

Buku Ajar



GIZI KULINARI

AASP Chandradewi • Joyeti Darni • Devieka Rhama Dhanny • Deya Silviani
Dewi Sri Sumardilah • Fitriani Ekawati • Tysa Runingsari • Puji Amalliyah

BUKU AJAR

GIZI KULINARI

Penulis:

AASP Chandradewi SKM., M.Kes.

Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi.

Devieka Rhama Dhanny, S.Gz., M.K.M.

Deya Silviani, S.Gz, M.Gz.

Dewi Sri Sumardilah, SKM.M.Kes.

Fitriani Ekawati, S.Gz., M.Gizi.

Tysa Runingsari, S.K.M., M.Gz.

Puji Amalliyah, S.Gz., M.P.H.



**Nuansa
Fajar
Cemerlang**

BUKU AJAR GIZI KULINARI

Penulis: AASP Chandradewi SKM., M.Kes.

Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi.

Devieka Rhama Dhanny, S.Gz., M.K.M.

Deya Silviani, S.Gz, M.Gz.

Dewi Sri Sumardilah, SKM.M.Kes.

Fitriani Ekawati, S.Gz., M.Gizi.

Tysa Runingsari, S.K.M., M.Gz.

Puji Amalliyah, S.Gz., M.P.H.

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Penata Letak: Achmad Faisal

ISBN: 978-634-7097-28-6

Cetakan Pertama: Januari, 2025

Hak Cipta © 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL)

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : www.nuansafajarcemerlang.com

Instagram : @bimbel.optimal



Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL)

Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F

Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah

Jakarta Barat, 11480

Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Gizi kulineri : buku ajar / penulis, AASP Chandradewi SKM., M.Kes., Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi., Devieka Rhama Dhanny, S.Gz., M.K.M., Deya Silviani, S.Gz, M.Gz., Dewi Sri Sumardilah, SKM.M.Kes. [dan 3 lainnya]
EDISI	Cetakan pertama, 2025
PUBLIKASI	Jakarta Barat : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025
DISTRIBUTOR	PT Nuansa Fajar Cemerlang
DESKRIPSI FISIK	280 halaman : ilustrasi ; 30 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-7097-28-6
SUBJEK	Gizi -- Masakan Indonesia -- Etiket tata meja
KLASIFIKASI	641.563 7 [23]
PERPUSNAS ID	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1070857

Prakata

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga **“Buku Ajar Gizi Kuliner”** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun untuk membantu mahasiswa, praktisi, serta siapa pun yang tertarik mendalami bidang gizi kuliner sebagai pedoman belajar dan referensi praktis. Di dalamnya, kami mengintegrasikan teori gizi dengan aplikasi kuliner, sehingga pembaca tidak hanya memahami aspek kesehatan tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam penyajian makanan yang lezat, bergizi, dan menarik.

Isi buku ini mencakup konsep dasar gizi, pemilihan bahan makanan, teknik memasak yang mempertahankan nilai gizi, hingga penyajian makanan sehat. Kami juga menambahkan studi kasus dan contoh menu untuk memperkaya pemahaman pembaca.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami dengan senang hati menerima kritik dan saran konstruktif demi perbaikan dan pengembangan untuk penulisan di masa depan.

Akhir kata, kami berharap buku ini dapat menjadi sumber ilmu yang bermanfaat dan memberikan kontribusi positif, baik dalam bidang akademik maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis.

Daftar Isi

Prakata	iii
Daftar Isi.....	iv
BAB 1 Konsep dan Pengantar Gizi Kuliner.....	1
A. Pengertian Gizi Kuliner	3
B. Konsep Gizi Kuliner	4
C. Sejarah Perkembangan Gizi Kuliner	6
D. Tahapan Penyelenggaraan Gizi Kuliner	8
E. Latihan	10
F. Rangkuman Materi.....	11
G. Glosarium.....	12
H. Daftar Pustaka.....	12
BAB 2 Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan Makanan	13
A. Pengantar Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan Makanan.....	16
B. Kategori Memasak Berdasarkan Transfer Panas.....	16
C. Teknik Pengolahan Makanan beserta Peralatan Pengolahan Makanan.....	17
1. Teknik Pengolahan Panas Basah.....	17
2. Teknik Pengolahan Panas Kering	25
3. Teknik Pengolahan dengan Media Minyak atau Lemak	27
D. Latihan	30
E. Rangkuman Materi.....	32
F. Glosarium.....	33
G. Daftar Pustaka.....	34
BAB 3 Garnish.....	35
A. Dasar - Dasar Garnish.....	37
1. Definisi.....	37
2. Tujuan Penggunaan Garnish dalam Penyajian Makanan	37
3. Jenis Garnish	37
4. Elemen-Elemen pada Garnish.....	38
5. Prinsip Dasar Garnish.....	38
6. Bahan dan Peralatan Untuk Membuat Garnish.....	40
B. Teknik Dasar Pembuatan Garnish.....	41

C. Contoh Pembuatan Garnish.....	42
D. Tips dan Trik Dalam Garnish.....	43
1. Penyimpanan Garnish.....	43
2. Teknik Pengawetan Sederhana	43
E. Latihan	44
F. Rangkuman Materi.....	45
G. Daftar Pustaka.....	45
BAB 4 Menu Makanan Pokok dan Lauk Hewani	47
A. Pengertian Menu	48
B. Pengertian Makanan Pokok.....	49
C. Pengertian Lauk Hewani.....	51
D. Teknik Pengolahan Makanan Pokok dan Lauk Hewani	53
E. Latihan	71
F. Rangkuman Materi.....	73
G. Glosarium.....	79
H. Daftar Pustaka.....	80
BAB 5 Menu Lauk Nabati, Sayur, Buah, Bumbu dan Rempah	81
A. Bahan Makanan Sumber Protein Nabati (Menu Lauk Nabati)	83
1. Tempe.....	83
2. Tahu.....	88
3. Oncom.....	91
4. Alat, Bahan dan Cara Pengolahan.....	93
B. Sayur.....	97
1. Pengertian Sayur	97
2. Nilai Gizi pada Sayuran	97
3. Sayuran berdasarkan Morfologi	98
4. Pengolahan Sayuran	102
5. Penyimpanan Sayuran	109
C. Buah-Buahan	111
1. Pengertian Buah-Buahan.....	111
2. Klasifikasi Buah-Buahan	112
3. Nilai Kandungan Gizi Pada Buah – Buah	112
4. Klasifikasi Buah-Buahan dan Hasil Olahannya.....	113
D. Bumbu dan Rempah.....	135
1. Pengertian Bumbu dan Rempah	135
2. Macam-Macam Bumbu dan Rempah.....	135

3. Penggunaan Bumbu dan Rempah Berdasarkan Bentuk.....	137
4. Klasifikasi Bumbu dan Rempah.....	138
5. Macam-macam Bumbu yang sering digunakan sebagai Tambahan Masakan.....	139
E. Rangkuman Materi.....	146
F. Glosarium.....	147
G. Latihan	147
H. Daftar Pustaka.....	148
BAB 6 Makanan Kontinental.....	149
A. Sejarah dan Pengaruh Kuliner Makanan Kontinental.....	152
1. Pengaruh Sejarah dan Budaya	152
2. Pengaruh Negara-Negara Eropa	152
3. Teknik Memasak dan Bahan.....	153
4. Filosofi Kuliner	153
5. Globalisasi dan Modernisasi.....	153
B. Ciri Khas Menu Makanan Kontinental.....	153
C. Komponen Utama dalam Menu Makanan Kontinental	154
D. Appetizer.....	154
1. Pengertian.....	154
2. Jenis-Jenis Appetizer.....	154
3. Teknik Penyajian Appetizer.....	155
4. Peran Appetizer dalam Menu Kontinental.....	155
5. Contoh Menu Appetizer dalam Makanan Kontinental.....	156
E. Main Course.....	156
1. Pengertian Main Course	156
2. Ciri-Ciri Main Course dalam Makanan Kontinental	156
3. Komponen Nutrisi.....	157
4. Jenis-Jenis Main Course dalam Makanan Kontinental	157
5. Penyajian Main Course.....	158
6. Peran Main Course dalam Menu Kontinental.....	158
F. Dessert.....	158
1. Pengertian.....	158
2. Jenis-Jenis Dessert dalam Makanan Kontinental.....	158
3. Teknik-Teknik Dasar dalam Membuat Dessert.....	160
4. Komponen Nutrisi dan Kesehatan	160
5. Penyajian Dessert	160
6. Peran Dessert dalam Menu Kontinental	161

G. Beverage	161
1. Pengertian.....	161
2. Kategori Beverage dalam Makanan Kontinental	161
3. Peran Beverage dalam Makanan Kontinental.....	162
4. Teknik Penyajian Beverage	162
5. Etiket dan Tradisi Minum.....	163
6. Inovasi dan Tren dalam Beverage	163
H. Contoh Resep Beverage	164
I. Contoh Resep Dessert.....	165
J. Contoh Resep Maincourse	167
K. Latihan	169
L. Rangkuman Materi.....	171
M. Glosarium.....	173
N. Daftar Pustaka.....	175
BAB 7 Menu Makanan Indonesia	177
A. Pendahuluan.....	179
B. Bahan Pangan Lokal.....	179
C. Teknik Memasak Tradisional dan Modern.....	181
D. Pengertian Resep Masakan Indonesia	184
E. Cita Rasa Masakan.....	185
F. Keunikan Masakan Indonesia.....	187
G. Aneka Hidangan Masakan Indonesia	189
1. Hidangan Nasi dan Tumpeng.....	189
2. Hidangan Sate	190
3. Hidangan Sup dan Salad Di Indonesia	192
H. Gizi Pada Makanan Indonesia	194
I. Pengembangan Resep Masakan Indonesia	197
J. Kumpulan Resep Masakan Indonesia.....	199
K. Latihan	241
L. Rangkuman Materi.....	243
M. Glosarium.....	244
N. Daftar Pustaka.....	246
BAB 8 Tata Cara Makan Internasional (Table Manner)	249
A. Definisi Table Manner	252
B. Jenis Penyajian Makanan	252
C. Etika Makan Indonesia	253

D. Etika Makan Internasional.....	254
E. Jenis Jamuan Makan Internasional	258
F. Table Setting.....	259
G. Etika Makan Negara Lain (Jepang)	260
H. Latihan	262
I. Rangkuman Materi.....	264
J. Glosarium.....	265
K. Daftar Pustaka.....	267
Profil Penulis.....	268

BAB 1

Konsep dan Pengantar Gizi Kuliner

Pendahuluan:

Gizi kuliner ini merupakan perpaduan antara ilmu gizi, ilmu bahan makanan, dan seni dalam mengolah bahan makanan. Fokusnya adalah pada pemahaman dan penerapan gizi dalam pembuatan makanan, sehingga dapat menghasilkan hidangan yang tidak hanya enak, tetapi juga bergizi. Berikut adalah beberapa komponen yang biasanya terdapat dalam pendahuluan sebuah buku ajar:

Tujuan Pembelajaran:

Mahasiswa memahami konsep gizi kuliner, pengertian gizi kuliner, sejarah perkembangan gizi kuliner, tahapan penyelenggaraan gizi kuliner.

Sasaran Pembaca:

Deskripsi mengenai siapa yang diharapkan akan menggunakan buku tersebut, misalnya, siswa sekolah menengah, mahasiswa, atau profesional.

Metode Pembelajaran:

Untuk membantu pembaca belajar, maka buku ini berisi tulisan, gambar, dan latihan.

Pendekatan Pembelajaran:

Metode pembelajaran yang digunakan dalam buku ini berupa metode ceramah dan tanya jawab. Metode pembelajaran ceramah adalah suatu teknik di mana pengajar memberikan penerangan secara lisan kepada sekelompok pendengar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode ceramah ini dikombinasikan dengan metode tanya jawab melibatkan interaksi antara pengajar dan siswa, di mana siswa dapat mengajukan pertanyaan untuk meninjau ulang pelajaran sebelumnya dan menjaga keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Pedoman Penggunaan:

Buku ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai materi ini, mahasiswa membacanya dengan seksama tulisan dalam buku ini, mengamati gambar kuliner yang terdapat dalam buku kemudian mencoba melakukan praktik memasak, selain itu mahasiswa juga mengerjakan latihan yang terdapat pada akhir pembelajaran.

Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran**Tujuan Intruksional:**

1. Memahami konsep gizi kuliner mencakup pemahaman tentang gizi makanan serta bagaimana gizi tersebut diintegrasikan dalam seni memasak dan penyajian makanan kesehatan.
2. Memahami pengertian gizi kuliner secara luas
3. Memahami sejarah perkembangan gizi kuliner melibatkan evolusi cara mempersiapkan dan mengolah makanan dari praktik tradisional hingga teknik modern yang memperhatikan nilai gizi dalam setiap tahap pengolahan.
4. Menjelaskan tahapan penyelenggaraan gizi kuliner

Capaian Pembelajaran:

1. Mampu memahami konsep gizi kuliner mencakup pemahaman tentang gizi makanan serta bagaimana gizi tersebut diintegrasikan dalam seni memasak dan penyajian makanan kesehatan.
2. Mampu memahami pengertian gizi kuliner secara luas
3. Mampu memahami sejarah perkembangan gizi kuliner melibatkan evolusi cara mempersiapkan dan mengolah makanan dari praktik tradisional hingga teknik modern yang memperhatikan nilai gizi dalam setiap tahap pengolahan.
4. Mampu menjelaskan tahapan penyelenggaraan gizi kuliner

Uraian Materi

A. Pengertian Gizi Kuliner

Gizi dan gizi kuliner adalah dua konsep yang saling terkait, tetapi memiliki fokus yang berbeda. Kata gizi merujuk pada ilmu yang mempelajari tentang makanan dan bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan serta pertumbuhan tubuh. Gizi berfokus pada komponen zat gizi (seperti vitamin, mineral, protein, lemak, karbohidrat) dan bagaimana jumlah serta jenis asupan makanan dapat mempengaruhi kesehatan dan risiko penyakit. Sedangkan kuliner adalah suatu seni mengolah bahan makanan yang dimulai dari proses pemilihan bahan makanan, proses penyimpanannya dan mempersiapkannya sebelum dimasak termasuk dalam mengupas, mencuci, memotong, memberi bentuk, memberi bumbu yang semuanya dikerjakan dengan baik dan tepat.

Kata kuliner berasal dari bahasa Inggris *culinary* yang berarti berkaitan dengan memasak atau dapur. Istilah ini sering digunakan untuk merujuk pada kegiatan memasak, teknik memasak, dan pendidikan kuliner, seperti di sekolah kuliner atau ilmu kuliner. Kuliner merupakan seni dalam memilih bahan makanan, mempersiapkan, memasak hingga menyajikan makanan menjadi hidangan yang menarik. Dengan demikian, gizi kuliner merupakan perpaduan antara ilmu dan seni yang memerlukan pengetahuan tentang gizi serta keterampilan dalam menyiapkan makanan. Gizi kuliner adalah perpaduan antara pengetahuan ilmu gizi dan ilmu bahan makanan serta seni mengolah bahan makanan yang dapat menghasilkan hidangan siap santap yang lezat, sehat, bergizi dan menarik sehingga menggugah selera makan.

Gizi kuliner adalah bagian seni kuliner yang menggabungkan ilmu gizi dengan keterampilan memasak untuk menghasilkan makanan yang lebih bergizi dan mengenyangkan bagi individu dan keluarga. Ini mencakup cara memilih, mempersiapkan, dan menyajikan makanan agar tetap sehat dan bergizi. Gizi kuliner lebih berfokus pada praktik dan teknik dalam memasak, termasuk cara mempertahankan nilai gizi dari makanan selama proses memasak dan penyajian. Gizi kuliner mencakup aspek praktis seperti resep, teknik memasak sehat, pemilihan bahan makanan yang bergizi, dan strategi untuk meningkatkan rasa tanpa mengurangi manfaat gizi. Gizi kuliner juga dikenal sebagai gabungan antara ilmu gizi dan keterampilan memasak untuk menciptakan makanan yang lebih bergizi dan memuaskan. Ini melibatkan pendekatan interdisipliner untuk memasak yang tidak hanya fokus pada rasa, tetapi juga pada kesehatan dan gizi makanan yang disajikan.

B. Konsep Gizi Kuliner

Konsep gizi kuliner merupakan perpaduan antara ilmu gizi dan ilmu memasak untuk menghasilkan hidangan yang sehat dan bergizi. Ini mencakup pemahaman mengenai cara pembuatan makanan yang tidak hanya enak tetapi juga mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Zat gizi terdiri dari beberapa komponen, termasuk zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) yang diperlukan dalam jumlah besar, serta zat gizi mikro (seperti vitamin dan mineral) yang diperlukan dalam jumlah kecil.

Gizi kuliner juga membantu dalam mengoptimalkan porsi dan isi makanan bagi individu yang memiliki masalah kesehatan. Misalnya, penderita diabetes memerlukan pola makan yang berbeda, begitu juga orang dengan kolesterol LDL yang tinggi, dapat membuat makanan yang rendah kandungan lemak jenuh tetapi tinggi DHA, seperti mengolah ikan dan makanan laut seperti ikan kembung, tenggiri, makarel, atau sarden yang kaya sumber omega-3 dan DHA, sementara lemak jenuh relatif rendah. Ada semakin banyak bukti hasil penelitian bahwa keterampilan memasak dikaitkan dengan pengetahuan tentang gizi akan menghasilkan pola makan yang lebih sehat berefek kepada kesehatan secara keseluruhan.

Gizi kuliner bertujuan untuk menciptakan penyelenggaraan makanan yang memperhatikan kesehatan dan keseimbangan gizi.

Tujuan penyelenggaraan gizi kuliner meliputi:

1. Meningkatkan Kesadaran Gizi: Memberikan pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang dalam diet sehari-hari.
2. Menjaga Kesehatan: Menyediakan makanan yang mendukung kesehatan tubuh serta mencegah penyakit yang berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat.
3. Pengembangan Keterampilan Memasak: Mengajarkan teknik memasak yang dapat mempertahankan nilai gizi dari bahan makanan.
4. Mendorong Kreativitas: Menciptakan variasi hidangan yang tidak hanya sehat tetapi juga menarik dan lezat.
5. Kepuasan Pelanggan: Dalam konteks kuliner komersial, tujuan ini juga mencakup penyediaan makanan yang memenuhi selera pelanggan sekaligus memenuhi standar gizi.
6. Promosi Makanan Lokal: Menggunakan bahan makanan lokal yang bergizi untuk mendukung keberlanjutan dan ekonomi lokal.
7. Pendidikan Gizi bagi Komunitas: Mengedukasi masyarakat tentang cara memilih dan mempersiapkan makanan sehat.
8. Perencanaan Menu: Menyusun menu yang seimbang secara zat gizi untuk berbagai kebutuhan, seperti di sekolah, rumah sakit, atau institusi lainnya.

Ilmu gizi memiliki peranan yang sangat penting dalam memasak dan menyusun pola makan yang sehat. Berikut adalah beberapa alasan mengapa ilmu gizi penting dalam memasak:

1. Keseimbangan zat gizi: Memahami ilmu gizi membantu dalam menciptakan menu yang seimbang, menggabungkan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral secara proporsional untuk memenuhi kebutuhan tubuh.
2. Kesehatan Masyarakat: Menu yang dirancang berdasarkan prinsip gizi dapat membantu mencegah penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya.
3. Penggunaan Bahan Berkualitas: Ilmu gizi mengajarkan tentang pemilihan bahan makanan yang lebih sehat, seperti sayur, buah, dan sumber protein berkualitas, sehingga membantu menyusun hidangan yang lebih bergizi.
4. Teknik Memasak yang Sehat: Memahami cara memasak yang sehat, seperti mengukus atau memanggang dibandingkan menggoreng, dapat membantu mempertahankan nilai gizi makanan serta mengurangi kandungan lemak dan kalori.
5. Penyusunan Rencana Makan: Dengan ilmu gizi, seseorang dapat merencanakan menu harian atau mingguan yang tidak hanya enak tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga membantu dalam mencapai tujuan kesehatan tertentu.
6. Edukasi dan Kesadaran: Menguasai ilmu gizi memberikan kemampuan untuk mengedukasi orang lain tentang manfaat makanan sehat, pola makan yang baik, serta pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan.
7. Pendekatan Berbasis Ilmiah: Ilmu gizi memungkinkan para juru masak dan ahli gizi untuk mengembangkan resep yang tidak hanya menarik tetapi juga memiliki manfaat kesehatan, mengoptimalkan rasa dan gizi dalam satu hidangan.

Secara keseluruhan, ilmu gizi merupakan dasar yang penting dalam memasak dan penyusunan menu yang sehat, membantu individu dan keluarga untuk mencapai kesehatan optimal melalui makanan yang mereka konsumsi. Dengan memahami prinsip gizi seimbang dan kebutuhan zat gizi, seseorang dapat merencanakan menu yang memenuhi semua kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Beberapa hal yang dipelajari dalam gizi kuliner meliputi:

1. Ilmu Gizi: Memahami dasar-dasar gizi, termasuk makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral), serta perannya dalam kesehatan.

2. Analisis Bahan Makanan: Mempelajari berbagai jenis bahan makanan, nilai gizi, serta cara pemilihannya yang tepat untuk memastikan kualitas bahan makanan yang akan digunakan.
3. Teknik Memasak: Menguasai berbagai metode memasak yang sehat, seperti merebus, mengukus, menumis, dan memanggang, yang dapat mempertahankan nilai gizi makanan.
4. Perencanaan Menu: Keterampilan dalam merencanakan menu yang seimbang, menarik, dan memenuhi kebutuhan gizi untuk berbagai kelompok masyarakat.
5. Pengolahan Makanan: Teknik pengolahan makanan yang memperhatikan kesehatan tanpa mengurangi rasa dan tekstur, serta pemahaman tentang pengganti bahan yang lebih sehat.
6. Keamanan Pangan: Memahami praktik keamanan makanan, termasuk penyimpanan yang tepat dan cara mencegah kontaminasi.
7. Penyajian dan Estetika Makanan: Mempelajari cara menyajikan makanan dengan tampilan yang menarik, baik dari segi warna, tekstur, dan penataan piring.
8. Literasi Pangan: Pengetahuan tentang asal-usul bahan makanan, pentingnya keberlanjutan, serta dampak sosial dan lingkungan dari pilihan makanan.
9. Edukasi dan Komunikasi: Keterampilan dalam menyampaikan informasi gizi kepada masyarakat agar bisa mengadopsi pola makan sehat.
10. Adaptasi Terhadap Kebutuhan Khusus: Menyesuaikan makanan untuk individu dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes, alergi makanan, atau kebutuhan diet khusus.

Seseorang yang belajar gizi kuliner dengan menguasai aspek-aspek tersebut, dapat menciptakan hidangan yang tidak hanya enak dan menarik, tetapi juga sehat dan bergizi.

C. Sejarah Perkembangan Gizi Kuliner

Sejarah gizi kuliner dimulai sejak zaman purba, terfokus pada pemanfaatan makanan untuk mempertahankan kehidupan dan menyembuhkan penyakit. Pada zaman dahulu manusia memasak dan menyiapkan makanan dengan cara sederhana. Daging hewan hanya dibakar di atas api atau direbus agar lebih lunak, sedangkan buah-buahan dikumpulkan dan dikupas. Selain itu, pada zaman dahulu manusia dapat melakukan proses pengawetan bahan makanan dengan cara pengasapan ataupun pengeringan.

Seiring perkembangan zaman proses penyiapan makanan makin canggih. Setelah masa berburu dan meramu, manusia mulai mengenal bercocok tanam dan menemukan berbagai teknologi untuk memperoleh bahan makanan,

memperpanjang umur simpan bahan makanan, dan mengolah makanan dengan berbagai cara. Seiring waktu, ilmu gizi berkembang dengan pengaruh budaya kuliner yang berbeda, menghasilkan teknik memasak untuk menghasilkan hidangan yang sehat, bergizi, dan menarik.

Makanan Asia (*Asian Food*) sebagai sebutan untuk makanan khas negara-negara yang terletak di Benua Asia. Makanan Asia umumnya menggunakan berbagai bumbu dan rempah-rempah tradisional dengan proses pembuatan yang lebih lama dengan cara penyajian yang khas. Kuliner di Indonesia dipengaruhi oleh sejarah Negara, budaya daerah setempat, peradaban, teknologi dan sebagainya. Makanan Asia disebut juga makanan oriental yang tergolong dalam masakan yang berasal dari negara kepulauan di Asia seperti Indonesia, Jepang, India, Cina, Pakistan dan negara timur lainnya. Umumnya dihidangkan sebagai makanan pokok seperti nasi, mie atau jagung sehingga mengandung lebih banyak karbohidrat daripada protein hewani dan nabati.

Saat ini kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat sehingga persiapan memasak serta pengawetan makanan juga berkembang cepat. Dengan banyaknya penemuan mesin dan peralatan canggih, memasak dalam skala industri menjadi lebih efektif dan efisien. Perkembangan teknologi juga berpengaruh terhadap penyimpanan dan pengawetan bahan makanan. Pengaruh tersebut dibuktikan dengan ditemukannya kulkas dan freezer sebagai teknologi yang mampu memperpanjang masa simpan bahan makanan. Adapun contoh teknologi pengawetan bahan makanan, yaitu pengasapan, pengasinan, dan pengeringan untuk menyimpan bahan makanan dalam jangka waktu lama.

Penyelenggaraan gizi kuliner dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pola makan yang lebih baik. Perkembangan gizi kuliner di Indonesia mengalami beberapa fase yang dipengaruhi oleh faktor budaya, sosial, ekonomi, dan kebijakan pemerintah. Berikut adalah beberapa faktor penting dalam perkembangan tersebut:

1. Pengaruh Budaya dan Tradisi: Makanan tradisional Indonesia telah menggunakan bahan lokal yang kaya akan gizi, seperti beras, sayur-sayuran, dan rempah-rempah. Kebudayaan lokal sangat memengaruhi pemilihan bahan dan metode memasak yang tidak hanya mempertimbangkan rasa tetapi juga kesehatan.
2. Pengenalan Ilmu Gizi: sejak awal abad ke-20, dengan pengaruh kolonialisme dan interaksi global, pengetahuan tentang gizi mulai diterapkan. Dokter dan ilmuwan studi mengenai gizi mulai memberikan edukasi tentang pola makan sehat.

3. Perubahan Gaya Hidup: Perubahan sosial dan urbanisasi membawa perubahan dalam pola makan masyarakat. Masyarakat mulai mengadopsi pola makan cepat saji, yang sering kali tidak memperhatikan aspek gizi.
4. Pemerintah dan Kebijakan Gizi: Pemerintah Indonesia mulai menanggapi isu gizi dengan program-program seperti Program Pangan guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang.
5. Pengembangan Produk Kuliner Sehat: Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat peningkatan dalam kesadaran akan makanan sehat. Banyak restoran dan produsen makanan menyediakan pilihan yang lebih sehat, termasuk makanan organik dan olahan yang rendah lemak.
6. Edukasi Gizi di Sekolah: Edukasi tentang gizi mulai diperkenalkan di sekolah untuk menanamkan pentingnya pemahaman tentang makanan sehat kepada anak-anak, guna membentuk pola makan yang baik di masa depan.

Secara keseluruhan, perkembangan gizi kuliner di Indonesia mencerminkan dinamika antara tradisi, modernitas, dan upaya untuk menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Ini menunjukkan pentingnya keselarasan antara budaya kuliner dan pengetahuan gizi dalam menciptakan masyarakat yang sehat.

D. Tahapan Penyelenggaraan Gizi Kuliner

Penyelenggaraan makanan adalah suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen, dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat. Tahapan penyelenggaraan gizi kuliner meliputi beberapa langkah, yaitu: perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, pengolahan/memasak, garnish, hingga penyajian makanan.

Kuliner merupakan suatu seni mengolah bahan makanan yang dimulai dari proses pemilihan bahan makanan, proses penyimpanan dan proses persiapan sebelum dimasak termasuk dalam mengupas, mencuci, memotong, memberi bentuk, memberi bumbu yang semuanya dikerjakan dengan baik dan tepat. Selanjutnya diteruskan dengan proses pengolahan atau pemasakan dengan berbagai teknik pengolahan dan kemudian disajikan secara menarik dengan diberi tambahan garnish.

Memasak merupakan kegiatan memanaskan bahan makanan untuk dikonsumsi. Langkah awal kegiatan memasak adalah menyiapkan bahan makanan. Bahan makanan disiapkan dengan cara dikupas, dicuci, dipotong, disaring jika perlu, diberi bumbu, dan dipanaskan. Proses pemanasan dilakukan dengan dibakar,

digoreng, direbus, dipanggang, atau dengan teknik lain. Proses memberikan panas pada bahan makanan dapat dilakukan dengan cara konduksi, konveksi, dan radiasi.

Konduksi dimaknai sebagai perpindahan panas dengan sentuhan langsung antara benda yang memiliki suhu berbeda. Panas merambat melalui benda padat tanpa adanya pertukaran zat. Sebagai contoh proses konduksi terjadi ketika memanggang daging. Panas dari api merambat pada wajan/alat pemanggang dan secara langsung mengenai permukaan daging sehingga daging akan matang. Konveksi dimaknai sebagai perpindahan panas dari satu tempat ke tempat lain bersama dengan zat perantaranya. Perambatan panas konveksi terjadi pada zat cair dan gas. Sebagai contoh, proses mengukus nasi. Ketika kalian mengukus nasi, uap air panas akan bergerak ke atas sehingga nasi yang dikukus menjadi matang karena panas tersebut. Radiasi dimaknai sebagai perpindahan panas dari satu benda ke benda lain tanpa memerlukan perantara. Dalam proses radiasi makanan tidak bersentuhan secara langsung dengan sumber panas, tetapi tetap merasakan panas. Sebagai contoh, saat memanaskan masakan menggunakan *microwave oven*.

Evaluasi dan penelitian telah menghasilkan pedoman dan rekomendasi berbasis bukti mengenai intervensi praktik kuliner terbaik. Setiap langkah penyelenggaraan ini harus dilakukan dengan seksama untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi konsumen terpenuhi. Prinsip dasar gizi kuliner mencakup beberapa aspek penting yang harus diperhatikan dalam penyediaan makanan agar sehat dan bergizi. Berikut adalah beberapa prinsip dasar penyelenggaraan gizi kuliner:

1. Keanekaragaman makanan: mengonsumsi beragam jenis makanan untuk memastikan terpenuhinya semua jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
2. Keseimbangan zat gizi: memastikan proporsi yang tepat antara berbagai jenis makanan, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi seimbang dan tidak berlebihan atau kekurangan.
3. Kualitas bahan makanan: mengutamakan penggunaan bahan makanan segar dan berkualitas baik untuk menjaga kandungan gizi, serta menghindari bahan tambahan yang berbahaya.
4. Teknik memasak yang sehat: menggunakan metode memasak yang mempertahankan kandungan nutrisi, seperti mengukus, merebus, atau memanggang, dan mengurangi penggunaan minyak berlebih atau penggorengan.
5. Pengendalian porsi: mengatur ukuran porsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan kalori individu, mencegah konsumsi berlebihan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan.

6. Pertimbangan budaya dan ketersediaan: mengadaptasi pengetahuan gizi kuliner sesuai dengan budaya lokal dan ketersediaan bahan makanan di suatu daerah.

E. Latihan

Jawablah soal dibawah ini dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Makanan yang biasa atau lazim dimasak dan dihidangkan dinegara-negara Asia disebut?
 - a. Makanan tradisional
 - b. Makanan oriental
 - c. Makanan kontinental
 - d. Makanan Indonesia
 - e. Makanan gizi seimbang

2. Apa pengertian gizi kuliner?
 - a. suatu seni mengolah bahan makanan yang dimulai dari proses pemilihan bahan makanan, proses penyimpanan dan proses persiapan sebelum dimasak termasuk dalam mengupas, mencuci, memotong, memberi bentuk, memberi bumbu yang semuanya dikerjakan dengan baik dan tepat.
 - b. ilmu yang mempelajari tentang makanan dan bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan serta pertumbuhan tubuh
 - c. perpaduan antara pengetahuan ilmu gizi dan ilmu bahan makanan serta seni mengolah bahan makanan yang dapat menghasilkan hidangan siap santap yang lezat, sehat, bergizi dan menarik sehingga menggugah selera makan
 - d. seni dalam memilih bahan makanan, mempersiapkan, memasak hingga menyajikan makanan menjadi hidangan yang menarik
 - e. semua benar

3. Apa pengertian zat gizi?
 - a. senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal.
 - b. zat yang hanya terdiri dari komponen karbohidrat, protein, dan lemak
 - c. senyawa yang tidak digunakan langsung untuk produksi energi tetapi membantu dalam metabolisme tubuh
 - d. zat yang berfungsi membangun struktur tubuh
 - e. semua benar

4. Apa prinsip dasar penyelenggaraan gizi kuliner?
 - a. Peralatan yang digunakan
 - b. Keseimbangan zat gizi
 - c. Bahan pangan lokal
 - d. Menyesuaikan gaya hidup
 - e. Memasak menggunakan konduksi

5. Perpindahan panas dengan sentuhan langsung antara benda yang memiliki suhu berbeda. Panas merambat melalui benda padat tanpa adanya pertukaran zat. Sebagai contoh proses konduksi terjadi ketika memanggang daging. Apa nama metode yang dimaksud?
 - a. Deep frying
 - b. Bakar
 - c. Konduksi
 - d. Konveksi
 - e. Radiasi

F. Rangkuman Materi

Ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari tentang makanan dan bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan serta pertumbuhan tubuh. Gizi berfokus pada komponen zat gizi (seperti vitamin, mineral, protein, lemak, karbohidrat) dan bagaimana jumlah serta jenis asupan makanan dapat mempengaruhi kesehatan dan risiko penyakit, sedangkan kuliner adalah suatu seni mengolah bahan makanan yang dimulai dari proses pemilihan bahan makanan, proses penyimpanannya dan mempersiapkannya sebelum dimasak termasuk dalam mengupas, mencuci, memotong, memberi bentuk, memberi bumbu yang semuanya dikerjakan dengan baik dan tepat. Gizi kuliner adalah perpaduan antara pengetahuan ilmu gizi dan ilmu bahan makanan serta seni mengolah bahan makanan yang dapat menghasilkan hidangan siap santap yang lezat, sehat, bergizi dan menarik sehingga menggugah selera makan. Tahapan penyelenggaraan gizi kuliner meliputi beberapa langkah, yaitu: perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, pengolahan/memasak, garnish, hingga penyajian makanan.

Kunci Jawaban Test

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

G. Glosarium

Garnish : hiasan hidangan yang dapat menggugah selera makan
LDL : low-density lipoprotein
DHA : Docosahexanoic acid

H. Daftar Pustaka

- Culinary Nutrition*. (2013). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2010-0-68663-9>
- Dean, M., O’Kane, C., Issartel, J., McCloat, A., Mooney, E., Gaul, D., Wolfson, J. A., & Lavelle, F. (2021). Guidelines for designing age-appropriate cooking interventions for children: The development of evidence-based cooking skill recommendations for children, using a multidisciplinary approach. *Appetite*, 161, 105125. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105125>
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 45(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/1090198117736352>
- Fredericks, L., Koch, P. A., Liu, A. (Alicia), Galitzdorfer, L., Costa, A., & Utter, J. (2020). Experiential Features of Culinary Nutrition Education That Drive Behavior Change: Frameworks for Research and Practice. *Health Promotion Practice*, 21(3), 331–335. <https://doi.org/10.1177/1524839919896787>
- Hasan, B., Thompson, W. G., Almasri, J., Wang, Z., Lakis, S., Prokop, L. J., Hensrud, D. D., Frie, K. S., Wirtz, M. J., Murad, A. L., Ewoldt, J. S., & Murad, M. H. (2019). The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. *BMC Nutrition*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>
- Reicks, M., Kocher, M., & Reeder, J. (2018). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(2), 148–172.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>
- Ronitawati, Putri. (2020). Modul Dasar-Dasar Kuliner: Teknik Pengolahan Bahan Makanan pada Berbagai Masakan. Universitas Esa Unggul.
- Siregar R, dkk. (2016). Buku Ajar Kuliner Gizi Dasar. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

BAB 2

Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan Makanan

Pendahuluan:

Buku ini menjelaskan tentang teknik pengolahan makanan dan peralatan pengolahan makanan. Teknik pengolahan makanan adalah Cara persiapan, pengolahan, dan pemasakan bahan makanan agar dapat dikonsumsi dengan aman, nikmat, dan bernilai gizi. Buku ini memuat tentang pengertian teknik pengolahan makanan, pengertian peralatan pengolahan makanan, kategori memasak berdasarkan transfer panas, dan kategori peralatan memasak dan memasak berdasarkan sumber panas. Tujuan dari pembelajaran ini adalah mahasiswa mengetahui dan mampu mengolah makanan berdasarkan sumber panasnya.

Tujuan Penulisan Buku:

Buku ini ditulis dengan tujuan utama untuk memberikan panduan komprehensif tentang teknik pengolahan makanan dan peralatan pengolahan makanan. Dengan memanfaatkan buku ini, pembaca diharapkan dapat mencapai beberapa tujuan berikut:

1. **Pendidikan Kuliner:** Memberikan pengetahuan secara mendalam tentang teknik pengolahan makanan dan peralatan pengolahan makanan.
2. **Keterampilan Memasak:** Membantu pembaca menguasai berbagai teknik pengolahan makanan, termasuk teknik pengolahan panas basah, pengolahan panas kering, dan teknik memasak menggunakan media minyak/ lemak.
3. **Kreativitas dan Inovasi:** Mendorong pembaca untuk berkreasi dengan resep masakan berdasarkan teknik pengolahan makanan sehingga dapat mengeksplorasi dan berinovasi dalam dunia masakan.
4. **Sasaran Pembaca:** Memenuhi kebutuhan, pelajar, mahasiswa, dan penggemar masakan yang ingin memperdalam pengetahuan dan keterampilan memasak mereka dalam makanan menggunakan teknik pengolahan makanan.
5. **Peningkatan Karier:** Membantu pembaca dalam mengembangkan karier kuliner mereka, baik melalui peningkatan keterampilan, pembukaan restoran, atau pencapaian dalam industri kuliner.

Tujuan Buku:

Dengan mengikuti panduan yang disajikan dalam buku ini, diharapkan pembaca dapat mencapai pemahaman yang lebih baik tentang teknik pengolahan makanan, meningkatkan keterampilan memasak mereka sehingga menghadirkan hidangan yang lezat dan sehat dan bergizi.

Sasaran Pembaca:

Pelajar Kuliner dan Mahasiswa gizi yang akan memberikan mereka pengetahuan dasar kuliner tentang teknik pengolahan makanan, serta panduan langkah demi langkah untuk teknik-teknik dalam memasak.

Metode Pembelajaran:

Buku ini dirancang dengan berbagai metode pembelajaran untuk memastikan bahwa pembaca dapat memahami dan menerapkan teknik pengolahan makanan dengan efektif. Metode pembelajaran yang digunakan meliputi:

1. **Penjelasan Teoritis:** Setiap bab dimulai dengan penjelasan teoritis yang memberikan dasar pengetahuan tentang konsep-konsep penting dalam teknik pengolahan makanan
2. **Panduan Langkah-demi-Langkah:** Resep disajikan dengan instruksi terperinci dan ilustrasi langkah-demi-langkah untuk membantu pembaca mengikuti proses teknik memasak dengan mudah.
3. **Contoh Praktik:** Pembaca akan menemukan analisis resep untuk memahami penerapan teknik memasak dalam konteks nyata.
4. **Latihan dan Aktivitas:** Buku ini menyediakan latihan memasak dan aktivitas kreatif untuk membantu pembaca mempraktikkan teknik dan mengembangkan keterampilan mereka.
5. **Uji Pemahaman:** Kuis dan pertanyaan reflektif disertakan untuk menguji pemahaman dan aplikasi praktis dari materi yang dipelajari.
6. **Referensi Tambahan:** Daftar bahan bacaan tambahan dan glosarium istilah kuliner memfasilitasi eksplorasi lebih lanjut dan pemahaman mendalam.
7. **Penerapan Praktis:** Proyek akhir dan simulasi memberikan kesempatan bagi pembaca untuk menerapkan teknik dalam situasi praktis dan nyata.

Dengan metode pembelajaran yang beragam ini, buku ini bertujuan untuk menyediakan pengalaman belajar yang menyeluruh dan mendalam, membekali pembaca dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menguasai teknik pengolahan makanan.

Tujuan Pembelajaran dan Capaian Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran:

Mahasiswa dapat memahami definisi dan teknik-teknik dasar memasak dan peralatan yang digunakan dalam pengolahan makanan. Menguasai kategori memasak berdasarkan transfer panas dan teknik-teknik pengolahan makanan serta peralatan yang dibutuhkan sesuai teknik pengolahan makanan yang digunakan dalam memasak. Dapat menyusun dan mengadaptasi resep makanan untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi secara tepat sesuai teknik-teknik pengolahan makanan.

Capaian Pembelajaran:

- Mahasiswa dapat mengidentifikasi konsep dasar Teknik pengolahan makanan
- Mahasiswa dapat menggunakan peralatan pengolahan makanan secara tepat dalam berbagai masakan sesuai dengan teknik pengolahan makanannya.
- Mahasiswa dapat menerapkan teknik pengolahan makanan seperti pengolahan panas basah, pengolahan panas kering, dan dengan media minyak/ lemak secara tepat dan efektif dalam berbagai hidangan.

Uraian Materi

Materi dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting dari berbagai teknik pengolahan makanan dan peralatan pengolahan makanan serta dirancang untuk memberikan Mahasiswa pengetahuan yang menyeluruh serta keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks kuliner.

A. Pengantar Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan Makanan

Ada banyak teknik memasak yang bisa Anda pelajari. Perlu diketahui bahwa setiap teknik memasak akan menghasilkan bentuk dan hasil akhir yang berbeda-beda. Ada dua kata kunci untuk makanan enak antara lain kualitas panas yang diberikan dan waktu paparan panas. Kualitas panas dipengaruhi oleh energi panas, misalnya, gas merupakan bahan bakar sumber panas yang tinggi dibandingkan minyak tanah, kayu bakar, dan arang. Keterampilan memasak tidak hanya penting dalam kemampuan membaca resep, tetapi juga mampu mengontrol kualitas, kuantitas, dan intensitas panas saat memasak, serta teknik pengolahan makanan. Peralatan memasak disesuaikan dengan teknik pengolahan makanan yang akan dipakai saat memasak.

1. Definisi Teknik Pengolahan Makanan

- Teknik pengolahan makanan adalah suatu cara atau cara mengubah bahan mentah menjadi makanan siap saji dengan cara memperbaiki hasil rasa, tekstur, penampakan, dan keamanan makanan meningkat.
- Teknik pengolahan makanan bertujuan untuk memperpanjang umur simpan dan menjaga kandungan gizi dalam makanan.

2. Definisi Peralatan Pengolahan Makanan

- Peralatan pengolahan makanan adalah berbagai jenis alat dan mesin yang digunakan untuk mempersiapkan, mengolah, memasak, dan menyajikan makanan.
- Peralatan ini sangat penting untuk memastikan proses pengolahan makanan berlangsung efisien, higienis, dan sesuai standar keselamatan pangan.

B. Kategori Memasak Berdasarkan Transfer Panas

Berdasarkan transfer panas yang diberikan memiliki 3 kategori memasak untuk mematangkan makanan, antara lain:

1. Konduksi

Perpindahan panas terjadi melalui kontak langsung dengan benda panas (alat masak) atau melalui perpindahan panas dari bagian makanan yang dipanaskan.

Misalnya, penggorengan memindahkan panas ke minyak, panci memindahkan panas ke cairan yang digunakan untuk memasak, dan cairan tersebut memindahkan panas ke makanan yang sedang dimasak. Kecepatan perpindahan panas bergantung pada jenis bahan dasar peralatan masak, antara lain Aluminium dan baja memiliki kecepatan rambat yang berbeda.

2. Konveksi

Panas yang diberikan didistribusikan melalui pergerakan udara panas, uap, atau cairan. Penggunaan blower pada oven dapat meningkatkan kecepatan penyebaran panas. Pada oven konveksi, udara panas dan kering mengurangi cairan dalam makanan dan mengeringkan makanan di dalam oven konveksi. Tingkatan suhu udara panas bisa melebihi 100 derajat Celcius.

3. Radiasi

Energi panas ditransfer dari sumber energi ke makanan melalui gelombang. Contoh penyebaran panas memasak melalui radiasi. Dalam pemanggangan, Listrik memanaskan elemen atau keramik yang dipanaskan dengan gas menghasilkan radiasi infra merah. Radiasi gelombang mikro menembus sebagian makanan dan menggantikan molekul air. Gesekan yang disebabkan oleh pergerakan air yang akan membuat makanan matang.

C. Teknik Pengolahan Makanan beserta Peralatan Pengolahan Makanan

Setelah proses persiapan, bahan-bahan tersebut diolah dengan teknik pengolahan tertentu. Secara umum, ada tiga kategori utama teknik memasak berdasarkan sumber panas yang diberikan, antara lain:

1. Teknik Pengolahan Panas Basah

Perlakuan panas basah dilakukan dengan menggunakan media cair. Bahan pangan olahan dapat terendam seluruhnya dalam cairan, terendam sebagian, atau terkena panas uap. Teknologi pengolahan panas lembab dapat menggunakan berbagai jenis cairan, seperti air, santan, susu, dan sup. Memasak dengan teknologi panas basah mempunyai beberapa keunggulan Makanan tidak akan mengering atau gosong. Rasa, aroma, dan tekstur bahan menjadi lebih lembut dan mempertahankan rasa asli bahan-bahannya. Selain itu, karena tidak digunakan minyak atau lemak penghantar panas, jumlah minyak atau lemaknya lebih sedikit dibandingkan makanan yang digoreng. Jenis-jenis Teknik pengolahan panas basah adalah sebagai berikut:

a. *Boiling*

Boiling adalah istilah yang digunakan untuk merebus bahan makanan dengan menggunakan banyak cairan. Teknik *Boiling* dapat menggunakan air, kaldu, susu atau santan. Ciri khas dari Teknik ini ialah cairan yang digunakan

direbus pada suhu $\pm 100^{\circ}\text{C}$ dan seluruh bagian bahan makanan terendam di dalam cairan tersebut. Bahan pangan yang direbus dapat berupa bahan pangan nabati dan bahan pangan hewani. Bahan pangan nabati seringkali direbus dalam waktu singkat karena lebih mudah dimasak dan lebih empuk dibandingkan bahan pangan hewani.

Untuk merebus bahan pangan, prosesnya meliputi persiapan bahan pangan yang akan direbus sampai bersih; memotong bahan pangan sesuai ukuran yang diinginkan; menyiapkan panci berisi cairan di atas kompor; dan masukkan bahan pangan ke dalam panci yang berisi cairan. Jika suatu masakan mempunyai berbagai bahan makanan dengan kelembutan yang berbeda-beda, maka bahan makanan yang teksturnya paling keras akan direbus terlebih dahulu. Setelah agak empuk, masukkan bahan makanan lain yang teksturnya lebih lembut. Terdapat dua cara merebus yaitu merebus dimulai saat air dingin dan merebus dimulai sewaktu air sudah mendidih. Merebus dimulai saat air dingin adalah bahan pangan dimasukkan ke dalam panci dimulai dari air dingin menjadi mendidih. Cara ini tepat saat merebus daging dengan tulang, sehingga didapat juga hasil kaldu secara maksimal. Sedangkan merebus dimulai waktu air sudah mendidih adalah memasukkan bahan pangan saat air sudah mendidih. Cara ini tepat untuk memasak pasta, mie, bihun, sayuran, dan makanan yang mudah lunak.

Kelebihan memasak menggunakan Teknik *boiling* antara lain, bahan makanan mudah matang, memasak dalam jumlah banyak, metode yang cukup aman dan sederhana, waktu cukup singkat dan panas api diperbesar dan tinggi selama perebusan membuat nilai dan warna pada sayuran dapat dipertahankan dalam masakan sayuran. Saat merebus kacang-kacangan hindari pemberian garam dan gula dalam air rebusan dan saat merebus sayuran disarankan berikan garam dan gula dalam air rebusan, agar warna sayuran terlihat segar.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *boiling* adalah panci berbahan *stainless steel* dan spatula. Masakan di Indonesia yang menggunakan teknik *boiling* antara lain soto ayam dan sayur sop. Hidangan luar negeri yang menggunakan Teknik *boiling* antara lain sup bawang dari Perancis dan *fettuccine Alfredo* dari Italia (*fettuccine* dibuat dengan cara direbus).



Sayur Sop



Soto Ayam



Fettucine Alfredo

Gambar 2.1 Contoh Makanan Teknik Boiling

b. *Blanching*

Blanching istilah lainnya merebus waktu cepat. agar warna sayuran terlihat segar. Teknik *Blanching* adalah tindakan merebus bahan pangan dalam banyak cairan mendidih dalam waktu singkat. Proses selanjutnya adalah tiriskan bahan makanan lalu rendam bahan pangan dalam es atau air dingin untuk menghentikan panasnya bahan pangan. *Blanching* bertujuan untuk menjaga warna dan tekstur sayuran serta memudahkan penghilangan kulit sayuran (misalnya tomat). Selain sayuran, tulang juga bisa direbus saat membuat kaldu putih. Proses merebus tulang akan membuat kuahnya semakin nikmat.

Cara memasak dengan teknik *blanching* dilakukan dengan merebus air, menambahkan bahan pangan, dan menunggu air mendidih kembali. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 2 hingga 4 menit. Lalu, tiriskan bahan makanan tersebut. Untuk merebus sayuran, setelah direbus perlu ditambahkan air es untuk menghentikan proses pemasakan.

Kelebihan memasak menggunakan Teknik *blanching* antara lain, menjaga keutuhan vitamin dan mineral yang terdapat di sayuran atau buah, mensterilkan sayuran, menghilangkan rasa pahit dan aroma tajam pada bahan pangan tersebut, menjaga agar warna pada sayuran tetap segar dan tidak pudar, dan sayuran tetap renyah.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *blanching* adalah panci besar berbahan *stainless steel* dan sendok spatula saringan *blanching*. Contoh masakan yang menggunakan teknik *blanching* yaitu blansing brokoli.



Gambar 2.2 Blansing brokoli

c. *Poaching*

Poaching istilah lainnya ialah memasak dengan air hampir mendidih. Teknik *poaching* ini dilakukan dengan cara merebus bahan pangan dengan cairan pada suhu rendah. Suhu cairan lebih rendah dari titik didih (71°-82°C). Cairan yang digunakan untuk merebus bisa berupa air, kaldu atau susu. Berbeda dengan teknik boiling, bahan makanan yang diolah dengan teknik *poaching* ini biasanya dibuat dalam porsi kecil. Untuk telur, perebusan dilakukan dengan cara merebus telur tanpa cangkang. Teknik *poaching* membuat bahan makanan olahan memiliki tekstur yang lembut.

Cara memasak menggunakan teknik *poaching*, langkah pertama yang dilakukan adalah menyiapkan panci dan bahan pangan yang akan diolah. Panaskan cairan secara perlahan hingga suhu naik, lalu masukkan bahan pangan ke air. Pastikan cairan yang digunakan tidak mendidih, masak perlahan dan sebentar, tunggu sekitar lima menit hingga bahan pangan matang.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *poaching* adalah panci berbahan *stainless steel*, teflon melengkung, dan spatula. Masakan dengan teknik *poaching* yaitu *poached egg*.



Gambar 2.3 *Poached Egg*

d. *Steaming*

Nama lain dari *steaming* adalah mengukus. mengukus adalah teknik memasak makanan dengan uap dari air panas. Temperatur yang digunakan pada teknik *steaming* ini sekitar 100°C. Teknik ini dapat diterapkan pada berbagai jenis makanan sumber hewani seperti mengukus potongan daging, ikan dan ayam, serta makanan sumber nabati seperti mematangkan tahu, tempe, sayuran atau kentang dengan cara mengukus. Teknik mengukus ini menghasilkan tekstur makanan menjadi lembut akibat dimasak menggunakan uap air panas yang keluar melalui lubang saringan penyekat dengan kondisi tutup dandang tertutup. Mengukus merupakan cara yang populer untuk memasak berbagai jenis sayuran karena dengan teknik ini kandungan gizi pada makanan tidak banyak yang hilang.

Langkah-langkah memasak dengan cara teknik mengukus adalah:

- Menyiapkan alat pengukus (*steamer*) dan makanan yang akan dikukus
- Isi tangki dengan air sampai ketinggian yang ditentukan
- Memasang penyekat berlubang untuk mencegah makanan masuk air. Penyekat ini terbuat dari logam dan biasanya disertakan saat Anda membeli *steamer*
- Panaskan panci kukusan. Jika uap air sudah mendidih, masukkan bahan pangan di atas penyekat berlubang panci kukus
- Masak makanan sampai tingkat kematangan yang diinginkan dalam keadaan panci kukusan dengan kondisi tertutup
- Untuk mengukus kue, adonan kue atau roti, perlu kain atau serbet bersih pada tutup kukusan agar uap tidak mengenai adonan kue tersebut.
- Jaga agar air kukusan tidak habis dan tetap mendidih. Tambahkan jika air didih jika sudah habis.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *steaming* adalah panci dandang khusus kukus beserta wadah penyekat saringan berlubang dan tutup pancinya, dianjurkan berbahan *stainless steel*, dan spatula atau capitan. Beberapa contoh makanan yang menggunakan teknik *steaming* antara lain dimsum, okage, siomay, bakpau, dan bolu kukus.



Okage



Dimsum.



Siomay



Bakpau



Bolu kukus

Gambar 2.4 Contoh Makanan Teknik *Steaming*

e. *Simmering*

Simmering istilah lainnya mengunyai, yaitu memasak di atas api kecil. *Simmering* adalah proses memasak yang melibatkan merebus makanan secara perlahan pada suhu tepat di bawah titik didih (85°C hingga 96°C). Gelembung perlahan muncul di permukaan cairan. Perebusan ini biasanya dilakukan untuk mengekstrak bahan dari suatu bahan pangan, seperti pada saat membuat kaldu, atau untuk mengentalkan cairan, seperti pada saat membuat saus. Teknik ini juga cocok untuk mengempukkan daging.

Cara memasak menggunakan teknik *simmering* adalah sebagai berikut:

- Siapkan panci dan bahan pangan yang akan diolah
- Masukkan bahan pangan ke dalam panci, nyalakan kompor, masak hingga mendidih
- Setelah mendidih, kecilkan api hingga muncul gelembung-gelembung secara perlahan agar sari-sari makanan lebih keluar optimal.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *simmering* adalah panci berbahan *stainless steel* dan spatula. Beberapa contoh makanan yang menggunakan teknik *simmering* seperti membuat saus tomat dan rawon.



Saus tomat



Rawon

Gambar 2.5 Contoh Makanan Teknik *Simmering*

f. *Stewing dan Braising*

Teknik *stewing* ini mirip dengan teknik *braising*, yaitu cara memasak makanan dalam porsi kecil (gigitan) yang sudah lebih dahulu matang baru ditambah dengan sedikit cairan. Cairan yang digunakan cukup untuk menenggelamkan makanan ke permukaan. Cara memasak makanan (daging, ikan, sayur-sayuran), dengan atau tanpa bumbu, dalam panci terbuka hingga makanan mengeluarkan cairannya pada *stewing* sedangkan memasak menggunakan panci tertutup pada teknik *braising*, kemudian ditambahkan cairan hingga makanan menjadi lebih lembut dan matang, proses memasaknya memakan waktu lama dengan api kecil hingga bumbu masak meresap. Karena jumlah cairannya sedikit, kecil kemungkinan gizi dalam bahan-bahannya hilang, dan kelembutan dari ayam serta daging dapat

digunakan untuk membuat saus yang lezat. Terkadang sedikit lemak ditambahkan ke rebusan ini untuk menambah rasa sebelum menambahkan air atau kaldu.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *stewing* atau *braising* adalah panci atau wajan berbahan *stainless steel* dan atau tanpa tutup serta spatula. Beberapa contoh makanan yang menggunakan teknik *stewing/ braising* antara lain rendang, opor ayam, gulai ayam, dan semur daging.



Gulai Ayam



Opor Ayam



Rendang



Semur Daging

Gambar 2.6 Contoh Makanan Teknik Stewing dan Braising

g. *Bain Marie*

Teknik *Bain marie* artinya Mengetim. Au Bain Marie dibuat dengan menggunakan dua pot atau wadah. Panci pertama berisi air dan panci kedua berisi bahan makanan. Panci berisi bahan makanan Tempatkan diatas panci berisi air. Cara memasak dengan Teknik yaitu makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas tetapi dengan memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar dari dinding alat masak panas. Jagalah air agar tidak masuk ke dalam panci berisi bahan makanan. *Au Bain Marie* sering digunakan untuk melelehkan coklat dan memanggang berbagai kue dan produk makanan penutup.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *au bain marie* adalah panci khusus tim berbahan *stainless steel*, oven, dan spatula. Beberapa contoh makanan yang menggunakan teknik *au bain marie* adalah tim coklat, tim mentega, tim nasi, *crème caramel puding* dan *Japanese cotton cake*. Untuk melelehkan coklat, letakkan panci berisi air di atas kompor dan diatasnya letakkan panci berisi coklat, tetapi untuk memanggang kue, masukkan kedua panci (dengan air

dan bahan makanan) ke dalam oven. Contoh masakan yang menggunakan teknik ini antara lain *crème caramel puding* dan *Japanese cotton cake*.



Nasi Tim



Tim mentega/ coklat



crème caramel puding



Japanese cotton cake

Gambar 2.7 Contoh Makanan Teknik *Bain Marie*

h. *Pressure Cooking*

Pressure cooking merupakan salah satu metode memasak bertekanan tinggi yang menggunakan alat khusus bernama *pressure cooker* atau disebut panci tekan. *Pressure cooker* biasanya digunakan dengan kompor menyala. Namun seiring berjalannya waktu, *pressure cooker* listrik yang beroperasi dengan energi listrik juga muncul. Panci ini memiliki penutup yang sangat rapat sehingga makanan yang diproses dengan pemasakan bertekanan akan lebih cepat empuk, lebih cepat melunak dan lebih cepat matang. Penggunaan alat ini dapat menghemat 30-35% waktu saat memasak sayuran dan hingga 70-75% saat memasak daging, Waktu pemasakan yang singkat membuat sedikit sekali kandungan gizi yang hilang pada makanan.

