



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

DISUSUN OLEH

PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si.

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2020



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

MODUL 1

PENGANTAR KULINER DAN PERKEMBANGANNYA DI MANCANEGARA

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si.**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

PENGANTAR

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan visi dan misi Universitas Esa Unggul
2. Merinci topik-topik perkuliahan Dasar-dasar Kuliner
3. Mengidentifikasi buku referensi serta komponen dan proporsi penilaian mata kuliah Dasar-dasar Kuliner.
4. Menguraikan perkembangan kuliner di berbagai negara

B. Uraian dan Contoh

1. Visi dan Misi

Universitas Esa Unggul mempunyai visi menjadi perguruan tinggi kelas dunia berbasis intelektualitas, kreatifitas dan kewirausahaan, yang unggul dalam mutu pengelolaan dan hasil pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.

Untuk mewujudkan visi tersebut, maka Universitas Esa Unggul menetapkan misi-misi sebagai berikut :

- a. Menyelenggarakan pendidikan tinggi yang bermutu dan relevan
- b. Menciptakan suasana akademik yang kondusif
- c. Memberikan pelayanan prima kepada seluruh pemangku kepentingan

2. Topik Perkuliahan

Kuliner merupakan perpaduan antara ilmu dan seni, karena dibutuhkan pengetahuan terkait dengan ilmu gizi, ilmu bahan makanan, alat-alat penyelenggaraan makanan, ketrampilan seni memasak (membaca, praktek dan mengembangkan resep). Kuliner dapat didefinisikan sebagai seni mengolah bahan makanan (memilih, mempersiapkan, memasak, menyajikan).

Pemahaman mengenai dasar-dasar kuliner akan memberikan dasar yang kokoh tentang seni mengolah bahan makanan sehingga menghasilkan makanan/hidangan yang siap santap baik dari sisi kualitas maupun kuantitas serta aman di konsumsi. Mata kuliah Dasar-dasar Kuliner memberikan dasar-dasar yang

diperlukan oleh setiap calon sarjana gizi sehingga dapat diimplementasikan dalam berbagai menu baik makanan biasa maupun makanan khusus (diet).

Topik mata kuliah Dasar-dasar Kuliner terbagi menjadi 2 bagian, yakni bagian ke-1 terdiri dari topik-topik tentang dasar keilmuan kuliner dan bagian ke-2 terdiri dari topik-topik tentang masakan di berbagai negara. Topik-topik tentang dasar keilmuan kuliner diselesaikan sebelum ujian tengah semester (UTS), sedangkan topik-topik tentang masakan di berbagai negara diselesaikan setelah UTS atau sebelum ujian akhir semester (UAS).

Adapun topik-topik perkuliahan sebelum UTS adalah :

- a. Topik 1 – Pengertian Kuliner Sejarah dan Perkembangannya di Beberapa Negara serta Berbagai Alat Masak dan Alat Hidang pada Penyelenggaraan Kuliner
- b. Topik 2 - Perbedaan Bumbu dan Rempah serta Teknik menimbang dan mengukur bahan makanan
- c. Topik 3 - Higiene Sanitasi dalam Penyelenggaraan Kuliner
- d. Topik 4 - Resep dan keterbatasannya
- e. Topik 5 - Persiapan dalam proses pemasakan dan berbagai teknik pemotongan bahan makanan
- f. Topik 6 - Teknik Pengolahan Bahan Makanan pada Berbagai Masakan
- g. Topik 7 - Pengertian Menu dan aplikasinya

Materi pengantar kuliner membahas topik perkuliahan, sumber bacaan, penilaian, pengertian kuliner, alat masak dan alat hidang. Tujuan penyelenggaraan gizi kuliner adalah mahasiswa mampu menghidangkan makanan yg siap untuk disantap, berupa makanan yang lezat,sehat,bergizi, dan menarik.

Persiapan bahan makanan merupakan suatu proses kegiatan yang spesifik dalam rangka menyiapkan bahan makanan dan bumbu sebelum dilakukan pemasakan. Tujuannya agar tersedianya racikan yang tepat dari berbagai macam bahan makanan untuk berbagai masakan dalam jumlah yang sesuai dengan standar porsi dan tersedianya berbagai anjuran bumbu masakan sesuai resep.

Pemasakan bahan makanan merupakan suatu proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah disiapkan menurut prosedur yang ditentukan. Tujuan Pemasakan dilakukan untuk meningkatkan daya cerna, mempertahankan nilai gizi dan mempertahankan dan menambahkan rasa,rupa dari bahan makanan, menimbulkan rasa aman bagi manusia, membunuh kuman dan menghilangkan

racun. Prinsip umum pemasakan meliputi kualitas bumbu, yaitu kualitas & kuantitas bumbu yang digunakan, prosedur pembuatannya; Cara pemasakan yang tepat & benar menghasilkan masakan dengan rasa dan aroma yang spesifik; Penetapan tengang waktu antara persiapan dan waktu penyajian dan Rusak akibat pemasakan terlalu lama.

Untuk topik-topik perkuliahan sebelum UAS adalah :

- a. Topik 08 - Kue Tradisional dan Cake Modern
- b. Topik 09 - Masakan Tradisional
- c. Topik 10 - Masakan Kontinental
- d. Topik 11 - Masakan Oriental
- e. Topik 12 - Masakan Timur Tengah
- f. Topik 13 - Masakan pada Perayaan/ Acara Khusus Di Berbagai Negara
- g. Topik 14 - Tata Cara Makan dalam Jamuan Internasional

3. **Buku Referensi dan Komponen Penilaian**

Mata kuliah Dasar-dasar Kuliner memiliki tujuan perkuliahan yang harus diwujudkan dalam satu semester perkuliahan. Adapun tujuan perkuliahan yang dimaksud adalah :

Setelah selesai pembelajaran diharapkan mahasiswa mampu :

- a) Menjelaskan Pengertian Kuliner Sejarah dan Perkembangannya di Beberapa Negara serta Berbagai Alat Masak dan Alat Hidang pada Penyelenggaraan Kuliner
- b) Menjelaskan Perbedaan Bumbu dan Rempah serta melakukan Teknik menimbang dan mengukur bahan makanan
- c) Memaparkan konsep Higiene Sanitasi dalam Penyelenggaraan Kuliner
- d) Menganalisa berbagai Resep dan keterbatasannya
- e) Menguraikan Proses Persiapan dalam pemasakan dan berbagai teknik pemotongan bahan makanan
- f) Memaparkan berbagai Teknik Pengolahan Bahan Makanan pada Berbagai Masakan
- g) Menjelaskan Pengertian Menu dan aplikasinya
- h) Menjelaskan Definisi dan Teknik Pengolahan Kue Tradisional dan Cake Modern
- i) Menguraikan definisi dan Teknik olahan Masakan Tradisional

- j) Memaparkan Definisi dan Teknik olahan Masakan Kontinental
- k) Memaparkan Definisi dan Teknik olahan Masakan Oriental
- l) Memaparkan Definisi dan Teknik olahan Masakan Timur Tengah
- m) Memaparkan Definisi dan Teknik olahan Masakan pada Perayaan/ Acara Khusus Di Berbagai Negara
- n) Menjelaskan Tata Cara Makan dalam Jamuan Internasional

Untuk mencapai tujuan tersebut, mata kuliah Dasar-dasar Kuliner menggunakan berbagai buku referensi tentang Gizi Kuliner. Ada beberapa buku yang direkomendasikan untuk dipelajari, yakni :

1. Siregar R., Nilawati NS., Rotua M., Surata IG., Buku Ajar *Gizi Kuliner Dasar* , (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2016)
2. Soenardi T dan Tim Yayasan Gizi Kuliner Jakarta, Teori Dasar Kuliner, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013)

Untuk penilaian akhir, komponen nilai yang digunakan terdiri dari kehadiran, UTS, UAS dan penugasan. Dalam kuliah *online* komponen penugasan ditambah dengan kuis, sedangkan komponen kehadiran tetap diperhitungkan untuk melihat keaktifan mahasiswa di *website*. Adapun proporsi penilaiannya sebagai berikut :

- a. UTS = 35 %
- b. UAS = 30 %
- c. Kuis = 10 %
- d. Tugas = 20 %
- e. Kehadiran = 5%

KULINER DAN PERKEMBANGANNYA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan pengertian kuliner dan gizi kuliner dengan benar.
2. Menjelaskan sejarah perkembangan kuliner di salah satu negara dengan benar.
3. Memaparkan proses persiapan dalam pemasakan dengan benar.

B. Uraian dan Contoh

1. Pengertian Kuliner

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

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

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

Mengolah makanan; istilah mengolah makanan sering diartikan sama dengan memasak, sesungguhnya berbeda, pada mengolah makanan tidak ada proses perlakuan membuat masakan dengan memberikan panas, contoh

mengolah makanan lebih tepat ketika saudara membuat salad, rujak, minuman es buah dan lain sebagainya.

2. **Pengertian Gizi Kuliner**

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

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

Secara luas hal yang dipelajari dalam gizi kuliner adalah serangkaian pemahaman dan kegiatan dalam membuat makanan yang meliputi :

- a. Pemilihan bahan makanan,
- b. Persiapan bahan makanan sebelum diolah,
- c. Penyimpanan bahan sebelum dan sesudah di masak
- d. Pengolahan dan pemasakan makanan.
- e. Penggunaan alat masak, alat kompor, sampai dengan alat menghidangkan yang tepat
- f. Presentasi/penyajian makanan yang baik kesehatan dan sanitasi makanan.

3. **Sejarah Perkembangan Kuliner**

Makanan Asia (Asian Food) didefinisikan sebagai sebutan untuk makanan khas negara – negara di Benua Asia. Setiap negara – negara yang ada di Benua Asia memiliki cita rasa yang berbeda antara satu negara dengan negara lainnya. Beberapa negara di Asia memiliki ciri khas rasa makanan yang hampir sama dan memiliki komposisi makanan yang serupa. Namun, ada pula negara yang memiliki pengaruh kuliner dari benua lain seperti Amerika ataupun Eropa. Dibandingkan dengan makanan Eropa atau Amerika, makanan Asia cenderung lebih kompleks dalam hal rasa dan proses

pembuatannya, karena umumnya makanan Eropa dan Amerika dimasak dengan cara yang lebih sederhana dengan bahan seperti garam, saus, susu dan umumnya menyajikan daging sebagai menu utama. Sedangkan makanan Asia umumnya menggunakan berbagai bumbu dan rempah – rempah tradisional, dengan proses pembuatan yang lebih lama dan kompleks serta cara penyajian yang khas.

Makanan oriental (asia) berbeda di tiap Negara karena dipengaruhi oleh sejarah tiap Negara, peradaban, budaya masyarakat setempat, dan sebagainya. Negara Asia Timur, seperti Cina, Korea, dan Jepang memiliki kekhasan dalam masakannya, yaitu penekanan pada penggunaan minyak dan saus yang banyak. Masakan di Cina dikaitkan erat dengan kegunaannya untuk obat bagi manusia. Adapun di Asia Tenggara, produk makanannya ditekankan pada penggunaan bumbu, rempah-rempah, dan jamu. Makanan Asia Tenggara sangat beragam dan penuh warna, dengan penggunaan bumbu-bumbu local, rempah-rempah dan saus (misal: saus ikan di Vietnam). Sementara itu, makanan dari Negara-negara Asia Selatan seperti India, Pakistan dan Sri Langka banyak dipengaruhi oleh Persia dan Arab. Pada dasarnya, makanan Asia Selatan ini menggunakan bumbu dengan aroma kuat seperti lada dan cengkih untuk meningkatkan aroma masakan. Makanan di daerah ini cenderung penuh warna dan memiliki aroma yang kuat.

Sekitar abad XIV 38 bangsa Romawi berhasil menguasai Eropa, kemenangan romawi atas Eropa kemudian dirayakan dengan pesta. dalam suasana pesta orang Romawi tidak mau jika hanya mengkonsumsi hidangan-hidangan yang sederhana, maka diciptakan berbagai saus untuk berbagai hidangan.

Sejak saat itu mulai dikenal penggunaan bermacam-macam saus untuk berbagai makanan sampai saat ini contohnya saus bolognaise yang digunakan untuk spaghetti. Pesta kemenangan juga melanda ke setiap negara di Eropa termasuk perancis. Perancis kemudian mengembangkan seni memasak dengan sedemikian pesatnya sehingga dapat diterima dan terkenal di seluruh dunia. Bahkan pada zaman Napoleon dan pada masa perancis dikuasai oleh raja-raja Louis, pengaruh kebudayaannya sangat besar terhadap negara-negara Eropa lainnya dan hingga saat ini French Cuisine

atau seni memasak dari dapur perancis mendapat tempat terpenting di dalam dapur hotel dan restoran seluruh dunia.

Seni memasak mengalami kemajuan yang sangat pesat pada zaman raja Louis pada abad XIV sehingga resep yang tadinya dibuat berdasarkan pengalaman mulai disusun secara metodelis dan menjadi suatu ilmu yang ditandai dengan munculnya bermacam-macam buku resep masakan sampai saat ini masih terus berkembang (Setiawati, 1993:8). Dalam abad XV di negara-negara Eropa terjadi revolusi agama dan politik yang menyebabkan orang - orang di negara Eropa melarikan diri ke Amerika.

Dalam imigrasi besar-besaran ini, orang Eropa tidak hanya membawa keluarga dan harta bendanya saja akan tetapi membawa juga kebudayaan termasuk budaya makanannya.. Oeh karena itu, dasar dari menu orang-orang Amerika sebagian besar dipengaruhi dan sama dengan menu Eropa pada umumnya meskipun disesuaikan dengan situasi perkembangan yang pesat dinegara tersebut.

Perkembangan makanan mengalami kemajuan yang sangat pesat terutama di negara-negara eropa dan setelah perang dunia 2 baru mulai tampak adanya perhatian terhadap masakan - masakan asing di dalam dapur Eropa.

4. **Peralatan Makanan**

Semakin berkembangnya dunia kuliner maka bebagai peralatan makan dibuat dengan teknologi bahan kimia logam, dan bahan lain dalam industri alat masak akan memudahkan kita membuat masakan-masakan baru, dari sisi bentuk akhir masakan, tampilan hidangan, mempertahankan aspek gizi dan kesehatan serta memudahkan persiapan memasak, memasak hingga menghidangkan makanan.

5. **Pengelompokkan Peralatan Kuliner**

- 1) Berdasarkan Ukuran dan Pengoperasian
 - a. Peralatan dapur besar terdiri dari meja kerja, kompor, oven, trolley, deef fat frying dan grill.
 - b. Peralatan dapur kecil terdiri dari pisau,talenan, sauce pan, braising pan, saute pan, stock pan, steamer pan dan macam-macam pengaduk atau serok.

- c. Peralatan dapur bermesin. Terdiri dari walk in freezer/refrigerator, reach in freezer, mixer, blender, meat slicer machine, ice cream machine, dan vegetable cutter.

