungkep daging diatas api kecil dan tambahkan air rebusan daging agar daging terendam. Masukkan gula jawa dan angkat jika airnya mulai surut.
7. Panaskan minyak goreng dalam wajan tunggu hingga benar-benar panas.
8. Goreng daging hingga kecoklatan dan matang. Setelah itu angkat dan tiriskan.

2) Ikan goreng

Bahan dan bumbu	Alat dan garnish
<ul style="list-style-type: none"> • 2 ekor ikan nila • 1 buah jeruk nipis • 1 sendok makan cuka • Minyak untuk menggoreng <p>Bumbu dihaluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 butir bawang merah • 4 siung bawang putih • 2 sendok makan ketumbar bubuk • 3 ruas jari kunyit • 1 buah kemiri • ½ ruas jari jahe • garam secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Cobek dan ulekan • Wajan • Sodet • Serok / saringan • Piring saji <p style="text-align: center;"><i>Garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Daun selada • Tomat • Kemangi / peterseli

Cara membuat :

1. Bersihkan ikan dari sisik, insang maupun isi perutnya, kerat 3 garis halus dengan pisau tajam pada bagian luarnya.
2. Kemudian lumuri seluruh bagian ikan secara merata dengan perasan air jeruk nipis dan cuka, sisihkan dulu.
3. Lalu lumuri ikan dengan bumbu halus, diamkan kurang lebih selama setengah jam supaya bumbunya benar-benar meresap ke dalam daging ikan.
4. Terakhir panaskan wajan dan tuang minyak goreng ke dalamnya, tunggu hingga minyak menjadi panas.
5. Selanjutnya goreng ikan sampai matang atau warnanya berubah keemasan. Angkat, tiriskan..

3) Soto daging bening

Bahan dan bumbu	Alat
<p style="text-align: center;"><i>Bahan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¼ kg daging sapi sandung lamur</i> • <i>100 g tulang iga</i> • <i>3 sdm minyak untuk menumis</i> <p style="text-align: center;"><i>Bumbu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>3 cm lengkuas, memarkan</i> • <i>2 lembar daun salam</i> • <i>2 batang serai, ambil bagian putihnya, memarkan</i> • <i>½ sdm gula pasir</i> • <i>air secukupnya untuk merebus daging</i> • <i>4 lembar daun jeruk purut, buang tulangnya</i> <p style="text-align: center;"><i>Bumbu dihaluskan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>1 ruas jari kunyit, dibakar</i> • <i>1 ruas jari jahe, memarkan</i> • <i>1 sdt ketumbar</i> • <i>½ sdt merica halus</i> • <i>4 siung bawang putih</i> • <i>2 siung bawang merah</i> • <i>2 butir kemiri, sangrai</i> • <i>1 sdt garam</i> <p style="text-align: center;"><i>Sambal cabe rawit dihaluskan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>1 siung bawang merah, direbus</i> • <i>¼ sendok teh garam</i> • <i>10 buah cabai rawit merah, direbus</i> • <i>2 siung bawang putih, direbus</i> <p style="text-align: center;"><i>Bahan pelengkap :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>100 g tauge pendek, rendam air panas, tiriskan</i> • <i>50 g soun, siram air panas, tiriskan</i> • <i>1 buah tomat merah, diiris</i> • <i>1 sdm bawang putih goreng untuk taburan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • panci • wajan • cobek + ulekan • pisau • talenan • mangkuk saji
<p><i>Cara membuat</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rebus daging sapi, tulang iga, daun salam, serai, lengkuas dan daun jeruk sampai daging empuk dan air yang tersisa ± 1½ liter. angkat dagingnya, potong bentuk dadu. 2. panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum, angkat dan masukkan bumbu tumis kedalam rebusan daging. 	

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 3. rebus kembali hingga mendidih. cicipi rasanya 4. angkat dan siap disajikan dengan pelengkap dan sambal |
|--|

4) Ayam panggang kecap

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • <i>½ ekor ayam potong jadi 6 bagian</i> • <i>2 sdm kecap manis</i> • <i>1 buah jeruk nipis</i> • <i>1 sdt garam</i> • <i>2 batang serai, memarkan</i> • <i>5 lembar daun jeruk</i> • <i>2 sdm kecap manis</i> • <i>1/2 sdt lada putih bubuk</i> • <i>1/2 sdt gula pasir</i> • <i>1/2 sdm air asam jawa</i> • <i>250 ml air</i> • <i>2 sdm minyak goreng</i> <p>bumbu yang dihaluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>8 butir bawang merah telah dihaluskan</i> • <i>4 siung bawang putih telah dihaluskan</i> • <i>2 cm jahe</i> • <i>2 cm lengkuas</i> • <i>2 buah cabe merah keriting</i> • <i>1 sdt garam</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • wajan • pisau • talenan • cobek dan ulekan • panggangan atau oven <p><i>garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • daun selada • tomat • kemangi / peterseli
Cara membuat :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. lumuri ayam dengan air perasan jeruk nipis dan garam, lalu diamkan selama 15 menit. 2. panaskan minyak. tumis bumbu halus, tambahkan daun jeruk dan serai hingga harum. masukkan ayam, aduk sampai berubah warna. 3. tambahkan kecap manis , lada putih bubuk, gula pasir, air dan asam jawa. aduk merata, masak hingga matang dan bumbu meresap. 4. bakar ayam sambil dibolak balik dan sesekali diolesi bumbu hingga terasa harum. 5. angkat dan hidangkan. 	

5) Pepes ayam

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • <i>½ kg daging ayam, potong-potong, cuci bersih dan tiriskan</i> • <i>50 gram daun kemanig</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan • Pisau • Talenan

<ul style="list-style-type: none"> • 800 ml air • 10 buah cabe rawit merah utuh • 2 sdm minyak sayur • daun pisang secukupnya untuk membungkus <p>Bumbu halus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 gram kemiri • 4 siung bawang putih • 10 cm kunyit • 1 sdm ketumbar • 1/2 sdt pala • 2 sdm garam <p>Bumbu iris :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 butir bawang merah, iris tipis • 2 batang serai, potong-potong 5 cm • 3 buah cabe merah besar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cobek dan ulekan • Kukusan • Lidi / biting <p><i>Garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Daun selada • Tomat • Kemangi / peterseli
Cara membuat :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Daun pisang dipotong-potong dengan ukuran lebar 20 - 30 cm 2. Bakar sebentar di atas api sambil digeser supaya daun lemas dan tidak kaku serta tidak mudah sobek saat membungkus, sisihkan. 3. Campurkan bumbu halus, bumbu iris, minyak sayur, daun kemangi dan cabe rawit utuh lalu aduk rata. Masukkan potongan daging ayam, aduk hingga tercampur rata dengan bumbu. 4. Ambil selembar potongan daun pisang, letakkan beberapa potongan ayam yang sudah terlumuri bumbu di tengah-tengah daun pisang. Lipat dengan rapih bagian kanan dan kiri daun pisang lalu sematkan kedua ujungnya dengan lidi atau ikat dengan tali rafia. 5. Didihkan air dalam kukusan, masukkan bungkusan pepes lalu tutup dan masak selama ±1 jam 6. Matikan api dan diamkan sebentar supaya bumbu lebih menyerap setelah itu siap untuk disajikan. 	

6) Tumis udang saus tiram

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram udang jerbung, buang kepala dan kotorannya, cuci bersih • 1 sdm air perasan jeruk nipis • 6 sdm margarin • 5 sdm saus tiram • 3 sdt gula pasir • ½ sdt lada bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> • wajan • waskom • sodet • pisau • talenan

<ul style="list-style-type: none"> • ½ sdt garam • 2 siung bawang putih • 1 buah bawang bombay • 1 batang daun bawang • 50 ml air <p style="text-align: center;"><i>garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • daun selada • tomat • kemangi / peterseli 	<ul style="list-style-type: none"> • pring saji  <p style="text-align: center;"><i>gambar 1.6 tumis udang saus tiram</i></p>
<p><i>Cara membuat</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapakan wadah utntuk mencampurkan garam dan air perasan jeruk nipis. Aduk hingga kedua bahan tersebut merata. 2. Setelah tercampur dengan baik, kemudian masukan udang ke dalam mangkuk lalu aduk, dan diamkan untuk beberapa saat kurang lebih 20 menit, sehingga bumbu dapat meresap dengan baik. 3. Setelah 20 menit keluarkan udang dari wadah 4. Panaskan wajan serta margarin masukan udang, kemudian goreng hingga matang., angkat dan sisihkan. 5. Panaskan kembali wajan maegarin, tumis bawang putih dan bawang bombay. hingga wangi. 6. Tambahkan air ke dalamnya secara perlahan. Tambahkan juga saus tiram, gula dan merica, kemudian lanjutkan mengaduk hingga rata. 7. Masukkan udang, lalu masukkan juga daun, bawang dan masak kembali hingga semua bahan meresap 8. Setelah matang kemudian angkat dan sajikan di atas piring saji. 	

7) Sate lilit ikan bali

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g <i>Fillet Ikan Tenggiri</i> • 160 g Udang, buang kulit dan kepalanya • 3 sdm <i>Santan Kental</i> • 40 g <i>Kelapa setengah tua</i>, kemudian parut halus • 8 batang <i>Serai</i>, ambil bagian yang keras 15-18 cm untuk tusuk satenya • 4 lembar <i>Daun Jeruk</i>, kemudian iris halus • 3 sdt <i>Air Jeruk Limau</i> • 3 sdm <i>Minyak Goreng</i> untuk menumis bumbu • 8 potongan <i>kertas alumunium</i>, dengan ukuran 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Pisau • Talenan • Cobek dan ulekan • Panggangan sate • Piring saji <p style="text-align: center;"><i>Garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Daun selada • Tomat

<p>10x10 cm</p> <p>Bumbu dihaluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir Bawang Merah • 2 siung Bawang Putih • 3 buah Cabai Merah • 1 sdt Kencur cincang • 1 sdt Kunyit cincang • 1 sdt Lengkuas cincang • 1 sdt Gula Merah yang sudah disisir • 1 sdt Serai cincang halus • 2 butir Kemiri sangrai • 1 sdt garam <p>Bahan Sambal Matah :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 butir Bawang Merah, iris halus • 1 siung Bawang Putih, iris halus • 3 buah Cabai Merah, iris halus • 2 lembar Daun Jeruk, buang tulang daunnya dan iris halus • $\frac{1}{4}$ sdt Terasi matang • 3 batang Serai, ambil bagian putihnya dan iris halus • 1 sdm air Jeruk Nipis • 40 ml minyak goreng yang sudah matang (di didihkan) • 1 sdt merica hitam bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Kemangi / peterseli <div style="text-align: center;">  <p>Gambar 1.7 <i>Sate lilit ikan Bali</i></p> </div>
	<p style="text-align: center;"><i>Cara membuat</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. haluskan fillet ikannya bersamaan dengan udang menggunakan food processor. 2. kemudian tumis bumbu halus hingga matang, lalu masukkan santan, aduk rata, angkat dan biarkan hingga dingin. 3. campurkan ikan, udang, bumbu halus, kelapa parut, daun jeruk iris dan air jeruk limau. aduk hingga tercampur rata, bagi menjadi 8-10 bagian. 4. setelah itu lilitkan setiap bagian adonan pada pangkal batang serai dengan padat, gunakan plastik ditangan agar tidak lengket. 5. lalu bungkus setiap sate lilit dengan kertas alumunium dan bakar diatas bara api. 6. balik-balikkan agar sate lilitnya matang merata. jika tidak ada bara api, gunakan saja oven pemanggang. 7. selanjutnya buat sambal matahnya, caranya anda campurkan semua bahan-bahannya, setelah itu aduk agar tercampur rata dan masukkan minyak goreng yang sudah didihkan. 8. sajikan dengan sambal matah

8) Telur rebus

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 butir telur ayam negeri • air secukupnya • garam dan lada bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> • panci • mangkuk saji/ pring saji untuk telur rebus
<i>Cara membuat</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. cuci telur sampai bersih 2. rebus dalam air selama 10 menit mulai dari air mendidih 3. angkat dan sajikan dengan garam dan lada bubuk atau mayonnaise, saus sambal dan saus tomat 	

Catatan:

dari telur rebus ini, saudara bias mengembangkan menjadi berbagai resep baru yang lebih menarik, lebih berbumbu dan lebih bergizi.

misalnya : perkedel telur, bola-bola telur, telur tersembunyi, gulai telur, telur balado dan sebagainya

9) Telur rebus setengah matang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 butir telur ayam negeri • air secukupnya • garam dan lada bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> • panci • mangkuk saji/ pring saji untuk telur rebus
<i>cara membuat</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. cuci telur sampai bersih 2. rebus dalam air selama 5 menit mulai dari air mendidih 3. angkat dan sajikan dengan garam dan lada bubuk 	

10) Telur dadar

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 butir telur ayam negeri • garam dan lada bubuk • 3 sdm minyak goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • wajan dadar • sodet / sendok kayu • piring saji
<i>cara membuat</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. cuci telur sampai bersih, kemudian pecahkan didalam mangkuk, beri garam dan lada bubuk ,kocok hingga rata 2. panaskan minyak dalam wajan dadar, tuang telur kocok kedalam wajan 3. tutup wajan nya, kecilkan api kompor 4. setelah bagian bawah kering, balikkan telur, dan masak sampai bagian bawah 	

nya kering dan kuning kecoklatan
 5. angkat dan sajikan

Catatan:

dari telur dadar yang sederhana ini, saudara dapat mengembangkan nya menjadi telur dadar yang lebih begizi, lebih enak dan penampilan lebih menarik. misalnya dengan menambahkan sayuran seperti wortel, kol, daun bawang, daging giling, daging kepiting, sosis dan sebagainya.

11) Telur orak arik

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 butir telur ayam negeri • 3 sdm air / susu cair • garam dan lada bubuk • 3 sdm minyak goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • wajan dadar • piring saji • sodet / sendok kayu

cara membuat

1. cuci telur sampai bersih, kemudian pecahkan didalam mangkuk, beri garam dan lada bubuk ,kocok hingga rata
2. tambahkan air atau susu cair, kocok kembali
3. panaskan minyak dalam wajan dadar, tuang telur kocok kedalam wajan
4. aduk perlahan-lahan sambil dibalik-balik
5. setelah semua telur menggumpal , angkat

Contoh cara penyajian telur rebus



Gambar 1.8. Contoh Cara penyajian telur rebus

12) Tim telur

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 butir telur • 25 g Wortel potong dadu kecil (<i>potongan brunois</i>) • 1 tangkat seledri dicancang halus • 1/2 sdt Garam • Lada sejumput • 50 ml susu cair atau kaldu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Kukusan • Cucing/ mangkuk kecil-kecil tahan panas
<i>Cara membuat</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. cuci telur sampai bersih, kemudian pecahkan didalam mangkuk, beri garam dan lada bubuk ,kocok hingga rata 2. tambahkan air atau susu cair, kocok kembali 3.olesi mangkuk tahan panas dengan minyak atau margarin, tuang adonan telur kedalamnya 4. tuang air dalam kukusan , dan panaskan 5. masukkan mangkuk-mangkuk berisi telur, kukus hingga setengah matang 6. taburi cincangan wortel dan seledri diatas telur, kukus kembali sampai matang 	

b. Protein Nabati

Yang termasuk protein nabati antara lain : tempe, tahu, oncom kacang2an seperti kacang tanah, kacang kedelai, kacang polong, kacang tolo, kacang merah dan kacang yang lain.

2. Tempe

a. Yang harus diperhatikan ketika memilih tempe dan memasak tempe

- 1) Tempe yang bagus tampak keras, padat dan kering.
- 2) Tidak mengandung bahan lain selain kedelai.
- 3) Jamur belum berwana hitam.
- 4) Untuk masakan tempe yang perlu dihaluskan seperti perkedel tempe, sebaiknya tempe dikukus dahulu untuk menghilangkan/menguangi bau langus tempe.

b. Resep-resep masakan tempe

- 1) Tempe bacem

Bahan dan bumbu	Alat dan garnish
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g tempe dipotong @ 50 g (5 x 5 cm) • 800 ml air kelapa • 100 g gula merah disisir halus • 2 cm legkuas dimemarkan • 2 lembar daun salam 	<ul style="list-style-type: none"> • panci • gelas ukur • wajan • sodet dan serok • sendok kayu

<ul style="list-style-type: none"> • 2 sdm kecap manis • 2 biji asam jawa, larutkan dengan sedikit air, dan disaring • minyak untuk menggoreng <p style="text-align: center;"><i>bumbu dihaluskan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 siung bawang putih • 6 butir bawag merah • $\frac{1}{2}$ sdm ketumbar • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • cobek dan ulekan • piring saji • saringan untuk menyaring air asam jawa <p style="text-align: center;"><i>garnish</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • daun selada • tomat • peterseli
<p>Cara membuat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. campur bumbu halus, dan salam dan lengkuas dengan air kelapa, didihkan 2. masukkan potongan tempe, rebus sampai mendidih 3. tambahkan kecap manis dan air asam jawa, rebus samai air menyusut 4. balikkan tahu dan tempe dengan hati-hati, rebus kembali sampai air habis, matikan kompornya 5. panaskan minyak cukup banyak dalam wajan, goreng tempe dan tahu bacem sampai berwarna cokelat. 6. hidangkan panas-panas dengan garnish 	
<p>2) Kering Tempe Kacang Tanah</p>	

Bahan dan bumbu	Alat dan Garnish
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g tempe • 150 g kacang tanah • Minyak untuk menggoreng <p>Bumbu diiris halus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 siung bawang putih • 6 siung bawang merah • 5 buah cabai rawit merah • 5 buah cabai merah keriting <p>Bumbu lainnya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cm jahe, memarkan • 3 cm lengkuas, memarkan • 3 lembar daun salam, sobek-sobek • 80 g gula Jawa, sisir halus • 1 $\frac{1}{2}$ sdt garam • 2 sdm kecap manis • 1 sdm air asam jawa yang kental • 50 ml minyak untuk menumis bumbu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Wajan • Sodet + serok • wajan

Cara membuat:

1. Tempe diiris tipis dan potong setebal 3 mm (seukuran korek api), semakin tipis maka akan semakin mudah dan cepat kering ketika digoreng.
2. Goreng potongan tempe secara bertahap dalam minyak yang banyak hingga garing, kering dan renyah. Aduk-aduk selama tempe digoreng agar kering merata. Angkat tempe dan tiriskan.
3. Goreng kacang hingga matang. Angkat dan tiriskan.
4. Kurangi minyak panas bekas menggoreng tempe, sisakan 3 sendok makan.
5. Tumis bawang putih hingga kuning keemasan, masukkan bawang merah, dan cabai, tumis hingga bumbu terlihat mengering. Tambahkan jahe, lengkuas dan daun salam, aduk rata, dan tumis hingga daun rempah mengering. Gunakan api kecil saat menumis bumbu dan aduk-aduk selama ditumis agar tidak mudah gosong.
6. Masukkan gula, garam, kecap manis, dan air asam, aduk dan masak dengan api kecil hingga tumisan kental, mendidih dan gula meleleh sempurna. Ketika bumbu mendidih, masak beberapa detik lagi agar air benar-benar menghilang dari dalam bumbu.
7. Masukkan kacang tanah dan tempe goreng, aduk hingga tercampur rata. Gunakan api kecil saat mengaduk tempe dan bumbu, wajan harus hangat selama bahan dicampur untuk menjaga gula tetap lumer dan mampu tercampur baik dengan bahan.
8. Masak selama beberapa detik. Cicipi rasanya, sesuaikan rasa asinnya. Angkat.

3) Botok Tempe

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g tempe dipotong dadu • 50 g pete cina atau biji lamtoro • 4 tangkai kemangi, petiki daunnya • 100 g kelapa muda diparut memanjang • 15 biji cabai rawit • Daun pisang dan lidi <p><i>Bumbu dihaluskan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang merah • 3 siung bawang putih • 2 cm kencur • 3 butir kemiri • 2 buah cabai merah • 3 lembar daun jeruk • Gula dan garam secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Cobek dan ulekan • Kukusan • Pisau dan talenan 
	<p><i>Gambar 1.9</i> <i>Bungkus bentuk TUM</i></p>

Cara membuat :

1. Campur bumbu halus dengan kelapa parut , pete cina, cabe rawit dan daun kemangi, aduk rata,
2. Campurkan juga tempe yang sudah dipotong-potong, aduk sampai semua tempe tercampur bumbu
3. Bagi menjadi 6 bagian
4. Siapkan daun pisang dipotong ukuran 20 x 20 cm, sebanyak 6 lembar
5. Bungkus setiap bagian dengan daun pisang bentuk TUM, semat dengan lidi
6. Kukus selama 35 menit.
7. Angkat, setelah dingin daun dirapikan,

4) Orek Tempe

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram tempe, potong dadu, goreng 1/2 matang • 3 siung bawang putih, iris tipis • 3 sdm Kecap Manis Pedas Gurih • 2 potong lengkuas @ 2 cm, memarkan • 2 lembar daun salam • 1/2 sdt teh gula • 1/4 sdt garam • 3 sdm minyak • 1 gelas (200 ml) air 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan • Sodet • Pisau • Talenan • waskom

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga matang, lalu masukkan lengkuas, salam, masak hingga matang.
2. Masukkan tempe, air, gula, garam dan kecap pedas.
3. Masak hingga bumbu meresap dan agak mengering.

3. Tahu

a. Cara memilih tahu:

- 1) Pilih tahu yang tidak diberi pewarna, jika memilih tahu yang berwarna, pilih yang warnanya tidak terlalu mencolok.
- 2) Jika warnanya berasal dari kunyit, warnanya mudah pudar dan tidak mencolok.
- 3) Pilih tahu yang aromanya tidak menyengat, karena yang menyengat biasanya menggunakan formalin.
- 4) Pilih tahu yang permukaannya tidak berlendir dan tekturnya kompak padat.
- 5) Jika membeli di pasar swalayan perhatikan tanggal kadaluarsanya.

- 6) Pilih tahu yang kemasannya masih baik, kondisi tahu utuh, tidak pecah dan air perendam tidak berbusa.

- b. Tips memasak tahu
 - 1) Jika menyukai rasa asin, sebelum digoreng tahu direndam larutan garam.
 - 2) Gunakan minyak cukup banyak agar tahu terendam ketika digoreng.
 - 3) Ketika menggoreng sebaiknya tidak sering dibalik, agar tahu tidak hancur.
 - 4) Tahu yang teksturnya sangat lembut (tahu sutera, tofu) sebelum digoreng sebaiknya dilumuri dulu dengan tepung maezena agar tahu tidak lengket, goreng sebentar hingga kekuningan.
 - 5) Jika tahu sutera digunakan sebagai campuran sup, masukkan tahu pada saat semua bahan lain hamper matang, agar tahu tidak hancur.

c. Resep-resep masakan Tahu

- 1) Semur Tahu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 5 buah tahu ukuran sedang • 3 sdm kecap manis • 300 ml air • Minyak goreng • 4 siung bawang putih • 4 butir bawang merah • 100 g tomat. Potong-potong • 1 cm jahe • 1 sdt merica bubuk • 1 sdt minyak wijen • Garam secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan • Pisau • Talenan • Sodet • Cobek + ulekan • Piring saji

Cara membuat :

1. Tahu dipotong diagonal bentuk segitiga, lalu goreng kering, sisihkan
2. Haluskan bawang merah, bawang putih jahe dan merica,
3. Kurangi minyak bekas menggoreng tahu, tumis bumbu halus sampai harum, tambahkan air
4. Masukkan tahu goreng, beri kecap, minyak wijen dan tomat
5. Masak sampai air berkurang, masukkan garam. Cicipi rasanya
6. Angkat dan sajikan

2) Tahu Telur

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 2 butir telur ayam • 100 g tahu putih ,dicincang kasar • 1 batang daun bawang ,dipotong halus • ½ sdt garam • ¼ sdt merica bubuk • 3 butir bawang putih yang digoreng • 5 sdm kecap manis • 3 lembar kol ,dipotong halus ,direbus hingga layu • 50 g Tauge ,disiram air panas hingga layu • Minyak goreng <p>Bahan Saus Kacang :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir cabe merah keriting ,digoreng • 3 butir cabe rawit yang digoreng • 100 gram kacang tanah , digoreng hingga matang • 1 sdm air jeruk nipis • 150 ml air panas 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan dadar • Pisau • Talenan • Sodet • Cobek + ulekan • Piring saji
<p><i>Cara membuat :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kocok telur hingga berbusa lalu tambahkan garam, merica bubuk, daun bawang yang sudah diiris dan tahu cincang. Aduk hingga merata. 2. Panaskan minyak dalam wajan dadar, dan goreng adonan telur hingga warna berubah menjadi kecoklatan. Kemudian angkat dan tiriskan. 3. Siapkan saus kacang. Tumbuk 75 g kacang tanah yang telah digoreng bersama cabe, bawang putih, cabe merah dan cabe rawit. Kemudian cairkan dengan air. 4. Tambahkan kecap dan air jeruk nipis kemudian aduk hingga merata 5. Penyajian : Taruhan tahu telur dalam piring saji, beri kol dan tauge diatasnya, siram dengan saus kacang 6. Siramkan bumbu kacang dan kecap ke atas telur.dan taburi sisa kacang goreng yang masih utuh diatasnya. 	