Cara menggunakan alat ini pada metode *pressure cooking* ini yaitu tuangkan air secukupnya ke dalam panci presto. Kemudian masukkan bahan pangan serta tutup dan kunci panci presto. Panaskan *pressure cooker* diatas kompor atau colok ke listrik jika *pressure cooker* Listrik selama waktu yang sudah ditentukan. Saat menghitung waktu memasak, biasanya dihitung pada saat *pressure cooker* mendesis, yaitu pada saat mendidih, Setelah waktu yang diinginkan berlalu, maka matikan kompor dan jangan langsung membuka tutup panci karena dapat berbahaya, Tunggu hingga tekanan di dalam panci hilang dan uap panas serta bunyinya hilang.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak makanan menggunakan Teknik *pressure cooking* adalah panci khusus bertekanan tinggi yaitu panci presto atau disebut *pressure cooker* berbahan *stainless steel* dan menggunakan penjepit. Contoh pangan yang diolah dengan

teknologi ini antara lain daging ayam dan ikan bertulang rawan. Ketupat dan Longtong juga dapat dibuat menggunakan teknik ini untuk mengurangi waktu pemrosesan.

2. Teknik Pengolahan Panas Kering

Secara umum, memasak kering berarti memberikan panas baik langsung dari alat memasak atau menggunakan udara sebagai penghantar panas. Teknik-teknik pengolahan panas kering adalah sebagai berikut:

a. *Baking dan Roasting (oven)*

Prinsip dibalik kedua teknik memasak ini sama, yaitu sama-sama menggunakan oven dengan merambatkan udara panas dan kering ke segala arah di sekitar makanan, sehingga menghasilkan hasil masakan yang kering mengkilat dan berwarna kecokelatan dari lemak. Perbedaan antara memanggang dan memanggang, fokusnya adalah pada penggunaan istilah "memanggang", *baking* adalah ketika memanggang kue, roti, atau makanan dengan memasukkan adonan kue/ roti ke dalam oven dan membutuhkan waktu lebih lama untuk dimasak dan dimasak pada suhu yang lebih rendah daripada memanggang daging. Pemanggang *roasting* lebih cepat karena suhunya lebih tinggi dan hanya membutuhkan kecoklatan. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama memasak dengan oven, dan proses karamelisasi pada olahan karbohidrat dan melalui reaksi Maillard pada daging dan unggas memberikan hasil akhir masakan berwarna keemasan atau kecoklatan.

Petunjuk *baking* dan *roasting* adalah sebagai berikut:

- 1) Panaskan oven terlebih dahulu sebelum digunakan. Suhu yang digunakan tergantung pada jenis masakan:
 - a) *cake* dan *pastry* memerlukan waktu lebih lama dibandingkan *cookies*, karena perbedaan suhu yang digunakan saat memasak.
 - b) Daging, unggas hanya memberikan warna kecoklatan saja, suhu yang diperlukan suhu tinggi lebih dari 200°C, jika mematangkan secara keseluruhan memerlukan suhu 160 – 180°C.
 - c) Daging berukuran besar, dagingnya diolesi lemak atau dibungkus dengan lemak babi.
 - d) Daging dan unggas yang dimasak dipilih yang mudah lunak/empuk.
- 2) Letakkan bahan pangan atau adonan kue/ roti pada loyang yang akan dimasak di dalam oven.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak dengan teknik *baking* dan *roasting* adalah oven. Contoh pangan yang diolah dengan cara *roasting* yaitu pangan sumber hewani berukuran besar seperti *roasting* karkas ayam atau kalkun utuh. Contoh makanan dimasak dengan cara *baking* yaitu *pastry*.



Pastry



Ayam roasting

Gambar 2.8 Contoh Makanan Teknik *Baking* dan *Roasting*

Selain itu, Istilah *roasting* sering kali mengacu pada teknik menyangrai. Menyangrai adalah suatu teknik yang menggunakan panas untuk mengolah makanan tanpa menggunakan minyak. Di Indonesia, pemanggangan secara tradisional dilakukan di wajan penggorengan, seperti saat menyangrai kacang dan biji melinjo untuk dijadikan keripik. Memanggang juga bisa dilakukan di dalam oven, misalnya *roasted almond*. Namun, ada juga mesin khusus yang disebut *coffee roaster* digunakan untuk menyangrai biji kopi.

b. Grilling dan Broilling

Metode memasak pada Teknik *grilling* dan *broiling* yaitu teknik membakar/ memanggang dengan cara konduksi melalui udara panas dari api terbuka maupun api tertutup serta dapat melalui rasiasi panas yang bersumber dari elemen logam melalui energi listrik atau gas. Teknik ini menghasilkan cita rasa yang berasap dan tekstur yang khas. Jika konduksi panas melalui udara lambat, makanan perlu didekatkan ke api, sehingga memasak menjadi lebih cepat matang. Teknik ini cocok pada masakan dari sumber protein hewani daging dan unggas baik potongan ukuran besar atau kecil.

Perbedaan antara *grilling*, *broilling*, dan *barbeque*

- 1) *Grilling*: Memasak makanan dengan cara memanaskannya di atas atau berputar di atas api atau besi baja sumber panas yang menyala dengan putaran yang konstan.
- 2) *Broilling*: submer panas dari bawah, panggang sambil dibalik, dan letakkan di wadah berbentuk nampan.

- 3) *Barbeque*, sama dengan *grilling* atau *broilling*, namun sumber panasnya adalah kayu, batu bara, atau arang

Cara memasak pada Teknik ini yaitu potongan-potongan bagian tertentu dari ikan, daging, unggas, yang telah dibumbui terlebih dahulu diletakkan ke alat panggang yang sudah dicolok Listrik atau bara api sudah kondisi panas, serta peralatan yang digunakan diberi lemak terlebih dahulu agar tidak lengket.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak dengan teknik *grilling*, *broiling* dan *barbeque* adalah griller, griddle, grill pan, panggangan arang, oven dengan api di bawahnya, atau tabung besar dengan dua atau tiga pengatur panas, dan spatula kuas oles atau alat penjepit makanan. Contoh makanan yang diolah dengan cara *grilling*, *broiling* dan *barbeque* adalah sate ayam, ikan bakar, roti bakar, dan lain-lain.



Sate Ayam



Ikan Bakar



Roti Bakar

Gambar 2.9 Contoh Makanan Teknik *Grilling* dan *Broilling*

3. Teknik Pengolahan dengan Media Minyak atau Lemak

Metode memasak ini memanfaatkan penyebaran panas yang disebabkan oleh lemak. Banyak jenis lemak yang digunakan dalam memasak, ada yang memiliki ikatan rantai pendek (misalnya minyak kelapa sawit) dan ada pula yang memiliki ikatan rantai panjang (misalnya minyak zaitun, biji bunga matahari). Lemak padat dari sumber hewani seperti mentega atau dari nabati seperti margarin. Minyak umumnya memiliki titik didih yang berbeda dengan air, sehingga makanan akan dimasak dengan kecepatan berbeda. Berbagai jenis teknik memasak dengan media minyak atau lemak adalah sebagai berikut:

a. *Frying*

Istilah lainnya dari *frying* adalah menggoreng. Teknik memasak bahan pangan ini menggunakan banyak minyak dan makanan terendam minyak baik 1/3 bagian, 1/2 bagian, atau bahkan seluruh bagian makanan. Bahan makanan dimasukkan ke dalam minyak saat minyak sudah panas. Bahan akan terasa lebih enak bila kering atau tidak banyak mengandung uap air dan usahakan bahan-bahannya berukuran sama agar matangnya merata. Hasil

memasak dengan Teknik *frying* yaitu teksturnya berkulit, kering dan gurih, menambah nilai kalori dari kandungan gizi lemak, rasa khas unik dan enak yang mengunggah selera, serta warnanya kuning kecoklatan namun jika berlebihan warna makanan berubah menjadi coklat kehitaman bahkan gosong. Ada berbagai jenis teknik ini adalah sebagai berikut.

- ***Deep Frying***

Deep frying istilah lainnya yaitu menggoreng menggunakan banyak minyak. Ciri khas dari teknik ini adalah seluruh bahan pangan terendam minyak panas saat menggoreng dengan api kecil hingga sedang.

- ***Stir Frying***

Stir frying adalah suatu teknik menggoreng bahan pangan dengan menggunakan sedikit minyak sambil diaduk secara konstan. Teknik ini menggunakan api yang besar.

- ***Shallow frying***

Shallow frying adalah metode memasak di mana sejumlah lemak dituangkan ke dalam panci dangkal dan dipanaskan. Istilah lain dari Teknik *Shallow frying* adalah menggoreng menggunakan sedikit minyak. Hanya sedikit lemak yang digunakan untuk menggoreng Sekitar 1/3 dari bagian makanan yang direndam ke dalam minyak yang sudah panas dengan api kecil hingga sedang.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak dengan teknik *frying* adalah alat khusus *frying*, baik elektrik ataupun panci *deep frying*, wajan penggorengan bundar, "wajan wok", *pan teflon*, *pan frying*, *stir frying*, dan panci bertangkai yang berbahan *steenless steal*. Contoh makanan yang diolah dengan cara *sauteing* adalah ayam goreng, ikan goreng, dan lainnya.



Ayam goreng deep frying



Ikan goreng stir frying

Gambar 2.10 Contoh Makanan Teknik *Deep Frying* dan *Stir Frying*

b. *Sauteing*

Istilah lain dari *sauteing* adalah menumis. Teknik memasak bahan pangan ini relatif sedikit dengan sedikit minyak agar membuat bahan pangan tidak lengket di wajan. Biasanya teknik memasak ini digunakan untuk mematangkan/ menumis bumbu masakan. Bahan pangan diaduk secara

perlahan dan dibolak balik untuk memastikan matang secara merata dan tidak terlalu matang.

Ada dua cara teknik menumis bahan pangan, antara lain:

1) Teknik *sauteing* oriental

Lemak yang digunakan lemak nabati, seperti minyak kelapa sawit dan rempah-rempah atau bumbu yang ditambahkan ketika minyak sudah panas. Hal ini bertujuan ntuk mengeluarkan cita rasa dan aroma rempah yang diinginkan secara optimal.

2) Teknik *sauteing* kontinental

Biasanya menggunakan mentega yang terbuat dari lemak susu yang sangat mudah terbakar. Tunggu hingga mentega cukup panas dan meleleh lalu tumis bawang bombay sampai layu dan proses memasak selesai. Selain mentega, juga dapat menggunakan minyak rantai panjang seperti "minyak zaitun" karena jenis minyak ini akan berubah menjadi minyak rantai pendek saat terkena panas tinggi.

Peralatan yang biasanya digunakan untuk memasak dengan teknik *sauteing* adalah *pan teflon*, *pan frying*, *stir frying*, panci bertangkai, dan wajan penggorengan bundar, "wajan wok". Contoh makanan yang diolah dengan cara *sauteing* adalah menumis bumbu, tumis cah brokoli, capcay, dan lainnya.



Cah brokoli



Capcay



Tumis bumbu/balado



Gambar 2.11 Contoh Makanan Teknik *Sauteing*

D. Latihan

1. Apa yang dimaksud dengan teknik pengolahan pangan basah?
 - A. Pengolahan dengan cara memanaskan bahan makanan menggunakan minyak
 - B. Mengurangi kadar air dalam bahan makanan agar tahan lama
 - C. Proses pengolahan makanan dengan menggunakan suhu tinggi dalam waktu singkat
 - D. Proses fermentasi makanan menggunakan mikroorganisme
 - E. Pengolahan bahan pangan dengan menggunakan uap air

2. Teknik pengolahan dengan cara perebusan/boiling dilakukan pada suhu
 - A. 50°C
 - B. 80°C
 - C. 100°C
 - D. 150°C
 - E. 200°C

3. Alat apa yang digunakan untuk menggoreng makanan dengan teknik *deep frying*?
 - A. Oven
 - B. Panci
 - C. Wajan datar
 - D. Penggorengan dalam
 - E. Pressure cooker

4. Blanching adalah teknik pengolahan pangan dengan cara...
 - A. Memasak makanan menggunakan suhu sangat tinggi dalam waktu singkat
 - B. Menggoreng makanan dalam minyak panas
 - C. Memasukkan makanan ke dalam air mendidih dalam waktu singkat
 - D. Mengukus makanan tanpa menyentuh air
 - E. Memanggang makanan dalam oven dengan suhu rendah

5. Alat pengolahan yang digunakan untuk memanggang roti adalah...
 - A. Wajan
 - B. Oven
 - C. Microwave
 - D. Blender
 - E. Penggorengan Listrik

6. Peralatan yang digunakan untuk mengukus makanan tanpa menyentuh air adalah...
- A. Panci biasa
 - B. Oven
 - C. Steamer
 - D. Wajan
 - E. Microwave
7. Metode pengolahan dengan menggoreng dengan merendam 1/3 bagian makanan tenggelam dengan minyak disebut...
- A. *Deep frying*
 - B. *Shallow frying*
 - C. *Grilling*
 - D. *Air frying*
 - E. *Stir frying*
8. Teknik pemasakan dengan menggunakan uap panas di bawah tekanan tinggi disebut...
- A. *Steaming*
 - B. *Roasting*
 - C. *Frying*
 - D. *Pressure cooking*
 - E. *Sautéing*
9. Proses blanching biasanya dilakukan untuk...
- A. Memasak daging dengan cepat
 - B. Menghancurkan bahan makanan menjadi bubur
 - C. Mempertahankan warna dan tekstur sayuran sebelum dibekukan
 - D. Menghilangkan lemak dari bahan makanan
 - E. Memasak makanan dalam oven dengan suhu tinggi
10. Teknik pengolahan pangan poaching dilakukan dengan cara...
- A. Memasak bahan dalam minyak panas
 - B. Memasak bahan makanan dalam air mendidih
 - C. Memasak bahan makanan dalam air dengan suhu rendah tanpa mendidih
 - D. Membakar bahan makanan di atas bara api
 - E. Menggoreng bahan makanan dengan sedikit minyak

Kunci Jawaban

1. E
2. C
3. D
4. C
5. B
6. C
7. B
8. D
9. C
10. C

E. Rangkuman Materi

Buku ini sebagai panduan komprehensif mengenai teknik-teknik dasar pengolahan makanan serta peralatan yang digunakan dalam proses pengolahan makanan tersebut. Buku ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan memasak dan membantu mahasiswa serta praktisi kuliner untuk memahami berbagai teknik pengolahan makanan. Fokus utama buku ini adalah mendefinisikan memasak dan mengolah makanan serta peralatan yang digunakan sesuai dengan Teknik pengolahannya sehingga menghasilkan makanan yang aman, enak, dan bernilai gizi. Ada berbagai teknik memasak berdasarkan metode transfer panas, seperti konduksi, konveksi, dan radiasi. Teknik pengolahan dibagi dalam tiga kategori utama, antara lain 1) teknik pengolahan panas basah, seperti *boiling* (merebus), *steaming* (mengukus), *poaching* (merebus dengan suhu rendah), *simmering* (mengunyal), *barin marie* (mengetim), *pressure cooking* (memasak bertekanan tinggi), *stewing* dan *braising* (merebus dengan waktu lama); 2) teknik pengolahan panas kering: seperti *baking* *roasting* *grilling* (memanggang di oven), *broilling* (memanggang dengan api terbuka dan tertutup; serta 3) Teknik pengolahan dengan media minyak/lemak: seperti *frying* (menggoreng), *sauteing* (menumis). Peralatan Peralatan dapur disesuaikan dengan teknik pengolahan yang dipilih. Teknik pengolahan ini dianjurkan menggunakan peralatan seperti panci, oven, teflon atau wajan yang berbahan *stainless steel*. Penggunaan alat yang tepat sangat penting dalam memastikan keamanan, efisiensi, dan kebersihan selama proses memasak.

F. Glosarium

1. *Blanching*: Proses merebus bahan makanan dalam waktu singkat, lalu segera mendinginkannya dalam air es untuk menghentikan proses pemasakan.
2. *Boiling*: Teknik memasak dengan cara merebus bahan makanan dalam cairan pada suhu mendidih ($\pm 100^{\circ}\text{C}$).
3. *Bain Marie* (Mengetim): Teknik memasak menggunakan dua panci, satu panci berisi air panas dan panci lain berisi makanan yang ditempatkan di atasnya.
4. *Braising*: Teknik memasak dengan memadukan metode memasak kering dan basah, biasanya bahan makanan digoreng sebentar lalu direbus dalam cairan hingga matang dengan api kecil.
5. *Deep Frying*: Teknik menggoreng dengan merendam bahan makanan seluruhnya dalam minyak panas hingga matang.
6. *Konduksi*: Proses transfer panas melalui kontak langsung antara bahan makanan dengan permukaan panas, seperti panci atau wajan.
7. *Konveksi*: Proses pemanasan makanan melalui pergerakan udara atau cairan panas, seperti dalam oven atau panci berisi air mendidih.
8. *Poaching*: Teknik memasak bahan makanan dalam cairan pada suhu di bawah titik didih (71°C - 82°C).
9. *Pressure Cooking*: Memasak dengan menggunakan alat khusus yang disebut panci tekan (*pressure cooker*), di mana tekanan tinggi mempercepat proses pemasakan.
10. *Radiasi*: Proses pemanasan makanan menggunakan energi panas yang dipancarkan dari sumber energi seperti elemen pemanas dalam oven atau gelombang mikro.
11. *Roasting*: Teknik memanggang bahan makanan menggunakan panas kering di dalam oven.
12. *Sauteing*: Teknik menumis dengan menggunakan sedikit minyak atau mentega pada suhu tinggi untuk memasak bahan makanan dalam waktu singkat.
13. *Shallow Frying*: Teknik menggoreng dengan menggunakan sedikit minyak, di mana sebagian atau sepertiga bahan makanan terendam dalam minyak.
14. *Simmering*: Memasak bahan makanan dalam cairan di bawah titik didih, sekitar 85°C hingga 96°C , dengan gelembung kecil yang muncul di permukaan.
15. *Steaming*: Teknik memasak menggunakan uap dari air mendidih tanpa bahan makanan bersentuhan langsung dengan air.
16. *Stewing*: Teknik memasak bahan makanan dalam cairan yang hanya menutupi sebagian bahan makanan, biasanya menggunakan api kecil dan dalam waktu lama hingga bahan menjadi lunak.

17. *Stir Frying*: Teknik menggoreng cepat dengan menggunakan sedikit minyak sambil terus diaduk di atas api besar.
18. Transfer Panas: Proses pemindahan energi panas dari sumber panas ke makanan, melalui metode konduksi, konveksi, atau radiasi.

G. Daftar Pustaka

1. Hasbiana N dan Wahyuningtyas NK. 2022. *Dasar-Dasar Kuliner Semester 2*. Jakarta: Kemdikbudristek.
2. Karimah N, Rosidin O, dan Devi AAK. 2022. Teknik pengolahan makanan dalam leksikon Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. *Jurnal Literasi*. 6(2): 191-198.
3. Karina SM dan Amrihati ET. 2017. *Pengembangan Kuliner*. Jakarta: Kemenkes.
4. Nita MH, Sine JGL, dan Ndun DG. 2021. Teknik memasak panas kering (dry head cooking) pada protein hewani di instalasi gizi RSUD Prof. dr. W. Z Johannes Kupang. *Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 2(2): 30-36.
5. Wewengkang S dan Tangian D. 2020. *Metode dan Teknik Pengolahan Makanan*. Sulawesi Utara: Polimdo Press.

BAB 3

Garnish

Pendahuluan:

Dalam dunia kuliner, tampilan hidangan sering kali menjadi penentu pertama yang menarik perhatian dan menggugah selera. Sebuah hidangan yang lezat tak hanya soal rasa, tetapi juga tampilan yang menggugah selera. Salah satu elemen penting yang berperan dalam memperindah tampilan hidangan adalah garnish. Garnish, atau hiasan makanan, bukan hanya sekadar tambahan estetika, tetapi juga mencerminkan keterampilan dan kreativitas seorang koki.

Pada bab ini, kita akan mengeksplorasi berbagai aspek dari garnish, mulai dari tujuan, elemen, prinsip hingga teknik-teknik dasar yang digunakan dalam pembuatan garnish. Mahasiswa akan diajak untuk memahami bagaimana garnish dapat mengubah presentasi makanan menjadi lebih menarik dan menggugah selera, serta bagaimana kreativitas dan keterampilan teknis berperan dalam menciptakan hiasan yang tidak hanya indah tetapi juga fungsional.

Selain itu, bab ini akan membahas berbagai jenis bahan yang dapat digunakan untuk garnish, termasuk buah-buahan, sayuran, dan bahan lainnya. Mahasiswa akan diberikan panduan langkah demi langkah untuk membuat berbagai jenis garnish, serta tips dan trik untuk mengoptimalkan penggunaan bahan-bahan yang tersedia. Dengan mempelajari bab ini, diharapkan mahasiswa dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam praktik sehari-hari, baik di dapur rumah maupun dalam industri kuliner profesional. Bab ini juga akan menekankan pentingnya inovasi dan eksperimen dalam menciptakan garnish yang unik dan menarik.

Tujuan Buku:

Mahasiswa mampu memahami teori dasar garnish meliputi definisi, tujuan, jenis, elemen, pemilihan bahan dan prinsip mengombinasikan garnish pada hidangan, serta teknik-teknik dasar pada garnish. Selain itu, diharapkan mahasiswa mampu mempraktikkan pembuatan garnish dan menerapkannya pada berbagai hidangan.

Sasaran Pembaca:

Mahasiswa Program Diploma III (D-III) Gizi dan Program Sarjana (S1), Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik (STr.Gz. dan Dietetik) yang akan memberikan mereka pengetahuan dasar tentang gizi kuliner sebagai penunjang kompetensi calon ahli gizi untuk melaksanakan pelayanan jasa makanan

Pendekatan Pembelajaran:

Pendekatan atau metode pembelajaran yang digunakan berupa pembelajaran aktif, yaitu berupa metode ceramah yaitu bentuk pengajaran dengan penjelasan teori dasar, lalu ditutup dengan sesi tanya jawab. Selanjutnya metode ini dikombinasikan dengan metode demonstrasi, yang melibatkan mahasiswa secara aktif mendemonstrasikan kegiatan.

Pedoman Penggunaan: mahasiswa membaca sub-bab tulisan dengan seksama, mengamati gambar untuk membantu memahami tulisan. Pada akhir bab pembelajaran mahasiswa mengerjakan latihan yang tersedia.

Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran**Tujuan Intruksional:**

Mahasiswa mampu memahami konsep dasar dalam pembuatan garnish dan melakukan aplikasi penerapannya dalam hidangan.

Capaian Pembelajaran:

1. Mampu memahami dasar dasar garnish (definisi, tujuan, jenis, elemen, pemilihan bahan dan prinsip garnish pada hidangan)
2. Mampu menjelaskan teknik dasar pembuatan garnish
3. Mampu menjelaskan pembuatan garnish dari berbagai bahan
4. Mampu menjelaskan tips dan trik dalam garnish (penyimpanan, pengawetan)
5. Mampu menerapkan aplikasi pembuatan garnish pada hidangan

Uraian Materi

A. Dasar - Dasar Garnish

1. Definisi

Garnish adalah istilah yang digunakan untuk menyebut hiasan atau dekorasi yang ditambahkan pada suatu hidangan makanan atau minuman. Hiasan ini bisa berupa potongan-potongan kecil dari bahan makanan lain, seperti sayuran, buah-buahan, atau bahkan bumbu-bumbu segar.

2. Tujuan Penggunaan Garnish dalam Penyajian Makanan

Garnish sering kali dianggap sebagai elemen pelengkap yang memperindah tampilan hidangan. Namun, garnish memiliki peran yang lebih mendalam dalam seni penyajian makanan. Selain berfungsi untuk menambah estetika, garnish juga mampu memengaruhi cita rasa, tekstur, dan kesan keseluruhan dari sebuah hidangan. Garnish memiliki beberapa tujuan penting dalam penyajian makanan, antara lain:

- Meningkatkan daya tarik visual: Garnish bertujuan untuk memperindah tampilan hidangan. Garnish yang menarik dapat membuat hidangan terlihat lebih estetik dan mengundang selera makan.
- Menambah rasa: Beberapa jenis garnish dapat memberikan rasa tambahan pada hidangan, misalnya irisan lemon pada teh.
- Memberikan aroma: Aroma segar dari garnish seperti daun kemangi, daun ketumbar dapat menambah cita rasa pada hidangan.
- Menunjukkan kualitas: Penggunaan garnish yang segar dan berkualitas menunjukkan perhatian terhadap detail dan kualitas hidangan.
- Memberikan informasi/ciri khas masakan tertentu: Garnish tertentu dapat memberikan informasi tentang bahan utama hidangan atau cara penyajian yang disarankan. Garnish dapat memberikan informasi tambahan tentang hidangan, seperti bahan utama atau gaya masakan. Misalnya, taburan herba segar pada hidangan pasta dapat menunjukkan bahwa hidangan tersebut adalah hidangan Italia.

3. Jenis Garnish

- a. Simple garnish, yaitu garnish yang terdiri dari satu atau lebih bahan, biasanya terbuat dari sereal, sayur-sayuran atau bahan makanan sudah jadi seperti *crouton*, *bread*, *tart*, dan lain-lain
- b. Composite garnish, yaitu garnish yang terdiri dari bermacam-macam bahan yang memiliki perpaduan rasa dan aroma dengan hidangan atau dengan bahan satu dan lainnya.

4. Elemen-Elemen pada Garnish

Garnish sebagai suatu pemikat daya tarik hidangan memiliki elemen atau aspek yang perlu menjadi perhatian. Setiap elemen yang menyusun garnish memiliki peran penting dalam menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan. Elemen penting pada garnish yaitu:

- a. Warna: warna mempengaruhi persepsi terhadap makanan. Aspek warna terdiri dari psikologi dan harmoni warna
 - Psikologi warna: warna dapat mempengaruhi psikologi dan kondisi hati atau emosi seseorang, serta memicu emosi dan sensasi tertentu. Warna merah misalnya, sering dikaitkan dengan nafsu makan dan semangat. Sementara biru cenderung memberikan kesan tenang dan segar.
 - Harmoni warna: Memilih kombinasi warna yang tepat bisa membuat hidangan terlihat lebih menarik dan menggugah selera. Misalnya, warna hijau dari daun mint bisa menyegarkan tampilan hidangan berwarna merah seperti semangkok sup.
- b. Bentuk: Garnish bisa dibuat dalam berbagai bentuk, mulai dari yang sederhana seperti potongan bulat hingga yang rumit seperti bunga. Setiap bentuk memiliki kesan yang berbeda. Bentuk spiral misalnya, memberikan kesan elegan, sedangkan bentuk potongan dadu memberikan kesan kasual.
- c. Tekstur: Kombinasi tekstur yang menarik dalam garnish dapat memberikan pengalaman makan yang menyenangkan dengan memberikan sensasi pada indera pengecap lidah dan mulut saat hidangan dimakan. Kombinasi tekstur yang berbeda bisa membuat hidangan terasa lebih menarik. Misalnya, tekstur renyah dari kerupuk bisa menjadi kontras yang menarik dengan tekstur lembut dari puding.
- d. Aroma: aroma garnish dapat melengkapi dan memperkaya rasa hidangan utama. Misalnya, aroma lemon dapat menyegarkan hidangan seafood. Memilih aroma garnish yang sesuai dengan hidangan utama akan menciptakan harmoni rasa yang sempurna.

5. Prinsip Dasar Garnish

Pemilihan garnish untuk hidangan harus dilakukan dengan tepat dan serasi dengan hidangan. Garnish dan hidangan harus saling melengkapi dan menciptakan harmoni yang sempurna. Berikut adalah beberapa prinsip dasar garnish:

- a. Bahan yang digunakan untuk membuat garnish harus segar, dapat dimakan dan bersih
- b. Sesuai dengan jenis hidangan

Perlu mengetahui jenis hidangan atau masakan yang akan dihias sebelum menentukan jenis dan bahan garnish yang sesuai. Berikut ini contoh garnish sesuai jenis hidangan:

- Daging: Pilih garnish yang bisa menambah kelezatan daging, seperti rosemary, *thyme*, tomat
 - Ikan: Gunakan garnish yang segar dan ringan, seperti jeruk nipis, lemon, atau sayuran hijau.
 - Ayam: Kombinasikan dengan garnish yang memberikan rasa gurih, seperti jamur, kacang-kacangan, atau sayuran berwarna cerah.
 - Pasta: Gunakan garnish seperti daun basil segar, potongan tomat cherry, atau parutan keju parmesan.
 - Salad: Hias dengan bunga *edible*, buah-buahan, atau kacang-kacangan untuk menambah warna dan rasa.
 - Dessert: Gunakan garnish seperti buah-buahan segar, daun mint, atau cokelat parut untuk memberikan sentuhan akhir yang manis.
- c. Kombinasi rasa yang harmonis
- Pilih garnish yang rasanya saling melengkapi dengan hidangan utama. Misalnya, rasa asam dari jeruk nipis akan menyegarkan hidangan seafood. Sebaliknya hindari rasa yang bertentangan dengan hidangan, hindari menggabungkan garnish dengan rasa yang terlalu kuat atau bertentangan dengan hidangan utama.
- d. Seimbang antara garnish dan hidangan utama
- Ukuran garnish dan hidangan harus seimbang dengan luas piring penyajian. Garnish yang terlalu sedikit akan kurang efektif, sedangkan terlalu banyak akan membuat hidangan terlihat terlalu ramai. Garnish sebaiknya menjadi pelengkap, bukan pencuri perhatian. Jangan terlalu banyak menggunakan garnish sehingga menutupi rasa hidangan utama.
- e. Menggunakan warna yang menarik
- f. Menambah rasa dan aroma yang lezat
- g. Alat-alat yang digunakan harus sesuai agar hasil garnish sesuai, indah dan menarik

Contoh Kombinasi Garnish:

- a. Steak: Daging sapi yang empuk dengan saus lada hitam, dihias dengan rosemary segar, kentang goreng berbentuk bintang, dan sebatang asparagus panggang.
- b. Salad Buah: Potongan mangga, semangka, dan kiwi yang disusun rapi, dihias dengan daun mint segar dan taburan biji chia.

- c. Pasta Aglio e Olio: Pasta yang sederhana dengan bawang putih dan minyak zaitun, dihiasi dengan irisan cabai merah, daun basil segar, dan parutan keju parmesan.



Gambar 3.1 Steak daging sapi (a); salad buah (b); pasta aglio e olio (c)

6. Bahan dan Peralatan Untuk Membuat Garnish

Bahan-bahan untuk membuat garnish dapat dibedakan menjadi:

a. Bahan pangan

1) Sayuran

Sayuran segar seperti Mentimun, tomat, wortel, zucchini, kyuri, lobak, labu parang, terong, sawi putih.

2) Buah-Buahan

- Buah Segar: lemon, jeruk, dan apel, alpukat, stroberi, bengkuang, melon, semangka
- Buah Kering: Kismis, aprikot, dan buah kering lainnya sering digunakan dalam hidangan penutup dan salad.

3) Bumbu

Bumbu seperti Bawang Bombay, cabe merah, cabe hijau, paprika, daun bawang.

b. Bahan pangan tidak dapat dimakan

Ini termasuk dalam bahan pangan, tetapi tidak sewajarnya jika dikonsumsi.

Bahan pemberi rasa, aroma atau warna, seperti daun pandan, batang kayu manis, sere/serai, kayu secang.

c. Bagian dari bahan pangan tidak dapat dimakan

Bagian pangan seperti daun nanas, daun pisang, kulit pepaya, kulit semangka, dan sebagainya.

Peralatan dasar untuk membuat garnish

a. Pisau

Pisau memiliki ragam jenis dan menghasilkan potongan yang berbeda, beberapa ragam pisau yang dapat digunakan, antara lain:

Pisau chef: Pisau serbaguna yang digunakan untuk memotong berbagai jenis bahan.

Pisau ukir: Pisau kecil dengan ujung runcing yang digunakan untuk membuat detail pada garnish.

Pisau bergerigi: Digunakan untuk memotong bahan yang lebih keras seperti roti atau buah dengan kulit tebal.

b. Gunting kecil

c. Talenan: Pilih talenan yang cukup besar dan stabil untuk memotong bahan.

d. Cetakan: Untuk membuat bentuk-bentuk garnish yang unik.

e. Tusuk gigi: Untuk menyusun atau menempelkan garnish.

f. Alas meja kerja

g. Piring kecil



Gambar 3.1 Peralatan Membuat Garnish

B. Teknik Dasar Pembuatan Garnish

Pembuatan garnish yang indah dan menarik memerlukan peralatan dan pengetahuan tentang teknik dasar pemotongan bahan. Beberapa teknik memotong dasar yang biasa diterapkan dalam *garnish*:

1. *Julienne*: Potongan panjang dan tipis seperti batang korek api. Cocok untuk sayuran seperti wortel, timun, dan paprika.
2. *Brunoise*: Potongan dadu kecil-kecil. Cocok untuk sayuran seperti wortel, kentang, dan bawang bombay.
3. *Rondelle*: Potongan tipis melingkar. Cocok untuk buah-buahan seperti wortel, timun, dan buah-buahan bulat lainnya.

Teknik memotong lainnya dapat diterapkan dalam pembuatan garnish yaitu mengiris (*slice*), menyayat (*slit*), mengukir (*carve*) atau gabungan dari beberapa teknik pemotongan.

C. Contoh Pembuatan Garnish

Garnish dari Sayuran

Kipas timun

Bahan:

Timun berukuran sedang dan agak tua

Alat-alat:

pisau

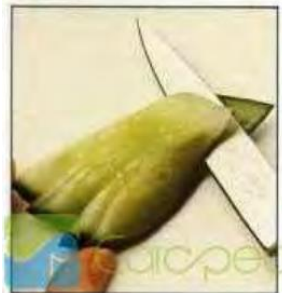
talenan

wadah

tusuk gigi

Langkah-Langkah:

1. timun dicuci, lalu ditiriskan
2. timun dipotong sepanjang 10 cm, dibelah menjadi 2 bagian secara vertikal
3. masing-masing bagian dibersihkan dari daging buahnya



4. ditoreh tipis-tipis serong sebanyak 7 buah jangan sampai putus



5. diolesi sedikit garam agar lembut ketika dibentuk
6. irisan serong dilekukkan ke dalam tiap lembar torehan berselang-seling



7. garnish siap digunakan



D. Tips dan Trik Dalam Garnish

1. Penyimpanan Garnish

Menyimpan garnish dengan benar sangat penting untuk menjaga kesegaran, warna cerah, dan teksturnya. Garnish yang segar akan membuat hidangan terlihat lebih menarik dan menggugah selera. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesegaran garnish:

- Pisahkan dari Bahan Utama: Jangan mencampurkan garnish dengan bahan utama hidangan. Simpan garnish secara terpisah dalam wadah tertutup.
- Gunakan Wadah yang Tepat: Pilih wadah yang bersih dan kering. Wadah kedap udara seperti wadah plastik atau kaca dengan tutup rapat adalah pilihan terbaik. Hindari menggunakan wadah logam karena dapat menyebabkan oksidasi.
- Bungkus dengan lapisan kertas: Sebelum memasukkan ke dalam wadah, bungkus garnish dengan kertas tisu atau kertas dapur. Hal ini akan membantu menyerap kelembapan berlebih dan mencegah garnish menjadi lembek.
- Simpan di tempat yang sejuk: Simpan wadah berisi garnish di lemari pendingin, namun hindari bagian freezer. Suhu yang terlalu dingin dapat merusak tekstur garnish.
- Hindari Kontak Langsung dengan Air: Setelah dicuci, pastikan garnish benar-benar kering sebelum disimpan. Air yang tertinggal dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri dan membuat garnish cepat busuk.
- Pisahkan Berdasarkan Jenis: Simpan garnish yang berbeda jenis dalam wadah yang terpisah. Hal ini akan mencegah terjadinya pencampuran aroma dan rasa.

2. Teknik Pengawetan Sederhana

Teknik pengawetan garnish dapat diterapkan pada beberapa garnish tertentu. Beberapa metode pengawetan sederhana yang dapat digunakan yaitu

1. *Blanching*: Celupkan garnish sebentar ke dalam air mendidih, lalu segera pindahkan ke dalam air es. Teknik ini dapat membantu mempertahankan warna dan tekstur garnish.
2. Pengeringan: beberapa jenis herbal dapat dikeringkan dengan cara menggantungnya di tempat yang teduh dan berventilasi baik.

3. Tips lainnya

Perubahan warna pada garnish

Salah satu masalah paling umum terjadi pada garnish adalah perubahan warna. Beberapa faktor yang menyebabkan perubahan warna antara lain oksidasi, panas dan pH. Oksidasi dapat menyebabkan warna buah atau sayuran berubah menjadi kecoklatan akibat kontak bahan dengan udara. Selain itu, perubahan warna dapat disebabkan suhu yang terlalu panas dan perubahan pH yang mempengaruhi warna pigmen alami dalam makanan. Terdapat beberapa cara menghindari perubahan warna yang tidak diinginkan pada garnish yaitu

1. Air Es: Rendam garnish dalam air es yang diberi sedikit cuka atau air lemon untuk mempertahankan warna cerah.
2. *Blanching*: Celupkan garnish sebentar ke dalam air mendidih, lalu segera pindahkan ke dalam air es. Teknik ini efektif untuk sayuran berwarna hijau.

E. Latihan

Silahkan kerjakan latihan berikut ini agar semakin memperdalam pemahaman mengenai materi di atas. Untuk membantu dalam pengerjaan latihan ini, silahkan mempelajari kembali materi tentang garnish.

- Soal uraian
 1. Jelaskan pengertian garnish?
 2. Jelaskan tujuan garnish?
 3. Jelaskan prinsip dasar garnish?
 4. Bahan dan alat apa saja yang dapat digunakan untuk membuat garnish?
 5. Apa saja tips trik agar menjaga garnish tetap awet dan segar?
- Praktikum

Buatlah satu macam garnish dari bahan sayuran atau buah-buahan dan jelaskan langkah pembuatannya!

F. Rangkuman Materi

Garnish adalah hiasan atau dekorasi yang ditambahkan pada suatu hidangan. Tidak hanya sebagai pelengkap hidangan, garnish memiliki berbagai tujuan yaitu menambah keindahan, memengaruhi cita rasa, tekstur, dan kesan keseluruhan dari sebuah hidangan. Dalam pembuatan garnish terdapat beberapa elemen atau unsur yang perlu diperhatikan dan mengikuti prinsip dasar pembuatan garnish sehingga menghasilkan kombinasi hidangan dan garnish yang indah dan serasi. Pembuatan garnish membutuhkan bahan dan beberapa peralatan. Bahan yang digunakan dalam garnish dibedakan menjadi tiga yaitu bahan pangan, bahan pangan tidak dapat dimakan dan bagian dari bahan pangan tidak dapat dimakan. Pembuatan garnish yang indah tidak hanya dicapai dengan teknik cara pembuatan yang baik namun perlu mengetahui tips dan trik untuk menyimpan, mengawetkan serta mencegah perubahan warna yang tidak diinginkan pada garnish.

G. Daftar Pustaka

- Karina, S. M., & Amrihati, E. T. 2017. Bahan Ajar Gizi: Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan: Jakarta.
- Wiwi, R. 2013. Boga Dasar 2: Persiapan Dasar Masakan Indonesia. Bahan Ajar Kurikulum 2013. Sekolah Menengah Kejuruan Program Keahlian Tata Boga. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: Jakarta Selatan.
- Siregar, Rohanta., dkk. 2012. Buku Ajar Gizi Kuliner Dasar. Penerbit kedokteran EGC: Jakarta.

BAB 4

Menu Makanan Pokok dan Lauk Hewani

Pendahuluan

Dalam penyelenggaraan makanan, ketersediaan menu sangatlah penting karena menu bisa berfungsi sebagai pedoman dan petunjuk dalam hal penyediaan bahan makanan yang dibutuhkan, alat yang akan digunakan, konsumen yang dituju, dan sebagainya. Menu juga bisa menjadi media komunikasi antara pengolah makanan dengan konsumen.

Pada sebuah kerangka menu, selain sayuran maka makanan pokok dan lauk pauk (termasuk lauk hewani) termasuk dalam hidangan pokok (*main course*), yaitu hidangan yang disajikan sebagai inti dalam susunan menu, dengan porsi yang lebih besar daripada hidangan pembuka. Makanan pokok bisa dalam bentuk nasi, kentang goreng, atau nasi jagung. Sedangkan lauk hewani bisa dalam bentuk daging atau ikan yang di bakar, digoreng, atau dipanggang.

Pada pembahasan selanjutnya akan diuraikan pengertian dari menu, makanan pokok, lauk hewani, teknik pengolahan makanan pokok dan lauk hewani, serta beberapa contoh menu makanan pokok dan lauk hewani.

Tujuan Intruksional:

Mahasiswa memahami tentang menu makanan pokok dan lauk hewani.

Capaian Pembelajaran:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian tentang menu, pengertian makanan pokok, teknik pengolahan makanan pokok, dan resep makanan pokok.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian lauk hewani, teknik pengolahan lauk hewani, dan resep lauk hewani.

Uraian Materi

A. Pengertian Menu

Menu berasal dari bahasa Prancis *Le Menu* yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang makan. Menu disebut juga *Bill of Fare* oleh orang Inggris. Menu adalah pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmati hidangan tersebut dibuat (Manuntun et al, 2015). Menu merupakan rangkaian berbagai macam makanan atau hidangan yang disajikan kepada seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan berupa susunan hidangan pagi, siang, dan malam. Menu juga diartikan sebagai susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan dalam sehari menurut waktu (Sandjaja. dkk, 2009). Pada umumnya menu ditulis dalam satu lembar kertas, kertas lipatan, buku, dan lain-lain

Jenis-jenis menu bisa dilihat berdasarkan tipenya, berdasarkan tingkat pilihan, dan berdasarkan pemberian harganya.

1. Jenis menu berdasarkan tipenya, yaitu (Soenardi, 2013) :
 - a. Menu statis (*Static menu*),
adalah menu yang dihidangkan sama setiap hari, contohnya "Kentucky Fried Chicken". Menu ini dimanfaatkan oleh restoran yang pelanggannya bergantian setiap hari, sehingga cukup puas dengan menu yang ada.
 - b. Menu sekali pakai (*single use menu*)
adalah menu yang direncanakan hanya untuk sekali saja, digunakan untuk hari tertentu atau pada hari spesial atau istimewa. Misalnya menu khusus hari libur/hari minggu pada suatu restoran
 - c. Menu siklus (*cycle menu*).
adalah menu yang setiap hari berubah untuk satu periode dan bisa diulang pada periode waktu berikutnya. Misal menu lima hari, tujuh hari atau sepuluh hari dan seterusnya
2. Jenis Menu berdasarkan Tingkat Pilihannya, yaitu :
 - a. Menu non pilihan (*Non selective Menu*)
adalah susunan menu dimana klien tidak dapat memilih menu yang disajikan. Untuk klien yang tidak terlalu memperhatikan pelayanan makanan dengan waktu yang terbatas menu ini sangat sesuai digunakan.
 - b. Menu pilihan terbatas (*Semi Selective Menu*),
adalah menu dimana klien hanya dapat memilih sebagian kelompok hidangan. Pada menu pilihan terbatas pilihan hanya diperbolehkan pada

golongan hidangan tertentu dan tidak boleh untuk golongan hidangan yang ditentukan. Contoh konsumen diperbolehkan memilih minuman dan sayuran tapi tidak untuk buah-buahan.

- c. Menu pilihan (*Selective Menu*),
adalah menu dimana klien diminta salah satu paket atau salah satu dari setiap golongan hidangan yang ditawarkan. Setiap golongan hidangan yang ditawarkan dapat disesuaikan dengan pola menu yang berlaku di institusi. Banyaknya pilihan juga ditetapkan 2 atau 3 macam.
3. Jenis Menu berdasarkan Pemberian Harganya (Trisnawati, 2013), yaitu :
 - a. *Ala Carte menu*,
adalah menu yang menyediakan berbagai hidangan dengan harga yang berbeda setiap hidangan. Klien menetapkan hidangan pilihannya sesuai kemauan dan kemampuannya. Jenis menu ini biasanya digunakan pada fast food restoran, penyelenggaraan makanan komersial dan institusi lain.
 - b. *Table d'hote men*, atau *fixed price menu*
adalah jenis menu pilihan dengan cara menawarkan paket rangkaian hidangan atau makanan lengkap yang terdiri dari beberapa menu mulai dari makanan pokok sampai dengan sayuran dengan harga tertentu dalam satu paket.

Adapun fungsi menu, antara lain (Manuntun & Siregar, 2015) :

- a. Alat pemasaran, mengkomunikasikan rencana pelayanan untuk kepuasan konsumen.
- b. Alat untuk mencapai tujuan finansial institusi.
- c. Alat informasi tentang harga makanan, hidangan yang tersedia, teknik produksi dan cara pelayanan.
- d. Iklan produk makanan yang ditawarkan.
- e. Alat untuk menentukan cara pembelian bahan makanan.
- f. Alat untuk menentukan macam peralatan, tata letak dan perencanaan fasilitas produksi.
- g. Alat penjualan produksi.
- h. Alat untuk menarik konsumen untuk membeli makanan/hidangan.

B. Pengertian Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sumber karbohidrat, mengenyangkan dan merupakan hasil alam daerah setempat. (Kristiatuti dan Rita, 2004). Menurut Hayati (2009), makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah paling banyak dibandingkan jenis makanan lain dan

mengandung zat tepung sebagai sumber tenaga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Sedangkan FAO mendefinisikan makanan pokok sebagai makanan yang dikonsumsi secara rutin, menjadi bagian dominan dalam pola makan, dan merupakan sumber energi dan gizi utama (Ariani, 2010).

Dari ketiga pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat, dikonsumsi dalam jumlah banyak, dan menjadi bagian dari budaya makan di berbagai etnik.

Bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi penduduk Indonesia adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, sagu, dan beberapa jenis umbi-umbian, seperti talas, ganyong, dan kentang. Makanan pokok yang berasal dari sereal utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya banyak mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal juga mengandung karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa makanan pokok yang berasal dari umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain. Antosianin adalah antioksidan, pencegah penyakit kardiovaskular, meningkatkan daya penglihatan, anti diabetes, anti inflamasi dan anti kanker.

Beberapa bahan pangan yang biasa digunakan masyarakat sebagai makanan pokok antara lain:

Tabel 4.1 Bahan Makanan Pokok

No	Bahan Makanan Pokok	Bahan Pangan	Hasil Olahan
1	Beras		
2	Jagung		

3	Sagu		
4	Kentang		
5	Singkong		
6	Ubi Jalar		

C. Pengertian Lauk Hewani

Lauk pauk adalah hidangan yang disantap bersama nasi dan berfungsi sebagai pelengkap, yang bisa berasal dari bahan hewani, nabati, atau kombinasi keduanya. Lauk pauk merupakan sumber protein yang baik bagi tubuh. Protein diperlukan untuk pembentukan jaringan tubuh, pengaturan sel dan organ, serta menjaga fungsi sel agar berjalan dengan baik.

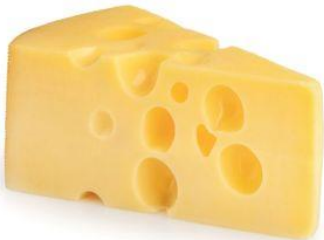
Lauk hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, ikan, susu, telur, dan unggas. Lauk hewani merupakan hidangan pelengkap nasi yang berasal dari bahan hewani.

Lauk hewani bisa berasal dari daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Dibandingkan dengan lauk yang berasal dari nabati, maka lauk pauk hewani memiliki keunggulan, yaitu mempunyai mutu zat gizi (protein, vitamin, dan mineral) yang lebih baik karena

kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Namun demikian, lauk hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Beberapa bahan pangan yang biasa digunakan masyarakat sebagai lauk hewani antara lain:

Tabel 4.2 Bahan Lauk Hewani

No	Bahan Makanan Pokok	Bahan Pangan	Hasil Olahan
1	Daging (Sapi, kambing)		
2	Ikan		
3	Telur		
4	Susu		

D. Teknik Pengolahan Makanan Pokok dan Lauk Hewani

Teknik pengolahan makanan, baik untuk makanan pokok maupun lauk hewani, dapat dibedakan menjadi dua, yaitu teknik pengolahan panas basah (*moist heat*) dan teknik pengolahan panas kering (*dry heat cooking*). Yang termasuk teknik pengolahan makanan panas basah di antaranya adalah merebus (*Boiling, poaching, braising*), menyetup/menggulai (*Stewing*), mengukus (*Steaming*), dan mendidihkan makanan (*Simmering*). Sedangkan teknik pengolahan makanan panas kering diantaranya adalah menggoreng (*deep frying, pan frying, shallow frying, stir frying*), menumis (*sautéing*), memanggang (*baking*), dan membakar (*grilling*).

Teknik pengolahan makanan panas basah (moist heat), antara lain:

1. Merebus (*boiling*)

Teknik merebus atau *boiling* adalah teknik pengolahan makanan dengan cara memasukkan bahan makanan ke dalam cairan yang sudah mendidih ($\pm 100^{\circ}\text{C}$). Cairan yang digunakan bisa berupa air, kaldu, atau susu.

Proses boiling pada makanan pokok berupa umbi-umbian atau lauk hewani dimulai sejak air masih dingin. Air harus menutupi permukaan umbi. Selama proses boiling panci harus dalam keadaan tertutup.

Kelebihan teknik merebus (*boiling*) :

- Bahan makanan menjadi lebih mudah dicerna.
- Teknik ini cocok untuk memasak dalam skala besar.
- Teknik cukup aman dan sederhana,
- Dapat membunuh bakteri patogen.
- Nilai gizi dapat dipertahankan

Kekurangan teknik merebus :

- Vitamin dan nutrisi, seperti vitamin C dan vitamin B kompleks, bisa berkurang, terutama jika makanan direbus dalam waktu yang lama.
- Daging bisa terlalu matang.
- Makanan yang direbus biasanya terasa hambar.
- Warna dan rasa makanan bisa berkurang jika dimasak terlalu lama.



Gambar 4.1 Teknik Merebus (*boiling*)

2. Merebus dengan menutup bahan pangan (*Poaching*)

Teknik merebus menutup bahan pangan atau *poaching* adalah teknik memasak makanan dengan bahan cair yang hanya menutupi bahan makanan, dengan api kecil di bawah titik didih, yaitu 83-95°C. Sebenarnya teknik ini hampir sama dengan merebus, hanya saja bahan cair yang digunakan tidak terlalu banyak.

Teknik ini bertujuan untuk menjaga kelembapan bahan makanan atau menghasilkan saus untuk pelengkap hidangan. Bahan makanan yang cocok diolah dengan teknik *poaching* adalah bahan makanan yang lunak dan tidak memerlukan waktu lama dalam memasaknya, seperti buah-buahan, sayuran, telur, dan ikan sehingga menghasilkan tekstur yang lembut. Bahan makanan seperti daging, ikan atau telur, dapat dimasukkan ke dalam plastik terlebih dahulu dengan tujuan untuk menaikkan suhu pada bahan makanan.

Cara Memasak dengan Teknik *Poaching*

- Siapkan cairan *poaching*.
Sesuaikan jenis cairan dengan bahan makanan yang hendak dimasak. Untuk menambah rasa, masukkan rempah atau bumbu lainnya. Jenis cairan yang bisa digunakan antara lain air, kaldu, anggur merah, hingga susu.
- Panaskan cairan *poaching*.
Panaskan cairan hingga mendidih lalu turunkan suhunya sehingga bahan makanan matang perlahan.
- Menambahkan bahan makanan
Pastikan bahan makanan terendam sepenuhnya dalam cairan *poaching*.
- Masak perlahan
Biarkan bahan matang pelan-pelan. Waktu memasak tergantung ukuran dan jenis bahannya.
- Setelah matang, angkat lalu siap disajikan.

Kelebihan Teknik Poaching

- Menjaga Kandungan Nutrisi
Salah satu keunggulan teknik poaching adalah cara memasaknya yang memungkinkan kandungan nutrisi pada makanan tetap terjaga. Teknik poaching melibatkan merebus makanan dalam air atau cairan lainnya, sehingga nutrisinya tidak hilang seperti pada teknik memasak yang lain.
- Makanan Lebih Lembut
Ketika makanan dimasak dengan teknik *poaching*, ia akan tetap lembut dan juicy. Hal ini disebabkan karena makanan dimasak dalam air atau cairan lainnya pada suhu yang baik untuk memasak makanan tersebut tanpa membuatnya terlalu kering atau keras.
- Tidak Memerlukan Banyak Minyak
Salah satu keunggulan dari teknik *poaching* adalah memungkinkan memasak makanan tanpa menggunakan banyak minyak. Teknik ini cocok bagi mereka yang sedang menjalani diet rendah kalori atau ingin menjaga kesehatan.
- Mudah Dikombinasikan
Teknik *poaching* sering digunakan pada makanan-makanan tertentu, seperti ikan salmon. Namun, teknik ini juga dapat digunakan pada makanan-makanan lainnya seperti ayam, daging sapi, telur, dan sayuran.
- Cocok untuk Memasak Secara Massal
Teknik *poaching* memungkinkan untuk memasak banyak makanan sekaligus dengan waktu yang relatif cepat.

Kekurangan Teknik Poaching

- Kurangnya Rasa
Teknik *poaching* terkenal dengan cara memasaknya yang cenderung kurang memberikan rasa yang kuat pada makanan. Teknik ini memungkinkan nutrisi pada makanan terjaga, tetapi kehilangan rasa menjadi harga yang harus dibayar.
- Memakan Waktu Lebih Lama
Meskipun teknik *poaching* mudah dilakukan, tetapi memakan waktu lebih lama dibandingkan dengan teknik memasak yang lain. Hal ini disebabkan oleh cara memasaknya yang menggunakan cairan atau air.
- Sulit Mempertahankan Tekstur yang Sesuai
Hal yang menjadi tantangan dalam teknik *poaching* adalah sulitnya mempertahankan tekstur pada makanan. Jika makanan dimasak terlalu lama, maka teksturnya akan menjadi lembek.

Beberapa contoh makanan yang dibuat dengan teknik poaching adalah bakso, telur setengah matang, seblak, pentol, ayam rebus yang dicampur salad, dll



Gambar 4.2
Teknik Merebus dengan menutup bahan pangan (*poaching*)

3. Merebus dengan sedikit cairan (*braising*)

Merebus dengan sedikit cairan atau *braising* adalah merebus bahan makanan dengan sedikit cairan. Pada pengolahan makanan tertentu, teknik *braising* biasanya dipadukan dengan teknik memasak lain sebagai pendahuluan, misalnya dengan cara direbus/dibakar terlebih dahulu sebelum diolah dengan teknik *braising*.

Pada teknik *braising* bahan makanan direbus dengan sedikit cairan dengan api kecil. Teknik ini cocok digunakan untuk membuat rendang daging, semur daging, dan spicy braised tofu.

Cara melakukan teknik *braising* adalah:

- Masukkan bahan makanan ke dalam panci yang ditutup
- Gunakan cairan sekitar setengah dari jumlah bahan yang akan direbus
- Gunakan api kecil dan masak secara perlahan

Kelebihan teknik *braising*

- Dapat menghasilkan makanan yang lebih empuk dan beraroma.
- Dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan, termasuk daging, sayuran, dan kacang-kacangan.
- Lebih banyak nutrisi yang dapat dipertahankan dibandingkan dengan metode memasak lainnya.

Kekurangan teknik *braising*

- Memerlukan waktu memasak yang lama.
- Karena waktu memasak yang lama, maka makanan dapat menjadi terlalu matang dan kehilangan teksturnya jika tidak ada perhatian.



Gambar 4.3
Makanan hasil teknik braising

4. Menyetup/Menggulai (*stewing*)

Menyetup atau *stewing* adalah teknik memasak bahan makanan dengan cara ditumis terlebih dahulu, lalu direbus dengan cairan berbumbu dan sedikit cairan dalam waktu yang lama.

Teknik ini memiliki beberapa ciri-ciri, yaitu:

- Menggunakan api sedang
- Sering diaduk secara hati-hati agar tidak mudah hancur
- Cairan yang digunakan bisa berupa air, susu, santan, atau kaldu
- Gunakan api sedang sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama agar masakan matang sempurna

Teknik *stewing* dapat digunakan untuk membuat makanan seperti opor, soto, dan semur.

Kelebihan teknik *stewing* :

- Aroma yang keluar dari bahan makanan bersatu padu dengan makanan

Kekurangan teknik *stewing* :

- Cairan yang digunakan untuk menyetup, seperti susu, santan, dan kaldu, bisa dikentalkan sebelum atau selama proses *stewing* berlangsung



Gambar 4.4
Makanan dengan teknik *stewing*

5. Mengukus (*steaming*)

Teknik mengukus atau *steaming* adalah cara memasak makanan dengan menggunakan uap air yang mendidih. Teknik ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya makanan menjadi lebih lembut dan lunak, nutrisi makanan tidak banyak hilang karena tidak bersentuhan langsung dengan air, dapat menghindari makanan yang terlalu matang atau gosong, dan lebih aman digunakan untuk memasak sayuran karena tidak adanya kontak langsung dengan air.

Berikut adalah langkah-langkah mengukus makanan:

- a. Didihkan air di wajan atau panci besar atau alat pengukus
- b. Masukkan makanan ke dalam steamer
- c. Tunggu hingga makanan mencapai tingkat kematangan yang diinginkan

Kelebihan teknik *steaming*:

- Teknik mengukus bisa mempertahankan nutrisi makanan, seperti vitamin C dalam selada, bayam, dan brokoli.

Kekurangan teknik *steaming*:

- Teknik mengukus bisa membuat rasa makanan lebih hambar.
- Teknik mengukus bisa memakan waktu lebih lama karena air dalam panci kukusan perlu waktu untuk mendidih.

Beberapa makanan yang cocok untuk dimasak dengan teknik mengukus adalah dimsum, siomay, kue, dan lauk pauk seperti pepes.



Gambar 4.5
Makanan dengan teknik *steaming*

6. Mendidihkan (*simmering*)

Teknik pengolahan makanan dengan teknik mendidihkan atau *simmering* adalah teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan terlebih dahulu, kemudian api dikecilkan di

bawah titik didih dan direbus dalam waktu yang lama. Pada permukaannya akan muncul gelembung-gelembung kecil.

Teknik *simmering* biasanya digunakan untuk membuat kaldu yang mengeluarkan ekstrak dari daging yang direbus.

Kelebihan Teknik simmering :

- Dapat membuat kuah lebih kental dan memaksimalkan cita rasa yg ada.

Kekurangan teknik simmering :

- Memerlukan waktu yang lama dalam prosesnya.



Gambar 4.6
Masakan dengan teknik simmering

7. Mengetim

Mengetim adalah teknik memasak makanan dengan menggunakan dua panci yang berbeda ukuran, yaitu satu panci besar dan satu panci kecil. Panci yang lebih kecil berisi bahan makanan yang direndam dalam air mendidih.

Kelebihan teknik mengetim

- Membuat daging terasa lebih lembut, empuk, dan bergizi.