2) Berdasarkan Fungsi Peralatan Dapur

a. Alat Persiapan

Alat tersebut berfungsi untuk membantu memudahkan menyiapkan bahan makanan yang akan diolah. Pengoperasian alat ini dapat dilakukan secara manual atau menggunakan tenaga listrik. Contoh alat persiapan untuk kelompok pangan unggas, daging dan ikan adalah meja kerja, talenan plastik, mesin pengiris daging (slicer), mesin penggiling daging (mincer), mesin pelunak daging (tenderizer), pisau ikan, pisau daging, pinset tulang ikan dan gunting ikan. Alat persiapan untuk kelompok pangan sayuran, seperti meja kerja, talenan, pengupas sayuran (vegetable peeler) dan pisau pemotong sayuran. Alat persiapan untuk kue dan roti, contohnya mixer, rolling pan, alat pemuai adonan roti (proof box), timbangan (scale), cetakan kue, loyang, pastry brush, spatula, dan pisau roti. Alat persiapan untuk menghaluskan bumbu, seperti food processor, hand blender, cobek dan blender. Alat persiapan lain, seperti wadah, pengocok telur, ballon whisker, spiral whisker, ayakan (strainer) dan saringan untuk santan.

b. Alat Pengolahan

Yang dimaksud dengan alat pengolahan adalah alat-alat dapur yang digunakan untuk mengolah berbagai bahan makanan sehingga menghasilkan makanan adalah sebagai berikut:

- 1) Kompor, oven, pengukus (steamer), pemanggang (griller).
- 2) Macam-macam panci dan wajan, diantaranya: stock pot, frying pan, omelette, sauce pan dan braise pan.
- 3) Cetakan misalnya cetakan puding, pie, cetakan kue kering, cetakan kue basah/ tradisional dan cetakan kue modern. Bahan dapat dibuat dari stainlesssteel, aluminium, granite coating dan kaca tahan panas.
- 4) Alat pengaduk, yang tergolong alat ini adalah: sendok sayur, sendok pengambil nasi, sutil, spatula wood, iron spatula, serok, terdapat dalam berbagai ukuran. Bahan dapat terbuat dari stainlesssteel, aluminium dan kayu, plastik tahan panas.

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

a. Kitchen Equipment dan Fungsinya

Kitchen equipment adalah peralatan besar (peralatan berat) yang berfungsi untuk mengolah (memasak) serta menyimpan bahan-bahan makanan yang masih mentah ataupun sudah matang. Peralatan ini dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini tidak mudah untuk di pindahkan. Contoh kompor 4 tungku, boiler, penggorengan elektrik dengan kapasitas yang besar.

b. Kitchen Utensil dan Fungsinya

Adalah peralatan kecil yang berfungsi untuk mengolah bahan mentah menjadi bahan matang atau hidangan. Peralatan ini tidak dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini mudah untuk dipindahkan-pindahkan. Contohnya saringan, whisk, sodet,dll

6. **Alat Menghidangkan, Alat Makan dan Alat Minum**

Alat menghidang dapat digunakan untuk menghidangkan makanan dalam sajian prasmanan, ukurannya besar-besar, terbuat dari stainless steel. Peralatan lainnya yang menjadi peralatan hidang yaitu peralatan makan, minum dan hidang yang terdiri dari barang pecah belah (chinaware), gelas (glassware), dimana bentuk dan ukurannya digunakan dalam pelayanan makan yang beragam. Peralatan yang digunakan dalam pelayanan makan berupa linen, ware, glassware dan other equipments yang digunakan dalam pelayanan makan dan minum.

Chinaware adalah semua jenis peralatan pecah belah, yang terbuat dari porselin dan keramik yang dapat mempercantik penampilan makanan yang dihidangkan. Ada berbagai jenis, berdasarkan bentuknya terbagi menjadi

- a. Bentuk yang tidak mempunyai pegangan, yaitu sejenis plate atau piring makan.
- b. Bentuk yang mempunyai satu pegangan, seperti te/coffe pot, sauce boot.
- c. Bentuk yang mempunyai dua pegangan, seperti soup cup dan sugar bowl.

Klasifikasi Chinaware

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

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

C. Quiz

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

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

- 2) Prinsip Dasar umum praktik memasak itu adalah
 - A. Besarnya pemberian panas dengan bantuan media memasak dan lama pemberian panas
 - B. Metode memasak yang di pilih dan ketrampilan seseorang menjadi dasar keberhasilan
 - C. Menterjemahkan resep dan mengaplikasikannya
 - D. Memilih alat masak yang tepat dan cara penggunaan alat untuk memasak

- 3) Tujuan dan manfaat memask adalah sebagai berikut, kecuali...
 - A. Merubah organoleptik makanan
 - B. Merubah nilai cerna dari bahan makanan
 - C. Merubah nilai gizi
 - D. Membersihkan bahan pangan

- 4) Hal yang dipelajari dalam gizi kuliner, kecuali
 - A. Alur pelayanan makanan
 - B. Pemilihan bahan makanan
 - C. Persiapan bahan makanan sebelum diolah
 - D. Penyimpanan bahan sebelum dan sesudah di masak

- 5) Ciri khas masakan negara Asia timur (china,jepang,korea)
- A. Kaya akan rempah
 - B. Penggunaan minyak dan saus yang banyak
 - C. Aroma yang sangat kuat
 - D. Memiliki banyak jenis pasta
- 6) Yang termasuk kedalam chinaware adalah, kecuali
- A. Sup bowl
 - B. Saucer soup
 - C. Dinner plate
 - D. Sauce pan
- 7) Berikut adalah contoh alat hidang platter, kecuali :
- A. Saucer soup
 - B. Dinner plate
 - C. B n B plate
 - D. Dessert plate
- 8) Yang dimaksud dengan chinaware adalah
- A. Peralatan yang dibuat dari stainlesssteel yang dapat menunjang penampilan makanan yang dihidangkan
 - B. Peralatan pecah belah, dibuat dari porselin dan keramik yang dapat menunjang penampilan makanan yang dihidangkan
 - C. Peralatan yang dibuat dari stainlesssteel yang digunakan untuk mengolah makanan
 - D. Peralatan yang dibuat dari plastik tahan panas yang digunakan untuk mengolah makanan

- 9) Jenis chinaware berdasarkan bentuknya, kecuali
- A. Bentuk yang tidak mempunyai pegangan
 - B. Bentuk yang mempunyai satu pegangan
 - C. Bentuk yang mempunyai tiga pegangan
 - D. Bentuk yang mempunyai dua pegangan
- 10) Berdasarkan Ukuran dan Pengoperasian peralatan dapur dibagi menjadi, kecuali
- A. peralatan dapur sedang
 - B. peralatan dapur besar
 - C. peralatan dapur kecil
 - D. peralatan dapur bermesin

D. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
2. Kattsoff, Louis O., Pengantar Filsafat, (Yogyakarta : Penerbit Tiara Wacana, 1996)
3. Sumantri, Jujun Suria, Filsafat Ilmu, sebuah Pengantar Populer, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2012)
Wiharto, Mulyo, Diktat Filsafat Ilmu dan Logika, (Jakarta : UEU, 2004)
4. https://id.wikipedia.org/wiki/Filsafat_ilmu diakses tanggal 20 Agustus 2019



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 2
PERBEDAAN BUMBU DAN REMPAH SERTA TEKNIK MENIMBANG DAN
MENGUKUR BAHAN MAKANAN**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

PERBEDAAN BUMBU DAN REMPAH SERTA TEKNIK MENIMBANG DAN MENGUKUR BAHAN MAKANAN

C. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan perbedaan bumbu dan rempah dengan tepat
2. Menguasai teknik menimbang serta mengaplikasikannya dengan baik
3. Menguasai teknik mengukur bahan makanan serta mengaplikasikannya dengan baik

D. Uraian dan Contoh

I. PENDAHULUAN

Bumbu dan bahan tambahan dalam makanan merupakan bahan yang dapat meningkatkan cita rasa dari masakan yang akan dibuat, oleh sebab itu maka hendaknya persiapan bumbu menjadi bagian penting dalam menghasilkan makanan yang enak, lezat, menarik serta menggugah selera. Bumbu sangat banyak sekali ragamnya, dan masing-masing memberikan sensasi rasa, aroma tertentu.

Saudara harus merasakan rasa sensasi yang di berikan dari bumbu-bumbu tersebut dengan cara mengenalnya dengan panca indra saudara. Bagaimana saudara bisa mengetahui dan mengenal bumbu-bumbu segar baik bumbu Indonesia maupun bumbu-bumbu makanan Kontinental, maka saudara harus mencicipi, mencium dan melihat bentuk dan merabanya dari bumbu-bumbu tersebut. Dengan saudara mencicipi maka saudara dapat membayangkan untuk masakan apa bumbu tersebut cocok untuk digunakan pada masakan yang akan saudara buat dan kembangkan.

II. ISI

A. Pengertian Bumbu Dasar

Bumbu adalah bahan alam yang membantu meningkatkan citara masakan. Bumbu merupakan kebutuhan sehari-hari karena bumbu adalah bagian terpenting dari suatu masakan.

Sedangkan bumbu dasar merupakan racikan dari kelompok bumbu yang siap untuk di padupadan dalam membuat masakan, konsep bumbu dasar ini memudahkan saudara dalam membuat masakan mulai masakan sayuran hingga lauk. Untuk memperpanjang masa pakai bumbu, bumbu ini di tumis terlebih dahulu.

B. Fungsi Bumbu

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

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

C. Macam-Macam Bumbu dan Bumbu Dasar

Banyak sekali bumbu yang harus dikenal baik bumbu dalam keadaan segar kering, maupun yang di awetkan. Berdasarkan klasifikasi sumber bumbu terbagi atas Bumbu yang berasal dari tumbuhan, Bumbu yang berasal dari hewan, Bumbu yang berasal dari campuran.

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

Berikut akan di jabarkan sebagian dari jenis bumbu-bumbu basah Indonesia yang terdiri dari :

- a) Berasal dari daun contohnya, daun salam, daun jeruk purut, daun kemangi, daun kari, daun jintan, daun kunyit, daun bawang, dll
- b) Berasal dari umbi contohnya bawang merah, bawang putih, bawang bombay, bawang lakio.
- c) Berasal dari rimpang dan akar contohnya, temu kunci, jahe, lengkuas, kencur, kunyit
- d) Berasal dari buah contohnya, cabai besar, cabai rawit, cabai keriting, paprika

Bumbu dapat berupa bumbu utuh (*whole*) atau sudah digiling (*ground spices*), pasta atau *emulsi*.

1. Pasta disini harus dibedakan dengan pasta pada masakan Italia, contohnya : *tomato paste* yang digunakan pada pembuatan *brown sauce*.
2. *Emulsi* contohnya : mayonnaise siap pakai, *mustard paste*, dan *shrimp paste* (terasi).
3. Bumbu berbentuk cairan contohnya : *maggie sauce*, *worcestershire sauce*, *mint sauce*, dan ada beberapa yang berbentuk *essence*, contohnya : *vanilla essence*. Bumbu berbentuk kristal dan bubuk, contohnya : *maggie block*, *royco*, *masako*.

Berikut beberapa contoh gambar bumbu :



Kunyit (tumeric)



Pala (nutmeg)



Kemiri (candle nut)



Paprika

Jahe

Lada hitam

Bumbu dasar terdiri atas rempah-rempah utama yang banyak digunakan. Bumbu dasar putih, merah, dan kuning merupakan tiga bumbu dasar utama khas Indonesia. Penggunaan dari bumbu dasar ini dipengaruhi oleh kebudayaan, sumber daya alam, dan pengetahuan dari masing-masing pelaku pengolah makanan. Berikut merupakan komposisi dari bumbu dasar :

1. Bumbu dasar putih
adalah 120 gram bawang merah, 40 gram bawang putih, 75 ml minyak sawit, 5 gram kemiri, 10 gram garam, dan 5 gram gula pasir.
2. Bumbu dasar merah
dibuat dari cabai tanjung dan cabai merah keriting masing-masing 50 gram, 40 gram bawang merah, 20 gram bawang putih, 10 gram serai, 70 ml minyak, 8 gram garam, 5 gram gula pasir.
3. Bumbu dasar kuning
yaitu 125 gram bawang merah, 75 gram bawang putih, 25 gram lengkuas, 50 gram kunyit tua, kemiri dan serai masing-masing 10 gram. Membutuhkan tambahan garam sebanyak 15 gram, gula pasir 8 gram, serta 100 ml minyak.

D. Persiapan Bumbu

Bau dan aroma makanan dari bumbu dapur akan menentukan kelezatan dan cita rasa makanan. Umumnya kita menikmati makanan bukan karena rasa lapar, tetapi karena rasa dan aroma dari makanan tersebut. Sebelum bumbu digunakan perlu dilakukan persiapan menggunakan, yaitu perlakuan yang untuk memaksimalkan rasa dan aroma dari bumbu yang akan digunakan. Persiapan bumbu yang biasa dilakukan untuk beberapa bumbu-bumbu tergantung dari jenis bumbu.

1) Disanggrai

Dilakukan untuk bumbu-bumbu yang kering/spices, dengan tujuan untuk membuat lebih harum, tidak tengik, lebih awet dan mudah untuk dihaluskan. Cara menyanggrai dengan wajan, api kecil dan sambil di aduk-aduk agar aroma harum di dapatkan optimum. Bila dalam resep tidak disebutkan cara ini maka saudara secara otomatis lakukan sanggrai sebelum bumbu spices di gunakan, misalnya ketumbar, kapulaga, kayu manis dan lain-lain.

2) Dihaluskan

Suatu cara membuat bumbu-bumbu tersebut menjadi bentuk seperti bubur. Dapat menggunakan alat tradisional dengan ulekan ataupun dengan alat modern seperti food processor. Bila dengan ulekan proses halus dilakukan dengan tekanan, dengan alat moderan adalah mencach menjadi granul yang kecil, hal inilah yang sering diyakini di ulek lebih sedap ketimbang di giling. Aromatik dari minyak atsiri yang terkandung dalam bumbu, khususnya bumbu basah mudah terosidasi dengan udara yang mengandung air, untuk melindungi lapisan permukaan bumbu tersebut dapat dilapisi dengan minyak, hal inilah menjadi tip mengahluskan bumbu, beri sedikit minyak dalam alat food processor.

3) Diiris dan Dimemarkan

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

4) Disobek-sobek

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

5) Di bakar

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

6) Dikeringkan

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

E. Cara Memakai Bumbu

Memakai Bumbu adalah tindakan menggunakan bumbu perlu juga perlu dipelajari, terlihat sederhana namun hal ini jangan dianggap sepele, karena dapat mempengaruhi hasil masakan saudara. Prinsipnya semakin dihancurkan dinding sel bumbu, dan di buka permukaan dalam bumbu, maka semakin kuat aroma dan rasa yang dapat dipakai. Misalnya pada bumbu memakai dalam bentuk hanya diiris dibandingkan dengan dihaluskan, sudah barang tentu yang di haluskan lebih banyak aroma dan rasa bumbu yang bisa di dapatkan, dan penggunaan bumbu tersebut lebih sedikit tentunya.

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

- 1 Menjaga kesegaran bumbu agar fungsi bumbu dapat tercapai. dengan cara hindarin terlalu lama dan dibiarkan kontak langsung dengan udara setelah di haluskan.
- 2 Simpan dalam lemari pendingin dan tertutup ketika memarinage/membumbui.
- 3 Masukkan dalam wadah tertutup rapat bumbu kering, karena bersifat menyerap/ oksigen yang ada di udara (higroskopis).

- 4 Menjaga kesegaran, simpan dalam lemari pendingin sebelum dimasak, agar kesegaran bumbu terjaga.
- 5 Hindari tumbuhnya jamur pada bumbu basah, simpan dalam lemari pendingin.
- 6 Setiap bumbu memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa dan aroma yang optimum, misalnya menumis bawang; dahulukan bawang putih baru dilanjutkan bawang merah.