3) Perkedel tahu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g tahu putih • 1 butir telur ayam • 2 siung bawang putih diparut atau dihaluskan • 1 sdm daun bawang diiris tipis • ½ sdm tepung terigu • ½ sdt teh merica bubuk • 1 sdt garam • Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan dadar • Pisau • Talenan • Sodet • Cobek + ulekan • Piring saji <p>Garnish :</p> <p>Daun selada</p> <p>Cabai rawit</p>

Cara membuat :

1. Tiriskan tahu dan haluskan.(bisa menggunakan ulekan atau food processor)
2. Peras airnya jika masih berair, kemudian campur tahu dengan telur dan bumbu lainnya, terkecuali minyak
3. Bentuk bola-bola dengan bantuan dua buah sendok teh atau sendok makan
4. Panaskan minyak sampai panas di atas api sedang dan goreng adonan perkedel tahu
5. sampai matang dan berwarna kuning kecoklatan
6. Angkat dan tiriskan lalu sajikan selagi hangat

4) Rollade tahu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram tahu putih • 3 siung bawang putih • 2 butir bawang merah • ½ sdt garam • ½ sdt merica bubuk • 1 butir telur • 1/4 sdt ketumbar bubuk <p><i>Bahan pembungkus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 butir telur • Garam dan merica secukupnya • 2 lembar kertas aluminium 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Sodet • Cobek + ulekan • Kukusan • Wajan dadar • Piring saji <p><i>Garnish :</i></p> <p>Daun selada</p> <p>Cabai rawit</p>

Cara membuat :

- 1) Pembungkus / kulit rollade
- 2) Kocok telur hingga homogen, tambahkan garam dan merica secukupnya
- 3) Panaskan wajan dadar, beri minyak. Bagi adonan telur menjadi dua bagian, masing-masing dibuat dadar tipis, angkat dan sisihkan

- 4) Haluskan tahu , kemudian peras airnya
- 5) Haluskan juga bawang merah, bawang putih, masukkan kedalam tahu yang sudah dihaluskan, tambahkan merica, ketumbar, garam dan telur
- 6) Aduk hingga rata , bagi menjadi 2 bagian sama banyak
- 7) Siapkan kukusan isi dengan air dan panaskan
- 8) Ambil satu empat kertas aluminium, taruh satu lembar dadar telur diatasnya, kemudian taruh adonan tahu diatas dadar telur dan ratakan,
- 9) Gulung sambal dipadatkan, pilin kedua ujungnya .Lakukan hal yang sama dengan sisa adonan
- 10) Kukus rollade hingga matang ± 20 menit, angkat
- 11) Setelah dingin, buka kertas aluminium nya, lalu potong potong dan sajikan

4. Kacang-kacangan

a. Tips mengolah kacang-kacangan

- 1) Untuk merebus kacang hijau, jangan diberi tambahan bahan apapun sebelum kacang empuk atau pecah
- 2) Untuk kacang merah: cuci kacang merah di air mengalir hingga bersih, siapkan satu buah panci atau baskom berisi air bersih untuk perendaman.
- 3) Berikut ini petunjuk merendamnya kacang merah:
- 4) Untuk kacang merah kering, rendam dalam air selama semalam. pastikan semua bagian kacang terendam air. kacang merah akan mengembang jadi 2 kali lipatnya, tambahkan air hingga cukup merendam kacang yang sudah mengembang itu.
- 5) Untuk kacang merah segar, cukup rendam 1-2 jam saja sebelum dimasak.
- 6) Buang air rendaman lalu rebus kacang merah dengan air yang baru, selama 2 jam di atas api sedang hingga empuk. saat direbus, pastikan kacang selalu terendam air. jika air sudah banyak menyusut, tak perlu ragu untuk menambahnya.
- 7) Saudara dapat mengecek keempukan kacang merah dengan cara menekannya dengan jari. jika teksturnya sudah tidak renyah lagi dan mudah hancur, berarti kacang sudah matang sempurna.
- 8) setelah matang, buang air rebusan lalu siram kacang dengan air dingin dan tiriskan. kacang merah siap diolah jadi aneka masakan lezat. jika perebusan ini sekaligus untuk memasak, es kacang merah misalnya, jangan sekali-kali menambahkan gula sebelum kacang benar-benar empuk. sebab kacang akan jadi lebih lama empuknya.
- 9) Kacang merah mengandung racun alami yang disebut *fitohemagglutinin*. gejala keracunannya seperti mual, muntah, sakit perut, diikuti dengan diare. proses perendaman dan perebusan ternyata dapat menghilangkan racunnya.. jadi pastikan anda memasak kacang merah hingga matang dan ikuti semua langkah di atas. selain empuk dan lezat, kacang merah jadi lebih aman dimakan jika diolah dengan benar.

b. Resep-resep Kacang-kacangan

1) Rempeyek kacang tanah

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 g kacang tanah • 175 g tepung beras • 10 g tepung sagu / tepung tapioka • 200 ml santan dari 100 g kelapa parut • ½ butir telur ayam • 1 sdt ketumbar • 2 siung bawang putih • 2 butir kemiri • 2 cm kencur • 3 lembar daun jeruk purut,iris halus • ½ sdt garam • Minyak untuk menggoreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Wajan • Saringan santan • Cobek + ulekan • Toples untuk menyimpan rempeyek • Waskom • Sendok sayur • Sodet dan serok

Cara membuat:

1. Kacang tanah dipotong-potong kecil (menjadi 4 bagian)
2. Haluskan bawang putih, ketumbar, kemiri dan kencur serta garam
3. Dalam Waskom, masukkan tepung beras dan tepung tapioca, aduk sampai homogen, lubangi bagian tengahnya, masukkan telur dan bumbu halus ditengah lubang, aduk sambil dituangi santan sampai kalis dan licin
4. Masukkan irisan daun jeruk, dan seperempat bagian kacang tanah, aduk kembali
5. Panaskan minyak dalam wajan, dengan api sedang
6. Ambil satu sendok sayur adonan rempeyek, tuang tipis-tipis dipingir wajan, Satu kali menggoreng bisa 4 – 5 rempeyek
7. Siram-siram dengan minyak, sampai adonan terlepas, lalu dibalik
8. Goreng sampai kacang matang dan warna rempeyek kuning kecokelatan
9. Angkat dan tiriskan
10. Lakukan sampai adonan habis, setelah dingin simpan dalam toples

2) Sambal goreng kacang tolo dan kerecek

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g kacang tolo kering, cuci dan rendam 2 jam • 100 g tahu putih, potong-potong $\frac{3}{4}$ cm • 50 g kerecek / kerupuk kulit • 10 buah Cabe rawit merah • 750 ml santan dari 300 g kelapa parut Bumbu • 5 siung bawang putih • 7 butir bawang merah 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan • Cobek + ulekan • Waskom • Sodet • Pisau • Talenan • Mangkuk saji • Panci

<ul style="list-style-type: none"> • 10 buah cabai merah besar • 1 cm lengkuas dimemarkan • 1 batang sereh bagian putih, memarkan • 3 lembar daun salam • ½ sdt gula merah • 1 sdt garam • Minyak goreng • Air untuk merebus kacang tolo 	<i>Garnish</i> <i>Cabe merah besar</i> <i>Daun jeruk / sereh</i>
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Didihkan air dalam panci, rebus kacang tolo yang sudah direndam sampai empuk (merebus kacang tolo , (jangan memberi bahan apapun, termasuk garam) 2. Haluskan bawang putih, bawang merah dan cabai merah 3. Panaskan minyak goreng, goreng tahu yang sudah dipotong-pong hingga setengah kering, tiriskan 4. Kurangi minyak bekas menggoreng tahu, tumis bumbu halus hingga harum, masukkan lengkuas, daun salam dan cabe rawit utuh,dn santan, aduk-aduk 5. Masukkan kacang tolo, gula dan tahu, masak sambil diaduk-aduk 6. Masukkan juga garam dan kerecek, masak sampai kerecek lunak 7. Angkat dan sajikan dengan garnish cabe merah besar dan daun jeruk 	

5. Oncom

a. Tips memilih oncom

- 1) Agar mendapatkan rasa dan gizi yang maksimal dari oncom, sebaiknya membeli oncom yang masih segar. Cirinya adalah tekstur oncom yang rapat dan jamur di permukaannya tidak terlalu banyak.
- 2) Pastikan juga oncom yang dibeli memiliki aroma segar khas kacang kedelai. jika oncom tersebut lembap dan bau asam, maka bisa dipastikan oncom tersebut sudah tidak segar. atau jika masih ragu, bisa menanyakan pada penjualnya kapan oncom tersebut dibuat. semakin baru, maka semakin baik.
- 3) Karena tidak tahan lama, oncom sebaiknya langsung diolah setelah dibeli. atau kalaupun ingin menyimpannya, hindari menyimpan oncom di ruangan terbuka, karena akan memudahkan tumbuhnya jamur dan bakteri pada oncom.
- 4) Hindari juga menyimpan oncom tersebut di dalam *freezer*, karena ragi dalam oncom akan mati karena proses pembekuan. simpanlah oncom di kulkas, maka oncom akan bertahan sekitar 2-3 hari.

5) Sangrai atau bakar oncom sebelum diolah

- 6) Jika saudara biasanya langsung mengolah oncom begitu saja, ada baiknya saudara mengganti kebiasaan tersebut. sebelum diolah, cobalah untuk membakar atau menyangrai oncom sampai agak kering terlebih dahulu. hal tersebut bertujuan untuk mengeluarkan cita rasa dan aroma oncom menjadi lebih sedap.
- 7) Setelah dibakar atau disangrai, sekarang tinggal mengolah oncom.

- 8) Karena oncom tidak tahan lama, sebaiknya saudara membelinya hanya jika benar-benar akan dimasak. usahakan juga membeli oncom dengan jumlah sesuai kebutuhan agar tidak ada oncom yang terbuang karena sudah tidak layak pakai.

b. Resep-resep masakan Oncom

- 1) Tumis Oncom Leunca

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 g oncom, remas kasar ▪ 5 buah cabai hijau besar dan cabai rawit, iris ▪ 5 buah bawang merah ▪ 5 siung bawang putih, iris ▪ 1 batang daun bawang, iris tipis ▪ 4 tangkai kemangi, petik daunnya ▪ 2 cm Lengkuas, ▪ 1 lembar daun salam, ▪ 1 btg sereh ▪ Garam dan gula pasir secukupnya ▪ 50 g leunca, buang tangkainya ▪ 60 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Wajan ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Piring saji

Cara membuat:

1. Panaskan minyak untuk menumis bawang merah dan bawang putih hingga harum kemudian masukkan cabai hingga menjadi setengah layu
2. Selanjutnya masukkan oncom, leunca, sereh, daun salam dan lengkuas untuk kemudian diaduk hingga merata, lalu tambahkan dengan air
3. Masukkan garam,gula, lalu aduk-aduk hingga matang
4. Masukkan daun bawang dan kemangi lalu aduk hingga merata !
5. Angkat dan sajikan

- 2) Pepes Oncom

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram oncom, dihaluskan • 1 tangkai kemangi, dipetiki • 1 batang daun bawang, diiris • 6 lembar daun salam • daun pisang untuk membungkus <p>Bumbu dihaluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 butir bawang merah • 2 siung bawang putih • 3 buah cabai merah keriting • 2 buah cabai rawit merah • 1 sendok teh garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Pisau dan talenan • Cobek dan ulekan • Piring saji • Bakaran sate

<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 sendok teh gula merah sisir 	
<p><i>Cara membuat :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aduk rata bahan dan bumbu halus. Bagi menjadi 6 bagian 2. Ambil daun pisang, letakkan 1 lembar daun salam, beri adonan. Bungkus. Semat dengan lidi. 3. Kukus 45 menit sampai matang. 4. Bakar sampai harum. 	

3) Perkedel Oncom

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram oncom, remas-remas menjadi bentuk kasar • 50 gram teri medan, dicuci bersih • 1 batang daun bawang, diiris tipis • 6 butir telur • Minyak untuk menggoreng <p>Bumbu halus :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 siung bawang putih 2. 2 sdt ketumbar 3. 5 cm kencur 4. 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Cobek + ulekan • Wajan • Sodet dan serok • Piring saji
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aduk oncom, teri,daun bawang dan telur 2. Tambahkan bumbu halus, aduk rata. 3. Dengan menggunakan dua buah sendok makan , sendokkan adonan lalu goreng dalam minyak panas. 4. Goreng sampai matang dan kecokelatan 	

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Rencanakan kebutuhan bahan makanan dan alat untuk resep-resep sumber protein hewani dan nabati yang akan saudara masak.
2. Buatlah tertib kerja untuk panduan saudara bekerja?
3. Jelaskan cara mengolah kacang-kacangan kering sebelum dimasak!
4. Hal apakah yang harus dihindari ketika merebus kacang kering agar kacang cepat empuk.
5. Jelaskan cara memilih tempe, tahu dan oncom yang masih baik!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang

1. Protein hewani meliputi daging, ayam, ikan, seafood, telur.
2. Protein nabati meliputi tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan.

Ringkasan

Sumber protein terdiri dari 2 yaitu yang berasal dari protein hewani dan nabati. Protein hewani antara lain: daging (sapi, kambing, domba, kerbau), ayam, ikan, seafood (udang, kerang, kepiting, cumi) telur (telur ayam, negeri, ayam kampong, puyuh, bebek) dan produk-produknya seperti bakso, sosis, daging asap dan lain-lain.

Protein nabati terdiri dari : tahu, tempe, oncom dan kacang-kacangan seperti kacang taanah, kacang kedelai, kacang hijau,kacang merah, kacang tolo dll. Makanan sumber protein hewani dan nabati ini dapat diolah dengan berbagai macam teknik memasak seperti merebus, mengukus, menggoreng, membakar dan menumis. Memilih tempe yang baik adalah yang padat, keras dan tidak ada campuran bahan lain.

Sedangkan memilih tahu yang baik adalah yang padat, tidak berlendir, air rendaman tidak berbusa. Sedangkan memilih oncom yang baik yaitu oncom yang masih segar. Tekstur oncom rapat dan jamur di permukaannya tidak terlalu banyak. Pastikan oncom yang dibeli memiliki aroma segar khas kacang kedelai. Jika oncom tersebut lembap dan bau asam, maka bisa dipastikan oncom tersebut sudah tidak segar. jika masih ragu, bisa menanyakan pada penjualnya kapan oncom tersebut dibuat. Semakin baru, maka semakin baik.

Karena tidak tahan lama, oncom sebaiknya langsung diolah setelah dibeli. jika ingin menyimpannya, hindari menyimpan oncom di ruangan terbuka, karena akan memudahkan tumbuhnya jamur dan bakteri pada oncom.

Hindari juga menyimpan oncom tersebut di dalam freezer, karena ragi dalam oncom akan mati karena proses pembekuan. Simpanlah oncom di kulkas, maka oncom akan bertahan sekitar 2-3 hari.

Tes 3

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Daging, ayam, ikan dan seafood merupakan sumber
 - A. Energy
 - B. Protein hewani
 - C. Protein nabati
 - D. Lemak
 - E. vitamin

2. Tempe merupakan sumber protein nabati yang dibuat dari kacang kedelai. Tempe yang baik adalah :
 - A. Tekstur lunak
 - B. Banyak jamur
 - C. Padat dan tidak tercampur bahan lain
 - D. Berwarna hitam
 - E. Ditambah bahan lain seperti jagung atau kacang tanah
3. Oncom yang disimpan didalam kulkas akan bertahan selama
 - A. 5 hari
 - B. – 3 hari
 - C. 7 hari
 - D. Satu bulan
 - E. 1 hari
4. Masakan dasar telur antara lain adalah telur rebus, telur setengah matang, telur dadar dan orak-arik. Berapa lama waktu yangdigunakan untuk merebus telur matang keras
 - A. 3 menit
 - B. 7 menit
 - C. 10 menit
 - D. 5 menit
 - E. 15 menit

Topik 4 Sayuran

Jenis sayuran dapat dikelompokkan menjadi sayuran daun, sayuran bunga, sayuran tunas dan sayuran umbi serta sayuran buah.

1. Pembagian sayuran berdasarkan bagian tumbuh-tumbuhan
 - a. Sayuran daun : bayam, kangkung, daun singkong, daun kacang panjang, keluarga sawi.
 - b. Sayuran bunga : bunga papaya, bunga kol, brokoli, kecombrang, bunga turi.
 - c. Sayuran tuna : rebung, tauge.
 - d. Sayuran umbi : bit, radis, kentang, wortel, bit.
 - e. Sayuran buah : mentimun, terong, pare.
2. Tips mengolah sayuran
 - a. Zat gizi dalam sayuran dapat hilang, rusak dan larut dalam air terutama vitamin B dan C. Untuk mengurangi kehilangan zat gizi tersebut , sayuran dicuci terlebih dahulu sebelum dipotong-potong.
 - b. Jangan merendam sayuran yang telah dipotong didalam air agar keutuhan nilai gizi dapat terjaga.
 - c. Rasa sayuran akan berubah dan tekstur akan menjadi lunak bila sayuran.
 - d. dimasak terlalu lama dan berulang-ulang.
3. Resep-resep masakan sayuran
 - a. Sayuran berkuah banyak
 - 1) Sayur bening bayam

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 2 ikat bayam, petiki daun dan tangkai yang muda • 1 buah jagung manis muda, potong-potong • 3 siung bawang merah, iris tipis • 4 cm temu kunci, memarkan • 1 lembar daun salam • 1 sdt garam • 1000 ml air • 50 g tomat, potong-potong • $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talenan • Waskom • Mangkuk saji

Cara membuat:

1. Didihkan air dalam panci, masukkan bumbu-bumbu kecuali gula dan garam
2. Masukkan jagung, rebus sampai jagung empuk atau lunak
3. Masukkan bayam, aduk-aduk dan tutup pancinya
4. Setelah air mendidih kembali, bumbui dengan gula dan garam ,matikan api
5. Sajikan dalam mangkuk cekung.

catatan : sayur bayam ini masih bisa diperkaya dengan menambahkan sayuran lain seperti wortel dan labu kuning.

2) Sayur sup sederhana

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g wortel dikupas, potong bulat 1 cm • 100 g buncis muda dibuang ujungnya, potong 2 cm • 50 g kol dipotong kasar • 100 g kentang dikupas, potong dadu 2 cm • 1 batang daun bawang • 1 batang daun seledri • 50 g tomat • 3 siung bawang putih, haluskan • $\frac{1}{2}$ sdt lada bubuk • $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk • 1 sdt garam • 1000 ml air /kaldu sapi / kaldu ayam • $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir • Minyak untuk menumis bumbu • 1 sdm bawang goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talenan • Waskom • Mangkuk saji

Cara membuat:

1. Daun bawang, seledri diiris-iris , tomat dipotong-potong
2. Didihkan air / kaldu, masukkan wortel , kentang dan buncis
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum, masukkan kedalam rebusan wortel
4. Setelah wortel . kentang dan buncis empuk, masukkan kol, masak sampai kol layu
5. Masukkan garam, lada, pala dan gula, cicipi rasanya, terakhir masukkan seledri dan daun bawang, matikan api
6. Sajikan dalam mangkuk cekung dan taburi bawang goreng

Catatan: Sayur sup ini dapat dikembangkan dengan menambah protein, seperti ayam, daging, bakso atau tahu dan kacang2an seperti kacang merah, kacang hijau.

3) Lodeh

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g kacang panjang, potong 3 cm • 150 g labu siam, kupas, potong dadu 2 cm • 50 g daun melinjo, petiki yang muda • 100 g terong , belah memanjang dan potong 2 cm • 100 g jagung bayi, belah memanjang dan potong 3 cm • 500 ml santan dari 250 g kelapa parut • 300 ml air • 6 buah cabai hijau, iris serong • 4 siung bawang merah, iris tipis 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talenan • Waskom • Mangkuk saji • Saringan santan • Wajan

<ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang putih, iris tipis • 2 lembar daun salam • 3 cm lengkuas, memarkan • 3 sdm Minyak untuk menumis • 1 sdt garam • $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir 	
<p><i>Cara membuat :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Didihkan air dalam panci, rebus kacang panjang, labu siam, jagung bayi daun salam dan lengkuas 2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang merah, bawang putih dan cabai hijau sampai layu dan harum, masukkan kedalam rebusan kacang panjang 3. Masukkan terong dan daun melinjo, aduk-aduk 4. Setelah mendidih masukkan santan, masak sampai semua bahan matang, masukkan garam dan gula, cicipi. 5. Angkat dan sajikan dalam mangkuk cekung 	
<p>b. Sayuran berkuah sedikit /tanpa kuah</p> <p>2) Tumis kacang panjang</p>	

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g kacang panjang, potong 3 cm • 3 siung bawang putih, iris tipis • 4 siun bawang merah, iris tipis • 6 buah cabai merah, iriss tipis serong • 1 lembar daun salam • 3 cm lengkuas, memarkan • 3 sdm Minyak untuk menumis • 1 sdt garam • $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Mangkuk saji • Wajan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang merah, bawang putih sampai wangi, masukkan cabe merah, lengkuas dan daun salam, aduk-aduk sampai cabai layu 2. Masukkan kacang panjang, aduk-aduk, kemudian tutup wajannya, tunggu sampai kacang panjang layu 3. Masukkan sedikit air ($\pm \frac{1}{2}$ gelas), aduk-aduk, masukkan garam 4. Setelah kacang panjang lunak, angkat 5. Sajikan dalam mangkuk saji. 	

Catatan : Tumis kacang panjang ini dapat diperkaya nilai gizi nya dengan menambahkan protein seperti udang, ayam, tempe dan sayuran lain seperti tauge, wortel

2) Urap sayuran

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 150 gr bayam, dipetik daun dan batangnya, direbus • 150 gr daun singkong muda, direbus, dipotong-potong 3 cm • 150 gr kacang panjang, potong 2 cm, direbus • 150 gr taoge, buang akarnya, direbus sebentar • 4 lembar daun kol, dibuang tulang daunnya, iris 1/2 cm, direbus • 375 gr (3/4 butir) kelapa agak muda, dikupas kulitnya dan diparut untuk bumbu urap • 3 siung bawang putih • 5 buah cabai merah besar, buang bijinya • 5 lembar daun jeruk purut • 15 gr (3 sdt) gula merah • 10 gr kencur cincang, dicincang • 1/2 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talena • Parutan kelapa • Waskom • Kukusan • Piring saji

Cara membuat:

- 1 Haluskan bawang putih, cabai merah dan kencur kemudian campurkan bumbu lainnya.
- 2 Rebus sayuran dimulai dari yang berwarna putih, dilanjutkan yang berwarna hijau
- 3 Campurkan bumbu halus ini dengan parutan kelapa, aduk sampai rata, kukus sekira 25 menit supaya bisa tahan lama, angkat dan sisihkan;
- 4 Penyajian : Campur sayuran rebus dengan bumbu kelapa, hidangkan segera.

3) Pecal sayuran

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g tauge • 150 g kacang panjang, potong 3 cm • 2 ikat kangkung, petik daun dan batang yang muda • 1 buah mentimun, iris tipis • 2 ikat bayam , petik daun dan batang yang muda • 6 buah kecipir, belah memanjang, potong 4 cm • 4 lembar kol, buang tulangnya dan iris tipis • 200 g kacang tanah digoreng • 100 ml air asam jawa dari 50 g asam jawa • 100 g gula merah • 100 g cabai merah • 1 sdt terasi goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Waskom • Pisau • Talenan • Wajan • Piring saji

<ul style="list-style-type: none"> • 5 lembar daun jeruk • 10 g kencur • 3 siung bawang putih • 1 sdt garam 	
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus semua sayuran satu persatu, kecuali mentimun, mulai dari yang bewarna putih, seperti tauge dan kol, tiriskan 2. Cabe merah, bawang putih dan kencur serta daun jeruk digoreng, kemudian haluskan bersama terasi garam dan gula merah 3. Haluskan kacang tanah goreng, campur dengan bumbu halus dan beri air asam jawa, aduk rata sambil ditambah air matang hangat sedikit demi sedikit sampai diperoleh kekentalan yang pas 4. Atur sayuran dalam piring saji, siram dengan bumbu kacang, sajikan 	

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Buatlah rencana kebutuhan bahan makanan, dan alat yang dibutuhkan untuk memasak resep-resep sayuran.
2. Buatlah tertib kerja untuk panduan saudara bekerja.
3. Jelaskan cara mengurangi kehilangan zat gizi pada sayuran!
4. Jelaskan jenis masakan sayur berkuah banyak dengan cairan air atau kaldu!
5. Jelaskan jenis masakan sayuran berkuah banyak dengan cairan santan!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang sayuran.

Ringkasan

Jenis sayuran dapat dikelompokkan menjadi sayuran daun, sayuran bunga, sayuran tunas dan sayuran umbi serta sayuran buah

1. Sayuran daun : bayam, kangkung, daun singkong, daun kacang panjang, keluarga sawi.
2. Sayuran bunga : bunga papaya, bunga kol, brokoli, kecombrang, bunga turi.
3. Sayuran tuna : rebung, tauge.
4. Sayuran umbi : bit, radis, kentang, wortel, bit.
5. Sayuran buah : mentimun, terong, pare.

Zat gizi dalam sayuran dapat hilang, rusak dan larut dalam air terutama vitamin B dan C. Untuk mengurangi kehilangan zat gizi tersebut, sayuran dicuci terlebih dahulu sebelum dipotong-potong, jangan merendam sayuran yang telah dipotong didalam air agar keutuhan nilai gizi dapat terjaga.

Rasa sayuran akan berubah dan tekstur akan menjadi lunak bila sayuran dimasak terlalu lama dan berulang-ulang. Sayuran dapat diolah dengan teknik merebus yaitu menggunakan kuah dari air, kaldu atau santan, teknik menumis dan dapat juga dengan mengukus.

Tes 4

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Contoh sayuran jenis bunga adalah:
 - A. Bunga kol
 - B. Kecombrang
 - C. Bunga papaya
 - D. Bunga turi
 - E. Semua benar

2. Cara yang benar menyiapkan sayuran agar zat gizi tidak banyak terbuang adalah:
 - A. Sayuran dikupas / dipetiki kemudian dipotong-potong dan dicuci
 - B. Sayuran dicuci dahulu, kemudian dipotong-potong atau dipetiki
 - C. Sayuran dikupas, dicuci dan dipotong-potong
 - D. Sayuran dipotong-potong, kemudian dimasak
 - E. Sayuran dicuci, kemudian dipotong-potong dan disimpan dahulu

3. Zat gizi dalam sayuran yang mudah larut dalam air adalah:
 - A. Protein
 - B. Lemak
 - C. Vitamin B dan Vitamin C
 - D. Vitamin A, D, E dan K
 - E. Zat besi

4. Contoh sayuran berkuah banyak dengan cairan santan adalah:
 - A. Sayur asam
 - B. Sayur sup
 - C. Sayur bening bayam
 - D. Sayur lodeh
 - E. Tumis kangkung

5. Contoh sayuran tanpa kuah yang menggunakan bumbu kelapa adalah:
 - A. Gado-gado
 - B. Pecal
 - C. Karedok
 - D. Urap sayuran
 - E. Botok

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. E
2. D
3. B
4. E
5. D
6. E
7. B
8. E
9. E

Tes 2

1. B
2. C
3. C
4. B
5. C

Tes 3

1. B
2. C
3. B
4. C

Tes 4

1. E
1. B
2. C
3. D
4. D

Daftar Pustaka

Buku pedoman Praktik Gizi Kuliner, 2010

<http://www.menuresepmasakan.com/resep-sate-lilit-ikan-khas-bali-yang-enak-dan-gurih>

<http://selerasa.com/resep-dan-cara-membuat-udang-saus-tiram-yang-nikmat-dan-lezat-untuk-hidangan-keluarga-2>

<http://www.justtryandtaste.com/2016/10/resep-kering-tempe-kacang-garing.html>

C. Soejoeti. 2006. Dasar Dasar Gizi Kuliner. Jakarta: Grasindo,

Sunardi, T. Pelajaran Gizi Kuliner Akademi Gizi. Jakarta. 2002

Gilmore S.A. Food Preparation Study Course. Iowa State Press. 2002

BAB II

BUAH - MINUMAN, MAKANAN SELINGAN DAN GARNISH

Endang Titi Amrihati, SKM., M.Kes

PENDAHULUAN

Selamat berjumpa kembali di bahan ajar praktik Pengembangan Kuliner. Pada Bab 2 ini akan dibahas tentang praktik pengolahan buah dan minuman, makanan selingan, dan Garnish. Mengapa kita perlu membahas tentang buah-buahan, makanan selingan, dan garnish? Buah-buahan merupakan komponen penting di dalam susunan menu seimbang. Walaupun dalam menu yang kita makan sehari-hari sudah ada sayuran, kita dianjurkan juga mengonsumsi buah. Dalam proses pengolahan zat gizi yang terkandung didalam sayuran bisa saja hilang karena proses pencucian dan pemanasan yang tinggi. Oleh karena itu kita dapat mengganti kehilangan zat gizi tersebut dari buah-buahan.

Mengapa pula kita harus mempelajar tentang makanan selingan? Makanan selingan berfungsi untuk memberikan asupan zat gizi menjelang tibanya waktu makan siang. Makanan yang kita konsumsi pada saat sarapan akan mulai meninggalkan lambung setelah 4 jam jika komposisinya lebih banyak karbohidratnya. Jika kita sarapan pukul 6 pagi, maka sekitar pukul 10 perut sudah mulai lapar dan kadar glikosa sudah mulai turun, apalagi jika kita tidak sarapan. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan energy pada jam tersebut perlu adanya asupan makanan yang diperoleh dari makanan selingan atau kudapan.

Kemudian kita juga harus mempelajari tentang garnish, apa gunanya? Kita tahu bahwa citarasa makanan tidak saja dipengaruhi oleh rasa makanan, namun juga penampilan makanannya. Walaupun makanan nya enak, namun cara menyajikannya tidak menarik, konsumen terutama pasien tentu tidak tertarik untuk mengonsumsinya. Jika pasien tidak mau makan, akibatnya asupan nya rendah dan proses penyembuhan akan lebih lama.

Tujuan dari mempelajari Bab 2 ini adalah mahasiswa mampu:

1. Menerapkan atau memasak resep-resep olahan buah dan minuman.
2. Menerapkan atau memasak resep makanan selingan.

Menerapkan dan mengreasikan garnish yang sesuai dengan makanan yang akan dihidangkan.

Topik 1

Buah-Buahan dan Minuman

1. Buah-buahan

Semua orang pasti ingin hidup sehat bukan? Banyak cara yang bisa dilakukan untuk membuat tubuh tetap sehat danbugar baik itu dengan rutin berolahraga, menjaga pola hidup yang sehat atau bisa juga dengan rutin mengonsumsi minuman sehat seperti jus buah ataupun jus sayur. Buah-buahan dalam menu sehari-hari biasanya dihidangkan sebagai makanan penutup atau pencuci mulut dalam bentuk buah segar/buah potong.

Buah-buahan banyak mengandung vitamin, terutama vitamin C, vitamin A dan serat, melengkapi kekurangan dari bahan makanan lain. Buah dapat disajikan dalam bentuk buah segar yaitu tidak melalui proses pemasakan namun dapat juga disajikan dalam bentuk olahan melalui proses pemasakan/pemanasan.