Kekurangan teknik mengetim

- Membutuhkan Waktu yang lebih lama



Gambar 4.7
Teknik mengetim

Sedangkan yang termasuk teknik pengolahan makanan panas kering, yaitu:

a. Menggoreng rendam (*deep frying*)

Menggoreng rendam atau *deep frying* adalah teknik memasak yang dilakukan dengan merendam bahan makanan dalam minyak panas yang banyak. Teknik ini menghasilkan makanan yang renyah di bagian luar dan lembut di bagian dalam.

Kelebihan Teknik *Deep Frying*

- **Tekstur Makanan Renyah**
Penggorengan dengan suhu yang stabil dan tersebar merata akan memberikan tekstur makanan yang renyah dan gurih. Ini dikarenakan makanan terendam sempurna dalam minyak goreng sehingga seluruh bagian makanan mendapat suhu yang sama.
- **Waktu Memasak Singkat, Cepat dan Praktis**
Waktu memasak akan lebih singkat karena panas minyak tersebar merata.
- **Mudah Dilakukan**
Sangat mudah dilakukan karena hanya menyiapkan bahan makanan dan minyak goreng.

Kekurangan Teknik *Deep Frying*

- **Meningkatkan Risiko Kolesterol dan Obesitas**
Kandungan minyak yang banyak akan meningkatkan kadar kalori dalam makanan dan menimbulkan risiko penyakit kolesterol dan obesitas.
- **Boros Minyak**
Karena membutuhkan minyak dalam jumlah besar dan tidak baik bagi kesehatan jika dipakai berulang kali.



Gambar 4.8
Teknik menggoreng (*Deep frying*)

b. Memanggang (*baking*)

Memanggang atau *baking* adalah cara memasak makanan dengan memanfaatkan panas, seperti panas dari api atau oven, untuk mematangkan bahan makanan. Jadi pada teknik memanggang yang digunakan adalah panas udara kering dan tidak membutuhkan api yang menyentuh langsung pada wadah memasak.

Perbedaan antara teknik memanggang dan membakar adalah suhu yang digunakan. Teknik memanggang menggunakan suhu konstan dan lebih rendah, yaitu antara 300 sampai 450 derajat Fahrenheit, sedangkan teknik membakar menggunakan suhu yang jauh lebih tinggi, yaitu mencapai 600 derajat Fahrenheit.

Kelebihan teknik memanggang

Memanggang dianggap sebagai metode memasak yang lebih sehat karena:

- Membutuhkan sedikit minyak sehingga mengurangi kalori
- Tidak membuat makanan bersentuhan langsung dengan minyak panas sehingga kadar lemak trans berkurang
- Panas oven yang lembut dan merata menjaga nutrisi dan vitamin dalam bahan makanan
- Membantu daging mempertahankan nutrisi penting seperti tiamin dan riboflavin.

Kekurangan teknik memanggang

- Memanggang dengan api rentan menghilangkan nutrisi penting, seperti vitamin di dalam bahan makanan
- Mudah menjadi terlalu matang jika tidak berhati-hati
- Perlu diperhatikan untuk mencegah terbakar
- Tergantung cuaca, hujan dapat menghambat rencana memanggang



Gambar 4.9
Teknik Memanggang (*baking*)

c. Membakar (*grilling*)

Teknik membakar atau *grilling* adalah teknik memasak makanan dengan memanfaatkan bara api atau sumber panas lain yang diletakkan di bawah bahan makanan.

Kelebihan Metode *Grilling*

Salah satu kelebihan dari penggunaan teknik *grilling* adalah rendah lemak. Dalam memasak, Anda tidak memerlukan minyak goreng yang banyak seperti saat menggunakan teknik menggoreng.

Teknik *grilling* memanfaatkan suhu panas yang tinggi dan langsung diletakkan pada bahan makanan untuk mematangkannya sehingga tidak membutuhkan minyak. Biasanya minyak atau mentega hanya dibutuhkan sebagai pelumas agar makanan tidak menempel pada jeruji tempat makanan tersebut diletakkan diatas bara api. Selain rendah lemak, salah satu kelebihanannya adalah nutrisi yang terjaga. Proses penggorengan dapat mengurangi kadar nutrisi pada protein, namun dengan teknik *grilling* yang rendah lemak jadi kadar nutrisi bisa bertahan lebih banyak.

Kekurangan Teknik *Grilling*

Selain memiliki beberapa kelebihan, ada beberapa kekurangan pada teknik *grilling* salah satunya adalah proses masaknya yang agak lama. *Grilling* biasanya dilakukan untuk memasak daging seperti daging sapi maupun unggas.

Karena dimasak tanpa menggunakan minyak dan hanya mengandalkan bara api, maka proses memasaknya pun jauh lebih lama. Jika tidak hati-hati, maka makanan yang dimasak bisa saja tidak matang dengan sempurna.

Selain itu, jika menggunakan teknik *grilling*, tidak bisa mendapatkan tekstur renyah dan garing seperti yang dirasakan saat makan makanan yang digoreng.



Gambar 4.10
Teknik Membakar (*grilling*)

Menu Makanan Pokok

Menu Makanan Pokok Berbahan Dasar Beras



Gambar 4.11
Lontong Sayur Padang

Bahan

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 lbr Daun salam• 3 cm Lengkuas• 1.500 ml Santan Kelapa• 500 g Nangka muda• 10 helai Kacang Panjang• Garam• Lada• Minyak | Bumbu Halus: <ul style="list-style-type: none">• 6 siung Bawang merah• 5 siung Bawang putih• 8 buah Cabai merah keriting• 5 buah Cabai merah besar• 2 cm Kunyit• 1 cm Jahe• Lada• Minyak sayur | Bahan pelengkap: <ul style="list-style-type: none">• Telur rebus/telur balado• Kerupuk merah• Bawang goreng• Ketupat |
|---|--|--|

Cara Pembuatan

1. Haluskan bumbu halus.
2. Panaskan minyak, masukan daun salam dan lengkuas. Tambahkan bumbu halus lalu tumis hingga harum.
3. Tambahkan santan, lalu masukan nangka dan kacang panjang. Rebus hingga matang.
4. Tambahkan garam dan merica secukupnya.
5. Siapkan mangkuk saji, potong ketupat sesuai selera, tuangkan sayur yang sudah dibuat.
6. Kemudian tambahkan bawang goreng dan kerupuk merah serta bahan pelengkap lainnya.
7. Ketupat sayur Padang pun siap untuk disajikan.

Menu Makanan Pokok Berbahan Dasar Jagung



Gambar 4.12
Jagung Mozzarella

Bahan-Bahan

- 200 gr jagung
- 1 butir telur
- 1/4 sdt garam
- 50 gr tepung jagung
- keju mozzarella
- wijen hitam

Cara Membuat

1. Rebus jagung 5 menit di air mendidih, kemudian angkat dan tiriskan.
2. Campurkan jagung, telur, garam, dan tepung jagung, kemudian aduk rata.
3. Panaskan *pan*, tuang sedikit minyak, setelah panas tuang jagung ke dalam *pan*. Ratakan dan masak dengan api kecil sekitar 2 menit.
4. Berikan mozzarella di atasnya, lalu tutup *pan*, dan masak lagi 5 menit sampai mozzarella lumer.
5. Buka tutup *pan*, kemudian taburi dengan wijen dan matikan api.

Menu Makanan Pokok Berbahan Dasar Sagu



Gambar 4.13
Ongol-ongol Gula Merah

Bahan

- 500 gr tepung sagu
- 1 sdm minyak sayur
- 500 ml santan dari 1/4 butir kelapa
- 900 ml air
- 350 gr gula merah
- 150 gr gula pasir
- 1/4 sdt vanili bubuk
- daun pandan

Topping

kelapa muda parut + garam, kukus

Cara Membuat

1. Didihkan santan, dinginkan dan sisihkan.
2. Panaskan kukusan beserta loyang persegi ukuran 20 cm sampai mendidih.
3. Di wadah lain campur tepung sagu, santan, vanili bubuk, dan minyak sayur, aduk rata lalu sisihkan.
4. Masak air, gula merah, gula pasir, dan daun pandan sampai mendidih dan gula larut.
5. Kemudian tuangkan ke campuran tepung sagu tadi. Campurkan pelan-pelan sambil diaduk. Lalu saring, setelah itu tuangkan ke loyang yang sudah dipanaskan.
6. Kukus selama 50 menit, sampai matang.

Menu Makanan Pokok Berbahan Dasar Singkong



Gambar 4.14
Puding Karamel Singkong Kukus

Bahan Caramel

- 75 gr gula pasir

Bahan Pudding

- 300 gr singkong parut halus, peras dengan kain, buang airnya (gunakan ampasnya)
- 5 sachet susu kental manis putih (200 gr)
- 400 ml santan kental
- 3 kuning telur
- 1 putih telur
- 25 gr margarine, cairkan
- 1/2 sdt vanili bubuk
- Sejumput garam

Cara Membuat

1. Panaskan gula dengan api kecil sampai meleleh dan kuning kecokelatan
2. Tuang dalam loyang atau piring tahan panas, sisihkan.
3. Panaskan dandang. Dalam mangkuk atau baskom, campur telur, garam, susu kental manis sampai tercampur rata. Tambahkan santan, aduk rata. Tambahkan ampas singkong sedikit demi sedikit, aduk menggunakan whisk sampai rata dan tidak bergerindil. Tambahkan vanili dan margarine cair.
4. Tuang dalam loyang berisi karamel.
5. Kukus kurang lebih 45 menit-1 jam dengan api kecil (jangan lupa tutup dialasi serbet)
6. Angkat dan dinginkan, balik di atas piring saji, potong potong sajian (bisa dinikmati hangat atau dingin).

Menu Makanan Pokok Berbahan Dasar Ubi Jalar



Gambar 4.15
Korean Sweet Potato Bread

Bahan Isi

- 350 gr ubi cilembu panggang
- 1 sdm madu
- 1 sdm susu cair
- 1 sdm unsalted butter
- Melted cheese parut secukupnya (optional)

Bahan Kulit

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| • 140 gr tepung tapioca | • 1 sdm madu |
| • 20 gr tepung ketan | • 1 sdm minyak sayur |
| • 20 gr gula pasir halus | • 60 gr susu cair hangat |
| • Sejumput garam | • 35 gr unsalted butter |
| • 30 gr telur, kocok lepas | • 15 gr tepung protein tinggi |

Bahan Taburan

- Tepung ubi ungu secukupnya

Cara Membuat

1. Kupas ubi cilembu panggang, lalu haluskan ubi dengan garpu. Tambahkan semua bahan isian, campur aduk rata. Bagi jadi 6 bagian, sisihkan.
2. Campur tepung tapioka, tepung ketan, gula, dan garam, aduk rata. Tambahkan telur, susu, dan minyak sayur, lalu uleni sampai kalis.
3. Masukkan butter, uleni lagi. Masukkan tepung protein tinggi, uleni lagi sampai kalis dan permukaan jadi halus. Bungkus dengan plastik wrap selama 30 menit.
4. Bagi adonan kulit jadi 6 bagian. Masing-masing bagian, gilas, ratakan, lalu beri isian ubi. Bentuk-bentuk seperti ubi lalu gulingkan ke tepung ubi ungu.
5. Panggang dengan suhu 150° selama 15 menit, sesuaikan oven masing-masing.

Menu Makanan Lauk Hewani

Lauk Hewani Berbahan Dasar Daging Sapi



Gambar 4.16
Daging Sapi Lada Hitam

Bahan

- 300 gr daging sapi khas dalam, iris tipis kotak
- 2 sdm lada hitam butiran, sangrai, gerus kasar
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap Inggris
- 1/2 buah paprika merah, potong kotak
- 1/2 buah paprika hijau, potong kotak
- 1 bombay, potong kotak
- 100 ml air
- 1 sdt minyak wijen
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt tepung maizena
- 1 sdt air, larutan untuk pengental

Cara Membuat

1. Panaskan minyak dan tumis bawang putih sampai harum.
2. Selanjutnya masukkan daging iris dan aduk-aduk hingga berubah warna, kemudian masukkan air dan masak hingga airnya habis dan dagingnya menjadi empuk.
3. Kemudian baru masukkan lada hitamnya, minyak wijen, saus tiram, kecap manis, dan kecap Inggris
4. Aduk merata dan masak sampai bumbu meresap dalam dagingnya.
5. Kemudian masukkan paprika merah, hijau dan bombay, koreksi rasa lalu terakhir masukkan air maizena pengental, angkat dan sajikan.

Lauk Hewani Berbahan Dasar Ikan



Gambar 4.17
Asem Padeh Ikan

Bahan

- 2 ekor ikan salem
- 3 buah tomat merah iris
- 2 buah asam kandis
- 1 batang sere geprek
- 2 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk

Bumbu Halus

- 15 buah cabai merah keriting
- 4 buah bawang putih
- 6 buah bawang merah
- 2 ruas jahe
- Seruas kunyit
- 2 ruas lengkuas muda
- Garam secukupnya
- 400-500 ml Air

Cara Membuat

1. Masukkan dalam wajan bumbu halus, daun jeruk, salam, sere tambahkan air secukupnya lalu didihkan
2. Setelah mendidih masukkan ikan, asam kandis, beri garam secukupnya. Masak sampai kuah menyusut dan mengental
3. Terakhir koreksi rasa tambahkan irisan tomat dan sajikan.

Lauk Hewani Berbahan Dasar Telur



Gambar 4.18
Telur Gulung Saus Asam Manis

Bahan

- 3 butir telur
- 1/2 bagian bawang bombay, potong kecil
- 1 batang daun bawang, potong halus
- 1 buah wortel, potong kecil-kecil
- 4 sdm saus tomat
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

Cara Membuat

1. Kocok lepas telur dan campurkan dengan potongan wortel, daun bawang, dan garam.
2. Panaskan sedikit minyak ke dalam teflon. Dadar telur ke dalam teflon. Jika sedikit matang, gulung telur dengan spatula.
3. Jika sudah matang, angkat telur dan potong menjadi beberapa bagian sesuai selera.
4. Untuk sausnya, panaskan sedikit minyak ke dalam wajan, tumis bawang bombay hingga harum dan layu.
5. Masukkan saus tomat, gula, dan sedikit garam.
6. Siramkan saus di atas telur dadar gulung yang sudah dipotong. Sajikan.

E. Latihan

1. Dalam suatu kerangka menu, makanan pokok dan lauk hewani termasuk...
 - a. Appetizer
 - b. Dessert
 - c. Main Course
 - d. Soup
 - e. Cycle menu

2. Yang termasuk teknik pengolahan makanan panas basah adalah...
 - a. Deep frying
 - b. Sautéing
 - c. Simmering
 - d. Baking
 - e. Grilling

3. Yang termasuk teknik pengolahan makanan panas kering adalah...
 - a. Stewing
 - b. Simmering
 - c. Boiling
 - d. Sauteing
 - e. Steaming

4. Salah Satu fungsi menu adalah...
 - a. Mengontrol nutrisi dan porsi
 - b. Menghemat waktu dan uang
 - c. Menjaga kualitas makanan
 - d. Menghindari pembuangan makanan
 - e. Petunjuk dalam pengolahan makanan

5. Teknik pengolahan makanan boiling adalah...
 - a. Memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang sedikit
 - b. Memasak bahan makanan dengan menggunakan uap panas
 - c. Memasak bahan makanan dengan bara api
 - d. Memasak bahan makanan dengan menggunakan air yang sedikit
 - e. Memasak bahan makanan dengan menggunakan air yang banyak

6. Untuk memasak rendang daging, teknik pengolahan makanan yang paling tepat digunakan adalah...
 - a. Braising
 - b. Sauteing
 - c. Steaming
 - d. Boiling
 - e. Poaching
7. Perbedaan antara teknik boiling dengan teknik poaching adalah...
 - a. Boiling menggunakan uap panas sedangkan poaching menggunakan bara api
 - b. Boiling menggunakan minyak yang banyak sedangkan poaching menggunakan minyak sedikit
 - c. Boiling menggunakan 2 panci sedangkan poaching menggunakan 1 panci
 - d. Boiling menggunakan air mendidih sedangkan poaching menggunakan air dibawah titik didih
 - e. Boiling adalah teknik pengolahan makanan panas basah sedangkan poaching adalah teknik pengolahan makanan panas kering
8. Jenis Menu berdasarkan Pemberian Harganya adalah...
 - a. Menu statis (*Static menu*),
 - b. Menu sekali pakai (*single use menu*)
 - c. Menu siklus (*cycle menu*).
 - d. Menu non pilihan (*Non selective Menu*)
 - e. *Ala Carte menu*
9. Salah satu kelebihan teknik pengolahan baking adalah...
 - a. Dapat menghasilkan makanan yang lebih empuk dan beraroma
 - b. Tekstur Makanan Renyah
 - c. Membutuhkan sedikit minyak sehingga mengurangi kalori
 - d. Membutuhkan waktu memasak yang lebih cepat
 - e. Membuat daging terasa lebih lembut, dan bergizi
10. Pepes ikan adalah produk makanan yang diolah dengan teknik...
 - a. Poaching
 - b. Braising
 - c. Stewing
 - d. Steaming
 - e. Sauteing

Jawaban Soal Latihan:

1. C
2. C
3. D
4. D
5. E
6. A
7. D
8. E
9. C
10. D

F. Rangkuman Materi

Pengertian Menu

Menu berasal dari bahasa Prancis *Le Menu* yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang makan. Menu disebut juga *Bill of Fare* oleh orang Inggris. Menu adalah pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmati hidangan tersebut dibuat (Manuntun et al, 2015). Menu merupakan rangkaian berbagai macam makanan atau hidangan yang disajikan kepada seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan berupa susunan hidangan pagi, siang, dan malam. Menu juga diartikan sebagai susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan dalam sehari menurut waktu (Sandjaja. dkk, 2009). Pada umumnya menu ditulis dalam satu lembar kertas, kertas lipatan, buku, dan lain-lain

Jenis-jenis menu bisa dilihat berdasarkan tipenya, berdasarkan tingkat pilihan, dan berdasarkan pemberian harganya.

- a. Jenis menu berdasarkan tipenya, yaitu (Soenardi, 2003) :
 1. Menu statis (*Static menu*),
 2. Menu sekali pakai (*single use menu*)
 3. Menu siklus (*cycle menu*).
- b. Jenis Menu berdasarkan Tingkat Pilihannya, yaitu :
 1. Menu non pilihan (*Non selective Menu*)
 2. Menu pilihan terbatas (*Semi Selective Menu*),
 3. Menu pilihan (*Selective Menu*),
- c. Jenis Menu berdasarkan Pemberian Harganya (Trisnawati, 2013), yaitu :
 1. *Ala Carte menu*,
 2. *Table d'hote menu*, atau *fixed price menu*

Adapun fungsi menu, antara lain (Rotua & Siregar, 2015) :

1. Alat pemasaran, mengkomunikasikan rencana pelayanan untuk kepuasan konsumen,
2. Alat untuk mencapai tujuan finansial institusi,
3. Alat informasi tentang harga makanan, hidangan yang tersedia, teknik produksi dan cara pelayanan,
4. Iklan produk makanan yang ditawarkan,
5. Alat untuk menentukan cara pembelian bahan makanan,
6. Alat untuk menentukan macam peralatan, tata letak dan perencanaan fasilitas produksi,
7. Alat penjualan produksi,
8. Alat untuk menarik konsumen untuk membeli makanan/hidangan.

Pengertian Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat, dikonsumsi dalam jumlah banyak, dan menjadi bagian dari budaya makan di berbagai etnik.

Beberapa bahan makanan yang bisa digunakan masyarakat sebagai makanan pokok selain beras antara lain :

- a. Jagung
- b. Sagu
- c. Singkong
- d. Ubi jalar
- e. Kentang
- f. Gadung
- g. Ganyong
- h. Uwi
- i. Gembili
- j. Talas
- k. Jawawut
- l. Kimpul

Pengertian Lauk Hewani

Lauk hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, ikan, susu, telur, dan unggas. Lauk hewani merupakan hidangan pelengkap nasi yang berasal dari bahan hewani.

Lauk hewani bisa berasal dari daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya.

Teknik Pengolahan Makanan (Makanan Pokok dan Lauk Hewani)

Teknik pengolahan makanan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. Teknik pengolahan panas basah (*moist heat*) :
 - a. merebus (*Boiling, poaching, braising*),
 - b. menyetup/menggulai (*Stewing*),
 - c. mengukus (*Steaming*), dan
 - d. mendidihkan makanan (*Simmering*).
 - e. Mengetim
2. Teknik pengolahan panas kering (*dry heat cooking*) :
 - a. menggoreng (*deep frying, pan frying, shallow frying, stir frying*),
 - b. menumis (*sautéing*),
 - c. memanggang (*baking*), dan
 - d. membakar (*grilling*) :

Teknik Pengolahan Makanan Pokok dan Lauk Hewani

1. Merebus (*boiling*)

Teknik merebus atau *boiling* adalah teknik pengolahan makanan dengan cara memasukkannya bahan makanan ke dalam cairan yang sudah mendidih ($\pm 100^{\circ}\text{C}$). Cairan yang digunakan bisa berupa air, kaldu, atau susu.

Kelebihan teknik merebus :

- Makanan yang direbus bebas lemak karena tidak menggunakan minyak seperti menggoreng.
- Bisa menjaga kadar kalori dalam makanan karena tidak membutuhkan tambahan minyak atau mentega.

Kekurangan teknik merebus :

- Vitamin dan nutrisi, seperti vitamin C dan vitamin B kompleks, bisa berkurang, terutama jika makanan direbus dalam waktu yang lama.
- Daging bisa terlalu matang.
- Makanan yang direbus biasanya terasa hambar.
- Warna dan rasa makanan bisa berkurang jika dimasak terlalu lama.

2. Merebus dengan menutup bahan pangan (*poaching*)

Teknik merebus menutup bahan pangan atau *poaching* adalah teknik memasak makanan dengan bahan cair yang hanya menutupi bahan makanan, dengan api kecil di bawah titik didih, yaitu $83-95^{\circ}\text{C}$.

Kelebihan teknik poaching :

- Menjaga Kandungan Nutrisi
- Makanan Lebih Lembut

- Tidak Memerlukan Banyak minyak
- Mudah Dikombinasikan
- Cocok untuk Memasak Secara Massal

Kekurangan teknik poaching :

- Kurangnya Rasa
- Memakan Waktu Lebih Lama
- Sulit Mempertahankan Tekstur yang Sesuai

3. Merebus dengan sedikit cairan (*braising*)

Merebus dengan sedikit cairan atau *braising* adalah merebus bahan makanan dengan sedikit cairan. Pada pengolahan makanan tertentu, teknik *braising* biasanya dipadukan dengan teknik memasak lain sebagai pendahuluan, misalnya dengan cara direbus/dibakar terlebih dahulu sebelum diolah dengan teknik *braising*.

Kelebihan teknik braising

- Dapat menghasilkan makanan yang lebih empuk dan beraroma.
- Dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan, termasuk daging, sayuran, dan kacang-kacangan.
- Lebih banyak nutrisi yang dapat dipertahankan dibandingkan dengan metode memasak lainnya.

Kekurangan teknik braising

- Memerlukan waktu memasak yang lama.
- Karena waktu memasak yang lama, maka makanan dapat menjadi terlalu matang dan kehilangan teksturnya jika tidak ada perhatian.

4. Menyetup/Menggulai (*stewing*)

Menyetup atau *stewing* adalah teknik memasak bahan makanan dengan cara ditumis terlebih dahulu, lalu direbus dengan cairan berbumbu dan sedikit cairan dalam waktu yang lama.

Kelebihan teknik stewing

- Aroma yang keluar dari bahan makanan bersatu padu dengan makanan

Kekurangan teknik stewing

- Cairan yang digunakan untuk menyetup, seperti susu, santan, dan kaldu, bisa dikentalkan sebelum atau selama proses stewing berlangsung

5. Mengukus (*steaming*)

Teknik mengukus atau *steaming* adalah cara memasak makanan dengan menggunakan uap air yang mendidih.

Kelebihan teknik steaming

- Teknik mengukus bisa mempertahankan nutrisi makanan, seperti vitamin C dalam selada, bayam, dan brokoli.

Kekurangan teknik steaming

- Teknik mengukus bisa membuat rasa makanan lebih hambar.
- Teknik mengukus bisa memakan waktu lebih lama karena air dalam panci kukusan perlu waktu untuk mendidih.

6. Mendidihkan (*simmering*)

Teknik pengolahan makanan dengan teknik mendidihkan atau *simmering* adalah teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan terlebih dahulu, kemudian api dikecilkan di bawah titik didih dan direbus dalam waktu yang lama. Pada permukaannya akan muncul gelembung-gelembung kecil.

Kelebihan Teknik simmering

- Dapat membuat kuah lebih kental dan memaksimalkan cita rasa yg ada.

Kekurangan teknik simmering

- Memerlukan waktu yang lama dalam prosesnya.

7. Mengetim

Mengetim adalah teknik memasak makanan dengan menggunakan dua panci yang berbeda ukuran, yaitu satu panci besar dan satu panci kecil. Panci yang lebih kecil berisi bahan makanan yang direndam dalam air mendidih.

Kelebihan teknik mengetim

- Membuat daging terasa lebih lembut, empuk, dan bergizi

Kekurangan teknik mengetim

- Membutuhkan Waktu yang lebih lama

8. Menggoreng rendam (*deep frying*)

Menggoreng rendam atau *deep frying* adalah teknik memasak yang dilakukan dengan merendam bahan makanan dalam minyak panas yang banyak. Teknik ini menghasilkan makanan yang renyah di bagian luar dan lembut di bagian dalam.

Kelebihan Metode *Deep Frying*

- Tekstur Makanan Renyah
- Waktu Memasak Singkat, Cepat dan Praktis
- Mudah Dilakukan

Kekurangan Metode *Deep Frying*

- Meningkatkan Risiko Kolesterol dan Obesitas
- Boros Minyak

9. Memanggang (*baking*)

Memanggang atau *baking* adalah cara memasak makanan dengan memanfaatkan panas, seperti panas dari api atau oven, untuk mematangkan bahan makanan. Jadi pada teknik memanggang yang digunakan adalah panas udara kering dan tidak membutuhkan api yang menyentuh langsung pada wadah memasak. Perbedaan

antara teknik memanggang dan membakar adalah suhu yang digunakan. Teknik memanggang menggunakan suhu konstan dan lebih rendah, yaitu antara 300 sampai 450 derajat Fahrenheit, sedangkan teknik membakar menggunakan suhu yang jauh lebih tinggi, yaitu mencapai 600 derajat Fahrenheit.

Kelebihan teknik memanggang

Memanggang dianggap sebagai metode memasak yang lebih sehat karena:

- Membutuhkan sedikit minyak sehingga mengurangi kalori
- Tidak membuat makanan bersentuhan langsung dengan minyak panas sehingga kadar lemak trans berkurang
- Panas oven yang lembut dan merata menjaga nutrisi dan vitamin dalam bahan makanan
- Membantu daging mempertahankan nutrisi penting seperti vitamin dan riboflavin

Kekurangan teknik memanggang

- Memanggang dengan api rentan menghilangkan nutrisi penting, seperti vitamin di dalam bahan makanan
- Mudah menjadi terlalu matang jika tidak berhati-hati
- Perlu diperhatikan untuk mencegah terbakar
- Tergantung cuaca, hujan dapat menghambat rencana memanggang

10. Membakar (*grilling*)

Teknik membakar atau *grilling* adalah teknik memasak makanan dengan memanfaatkan bara api atau sumber panas lain yang diletakkan di bawah bahan makanan.

Kelebihan Metode *Grilling*

- rendah lemak.
- nutrisi yang terjaga.

Kekurangan Teknik *Grilling*

- proses masaknya yang agak lama.
- tidak bisa mendapatkan tekstur renyah dan garing

G. Glosarium

Autis	: gangguan perkembangan saraf otak yang memengaruhi kemampuan komunikasi dan interaksi sosial seseorang
<i>dry heat</i>	: pengolahan makanan panas kering
<i>moist heat</i>	: pengolahan makanan panas basah
Fahrenheit	: skala untuk mengukur suhu, di mana air membeku pada suhu 32 derajat dan mendidih pada suhu 212 derajat
FAO	: Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa-Bangsa
Gluten	: protein yang terdapat dalam biji-bijian dan sereal
Insomnia	: gangguan tidur dengan gejala sulit untuk tidur
indeks glikemik	: ukuran yang menunjukkan seberapa cepat makanan yang mengandung karbohidrat menaikkan kadar gula darah dalam tubuh
radikal bebas	: molekul yang memiliki electron tidak berpasangan pada kulit terluarnya
ruminansia	: kelompok hewan mamalia pemakan tumbuhan yang mengunyah makanannya dua kali

H. Daftar Pustaka

- Ariani, Mewa. 2010. *Diversifikasi Konsumsi Pangan Pokok Mendukung Swasembada Beras*. Prosiding Pekan Serealia Nasional tahun 2010. Banten: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Banten
- Hayati A. W. 2009. *Buku Saku Gizi Bayi*. Jakarta: EGC
- Kristiastuti, Dwi dan Rita Ismawati. 2004. *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya: Proyek SP4 Jurusan PKK FT UNESA
- Rotua, Manuntun, Rohanta Siregar. 2015. *Manajemen Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar*. Jakarta : Kedokteran EGC.
- Sandjaja; Atmarita. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara.
- Soenardi, T., et al. 2013. *Teori dasar kuliner: Teori, dasar memasak untuk siswa, peminat, dan calon profesional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Trisnawati, R. 2013. *Tata Hidang 1*. Depok: Direktorat Pembinaan SMK
- <https://www.matchware.com/examples/mind-map/teknik-pengolahan-makanan/2133>
- <http://www.inicaraku.com/7-makanan-sumberkarbohidrat-selain-nasi.html>
- <https://fahum.umsu.ac.id/blog/manfaat-jagung-bagi-kesehatan/>
- <https://www.blibli.com/p/sayurhd-kentang-500-gram/>
- www.foodreview.co.id/blog-Mengenal-Karakteristik-Pati-Sagu.html
- madika.id/read/9763/manfaat-ubi-jalar-untuk-turunkan-berat-badan/

BAB 5

Menu Lauk Nabati, Sayur, Buah, Bumbu dan Rempah

Pendahuluan

Pada bab ini akan membahas mengenai menu lauk nabati, sayur, buah dan bumbu. Menu adalah suatu susunan beberapa macam hidangan yang dapat disajikan pada waktu tertentu. Menu terdiri dari satu macam hidangan yang lengkap atau tidak lengkap. Menu berupa hidangan untuk makan atau sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Atau hidangan makan untuk satu hari penuh dengan atau tanpa makan selingan. Hidangan menu terdiri dari lauk hewani maupun nabati. Disini akan dibahas menu lauk nabati.

Menu lauk nabati sudah dikenal di seluruh dunia yaitu tempe dan tahu. Di Indonesia sendiri merupakan bahan makanan yang wajib ada diatas meja makan atau sebagai makanan sehari-hari. Bahan pangan nabati merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan sumber protein dan hasil olahannya. Jenis tumbuhan yang termasuk bahan makanan nabati, diantaranya adalah kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang tunggak, kacang tolo, kacang merah, kacang kara, kacang bogor, kacang mere, kacang kapri dan wijen.

Sayuran (*vegetables*) merupakan abgian dari tanaman (daun, buah, biji, akar atau batang) yang dimakan bukan sebagai makan pencuci mulut, pada umumnya dimasak terlebih dahulu (kecuali dimakan untuk lalap) dan dimakan bersama makanan pokok serta lauk pauk lainnya. Penyimpanan sayuran memiliki daya simpan yang berbeda. Sayuran daun umumnya mudah rusak atau busuk, sedangkan sayuran umbi memiliki daya tahan yang lebih lama. Sayuran dan buah terkadang sulit untuk dibedakan. Tomat, *vegetable marrow* (sayuran berdaun lebar dan tebal), kacang-kacangan, polong-polongan dan aubergine dianggap sebagai sayuran untuk dimasak, tetapi dianggap buah oleh beberapa ahli bahan pangan. Sayuran lebih bervariasi dibanding buah, dan sayuran memiliki komposisi yang lebih mirip dengan buah-buahan.

Buah (*fruktus*) adalah organ pada tumbuhan yang merupakan perkembangan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya membungkus dan melindungi biji, dan beraneka ragam rupa dan bentuk buah tidak terlepas dari keterkaitannya dengan fungsi utama buah yakni sebagai pemencar biji. Buah sebagai sumber air untuk ubuh

dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, dan berfungsi sebagai pertahanan tubuh (sistem imun) untuk mencegah penyakit.

Bumbu merupakan berbagai jenis hasil tanaman yang berbau harum atau sedap, seperti jahe, kunyit, lengkuas, pala, merica yang digunakan untuk menyedapkan masakan. Bumbu digolongkan menjadi 3 dasar yaitu bumbu dasar merah, bumbu dasar putih dan bumbu dasar kuning. Sedangkan rempah-rempah adalah bahan aromatik yang berasal dari bagian tanaman seperti bunga, buah, kulit, batang dan biji. Bumbu dan rempah memiliki fungsi untuk memperkuat cita rasa makanan dan menjaga kesehatan bahkan obat dari beberapa penyakit.

Tujuan Intruksional:

- 1) Mahasiswa memahami pengetahuan dan keterampilan tentang ilmu kuliner dan *the art and science of healthy cooking practice* khususnya pada menu lauk nabati, sayur, buah, bumbu dan rempah.
- 2) Mahasiswa mampu membuat olahan makanan sumber protein nabati.
- 3) Mahasiswa mampu membuat olahan yang bersumber dari sayuran.
- 4) Mahasiswa mampu membuat olahan yang bersumber dari buah.
- 5) Mahasiswa mampu membuat olahan bahan makanan dengan menggunakan bumbu dan rempah dari berbagai Negara.

Capaian Pembelajaran:

- 1) Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian menu lauk nabati, jenis-jenis lauk nabati dan nilai kandungan gizi pada lauk nabati dan jenis olahan lainnya.
- 2) Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian sayur, jenis-jenis sayur dan nilai kandungan gizi pada sayur dan jenis olahan lainnya.
- 3) Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian buah, jenis-jenis buah dan nilai kandungan gizi pada buah dan jenis olahan lainnya.
- 4) Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian bumbu-bumbu dan rempah-rempah dari berbagai Negara dan olahan bahan makanannya.

Uraian Materi

A. Bahan Makanan Sumber Protein Nabati (Menu Lauk Nabati)

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati yang berasal dari tumbuhan dan hasil olahannya seperti kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang tunggak, kacang tunggak, kacang tolo, kacang merah, kacang kara, kacang bogor, kacang mete, kacang kapri dan wijen dan lainnya. Berikut gambar sumber lauk nabati sebagai berikut:



Gambar 5.1 Sumber Protein Nabati (Kacang-Kacangan)

Sumber protein nabati pada gambar 5.1 diatas dapat diolah menjadi berbagai bahan makanan nabati lainnya, diantara lain tempe kedelai, tempe benguk/kara, tempe bungkil kacang, tahu, oncom, kecap, tauco dan susu kedelai.

1. Tempe

Tempe bahan dasarnya dari bisa dari jenis kacang-kacangan, namun yang sering ditemukan di pasar atau toko, tempe terbuat dari kacang kedelai. Kacang kedelai (*Glycine max (L.) Merrill*) adalah tanaman pangan berupa semak yang tumbuh tegak. Kacang kedelai yang sering digunakan dalam pembuatan tempe adalah jenis *Glycine max (L.) Merrill*. Kacang kedelai mengandung senyawa fenolik. Senyawa fenolik yang terdapat dalam kedelai sebagai berperan sebagai zat antioksidan. Zat antioksidan adalah zat alami yang berfungsi untuk mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi oleh oksidan. Kacang kedelai juga mengandung aflatoksin. Kacang kedelai segar memiliki nilai kandungan gizi dapat di lihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 5.1 Nilai Kandungan Gizi Kacang Kedelai Segar

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	20 g
Energi	286 Kal
Protein	30,2 g
Lemak	15,6 g
Karbohidrat	30,1 g
Serat	2,9 g
Abu	4,1 g
Kalsium	196 mg
Fosfor	506 mg
Besi	6,9 mg
Natrium	28 mg
Kalium	870,9 mg
Tembaga	1,24 mg
Seng	3,6 mg
Kar-Total	95 mcg
Thiamin	0,93 mg
Riboflavin	0,26 mg
Niasin	1,8 mg

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

Tempe merupakan bahan makanan hasil fermentasi kacang kedelai atau jenis kacang-kacangan lainnya yang mana menggunakan jamur *Rhizopus Oligosporus* dan *Rhizopus Oryzae*. Tempe mempunyai daya simpan yang singkat, jika tidak diolah atau ditangani dengan cepat maka akan mengalami pembusukan. Salah satu untuk memperpanjang umur simpan tempe biasanya diolah menjadi tepung formula tempe. Manfaat pembuatan tepung tempe agar mudah dicampurkan dengan tepung yang lain untuk meningkatkan nilai gizinya. Nilai kandungan gizi pada tepung kacang kedelai dapat di lihat pada Tabel 5.2 sebagai berikut :

Tabel 5.2. Nilai Kandungan Gizi Tepung Kacang Kedelai

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	9,0 g
Energi	347 Kal
Protein	35,9 g
Lemak	20,6 g
Karbohidrat	29,9 g
Serat	5,8 g
Abu	4,0 g
Kalsium	195 mg
Fosfor	544 mg
Besi	8,4 mg

Natrium	52 mg
Kalium	252,6 mg
Tembaga	430,45 mg
Seng	2,6 mg
Kar-Total	140 mcg
Thiamin	0,77 mg
Riboflavin	032 mg
Niasin	2,1 mg

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

Tempe mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat (KH) dan mineral. Nilai kandungan gizi pada tempe per 100 gram dapat di lihat pada Tabel 5.3 sebagai berikut:

Tabel 5.3. Nilai Kandungan Gizi Tempe per 100 gram

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	54,9 g
Energi	199 Kal
Protein	19,0 g
Lemak	7,7 g
Lemak jenuh	1,1 g
Lemak tidak jenuh ganda	1,7 g
Karbohidrat	17,0 g
Serat	4,80 g
Abu	1,40 g
Isoflavon	53,00 mg
Kalsium	93,00 mg
Besi	2,30 mg
Magnesium	70,00 mg
Fosfor	206,00 mg
Kalium	367,00 mg
Natrium	6,00 mg
Zink	1,81 mcg
Tembaga	0,67 mg
Mangan	1,43 mg
Selenium	8,80 mg
Vitamin B1	0,131 mg
Vitamin B2	0,111 mg
Vitamin B3	4,630 mg
Vitamin B5	0,355 mg
Vitamin B6	0,299 mg
Vitamin B12	1,00 µg
Vitamin A	69,00 µg
Asam Folat	52,00 µg

Sumber : USDA Nutrient Database

Tempe yang sering kita jumpai di pasar maupun toko biasanya dibungkus dalam bentuk bumbung, setengah lingkaran, dibungkus dengan daun pisang / plastik, bentuk segitiga kecil, dibungkus dengan daun pisang dan bentuk papan. Masyarakat perlu memperhatikan ciri-ciri tempe yang baik adalah terlihat bersih, padat, dan terlihat kacang kedelai kuning yang utuh dan hampir penuh mendekati keras, serta seluruh permukaan ditumbuhi oleh jamur tempe.



Gambar 5.2 Tempe

Tempe dapat diolah menjadi beberapa jenis masakan dengan teknik pengolahan yang berbeda, antara lain seperti digoreng (tempe goreng tepung, kering tempe, tempe mendoan dan perkedel tempe), dikukus (botok, gadon, dan pepes), direbus (oblok-oblok, kare, bacem, dan sambal tumpang), dan dipanggang (sate tempe, dan sambal tempe). Berikut macam-macam olahan tempe sebagai menu lauk nabati sebagai berikut:

a. Olahan Tempe di Goreng



Tempe Mendoan



Tempe Goreng



Tempe Tepung



Perkedel Tempe



Kering Tempe

Gambar 5.3 Olahan Tempe di Goreng

b. Olahan Tempe di Kukus



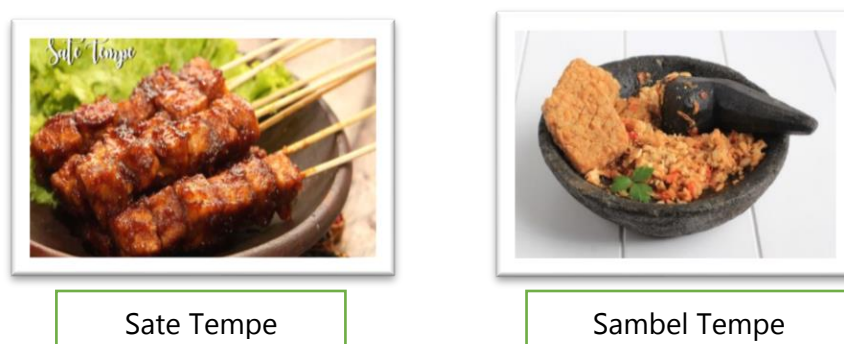
Gambar 5.4 Olahan Tempe di Kukus

c. Olahan Tempe di Rebus



Gambar 5.5 Olahan Tempe di Rebus

d. Olahan Tempe di Panggang



Gambar 5.6 Olahan Tempe di Panggang

2. Tahu

Tahu merupakan salah satu hasil olahan kacang kedelai yang tidak menggunakan proses fermentasi. Sama halnya dengan tempe, tahu telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia dan sebagai makanan sehari-hari, walaupun tahu berasal dari Negara Cina. Tahu dihasilkan melalui proses ekstraksi dengan menggunakan air panas dengan berbagai macam protein kedelai menjadi produk olahan susu kedelai, kemudian digumpalkan dengan asam, garam magnesium atau kalsium. Pembuatan tahu memerlukan bahan berupa kacang kedelai, bahan penggumpal atau pewarna bahan makanan atau alami. Kacang kedelai yang digunakan harus bermutu tinggi, utuh dan bersih. Senyawa penggumpal yang digunakan adalah kalsium sulfat (CaSO_4), asam cuka, biang tahu (cairan bekas tahu yang dinapkan), sedangkan pewarna yang biasa digunakan pada tahu adalah warna kuning, bisa menggunakan pewarna makanan jenis koepoe-koepoe atau pewarna alami seperti kunyit.



Gambar 5.7 Tahu Putih dan Kuning

Berikut pada Tabel 5.4. Nilai Kandungan Gizi pada Tahu per 100 gram sebagai berikut:

Tabel 5.4. Nilai Kandungan Gizi Tahu per 100 gram

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	82,2 g
Energi	80 Kal
Protein	10,9 g
Lemak	4,7 g
Karbohidrat	0,8 g
Serat	0,1 g
Abu	1,4 g
Kalsium	223 mg
Fosfor	183 mg
Besi	3,4 mg
Natrium	2 mg
Kalium	50,6 mg
Tembaga	0,19 mg
Seng	0,8 mg
Thiamin	0,01 mg
Riboflavin	0,08 mg
Niasin	0,1 mg

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

Tahapan pembuatan tahu yaitu merendam kacang kedelai, mengupas, menggiling, menyaring, proses pemasakan kacang kedelai, menggumpalkan, menyentak dan memotong sesuai dengan ukuran yang diinginkan. Tahu segar merupakan tahu biasa yang dibuat dengan pengendapan protein yang di ekstrak dalam air yang menggunakan penggumpal. Di pasar maupun toko, tahu banyak ditemukan berwarna putih kekuningan, memiliki tekstur yang halus, memiliki rasa tawar dan merupakan produk gelatin yang berisi air. Terdapat berbagai jenis tahu sebagai berikut :

1. Tahu Sutera memiliki bentuk yang tebal dan halus dan cocok untuk dimasak sup tahu.



Gambar 5.8 Tahu Sutera

2. Tahu Putih memiliki bentuk yang tebal dan agak tebal, tidak selembut tahu sutera dan cocok untuk masakan tahu isi dan perkedel tahu.



Gambar 5.9 Tahu Putih

3. Tahu Cina memiliki tekstur yang padat, tipis, dan diberi warna kuning.



Gambar 5.10 Tahu Cina

4. Tahu Pong jika digoreng sampai kering bagian dalam tahunya akan kosong dan memiliki rasa gurih dan ringan.



Gambar 5.11 Tahu Pong

5. Tahu Jepang memiliki tekstur yang halus dan lunak. Bahan utamanya berasal dari kacang hijau.



Gambar 5.12 Tahu Jepang

Tahu dapat diolah menjadi beberapa jenis masakan dengan teknik pengolahan yang berbeda, antara lain seperti digoreng (tahu goreng, perkedel tahu dan tahu isi), dikukus (botok, dan gadon), direbus (oblok-oblok, sup tahu, semur tahu, dan sambal goreng tahu), dan dipanggang (pepes dan skotel). Berikut macam-macam olahan tahu sebagai menu lauk nabati sebagai berikut:

a. Olahan Tahu di Goreng



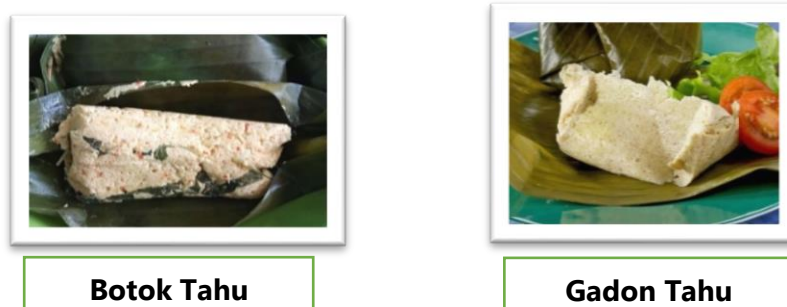
Tahu Goreng

Perkedel Tahu

Tahu Isi

Gambar 5.13 Olahan Tahu di Goreng

b. Olahan Tahu di Kukus



Botok Tahu

Gadon Tahu

Gambar 5.14 Olahan Tahu di Kukus

c. Olahan Tahu di Rebus



Oblok-oblok Tahu



Sup Tahu



Semur Tahu



Sambal Goreng Tahu

Gambar 5.15 Olahan Tahu di Rebus

d. Olahan Tahu di Panggang



Pepes Tahu



Skotel Tahu

Gambar 5.16 Olahan Tahu di Panggang

3. Oncom

Oncom adalah makanan tradisional Indonesia yang berasal dari daerah Jawa Barat. Oncom mempunyai sumber gizi yang potensial untuk masyarakat, karena oncom terbuat dari proses fermentasi dan mudah dicerna dan dimanfaatkan oleh tubuh. Oncom terbuat dari kacang kedelai dan kacang tanah. Bahan baku dalam pembuatan oncom adalah kapang. Kapang oncom dapat mengeluarkan enzim lipase dan protease yang aktif selama proses fermentasi dan berperan penting dalam pembuatan penguraian pati menjadi gula, penguraian bahan-bahan dinding sel kacang, dan penguraian lemak, serta pembentukan

sedikit alkohol dan berbagai ester yang berbau seap dan harum. Terdapat 2 jenis oncom yaitu :

1. Oncom dengan jamur berwarna kuning / jingga, biasa dibuat dari ampas tahu dan bertekstur empuk dan ringan.



Gambar 5.17 Oncom Jamur berwarna Kuning

2. Oncom dengan jamur berwarna putih keabu-abuan, biasa dibuat dari ampas kacang tanah, bertekstur agak keras dan lebih berat, memiliki rasa lebih gurih.



Gambar 5.18 Oncom Jamur berwarna Putih

Berikut pada Tabel 5. Nilai Kandungan Gizi pada Oncom dari Ampas Kacang Hijau per 100 gram sebagai berikut :

Tabel 5.5 Nilai Kandungan Gizi Oncom Ampas Kacang Hijau per 100 gram

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	13,4 g
Energi	376 Kal
Protein	14,9 g
Lemak	6,0 g
Karbohidrat	65,7 g
Serat	12,3 g
Abu	1,7 g
Kalsium	199 mg
Fosfor	110 mg
Besi	10,9 mg
Thiamin	0,03 mg

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

Berikut pada Tabel 5.6. Nilai Kandungan Gizi pada Oncom dari Ampas Kacang Tanah Pepes per 100 gram sebagai berikut:

Tabel 5.6. Nilai Kandungan Gizi Oncom Ampas Kacang Tanah Pepes per 100 gram

Komposisi	Jumlah Zat Gizi
Air	65 g
Energi	132 Kal
Protein	12,7 g
Lemak	3,8 g
Karbohidrat	13,7 g
Serat	3,1 g
Abu	4,8 g
Kalsium	133 mg
Fosfor	355 mg
Besi	34,4 mg
Kar-Total	10 mcg
Thiamin	0,08 mg
Niasin	0,7 mg

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

Daya tahan oncom dapat dipengaruhi oleh suhu ruang penyimpanan. Jika pada suhu rendah maka proses metabolisme lanjut akan terhambat. Oncom dapat tahan disimpan selama 3 (tiga) hari tanpa adanya perubahan warna dan rasa, akan tetapi pada hari ke 5 (lima) warna akan berubah dan rasa busuk akan mulai muncul. Kerusakan tersebut disebabkan oleh enzim proteolitik yang mendegradasikan protein sehingga akan membentuk amonia yang menyebabkan oncom tidak layak untuk dikonsumsi. Hasil olahan oncom berupa combro, ulukutek, oncom leunca, oncom tepung, oncom oseng, sambal oncom, pepes oncom, perkedel oncom, nasi tutuk oncom dan lainnya.

4. Alat, Bahan dan Cara Pengolahan

Berikut Cara pengolahan menu lauk nabati, alat dan bahan yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 5.7. Alat, Bahan dan Cara Pengolahan

ROLLADE TAHU AYAM		
Bahan	Alat	Cara Membuat
Bahan utama: • 1 bks tahu putih • 1 btr telur ayam • 50 gr tepung roti • 2 sdm maizena • 1 bh wortel • 1 btg kacang panjang	• Pisau • Talenan • Baskom • Ulekan • Alumunium foil • Risopan • Piring Saji	1. Cuci bersih semua bahan 2. Wortel dan kacang panjang direbus sampai setengah matang 3. Haluskan bumbu, kemudian tumis sampai harum 4. Haluskan tahu dan masukkan semua bahan lainnya, campur

• 2 btg seledri cincang • 100 gr daging ayam cincang (rebus) • 1 btg daun bawang • Alumunium foil Bumbu: • 6 siung bawang merah • 5 siung bawang putih • 1 sdm garam • ½ sdt merica • ¼ sdt pala bubuk		5. Siapkan daun atau alumunium foil, letakkan adonan tahu kemudian ratakan, tambahkan wortel dan kacang panjang di bagian tengah, kemudian gulung 6. Kukus sampai matang 7. Sajikan. 
PERKEDEL KACANG MERAH		
Bahan	Alat	Cara Membuat
• 200 gr kacang merah • 1 btr telur ayam • 3 btg daun bawang • 2 siung bawang putih • 1 sdt garam • ½ sdt merica • Minyak untuk menggoreng	• Pisau • Talenan • Baskom • Wajan • Sodet • Irus • Piring Saji	1. Cuci bersih semua bahan makanan, rebus kacang merah sampai matang, daun bawang diiris halus 2. Haluskan bawang putih yang telah di goreng sebentar dengan garam 3. Setelah kacang merah matang, haluskan kacang merah dengan cara di tumbuk, setelah halus tambahkan telur 4. Bumbu dan daun bawang serta merica kemudian campurkan sampai rata. Bentuk adonan perkedel kacang sesuai selera 5. Goreng perkedel sampai warna kecoklatan, angkat lalu sajikan 

SAYUR KACANG MERAH		
Bahan	Alat	Cara Membuat
• 250 gr kacang merah • 2 bh tomat • 2 ltr air • ½ bks terasi • 1 lbr daun salam • 1 sdt asam jawa • ½ bh gula merah • 5 siung bawang merah • 4 siung bawang putih • 1 sdm garam • 2 btg daun bawang	• Panci • Baskom • Mangkok Saji • Sendok sayur • Pisau • Talenan	1. Masukkan air kedalam panci, cuci kacang merah kemudian masukkan kacang merah ke dalam panci lalu rebus sampai setengah matang 2. Masukkan semua bahan lain kecuali daun bawang, biarkan sampai kacang merah matang 3. Perbaiki rasa 4. Setelah matang masukkan daun bawang dan tomat lalu angkat dan sajikan. 
TEMPE BALADO		

Bahan	Alat	Cara Membuat
Bahan: • 1 bks tempe • 4 btr telur puyuh matang • Minyak untuk menggoreng Bumbu halus: • 6 bh cabe merah • 2 bh tomat merah • 5 siung bawang merah • 3 siung bawang putih • 3 lbr daun jeruk • 2 lbr daun salam • 1 btg serai • 200 ml air • 1 sdm garam • 1 sdm gula pasir • ½ sdt merica	• Panci • Risopan • Baskom • Centong • Piring Saji • Wajan • Sodet • Pisau • Talenan	1. Potong tempe menjadi dadu kecil tipis, lalu goreng sampai kering, goreng telur yang telah direbus di minyak panas sebentar, angkat lalu tiriskan 2. Haluskan semua bumbu lalu tumis sampai harum 3. Tambahkan air dan bahan lainnya, masukkan tempe dan telur yang telah di goreng lalu tambahkan bumbu. Biarkan sampai bumbu melekat pada tempe dan telur, angkat lalu sajikan. 

PEPES TAHU MAKARONI

Bahan	Alat	Cara Membuat
Bahan: • 1 bks tahu • 100 gr macaroni spiral • 2 btr telur ayam • 2 sdm maizena • 1 sdm garam • ½ sdt merica • 2 btg daun bawang (iris) • 1 btg seledri (iris) • 1 bh tomat (slice kecil) • 2 btg serai (potong serong tipis) • 4 lbr daun salam (potong kecil-kecil) • Daun pisang Bumbu halus: • 4 siung bawang merah • 3 siung bawang putih	• Pisau • Talenan • Wajan • Sodet • Risopan • Baskom • Piring Saji	1. Tahu dicuci bersih kemudian dihaluskan dengan garpu atau tangan yang bersih 2. Masukkan bumbu halus, dan semua sisa bahan, aduk rata 3. Siapkan daun pisang yang telah di lap, masukkan serai dan daun salam lalu tambahkan adonan pepes tahu, kemudian bungkus. Lalu kukus selama 20 menit 4. Angkat lalu sajikan. 

NUGGET TEMPE

Bahan	Alat	Cara Membuat
Bahan: • 1 ppn tempe yg bgs • 2 btr telur • 1 bh wortel (cincang) • 2 sdm maizena • 2 sdm susu bubuk • 50 gr keju cheddar (parut)	• Panci • Risopan • Baskom • Ulekan • Wajan • Pisau • Talenan	1. Haluskan bawang putih dan merah lalu tumis. Hancurkan tempe lalu masukkan bumbu halus yang sudah ditumis dan masukan wortel cincang, masukan juga susu bubuk, keju, maizena dan telur lalu masukkan rempah dan perbaiki rasa.

• 1 sdt garam • 4 siung bawangmerah • 3 siung bawang putih • ½ sdt pala bubuk • ½ sdt merica bubuk • ½ sdt kaldububuk • Minyak untuk menggoreng Bahan pencelup: • 1 btr telur kocoklepas • 100 gr tepung roti orange	• Piring Saji	2. Panaskan risopan sampai mendidih. Cetak adonan ke dalam loyang, sebelumnya loyang diolesi dengan minyak terlebih dahulu, setelah itu masukan adonan ke dalam risopan tunggu 10 sampai 15 menit. 3. Sambil menunggu siapkantelur kocok dan tepung roti pisah wadah, untuk lapisannugget. 4. Setelah adonan matang tunggusampai dingin, lalu adonan dibentuk sesuai selera. 5. Lumuri adonan dengan telur dan selanjutnya lumuri dengantepung roti. Lebih enak nugget dimasukan ke dalam freezer sebentar agar tidak terlalu lembek. Setelah itu goreng nugget dalam minyak yang panas agar crispy. 
SUP BOLA-BOLA TAHU		
Bahan	Alat	Cara Membuat
Bahan utama: • 1 bks tahu putih • 100 g cincang sapi • 2 sdm garam • 1 sdm gula pasir • 1 sdm merica bubuk • 2 bh wortel parut • 1 btg seledri • 1 siung bawang putih Bumbu kuah: • 1 siung bawang putih • 1 sdm merica bubuk • 1 sdm gula pasir • 1 sdm garam • 1 bh tomat • 1 btg daun bawang	• Panci • Sendoksayur • Risopan • Baskom • Piring Saji • Wajan • Talenan • Sodet	1. Semua bahan dicuci. 2. Haluskan tahu. 3. Campurkan tahu, cincang sapi, dan bahan lainnya, aduk rata. 4. Buatlah bulat-bulat,masukan dalam air mendidih. 5. Angkat bola-bola tahu. 6. Bumbu kuah dihaluskan kecuali tomat, daun bawangdan seledri. 7. Setelah kuah mendidih masukan irisan tomat, daun bawang, dan seledri,serta bola-bola tahu. 8. Sajikan selagi hangat. 

B. Sayur

1. Pengertian Sayur

Sayur atau sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan nabati yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi, dan dapat dikonsumsi setelah masak atau diolah dengan teknik tertentu atau dikonsumsi dalam keadaan segar (lalap). Struktur sayuran terdiri dari daun, buah, biji, akar, atau batang dan dimakan bersama makanan pokok serta lauk pauk lainnya. Sayuran memiliki daya tahan simpan yang berbeda. Sayuran daun yang cepat busuk atau rusak, sedangkan sayuran umbi memiliki daya simpan yang lebih lama.

Sayuran mengandung asam organik yang merupakan hasil metabolik sel. Sayuran memiliki 10 asam organik adalah format, asetat, suksinat, sitrat, oksalat, malat, akonitat, fumarat, tartrat dan benzonat. Konsentrasi asam dalam sayuran lebih rendah daripada pada buah-buahan. Tomat merupakan sayuran yang memiliki asam paling tinggi yaitu dengan pH antara 4 hingga 4,6. Kentang, polong-polongan dan jagung memiliki pH yang lebih tinggi yaitu 6,1 sampai 6,3.