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

Teknik Menimbang

A. Menimbang Berat Kotor

Bahan makanan harus ditimbang terlebih dahulu dikarenakan Bahan makanan segar yang berasal dari pasar, tidak semua dapat di gunakan untuk diolah, adanya bahan yang tidak dimakan misalnya: akar, sisik kulit, daun yang layu atau tua, biji, bonggol jagung, jeroan ikan dan lain lain. Berat tersebut dikatakan sebagai berat kotor.

Tujuan lain dari menimbang bahan makanan adalah

1. Untuk menghitung nilai gizi yang terkandung dalam resep masakan.
2. Menghitung biaya yang dibutuhkan.
3. Membuat standar resep

Untuk mengetahui berat bahan makanan kita dapat menggunakan beberapa alat ukur tergantung dari bahan makanan yang mau diolah. Macam-macam alat ukur untuk memasak

1. Timbangan

Ada bermacam-macam timbangan makanan dengan kapasitas yang berbeda

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

1) Konversi berat : $1 \text{ kg} = 2 \text{ pond} = 10 \text{ ons}$ $\frac{1}{2} \text{ kg} = 1 \text{ pond} = 5 \text{ ons}$ $1 \text{ ons} = 100 \text{ gram}$

2) Ukuran Internasional yang tidak memakai desimal dan telah disesuaikan $1 \text{ pound} = 1 \text{ lb} = 450 \text{ gram}$ $1 \text{ lb} = 16 \text{ ounces}$ $1 \text{ ounce} = 28 \text{ gram}$ $1 \text{ kg} = 2,2 \text{ pound}$

2. Alat ukur Rumah Tangga

- a. Sendok makan (sdm), sendok teh (sdt)
- b. Gelas belimbing (Indonesia)
- c. Mangkuk (resep asli Indonesia)

3. Peralatan yang dibutuhkan

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

4. Bahan

Ketika melakukan praktek menimbang berat kotor, bahan-bahan yang dipergunakan adalah bahan makanan yang masih mempunyai kulit, akar, serabut atau bagian-bagian yang tidak layak untuk dikonsumsi baik dari kelompok bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein, sayuran dan buah-buahan serta bumbu.

5. Prosedur

a. Menyiapkan peralatan yang diperlukan seperti: timbangan makanan baik digital maupun manual, dan alat yang digunakan sebagai alas untuk menimbang serta alat tulis.

b. Menyiapkan bahan makanan dan bumbu

c. Bahan yang akan ditimbang:

1) Bahan makanan sumber karbohidrat seperti beras, kentang, ubi jalar, ubi kayu (singkong) jagung segar, talas, roti, mi kering, bihun, mi basah, macaroni.

2) Bahan makanan sumber protein hewani, seperti: ayam, ikan segar, telur ayam, telur bebek, telur puyuh, telur ayam kampung, daging, ikan asin, udang, dan seafood yang lain.

3) Bahan makanan sumber protein nabati, seperti: tempe, tahu, kacang tanah berkulit, kacang tanah kupas, kacang kedelai, kacang hijau, acang tolo, oncom.

4) Bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat yaitu sayuran: Daun singkong, kangkung, bayam, wortel, buncis, sawi putih, sawi hijau, tauge, oyong, terong, kol, jagung bayi, ketimun, tomat.

5) Bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat yaitu buah-buahan seperti: jeruk manis, papaya, melon, semangka, apel, salak,

pisang ambon, pisang raja, pisang mas, manga harum manis, jambu biji, jambu air.

6) Golongan bumbu umbi seperti bawang merah, bawang putih, bawang Bombay.

7) Golongan bumbu rimpang seperti kunyit, jahe, lengkuas, kencur, temu kunci.

d. Letakkan timbangan pada permukaan yang keras dan meja yang datar serta jangan terlalu rendah dan jangan terlalu tinggi. Letakkan mangkuk atau piring atau wadah pada timbangan dan sesuaikan beratnya ke angka nol. Fungsi tara/nol digunakan untuk menyesuaikan berat wadah ke angka nol sebelum menambahkan makanan untuk ditimbang. Posisi angka timbangan harus sejajar dengan mata, supaya dapat melihat ketepatan jarum berada di angka.

e. Letakkan bahan makanan yang akan ditimbang tepat ditengah timbangan, kemudian lihat posisi jarum timbangan menunjukkan angka berapa, lalu catat beratnya. Melihat angka atau skala pada timbangan harus dari depan, tidak boleh dari samping atau posisi miring, karena dapat menyebabkan kesalahan membaca hasil timbangan. Bila menggunakan wadah lain sebagai alas untuk menimbang misalnya menimbang margarin, ada dua cara yang dapat digunakan. Pertama: timbang dahulu alat atau wadah tersebut, kemudian catat beratnya. (berat A) Selanjutnya taruh bahan makanan yang akan ditimbang, diatas wadah untuk alas, lalu lihat jarum timbangan dan catat beratnya. (berat B) untuk mengetahui berapa berat bahan makanan yaitu: Berat B dikurang berat A Kedua: letakkan alat yang digunakan sebagai alas diatas timbangan, kemudian posisikan jarum timbangan pada angka 0. Selanjutnya letakkan bahan makanan yang akan ditimbang dan catat beratnya. Dengan cara yang kedua ini saudara tidak perlu lagi mengurangi berat alat.

f. Timbang satu persatu bahan makanan dan bumbu yang sudah dipersiapkan jangan lupa mencatat berat kotor bahan makanan dan bumbu yang sudah ditimbang.

g. Sebelum digunakan untuk menimbang bahan yang lain, bersihkan dahulu mangkuk timbangan dengan tissue yang dibasahkan, lalu keringkan dengan tissue kering.

B. Menghitung Persen Berat Yang Dapat Dimakan

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

1. Peralatan yang dibutuhkan

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

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

3. Prosedur

a. Bersihkan masing-masing bahan makanan yang sudah ditimbang tadi, yaitu dengan membuang semua bagian yang tidak layak untuk dimakan, misalnya kulit, tangkai, biji, daun yang tua atau yang layu, bonggol jagung segar, sisik ikan, isi perut ikan dan sebagainya. Untuk bahan makanan yang memang sudah bersih seperti mie, makaroni, roti tidak perlu dibersihkan

b. Cuci bersih semua bahan yang sudah dibersihkan, lalu keringkan dengan tissue sampai benar-benar kering supaya berat yang ditimbang benar-benar berat bahan makanan bukan berat dengan air

c. Timbang masing-masing bahan dan bumbu tersebut dengan cara yang sama seperti menimbang berat kotor, kemudian catat beratnya

d. Untuk menimbang berat bersih telur dapat dilakukan dengan cara : siapkan wadah yang bersih, lalu timbang berat wadah tersebut dan

catat beratnya. (berat A). Setelah itu pecahkan telur diatas wadah yang sudah ditimbang, lalu timbang telur beserta alatnya dan catat beratnya. (Berat B) Berat bersih telur = berat B – berat A.

h. Hitungnya persen berat yang dapat dimakan dengan menggunakan rumus:

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

Contoh : 1 Berat kotor kentang 300 gram, setelah dikupas kulitnya kemudian ditimbang kembali, diperoleh berat bersih kentang 250 gram Berapa persen berat kentang yang dapat dimakan:

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

$$\frac{250}{300} \times 100\% = 83,33 \%$$

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

Contoh 2 : Berat satu buah jagung manis segar tanpa kulit adalah 250 gram. Karena akan digunakan untuk membuat perkedel jagung, maka jagung tersebut harus diserut untuk melepaskan dari bonggolnya. Setelah diserut, diperoleh berat jagung 150 gram Berapa persen berat yang dapat dimakan dari satu buah jagung segar tersebut.

$$\frac{150}{250} \times 100\% = 60 \%$$

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

Menghitung persen BDD bahan makanan yang mengandung duri atau tulang seperti ikan? Caranya adalah sebagai berikut: Untuk ikan, timbang berat kotoranya, kemudian dicatat beratnya Setelah itu buang sisiknya, buang juga isi perutnya, lalu dicuci bersih. Untuk mengeluarkan durinya ikan bisa direbus sebentar, lalu buang tulang dan durinya, setelah itu ditimbang berat dagingnya.

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

Contoh : Instalasi Gizi Rumah Sakit "ABC" akan membeli kentang untuk membuat perkedel sebanyak 200 buah. Untuk satu buah perkedel diperlukan 75 gram kentang berat tanpa kulit (berat bersih) Berapa kg kentang yang harus dibeli? Cara menghitungnya adalah sebagai berikut:

Berat kentang yang diperlukan $200 \times 75 \text{ gram} = 15.000 \text{ gram} = 15 \text{ kg}$ Persen BDD kentang adalah 83%, Jumlah kentang yang harus dibeli adalah:

$$\frac{100}{83} \times 15000 = 18072 \text{ gram} = 18,072 \text{ kg}$$

C. Mengukur Bahan Makanan

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

1. Macam alat ukur

- a. Sendok ukur : biasanya terdiri dari 5 macam: 1 tablespoon, $\frac{1}{2}$ tablespoon, 1 teaspoon, $\frac{1}{2}$ teaspoon, $\frac{1}{4}$ teaspoon digunakan untuk mengukur bahan makanan kering atau bahan cair, bumbu dalam bentuk bubuk misalnya lada bubuk, ragi instan, garam atau madu.
- b. Cup ukur terdiri dari 4 macam ukuran yaitu: 1 cup, $\frac{3}{4}$ cup, $\frac{1}{2}$ cup, $\frac{1}{3}$ cup, dan $\frac{1}{4}$ cup. Digunakan untuk mengukur tepung, cairan atau liquid.

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

2. Praktik mengukur bahan makanan

a. Bahan Bahan cair/liquid : Kaldu, susu cair, minyak goreng, madu, susu kental manis, saus tomat, saus cabe, saus tiram , kecap. Bahan kering : tepung terigu, tepung beras, susu bubuk, garam, tepung maezena, bumbu dalam bentuk bubuk dan bahan tambahan makanan seperti soda kue, baking powder, vanilla dan sebagainya

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

c. Prosedur

1) Setiap kelompok mengambil satu macam bahan cair dan bahan kering yang sudah disiapkan

2) Lakukan proses mengukur :

a) Menggunakan sendok ukur untuk jenis jenis tepung, seperti susu bubuk, garam, tepung terigu, tepung beras dan jenis liquid seperti susu kental manis, kecap, saus tomat, saus cabe dan saus tiram.

b) Ambil salah satu bahan kering dengan sendok ukur, jangan diketuk-ketuk sendoknya cukup diratakan saja permukaannya dengan pisau yang datar atau spatula stainlessstill. Selanjutnya timbang bahan yang sudah diukur tadi, lalu catat beratnya.

c) Menggunakan gelas ukur untuk bahan cair.

d) Ambil bahan salah satu bahan cair dengan gelas ukur sampai kebatas atas skala ukur. Posisi skala ukur harus sejajar dengan mata, untuk menghindari kesalahan dalam melihat angka. Catat berapa volumenya.

e) Menggunakan cup ukuran untuk bahan cair dan bahan kering.

f) Prosedurnya sama dengan kedua cara diatas, Setelah diukur dengan cup ukur, lanjutkan dengan menimbang beratnya.

Kesimpulan

Bumbu merupakan bahan makanan yang dapat memperkaya rasa, sebuah masakan, selain dari pada itu bumbu juga memberikan aroma dan dapat digunakan untuk mengawetkan masakan. Sedangkan bumbu dasar merupakan racikan dari kelompok bumbu yang siap untuk di padupadan dalam membuat masakan, konsep bumbu dasar ini memudahkan saudara dalam membuat masakan mulai masakan sayuran hingga lauk. Banyak sekali bumbu yang harus dikenal baik bumbu dalam keadaan segar kering, maupun yang di awetkan.

Berdasarkan kelompoknya terdapat bumbu dari jenis herb atau daun, kenali aroma dan kegunaan untuk masakan apa saja, kelompok lain adalah bumbu dari akar rimpang, Terdapat bumbu kering dari jenis Spices, bumbu jenis ini memberikan rasa yang tajam pada masakan. Saat ini bumbu segar pun dapat diperoleh dalam keadaan kering. Bumbu aneka bawang merupakan bumbu yang wajib disetiap masakan, seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, Serta berbagai jenis cabai yang merupakan bumbu pemberi warna merah dan rasa yang pedas. Sedangkan bumbu dasar terdiri dari 3 jenis yaitu bumbu dasar merah, bumbu dasar putih, dan bumbu dasar kuning

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

F. Quiz

1. Berikut adalah macam-macam bumbu, kecuali?
 - A. Bumbu Putih
 - B. Bumbu Orange
 - C. Bumbu Merah
 - D. Bumbu Kuning
2. Berikut adalah contoh masakan yang menggunakan bumbu dasar putih?
 - A. Soto betawi
 - B. Opor ayam
 - C. Asam padeh
 - D. Gulai
3. Berikut adalah fungsi bumbu, kecuali?
 - A. Memberikan rasa dan aroma pada masakan.
 - B. Memberikan warna pada masakan.
 - C. Mengawetkan makanan
 - D. Mempercantik makanan
4. Contoh bumbu yang berasal dari umbinya adalah?
 - A. Bawang merah
 - B. Jahe
 - C. Kunyit
 - D. Daun bawang
5. Berikut adalah cara mempersiapkan bumbu, kecuali
 - A. Disangrai
 - B. Dihaluskan
 - C. Diiris
 - D. Dikupas

6. Prinsip persiapan memakai bumbu dan membumbui sebelum memasak dan mengolah makanan adalah, kecuali
- A. Menjaga kesegaran bumbu agar fungsi bumbu dapat tercapai. dengan cara hindarin terlalu lama dan dibiarkan kontak langsung dengan udara setelah di haluskan
 - B. Simpan dalam lemari pendingin dan tertutup ketika memarinage/membumbui
 - C. Masukkan dalam wadah tertutup rapat bumbu kering, karena bersifat menyerap/ oksigen yang ada di udara (higroskopis)
 - D. Setiap bumbu tidak memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa dan aroma yang optimum
7. Macam-macam alat ukur untuk memasak, kecuali
- A. Timbangan konvensional
 - B. Timbangan digital
 - C. Mangkuk
 - D. Kantong plastik
8. Jika berat satu butir utuh ayam adalah 55gram dan berat cangkangnya 5gram. Maka berapa persen berat telur yang dapa dimakan?
- A. 110%
 - B. 100%
 - C. 90,9%
 - D. 9,09%
9. Berapa persen berat telur yang tidak dapat dimakan dari hasil perhitungan soal no.8 ?
- A. 0%
 - B. 1%
 - C. 9,1%
 - D. 9,09%

10. Instalasi Gizi Rumah Sakit "CBA" akan membeli telur ayam untuk membuat martabak telur sebanyak 100 buah. Untuk satu buah martabak diperlukan 150 gram telur (berat bersih). Berapa kg kentang yang harus dibeli jika BDD telur 90,9%?

- A. 15Kg
- B. 16,5Kg
- C. 13,6Kg
- D. 16,3Kg

G. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

- 1. Herlianti, R. 2017. Studi Pembuatan Bumbu Dasar Dengan Bahan Khas Indonesia Berbasis Daya Terima Konsumen. Bandung
- 2. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
- 3. Lubis, C. 2013. Boga Dasar 1. Jakarta. Direktorat Pembinaan SMK.