Beberapa jenis buah ketika dikupas, dipotong warnanya akan berubah menjadi coklat . Oleh karena itu sebagai buah meja/buah potong segar ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika mempersiapkannya, yaitu dengan memberi air perasan jeruk nipis, atau direndam dengan air garam dan hindari kontak dengan udara.

a. Contoh penyajian buah yang tidak dimasak :

- 1) Buah segar potongan.
- 2) Aneka rujak.
- 3) Asinan.
- 4) Minuman, juice, sari buah.

b. Contoh penyajian buah yang dimasak antara lain:

- 1) Setup buah, dapat digunakan sebagai pelengkap dalam sajian pudding
- 2) Coctail/es buah
- 3) Pudding buah

2. Minuman

Minuman yang dimaksud disini adalah minuman yang disajikan sebagai pelengkap makanan selingan, sebagai pengganti buah atau bisa sebagai pengganti makanan selingan Dari segi suhu penyajian, minuman dibedakan menjadi minuman dingin dan minuman panas. Minuman dingin yaitu minuman yang disajikan dalam kondisi dingin, bisa ditambahkan es batu. Minuman dingin lebih cocok diminum dalam cuaca panas.

Contoh minuman dingin:

- a. Dari buah2an ⇒ juice, es buah, sari buah, smoothies.
- b. Dari sirup.
- c. Berbagai jenis es campur ⇒ es krim, es puter, es teler dan lain-lain.
- d. Soft drink (minuman carbonise).
- e. Fruit Punch (Sari buah/sirup + minuman bersoda).

Minuman Panas yaitu minuman yang disajikan dalam kondisi panas, beraroma rempah-rempah. Jadi rasa panas bukan saja karena suhunya , tetapi juga karena bumbu atau rempah yang ditambahkan kedalam minuman tersebut. Jenis bumbu/rempah yang biasa digunakan untuk minuman panas adalah: jahe, serai, asam, kunyit, cengkeh, kayu manis. Minuman ini lebih cocok dikonsumsi dalam cuaca dingin dan dapat disajikan dalam bentuk minuman tunggal atau dengan campuran bahan lain seperti kacang tanah, kacang hijau, kolang-kaling, biji mutiara, kelapa muda dan lain lain. Contoh: sekuteng, wedang jahe, bandrek dan lain-lain.

a. Minuman dari bahan buah-buahan

Minuman dari buah-buahan bisa berupa jus, sari buah dan smoothie. Jus buah dapat dikembangkan menjadi jus buah kombinasi yaitu dengan menggabungkan beberapa macam buah-buahan. Bisa dua macam, tiga macam ataupun empat macam buah-buahan. Misalnya wortel, apel, tomat dan jeruk.

Sari buah yaitu buah yang diambil sari nya dengan menggunakan ekstraktor sehingga tidak ada ampasnya. Sedangkan Smoothie adalah minuman berbahan baku buah-buahan, sayuran, sirup gula/gula pasir, susu tawar cair dan es batu. Sebagai ciri khas smoothie yaitu adanya penambahan susu yoghurt, cokelat dan susu kental manis Tekstur smoothie lebih pekat dibandingkan jus.

b. Resep-resep olahan buah-buahan.

1) Stup Buah

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 ml air • 150 g gula pasir • 400 g buah apel malang , kupas, potong dadu 1½ cm • 200 g buah nanas (<i>daging saja</i>), potong segitiga kecil • 2 buah jambu biji merah, bersihkan, potong dadu 1½ cm • 4 butir cengkeh • 5 cm <u>kayu manis</u> • Es batu secukupnya • 1/8 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Waskom • Gelas untuk penyajian • Timbangan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masak air, gula, cengkeh, dan kayu manis di atas api sedang hingga mendidih dan harum. 2. Masukkan apel, nanas, dan jambu. Kecilkan api, 3. Teruskan memasak 2-3 menit lagi hingga buah panas, tapi tidak layu . Angkat. 4. Setelah tidak lagi panas, simpan di dalam lemari es (2-3 jam). 5. Tuang setup buah ke dalam 6 gelas saji, tambahkan es batu. 6. Sajikan segera. 	

Catatan : Stup buah ini dapat juga dibuat dari buah pisang tanduk, kedondong, salak

2. Asinan buah

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 4 buah kedondong. • 2 buah 190uddi mengkal. • 2 buah bengkoang. • 2 buah salak. • 1 buah ubi merah. • 1 buah nanas. • 1 buah mentimun. • 5 buah jambu air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Waskom • Mangkuk untuk penyajian • Cobek + ulekan
Bumbu	
<ul style="list-style-type: none"> • 8 buah <u>cabe rawit</u>. • 2 buah cabe merah keriting. • 250 gr gula pasir. • 2 sdm garam dapur. • 1500 ml air. • 1 sdt terasi. • 1 sdm asam jawa dan 1 sdm cuka 	
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas dan iris semua bahan yang telah dipersiapkan, jangan terlalu tipis. Sisihkan (bila perlu simpan dalam lemari es untuk menghindari perubahan warna buah menjadi coklat / browning) 2. Haluskan cabe rawit, cabe merah keriting, terasi dan asam jawa kemudian sisihkan. 3. Didihkan air dalam 190uddi bersama gula sambil diaduk sampai larut kemudian masukkan garam dapur. 4. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan tadi kedalam 190uddi, aduk hingga tercampur dan didihkan kembali. 5. Matikan api dan biarkan bumbu yang dimasak tersebut dingin. 6. Setelah benar-benar dingin masukkan cuka dan buah-buahan yang sudah diiris kemudian aduk rata. 7. Sajikan dalam mangkuk saji 	

3) Rujak

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 buah mangga muda ▪ 3 buah kedondong ▪ 2 buah bengkuang ▪ 1/4 buah pepaya ▪ 1 buah nanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Waskom • Mangkuk untuk penyajian

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 buah jamu air merah ▪ 2 buah mentimun ▪ 200 gram kacang tanah 191uddin ▪ 5 buah cabai rawit merah ▪ 1 sdt terasi 191uddin/bakar ▪ 150 gram gula merah ▪ 1 $\frac{1}{2}$ sdt asam jawa campur dengan 3 sdm air ▪ 100 gram nanas ▪ Garam secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Cobek + ulekan • Timbangan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas buah-buahan yang perlu dikupas, kemudian potong-potong (bila perlu simpan dalam lemari es untuk menghindari perubahan warna buah menjadi coklat/browning) 2. Ulek cabai merah, terasi, garam, gula merah, dan air asam jawa hingga halus. 3. Masukkan kacang, kemudian ulek kembali hingga rata. Tambahkan 100 gram nanas, ulek pelan hingga rata dan nanas jangan sampai terlalu hancur. 4. Atur buah-buahan yang sudah dipotong didalam mangkuk/piring saji, siramkan sambal kacang diatasnya . Atau bisa juga dengan bumbu disajikan terpisah . 	
<p>4) Selada Buah</p>	

Bahan	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 gram (2 buah) apel merah potong dadu 2 cm ▪ 250 gram anggur merah biji ▪ 250 gram strawberry, belah 2 ▪ 2 buah jeruk 191udding bersihkan menurut juring-juringnya ▪ 250 gram melon potong dadu 2 cm ▪ 50 gram lettuce ▪ 50 g keju cheddar parut <p>Bahan saus</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 ml mayonnaise ▪ 1/2 sdt air lemon ▪ 1/2 sdt gula pasir ▪ 1/4 sdt garam ▪ 30 gram tepung maezena ▪ 200 ml susu cair ▪ 50 gram gula pasir ▪ 1/8 sdt vanilla bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Waskom ▪ Timbangan ▪ Panci ▪ Gelas ukur ▪ Sendok ukur ▪ Sendok kayu/spatula ▪ Parutan keju ▪ Mangkuk saji

Cara membuat:

1. Campur tepung maizena , gula dan susu cair, aduk-aduk sampai tepung larut
2. Masak sambil diaduk-aduk sampai meletup-letup menjadi bubur yang kental, beri vanilla, aduk kemali, lalu angkat
3. Aduk-aduk terus sampai uapnya hilang
4. Kemudian campurkan mayonnaise, air lemon, gula pasir dan garam, aduk sampai rata

Penyajian :

Dalam mangkuk saji atur potongan lettuce, kemudian buah-buahan, siram dengan saus, beri keju parut diatasnya.

5) Puding Buah

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 500 ml jus jeruk siap pakai ▪ 75 gram gula pasir ▪ 1/2 bungkus agar-agar bubuk ▪ 1/2 sdt jeli instan bubuk ▪ 100 gram fruit koktail kaleng, ditiriskan <p>Bahan saus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 300 ml susu cair ▪ 40 gram gula pasir ▪ 1/2 sdm tepung maizena dan 1 sdm air, dilarutkan ▪ 1 kuning telur ▪ 5 tetes esens vanili 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panci ▪ Sendok kayu ▪ Timbangan ▪ Gelas ukur ▪ Sendok ukur ▪ Gelas kecil-kecil untuk penyajian

Cara membuat:

1. *Puding : rebus jus jeruk, gula pasir, agar-agar bubuk, dan jeli instan sambil diaduk sampai mendidih.*
2. *Tuang sedikit di gelas. Biarkan setengah beku, 192uddi koktail. Lakukan hal yang sama sampai habis. Bekukan.*
3. *Saus: rebus susu cair dan gula pasir sampai mendidih. Masukkan larutan tepung maizena. Masak sambil diaduk sampai meletup-letup. Matikan api.*
4. *Ambil sedikit rebusan susu. Tuang ke kuning telur. Aduk rata. Masukkan lagi campuran ini ke rebusan susu. Aduk rata. Nyalakan api. Masak sambil diaduk sampai kental. Tambahkan esens vanili. Aduk rata.*
5. *Tuang di atas 192udding buah. Sajikan dingin.*

3. Resep-resep minuman

- a. Minuman dari bahan buah-buahan
 - 1) Jus buah sederhana

Bahan	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 gram daging buah alpukat ▪ 2 sdm susu kental manis dan susu cokelat ▪ 2 sdm gula pasir ▪ 100 ml air ▪ Es batu secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Sendok makan • Blender atau juicer • Gelas untuk penyajian • Timbangan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blender semua bahan, daging buah alpukat, susu kental manis, gula pasir dan air. 2. Siapkan gelas, lalu tuangkan jus alpukat. Kemudian hias dengan susu cokelat jika suka. 	

- 2) Jus buah kombinasi Markisa Terong Belanda

Bahan	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 buah markisa ▪ 10 buah terong belanda ▪ 4 sdm gula pasir ▪ 600 ml air matang ▪ Es batu secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Sendok makan • Blender atau juicer • Gelas untuk penyajian • Waskom



gambar 2.1: jus markisa terong belanda

Cara membuat:

1. Keruk daging buah markisa dan terong belanda, pisahkan dalam wadah berbeda.
2. Tambahkan air pada wadah markisa, kemudian saring airnya ke wadah daging buah terong belanda.
3. Masukkan campuran dua buah tersebut ke dalam blender, tambahkan gula secukupnya, lalu blender. Jika jus terlalu kental bisa ditambahkan air dan jika kurang manis bisa ditambahkan gula.
4. Tuangkan jus tersebut dalam gelas, tambahkan es batu jika ingin jus terasa

lebih segar.

5. Sajikan dalam gelas tinggi

3) Smoothies Pisang Susu Cokelat

Bahan	Alat
▪ 2 buah pisang ambon.	Pisau
▪ 100 ml susu cair	Gelas ukur
▪ 1/2 sdt coklat bubuk	Sendok
▪ 1 sdm sirup gula	Blender
▪ Potongan es batu	Gelas untuk penyajian
<i>Cara membuat:</i>	
1. Potong-potong buah pisang agar mudah dihancurkan.	
2. Masukkan ke dalam blender bersama sirup gula, bubuk coklat, susu, dan es batu.	
3. Blender hingga halus.	
4. Tuang ke dalam gelas saji, kemudian taburkan coklat bubuk di atas smoothies untuk mempercantik tampilannya.	

b. Minuman Dingin

1) Es Cendol

Bahan	Alat
• 150 g tepung beras	• Waskom
• 70 g tepung sagu	• Panci
• 85 ml air daun suji	• Pisau
• 4 sdm air kapur sirih	• Saringan
• 500 ml air bersih	• Gelas ukur
• Air es secukupnya es batu secukupnya	• Talenan
Bahan pelengkap :	• Cetakan cendol
• 220 g gula merah, sisir	• Sendok kayu
• 150 ml air	• Timbangan
• 600 ml santan rebus	
• 8 mata nangka, iris kecil-kecil.	
<i>Cara membuat:</i>	
1. Aduk tepung beras dan tepung sagu dengan setengah bagian air.	
2. Rebus air sisanya dengan air kapur sirih, air daun suji, dan garam. Sampai	

mendidih.

3. Kemudian tuangkan larutan tepung, aduk sampai mengental. Angkat.
4. Persiapkan cetakan / ayakan cendol, taruh diatas baskom yang sudah diisi dengan air es.
5. tuangkan adonan panas kedalam cetakan, kemudian tekan-tekan sampai membentuk butiran-butiran memanjang. Tiriskan.
6. Rebus gula bersama dengan air hingga larut. Angkat, kemudian saring dan dinginkan.
7. Masukkan sirup gula kedalam gelas saji, masukkan cendol, buah nangka, dan santan.
8. Supaya cendol lebih nikmat, tambahkan es batu. Sajikan.

2) Es Campur

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 g cincau hitam ▪ 50 g sagu mutiara ▪ 200 g kolang kaling direbus ▪ 10 biji buah nangka matang ▪ 1 buah alpukat matang ▪ 8 buah strawberry ▪ 1 butir kelapa muda yang telah diceruk ▪ 250 gram gula pasir ▪ 250 ml air bersih ▪ 1-2 lembar daun pandan di simpul ▪ Sirup rasa apapun sesuai selera es batu secukupnya ▪ Susu kental manis secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom/mangkuk ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Panci ▪ Sendok ▪ Gelas ukur ▪ Mangkuk saji/ gelas ▪ Timbangan 

Gambar 2.2 es campur

Cara membuat:

1. Potong-potong cincau hitam, kolang kaling, nangka, alpukat, strawberry, sisihkan.
2. Rebus sagu mutiara sampai matang dan bening, tiriskan
3. Rebus air dengan tambahan gula pasir dan daun pandan dengan menggunakan api sedang untuk membuat kuahnya. Biarkan air mendidih dan gula pasir larut. Setelah mendidih, biarkan dingin.
4. Campurkan sirup aduk-aduk, dan sisihkan.
5. Tata cincau hitam, sagu mutiara, kolang kaling, nangka, alpukat, strawberry, kelapa muda, dalam mangkuk atau gelas.
6. Tambahkan es batu dan susu kental manis agar lebih nikmat.
7. Tuangkan kuahnya dan es campur siap disajikan

c. Minuman panas/hangat

1) Wedang Jahe Gula Merah

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g gula merah yang sudah diiris-iris • 1 liter air putih • 400 g jahe yang sebelumnya sudah dibakar terlebih dahulu kemudian memarkan • 2 lembar daun pandan segar, cuci dan simpulkan • 1/4 sdt garam dapur • 2 batang serai, geprek dan memarkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Waskom • Cangkir untuk penyajian • Timbangan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuangkan 1 liter air putih pada panci dan masak di atas api kecil. Lalu masukkan bahan-bahan seperti jahe, daun pandan, serai dan juga garam. 2. Diamkan beberapa saat, lalu masukkan gula merah dan aduk hingga rata. 3. Selanjutnya masak terus hingga air benar-benar mendidih dan gula merah telah larut dengan baik. 4. Angkat dan saring sehingga yang didapat airnya saja. 5. Sajikan selagi hangat pada cangkir . 	

2) Wedang Ronde

Bahan dan bumbu	Alat
<p>Ronde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g tepung ketan • 3 sdm tepung tapioka • 100 ml air panas • 2 sdm air kapur • ½ sdt garam • Pewarna kue hijau dan merah • 100 gram kacang goreng, ½ bagian dicincang halus sedangkan ½ bagian lain tetap dalam keadaan utuh. <p>Kuah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1000 ml air • 2 batang serai, memarkan • 5 buah cengkih • 100 gram jahe, memarkan • 100 gram gula pasir 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Pisau ▪ Panci ▪ Wajan ▪ Gelas ukur ▪ Timbangan ▪ Mangkuk untuk penyajian 
<p><i>Cara membuat :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ronde: campurkan tepung ketan, tepung tapioka, air kapur, dan garam. Aduk rata. 	

2. Tuangi air panas sedikit demi sedikit sambil diulen sehingga menjadi adonan yang dapat dibentuk.
3. Bagi adonan jadi 3 bagian, $\frac{1}{3}$ bagian beri warna hijau, $\frac{1}{3}$ bagian lagi beri warna merah, $\frac{1}{3}$ bagian sisanya tetap putih.
4. Bentuk adonan bulat sebesar kelereng dengan diisi kacang tanah cincang, lalu sisihkan.
5. Masak air dipanci, rebus bola-bola ketan hingga mengapung (tanda jika sudah matang), angkat dan tiriskan.
6. Kuah : rebus air, masukkan gula, serai, jahe, dan cengkih. Masak hingga mendidih. Saring.
7. Hidangkan wedang ronde dalam mangkuk/gelas disiram rebusan jahe panas dan taburi kacang goreng.

3) Wedang Angsle

Bahan dan bumbu	Alat
<p>Isi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 gram kacang hijau, • 5 buah putu mayang, siap pakai • 3 lembar roti tawar, potong dadu kecil • 50 gram biji delima, siap pakai • 5 sdm susu kental manis <p>Kuah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 liter santan encer • 100 gram jahe, memarkan • 2 lembar daun pandan, simpulkan • 150 gram gula merah • 50 gram gula pasir 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Pisau ▪ Panci ▪ Gelas ukur ▪ Timbangan ▪ Mangkuk untuk penyajian 

gambar 2.4 wedang angkle

Cara membuat:

1. Cuci kacang hijau, rendam 30 menit, rebus hingga lunak tetapi tidak terlalu pecah
2. Rebus biji delima sampai matang dan bening, angkat tiriskan
3. Rebus santan, jahe, gula merah, daun pandan, dan gula pasir hingga mendidih dan keluar aroma. Angkat lalu disaring

Cara menyajikan wedang angkle sebagai berikut:

putu mayang (paling bawah), roti (lapis kedua), kacang hijau rebus (lapis ketiga), biji delima (lapis keempat), santan jahe (lapis kelima) dan susu kental manis (paling atas)

Hidangkan hangat-hangat

4) Sekoteng

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 50 g biji delima merah • 100 g kacang tanah digoreng • 100 g kacang hijau direbus, buang airnya • 150 g gula pasir • 100 g kolang-kaling rebus, iris tipis • 100 g jahe, buang pinggirnya, kupas, dan memarkan • 1 liter air • 3 lembar roti tawar • Susu kental manis secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Pisau ▪ Panci ▪ Gelas ukur ▪ Timbangan ▪ Mangkuk untuk penyajian ▪ Wajan 

gambar 2.5 wedang angkle

Cara membuat:

1. Rebus biji delima hingga matang dan bening, angkat tiriskan
2. Masak air, jahe, dan gula pasir hingga mendidih dan keluar aromanya.
3. Cara menyajikan : siapkan gelas atau mangkuk dengan susunan: lapisan dasar biji delima, lapisan kedua kacang hijau, lapisan ketiga kolang kaling, lapisan keempat irisan roti tawar, dan lapisan kelima kacang goreng taburan.
4. Hidangkan dengan dituangi air rebusan jahe panas-panas.
5. Beri susu kental manis diatasnya

5) Bajigur Kelapa Muda

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter susu cair • 2 sdt kopi bubuk • 200 g gula merah, sisir halus • 50 g jahe, bakar, kupas, memarkan • 3 lbr daun pandan, buat simpul • 2 cm kayu manis • 1 bh kelapa muda, ambil daging buahnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Timbangan • Pisau • Sendok sayur • Gelas untuk penyajian

Cara membuat :

1. Rebus dengan api kecil , susu cair, kopi bubuk, gula merah, jahe, daun pandan dan kayu manis sambil diaduk di atas api sedang sampai mendidih. Angkat dan saring.
2. Sajikan bajigur selagi hangat bersama kelapa muda.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Jelaskan fungsi buah-buahan dalam sajian menu Indonesia!
2. Zat Gizi apa saja yang terkandung didalam buah-buahan.
3. Bagaimana mencegah terjadinya perubahan warna buah-buahan pada saat mengupas atau di potong?
4. Buah-buahan umumnya disajikan sebagai buah potong, namun dapat juga diolah menjadi minuman. Jelaskan jenis/macam minuman yang dapat dibuat dari buah.
5. Jelaskan perbedaan antara sari buah dengan smoothie!
6. Ditinjau dari suhu penyajian minuman, ada minuman dingin dan minuman panas/hangat. Jelaskan yang dimaksud minuman hangat!
7. Rempah-rempah apa saja yang biasanya ditambahkan pada minuman hangat?

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang.

1. Buah.
2. Minuman.

Ringkasan

Buah-buahan dalam menu sehari-hari biasanya dihidangkan sebagai makanan penutup atau pencuci mulut dalam bentuk buah segar/buah potong. Buah-buahan banyak mengandung vitamin, terutama vitamin C, vitamin A dan serat, melengkapi kekurangan dari bahan makanan lain. Buah dapat disajikan dalam bentuk buah segar yaitu tidak melalui proses pemasakan namun dapat juga disajikan dalam bentuk di masak.

Beberapa jenis buah ketika dikupas, dipotong warnanya akan berubah menjadi coklat . Oleh karena itu sebagai buah meja/buah potong segar ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika mempersiapkannya, yaitu:

1. Beri air perasan jeruk nipis, atau direndam dengan air garam.
2. Hindari kontak dengan udara.

Dari segi suhu penyajian , minuman dibedakan menjadi minuman dingin dan minuman panas. Minuman dingin yaitu minuman yang disajikan dalam kondisi dingin, bisa ditambahkan es batu. Minuman dingin lebih cocok diminum dalam cuaca panas.

Minuman Panas yaitu minuman yang disajikan dalam kondisi panas, beraroma rempah-rempah. Jadi rasa panas bukan saja karena suhunya, tetapi juga karena bumbu/ rempah yang ditambahkan kedalam minuman tersebut. Jenis bumbu/rempah yang biasa

digunakan: Jahe, serai, asam, kunyit, cengkeh, kayu manis. Minuman ini lebih cocok dikonsumsi dalam cuaca dingin Minuman panas ini dapat disajikan dalam bentuk minuman tunggal atau dengan campuran bahan lain seperti kacang tanah, kacang hijau, kolang-kaling, biji mutiara, kelapa muda dll.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Minuman dingin ada yang dibuat dari buah-buahan dan ada juga yang campuran dengan bahan lain. Minuman yang dibuat dari buah-buahan yang dihaluskan (diblender) ada yang disajikan bersama ampas nya atau tanpa ampas dan ada juga yang ditambahkan minuman bersoda. Dalam dunia kuliner, minuman dari sari buah-buahan yang ditambah dengan minuman bersoda dinamakan:
 - A. Coktail
 - B. Es buah
 - C. Fruit Punch
 - D. Sari buah
 - E. Juice buah
2. Buah-buahan selain dapat dikonsumsi dalam kondisi segar juga dapat dikonsumsi dengan cara dimasak terlebih dahulu. Salah satu hidangan dari buah direbus dengan cengkeh dan kayu manis, bisa dijadikan kudapan juga bisa dijadikan pelengkap sajian pudding. Contoh hidangan buah yang dimaksud adalah
 - A. Asinan buah
 - B. Setup buah
 - C. Rujak Aceh
 - D. Manisan buah
 - E. Es buah
3. Minuman panas atau hangat adalah minuman yang diminum dalam kondisi hangat/panas. Dengan penambahan bumbu herbal dan rempah-rempah minuman tersebut akan semakin terasa hangat. Rempah/bumbu herbal apa sajakah yang biasanya digunakan dalam minuman hangat?
 - A. Jahe, cengkeh, kayumanis, sereh
 - B. Cengkeh, adas, jintan
 - C. Bawang putih, merica putih, merica hitam
 - D. Kayu secang, jahe, sereh
 - E. Pekak, kapulaga, jintan

Topik 2

Makanan Selingan

Setelah saudara mempelajari topik tentang buah-buahan dan minuman, kita lanjutkan mempelajari tentang makanan selingan. Makanan selingan disebut juga makanan kecil, snack atau kudapan, biasa dihidangkan diantara dua waktu makan utama yaitu antara makan pagi dan makan siang (pukul 10⁰⁰) antara makan siang dan makan malam (pukul 16⁰⁰) atau dihidangkan pada jamuan minum teh/pesta.

1. Jenis makanan selingan Makanan selingan dapat dibedakan menurut rasa yaitu: makanan selingan dengan rasa asin/gurih baik yang basah atau yang kering dan makanan selingan yang manis baik yang basah maupun kering.
2. Teknik memasak makanan selingan/snack.
 - a. Mengukus.
 - b. Menggoreng.
 - c. Memanggang.
 - d. Merebus.

Kegagalan dalam membuat makanan selingan cukup tinggi, hal ini disebabkan banyak faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan adalah komposisi bahan yang digunakan tidak sesuai. Oleh karena itu sebelum memulai timbanglah dahulu semua bahan yang dibutuhkan sesuai resep yang tertulis. Kemasan yang untuk membungkus kue dapat menggunakan daun pisang, plastik ataupun kertas roti dan paper cup. Jika menggunakan daun pisang pilih daun pisang batu yang tidak mudah robek.

3. Resep-resep makanan selingan
 - a. Rasa manis
 - 1) Klepon

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 250 g tepung beras ketan ▪ 50 g tepung beras ▪ 3 lembar daun pandan + 5 lembar daun suji ▪ 150 ml air hangat ▪ 1 sdt garam halus ▪ ½ butir, kelapa setengah parut ▪ 75 g gula merah secukupnya, sisir halus ▪ Daun pisang untuk penyajian 	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Pisau ▪ Panci ▪ Gelas ukur ▪ Timbangan ▪ Blender <p>gambar 2.6 sudi dan klepon</p>

Cara membuat:

1. Cuci daun pandan dan daun suji, kemudian potong-potong. Blender dengan sedikit air, lalu peras ambil airnya
2. Campur tepung beras ketan dan tepung beras putih, air, garam dan air pandan. Aduk rata, uleni hingga kalis.
3. Setelah itu ambil sedikit adonan, pipihkan dan beri sedikit gula merah di tengahnya. Rapatkan dan bentuk bulat menyerupai bola. Lalukan terus hingga adonan habis.
4. Kemudian masak air hingga mendidih, masukkan bola-bola klepon, biarkan hingga matang dan mengapung.
5. Kelapa parut diberi garam, kemudian dikukus
6. Angkat dan langsung gulingkan ke dalam kelapa parut kukus
7. Sajikan klepon menggunakan wadah dari daun pisang (sudi)

Tips membuat Klepon

- 1) Untuk takaran air, saudara tidak perlu berpatokan dengan takaran air di resep. Perhatikan tekstur adonan dengan baik, tambahkan air sedikit demi sedikit sambil diuleni serta dirasa adonan sudah kalis untuk bisa dibentuk.
- 2) Campur bahan dalam adonan hingga benar-benar halus merata. Agar tidak pecah ketika di didihkan ke dalam rebusan air.
- 3) Jangan beri isi terlalu banyak dan penuh, hal ini sangat berisiko membuat bola-bola klepon pecah ketika direbus dalam air.

- 4) Tepung ketan biasanya lebih sering digunakan pada resep klepon, karena akan lebih mudah menghasilkan tekstur kenyal. Namun tepung ketan akan mudah lembek pada saat proses pembulatan, akibat terkena panas dari tangan . Oleh karena itu, sebaiknya taburi tangan dengan tepung ketan terlebih dahulu sebelum membulatkan adonan agar bola-bola klepon tidak mudah pecah setelah diberi isian gula jawa.
- 5) Sambil menunggu air mendidih atau antrean memasukkan klepon di dalam air, sebaiknya letakkan bola-bola klepon di dalam wadah yang juga ditaburi tepung ketan, agar tidak lengket dan pecah.
- 6) Jangan terlalu lama merebus bola-bola kelpon dalam air mendidih, karena akan membuat tekstur klepon menjadi lembek.
- 7) Segera angkat bola-bola klepon secepatnya begitu sudah mengapung di atas permukaan air.
- 8) Saat mengangkat bola-bola klepon, sebaiknya gunakan saringan kawat dan cara yang benar jangan langsung diangkat keatas. Tetapi digeser dulu ke samping baru diangkat. Hal ini untuk mencegah bola-bola klepon pecah akibat perubahan suhu.