Pengolahan sayuran ada beberapa cara yaitu direbus (diolah menjadi pecel, gado-gado dan urap), ditumis (diolah dengan menggunakan bumbu iris atau bahan yang dihaluskan), dibuat sayuran berkuah dengan tambahan air, santan atau kaldu serta disajikan mentah sebagai lalapan seperti: mentimun, terong bulat hijau, tekoka, tauge, kol dan kacang panjang. Berikut contoh beberapa jenis sayuran:



Gambar 5.19 Sayuran

2. Nilai Gizi pada Sayuran

Nilai kandungan gizi pada sayuran berbeda-beda, berikut beberapa contoh nilai kandungan gizi pada sayuran dapat dilihat pada Tabel 1 yang bersumber dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia Tahun 2020 dibawah ini:

Tabel 5.8 Nilai Kandungan Gizi Sayuran per 100 gram

Macam Sayuran	Komposisi (Jumlah Zat Gizi)																
	Air (g)	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	Abu (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mcg)	Kalium (mg)	Tembaga (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit C (mg)
Bayam hijau segar	94,5	16	0,9	0,4	2,9	0,7	1,3	166	76	3,5	15,8	456,4	0,13	0,04	0,10	1,0	41
Bayam merah segar	88,5	41	2,2	0,8	6,3	2,2	2,2	520	80	7,0	20	60	0,20	0,20	0,10	0,1	10
Buncis segar	89,6	34	2,4	0,3	7,2	1,9	0,5	101	42	0,7	8,0	250	0,07	0,05	0,40	2,8	11
Bunga papaya segar	87,3	45	2,6	0,3	8,1	1,6	1,7	290	113	4,2	2,3	478,3	0,08	0,01	0,28	1,0	23
Caisin segar	93,6	20	1,7	0,4	3,4	1,2	0,9	123	40	1,9	18	358,2	0,05	0,04	0,19	0,6	3
Daun katuk segar	81	59	6,4	1,0	9,9	1,5	1,7	233	98	3,5	20,7	478,8	0,30	0,00	0,31	2,3	164
Kangkung segar	91,0	28	3,4	0,7	3,9	2,0	1,0	1,0	67	54	2,3	64,9	0,13	0,07	0,36	2,0	17
Kacang panjang segar	91,8	31	3,4	0,1	3,9	2,7	0,5	60	64	0,6	2,3	30	213	0,70	0,10	0,3	46
Wortel segar	89,9	36	1,0	0,6	7,9	1,0	0,6	45	74	1,0	70	245	0,06	0,04	0,04	1,0	18
Sawi segar	92,2	28	2,3	0,3	4,0	2,5	1,2	220	38	2,9	21,9	436,5	0,12	0,09	0,23	0,7	102
Dst...																	

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

3. Sayuran berdasarkan Morfologi

Sayuran dibagi berdasarkan morfologinya dan digolongkan menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

- Sayuran Daun (*Green vegetable*) yaitu bagian dari tumbuhan yang terdapat hanya pada bagian batang. Contoh : sawi, bayam, kangkung, kubis, dan sawi putih.



Sawi Hijau



Sawi Putih



Caisin



Bayam Merah



Bayam Hijau



Kol Putih

Gambar 5.20 Sayuran Daun

- b. Sayuran Batang yaitu bagian tumbuhan yang terdiri dari buku dan ruas. Buku adalah tempat menempelnya daun. Contoh : rebung, asparagus, kale dan kailan.



Rebung



Asparagus



Kailan



Kale

Gambar 5.21 Sayuran Batang

- c. Sayuran Akar (*root vegetable*) yaitu bagian yang biasanya terdapat di dalam tanah serta tidak beruas dan berbuku. Contoh : wortel dan lobak.



Wortel



Lobak

Gambar 5.22 Sayuran Akar

- d. Sayuran Bunga yaitu alat perkembangbiakan tumbuhan secara generatif.
Contoh : bunga turi, brokoli dan bunga kol.



Bunga Turi



Brokoli



Bunga Kol

Gambar 5.23 Sayuran Bunga

- e. Sayuran Buah yaitu hasil dari penyerbukan dan pembuahan yang terjadi pada bagian bunga. Contoh : tomat, cabai, terong dan labu.



Tomat



Cabai



Terong



Labu Siam

Gambar 5.24 Sayuran Buah

- f. Sayuran Biji yaitu bagian dari buah setelah terjadi penyerbukan dan pembuahan pada bunga. Contoh: kacang polong, petai, kacang merah dan jagung.



Kacang Polong



Petai



Kacang Merah



Jagung

Gambar 5.25 Sayuran Biji

- g. Sayuran Umbi yaitu bagian dari tanaman yang membengkak karena penimbunan makanan. Contoh: kentang, bawang merah, bawang putih, bombai dan lobak.



Gambar 5.26 Sayuran Umbi

4. Pengolahan Sayuran

a. Beet (Bit) atau Lobak Merah atau Putih

Jenis bit atau lobak merupakan tanaman sayuran. *White beet* digunakan untuk membuat gula, sedangkan daun sea beet dapat digunakan sebagai sayuran hijau. Kualitas bit yang baik adalah kokoh, lembut, dan bersih. Mengolah bit harus dilakukan secara hati-hati, sebelum diolah bit jangan dikeluarkan dulu dari kulkas karena akan berair dan menjadi pucat. Sayuran bit dapat dimakan dalam keadaan panas maupun dingin. Akar dan daun bit digunakan di dalam masakan Negara Rusia dan dapat diolah menjadi sup. Negara Perancis, sayuran bit diolah untuk masakan hidangan utama. Cara penyajiannya dapat direbus dan diberi mentega, diasinkan sebagai salad, dipanggang, dipotong, dan ditutupi oleh *cream sauce* atau *veal gravy* (sari daging sapi), dan juga *broth soup* (kaldu).



Gambar 5.27 Olahan Bit

b. Jicama (Bengkuang)

Bengkuang merupakan tanaman merambat yang nama ilmiahnya *Pachyrrhizus erosus*. Umbi akarnya berwarna putih, berbentuk seperti gasing, dan kulitnya mudah dikupas. Daging buahnya berwarna putih, renyah, dan menyegarkan karena mengandung air yang cukup tinggi. Bagian tanaman bengkuang yang dapat dimanfaatkan adalah akar atau umbi, biji dan tangkai. Bengkuang biasanya dapat dikonsumsi dalam bentuk olahan rujak atau asinan. Selain itu, bengkuang dapat diolah sebagai makanan pembuka atau *appetizer* seperti salad yang dipadukan dengan bahan lain. Bengkuang dapat diolah dalam bentuk sayuran maupun puding. Bengkuang memiliki air yang rasa manis dan menyegarkan. Olahan bengkuang bisa berupa acar, keripik dan manisan bengkuang. Selain itu bengkuang dapat dicampurkan dengan masakan tekwan.



Acar Bengkuang



Keripik Bengkuang



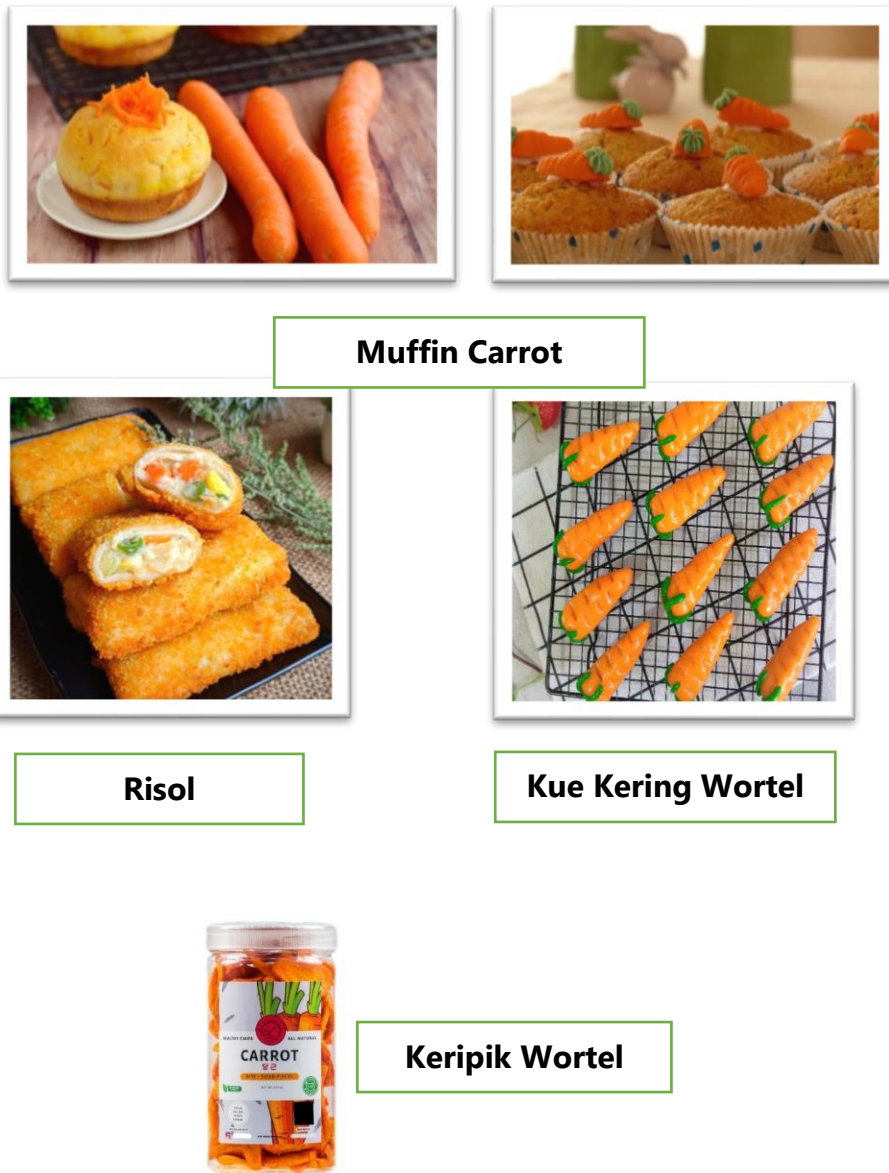
Manisan Bengkuang

Gambar 5.28 Olahan Bengkuang

c. Wortel (*Carrot*)

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan jenis umbi. Wortel memiliki struktur batang yang pendek, serta akar tunggang dapat berubah bentuk menjadi bulat yang disebut umbi. Bagian wortel yang dapat dimakan adalah bagian umbinya atau akarnya. Umbi wortel berwarna kuning kemerah-merahan yang mengandung tinggi senyawa karoten dan flavonoid yang berfungsi sebagai

antioksidan. Wortel hampir digunakan sebagai tambahan pada masakan Nusantara maupun Mancanegara, seperti: muffin, brownies, isian risol, dan ragout, kue kering dan keripik.



Muffin Carrot

Risol

Kue Kering Wortel

Keripik Wortel

Gambar 5.29 Olahan Wortel

d. Akar Seledri (*Celery Root*)

Seledri (*Apium Graveolens L*) merupakan jenis sayuran daun yang memiliki warna hijau dan umumnya digunakan sebagai bumbu penyedap dalam makanan. Daun seledri mempunyai aroma yang khas yang dimanfaatkan sebagai pelengkap berbagai masakan, khususnya masakan Indonesia seperti bakso, soto, bubur ayam dan berbagai macam sup lainnya. Sedangkan di Eropa dan beberapa Asia, again daun dan tangkai seledri digunakan sebagai bahan atau bumbu penyedap masakan. Seledri dapat

dimasak secara *boiling* dan *buttered* dan diolah sebagai pure, campuran untuk *vegetable macedoine*, *jardiniere* dan salad. Selain seledri digunakan sebagai bumbu penyedap, dapat digunakan sebagai tanaman herbal. Terdapat 3 macam seledri yaitu:

1. Seledri air memiliki batang batang semu yang kecil dan kurus, berwarna hijau gelap, dan sulit dipatahkan, serta tumbuh di tanah yang selalu berair (seperti kangkung).
2. Seledri daun disebut seledri tanah memiliki batang semu yang menggembung dan bersifat lebih renyah. Seledri kering ditanam di tanah kering.
3. Seledri putih atau seledri pucat. Jarang ditemukan di pasaran Indonesia.



Sop



Sup / Kari

Gambar 5.30 Olahan Akar Seledri

e. Cabbage (Kol)

Jenis kol atau kubis dikembangkan oleh pertanian sangat banyak yaitu kol hijau, kol putih, kol merah, brussel sprouts, kembang kol, brokoli dan kohlrabi. Sayuran kol biasanya diolah dengan cara di tumis, direbus maupun di olah menjadi salad.



Capcay



Oseng



Salad

Gambar 5.31 Olahan Kol

f. *Lettuce* (Selada)

Selada atau daun sia adalah tumbuhan sayuran yang biasa ditanam di daerah beriklim sedang maupun daerah tropika. Selada biasa digunakan untuk salad. Selada digunakan dalam berbagai hidangan termasuk sup, sandwich dan salad.



Sup

Sandwich

Salad

Gambar 5.32 Olahan Selada

g. *Spinach* (Bayam)

Sayuran ini berasal dari Persia dan dimanfaatkan daunnya. Bayam banyak mengandung zat besi. Agar tidak mengurangi dan merusak gizi bayam, bayam diolah tidak boleh lama. Daun bayam banyak mengandung cukup banyak air dan jika menumisnya tanpa tambahan minyak goreng dan diperlukan waktu 2 sampai 3 menit. Jika mengukusnya hanya butuh 2 sampai 3 menit dan menggunakan panci kukusan. Pastikan air tidak sampai mengenai saringan dan api sedang-tinggi sampai mendidih. Kukus bayam hingga empuk dan diberi garam agar berwarna hijau terang. Jika direbus (*boiling*) dibutuhkan waktu 2 sampai 3 menit dengan air mendidih, setelah empuk diangkat lalu ditaruh di dalam wadah yang berisi air dingin atau es batu (warna menjadi hijau terang). Daun bayam bisa diolah menjadi keripik bayam maupun kue atau snack atau makanan ringan.



Keripik Bayam



Bolu Bayam



Bening Bayam



Telur Dadar Bayam



Telur Gulung Kukus Bayam



Salad Bayam

Gambar 5.33 Olahan Bayam

h. Brokoli dan Kembang Kol

Brokoli dan kembang kol berasal dari keluarga yang sama yaitu sayuran bunga. Batang daun tanaman ini dapat dimakan. Brokoli dan kembang kol untuk menumisnya sedikit tambahan minyak goreng dan diperlukan waktu 2 sampai 3 menit. Jika mengukusnya hanya butuh 2 sampai 3 menit dan menggunakan panci kukusan. Pastikan air tidak sampai mengenai saringan dan api sedang-tinggi sampai mendidih. Kukus brokoli dan kembang kol hingga empuk dan diberi garam agar berwarna hijau terang. Jika direbus (*boiling*) dibutuhkan waktu 2 sampai 3 menit dengan air mendidih, setelah empuk diangkat lalu ditaruh di dalam wadah yang berisi air dingin atau es batu (warna menjadi hijau terang).



Olahan Brokoli



**Capcay
Kembang Kol**



**Oseng Kembang
Kol**



**Kembang Kol
Goreng**

Gambar 5.34 Olahan Brokoli dan Kembang Kol

i. Labu Siam

Labu siam, jepang, jipang atau wetok adalah tumbuhan suku labu-labuan yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Olahan labu siam bisa dengan cara di tumis yang ditambahi berbagai bahan pangan lainnya, dikukus maupun di olah menggunakan santan.



Oseng Labu Siam



Kari Labu Siam



Kukus Labu Siam

Gambar 5.35 Olahan Labu Siam

j. Kacang Panjang

Kacang panjang adalah sayuran yang sangat banyak diolah berbagai jenis masakan dan mudah disajikan. Tanaman yang tumbuh di Indonesia, panjangnya dapat mencapai 30 Cm. Saat dimasak kacang panjang biasa dipotong menjadi bagian yang lebih kecil yaitu sekitar 2-3 Cm. Di Indonesia pengolahan kacang panjang seperti tumis kacang panjang, sayur sambal kacang panjang, sayur lodeh, oseng kacang panjang dan sebagai lalapan.



Oseng Kacang Panjang



Lodeh Kacang Panjang



Gambar 5.36 Olahan Kacang Panjang

5. Penyimpanan Sayuran

Pengolahan dan penyimpanan sayuran sangat penting dan diaplikasikan pada Negara yang menggunakan sayuran berdasarkan musiman. Sayuran dapat disimpan untuk waktu yang panjang melalui beberapa cara pengolahan dan penyimpanan seperti pengalengan, penguapan atau pengeringan, pengasinan dan pembekuan. Sayuran yang di simpan dalam pengalengan sudah banyak ditemukan di pasaran khususnya di Negara Eropa yang banyak ditemukan bahan makanan yang siap saji.

a. Penyimpanan Sayuran Kalengan (*Canning*)

Proses pengalengan dilakukan secara rapat dan kedap udara. Proses pengalengan khususnya dilakukan untuk sayuran yang akan digunakan pada waktu yang akan datang. Sayuran kalengan bisa menjadi cara yang praktis dan terjangkau untuk menambahkan sayuran kedalam menu masakan. Pengalengan pada sayuran dimana proses penjamuran dan peragian bakteri yang dapat merusak sayuran dihentikan. Contoh sayuran yang dapat disimpan melalui proses pengalengan adalah artichoke, asparagus, wortel, seledri, kacang-kacangan, polong-polongan, tomat, beberapa jamur dan *truffle*.



Gambar 5.37 Penyimpanan Sayuran Kalengan

b. Pengeringan atau Penguapan Sayuran (*Dehydration*)

Sayuran dapat diawetkan dengan cara dikeringkan. Proses ini merupakan proses pengurangan kadar air. Kadar air di dalam sayuran dikurangi dengan cara penguapan atau pengeringan hingga hanya terkandung 5-10% air. Pengeringan sayuran untuk menghilangkan kelembapan yang mencegah pertumbuhan bakteri, ragi dan jamur yang menyebabkan pembusukan. Pengeringan juga dapat mengurangi aktivitas enzim. Enzim adalah senyawa alami dalam makanan yang dapat menyebabkan pembusukan setelah makanan dipanen. Proses pengeringan sayuran dapat menurunkan kadar air di dalam sayuran sehingga dapat mempertahankan nutrisi yang terkandung dalamnya, namun akan kehilangan beberapa jenis zat gizi lainnya seperti vitamin A dan C dalam proses pengeringan. Contoh sayuran yang dapat diolah dengan cara pengeringan atau penguapan adalah onion, wortel, kentang, kol, kacang-kacangan dan polong-polongan.



Gambar 5.38 Olahan Pengeringan Sayuran

c. Pengasinan Sayuran (*Pickling*)

Proses pengasinan sayuran dilakukan dengan cara menyimpan sayuran di dalam garam, vinegar atau cuka. Penggaraman atau pengasinan seperti fermentasi dan pengawetan adalah cara kuno untuk mengawetkan bahan makanan. Paling ekonomis karena hanya membutuhkan air dan garam. Air dan garam mengekstraksi air dari sel-sel sayuran, mencegah berkembangbiakan mikroorganisme. Garam berfungsi untuk menarik air keluar dari sel makanan dan bakteri melalui proses yang dikenal sebagai osmosis. Mengurangi jumlah air yang tersedia bagi bakteri menghambat atau memperlambat pertumbuhan dan reproduksi bakteri. Contoh sayuran yang di proses pengasinan seperti : kimchi di Korea, onion, kol merah, mentimun dan lain-lain.



Gambar 5.39 Pengeringan Sayuran

d. Pembekuan Sayuran (*Freezing*)

Sayuran beku adalah sayuran yang suhunya diturunkan dan dijaga dibawah titik beku untuk tujuan penyimpanan dan pengangkutan (sering kali lebih lama dari masa simpan alaminya), hingga siap untuk diolah atau dimakan. Sayuran beku dapat dikemas secara komersial atau dibekukan di rumah atau dilakukan dengan membungkus sayuran hingga tidak ada udara, kemudian dibekukan dengan cepat. Sayuran seperti ini biasanya disimpan dalam temperatur 18°C dan dimasak sebelum thawing (mencair). Sebelum dibekukan, semua sayuran terlebih dahulu melalui proses blanching atau steaming menggunakan air mendidih. Namun ada kekurangan dalam sayuran yang dikeringkan adalah akan mengurangi kadar vitamin dan mineral didalam sayuran tersebut, dibandingkan dengan sayuran segar.



Gambar 5.40 Pembekuan Sayuran

C. Buah-Buahan

1. Pengertian Buah-Buahan

Buah-buahan (*fruktus*) adalah organ pada tumbuhan yang merupakan perkembangan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya membungkus dan melindungi biji. Buah-buahan mengandung beberapa vitamin dan mineral. Dalam pengolahannya, buah dapat dipergunakan untuk makanan penutup yang disajikan atau dimakan pada saat akhir hidangan. Dalam pengolahan makanan istilah fresh fruit mencakup semua jenis buah-buahan yang dipergunakan sebagai makanan pembuka atau makanan penutup. *Fresh fruit* adalah buah-buahan yang masih segar dan tidak dikeringkan atau diolah dengan cara diawetkan.

2. Klasifikasi Buah-Buahan

Kualitas dan mutu buah-buahan sangat ditentukan oleh tingkat kesegaran buah. Tingkat kesegaran buah ditentukan oleh beberapa faktor sebagai berikut:

- Buah tampak segar, kulit buah tampak mulus, serta tidak layu atau keriput.
- Warna kulit buah harus menunjukkan bahwa buah cukup matang pada saat dipetik.
- Buah tidak matang (*over ripe*). Buah yang terlalu matang tidak baik untuk dihidangkan karena daging buah sudah agak hancur.
- Keadaan buah tidak memar atau mempunyai ciri-ciri kerusakan lainnya seperti tergores, tumbuh jamur dan sebagainya.

Tingkat kesegaran buah ditentukan oleh faktor utama yang menentukan mutu atau kualitas buah. Buah sangat mudah matang dan rusak karena reaksi getah buah. Penyimpanan buah dapat menentukan mutu atau kualitas buah. Berikut cara penyimpanan buah yang benar :

- Buah sebaiknya disimpan di tempat yang sejuk dengan temperatur antara 5-10°C. Pada temperature ini, getah buah tidak cepat bereaksi sehingga buah tidak cepat busuk.
- Buah yang akan disimpan adalah buah yang sudah matang. Buah yang belum matang tidak akan matang jika disimpan didalam kulkas.
- Buah-buahan yang berkulit tipis atau mempunyai daging lemak sebaiknya disimpan pada sebuah kotak yang berlubang-lubang. Di dalam kotak ini buah tidak mudah disentuh atau dirusak oleh barang lain dan pergantian udara di dalam kotak bisa tetap berlangsung.
- Pisang sebaiknya disimpan dengan cara digantung sehingga tidak ada kulit buah yang tertekan karena bagian kulit buah yang tertekan tersebut akan cepat menjadi hitam.

3. Nilai Kandungan Gizi Pada Buah – Buahan

Tabel 5.9 Nilai Kandungan Gizi Buah-Buahan per 100 gram

Macam Buah	Komposisi (Jumlah Zat Gizi)																
	Air (g)	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	Abu (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mcg)	Kalium (mg)	Tembaga (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit C (mg)
Alpukat segar	84	85	0,9	6,5	7,7	-	0,6	10	20	0,9	2	278	0,20	0,05	0,08	1,0	13
Apel Malangq segar	86	57	0,5	0,4	12,8	0,8	0,3	9	18	0,6	4	175,4	110,60	0,05	0,03	0,1	5
Belimbingq segar	90	36	0,4	0,4	8,8	3,2	0,4	4	12	1,1	4	130	-	0,1	29	-	86
Buah naga merah segar	86	71	1,7	3,1	9,1	3,2	0,4	13	14	0,4	10	128	-	0,4	0,3	0,5	1
Dukuq segar	82	63	1,0	0,2	16,1	4,3	0,7	18	9	0,9	2	149	0,09	0,2	0,05	0,15	9
Jeruk manisq segar	87	45	0,9	0,2	11,2	1,4	0,5	33	23	0,4	4	472,1	160	0,2	0,08	0,2	49
Manggaq segar	87	52	0,7	0,0	12,3	1,6	0,2	20	16	1,0	3	140	0,33	0,03	0,01	0,3	12
Pepayaq segar	87	46	0,5	0,1	12,2	1,6	0,6	23	12	1,7	4	221	0,02	0,3	0,04	0,06	75
Pisang ambon segar	73	108	1,0	0,8	24,3	1,9	1,0	20	30	0,2	10	356,3	0,20	0,2	0,05	0,11	75
Rambutanq segar	81	69	0,9	0,1	18,1	0,8	0,4	16	0,5	16	104,2	0,17	0,1	0,00	0,07	0,5	58
Semangkaq segar	92	28	0,5	0,2	6,9	0,4	0,3	7	12	0,2	7	93,8	0,04	0,1	0,05	0,3	6
Melonq segar	91	37	0,6	0,4	7,8	1,0	0,5	12	14	0,4	27	167	0,30	0,1	0,02	0,10	0
Dst																	

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020.

4. Klasifikasi Buah-Buahan dan Hasil Olahannya

Pengolahan kue dan roti, buah-buahan dibagi ke dalam beberapa kelompok yaitu *hard fruit*, *berry fruit*, *stone fruit*, *citrus fruit*, *tropical fruit* dan *nuts*. Berikut penjelasan proses pengolahan buah :

a) **Hard Fruit**

Hard fruit adalah jenis buah-buahan dengan mempunyai daging buah yang keras atau agak kaku seperti :

1) Apple (Apel)

Apel dibagi menjadi dua bagian yaitu apel yang dapat dimakan secara langsung dan apel diolah di dalam masakan. Contoh apel yang dapat dimakan secara langsung adalah *Reinette*, *Golden Delicious*, *Jonathan* dan Apel Malang.



Apel *Golden Delicious*



Apel *Reinette*



Apel Malang



Apel *Jonathan*

Gambar 5.41 Jenis Buah Apel

Berikut contoh apel yang diolah pada kue-kue atau pastry sebagai hidangan penutup adalah *apple charlotte*, *apple croustade*, *apple tart* dan *apple compote*.



Apple Charlotte



Apple Croute



Apple Tart



Apple Compote

Gambar 5.42 Olahan Kue dengan Apel

Selain dimakan langsung atau dimasak, buah apel dapat diolah menjadi minuman Cider (sari buah apel) atau jus dan didestilasi menjadi anggur dengan nama Calvados.



Cider



Jus

Gambar 5.43 Olahan Minuman Apel

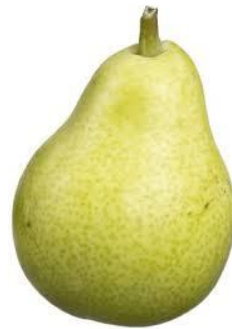
2) Pear (Pir)

Buah pir ditemukan pada zaman Romawi. Ada beberapa bentuk buah pir yaitu bulat dan menyerupai gentong. Buah pir dapat dimakan secara langsung atau dimasak seperti dibuat kue flans (kue tar berisi buah), pai,

es buah, pudding atau es krim. Contoh es krim yang terkenal karena bahan dasarnya dari buah pir (Pear Belle Helene).



Pir Bulat



Pir Gentong

Gambar 5.44 Buah Pir

Berikut contoh buah pir yang diolah pada kue-kue atau pastry, es buah maupun minuman lainnya.



Setup Pir



Tart Pir



Pastry Pir



Pure Pir

Gambar 5.45 Olahan Buah Pir

b) *Berry Fruit*

Berry fruit atau buah bei adalah buah-buahan yang terdiri dari beberapa buah kecil yang berbatu. Contohnya sebagai berikut:

1) *Blackberry*

Blackberry merupakan buah yang sangat umum dan mudah ditemukan, dan merupakan kelompok buah semak belukar. Blackberry biasa digunakan untuk membuat selai dan sirup.

2) *Billberry*

Billberry berwarna keunguan yang berasa asam dan dapat diolah menjadi sirup, selai dan campuran pada dessert.

3) *Cranberry*

Cranberry adalah buah tumbuhan belukar yang tumbuh di daerah berlumpur di Negara Amerika Utara dan Eropa. Bentuknya seperti menyerupai buah ceri dengan ukuran yang sama dan lebih kecil dengan warna merah muda hingga tua. Rasa asam dan agak pahit.

4) *Currant*

Currant memiliki warna merah, putih dan hitam. Buah ini biasanya digunakan untuk pembuatan jeli dan sirup. Namun currant warna merah dan putih biasanya dikonsumsi mentah sebagai penutup makanan.



Gambar 5.46 Macam-macam Berry Fruit

5) Anggur Segar

Anggur adalah buah yang dihasilkan oleh tumbuhan rambat. Biasanya diolah menjadi wine. Jenis anggur yang baik adalah Black Alicante dan sebagai pencuci mulut, memiliki bentuk elips, berwarna ungu kehitaman dengan untai yang besar. Gamay adalah jenis anggur berbentuk bulat dengan ukuran sedang, dan berwarna hitam serta putih kehijauan.



Anggur Black Alicante



Anggur Gamay



Anggur Merah

Gambar 5.47 Buah Anggur

Berikut contoh buah anggur yang diolah menjadi makanan penutup, es buah, wine, jus maupun minuman lainnya.



Dessert



Es buah



Jus Anggur



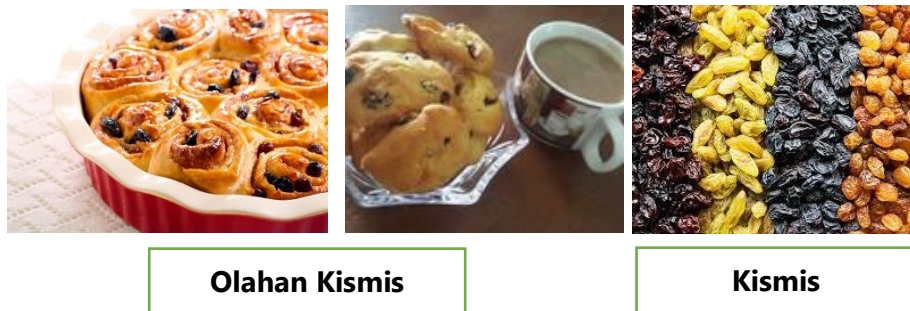
Smoothies

Gambar 5.48 Olahan Buah Anggur Segar

6) Anggur Kering

Anggur kering adalah anggur yang telah matang dan dikeringkan di bawah terik sinar matahari. Anggur kering sering digunakan dalam masakan, pembuatan kue dan konveksi gula-gula. Anggur kering diolah dari jenis anggur dibawah ini yaitu :

- Kismis (raisin), jenis anggur yang digunakan adalah anggur yang sudah matang, dicelupkan ke dalam air abu yang mendidih, kemudian dikeringkan dibawah terik matahari dengan tangkainya. Buah ini berwarna biru kehitaman.
- Sultanas (golden raisin), jenis anggur ini memiliki buah yang besar dan tidak berbiji dengan aroma buah anggur hijau. Buah ini berwarna putih kekuningan.
- Currants, banyak ditemukan di daerah Yunani. Dicuci dengan air abu dan dilepas dari tangkainya. Buah ini berukuran kecil, tanpa biji dan berwarna kuning kemerahan.



Olahan Kismis

Kismis

Gambar 5.49 Olahan Buah Anggur Kering

c) *Stone Fruit*

Stone Fruit adalah jenis buah-buahan yang memiliki banyak biji yang menggumpal didalamnya. Contoh *stone fruit* sebagai berikut:

1) Apricot (Aprikot)

Buah ini banyak ditemukan di Armenia, Italia Perancis selatan, Aljazair dan Spanyol. Jenis buah ini sering digunakan dalam kue serta banyak dibuat manisan, campuran kue, pie, selai atau setup.



Aprikot

Manisan

Pie

Selai

Gambar 5.50 Olahan Buah Aprikot

2) *Cherry* (Ceri)

Pohon ceri berasal dari Armenia dan Persia. Rasa buah ceri sangat menyegarkan sehingga banyak disukai. Buah ceri dapat diawetkan dengan cara pengeringan menggunakan sinar matahari dan panas api. Dibuat manisan dengan menggunakan gula dan *brandy* serta dibuat selai, jeli atau sirop. Kue pie, dan lainnya. Buah ceri biasanya digunakan juga sebagai garnish atau hiasan.



Ceri



Cake



Pie



Selai



Garnish

Gambar 5.51 Olahan Buah Ceri

d) *Citrus Fruit*

Jenis buah-buahan yang ada airnya seperti jenis jeruk. Berikut contoh buah *citrus fruit* dan olahannya:

1) Pamelo (Jeruk bali)

Bentuk dan ukuran jeruk bali adalah bundar dan besar. Daging buah jeruk manis berwarna putih kehijauan atau kemerahan, sedangkan kulit luarnya berwarna hijau atau hijau kekuning-kuningan. Jeruk bali dapat digunakan sebagai bahan campuran dalam pembuatan cocktail, makanan pembuka dan pencuci mulut. Jeruk bali dapat disimpan pada temperatur 5-10°C atau disimpan diruangan tanpa pendingin. Lama penyimpanan biasanya selama 10-15 hari. Jeruk bali dapat diolah sebagai makanan pembuka, makanan penutup dan salad buah.



Jeruk Bali



Asinan



Salad



Manisan

Gambar 5.52 Olahan Jeruk Bali

2) Lemon

Lemon memiliki rasa asam dan bau yang tajam. Warna kulit luar lemon adalah kuning atau kuning tua. Jus dan kulit luar lemon digunakan dalam pengolahan makanan seperti dijadikan bumbu dan penambah rasa berbagai macam masakan seperti ikan, daging, pudding, sirup, saus dan lainnya. Pada pastry lemon digunakan untuk membuat lemon custard, selai, suffle, kue tar. Contoh: *lemon squares* dan *frozen lemon puff*.



Lemon



Lemon Custard



Selai Lemon



Selai Lemon



Lemon Squares



Frozen Lemon Puff

Gambar 5.53 Olahan Lemon

3) *Orange* (Jeruk)

Orange atau jeruk mempunyai ukuran yang hampir sama dengan bola tenis. Daging buah jeruk (orange) biasanya berwarna kuning atau kuning tua. Buah jeruk digunakan dalam pembuatan limun, minuman sari buah, tart jeruk, cream sauce, es krim, selai, marmalade, selada, sherbert, souffle dan lainnya. Jeruk sebaiknya disimpan pada temperatur 5-10 °C, namun dapat disimpan di dalam keranjang.



Jeruk



Jus Jeruk



Tart Jeruk



Cream Sauce



Selai Jeruk



Souffle Jeruk

Gambar 5.54 Olahan Jeruk

4) *Tangerine* (Jeruk Keprok)

Tangerine atau jeruk keprok berasal dari Asia. Warna kulit jeruk keprok adalah kuning atau kuning keorange. Jeruk keprok dibedakan dengan jenis jeruk yang lainnya melalui kulitnya yang mudah dikupas. Jeruk keprok dimakan dalam keadaan mentah (segar) dan dapat diolah untuk bahan konveksi. Jenis jeruk ini sebaiknya disimpan di dalam kotak berlubang-lubang dan tidak tumpang tindih. Biasanya diolah menjadi kue, selai atau minuman.



Jeruk Keprok



Tart Jeruk



Selai Jeruk

Gambar 5.55 Olahan Jeruk Keprok

e) *Tropical Fruit*

Tropical fruit atau buah-buahan tropis adalah semua buah-buahan yang terdapat pada daerah yang beriklim tropis dan dapat ditemukan sepanjang musim. Buah-buahan tropis sangat mudah didapatkan dan sangat murah harganya, dibandingkan dengan buah-buahan impor. Seiring kemajuan zaman, buah-buahan tropis sudah banyak ditemukan dalam bentuk diawetkan, baik dalam bentuk jus, selai maupun keripik. Buah-buahan tropis dapat ditemukan di seluruh daratan Asia sehingga semua orang Asia. Berikut contoh macam-macam buah tropis adalah:

1) *Avokad*

Dapat ditemukan di daerah tropis dan sub-tropis Amerika. Bentuk avokad seperti buah pir, berwarna hijau dan keunguan, bijinya besar dan berada di tengah buah, dagingnya tebal, berlemak seperti mentega dan rasanya seperti kacang. Avokad mengandung 2% protein dan 20% lemak, dan sangat baik untuk tubuh khususnya dapat menurunkan nilai trigliserida di dalam darah, jika dikonsumsi tanpa tambahan apapun. *Avokad* dapat dimakan secara langsung atau disajikan dengan saus *vinaigrette* yang sering disajikan dengan selada atau dengan udang atau saus cocktail.



Avokado



Jus



ES buah



Avokado Mousse



Salad



Cocktail

Gambar 5.56 Olahan Avokad

2) Pisang

Buah pisang sangat disukai semua orang dan memiliki kandungan nilai gizi khususnya yang tinggi kalori sehingga sangat baik untuk dikonsumsi untuk olahragawan maupun yang menjalani diet tinggi kalori, maupun yang sedang lapar karena mengandung glukosa. Berikut macam-macam pisang yang dapat ditemukan di Indonesia:

(a) Jenis-Jenis Pisang

- Pisang Ambon. Jenis pisang ini cocok dimakan langsung. Pisang ini merupakan yang paling baik karena dagingnya lembut dan enek. Bentuk buahnya bulat panjang dan warna kulitnya hijau kekuning-kuningan. Bagi pasien diabetes mellitus sebaiknya konsumsi pisang yang masig berwarna hijau dikarenakan kandungan glukosanya masih rendah, sedangkan yang berwarna kuning dan matang memiliki kandungan glukosa tinggi.



Gambar 5.57 Pisang Ambon

- Pisang Bali (pisang merah). Jenis pisang ini berwarna merah muda. Jika dikonsumsi secara langsung dapat mencegah dan meredakan sembelit. Pisang merah ini memiliki kandungan serat dan prbiotik yang baik untuk kesehatan saluran cerna. Sedangkan prebiotik dalam pisang merah ini dapat mengurangi kembung dan meningkatkan bakteri baik di usus.



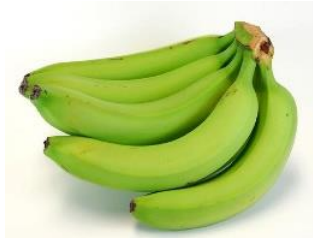
Gambar 5.58 Pisang Bali

- Pisang Batu. Jenis pisang ini memiliki rasa asam kepahit-pahitan, berbiji putih saat mentah dan hitam setelah matang, kulitnya hijau dan digunakan untuk bumbu rujak.



Gambar 5.59 Pisang Batu

- Pisang Hijau. Jenis pisang ini hampir sama dengan pisang ambon dan kulitnya tetap hijau walaupun sudah matang.



Gambar 5.60 Pisang Hijau

- Pisang Kapas. Jenis pisang ini memiliki bentuk seperti persegi dan biasanya digoreng terlebih dahulu sebelum dikonsumsi.



Gambar 5.61 Pisang Kapas

- Pisang Kepok. Jenis pisang ini berbentuk runcing, kulitnya kasar dan dimasak sebelum dikonsumsi.



Gambar 5.62 Pisang Kepok

- Pisang Mas. Jenis pisang ini memiliki ukuran kecil, dimakan secara langsung dan rasanya manis.



Gambar 5.63 Pisang Mas

- Pisang Nangka. Jenis pisang ini memiliki ukuran besar, berwarna hijau, dikonsumsi dengan dikukus atau digoreng.



Gambar 5.64 Pisang Nangka

- Pisang Raja. Jenis pisang memiliki bentuk pendek dan gemuk, dapat dimakan secara langsung atau digoreng, kulitnya tipis dan berbintik hitam.



Gambar 5.65 Pisang Raja

- Pisang Seribu. Jenis pisang ini memiliki ukuran paling kecil yaitu sebesar ibu jari, berwarna kuning dengan rasa yang manis dan kulitnya lebih tipis daripada pisang mas.



Gambar 5.66 Pisang Seribu

- Pisang Susu. Jenis pisang ini memiliki bentuk pendek dan gemuk, dimakan mentah, kulitnya kuning dan tipis, dagingnya bergetah pada waktu belum cukup matang. Memiliki rasa manis menjelang ranum.



Gambar 5.67 Pisang Susu

- Pisang Tanduk. Jenis pisang ini memiliki berbentuk tanduk panjang, dapat dikonsumsi dengan cara di kukus atau digoreng.



Gambar 5.68 Pisang Tanduk

- Pisang Uli. Jenis pisang ini memiliki warna hijau dan bisa dikonsumsi dengan cara dikukus.



Gambar 5.69 Pisang Uli

- Pisang Siem/Siam. Jenis pisang ini memiliki kulit yang kasar, berbintik, dan dapat dimakan mentah atau dikukus.



Gambar 5.70 Pisang Siem/Siam

(b) Pengolahan Pisang

Di Indonesia maupun di Negara lain sudah banyak produk masakan atau minuman yang bahan dasarnya dari pisang, seperti *banana pinwheels and pecan butter*, *banana sticky buns*, *banana pecan upside down panake* dan *creamed banan in puffed pastry shells*, banana strudel, dan smoothies pisang mix.



Banana Pinwheels and Pecan



Banana Sticky Buns Butter



Banana Pecan Upside Down Panake Dan Creamed Banan In Puffed Pastry Shells



Smoothies Pisang

Gambar 5.71 Olahan Pisang

3) *Carambola* (Belimbing)

Buah belimbing banyak ditemukan di Indonesia karena merupakan buah-buahan beriklim tropis. Bentuk belimbing seperti bintang apabila dipotong melintang. Kulit luar belimbing berwarna hijau atau hijau kekuningan-kuningan. Daging buah penuh berair dan agak kaku. Buah ini memiliki rasa asam, asam manis, manis, sepet dan mempunyai lapisan seperti lilin. Jenis belimbing adalah belimbing wuluh yang berbentuk lonjong atau bulat. Belimbing wuluh digunakan untuk memberi rasa dan

aroma beberapa makanan tradisional atau dikonsumsi secara langsung sebagai pencuci mulut.



Buah Belimbing



Belimbing Wuluh

Gambar 5.72 Belimbing

Buah belimbing selain dapat dimakan secara langsung, dapat di olah menjadi minuman segar atau jus, asinan buah dan keripik belimbing. Sedangkan belimbing wuluh tidak dapat dimakan secara langsung dikarenakan rasa masam, biasanya di olah menjadi sambel, manisan, garang asem dan masakan lainnya.



Asinan



Jus



Keripik



Sambel Wuluh



Manisan Wuluh



Garang Asam

Gambar 5.73 Olahan Belimbing

4) *Chico* (Sawo)

Sawo berbentuk bulat lonjong seperti telur dengan rasa buah yang manis. Kulit buah sawo berwarna coklat, sedangkan daging buahnya

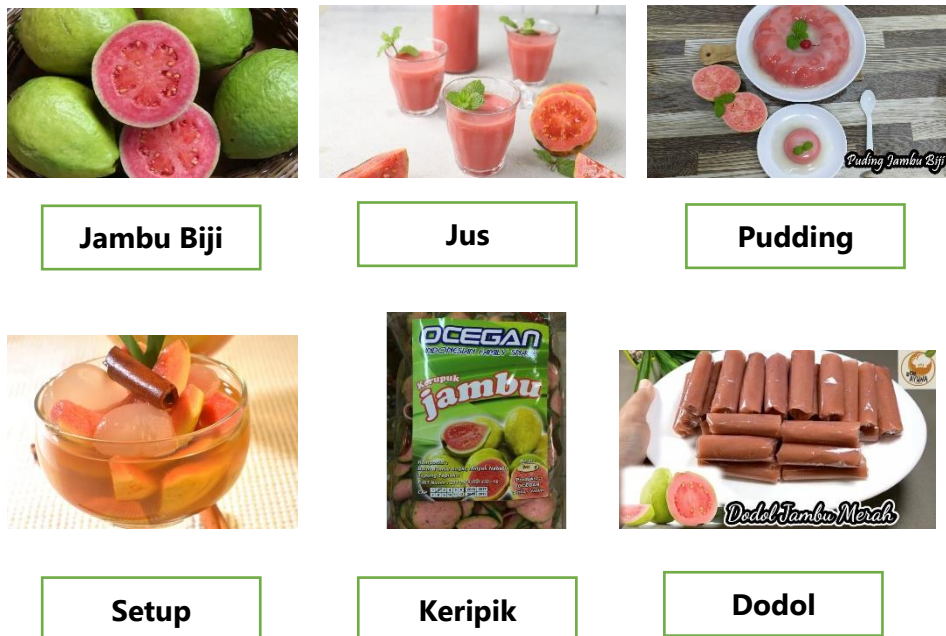
berwarna merah. Diantara daging sawo terdapat biji buah yang pipih berwarna hitam. Sawo dikonsumsi secara langsung dengan mengupas kulitnya terlebih dahulu. Sawo dapat di olah menjadi manisan sawo, keripik sawo dan lainnya.



Gambar 5.74 Olahan Sawo

5) *Guava* (Jambu Biji)

Jambu biji memiliki varietas yang sangat banyak diantaranya menyerupai buah persik, apel, dan jeruk *orange*. Rasa buah jambu biji hampir tawar, spet dan sedikit asem-asem. Biasanya buah jambu biji dimakan mentah tetapi ada yang dimasak dan dibuat setup, pudding, keripik dan jus maupun dodol.



Gambar 5.75 Olahan Jambu Biji

6) *Mangga* (Mangga)

Mangga berasal dari India Barat, dan dapat ditemukan di Malaysia, Jawa, Cina dan Amerika Serikat. Buah ini memiliki bentuk lonjong, sebesar atau

lebih besar daripada buah pir. Kulit buah ini berwarna hijau dan berubah menjadi kuning-jingga ketika matang. Berikut varietas buah mangga yang dapat di temukan di Indonesia:

(a) Jenis-Jenis Mangga

- Mangga Arumanis. Buah ini termasuk buah mangga jenis yang terbaik, dan memiliki bentuk klasik dengan ukuran sedang, dan berwarna hijau tua dan kemerahan atau kekuningan pada saat matang dan memiliki rasa sangat manis.



Gambar 5.76 Mangga Arumanis

- Mangga Gedong. Buah mangga ini memiliki ukuran sedang, bulat berwarna jingga pada saat matang, rasanya asam manis, dengan bau yang khas.



Gambar 5.77 Mangga Gedong

- Mangga Golek. Buah mangga ini memiliki ukuran panjang, pada saat matang kulit buah berwarna kuning kehijauan sementara daging buah berwarna jingga, berserat dengan rasa yang berbeda.



Gambar 5.78 Mangga Golek

- Mangga Indramayu. Buah ini memiliki bentuk besar dan agak bulat, berwarna hijau kekuningan dengan rasa yang manis.



Gambar 5.79 Mangga Indramayu

- Mangga Kuini (Kweni). Buah ini memiliki daging buah yang berserat agak kasar. Sebelum dikonsumsi, semua kulit buah harus dikupas dengan bersih dan dicuci dengan air garam karena akan menyebabkan gatal-gatal. Kulit buah berwarna hijau dan berbentuk bulat, sedangkan daging buah berwarna kuning. Rasanya asam dan beraroma kuat.



Gambar 5.80 Mangga Kweni

- Mangga Madu. Buah mangga ini memiliki bentuk agak kecil dan bulat, berwarna hijau, rasa manis dan memiliki serat daging yang tebal.



Gambar 5.81 Mangga Madu

- Mangga Manalagi. Buah mangga ini memiliki bentuk yang hampir sama dengan mangga arumanis, dan memiliki hijau dan lebih tebal.



Gambar 5.82 Mangga Manalagi

(b) Pengolahan Mangga

Di Indonesia maupun di Negara lain sudah banyak produk masakan atau minuman yang bahan dasarnya dari buah mangga seperti jus, keripik, pudding, asinan mangga, es krim, manggo sticky rice, manisan dan lainnya.



Jus



Pudding



Manggo Sticky Rice



Es krim



Asinan



Keripik

Gambar 5.83 Olahan Mangga

7) *Mangosteen* (Manggis)

Buah mangga ini memiliki kulit yang tebal, berwarna coklat kemerahan dan bentuknya bulat. Warna dagingnya putih dan lembut, dan terdiri dari beberapa bagian yang mudah dipisahkan. Manggis dapat dikonsumsi secara langsung. Khususnya pada ekstrak kulit manggis yang mengandung antioksidan sangat baik bagi tubuh, memiliki fungsi antiinflamasi, efek antikanker dan lainnya.



Gambar 5.84 Manggis

8) Semangka

Semangka adalah buah dari jenis rerumputan yang berasal dari Asia dan ditemukan pada zaman purba. Semangka dibagi menjadi dua jenis yaitu semangka kulit hijau (*watermelon*) dengan daging yang berair, berwarna

merah atau kuning dan biji berwarna hitam. Sedangkan semangka madu (*honey melon*) dengan kulit berwarna kuning kehijauan, dagingnya berwarna kuning kemerahan dengan rasa yang manis dan berbau tajam.



Gambar 5.85 Semangka

9) Pepaya

Pepaya berbentuk bulat panjang dan mempunyai banyak biji, warna daging buahnya kuning kemerah-merahan atau merah jingga. Rasa manis dan mudah dicerna. Papaya biasanya digunakan sebagai makanan pembuka dan penutup. Buah papaya yang sudah matang bisa langsung dimakan, sedangkan buah papaya muda biasanya diolah menjadi sayuran atau manisan.



Gambar 5.86 Pepaya

10) Rambutan

Rambutan memiliki kulit yang berwarna merah, sedangkan dagingnya berwarna putih. Berikut jenis-jenis buah rambutan :

- Rambutan Cilebak. Buah ini berbentuk bulat, dagingnya dapat dilepas dengan mudah dari bijinya dan rasanya asam manis.
- Rambutan Simacan. Buah ini berbentuk oval, berwarna merah tua dan manis.
- Rambutan Rapih. Buah ini memiliki rambut yang pendek, kecil, dan bulat, berwarna kekuningan, rasanya sangat manis dan kering, serta harganya relatif mahal.

- Rambutan Sinyonya. Buah ini memiliki rambut panjang bulat, dagingnya lengket di biji, rasanya asam dan bermutu rendah.
- Rambutan Lengkek. Buah ini bentuk kecil dengan rambut yang jarang, buahnya manis dan kering.



Gambar 5.87 Rambutan

11) Jambu Air

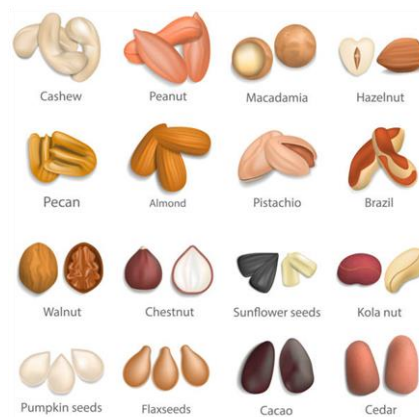
Jambu air memiliki rasa yang asam, berwarna merah muda hingga merah tua, dan berbentuk seperti lonceng. Ada dua jenis jambu air yaitu jambu bol yang disebut *Malay Rose Apple* yang memiliki warna merah, rasanya renyah dan asam, serta mempunyai aroma seperti bunga mawar. Dan jambu monyet yang memiliki rasa asam dengan aroma bunga mawar. Biji jambu monyet biasa diolah menjadi kacang mete.



Gambar 5.88 Jambu Air

f) **NUTS**

Nuts atau kacang-kacangan merupakan buah-buahan yang mempunyai tempurung atau kulit luar yang keras. Inti buah atau bagian yang biasanya dimakan terdapat di dalam tempurung tersebut. Contoh buah-buahan yang termasuk dalam kategori *Nuts* adalah kelapa, kacang mete, dan lainnya.



Gambar 5.89 Jenis Kacang

D. Bumbu dan Rempah

1. Pengertian Bumbu dan Rempah

Bumbu adalah bahan penyedap makanan atau masakan yang sifatnya tidak tahan lama atau tidak awet, sedangkan rempah adalah bahan penyedap makanan atau masakan yang dapat disimpan dan lebih tahan lama. Rempah-rempah bersifat kering sehingga cenderung lebih tahan lama daripada bumbu.

Bumbu dan rempah merupakan hasil kekayaan alam yang ada dan banyak di daerah Asia, khususnya di Indonesia, India, Thailand dan Timur Tengah. Di Indonesia, bumbu dan rempah sangat digunakan pada masakan Nusantara, sehingga Indonesia dikenal sebagai Negara penghasil rempah-rempah dan masakannya memiliki cita rasa yang kuat. Bumbu dan rempah biasanya digunakan untuk bahan penyedap masakan atau bahan baku pembuatan obat dan jamu. Penggunaan bumbu dan rempah sebagai bahan penyedap dilakukan pada tingkat rumah tangga, penggunaan sebagai bahan tambahan alami pembuatan obat dalam bidang farmasi, sedangkan sebagai bahan baku pembuatan jamu adalah bidang industri.

2. Macam-Macam Bumbu dan Rempah

Bumbu dibedakan terdiri dari bumbu kering, bumbu basah, bumbu buatan, bumbu dasar, dan bumbu kimiawi. Berikut penjelasannya sebagai berikut:

a. Bumbu Kering adalah bumbu basah yang dikeringkan.



Gambar 5.90 Bumbu Kering

b. Bumbu Basah adalah bumbu yang masih segar.



Gambar 5.91 Bumbu Basah

- c. Bumbu Dasar adalah istilah jenis bumbu olahan kuliner Indonesia. Sebelum bahan makanan diolah menjadi makanan yang lezat, maka diperlukan berbagai macam bumbu yang digunakan sebagai dasar masakan agar cita rasa masakan memiliki rasa yang kuat, enak dan khas.

Bumbu dasar dibagi menjadi tiga macam yaitu bumbu merah, kuning dan putih.



Bumbu



Bumbu Kuning



Bumbu Merah

Gambar 5.92 Bumbu Dasar

- d. Bumbu Buatan adalah bumbu yang siap pakai, yang telah diproses sebelumnya seperti cuka masak, bumbu marinasi tahu, tempe, ikan, ayam, bumbu pecel dan lainnya.



Gambar 5.93 Bumbu Buatan

- e. Bumbu Kimiawi adalah bahan kimiawi yang diperoleh atau disintesis dari bahan-bahan yang terdapat di alam, contoh bahan kimia alami adalah gula tebu, garam dan asam jeruk.



Gambar 5.94 Bumbu Kimiawi

Fungsi bumbu sebagai berikut:

- Meningkatkan rasa serta aroma makan yang sedang dimasak.
- Beberapa bumbu dapat merangsang usus untuk mencerna makanan menjadi lebih baik.

- c. Bahan pengawet (anti-bakteri) makanan (asam jawa, jeruk nipis dan kunyit) dan menjaga kesehatan dan kebugaran.

Adapun macam-macam bumbu yang digolongkan menjadi 5 (lima) golongan yaitu bumbu golongan buah seperti cabai, asam jawa, jeruk nipis, lemon, dan belimbing sayur (wuluh). Bumbu golongan batang seperti serai. Bumbu golongan daun adalah daun jeruk, daun salam, kucai, seledri dan daun bawang. Bumbu golongan umbi adalah bawang merah, bawang putih, dan bawang bombai, dan bumbu golongan akar adalah jahe, kunyit, kencur, lengkuas, temu kunci, dan temu lawak.

3. Penggunaan Bumbu dan Rempah Berdasarkan Bentuk

Bumbu dan rempah secara umum dijual dalam berbagai bentuk yang berbeda yaitu *fresh*, *dried*, dan *ground*. Penggunaan bumbu dan rempah berbeda-beda menurut bentuknya masing-masing.

a. *Fresh Herbs*

Bumbu ini digunakan dalam keadaan segar. Sebelum digunakan, bumbu segar tersebut hanya dibersihkan dan dicuci. Contoh: peterseli (*parsley*), lokio (kucai), dan chervil yang biasanya dicincang kasar kemudian ditaburkan di atas salad, sup dan makanan lainnya. Batang bumbu dimanfaatkan untuk membuat bouquet garni.



Peterseli



Kuai



Chervil

Gambar 5.95 Fresh Herb

Contoh makanan yang menggunakan bumbu *fresh herbs* sebagai berikut:



Gambar 5.96 Olahan Fresh Herbs

b. *Dried Herbs and Spices*

Bumbu ini seperti seluruh daun, batang, biji, atau akar tanaman bumbu dan rempah digunakan dalam makanan yang diolah dalam waktu yang lama. Bumbu dan rempah ini ditambahkan pada proses diawal masak.



Gambar 5.97 *Dried Herbs*

c. *Ground Spices*

Ground spices merupakan bumbu yang mengeluarkan aroma dengan cepat. Oleh karena itu, jika menggunakan bumbu atau rempah ini dalam proses memasak dengan waktu yang panjang, dapat ditambahkan pada akhir proses memasak. *Ground spices* sebaiknya disimpan pada wadah kedap udara dalam keadaan sejuk dan kering. Wadah harus ditutup rapat setelah digunakan untuk menghindari hilangnya kandungan minyak yang mudah menguap.



Gambar 5.98 *Ground Spices*

4. Klasifikasi Bumbu dan Rempah

Pengklasifikasian bumbu dan rempah dapat dibedakan berdasarkan sifat seperti:

- Bumbu dan rempah perangsang (*stimulating condiment*) berfungsi untuk memberikan rasa lezat, dan enak pada makanan.
- Bumbu manis (*sweet herbs*) berfungsi memberikan rasa manis pada makanan atau sebagai pengganti kaldu.
- Rempah-rempah aromatik (*aromatic spices*) merupakan produk yang berasal dari tumbuhan yang digunakan dalam makanan. Biasanya untuk membuat obat-obatan, membumbui hidangan atau mengawetkan makanan.

5. Macam-macam Bumbu yang sering digunakan sebagai Tambahan Masakan

Berikut penjelasan mengenai macam-macam bumbu yang sering digunakan didalam masakan di masakan Nusantara maupun Negara lainnya sebagai berikut :

a. Buah dan Biji

- Buah *allspice* berbentuk beri yang seukuran kacang polong, diambil saat masih hijau dan belum matang. Setelah dikeringkan warnanya akan berubah menjadi coklat kemerahan. *Allspice* memiliki campuran aroma antara cengkih, kayu manis, dan pala. Bumbu ini digunakan untuk sari daging, kuah saus, asinan, sosis, *appetizer*, *fruitcake*, paid an pengawet.



Gambar 5.99 Buah dan Biji

- *Aniseed* (Adas manis) berbentuk sangat kecil dan pipih, serta berwarna kecoklatan. Adas memiliki aroma yang sangat harum, dan sedikit pedas. Bumbu ini digunakan pada masakan seperti sup, gulai, atau kari. Untuk mendapatkan aroma yang harum, biji adas disangrai dahulu, kemudian dihaluskan bersama bumbu lain. Ada rasa sedikit manis dan aroma yang khas.



Gambar 5.100 Ada Manis

- *Cayenne* (Cabai) berasal dari Jepang, India, Afrika dan Meksiko. Berbentuk bubuk dibuat dari hasil tanaman *caapsium* yang kecil. Memiliki warna orange kemerahan hingga merah tua. Fungsinya untuk menambah warna dan aroma bagi masakan Meksiko, seperti spaghetti, dan stew. Dan bumbu ini harus digunakan secara hati-hati.



Gambar 5.101 Cabai

- *Chili Powder* (Cabai Bubuk) berasal dari Meksiko. Bumbu ini perpaduan dari berbagai rempah termasuk *ground chili*, *ground oregano*, *ground cumin*, *garlic powder* dan *ground spices*. *Chili powder* digunakan sebagai bahan dasar masakan Meksiko, serta sebagai bumbu yang umum untuk telur, kerang, kuah sayuran dan *chili con carne*.