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 3
HIGIENE SANITASI DALAM PENYELENGGARAAN KULINER**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

HIGIENE SANITASI DALAM PENYELENGGARAAN KULINER

E. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan perbedaan higiene dan sanitasi beserta ruang lingkupnya dengan tepat
2. Menjelaskan sanitasi peralatan dalam penyelenggaraan kuliner dengan baik.
3. Menguraikan faktor-faktor yang perlu diperhatikan seorang penjamah makanan dengan benar

F. Uraian dan Contoh

A. Higiene Sanitasi Makanan

Hygiene adalah upaya dengan cara pemeliharaan dan melindungi kebersihan individu subyeknya, misalnya mencuci tangan untuk melindungi kebersihan tangan dan mencuci piring untuk melindungi kebersihan piring dll.

Ruang lingkup hygiene meliputi: Hygiene perorangan, hygiene makanan dan minuman. Sanitasi merupakan suatu upaya untuk memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari kontaminasi berbahaya, misalnya penyediaan tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih.

B. Sanitasi makanan

Sanitasi makanan berarti merupakan suatu upaya untuk melindungi kebersihan makanan dari kontaminasi berbahaya. Beberapa manfaat dapat kita rasakan apabila kita menjaga sanitasi di lingkungan kita, misalnya :

- a) Mencegah penyakit menular.
- b) Mencegah timbulnya bau tidak sedap
- c) Menghindari pencemaran.
- d) Mengurangi jumlah presentase sakit.
- e) Lingkungan menjadi bersih, sehat dan nyaman

Praktik-praktik sanitasi dan hygiene yang buruk dalam pengelolaan pangan akan berdampak pada terkontaminasinya makanan oleh mikroorganisme penyebab penyakit. Salah satu penyebabnya disebabkan karena kurangnya pengetahuan penjamah makanan atau konsumen dan ketidakpedulian terhadap pengelolaan makanan yang aman.

Pertimbangan Higiene Sanitasi Makanan Terdapat beberapa aspek yang menjadi pertimbangan dalam penilaian hygiene sanitasi makanan dalam penyelenggaraan makanan agar makanan terjamin keamanannya untuk dikonsumsi.

C. Hygiene Sanitasi Lingkungan

Aspek ini mengacu pada semua tempat ketika makanan disiapkan, diolah dan disajikan. Namun biasanya, hygiene lingkungan dan perilaku penjamah makanan merupakan faktor yang sering diabaikan di suatu institusi penyelenggaraan makanan.

Beberapa faktor yang berkaitan dengan hygiene sanitasi lingkungan dalam proses penyelenggaraan makanan antara lain :

- 1) Tempat Ruang pengolahan makanan atau dapur juga berperan penting dalam menentukan berhasil tidaknya upaya sanitasi makanan secara keseluruhan. Dapur yang bersih dan diperlihara dengan baik akan menjadi tempat yang higienis sekaligus menyenangkan sebagai tempat kerja. Selain itu, ruang pengolahan makanan tidak boleh berhubungan langsung dengan sumber pencemaran seperti tempat sampah umum, toilet/jamban, peturasan, dan kamar mandi.
- 2) Kontruksi
Kontruksi bangunan dapur meliputi dinding, lantai, langit- langit, ventilasi, dan pencahayaan. Kontruksi bangunan yang anti tikus (rodentproof) adalah hal utama yang perlu diperhatikan dalam merencanakan dapur yang baik.
 - Langit-langit dan dinding dapur sebaiknya dibuat dari bahan- bahan yang tidak menyerap partikel dan mudah dicuci.
 - Lantai dapur dan daerah penyajian sebaiknya dari keramik atau bahan- bahan lain yang tidak licin (anti selip).

- Lantai juga dibuat miring ke arah pembuangan air untuk menghindari genangan air dalam dapur.
- Ventilasi yang baik didesain untuk dapat mengeluarkan asap, uap, kondensasi, kelebihan panas, dan bau dari ruangan. Dalam dapur pengolahan makanan, pengadaan kipas untuk mengeluarkan udara panas serta jendela dan ventilasi dengan jumlah yang cukup sangat penting dalam prinsip hygiene.
- Pencahayaan yang memadai sangat penting untuk menjamin bahwa semua peralatan yang digunakan di dapur dan di ruang penyajian dalam keadaan bersih. Pencahayaan yang memadai juga sangat penting untuk menjamin keberhasilan pekerjaan preparasi, pengolahan, penyajian, dan penyimpanan makanan.

3) Air

Air berperan besar dalam semua tahapan proses pengolahan makanan. Pentingnya peran air, sebaiknya perlu mengetahui sumber air yang digunakan. Beberapa upaya sanitasi air dan lingkungan yang dapat diterapkan :

- Menggunakan air yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa.
- Air yang digunakan harus memenuhi persyaratan kualitas air bersih dan atau air minum.
- Air yang disimpan dalam ember harus selalu tertutup, jangan dikotori dengan mencelupkan tangan.
- Menjaga kebersihan ketika memasak sehingga tidak ada peluang untuk pertumbuhan mikroba.
- Menjaga dapur dan tempat pengelolaan makanan agar bebas dari tikus, kecoa, lalat, serangga dan hewan lain.
- Tutup tempat sampah (terpisah antara sampah kering dan sampah basah) dengan rapat agar tidak dihindangi lalat dan tidak meninggalkan bau busuk serta membuang sampah secara teratur.
- Membersihkan lantai dan dinding secara teratur.
- Pastikan saluran pembuangan air limbah (SPAL) berfungsi dengan baik.
- Sediakan tempat cuci tangan yang memenuhi syarat.

4) Pengolahan Limbah

Limbah dari proses pengolahan makanan harus ditangani dengan sebaik-baiknya, terutama untuk menghindari terjadinya kontaminasi mikroorganisme patogen. Mikroorganisme patogen yang tumbuh di dalam limbah dapat dipindahkan dengan perantara serangga, misalnya lalat, nyamuk, dan kecoa, atau oleh hewan pengerat seperti tikus, yang seringkali menggunakan sampah sebagai tempat hidup dan sumber makanannya.

Lalat rumah telah teridentifikasi sebagai pembawa mikroorganisme penyebab penyakit seperti demam typhoid, lepra, disentri amuba, dan tuberkulosis. Seekor lalat rumah dapat membawa sebanyak 6 juta mikroba pada permukaan tubuhnya, dan lebih banyak lagi di dalam tubuhnya. Kenyataan ini menunjukkan bahwa lalat merupakan salah satu jenis hewan yang perlu mendapatkan perhatian, sehubungan dengan penanganan limbah.

Limbah padat dari pengolahan makanan hendaknya ditempatkan dalam wadah khusus (kontainer). Syarat container untuk wadah limbah antara lain:

- Terbuat dari bahan tahan lama.
- Struktur dan bahan kontainer harus mudah dibersihkan.
- Tahan terhadap serangan serangga dan hewan pengerat.
- Tidak mudah berkarat.
- Tidak menyerap cairan.
- Container dilengkapi tutup yang dapat ditutup dengan erat dan rapat.

5) Tempat Pembuangan Sampah

Tempat sampah terbuat dari bahan kedap air, tidak mudah berkarat, mempunyai tutup dan memakai kantong plastik khusus untuk sisa bahan makanan dan makanan jadi yang cepat membusuk, jumlah dan volume tempat sampah di sesuaikan dengan produk sampah yang dihasilkan, tersedia pada setiap tempat/ruang yang memproduksi sampah, sampah harus dibuang dalam waktu 24 jam, disediakan tempat pengumpulan sampah sementara yang terlindung dari serangga dan hewan lain, dan tempat sampah mudah dijangkau oleh kendaraan pengangkutan sampah. Letak sumber sampah jangan terlalu dekat dari bahan makanan, untuk menghindari tercemarnya makanan oleh sampah.

6) Pembuangan Kotoran

Pengertian dengan kotoran disini adalah feses atau najis manusia manusia. Najis/feses manusia selalu dipandang sebagai benda yang berbahaya bagi kesehatan. Berikut ini adalah pertimbangan pembuangan.

- Tidak menjadi sumber penularan penyakit.
- Tidak menjadi makanan dan sarang vector penyakit.
- Tidak menimbulkan bau busuk.
- Tidak merusak keindahan.
- Tidak menyebabkan/menimbulkan pencemaran kepada sumber-sumber air.

7) Toilet

Letak toilet tidak berhubungan dengan langsung (terpisah) dengan dapur, ruang persiapan makanan, ruang tamu dan gudang makanan, di dalam toilet harus tersedia jamban, peturan dan bak air, toilet wanita terpisah dengan toilet pria, toilet tenaga kerja dengan pasien terpisah, toilet dibersihkan dengan deterjen dan alat pengering, tersedia cermin, tempat sampah, tempat sabun untuk pencuci tangan, luas lantai cukup untuk memelihara kebersihan, lantai dibuat kedap air, tidak licin, mudah dibersihkan dan kelandainya cukup, ventilasi dan penerangan yang baik, air limbah buang ke septictank, roil atau ruang perasapan yang tidak mencemari air limbah, saluran pembuangan terbuat dari bahan kedap air, tersedia tempat cuci tangan yang dilengkapi dengan saluran pembuangan dan penampungan, di dalam kamar mandi harus tersedia bak dan air bersih yang cukup, peturasan harus dilengkapi dengan air yang mengalir, jamban harus dibuat dengan tipe leher angsa, dilengkapi dengan air penggelontor yang cukup serta sapu tangan kertas (tissue), terdapat tanda/tulisan pemberitahuan bahwa setiap pemakai harus mencuci tangan dengan sabun sesudah menggunakan toilet.

8) Pencucian Bahan Makanan dan Peralatan

Berdasarkan Permenkes RI No. 1096/Menkes/SK/VI/2011 tentang hlgiene sanitasi jasaboga, persyaratan tempat pencucian peralatan dan bahan makanan sebagai berikut :

- a. Tersedia tempat pencucian peralatan, jika memungkinkan terpisah dari tempat pencucian bahan pangan.

- b. Pencucian peralatan harus menggunakan bahan pembersih/deterjen.
- c. Pencucian bahan makanan yang tidak dimasak atau dimakan mentah harus dicuci menggunakan larutan Kalium Permanganat (KMnO_4) dengan konsentrasi 0,02% 2 menit atau larutan kaporit dengan konsentrasi 70% 2 menit atau dicelupkan ke air mendidih (suhu 80°C - 100°C) selama 1 – 5 detik.
- d. Peralatan dan bahan makanan yang telah dibersihkan disimpan dalam tempat yang terlindung dari pencemaran serangga, tikus dan hewan lainnya.

Sanitasi yang dilakukan terhadap wadah dan alat meliputi pencucian untuk menghilangkan kotoran dan sisa-sisa bahan, diikuti dengan perlakuan sanitasi menggunakan germisidal. Dalam pencucian menggunakan air biasanya digunakan detergen untuk membantu proses pembersihan. Penggunaan detergen mempunyai beberapa keuntungan karena detergen dapat melunakkan lemak, mengemulsi lemak, melarutkan mineral dan komponen larut lainnya sebanyak mungkin. Detergen yang digunakan untuk mencuci alat/wadah dan alat pengolahan tidak boleh bersifat korosif dan mudah dicuci dari permukaan.

Prinsip-prinsip sanitasi peralatan adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip utama peralatan harus mudah dibuka atau dipindahkan untuk memudahkan pembersihan dengan bahan non korosif.
- 2) Desain, tipe, ukuran dan instalasi peralatan dibuat untuk mencegah dan menghindari kontaminasi selama proses produksi.
- 3) Ketika memilih dan membeli mesin, higienitas produksi dan kemudahan untuk pembersihan dan sanitasi harus dipertimbangkan.
- 4) Kontaminasi adalah penyebab utama kerusakan mesin.

Perawatan dan penanganan yang baik dibutuhkan untuk memahami sifat merusak kontaminasi dan menyadari manfaat untuk mencegah kontaminasi. Pencucian dan sanitasi peralatan dapat dilakukan secara manual maupun secara mekanis dengan menggunakan mesin. Pencucian manual diperlukan pada peralatan besar seperti oven, pemanggang, panci perebus. Pencucian manual juga diterapkan pada panci, pan, baskom adonan, serta pisau.

Cara pencucian peralatan harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- 1) Pencucian peralatan harus menggunakan sabun atau deterjen air dingin, air panas, sampai bersih.
- 2) Dibebashamakan sedikitnya dengan larutan kaporit 50 ppm, air panas 80°C selama 2 menit.
- 3) Peralatan yang sudah didesinfeksi harus ditiriskan pada rak-rak anti karat sampai kering sendiri dengan bantuan sinar matahari atau buatan dan tidak boleh dilap dengan kain.
- 4) Semua peralatan yang kontak dengan makanan harus disimpan dalam keadaan kering dan bersih, ruang penyimpanan peralatan tidak lembab, terlindung dari sumber pengotoran/kontaminasi dan binatang perusak.

Teknik pencucian alat yang benar akan memberikan hasil akhir pencucian yang sehat dan aman. Oleh sebab itu perlu diikuti tahap-tahap pencucian sebagai berikut:

1) Scrabbing.

Memisahkan segala kotoran dan sisa-sisa makanan yang terdapat pada peralatan yang akan dicuci, seperti sisa makanan di atas piring, sendok, panci dan lain-lain.

2) Flushing dan soaking.

Mengguyur air di atas peralatan yang akan dicuci sehingga bersih dari noda sisa seluruh permukaan peralatan. Perendaman (soaking) dimaksudkan untuk memberikan kesempatan peresapan air ke dalam sisa makanan yang menempel atau mengeras, sehingga menjadi mudah untuk dibersihkan atau terlepas dari permukaan peralatan. Waktu perendaman tergantung dari kondisi peralatan. Penggunaan perendaman menggunakan air panas (60 derajat C) akan lebih cepat dari pada air dingin. Minimal waktu perendaman 30-60 menit.

3) Washing.

Mencuci peralatan dengan cara menggosok dan melarutkan sisa makanan dengan zat pencuci, seperti deterjen cair atau bubuk, yang mudah larut dalam air sehingga sedikit kemungkinan membekas pada alat yang dicuci. Pada tahap ini dapat digunakan sabut, tapas atau zat penghilang bau yang dipergunakan seperti abu gosok, arang atau jeruk nipis. Penggunaan sabun biasa sebaiknya dihindari, karena

sabun biasa tidak dapat melarutkan lemak. Akibatnya pembersihan lemak tidak sempurna dan menimbulkan bau. Sabun biasa agak sulit larut dalam air dan bila menempel di peralatan akan menimbulkan bekas (noda) bila peralatan sudah kering.

4) Rinsing.

Mencuci peralatan yang telah digosok deterjen sampai bersih dengan cara dibilas dengan air bersih. Pada tahap ini penggunaan air harus banyak, mengalir dan selalu bertukar. Setiap alat yang dibersihkan dibilas dengan menggosok-gosok dengan tangan atau sampai terasa kesat. Pembilasan sebaiknya dilakukan dengan air yang cukup sehingga dapat melarutkan sisa kotoran atau sisa bahan pencuci. Tekanan air yang digunakan dianjurkan tekanan 15 psi (pound per square inches) atau tekanan air yang digunakan sama dengan $1,2 \text{ kg/cm}^2$.

5) Sanitazing.