Top of Form

Bottom of Form

2) Kue Pisang

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 liter santan kelapa ▪ 200 gr gula pasir ▪ 3 lembar daun pandan (dicuci bersih) ▪ 250 gr tepung beras ▪ 125 gr tepung tapioka ▪ 1 sendok teh garam halus ▪ 1 sendok teh vanili bubuk ▪ 2 - 3 buah pisang kepok yang yang sudah matang potong-potong tipis miring ▪ Daun pisang untuk membungkus secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saringan santan ▪ Timbangan ▪ Pisau ▪ Panci ▪ Kukusan

Cara membuat:

1. Siapkan satu buah panci untuk merebus semua bahan
2. Campurkan tepung beras, gula pasir, garam halus, vanili bubuk, daun pandan dan santan
3. Aduk-aduk semua bahan yang sudah dicampur sampai semuanya tercampur rata
4. Rebus semua bahan diatas api sedang sambil diaduk-aduk sampai mendidih dan mengental
5. Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai licin lalu diangkat
6. Ambil setiap 2 sendok makan adonan tepung beras lalu bungkus dengan daun pisang dan diberi potongan pisang pada bagian tengahnya
7. Kukus kue pisang yang sudah dibungkus selama 25 menit atau sampai matang

3) Kue Lumpur Kentang

Bahan	
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g tepung terigu • 1/4 sdt vanili bubuk • 200 ml air • 1/4 sdt garam • 4 butir telur • 100 g kentang • 125 g gula pasir • 50 g margarin • 350 ml santan dari 1/2 butir kelapa • 20 g kismis 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Timbangan • Pisau • Talenan • Waskom • Penghalus kentang • Sendok ukur • Gelas ukur • Cetakan kue lumpur 

gambar 2.7 kue lumpur kentang

Cara membuat:

1. Kentang dikupas , kemudian potong-potong.
2. Kemudian rebus air dalam panci dan masukkan kentang rebus sampai matang dan empuk secara merata.
3. Setelah matang angkat dan haluskan dalam mesin penghalus makanan sampai teksturnya lebih lengket dan halus merata.
4. Tambahkan tepung terigu dan aduk-aduk sampai semua bahan ini menjadi lebih kalis secara merata. Sisihkan sementara.
5. Bila sudah selesai, masukkan bahan-bahan lainnya seperti gula pasir dan juga

- vanila bubuk. Aduk-aduk semua bahan ini secara merata sampai tercampur.
6. Setelah itu, masukkan telur satu per satu dengan perlahan sambil diaduk-aduk hingga semua bahan ini tercampur secara merata. Masukkan juga santan, aduk kembali sampai adonan licin
 7. Panaskan cetakan lumpur diatas kompor dengan menggunakan api yang kecil. Lalu olesi dengan menggunakan margarin.
 8. Tuangkan adonan kedalamnya dan biarkan sampai dengan setengah matang. Lalu letakkan kismis dibagian atasnya
 9. Tutupi dan masak kue lumpur sampai matang dan berwarna kecoklatan.

4) Kue Bolu (Sponge Cake)

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 butir telur ayam ▪ 100 g tepung terigu serbaguna ▪ 125 g gula pasir ▪ 1/2 sdt vanili bubuk ▪ ½ sdm cake emulsifier (sp/tbm) ▪ 50 g margarine (dilelehkan) ▪ 1/4 sdt baking powder 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Timbangan ▪ Mikser ▪ Spatula ▪ Loyang ▪ Oven ▪ Sendok ukur 

gambar 2.8 kue bolu

Cara membuat:

1. Olesi loyang ukuran 25 cm dengan margarin, kemudian tabui tepung terigu tipis-tipis, nyalakan oven
2. Kocok telur, gula pasir dan cake emulsifier menggunakan mixer dengan kecepatan tinggi sampai mengembang pucat dan kental
3. Masukkan vanili bubuk, baking powder dan tepung terigu sedikit demi sedikit, aduk sampai adonan tercampur rata menggunakan spatula
4. Tuang margarine yang sudah dilelehkan, aduk lagi sampai rata
5. Tuang adonan kedalam . Panggang dalam oven selama 30 menit atau sampai matang dan berwarna kecoklatan
6. Keluarkan dari oven lalu bolu panggang siap disajikan

Catatan :

Melelehkan margarin cukup sebentar saja, agar bolu tetap lembab dan tidak kering. Caranya: Panaskan wajan teflon, matikan apinya. Masukkan margarin tunggu sampai margarin meleleh.

5) Chiffon Pandan Cake

Bahan	
<p>Bahan 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 gram tepung terigu • 5 butir kuning telur • 75 ml minyak sayur • 1/2 sdt baking powder • 15 ml air daun suji • 1/2 sdt soda kue • 50 ml santan kental <p>Bahan 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir putih telur • 200 gram gula pasir • 1/2 sdt cream of tartar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Timbangan ▪ Mikser ▪ Spatula ▪ Loyang chiffon cake ▪ Oven ▪ Sendok ukur ▪ Gelas ukur 

Gambar 2.9 chiffon pandan cake

Cara membuat:

1. Kocok kuning telur hingga menjadi lembut. Lalu masukkan tepung terigu baking powder serta soda kue, kemudian aduk dengan menggunakan spatula hingga tercampur rata.
2. Setelah itu tambahkan minyak sayur, santan serta air daun suji. Lalu aduk satu arah hingga rata
3. Selanjutnya, kocok putih telur beserta cream of tartar, dan gula pasir hingga menjadi lembut dan terlihat mengembang.
4. Kemudian masukkan kocokan putih telur tersebut perlahan sedikit demi sedikit ke dalam campuran tepung terigu, setelah itu aduk hingga rata.
5. Terakhir, tuangkan adonan ke dalam loyang berdiameter 22 cm (tanpa dioles mentega). Panggang selama kurang lebih 35 menit, setelah itu angkat, dinginkan sejenak,
6. Keluarkan cake dengan membalikkan loyang, kemudian potong – potong sesuai selera, sajikan.

Catatan : Loyang untuk chiifon cake berbeda dengan Loyang cake biasa

Dalam penggunaan nya tidak perlu dioles margarin, karena ketika cake keluar dari oven, segera dibalik untuk mempertahankan tinggi cake.



Gambar 2.10 Loyang chiffon cake

b. Makanan Selingan rasa asin / gurih

1) Pastel

Bahan dan bumbu	Alat
Bahan untuk kulit : <ul style="list-style-type: none"> ▪ $\frac{1}{4}$ kg terigu biasa atau protein sedang ▪ 1 butir telur ▪ 3 sdm margarin ▪ $\frac{1}{2}$ sdt garam ▪ 60 ml air Bahan untuk isi <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 buah wortel dipotong kecil 0,5 cm ▪ 3 butir telur direbus, dibagi menjadi 4 ▪ $\frac{1}{2}$ dada ayam fillet, direbus, suwir-suwir ▪ $\frac{1}{4}$ kgbihun, disiram air panas, tiriskan ▪ $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk ▪ $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir ▪ $\frac{3}{4}$ sdt garam ▪ Minyak untuk menggoreng <p style="text-align: center;"><i>Bumbu dihaluskan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 siung bawang putih ▪ 7 siun bawang putih 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waskom ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Panci ▪ Wajan ▪ Timbangan ▪ Sendok ukur ▪ Cobek+ulekan ▪ Sodet + serok
<i>Cara membuat:</i>	
<i>Isi :</i>	
1 Panaskan minyak sebentar, kemudian tumis bumbu yang dihaluskan hingga mucul aroma harum. 2 Masukkan wortel dan ayam yang sudah di suwir-suwir, aduk hingga wortel menjadi setengah layu. 3 Masukkan garam, gula, merica, dan masak hingga matang. Ketika mau diangkat, masukkan bihun, lalu aduk rata.	
<i>Kulit:</i>	
1 Kocok telur sebentar, kemudian masukkan semua bahan kulit, aduk asal tercampur rata.	

- 2 Bentuk adonan menjadi tipis menggunakan gilingan mi. Mulailah dari ketebalan nomor 1 yang paling tebal. Kemudian giling lagi sampai ketebalan yang paling tipis atau nomer 5.
- 3 Potong-potong kulit pastel dengan diameter 10 cm.
- 4 Bagi adonan isi sejumlah kulit, masukkan bagian isi yang sudah ditumis tadi, kedalam kulit, tambahkan sepotong telur.
- 5 Lipat dan dipilin tepinya. Lakukan sampai semua kulit diisi
- 6 Panaskan minyak goreng hingga menjadi panas betul, matikan, apinya, lalu masukkan pastel, aduk-aduk.
- 7 Setelah itu nyalakan kompor kembali dengan api kecil, goreng pastel hingga matang. Sajikan

2) Kroket Kentang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 kg kentang ▪ 1 butir telur ayam ▪ 250 g wortel, potong dadu kecil 0,5 cm ▪ 100 g daging ayam giling ▪ 2 siung bawang putih ▪ 1 sdm lada bubuk ▪ Garam secukupnya ▪ Gula pasir secukupnya ▪ 100 gram tepung panir atau tepung r ▪ Minyak goreng secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panci ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Waskom ▪ Timbangan ▪ Sendok ukur ▪ Wajan ▪ Cobek + ulekan ▪ Sodet +serok 

gambar 2.11 kroket kentang

Cara membuat:

1. Kupas kentang lalu potong-potong sesuai selera.
2. Goreng kentang dengan menggunakan minyak panas. Setelah empuk, segera angkat dan tiriskan. Haluskan dengan penghalus kentang
3. Kupas dan iris wortel, kemudian rebus hingga matang dan empuk.
4. Haluskan bawang putih dengan tambahan lada bubuk, garam, dan gula pasir hingga menjadi bumbu halus.
5. Panaskan 2 – 3 sdm minyak, tumis bawang putih sampai wangi, masukkan ayam giling, aduk-aduk sampai berubah warna, masukkan wortel, aduk kembali
6. Ambil wadah besar lalu masukkan kentang, tumisan wortel dan ayam giling, lada, garam dan gula pasir. Uleni semua bahan menjadi satu sampai tercampur rata

7. Bentuk adonan kroket bulat-bulat menyerupai bola-bola atau boleh juga dibentuk lonjong.
8. Setelah semua adonan kroket dibentuk, gulingkan ke tepung panir sambil dipadatkan, lalu celupkan kroket ke dalam telur yang sebelumnya telah dikocok lepas.
9. Baluri kembali kroket dengan tepung panir atau tepung roti dengan cara diguling-gulingkan. Lakukan hal tersebut pada kroket yang lain hingga habis. Biarkan sejenak kurang lebih 5 menit.
10. Panaskan minyak goreng di wajan dengan menggunakan api kecil. Kemudian goreng kroket hingga matang dengan ditandai perubahan warna menjadi kuning kecoklatan.
11. Setelah matang, segera angkat kroket. Kemudian tiriskan

3) Tahu Sakura

Bahan dan bumbu	
<ul style="list-style-type: none"> • 450 gram tahu putih • 1 bungkus bijun jagung • 150 g wortel. Potong dadu 0,5 cm • 2 tangkai bawang prei, iris halus • 10-11 butir telur puyuh, rebus dan kupas • $\frac{1}{2}$ sdm garam • $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk • $\frac{1}{2}$ sdt kaldu bubuk • 1 butir telur • 3 siung bawang putih dihaluskan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Cobek + ulekan • Wajan • Timbangan • Sendok ukur • Piring untuk menyajikan • Cetakan bundar diameter 4 cm • Kukusan
Bahan pencelup :	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 butir telur, kocok lepas 	
<i>Cara membuat:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bijun direndam air mendidih, setelah lunak potong-potong \pm 4 cm 2. Haluskan tahu, masukkan bijun yang sudah dipotong-potong. Aduk rata. 3. Masukkan wortel, irisan bawang prei, garam, merica bubuk, kaldu bubuk, dan bumbu halus. Aduk rata, tambahkan satu butir telur. Aduk rata. 4. Sendokkan adonan tahu ke dalam cetakan. Taruh telur puyuh di tengahnya kukus lebih kurang 25 menit. 5. Dinginkan dan lepaskan dari cetakan. 6. Celupkan ke dalam bahan pencelup. Goreng hingga kuning keemasan. 	

4) Sosis Solo

Bahan dan bumbu	Alat
<p><i>Bahan isi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 gram ayam giling • 2 buah bawang merah, haluskan • 1 buah bawang putih, haluskan • ½ sdt merica bubuk • 2 sdm gula pasir • 1 sdt garam • Minyak untuk menumis • 100 ml santan kental instan <p><i>Bahan kulit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 gram tepung terigu protein rendah • 4 butir telur utuh • 30 gram margarin, cairkan • 1 sdm gula • 400 ml santan cair 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Timbangan • Sendok ukur • Spatula • Wajan • Sodet + serok • Gelas ukur • Piring untuk penyajian
<i>Cara membuat:</i>	
<i>Adonan isi</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tumis bawang putih hingga harum, masukkan bawang merah lalu masukkan ayam giling. Aduk sampai berubah warna 2. Bumbui dengan merica, gula pasir, garam, chicken powder. Aduk. Masukkan santan masak hingga matang dan agak mengering. Sisihkan Adonan kulit 1. Campur tepung, gula dan telur. Aduk rata. 2. Masukkan santan cair sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga halus. Saring jika perlu 3. Tuang mentega cair. Aduk hingga licin 4. Dadar dengan menggunakan wajan teflon diameter 16 cm untuk menghasilkan sosis solo besar 	
<i>Penyelesaian:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambil selembar dadar, isi dengan adonan isi sebanyak 1 sdm lalu gulung, rekatkan dengan putih telur 2. Simpan dalam kulkas selama 1 jam 3. Celup ke dalam kocokan telur, goreng hingga matang. 	
Catatan : jika dikerjakan dalam keadaan hangat tidak perlu putih telur untuk merekatkannya untuk mendapatkan sosis solo yang sama besarnya, bagi adonan isi sebanyak jumlah kulitnya.	

5) Lemper ayam

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram beras ketan direndam 1 jam • 1 batang serai • 1 lembar daun salam • 125 ml santan dari 1/4 butir kelapa • 3/4 sdt garam • Daun pisang secukupnya Bahan isi lemper ayam • <i>2 potong paha ayam atas bawah</i> • <i>1 batang serai</i> • <i>500 ml air</i> • <i>3/4 sdt garam</i> • <i>2 lembar daun salam</i> • <i>1/4 sdt merica bubuk</i> • <i>1/2 sdt gula pasir</i> • <i>100 ml santan dari 1/4 butir kelapa</i> Bumbu halus lemper ayam • <i>4 siung bawang putih</i> • <i>1 sdt ketumbar</i> • <i>6 butir bawang merah</i> • <i>3 butir kemiri yang sudah disangrai</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Cobek + ulekan • Wajan • Kukusan • Waskom • Timbangan • Sendok ukur • Gelas ukur • Saringan santan • Piring untuk penyajian

Cara membuat:

Isi :

1. Rebus air sampai mendidih, masukan ayam, rebus ayam sampai benar-benar matang.
2. Jika ayam sudah matang, angkat dan tiriskan. Lalu suwir-suwir daging ayam tersebut dan ukur kaldunya 250 ml.
3. Setelah itu, haluskan semua bumbu halus lalu campurkan ayam yang sudah disuwir-suwir dengan bumbu halus, serai yang sudah dimemarkan bagian putihnya, daun dalam, merica bubuk, gula pasir dan garam.
4. Kemudian, aduk sampai bumbu merata dengan ayam, tuangkan air kaldu. Lalu masak sampai mendidih, tuangkan santan, masak sampai meresap (santan habis)
5. Angkat dan dinginkan.

Kulit lemper:

1. Kukus ketan yang sudah direndam ± 20 menit sampai ketan dirasa cukup matang , angkat.
2. Selanjutnya, rebus santan, daun salam, serai dan garam hingga mendidih, matikan api kompor.
3. Kemudian, tambahkan beras ketan yang sudah dikukus. Lalu masak sampai meresap.

4. Setelah itu, angkat dan kukus selama ± 30 menit sampai benar-benar matang.

Penyelesaian:

5. Ambil sedikit ketan ± 50 gram, lalu pipihkan.
6. Beri adanan isi ± 1 sendok teh, lalu bentuk lonjong atau sesuai dengan selera, bungkus dengan menggunakan daun pisang. Lakukan langkah yang sama sampai semua bahan-bahan habis.
7. Selanjutnya, bisa langsung menyajikan atau menghidangkan atau bisa juga dibakar sebentar.

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Jelaskan fungsi makanan selingan dalam susunan menu Indonesia!
2. Kapan waktu nya makanan selingan disajikan.
3. Jelaskan dari segi rasanya , makanan selingan dibagi menjadi berapa macam!
4. Jelaskan teknik memasak apa saja yang dapat digunakan dalam membuat makanan selingan!
5. Berikan contoh makanan selingan rasa manis dengan teknik merebus dan makanan selingan rasa gurih dengan teknik menggoreng.
6. Jelaskan cara melelehkan margarin untuk membuat bolu agar bolu tetap lembab!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang Makanan Selingan.

Ringkasan

Makanan selingan disebut juga makanan kecil, snack atau kudapan. Makanan yang biasa dihidangkan diantara dua waktu makan utama yaitu antara makan pagi dan makan siang (pukul 1000) atau antara makan siang dan makan malam (pukul 1600) atau dihidangkan pada jamuan minum teh/pesta.

Di bedakan menurut rasa: Kue asin/Gurih (Kering dan Basah) dan. Kue manis (Kering dan Basah). Teknik memasak makanan selingan/snack bisa dengan teknik mengukus, menggoreng, memanggang, merebus.

Kemasan yang untuk membungkus kue dapat menggunakan daun pisang, plastik ataupun kertas roti dan paper cup. Jika menggunakan daun pisang pilih daun pisang batu yang tidak mudah robek.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Beberapa jenis kue Indonesia menggunakan daun pisang sebagai pembungkus dan sebagai alat penyajian, namun tidak semua jenis pisang bias digunakan daunnya, karena mudah robek. Daun pisang yang bagus dan tidak mudah mudah robek adalah
 - A. Daun pisang ambon
 - B. Daun pisang batu
 - C. Daun pisang raja
 - D. Daun pisang kepok
 - E. Daun pisang muda
2. Dari segi rasa, makanan selingen/kudapan dibedakan menjadi rasa manis dan gurih/asin. Dari nama kudapan dibawah ini manakah yang termasuk jenias kudapan gurih/asin
 - A. Kroket
 - B. Kue pisang
 - C. Pastel
 - D. Kue lumpur
 - E. Jawaban A dan C benar
3. Agar klepon tidak pecah ketika direbus, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain
 - A. Jangan memberi isi terlalu banyak dan penuh.
 - B. Campur adonan tepung ketan dengan tepung sagu
 - C. Taburi tangan dengan tepung ketan terlebih dahulu sebelum membulatkan adonan
 - D. Memasukkan bola-bola klepon sebelum air mendidih
 - E. Jawaban A dan C benar

Topik 3 *Garnish*

Hallo mahasiswa, apa kabar semua? Semoga baik ya, kita lanjutkan pelajaran kita pada Topik 3 yaitu tentang garnish yaitu hiasan makanan.

Nah pada topik ini, akan dipelajari bagaimana membuat garnish yang dibuat dari bahan makanan segar seperti sayuran dan buah-buahan yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menunjang penampilan suatu hidangan sekaligus menggugah selera makan.

Dalam dunia seni masak memasak, bukan saja rasa enak yang menjadi tujuan utamanya, faktor keindahan dan keserasian juga memegang peranan penting. Maksud hiasan (garnish) pada suatu hidangan adalah untuk memberi daya tarik serta keindahan pada hidangan tersebut. Kedua faktor ini akan mempengaruhi penglihatan kita, sehingga menimbulkan selera yang akhirnya berkeinginan untuk segera mencicipi hidangan yang disajikan.

Ketrampilan membuat garnish tidak hanya dimiliki oleh orang yang mempunyai bakat seni saja. Garnish dapat dipelajari oleh semua orang, yang dibutuhkan adalah kesabaran, ketekunan dan keinginan untuk mencoba kembali ketika mengalami kegagalan. Ketrampilan membuat garnish juga harus dimiliki oleh seorang Ahli Gizi dalam upaya peningkatan pelayanan gizi kepada Pasien khususnya di Rumah Sakit. Garnish dapat dibuat dari sayuran buah-buahan dan bumbu segar.

Pada topik ini akan dijelaskan bagaimana pemilihan bahan untuk garnish, cara penanganannya, step-step membuat garnis, juga peralatan yang diperlukan.

A. JENIS-JENIS *GARNISH*

1. Simple Garnish, adalah garnish yang terdiri dari satu bahan atau lebih, biasanya terbuat dari sayur-sayuran, cereal atau makanan-makanan yang sudah jadi, seperti crouton, bread, tart, dan sebagainya.
2. Composite Garnish, adalah garnish yang terdiri dari bermacam-macam bahan sebagai hiasan yang sesuai dengan makanan dasar. Bahan-bahan tersebut harus mempunyai perpaduan rasa dan aroma dengan makanan pokok atau bahan satu dengan yang lainnya.

B. BAHAN UNTUK *GARNISH*

1. Sayuran: Sayuran yang dapat dibuat menjadi garnish antara lain Mentimun, tomat, wortel, zukini, kyuri, lobak, labu parang, terong, sawi putih.
2. Buah-buahan: Appel, Jeruk, strawberi, bengkuang, papaya, melon, semangka.
3. Bumbu: Bawang Bombay, cabe merah, cabe hijau, paprika, daun bawang.

C. PERALATAN

Alat yang digunakan untuk membuat garnish banyak macamnya, namun yang paling penting adalah pisau yang ujungnya runcing dan tajam.

Berikut ini contoh beberapa alat yang digunakan untuk membuat garnish.



Gambar 2.12 Alat-alat pembuat garnish

D. PERLAKUAN UNTUK BAHAN DAN GARNISH

1. Penyimpanan

- Membuat garnish membutuhkan waktu agak lama dan tidak terburu-buru. Garnish bisa disiapkan satu hari sebelum digunakan, kecuali buah yang mudah mengalami browning seperti apel, terong atau yang mudah untuk dibuat seperti tomat, bisa dibuat mendadak.
- Sebelum digunakan bungkuslah garnish yang sudah dibuat dengan plastik, lalu simpan dalam lemari es agar tetap segar sampai saatnya digunakan.

2. Perendaman dan penggaraman

- Beberapa garnish setelah dibentuk harus direndam dalam air es untuk mencapai bentuk yang sempurna. Seperti bunga dari cabai, radish, daun bawang dll.
- Untuk bahan yang kaku seperti ketimun, agar tidak mudah patah saat dilekukkan oleh irisan ketimun tersebut dengan garam agar menjadi lunak dan mudah dibentuk. Lalu rendam dalam Air es agar dapat mengembang sempurna.

E. MEMBUAT GARNISH

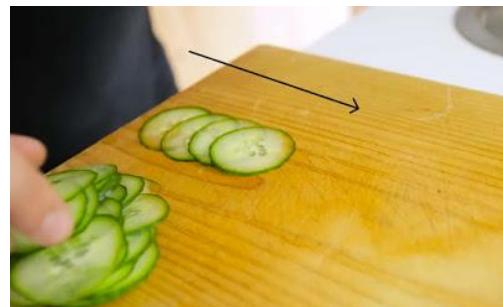
1. Bunga mentimun

Alat dan bahan:

- 1 buah mentimun jepang
- 1 buah pisau ukir kecil
- 1 buah piring alas
- 1 buah talenan

Cara membuat:

- a. Potong mentimun, buang bagian pangkal yang keras. Gunakan pisau tajam untuk memotong mentimun. Irisan harus tipis, cukup tipis sehingga bisa digulung.



- b. Tumpuk potongan timun yang didapatkan dimana potongan kedua menutup setengah bagian potongan pertama, potongan ketiga menutup setengah potongan kedua dst. Seperti gambar di bawah ini.



- c. Setelah tumpukan sampai ujung talenan, mulai menggulung dimulai dari potongan pertama tadi. Terus gulung gulung sampai terbentuk gulungan kecil. Kalau mentimun pecah saat mengulung artinya potongan kurang tipis, tentunya harus mengulang.
- d. Setelah semua tergulung, ambil pisau untuk memotong gulungan mentimun tepat di tengah. Cara membuat garnish dari timun yang pertama telah selesai. Tinggal taruh di piring saji.



Cara pertama ini cukup mudah, kesulitannya hanya pada cara menghasilkan potongan yang cukup tipis. Untuk hasil yang lebih baik, kita bisa menggunakan slicer (pemotong) sayuran agar tebal tipis irisan lebih rapi.

2. Bunga lily mentimun

Alat dan bahan

- a. 1 buah timun jepang
- b. 1 buah pisau ukir kecil
- c. 1 buah piring alas
- d. 1 buah talenan
- e. Sarung tangan

Cara Membuat :

- a. Gunakan sarung tangan yang bersih.
- b. Cuci mentimun, keringkan dengan tissue, belah dua timun memanjang.
- c. Lalu iris tipis-tipis, bagian ujungnya jangan putus.
- d. Hitung 7 irisan, baru diputus.
- e. Ambil selembar dari irisan tersebut, lalu di lengkungkan disela-sela irisan yang lain (lihat Gambar 2.13).



Gambar 2.13. Tahapan pembuatan bunga lily mentimun

- f. Lakukan sampai 3 lengkungan.
- g. Buat sebanyak 4 set seperti langkah diatas, setelah itu digabung dan ditengah nya di kasih potongan wortel.



Gambar 2.14. Bunga lily dari mentimun

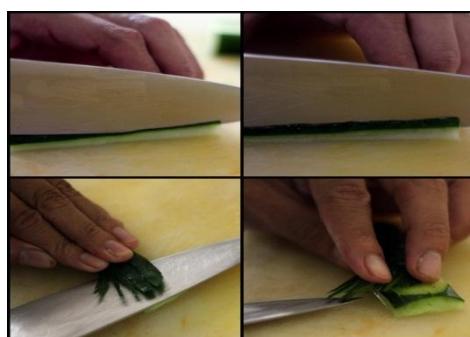
3. Bunga Bambu Mentimun

Alat dan bahan:

- a. 1 buah timun jepang.
- b. 1 buah pisau ukir kecil.
- c. 1 buah piring alas.
- d. 1 buah talenan.
- e. Sarung tangan.

Cara membuat :

- a. Potong mentimun sepanjang 10 – 12 cm.
- b. Iris tipis mentimun hingga memiliki penampang sekitar 1 cm.
- c. Sayat kulit mentimun setengah bagian dari panjang mentimun, kemudian iris tipis-tipis bagian kulit yang disayat.



Gambar 2.15. Tahap pertama pembuatan bunga bambu mentimun

- d. Selanjutnya, perhatikan gambar. Sampai bisa membentuk sekelompok bambu.



Gambar 2.16. Tahap kedua pembuatan bunga bamboo mentimun

4. Bunga Lobak

Alat dan bahan:

- a. 1 buah lobak yang besar.
- b. 1 buah pisau ukir kecil.
- c. 1 buah piring alas.
- d. 1 buah talenan.
- e. Sarung tangan.
- f. Tusuk gigi.

Cara membuat:

- a. Kupas kulit lobak.
- b. Rendam dalam cairan makanan berwarna merah selama satu malam agar mendapatkan warna yang maksimal.
- c. Kemudian iris/serut lobak tipis tipis bulat.
- d. Lalu gulung setiap lembar menyerupai bunga, seperti pada Gambar 2.24.



Gambar 2.17. Pembuatan bunga lobak

- e. Buatlah beberapa gulungan, kemudian gabungkan menjadi satu dengan bantuan tusuk gigi, seperti pada Gambar 2.18.



Gambar 2.18. Pembuatan bunga lobak tahap akhir

5. Bunga Mawar Tomat

Alat dan bahan:

- 1 buah tomat yang besar, merah dan keras.
- 1 buah pisau ukir kecil.
- 1 buah piring alas.
- 1 buah talenan.
- Sarung tangan.

Cara membuat:

- Sebelum memulai membuat garnish, jangan lupa menggunakan sarung tangan.
- Potong bagian bawah tomat untuk digunakan sebagai dasar bunga, kurang lebih setebal 1 cm jangan sampai putus.
- Ikuti potongan tersebut dengan cara mengupas buah tomat tanpa putus, seperti Gambar 2.26.
- Ukuran ketebalan dalam mengupas tomat akan mempengaruhi besar/kecilnya bunga mawar yang dihasilkan.



- Setelah selesai mengupas kulit tomat, gulung kulit tomat hingga membentuk bunga mawar (Gambar 2.19).
- Tambahkan daun mint dibawahnya, agar tampak seperti daun bunga mawar.



Gambar 2.19. Bunga mawar dari tomat

7. Bunga Lily dari Tomat

Alat dan bahan:

- a. 1 buah tomat.
- b. 1 buah pisau ukir kecil.
- c. 1 buah piring alas.
- d. 1 buah talenan.
- e. Sarung tangan.