Gambar 5.102 Cabai Bubuk

- Paprika merupakan suku terong-terongan berwarna hijau, kuning, merah atau ungu. Paprika biasa digunakan sebagai campuran salad atau sebagai garnish makanan seperti semur daging atau barbeque. Daging paprika tidak berasa pedas karena tidak mengandung capsaicin seperti cabai sehingga disukai oleh anak-anak.



Gambar 5.103 Paprika

- Kapulaga merupakan salah satu campuran bumbu untuk masakan dan jamu. Bentuknya seperti kapulaga. Kapulaga yang kering akan menjadi keriput, bergaris-garis dan berisi 4-7 butir biji kecil coklat kemerah-merahan. Rasa kapulaga agak pedas seperti jahe tetapi tidak dengan baunya. Kapulaga memiliki aroma sedap sehingga orang Inggris menyebutnya sebagai *Grains of Paradise*.



Gambar 5.104 Kapulaga

- Ketumbar salah satu rempah-rempah yang sangat populer dan banyak digunakan untuk masakan. Biji ketumbar memiliki aroma yang sangat harum. Daun ketumbar aromanya akan hilang ketika dipisahkan dengan batangnya, olehkarena itu daun ketumbar segera diolah. Ketumbar banyak di masakan tradisional Indonesia. Dengan tambahan bumbu ini, aroma masakan akan lebih terasa sebagai pemekat dan sebagai bumbu kari, ayam goreng, opor, soto dan sebagainya.



Gambar 5.105 Ketumbar

- Jintan masuk keluarga peterseli. Biasanya digunakan untuk salad, marinade (cairan berbumbu untuk merendam daging), sayuran dan keju.



Gambar 5.106 Jintan

- Biji pala, daging buahnya dapat diolah menjadi manisan. Aromanya sangat harum, tajam, bernuansa hangat, dan manis. Cita rasanya sedikit pedas, agak manis, dan dapat memberikan rasa hangat pada tubuh. Buah pala digunakan pada bumbu masakan, khususnya masakan Nusantara Indonesia. Biji pala menambah cita rasa pada bumbu perendam daging, ikan, atau ayam, serta menjadikan kaldu atau sup semakin sedap. Sedangkan bubuk pala dipakai sebagai penyedap untuk roti atau kue, pudding, saus, sayuran, semur, kalio, gulai dan minuman penyegar.



Gambar 5.107 Biji Pala

- Lada hitam (*Black pepper*) berasal dari Asia Timur, Kalimantan, Sumatra dan Jawa. Lada hitam merupakan bumbu yang tidak matang. Biasanya dikeringkan dengan cara dijemur dibawah sinar matahari atau dibakar.

Lada hitam lebih kuat daripada lada putih. Lada hitam digunakan untuk memberikan aroma pada hampir semua masakan daging, sayuran, salad, saus dan sup.

- Lada putih (*white pepper*) berasal dari Asia Timur, Kalimantan, Sumatra dan Jawa. Lada putih telah difermentasikan setelah dipanen. Lada putih lebih baik dalam hal aroma, dan memiliki rasa yang lebih ringan daripada lada hitam. Lada putih lebih kuat daripada lada putih. Lada hitam digunakan untuk memberikan aroma pada hampir semua masakan daging, sayuran, salad, saus dan sup.



Gambar 5.108 Lada Putih

- Biji wijen merupakan salah satu biji-bijian berminyak yang mengandung lemak dalam jumlah yang cukup tinggi. Bunganya berwarna putih digunakan sebagai penghias pada makanan, seperti onde-onde, olahan roti, permen, pasta, selai kacang dan lainnya.



Gambar 5.109 Biji Wijen

b. Bunga

- Cengkeh berasal dari Maluku. Cengkeh tidak hanya digunakan sebagai tambahan masakan Indonesia, maupun Eropa. Cengkeh kering dapat digunakan dalam bentuk utuh maupun bubuk. Cengkeh dapat digunakan sebagai pelengkap masakan atau hiasan seperti kue nastar, atau penambah aroma pada kolak pisang yang digabungkan dengan kayu manis.



Gambar 5.110 Cengkeh

- Saffron berwarna kuning hingga merah muda. Saffron merupakan rempah-rempah yang paling mahal dari yang lainnya. Saffron biasanya dibuat minuman dan digunakan membuat saus, sup, masakan kentang, terutama untuk pembuatan nasi saffron dan bouillabaisse.



Gambar 5.111 Saffron

c. Daun-Daunan

- Kemangi (*ocinumbassilum ferina citratum*). Daun kemangi dimanfaatkan sebagai penyedap masakan karena aromanya yang khas dan menggugah selera. Daun kemangi dapat dikonsumsi sebagai lalapan. Biasanya digunakan sebagai pelengkap pada sajian masakan khas Betawi seperti laksa atau nasi ulam. Di Sunda dipakai pada masakan ulukutek, oncom leunca, ikan pepes, laksa bogor, karedok, Daerah Jawa Timur disajikan dengan nasi krawu, botok, trancam, atau ikan bumbu pesmol. Kemangi juga digunakan untuk memasak ikan dan daging, saat diolah secara boiling dan braising.



Gambar 5.112 Kemangi

d. Kulit Kayu

- Kayu manis (Cinnamon) termasuk rempah-rempah. Masakan yang dicampur dengan kayu manis akan menimbulkan efek segar, harum, dan nikmat. Penggunaan kulit kayu manis dapat berupa kulit utuh untuk bumbu masakan seperti gulai kambing, atau dijadikan campuran kue, cake, sirup, dan lainnya.



Gambar 5.113 Kulit Kayu

e. Akar

- Jahe (Ginger) memiliki karakteristik tanaman jahe adalah memiliki tinggi 30-100 cm, akar rimpang, daun menyirip, bau yang khas dan tajam, serta terasa hangat jika dikonsumsi. Jahe dibedakan menjadi dua yaitu jahe merah dan putih. Jahe biasanya digunakan sebagai campuran berbagai jenis makanan olahan seperti permen jahe, dodol jahe, dan selai jahe. Sebagai minuman tradisional seperti badrek, sekoteng, ronde, susu jahe, atau wedang jahe. Sebagai bumbu masak, rimpang jahe sering digunakan untuk memberi aroma dan rasa berbagai masakan, juga roti kue, biscuit, dan lainnya. Hasil olahan jahe seperti minyak astiri, es krim, campuran sosis dan lainnya.



Gambar 5.114 Akar

- Kunyit sering disebut kunir dan memiliki rasa agak pahit, sedikit pedas, berbau khas dan bersifat sejuk. Rempah ini memiliki identik dengan warna kuning dan banyak digunakan pada masakan Indonesia dan wilayah Asia lainnya. Kunyit dijadikan bumbu pelengkap untuk mengolah berbagai masakan seperti ikan, daging, sayuran bersantan dan lainnya. Kunyit digunakan jadi bumbu masakan karena mampu mengurangi bau amis pada ikan, sebagai pewarna alami, dan campuran jamu. Olahan masakan menggunakan bumbu adalah laksa, opor ayam, gulai, ikan, ayam panggang, sate padang dan gulai.



Gambar 5.115 Kunyit

f. Umbi Lapis

- Bawang putih dapat digunakan sebagai rempah. Bagian bawahnya memiliki banyak suing yang menjadi umbi besar berwarna putih. Tiap suing berbalut dengan kulit tipis yang akan mengeluarkan aroma tajam dan menyengat saat diiris. Sebelum diolah bawang putih biasanya diiris, dihancurkan, dikeprek sebelum dirajang halus dan ditumis di penggorengan dengan sedikit minyak goreng.



Gambar 5.116 Umbi Lapis

- Bawang merah berfungsi sebagai penyedap. Bawang merah memiliki rasa lembut jika ditambahkan pada masakan oriental pedas, Meksiko, Perancis, dan Mediterania. Rasa bawang merah lebih manis daripada bawang putih. Oleh karena itu bawang merah merupakan sebagai bumbu lezat masakan utama dalam masakan ikan, daging, dan sayuran. Bawang merah biasanya digunakan untuk bumbu sayur-sayuran dan sering dimasak sebagai bawang goreng sebagai pelengkap rasa pada masakan.



Gambar 5.117 Bawang Merah

E. Rangkuman Materi

Berikut rangkuman pada sub bab tentang menu lauk nabati sebagai berikut:

1. Menu lauk nabati bersumber dari protein nabati yang berasal dari tumbuhan.
2. Kacang kedelai atau tempe mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan sangat baik untuk tubuh.
3. Protein nabati banyak ditemukan pada bahan pangan sumber kacang-kacangan dan olahannya.
4. Tempe dan tahu sudah terkenal di Mancanegara sebagai makanan wajib yang dikonsumsi oleh orang-orang Indonesia.
5. Tahu Jepang diolah menggunakan kacang hijau.
6. Oncom bisa diolah menggunakan kacang kedelai maupun kacang tanah.

Berikut rangkuman pada sub bab tentang sayuran sebagai berikut:

1. Sayuran merupakan bahan pangan nabati yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi, dan dapat dikonsumsi setelah masak atau diolah dengan teknik tertentu atau dikonsumsi dalam keadaan segar (lalap).
2. Macam-macam sayuran berdasarkan morfologi adalah sayuran daun, sayuran batang, sayuran bunga, sayuran buah, sayuran biji dan sayuran umbi.
3. Pengolahan sayuran seperti cream sauce, dimakan secara langsung atau terlebih dahulu dikukus (*steaming*)/direbus (*boiling*), ditumis (*sauteed*), diberi santan (lodeh atau santan).
4. Proses penyimpanan sayuran agar lebih awet dapat dilakukan dengan *canning* (kalengan), *dehydration* (pengeringan/penguapan), *picking* (pengasinan) dan *freezing* (pembekuan).

Berikut rangkuman pada sub bab tentang buah-buahan sebagai berikut:

1. Buah-buahan (*fruktus*) adalah organ pada tumbuhan yang merupakan perkembangan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya membungkus dan melindungi biji. Buah-buahan mengandung beberapa vitamin dan mineral.
2. Klasifikasi buah-buahan dan hasil olahannya seperti: *hard fruit*, *berry fruit*, *berry fruit*, *stone fruit*, *citrus fruit* dan *tropical fruit*.
3. Buah-buahan dapat diolah menjadi berbagai produk makanan dan minuman, seperti cake, jus, keripik, pudding, setup, dodol, es buah dan lainnya.

Berikut rangkuman pada sub bab tentang bumbu dan rempah sebagai berikut:

1. Bumbu adalah bahan penyedap makanan atau masakan yang sifatnya tidak tahan lama atau tidak awet.

2. Rempah adalah bahan penyedap makanan atau masakan yang dapat disimpan dan lebih tahan lama.
3. Rempah-rempah bersifat kering sehingga cenderung lebih tahan lama daripada bumbu.
4. Macam-macam bumbu adalah bumbu kering, bumbu basah, bumbu buatan, bumbu kimiawi, dan bumbu dasar.
5. Bumbu dasar terdiri dari bumbu kuning, bumbu putih dan bumbu merah.
6. Penggunaan bumbu dan rempah berdasarkan bentuk adalah *fresh herbs*, *dried herbs and spices* and *ground spices*.

Klasifikasi bumbu dan rempah adalah buah dan biji, bunga, daun-daunan, kulit kayu, akar dan umbi lapis.

F. Glosarium

Ph	: <i>potential of Hydrogen</i>
Cm	: sentimeter
°C	: derajat celcius
CaSO ₄	: kalsium sulfat
KH	: karbohidrat
MSG	: monosodium glutamate
NUTS	: kacang-kacangan

G. Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan menu lauk protein nabati?
2. Sebutkan jenis olahan menu lauk nabati yang bersumber dari oncom khas Jawa Barat?
3. Sebutkan jenis-jenis oncom yang anda ketahui?
4. Apa yang anda ketahui tentang sayuran dan berdasarkan morfologi sayuran dibagi menjadi apa saja?
5. Sebutkan jenis-jenis sayuran yang anda ketahui dan beserta pengolahannya?
6. Sebutkan proses penyimpanan sayuran yang anda ketahui?
7. Sebutkan jenis sayur-sayuran yang diolah menjadi keripik?
8. Bikin 1 resep olahan dari sayuran?
9. Apa yang anda ketahui tentang buah-buahan?
10. Sebutkan klasifikasi buah-buahan dan beserta olahannya?
11. Sebutkan proses penyimpanan sayuran yang anda ketahui?
12. Sebutkan jenis buah-buahan yang diolah menjadi keripik?
13. Buatlah 1 (satu) resep yang bahan dasarnya dari buah tropis?

14. Apa perbedaan antara bumbu dan rempah dan berikan contohnya serta fungsinya untuk apa?
15. Sebutkan macam-macam bumbu dan terdiri dari apa saja bahannya?
16. Apa perbedaan antara bumbu buatan dan bumbu kimiawi, dan berikan contohnya?
17. Berikan contoh olahan makanan yang menggunakan bumbu kuning dan bumbu putih?
18. Buatlah 1 (satu) resep olahan dari bumbu *fresh herbs*?

H. Daftar Pustaka

- Ayuningtyas dan Utami. 2020. Modul Praktik Kuliner Dasar. Penerbit K-Media: Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.
- Siregar, Rohanta dan I Gede, Surata. 2021. Gizi Kulinari. Penerbit Buku Kedokteran: Jakarta.
- Siregar, Rohanta., Nurul, Salasa, N, Manuntun, Rotua dan I Gede, Surata. 2022. Gizi Kuliner Dasar. Penerbit Buku Kedokteran: Jakarta.

BAB 6

Makanan Kontinental

Pendahuluan

Buku ini menggambarkan tentang Makanan kontinental yaitu masakan yang berkembang dari negara-negara Eropa, terutama negara-negara Eropa Barat seperti Perancis, Italia, Spanyol, dan Inggris, termasuk gaya memasak dan penyajian makanannya. Istilah "kontinental" digunakan untuk membedakan gaya memasak ini dari masakan Inggris tradisional dan juga dari masakan Timur Tengah, Asia, atau Afrika. Buku ini memuat tentang pengertian makanan kontinental, Pola makan kontinental, Komposisi nilai gizi menu kontinental, Persiapan, pengolahan dan Penyajian Menu Kontinental, Dessert dan Beverage. Tujuan dari pembelajaran ini adalah mahasiswa mengetahui dan mampu mengolah makanan kontinental terutama maincourse, dessert dan beverage.

Tujuan Pembelajaran

Tujuan dari pembelajaran adalah

Peserta Didik:

1. Memahami konsep dasar dan sejarah makanan kontinental.
2. Mampu mengidentifikasi bahan-bahan yang umum digunakan dalam masakan kontinental.
3. Mengetahui peralatan dapur yang digunakan dalam pengolahan makanan kontinental.
4. Menguasai teknik-teknik dasar memasak dalam masakan kontinental, seperti sautéing, roasting, grilling, dan braising.
5. Mampu menerapkan teknik-teknik khusus untuk jenis makanan tertentu, seperti pembuatan saus (sauce making) dan pastry
6. Mampu menyusun menu kontinental yang seimbang, mencakup main course, dessert, dan beverage.
7. Mengerti prinsip-prinsip dalam memilih bahan dan memadukan rasa untuk menciptakan menu yang harmonis.
8. Mempraktikkan pengolahan makanan kontinental sesuai dengan resep dan standar yang ditentukan.

9. Mampu menyesuaikan resep dengan ketersediaan bahan lokal tanpa mengorbankan rasa dan kualitas
10. Menguasai teknik penyajian makanan kontinental dengan mempertimbangkan estetika dan standar internasional.
11. Memahami pentingnya plating dan presentasi makanan untuk meningkatkan daya tarik hidangan.
12. Menyadari pentingnya penerapan standar keamanan dan kebersihan dalam pengolahan makanan.
13. Mampu mengidentifikasi dan menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk mencegah kontaminasi silang dan keracunan makanan.
14. Mampu melakukan evaluasi terhadap kualitas rasa, tekstur, dan presentasi makanan yang diolah.
15. Mengembangkan kemampuan untuk menerima dan menerapkan umpan balik guna meningkatkan keterampilan pengolahan makanan.

Sasaran Pembaca

Pelajar Kuliner dan Mahasiswa gizi yang akan memberikan mereka pengetahuan dasar dan lanjutan tentang pengolahan makanan kontinental, serta panduan langkah demi langkah untuk teknik-teknik memasak.

Metode Pembelajaran

Buku ini dirancang dengan berbagai metode pembelajaran untuk memastikan bahwa pembaca dapat memahami dan menerapkan teknik pengolahan makanan kontinental dengan efektif. Metode pembelajaran yang digunakan meliputi:

1. **Penjelasan Teoritis:** Setiap bab dimulai dengan penjelasan teoritis yang memberikan dasar pengetahuan tentang konsep-konsep penting dalam masakan kontinental.
2. **Panduan Langkah-demi-Langkah:** Resep disajikan dengan instruksi terperinci dan ilustrasi langkah-demi-langkah untuk membantu pembaca mengikuti proses memasak dengan mudah.
3. **Contoh Praktik:** Pembaca akan menemukan analisis resep untuk memahami penerapan teknik dalam konteks nyata.
4. **Latihan dan Aktivitas:** Buku ini menyediakan latihan memasak dan aktivitas kreatif untuk membantu pembaca mempraktikkan teknik dan mengembangkan keterampilan mereka.
5. **Uji Pemahaman:** Kuis dan pertanyaan reflektif disertakan untuk menguji pemahaman dan aplikasi praktis dari materi yang dipelajari.

6. **Referensi Tambahan:** Daftar bahan bacaan tambahan dan glosarium istilah kuliner memfasilitasi eksplorasi lebih lanjut dan pemahaman mendalam.
7. **Penerapan Praktis:** Proyek akhir dan simulasi memberikan kesempatan bagi pembaca untuk menerapkan teknik dalam situasi praktis dan nyata.

Dengan metode pembelajaran yang beragam ini, buku ini bertujuan untuk menyediakan pengalaman belajar yang menyeluruh dan mendalam, membekali pembaca dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menguasai pengolahan makanan kontinental.

Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran

1. Tujuan Instruksional:

Mahasiswa akan memahami definisi, sejarah, dan prinsip dasar dari makanan kontinental serta filosofi kuliner yang mendasarinya. menguasai teknik memasak dasar dan lanjutan yang digunakan dalam pengolahan makanan continental. Menguasai teknik memasak dasar dan lanjutan yang digunakan dalam pengolahan makanan kontinental. Dapat menyusun dan mengadaptasi resep makanan kontinental untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi. Memahami teknik penyajian dan plating yang estetis untuk makanan kontinental. Memahami komposisi nutrisi makanan kontinental dan cara membuat hidangan yang sehat. Dapat menerapkan keterampilan manajerial dalam mengelola dapur dan proses memasak di lingkungan profesional.

2. Capaian Pembelajaran

Mahasiswa dapat menjelaskan apa itu makanan kontinental, sejarahnya, dan prinsip-prinsip kuliner yang terkait. Dapat menerapkan teknik seperti memanggang, menggoreng, dan merebus dengan tepat dan efektif dalam berbagai hidangan. Dapat membuat dan memodifikasi resep makanan kontinental (maincourse, dessert dan beverage) sesuai dengan selera pribadi atau kebutuhan diet khusus. Dapat menyajikan hidangan dengan presentasi yang profesional dan menarik. Dapat mengidentifikasi nilai gizi dari hidangan dan menyesuaikan resep maincourse, dessert dan beverage untuk meningkatkan keseimbangan nutrisi. Dapat merencanakan, mengorganisir, dan menjalankan proses memasak secara efisien dalam setting profesional.

Uraian Materi

Materi dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting dari pengolahan makanan kontinental dan dirancang untuk memberikan Mahasiswa pengetahuan yang menyeluruh serta keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks kuliner.

A. Sejarah dan Pengaruh Kuliner Makanan Kontinental

Menu makanan kontinental biasanya dikaitkan dengan keanggunan dan kemewahan, serta sering digunakan dalam restoran fine dining atau acara formal. Sifatnya yang cenderung menekankan pada rasa alami bahan dan presentasi yang artistik membuatnya menjadi bagian penting dari tradisi kuliner global.

1. Pengaruh Sejarah dan Budaya

- **Evolusi Kuliner Eropa:** Makanan kontinental telah berkembang melalui pengaruh berbagai budaya dan sejarah Eropa. Masing-masing negara Eropa memiliki tradisi kuliner yang unik yang berkontribusi pada ragam makanan kontinental yang ada saat ini.
- **Pengaruh Kolonial dan Perdagangan:** Sejarah perdagangan rempah-rempah dan kolonialisme juga mempengaruhi makanan kontinental, dengan bahan-bahan baru dan teknik memasak yang diperkenalkan melalui kontak dengan negara-negara lain.

2. Pengaruh Negara-Negara Eropa

- **Prancis:** Dikenal sebagai salah satu pusat kuliner dunia, Prancis memiliki pengaruh besar pada makanan kontinental melalui teknik memasak yang canggih, penggunaan bahan berkualitas tinggi, dan konsep gastronomi yang kompleks. Hidangan seperti Coq au Vin, Beef Bourguignon, dan Crème Brûlée adalah contoh masakan Prancis yang ikonik.
- **Italia:** Masakan Italia terkenal dengan penggunaan bahan-bahan segar dan sederhana seperti pasta, pizza, dan berbagai jenis saus. Hidangan seperti Spaghetti Carbonara dan Tiramisu mencerminkan tradisi kuliner Italia yang kuat.
- **Spanyol:** Masakan Spanyol dikenal dengan hidangan seperti Paella dan Tapas. Penggunaan bahan-bahan segar, serta teknik memasak seperti penggorengan dan pemanggangan, mempengaruhi masakan kontinental.
- **Jerman:** Makanan Jerman sering melibatkan hidangan yang hearty dan berlimpah, seperti Sauerbraten dan Bratwurst. Tradisi kuliner Jerman juga mencakup berbagai jenis roti dan kue.

3. Teknik Memasak dan Bahan

- Teknik Memasak: Makanan kontinental sering melibatkan teknik memasak yang beragam seperti sautéing, braising, dan roasting. Teknik-teknik ini berakar dari tradisi kuliner Eropa yang telah berkembang selama berabad-abad.
- Bahan-bahan: Penggunaan bahan-bahan lokal yang segar adalah ciri khas masakan kontinental. Misalnya, penggunaan bawang putih, zaitun, dan rempah-rempah di Mediterania, atau daging dan kentang di Eropa Utara.

4. Filosofi Kuliner

- Makanan sebagai Seni: Di banyak negara Eropa, makanan dianggap sebagai bentuk seni, dengan penekanan pada penyajian dan rasa yang seimbang. Filosofi kuliner ini mencakup perhatian terhadap detail dalam presentasi makanan dan kombinasi rasa.
- Makanan sebagai Bagian dari Budaya: Makanan kontinental sering kali terhubung dengan tradisi dan perayaan budaya. Hidangan tertentu mungkin terkait dengan acara khusus atau kebiasaan regional.

5. Globalisasi dan Modernisasi

- Adaptasi Internasional: Makanan kontinental telah menyebar ke seluruh dunia dan sering diadaptasi dengan bahan lokal dan preferensi regional. Ini menghasilkan variasi global dari hidangan klasik Eropa.
- Tren Kuliner Modern: Inovasi dalam kuliner, seperti teknik memasak modern dan fusion cuisine, juga mempengaruhi evolusi makanan kontinental.

B. Ciri Khas Menu Makanan Kontinental

1. Teknik Memasak:

- Roasting, Grilling, dan Baking: Teknik memasak ini sangat umum dalam masakan kontinental, sering digunakan untuk memasak daging, ikan, dan sayuran.
- Sautéing dan Braising: Teknik memasak dengan menggunakan panas tinggi dan sedikit minyak, serta memasak lambat dalam cairan.

2. Bahan Utama:

- Daging: Daging sapi, domba, babi, dan unggas adalah bahan utama dalam banyak hidangan kontinental.
- Sayuran: Sayuran seperti kentang, wortel, dan sayuran akar lainnya sering digunakan.
- Produk Susu: Keju, krim, dan mentega sangat penting dalam banyak resep kontinental, terutama dalam saus dan pencuci mulut.

3. Saus dan Bumbu:
 - Saus Berbasis Mentega dan Krim: Saus seperti béchamel, hollandaise, dan beurre blanc sering digunakan untuk menambah kekayaan rasa.
 - Herbal dan Rempah: Penggunaan herbal seperti thyme, rosemary, dan basil memberikan aroma dan rasa khas.
4. Penyajian dan Presentasi:
 - Elegan dan Terstruktur: Hidangan kontinental sering disajikan dengan tampilan yang elegan, dengan perhatian pada presentasi yang indah dan terorganisir.
 - Multi-Course Meal: Menu kontinental sering disajikan dalam beberapa tahapan, termasuk hidangan pembuka, hidangan utama, dan pencuci mulut.
5. Pengaruh Sejarah dan Budaya:
 - Menu makanan kontinental banyak dipengaruhi oleh tradisi kuliner Eropa yang kaya, termasuk warisan dari era kerajaan dan bangsawan Eropa, yang mengedepankan keanggunan dan kehalusan dalam hidangan mereka.

C. Komponen Utama dalam Menu Makanan Kontinental

1. Main Course (Hidangan Utama):

Berupa hidangan yang menjadi pusat dari suatu makanan, seperti steak, pasta, atau roast chicken.
2. Dessert (Pencuci Mulut):

Hidangan penutup yang biasanya manis, seperti kue, pastry, atau puding.
3. Beverage (Minuman):

Minuman yang melengkapi hidangan, termasuk wine, kopi, dan teh.

D. Appetizer

1. Pengertian

Appetizer, atau hidangan pembuka, adalah makanan ringan yang disajikan sebelum hidangan utama untuk merangsang nafsu makan. Dalam menu makanan kontinental, appetizer memiliki peran penting dalam membangun selera makan, mempersiapkan lidah untuk hidangan yang lebih berat, dan memberikan kesan pertama tentang kualitas hidangan yang akan disajikan.

2. Jenis-Jenis Appetizer

a. Cold Appetizer (Appetizer Dingin)

- Salad: Salah satu contoh yang paling umum, seperti Caesar salad, Caprese salad (Italia), atau Nicoise salad (Perancis).
- Canapé: Potongan kecil roti atau cracker yang di atasnya diberi topping seperti keju, daging, atau sayuran. Contoh: Smoked salmon canapé.

- Terrine dan Pâté: Daging atau sayuran yang dimasak dan ditekan dalam bentuk loaf, lalu disajikan dingin. Contoh: Pâté de foie gras.

b. Hot Appetizer (Appetizer Panas):

- Soup: Sup ringan seperti consommé, bisque, atau sup krim yang sering disajikan sebagai pembuka. Contoh: French onion soup.
- Quiche: Pie gurih dengan isian telur, keju, dan sayuran atau daging. Contoh: Quiche Lorraine (Perancis).
- Stuffed Mushrooms: Jamur yang diisi dengan campuran keju, daging, atau sayuran, kemudian dipanggang.

c. Finger Foods:

- Bruschetta: Roti panggang dengan topping tomat, basil, dan bawang putih. Populer di Italia.
- Spring Rolls: Lumpia dengan isian sayuran atau daging, yang dapat disajikan goreng atau segar.
- Croquettes: Bola kecil dari daging, ikan, atau kentang yang digoreng dengan lapisan tepung roti.

d. Seafood Appetizer:

- Oysters on the Half Shell: Tiram segar yang disajikan dengan saus mignonette atau lemon.
- Shrimp Cocktail: Udang yang direbus dan disajikan dengan saus koktail.
- Calamari: Cumi yang digoreng renyah dan disajikan dengan saus marinara atau aioli.

3. Teknik Penyajian Appetizer

a. Plating (Penyajian)

Penyajian appetizer biasanya dilakukan dalam porsi kecil dan diatur dengan menarik. Penggunaan piring kecil atau hidangan khusus seperti piring canapé membantu dalam menjaga estetika dan kemudahan konsumsi.

b. Balance of Flavors (Keseimbangan Rasa)

Appetizer harus menawarkan keseimbangan antara rasa asam, manis, asin, dan umami untuk merangsang nafsu makan tanpa membuat kenyang.

c. Portion Control (Kontrol Porsi)

Porsi appetizer biasanya kecil, cukup untuk memberi rasa tetapi tidak mengenyangkan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa tamu masih memiliki ruang untuk hidangan utama.

4. Peran Appetizer dalam Menu Kontinental

- a. Membangkitkan Selera: Appetizer disajikan untuk membuka selera makan dan mempersiapkan perut untuk hidangan yang lebih besar.

- b. Memperkenalkan Gaya Kuliner: Hidangan pembuka sering kali menjadi cara bagi koki untuk menunjukkan kreativitas dan keahlian kuliner mereka.
- c. Menciptakan Keseluruhan Pengalaman: Appetizer adalah bagian dari pengalaman bersantap secara keseluruhan, memberikan transisi yang halus antara acara atau interaksi sosial sebelum makan dan hidangan utama yang lebih serius.

5. Contoh Menu Appetizer dalam Makanan Kontinental

- a. Escargot (Perancis): Bekicot yang dimasak dalam mentega bawang putih dan parsley.
- b. Antipasto (Italia): Pilihan berbagai daging dingin, keju, sayuran acar, dan roti.
- c. Gazpacho (Spanyol): Sup dingin yang dibuat dari tomat, paprika, dan mentimun.

E. Main Course

1. Pengertian Main Course

Main course atau hidangan utama, adalah bagian paling substansial dalam suatu menu makanan. Dalam makanan kontinental, main course biasanya menjadi pusat dari hidangan, dirancang untuk menjadi porsi terbesar dan paling mengenyangkan, serta sering kali menjadi hidangan yang paling kompleks dalam penyajiannya.

2. Ciri-Ciri Main Course dalam Makanan Kontinental

Komposisi dan Struktur:

- o Protein Utama: Daging (seperti sapi, domba, babi, atau ayam), ikan, atau alternatif vegetarian seperti tofu atau tempe sering menjadi fokus utama dari main course.
- o Pendamping: Biasanya terdiri dari karbohidrat (seperti kentang, pasta, nasi) dan sayuran, yang berfungsi melengkapi protein utama.
- o Saus dan Kuah: Saus adalah elemen penting yang menambah kedalaman rasa dan kompleksitas pada hidangan. Contoh saus yang sering digunakan adalah béarnaise, demi-glace, atau red wine reduction.

Teknik Memasak Utama:

- o Roasting: Memasak daging atau sayuran dalam oven dengan suhu tinggi untuk menghasilkan luar yang renyah dan bagian dalam yang lembut. Contoh: Roast beef, roast chicken.
- o Grilling: Teknik memanggang di atas api terbuka atau panggangan, menghasilkan cita rasa yang berasap dan tekstur yang khas. Contoh: Grilled steak, grilled salmon.

- Braising: Memasak daging dalam cairan pada suhu rendah untuk waktu yang lama, menghasilkan tekstur yang empuk dan rasa yang dalam. Contoh: Beef bourguignon, osso buco.
- Pan-Searing: Teknik memasak di mana daging atau ikan dimasak di atas panci dengan suhu tinggi, menciptakan kulit yang renyah sementara bagian dalam tetap lembut. Contoh: Pan-seared duck breast, pan-seared scallops.

3. Komponen Nutrisi

- Protein: Menyediakan asam amino esensial yang penting untuk tubuh.
- Karbohidrat: Sebagai sumber energi utama, sering kali disajikan dalam bentuk kentang, pasta, atau nasi.
- Sayuran: Menyediakan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk diet seimbang.

4. Jenis-Jenis Main Course dalam Makanan Kontinental

a. Daging Merah (Red Meat):

- Beef Wellington (Inggris): Daging sapi fillet yang dilapisi dengan pâté dan duxelles, dibungkus dengan puff pastry, kemudian dipanggang.
- Steak au Poivre (Perancis): Steak yang dilapisi lada hitam dan disajikan dengan saus dari cognac dan krim.
- Lamb Shank (Italia): Betis domba yang dimasak perlahan dengan anggur merah, tomat, dan rosemary hingga empuk.

b. Unggas (Poultry):

- Coq au Vin (Perancis): Ayam yang dimasak perlahan dengan anggur merah, jamur, dan bawang.
- Chicken Cacciatore (Italia): Ayam yang dimasak dalam saus tomat dengan bawang, jamur, dan rempah-rempah.
- Duck à l'Orange (Perancis): Daging bebek yang disajikan dengan saus jeruk manis.

c. Ikan dan Seafood:

- Bouillabaisse (Perancis): Sup ikan tradisional yang berasal dari Provence, dibuat dengan berbagai jenis ikan dan seafood.
- Grilled Sea Bass (Spanyol): Ikan bass laut yang dipanggang dengan minyak zaitun, bawang putih, dan rempah-rempah.
- Lobster Thermidor (Perancis): Lobster yang disajikan dengan saus krim, keju, dan mustard, kemudian dipanggang.

d. Hidangan Vegetarian:

- Eggplant Parmesan (Italia): Terong yang dilapisi dengan tepung roti, digoreng, dan disajikan dengan saus tomat dan keju.

- Ratatouille (Perancis): Sayuran yang dimasak bersama dalam saus tomat dan disajikan dengan bumbu Provençal.
- Stuffed Bell Peppers (Spanyol): Paprika yang diisi dengan campuran nasi, sayuran, dan keju, kemudian dipanggang.

5. Penyajian Main Course

a. Plating (Penyajian):

- Main course biasanya disajikan di tengah piring dengan komponen utama (seperti daging atau ikan) sebagai fokus, dikelilingi oleh pendamping (sayuran, kentang, dll.), dan diakhiri dengan saus atau garnish.
- Penyajian yang seimbang antara warna, tekstur, dan bentuk penting untuk menciptakan tampilan yang menarik.

b. Pairing (Pasangan Minuman):

- Wine Pairing: Pilihan anggur yang sesuai bisa meningkatkan pengalaman makan. Contoh: Anggur merah seperti Cabernet Sauvignon untuk steak, atau anggur putih seperti Chardonnay untuk ikan.
- Non-Alkohol Pairing: Air mineral atau jus segar juga bisa disajikan, tergantung pada preferensi tamu.

6. Peran Main Course dalam Menu Kontinental

Main course adalah puncak dari pengalaman bersantap, dirancang untuk mengenyangkan dan memberikan kenikmatan rasa yang mendalam. Dalam konteks formal atau fine dining, main course sering kali menunjukkan keahlian dan kreativitas koki, serta kualitas bahan yang digunakan. Pilihan main course juga mencerminkan tema atau gaya makan yang diinginkan, apakah itu masakan tradisional, modern, atau fusion.

F. Dessert

1. Pengertian

Dessert atau pencuci mulut adalah hidangan yang disajikan pada akhir makan, biasanya berisi makanan manis atau dalam beberapa budaya juga bisa berupa sajian yang tidak manis. Dalam tradisi kuliner kontinental, dessert sering kali menjadi penutup yang elegan dan memuaskan, dirancang untuk menyempurnakan pengalaman bersantap dengan memberikan sentuhan akhir yang manis.

2. Jenis-Jenis Dessert dalam Makanan Kontinental

a. Pastry dan Kue (Pastries and Cakes):

- Tarte Tatin (Perancis): Kue tart apel terbalik yang dimasak dengan gula karamel dan mentega, kemudian dipanggang.

- Sachertorte (Austria): Kue cokelat dengan lapisan aprikot dan glasir cokelat yang kaya.
- Éclair (Perancis): Pastry yang diisi dengan krim dan dilapisi dengan glasir cokelat.
- b. Custard dan Puding (Custards and Puddings):
 - Crème Brûlée (Perancis): Custard vanila yang lembut dengan lapisan gula karamel yang keras di atasnya.
 - Panna Cotta (Italia): Puding krim yang lembut dan halus, sering disajikan dengan saus buah atau karamel.
 - Bread and Butter Pudding (Inggris): Puding yang dibuat dari roti, susu, telur, dan kismis, dipanggang hingga lembut.
- c. Dessert Beku (Frozen Desserts):
 - Gelato (Italia): Es krim Italia yang lebih padat dan kaya rasa dibandingkan es krim biasa.
 - Sorbet (Perancis): Es krim tanpa susu yang terbuat dari buah yang dihaluskan, air, dan gula, sering disajikan sebagai pembersih palet.
 - Baked Alaska (Amerika Serikat): Es krim yang dilapisi dengan kue sponge dan meringue, lalu dipanggang sebentar hingga meringue menjadi emas.
- d. Fruit-Based Desserts (Dessert Berbasis Buah):
 - Fruit Tart (Perancis): Kue tart yang diisi dengan krim custard dan dihias dengan buah segar.
 - Apple Strudel (Austria): Pastry gulung yang diisi dengan apel, kismis, dan kayu manis, kemudian dipanggang hingga renyah.
 - Poached Pears (Perancis): Pir yang direbus dalam anggur merah dengan rempah-rempah dan gula, sering disajikan dengan saus anggur yang kental.
- e. Chocolate-Based Desserts (Dessert Berbasis Cokelat):
 - Chocolate Mousse (Perancis): Mousse cokelat yang lembut dan ringan, sering disajikan dengan whipped cream.
 - Molten Lava Cake (Amerika Serikat): Kue cokelat dengan isi cokelat cair di tengahnya, disajikan hangat.
 - Truffles (Perancis): Bola kecil cokelat yang lembut dan dilapisi dengan bubuk kakao atau kacang cincang.

3. Teknik-Teknik Dasar dalam Membuat Dessert

a. Baking (Memanggang):

Teknik memanggang adalah dasar dari banyak dessert kontinental, terutama kue dan pastry. Keseimbangan suhu dan waktu sangat penting untuk mencapai tekstur yang sempurna.

b. Whipping and Folding (Mengocok dan Melipat):

Proses mengocok bahan seperti krim atau putih telur hingga mencapai konsistensi yang ringan dan lapang, lalu melipatnya dengan hati-hati ke dalam campuran lain untuk mempertahankan tekstur yang ringan, digunakan dalam mousse, souffle, dan meringue.

c. Caramelizing (Karamelisasi):

Teknik memanaskan gula hingga meleleh dan berubah warna menjadi cokelat keemasan, digunakan dalam dessert seperti crème brûlée atau saus karamel.

d. Chilling and Setting (Pendinginan dan Pengaturan):

Beberapa dessert membutuhkan waktu untuk mengeras atau mengental di lemari es, seperti panna cotta atau cheesecake.

4. Komponen Nutrisi dan Kesehatan

a. Gula: Gula adalah bahan utama dalam banyak dessert dan memberikan energi cepat, tetapi perlu dikonsumsi dalam jumlah moderat untuk menjaga kesehatan.

b. Lemak: Lemak dari krim, mentega, dan cokelat memberikan rasa dan tekstur yang kaya, tetapi juga tinggi kalori.

c. Buah: Buah-buahan sering digunakan dalam dessert, memberikan vitamin, mineral, dan serat, serta rasa manis alami.

5. Penyajian Dessert

a. Plating (Penyajian):

Penyajian dessert harus menarik dan menggugah selera, sering kali dengan menggunakan piring kecil dan garnish seperti mint, saus, atau bubuk gula.

b. Portion Control (Kontrol Porsi):

Dessert biasanya disajikan dalam porsi yang lebih kecil karena kepekatan rasa dan kandungan kalori yang tinggi.

c. Pairing (Pasangan Minuman):

- o Wine Pairing: Dessert anggur seperti Sauternes atau Moscato d'Asti cocok untuk menambah kelezatan dessert manis.

- o Coffee and Tea: Kopi atau teh sering disajikan bersama dessert untuk memberikan keseimbangan rasa.

6. Peran Dessert dalam Menu Kontinental

Dessert adalah penutup yang penting dalam makanan kontinental, sering kali menjadi klimaks dari pengalaman bersantap. Kelezatan, tekstur, dan presentasi dari dessert menciptakan kesan akhir yang kuat dan memuaskan. Dalam acara formal atau makan malam, dessert juga bisa menjadi peluang bagi koki untuk menunjukkan kreativitas dan keahlian mereka dalam menyajikan hidangan yang indah dan lezat.

G. Beverage

1. Pengertian

Beverage, atau minuman, adalah bagian penting dari pengalaman bersantap dalam menu kontinental. Minuman ini bisa berfungsi sebagai pelengkap hidangan, sebagai pembersih palet, atau sebagai penutup yang menyegarkan. Minuman kontinental mencakup berbagai jenis dari yang beralkohol hingga non-alkohol, panas maupun dingin, dan disajikan pada berbagai tahap dalam hidangan.

2. Kategori Beverage dalam Makanan Kontinental

a. Non-Alcoholic Beverages (Minuman Non-Alkohol)

- Air Mineral: Disajikan sebagai minuman pendamping yang netral.
- Jus Buah: Biasanya dibuat dari buah segar seperti jeruk, apel, atau anggur, sering disajikan saat sarapan atau sebagai minuman penyegar.
- Teh dan Kopi: Teh (hitam, hijau, herbal) dan kopi adalah minuman populer yang sering disajikan setelah makan utama atau saat sarapan.
- Soda: Minuman berkarbonasi yang sering disajikan sebagai alternatif non-alkohol.
- Mocktail: Minuman non-alkohol yang dibuat dengan mencampurkan berbagai jus buah, sirup, dan soda, biasanya dihias seperti cocktail.

b. Alcoholic Beverages (Minuman Beralkohol)

- Wine (Anggur):
 - Red Wine: Biasanya disajikan dengan daging merah dan keju.
 - White Wine: Disajikan dengan hidangan ikan, ayam, dan hidangan ringan.
 - Rosé Wine: Anggur yang ringan, cocok disajikan dengan berbagai hidangan.
 - Sparkling Wine (Champagne): Disajikan untuk perayaan atau sebagai pembuka.
- Beer (Bir): Minuman fermentasi yang populer di seluruh Eropa, sering disajikan dengan hidangan daging dan makanan ringan.

- Spirits (Roh Minuman Keras):
 - Whiskey: Sering disajikan sebagai minuman setelah makan atau dengan es.
 - Vodka: Bahan dasar dalam banyak cocktail, sering disajikan dengan mixer.
 - Gin: Digunakan dalam cocktail seperti Gin & Tonic.
- Cocktail: Minuman campuran yang menggunakan spirit sebagai bahan utama, dicampur dengan berbagai bahan lain seperti jus, soda, atau sirup.

3. Peran Beverage dalam Makanan Kontinental

- Pendamping Makanan: Beverage sering dipilih untuk melengkapi atau meningkatkan rasa hidangan yang disajikan. Misalnya, anggur merah sering dipilih untuk mendampingi hidangan daging merah karena kedalaman rasanya yang melengkapi daging.
- Sebagai Penyegar: Minuman seperti air mineral atau jus buah disajikan untuk menyegarkan mulut di antara hidangan.
- Sebagai Pencerah Suasana: Minuman beralkohol seperti cocktail atau sparkling wine sering disajikan untuk menciptakan suasana yang lebih ceria dan meriah, terutama dalam acara-acara spesial.

4. Teknik Penyajian Beverage

- a. Temperature (Suhu):
 - Minuman Dingin: Anggur putih, bir, dan minuman berkarbonasi umumnya disajikan dingin.
 - Minuman Hangat: Teh dan kopi disajikan hangat, terutama setelah makan.
 - Temperature Ruangan: Red wine dan beberapa jenis whiskey biasanya disajikan pada suhu ruangan untuk menjaga keutuhan rasa.
- b. Glassware (Jenis Gelas):
 - Wine Glass: Digunakan untuk menyajikan anggur; bentuk dan ukuran gelas bervariasi tergantung jenis anggurnya.
 - Flute Glass: Digunakan untuk sparkling wine atau champagne.
 - Highball Glass: Digunakan untuk cocktail yang membutuhkan mixer dengan es.
 - Whiskey Glass: Gelas pendek dengan dasar tebal, digunakan untuk whiskey atau minuman keras lainnya.
- c. Garnish (Hiasan):
 - Lemon Wedge: Sering digunakan pada tepi gelas cocktail.

- Mint Leaves: Digunakan untuk menambah aroma dan sebagai hiasan pada minuman seperti mojito.
- Fruit Slice: Irisan buah seperti jeruk atau anggur sering digunakan sebagai garnish pada minuman.

5. Etiket dan Tradisi Minum

- Pairing Beverage dengan Hidangan: Memilih minuman yang tepat untuk hidangan tertentu adalah bagian penting dari etiket makan kontinental. Misalnya, anggur merah untuk daging merah, dan anggur putih untuk seafood.
- Serving Order (Urutan Penyajian): Dalam jamuan makan formal, urutan penyajian beverage dimulai dengan minuman pembuka seperti champagne, diikuti dengan minuman pendamping makanan utama, dan diakhiri dengan minuman penutup seperti brandy atau dessert wine.

6. Inovasi dan Tren dalam Beverage

- Fusion Cocktails: Menggabungkan elemen dari berbagai budaya dalam satu minuman, menciptakan rasa baru dan unik.
- Artisan Beverages: Minuman yang dibuat dengan bahan-bahan berkualitas tinggi dan teknik pembuatan tradisional, sering kali organik atau lokal.
- Low-Alcohol and Non-Alcoholic Options: Minuman dengan kadar alkohol rendah atau tanpa alkohol sama sekali menjadi semakin populer, memberikan alternatif bagi mereka yang menghindari alkohol.

H. Contoh Resep Beverage

Iced Coffee Latte



Bahan-Bahan:

- 1 shot (30-45 ml) espresso
- 240 ml susu segar (full cream atau pilihan lainnya)
- 1-2 sdt gula atau sirup vanila (opsional)
- Es batu secukupnya

Cara Membuat:

1. Menyeduh Espresso:
 - Gunakan mesin espresso atau alat pembuat kopi lainnya untuk menyeduh satu shot espresso. Jika tidak memiliki mesin espresso, Anda bisa menggunakan kopi hitam pekat sebagai alternatif.
2. Mencampur Bahan:
 - Di dalam gelas tinggi, tambahkan es batu hingga setengah gelas atau sesuai selera.
 - Tuangkan espresso panas ke dalam gelas yang berisi es, lalu aduk sebentar agar sedikit mendingin.
 - Tambahkan gula atau sirup vanila jika Anda ingin rasa yang lebih manis.
3. Menambahkan Susu:
 - Tuangkan susu segar ke dalam gelas hingga penuh, perlahan-lahan agar tercipta lapisan indah antara kopi dan susu.
4. Penyajian:
 - Aduk minuman sebelum diminum untuk mencampur kopi dan susu.
 - Anda juga bisa menambahkan whipped cream di atasnya untuk rasa yang lebih kaya.

I. Contoh Resep Dessert

Crème Brûlée



Bahan-Bahan:

- 500 ml krim kental
- 1 vanilla bean atau 1 sdt ekstrak vanila
- 6 butir kuning telur
- 100 g gula pasir
- 2 sdm gula pasir tambahan (untuk lapisan gula karamel)

Cara Memasak:

1. Persiapan Oven:
 - Panaskan oven hingga 150°C (300°F).
 - Siapkan 6 ramekin (mangkuk kecil tahan panas) dan letakkan dalam loyang yang cukup besar untuk menampung ramekin dengan ruang di sekelilingnya.
2. Membuat Campuran Krim:
 - Panaskan krim kental bersama dengan biji vanilla dan polongnya (atau ekstrak vanila) di atas api sedang hingga hampir mendidih. Angkat dan biarkan dingin selama beberapa menit.
3. Mengocok Kuning Telur:
 - Dalam mangkuk besar, kocok kuning telur dan gula pasir hingga warnanya menjadi pucat dan teksturnya lembut.
4. Menggabungkan Campuran:
 - Perlahan tuangkan krim hangat ke dalam campuran kuning telur, aduk terus menerus hingga semua bahan tercampur dengan baik. Pastikan untuk menuangkan krim secara bertahap agar telur tidak menggumpal.

5. Memasak dalam Oven:
 - Saring campuran krim dan telur untuk memastikan teksturnya halus, lalu tuangkan ke dalam ramekin.
 - Tuangkan air panas ke dalam loyang hingga setengah tinggi ramekin untuk membuat bain-marie (mandi air), lalu panggang dalam oven selama 40-45 menit atau hingga custard set tetapi masih sedikit goyang di tengahnya.
 - Angkat ramekin dari bain-marie dan biarkan dingin. Dinginkan dalam lemari es selama minimal 2 jam, atau semalaman.
6. Membuat Karamel:
 - Sebelum disajikan, taburkan gula pasir di atas permukaan setiap custard. Gunakan torch dapur untuk membakar gula hingga meleleh dan menjadi lapisan karamel yang renyah. Jika tidak memiliki torch, bisa menggunakan oven dengan pengaturan grill, letakkan ramekin di bawah grill panas selama beberapa menit hingga gula meleleh.
7. Penyajian:
 - Sajikan Crème Brûlée dengan lapisan karamel yang baru saja dibakar dan nikmati rasa lembut custard

J. Contoh Resep Maincourse

Beef Wellington



Bahan-Bahan:

- 1 kg daging sapi fillet (tenderloin)
- 2 sdm minyak zaitun
- 250 g jamur kancing, cincang halus
- 4 lembar prosciutto (daging ham tipis)
- 2 sdm mustard Dijon
- 500 g puff pastry (adonan pastry siap pakai)
- 2 kuning telur, kocok (untuk olesan)
- Garam dan lada hitam secukupnya
- 1 sdm mentega

Cara Memasak:

1. Persiapan Daging:
 - Bumbui daging sapi dengan garam dan lada hitam.
 - Panaskan minyak zaitun dalam wajan besar dan panggang daging sapi di semua sisi hingga kecokelatan, sekitar 2-3 menit per sisi. Setelah matang, angkat dan olesi dengan mustard Dijon. Biarkan dingin.
2. Membuat Duxelles (Isi Jamur):
 - Dalam wajan yang sama, lelehkan mentega dan masak jamur cincang hingga airnya menguap dan jamur berubah warna menjadi cokelat keemasan. Angkat dan dinginkan.
3. Pembungkus Prosciutto:
 - Letakkan lembaran plastik di atas meja, susun prosciutto hingga tumpang tindih membentuk persegi panjang.
 - Sebarkan duxelles (campuran jamur) di atas prosciutto.

- Letakkan daging sapi di tengah-tengah, kemudian gulung rapat menggunakan plastik, sehingga prosciutto membungkus daging. Dinginkan selama 15-20 menit.
- 4. Membungkus dengan Puff Pastry:
 - Gulingkan puff pastry hingga cukup besar untuk membungkus seluruh daging. Lepaskan plastik dari gulungan daging dan letakkan di tengah puff pastry.
 - Lipat puff pastry hingga seluruh daging tertutup rapat. Potong kelebihan adonan, lalu lipat dan segel dengan baik. Oleskan kuning telur di seluruh permukaan puff pastry untuk memberikan warna keemasan saat dipanggang.
- 5. Memanggang:
 - Panaskan oven hingga 200°C (390°F). Tempatkan Beef Wellington di atas loyang yang sudah dialasi kertas roti.
 - Panggang selama 25-30 menit hingga puff pastry berwarna keemasan. Angkat dan biarkan selama 10 menit sebelum dipotong.
- 6. Penyajian:
 - Potong Beef Wellington menjadi irisan tebal dan sajikan dengan sayuran rebus atau saus gravy.

K. Latihan

1. Apa yang dimaksud dengan makanan kontinental?
 - a. Makanan yang berasal dari Asia Tenggara
 - b. Makanan yang menggunakan bumbu pedas khas Amerika Latin
 - c. Makanan yang berasal dari negara-negara Eropa Barat
 - d. Makanan yang hanya menggunakan bahan-bahan organik
 - e. Makanan yang dimasak dengan modern
2. Teknik memasak apa yang biasanya digunakan dalam pembuatan Beef Wellington?
 - a. Menggoreng
 - b. Memanggang
 - c. Merebus
 - d. Mengukus
 - e. Mengoven
3. Hidangan penutup (dessert) yang terkenal dari Prancis dan memiliki lapisan gula karamel di atasnya adalah:
 - a. Tiramisu
 - b. Panna Cotta
 - c. Crème Brûlée
 - d. Pavlova
 - e. Bâclava
4. Bahan utama yang biasa digunakan dalam hidangan Paella dari Spanyol adalah:
 - a. Pasta
 - b. Kentang
 - c. Beras
 - d. Kacang-kacangan
 - e. Gandum
5. Teknik memasak yang dikenal sebagai "sous-vide" melibatkan:
 - a. Memasak makanan dalam air mendidih pada suhu tinggi
 - b. Memasak makanan dalam oven dengan suhu sangat tinggi
 - c. Memasak makanan dalam kantong vakum pada suhu rendah dan waktu lama
 - d. Memasak makanan dengan cara menggoreng cepat pada suhu tinggi
 - e. Memasak makanan dengan uap air dengan tekanan tinggi

6. Hidangan kontinental yang menggunakan campuran telur, susu, dan keju yang dipanggang dalam kulit pastry adalah:
 - a. Quiche Lorraine
 - b. Baked Alaska
 - c. Gnocchi
 - d. Risotto
 - e. Mille-feuille
7. Salah satu ciri khas masakan Italia adalah penggunaan bahan dasar:
 - a. Kacang kedelai dan jahe
 - b. Zaitun, tomat, dan basil
 - c. Jagung dan kacang polong
 - d. Kunyit dan daun salam
 - e. Kapulaga, kunyit dan tomat
8. Apa yang dimaksud dengan "mise en place" dalam konteks pengolahan makanan kontinental?
 - a. Teknik menggoreng cepat pada suhu tinggi
 - b. Penyusunan bahan dan peralatan yang siap digunakan sebelum memasak
 - c. Teknik merebus bahan dalam air mendidih
 - d. Proses pemanggangan pada suhu rendah dalam waktu lama
 - e. Teknik mempersiapkan bahan makanan
9. Hidangan kontinental terkenal yang terbuat dari potongan daging sapi yang direbus dalam anggur merah, dikenal sebagai:
 - a. Coq au Vin
 - b. Bouillabaisse
 - c. Beef Bourguignon
 - d. Osso Buco
 - e. Beef Wellington
10. Teknik "flambé" biasanya digunakan untuk menambahkan rasa pada hidangan dengan menggunakan:
 - a. Krim
 - b. Anggur merah
 - c. Mentega cair
 - d. Alkohol yang dibakar
 - e. Anggur putih

Kunci Jawaban

1. C
2. B
3. C
4. C
5. C
6. A
7. B
8. B
9. C
10. D

L. Rangkuman Materi

1. Pengertian Makanan Kontinental

- Definisi: Makanan kontinental merujuk pada jenis-jenis masakan yang berasal dari negara-negara Eropa Barat, seperti Prancis, Italia, Spanyol, Jerman, dan Inggris.
- Sejarah dan Asal Usul: Masakan kontinental berkembang melalui sejarah panjang dan pengaruh budaya Eropa, dengan fokus pada penggunaan bahan-bahan lokal dan teknik memasak yang kaya tradisi.

2. Jenis-Jenis Hidangan Kontinental

- Appetizer (Makanan Pembuka): Hidangan yang disajikan sebelum makanan utama untuk membangkitkan selera makan. Contohnya termasuk sup, salad, dan hors d'oeuvres.
- Main Course (Makanan Utama): Hidangan inti dari sebuah menu, biasanya terdiri dari protein utama seperti daging, ikan, atau hidangan vegetarian yang disajikan dengan lauk pauk. Contoh hidangan utama termasuk Beef Wellington, Coq au Vin, dan Paella.
- Dessert (Makanan Penutup): Hidangan manis yang disajikan setelah makanan utama. Contoh dessert kontinental antara lain Crème Brûlée, Tiramisu, dan Panna Cotta.
- Beverage (Minuman): Minuman yang sering menemani makanan kontinental termasuk anggur, cocktail, dan minuman non-alkohol seperti lemonade.

3. Teknik Memasak dalam Pengolahan Makanan Kontinental

- Memanggang (Roasting): Teknik memasak dengan menggunakan panas kering, sering digunakan untuk memasak daging, unggas, dan sayuran.

- Menggoreng (Frying): Menggunakan minyak panas untuk memasak makanan, seperti teknik sautéing (menggoreng dengan sedikit minyak).
 - Merebus (Boiling): Memasak bahan makanan dalam cairan mendidih, sering digunakan untuk membuat sup atau merebus pasta.
 - Sous-vide: Teknik memasak dengan cara memasak makanan dalam kantong vakum pada suhu rendah untuk waktu yang lama.
 - Flambé: Teknik menambahkan alkohol pada makanan dan menyalakannya untuk memberikan rasa yang unik.
4. Teknik Penyajian dan Plating
- Garnish dan Dekorasi: Menggunakan elemen tambahan untuk memperindah tampilan makanan, seperti menggunakan herbs, saus, atau sayuran dekoratif.
 - Plating: Seni menyusun makanan di piring dengan cara yang estetik dan menggugah selera. Teknik ini mencakup penempatan komponen makanan secara seimbang dan menarik.
5. Komposisi Nutrisi dan Kesehatan
- Analisis Nutrisi: Memahami komposisi gizi dari hidangan kontinental, termasuk kandungan kalori, protein, lemak, dan karbohidrat.
 - Adaptasi Resep Sehat: Mengubah resep untuk meningkatkan nilai gizi tanpa mengorbankan rasa, seperti menggunakan bahan rendah lemak atau menambahkan sayuran lebih banyak.
6. Perencanaan Menu Kontinental
- Mise en Place: Proses persiapan semua bahan dan peralatan sebelum memasak untuk memastikan efisiensi dan kelancaran dalam proses memasak.
 - Penyusunan Menu: Merancang menu yang seimbang dengan variasi rasa dan tekstur, serta menyesuaikan dengan musim atau tema tertentu.
7. Pengaruh Budaya dan Modernisasi
- Adaptasi Global: Makanan kontinental telah mengalami adaptasi di berbagai belahan dunia, menghasilkan variasi yang kaya dan unik dari hidangan asli.
 - Inovasi dan Tren Kuliner: Masakan kontinental terus berkembang dengan pengaruh tren modern seperti fusion cuisine dan penggunaan teknologi kuliner baru.
8. Praktik dan Latihan
- Proyek Praktis: Mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan melalui proyek memasak yang menantang, seperti membuat menu lengkap makanan kontinental.
 - Latihan Kreatif: Melakukan eksperimen dengan resep dan teknik baru untuk mengembangkan kreativitas dalam kuliner kontinental.