Tindakan sanitasi untuk membebashamakan peralatan setelah pencucian. Peralatan yang selesai dicuci perlu dijamin aman dari mikroba dengan cara sanitasi atau dikenal dengan desinfeksi. Cara desinfeksi yang lazim digunakan ada beberapa macam yaitu:

- Rendam air panas 100°C selama 2 menit.
- Larutkan chlor aktif (50 ppm).
- Udara panas (oven). - Sinar ultra violet (sinar pagi jam 9-11) atau peralatan elektrik yang menghasilkan sinar ultra violet.
- Uap panas (steam) yang terbiasa terdapat pada mesin cuci piring (dishwashing machine).

6) Toweling.

Mengeringkan dengan kain atau handuk dengan maksud menghilangkan sisa-sisa kotoran yang mungkin masih menempel sebagai akibat proses pencucian seperti noda deterjen, noda chlor. Prinsip penggunaan lap pada alat yang sudah dicuci sebenarnya tidak boleh karena akan menimbulkan pencemaran sekunder pada alat yang sudah dicuci (rekontaminasi). Toweling dapat digunakan dengan syarat towel (handuk) steril dan harus diganti untuk setiap kali penggunaan. Dalam pembersihan peralatan yang menggunakan tindakan sanitasi kering (sinar atau oven), penggunaan towel sebaiknya tidak dilakukan.

D. Hygiene Sanitasi Makanan

Proses penanganan makanan melalui beberapa tahapan, seperti pemilihan bahan, penerimaan, penyimpanan, penyiapan, pemasakan, pengemasan/pemorsian dan pendistribusian yang dilakukan oleh penjamah makanan.

Berdasarkan hal tersebut, perlunya penerapan hygiene pada setiap kegiatan penanganan makanan menurut enam prinsip hygiene sanitasi makanan antara lain :

a. Pemilihan bahan makanan

- Bahan makanan mentah (segar) yaitu makanan yang perlu pengolahan sebelum dihidangkan.
- Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang digunakan harus memenuhi persyaratan sesuai peraturan yang berlaku.
- Makanan olahan pabrik yaitu makanan yang dapat langsung dimakan tetapi digunakan sesuai peraturan yang berlaku.

b. Penyimpanan bahan makanan

- Tempat penyimpanan bahan makanan harus terhindar dari kemungkinan kontaminasi.
- Penyimpanan harus memperhatikan prinsip first in first out (FIFO) dan first expired first out (FEFO).
- Tempat atau wadah penyimpanan harus sesuai dengan jenis bahan makanan
- Penyimpanan bahan makanan harus mempertimbangkan suhu simpan
- Ketebalan dan bahan padat tidak lebih dari 10 cm
- Kelembapan penyimpanan dalam ruangan : 80% - 90%
- Penyimpanan bahan makanan olahan pabrik (kemasan) disimpan pada suhu $\pm 10^{\circ}\text{C}$
- Tidak menempel pada lantai, dinding atau langit-langit dengan ketentuan yang baku

c. Pengolahan makanan

Pengolahan makanan adalah proses perubahan bentuk dari bahan mentah menjadi makanan jadi/masak atau siap santap, dengan mempertimbangkan kaidah cara pengolahan makanan yang baik, yaitu:

- Tempat pengolahan makanan dan dapur harus memenuhi persyaratan teknis hygiene sanitasi
- Menu disusun dengan memperhatikan pemesanan dari konsumen, ketersediaan bahan, keragaman variasi menu, proses dan lama pengolahannya serta keahlian dalam mengolah makanan dari menu terkait
- Pemilihan bahan sortir
- Peracikan bahan, persiapan bumbu, persiapan pengolahan dan prioritas dalam memasak sesuai tahapan dan harus higienis
- Peralatan yang kontak dengan makanan terbuat dari bahan food grade, permukaan tidak larut asam/basa, tidak melepaskan bahan beracun, kuat dan berfungsi dengan baik; Wadah penyimpanan makanan harus mempunyai tutup dan terpisah untuk setiap jenis makanan; Peralatan bersih yang siap pakai; Kebersihan peralatan harus tidak ada kuman; Keadaan peralatan harus utuh, tidak cacat, tidak retak, tidak gompal dan mudah dibersihkan.
- Persiapan pengolahan harus dilakukan sesuai urutan prioritas
- Pengaturan suhu dan waktu perlu diperhatikan

d. Penyimpanan makanan jadi/masak

- Makanan tidak rusak, tidak busuk atau basi
- Memenuhi persyaratan bakteriologis
- Jumlah kandungan logam berat atau residu pestisida tidak melebihi ambang batas
- Penyimpanan harus mempertimbangkan prinsip FIFO dan FEFO
- Tempat atau wadah penyimpanan terpisah untuk setiap jenis makanan
- Makanan jadi tidak dicampur dengan bahan makanan mentah.
- Penyimpanan makanan jadi memperhatikan suhu simpan

e. Alat transportasi makanan

- Alat transportasi bahan makanan. Alat yang digunakan tidak bercampur dengan bahan berbahaya dan beracun; menggunakan kendaraan khusus pengangkut bahan makanan yang higienis; bahan makanan tidak boleh diinjak, dibanting dan diduduki; Bahan makanan diperlakukan wajar dan selalu dalam keadaan dingin.
- Alat transportasi makanan jadi tidak bercampur dengan bahan berbahaya dan beracun; menggunakan kendaraan khusus pengangkut bahan makanan yang higienis; setiap jenis makanan jadi mempunyai wadah masing-masing dan tertutup; wadah harus utuh, kuat, tidak karat dan ukurannya memadai dengan jumlah makanannya; isi tidak boleh penuh; pengangkutan untuk waktu lama, suhu harus diatur agar makanan tetap panas pada suhu 60°C atau tetap dingin pada suhu 40°C.

f. Penyajian makanan

- Makanan laik santap apabila telah dilakukan uji organoleptik dan uji biologis dan uji laboratorium bila ada kecurigaan.
- Tempat penyajian, dengan memperhatikan jarak dan waktu tempuh dari tempat pengolahan ke tempat penyajian
- Cara penyajian disajikan banyak ragam tergantung dari pesanan konsumen
- Prinsip penyajian yang memperhatikan wadah, kadar air, pemisah, panas, bersih, Handling, Edible, tepat penyajian
- Sampel atau contoh

3. Higiene Penjamah Makanan

Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai dengan penyajian. Peran penjamah makanan sangat penting dan merupakan salah satu faktor dalam penyediaan makanan/minuman yang memenuhi syarat kesehatan.

Personal hygiene dan perilaku sehat penjamah makanan harus diperhatikan. Seorang penjamah makanan harus beranggapan bahwa sanitasi makanan harus sebagai pandangan hidup serta menyadari akan pentingnya sanitasi makanan,

higiene perorangan dan mempunyai kebiasaan bekerja, minat maupun perilaku. Pemeliharaan kebersihan penjamah makanan, penanganan makanan secara higienis dan higiene perorangan dapat mengatasi masalah kontaminasi makanan. Dengan demikian kebersihan penjamah makanan adalah sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan sumber potensial dalam mata rantai perpindahan bakteri ke dalam makanan sebagai penyebab penyakit.

WHO (1996) menyebutkan penjamah makanan menjadi penyebab potensial terjadinya kontaminasi makanan apabila:

- 1) Menderita penyakit tertentu;
- 2) Kulit, tangan, jari-jari dan kuku banyak mengandung bakteri kemudian kontak dengan makanan;
- 3) Apabila batuk, bersin maka akan menyebarkan bakteri;
- 4) Akan menyebabkan kontaminasi silang apabila setelah memegang sesuatu kemudian menyajikan makanan; dan
- 5) Memakai perhiasan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait kebiasaan penjamah makanan yang berdampak pada keamanan pangan adalah :

- Menggunakan alat pelindung diri seperti masker, apron, handgloves
- Penjamah makanan yang sakit tidak boleh kontak dengan makanan, atau peralatan yang digunakan dalam pengolahan atau penyajian makanan.
- Mencuci tangan sesudah dari toilet.
- Menghindari menyentuh atau menggaruk bagian tubuh, seperti kepala, rambut dan wajah.
- Menghindari mengeringkan tangan pada pakaian dan kain lap. Gunakan kertas pengering atau pengering udara.
- Tidak merokok saat bekerja di dapur atau sedang menangani makanan dan peralatan makan. Kuman pada batang rokok yang berasal dari mulut berpindah pada tangan, saat penjamah menyentuh makanan maka kuman akan berpindah dari tangan ke makanan.
- Tidak menggunakan cat kuku
- Kuku selalu dipotong untuk menghindari cemaran mikroba pada bagian sela-sela kuku yang panjang

- Menutup luka pekerja jika terdapat luka yang dapat mengkontaminasi makanan menggunakan plester dan sarung tangan.
- Perhiasan seperti cincin tidak digunakan selama bersentuhan dengan makanan.
- Tidak menjilat jari tangan saat sedang menangani makanan.
- Hindari meniup ke dalam wadah penyimpanan makanan.
- Tidak menyentuh bahan yang tidak steril, seperti uang. Sebaiknya mencuci tangan sebelum menyentuh makanan

G. Latihan Soal

11. Higiene merupakan ?

- A. upaya dengan cara pemeliharaan dan melindungi kebersihan individu subyeknya.
- B. upaya untuk memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari kontaminasi berbahaya
- C. upaya menjaga kebersihan lingkungan
- D. upaya untuk menjaga kebersihan makanan

12. Sanitasi adalah?

- A. upaya dengan cara pemeliharaan dan melindungi kebersihan individu subyeknya.
- B. upaya untuk memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari kontaminasi berbahaya
- C. upaya menjaga kebersihan lingkungan
- D. upaya untuk menjaga kebersihan makanan

13. Ruang lingkup hiegene meliputi, kecuali

- A. Hygiene perorangan
- B. Higiene makanan
- C. Hiegene minuman
- D. Hiegene ruangan

14. Prinsip-prinsip sanitasi peralatan adalah sebagai berikut, kecuali
- A. Prinsip utama peralatan harus mudah dibuka atau dipindahkan untuk memudahkan pembersihan dengan bahan non korosif.
 - B. Desain, tipe, ukuran dan instalasi peralatan dibuat untuk mencegah dan menghindari kontaminasi selama proses produksi.
 - C. Ketika memilih dan membeli mesin, higienitas produksi dan kemudahan untuk pembersihan dan sanitasi harus mempertimbangkan harga.
 - D. Kontaminasi adalah penyebab utama kerusakan mesin
15. Proses penanganan makanan melalui beberapa tahapan yaitu
- A. Penyimpanan, persiapan, pemasakan, pengemasan/pemorsian dan pendistribusian yang dilakukan oleh penjamah makanan
 - B. Penerimaan, penyimpanan, persiapan, pemasakan, pengemasan/pemorsian dan pendistribusian yang dilakukan oleh penjamah makanan
 - C. pemilihan bahan, penerimaan, penyimpanan, persiapan, pemasakan, pengemasan/pemorsian yang dilakukan oleh penjamah makanan
 - D. pemilihan bahan, penerimaan, penyimpanan, persiapan, pemasakan, pengemasan/pemorsian dan pendistribusian yang dilakukan oleh penjamah makanan
16. Tahap pencucian secara berurutan adalah sebagai berikut :
- A. Scrabing-flushing dan soaking-rinsing-washing-sanitizing-toweling
 - B. Scrabing-washing-flushing dan soaking-rinsing-sanitizing-toweling
 - C. Scarbing-flushing dan soaking-washing-rinsing-sanitizing-toweling
 - D. Scrabing-flushing dan soaking-wahing-ringsing-toweling-sanitizing
17. Menurut WHO penjamah makanan menjadi penyebab potensial terjadinya kontaminasi makanan apabila, kecuali
- A. Menderita penyakit tertentu
 - B. Kulit, tangan, jari-jari dan kuku banyak mengandung bakteri kemudian kontak dengan makanan
 - C. Memakai perhiasan
 - D. Memakai topi

18. Berapa suhu air yang digunakan pada proses sanitizing ?
- A. 60 derajat celcius
 - B. 90 derajat celcius
 - C. 100 derajat celcius
 - D. 110 derajat celcius
19. Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan terkait kebiasaan penjamah makanan yang berdampak pada keamanan pangan, kecuali
- A. Menggunakan alat pelindung diri seperti masker, apron, handgloves
 - B. Menghindari menyentuh atau menggaruk bagian tubuh, seperti kepala, rambut dan wajah.
 - C. Tidak menjilat jari tangan saat sedang menangani makanan
 - D. Meniup makanan yang masih panas atau wadah penyimpanan makanan.
20. Hal yang harus diperhatikan dalam penyimpanan makanan, kecuali
- A. Memenuhi persyaratan bakteriologis
 - B. Makanan jadi tidak dicampur dengan bahan makanan mentah
 - C. Penyimpanan makanan jadi memperhatikan suhu simpan
 - D. Penyimpanan mempertimbangkan prinsip FIFO

H. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

5. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
6. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
7. Kemenkes RI. 2013. Permenkes Higiene Sanitasi Jasa Boga.
8. Kemenkes RI. 2013. Pelayanan Gizi Rumah Sakit



Universitas
Esa Unggul



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 4
RESEP DAN KETERBATASANNYA**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

RESEP DAN KETERBATASANNYA

I. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan definisi resep dengan benar
2. Menguraikan fungsi resep dengan tepat
3. Menguraikan keterbatasan dan kelebihan resep dengan baik
4. Menganalisa resep berdasarkan keterbatasan dan kelebihannya dengan baik

J. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Dalam menjalankan penyelenggaraan makanan, seorang juru masak harus memiliki sebuah formulasi atau biasa disebut dengan resep masakan. Resep masakan tersebut digunakan agar hidangan yang dihasilkan selalu memiliki rasa, penampilan, dan komposisi yang sama setiap kali pengolahan suatu bahan makanan. Di era kemajuan teknologi seperti ini, banyak sekali resep masakan yang tersedia yang ingin kita cari. Namun tidak semua resep dapat digunakan atau memiliki standar yang baik.

Resep masakan harus dibuat secara teratur, singkat dan jelas. Sehingga pembaca dapat memahami dan membuat masakannya. Resep masakan memuat informasi seperti keterangan tentang tingkat kesulitan resep, keterangan porsi yang dihasilkan, nama masakan, bahan dan jumlah yang digunakan, petunjuk cara mempersiapkan bahan, cara memasak, peralatan yang dibutuhkan, petunjuk menyajikan, dan analisa nilai gizi dari masakan yang dihasilkan.

2. Pengertian Resep

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

3. Fungsi Resep Masakan

Untuk menjaga persentasi suatu hidangan perlu memperhitungkan biaya, menyediakan dan menggunakan resep standar. Sistem resep standar sangat penting untuk keberhasilan pengawasan biaya masakan. Kebaikan dari standart resep adalah menyangkut mutu produksi makanan dan layanan yang diberikan karena dengan adanya standart resep maka dapat dilakukan beberapa penilaian yaitu:

a) Pengawasan Kualitas

Dengan resep yang standart maka akan terjamin hasil masakan akan sama dan konsisten hasilnya dengan pemasak yang berbeda setiap harinya.

b) Pengawasan atas Biaya, Jumlah, dan porsi

Dapat digunakan untuk menghitung biaya yang dibutuhkan untuk pengadaan makanan, serta dapat digunakan untuk memastikan besar porsi yang harus disajikan.