Cara Membuat:

- a. Langkah pertama, Pilih buah tomat yang berwarna merah terang dan mempunyai daging buah yang tebal, juga bertekstur keras.
- b. Potong kebawah, mulai dari arah atas kebawah, jangan sampai putus yaitu dengan garis vertikal, horizontal, miring kekanan dan kekiri sehingga menjadi 8 potong kelopak yang lancip.
- c. Kemudian buang semua biji buah tomat.
- d. Dari 1 kelopak tersebut, belah, jangan sampai putus kebawah menjadi dua kelopak yang cantik.



Gambar 2.20. Bunga Tomat

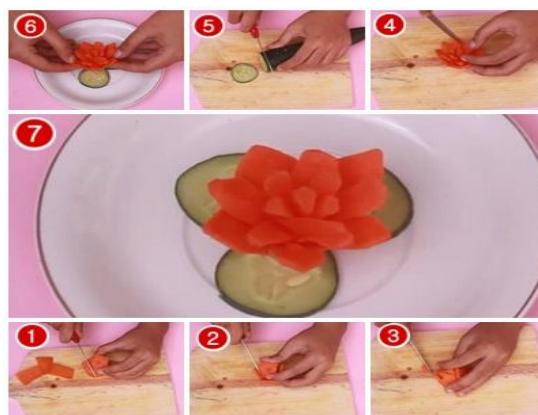
8. Bunga wortel

- a. 1 buah wortel yang besar (wortel import).
- b. 1 buah pisau ukir kecil.

- c. Mentimun untuk daun.
- d. 1 buah piring alas.
- e. Sarung tangan.
- f. 1 buah talenan.

Cara membuat :

- a. Bentuk wortel tersebut menjadi bentuk persegi lima. Untuk membentuknya menjadi persegi lima, bisa membelah bagian sisi-sisinya agar membentuk persegi lima.
- b. Selanjutnya, belah tipis bagian sisi-sisinya mengikuti garis-garis persegi lima yang sudah dibentuk. Saat membelah bagian pinggir, usahakan jangan membelahnya hingga kebagian bawah yang membuat belahan tersebut menjadi terputus hingga kebagian bawah.
- c. Selanjutnya, runcingkan ujung yang sudah dibelah agar membentuk segitiga seperti kelopak sebuah bunga.
- d. Lakukan hal yang sama pada bagian dalamnya, dengan membelah bagian dalam membentuk persegi lima. Jika kesemua bagian dalam sudah dibelah, mekarkan bagian tersebut agar terlihat seperti bunga yang mekar.
- e. Kemudian ambil buah timun dan potong menjadi tiga bagian dengan ketebalan kira-kira $\frac{1}{2}$ cm.
- f. Letakan timun dibagian dasar, kemudian tempatkan bunga wortel dibagian atasnya.



Gambar 2.21. Bunga wortel

9. Daun dari wortel dan mentimun

Bahan dan Alat:

- a. 1 buah wortel yang besar.
- b. 1 buah pisau ukir kecil.
- c. 1 buah piring alas.
- d. Sarung tangan.
- e. 1 buah mentimun jepang.
- f. 1 buah talenan.

Cara Membuat :

- a. Cuci mentimun dan wortel, keringkan dengan tissue.
- b. Potong-potong sepanjang 8 – 10 cm.
- c. Untuk wortel masing-masing iris tipis memanjang, lalu bentuk seperti kelopak daun, bagian bawah bulat dan ujungnya runcing.
- d. Untuk mentimun, iris tipis kulit ke empat sisi mentimun, potong seperti wortel.
- e. Bentuk pinggirannya menjadi seperti daun, rendam dalam air es.



Gambar 2.22. Gambar daun dari wortel

10. Bunga Krisan Bawang Bombay

Bahan dan Alat:

- a. 1 buah bawang Bombay yang bentuknya bulat lebar.
- b. 1 buah pisau ukir kecil.
- c. 1 buah piring alas.
- d. 1 buah talenan.
- e. Sarung tangan.

Cara membuat :

- a. Kupas bawang Bombay , potong sedikit ujungnya.
- b. Beri garis melingkar seluruh bawang Bombay dengan ujung pisau pada sepertiga bagian bawang.
- c. Dengan ujung pisau yang tajam, buat pola zik-zak atau seperti huruf V terbalik (Λ) mengelilingi bawang dengan bagian runcing nya tepat digaris yang sudah dibuat tadi.
- d. Setelah selesai diris seluruh badan bawang, pelan-pelan dilepas dengan cara menarik dari kiri dan kanan, sehingga membentuk bunga.
- e. Setelah jadi, rendam dalam air es agar tetap segar.

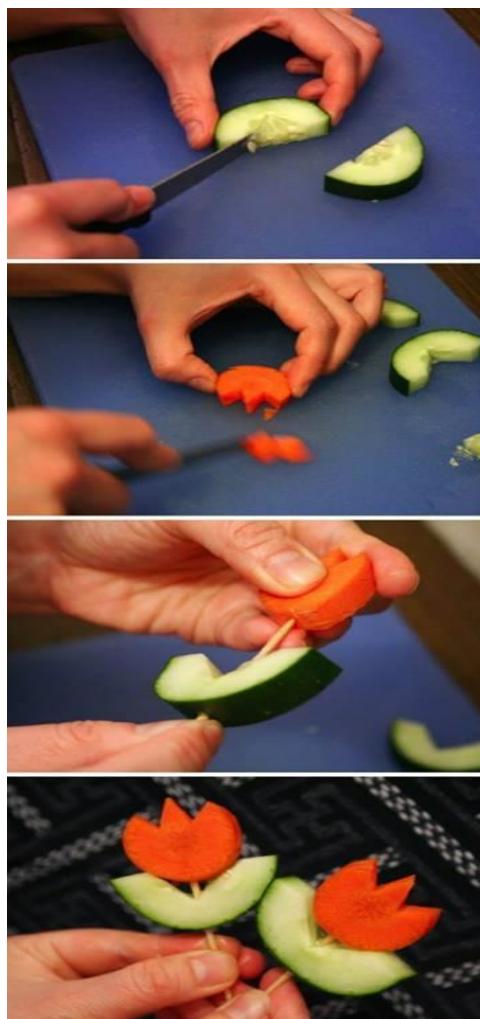
11. Bunga Metimun Wortel

Bahan dan Alat:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| a. 1 buah Ketimun | 1 buah talenan |
| b. 1 buah wortel | Sarung tangan |
| c. 1 buah pisau ukir kecil | Tusuk gigi secukupnya |
| d. 1 buah piring alas | |

Cara membuat:

- a. Kupas wortel, dan cuci.
- b. Potong-potong bulat mentimun setebal $\frac{1}{2}$ cm, lalu belah dua menjadi bentuk setengah lingkaran, buang bijinya, sisihkan.
- c. Potong-potong bulat wortel setebal $\frac{1}{2}$ cm, potong bentuk zig-zag salah satu sisinya.
- d. Tusuk satu sisi dari wortel yang tidak dibentuk zig-zag, kemudian tusukkan ke bagian mentimun yang sudah dibuang bijinya.
- e. Setelah selesai, rendam dalam air es agar tetap segar.



Gambar 2.23. Bunga Mentimun dan Wortel

12. Bunga dari cabai
- Bahan dan alat:
- Cabai merah besar.
 - Pisau atau gunting kecil.
 - 1 buah piring alas.
 - 1 buah talenan.
 - Sarung tangan.
 - Air es.

Cara membuat :

- Potong cabe merah menjadi dua bagian.
- Gunting bagian bawah cabe merah jangan sampai putus, hingga keatas dengan menggunakan gunting.
- Gunting lagi bagian sisi yang lain, secara bergantian. Ulangi terus menggunting sampai membentuk bunga.
- Buang biji cabenya.
- Jadilah bunga yang cantik , rendam dalam air es agar bunga cabe mengembang.



Gambar 2.24. Bunga Cabai

13. Bunga Cabai merah
- Bahan dan alat:
- Cabai merah besar.
 - Pisau atau gunting kecil.
 - 1 buah piring alas.
 - Air es.
 - Sarung tangan.
 - 1 buah talenan.

Cara Membuat :

- Pilih cabe merah yang berukuran besar. Potong 1/3 bagian, buang dan sisakan 3/4 beserta tangkainya.

- b. Belah satu sisi dengan menggunakan pisau atau gunting dari ujung kepangkal,
- c. Suwir -suwir/iris-iris seluruh pinggiran cabe menggunakan gunting, sampai rata.



Gambar 2.25. Bunga Cabai Merah

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Jelaskan pengertian garnish
2. Jelaskan Fungsi Garnish dalam penyajian makanan
3. Bahan apa saja yang bisa dijadikan untuk garnish
4. Jelaskan yang dimaksud dengan simple garnish dan Composite Garnish
5. Hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dalam membuat garnish

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk membantu Anda dalam mengerjakan soal latihan tersebut silakan pelajari kembali materi tentang Garnish.

Ringkasan

Garnis adalah hiasan pada makanan yang terbuat dari bahan makanan bisa berupa sayuran ataupun buah-buahan dan juga bumbu. Sayuran yang dapat dibuat menjadi garnis antara lain mentimun, tomat, wortel, terong, sawi putih, lobak, labu kuning / labu parang Sedangkan buah-buahan yang dapat dijadikan garnish antara lain appel, jeruk, pisang, melon, semangka, papaya. Dari jenis bumbu segar yang dapat dibuat menjadi garnish antara lain bawang Bombay, canbai, daun bawang.

Maksud hiasan (garnish) pada suatu hidangan adalah untuk memberi daya tarik serta keindahan pada hidangan tersebut. Kedua faktor ini akan mempengaruhi penglihatan kita, sehingga menimbulkan selera yang akhirnya berkeinginan untuk segera mencicipi hidangan yang disajikan.

Untuk mendapatkan garnish yang bagus dan segar harus memperhatikan bagaimana perlakuan terhadap garnish , bahan yang akan dibuat yaitu harus segar, tidak busuk, tidak ada bagian yang cacat, atau dimakan ulat. Selain hal tersebut kita juga harus memperhatikan makanan apa yang akan dihias, perbandingan antara garnish dengan makanan yang akan dihias.

Tes 3

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan membeli tanda (X) pada jawaban yang saudara anggap benar.

1. Untuk mendapatkan garnish yang bagus, segar dan menarik, hal yang harus diperhatikan antara lain
 - A. Alat yang digunakan harus tajam
 - B. Memilih bahan yang segar, tidak busuk atau berulat
 - C. Karakteristik bahan yang akan digunakan
 - D. Perlakuan terhadap bahan yang akan digunakan
 - E. Semua jawaban benar
2. Tujuan memberi garnish pada makanan adalah
 - A. Meningkatkan selera makan
 - B. Meningkatkan nilai jual makanan
 - C. Memberi daya tarik serta keindahan pada hidangan
 - D. Memanfaatkan bahan makanan sisa
 - E. Jawaban A dan C benar
3. Untuk membuat Composite Garnish, harus memperhatikan perpaduan bahan dengan makanan yang akan dihias dalam hal
 - A. Rasa
 - B. Warna
 - C. Aroma
 - D. Tekstur
 - E. Jawaban A dan C benar,

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. C
2. B
3. A

Tes 2

1. B
2. A
3. E

Tes 3

1. E
2. E
3. B

Daftar Pustaka

<http://www.dapur.website/2016/05/cara-membuat-garnish-dari-timun.html>

<http://watashi-no-daidokoro.blogspot.co.id/2012/04/garnish-dari-timun.html>

<http://www.santapkuliner.com/2013/12/membuat-hiasan-masakan-dari-buahtomat.html>

<http://dapurekaece.blogspot.co.id/2014/11/macam-macam-garnish-pendahuluan-dunia.html>

https://club.iyaa.com/bbs/board.php?bo_table=DIY&wr_id=246

<http://www.santapkuliner.com/2014/03/cara-membuat-hiasan-masakan-dari-cabe.html>

<https://madebyfelice.wordpress.com/2014/02/24/bunga-dan-daun-dari-tomat-terong-dan-ketimun/>

<http://www.dapur.website/2016/05/cara-membuat-garnish-dari-timun.html>

BAB III

PENGEMBANGAN RESEP-RESEP

PENDAHULUAN

Pada Bab 2 Saudara sudah mempelajari tentang resep-resep masakan Indonesia asli yang belum di modifikasi atau dikembangkan. Pada Bab 3 ini kita akan mempelajari pengembangan resep-resep dengan cara melakukan modifikasi resep-resep yang sudah baku atau resep asli menjadi resep baru. Teori tentang cara melakukan modifikasi/ pengembangan kuliner dapat saudara pelajari pada Bab 3 pada Bahan Ajar Teori,

Topik yang akan disampaikan pada Bab III ini adalah:

Topik 1. Pengembangan Resep-resep sumber karbohidrat, dan protein hewani

Topik 2. Pengembangan Resep-resep sayuran dan protein nabati

Topik 3. Pengembangan Resep-resep makanan selingan, buah minuman dan pudding

Resep-resep pada Bab 3 ini diolah dengan berbagai teknik memasak seperti teknik merebus, menggoreng, membakar, mengukus, dan juga menumis. Pengembangan resep pada Bab 3 ini merupakan pengembangan dari resep asli yang dikembangkan menjadi resep baru dengan cara mengganti teknik memasak,mengganti bahan utamanya, menambah bahan makanan lain atau memodifikasi resp asli. Hasil resep pengembangan ini dapat dijadikan referensi untuk makanan diet tergantung jenis dietnya.

Tujuan dari mempelajari Bab 3 adalah: mahasiswa mampu.

1. Mempraktekkan resep-resep yang sudah dimodifikasi.
2. Melakukan modifikasi resep-resep seperti contoh yang sudah diberikan.

Semoga dengan mempelajari Bab 3 ini, saudara dapat menciptakan dan menerapkan resep-resep yang saudara kembangkan. Selamat belajar.

Topik 1

Pengembangan Resep-Resep Sumber Karbohidrat dan Protein Hewani

Saat ini dunia kuliner sangat berkembang dengan pesat, banyak sekali resep-resep masakan sumber karbohidrat yang sudah dimodifikasi menjadi resep-resep baru yang lebih beraroma, lebih enak dan tentunya dengan penambahan bahan makanan yang lain akan menambah nilai gizinya. Tidak hanya beras saja yang bias dimodifikasi, namun bahan makanan sumber karbohidrta yang lainpun dapat dikembangkan menjadi resep baru yang tentunya lebih menarik baik dari segi rasa, dan penampilan

1. Pengembangan resep sumber karbohidrat

a. Nasi Bakar Isi Oncom

<i>Bahan dan bumbu</i>	<i>Alat</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g nasi putih pulen • 200 g oncom, potong kecil • 100 g ikan jambal roti, rendam air garam • 150 g leunca • 5 batang daun bawang, potong ukuran 1 cm • 1 ikat daun kemangi, ambil daunnya saja • 150 ml santan • Daun pisang secukupnya • Minyak goreng <li style="padding-left: 20px;">Bumbu • 4 buah cabai merah, iris serong • 4 buah cabai hijau, iris serong • 6 buah bawang merah, iris tipis • 4 siung bawang putih, iris tipis • 3 cm lengkuas, memarkan • 4 lembar daun salam <li style="text-align: center;">Bahan pelengkap • Daun Selada secukupnya • 1 buah Mentimun • 2 buah Tomat • Sambal terasi 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Waskom</i> • <i>Wajan</i> • <i>Sodet, serok</i> • <i>Bakaran + arang</i> • <i>Dandang/kukusan</i> • <i>Piring untuk penyajian</i> • <i>Timbangan</i> • <i>Gelas ukur</i>

Cara Membuat :

1. Cuci ikan jambal sampai bersih, potong-potong dadu 1 cm, kemudian digoreng, sisihkan
2. Panaskan minyak untuk menumis kemudian tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum
3. Lalu masukan daun salam, lengkuas, cabai hijau, cabai merah , leunca, oncom, kemangi dan daun bawang. Masak hingga matang
4. Lalu masukan nasi dan santan , dan ikan jambal goreng, aduk hingga kering
5. Selanjutnya , siapkan dua lembar daun pisang, kemudian ambil 4 sendok nasi, bungkus menyerupai bentuk lontong, lipat di kedua bagian ujung, kukus dengan dandang panas kurang lebih 15 menit, angkat
6. Lalu bakar nasi isi oncom di atas bara api hingga berwarna kecoklatan

b. Nasi goreng bumbu rendang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 750 g nasi putih • 100 g daging sapi giling • 100 g kacang polong • 100 g jamur merang, potong-potong • Minyak goreng • 100 ml santan • 1 sdm kecap manis • Daun selada • Tomat dan mentimun <p>Bumbu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 siung Bawang putih • 3 siung Bawang merah • ± 2 cm besar Jahe • ± 2 cm besar Lengkuas . • 6 buah Cabe merah keriting • ± 3 cm Kunyit • 3 lembar Daun jeruk. • ½ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Sendok / sodet • Wajan • Sodet • Piring untuk penyajian • Timbangan • Gelas ukur

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu, kecuali daun jeruk
2. Panaskan sedikit minyak goreng, tumis daging sapi giling hingga berubah warna, beri 150 ml air, masak sampai air habis
3. Panaskan kembali minyak goreng, tumis bumbu halus dan daun jeruk hingga wangi, masukkan daging yang sudah direbus, aduk-aduk sampai tercampur dengan bumbu, masukkan santan
4. Masak sampai santan hamper mongering, masukkan kacang polong dan jamur merang, aduk kembali sampai santan habis
5. Masukkan nasi, aduk-aduk tambahkan kecap manis, aduk-aduk sampai semua

bahan tercampur rata, angkat
 6. *Sajikan dengan garnish daun selada, mentimun dan tomat*

c. Nasi Goreng Kecombrang

Bahan dn bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g nasi matang tidak panas • 3 mata pete • 50 g teri medan • 1/2 kuntum kecil kecombrang • 2 buah cabe merah • 7 buah caberawit merah • 2 sdm margarine untuk menumis <p style="text-align: center;">Bumbu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 siung bawang merah • 3 siung bawang putih • 1/2 sdt garam • 2 sdm kecap • 3 sdm saus tiram • ½ sdt gula pasir • 1/2 sdt kaldu bubuk <p style="text-align: center;">Pelengkap :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timun iris tipis • Tomat belah 4 • 2 lembar kol • Telur ceplok atau setengah matang • Taburan bawang goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wajan</i> • <i>Sodet</i> • <i>Cobek + ulekan</i> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Timbangan</i> • <i>Piring untuk menghidang</i>
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci bersih semua bumbu. 2. Haluskan bawang merah dan bawang putih. 3. Iris serong cabai. 4. Suwir-suwir kecombrang, cuci bersih. 5. Iris kecil petai. 6. Cuci besih teri medan, kemudian goreng hingga matang, sisihkan. 7. Tumis bawang merah dan bawang putih halus sampai harum. Masukkan nasi dan semua bumbu . Aduk hingga merata dan kecilkan apinya dulu. 8. Masukkan petai, cabe, kecombrang dan ikan teri goreng. Besarkan lagi api masak hingga matang tercampur rata. 9. Koreksi rasanya apakah sudah pas dilidah. Hidangkan diatas piring dengan hiasan pelengkapnya. 10. Nikmati untuk sarapan pagi ataupun makan siangmu. 	



Gambar 3. 1 Bunga kecombrang

d. Nasi Uduk bumbu Kecombrang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram beras putih • 400 ml santan kental • $\frac{1}{2}$ kuntum kecombrang dimemarkan • 3 batang serai, dimemarkan • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kukusan</i> • <i>Pisau</i> • <i>Gelas ukur</i> • <i>Timbangan</i> • <i>Mangkuk untuk menyajikan</i>
Cara membuat :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersihkan kotoran atau gabah beras jika masih ada. 2. Rendam beras selama 30 menit agar teksturnya bisa lembut. Cuci bersih dan tiriskan airnya. 3. Kukus selama 30 menit lamanya. Jika sudah matang sisihkan dulu. 4. Selanjutnya rebus santan hingga mendidih lalu masukkan , kecombrang dan sereh. Masak hingga santan harum. 5. Matikan api dan campur beras kukus yang tadi dengan santan kelapa. Aduk rata agar air bisa meresap. 6. Nyalakan lagi api dan kukus nasi hingga matang sekitar 40 menit lamanya. 7. Angkat dan sajikan saat masih hangat dengan lauk sesuai selera masing-masing. 	

e. Nasi goreng Jagung

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g nasi jagung • 50 g teri nasi, cuci bersih • 75 g tempe, iris kecil tipis seperti untuk kering tempe • 50 g buncis, iris tipis • 50 g wortel, potong dadu 0,5 cm • 1 sdm kecap manis • 1 sdt kecap ikan • Minyak goreng <p>Bumbu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 buah cabai merah • 3 siung bawang putih • 4 siung bawang merah • $\frac{1}{2}$ sdt terasi goreng • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wajan</i> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Waskom</i> • <i>Sodet</i> • <i>Cobek + ulekan</i> • <i>Timbangan</i>

Cara membuat

1. Lihat cara membuat nasi jagung pada Bab 1
2. Teri nasi dan tempe masing-masing digoreng terpisah, sisihkan
3. Haluskan cabe merah, bawang putih, bawang merah dan terasi
4. Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum
5. Masukkan wortel dan buncis, aduk-aduk, tambahkan sedikit air
6. Setelah wortel dan buncis matang, masukkan nasi jagung, teri dan tempe, aduk-aduk sambil memasukkan kecap manis kecap asin. dan garam
7. Aduk sampi semua bahan tercampur rata, cicipi rasanya
8. Angkat dan sajikan

f. Pastel Tutup Singkong

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g singkong • 1 potong dada ayam fillet ± 150 g • 100 g jamur merang, potong-potong • 50 g kacang polong • 2 butir telur • 50 g keju chedaar parut • 25 g margarin dilelehkan • 25 g margarin untuk menumis • 100 ml kaldu ayam • 1 sdt lada bubuk • 100 g bawang Bombay cincang • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Wajan • Kukusan • Timbangan • Sodet • Serok cobek + ulekan

Cara membuat

1. Kupas singkong, cuci bersih dan kukus hingga matang
2. Panas-panas dihaluskan dengan penghalus kentang, setelah halus beri margarin yang sudah dilelehkan, aduk rata
3. Dada ayam dipotong-potong kecil (di cincang)
4. Panaskan margarin, tumis bawang Bombay sampai layu, masukkan daging ayam aduk-aduk sampai berubah warna, masukkan jamur dan kacang polong, aduk-aduk, tuangi kaldu
5. Bumbui dengan gaaram dan lada bubuk serta kecap asin dan garam
6. Setelah semua bahan matang, angkat
7. Siapkan pinggan tahan panas, olesi dasar dan pinggirnya dengan margarin
8. Adonan singkong dibagi 2, isi kan satu bagian didasar pinggan dan ratakan
9. Taruh adonan isi diatasnya, ratakan dan tutup dengan sisa adonan singkong
10. Olesi permukaan nya dengan kuning telur, taburi keju parut, panggang selama 45 menit
11. Angkat sajikan dengan cara dipotong-potong

g. Nasi panggang bumbu rujak

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 g beras • 150 g daging giling • 150 g tempe, potong dadu $\frac{1}{2}$ cm x $\frac{1}{2}$ cm • 200 g kentang potong dadu $\frac{1}{2}$ cm x $\frac{1}{2}$ cm • 100 g wortel, potong dadu $\frac{1}{2}$ cm x $\frac{1}{2}$ cm • 50 g daun bayam, potong kasar • 300 ml santan dari 150 g kelapa parut • 50 g keju cheddar, diparut • 1 butir telur ayam, kocok lepas • Minyak goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Kukusan • Cobek + ulekan • Pisau • Talenan • Parutan keju • Saringan santan • Piring saji
Bumbu Dihaluskan	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 buah cabe merah keriting • 2 buah cabe merah besar • 5 siung bawang merah • 4 siung bawang putih • 3 butir kemiri • 1 sdt garam • 2 cm jahe 	
Tidak dihaluskan	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 biji asam jawa , ambil airnya • 2 lembar daun jeruk • 1 btg serai potong 10 cm • 3 cm lengkuas dimemarkan 	
<p>Cara membuat:</p> <p>Masak nasi dengan perbandingan beras dan air 1 : 3</p> <p>Buat isi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tempe dan kentang masing-masing digoreng hingga matang, sisihkan 2. Sisakan 3 sdm minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum, masukkan bumbu yang lain, aduk-aduk 3. Masukkan daging giling, aduk-aduk sampai daging berubah warna, tambahkan santan dan wortel 4. Masak sampai santan tinggal sedikit, masukkan tempe ,kentang dan bayam, masak sampai santan habis 5. Siapkan pinggan tahan panas, olesi dengan margarin 6. Nasi dibagi menjadi 3 bagian dan adonan isi dibagi menjadi 2 7. Tuang nasi didasar pinggan, ratakan, beri satu bagian adonan isi. 8. Tutup atasnya dengan nasi, ratakan dan beri adonan isi 9. Terakhir tutup kembali dengan nasi, ratakan. Olesi atasnya dengan telur ayam dan taburi keju parut 	

10. Panggang dalam oven yang sudah panas selama 30 meit
 11. Angkat dan sajikan panas-panas

h. Rollade mi panggang saus bolognaises

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Mi telur yang pipih • 2 butir telur ayam, kocok lepas • ½ sdt garam <p>Kulit dadar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g tepung terigu • 300 ml santan dari 150 g kelapa parut • 1 butir telur • ½ sdt garam <p>Isi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g daging ayam giling • 100 g tahu, potong dadu 1 cm, goreng setengah matang • 100 g brokoli, potong kecil-kecil • 100 g jamur merang, potong kecil-kecil • 100 ml kaldu ayam <p>Bumbu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g tomat concase • 100 g bawang Bombay, cincang • 3 siung bawang putih, cincang • 1 sdm pasta tomat • ½ sdt oregano • ½ sdt pala bubuk • ½ sdt lada bubuk • 1 lembar bayleaf • 1 sdt garam • 25 g margarin untuk menumis <p>Saus putih</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 g tepung terigu • 25 g margarine • 250 ml susu cair, panaskan (tidak mendidih) • 50 g keju cheddar parut • ¼ sdt lada bubuk • ¼ sdt lada bubuk <p>½ sdt garam</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talenan • Waskom • Wajan • Sodet • Sendok kayu • Gelas ukur • Wajan dadar • Saringan santan • Pinggan tahan panas • Sendok ukur

Cara membuat:

Buat isi:

1. Panaskan margarin, tumis bawang bomay hingga layu dan bawang putih, masukkan daging ayam giling, aduk-aduk, sampai berubah warna
2. Masukkan tahu dan jamur aduk-aduk, tambahkan tomat concase, pasta tomat, aduk-aduk sampai rata
3. Tambahkan kaldu ayam dan bumbu yang lain, masak sampai cairan tinggal sedikit, angkat.
4. Bagi menjadi 6 bagian

Buat dadar :

1. Campur bahan dadar, aduk sampai licin tidak berbutir
2. Siapkan wajan dadar persegi, olesi dengan minyak, buat dadar sebanyak 6 lembar

Rebus mi sampai lunak, angkat dan tiriskan, campur dengan telur, aduk rata, bagi menjadi 6.

Ambil selembar dadar, isi dengan 1 bagian mi, ratakan, beri satu bagian adonan isi, gulung padat, lakukan sampai adonan habis

Siapkan pinggan tahan panas persegi panjang olesi dengan margarin, atur gulungan mi didalamnya

Saus putih :

Panaskan margarin sampai meleleh, masukkan tepung terigu, aduk sampai rata, tuang susu panas sedikit-demi sedikit sambil diaduk sampai susu habis

Tambahkan lada, pala dan garam.