M. Glosarium

1. Appetizer (Makanan Pembuka): Hidangan kecil yang disajikan sebelum makanan utama untuk membangkitkan selera makan.
2. Bain-marie: Teknik memasak dengan cara menempatkan wadah berisi bahan makanan di dalam wadah lain yang berisi air panas, digunakan untuk melelehkan atau memasak bahan secara perlahan.
3. Béchamel: Saus dasar putih yang terbuat dari roux (campuran tepung dan mentega) dan susu, sering digunakan dalam masakan Prancis.
4. Blanching: Proses merebus bahan makanan sebentar dan kemudian mendinginkannya dalam air es, biasanya dilakukan untuk mempertahankan warna dan tekstur sayuran.
5. Bouquet Garni: Ikatan herba segar yang digunakan untuk memberikan rasa pada kaldu, sup, atau rebusan. Biasanya terdiri dari daun salam, thyme, dan parsley.
6. Brunoise: Teknik memotong bahan makanan menjadi dadu kecil berukuran sangat halus (sekitar 1-2 mm).
7. Chiffonade: Teknik memotong sayuran berdaun hijau atau herba menjadi potongan tipis dan panjang.
8. Coq au Vin: Hidangan klasik Prancis yang terdiri dari ayam yang direbus dalam anggur merah dengan jamur, bawang, dan rempah-rempah.
9. Crème Brûlée: Dessert Prancis yang terdiri dari custard dengan lapisan gula karamel yang renyah di atasnya.
10. Deglaze: Proses menambahkan cairan, seperti anggur atau kaldu, ke dalam panci yang telah digunakan untuk memasak daging guna melarutkan sisa makanan yang menempel dan membuat saus.
11. Dessert: Hidangan penutup yang biasanya manis, disajikan setelah makanan utama.
12. Flambé: Teknik memasak dengan menambahkan alkohol ke dalam makanan dan kemudian menyalakannya untuk memberikan rasa yang khas.
13. Fondue: Hidangan Swiss di mana potongan makanan, seperti roti atau daging, dicelupkan ke dalam keju leleh atau cokelat cair yang hangat.
14. Garnish: Elemen dekoratif yang ditambahkan pada hidangan untuk memperindah tampilannya dan meningkatkan rasa.
15. Gratin: Hidangan yang dipanggang dengan lapisan keju atau remah roti di atasnya hingga berwarna keemasan dan renyah.
16. Hors d'oeuvres: Makanan pembuka kecil yang biasanya disajikan sebelum makan utama atau selama acara sosial.
17. Julienne: Teknik memotong bahan makanan menjadi strip tipis dan panjang, mirip dengan ukuran korek api.

18. Main Course (Makanan Utama): Hidangan utama dari sebuah menu, biasanya terdiri dari protein utama seperti daging, ikan, atau hidangan vegetarian.
19. Mise en Place: Persiapan bahan dan peralatan sebelum memasak agar proses memasak berjalan lebih efisien dan terorganisir.
20. Panna Cotta: Dessert Italia yang terbuat dari krim yang dikentalkan dengan gelatin, sering disajikan dengan saus buah.
21. Paella: Hidangan khas Spanyol yang terdiri dari nasi yang dimasak dengan kaldu, saffron, seafood, dan daging.
22. Plating: Seni menyusun makanan di piring dengan cara yang estetik dan menarik, mencakup penempatan komponen makanan secara seimbang.
23. Quiche: Hidangan berbahan dasar telur dan krim yang dipanggang dalam kulit pastry, sering kali diisi dengan sayuran, daging, atau keju.
24. Ratatouille: Hidangan sayuran tradisional dari Prancis yang terdiri dari tomat, zucchini, terong, dan paprika yang dimasak perlahan dengan herba.
25. Reduction: Proses mengurangi cairan dengan cara mendidihkannya untuk mengentalkan saus dan memperkuat rasa.
26. Roux: Campuran tepung dan mentega yang dimasak bersama untuk membuat dasar saus, seperti béchamel.
27. Sautéing: Teknik menggoreng cepat dengan menggunakan sedikit minyak atau lemak pada suhu tinggi, sering digunakan untuk memasak sayuran atau potongan daging kecil.
28. Sous-vide: Teknik memasak makanan dalam kantong vakum pada suhu rendah dalam waktu yang lama untuk mendapatkan hasil yang konsisten dan empuk.
29. Tapas: Hidangan kecil khas Spanyol yang sering disajikan sebagai makanan pembuka atau camilan, terdiri dari berbagai macam makanan.
30. Tiramisu: Dessert Italia yang terbuat dari lapisan kue spons yang direndam dalam kopi, disusun dengan campuran mascarpone, dan ditaburi dengan bubuk kakao.

N. Daftar Pustaka

- BBC Good Food. (n.d.). *Continental Cuisine*. Retrieved from www.bbcgoodfood.com
- Child, J., Bertholle, L., & Beck, S. (2001). *Mastering the Art of French Cooking, Vol. 1 & 2*.
- David, E. (1999). *French Provincial Cooking*. Penguin Books.
- Escoffier, A. (2000). *The Escoffier Cookbook and Guide to the Fine Art of Cookery*. Crown Publishers.
- Smith, A. F. (2013). *The Globalization of Continental Cuisine. Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 22(1), 34-50.
- Gillespie, C. (2018). *Modern Adaptations of Traditional Continental Dishes. International Journal of Culinary Arts*, 10(2), 22-38.
- Larousse Gastronomique. (2009). *The World's Greatest Culinary Encyclopedia*. Clarkson Potter.
- O'Hara, G. (2017). *The History and Culture of European Cuisine*. Springer.
- Olney, R. (1997). *The French Menu Cookbook*. Ten Speed Press.
- Peterson, J. (2014). *Culinary Techniques: The Fundamentals of French Cuisine. Journal of Gastronomy & Food Science*, 21(3), 45-60.
- Smith, A. F. (2013). *The Globalization of Continental Cuisine. Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 22(1), 34-50.
- Tannahill, R. (1995). *Food in History*. Crown Publishers.
- Wright, C. (2016). *The Little French Bakery Cookbook: Sweet & Savory Recipes and Tales from a Pastry Chef and Her Cooking School*. Skyhorse Publishing

BAB 7

Menu Makanan Indonesia

Pendahuluan

Buku ini menggambarkan tentang Makanan Nusantara yaitu masakan yang berkembang di Indonesia sebagai pencerminan beragam budaya dan tradisi yang berasal dari kepulauan di Indonesia dan memegang peran penting dalam budaya nasional secara umum sebagai salah satu warisan leluhur. Hampir seluruh kepulauan di Indonesia memiliki tradisi dan ciri khas makanan tersendiri di setiap daerah dengan cita rasa yang berbeda. Keterkaitan antara sumber perolehan bahan makanan, rempah-rempah, tata cara penyajian, tradisi pembuatan atau memasak, penggunaan bumbu, kandungan gizi setiap olahan makanan dan lain-lain dalam suatu kebudayaan. Terdapat resep masakan dari berbagai provinsi di Indonesia. Buku ini memuat tentang bahan pangan lokal, teknik memasak tradisional dan modern, pengertian resep masakan Indonesia, cita rasa masakan, keunikan masakan Indonesia, aneka hidangan masakan Indonesia, gizi pada makanan Indonesia, pengembangan resep masakan Indonesia, dan kumpulan resep masakan Indonesia.

Tujuan Buku:

Dengan mengikuti panduan yang disajikan dalam buku ini, diharapkan pembaca dapat mencapai pemahaman yang lebih baik tentang menu makanan Indonesia, meningkatkan keterampilan memasak mereka, dan melestarikan menu makanan tradisional di berbagai wilayah di Indonesia.

Sasaran Pembaca:

Pelajar Kuliner dan Mahasiswa gizi yang akan memberikan mereka pengetahuan dasar dan lanjutan tentang menu makanan dari berbagai wilayah di Indonesia.

Metode Pembelajaran:

Buku ini dirancang dengan berbagai metode pembelajaran untuk memastikan bahwa pembaca dapat memahami dan menerapkan teknik pengolahan makanan Indonesia dengan efektif. Metode pembelajaran yang digunakan meliputi:

- 1. Penjelasan Teoritis:** Setiap bab dimulai dengan penjelasan teoritis yang memberikan dasar pengetahuan tentang konsep-konsep penting dalam masakan Indonesia.

2. **Panduan Langkah-demi-Langkah:** Resep disajikan dengan instruksi terperinci dan ilustrasi langkah-demi-langkah untuk membantu pembaca mengikuti proses memasak dengan mudah.
3. **Contoh Praktik:** Pembaca akan menemukan analisis resep untuk memahami penerapan teknik dalam konteks nyata.
4. **Latihan dan Aktivitas:** Buku ini menyediakan latihan memasak dan aktivitas kreatif untuk membantu pembaca mempraktikkan teknik dan mengembangkan keterampilan mereka.
5. **Uji Pemahaman:** Kuis dan pertanyaan reflektif disertakan untuk menguji pemahaman dan aplikasi praktis dari materi yang dipelajari.
6. **Referensi Tambahan:** Daftar bahan bacaan tambahan dan glosarium istilah kuliner memfasilitasi eksplorasi lebih lanjut dan pemahaman mendalam.
7. **Penerapan Praktis:** Proyek akhir dan simulasi memberikan kesempatan bagi pembaca untuk menerapkan teknik dalam situasi praktis dan nyata.

Dengan metode pembelajaran yang beragam ini, buku ini bertujuan untuk menyediakan pengalaman belajar yang menyeluruh dan mendalam, membekali pembaca dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menguasai menu makanan Indonesia.

Tujuan Instruksional

Mahasiswa akan memahami definisi, sejarah, dan prinsip dasar dari makanan Indonesia serta filosofi kuliner yang mendasarinya. Menguasai teknik memasak dasar dan lanjutan yang digunakan dalam pengolahan makanan Indonesia. Dapat menyusun dan mengadaptasi resep makanan Indonesia untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi. Memahami teknik penyajian dan plating yang estetik untuk makanan Indonesia. Memahami komposisi gizi makanan Indonesia dan cara membuat hidangan yang sehat. Dapat menerapkan keterampilan manajerial dalam mengelola dapur dan proses memasak di lingkungan profesional.

Capaian Pembelajaran

Mahasiswa dapat menjelaskan apa itu makanan Indonesia dan prinsip-prinsip kuliner yang terkait. Dapat menerapkan teknik memasak tradisional dan modern efektif dalam berbagai hidangan. Dapat membuat dan memodifikasi resep makanan Indonesia sesuai dengan selera pribadi atau kebutuhan diet khusus. Dapat menyajikan hidangan dengan presentasi yang profesional dan menarik. Dapat mengidentifikasi nilai gizi dari hidangan dan menyesuaikan resep untuk meningkatkan keseimbangan zat gizi. Dapat merencanakan, mengorganisir, dan menjalankan proses memasak secara efisien dalam *setting* profesional.

Uraian Materi

Materi dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting dari makanan Indonesia dan dirancang untuk memberikan Mahasiswa pengetahuan yang menyeluruh serta keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks kuliner.

A. Pendahuluan

Indonesia adalah negara dengan kekayaan kuliner yang tak ternilai. Setiap daerah memiliki ragam makanan khas yang sarat dengan budaya, sejarah, dan sumber daya alam lokal. Makanan Indonesia terkenal karena menggunakan rempah-rempah yang melimpah, serta teknik memasak yang kaya dan bervariasi. Wilayah Indonesia terbagi menjadi beberapa pulau, diantaranya pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi dan Papua, serta pulau-pulau kecil yang juga mempunyai makanan khas daerahnya. Indonesia terdapat 38 provinsi yang tiap provinsinya mempunyai adat istiadat dan kepercayaan berbeda, hal ini akan mempengaruhi ciri khas dan cita rasa dari makanannya.

Ciri khas makanan pada masing-masing daerah dapat dilihat dari bahan dan bumbu yang digunakan, kemudian alat, proses, teknik memasak serta cara penyajiannya juga bisa berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan makanan sehingga mempunyai ciri khas masing-masing tiap daerah, salah satunya dari letak geografis di Indonesia. Penduduk daerah pesisir yang didominasi hasil laut akan mengonsumsi banyak olahan ikan atau hasil laut lainnya daripada sayuran. Sementara daerah pegunungan, penduduknya cenderung lebih banyak mengonsumsi sayuran karena mudahnya akses dalam mendapatkan sumber daya tersebut.

Selain faktor geografis, perbedaan makanan tiap daerah di Indonesia juga bisa dipengaruhi dari sejarah penjajahan yang dulu dialami oleh bangsa Indonesia. Datangnya pada pedagang dari Cina, Portugis, Eropa, Timur Tengah dan lainnya juga membawa dampak pada pengolahan dan bumbu yang dipakai di masyarakat. Ada yang masih mengadopsi dari resep dan cara pengolahan asal negara tersebut, ada pula yang sudah diolah menyesuaikan lidah orang Indonesia. Interaksi antar budaya bisa juga memengaruhi ciri khas makanan tiap daerah di Indonesia.

B. Bahan Pangan Lokal

Indonesia adalah salah satu negara dengan keanekaragaman hayati terbesar di dunia. Hal ini mencerminkan kekayaan bahan pangan lokal yang digunakan dalam tradisi kuliner sehari-hari. Berbagai bahan pangan asli Indonesia tidak hanya

memberikan cita rasa otentik, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Dalam era modern ini, pemanfaatan bahan pangan lokal semakin penting karena dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat serta menjaga ketahanan pangan.

Berikut adalah beberapa bahan pangan asli Indonesia yang kaya zat gizi serta manfaat kesehatannya:

1. Ubi Jalar (*Ipomoea batatas*)

Ubi jalar merupakan sumber karbohidrat yang kaya serat, vitamin A (beta-karoten), vitamin C, kalium, dan antioksidan. Warna oranye pada ubi menandakan tingginya kandungan beta-karoten, yang bermanfaat untuk kesehatan mata dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Manfaat Kesehatan:

- Menjaga kesehatan mata melalui kandungan beta-karoten.
- Membantu mengontrol gula darah karena indeks glikemiknya yang rendah.
- Meningkatkan daya tahan tubuh dengan kandungan antioksidan.

2. Tempe

Tempe adalah makanan fermentasi kedelai yang telah menjadi bagian dari diet sehari-hari di Indonesia. Tempe kaya akan protein, serat, dan vitamin B12. Fermentasi tempe menghasilkan probiotik yang baik untuk kesehatan pencernaan dan meningkatkan penyerapan gizinya.

Manfaat Kesehatan:

- Sumber protein nabati yang sangat baik.
- Meningkatkan kesehatan pencernaan dan imunitas.
- Mencegah penyakit jantung karena kandungan isoflavon dan seratnya.

3. Singkong (*Manihot esculenta*)

Singkong adalah salah satu sumber karbohidrat utama di Indonesia. Singkong mengandung pati resisten yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan memiliki indeks glikemik rendah, sehingga cocok untuk penderita diabetes.

Manfaat Kesehatan:

- Mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.
- Mengontrol kadar gula darah.
- Kaya akan antioksidan yang membantu melawan radikal bebas.

4. Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

Daun kelor telah dikenal sebagai *superfood* karena kandungan gizinya yang luar biasa. Daun ini kaya akan vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, dan protein. Banyak studi yang menunjukkan potensi antioksidan dan anti-inflamasi dari daun kelor.

Manfaat Kesehatan:

- Mencegah malnutrisi karena kandungan gizinya yang sangat lengkap.
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Melindungi tubuh dari peradangan dan stres oksidatif.

5. Sagu (*Metroxylon sagu*)

Sagu adalah bahan pangan pokok di wilayah Indonesia Timur, terutama Maluku dan Papua. Sagu merupakan sumber karbohidrat yang bebas gluten, menjadikannya pilihan baik bagi penderita intoleransi gluten atau penyakit *celiac*. Sagu juga memiliki kandungan serat yang baik untuk kesehatan usus.

Manfaat Kesehatan:

- Aman untuk penderita penyakit *celiac* karena bebas gluten.
- Sumber energi yang cepat diserap tubuh.
- Meningkatkan kesehatan pencernaan dengan seratnya.

6. Gadung (*Dioscorea hispida*)

Umbi gadung adalah sumber pangan tradisional yang perlu diolah dengan baik sebelum dikonsumsi untuk menghilangkan zat toksik. Setelah diolah, gadung menyediakan karbohidrat, serat, dan mineral seperti kalium dan kalsium.

Manfaat Kesehatan:

- Sumber energi yang rendah lemak.
- Menjaga kesehatan jantung dengan kandungan kalium.
- Menstabilkan kadar kolesterol dalam tubuh.

7. Pisang (*Musa spp.*)

Pisang merupakan buah yang banyak dikonsumsi di seluruh Indonesia. Buah ini mengandung karbohidrat, vitamin B6, kalium, dan vitamin C. Pisang sering digunakan sebagai sumber energi cepat bagi atlet karena mudah dicerna dan kaya akan zat gizi.

Manfaat Kesehatan:

- Menyediakan energi instan bagi tubuh.
- Menurunkan risiko hipertensi dengan kandungan kalium yang tinggi.
- Membantu pencernaan dan mengurangi peradangan lambung.

C. Teknik Memasak Tradisional dan Modern

Teknik memasak memainkan peran penting dalam menentukan nilai gizi dari suatu hidangan. Baik metode memasak tradisional maupun modern memiliki dampak langsung pada kandungan zat gizi seperti vitamin, mineral, lemak, dan protein dalam bahan makanan.

1. Teknik Memasak Tradisional

Teknik memasak tradisional melibatkan metode yang digunakan sejak lama di berbagai budaya, sering kali menggunakan alat dan bahan sederhana. Berikut adalah beberapa metode dan pengaruhnya terhadap kandungan gizi:

- **Rebus (*Boiling*)**. Merebus makanan dalam air adalah teknik yang umum digunakan dalam masakan tradisional. Meski sederhana, metode ini dapat menyebabkan hilangnya beberapa vitamin yang larut dalam air, seperti vitamin C dan vitamin B. Namun, jika air rebusan dikonsumsi (seperti dalam sup), kandungan gizinya bisa tetap terjaga.
- **Kukus (*Steaming*)**. Mengukus adalah salah satu metode yang dianggap paling sehat karena mempertahankan banyak zat gizi makanan. Tidak ada kontak langsung dengan air, sehingga vitamin yang larut air tidak terbuang. Misalnya, sayuran yang dikukus lebih tinggi kandungan vitamin dan mineralnya dibandingkan direbus.
- **Bakar/Panggang (*Grilling/Roasting*)**. Teknik ini sering digunakan untuk memasak daging dan ikan. Memanggang dengan suhu tinggi dapat mengurangi kandungan lemak karena lemak menetes keluar dari daging. Namun, pada suhu yang terlalu tinggi, beberapa zat gizi, seperti protein, bisa rusak, dan proses tersebut dapat menghasilkan senyawa karsinogenik (misalnya PAH dan HCA).
- **Tumis (*Sautéing*)**. Menumis dengan sedikit minyak adalah metode yang cepat dan efisien. Namun, pemanasan minyak pada suhu tinggi bisa mempengaruhi stabilitas lemak sehat dan menurunkan kandungan vitamin yang sensitif terhadap panas, seperti vitamin C dan beberapa vitamin B.

2. Teknik Memasak Modern

Metode memasak modern sering kali melibatkan teknologi baru dan alat masak yang lebih canggih. Beberapa teknik ini dapat lebih efektif dalam mempertahankan zat gizi, meski juga memiliki kekurangan.

a. *Sous Vide*

Teknik ini melibatkan memasak makanan dalam kantung plastik vakum pada suhu rendah untuk waktu yang lama. *Sous vide* dapat mempertahankan lebih banyak zat gizi karena memasak pada suhu rendah mengurangi degradasi vitamin yang peka terhadap panas, seperti vitamin C dan B1. Selain itu, tidak ada air yang digunakan, sehingga vitamin larut air tidak hilang.

b. *Microwave*

Penggunaan *microwave* untuk memasak atau menghangatkan makanan bisa menjadi metode yang cepat dan mempertahankan zat gizi dengan

baik. Karena waktu memasak yang singkat, makanan seperti sayuran dapat mempertahankan lebih banyak vitamin yang larut air. Namun, jika dimasak terlalu lama atau dalam suhu terlalu tinggi, microwave juga bisa merusak beberapa zat gizi.

c. Tekanan Tinggi (*Pressure Cooking*)

Memasak dengan menggunakan tekanan tinggi dapat mengurangi waktu memasak dan mempertahankan lebih banyak zat gizi yang peka terhadap panas. Karena tekanan tinggi memungkinkan suhu yang lebih tinggi, metode ini lebih efisien dalam memecah serat makanan, memudahkan pencernaan, dan meningkatkan penyerapan zat gizi. Namun, jika tidak hati-hati, beberapa vitamin yang larut dalam air bisa terbang.

d. *Frying* dengan *Air Fryer*

Air fryer menggunakan udara panas untuk menggoreng makanan, mengurangi penggunaan minyak dan menjaga tekstur renyah. Karena memerlukan lebih sedikit minyak, teknik ini mengurangi asupan lemak jenuh dibandingkan metode menggoreng tradisional. Namun, suhu tinggi tetap dapat mengurangi kandungan vitamin yang sensitif terhadap panas.

3. Perbandingan Pengaruh Gizi dari Teknik Tradisional dan Modern

Tabel 7.1 Perbandingan Gizi dari Jenis Teknik

Teknik Memasak	Kandungan Gizi yang Terpengaruh	Kelebihan	Kekurangan
Rebus (<i>Boiling</i>)	Vitamin C, B (larut air)	Mudah dan cepat	Zat gizi larut air hilang jika air dibuang
Kukus (<i>Steaming</i>)	Sedikit pengurangan zat gizi	Menjaga vitamin dan mineral lebih baik	Membutuhkan peralatan khusus (kukusan)
Panggang (<i>Grilling</i>)	Lemak, protein	Mengurangi lemak berlebih	Risiko senyawa karsinogenik pada suhu tinggi
Tumis (<i>Sautéing</i>)	Vitamin C, B	Cepat dan enak	Penurunan vitamin peka panas
<i>Sous Vide</i>	Vitamin C, B1	Mempertahankan zat gizi, rasa lebih baik	Membutuhkan waktu lama dan peralatan khusus
<i>Microwave</i>	Vitamin C, B	Cepat, menjaga zat gizi	Bisa merusak zat gizi jika <i>overcooking</i>
<i>Pressure Cooking</i>	Serat, vitamin C	Mempertahankan zat gizi, cepat	Potensi kehilangan vitamin larut air
<i>Air Fryer</i>	Lemak	Mengurangi minyak	Suhu tinggi bisa merusak beberapa zat gizi

D. Pengertian Resep Masakan Indonesia

Resep masakan merupakan suatu susunan instruksi yang menunjukkan cara membuat suatu masakan dengan penjelasan penggunaan rincian bahan, takaran atau berat bahan makanan yang dipakai. Dalam resep bisa disertakan fot berwarna untuk memberikan gambaran nyata hasil akhirnya. Tanpa resep tertulis pengolahan bahan makanan tetap dapat dilakukan karena pemahaman teknik dasar pengolahan makanan pada berbagai bahan makanan akan mudah memadukan rasa bumbu dan menciptakan menu atau resep secara spontan. Kreativitas dan pengembangan resep masakan yang sudah ada juga bisa dilakukan pada resep masakan Indonesia.

Hal-hal yang perlu diperhatikan tentang resep masakan antara lain :

1. Pemakaian bahan makanan dan alat-alat pemasakan mulai dari belanja, persiapan, pengolahan, penyajian dan pencucian alat.
2. Terdapat cara pengolahan dengan menggunakan teknik pengolahan tertentu
3. Terdapat hasil akhir pengolahan dalam aspek warna, rasa, aroma, tekstur, dan suhu masakan.
4. Terdapat asal budaya resep dari daerah tertentu.

Pada resep terdapat pola yang terdiri dari 3 bagian, yaitu kepala (*heading*), tubuh (*body*), dan anggota tubuh (*part of body*). Berikut penjelasannya :

1. **Kepala (*heading*)**. Bagian kepala (*heading*) merupakan judul resep, biasanya ditulis dengan huruf kapital. Melihat judul resep dapat mengetahui asal daerah masakan tersebut. Resep masakan dapat berasal dari budaya nasional maupun internasional serta mempunyai keunikan tersendiri sehingga membuat orang ingin mencoba mempraktikkan resep tersebut. Contohnya adalah sate Madura yang merupakan sate dengan cita rasa khas Madura. Sayur asinan Bogor juga bisa menjadi contoh nama resep yang dapat langsung diketahui asal daerahnya.
2. **Tubuh (*body*)**. Tubuh (*body*) merupakan bagian resep yang memuat bahan utama, bumbu, dan bahan pelengkap. Bahan utama merupakan bahan yang paling penting yang dipakai pada resep. Jika tidak ada bahan makanan tersebut, maka masakan tidak akan jadi. Ada 2 jenis bumbu, yaitu bumbu yang dihaluskan (*seasoning*) dan bumbu yang tidak dihaluskan (*condiment*). Contoh *seasoning* adalah bawang merah, bawang putih, merica, tumbar, pala, dsb. Contoh *condiment* adalah serai, legkuas, daun jeruk, daun salam. Bahan pelengkap adalah bahan yang biasanya dipakai setelah masakan jadi atau selesai diolah. Bisa digunakan sebagai pelengkap rasa ataupun tampilan.
3. **Anggota tubuh (*part of body*)**. Anggota tubuh merupakan bagian resep yang terdiri dari cara membuat resep masakan. Susunan cara pembuatan dimulai dari penggunaan bahan makanan utama melalui persiapan, pemotongan,

pencucian, dan pengolahan. Kemudian dilanjutkan penggunaan bumbu dan teknik memasak tertentu sampai dengan penyajian di atas meja. Akan ada aksesoris yang merupakan peralatan sebagai wadah penghidang dan pelengkap. Bisa digunakan sebagai hiasan atau pelengkap dari masakan seperti saus atau kecap.

E. Cita Rasa Masakan

Cita rasa adalah kombinasi dari sensasi yang dihasilkan oleh indera pengecap, penciuman, dan tekstur saat mengonsumsi makanan. Cita rasa merupakan aspek fundamental dalam masakan yang memengaruhi bagaimana seseorang menikmati makanan. Dalam dunia kuliner, cita rasa terbagi menjadi lima rasa dasar: manis, asin, asam, pahit, dan umami. Pemahaman mendalam tentang kelima rasa ini dapat membantu koki dalam menciptakan masakan yang harmonis dan seimbang.

1. Rasa Manis

Rasa manis memberikan kesan menyenangkan dan menenangkan pada makanan. Sumber rasa manis biasanya berasal dari gula, madu, atau buah-buahan, yang juga bisa memberikan energi cepat karena kandungan karbohidratnya. Contoh bahan: gula pasir, madu, gula kelapa.

2. Rasa Asin

Rasa asin merupakan hasil dari mineral, terutama garam, yang meningkatkan cita rasa makanan dan memperkuat rasa alami bahan-bahan lain. Keseimbangan rasa asin dalam makanan penting agar tidak mendominasi rasa lain. Contoh bahan: garam dapur, kecap asin, ikan asin.

3. Rasa Asam

Rasa asam berasal dari senyawa asam organik dalam bahan makanan seperti buah-buahan dan cuka. Rasa ini berfungsi untuk menambah kesegaran dan sering digunakan untuk menyeimbangkan rasa manis atau lemak yang tinggi. Contoh bahan: jeruk nipis, tomat, cuka.

4. Rasa Pahit

Rasa pahit berasal dari senyawa-senyawa tertentu seperti alkaloid, yang sering ditemukan dalam sayuran hijau, kopi, dan cokelat. Walaupun rasa pahit kurang disukai oleh banyak orang, dalam jumlah kecil dapat memberikan kedalaman dan kompleksitas pada hidangan. Contoh bahan: kopi, cokelat hitam, kale.

5. Umami

Umami adalah rasa gurih yang memberikan dimensi penuh pada makanan. Rasa ini dihasilkan oleh asam amino seperti glutamat yang ditemukan dalam daging, keju, dan produk fermentasi. Umami memberikan rasa kaya yang sulit ditiru oleh rasa lain. Contoh bahan: kecap ikan, kaldu daging, jamur.

Kombinasi Cita Rasa dalam Masakan

Dalam seni kuliner, memahami bagaimana menggabungkan berbagai rasa ini adalah keterampilan esensial. Rasa yang seimbang antara manis, asin, asam, pahit, dan umami akan menghasilkan masakan yang kompleks dan memuaskan. Sebagai contoh, masakan Indonesia sering kali memadukan beberapa elemen rasa seperti manis dari gula kelapa, asam dari asam jawa, dan umami dari terasi.

Dalam setiap resep masakan sudah ditentukan jenis dan jumlah bumbu yang digunakan. Adapun beberapa jenis bumbu digunakan untuk mendapatkan rasa yang khas, misalnya asam jawa, asam kandis, daun pandan, dsb. Beberapa komponen yang berperan dalam penentuan rasa makanan adalah sebagai berikut :

1. Aroma makanan

Aroma makanan merupakan keadaan dimana makanan dapat mempunyai daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indra penciuman sehingga membangkitkan selera makan.

2. Bumbu dapur

Bumbu dapur seperti rempah-rempah dapat digunakan untuk membangkitkan selera makan, karena menghasilkan bau yang sedap dan memberikan rasa khas pada masakan.

3. Keempukan makanan

Makanan yang masuk kedalam mulut kemudian dikunyah akan merangsang saraf pengecap pada lidah. Tingkat keempukan yang sempurna dan dapat dikunyah dengan baik dapat menghasilkan senyawa yang lebih baik untuk meningkatkan rangsangan indra pengecap sehingga dapat mempengaruhi cita rasa masakan.

4. Tingkat kematangan

Pada makanan Indonesia tingkat kematangannya perlu diperhatikan karena banyak yang diolah sampai benar-benar matang kecuali yang memang dibedakan setengah matang dan benar-benar matang.

5. Temperatur makanan

Temperatur atau suhu pada penyajian makanan juga berperan penting dalam penentuan cita rasa makanan. Hal ini dikarenakan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat mengurangi sensitivitas pada saraf pengecap terhadap rasa makanan, maka harus disesuaikan waktu penyajiannya.

Selain cita rasa makanan ada beberapa factor yang perlu diperhatikan terkait penampilan makanan, karena dapat mempengaruhi penilaian dari makanan tersebut.

1. Warna makanan

Warna makanan berperan penting dalam penampilan makanan karena merupakan rangsangan pertama pada indra penglihatan. Warna makanan yang menarik dan tampak alami akan mempengaruhi selera seseorang.

2. Tekstur makanan

Tekstur makanan merupakan hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang akan dirasakan di dalam mulut, Gambaran dari tekstur makanan meliputi renyah, empuk, berserat, halus, keras, dan kenyal. Tekstur makanan yang bervariasi bisa lebih menyenangkan daripada hanya satu jenis tekstur,

3. Bentuk makanan yang disajikan

Bentuk makanan harus disajikan semenarik mungkin, agar orang ingin memakan makanan tersebut. Bisa dengan membuat bentuk-bentuk tertentu yang unik agar menjadi daya tarik tersendiri atau mempunyai ciri khas.

4. Porsi makanan

Porsi makanan merupakan jumlah ukuran makanan yang disajikan. Porsi untuk setiap individu berbeda bergantung pada kebutuhan makan. Porsi yang terlalu besar dan terlalu kecil dapat mempengaruhi penampilan makanan.

5. Penyajian makanan

Penyajian makanan merupakan faktor penentu dari penampilan makanan yang akan disajikan. Jika tidak dilakukan dengan baik maka akan sia-sia saja walaupun memiliki cita rasa yang tinggi.

F. Keunikan Masakan Indonesia

1. **Bahan pokok**

Beras merupakan salah satu bahan pokok yang dikonsumsi orang Indonesia. Hasil pertanian yaitu padi yang nantinya dijadikan beras menempati posisi pertama di Indonesia. Pada umumnya beras dibuat menjadi nasi dan cita rasanya tawar kemudian ditambahkan dengan lauk pauk untuk mencukupi kandungan protein, lemak, dan zat gizi lainnya. Akan tetapi beras juga dapat dibuat masakan lain, seperti ketupat, lontong, intip, arak beras, dan nasi goreng.

2. **Bumbu**

Indonesia menjadi surganya rempah-rempah yang merupakan bumbu-bumbu dalam masakan. Rempah seperti pala, kapulaga, cengkeh, dan laos, merupakan tanaman asli Indonesia. Kemudian bumbu-bumbu lain yang diperkenalkan oleh para pedagang dari Cina atau India seperti serai, kunyit, bawang merah, kayu manis, kemiri, ketumbar, jahe, bawang putih. Kegemaran masyarakat Indonesia akan rasa pedas juga menjadi bagian penting dari ciri khas masakan nusantara.

3. **Saus kacang**

Pada masakan Indonesia, saus kacang menjadi bagian penting di berbagai menu masakan seperti gado-gado, pecel, salad, rujak, bumbu sate, karedok, ketoprak, dsb. Cara pembuatannya cukup sederhana, yaitu kacang tanah yang digoreng lalu dihaluskan kemudian dicairkan dengan air sampai mencapai kekentalan tertentu. Penyajiannya bisa dipisah atau dicampurkan dengan makanan.

4. Santan

Tanaman kelapa di Indonesia yang tumbuh subur sering dimanfaatkan menjadi santan. Santan merupakan salah satu ciri khas masakan Indonesia, diantaranya ada pada rendang, opor, lodeh, dan bisa juga dicampurkan ke dalam minuman seperti cendol, cincau, dan es doger.

5. Waktu makan

Keluarga di Indonesia tidak menetapkan waktu makan bersama saat semua anggota keluarga harus hadir, hal ini menjadikan banyak makanan yang dibuat awet dan dapat bertahan di suhu ruangan dalam waktu beberapa jam. Bisa juga makanan akan dihangatkan kembali jika ingin memakannya. Kawasan Indonesia bagian barat memulai masak pada pagi hari menjelang siang untuk dimakan pada waktu siang hari. Makanan Indonesia pada umumnya terdiri dari makanan pokok seperti nasi, kemudian ada sayur, dan lauk pauk.

6. Minuman

Rumah tangga di Indonesia akan menyajikan teh dan kopi di pagi hari. Bisa disajikan hangat ataupun dingin. Jus buah juga sangat populer di Indonesia, seperti jus mangga, jeruk, jambu, alpukat, dsb. Selain itu menu es yang populer lainnya ada es kelapa, es cendol, es dawet, es kacang merah, es rumput laut, es kuwut, dsb. Adapun minuman khas daerah Jawa Barat adalah bajigur dan bandrek. Ada minuman tuak sebagai khas dari suku Batak.

7. Kudapan dan Jajanan

Kudapan dan jajanan di Indonesia sering disebut dengan istilah jajan pasar. Jenis dari kudapan dan jajanan Indonesia ada yang gurih, asin, ataupun manis, seperti klepon, lempeng, lumpia, bakpia, nagasari, lempeng, timpan, kue sus, bolu kukus, onde-onde, dan lain sebagainya. Adapula jajanan pinggir jalan atau kaki lima lainnya yaitu empek-empek, batgor, cilok, cilor, pentol, dan berbagai jenis es (es dawet, es kelapa, es cendol, es kuwut, es teler).

8. Buah-buahan

Indonesia merupakan negara yang kaya akan berbagai jenis buah. Cara penyajiannya bisa dilakukan dengan dimakan langsung, diolah menjadi kudapan manis, disajikan dalam masakan gurih atau pedas, dan bisa juga dibuat keripik seperti keripik pisang, keripik nangka, dan lain sebagainya.

G. Aneka Hidangan Masakan Indonesia

1. Hidangan Nasi dan Tumpeng

Nasi merupakan makanan pokok di banyak negara Asia, termasuk Indonesia. Nasi adalah hasil dari beras yang dimasak hingga lembut dan digunakan sebagai pendamping atau bahan utama dalam berbagai hidangan. Dalam budaya Indonesia, nasi tidak hanya sekadar makanan pokok, tetapi juga memiliki nilai sosial, budaya, dan spiritual. Variasi hidangan berbahan dasar nasi mencerminkan kekayaan budaya dan keragaman kuliner Indonesia.

Beberapa jenis hidangan nasi yang populer di Indonesia antara lain:

a. Nasi Goreng

Nasi goreng adalah nasi yang digoreng bersama bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, kecap manis, serta sering kali ditambah dengan telur, daging ayam, atau udang. Hidangan ini dikenal karena rasanya yang gurih dan sering disajikan sebagai makanan sehari-hari atau pada acara khusus.

b. Nasi Kuning

Nasi kuning merupakan nasi yang dimasak dengan santan dan kunyit, memberikan warna kuning yang cerah dan aroma khas. Nasi kuning sering digunakan dalam acara perayaan atau syukuran sebagai simbol kemakmuran dan keberuntungan.

c. Nasi Uduk

Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan berbagai rempah, seperti daun salam, serai, dan daun pandan. Rasa gurih yang khas membuatnya populer sebagai hidangan sarapan, biasanya disajikan dengan lauk seperti telur, tempe, dan sambal.

Tumpeng: Symbolisme dalam Hidangan

Tumpeng adalah bentuk khusus penyajian nasi yang diatur menjadi kerucut tinggi, dikelilingi oleh berbagai lauk-pauk seperti ayam, telur, tempe, dan sayuran. Hidangan ini tidak hanya penting dalam konteks kuliner, tetapi juga memiliki makna simbolis yang mendalam dalam budaya Jawa dan Indonesia pada umumnya.

Asal-usul Tumpeng

Tumpeng awalnya berasal dari tradisi Jawa dan digunakan dalam upacara selamat, yang merupakan bentuk syukur kepada Tuhan. Bentuk kerucut pada tumpeng melambangkan gunung, yang dalam budaya Jawa dianggap sebagai tempat suci dan simbol kedekatan dengan yang Maha Kuasa.

Makna Simbolis Tumpeng

Dalam acara-acara perayaan seperti ulang tahun, pernikahan, atau upacara adat, tumpeng sering kali disajikan sebagai pusat dari ritual syukuran. Setiap elemen dari tumpeng memiliki makna simbolis. Misalnya, puncak kerucut melambangkan hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, sementara lauk-pauk di sekitarnya melambangkan kesejahteraan dan kehidupan yang seimbang.

Jenis-Jenis Tumpeng

a. Tumpeng Nasi Kuning

Dibuat dari nasi kuning yang melambangkan kemakmuran dan kesejahteraan, tumpeng nasi kuning biasanya disajikan pada acara-acara perayaan besar seperti ulang tahun dan pernikahan.

b. Tumpeng Nasi Putih

Tumpeng nasi putih digunakan dalam acara keagamaan atau ritual adat sebagai simbol kesucian dan ketulusan. Tumpeng ini sering disajikan pada acara syukuran dan ziarah.

c. Tumpeng Nasi Uduk

Tumpeng nasi uduk memiliki rasa yang lebih gurih karena penggunaan santan dalam proses memasaknya. Biasanya disajikan dalam acara yang lebih informal tetapi tetap dalam konteks perayaan syukur.

Tumpeng dalam Perkembangan Zaman

Saat ini, tumpeng telah mengalami banyak modifikasi. Variasi modern dari tumpeng tidak hanya mencakup nasi kuning atau putih, tetapi juga nasi merah dan bahkan tumpeng yang dihias secara artistik dengan beragam lauk. Meski mengalami perkembangan, nilai-nilai simbolis tumpeng tetap dipertahankan, membuatnya relevan dalam tradisi dan acara-acara formal maupun non-formal.

2. Hidangan Sate

Sate adalah hidangan khas Indonesia yang terdiri dari potongan daging yang ditusuk pada batang bambu atau tusuk sate, kemudian dibakar di atas bara api. Sate adalah salah satu makanan paling populer di Indonesia dan memiliki banyak variasi, tergantung pada daerah asalnya dan jenis daging yang digunakan. Daging yang paling sering digunakan untuk sate adalah ayam, kambing, sapi, dan ikan, namun di beberapa daerah, daging lain seperti kelinci atau kerbau juga digunakan.

Sejarah Sate

Sate diyakini berasal dari Jawa dan terinspirasi oleh tradisi kebab dari Timur Tengah yang dibawa oleh pedagang Arab dan India yang datang ke Indonesia pada abad ke-19. Namun, seiring waktu, sate berkembang menjadi salah satu hidangan yang paling disukai di seluruh nusantara dan mengalami adaptasi sesuai dengan selera lokal.

Varian Sate di Indonesia

Indonesia memiliki berbagai jenis sate yang berbeda di setiap daerah, mencerminkan kekayaan budaya dan keragaman bahan masakan yang tersedia. Berikut beberapa varian sate populer di Indonesia:

a. Sate Madura

Sate Madura adalah jenis sate yang paling terkenal dan berasal dari Pulau Madura. Sate ini biasanya terbuat dari daging ayam atau kambing dan disajikan dengan saus kacang yang kental dan manis. Hidangan ini disajikan bersama lontong (nasi yang dibungkus daun pisang) dan sambal kecap yang pedas.

b. Sate Padang

Berbeda dengan sate Madura, sate Padang berasal dari Sumatera Barat dan menggunakan daging sapi sebagai bahan utama. Sate ini disajikan dengan saus kental yang terbuat dari campuran tepung beras dan bumbu rempah-rempah khas Minangkabau seperti kunyit, jahe, dan serai, sehingga sausnya berwarna kuning atau merah. Rasanya lebih pedas dan kaya akan rempah.

c. Sate Lilit Bali

Sate lilit khas Bali menggunakan ikan yang dihaluskan dan dicampur dengan kelapa parut, bumbu, dan rempah-rempah. Daging ikan ini kemudian dibungkus di sekitar tusukan bambu atau serai, lalu dipanggang. Hidangan ini memiliki cita rasa yang segar dan aroma khas dari daun jeruk dan serai.

d. Sate Maranggi

Sate Maranggi berasal dari Purwakarta, Jawa Barat, dan biasanya terbuat dari daging sapi atau kambing. Yang membedakan sate ini adalah proses marinasi daging dengan bumbu seperti kecap manis, jahe, dan bawang putih, yang memberi rasa gurih dan sedikit manis tanpa saus tambahan. Sate ini sering disajikan dengan nasi timbel atau ketan bakar.

e. Sate Kerang

Sate kerang populer di wilayah pesisir seperti Surabaya dan Medan. Terbuat dari daging kerang yang dibumbui dengan rempah-rempah khas, sate ini disajikan dengan rasa pedas manis dan sering disertai dengan sambal.

Cara Memasak dan Penyajian Sate

Proses pembuatan sate umumnya diawali dengan memotong daging menjadi bagian kecil, yang kemudian ditusuk menggunakan tusukan bambu atau tusukan besi. Daging tersebut kemudian dimarinasi atau dibumbui, sesuai dengan varian sate yang ingin dibuat, lalu dipanggang di atas bara api hingga matang sempurna. Setelah dipanggang, sate disajikan dengan berbagai jenis saus, seperti saus kacang pada sate ayam atau saus kecap pada sate kambing. Beberapa daerah juga menyajikan sate dengan lontong atau ketupat, serta acar mentimun dan bawang merah sebagai pelengkap.

Kandungan Gizi Sate

Sate adalah sumber protein hewani yang baik, terutama jika menggunakan daging ayam, sapi, atau kambing. Namun, karena proses memasak sate biasanya melibatkan penggunaan lemak dan bumbu yang kaya akan gula atau garam, konsumsi sate harus diimbangi dengan pilihan makanan yang sehat lainnya untuk menjaga keseimbangan zat gizi. Di beberapa varian sate, penggunaan santan atau kelapa parut dalam bumbu juga menambah kandungan lemak pada hidangan ini.

Keunikan Sate dalam Budaya Indonesia

Sate tidak hanya populer sebagai makanan sehari-hari, tetapi juga sering hadir dalam acara-acara adat dan perayaan besar seperti pesta pernikahan, upacara keagamaan, atau perayaan hari-hari besar. Popularitas sate juga telah menembus batas internasional, di mana hidangan ini dapat ditemukan di banyak restoran Indonesia di luar negeri.

3. Hidangan Sup dan Salad Di Indonesia

Sup adalah hidangan berkuah yang biasanya terbuat dari kaldu, aneka sayuran, dan kadang-kadang daging. Di Indonesia, sup adalah salah satu makanan yang populer karena kesederhanaan penyajiannya serta kemampuannya untuk beradaptasi dengan berbagai bahan lokal. Sup di Indonesia sering kali menggunakan rempah-rempah khas seperti jahe, serai, daun salam, dan daun jeruk, yang memberikan aroma dan cita rasa yang unik.

Beberapa jenis sup khas Indonesia yang terkenal antara lain:

a. Soto

Soto adalah sup tradisional Indonesia yang terdiri dari kuah kaldu berbumbu kuning atau bening, biasanya disajikan dengan ayam atau daging sapi. Soto

dapat ditemukan dalam berbagai variasi di seluruh Nusantara, seperti Soto Betawi, Soto Lamongan, dan Soto Padang. Soto sering disajikan dengan tambahan pelengkap seperti telur rebus, perkedel, dan kerupuk.

- **Soto Betawi** memiliki kuah santan yang gurih dan kental dengan daging sapi sebagai bahan utama.
- **Soto Lamongan** menggunakan ayam suwir dengan kuah kuning yang segar dan bumbu rempah.

b. Sup Buntut

Sup buntut adalah sup yang terbuat dari ekor sapi yang dimasak dalam kaldu beraroma rempah seperti pala, cengkeh, dan kayu manis. Hidangan ini disajikan dengan potongan sayuran seperti wortel, kentang, dan seledri. Sup buntut sering disajikan dengan nasi putih dan sambal. Rasa sup ini kaya akan umami dan biasanya disantap pada saat cuaca dingin.

c. Sayur Asem

Sayur asem adalah sup sayuran yang memiliki cita rasa asam segar yang berasal dari asam jawa atau belimbing wuluh. Bahan utamanya biasanya berupa kacang panjang, jagung, labu siam, dan melinjo. Sayur asem dikenal sebagai hidangan yang sederhana namun menyehatkan dan sering kali disantap dengan nasi, sambal, dan ikan goreng.

d. Tinutuan (Bubur Manado)

Meski disebut bubur, tinutuan memiliki karakteristik seperti sup kental karena terdiri dari beras yang dimasak bersama sayuran seperti bayam, jagung, dan labu kuning. Tinutuan sering disajikan sebagai sarapan di Manado, Sulawesi Utara, dan terkenal karena kandungan gizinya yang tinggi.

4. Salad dalam Kuliner Indonesia

Dalam konteks kuliner Indonesia, salad biasanya dikenal sebagai hidangan yang terdiri dari sayuran atau buah-buahan segar yang disajikan dengan berbagai bumbu atau saus. Indonesia memiliki berbagai hidangan yang mirip dengan salad dalam kuliner Barat, namun dengan sentuhan rempah dan saus khas nusantara. Beberapa hidangan salad khas Indonesia adalah:

a. Gado-Gado

Gado-gado adalah salad khas Indonesia yang terdiri dari sayuran rebus seperti kacang panjang, kentang, tauge, dan bayam, disajikan dengan saus kacang yang kental. Terkadang, gado-gado juga dilengkapi dengan tahu, tempe, dan telur rebus. Gado-gado sangat populer karena kaya akan serat dan protein dari kacang tanah dan tahu. Hidangan ini sering disajikan dengan kerupuk sebagai pelengkap.

b. Karedok

Karedok adalah varian salad dari Sunda yang menggunakan sayuran mentah seperti kol, tauge, kacang panjang, dan mentimun yang disiram dengan saus kacang. Karedok memiliki tekstur yang lebih renyah dibandingkan gado-gado karena menggunakan sayuran segar tanpa dimasak. Rasa segar dari sayuran mentah dan saus kacang yang pedas manis memberikan kesan cita rasa yang kuat.

c. Urap

Urap adalah hidangan salad tradisional yang terbuat dari sayuran yang direbus seperti kangkung, bayam, dan tauge, yang kemudian dicampur dengan parutan kelapa yang telah dibumbui dengan rempah-rempah seperti kencur, cabai, dan bawang putih. Urap sering menjadi bagian dari nasi campur atau tumpeng dan dikenal karena rasa kelapa yang gurih.

d. Rujak

Rujak adalah salad buah Indonesia yang terdiri dari berbagai buah-buahan segar seperti mangga, jambu, pepaya, dan nanas, yang disajikan dengan saus sambal kacang yang pedas dan manis. Ada beberapa varian rujak, seperti rujak cingur dari Surabaya yang menambahkan potongan cingur (hidung sapi) dan rujak buah yang lebih fokus pada buah-buahan segar.

Peran Sup dan Salad dalam Gizi

Sup dan salad merupakan bagian penting dari pola makan sehat karena kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Sup berbasis sayuran seperti sayur asem dan salad berbasis sayuran seperti gado-gado dapat membantu dalam pemenuhan gizi harian. Dalam hal kalori, sup berbasis kaldu cenderung rendah kalori, sementara salad seperti gado-gado atau karedok mengandung lemak sehat dari saus kacangnya.

H. Gizi Pada Makanan Indonesia

Makanan tradisional Indonesia memiliki kekayaan cita rasa dan variasi bahan yang berlimpah, tetapi kandungan gizinya sering kali bergantung pada bahan dan metode memasaknya. Berikut adalah analisis gizi dari beberapa makanan tradisional Indonesia, serta langkah-langkah untuk mengoptimalkan nilai gizinya.

1. Nasi Uduk

Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan rempah, sering kali disajikan dengan lauk seperti ayam goreng, telur, dan tempe goreng. Kandungan gizinya didominasi oleh karbohidrat, lemak, dan sedikit protein.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Karbohidrat tinggi dari nasi putih.
- ✓ Lemak dari santan, yang mengandung lemak jenuh.
- ✓ Protein dari lauk pauk (ayam, telur, tempe).

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Gantilah nasi putih dengan nasi merah atau nasi hitam untuk menambah serat dan mineral.
- ✓ Gunakan santan encer atau santan rendah lemak untuk mengurangi kandungan lemak jenuh.
- ✓ Tambahkan sayuran rebus atau lalapan untuk meningkatkan kandungan vitamin dan serat.

2. Soto Ayam

Soto ayam adalah sup berbahan dasar kaldu ayam yang sering disajikan dengan nasi, telur, tauge, dan bumbu rempah-rempah.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Protein dari ayam dan telur.
- ✓ Vitamin dan mineral dari bumbu rempah seperti kunyit dan serai.
- ✓ Karbohidrat dari nasi atau kentang.

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Kurangi penggunaan minyak dalam pembuatan kuah kaldu untuk mengurangi lemak berlebih.
- ✓ Gunakan nasi merah atau ganti dengan ubi atau kentang untuk meningkatkan serat.
- ✓ Tambahkan lebih banyak sayuran seperti wortel atau tomat untuk memperkaya vitamin dan mineral.

3. Gado-Gado

Gado-gado adalah salad tradisional yang terdiri dari berbagai sayuran rebus, tahu, tempe, dan telur yang disiram dengan saus kacang.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Protein dari tahu, tempe, dan telur.
- ✓ Serat dari sayuran (kangkung, tauge, kol, mentimun).
- ✓ Lemak dari saus kacang yang mengandung lemak tidak jenuh.

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Gunakan kacang tanah panggang tanpa minyak untuk mengurangi lemak tambahan pada saus kacang.
- ✓ Kurangi atau hindari penggunaan kerupuk sebagai pendamping untuk mengurangi kalori berlebih.

- ✓ Tambahkan sumber protein lain seperti ayam panggang tanpa kulit untuk meningkatkan asupan protein tanpa menambah lemak.

4. Rendang

Rendang adalah masakan daging yang dimasak dengan santan dan rempah-rempah hingga kering. Hidangan ini tinggi kalori, lemak, dan protein.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Protein tinggi dari daging sapi.
- ✓ Lemak dari santan dan daging sapi.
- ✓ Vitamin dan mineral dari bumbu-bumbu seperti cabai, bawang putih, kunyit, dan serai.

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Ganti daging sapi dengan ayam tanpa kulit atau daging sapi rendah lemak untuk mengurangi kandungan lemak jenuh.
- ✓ Gunakan santan encer atau ganti sebagian dengan yogurt rendah lemak.
- ✓ Sajikan dengan porsi sayuran segar untuk menambah serat dan mengimbangi kalori tinggi dari daging.

5. Pecel

Pecel adalah hidangan sayuran rebus yang disajikan dengan saus kacang, mirip dengan gado-gado tetapi tanpa tambahan protein seperti telur atau tahu.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Serat dan vitamin dari sayuran seperti bayam, tauge, dan kacang panjang.
- ✓ Lemak dari saus kacang.
- ✓ Karbohidrat jika disajikan dengan nasi atau lontong.

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Tambahkan sumber protein seperti tahu, tempe, atau telur rebus untuk membuatnya lebih seimbang.
- ✓ Ganti nasi putih dengan nasi merah atau jagung rebus sebagai sumber karbohidrat yang lebih kaya serat.
- ✓ Kurangi jumlah saus kacang untuk mengurangi kandungan lemak.

6. Sayur Lodeh

Sayur lodeh adalah masakan sayur-sayuran yang dimasak dengan santan. Biasanya berisi terong, kacang panjang, labu siam, dan jagung muda.

a. Kandungan Gizi:

- ✓ Serat dari sayuran.
- ✓ Lemak dari santan.
- ✓ Karbohidrat dari bahan tambahan seperti jagung atau ubi.

b. Optimasi Gizi:

- ✓ Gunakan santan encer atau tambahkan kaldu sayuran untuk mengurangi penggunaan santan berlebih.
- ✓ Sajikan dengan porsi yang lebih banyak dari sayuran hijau dan kurangi bahan yang tinggi karbohidrat.
- ✓ Kombinasikan dengan sumber protein lain seperti tahu atau tempe untuk menjadikannya hidangan yang lebih seimbang.

I. Pengembangan Resep Masakan Indonesia

Pengembangan resep masakan di Indonesia merupakan suatu proses yang melibatkan inovasi dan adaptasi terhadap berbagai bahan lokal, teknik memasak, dan pengaruh budaya. Seiring dengan berkembangnya zaman, resep masakan tidak hanya dipertahankan dalam bentuk tradisional, tetapi juga dimodernisasi untuk memenuhi selera generasi baru dan tren kuliner global. Proses ini sangat penting untuk melestarikan warisan kuliner sekaligus menghadirkan inovasi yang relevan dengan perkembangan zaman.

Aspek-Aspek dalam Pengembangan Resep Masakan

1. Penggunaan Bahan Lokal

Indonesia dikenal dengan keanekaragaman bahan pangan yang melimpah, mulai dari sayuran, buah-buahan, rempah-rempah, hingga sumber protein hewani. Pengembangan resep masakan sering kali berfokus pada pemanfaatan bahan-bahan lokal ini, sehingga menghasilkan cita rasa yang otentik. Misalnya, penggunaan daun kemangi, terasi, dan cabai dalam berbagai masakan daerah, serta pengembangan resep baru yang mengedepankan keberlanjutan dan ketersediaan bahan pangan lokal.

2. Inovasi dan Kreativitas

Kreativitas dalam pengembangan resep dapat terlihat dari cara penyajian, kombinasi bahan, dan teknik memasak yang baru. Misalnya, hidangan tradisional seperti nasi goreng kini mengalami variasi dengan penambahan bahan-bahan modern seperti quinoa, atau paduan dengan masakan asing seperti pasta dan sushi. Hal ini menunjukkan bahwa masakan tradisional dapat beradaptasi tanpa kehilangan esensi budayanya.

3. Pengaruh Globalisasi

Globalisasi membawa pengaruh budaya yang signifikan dalam dunia kuliner. Resep masakan di Indonesia semakin terpengaruh oleh tren masakan internasional. Misalnya, penyajian sushi dengan sentuhan lokal, atau penggunaan bumbu masakan Asia dalam hidangan Barat. Dengan adanya

pengaruh ini, para koki dan rumah makan berinovasi untuk menciptakan menu yang menggabungkan cita rasa lokal dan internasional.

4. Teknik Memasak yang Beragam

Pengembangan resep juga mencakup eksperimen dengan teknik memasak yang berbeda, seperti teknik sous-vide, pengasapan, atau pemanggangan modern. Metode memasak baru ini tidak hanya meningkatkan rasa, tetapi juga menjaga zat gizi dalam bahan makanan. Selain itu, penggunaan alat memasak modern seperti oven konveksi dan alat penggoreng tanpa minyak juga turut mempengaruhi cara penyajian dan pengembangan resep.

5. Kesehatan dan Gizi

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, banyak resep masakan yang dikembangkan dengan fokus pada aspek kesehatan. Ini termasuk pengurangan penggunaan gula, garam, dan lemak jenuh, serta penambahan bahan-bahan *superfood* seperti *chia seed*, *quinoa*, dan sayuran hijau. Contoh yang baik adalah pengembangan resep makanan vegetarian atau vegan yang mengedepankan bahan nabati.

Contoh Pengembangan Resep Masakan Tradisional

1. Rendang

Rendang yang awalnya merupakan hidangan daging sapi khas Minangkabau kini telah banyak dimodifikasi dengan menggunakan bahan-bahan lain, seperti ayam atau jamur, untuk memenuhi permintaan vegetarian. Inovasi ini tidak hanya menjaga keaslian rasa, tetapi juga menjadikan rendang lebih inklusif bagi berbagai kalangan.

2. Sambal

Sambal, yang merupakan pelengkap penting dalam masakan Indonesia, juga mengalami pengembangan. Berbagai variasi sambal kini muncul, seperti sambal matah (dari Bali) dan sambal hijau (dari Sumatera). Resep sambal modern menggabungkan bahan-bahan baru seperti mangga, nanas, atau buah tomat untuk memberikan cita rasa yang lebih segar dan beragam.

3. Kue Tradisional

Kue tradisional Indonesia, seperti kue lapis dan onde-onde, juga mengalami inovasi dalam hal tampilan dan rasa. Misalnya, penggunaan pewarna alami dari buah-buahan dan sayuran dalam pembuatan kue lapis memberikan variasi warna yang menarik, sedangkan onde-onde kini dapat diisi dengan berbagai jenis isi, termasuk cokelat dan krim.