4. Keterbatasan Resep Masakan

Agar hidangan yang akan kita buat mendapatkan hasil maksimal sesuai dengan resep yang kita gunakan, maka kita harus bisa memahami resep yang kita gunakan. Tidak semua resep memuat informasi yang rinci atau bisa disebut dengan keterbatasan suatu resep. Keterbatasan suatu resep yang biasa dijumpai antara lain :

1) Sumber bahan makanan

Tidak semua bahan makanan dengan jenis yang sama memberikan hasil yang sama, karena kualitas bahan seperti produk alam dengan tempat tanam yang berbeda akan berbeda kualitasnya, iklim di suatu wilayah serta produk dengan pabrik yang berbeda. Hal ini dapat diantisipasi dengan spesifikasi bahan makanan yang jelas pada resep.

2) Bila makanan di produksi dalam jumlah banyak alat dan bahan dasar memasak yang digunakan

Tidak dijelaskan dalam resep tersebut seperti kualitas bahan dasar alat. Alat dapur yang terbuat dari bahan aluminium tentu berbeda dengan bahan dasar besi berlapis baja, stainless steel atau kaca tahan panas. Dalam hal penerimaan hasil paparan sumber panas ketika memasak. Ukuran alat masak, misalnya panci juga tidak disebutkan besar, kecil, tinggi atau rendah. Perbedaan besar alat akan berbeda besarnya panas yang diberikan, paparan panas yang di dapat secara otomatis akan berbeda.

3) Besarnya Panas dan lama pemberian panas serta bahan bakar yang digunakan.

Ada banyak jenis bahan bakar untuk memasak, walaupun bahan bakar yang umum dan dijadikan patokan dasar secara umum memasak adalah sumber gas. Bahan bakar lain yang bisa digunakan untuk memasak ; minyak tanah. Bara arang, briket batu bara, kayu

bakar serta listrik melalui kumparan plat yang di alirkan sumber panas dari listrik tersebut.

- 4) Penjelasan rinci terhadap persiapan memasak, baik bahan makanan utama maupun bumbu yang di gunakan

Istilah baku yang digunakan dalam sebuah teknik masak atau persiapan memasak yang harus diketahui sendiri juru masak.

- 5) Penjelasan lain yang tidak dapat di ilustrasikan

Misalnya masalah kekentalan sebuah adonan, tingkat ke tekstur yang pas untuk hasil masakan.

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

1. Pengetahuan bahan makanan yang di masak
Sifat bahan makanan, fungsi bahan makanan dalam olahan.
2. Pengetahuan tentang bumbu masakan
Bumbu merupakan pemberi rasa dan aroma dari masakan yang akan dimasak, untuk itu harus mengetahui dan memahami rasa dan aroma apa yang akan keluar bila menggunakan bumbu yang akan dipakai.
3. Pengetahuan dan pemahaman teknik dasar memasak dan implikasinya dalam hasil masakan.
4. Pengetahuan dan pemahaman cara mengukur dan menimbang bahan bahan makanan,
Terdapat ukuran metrik, ukuran rumah tangga dan koversinya ke dalam ukuran metrik.
5. Pengetahuan dan pemahaman alat masak, bahan dasar alat terbuat dari apa, cara penggunaan alat, keunggulan alat masak tersebut.

6. Pengetahuan dan pemahaman terhadap istilah baku dalam kuliner
Istilah persiapan memasak dan cara melakukan persiapan memasak, misalnya memotong, mencincang dll.

5. Ukuran dalam Resep masakan

Dalam sebuah resep terdapat ukuran-ukuran yang digunakan. Ukuran yang digunakan dibagi menjadi dua bagian yaitu ukuran bahan dan ukuran porsi. Apabila dalam melakukan pengukuran bahan tersebut terjadi kesalahan atau ketidaktepatan maka akibatnya adalah rugi secara finansial, tujuan tidak tercapai atau masakan gagal, dan nilai gizi yang dihasilkan pun akan berbeda. Ukuran bahan dibagi lagi menjadi ukuran berat, ukuran volume, ukuran satuan.

Ukuran berat biasanya digunakan untuk bahan makanan padat seperti daging sapi, tepung terigu, susu bubuk dll. Dalam pengukuran berat suatu bahan makanan padat diperlukan timbangan yang akurat. Pengukuran bahan padat juga dibagi menjadi berat kotor dan berat bersih. Berat bersih merupakan berat bahan mentah yang sudah dibersihkan dari bagian yang tidak dimakan misalnya, akar, sisik kulit, daun yang layu atau tua, biji, bonggol jagung dan lain lain. sedangkan berat bersih adalah berat yang sudah dibersihkan dari bagian bahan yang tidak dapat dimakan. Ukuran cairan biasa digunakan untuk mengukur bahan berbentuk cairan. Pengukuran ini juga dapat digunakan untuk bahan kering seperti beras, gula, tepung, dll. Ukuran jumlah digunakan bila bahan sudah dapat dikatakan standar, seperti 1 butir telur, 1 batang seledri.

6. Struktur Resep

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

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

Berikut contoh resep sebuah masakan

Resep Gulai Nangka

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Nangka muda	250 gr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kupas nangka dari kulitnya lalu potong dengan ukuran sedang dan cuci bersih dengan air garam agar getahnya hilang. Remas remas dan bilas dengan air bersih lalu rebus hingga nangka empuk 2. Tumis bumbu yang telah dihaluskan dan matang, tambahkan nangka rebus tadi dan aduk hingga rata, masukan santan dan air aduk hingga rata dan matang. Jangan sampai santannya pecah 3. Masak nangka menggunakan api kecil sampai bumbu meresap pada nangka setelah kuah agak mengering, angkat dan sajikan.
Santan	100 ml	
Daun kunyit	1 lbr	
Asam jawa	1 bj	
Daun jeruk purut	2 lbr	
Serai	1 btg	
Bumbu halus :		
Cabe merah	5 bh	
Bawang merah	3 bh	
Bawang putih	2 siung	
Kunyit	1 cm	
Jahe	½ cm	
garam	sckp	
Untuk 3 porsi		

Pepes Fillet Ayam

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Dada ayam fillet, potong 4	1 bh dada	Lumuri ayam dengan air jeruk lemon
Air jeruk lemon	1 sdt	
Kemangi, daun Cabe rawit merah Telur, kocok lepas Santan kental Bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Cabai merah Kemiri, memarkan, sangrai Jahe kunyit	10 tangkai 10 bh 1 btr 2 sdm 8 btr 2 siung 2 bh 5 btr 1 cm 2 cm	Campur ayam dengan kemangi, cabe rawit merah, telur, santan, dan bumbu halus. Aduk hingga rata
Daun pisang Serai Daun salam	1 lbr 4 ptg 4 lbr	Ambil daun pisang, beri campuran ayam. Tambahkan 1 potong serai dan 1 lbr daun salam. Bungkus dan semat dengan lidi
		Kukus 30 menit hingga matang. Bakar hingga harum
Untuk 4 porsi		

Nasi Uduk Betawi



BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Beras	1 gelas	1. Cuci beras lalu tiriskan
Santan	2 gelas	2. Masak santan dengan rempah-rempah yang sudah dimemarkan dengan api sedang sampai matang.
Lengkuas	2 iris	
Serai	2 batang	
Jahe	2 iris	
Daun salam	2-4 lbr	3. Masak beras di dalam santan hingga satannya mongering dengan perbandingan beras dan air santan 1:2
Cengkeh	2-3 btr	4. Setelah santan mongering, kukus nasi hingga nasi empuk.
Pala bubuk	sckpnnya	5. Nasi uduk siap di sajikan.
Untuk 4 porsi		

Nasi Jagung



BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Jagung giling	50 g	1. Didihkan 1,5 liter air
Beras putih	50 g	2. Aron jagung giling dan beras
Air	15 ltr	3. Kukus hingga matang
Untuk porsi 2 porsi		

Mie Gomak



BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Mie	75 gr	1. Rebus mie dalam air mendidih, tambahkan minyak goreng, angkat dan sisihkan.
Santan kental	20 ml	
Santan encer	200 ml	
Kelapa sangrai	50 gr	2. Tumis bumbu halus sampai harum, tuangkan santan encer, masukan sayuran, kelapa halus, masak sampai sayuran matang, tambahkan santan kental, angkat dan sisihkan.
Kol	25 gr	
Bumbu halus :		
Bawang merah	3 bh	
Bawang putih	1 siung	3. Tata mie lalu siram dengan kuah.
Cabe	1 bh	
Merica	½ sdt	
Lengkuas	½ rj	
Kunyit	12 rj	
Andaliman	1 sdt	
Jahe	½ rt	
Kemiri	1 bh	
Untuk porsi 2 porsi		

MUSTOFA

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Kentang	250 gr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siap kan air dan tambahkan kapur sirih dan garam 2. Kentang dikpas dan dicuci. Kentang dipotong kecil seukuran korek api. Kemudian direndam dalam air garam dan kapur sirih, angkat dan ditiriskan 3. Panas minyak goreng, goreng kentang sedikit demi sedikit sampai kentang kering dan berwarna kuning kecoklatan. Angkat dan sisihkan. 4. Tumis bumbu halus sampai harum dan tambahkan gula pasir. Masak sampai kental, tambahkan cuka atau air asam jawa. Matikan api 5. Masukkan kentang yang sudah digoreng, aduk perlahan sampai kentang terbalut bumbu. 6. sajikan
Air kapur sirih	2 sdm	
Garam	1 sdm	
Gula pasir	35 gr	
Daun jeruk	2 lbr	
Serai	1 btg	
Lengkuas	1 cm	
Daun salam	1 lbr	
Cuka	1 sdt	
Bumbu halus :		
Cabe merah	4 bh	
Cabe merah keriting	2 bh	
Bawang merah	4 bh	
Bawang putih	3 siung	
Minyak goreng		
Untuk 5 porsi		

7. Membaca Resep

Bagi para juru masak resep masakan sudah menjadi makannya sehari-hari. Keterbiasaan mengolah sebuah masakan membuat seorang juru masak harus hapal dengan resep masakan yang dia buat. Agar tidak ada kesalahan dalam memahami dan menghafal sebuah resep, maka diperlukan cara membaca resep dengan benar. Cara membaca sebuah resep adalah sebagai berikut :

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

K. Quiz

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

3. Standart Resep bertujuan untuk
 - A. Menjaga kualitas dari makanan yang dibuat
 - B. Agar mudah dibaca
 - C. Agar tersusun dengan rapi
 - D. Agar Mudah untuk di praktekkan

4. Resep memuat berbagai informasi yang diperlukan untuk membuat sebuah hidangan oleh karenanya dalam resep terdapat, kecuali
 - A. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep.
 - B. Keterangan porsi yang dihasilkan.
 - C. Analisa kandungan gizi
 - D. Merk bahan makanan

5. Keterbatasan suatu resep yang biasa dijumpai antara lain, kecuali
 - A. Bila makanan di produksi dalam jumlah banyak alat dan bahan dasar memasak yang digunakan
 - B. Sumber bahan makanan
 - C. Prosedur pengolahan makanan
 - D. Besarnya Panas dan lama pemberian panas serta bahan bakar yang digunakan

6. Ukuran yang biasa digunakan dalam resep kecuali
 - A. 100 Gram
 - B. 1 Buah
 - C. 2 Sdt
 - D. 1 plastik

7. Fungsi resep suatu masakan adalah
 - A. Mempercepat proses pengolahan
 - B. Membantu memperhitungkan biaya produksi
 - C. Menjadi pedoman dalam penyimpanan bahan makanna
 - D. Membantu proses penyajian

8. Dibawah ini adalah struktur resep yang baik, kecuali
- A. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep, Keterangan porsi yang dihasilkan, Nama masakan, Bahan dan jumlah yang tepat, Petunjuk cara mempersiapkan bahan, Cara memasak, Peralatan yang dibutuhkan, Petunjuk menyajikan/menghidangkan, Analisa nilai gizi
 - B. Keterangan porsi yang dihasilkan, Nama masakan, Bahan dan jumlah yang tepat, Petunjuk cara mempersiapkan bahan, Cara memasak, Peralatan yang dibutuhkan, Petunjuk menyajikan/menghidangkan, Analisa nilai gizi
 - C. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep, Keterangan porsi yang dihasilkan, Nama masakan, Bahan dan jumlah yang tepat, Petunjuk cara mempersiapkan bahan, Cara memasak, Peralatan yang dibutuhkan, Petunjuk menyajikan/menghidangkan
 - D. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep, Keterangan porsi yang dihasilkan, Nama masakan, Bahan dan jumlah yang tepat, Petunjuk cara mempersiapkan bahan, Cara memasak, Peralatan yang dibutuhkan
9. Berikut adalah langkah membaca resep, kecuali ?
- A. Baca resep seksama secara keseluruhan
 - B. Membaca kalimat demi kalimat
 - C. Setelah mendapat gambaran secara keseluruhan baru membaca ulang tahap
 - D. Setelah yakin atas isi resep secara utuh, maka dapat memulai membuat resep
10. Pengetahuan yang diperlukan untuk memahami sebuah resep, kecuali
- A. Pengetahuan bahan makanan yang di masak
 - B. Pengetahuan tentang bumbu masakan
 - C. Pengetahuan dan pemahaman teknik dasar memasak dan implikasinya dalam hasil masakan.
 - D. Pengetahuan dan pemahaman higien dan sanitasi makanan

E. Kunci Jawaban

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

F. Daftar Pustaka

1. Siregar R., Nilawati NS., Rotua M., Surata IG., *Buku Ajar Gizi Kuliner Dasar*, (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2016)
2. Soenardi T dan Tim Yayasan Gizi Kuliner Jakarta, *Teori Dasar Kuliner*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013)
3. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. *Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
4. Komariah, K. Marwanti. 2010. *Pemantapan dan Pengembangan Pengetahuan Menu dan Resep*. Yogyakarta



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 5
PERSIAPAN DALAM PROSES PEMASAKAN DAN BERBAGAI TEKNIK
PEMOTONGAN BAHAN MAKANAN

Universitas
Esa Unggul
DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

PERSIAPAN DALAM PROSES PEMASAKAN DAN BERBAGAI TEKNIK PEMOTONGAN BAHAN MAKANAN

E. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan persiapan yang dilakukan dalam proses pemasakan dengan benar
2. Menguraikan teknik pemotongan yang dilakukan dalam berbagai bahan makanan dengan benar
3. Menjelaskan jenis stock/ kaldu secara tepat

F. Uraian dan Contoh

1. PENDAHULUAN

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

Pengertian Persiapan dalam Memasak

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

Ada hal lain yang lebih besar tentang persiapan dalam membuat suatu masakan yaitu; perencanaan kebutuhan bahan makanan, belanja bahan makanan, memilih bahan makanan, penyimpanan bahan makanan hingga persiapan memasak makanan untuk menjadi hidangan.

7. Macam-macam Potongan

Potongan bahan makanan dilakukan untuk mempersiapkan proses pengolahan makanan ataupun hanya sebagai garnis pada hidangan. Bahan makanan yang membutuhkan pemotongan sebelum proses pengolahan yaitu daging, unggas, ikan, sayuran, dan buah-buahan.