Tuang diatas gulungan mie, ratakan. Taburi keju parut dan panggang hingga kecokelatan

Sajikan panas-panas

i. Bacang Bihun

Bahan dan bumbu	Alat
<p><i>Kulit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g bihun • 50 g tepung sagu • Garam • Daun pisang <p><i>Isi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 daging giling • 100 g wortel potong dadu 0,5 cm • 100 g tahu, potong dadu 0,5 cm, goreng setengah matang • 150 ml santan kental dari 150 g kelapa parut <p><i>Bumbu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 buah cabe merah 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Sendok kayu • Saringan • Waskom • Pisau • Talenan • Cobek +ulekan • Kukusan • Saringan santan • Gelas ukur

<ul style="list-style-type: none"> • 2 siung bawang putih • 4 siung bawang merah • 2 butir kemiri • 1 lembar daun salam • 3 cm lengkuas memarkan • 2 sdm minyak untuk menumis • 1 sdt garam 	
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan cabe merah, bawang merah, bawang putih dan kemiri 2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum, masukkan daun salam dan lengkuas, aduk-aduk 3. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna, masukkan wortel aduk-aduk 4. Tambahkan santan dan tahu, masak sampai mengental, beri garam dan gula pasir, masak sampai santan habis, angkat, bagi menjadi 5 bagian 5. Didihkan air dalam panci, rebusbihun hingga lunak, tiriskan. Panas-panas taburi garam dan tepung sagu, aduk rata. Bagi menjadi 5 bagian 6. Siapkan 2 lembar daun pisang yang sudah dilayukan, bentuk menjadi pincuk, taruh 1 bagian bahan, isi tengahnya dengan satu bagian adonan isi, lalu lipat bentuk segi tiga menyerupai bacang, ikat dengan benang katun / tali raffia 7. Kukus selama 30 menit, angkat dan sajikan 	

j. Tahu Makaroni Kukus

Bahan	Cara membuat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g makaroni kecil/makaroni elbow • 1 buah tahu cina putih, hancurkan, peras supaya airnya berkurang • 125 g daging ayam cincang • 400 ml susu cair • 4 butir telur, kocok lepas • 50 g kacang polong <p><i>Bumbu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g bawang bombay , cincang halus • 3 buah bawang putih, cincang halus • merica bubuk secukupnya • garam, gula pasir secukupnya • ¼ potong Kaldu ayam bubuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Didihkan air bersama garam dan 1 sdt minyak, masukkan macaroni, rebus hingga lunak, angkat dan siram dengan air dingin, tiriskan 2. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum, masukkan daging ayam cincang, beri sedikit garam dan gula pasir. 3. Tumis hingga daging matang, sisihkan 4. Tuang susu sedikit-sedikit ke telur sambil diaduk rata. Masukkan garam, merica bubuk, gula pasir dan kaldu ayam bubuk. Aduk rata. 5. Tambahkan macaroni, kacang polong dan tahu. aduk rata. Masukkan tumisan daging ayam , aduk rata. 6. Tuang dalam cetakan yang dioles margarin. Kukus 20 menit dengan api sedang hingga matang. Angkat 7. Setelah dingin, potong-potong

k. Schotel Mi

Bahan kulit	Bumbu
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bungkus mi kering pipih • 200 gr <u>daging giling</u> • 100 gr jamur, potong tipis • 200 gr wortel, potong dadu 0,5 cm • 100 gr kacang polong • ½ gelas kaldu daging • 50 ml santan santan • 2 butir telur ayam 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang putih, memarkan dan di cincang • 5 butir bawang merah, iris tipis • 1 batang daun bawang, iris halus • 2 batang seledri , iris halus • 3 sdm mentega/ margarin • 1 sdm saos tiram • 1 sdt minyak wijen • ½ sdt lada halus • 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Wortel direbus hingga lunak, tiriskan
2. Panaskan margarin , tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum, masukkan daging , aduk-aduk sampai berubah warna, tambahkan kaldu, aduk-aduk
3. Masukkan wortel, jamur, dan kacang polong, tambahkan saos tiram , minyak wijen, seledri, daun bawang, garam dan lada, aduk rata , lalu angkat dan sisihkan.
4. Mie di rebus sampai lunak, angkat, lalu tiriskan , campur dengan kocokan telur, dan santan, tambahkan sedikit lada, dan pala serta garam.
5. Setelah tercampur rata, masukkan setengah bagian mi pada pinggan tahan panas yang telah di olesi margarin, ratakan
6. Diatas mi tuang adonan daging, ratakan dan atasnya lagi tuang sisa adonan mi
7. Panggang schotel dalam oven sampai ke kuningan

2. Pengembangan resep protein hewani

a. Ayam safo tahu

Bahan dan bumbu	Alat
<p><i>Bahan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 potong dada ayam, iris menjadi beberapa bagian • ½ bagian tahu cina halus, iris, goreng, tiriskan • 1 buah wortel, iris tipis serong, rebus sebentar, tiriskan • 1 ikat kecil kembang kol, potong per kuntum • 1 batang daun bawang, iris serong • 2 buah jamur hioko, iris • 10 buah jamur kancing, iris menjadi 2 bagian 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Wajan sendok makan • Sodet • Serok • Mangkuk untuk menyajikan

<p>Bumbu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 siung bawang putih, memarkan • 2 sdm kecap ikan • 2 sdm kecap manis • garam dan lada secukupnya <p>Pelengkap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sdt minyak wijen • Larutan tepung sagu (campurkan $\frac{1}{2}$ sdm tepung sagu + $\frac{1}{2}$ gelas air) 	
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih sampai harum, masukkan ayam, masak sampai berubah warna 2. Masukkan wortel, kembang kol, tambahkan 2 gelas air 3. Setelah wortel empuk masukkan jamur hioko, jamur kancing 4. Ungkep sampai air menyusut sebagian, masukkan tahu dan daun bawang 5. Tuangkan larutan tepung sagu dan minyak wijen. Aduk perlahan hingga mengental, angkat dan hidangkan 	

b. Ayam Saus Lemon

Bahan dan bumbu	Alat
<p>Bahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 gram daging dada ayam fillet, potong sesuai selera • 1 siung bawang putih, haluskan • 1 sdt garam • $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk • 1 buah jeruk nipis, peras airnya • 1 sdm kecap ikan • 2 butir telur ayam, kocok lepas • 100 gram tepung terigu • 100 gram tepung kanji • Minyak goreng secukupnya • 1 sdm wijen <p>Bahan Saus Lemon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml air • 3 sdm perasan air jeruk lemon • 1 ruas jari jahe, parut • 2 sdm gula pasir • 1 sdm madu • $\frac{1}{2}$ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Wajan sendok makan • Sodet • Serok • Mangkuk untuk menyajikan

• 1 sdm tepung maizena	
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lumuri daging ayam dengan air jeruk nipis, garam, merica, bawang putih dan kecap ikan. Diamkan sekitar 15 menit agar bumbu meresap 2. Campur tepung terigu dengan tepung kanji, aduk hingga rata 3. Celupkan ayam kedalam telur yang sudah dikocok, kemudian gulingkan ke campuran tepung terigu dan tepung kanji. Lakkan sampai potongan ayam habis 4. Panaskan minyak goreng, goreng ayam hingga kuning kecoklatan, angkat sisihkan 5. Masak air bersama parutan jahe, air perasan jeruk nipis, gula, madu dan garam hingga mendidih 6. Masukkan tepung maizena yang sebelumnya sudah dilarutkan dengan sedikit air, aduk hingga rata dan mendidih 7. Masukkan ayam yang sudah digoreng kedalam adonan saus, aduk hingga mengental, angkat 8. Sajikan dengan taburan wijen 	

c. Ayam masak nanas

Bahan dan bumbu	Bumbu
<ul style="list-style-type: none"> • 400 g fillet paha ayam • 1 buah nanas ukuran keci (+/- 300 g) • 2 sdm minyak goreng • 50 g bawang bombai, cincang kasar • 4 siung bawang putih, cincang • 2 sdt cabai merah cincang • 50 g paprika merah, potong 1x1 cm • 50 g parika hijau, potong 1x1 cm • 2 sdm saus tiram • 1 sdm saus tiram • 1 sdm saus cabai • 75 g kacang mete, panggang • 1 batang daun bawang, iris tipis untuk taburan • 2 sdm kelapa parut sangrai 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Wajan sendok makan • Sodet • Serok • Mangkuk / piring untuk menyajikan Garnish • Tomat • Daun selada
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Potong-potong fillet paha ayam menjadi ukuran 2x2 cm, sisihkan. 2. Kupas nanas hingga bersih dan hilangkan bagian mata yang hitam, kemudian potong kecil-kecil 3. Panaskan minyak goreng dalam wajan tumis bawang bombai, bawang putih cabai merah hingga harum. Angkat dari wajan tiriskan 4. Sisa minyak dipanaskan kembali masukkan potongan ayam, paprika merah dan hijau aduk hingga ayam berubah warna 	

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 5. Masukkan kembali tumisan bawang, tambahkan saus tiram, saus cabai dan nanas, aduk hingga rata dan nanas layu. Masukkan kacang mete, aduk-aduk 6. Pindahkan tumisan ayam kepiring saji, taburi dengan daunbawang iris dan kelapa parut sangrai 7. Sajikan hangat |
|--|

d. Ayam goreng madu

Bahan dan alat	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 6 potong paha atas ayam (dengan tulang) • 1 buah perasan jeruk nipis • 50 ml madu • 2 siung bawang putih halus • ½ sdt lada bubuk • Minyak goreng <p>Garnish</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tomat</i> • <i>Daun selada</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Waskom</i> • <i>Wajan</i> • <i>kuas</i>
<i>Cara membuat :</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Balur ayam dengan perasan jeruk nipis, dan garam 2. Campur madu dan bawang putih halus serta lada bubuk. menjadi satu. 3. Panaskan panci beri minyak goreng cukup banyak, , goreng ayam, bagian kulit menghadap bawah, masak sampai crispy, balik dan masak sampai matang (5 menit). 4. Panas-panas olesi seluruh permukaan ayam dengan campuran madu 5. Sajikan dengan garnish 	

e. Sate Lilit Ayam

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g ayam giling • 100 g udang giling • ½ sdt gula pasir • ½ sdt garam • 2 tangkai kucai, dipotong ½ cm • 1 sdm santan kental • minyak, untuk menukar secukupnya • batang serai secukupnya untuk tusukan <p>Bumbu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 buah cabe merah • 3 butir bawang merah • 2 siung bawang putih • ¼ sdt ketumbar 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Waskom</i> • <i>Wajan</i> • <i>Cobek + ulekan</i>

<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ sdt terasi, dibakar • 1 butir kemiri, disangrai • 1 cm kunyit, dibakar 	
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan semua bumbu halus terlebih dahulu. 2. Panaskan minyak goreng, tumis semua bumbu halus hingga harum, lalu angkat 3. Campurkan semua bahan sate , dan tambahkan tumisan bumbu halus. 4. Setelah itu ambil sedikit demi sedikit campuran ayam lalu bentuk pentul di batang serai dan padatkan. 5. Bakar sambil dibolak-balik hingga matang dan harum. 6. Sate Lilit Ayam siap dihidangkan 	

f. Ayam Bumbu Kecombrang

Bahan dan bumbu	alat
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 buah sayap ayam ▪ 250 ml air ▪ 2 sendok makan minyak goreng ▪ 2 batang serai, ambil bagian yang putih, iris halus ▪ 2 batang daun bawang, iris kasar ▪ 2 lembar daun pandan muda, iris kasar ▪ 2 lembar daun jeruk purut, iris kasar ▪ 1 bunga kecombrang, iris tipis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pisau ▪ Talenan ▪ Tobek + ulekan ▪ Waskom ▪ Wajan ▪ Timbangan gelas ukur
Bumbu Halus :	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 buah cabe rawit merah ▪ 4 siung bawang putih ▪ 3 buah bawang merah ▪ 3 butir kemiri ▪ 3 buah cabe merah ▪ 2 cm kunyit ▪ 1 cm jahe ▪ 1 sendok teh garam 	
<i>Cara Membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan minyak goreng, tumis semua bumbu halus sampai wangi. 2. Tamabahkan serai, daun bawang, daun pandan dan daun jeruk purut lalu aduk sampai rata. 3. Masukkan sayap ayam kemudian aduk sampai sayap ayam berubah warna. 4. Tambahkan air dan masak sampai ayam empuk. 5. Masukkan kecombrang dan masak hingga semua bahan matang. 6. Hidangkan 	

g. Ayam Goreng Pandan

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ekor ayam, potong kecil dengan tulangnya. • 100 ml santan.kental • 1 sdm bawang merah putih cincang • 1 sdt jahe parut. • 2 sdm irisan serai. • 1 sdm saus cabai. • 2 sdm kecap ikan. • 2 sdm kecap asin. • 3 sdm gula merah./ palm sugar • Garam, merica secukupnya. • 1 sdt ketubar halus. • Daun pandan yang lebar untuk membungkus. • Minyak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Waskom • Parutan • Wajan • Sendok makan • Sendok teh
<i>Cara Membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayam, santan dan semua bumbu dicampur jadi satu, aduk-aduk dan diamkan 15 menit agar bumbu meresap 2. Siapkan daun pandan yang lebar bentuk segi tiga 3. Isi setiap lembar daun pandan dengan 1 -2 potong ayam, goreng hingga matang dan mengering 	



Gambar 3.2. Cara membungkus ayam goreng pandan

3. Pengembangan resep protein hewani (daging)

a. Rendang Bola-bola daging.

Bahan dan bumbu	Alat
<p><i>bahan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 gram daging giling • 1 butir putih telur • 2 cm lengkuas, memarkan • 2 batang serai, ambil putihnya, memarkan • 3 lembar daun kunyit, buat simpul • 3 sendok makan kecap manis • 1/2 sdt garam • 1/4 sdt merica bubuk • 1.500 ml santan encer • 500 ml santan kental dari 3 butir kelapa <p><i>bumbu halus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir kemiri, disangrai • 20 buah cabai merah keriting • 5 buah cabai merah besar • 14 butir bawang merah • 4 siung bawang putih • 5 cm jahe • 1/4 sdt merica • 1 sdm ketumbar • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • pisau • talenan • cobek + ulekan • saringan santan • timbangan • gelas ukur • waskom • wajan • sodet • piring saji • kukusan
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. campur daging giling campur dengan putih telur, aduk rata 2. bentuk bola-bola diameter 2 cm. sisihkan. 3. panaskan kukusan, kukus bola-bola daging dengan dialas daun pisang, selama 15 menit, angkat 4. rebus santan encer, kecap manis garam, gula, lengkuas, serai, daun kunyit, dan bumbu halus sambil diaduk sampai mendidih. 5. tambahkan bola-bola daging sambil diaduk sampai empuk dan kuah kental. 6. tuang santan kental masak dengan api kecil sambil diaduk sampai berminyak. 7. setelah santan mongering, matikan api 8. sajikan 	

b. Rollade daging sayuran

Pengembangan dari rollade daging, ditambah wortel yang diserut dan wortel serta buncis utuh ditengah rollade.

Bahan dan bumbu	Alat
<p>Bahan kulit</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 butir telur, dikocok lepas • 1/2 sdm tepung terigu • 50 ml air • 1/4 sdm garam • 2 tangkai kucai, diiris halus <p>Bahan Rolade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g daging giling • 50 g wortel serut • 25 g tepung panir halus • 1/4 buah bawang bombay, dicincang halus • 1 butir telur • 1 sdt garam • 1/4 sdt merica bubuk • 1/4 sdt gula pasir • 100 g wortel, dibelah 6 bagian, direbus (sama besar dan panjang nya dengan buncis) • 100 g buncis, dibuang ujungnya, direbus • 2 sdm margarin untuk menggoreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Plastik / aluminium foil • Wajan dadar • Kukusan • Timbangan • Sendok teh • Sendok ukur • Pisau • Talenan • Waskom <p>Bahan Saus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 siung bawang putih, dicincang halus • 25 gram saus tomat • 2 sdm kecap manis • 1 sdm kecap inggris • 300 ml air • 1/4 sdm garam • 1/4 sdm merica bubuk • 1/4 sdt gula pasir • 2 sdt tepung sagu, <i>dilarutkan dalam 2 sdt air</i>
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kulit: , aduk rata telur, tepung terigu, air, daun seledri cincang, dan garam. 2. Buat dadar tipis di dalam pan anti lengket diameter 20 cm. Sisihkan. 3. Rolade, aduk rata daging giling,wortel serut, tepung sagu, bawang bombay cincang, telur, garam, merica bubuk, dan gula pasir. 4. Bagi adonan menjadi 4 bagian. Ambil satu bagian adonan, letakkan di atas plastik. Ratakan, lapisi atasnya dengan selembar dadar telur. Beri satu bagian lagi adonan rolade. Ratakan. Tata 3 potong wortel dan 3 buncis. lalu gulung, Ikat kedua ujungnya. 5. Lakukan untuk sisa adonan daging seperti cara diatas 6. Kukus di atas api sedang 30 menit sampai matang. 7. Goreng sebentar dalam margarin yang sudah dipanaskan sampai kekuningan. 8. Saus, tumis bawang putih sampai harum. Tuang air. Masukkan saus tomat, kecap manis, kecap inggris, garam, merica, dan gula pasir. Aduk rata. 9. Kentalkan dengan larutan tepung sagu. Aduk sampai meletup-letup. 10. <i>Sajikan rolade bersama sausnya.</i> 	

c. Krengsengan daging bumbu kecombrang

Pengembangan dari resep Krengsengan ditambah kecombrang.

Cahan dan bumbu	Alat
<p>Bahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 gr daging sapi sanding lamur atau kambing • 1 buah tomat besar, potong-potong • 3 sdm kecap manis • 2 sdm petis udang • 300 ml air panas • 1 sdt gula pasir • minyak goreng untuk menumis bumbu • bawang merah goreng untuk taburan (jika suka) • ½ tangkai bunga kecombrang, iris halus <p>Bumbu Halus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 bh bawang merah • 3 bh bawang putih • 5 bh cabe rawit • 5 butir kemiri • 1/2 sdt merica butiran atau 1/4 sdt merica bubuk • 1 sdt garam atau sesuai selera 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan • Pisau • Talenan • Cobek + ulekan • Timbangan • Sendok ukur • Gelas ukur • Sodet • Piring saji
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potong-potong daging sapi sesuai selera, kalau memungkinkan potong melawan serat supaya daging tidak alot. 2. Haluskan bahan bumbu halus dengan cobek atau blender. Jika perlu tambahkan sedikit minyak dlm blender untuk mempermudah proses penghancuran. 3. Tumis bumbu halus dalam wajan cekung yang agak besar hingga matang dan berbau harum. (kurang lebih 10 menit) Tambahkan daging. Masak sambil diaduk-aduk hingga daging berubah warna. 4. Tuangkan air panas bunga kecombrang, petis udang dan kecap manis. Aduk rata 5. Kecilkan api dalam posisi kecil-sedang dan teruskan memasak sampai air menyusut dan daging benar-benar matang (kurang lebih 25 menit). 6. Terakhir tambahkan irisan tomat, masak sebentar sampai tomat layu. Sajikan dengan nasi panas. <p>Catatan : lihat gambar kecombrang pada Gambar 3.1</p>	

d. Perkedel daging bumbu ketumbar

Pengembangan dari Perkedel daging, yaitu daun seledri diganti daun ketumbar.

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g daging giling, haluskan • 2 sdm tepung kanji/tapioka • 2 butir telur, kocok lepas • 3 lembar daun jeruk, iris tipis • 1 tangkai daun ketumbar iris halus • Minyak goreng untuk menggoreng Bumbu halus : <ul style="list-style-type: none"> • 6 buah cabe rawit merah • 3 buah cabe merah besar • 5 butir bawang merah • 2 siung bawang putih • 1 ½ sdt ketumbar • 1 sdm gula pasir • 1 sdm garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Food processor • Cobek + ulekan • Timbangan • Wajan • Sodet • Serok • Sendok ukur • Pisau • Talenan

Cara membuat:

1. Campurkan daging halus, tepung kanji, telur, daun ketumbar, irisan daun jeruk dan bumbu halus, aduk-aduk hingga tercampur rata.
2. Ambil adonan secukupnya kemudian bentuk bulat lonjong atau sesuai selera.
3. Panaskan minyak yang banyak dalam wajan, goreng perkedel menggunakan api sedang hingga kuning kecoklatan serta matang, angkat dan tiriskan lalu siap untuk disajikan

e. Gadon daging isi telur puyuh

Pengembangan dari Gadon Daging, yaitu ditambah telur puyuh dan bentuk kemasan takir

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g daging giling • 1 btr telur • 5 butir telur puyuh • 125 ml santan, dari ½ bt r kelapa • 5 bh cabai rawit merah utuh • 5 lbr daun salam • daun pisang, untuk membungkus <p><i>Bumbu Halus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 bh bawang merah • 3 siung bawang putih • 1 ½ sdt ketumbar • ¼ sdt jintan 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Waskom • Kukusan • Cobek + ulekan • Sendok ukur • Gelas ukur • Piring saji

<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ sdt merica • $1 \frac{1}{2}$ sdt garam • 2 sdt gula merah • 3 lembar daun jeruk purut, iris halus <p><i>Cara Membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kecuali cabai rawit dan daun salam. Aduk rata semua bahan dan bumbu halus. Bagi menjadi 5 bagian 2. Ambil daun pisang, bentuk takir-kecil-kecil sebanyak 5 takir 3. Letakkan 1 lembar daun salam dan 1 buah cabai rawit didasar takir, beri satu bagian adonan daging. 4. Buat lubang ditengah daging, pecahkan telur puyuh ditengah lubang beri irisan daun jeruk diatas telur 5. Kukus di dandang panas selama 20 menit atau sampai matang. 	 <p>Gambar 3.3 Takir</p>
---	---

f. Sate daging giling bumbu kelapa

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gram daging sapi giling • 2 sdm makan minyak goreng • 3 sdm kecap manis • 10 buah tusuk sate dari bamboo yang pipih • 1 sdm margarin • 75 g kelapa parut $\frac{1}{2}$ tua , disangrai <p>Bumbu halus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir bawang merah • 3 siung bawang putih • 3/4 sendok teh ketumbar • 1/2 sendok teh jintan • 1 sendok teh garam <p>Pelengkap</p> <p>Acar Timun + wortel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g wortel, potong dadu kecil • 1 buah ketimun, buang bijinya, potong dadu • 3 butir bawang merah, kupas potong 2 • 10 buah cabe rawit • 1 sdt cuka • $1 \frac{1}{2}$ sdt gula pasir • $\frac{1}{2}$ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Timbangan • Parutan kelapa • Sendok ukur • Waskom • Cobek + ulekan • Wajan • Bakaran sate • Piring saji

<ul style="list-style-type: none"> • 50 ml air matang 	
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur kecap manis, margarin dan minyak goreng, aduk sampai rata 2. Campurkan bumbu halus dengan daging , aduk-aduk sambil diremas-remas sampai semua daging terlumuri bumbu, diamkan selama ± 30 menit agar bumbu meresap 3. Buat acar : campur air, gula pasir dan garam, aduk-aduk sampai garam dan gula larut, tambahkan cuka, aduk kembali. Masukkan potongan wortel, ketimun , bawang merah dan cabe rawit, aduk-aduk. Simpan di lemari es 4. Bagi adonan daging menjadi 10 bagian 5. Ambil tusuk sate, tempelkan daging ke tusuk sate sambil dikepal-kepal bentuk oval, lakukan sampai habis (10 tusuk) 6. Bakar dengan cara dibolak balik sambil diolesi campuran kecap , margarin dan minyak , sampai matang. 7. Jika sudah matang, olesi kembali seluruh bagian sate dengan campuran kecap, kemudian gulungkan sate ke kelapa parut yang sudah disangrai 8. Sajikan dengan acar ketimun wortel 	

g. Rica-rica Lidah Sapi Pedas Manis

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gram lidah sapi • 1 1/4 sendok teh garam • 3 cm jahe, memarkan • 1 buah tomat, potong-potong • 3/4 sendok teh gula pasir • 1/4 sendok teh merica bubuk • 3 sdm minyak untuk menumis • 200 ml air Bumbu (Tumbuk Kasar) <ul style="list-style-type: none"> • 7 butir bawang merah • 3 buah cabai merah keriting • 7 buah cabai merah besar • 3 butir kemiri, sangrai • 4 siung bawang putih 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Panci presto • Timbangan • Sendok ukur • Wajan • Sodet • Cobek +ulekan • Piring saji

Cara membuat:

1. Terlebih dahulu rebus lidah sapi selama 10 menit di dalam air mendidih bersama 2 lembar daun salam, 2 cm jahe, dan serai.
2. Kupas kulit luarnya hingga bersih. Lalu rebus lagi dalam panci presto sampai matang. Potong-potong lidah setebal 2 cm kemudian sisihkan.
3. Selanjutnya tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, dan jahe sampai harum lalu masukkan tomat. Aduk sampai rata.
4. Tambahkan lidah sapi ke dalamnya. Aduk merata. Tambahkan garam, merica

<p>bubuk, dan gula pasir. Aduk merata.</p> <p>5. Tuangkan air sedikit demi sedikit sambil diaduk. Masaklah lidah hingga matang dan meresap. Angkat</p> <p>6. Rica-rica lidah sapi pedas siap disajikan</p>

4. Pengembangan resep protein hewani (ikan dan seafood)

a. Perkedel ikan + sayur

Pengembangan dari perkedel ikan, ditambah sayur kacang panjang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g daging ikan kakap, haluskan • 100 g udang kupas, cincang halus • 5 sdm tepung panir • 1 batang kacang panjang, iris tipis • 1 tangkai daun ketumbar, cincang • 2 siung bawang putih iris halus • ¼ sdt lada halus • 1 sdm kecap ikan (fish sauce) • 1 butir telur ayam • Minyak untuk menggoreng • ½ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Food processor • Pisau • Talenan • Waskom • Sendok ukur • Wajan • Sodet • Serok
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Campur semua bahan dan bumbu jadi satu, aduk rata 2. Bentuk bulat pipih menjadi 5 buah 3. Panaskan minyak dalam wajan, goreng perkedel hingga kuning kecoklatan 	

b. Ikan Bungkus Kol

Pengembangan dari kol isi daging. Daging diganti ikan kakap dan ditambah wortel serta Kentang.

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 400 g ikan kakap fillet, dihaluskan • 100 g kentang, rebus, kupas kulitnya, haluskan • 50 g wortel parut halus panjang • 1 tangkai daun ketumbar cincang halus • 3 siung bawang putih • 2 butir telur ayam • 6 butir bawang merah • 10 lembar daun kol yang lebar • Mentega untuk menumis • ¼ sdt merica bubuk • 1/8 ,pala bubuk • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Food processor • Penghalus kentang • Parutan keju (untuk memarut wortel) • Pisau • Talenan • Panci • Cobek + ulekan • Wajan • Kukusan

Cara membuat:

1. Didihkan air, celupkan daun kol sebentar, tiriskan buang tulang daun yang tebal
2. Haluskan bawang merah dan bawang putih lalu tumis. Dengan margarin
3. Campurkan tumisan bawang, dengan daging ikan, kentang halus wortel parut daun ketumbar dan bumbu-bumbu
4. Masukkan telur, aduk hingga merata. Bagi adonan menjadi 10 bagian
4. Ambillah satu lembar daun kol , isi tengahnya dengan satu bagian adonan isi tadi, kemudian lipat kiri dan kanan ketengah, lalu gulung sambil dipadatkan (hati-hati jangan sampai kol robek)
5. Lalu kukus selama 15 menit
6. Tips agar tidak pecah ketika kol dgulung, bisa diikat pakai tali rafia.

c. Ikan Goreng Saus Leci.

Pengembangan dari ikan goreng saus asam manis.

Saus asam manis diganti saus leci.

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g fillet ikan kakap, potong 3 – 4 cm • 250 g tepung maizena • 2 sdm air jeruk nipis • ½ sdt garam • ½ sdt merica putih bubuk • Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng <p>Saus Leci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang putih, memarkan • 1 buah bawang bombay, potong dadu 2 cm • 1 buah paprika merah, potong dadu 2 cm • 1 sdt gula pasir • 4 sdm saus tomat botolan • 1 kaleng buah leci, • 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air • 100 ml air + air leci • ½ sdt margarin, untuk menukar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Sendok ukur • Wajan • Sodet serok • Sendok ukur • Piring saji

Cara membuat:

1. Lumuri ikan dengan , air jeruk nipis, garam dan merica. Diamkan selama sekitar 15 menit.
2. Keluarkan buah leci dari kaleng, buah yang besar bisa bagi dua, Air rendamannya dicampur dengan 100 ml air
3. Gulingkan fillet kakap kedalam tepung maizena hingga merata sambil ditekan-tekan. Goreng hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan dan sisihkan
4. Saus : Panaskan margarin di dalam wajan di atas api sedang. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga arum. Masukkan paprika, aduk rata. gula, saus tomat, aduk rata. Tuangkan air, didihkan. Masukkan leci dan larutan maizena. Masak hingga kuah mengental.
5. Cara penyajian: susun kakap goreng dalam piring saji, lalu siram saus leci di atasnya.

d. Cumi Crispy Cocol Madu.