J. Kumpulan Resep Masakan Indonesia

Sie Reuboh khas Aceh



Bahan:

- Daging sapi 300 gram
- Serai (geprek) 2 batang
- Jeruk nipis 1 buah
- Lengkuas (geprek) 1 ruas
- Gula pasir $\frac{1}{2}$ sdm
- Garam $\frac{3}{4}$ sdm
- Air secukupnya

Bumbu Halus:

- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 3 siung
- Cabe merah keriting 4 buah
- Cabe rawit 3 buah
- Kunyit 1 ruas
- Jahe 1 ruas
- Ketumbar 1 sdt

Cara Membuat:

- Potong daging berukuran 5 cm berbentuk dadu, lalu marinasi dengan perasan jeruk dan garam, simpan pada wadah tertutup.
- Haluskan bumbu. Beri daging yang sudah di marinasi dengan bumbu halus, ratakan. Lalu simpan di wadah tertutup selama 30 menit.
- Masukkan daging yang sudah di marinasi ke dalam panci, tambahkan serai dan lengkuas yang sudah di geprek. Masak dengan api kecil hingga keluar airnya, lalu beri gula dan garam. Kemudian tambahkan sedikit air, dan perasaan jeruk nipis, masak sambil sesekali diaduk. Biarkan sampai airnya menyusut dan daging empuk. Lalu koreksi rasa.
- Setelah matang sajikan dalam piring saji.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
201,5 kkal	18,6 gram	13,5 gram

Pale Bada khas Sumatra Utara



Bahan:

- Ikan teri segar 400 gram
- Air jeruk nipis 1 sdm
- Kelapa parut 150 gram
- Daun kunyit (iris tipis) 1 lembar
- Daun mangkogan (iris tipis) 3 lembar
- Daun kemangi 5 lembar
- Daun pisang Secukupnya
(untuk membungkus)

Bumbu Halus:

- Cabai merah 5 buah
- Bawang merah 8 siung
- Kunyit $\frac{1}{2}$ ruas
- Jahe $\frac{1}{2}$ ruas
- Serai 1 tangkai
- Garam 3 sdt

Cara Membuat:

- Haluskan bumbu, kemudian campur teri dengan bumbu. Beri perasan air jeruk nipis.
- Masukkan kelapa daun mangkogan, daun kunyit, dan daun kemangi.
- Bungkus dengan daun pisang, semat kedua ujungnya lalu bakar di bara api hingga matang.
- Setelah matang sajikan dalam piring saji.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
178,5 kkal	22,05 gram	8,6 gram	2,85 gram

Celimpungan khas Sumatera Selatan



Bahan celimpungan:

- Ikan tengiri giling 300 gram
- Telur ayam 1 butir
- Air dingin 50 ml
- Tepung sagu 150 gram
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Air (untuk merebus) Secukupnya

Bahan kuah:

- Santan 1200 ml
- Bawang merah 8 siung
- Bawang putih 5 siung
- Kemiri 3 butir
- Kunyit 2 ruas
- Jahe 2 ruas
- Merica 1 sdt
- Ketumbar 1 sdt
- Ebi sangrai bubuk 2 sdm
- Minyak goreng 3 sdm
- Gula 1 sdt
- Garam $1 \frac{1}{2}$ sdt

Cara membuat:

- Siapkan bahan untuk membuat celimpungan.
- Masukkan semua bahan celimpungan hingga tercampur rata.
- Masak air untuk memasak celimpungan hingga mendidih, bulatkan adonan celimpungan membentuk pentol (bulat). Kemudian masak hingga mengapung, lalu tiriskan.
- Siapkan bahan untuk membuat kuah.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, jahe, merica, ketumbar, dan ebi. Lalu tumis bumbu hingga matang.
- Setelah matang masukkan santan aduk hingga tercampur rata, setelah itu tambahkan gula dan garam lalu koreksi rasa.
- Masak kuah hingga mendidih, setelah mendidih masukkan celimpungan yang sudah dibuat. Tunggu beberapa saat agar mendidih lagi.
- Celimpungan siap di hidangkan di mangkuk saji.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
370,4 kkal	16.12 gram	18,76 gram	34,72 gram

Asam Padeh Ikan Tongkol khas Sumatera Barat



Bahan:

- Ikan tongkol 2 ekor
- Air jeruk nipis 1 sdm
- Sereh geprek 1 batang
- Daun jeruk 4 lembar
- Daun kunyit 1 lembar
- Asam kandis 2 biji
- Garam 1 sdm
- Minyak (untuk menumis) 3 sdm
- Air Secukupnya

Bumbu halus:

- Bawang merah 10 siung
- Bawang putih 8 siung
- Cabe merah besar 5 buah
- Lengkuas 2 ruas
- Kemiri 3 butir
- kunyit 2 ruas

Cara membuat:

- Cuci bersih ikan lalu lumuri dengan air jeruk nipis. Diamkan 15-20 menit. Cuci kembali dan tiriskan.
- Haluskan bumbu lalu tumis hingga harum dan berubah warna, lalu masukkan sereh geprek dan tumis lagi hingga harum.
- Tambahkan air, daun jeruk, dan daun kunyit, kemudian masak hingga mendidih.
- Masukkan ikan tongkol, masak dengan api kecil hingga air menyusut dan kuah mengental.
- Terakhir masukkan asam kandis dan garam. Aduk sampai rata dan koreksi rasa.
- Asam padeh ikan tongkol siap disajikan dalam mangkuk saji.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
144,12 kkal	14,4 gram	9,7 gram

Pendap Ikan khas Bengkulu



Bahan:

- Ikan kembung 500 gram
- Kelapa parut 200 gram
- Sereh (geprek) 2 batang
- Daun salam 5 lembar
- Daun jeruk (iris tipis) 8 lembar
- Daun kemangi 1 ikat
- Garam 2 sdt
- Gula 1 sdt
- Minyak goreng Secukupnya
- Daun talas (untuk membungkus) Secukupnya

Bahan halus:

- Bawang merah 8 siung
- Bawang putih 5 siung
- Cabai merah keriting 10 buah
- Cabai rawit 5 buah
- Kunyit 1 ruas
- Jahe 1 ruas
- Lengkuas 1 ruas
- Kemiri (sangrai) 5 butir
- Ketumbar 1 sdt
- Terasi (bakar) 1 sdt

Cara membuat:

- Bersihkan ikan kembung, buang duri dan kulitnya, lalu potong-potong sesuai selera. Lumuri dengan sedikit garam dan perasan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit, kemudian bilas bersih.
- Haluskan semua bumbu halus menggunakan blender atau ulekan hingga benar-benar halus.
- Panaskan sedikit minyak goreng di wajan, tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan daun jeruk purut hingga harum dan matang.
- Masukkan kelapa parut ke dalam tumisan bumbu, aduk rata. Tambahkan garam, gula, Sasa Bubuk MSG sesuai selera. Masak hingga kelapa sedikit layu dan bumbu meresap, angkat dan dinginkan.

- Siapkan daun talas, bersihkan permukaannya. Letakkan selembar daun talas di atas permukaan datar, ambil secukupnya campuran bumbu kelapa dan ikan, lalu bungkus rapat. Ulangi hingga semua bahan habis.
- Panaskan kukusan, susun bungkusan daun talas yang sudah diisi ikan dan bumbu ke dalam kukusan. Kukus selama kurang lebih 45 menit hingga pendap matang sempurna.
- Angkat pendap dari kukusan, biarkan sedikit dingin sebelum disajikan. Pendap siap dinikmati dengan nasi hangat

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
182,8 kkal	22,08 gram	9,02 gram	15,2 gram

Gulai Belacan khas Riau



Bahan:

- Udang 500 gram
- Jeruk nipis 1 bh
- Pete 2 papan
- Terasi $\frac{1}{2}$ sdm
- Santan 750 ml
- Gula $\frac{1}{2}$ sdm
- Garam $\frac{1}{2}$ sdm
- Asam jawa 1 sdt

Bahan halus:

- Bawang merah 8 siung
- Bawang putih 4 siung
- Cabe merah besar 6 buah
- Cabe rawit 6 buah
- Kemiri 3 butir
- Minyak (untuk menumis) 4 sdm

Cara membuat:

- Bersihkan udang, kukuri jeruk nipis diamkan sebentar cuci kembali.
- Kupas pete sisihkan, siapkan bahan halus cuci semua kecuali terasi, tiriskan.
- Blender bumbu halus bersama minyak goreng hingga halus, tumis hingga harum. Masukkan terasi aduk rata.
- Masukkan udang, masak hingga udang berubah warna. Masukkan pete.
- Bubuhi garam, kaldu bubuk, lada bubuk dan gula pasir, tes rasa.
- Masukkan santan aduk rata, terakhir tambahkan asam biarkan sesaat matikan api.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
185,58 kkal	17,76 gram	10,96 gram	4,5 gram

Roti Kirai Kuah Kari Telur khas Kepulauan Riau



Bahan Roti Kirai :

- Tepung terigu 200 gram
- Telur 1 butir
- Minyak sayur 75 ml
- Air 425 ml
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Kunyit bubuk $\frac{1}{4}$ sdt

Bahan kari ayam :

- Ayam 500 gram
- Kentang (potong dadu) 2 bh
- Daun kari 2 lembar
- Daun salam 2 lembar
- Santan 600 ml
- Bunga lawang 1 bh
- Cengkeh 5 butir
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt

Bumbu halus :

- Bawang merah 8 siung
- Bawang putih 5 siung
- Jahe $\frac{1}{2}$ ruas
- Kunyit $\frac{1}{2}$ ruas
- Cabe merah keriting 3 bh
- Pala bubuk $\frac{1}{2}$ sdt
- Jinten $\frac{1}{2}$ sdt

Cara membuat :

- Siapkan bahan untuk membuat roti kirai.
- Dalam mangkuk besar, campurkan tepung terigu, telur, minyak, dan garam. Aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Masukkan air sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga adonan menjadi kental dan halus. Tambahkan kunyit bubuk secukupnya untuk memberikan warna kuning yang menarik.
- Untuk memastikan tidak ada gumpalan, saring adonan menggunakan saringan halus.

- Panaskan wajan anti lengket dengan api kecil. Tuangkan adonan ke dalam botol plastik dengan ujung berlubang kecil atau corong, lalu bentuk jala di atas wajan. Masak hingga roti matang dan angkat. Ulangi hingga adonan habis.
- Siapkan bahan untuk membuat kari
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan, lalu tumis bumbu halus bersama daun kari, daun salam, bunga lawang, dan cengkeh hingga harum.
- Tambahkan potongan ayam dan kentang ke dalam wajan.
- Tuang air ke dalam wajan dan masak hingga ayam dan kentang empuk. Setelah itu, tambahkan santan kental dan garam secukupnya. Masak dengan api kecil hingga kuah mengental dan bumbu meresap.
- Cicipi kuah kari dan tambahkan garam jika diperlukan. Masak sebentar lagi hingga semua bahan matang sempurna.
- Tata roti kral di atas piring saji, lalu siram dengan kuah kari ayam yang kental. Kamu bisa menyajikannya dengan tambahan acar atau sambal sesuai selera. Jangan lupa, sajikan selagi hangat

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
289,2 kkal	13,7 gram	14,9 gram	25,2 gram

Seruit khas Lampung



Bahan:

- Ikan tongkol 500 gram
- Jeruk nipis, peras airnya 1 buah
- garam 1 sdt
- bawang putih, haluskan 3 siung
- mangga kweni, potong tipis panjang 1 buah
- tomat, potong tipis panjang 1 buah
- air panas 75 ml

Bahan halus:

- bawang merah 8 butir
- cabai merah 4 buah
- terasi goreng 1 sdt
- garam 1 sdt
- gula pasir 1 sdt

Cara membuat:

- Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis, garam, dan bawang putih yang sudah dihaluskan. Biarkan selama kurang lebih 20 menit.
- Bakar ikan tongkol hingga matang. Setelah itu, angkat dan suwir-suwir.
- Campur suwiran ikan tongkol dengan mangga kweni dan tomat. Setelah itu, aduk sampai merata.
- Campur bumbu yang sudah dihaluskan dengan air, aduk sampai merata. Masukkan ke dalam campuran ikan tongkol. Aduk sampai merata dan sajikan.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
187,3 kkal	30,3 gram	1,5 gram	12,75 gram

Lempah khas Bangka Belitung



Bahan:

- ikan kembung 500 gram
- air 400 ml
- nanas ½ buah
- garam ½ sdt
- gula pasir 1 sdt
- cabai rawit utuh 4 buah
- perasan jeruk nipis 1 sdm
- air asam 1 sdm

Bahan halus:

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 1 siung
- terasi matang ½ sdt
- cabai rawit 3 buah
- kunyit 1 ruas
- lengkuas 3 cm

Cara membuat:

- Cuci bersih ikan lalu beri perasan jeruk nipis atau jeruk kunci. Cuci kembali dan tiriskan.
- Cuci bersih dan potong-potong nanas.
- Haluskan bumbu halus. Untuk jumlah cabai bisa disesuaikan selera.
- Rebus air hingga mendidih lalu masukkan ikan dan bumbu halus. Masak dengan api sedang cenderung kecil.
- Masukkan air asam, gula, dan garam. Setelah ikan mendekati matang, masukkan nanas dan cabai rawit utuh.
- Koreksi rasa dan masak hingga ikan matang.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
158,5 kkal	26,9 gram	3,02 gram	4,65 gram

Ikan Asam Pedas Tempoyak khas Kalimantan Barat



Bahan:

- Ikan nila 300 gram
- Tempoyak 300 gram
- Daun kunyit 1 lembar
- Gula pasir $\frac{1}{2}$ sdm
- Jeruk nipis Secukupnya
- Garam 1 sdt
- Air Secukupnya

Bahan halus:

- Cabai merah 10 buah
- Bawang merah 8 siung

Cara membuat:

- Bersihkan ikan dari kotoran dan sisik, lalu buang insangnya. Potong ikan sesuai selera dan rendam dengan perasan jeruk nipis agar bau amisnya hilang.
- Haluskan cabai dan bawang merah, lalu campurkan dengan tempoyak dan sedikit garam. Tambahkan daun kunyit yang telah diikat.
- Panaskan wajan, lalu tambahkan air dan masukkan campuran bumbu tempoyak. Setelah kuah mendidih, masukkan potongan ikan. Masak dengan api sedang hingga kuah mengental dan ikan matang.
- Tambahkan gula pasir dan garam secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah sedikit menyusut.

Satu resep menghasilkan 6 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
111,6 kkal	10,6 gr	3 gr	11,6gr

Ayam Cincane khas Kalimantan Barat



Bahan :

- Ayam kampung 600 gram
- Santan 300 ml
- Daun jeruk 4 lembar
- daun salam 2 lembar
- serai (memarkan) 2 btg
- lengkuas (memarkan) 2 ruas
- Garam 1 sdt
- Gula merah secukupnya ½ sdt
- Minyak untuk menumis Secukupnya

Bahan halus:

- Bawang merah 8 siung
- Bawang putih 5 siung
- Cabai merah besar 5 buah
- Cabai keriting merah 6 buah
- Kemiri (sangrai) 3 butir
- Kunyit 2 ruas
- Jahe 1 ruas

Cara membuat:

- Cuci bersih ayam dan lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit, lalu bilas bersih.
- Tumis bumbu halus bersama daun jeruk, daun salam, serai, dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan potongan ayam, aduk hingga berubah warna. Tambahkan santan kental, garam, dan gula merah. Masak dengan api kecil hingga ayam matang sempurna dan kuah mengental.
- Setelah ayam matang, ayam bisa dipanggang sebentar di atas bara arang untuk mendapatkan aroma panggang yang khas.
- Hidangkan ayam cincane dengan nasi putih hangat dan sambal sebagai pelengkap.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
213 kkal	20,1 gr	14,17 gr

Patin Baubar khas Kalimantan Selatan



Bahan :

- ikan patin 2 ekor
- air jeruk nipis 1 sdt
- daun salam 2 lembar
- daun jeruk 3 lembar
- Serai (geprek) 2 batang
- minyak untuk menumis 3 sdm
- garam 4 sdt
- gula merah sisir 1 sdt
- santan 100 ml
- air asam 1 sdm
- Daun kemangi Secukupnya
- Daun pisang Secukupnya
- Bambu Secukupnya

Bahan halus :

- cabai merah besar 8 buah
- cabai rawit merah 4 buah
- bawang merah 10 siung
- bawang putih 3 siung
- kemiri (disangrai) 4 butir
- kunyit (dibakar) 1 ruas
- jahe 1 ruas

Cara membuat :

- Lumuri ikan patin dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan 15 menit.
- Tumis bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk, serai hingga harum.
- Tambahkan santan, gula merah, dan air asam. Aduk hingga merata.
- Masukkan daun kemangi, aduk sampai layu, lalu angkat.
- Letakkan ikan di atas daun pisang, tambahkan tumisan bumbu, bungkus, dan masukkan ke dalam bambu.
- Bakar hingga matang dan bumbu meresap ke ikan.
- Sajikan dengan nasi hangat.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
112 kkal	21,4 gr	2,3 gr

Sasanga Patin khas Kalimantan Tengah



Bahan :

- ikan patin 400 gram
- jeruk nipis 1 sdm
- cabe merah besar (iris serong) 3 buah
- cabe hijau besar (iris serong) 2 buah
- tomat (iris memanjang) 1 buah
- Gula Secukupnya
- garam Secukupnya
- air

Bahan halus :

- bawang merah 8 siung
- bawang putih 3 siung
- kemiri 2 buah
- kunyit 1 ruas
- jahe 1 ruas
- lengkuas 1 ruas
- serai 1 batang

Cara membuat :

- Marinasi ikan dengan jeruk nipis dan garam selama 20 menit.
- Tumis bumbu halus hingga matang dan harum.
- Masukkan cabai merah dan hijau, aduk rata, tambahkan garam dan gula.
- Masukkan ikan patin dan masak hingga berubah warna.
- Tambahkan air dan tomat, kecilkan api, masak hingga bumbu meresap dan ikan matang.
- Koreksi rasa, sajikan ikan sasangan patin ini hangat-hangat.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
112 kkal	21,4 gr	2,3 gr

Sate Pari khas Kalimantan Utara



- Bahan :
- Daging ikan pari (potong dadu) 500 gram
 - air jeruk nipis 2 sdm
 - minyak goreng 2 sdm

- Bahan halus :
- bawang putih 3 siung
 - bawang merah 2 siung
 - ketumbar bubuk 1 sdt
 - merica bubuk 1 sdt
 - Garam secukupnya
 - gula merah (serut halus) 1 sdm
 - cabai merah 2 buah

- Bahan pelengkap :
- Tusuk sate Secukupnya
 - Kecap manis Secukupnya
 - Bawang goreng secukupnya

- Cara membuat :
- Campurkan semua bumbu marinasi dalam sebuah wadah. Tambahkan potongan ikan pari dan aduk hingga merata. Diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
 - Ambil tusuk sate, lalu tusukkan potongan ikan pari secara berurutan. Jangan terlalu rapat agar ikan matang merata.
 - Panaskan grill atau panggangan, olesi dengan sedikit minyak agar tidak lengket. Panggang sate ikan pari di atas api sedang selama 10-15 menit, sambil dibolak-balik dan diolesi kecap manis hingga matang dan berwarna kecokelatan.
 - Angkat sate dari panggangan dan sajikan dengan taburan bawang goreng dan sisa kecap manis.

Satu resep menghasilkan 3 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
88,4 kkal	15,5 gr	1,9 gr

Rabeg khas Banten



Bahan :

- daging sapi (potong dadu) 500 gram
- jeroan (potong dadu) 200 gram
- air Secukupnya
- minyak goreng 2 sdm

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- cabai merah besar 3 buah
- cabai rawit (sesuai selera) 2 buah
- ketumbar 1 sdt
- merica 1 sdt
- jahe 1 sdt
- kunyit 1 ruas
- Garam Secukupnya
- gula merah (serut halus) 2 sdm

Cara membuat :

- Rebus Daging: Didihkan air dalam panci, masukkan daging sapi dan jeroan. Rebus hingga empuk. Angkat dan tiriskan.
- Tumis Bumbu: Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Masak Rabeg: Masukkan daging dan jeroan yang sudah direbus ke dalam wajan. Aduk rata dengan bumbu. Tambahkan sedikit air jika terlalu kering. Masak hingga bumbu meresap dan daging empuk.
- Penyajian: Angkat dan sajikan rabeg dalam mangkuk. Taburi dengan daun bawang dan bawang goreng. Nikmati dengan ketupat atau nasi.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
168 kkal	15,6 gr	11,2 gr

Gabus Pucung khas DKI Jakarta



Bahan :

- ikan gabus 500 gram
- air jeruk nipis 2 sdm
- santan 650 ml
- daun salam 3 lembar
- serai (memarkan) 2 batang
- cabai merah, potong serong 3 buah
- Garam Secukupnya
- Minyak untuk menumis Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- jahe 1 ruas
- kunyit (bakar) 1 ruas
- ketumbar 1 sdt
- teh merica 1 sdt

Cara membuat :

- Lumuri potongan ikan gabus dengan air jeruk nipis dan sedikit garam. Diamkan selama 15 menit.
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus bersama daun salam dan serai hingga harum.
- Masukkan ikan gabus ke dalam wajan, aduk perlahan. Tambahkan cabai merah dan garam secukupnya.
- Tuang santan ke dalam wajan. Masak dengan api kecil hingga ikan matang dan bumbu meresap. Aduk perlahan agar ikan tidak hancur.
- Angkat dan sajikan gabus pucung hangat dengan nasi.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
104,8 kkal	22,75 gr	0,9 gr

Sate Maranggi khas Jawa Barat



Bahan :

- daging sapi (potong dadu) 500 gram 2 sdm
- air jeruk nipis 3 sdm
- minyak goreng

Bahan halus :

- bawang merah (haluskan) 5 siung
- bawang putih (haluskan) 3 siung
- ketumbar (haluskan) 1 sdt
- merica (haluskan) 1 sdt
- gula merah (serut halus) 1 sdm
- Garam secukupnya Secukupnya
- kecap manis 1 sdt

Bahan pelengkap :

- Tusuk sate Secukupnya
- Kecap manis Secukupnya
- Bawang goreng Secukupnya
- Irisan tomat dan mentimun Secukupnya

Cara membuat :

- Campurkan semua bumbu marinasi dalam sebuah wadah. Tambahkan potongan daging sapi dan aduk hingga merata. Diamkan selama 1-2 jam di dalam kulkas agar bumbu meresap.
- Ambil tusuk sate, lalu tusukkan potongan daging sapi secara berurutan. Jangan terlalu rapat agar matang merata.
- Panaskan grill atau panggangan, olesi dengan sedikit minyak agar tidak lengket. Panggang sate di atas api sedang selama 10-15 menit, sambil dibolak-balik dan diolesi kecap manis hingga matang dan berwarna kecokelatan.
- Angkat sate dari panggangan dan sajikan dengan taburan bawang goreng, irisan tomat, dan mentimun. Nikmati dengan kecap manis.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
168 kkal	15,6 gr	11,2 gr

Tengkleng khas Jawa Tengah



Bahan :

- tulang sapi (dengan sedikit daging) 500 gram
- air Secukupnya
- daun salam 2 lembar
- serai (memarkan) 1 btg
- jahe (memarkan) 1 ruas
- lengkuas (memarkan) Secukupnya
- Garam 1 sdt
- gula merah

Bahan halus :

- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 3 siung
- cabai merah besar 3 buah
- ketumbar 1 sdt
- merica 1 sdt

Cara membuat :

- Didihkan air dalam panci, masukkan tulang sapi, daun salam, serai, jahe, dan lengkuas. Rebus selama 1-2 jam hingga tulang empuk.
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus hingga harum.
- Setelah tulang empuk, angkat dan tiriskan. Masukkan tulang ke dalam wajan yang berisi bumbu tumis. Aduk rata.
- Tambahkan sedikit air dari rebusan tulang ke dalam wajan. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Tambahkan garam dan gula merah sesuai selera.
- Angkat dan sajikan tengkleng panas dengan nasi hangat dan taburan bawang goreng.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
134,4 kkal	12,5 gr	9 gr

Brongkos khas Jawa Tengah



Bahan :

- daging sapi (potong dadu) 500 gram
- jeroan 200 gram
- air Secukupnya
- minyak goreng 2 sdm
- daun salam 3 lembar
- serai (memarkan) 1 btg
- Garam Secukupnya
- gula merah 1 sdt

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- cabai merah besar 5 buah
- kemiri (sangrai) 3 butir
- ketumbar 1 sdt
- merica 1 sdt
- kunyit (bakar) 1 ruas
- jahe 1 ruas

Cara membuat :

- Didihkan air dalam panci, masukkan daging dan jeroan. Rebus hingga empuk, lalu tiriskan.
- Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus bersama daun salam dan serai hingga harum.
- Masukkan daging dan jeroan yang sudah direbus ke dalam wajan. Aduk rata dengan bumbu tumis.
- Tambahkan air dari rebusan daging ke dalam wajan. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Bumbui dengan garam dan gula merah.
- Angkat dan sajikan brongkos panas dengan nasi putih dan pelengkap tahu atau tempe.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
168 kkal	15,6 gr	11,2 gr

Rawon khas Jawa Timur



Bahan :

- daging sapi (potong dadu) 500 gram
- air Secukupnya
- minyak goreng 2 sdm
- serai (memarkan) 2 btg
- daun salam 3 lembar
- lengkuas (memarkan) 1 ruas
- Garam Secukupnya
- gula merah 1 sdt

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- cabai merah besar 5 buah
- kemiri (sangrai) 3 butir
- ketumbar 1 sdt
- merica 1 sdt
- kunyit (bakar) 1 ruas
- jahe 1 sdt

Bahan pelengkap :

- Tauge (seduh air panas)
- Daun bawang (iris halus)
- Kerupuk

Cara membuat :

- Didihkan air dalam panci, masukkan potongan daging sapi. Rebus hingga daging empuk. Angkat dan tiriskan.
- Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan daging sapi ke dalam wajan berisi bumbu tumis. Aduk rata, tambahkan sedikit air dari rebusan daging. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan kuah mengental.
- Tambahkan garam dan gula merah. Aduk hingga rata dan masak kembali selama 10-15 menit.
- Angkat dan sajikan rawon panas dengan pelengkap seperti tauge, daun bawang, kerupuk, dan nasi putih.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
168 kkal	15,6 gr	11,2 gr

Ayam Betutu khas Bali



Bahan :

- ayam kampung 500 gram
- minyak goreng 3 sdm
- daun pisang (untuk membungkus) Secukupnya
- Garam Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 8 siung
- bawang putih 5 siung
- cabai merah besar 5 buah
- cabai rawit (sesuai selera) 5 buah
- jahe 1 ruas
- kunyit (bakar) 1 ruas
- ketumbar 1 sdt
- merica 1 sdt
- kemiri (sangrai) 2 butir
- air asam jawa 1 sdm
- gula merah (serut halus) 2 sdm

Cara membuat :

- Haluskan semua bahan bumbu halus dengan menggunakan blender atau cobek hingga menjadi pasta yang halus.
- Lumuri ayam dengan garam dan bumbu halus secara merata, termasuk bagian dalam ayam. Diamkan selama 1-2 jam agar bumbu meresap.
- Ambil daun pisang, letakkan ayam yang sudah dibumbui di atasnya, lalu bungkus rapat. Ikat dengan tali atau tusuk dengan lidi agar tetap tertutup.
- Panaskan oven pada suhu 180°C, panggang ayam selama 1,5-2 jam hingga matang dan bumbu meresap.
- Setelah matang, buka bungkus daun pisang, potong-potong ayam, dan sajikan panas.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
178 kkal	16,8 gr	11,8

Sei Sapi khas NTT



Bahan :

- daging sapi (potong tipis) 500 gram
- minyak goreng Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah (haluskan) 5 siung
- bawang putih (haluskan) 3 siung
- kecap manis 2 sdm
- garam 1 sdt
- merica bubuk 1 sdt
- gula merah (serut halus) 1 sdm
- jahe (haluskan) 1 ruas
- kunyit (haluskan) 1 ruas
- cabai merah (haluskan) 3 bh

Cara membuat :

- Campurkan semua bahan bumbu marinasi dalam sebuah wadah. Tambahkan potongan daging sapi dan aduk hingga merata. Diamkan selama 1-2 jam agar bumbu meresap.
- Setelah dimarinasi, tiriskan daging dan letakkan di atas rak atau talenan. Jemur di bawah sinar matahari selama 1-2 hari hingga daging benar-benar kering. Jika tidak ada sinar matahari, bisa juga menggunakan oven pada suhu rendah selama beberapa jam.
- Panaskan minyak dalam wajan. Panggang potongan daging sapi yang sudah kering di atas api sedang hingga matang dan berwarna kecokelatan.
- Angkat sei sapi dan sajikan dengan nasi putih, sambal, dan sayuran segar

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
168 kkal	15,6 gr	11,2 gr

Sate Tanjung khas NTB



Bahan :

- ikan tenggiri (fillet dan cincang halus) 500 gram
- minyak goreng 2 sdm
- Tusuk sate Secukupnya
- serai (memarkan) 1 batang
- daun jeruk 2 lembar
- air jeruk nipis 1 sdm
- Garam Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 6 siung
- bawang putih 4 siung
- cabai merah keriting 5 buah
- cabai rawit 3 buah
- kunyit 1 ruas
- jahe 1 ruas
- ketumbar 1 sdt
- kemiri (sangrai) 2 butir
- terasi bakar 1 sdt
- gula merah (serut halus) 1 sdt

Cara membuat :

- Cuci ikan yang sudah difillet, kemudian cincang halus. Campurkan dengan air jeruk nipis dan sedikit garam. Diamkan selama 10 menit.
- Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk hingga harum.
- Masukkan ikan yang sudah dicincang ke dalam tumisan bumbu. Aduk rata hingga semua bumbu tercampur sempurna dan ikan matang. Angkat dan biarkan sedikit dingin.
- Ambil adonan ikan yang sudah matang, kemudian bentuk memanjang di tusuk sate seperti sate lilit.
- Panggang sate di atas bara api atau panggangan hingga kecokelatan dan matang, sambil sesekali diolesi sedikit minyak agar tidak kering.

- Sate tanjung siap disajikan dengan nasi hangat dan sambal khas Lombok.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
140 kkal	26,7 gr	2,9 gr

Bilenthango khas Gorontalo



Bahan :

- ikan kakap bersihkan dan potong sesuai selera 500 gram
- jeruk nipis (untuk marinasi) 2 sdm
- Garam 2 sdm
- minyak goreng Secukupnya
- Daun pisang (untuk membungkus)

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- cabai merah 4 buah
- cabai rawit 2 buah
- kemiri (sangrai) 2 butir
- kunyit 1 ruas
- jahe 1 ruas
- serai 1 batang
- Garam Secukupnya
- Gula Secukupnya

Cara membuat :

- Lumuri ikan yang sudah dibersihkan dengan perasan air jeruk nipis dan sedikit garam. Diamkan selama 15-20 menit untuk menghilangkan bau amis.
- Panaskan minyak dalam wajan, lalu tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Siapkan daun pisang yang sudah dibersihkan. Letakkan potongan ikan di atas daun pisang, kemudian olesi ikan dengan bumbu tumis hingga merata. Bungkus ikan rapat-rapat dengan daun pisang.
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan, kemudian goreng ikan yang sudah dibungkus daun pisang hingga matang. Jika tidak ingin digoreng, ikan bisa dipanggang di atas bara api atau panggangan hingga matang.

- Setelah matang, angkat dan buka bungkus daun pisang. Sajikan Bilenthango dengan nasi hangat dan sambal.

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
104,8 kkal	22,75 gr	0,9 gr

Bau Piapi khas Sulawesi Barat



Bahan :

- ikan kakap bersihkan dan potong sesuai selera 500 gram
- serai (memarkan) 2 btg
- daun salam 2 lembar
- tomat (potong-potong) 1 bh
- daun jeruk 3 lembar
- daun kemangi (siangi) 1 ikat
- air Secukupnya
- minyak goreng 2 sdm
- Air jeruk nipis (untuk marinasi ikan) 1 sdm
- Garam secukupnya Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- cabai merah keriting 5 buah
- kunyit 1 ruas
- jahe 1 ruas
- terasi bakar 1 sdt
- Garam Secukupnya

Cara membuat :

- Lumuri potongan ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit, lalu bilas dan tiriskan.
- Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan daun jeruk hingga harum.
- Tambahkan air ke dalam tumisan bumbu dan masak hingga mendidih. Masukkan potongan tomat dan aduk rata.
- Masukkan ikan ke dalam kuah yang sudah mendidih. Masak dengan api sedang hingga ikan matang dan bumbu meresap, sekitar 10-15 menit.

- Setelah ikan matang, masukkan daun kemangi dan aduk sebentar hingga layu.
- Angkat dan sajikan Bau Piapi panas dengan nasi putih

Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
104,8 kkal	22,75 gr	0,9 gr

Kaledo khas Sulawesi Tengah



Bahan :

- kaki sapi 700 gram
- air 3 liter
- daun salam 4 lembar
- serai (memarkan) 2 batang
- daun jeruk 3 lembar
- asam kandis 1 buah
- cabai rawit 3 buah
- Garam Secukupnya
- Air jeruk nipis Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 8 siung
- bawang putih 5 siung
- jahe 1 ruas
- kunyit 1 ruas
- Merica ½ sdt

Cara membuat :

- Cuci bersih kaki sapi, lalu rebus dalam panci besar berisi air bersama daun salam, serai, dan daun jeruk. Rebus selama 2-3 jam hingga kaki sapi empuk dan sumsum di dalam tulang dapat dimakan. Jika menggunakan panci presto, rebus selama 1-1,5 jam.
- Sambil menunggu kaki sapi empuk, tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Setelah kaki sapi empuk, masukkan bumbu tumis ke dalam panci. Tambahkan garam dan cabai rawit sesuai selera.
- Masukkan asam kandis atau air perasan jeruk nipis ke dalam panci. Aduk perlahan dan masak kembali selama 15-20 menit agar bumbu meresap.
- Angkat Kaledo dari panci dan sajikan panas. Hidangan ini biasanya dinikmati bersama dengan ubi rebus atau nasi putih, dan sambal untuk pelengkap.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
235 kkal	21,78 gr	15,75

Ayam Bumbu Paniki khas Sulawesi Utara



Bahan :

- ayam (potong) 500 gram
- santan 500 ml
- serai (memarkan) 2 btg
- daun jeruk 5 lembar
- daun salam 2 lembar
- asam kandis 3 buah
- minyak goreng 3 sdm
- Garam Secukupnya
- Gula Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 6 siung
- bawang putih 4 siung
- cabai merah besar 6 buah
- cabai rawit 3 buah
- jahe 2 ruas
- kunyit (bakar) 1 ruas
- kemiri (sangrai) 3 butir

Cara membuat :

- Panaskan minyak dalam wajan, lalu tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Tambahkan serai, daun salam, dan daun jeruk, aduk rata.
- Masukkan potongan ayam ke dalam tumisan bumbu. Aduk rata dan masak hingga ayam berubah warna dan bumbu meresap.
- Tuangkan santan kental ke dalam wajan, aduk perlahan agar santan tidak pecah. Tambahkan asam kandis atau belimbing wuluh untuk memberikan rasa asam segar.
- Masak ayam dengan api kecil hingga matang, bumbu meresap, dan kuah menyusut, sekitar 30-40 menit. Aduk sesekali agar santan tidak pecah.
- Tambahkan garam dan gula secukupnya. Cicipi dan sesuaikan rasa sesuai selera.
- Angkat dan sajikan Ayam Bumbu Paniki panas dengan nasi putih.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
244,4 kkal	17,4 gr	18,12 gr	2,8 gr

Sate Gogos khas Sulawesi Tenggara



Bahan gogos :

- beras ketan putih (cuci bersih) 250 gram
- santan 200 ml
- daun pandan 2 lembar
- teh garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Daun pisang (untuk membungkus) Secukupnya
- Tusuk sate Secukupnya

Bahan sate :

- daging ayam (potong dadu) 500 gram
- kecap manis 5 sdm
- minyak goreng 3 sdm
- Tusuk sate Secukupnya

Bumbu halus :

- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 3 siung
- Cabai merah besar 3 buah
- Cabai rawit 2 buah
- kunyit 1 ruas
- jahe 1 ruas
- ketumbar bubuk 1 sdt
- gula merah 1 sdt
- Garam Secukupnya

Cara membuat gogos:

- Kukus beras ketan hingga setengah matang.
- Rebus santan bersama daun pandan dan garam, aduk hingga mendidih.
- Campurkan beras ketan setengah matang ke dalam santan. Aduk hingga santan meresap dan ketan menjadi lebih lembut.
- Ambil adonan ketan dan bungkus dengan daun pisang, bentuk memanjang seperti lontong. Pastikan bungkus rapat.
- Panggang gogos di atas bara api atau grill hingga daun pisang berubah warna dan tercium aroma wangi bakar. Setelah matang, sisihkan.

Cara membuat sate:

- Haluskan semua bumbu marinasi. Campurkan daging ayam atau sapi dengan bumbu halus, kecap manis, dan minyak kelapa. Aduk hingga rata, lalu diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
- Tusukkan potongan daging yang telah dimarinasi ke tusuk sate.
- Panggang sate di atas bara api atau panggangan, bolak-balik hingga matang dan kecokelatan. Sesekali olesi dengan sisa bumbu agar lebih meresap.
- Sajikan Sate Gogos dengan menata gogos yang sudah dibakar di samping sate yang baru dipanggang.

Satu resep menghasilkan 8 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
246,15 kkal	12,4 gr	9,8 gr	25,9 gr

Ikan Bakar Parape khas Sulawesi Selatan



Bahan :

- kakap merah 600 gram
- air jeruk nipis 2 sdm
- garam 1 sdt
- minyak goreng (untuk olesan) 2 sdm

Bahan halus :

- bawang merah (iris tipis) 6 siung
- bawang putih (iris tipis) 3 siung
- kecap manis 2 sdm
- gula merah (serut) 1 sdt
- air asam jawa 2 sdm
- minyak goreng 2 sdm
- air 100 ml
- Garam Secukupnya
- merica Secukupnya

Cara membuat :

- Bersihkan ikan, buat sayatan di kedua sisi tubuh ikan agar bumbu lebih meresap.
- Lumuri ikan dengan campuran air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15-20 menit agar bau amis hilang.
- Panaskan panggangan (arang atau grill). Olesi ikan dengan sedikit minyak goreng di kedua sisi.
- Bakar ikan hingga setengah matang. Balik-balik agar matang merata.
- Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum dan layu.
- Tambahkan kecap manis, gula merah, air asam jawa, garam, merica, dan air. Masak hingga bumbu mengental dan gula larut.
- Setelah ikan setengah matang, olesi ikan dengan bumbu parape. Lanjutkan membakar ikan hingga matang sempurna, sambil sesekali diolesi kembali dengan bumbu agar meresap.
- Angkat ikan yang sudah matang, sajikan dengan sisa bumbu parape yang disiram di atasnya. Hidangkan dengan nasi putih, sambal, dan lalapan.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
167,76 kkal	36,4 gr	1,4 gr

Ikan Kuah Pala Banda Khas Maluku Utara



Bahan :

- ikan kakap (bersihkan dan potong sesuai selera) 600 gram
- air 750 ml
- air jeruk nipis 2 sdm
- daun jeruk 2 lembar
- daun salam 2 lembar
- serai (memarkan) 1 batang
- kayu manis 1 sdt
- air asam jawa 2 sdm
- Garam Secukupnya
- gula Secukupnya
- Minyak goreng Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- jahe 2 ruas
- kunyit (bakar) 2 ruas
- lengkuas 1 ruas
- pala bubuk ½ sdt
- cabai merah besar 4 buah
- kemiri (sangrai) 3 butir

Cara membuat :

- Lumuri potongan ikan dengan air jeruk nipis dan sedikit garam. Diamkan selama 10-15 menit agar bau amis hilang.
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan, lalu tumis bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan kayu manis hingga harum dan matang.
- Setelah bumbu harum, tambahkan air ke dalam wajan. Aduk rata dan biarkan mendidih. Tambahkan air asam jawa, garam, dan gula secukupnya, lalu aduk kembali.
- Masukkan potongan ikan ke dalam kuah mendidih. Masak dengan api sedang hingga ikan matang sempurna dan bumbu meresap (sekitar 10-15 menit). Cicipi kuah, sesuaikan rasa dengan menambahkan garam atau gula jika perlu.
- Angkat dan sajikan Ikan Kuah Pala Banda dengan nasi hangat. Hidangan ini bisa disajikan bersama sambal dan lalapan sebagai pelengkap.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
167,76 kkal	36,4 gr	1,4 gr

Ikan Bakar Sambal Dabu-Dabu khas Maluku



Bahan :

- ikan baronang (belah punggungnya) 500 gram
- air jeruk nipis 2 sdm
- garam 1 sdt
- minyak goreng 2 sdm

Bahan halus :

- cabai rawit merah (iris tipis) 6 buah
- cabai merah besar (iris tipis) 5 buah
- bawang merah (iris tipis) 6 siung
- tomat hijau (potong dadu) 2 buah
- air jeruk nipis 2 sdm
- minyak goreng panas 1 sdm
- Garam Secukupnya
- Gula Secukupnya

Cara membuat :

- Lumuri ikan dengan campuran air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15-20 menit agar bau amis hilang dan bumbu meresap.
- Olesi ikan dengan minyak goreng di kedua sisinya.
- Bakar ikan di atas bara api atau grill dengan panas sedang. Bolak-balik ikan sambil sesekali diolesi lagi dengan minyak agar tidak kering. Panggang hingga ikan matang dan berwarna kecokelatan.
- Siapkan mangkuk, campurkan cabai rawit, cabai merah besar, bawang merah, dan tomat hijau.
- Tambahkan air jeruk nipis, garam, dan gula secukupnya. Aduk rata hingga semua bahan tercampur.
- Panaskan 1 sendok makan minyak goreng, lalu siramkan di atas campuran sambal dabu-dabu. Aduk kembali hingga merata.
- Sajikan Ikan Bakar di atas piring dan siram dengan sambal Dabu-Dabu di atasnya atau letakkan sambal sebagai pendamping di samping ikan.

Satu resep menghasilkan 3 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
186,8 kkal	35,66 gr	3,83 gr

Aunuve Habre khas Papua



Bahan :

- Ikan tongkol (kukus dan suwir-suwir) 500 gram
- kelapa parut (sangrai) 200 gram
- nasi putih 2 piring
- daun salam 2 lembar
- serai (memarkan) 1 batang
- minyak goreng (untuk menumis) 2 sdm
- garam 1 sdt
- lada bubuk $\frac{1}{2}$ sdt

Bahan halus :

- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- kemiri (sangrai) 3 butir
- ketumbar bubuk $\frac{1}{2}$ sdt
- jahe 1 ruas

Cara membuat :

- Kukus ikan tongkol hingga matang, lalu suwir-suwir daging ikan dan sisihkan.
- Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus bersama serai dan daun salam hingga harum dan matang.
- Masukkan ikan cakalang yang sudah disuwir ke dalam tumisan bumbu. Aduk rata hingga ikan tercampur dengan bumbu. Tambahkan garam dan lada bubuk. Tumis sebentar hingga bumbu meresap.
- Masukkan kelapa parut sangrai, lalu aduk rata dengan ikan dan bumbu. Masak sebentar hingga kelapa dan ikan menyatu.
- Setelah itu, masukkan nasi putih ke dalam campuran ikan dan kelapa. Aduk rata hingga semua bahan tercampur dengan sempurna. Cicipi dan sesuaikan rasa.
- Pindahkan campuran nasi, ikan, dan kelapa ke dalam loyang atau wadah tahan panas, lalu kukus kembali selama 10-15 menit agar rasa lebih meresap.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
233,74 kkal	25,64 gr	7,8 gr	14,48 gr

Aunu Senebre khas Papua Barat



Bahan :

- ikan teri kering (rendam sebentar dan tiriskan) 250 gram
- kelapa parut 200 gram
- nasi putih 2 piring
- serai (memarkan) 1 batang
- daun salam 2 lembar
- garam $\frac{1}{2}$ sdt
- gula pasir $\frac{1}{2}$ sdt
- lada bubuk 100 ml
- Minyak goreng (untuk menumis) Secukupnya

Bahan halus :

- bawang merah 4 siung
- bawang putih 3 siung
- kemiri (sangrai) 2 butir
- jahe 1 ruas
- kunyit 1 ruas

Cara membuat :

- Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus bersama serai dan daun salam hingga harum.
- Masukkan ikan teri yang telah direndam dan ditiriskan ke dalam tumisan bumbu. Aduk hingga ikan teri tercampur rata dan sedikit kering.
- Masukkan kelapa parut ke dalam wajan dan aduk rata dengan ikan teri. Masak sebentar hingga kelapa sedikit kering dan mulai harum.
- Tambahkan nasi putih ke dalam campuran ikan teri dan kelapa parut. Aduk rata hingga semua bahan tercampur dengan sempurna. Tambahkan garam, gula, dan lada bubuk. Cicipi dan sesuaikan rasa.
- Pindahkan campuran nasi, ikan teri, dan kelapa ke dalam wadah atau loyang, lalu kukus kembali selama 15-20 menit agar bumbu lebih meresap dan teksturnya menjadi lebih lembut.

Satu resep menghasilkan 5 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
290,4 kkal	30,94 gr	11,5 gr	14,48 gr

K. Latihan

1. Apa bahan pangan asli Indonesia yang kaya akan zat gizi dan bermanfaat untuk kesehatan, **kecuali**...
 - a. Carviar
 - b. Ubi Jalar
 - c. Tempe
 - d. Singkong
 - e. Daun Kelor
2. Teknik memasak dengan menggunakan alat dan bahan sederhana serta sudah digunakan sejak lama di berbagai budaya adalah...
 - a. Teknik Memasak Modern
 - b. Teknik Memasak Tradisional
 - c. Teknik Memasak Megalitikum
 - d. Teknik Memasak Instan
 - e. Teknik Memasak *Sous Vide*
3. Teknik memasak *sautéing* merupakan teknik memasak seperti apa?
 - a. Teknik memanggang dengan suhu tinggi
 - b. Teknik merendam bahan makanan dengan air mendidih
 - c. Teknik menumis dengan sedikit minyak
 - d. Teknik melibatkan memasak makanan dalam kantung plastik vakum pada suhu rendah untuk waktu yang lama
 - e. Teknik memasak dengan menggunakan tekanan tinggi
4. Apa kelebihan teknik *pressure cooking*?
 - a. Zat gizi larut air hilang
 - b. Penurunan vitamin dan peka terhadap panas
 - c. Mengurangi lemak berlebih
 - d. Mempertahankan zat gizi dan cepat dilakukan
 - e. Merusak beberapa zat gizi dan lama dilakukan
5. Apa pengertian resep masakan Indonesia?
 - a. Merupakan suatu susunan instruksi yang menunjukkan cara berbelanja, menyusun bahan makanan, dan penyimpanan bahan makanan
 - b. Merupakan urutan dari *appetizer*, *main course*, dan *dessert*
 - c. Merupakan rincian harga dan jumlah bahan makanan dari bahan pokok, pelengkap dan hiasan
 - d. Susunan bahan makanan berdasarkan lamanya pemakaian, berat bahan makanan, dan harga bahan makanan

- e. merupakan suatu susunan instruksi yang menunjukkan cara membuat suatu masakan dengan penjelasan penggunaan rincian bahan, takaran atau berat bahan makanan yang dipakai.
6. Pada resep terdapat berapa pola ?
 - a. 3 pola
 - b. 6 pola
 - c. 7 pola
 - d. 1 pola
 - e. 5 pola
 7. Rasa gurih yang memberikan dimensi penuh pada makanan adalah ...
 - a. Rasa Asin
 - b. Rasa Umami
 - c. Rasa Manis
 - d. Rasa Asam
 - e. Rasa Pahit
 8. Symbolisme dalam hidangan yang merupakan bentuk khusus penyajian nasi diatur menjadi kerucut tinggi dan dikelilingi oleh berbagai lauk pauk adalah...
 - a. Sop
 - b. Salad
 - c. Tumpeng
 - d. Sate
 - e. Nasi Goreng
 9. Optimasi yang bisa dilakukan pada sayur lodeh adalah...
 - a. Gunakan santan instan dan tambahkan kaldu jamur
 - b. Gunakan pemanis alami dan tambahkan rasa umami
 - c. Kurangi jumlah saus kacang untuk mengurangi kandungan lemak
 - d. Gunakan santan encer atau tambahkan kaldu sayuran untuk mengurangi penggunaan santan berlebih
 - e. Kurangi sayuran hijau, tambahkan jeroan dan sumber protein nabati lainnya
 10. Aspek-aspek dalam pengembangan resep masakan Indonesia, **kecuali...**
 - a. Penggunaan Bahan Lokal
 - b. Inovasi dan Kreativitas
 - c. Pengaruh Globalisasi
 - d. Teknik Memasak yang Beragam
 - e. Tidak memperhatikan Kesehatan dan Gizi

Kunci Jawaban

1. A
2. B
3. C
4. D
5. E
6. A
7. B
8. C
9. D
10. E

L. Rangkuman Materi

Indonesia adalah negara dengan kekayaan kuliner yang tak ternilai. Setiap daerah memiliki ragam makanan khas yang sarat dengan budaya, sejarah, dan sumber daya alam lokal. Berbagai bahan pangan asli/lokal Indonesia tidak hanya memberikan cita rasa otentik, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti ubi jalar, singkong, tempe, daun kelor, gadung, dan lain sebagainya. Agar dapat mempertahankan kandungan gizi dan memperoleh manfaatnya dari bahan pangan maka diperlukan teknik memasak yang baik. Adapun jenis Teknik memasak dibagi menjadi dua bagian yaitu tradisional dan modern. Teknik memasak tradisional meliputi rebus, kukus, bakar/panggang dan tumis. Teknik memasak modern meliputi *sous vide*, *microwave*, *pressure cooking*, dan *frying* dengan *Air Fryer*.

Teknik memasak, baik tradisional maupun modern, memiliki dampak yang signifikan terhadap kandungan gizi makanan. Pilihan teknik yang tepat bergantung pada bahan makanan dan tujuan gizi yang ingin dicapai. Penggunaan metode yang lebih lembut seperti mengukus atau *sous vide* cenderung lebih baik dalam mempertahankan zat gizi penting. Di sisi lain, teknik dengan suhu tinggi atau waktu memasak yang lama dapat menurunkan kadar vitamin dan mineral, meski tetap memiliki manfaat lain seperti meningkatkan tekstur atau mengurangi lemak.

Resep masakan merupakan suatu susunan instruksi yang menunjukkan cara membuat suatu masakan dengan penjelasan penggunaan rincian bahan, takaran atau berat bahan makanan yang dipakai. Pada resep terdapat pola yang terdiri dari 3 bagian, yaitu kepala (*heading*), tubuh (*body*), dan anggota tubuh (*part of body*).

Cita rasa adalah kombinasi dari sensasi yang dihasilkan oleh indera pengecap, penciuman, dan tekstur saat mengonsumsi makanan. Dalam dunia kuliner, cita rasa terbagi menjadi lima rasa dasar: manis, asin, asam, pahit, dan umami. Dalam seni kuliner, memahami bagaimana menggabungkan berbagai rasa ini adalah

keterampilan esensial. Rasa yang seimbang antara manis, asin, asam, pahit, dan umami akan menghasilkan masakan yang kompleks dan memuaskan.

Makanan tradisional Indonesia kaya akan rasa dan gizi, namun sering kali kandungan gizinya dapat dioptimalkan dengan penggantian bahan dan metode memasak yang lebih sehat. Dengan mengganti nasi putih dengan nasi merah, mengurangi penggunaan santan, serta menambah sayuran dan protein rendah lemak, nilai gizi dari makanan tradisional dapat ditingkatkan tanpa mengorbankan cita rasa aslinya.

Aspek-aspek dalam pengembangan resep masakan Indonesia adalah dengan memperhatikan penggunaan bahan lokal, inovasi dan kreativitas, pengaruh kesehatan dan gizi, globalisasi, dan teknik memasak yang beragam. Pengembangan resep masakan di Indonesia merupakan suatu upaya yang terus menerus dilakukan untuk melestarikan warisan kuliner sambil tetap beradaptasi dengan perubahan zaman. Dengan memanfaatkan bahan lokal, teknik memasak baru, dan inovasi yang kreatif, resep masakan dapat terus berkembang dan menarik minat generasi muda untuk mengenal serta mencintai kuliner Indonesia.

M. Glosarium

<i>Air Fryer</i>	: Alat memasak modern yang menggunakan udara panas untuk menggoreng makanan dengan sedikit atau tanpa minyak.
Antioksidan	: Zat yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
Beta karoten	: Pigmen alami pada tumbuhan yang berfungsi sebagai sumber vitamin A dan merupakan antioksidan.
Boiling	: Teknik memasak dengan cara merebus bahan makanan dalam air mendidih.
Celiac	: Kondisi autoimun di mana tubuh bereaksi terhadap gluten, menyebabkan kerusakan pada usus kecil.
<i>chia seed</i>	: Biji kecil yang kaya akan serat, protein, dan omega-3, sering digunakan dalam makanan sehat.
Fermentasi	: Proses alami di mana mikroorganisme seperti bakteri dan ragi mengubah gula menjadi alkohol atau asam, digunakan dalam pembuatan makanan dan minuman.
<i>Frying</i>	: Teknik memasak dengan menggunakan minyak panas untuk menggoreng bahan makanan.
Globalisasi	: Proses di mana dunia menjadi semakin terhubung melalui pertukaran budaya, perdagangan, teknologi, dan informasi.

Gluten	: Protein yang ditemukan dalam gandum, barley, dan rye, yang dapat menyebabkan masalah pencernaan pada penderita penyakit celiac atau intoleransi gluten.
<i>Grilling/Roasting</i>	: Teknik memasak dengan menggunakan panas langsung dari api atau oven untuk memanggang atau membakar bahan makanan.
Indeks Glikemik	: Ukuran seberapa cepat karbohidrat dalam makanan mempengaruhi kadar gula darah.
Intoleransi	: Ketidakmampuan tubuh untuk mencerna atau menyerap komponen makanan tertentu, seperti intoleransi laktosa.
Kalium	: Mineral penting bagi tubuh yang membantu menjaga fungsi jantung, otot, dan sistem saraf.
Kebohidrat	: Makronutrien yang menyediakan energi bagi tubuh, terdiri dari gula, pati, dan serat.
<i>Microwave</i>	: Alat memasak yang menggunakan gelombang mikro untuk memanaskan atau memasak makanan dengan cepat.
Optimasi	: Proses meningkatkan atau memaksimalkan hasil, dalam konteks makanan berarti meningkatkan nilai gizi atau cita rasa.
<i>Overcooking</i>	: Memasak terlalu lama hingga mengakibatkan hilangnya rasa, tekstur, atau nutrisi dalam makanan.
<i>Pressure Cooking</i>	: Teknik memasak menggunakan tekanan tinggi untuk mempercepat proses memasak.
Probiotik	: Bakteri baik yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh.
Protein	: Makronutrien penting yang dibutuhkan untuk membangun otot, memperbaiki jaringan, dan menjalankan berbagai fungsi biologis dalam tubuh.
<i>quinoa</i>	: Biji-bijian yang kaya akan protein, serat, dan nutrisi lainnya, sering digunakan dalam makanan sehat.
Radikal bebas	: Molekul tidak stabil yang dapat merusak sel tubuh, sering kali terkait dengan penuaan dan penyakit.
<i>Sautéing</i>	: Teknik memasak dengan menggoreng cepat menggunakan sedikit minyak atau mentega.
Serat	: Komponen tanaman yang tidak dicerna tubuh, tetapi penting untuk pencernaan yang sehat.
Simbolis	: Mengandung makna atau arti lebih dari yang terlihat, mewakili sesuatu yang lebih besar.
<i>Sous Vide</i>	: Teknik memasak dengan memasak bahan makanan dalam

	kantong kedap udara pada suhu rendah dalam air untuk waktu yang lama.
Steaming	: Teknik memasak dengan menggunakan uap panas untuk memasak makanan.
<i>Superfood</i>	: Makanan yang sangat kaya nutrisi dan dianggap sangat bermanfaat bagi kesehatan.
Toksik	: Beracun atau merugikan kesehatan.
Umami	: Rasa gurih yang sering ditemukan dalam makanan seperti daging, kaldu, atau produk fermentasi.
Vitamin C	: Vitamin yang larut dalam air, penting untuk kesehatan kulit, pembentukan kolagen, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
Zat Besi	: Mineral penting yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, yang membawa oksigen dalam darah.
Zat Gizi	: Komponen makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan (termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral).

N. Daftar Pustaka

-
- Adnyana, I. P. (2014). *Teknik Memasak Tradisional Nusantara*. Denpasar: Udayana University Press.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, F., & Hidayat, R. (2023). The impact of culinary innovation on the nutritional improvement of traditional Indonesian dishes. *Food and Nutrition Research*, 13(4), 99-105.
- Astawan, M. (2016). *Makanan Sehat Bergizi ala Indonesia*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Astawan, M. (2021). Potensi pangan lokal Indonesia sebagai sumber antioksidan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 102-114.
- Beeren, C. J. M., & Rømer, H. M. (2022). *The Sensory Systems of Taste and Smell: A Comprehensive Review*. Springer.
- Brata, S. (2020). *Soto: Traditional Indonesian Soup Dishes and Their Cultural Significance*. *Journal of Indonesian Food and Culture*, 6(2), 130-145.
- Darwati, R., & Suryani, M. (2021). *Gado-Gado and Karedok: Indonesian Salad Traditions and Their Nutritional Value*. *Indonesian Journal of Culinary Arts*, 12(3), 78-89.
- Fatimah, S. (2015). *Rempah-rempah Indonesia dan Khasiatnya untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fatimah, S., & Kusuma, W. (2019). Ubi jalar sebagai sumber pangan kaya antioksidan: Potensi dan pengembangannya di Indonesia. *Jurnal Pertanian Indonesia*, 21(1), 55-63.
- Febriani, R., & Suryawan, D. (2021). Daun kelor: Tinjauan komprehensif terhadap manfaat kesehatan dan nutrisinya. *Journal of Medicinal Plants Research*, 8(2), 103-112.

- Hadi, P., & Sukoco, R. (2019). *Rujak and Its Role in Indonesian Culinary Heritage: A Study of Regional Variations*. *Asian Gastronomy Journal*, 7(1), 90-102.
- Harijono, H., Estiasih, T., & Suyatno, S. (2018). Pati resisten dalam singkong dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Teknologi Pangan*, 12(3), 130-138.
- Hutton, W. (2020). *Sate: Indonesian Street Food and its Culinary Heritage*. *Journal of Southeast Asian Culinary Studies*, 7(3), 113-130.
- Koswara, S. (2017). *Teknologi Pengolahan Pangan Tradisional*. Bandung: Alfabeta.
- Kristina, E., & Mulyono, T. (2022). *Urap: The Blend of Flavors in Traditional Indonesian Salad*. *Journal of Ethnic Foods*, 9(4), 110-125.
- Kurniawati, A. (2020). *Budaya Kuliner Indonesia dan Keberlanjutannya*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kusharto, C. M., & Hariyadi, P. (2021). *Indonesian Food Culture and Traditional Nasi Preparation*. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 23, 200-213.
- Kusuma, D. S., & Pramudyawardhani, D. (2020). Sagu sebagai bahan pangan alternatif dalam mengatasi intoleransi gluten. *Journal of Food Science and Nutrition*, 15(1), 45-52.
- Marlina, E., Rahayu, A., & Purwaningsih, A. (2020). Tempe dan manfaat kesehatannya: Tinjauan terhadap kandungan protein dan serat. *Indonesian Journal of Nutrition*, 14(1), 25-32.
- McGee, H. (2020). *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen* (2nd ed.). Scribner.
- McMichael, P. (2020). *Rice Cultures in Indonesia: Food, Tradition, and Modernity*. *Asian Food Science and Technology*, 15(3), 193-205.
- Mouritsen, O. G., & Khandelia, H. (2021). *The Science of Umami Flavor: What the Fifth Taste is All About*. Columbia University Press.
- Muchtadi, D., Astawan, M., & Winarno, F. G. (2010). *Teknologi Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nugraha, B., & Wirawan, F. (2021). Nutritional Value and Traditional Cooking Methods of Indonesian Foods: A Comprehensive Review. *International Journal of Food Science and Nutrition*, 6(2), 34-43.
- Pellegrini, N., & Agostoni, C. (2021). Nutritional significance of cooking: Sources of variation and sustainability in healthy food systems. *British Journal of Nutrition*, 125(9), 1051-1062.
- Prescott, J., & Tepper, B. J. (2020). *Taste, Experience, and Feeding Behavior in Humans*. Springer Nature.
- Rahayu, A. T., & Kusnadi, Y. (2021). *The Cultural and Historical Significance of Sate in Indonesian Cuisine*. *Asian Gastronomy Journal*, 5(4), 45-58.
- Rimbawan, R., & Siagian, S. (2011). *Analisis Gizi Pangan Tradisional Indonesia*. Bogor: IPB Press.
- Sadali, D. (2019). *Street Food of Indonesia: A Culinary Exploration of Satay and its Regional Variations*. *Food Anthropology Review*, 8(1), 67-85.