Hal-hal yang harus diperhatikan pada pemotongan buah dan sayuran sebagai berikut :

- Membersihkan sayur dari kotoran yang masih menempel.
- Mempertahankan zat vitamin yang terdapat dalam sayur agar tidak terlalu banyak larut saat pengolahan.
- Meminimalisir kerusakan pada sayuran.
- Sayuran sebelum diolah dipersiapkan sesuai dengan jenis menu yang akan dimasak.
- Proses penyimpanan dilakukan secara benar.
- Pemotongan dan persiapan sayuran dilakukan dengan teknik khusus.
- Kupas dan potong buah atau sayur mendekati waktu memasak untuk mencegah pengeringan dan kehilangan vitamin.
- Kupas setipis mungkin karena banyak zat gizi yang berada dibawah kulit Potong dalam ukuran yang sama.
- Jaga sayuran atau buah yang dapat berubah menjadi coklat dalam air.

Fungsi Potongan Bahan Makanan dilakukan untuk

- Mempermudah proses pengolahan.
- Mempercantik hidangan.
- Menambah selera makan

Tabel 1. Macam-Macam Potongan

POTONGAN	PENJELASAN	SAYURAN	FUNGSI
Jardiniere	Potongan sayuran berbentuk balok ukuran 3 x 1 x 1 cm	Wortel, Lobak, Labu siam Buncis Kentang, Buncis	Pelengkap hidangan kontinental.
Macedoine/cube	Potongan sayuran berbentuk kubus ukuran 1 x 1 x 1 cm.	Wortel, Lobak, Buncis, Kentang	Untuk hidangan sambal goreng hati.
Julienne	Potongan sayuran berbentuk batang korek api ukuran 3-4 cm atau 30-40 x 2 x 2 mm	Wortel, Lobak, Labu siam Rebung Kentang.	Untuk acar, julienne soup dan salad.
Brunoise	Potongan sayuran turunan dari julienne, berbentuk kubus kecil ukuran 2 x 2 x 2 mm.	Wortel Kentang	Untuk isi pastel dan isi risoles.
Paysanne	Potongan sayuran berbentuk bujur sangkar ukuran 10 x 10 x 2 mm.	Wortel Labu siam Kentang.	Pelengkap garnish.
Chopped	Potongan sayuran yang berbentuk cacahan kecil/besar yang tidak beraturan.	Seledri Bombay Bawang Petersely	Sebagai bumbu, hiasan.
Chiffonade	Potongan sayuran yang dipotong/diiris setebal 1-2 mm memanjang.	Kol Daun selada	Pelengkap kuah bakso, garnish, underliner pada salad, shrimp cocktail.

Potongan Bahan Makanan Nabati berupa beberapa potongan, yaitu :

- 1) Potongan kasar adalah Potongan yang kasar dan tidak beraturan. Potongan ini tidak digunakan dalam penyajian hidangan tetapi digunakan untuk memberi rasa, warna pada stock, soup, sauce, kemudian disaring dan potongan tadi dibuang (Mire Poix).
- 2) Potongan khusus adalah Suatu potongan yang dipotong secara khusus dan beraturan, biasanya digunakan sebagai penghias hidangan soup dan sauce, sayur mayur, selada dan pelengkap atau penyerta makanan utama.
- 3) Sayuran yang dipotong bentuk khusus, jika dilakukan dengan bentuk potongan dan ukuran yang sama dapat meningkatkan penampilan yang menarik dari penyajian suatu hidangan.
- 4) Potongan Sayuran dan Buah Potongan bahan makanan nabati meliputi sayuran dan buah- buahan. Potongan sayuran atau vegetable cutting adalah berbagai jenis potongan sayuran/bahan makanan yang digunakan untuk pengolahan masakan.

1. Kegiatan Persiapan Memasak

- a. Persiapan alat masak yang digunakan, kompor untuk memasak, alat-alat persiapan memasak, alat masak dan alat yang digunakan untuk menghidangkan, membersihkan dan membersihkan area kerja, peralatan, peralatan, dan piring, timbang atau alat ukur bahan.
- b. Persiapan terhadap bahan makanan dan umbu
 - Mencuci bahan makanan dijadikan suatu kebiasaan sebelum masak (food hygiene, food safety), cermati cara mencuci bahan makanan agar zat gizi yang terkandung tidak terbuang, prinsipnya adalah tidak mencuci dalam potongan kecil-kecil. Seperti pada sayuran, buah bahan makanan sumber protein hewani

- Penimbangan dan pengukuran akan di bahas pada topik berikutnya.
 - Mengupas, menyangi akan diperoleh berat bersih bahan makanan yang akan dimasak, hal ini untuk perhitungan nilai gizi dari resep yang saudara buat, mengapa demikian? beberapa resep tertulis bahan makanan yang digunakan belum dalam kondisi dibersihkan.
 - Pemotongan; banyak istilah kuliner yang harus saudara pelajari dalam istilah memotong, nama masakan satu sama lain membutuhkan potongan bahan makanan yang berbeda-beda, misalnya potongan untuk sayuran soup berbeda dengan potongan sayuran membuat tumis, kadang dalam resep hanya disebutkan istilah dari nama potongan tersebut.
 - Mencampur bahan makan; seperti melakukan campuran berbagai bahan makanan, mencampurkan dengan bumbu.
 - Memeras, menyaring, mengisi, menggiling, menghaluskan dan banyak lagi istilah dalam persiapan memasak.
- c. Penyimpanan sebelum memasak dan mengolah
- Sebelum dimasak ada beberapa bahan makanan perlu perlakuan tertentu seperti simpan terlebih dahulu dalam lemari pendingin, seperti ketika merendam bahan dengan bumbu, melakukan adonan peragian pada saat membuat roti.

Tabel 2. Istilah dalam Persiapan Memasak

<p>Peeling = Mengupas, Menguliti Membuang permukaan luar bahan makanan yang tidak di masak ; umbi2an, buah Perhatikan Ketebalan</p>		
--	--	---

<p>Mencuci, membersihkan: menyiram air mengalir, merendam dalam air dll, lanjut dengan meniriskan</p>		
<p>Mengiris, memotong terdapat nama /istilah pemotongan standart dalam kuliner</p>		
<p>Mencincang (chopped) Menghaluskan potong bumbu (seledri dll) dgn menggerakkan pisau dimana ujung pisau bertumpu pada talenan</p>		
<p>Menguleni Mengaduk adonan menjadi satu dgn sedikit tekanan menggunakan tangan Hingga tercampur rata</p>		
<p>Memanir Melapisi makanan dengan tepung panir Memanir 2 kali Tepung – Telur Kocok, tepung kembali Tidak ditekan-tekan</p>		

Dalam kegiatan persiapan memasak selain dari pada mempersiapkan bahan-bahan makanan yang akan di gunakan dengan istilah-istilah dalam persiapan, yang tak kalah pentingnya adalah dalam pemotongan bahan makanan setiap golongan bahan makanan dan bumbu, serta bagaimana memperlakukan bumbu.

Selain mempersiapkan bumbu, ada beberapa masakan yang memerlukan stock atau kaldu/ stock atau kaldu dapat digunakan sebagai bahan dasar sup, saus dan sebagai bumbu penyedap dalam suatu masakan

Stock

Kaldu (*Stock*) adalah “cairan yang didapat dari perebusan tulang atau daging, unggas, ikan, sayur-sayuran, dan bahan-bahan pemberi rasa dan aroma”, ada juga yang mengartikan bahwa kaldu (*Stock*) adalah tulang atau daging yang dimasak dalam waktu tertentu dengan menggunakan sayuran sebagai penambah aromanya (*bouquette garni*), disaring, dan digunakan sebagai dasar sup, saus, juga ditambahkan ke dalam suatu masakan sebagai penyedap. Berpedoman pada pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kaldu (*Stock*) adalah cairan yang didapat dari perebusan tulang atau daging, unggas, ikan, sayur-sayuran, bahan-bahan pemberi rasa dan aroma (*bouquette garni*), dimasak dalam waktu tertentu yang digunakan sebagai dasar sup, saus, dan penyedap masakan.

Stock atau kaldu adalah cairan yang didapat atau dihasilkan dari perebusan tulang-tulang ataupun daging, ditambah sayuran dan bumbu. Stock dimasak pelan-pelan (*simmering*) dan jangan ditutup Selama pemasakan minyak dan lemak yang mengambang dapat segera dibuang.

Stock dapat digunakan sebagai bahan dasar pembuatan sup dan saus. Stock yang baik akan merupakan jaminan dalam pembuatan sup dan saus

1. Jenis-jenis *stock*

Stock berdasarkan warnanya dibagi menjadi 2 yaitu :

- Kaldu yang berwarna putih (*White Stock*)



Kaldu putih (*white stock*) adalah kaldu yang terbuat dari rebusan tulang/daging (sapi, ayam, kambing, ikan), air, mirepoix (kombinasi bawang Bombay, wortel, batang seledri) dan *bouquette garni* (terdiri dari batang bawang daun, *bay leaf*, *thyme halus*, lada hitam, semua diikat menjadi satu). Kaldu putih dapat dibuat dari bermacam-macam tulang sesuai dengan penggunaannya.

Untuk sup ikan dipergunakan kaldu ikan, untuk sup ayam dipergunakan kaldu ayam, dan sebagainya. Sebaiknya jangan mempergunakan kaldu ikan untuk saus daging atau sebaliknya. Kaldu yang baik juga dapat dibuat dari tulang-tulang sapi muda, karena tulang tersebut mengandung sumsum, protein, dan zat-zat lain yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh.

- Kaldu yang berwarna coklat (*Brown Stock*)



Brown stock adalah kaldu yang dibuat dengan cara tulang dan sayuran yang beraroma di coklatkan terlebih dahulu . Kemudian diolah seperti mengolah kaldu biasa. Kaldu dapat dibuat dari tulang sapi, kambing, ikan, ayam, babi dan lain sebagainya.

Berdasarkan bahan dasarnya :

- Beef Stock (dibuat dari tulang sapi)
- Veal Stock (dibuat dari tulang/daging sapi muda)
- Lamb Stock (dibuat dari tulang/daging kambing)
- Pork Stock dibuat dari tulang/ daging babi
- Fish Stock (dibuat dari tulang/daging ikan)
- Chicken Stock (dibuat dari tulang/daging ayam)

2. Bahan Pembuatan *Stock*

- Bahan dasar pembuatan kaldu yang berasal dari hewani (tulang sapi): Kaldu yang berasal dari sapi muda, lemaknya tidak banyak dan dagingnya berbau susu, sedangkan sapi tua lebih banyak mengandung zat ekstraktif dan bila dimasak lemak tidak hancur.
- Air : dipergunakan air yang bersih dan bebas dari bau atau rasa yang tajam, misalnya rasa kaporit, asin, dan lain-lain.
- Bahan penyedap (*mirepoix*) : berasal dari nabati sejenis sayuran yang terdiri dari wortel, bawang bombay, seledri, direbus bersama-sama selama proses pembuatan kaldu, sehingga dapat memberikan aroma pada kaldu.
- Bahan penyedap (*bouquette garni*) : terdiri dari batang daun bawang, bay leaf, thyme halus, lada hitam, lalu diikat jadi satu dan direbus bersama dengan kaldu.

3. Pembuatan Stock

White Stock

Bahan :

- Tulang sapi 5-6 kg
- air 12 lt
- Bouquet garnie:
 - Onion 500 gr
 - Celery 250 gr
 - Thyme 3 gr
 - Parsley 5 gr
 - Bay leaf 1 lb
 - cloves 3 gr
 - peppercorn 3 gr

Cara membuat:

- Potong-potong tulang, cuci bersih dengan air dingin, taruh dalam stock pot,
- tambahkan air hingga menutupi tulang, didihkan.
- Buang air perebusan, tambahkan air dingin 12 lt tambahkan bumbu-bumbu,
- panaskan pelan-pelan (simmer) lebih kurang 4 jam, sambil dibuang lemak yang mengambang.
- Saring dengan kain (cheese cloth), siap untuk digunakan. Untuk 10 lt

Brown Stock

Bahan :

- Tulang sapi 6-8 kg
- Lemak 100 gr
- air 15 lt
- Mire poix:
 - Onion cincang 200 gr
 - Celery cincang 100 gr
 - Wortel cincang 100 gr
 - Pure tomat ½ lt
 - Garam 15 gr

Cara membuat:

- Potong-potong tulang, cuci bersih dengan air dingin,
- masukkan bersama lemak kedalam oven panggang hingga kecoklatan.
- Aduk sekali-sekali agar warna coklat merata.
- Tambahkan mire poix kedalam tulang, aduk bersama dengan tomato pure, beri sedikit air.
- Tambahkan air, masak pelan-pelan (simmer) lebih kurang 5-6 jam.
- Saring dengan kain (cheese cloth), siap untuk digunakan.

Bila stock tidak digunakan segera, kaldu dapat disimpan dengan cara secepatnya didinginkan (panci dapat ditaruh pada air dingin yang mengalir) dan disimpan dalam refrigerator. Untuk pemakaian yang masih lama (lebih dari 1 minggu) dapat disimpan dalam freezer.

Kaldu dapat dikatakan baik apabila:

1. Aroma: segar, seimbang dan netral.
2. Warna: kaldu putih harus mempunyai warna yang terang dan menjadi transparan apabila dalam keadaan dingin.
3. Kejernihan: Semua kaldu harus jernih baik dalam keadaan panas maupun dingin serta tidak ada kandungan lemaknya.

KESIMPULAN

Kegiatan persiapan memasak menjadi penting dan merupakan bagian dari langkah keberhasilan dalam membuat masakan. Banyak istilah dalam persiapan memasak baik istilah dalam kuliner Indonesia maupun kuliner kontinental. Istilah dalam persiapan memasak menjadikan satu komunikasi tersendiri Untuk Saudara sehingga dapat bekerja dengan sinergi yang baik. Dalam bahasan persiapan memasak terdapat pula istilah-istilah atau teknik perlakuan setelah memasak masakan tertentu, misalnya pada memanis, merupakan penutup dari pembuatan suatu masakan, setelah masakan hampir jadi ditutup dengan cara dipanir. Misalnya pada pembuatan kroket, atau risoles. Bagaimana cara memanis yang baik tentu Saudara tidak hanya bisa membaca dan melihat gambar saja namun perlu melihat video cara memanis yang baik.