Pengambangan dari cumi goreng tepung sausnya diganti saus madu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g tepung terigu serbaguna • 1 sdt bawang putih bubuk • 1/2 sdt cabai bubuk • 1/2 sdt merica putih bubuk • 4 ekor cumi ukuran sedang,(diameter 3 -4 cm) • 1 butir telur ayam, kocok lepas • minyak, untuk menggoreng <p>Saus madu, aduk rata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 sdm madu • 1 buah jeruk lemon, ambil airnya saja • 2 buah cabai rawit hijau, iris tipis • 1 sdt daun seledri cincang 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Sendok ukur • Wajan • Sodet serok • Sendok ukur • Piring saji

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi, buang kulir tipis, kepala dan tulang nya. Potong-potong bentuk ring setebal 0,5 cm
2. Di dalam wadah, masukkan tepung terigu, bawang putih bubuk, cabai bubuk, dan merica. Aduk rata.
3. Gulingkan cumi ke dalam campuran tepung.
4. Celupkan ke dalam telur, balurkan lagi dengan campuran tepung hingga seluruh permukaannya tersalut dengan tepung
5. Goreng dalam minyak banyak dan panas hingga matang dan berwarna keemasan.
6. Angkat, tiriskan.
7. Sajikan hangat dengan saus madu.

e. Ikan Gulai Rebung

Bahan dan alat	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 gr rebung kaleng, lalu iris sebesar korek api • 500 gr ikan gurami (1 ekor sedang) • 100 gr kacang panjang yang telah dicuci bersih • 250 ml santan kental dari 200 g kelapa parut • 250 ml air putih • 1 batang sereh yang dicuci bersih, memarkan • 1 lembar daun jeruk purut bersih • 5 buah belimbing wuluh, belah 2 • 1 buah jeruk nipis, ambil airnya <p>Bumbu-bumbu yang dihaluskan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 buah cabe merah segar • 1 cm potongan jahe • 2 sendok teh garam, • 1 cm potongan kunyit • 1 cm potongan lengkuas <p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersihkan sisik ikan, buang isi perutnya dan cuci sampai bersih 2. Potong-potong menjadi 4 -5 bagian, olesi dengan garam dan air jeruk nipis 3. Haluskan seluruh bumbu, kemudian panaskan 3 sdm minyak dalam wajan dan tumis bumbu halus tersebut 4. Masukkan rebung, aduk-aduk 5. Masukkan pula santan, air, sereh, kacang panjang, daun jeruk purut dan ikan potong ,serta belimbing wuluh, aduk-aduk agar santan tidak pecah 6. Masaklah dengan api sedang hingga bahan-bahan matang 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Gelas ukur • Wajan • Sendok ukur • Wajan • Mangkuk saji

f. Tim Ikan Kerapu saus Jahe

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ekor ikan kerapu, pilih yang masih segar • 1 sdt garam • 1 buah jeruk nipis , ambil airnya • 2 batang daun bawang, potong miring • 2 tangkai daun ketumbar, potong-potong • 3 buah tomat hijau, potong 4 • 1 ruas jahe muda (\pm 4 cm) <p>Bahan Saus</p> <ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ sendok teh minyak wijen • 1 sendok makan kecap ikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Wajan • Kukusan • Sendok ukur <p>Garnish</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomat merah • Daun ketumbar

<ul style="list-style-type: none"> • 10 buah cabe rawit, diiris tipis • 3 cm jahe diparut • 2 siung bawang putih diparut 	
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci bersih ikan, lalu kerat bagian punggungnya, lumuri air jeruk nipis dan garam 2. Campurkan semua bahan saus menjadi satu hingga benar-benar merata. 3. Siapkan kukusan kemudian didihkan air di dalamnya. 4. Sambil menunggu air mendidih, bisa mengiris daun bawang , tomat, daun ketumbar dan juga jahe. Campurkan semua bahan tadi setelah selesai di iris. 5. Ambil pinggan tahan panas, kemudian secara berturut-turut letakan setengah bagian potongan daun bawang, tomat dan jahe. 6. Kemudian taruh ikan diatasnya, setelah itu beri campuran potongan daun bawang jahe dan tomat diatas ikan, tuang bahan campuran saus di atas ikan. 7. Tutup pinggan tersebut dengan menggunakan alumunium foil. 8. Begitu air mendidih cepat masukan ikan dalam pinggan ke dalam kukusan masak dan kukus sampai terciptah harum dan matang (\pm 45 menit). Angkat 9. Berikan hiasan cantik sesuai selera di bagian atas ikan.Hidangkan selagi hangat 	

g. Gindara Gulung Saus Kari

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 2 lembar kembang tahu ukuran 30x20 cm • 2 lembar aluminium foil ukuran 35 xx 20 cm • 500 g daging gindara haluskan • 100 g jamur merang iris dadu tipis-tipis • 2 butir telur ayam • 300 ml santan <p>Bumbu gindara</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang putih dicincang dan digoreng • 1 sdt lada halus • 1 sdt garam <p>Bumbu Saus Kari : (dihaluskan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 siung bawang merah • 1 siung bawang putih • 3 buah cabai merah • 1 sdm bubuk kari • 1 cm jahe • 1 sdt ketumbar • 2 butir kemiri • 2 cm kunyit 	<ul style="list-style-type: none"> • Food processor • Pisau • Talenan • Saringan santan • Cobek + ulekan • Kukusan • Sendok ukur • Gelas ukur • Piring saji • Timbangan <p>Garnish</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peterseli • Cabai merah / tomat

<ul style="list-style-type: none"> • 1 sdt garam • 2 buah cengkeh • 5 cm kayu manis 	
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rendam kembang tahu didalam loyang yang datar hingga basah dan lembut, tiriskan 2. Campur daging ikan gindara, jamur merang dan telur serta bumbu gindara, aduk rata, bagi menjadi dua bagian 3. Rebus air didalam kukusan, sambil menunggu ar mendidih bentangkan aluminium foil diatas talenan / baki, letakkan kembang tahu diatasnya 4. Taruh ikan gindara diatas kembang tahu, kemudian ratakan dengan ketebalan 1 cm lalu gulung sambil dipadatkan, pluntir kedua ujungnya 5. Lakukan hal yang sama dengan ikan yang satu bagian lagi 6. Kukus hingga matang ± 60 menit, angkat, tunggu sampai dingin setelah itu buka aluminium foilnya 7. Panaskan 3 sdm minya dalam wajan anti lengket, tumis bumbu halus cengkeh dan kayu manis hingga harum dan keluar aromanya 8. Tuangi santan, masak sambil diaduk-aduk hingga mengental, angkat 9. Jika gindara sudah dingin, potong-potong setebal 3 cm, hidangkan dengan saus kari 	

5. Pengembangan resep protein hewani (telur)

a. Acar Telur

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 5 butir telur rebus kupas, beri guratan • 4 buah cabe merah dan hijau, iris serong • 10 buah cabe rawit bulat • 350 ml santan dari ¼ butir kelapa • 50 gram kacang tanah sangrai, cincang kasar • 2 lembar daun jeruk • 3 sdm air jeruk nipis • 1-2 sdm kecap ikan • garam dan gula secukupnya • 2-3 sdm minyak goreng <p style="text-align: center;">Haluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 buah cabe merah • ½ sdm irisan tipis serai • ½ sdm lengkuas cincang • ½ sdm akar ketumbar cincang • 3 siung bawang putih 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Pisau • Talenan • Timbangan • Gelas ukur • Sendok ukur • Wajan • Sodet • Cobek + ulekan

<ul style="list-style-type: none"> • 6 butir bawang merah • 1,5 sdt ketumbar sangrai • $\frac{1}{4}$ sdt jinten • 1 sdt merica hitam bulat 	
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga wangi. Masukkan cabe merah, cabe hijau dan daun jeruk. Tuang santan, tambahkan kecap ikan, air jeruk dan kacang tanah. Beri garam dan gula, aduk rata. 2. Masukkan telur, kecilkan api lalu masak sampai bumbu meresap dan kuah berminyak. Angkat dan sajikan. 	

b. Telur Asin Ceplok Santan

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 4 butir telur asin mentah • 3 batang daun bawang potong 1 cm • 4 buah cabai merah , potong 1 cm • 2 buah cabai hijau , potong 1 cm • 3 lembar daun salam, potong 2 • 6 iris tipis lengkuas • 8 buah bawang merah, iris tipis • 3 siung bawang putih, iris tipis • 1 sdt ketumbar bubuk • 350 ml santan kental • $\frac{1}{2}$ sdt garam • $\frac{1}{2}$ sdt gula 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangkuk kecil-kecil • Pisau • Talenan • Kukusan • Gelas ukur • Sendok ukur
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan 6 buah mangkuk kecil-kecil tahan panas, olesi dengan minyak/margarin masing-masing mangkuk diberi 1 potong daun salam dan 1 potong lengkuas 2. Pelan-pelan, pecahkan telur asin kedalam masing-masing mangkuk 3. Taburi dengan daun bawang, cabai merah, cabai hijau, bawang merah dan bawang putih 4. Caampur santan, garam, gula dan ketumbar bubuk, aduk rata 5. Tuang kedalam mangkuk-mangkuk berisi telur asin, kukus dengan api sedang ± 30 menit sampai matang 	

c. Sambal Goreng Putih Telur

Bahan dan bumbu :	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 10 butir putih telur • 100 gram kapri, potong dua • 1 lembar daun salam • 1 iris lengkuas, memarkan • 1 sdm irisan tipis cabe merah buang biji • 500 ml santan kental • 3 sdm minyak goreng <p>Haluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sdm irisan tipis cabe merah • 2 sdm irisan bawang merah • 1 sdm irisan bawang putih • $\frac{1}{4}$ sdt terasi • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Sendok ukur • Gelas uur • Wajan • Kukusan • Loyang • Sodet • Piring saji
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kukus putih telur dalam cetakan plastik atau loyang yang dialasi aluminium foil hingga matang, dinginkan dan potong dadu. 2. Panaskan wajan dan beri minyak, setelah cukup panas masukkan bumbu halus, daun salam dan lengkuas, tumis hingga harum. Tuang santan dan didihkan, masukkan potongan putih telur, kacang kapri dan irisan cabe merah lalu masak hingga bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat dan sajikan. 	

d. Orak- arik telur asin sayuran

Bahan dan bumbu :	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 gram wortel, iris bentuk batang korek api • 100 gram kol, iris halus • 100 gram buncis, iris halus menyerong • 100 gram kembang kol, iris menurut kuntumnya • 3 butir telur asin • 2 siung bawang putih • 1 sdm merica • 1 sdt garam (optional tergantung telur asinnya) • $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir • 5 sdm air • Bawang merah goreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Timbangan • Waskom • Wajan • Sodet • Piring saji

Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, dan merica
2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum
3. Masukkan wortel, kol, buncis dan kembang kol, masak hingga sayuran sedikit layu, tambahkan air
4. Pecahkan telur asin di mangkuk, kocok sebentar, lau tuang kedalam tumisan sayuran
5. Aduk-aduk hingga telur hancur dan bercampur dengan sayuran. Cicipi rasanya, jika kurang asin dapat ditambahkan garam dan gula pasir
6. Angkat , sajikan dengan ditaburi bawang goreng

e. Telur isi kombinasi

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 4 butir telur ayam • 125 g udang kupas, cincang halus • 50 g daging kepiting rebus • 1 batang daun ketumbar dicincang • 2 siung bawang putih dicincang • 1 sdm kecap ikan • 1 sdt gula pasir • ½ sdt merica bubuk • 2 sdm santan kental <p>Bahan untuk membalut telur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 g tepung terigu • ¼ sdt garam • 1 sdm minyak sayur • 150 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Wajan • Waskom • Pisau • Talenan • Sodet • Timbangan • Sendok ukur • Gelas ukur piring saji

Cara membuat:

1. Rebus telur hingga matang, kupas kulitnya dan belah memanjang, keluarkan kuning nya, cincang kasar, sisihkan
2. Campur jadi satu udang cincang, daging kepiting, dau ketumbar dan bumbu yang lain, aduk-aduk, dan masukkan juga kuning telur. Kemudian bagi menjadi 8
3. Isi lubang bekas kuning telur dengan satu bagian adonan isi, bentuk kembali seperti telur utuh
4. Campur semua adonan untuk membalut, aduk sampai kalis
5. Panaskan minyak dalam wajan, celupkan telur isi kedalam adonan pembalut, goreng sampai warna kuning kecoklatan.
6. Bagian yang ada isinya letakkan dibawah agar tidak lepas ketika digoreng
7. Potong melintang ketika akan disajikan

f. Tim Telur sayuran

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 5 butir telur kocok lepas • 10 lembar daun bayam merah, • 100 g wortel dipotong julienne • ½ sdt lada bubuk • ½ sdt garam • ½ sdt gula pasir • 1 batang daun ketumbar dicincang • 1 sdm cabai bubuk • 2 siung bawang putih cincang halus • 2 sdm air / susu cair 	<ul style="list-style-type: none"> • Kocokan telur • Waskom • Panci • Kukusan • Pisau • Talenan • Sendok ukur • Mangkuk kecil tahan panas

Cara Membuat:

1. Telur dikocok hingga rata
2. Campur garam, gula pasir dan lada bubuk, aduk sampai gula dan garam larut, tambahkan susu cair, tuang kedalam telur kocok, aduk sampai rata
3. Rebus air dalam panci, blanching daun bayam sebentar (2 menit), tiriskan
4. Setelah itu blanching wortel, tiriskan
5. Panaskan kukusan berisi air
6. Siapkan 5 buah mangkuk-mangkuk kecil tahan panas, olesi margarin
7. Tuang 1 sendok sayur kecil telur kedalam mangkuk-mangkuk, kukus 5 menit
8. Taruh 1 -2 lembar daun bayam, tuang telur lagi diatas bayam, kukus kembali
9. Taruh beberapa lembar wortel diatasnya dan tuang telur lagi, taburi daun ketumbar cincang lalu kukus sampai matang
10. Setelah matang, dinginkan sebentar, keluarkan dari mangkuk, sajikan

g. Fritata Kentang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 8 butir telur ayam dikocok lepas • 200 g kentang, dikukus • 100 g bawang Bombay dicincang • 100 g kornet • 2 sdm peterseli cincang • 3 batang kucai iris halus • 50 g keju cheddar parut • 1 sdt garam • 1 lada bubuk • 2 sdm margarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Wajan dadar • Kukusan • Waskom • Kocokan telur • Pisau • Talenan • Pinggan tahan panas

Cara membuat:

1. Kentang yang sudah dikukus, dikupas dan dipotong dadu 1 cm
2. Panaskan margarin, tumis bawang Bombay sampai haru, masukkan kornet, kentang, peterseli, kucai dan bumbu lainnya, aduk-aduk, angkat
3. Siapkan pinggan tahan panas segi empat, olesi margarin
4. Panaskan oven
5. Campur adonan kentang dengan telur, aduk rata
6. Tuang kedalam pinggan tahan panas, kemudian panggang sampai telur matang, pindahkan api ke atas untuk memberi warna kecoklatan pada frittata
7. Angkat dan potong-potong

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Menyiapkan bahan makanan dan bumbu.
2. Menyiapkan peralatan.
3. Menimbang bahan makanan mentah (berat kotor) .
4. Setelah itu siangi atau buang bahan-bahan yang tidak bisa dipakai , seperti kulit, bahan yang rusak, layu dan lain lain (jika ada).
5. Timbang kembali bahan tersebut.
6. Persiapan bumbu.
7. Proses memasak.
8. Menimbang berat matang.
9. Menyajikan.
10. Membuat laporan.
11. Catat kesulitan yang saudara temui pada saat praktek.

Petunjuk jawaban latihan

Untuk bias menjawab latihan tersebut saudara dapat membaca kembali teori tentang persiapan bahan dan bumbu, teori tentang peralatan , menimbang dan mengukur serta teori teknik dasar memasak.

Format laporan adalah sebagai berikut:

Tanggal Praktik :-----

Topik :-----

Nama Resep	Nama alat	Nama bahan makanan	Berat Bahan makanan (gram)			Pembahasan
			Berat kotor	Berat bersih	Berat matang	

Ringkasan

Dalam Bab 3 ini disampaikan materi tentang contoh-contoh resep-resep pengembangan dari bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein hewani ayam, daging, ikan seafood, dan telur. Teknik masak yang digunakan adalah mengukus, merebus, menggoreng dan memanggang.

Tes 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Pada resep Nasi bakar oncom, pengembangan/modifikasi apa yang dilakukan dari resep nasi putih?
 - A. Modifikasi bahan makanan
 - B. Modifikasi alat memasak
 - C. Modifikasi teknik memasak
 - D. Modifikasi Berat bahan makanan
 - E. Jawaban A dan C benar
2. Pada resep Ayam sao tahu, ada beberapa bahan makanan yang ditambahkan, seperti tahu, kembang kol dan sebagainya.
Apakah tujuan utama dari penambahan bahan makanan tersebut
 - A. Menambah variasi bahan
 - B. Menambah nilai gizi terutama vitamin dan mineral
 - C. Menambah rasa
 - D. Meningkatkan daya terima
 - E. Semua jawaban benar

3. Pada resep ayam goreng kecombrang, merupakan modifikasi atau pengembangan dari resep ayam goreng. Untuk menambah citarasa ditambahkan bumbu kecombrang. Termasuk jenis bumbu apakah kecombrang tersebut?
 - A. Bumbu daun
 - B. Bumbu batang
 - C. Bumbu Bunga
 - D. Bumbu Tunas
 - E. Bumbu rimpang

Topik 2

Pengembangan Resep-Resep Sayuran dan Protein Nabati

A. PENGEMBANGAN RESEP-RESEP SAYURAN

1. Acar sayur bersantan

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1.000 ml santan dari 1 butir kelapa • 4 cm kunyit, dibakar, • 300 gram rebung, potong seperti buncis, direbus, • 50 gram buncis, dipotong 3 cm • 2 buah timun, dibuang biji, potong 3 cm • 8 buah cabai rawit utuh • 6 butir bawang merah ukuran kecil • 1 sendok teh cuka makan • 3/4 sendok teh garam • 1/2 sendok teh gula pasir • minyak goreng untuk menumis <p><i>Bumbu Halus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 butir bawang merah • 2 siung bawang putih • 1 cm jahe 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Panci</i> • <i>Waskom</i> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Gelas ukur</i> • <i>Sendok ukur</i> • <i>Wajan</i> • <i>Sodet</i> • <i>Cobek + ulekan</i> • <i>Sarimgan santan</i>
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur cabai rawit, bawang merah, garam dengan air cuka. Aduk rata. Sisihkan. 2. Rebus santan dan kunyit di atas api kecil selama 1 jam sambil ambil diaduk-aduk 3. Campur buncis dan mentimun dalam waskom, tuang santan panas ke dalamnya. Aduk rata. Sisihkan. 4. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan campuran cabai rawit cuka dan garam. Aduk rata. Tambahkan rebung dan campuran buncis. Aduk rata. 5. Angkat dan sajikan 	

2. Asem-asem jagung manis

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300gr jagung manis,potong-potong • 100gr tempe (potong dadu) • 50gr buncis • 5 bh belimbing wuluh (belah 2) • 2 sdm minyak goreng • 1 cm lengkuas (digeprek) • 1 lembar daun salam • 1 lembar air • 2 sdm gula pasir • 1 1/2 sendok teh air jeruk nipis 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Panci</i> • <i>waskom</i> • <i>Mangkuk untuk penyajian</i>
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan minyak goreng. 2. Masukkan lengkuas, daun salam, dan jagung manis. Aduk hingga rata. 3. Tuang air. Rebus hingga mendidih dan jagung matang. 4. Tambahkan tempe, buncis, dan belimbing wuluh. 5. Tambahkan gula pasir. 6. Sebelum diangkat, masukkan air jeruk nipis. Aduk hingga rata. 7. Angkat dan sajikan panas 	

3. Tumis buncis daging giling

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g baby buncis, potong jadi 2 • 50 g daging sapi giling • 4 buah cabai merah, tumbuk kasar • 3 siung bawang putih cincang • 1 sdm saus tiram • ½ sdt garam • 2 sdm minyak • 100 ml air 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Panci</i> • <i>waskom</i> • <i>Mangkuk untuk penyajian</i>
<p>Cara Membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Didihkan air dalam panci, rebus buncis 2 menit, angkat dan tiriskan 2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang putih dan cabai merah hingga harum, masukkan daging giling 3. Masak sampai daging giling berubah warna, tambahkan air, masak sampai air berkurang 4. Masukkan buncis, saus tiram dan garam, masak sampai semua matang 	

4. Tumis Jagung kecombrang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 buah jagung manis, dipipil • 1 buah bunga kecombrang ukuran kecil, diiris • 1 ikat bayam • 100 ml air • 3 sdm minyak goreng • ½ sdt garam • 1 sdm saus tiram • 50 g bowang Bombay, iris tipis 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Wajan</i> • <i>Gelas ukur</i> • <i>Sodet</i> • <i>Mangkuk saji</i>

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang bombay saampai layu, masukkan jagung yang sudah dipipil. Lalu masukkan bunga kecombrang. Aduk hingga rata.
2. Setelah itu, tuang 100ml air dan. Saus tiram. Aduk lagi hingga rata.
3. Setelah air tinggal sedikit , masukkan bayam. Lalu aduk kembali hingga rata.
4. Angkat dan sajikan

5. Sup kental bayam dan jagung

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 buah jagung manis, dipipil • 100 gr bayam (dipetik) • 5 butir bakso ayam, belah 2 • 2 sdm margarin • 2 siung bawang putih • 1liter air • garam secukupnya • 1 sdt tepung sagu.larutkan • 1 butir putih telur, kocok lepas 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Wajan</i> • <i>Gelas ukur</i> • <i>Sodet</i> • <i>Mangkuk saji</i>

Cara membuat:

1. Panaskan margarin.
2. Tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukan baso ayam, dan aduk rata hingga tercampur dengan bawang putih.
4. Masukan air. Masak hingga mendidih.
5. Tambahkan jagung manis yang sudah di pipil , masak sampai jagung lunak
6. Masukkan bayam yang sudah dipetik.
7. Tambahkan garam dan lada bubuk
8. Masukkan tepung sagu yang sudah dilarutkan dengan air. Aduk-aduk hingga mengental
9. Masukkan putih telur yang sudah dikocok dengan cara mengalirkannya diatas garpu, aduk-aduk,
10. Setelah semua bahan matang, angkat .

6. Sayur jamur tiram kuah gurih

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gram jamur tiram disuwir-suwer, cuci bersih Lalu peras dan tiriskan • 100 gram wortel cuci bersih atau kupas kulit dan potong-potong 0,5 x 0,5 x 4 cm • 150 gram daging ayam dicuci bersih, rebus lalu suwir-suwer • 1 batang daun bawang dipotong-potong • 2 batang seledri dipotong-potong • 1 buah tomat dipotong 6 bagian • 1 buah bawang bombay dipotong-potong kecil • 1 sdm garam • 1 sdt merica bubuk • 1,5 liter kaldu ayam • minyak untuk menumis <p>Haluskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 butir kemiri • 3 siung bawang putih • 1/2 sdt pala • 25 gram ebi, rendam air panas, cuci bersih 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Timbangan • Sendok ukur • Gelas ukur • Cobek + ulekan • Wajan • Sodet • Waskom • Mangkuk untuk menyajikan

Cara membuat:

1. Panaskan minyak secukupnya lalu tumis bawang bombay dan bumbu halus hingga harum. Masukkan kaldu, daging ayam suwir, wortel kemudian aduk rata dan masak hingga mendidih.
2. Masukkan jamur tiram, tomat, daun bawang, seledri serta tambahkan garam dan, merica
3. Aduk rata dan masak hingga jamur layu, matikan api lalu angkat dan siap untuk disajikan.

B. PENGEMBANGAN RESEP-RESEP PROTEIN NABATI

1. Tumis Tahu Brokoli

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gram tahu telur, potong 1,5 cm • 150 gram brokoli, potong-potong • 5 buah jamur kriting, rendam sampai lunak • 200 ml air • 1 sdm minyak untuk menumis • 1/2 buah bawang Bombay, iris tipis • 2 siung bawang putih, iris tipis 	<ul style="list-style-type: none"> • Timbangan • pisau • Talenan • Gelas ukur • Wajan • Sodet • Piring saji

<ul style="list-style-type: none"> • 1 sdm taosi • 1 sdm kecap asin • 3 sdm kecap teriyaki • 1/4 sdt garam • 1/4 sdt merica bubuk 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>waskom</i>
Cara membuat:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jamur kuping yang sudah direndam dipotong-potong. 2. panaskan minyak goreng ,lalu tumis bawang bombay dan bawang putih hingga tercium harum. 3. Setelah itu, masukan brokoli dan jamur kuping. Aduk merata sampai setengah matang. Tambahkan taosi dan aduk sampai merata. 4. Tambahkan kecap teriyaki, kecap asin, merica bubuk dan garam. Aduk sampai merata. 5. Kemudian, tambahkan tahu. Aduk kembali sampai merata. 6. Tuangkan air dan masak kembali sambil diaduk hingga bumbu merasap. 	

2. Tahu tempe Kuah Pedas

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g tempe • 4 buah Tahu ukuran 5 x 5 cm • 75 ml Santan kental • 3 buah Cabai hijau • 100 ml air <p><i>Bumbu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 siung Bawang putih • 4 butir Bawang merah • 2 butir Kemiri • 1/2 sendok teh Ketumbar • Gula dan garam secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Timbangan</i> • <i>pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Gelas ukur</i> • <i>Wajan</i> • <i>Sodet</i> • <i>Piring saji</i> • <i>waskom</i>
Cara membuat:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertama-tama potong tahu dan tempe bentuk dadu kecil. Lalu goreng sampai setengah matang. 2. Iris miring cabai hijau. 3. Haluskan bumbu-bumbu yang telah disiapkan seperti bawang putih, bawang merah, kemiri dan ketumbar. 4. Panaskan minyak goreng. Lalu tumis semua bumbu yang telah dihaluskan sampai tercium harum. 5. Setelah itu, masukan tahu dan tempe yang telah digoreng sebelumnya. 6. Kemudian, tambahkan santan. Jika terlalu kental bisa menambahkan sedikit air. 	

3. Tumis Tahu pedas saus Teriyaki

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> 4 buah tahu putih ukuran sedang dipotong kotak memanjang 3 buah cabe gendot dipotong sesuai selera 3 butir bawang merah diiris 2 siung bawang putih diiris 3 sdm kecap manis 1 sdm saus teriyaki 1/2 sdt garam 1/2 sdt penyedap rasa minyak untuk tumis 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Timbangan</i> <i>pisau</i> <i>Talenan</i> <i>Gelas ukur</i> <i>Wajan</i> <i>Sodet</i> <i>Piring saji</i> <i>waskom</i>
Cara membuat:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahu digoreng setengah matang, sisihkan 2. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan potongan cabe lalu aduk dan masak sampai cabe agak layu. 3. Masukkan air, dan garam lalu masukkan tahu serta aduk rata. Tuang kecap dan saus teriyaki, aduk rata dan tunggu sampai matang dan kuahnya menyusut. 	

4. Tahu Katsu

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> 400 gr tahu 1/4 sdt bawang putih bubuk 1/4 sdt cabai bubuk 1 sdt garam 1/3 cup tepung serba guna 2 telur 2 cup tepung panko/panir minyak sayur 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Pisau</i> <i>Talenan</i> <i>Wajan</i> <i>Sodet</i> <i>Piring saji</i>
Cara membuat:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sediakan tiga jenis mangkok. 2. Mangkok pertama diisi dengan campuran tepung, cabai bubuk, bawang putih bubuk, dan garam. Mangkok kedua diisi dengan telur dan mangkok ketiga diisi dengan tepung panko. 3. Potong tahu segiempat kira-kira 4 x 3 cm kemudian celupkan mulai dari mangkok pertama hingga ketiga. 4. Goreng tahu dalam minyak panas hingga coklat keemasan. 	