- Saraswati, L., & Juwita, F. (2022). *Nutritional Value and Health Aspects of Satay as a Popular Indonesian Dish. Journal of Food Science and Nutrition*, 15(2), 210-220.
- Setiawan, T., & Sudarmono, S. (2020). Nilai gizi dan manfaat kesehatan dari umbi gadung (*Dioscorea hispida*). *Jurnal Pangan Tradisional Indonesia*, 11(2), 75-84.
- Setyowati, M. (2018). *Kuliner Sehat Tradisional Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Spence, C. (2021). *The Psychology of Food Choice and Consumption*. Cambridge University Press.
- Sriyanto, R. (2022). *Tumpeng: The Cultural Heritage and Its Development in Indonesian Culinary World. Journal of Cultural Studies*, 7(4), 150-167.
- Sunarti, D. (2018). *The Symbolism of Tumpeng in Javanese Culture: Food as a Form of Communication in Society. Journal of Indonesian Cultural Studies*, 4(2), 85-96.
- Sunarti, D. R., et al. (2022). Nutritional composition and health benefits of traditional foods of Southeast Asia: A focus on Indonesia. *Journal of Ethnic Foods*, 9(1), 1-15.
- Widianingsih, N., & Supriyanto, E. (2019). *The Cultural Meaning of Rice in Javanese Traditional Ceremonies. Asian Ethnology*, 78(1), 110-130.
- Wilson, P., & Rachman, A. (2022). *A Study of Traditional Indonesian Satay and its Evolution in Modern Cuisine. International Journal of Food Culture*, 10(2), 89-101.
- Winarno, F. G. (2002). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Winarno, F. G., & Setyowati, R. (2020). *The Nutritional Benefits of Indonesian Soups and Salads in the Modern Diet. International Journal of Food and Nutrition*, 8(2), 145-160.
- Xu, X., et al. (2020). Influence of different cooking methods on nutritional and physicochemical characteristics of broccoli. *Food Science & Nutrition*, 8(9), 4821–4829.

BAB 8

Tata Cara Makan Internasional (Table Manner)

Pendahuluan

Buku ini berisi paparan mengenai tata cara makan internasional (*table manner*) yang tidak hanya membahas cara makan dan minum, tapi cara berpakaian, cara duduk, cara bicara dan aturan lain dalam jamuan makan internasional. Selain itu ada beberapa paparan terkait etika makan di beberapa Negara seperti Indonesia dan Jepang. Jenis penyajian hidangan, jenis jamuan makan internasional, serta *table setting* juga dibahas pada bab ini. Tujuan pembelajaran ini adalah agar mahasiswa mampu menjelaskan jenis dan penggunaan peralatan penyajian, etika berbusana, duduk, dan bicara, serta etika makan dan minum dalam jamuan makan.

Tujuan Buku:

Tujuan penulisan buku tentang table manner atau etika makan biasanya adalah sebagai berikut:

1. Memberikan Panduan Praktis

Buku ini bertujuan memberikan panduan praktis mengenai tata cara makan yang sesuai dengan standar internasional, baik dalam suasana formal maupun informal, sehingga pembaca dapat merasa percaya diri saat menghadiri berbagai acara makan.

2. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Dengan memahami table manner, seseorang akan lebih percaya diri dalam situasi sosial yang melibatkan jamuan makan, seperti acara bisnis, pertemuan resmi, atau makan malam bersama tamu penting.

3. Mengajarkan Etika Universal

Buku ini bertujuan memperkenalkan etika makan yang berlaku di berbagai budaya, membantu pembaca memahami perbedaan tata cara makan di berbagai negara, sehingga dapat berperilaku dengan tepat dalam lingkungan multikultural.

4. Membangun Citra Diri yang Baik

Menguasai table manner menunjukkan penghargaan terhadap orang lain dan tempat acara, yang pada gilirannya dapat membangun citra diri yang positif, baik di lingkungan sosial maupun profesional.

5. Mendorong Kebiasaan Baik Sejak Dini

Buku ini juga bertujuan mengajarkan pentingnya etika makan kepada generasi muda, sehingga kebiasaan yang baik dapat ditanamkan sejak dini dan terus dibawa ke dalam kehidupan sehari-hari.

6. Meningkatkan Profesionalisme dalam Dunia Bisnis

Dalam dunia profesional, pertemuan bisnis sering kali dilakukan dalam suasana makan. Buku ini bertujuan membantu para profesional menguasai etika makan, sehingga mampu berinteraksi secara elegan dan profesional dalam kesempatan bisnis.

Sasaran Pembaca: mahasiswa atau pelajar, kaum profesional dan pebisnis, pekerja di industri pariwisata dan perhotelan, diplomat dan pejabat pemerintah, serta masyarakat umum.

Metode Pembelajaran: Penjelasan tentang bagaimana buku ini dirancang untuk membantu pembaca belajar, apakah melalui teks tulisan, gambar, latihan, atau sumber daya tambahan.

1. Panduan tertulis: Aturan etika makan dijelaskan dalam bentuk tindakan yang harus dilakukan dan larangan yang tidak boleh dilakukan saat jamuan makan.
2. Gambar: Pembaca dapat memahami secara langsung bagaimana tata letak penyajian hidangan dalam jamuan makan internasional.
3. Latihan: Dalam buku ini terdapat beberapa soal latihan yang dapat dijadikan untuk menguji pemahaman pembaca terkait *table manner*.
4. Referensi: dengan adanya referensi bacaan maka pembaca dapat menelusuri lebih lanjut jika ingin mempelajari lebih banyak tentang *table manner*.

Pendekatan Pembelajaran:

Berikut adalah metode pembelajaran yang digunakan dalam buku *table manner* yang dirancang agar efektif bagi para pembaca dari berbagai latar belakang.

1. Pendekatan praktis dan aplikatif: buku disusun dengan penekanan pada penerapan langsung dalam jamuan makan, berisikan instruksi secara jelas dan rinci agar mudah dipraktikkan oleh pembaca.
2. Pendekatan visual: buku ini menyertakan beberapa gambar terutama terkait dengan tata letak penyajian hidangan dalam jamuan makan internasional dengan berbagai situasi.
3. Pendekatan interkultural: buku ini tidak hanya membahas etika makan internasional namun juga membahas etika makan di beberapa Negara dengan budaya yang sedikit berbeda dengan kebanyakan negara seperti Indonesia dan Jepang.

Pedoman Penggunaan:

Dalam memahami topik *table manner* sebaiknya pembaca mengenal struktur buku terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan mempelajari dasar-dasar terlebih dahulu. Setelah itu baru mencoba untuk memahami ilustrasi gambar yang dipaparkan dan praktik secara langsung setelah membaca buku ini.

Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran

Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran adalah bagian penting dalam sebuah buku ajar karena mereka menentukan apa yang diharapkan akan dicapai oleh pembelajar setelah menggunakan buku tersebut. Berikut adalah perbedaan antara keduanya:

Tujuan Intruksional:

Memahami konsep etika makan pada jamuan makan internasional.

Capaian Pembelajaran:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan jenis dan penggunaan peralatan penyajian dan makan dalam jamuan makan.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan etika berbusana, duduk dan berbicara dalam jamuan makan.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan etika makan dan minum dalam jamuan makan.

Uraian Materi

Materi Table manner berisikan konsep, teori, aplikasi, serta pengayaan terkait etika makan dari beberapa negara terkait etika makan dalam jamuan internasional. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi dengan jelas dan mempermudah mahasiswa untuk memahami topik table manner.

A. Definisi Table Manner

Table manner disebut juga tata cara makan adalah bentuk etiket yang diterapkan saat makan mencakup aturan penggunaan alat makanan, cara duduk, makan dan minum serta aturan berpakaian. Etika makan setiap daerah, baik nasional maupun internasional berbeda-beda tergantung budaya di daerah tersebut. Tujuan adanya *table manner* untuk menghindari kecanggungan dalam pergaulan, meningkatkan percaya diri, menghindari perilaku yang salah, dan menciptakan suasana nyaman dalam jamuan makan.

B. Jenis Penyajian Makanan

Ada beberapa cara dalam penyajian makanan, yaitu:

1. *Buffet Style*

Biasa disebut prasmanan (Indonesia) merupakan penyajian makanan dimana tamu puas memilih sendiri berbagai macam makanan yang telah dihidangkan termasuk jumlah makanan yang ingin dimakan.

2. *Ala Carte*

Cara penyajian makanan satu porsi lengkap dengan harga per porsinya. Variasi alat makan yang digunakan tergantung pada banyaknya menu yang disajikan.

3. *Table D'Hote*

Merupakan set menu lengkap yang terdiri dari beberapa kali hidangan dengan urutan dan jeda antara satu hidangan dengan hidangan lain. Biasanya terdiri dari menu *appetizer, soup, entrée, sorbet, main course, dessert*, dan ditutup dengan teh atau kopi. Versi lain yang lebih umum terdiri dari hidangan pembuka, sup, hidangan utama, dan makanan penutup beserta teh atau kopi. Dalam etika di meja makan ketika makanan disajikan dengan cara ini, maka tata letak meja akan terlihat berbeda (lihat penjelasan lebih lanjut pada sub bab *table setting*).

Berikut adalah penjelasan lebih lanjut terkait jamuan makan internasional terdiri dari hidangan pembuka (*appetizer*), menu utama (*main course*), hingga penutup (*dessert*).

1. Hidangan pembuka (appetizer)
Terdapat 2 jenis yaitu hidangan pembuka dingin seperti aneka salad, shrim cocktail, dan cold canapé dan hidangan pembuka panas seperti aneka jenis sup.
2. Hidangan utama (main course)
Berupa daging, unggas, ikan, seafood, telur, yang dilengkapi saus dan ada juga yang tidak. Ada 2 cara dalam cara makan main course yaitu American style dan Europe Style. Gaya Amerika yaitu dengan makanan dipotong terlebih dahulu, kemudian garpu dipindahkan ke tangan kanan untuk menyuap makanan. Gaya Eropa dimana pisau selalu di tangan kanan, makan dipotong dan dinikmati menggunakan garpu di sebelah kiri untuk menyuap makanan. Minuman yang biasanya menjadi penyerta adalah red wine untuk makanan daging dan white wine untuk hidangan seafood. Jika tidak mengonsumsi wine dapat menolak dan mengatakan minuman yang diinginkan.
3. Hidangan penutup (dessert)
Sangat beragam, bisa saja disajikan aneka cake, ice cream, pudding, potongan buah, shorbet atau punch, dan terkadang dapat berupa minuman dengan gelas yang diberi hiasan.

C. Etika Makan Indonesia

Indonesia tidak memiliki aturan baku terkait pakaian yang dikenakan, namun pada dasarnya tetap menyesuaikan dengan konteks jamuannya, jika acara nikahan berarti pria memakai baju formal seperti kemeja batik dan wanita memakai kebaya atau long dress. Jika ada *dresscode* acara maka mengikuti yang tertera pada undangan.

Etika makan di Indonesia sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya, adat istiadat, dan agama, serta bervariasi di setiap daerah. Berikut adalah beberapa etika makan yang umum di Indonesia:

1. Menggunakan Tangan Kanan
Dalam budaya Indonesia, terutama di wilayah-wilayah yang mayoritas Muslim, tangan kanan lebih diutamakan untuk makan dan menyentuh makanan. Tangan kiri sering dianggap kurang sopan karena biasanya digunakan untuk aktivitas yang bersifat pribadi, seperti kebersihan diri.
2. Menghormati Makanan
Dalam banyak budaya Indonesia, makanan dianggap sebagai berkah, dan membuang makanan dianggap tidak sopan. Masyarakat diajarkan untuk mengambil makanan secukupnya dan menghabiskannya.

3. Berdoa Sebelum Makan

Di banyak daerah di Indonesia, kebiasaan berdoa sebelum makan adalah hal yang umum, baik dalam konteks agama Islam, Kristen, Hindu, maupun agama lainnya.

4. Tidak Menunjuk dengan Sumpit atau Alat Makan

Dalam budaya Indonesia, menunjuk orang lain atau benda dengan sumpit atau alat makan dianggap tidak sopan. Etika ini sering ditemui di komunitas Tionghoa di Indonesia.

5. Menunggu untuk Mulai Makan

Di dalam situasi formal atau saat makan bersama keluarga besar, sering kali orang menunggu hingga tuan rumah atau orang yang lebih tua memulai makan terlebih dahulu.

6. Makan dengan Tenang dan Tidak Terlalu Bersuara

Makan dengan suara keras atau berisik, seperti mengunyah dengan mulut terbuka, dianggap tidak sopan. Hal ini berlaku di banyak daerah, terutama dalam situasi formal atau pertemuan sosial.

7. Menghormati Orang yang Lebih Tua

Saat makan bersama, orang yang lebih muda biasanya akan mempersilakan orang yang lebih tua untuk mengambil makanan terlebih dahulu.

8. Berbagi Makanan

Tradisi berbagi makanan cukup kuat di Indonesia, terutama dalam acara-acara keluarga besar atau perayaan hari besar agama. Berbagi makanan menunjukkan keramahan dan kebersamaan.

9. Menikmati Makanan secara Bersama-sama

Dalam banyak budaya di Indonesia, makan bersama dianggap sebagai momen untuk bersosialisasi dan membangun kebersamaan. Oleh karena itu, sering kali makanan disajikan dalam porsi besar dan dinikmati bersama-sama.

10. Tidak Meninggalkan Meja Sebelum Selesai

Di beberapa budaya, seperti dalam masyarakat Minang atau Jawa, meninggalkan meja sebelum semua orang selesai makan bisa dianggap kurang sopan.

D. Etika Makan Internasional

Etika makan tidak hanya bicara tentang cara makan dan minum, namun juga terkait dengan pakaian yang dikenakan, cara duduk, cara bicara, dan pengetahuan lain terkait jamuan.

1. Cara Berpakaian

Dalam jamuan makan internasional, pakaian yang dikenakan sesuai dengan dresscode yang tertera pada undangan jamuan makan. Biasanya jika tidak tertulis maka menyesuaikan dengan konteks jamuannya. Kebanyakan pakaian diatur ketika ada acara seperti wedding atau acara resmi. Pada acara resmi, ada beberapa pengaturan seperti pria biasanya memakai jas hitam lengkap dengan dasi kupu-kupu (tuxedo), sedangkan wanita memakai gaun malam (ball gown atau long dress). Pilihan lain, pria bisa menggunakan setelan jas double breast, sedangkan wanita gaun resmi panjang atau evening dress.

2. Cara Duduk

Datang tepat waktu ketika diundang, kemudian membiarkan tuan rumah duduk terlebih dahulu. Jika jamuan di restoran yang ada pelayan, maka kursi ditarik keluar oleh pelayan kemudian tamu duduk dengan kursi yang tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat dengan meja. Ketika makan belum dimulai, kedua tangan diletakkan di atas pangkuan. Pengaturan duduk wanita saling berdekatan, tidak selang-seling antar pria dan wanita agar terjadi percakapan.

3. Cara Bicara

Tidak berbicara ketika sedang ada makanan di dalam mulut, tidak melakukan gerakan yang berlebihan, tidak menyela pembicaraan orang lain, dan paling penting tidak mengeluarkan kata-kata kotor.

4. Cara makan

- 1) Menunggu tuan rumah mengambil makanan terlebih dahulu.
- 2) Ketika pelayan menghidangkan, maka yang menjadi giliran hidangan kita adalah saat dia berdiri di sebelah kiri.
- 3) Tangan kanan memegang pisau dan tangan kiri memegang garpu. Bila hanya ada garpu maka pakai tangan kanan. Memasukkan makanan ke dalam mulut menggunakan garpu dan tidak boleh menggunakan pisau.
- 4) Tidak menimbulkan suara dari alat makan yang digunakan seperti ketika memotong daging. Lilitkan pada garpu terlebih dahulu ketika makan mie.
- 5) Tidak mengangkat piring atau mangkuk saat bersantap.
- 6) Tidak meletakkan sendok kopi di dalam gelas.
- 7) Tidak mengeluarkan suara ketika minum.
- 8) Tidak mengeluarkan suara ketika mengunyah makanan dan tetap menutup mulut ketika mengunyah.
- 9) Meletakkan pisau dan garpu ketika sedang makan maka bentuklah seperti huruf V terbalik.
- 10) Jika ingin menyeka makanan di mulut atau jari tangan gunakan serbet yang telah disediakan.

- 11) Jika ada makanan yang tersangkut di gigi, maka jangan mengorek gigi secara terbuka. Tutupi mulut menggunakan serbet dan hendaklah menunggu tidak ada orang lain baru dikeluarkan.
- 12) Dilarang membuang ingus dan bersendawa di meja makan, namun jika bersin atau batuk hendaklah ditutupi dan meminta maaf pada orang sekeliling.
- 13) Ketika hendak memakan roti, maka ambil roti dengan tangan bukan dengan garpu. Mentega diambil dengan pisau mentega dan diletakkan di piring kecil dahulu sebelum dioleskan ke roti. Tidak memotong roti dengan pisau melainkan menyobek sedikit demi sedikit, diolesi dan dimakan.
- 14) Salad dimakan menggunakan garpu yang dipegang dengan tangan kanan.
- 15) Ketika menyantap ikan, tangan kanan memegang pisau untuk menyingkirkan duri. Tulang dan duri diletakkan di pinggir piring dan tidak dibuang langsung dari mulut ke piring, melainkan diambil menggunakan tangan atau dengan bantuan garpu.
- 16) Tidak mendorong makanan di dalam mulut dengan meminum air. Sebelum minum diperhatikan apakah ada kotoran di mulut yang perlu diseka terlebih dahulu agar tidak mengotori gelas.
- 17) Tuan rumah yang mengambilkan makanan, sebagai tamu dapat diterima dengan memberikan piring beserta pisau garpu atau bisa juga dengan meminta bantuan pelayan. Tidak diperbolehkan menambah makan jika tidak ditawarkan.
- 18) Setiap makanan yang dihidangkan diambil agar tuan rumah senang, namun jika ada makanan yang tidak disukai dapat mengatakan tidak, terima kasih.
- 19) Ketika makan hendaklah berbincang karena berdiam diri dianggap tidak sopan.
- 20) Dalam mengambil makanan hendaklah pria mendahulukan wanita atau mungkin dapat menawarkan membantu untuk mengambilkan makanan.
- 21) Tidak boleh mengambil makanan jauh yang dapat mengenai wajah orang lain, jika sangat ingin lakukan melalui belakang badannya.
- 22) Setelah selesai makan, tamu harus menunggu tuan rumah berdiri baru kemudian ikut berdiri meninggalkan meja makan.
- 23) Serbet (napkin) diletakkan di atas meja dan dilipat segi empat.
- 24) Sebagai tuan rumah, membangun komunikasi yang harmonis dengan para tamu merupakan kewajiban serta perlu memperhatikan apakah semua tamu telah selesai menyantap hidangan kemudian baru pindah ke hidangan berikutnya.
- 25) Tuan rumah perlu mengatur kecepatan makan mengikuti para tamu.

- 26) Jika tanpa sengaja ada yang pecah oleh tamu, maka nyonya rumah hendaknya dengan tenang membereskan dan mengucapkan kata-kata menghibur tanpa memperlihatkan wajah tidak senang.
 - 27) Tuan rumah tidak boleh menyebut-nyebut biaya jamuan makan di depan para tamu.
 - 28) Diakhir jamuan hendaknya memberikan pujian kepada tuan rumah yang sudah mengadakan jamuan, tidak lupa mengucapkan terima kasih sambil tersenyum dan pamit.
5. Cara Minum
- 1) Gelas yang digunakan untuk minum kopi atau teh biasanya menggunakan tatakan, maka sendok kecil yang biasanya juga ada diletakkan di sisi pinggir tatakan gelas dengan posisi menghadap ke bawah.
 - 2) Jika menggunakan teh celup, maka letakkan itu di tatakan gelas.
 - 3) Sebelum meneguk minuman, singkirkan sendok dari dalam gelas.
 - 4) Ketika terdapat tumpahan air, maka minta tatakan yang baru.
 - 5) Ketika disuguhi anggur merah maka pegang bagian kaki gelas, sedangkan anggur putih pegang badan gelas untuk menjaga minuman tetap dingin.
 - 6) Jika terdapat hiasan buah (stroberi, ceri, lemon, dan sebagainya) boleh disingkirkan jika tidak ingin memakannya.
 - 7) Tidak meniup minuman yang panas untuk mendinginkannya, cukup dengan aduk perlahan hingga panas berkurang.
6. Makanan yang dapat dipegang dengan tangan
- 1) Roti sebelum dimakan disobek sedikit demi sedikit, rolls atau muffin dipotong kecil menggunakan tangan sebelum diolesi mentega.
 - 2) Daging ketika teksturnya garing maka pecahkan dengan garpun dahulu baru makan dengan tangan.
 - 3) Makanan yang biasanya langsung menggunakan tangan adalah jagung, tulang iga, lobster, kepiting, tiram dengan cangkang terbuka, sayap ayam dan tulang, sandwiches, beberapa jenis buah tertentu (zaitun), seledri, dan kue kering.
7. Penggunaan serbet (napkin)
- Napkin berfungsi sebagai hiasan dan dekorasi meja makan, menutup pangkuan agar makanan dan minuman tidak mengotori pakaian, menyeka mulut, menutupi mulut ketika mengeluarkan biji, tulang, duri makanan, serta memberikan isyarat atau kode.
- 1) Melipat napkin menjadi segi empat dan meletakkannya di sandaran, pegangan kursi atau di bangku tempat duduk menandakan yang bersangkutan sedang ada keperluan sehingga alat makan dan hidangan tidak dibersihkan pelayan.

- 2) Ketika selesai makan, napkin diletakkan di sebelah kanan atau kiri piring dan dilipat segi empat.
- 3) Tidak menyeka keringat, membersihkan ingus atau kotoran hidung menggunakan napkin, serta tidak mengalungkan dileher menutupi dada.

E. Jenis Jamuan Makan Internasional

Berdasarkan pembagian waktu makan dan penamaannya, jenis jamuan makan di Indonesia hanya terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang, malam) dan 2-3 kali makan selingan. Berbeda dengan itu, jamuan makan internasional memiliki beberapa pembagian yaitu:

1. Breakfast (06.00-10.00)

Merupakan waktu sarapan dengan menu yang biasanya lebih ringan seperti roti, sereal, telur, dan kopi atau teh. Kontinental breakfast biasanya roti, mentega atau selai dan kopi atau teh. Versi Inggris biasanya lebih berat seperti adanya tambahan daging, kacang panggang, dan telur. Ada juga Negara yang waktu sarapannya sekitar 07.00-09.00.

2. Brunch (10.00-11.00)

Brunsh merupakan waktu makan menjelang siang atau di Indonesia disebut selingan. Menu yang dimakan biasanya lebih bervariasi misalnya telur, salad, sandwich, atau makan berat seperti daging dan ikan.

3. Lunch (11.00-14.00)

Beberapa Negara memiliki waktu makan siang sekitar 12.00-14.00. terdiri dari hidangan pembuka, hidangan utama, dan hidangan penutup. Menu makanannya mayoritas adalah makanan berat.

4. Afternoon Tea (15.00-18.00)

Merupakan waktu makan yang melibatkan teh dengan tambahan kudapan ringan seperti scone dan kue kecil. Pembagian waktunya juga cukup beragam ada Negara yang waktu makan ini sekitar 15.00-17.00.

5. Pre Dinner (18.15-19.00)

Pre dinner dilakukan di ruangan berbeda dengan makan utama biasanya di teras atau area lounge. Tradisi ini biasa dilakukan oleh negara Inggris, Italia, dan Prancis. Jamuan ini merupakan jamuan kecil sebelum makan malam yang bertujuan merangsang selera makan dan juga merupakan kesempatan untuk berinteraksi sebelum makanan utama dihidangkan. Suasannya santai dengan makanan pembuka dan minuman ringan. Sering digunakan minuman beralkohol ringan seperti anggur putih, anggur bersoda, koktail, wine atau untuk minuman non-alkohol ada air mineral dan jus. Menu yang dihidangkan biasanya canapé, keju, biscuit, atau shrimp cocktail.

6. Dinner (19.00-22.00)

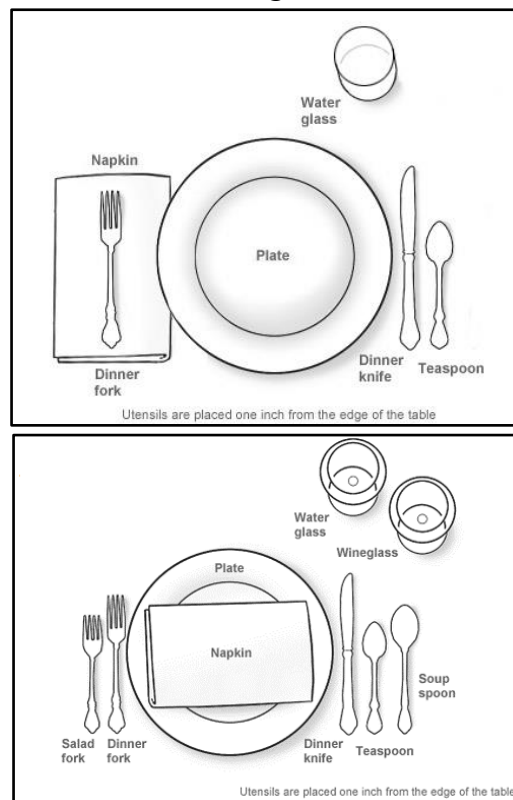
Jamuan makan malam dengan hidangan yang dimulai dari pembuka, sup, hidangan utama, dan makanan penutup. Dalam acara formal biasanya menggunakan dress code tertentu.

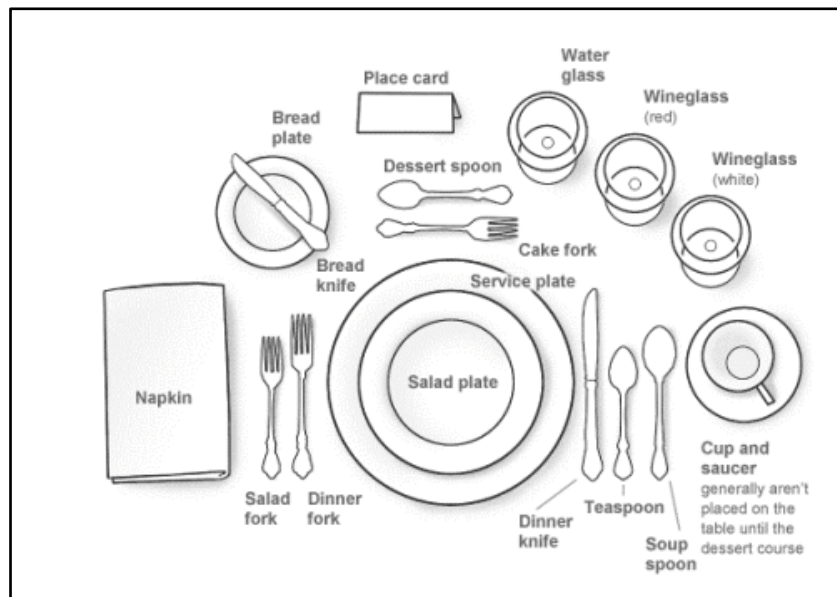
7. Supper (24.00-02.00)

Kudapan tengah malam yang biasanya lebih santai dan sederhana dibandingkan makan malam. Terkadang juga merupakan acara jamuan untuk menjamu tamu yang tiba larut malam.

F. Table Setting

Tata letak alat makan dalam hidangan terbagi menjadi 3 yaitu *casual table setting*, *informal place setting*, and *formal place setting*. Casual place setting biasanya digunakan sehari-hari dan hanya membutuhkan alat makan dasar seperti piring, garpu, sendok makan, pisau, napkin, dan gelas air atau teh. Informal place setting digunakan pada acara keluarga atau liburan dan lebih formal dibandingkan casual table setting. Alat yang digunakan sama dengan casual table setting namun ada tambahan wineglass, garpu salad, dan sendok sup. Terakhir untuk *formal place setting* digunakan pada acara formal seperti makan malam, pernikahan, konferensi dan sebagainya. Alat yang digunakan lebih komplit dibandingkan 2 jenis sebelumnya. Jenis penyajian hidangan biasanya adalah Table D'hote. Berikut adalah perbandingan ketiga bentuk table setting.





Sumber: rootedinfoods.com

Gambar 8.1
Casual Table Setting, Informal Place Setting, and Formal Place Setting

G. Etika Makan Negara Lain (Jepang)

Etika makan masyarakat Jepang menerapkan ajaran konfusianisme yang menjadi pedoman budaya Asia Timur. Dalam ajaran tersebut yang menjadi poin utama adalah "Ren" (kebajikan) dan "Li" (tata karma atau adat istiadat". Berikut adalah beberapa etika makan yang melekat pada masyarakat Jepang dan perlu untuk diperhatikan.

1. Duduk diatas *tatami*

Dalam budaya masyarakat Jepang dahulu dan sekarang tetap membudayakan makan di lantai. Hal ini mencerminkan kesederhanaan dan kerendahan hati masyarakat Jepang. Biasanya digunakan alas yang disebut tatami terbuat dari jerami yang dianyam terdiri dari 3 lapisan yaitu tebal (jerami padi atau sekarang busa dan bahan sintesis), penutup dari anyaman jerami, dan tepian yang dijahit dengan kain. Posisi duduk berlutut ketika duduk di atas tatami.

2. Penggunaan sumpit

Setiap anggota keluarga memiliki sumpitnya sendiri yang terbuat dari kayu, bambu, *stainless steel*, atau sumpit sekali pakai. Sumpit dibedakan berdasarkan fungsi dan kegunaannya yaitu sumpit makan sehari-hari (*Nuri Bashi*), sumpit pengambil makanan di piring saji (*Toribashi*), sumpit sekali pakai (*Waribashi*), sumpit panjang untuk memasak (*Saibashi*). Dan sumpit ketika perayaan

(*Iwaibashi*). Secara umum sumpit berfungsi untuk mengambil, membagi, dan memasukkan makanan.

Pantangan dalam memposisikan sumpit adalah tidak boleh ditancapkan pada mangkuk nasi karena itu mirip dengan posisi sesaji orang Jepang untuk leluhur atau dewanya. Selain itu, sumpit tidak boleh digosokkan, tidak boleh juga menggunakan sumpit (*tsukiboshi*) untuk menusuk makanan seperti kentang. Ketika memilih makanan tidak dibolehkan untuk memutar-mutar sumpit (*mayoi bashi*) di atas piring. Mencicipi makanan di piring dengan sumpit (*saguri bashi*), menghisap sup dari sumpit (*namida bashi*), dan menggeser piring dengan sumpit (*yosebashi*) juga tidak boleh. Saat hendak memberikan makanan tidak diperbolehkan memindahkan dari sepasang sumpit langsung ke sepasang sumpit lainnya, dilarang menggunakan satu sumpit saja, dan dilarang menunjuk seseorang dengan sumpit.

Dalam hal etika makan terkait alat makan yang digunakan, sebenarnya bukan hanya sumpit, namun setiap keluarga di Jepang memiliki alat makan seperti mangkuk nasi, mangkuk sup, piring lauk, dan sumpit. Hal ini dikarenakan pola makan yang diterapkan oleh masyarakat Jepang yang disebut "*Ichiji Sansui*" (satu sup dan 3 lauk pauk). Sup selalu ada dan menjadi keharusan dalam setiap hidangan Jepang. Sup tersebut terbagi menjadi 2 jenis yaitu jernih dan pekat.

3. Posisi tubuh saat makan

Tubuh harus tegak lurus dan siku tidak boleh menempel di meja. Tangan kiri memegang mangkuk nasi, dan tangan kanan memegang sumpit untuk mengambil lauk di meja.

4. Posisi alat makan

Mangkuk nasi dan lauk berbeda, tangan kiri memegang mangkuk nasi, tangan kanan memegang sumpit, sedangkan untuk lauk disajikan di meja. Sumpit diletakkan menggunakan tatakan khusus biasanya di samping kanan, tidak boleh disilangkan. Biasanya juga diletakkan handuk basah untuk membersihkan tangan. Jika musim dingin maka handuk yang diberikan adalah handuk yang dibasahi air hangat dan begitu pula sebaliknya. Hal ini termasuk penerapan nilai Lian (kebersihan) dalam ajaran konfusianisme Jepang.

5. Tidak menyisakan makanan

Ketika menghabiskan makanan apalagi yang berkuah, sangat dianjurkan untuk mengeluarkan suara saat menyeruput kuahnya "*slurp*" karena hal itu manandakan makanan tersebut lezat dan menjadi apresiasi bagi yang membuat makanan. Tentunya jika terdapat sisa makanan akan dianggap tidak menghargai

pembuat makanan. Bentuk rasa terima kasih dan perilaku orang Jepang yang tidak boros menjadi makna pentingnya tidak menyisakan makanan.

6. Mendahulukan orang tua atau jabatan tinggi

Masyarakat Jepang menjunjung tinggi sikap saling menghormati sesama manusia terutama kepada orang tua. Hal ini adalah bentuk penerapan nilai Xiao (menghormati orang tua). Ketika makan, jika ditawarkan makanan maka jangan ditolak karena akan dianggap tidak sopan.

7. Mengucapkan ucapan "*itadakimasu*" sebelum makan dan mengucapkan ucapan "*gochisou sama deshita*" setelah makan

Kedua ucapan merupakan bentuk ungkapan terima kasih atas makanan yang sudah dihidangkan. Selain itu ucapan ini juga bermakna apresiasi terhadap petani, koki, dan juga penyaji makanan.

H. Latihan

1. Apa tujuan utama dari adanya table manner dalam suatu jamuan makan?
 - A. Meningkatkan selera makan
 - B. Mempercepat proses makan
 - C. Menghindari kecanggungan dalam pergaulan
 - D. Menambah variasi hidangan
 - E. Membuat suasana makan lebih santai
2. Dalam etika makan ala Amerika, bagaimana cara yang benar untuk memotong dan memakan makanan utama?
 - A. Pisau di tangan kiri, garpu di tangan kanan
 - B. Garpu di tangan kanan, memotong makanan menggunakan garpu
 - C. Memotong makanan terlebih dahulu, lalu menggunakan garpu di tangan kanan untuk menyuap
 - D. Pisau dan garpu hanya digunakan setelah hidangan penutup
 - E. Menggunakan tangan tanpa alat makan untuk memotong makanan
3. Dalam penyajian makanan ala Table D'Hote, makanan biasanya terdiri dari beberapa kali hidangan. Apa urutan hidangan yang benar dalam penyajian ini?
 - A. Hidangan utama, dessert, sup
 - B. Appetizer, main course, dessert
 - C. Dessert, hidangan utama, salad
 - D. Hidangan utama, salad, appetizer
 - E. Main course, soup, appetizer
4. Manakah dari pernyataan berikut yang termasuk dalam etika makan di Indonesia?
 - A. Menggunakan tangan kiri untuk makan di acara formal

- B. Meninggalkan meja sebelum yang lebih tua selesai makan
 - C. Berdoa sebelum makan
 - D. Mengambil makanan lebih dulu daripada tuan rumah
 - E. Membawa piring sendiri ke meja saji dalam acara formal
5. Saat menghadiri jamuan makan internasional formal, serbet (napkin) diletakkan di mana sebelum mulai makan?
- A. Di atas meja
 - B. Di sandaran kursi
 - C. Di pangkuan
 - D. Di dalam gelas
 - E. Di piring utama
6. Di negara mana etika makan yang mewajibkan menyedot kuah dengan suara keras sebagai tanda menghargai makanan?
- A. Prancis
 - B. Italia
 - C. Jepang
 - D. Indonesia
 - E. Amerika Serikat
7. Dalam etika makan internasional, kapan sebaiknya tamu mulai menyantap makanan?
- A. Segera setelah makanan disajikan
 - B. Setelah tamu terdekat mulai makan
 - C. Setelah semua tamu di meja mendapatkan hidangan
 - D. Setelah tuan rumah mulai makan
 - E. Saat merasa lapar
8. Dalam gaya makan Eropa, bagaimana cara memegang alat makan yang benar?
- A. Garpu di tangan kanan dan pisau di tangan kiri
 - B. Pisau di tangan kanan dan garpu di tangan kiri
 - C. Memegang garpu dengan kedua tangan
 - D. Pisau dan garpu digunakan bergantian di tangan kanan
 - E. Garpu dan pisau hanya digunakan untuk makanan penutup
9. Pada acara makan formal, apa yang harus dilakukan jika tamu tidak menyukai makanan yang disajikan?
- A. Menolak dengan keras
 - B. Meminta pelayan untuk menggantinya
 - C. Mengatakan "tidak, terima kasih" dengan sopan
 - D. Mengambil makanan sebanyak mungkin untuk menghargai tuan rumah
 - E. Menyisakan makanan di piring sebagai tanda tidak suka

10. Bagaimana cara yang benar untuk memakan roti dalam jamuan makan formal?
- A. Menggunakan pisau untuk memotong roti
 - B. Mengambil roti dengan garpu
 - C. Menyobek roti sedikit demi sedikit dengan tangan
 - D. Mengunyah roti tanpa dipotong terlebih dahulu
 - E. Menggunakan sendok untuk mengoleskan mentega pada roti

Kunci Jawaban:

- 1. C
- 2. C
- 3. B
- 4. C
- 5. C
- 6. C
- 7. D
- 8. B
- 9. C
- 10. C

I. Rangkuman Materi

Table manner, atau tata cara makan, merupakan bentuk etiket yang diterapkan saat makan. Ini mencakup aturan penggunaan alat makan, cara duduk, cara minum, dan aturan berpakaian. Setiap budaya memiliki aturan yang berbeda, baik secara nasional maupun internasional, tergantung pada adat setempat. Tujuan dari penerapan table manner adalah untuk menghindari kecanggungan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan suasana nyaman dalam suatu jamuan.

Ada beberapa cara penyajian makanan yang umum digunakan, di antaranya buffet style, ala carte, dan table d'hôte. Buffet style, yang di Indonesia dikenal sebagai prasmanan, memungkinkan tamu untuk memilih makanan sesuai keinginan. Ala carte adalah penyajian makanan satu porsi dengan harga per porsi, sementara table d'hôte adalah set menu lengkap yang disajikan secara berurutan, mulai dari hidangan pembuka, sup, hidangan utama, hingga makanan penutup.

Dalam etika makan Indonesia, beberapa aturan yang sering diterapkan adalah penggunaan tangan kanan saat makan, menghormati makanan dengan tidak membuangnya, berdoa sebelum makan, dan menunggu orang yang lebih tua untuk mulai makan terlebih dahulu. Selain itu, makan dengan tenang tanpa suara keras saat mengunyah juga merupakan norma yang umum di Indonesia. Dalam konteks internasional, table manner juga mencakup pakaian yang harus sesuai dengan dress

code yang tertera dalam undangan, cara duduk yang baik dengan menunggu tuan rumah duduk terlebih dahulu, dan makan dengan alat makan yang sesuai, seperti penggunaan garpu di tangan kiri dan pisau di tangan kanan dalam gaya Eropa.

Penggunaan serbet atau napkin juga memiliki aturan tersendiri. Serbet diletakkan di pangkuan selama makan dan digunakan untuk menyeka mulut. Setelah selesai makan, serbet diletakkan di samping piring dengan cara dilipat. Pada jamuan internasional, jenis makan dibagi berdasarkan waktu, mulai dari breakfast pada pagi hari, brunch menjelang siang, lunch sebagai makan siang utama, afternoon tea di sore hari, dinner sebagai jamuan makan malam formal, hingga supper sebagai kudapan malam yang lebih santai.

Tata letak meja atau table setting dalam jamuan makan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu casual, informal, dan formal. Tata letak casual digunakan untuk sehari-hari dengan alat makan dasar, informal untuk acara keluarga dengan beberapa tambahan alat makan, sementara formal digunakan dalam acara resmi dengan penggunaan alat makan yang lebih lengkap. Di berbagai negara, table manner memiliki karakteristik yang berbeda. Misalnya, di Jepang, etika makan sangat dipengaruhi oleh ajaran Konfusianisme, di mana sumpit digunakan dengan cara yang sangat spesifik dan duduk di lantai beralaskan tatami masih dipraktikkan. Selain itu, orang Jepang sangat menghargai makanan dengan tidak menyisakannya dan selalu mengucapkan "itadakimasu" sebelum makan dan "gochisousama deshita" setelah makan sebagai tanda terima kasih.

J. Glosarium

1. Table Manner: Tata cara makan yang mencakup etiket penggunaan alat makan, cara duduk, berpakaian, serta aturan berbicara dan bersikap di meja makan.
2. Buffet Style (Prasmanan): Penyajian makanan di mana tamu bebas memilih sendiri berbagai macam makanan yang disajikan.
3. Ala Carte: Penyajian makanan per porsi dengan harga terpisah untuk setiap hidangan.
4. Table D'Hote: Set menu lengkap dengan urutan hidangan mulai dari pembuka hingga penutup.
5. Appetizer: Hidangan pembuka yang disajikan sebelum hidangan utama.
6. Main Course: Hidangan utama dalam sebuah jamuan, biasanya terdiri dari daging, unggas, ikan, atau seafood.
7. Dessert: Hidangan penutup yang disajikan setelah hidangan utama, seperti kue, es krim, buah, atau puding.
8. Dress Code: Aturan mengenai pakaian yang harus dikenakan dalam suatu acara atau jamuan.

9. Napkin: Serbet yang digunakan untuk menyeka mulut dan tangan selama makan, atau sebagai tanda di meja makan.
10. Formal Table Setting: Tata letak alat makan yang lebih lengkap dan digunakan dalam acara formal seperti pernikahan atau konferensi.
11. Informal Table Setting: Tata letak alat makan yang digunakan untuk acara keluarga atau liburan, lebih formal dibandingkan casual setting.
12. Casual Table Setting: Tata letak alat makan yang paling sederhana, biasanya digunakan untuk sehari-hari.
13. Pre Dinner: Jamuan kecil sebelum makan malam, biasanya diadakan di ruang terpisah dengan suasana yang lebih santai.
14. Supper: Kudapan tengah malam yang disajikan setelah acara makan malam.
15. Tatami: Alas lantai tradisional Jepang yang terbuat dari jerami anyaman, biasanya digunakan saat duduk untuk makan di lantai.
16. Sumpit: Alat makan tradisional Asia yang digunakan untuk mengambil dan menyuap makanan, terutama di Jepang, Cina, dan Korea.
17. Ichiji Sansui: Pola makan tradisional Jepang yang terdiri dari satu sup dan tiga lauk pauk.
18. Itadakimasu: Ucapan dalam budaya Jepang yang berarti "Selamat makan" atau sebagai ungkapan terima kasih sebelum makan.
19. Gochisousama Deshita: Ucapan dalam budaya Jepang setelah makan yang berarti "Terima kasih atas makanannya".
20. Continental Breakfast: Sarapan ala kontinental yang biasanya terdiri dari roti, mentega, selai, dan kopi atau teh.
21. Brunch: Waktu makan yang dilakukan antara sarapan dan makan siang, biasanya dengan menu yang lebih berat dari sarapan.
22. Afternoon Tea: Jamuan minum teh di sore hari yang dilengkapi dengan kudapan ringan seperti kue atau scone.
23. Wineglass: Gelas khusus yang digunakan untuk menyajikan anggur (wine), baik merah maupun putih.
24. Sorbet: Makanan ringan seperti es krim yang terbuat dari sari buah, sering disajikan sebagai penyegar di antara hidangan utama.

K. Daftar Pustaka

- Febriani, Erna. Table Manner. Diunduh dari https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=%2F97123%2Fmod_resource%2Fcontent%2F3%2FTABLE%20MANNER.pdf.
- Khaerunnisa, Lugina. Table Manner. Diakses dari https://www.academia.edu/11957695/table_manner.
- Mahmud, A. (2015). *Adat dan Etika dalam Makan di Indonesia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Mulyani, S., Amri, S., Nurhayati, N., & Sunarto, S. (2021). Pelatihan table manner kelurahan Dwikora kecamatan Medan Helvetia. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 72-78.
- Rahmalia, A., & Saprudin, S. (2023). Table Manner Masyarakat Jepang sebagai Bentuk Penerapan Ajaran Konfusianisme di Asia Timur. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 7(2), 308-319.
- Rooted in Foods. (n.d.). Table etiquette: The place setting. Diakses dari <https://rootedinfoods.com/table-etiquette-the-place-setting/>.
- Suryani, S., & Adiyanto, A. (2013). "Etika Makan dalam Perspektif Budaya." *Jurnal Budaya Indonesia*, 10(1), 45-56.
- Susanto, A. B., & Wijanarko, H. (2017). *Culture Shock! Indonesia: A Survival Guide to Customs and Etiquette*. Marshall Cavendish International Asia Pte Ltd.
- Yulia, Cici. Modul Table Manner. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/198007012005012-CICA_YULIA/MODUL_TABLE_MANNERS.pdf.

Profil Penulis



AASP Chandradewi SKM.M.Kes Lahir di Denpasar Bali 02 Agustus 1962. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tahun 1996 Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Gadjahmada dan lulus tahun pada tahun 2002. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1986 sampai tahun 1991 di RSUP Sanglah Denpasar dan Mengajar di akademi Gizi Denpasar Pada tahun 1991 – 1992 bekerja di Kanwil Kesehatan Nusa Tenggara Barat Tahun 1992 sampai saat ini penulis bekerja di Poltekkes Kemenkes Mataram dan mengampu mata kuliah Ilmu gizi, Gizi Kulineri, Gizi dalam daur kehidupan, Pengembangan Formula Pangan, Manajemen Usaha Jasa Boga, Manajemen Makanan Institusi, Gizi dan Kebugaran, Pengembangan Gizi Kulineri Makanan Rumah Sakit, Manajemen Mutu Makanan Institusi, Manajemen konseling ASI dan MP- ASI ini Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar, Juri dan Narasumber dalam bidang Gizi. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: chandradewi568@yahoo.com

Motto: "Stay positive, work hard, make it happen."



Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi Lahir di Bengkulu, 18 Januari 1986 tidak menyurutkan keinginan penulis menuntut ilmu di pulau Jawa. Alumnus sarjana ilmu gizi UGM dan pasca sarjana ilmu gizi Undip melatarbelakangi Penulis mewujudkan karir sebagai Dosen di Poltekkes Kementerian Kesehatan Mataram. "ilmu pengetahuan sekecil apapun sangat penting artinya dalam hidup" menjadi prinsip Penulis untuk berbagi ilmu pengetahuan. Penulis memiliki keahlian dibidang gizi, untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai penulis, dan peneliti dibidang kepakarannya tersebut. Penulis memiliki pengalaman setiap tahun pada penelitian terkait gizi dan kesehatan masyarakat serta berinovasi pada produk pangan yang diintervensi kepada masyarakat maupun pasien, Penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal Kementerian Kesehatan dan juga hibah dari luar negeri. Selain sebagai peneliti, penulis juga aktif berbagi ilmu pengetahuan sebagai narasumber di masyarakat dan juga berkesempatan menulis buku dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ummunailah21@gmail.com

Profil Penulis



Devieka Rhama Dhanny Lahir di Kalianda, 6 Februari 1995. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Ilmu Gizi di Institut Pertanian Bogor Tahun 2012-2016 dan melanjutkan pendidikan S2 Ilmu kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi Masyarakat Tahun 2017-2019. Riwayat pekerjaan diawali pada dosen tetap non PNS pada Tahun 2019 Mengajar di Universitas Aisyah Pringsewu. Pada awal Tahun 2020 mengajar di Universitas Prof DR. Hamka dan mengajar di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Desember 2021. Saat ini penulis bekerja di Universitas Sriwijaya dengan status Dosen CPNS. Pengalaman mengajar saya pernah mengampu Mata Kuliah Anatomi Fisiologi, Patofisiologi Gizi Penyakit Infeksi, Patofisiologi Gizi Penyakit Infeksi, Ilmu Gizi Dasar, Farmakologi Gizi, Perkembangan Gizi Terkini, Gizi Klinik Komprehensif, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Biologi Manusia, Imunologi Gizi, Pendidikan Lingkungan, serta Kesehatan dan Gizi pada Anak SD/MI. Saat ini penulis mengampu mata Manajemen Dasar Gizi, Gizi Kuliner Nusantara, dan Gizi Kuliner Mancanegara.

Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai pengajar, penulis buku, publikasi karya ilmiah, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, seminar, dan Narasumber dalam bidang Gizi. Penulis dapat dihubungi melalui email: deviekarhamadhanny@gmail.com

Motto: "Berikan yang terbaik di setiap langkahmu".



Deya Silviani, S.Gz, M.Gz. Lahir di Bandung, 27 Juni 1993. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Ilmu Gizi, Institut Pertanian Bogor tahun 2015. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Institut Pertanian Bogor dan lulus pada tahun 2021. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2016 sebagai ahli gizi di salah satu rumah sakit pemerintah kota Palembang. Penulis juga memiliki pengalaman sebagai kontributor penulis di website gizi dan kesehatan. Saat ini penulis bekerja di Universitas Sriwijaya mengampu mata kuliah Kuliner Nusantara, Gizi Daur Hidup Kelompok Rentan, Mikrobiologi Pangan dan Pangan Fungsional. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, penelitian dan pengabdian masyarakat. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:

silviani.deya@gmail.com

Motto: "Innallaha ma ana (Sesungguhnya Allah bersama kita)"

Profil Penulis



Dewi Sri Sumardilah, SKM.M.Kes. Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 20 Agustus 1962, saat ini penulis adalah dosen pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkang dengan jabatan fungsional Lektor Kepala. Penulis menjadi mengampu pada mata kuliah Perencanaan Program Gizi (PPG), Perencanaan Intervensi Gizi Masyarakat, Survei Konsumsi Pangan, Statistik, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Metodologi Penelitian dan Gizi Kuliner. Penulis juga sempat mempublikasikan beberapa hasil penelitiannya melalui jurnal nasional maupun internasional.

Riwayat pendidikan penulis dimulai dengan menyelesaikan pendidikan di Akademi Gizi Jakarta pada tahun 1985, kemudian menyelesaikan program strata satu di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia pada tahun 1992, dan menyelesaikan program strata dua di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia pada tahun 2000. Pada tahun 2010 – 2018 pernah menjabat sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkang. Saat ini penulis aktif sebagai Asesor Beban Kerja Dosen (BKD), sebagai anggota Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Nasional, dan sebagai Surveyor Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Dalam hal pengalaman berorganisasi, penulis adalah anggota DPD PERSAGI Lampung, anggota Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi Indonesia (AIPVOGI), dan anggota Kolaborasi Dosen Nasional (KDN).



Fitriani Ekawati, S.Gz., M.Gizi Lahir di Jayapura 11 Mei 1989. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, di Surakarta Jawa Tengah dan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan Pendidikan S2 Ilmu Gizi pada Universitas Sebelas Maret di Surakarta Jawa Tengah dan lulus tahun pada tahun 2017. Saat ini penulis bekerja di Politeknik Kesehatan KMC Kuningan, Kabupaten Kuningan Jawa Barat mengampu mata kuliah Gizi Kuliner, Kesehatan Masyarakat, Ilmu Gizi, Konseling Gizi, Etika Profesi, Gizi Darurat Bencana, dan Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi. Penulis baru pertama kali mengikuti kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, melakukan publikasi, maupun sebagai pembicara di seminar, kuliah pakar, kuliah umum dan pengabdian kepada masyarakat. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: fitrianiekawati05@gmail.com.

Motto: "Living your life well, and your knowledge will be useful for others"

Profil Penulis



Tysa Runingsari, S.K.M., M.Gz. Lahir di Temanggung, 06 Juni 1992. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Kesehatan Masyarakat (peminatan Gizi), Universitas Negeri Semarang tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Ilmu Gizi pada Universitas Diponegoro dan lulus tahun pada tahun 2021. Riwayat pekerjaan di BPJS Kesehatan pada tahun 2015-2016. Saat ini penulis bekerja di Institut Ilmu Kesehatan Nahdatul Ulama Tuban (IIK NU) mengampu mata kuliah Metabolisme Gizi Mikro, Gizi Kuliner, Penilaian Status Gizi, Dietetik Penyakit Tidak Menula, Gizi Olahraga, Gizi Tenaga Kerja, Kajian Halal, Teknologi Pangan, Gizi Geriatri, Gizi Matra dan Kelautan, Bioetika, Penilaian Konsumsi Pangan . Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: tysaruningsari06@gmail.com

Motto: "Jalani Hidup dengan Bahagia"



Puji Amalliyah, S.Gz., M.P.H. Lahir di Solok, 30 November 1997. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Gizi, Universitas Andalas tahun 2019. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Gadjah Mada dan lulus tahun pada tahun 2022. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2024 sebagai dosen Gizi di Universitas Sriwijaya mengampu mata kuliah gizi kuliner nusantara, gizi kuliner lanjutan, dan penilaian status gizi. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai tim pengajar, peneliti dan ikut serta dalam pengabdian masyarakat dalam bidang gizi dan kesehatan. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: puji_amalliyah@fkm.unsri.ac.id.

Sinopsis

Buku Ajar **Gizi Kuliner** ini dirancang sebagai panduan komprehensif untuk memahami prinsip gizi kuliner, teknik pengolahan makanan, serta penyajian hidangan yang memenuhi standar kesehatan dan estetika. Buku ini menggabungkan teori gizi dengan praktik kuliner, yang mencakup hidangan kontinental hingga menu tradisional Indonesia.

Materi dalam buku ini mencakup:

1. Konsep dan Pengantar Gizi Kuliner
Pengantar tentang pentingnya ilmu gizi dalam dunia kuliner, prinsip dasar gizi, dan aplikasinya dalam penyusunan menu yang sehat dan lezat.
2. Makanan Kontinental
Penjelasan tentang konsep makanan kontinental, jenis-jenis hidangan, dan teknik memasak khas yang diterapkan dalam berbagai menu.
3. Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan
Panduan lengkap teknik memasak, seperti merebus, menggoreng, memanggang, dan teknik lainnya, serta penggunaan peralatan pengolahan makanan secara efisien.
4. Garnish
Seni menghias makanan untuk meningkatkan daya tarik hidangan, dengan beragam inspirasi untuk menu lokal maupun kontinental.
5. Menu Makanan Pokok dan Lauk Hewani
Pembahasan tentang variasi makanan pokok dari berbagai budaya serta teknik pengolahan lauk hewani yang mempertahankan nilai gizi dan rasa.
6. Menu Lauk Nabati, Sayur, Buah, dan Bumbu
Resep dan teknik pengolahan berbasis nabati untuk memenuhi kebutuhan gizi serta menonjolkan potensi bahan pangan lokal.
7. Menu Makanan Indonesia
Eksplorasi cita rasa autentik kuliner nusantara yang kaya rempah dan teknik pengolahannya sesuai prinsip gizi modern.
8. Tata Cara Makan Internasional (Table Manner)
Pedoman etiket makan internasional yang mencakup cara menggunakan alat makan, penyajian, dan tata cara di meja makan formal.

Dengan pendekatan yang praktis dan berorientasi pada pembelajaran, buku ini dilengkapi dengan ilustrasi, studi kasus, dan contoh menu untuk membantu pembaca memahami dan mempraktikkan ilmu gizi kuliner. Buku ini ditujukan untuk mahasiswa, praktisi kuliner, dan siapa saja yang ingin memperdalam ilmu kuliner dengan sentuhan nilai gizi yang optimal.

Buku Ajar Gizi Kuliner ini dirancang sebagai panduan komprehensif untuk memahami prinsip gizi kuliner, teknik pengolahan makanan, serta penyajian hidangan yang memenuhi standar kesehatan dan estetika. Buku ini menggabungkan teori gizi dengan praktik kuliner, yang mencakup hidangan kontinental hingga menu tradisional Indonesia.

Materi dalam buku ini mencakup:

1. Konsep dan Pengantar Gizi Kuliner

Pengantar tentang pentingnya ilmu gizi dalam dunia kuliner, prinsip dasar gizi, dan aplikasinya dalam penyusunan menu yang sehat dan lezat.

2. Makanan Kontinental

Penjelasan tentang konsep makanan kontinental, jenis-jenis hidangan, dan teknik memasak khas yang diterapkan dalam berbagai menu.

3. Teknik Pengolahan Makanan dan Peralatan Pengolahan

Panduan lengkap teknik memasak, seperti merebus, menggoreng, memanggang, dan teknik lainnya, serta penggunaan peralatan pengolahan makanan secara efisien.

4. Garnish

Seni menghias makanan untuk meningkatkan daya tarik hidangan, dengan beragam inspirasi untuk menu lokal maupun kontinental.

5. Menu Makanan Pokok dan Lauk Hewani

Pembahasan tentang variasi makanan pokok dari berbagai budaya serta teknik pengolahan lauk hewani yang mempertahankan nilai gizi dan rasa.

6. Menu Lauk Nabati, Sayur, Buah, dan Bumbu

Resep dan teknik pengolahan berbasis nabati untuk memenuhi kebutuhan gizi serta menonjolkan potensi bahan pangan lokal.

7. Menu Makanan Indonesia

Eksplorasi cita rasa autentik kuliner nusantara yang kaya rempah dan teknik pengolahannya sesuai prinsip gizi modern.

8. Tata Cara Makan Internasional (Table Manner)

Pedoman etiket makan internasional yang mencakup cara menggunakan alat makan, penyajian, dan tata cara di meja makan formal.

Dengan pendekatan yang praktis dan berorientasi pada pembelajaran, buku ini dilengkapi dengan ilustrasi, studi kasus, dan contoh menu untuk membantu pembaca memahami dan mempraktikkan ilmu gizi kuliner. Buku ini ditujukan untuk mahasiswa, praktisi kuliner, dan siapa saja yang ingin memperdalam ilmu kuliner dengan sentuhan nilai gizi yang optimal.

Penerbit :

PT Nuansa Fajar Cemerlang (Kanit)

Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F

Jalan S. Parman Kav. 22-24

Kel. Palmerah, Kec. Palmerah

Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480

Telp: (021) 29866919



ISBN 978-634-7097-28-6



9

786347

097286