5. Sup Kacang Hijau

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g kacang hijau, cuci, rendam air dingin 1 jam, • 75 g wortel, potong dadu 1 x 1 cm • 100 g daging tetelan sapi, rebus, potong kecil • 1 batang daun bawang, iris-iris • 1 buah tomat, potong dadu • 1 batang seledri, iris-iris • 1 liter kaldu daging • 50 g bawang Bombay cincang • 2 siung bawang putih cincang • ½ sdt lada bubuk • ¼ sdt pala bubuk • 1 sdt garam • 1 sdm margarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Sendok sayur • Wajan • Pisau • Talenan • Gelas ukur • Sendok ukur • Mangkuk saji
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kacang hijau direbus dengan air rendaman sampai empuk 2. Sambil merebus kacang hijau, panaskan margarin tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga wangi, masukkan daging tetelan, aduk-aduk 3. Tuangi kaldu daging dan masukkan wortel 4. Jika kacang hijau sudah empuk, masukkan kedalam rebusan daging wortel 5. Bumbui dengan lada, pala, garam, tomat, seledri dan daun bawang 6. Angkat dan sajikan panas 	

6. Perkedel Oncom bumbu kecombrang

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram oncom, dihaluskan • 1 sdm tepung terigu protein sedang • 1 butir telur, dikocok lepas • 3 lembar kelopak kecombrang, dicincang halus • 1 tangkai seledri, diiris halus • 1 sdt garam • ¾ sdt gula pasir • minyak untuk menggoreng <p>Bumbu Halus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 butir bawang merah • 3 buah cabai rawit merah • 2 cm kencur • 1/4 sdt merica 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Timbangan • Cobek + ulekan • Sendok ukur • Wajan • Pisau • Talenan • Piring saji

Cara membuat:

1. Aduk rata semua bahan dan bumbu halus. Bagi menjadi 6
2. Masing-masing adonan dibentuk bulat pipih diameter 4 cm
3. Panaskan minyak, goreng perkedel sampai matang.

7. Lodeh Labu Siam Kacang Tolo

Bahan dan bumbu	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram labu siam, dipotong korek api • 50 gram kacang tolo, direndam 2 jam, direbus • 900 ml santan encer (dari perasan santan kental) • 1 3/4 sdt garam • 1 3/4 sdt gula pasir • 2 buah cabai merah, diiris serong tipis • 2 buah cabai hijau, diiris serong tipis • 5 butir bawang merah, diiris tipis • 4 siung bawang putih, diiris tipis • 3 lembar daun salam • 4 cm lengkuas, dimemarkan • 10 buah petai, dibelah dua • 100 ml santan kental dari 1/2 butir kelapa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Waskom • Saringan sanan • Timbangan • Sendok ukur • Gelas ukur • Mangkuk saji

Cara membuat:

1. Didihkan santan encer, garam, dan gula pasir. Masukkan cabai merah, cabai hijau, bawang merah, bawang putih, daun salam, lengkuas, dan petai sampai harum.
2. Tambahkan labu siam dan kacang tolo. Masak sampai matang.
3. Tuang santan kental. Masak sampai mendidih.

Latihan

Setelah mempelajari dengan seksama mengenai resep-resep diatas, cobalah saudara praktekkan dimulai dari proses persiapan.

1. Menyiapkan bahan makanan dan bumbu.
2. Menyiapkan peralatan.
3. Menimbang bahan makanan mentah (berat kotor).
4. Setelah itu siangi atau buang bahan-bahan yang tidak bisa dipakai , seperti kulit, bahan yang rusak, layu dll (jika ada).
5. Timbang kembali bahan tersebut.
6. Persiapan bumbu.
7. Proses memasak.
8. Menimbang berat matang.
9. Menyajikan.
10. Membuat laporan.

11. Catat kesulitan yang saudara temui pada saat praktek.
12. Mencoba membuat satu pengembangan resep dari sumber protein nabati dan sayuran.

Petunjuk jawaban latihan

Untuk bisa menjawab latihan tersebut saudara dapat membaca kembali teori tentang persiapan bahan dan bumbu, teori tentang peralatan, menimbang dan mengukur serta teori teknik dasar memasak dan teori tentang resep dan pengembangan/modifikasi kuliner.

Format laporan adalah sebagai berikut:

Tanggal Praktik :-----
 Topik :-----

Nama Resep	Nama alat	Nama bahan makanan	Berat Bahan makanan (gram)			Pembahasan
			Berat kotor	Berat bersih	Berat matang	

Ringkasan

Resep-resep Sayuran dapat dikembangkan menjadi berbagai macam resep baru . pengembangan bisa dilakukan dengan mengganti bahan makanan pada resep asli, atau merubah teknik memasak, atau bisa dengan cara mengkombinasikan dengan bahan makanan lain.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Pada resep Tahu katsu, merupakan modifikasi dari chicken katsu makanan Jepang. Untuk pembalut tahu digunakan tepung panko/tepung panir. Terbuat dari apakah tepung panir tersebut?
 - A. Roti tawar
 - B. Tepung terigu
 - C. Tepung sagu
 - D. Tepung jagung
 - E. Bubuk kedelai

2. Oncom yang digunakan pada resep Perkedel oncom adalah oncom kuning/ jingga. Apakah bahan dasar dari oncom jingga tersebut?
 - A. Ampas kelapa
 - B. Bungkil kacang tanah
 - C. Ampas tahu
 - D. Bungkil kedelai
 - E. Campuran ampas tahu dan ampas kelapa

Topik 3

Pengembangan Resep Makanan Selingan dan Minuman Olahan Buah

A. MAKANAN SELINGAN

1. Bola-bola Tape Isi Keju

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g tape singkong, buang seratnya dan haluskan • 1 sdm margarin • 50 g tepung terigu • 50 g gula pasir • 1 butir telur • 100 g keju cheddar potong dadu 1 cm • Minyak untuk menggoreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Sendok ukur • Timbangan • Pisau • Talenan • Wajan • Sodet + serok • Piring saji
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campurkan tape, margarin, gula pasir dan Tepung terigu, aduk hingga rata, kalis, diamkan beberapa saat 2. Ambil satu sendok adonan bentuk bulat-bulat , isi tengahnya dengan 1 potong keju 3. Goreng dengan minyak panas hingga kuning kecoklatan 	

2. Lumpia Pisang Jahe

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 10 lembar kulit lumpia ukuran kecil • 5 buah pisang uli, dibelah dua • 2 sdm air • 50 gram gula merah • 1 sdm jahe parut • 1/2 sdm wijen, disangrai • minyak untuk menggoreng 	<ul style="list-style-type: none"> • Waskom • Sendok ukur • Timbangan • Pisau • Talenan • Wajan • Sodet + serok • Piring saji
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan air, gula merah, dan jahe parut sampai larut. 2. Masukkan pisang uli dan wijen. Aduk sampai terbalut. 3. Ambil selembar kulit. Beri pisang. Lipat dan gulung. 4. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang. 	

3. Kue lumpur Kabocha

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gr tepung terigu • 500 gr kabocha, • 2 helai daun pandan • 2 putih telur • 250 gr gula pasir • 450 ml santan • 1 sdt vanilli • 3 kuning telur • 1/2 sdt garam • 100 gr margarin lelehkan • kismis untuk topping secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • waskom • mixer, • cetakan kue lumpur • garpu atau spatula kecil untuk mengangkat kue lumpur yang sudah jadi. • Timbangan • Pisau • Talenan • Gelas ukur
<i>Cara membuat:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas kabocha, kemudian potong-potong dan kukus hingga lunak 2. Sambil menunggu kabocha lunak, siapkan panci, isi dengan santan dan daun pandan, panaskan sampai mendidih, angkat 3. Kocok putih telur dengan gula pasir menggunakan mikser sampai mengental masukkan garam dan vanilla, tuang santan kedalam kocokan telur, aduk rata 4. Jika Kabocha sudah lunak, angkat dan haluskan 5. Masukkan tepung bergantian dengan kabocha, aduk-aduk perlahan hingga tercampur rata 6. Panaskan cetakan kue lumpur, olesi margarin, tuang adonan kedalam cetakan dan tutup cetakannya 7. Masak dengan api sedang, jika sudah setengah matang, beri kismis diatasnya dan lanjutkan memasak sampai kue matang 	

4. Bubur candil ubi ungu

Bahan	alat
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gr ubi ungu • 200 gr tepung sagu/tapioka • 1/2 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukusan • Panci • Sarigan santan • Penghalus kentang • Gelas ukur • Waskom • Sendok • Mangkuk saji • timbangan
<i>Bahan Kuah</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gr gula jawa, sisir halus • 1/2 sdt vanili bubuk • 2 lbr daun pandan, potong pendek • 2 sdm tepung sagu dicampur dengan 1/2 gelas air • 1500 ml air 	

<p>Bahan Saus Santan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml santan kental • 1/2 sdt garam • 2 lbr daun pandan, potong pendek 	
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kukus ubi ungu hingga matang dan lunak, angkat. Haluskan ubi ungu kukus selagi panas agar lebih mudah hancur. 2. Setelah ubi halus, masukkan tepung sagu beserta garam. Aduk rata menggunakan tangan hingga adonan kalis dan tidak lengket di tangan. 3. Pulunglah adonan candil membentuk bulatan-bulatan sebesar kelereng. Dalam membentuk adonan, sebaiknya tidak terlalu besar agar candil lebih cepat matang. Sisihkan sejenak. 4. Didihkan air bersama dengan gula jawa dan daun pandan. Masak hingga gula jawa larut seluruhnya. 5. Masukkan candil kedalam air gula yang mendidih. Jika candil sudah mulai mengapung ke permukaan, berarti tandanya candil sudah mulai matang. 6. Untuk membuat kuah menjadi kental, tuangkan larutan tepung tapioka kedalam kuah yang mendidih dan masak hingga kuah mengental dan meletup-letup. Matikan api dan angkat bubur candil. 7. Sekarang tinggal membuat saus santan. Didihkan santan bersama dengan garam dan daun pandan sambil terus diaduk-aduk agar santan tidak pecah. Angkat. 8. Sajikan bubur candil dengan siraman saus santan. Bubur candil bisa dinikmati dalam keadaan hangat atau dingin. 	

5. Misoa panggang isi telur puyuh

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g misoa, rebus sampai lunak, tiriskan • 100 g wortel potong dadu $\frac{1}{4}$ cm, rebus • 100 g bawang Bombay cincang • 1 sdt lada bubuk • 3 butir telur • 20 butir telur puyuh, rebus, kupas • 2 sdm margarin untuk menumis • 1 batang seledri dicincang • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • cetakan kecil-kecil • panci • timbangan • pisau • talenan • sendok ukr • kuas
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan mmargarin, tumis bawang Bombay hingga layu, masukkan wortel aduk-aduk 2. Masukkan misoa, seldri garam dan lada bubuk, aduk sampai semua bahan tercampur rata 3. Angkat dan biarkan uapnya habis 	

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 4. Masukkan telur yang sudah dikocok, aduk kembali 5. Siapkan cetakan kecil-kecil, olesi margarin, tuang adonan misoa kedalam cetakan, beri 1 butir telur puyuh ditengahnya dan agak ditekan 6. Panggang hingga kecoklatan |
|--|

6. Puding cendol

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g cendol • 2 bungkus agar-agar warna hijau • 100 gula merah direbus dengan 100 ml air, saring • 2 lembar daun pandan • 1500 ml santan dari 1 butir kelapa • 4 buah nangka matang potong kecil-kecil • ½ sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Saringan santan • Gelas ukur • Sendok kayu • Loyang agar-agar

Cara membuat:

1. Campur santan dengan gua merah dan daun pandan
2. Agar-agar dilarutkan dengan 100 ml air
3. Masak campuran santan dan daun pandan, sampai mendidih sambil diaduk-aduk, masukkan cendol, nangka larutan agar-agar dan garam, didihkan kembali, angkat
4. Biarkan uapnya berkurang dn agar-agar sedikit mengental
5. Tuang kedalam Loyang yang sudah dibasahi air, Diamkan sampai pudding mengeras , simpan dalam lemari es

7. Kronas (Kroket Nasi)

Bahan	alat
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g nasi yang pulen • 50 g daging giling • 75 g wortel, potong dadu 0,5 cm • 50 g bawang Bombay cincang • 1 sdt lada bubuk • 3 butir telur • 100 g tepung panir • Minyak untuk menggoreng • 1 batang seledri, cincang • 1 sdt garam 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Sendok kayu • Wajan • Pisau • Talenan • Piring saji

Cara membuat:

1. Tumis bawang bomay hingga harum, masukkan daging giling, aduk-aduk sampai daging berubah warna
2. Masukkan wortel, aduk kembali, beri 100 ml air / kaldu
3. Masak sampai kaldu habis, masukkan nasi, seledri, garam dan lad, aduk-aduk

4. Angkat dan biarkan sedikit dingin, masukkan 1 butir telur yang sudah dikocok, aduk kembali
5. Ambil 1 sendok adonan kepala-kepala bentuk oval, gulingkan ketepung panir, kemudian celup ketelur kocok dan gulingkan kembali ketepung panir
6. Goreng, hingga kuning kecoklatan

B. MINUMAN DAN OLAHAN BUAH

1. Passion Fruit Ice

Bahan	Alat
<p>Bahan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 buah markisa • 400 gram sirup markisa • 600 gram es serut 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Saringan santan • Gelas ukur • Sendok • Gelas saji
<p>Bahan saus santan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1000 ml santan • 2 lembar daun pandan • 1/2 sdt garam 	
<p>Cara membuat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keruk bagian dalam buah markisa dengan sendok. 2. Buat saus santannya terlebih dahulu dengan cara merebus santan dengan daun pandan dan garam. 3. Aduk hingga santan mendidih. Setelah mendidih, angkat sausnya, tiriskan. 4. Tunggu hingga saus santan dingin. Tata tampilan es dengan urutan yang cantik. 5. Tata isi buah markisa yang sudah Anda keruk di dalam gelas. 6. Tuangkan sirup markisa ke dalam gelas. 7. Masukkan es serut dan tuangkan saus santan di atasnya. 	

2. Rainbow cocktail

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 buah apel malang • 1 buah naga merah • 10 buah stroberi segar, potong-potong menjadi 4 bagian • ½ bagian buah melon • 1 kaleng buah leci • 1 potong buah peach • 200 gram jeruk mandarin kaleng • 1 buah kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelas ukur • Sendok • Gelas saji • waskom

<ul style="list-style-type: none"> • 600 ml air soda • 200 ml sirup vanilla • Es batu secukupnya 	
<p>Cara membuat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas buah apel, lalu potong kecil-kecil seperti dadu. 2. Rendam buah apel itu di dalam air agar tetap segar. 3. Potong buah kiwi dan buah naga seperti bentuk dadu. 4. Potong juga buah peach dan buah melon seperti bentuk dadu. 5. Campurkan air soda dan sirup vanilla. Aduk hingga rata. 6. Masukkan buah-buahan yang sudah Anda potong ke dalam campuran air soda dan sirup vanilla. 7. Siapkan gelas saji yang sudah diisi es batu. 8. Sajikan dalam kondisi dingin. 	

3. Sky Blue Punch

Bahan	alat
<ul style="list-style-type: none"> • 100 ml jus jeruk • 400 ml air soda warna biru • 60 gr manisan rumput laut, potong-potong • 60 gr nata de coco • 60 ml sirup leci • 1 sdt biji selasih, rendam air dingin, tiriskan • es batu secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • waskom • Gelas ukur • Sendok • Gelas saji
<p>Cara membuat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur jus jeruk, nata de coco, manisan rumput laut, dan biji selasih. 2. Aduk rata bahan-bahan di atas dan dinginkan di dalam kulkas. 3. Tuang soda biru dan potongan es batu ke dalam campuran Anda tadi. 4. Siapkan gelas saji dan masukkan punch lengkap dengan isinya. 5. Sajikan segera. 	

4. Blue ocean

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 3 sampai 4 sdm Sirup Markisa • Minuman bersoda warna biru secukupnya • 1 sdm biji selasih yang sudah direndam • Es batu secukupnya 	<ul style="list-style-type: none"> • waskom • Sendok • Gelas saji
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masukan es batu ke dalam gelas 2. Masukan sirup markisa dan biji selasih 3. Masukan minuman bersoda perlahan-;ahan di tengah gelas. 4. Minuman siap di sajikan. 	

5. Blue Jelly

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 1 sachet jelly rasa bluberi • 125 gram gula pasir • 900 ml air • 1 kaleng (400 gram) lengkeng • 400 gram nata de coco • 1.600 ml minuman soda warna biru mis: (pepsi biru) • 800 gram es batu 	<ul style="list-style-type: none"> • Panci • Cetakan • Gelas saji
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus jelly, gula pasir, dan air hingga mendidih 2. Tuang ke cetakan bentuk hati. Diamkan hingga dingin dan keras 3. Lepaskan jelly dari cetakan, 4. Susun jelly, nata de coco, dan lengkeng di dalam gelas. 5. Tuangkan minuman bersoda warna biru dan es batu di gelas tinggi. Sajikan dingin. 	

6. Orange in Red

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 60 ml Sirup strawberry • 1/2 buah Buah jeruk • 15 gram Bubuk asem • 50 ml Susu rendah lemak • 50 ml Jus jeruk • 200 gram Es batu 	<ul style="list-style-type: none"> • Blender • Gelas saji
<p>Cara membuat:</p> <p>Campur semua bahan ke dalam wadah blender , lalu proses hingga semua bahan tercampur rata</p> <p>Sajikan selagi dingin .</p>	

7. Kiwi punch soda

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 2 buah Kiwi (dipotong-potong) • 200 mili liter Sirup melon • 300 mili liter Soda manis • Es batu secukupnya (sesuai selera) 	<ul style="list-style-type: none"> • Blender • Gelas saji
<p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan kiwi, sirup melon dan es batu secukupnya ke dalam tabung blender 	

Ialu proses hingga semua bahan tercampur rata dan halus.

2. Tuang ke dalam gelas, dan tambahkan soda manis.
tambahkan es batu lagi secukupnya jika perlu.

8. Fruit Lemon Squase

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram <i>Fruit cocktail</i> kalengan • 200 ml <i>Sirup melon</i> • 300 ml <i>Soda manis</i> • <i>Es batu secukupnya</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Blender</i> • <i>Gelas saji</i>
<p><i>Cara membuat:</i> <i>Pertama masukkan fruit cocktail, sirup melon dan es batu ke dalam gelas.</i> <i>Beri soda manis, sajikan selagi dingin.</i></p>	

9. Happy Kiwi

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 35 gram kiwi, kupas, bersihkan dan potong-potong • 35 gram nanas, kupas, bersihkan dan potong-potong • 35 gram es batu • 2 sendok makan jus markisa • 2 sendok makan <i>plain yogurt</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Blender</i> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i> • <i>Blender</i> • <i>Gelas saji</i>
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan semua bahan ke dalam blender. 2. Haluskan hingga semua bahan tercampur rata dan lembut. 3. Masukkan ke dalam gelas, hiasi dengan potongan kiwi di atasnya. 	

C. OLAHAN BUAH SEGAR

1. Sate buah segar

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Buah Blue berry</i> • <i>Strawbery</i> • <i>Tusuk sate</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pisau</i> • <i>Talenan</i>



Gambar 3.4
Sate buah

Cara membuat:

1. Cuci buah-buahan sampai bersih
2. Untuk starwberry jika terlalu besar dapat dibelah dua
3. Tusuk-tusuk buah menggunakan tusuk sate

2. Pisang dalam coklat beku

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • 2 – 3 buah pisang sunprise • Cooking Chocolate • Meises wana warni • Kacang mete sangrai cincang • Sendok ice cream 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Piring datar • Piring saji



Gambar 3.6 Pisang dalam cokelat

Cara membuat:

1. Potong-potong cooking chocolate, lelehkan dengan cara di tim
2. Kupas pisang, potong menjadi 2, celupkan kedalam cokelat leleh
3. Gulingkan ke meises/kacang mete
4. Tusuk dengan sendok ice cream, simpan didalam frezzer

3. Fruit Cone

Bahan	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Semangka • Melon kuning • Melon hijau • Blue berry • Daun mint • Ice cone • Paper cup 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisau • Talenan • Panci • Piring datar • Piring saji 
<p><i>Cara membuat:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas buah-buahan tersebut 2. Bentuk bulat-bulat menggunakan pembulat buah 3. Taruh 1 – 2 lembar paper cup diatas ice cone 4. Susun diadalam ice cone 	Gambar 3.5 Fruit Cone

Latihan

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi praktikum di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Menyiapkan bahan makanan dan bumbu.
2. Menyiapkan peralatan.
3. Menimbang bahan makanan mentah (berat kotor).
4. Setelah itu siangi atau buang bahan-bahan yang tidak bisa dipakai, seperti kulit, bahan yang rusak, layu dll (jika ada).
5. Timbang kembali bahan tersebut.
6. Persiapan bumbu.
7. Proses memasak.
8. Menimbang berat matang.
9. Menyajikan.
10. Membuat laporan.
11. Catat kesulitan yang saudara temui pada saat praktek.
12. Mencoba membuat pengembangan resep minuman dan makanan selingan.

Petunjuk jawaban latihan

Untuk bisa menjawab latihan pada topic 3 , saudara dapat membaca kembali teori tentang persiapan bahan dan bumbu, teori tentang peralatan , menimbang dan mengukur serta teori teknik dasar memasak dan teori tentang resep dan pengembangan / modifikasi kuliner

Format laporan adalah sebagai berikut:

Tanggal Praktik :-----

Topik :-----

Nama Resep	Nama alat	Nama bahan makanan	Berat Bahan makanan (gram)			Pembahasan
			Berat kotor	Berat bersih	Berat matang	

Ringkasan

Makanan selingan merupakan makanan dengan porsi kecil, befungsi untuk memberikan sumbangan energy dan zat gizi lain pada saat jam antara waktu makan pagi dengan makan siang

Makan selingan juga dapat dihidangkan pada saat acara-acara seperti arisan, seminar, tea time dan lain sebagainya. Penampilan makanan selingan juga harus diperhatikan untuk dapat membangkitkan selera makan. Teknik memasak yang bias digunakan adalah merebus, menggoreng, mengukus dan memanggang. Dari segi rasa makan selingan bias dengan rasa manis ataupun gurih.

Tes 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

- 1) Resep kue lumpur pada umumnya tebuat dari bahan tepung terigu atau kentang. Pada resep kue lumpur di atas, kentang atau tepung terigu ditambah dengan kabocha. Termasuk kelompok buah apakah kabocha tersebut?
 - A. Labu kuning/ labu parang
 - B. Terong-terongan
 - C. Labu siam

- D. Labu air
 - E. Semua jawaban benar
2. Minuman seperti pada resep Sky Blue Punch, merupakan minuman dingin yang didalam penyajiannya ditambahkan jenis minuman lain yang merupakan ciri khas dari minuman Punch. Apakah minuman yang dimaksud?
- A. Sirup
 - B. Madu
 - C. Minuman bersoda
 - D. Air jeruk
 - E. Susu cair
3. Resep kroket nasi yang tertulis diatas, pada dasarnya adalah merupakan modifikasi dari:
- A. Nasi putih
 - B. Kroket kentang
 - C. Nasi goreng
 - D. Teknik memasak dan modifikasi bahan makanan
 - E. A dan C benar

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. E
2. B
3. C

Tes 2

1. A
2. B

Tes 3

1. A
2. C
3. C

Daftar Pustaka

Resep dan Cara Membuat Nasi Bakar Isi Oncom Spesial Khas Jawa Barat -
[Selerasa.com http://selerasa.com/resep-dan-cara-membuat-nasi-bakar-isি-oncom-spesial-khas-jawa-barat#ixzz4qHLX8rHN](http://selerasa.com/resep-dan-cara-membuat-nasi-bakar-isি-oncom-spesial-khas-jawa-barat#ixzz4qHLX8rHN)

<https://zonasedap.blogspot.co.id/2017/05/resep-nasi-goreng-kecombrang.html>

<https://www.bacaresepduku.com/resep-sapo-tahu-ayam/>

<https://www.bacaresepduku.com/tag/aneka-resep-masakan-ayam/page/2>

<http://widhiaanugrah.com/resep-ayam-bumbu-kecombrang-yang-nikmat/>
<http://www.bango.co.id/resep/detail/1813/rendang-bola-bola-kambing-padang>

Resep: Danny, Uji Dapur: Tim Dapur Uji Sedap Saji, Penata Saji: Naomi,

Foto: Priyo/Sedap Saji

Gambar: <http://kamusdapurku.blogspot.co.id/2007/05/berbagai-jenis-bungkus dari-daun.html>

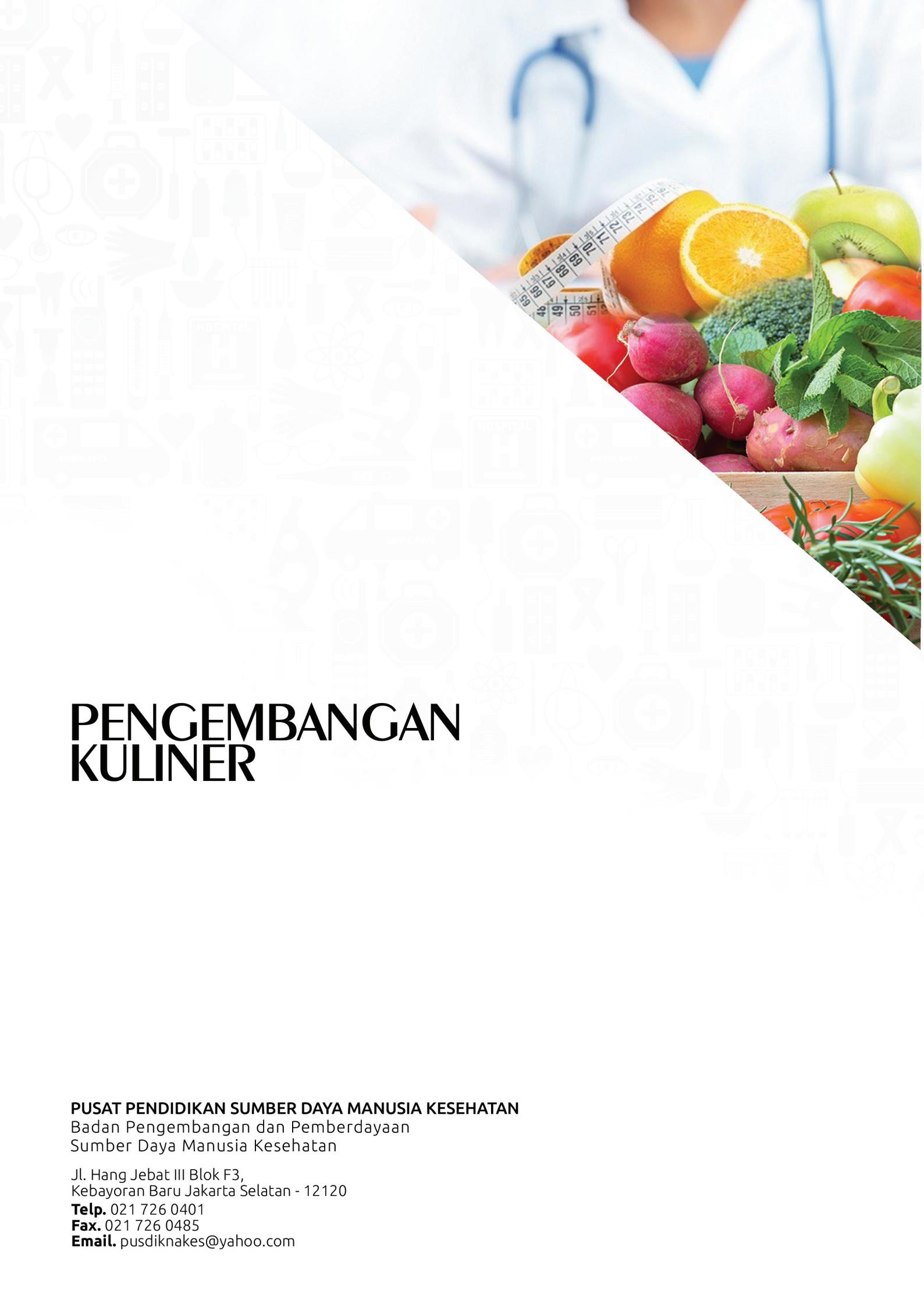
<http://www.royco.co.id/Resep/seafood/778605>

<http://www.dapurkobe.co.id/sup-kental-bayam-dan-jagung>

<http://breaktime.co.id/culinary/recipes/2-resep-minuman-spesial-untuk-penggemar-kiwi.html>

<http://dapurbundha.blogspot.co.id/2015/10/8-resep-minuman-segar-pelepas-dahaga.html>

<https://www.inovasee.com/14-kreasi-penyajian-buah-11178/>



PENGEMBANGAN KULINER



PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
Badan Pengembangan dan Pemberdayaan
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Jl. Hang Jebat III Blok F3,
Kebayoran Baru Jakarta Selatan - 12120

Telp. 021 726 0401

Fax. 021 726 0485

Email. pusdiknakes@yahoo.com