Kaldu (*Stock*) adalah cairan yang didapat dari perebusan tulang atau daging, unggas, ikan, sayur-sayuran, bahan-bahan pemberi rasa dan aroma (*bouquette garni*), dimasak dalam waktu tertentu yang digunakan sebagai dasar sup, saus, dan penyedap masakan. Stock dapat digunakan sebagai bahan dasar pembuatan sup dan saus. Stock yang baik akan merupakan jaminan dalam pembuatan sup dan saus

G. Latihan

1. Berikut adalah definisi dari persiapan memasak?
 - A. Serangkaian kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktifitas memasak
 - B. Serangkaian kegiatan meliputi penyimpanan makanan
 - C. Kegiatan mengolah bahan makanan menjadi suatu hidangan
 - D. Rangkaian kegiatan mulai dari penerimaan bahan makanan hingga penyajian dan pendistribusian hidangan
2. Kegiatan yang perlu dilakukan dalam proses persiapan, kecuali?
 - A. Persiapan area kerja,
 - B. Persiapan alat yang akan digunakan
 - C. Persiapan bahan makanan, bumbu- bumbu atau bahan tambahan makanan
 - D. Persiapan alat hidang
3. Hal-hal yang harus diperhatikan pada pemotongan buah dan sayuran sebagai berikut, kecuali
 - A. Membersihkan sayur dari kotoran yang masih menempel.
 - B. Mempertahankan zat vitamin yang terdapat dalam sayur agar tidak terlalu banyak larut saat pengolahan.
 - C. Meminimalisir kerusakan pada sayuran.
 - D. Menggunakan talenan yang sama untuk semua bahan pangan
4. Fungsi Potongan Bahan Makanan dilakukan untuk, kecuali
 - A. Mempermudah proses pengolahan.
 - B. Mempercantik hidangan.
 - C. Menambah selera makan
 - D. Memperpanjang umur simpan

5. Ciri bentuk potongan jardiniere adalah sebagai berikut
 - A. Potongan sayuran berbentuk balok ukuran 3 x 1 x 1 cm
 - B. Potongan sayuran berbentuk kubus ukuran 1 x 1 x 1 cm
 - C. Potongan sayuran berbentuk batang korek api ukuran 3-4 cm atau 30- 40 x 2 x 2 mm
 - D. Potongan sayuran turunan dari julienne, berbentuk kubus kecil ukuran 2 x 2 x 2 mm.
6. Dalam pembuatan stock biasanya teknik memasak yang digunakan adalah
 - A. Boiling
 - B. Simmering
 - C. Stewing
 - D. Steaming
7. Jenis stock adalah sebagai berikut, kecuali :
 - A. White stok & brown stock
 - B. White stock & red stock
 - C. Brown stock & red stock
 - D. White stock
8. Berdasarkan bahan dasarnya, stock dibagi menjadi
 - A. Beef Stock, Veal Stock, Lamb Stock, Pork Stock, Fish Stock, Chicken Stock
 - B. Beef Stock, Lamb Stock, Pork Stock, Fish Stock, Chicken Stock
 - C. Beef Stock, Pork Stock, Fish Stock, Chicken Stock
 - D. Beef Stock, Fish Stock, Chicken Stock
9. Apa yang dimaksud dengan mirepoix?
 - A. Penyedap berasal dari nabati sejenis sayuran yang terdiri dari wortel, bawang bombay, seledri, direbus bersama-sama selama proses pembuatan kaldu, sehingga dapat memberikan aroma pada kaldu
 - B. Penyedap terdiri dari batang daun bawang, bay leaf, thyme halus, lada hitam, lalu diikat jadi satu dan direbus bersama dengan kaldu.
 - C. Bahan baku pembuatan stock seperti daging atau tulang
 - D. Sebuah teknik memasak dalam pembuatan kaldu/stock

10. Kaldu dapat dikatakan baik jika, kecuali
- A. Aroma segar, seimbang dan netral.
 - B. Warna kaldu putih harus mempunyai warna yang terang dan menjadi transparan apabila dalam keadaan dingin.
 - C. Kaldu jernih baik dalam keadaan panas maupun dingin serta tidak ada kandungan lemaknya.
 - D. Kaldu jernih baik dalam keadaan panas maupun dingin serta ada kandungan lemaknya.

E. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.
5. Primarasa Indonesia Dalam Binder. Teknik Memasak - Bahan Makanan. Seri Masak Femina
6. Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
7. Hadi, Broto dkk. 2008. *Kue-kue Indonesia*. Yasa Boga , PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
8. Tobing, Haryatinufus.A.L Dkk. 2014. *Dapur Indonesia*. Kompas Gramedia Jakarta.
9. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 6
TEKNIK PENGOLAHAN BAHAN MAKANAN PADA BERBAGAI MASAKAN**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

TEKNIK PENGOLAHAN BAHAN MAKANAN PADA BERBAGAI MASAKAN

H. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

4. Menjelaskan berbagai teknik dalam proses pemasakan dengan benar
5. Menganalisa berbagai teknik masakan dalam suatu resep masakan dengan benar

I. Uraian dan Contoh

I. PENDAHULUAN

Ada banyak teknik masak yang dapat dipelajari oleh saudara. Perlu diingat bahwa setiap teknik masak akan menghasilkan bentuk dan hasil akhir dari masakan yang berbeda satu sama lain. Pada penjelasan terdahulu di sampaikan bahwa ada 2 hal kata kunci dalam memasak yang baik, besarnya (kwalitas) panas yang diberikan dan lamanya (waktu) pemberian panas. Kualitas panas akan dipengaruhi berasal dari energi panas. Misalnya gas merupakan bahan bakar sumber panas yang tinggi dibanding dengan minyak tanah, kayu bakar, arang. Keterampilan memasak Saudara tidak hanya soal mampu membaca resep saja, tetapi juga kemampuan mengontrol kualitas, kuantitas, dan intensitas panas ketika memasak.

II. DEFINISI

1. Memasak dan Panas

Memasak berarti memanaskan bahan makanan untuk memperoleh perubahan tertentu, meningkatkan penampilan makanan / bahan makanan melalui peningkatan kualitas warna, tekstur dan flavor, mematikan mikroorganisme sehingga makanan aman untuk di konsumsi, meningkatkan daya cerna zat-zat gizi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah dan intensitas panas pada masakan :

- Tekstur dari bahan makanan
- Asal bahan makanan (hewani atau tumbuh-tumbuhan)
- Besar potongan yang dimasak
- Kombinasi dari bahan-bahan yang akan dimasak & apakah kering, segar atau beku
- Jenis panas yang akan digunakan
- Kualitas dan jenis alat masak yang digunakan

2. Pengaruh Pengolahan Panas Pada Suhu Tinggi

Pemanasan adalah pemberian energi panas dlm bentuk suhu lebih, dibiarkan merambat dlm jaringan bahan pangan/ pangan cair sehingga perubahan yg diinginkan terjadi. Perlakuan pemanasan dapat berupa merebus, mengukus, memblansir (dng air panas atau uap panas), menggoreng, pasteurisasi, sterilisasi, memanggang menumis, membakar dan mengoven. Pengolahan pemanasan tidak berdiri sendiri, kombinasi dengan pengupasan, pembersihan/ pencucian, pemotongan, pemberian rempah-rempah (termasuk penambahan gula, garam, cuka), pengadukan. Pemanasan bertujuan untuk menghasilkan pangan yang enak, mudah dicerna dan masih bergizi, juga Menghasilkan pangan yang enak, mudah dicerna dan masih bergizi, juga mudah disimpan dan tdk bersifat kamba.

Selama pemanasan diupayakan :

- 1) Kondisi bebas enzim dan bakteri patogen pasteurisasi. Pasteurisasi dpt dilakukan pada suhu 63.5 °C selama 30 menit (LTLT) atau 73.3 °C selama 15 detik (HTST) atau 135 °C selama 3- 6 detik. Enzim dapat merubah molekul-molekul pangan dan bakteri patogen harus dimusnahkan karena berbahaya. Hasil pasteurisasi tidak tahan lama (1 hari pada susu) perlu disimpan dalam lemari es. Tidak mudah disimpan dan tidak bersifat kamba. Akibat pasteurisasi : vitamin C rusak, warna agak gelap, senyawa volatil menguap tidak cocok untuk sari buah. Untuk meningkatkan keawetan sari buah, pasteurisasi dapat dilanjutkan dengan penyimpanan pd suhu rendah, memberi zat pengawet, pH dipertahankan rendah (4.5) dengan menambahkan asam sitrat.

- 2) Kondisi bebas enzim dan bakteri vegetatif. Kondisi ini dijumpai pada produk yang mengalami proses sterilisasi. Sterilisasi tidak menyebabkan seluruh bakteri musnah, bakteri yang tahan panas masih hidup terutama yang membentuk spora didasarkan pada *Clostridium botulinum* sudah mati. Pemanasan dapat mempengaruhi zat gizi yang terkandung dalam makanan.

Berikut adalah efek dari pemanasan pada zat gizi :

a) Efek pemanasan pada protein

Merupakan komponen terbesar dalam daging, ayam, ikan, telur, susu, hasil olah susu. Bila di panaskan, akan mengeras (koagulasi). Pada waktu pemanasan (temperatur meningkat) protein akan mengeras, dan kandungan air berkurang. Connective tissues (terdapat pada protein nabati/ daging) akan larut bila di panaskan perlahan. Penambahan asam (lemon jus, cuka, tomat):

- Mempercepat koagulasi
- Membantu melarutkan sebagian connective tissue

b) Efek pemanasan pada karbohidrat

Karbohidrat pada makanan mengandung banyak pati & gula dan apabila di panaskan akan terjadi proses karamelisasi (pencoklatan gula) dan gelatinisasi (pati menyerap air)

c) Efek pemanasan pada lemak

Terdapat pada daging, ayam, ikan, telur, susu & hasil olah, kacang- kacangan dll. Lemak merupakan hal penting dalam memasak (memasak). Pada suhu ruangan dapat mencair (minyak). Titik leleh lemak bervariasi. Bila lemak di panaskan, akan terurai. Bila cukup panas akan berasap (smoke point)

d) Efek pemanasan pada mineral, vitamin, pigmen, flavor

Mineral & vitamin penting untuk kualitas bahan makanan. Protein & Flavor penting untuk penampilan & rasa. Mineral, vitamin, protein, flavor dapat hilang/ rusak/ berubah bila di panaskan. Vitamin & Protein rusak bila di panaskan lama & penambahan zat-zat lain pada waktu memasak

e) Efek pemanasan pada serat

Serat adalah substansi yang memberi struktur & kekuatan pada tanaman. Sifatnya tidak dapat di cerna. Melalui pemasakan, akan melunakkan serat. Gula akan menguatkan serat. Buah yang di masak dengan gula akan berbentuk lebih baik dari pada yang di masak tanpa gula.. Alkali (baking soda) melunakkan serat & merusak vitamin

3. Transfer Panas

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

- a) Konduksi Panas yang ditransfer secara kontak langsung dengan benda panas (alat masak), atau panas diteruskan dari bagain makanan yang di panaskan. Misalnya penggorengan akan mentransfer panas ke minyak, atau panci merambatkan panas ke cairan yang digunakan untuk memasak, selanjutnya cairan tersebut akan merambatkan panas ke bahan makanan yang di masak. Kecepatan merambatkan panas bergantung dari jenis bahan dasar alat memasak, antara bahan almunium dengan baja mempunyai kecepatan merambat yang berbeda.
- b) Konveksi Panas yang di berikan menyebar melalui pergerakan udara panas, uap atau Cairan. Dapat dipercepat dengan adanya blower pada oven. Pada oven konveksi udara kering panas akan menyebabkan cairan dalam bahan makanan berkurang sehingga konveksi oven, makanan menjadi lebih kering. Tingkat suhu udara panas bias mencapai lebih dari 100 derajat selsius.
- c) Radiasi Energi panas dialirkan melalui gelombang dari sumber energi ke makanan. Contoh rambatan panas memasak dengan radiasi. Infra merah, pada memanggang listrik memanaskan elemen atau keramik yang dipanaskan dengan gas akan menghasilkan

4. Kategori Memasak berdasarkan Sumber Panas

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

a) Memasak dengan panas kering (Dry Heat Cooking)

Cara memasak metode panas kering, diartikan sebagai panas yang di transferkan ke makanan tidak menggunakan air/uap air, tetapi menggunakan

alat panas yang di timpakan baik dari bagian atas maupun bagian bawah, atau di sekeliling bahan melalui udara yang panas. Panas yang dihasilkan memadamkan bahan makanan dapat tanpa dicampur dengan cairan panas. Contoh yang dapat di katagorikan metoda panas kering adalah baking, Roasting, grilling.

b) Memasak dengan panas basah (Moist Heat Cooking)

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

c) Memasak dengan minyak atau lemak (Fat cooking)

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

5. Teknik Memasak Dengan Panas Kering

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

a. Baking dan Roasting (Oven) Kedua teknik masak ini prinsipnya sama dengan rambatan udara panas yang kering pada sekeliling kesegala arah bahan makanan dengan alat oven, hasil masakan kecoklatan, kering dan mengkilat karena lemak. Persamaan baking dan roasting: sama memasak dalam oven, hasil akhir masakan kuning keemasan atau kecoklatan, karena proses karamelisasi pada olahan karbohidrat, pada daging reaksi maillard pada daging dan unggas. Perbedaan Baking dan Roasting; penekanannya lebih banyak digunakan istilah baking pada

masak kue-kue, roti, ataupun makanan yang di masak membutuhkan waktu yang lebih lama, suhu lebih rendah dibanding roasting yang waktunya cepat karena hanya untuk memberikan warna coklat saja. Terdapat teknik yang sama dengan baking menggunakan 2 alat bantu loyang, di loyang pertama di beri air, untuk meletakkan loyang ke dua, teknik ini masuk katagori Bain Marie dalam Oven. Misalnya pada saat membuat cream caramel atau pudding karamel, air dalam loyang harus terjaga, bila habis diisi lagi. Hasil masakan dengan teknik Bain Marie dalam oven, tekstur lembut, dan harum.

Cara Melakukan Baking dan Roasting

1) Oven di panaskan terlebih dahulu sebelum digunakan , suhu yang di gunakan sesuai dengan jenis masakan.

- Cake, pastry lebih lama dibanding Cookies, demikian suhu kadang berbeda.
- Daging, unggas ketika hanya untuk memberi warna coklat saja, suhu lebih tinggi bisa mencapai lebih dari 200 °C , sedangkan bila sekaligus untuk mematangkan suhu 160 - 180 °C .
- Daging ukuran besar, dapat di beri alat bantu thermometer masak, dan daging di olesi dengan lemak atau dibungkus lard.
- Daging atau unggas yang dimasak dipilih yang mudak empuk.

2) Meletakkan bahan makanan yang akan di masak pada rak dalam oven

b. Grilling dan Broilling serta Barbecue

Metode memasak dengan panas kering yang dikonduksikan melalui udara panas, dari nyala api terbuka atau tertutup, udara konduktor panas kurang cepat, maka makanan di dekatkan dengan sumber api supaya cepat matang. Cocok untuk sumber protein hewani dengan potongan besar, daging dan Unggas. Alat masak panggang besar, bisa oven dengan api di bawah, atau berbentuk seperti tabung besar punya 2 -3 kontrol panas.

Perbedaan Grilling dan Broiling serta Barbecue.

1) Grilling: pemanasan dari bagian atas makanan, atau berputar dengan sumber panas api atau besi baja menyala, masak dibalik-balik.

2) Broiling: panas dari bagian bawah, masak dibalik-balik dan bisa diletakkan dalam wadah berupa nampan.

3) Barbecue serupa dengan grilling atau broiling, tetapi sumber panas dari kayu bakar, batu bara atau arang. Memanggang dengan ketiga teknik tersebut prinsipnya porsi tunggal, ikan, daging dan unggas, berkualitas tinggi, yang telah diberi bumbu terlebih dahulu alat yang digunakan di olesi dahulu dengan lemak agar tidak lengket. Makanan yang di masak harus segera dihidangkan karena bila dingin menjadi alot dan lemak dipermukaan membeku, untuk menghangatkan sebaiknya dengan cara bain marie.

c. Menyanggrai

Memasak dengan cara memematangkan di atas wajan dengan rambatan alat yang digunakan, kadang menggunakan pasir panas. Hasil masakan kering dan renyah tidak berminyak.

d. Microwave Cooking

Tehnik masak dengan menggunakan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh oven dari energi listrik, energi gelombang mikro ini akan masuk langsung ke dalam makanan yang di masak, tanpa rambatan melalui alat masak, sehingga alat untuk wadah bahan makanan atau makanan yang digunakan menggunakan bahan dasar plastik khusus untuk oven microwave, atau alat lain yang bertanda bisa digunakan untuk microwave. Tidak diperbolehkan menggunakan wadah masak terbuat dari logam akan terjadi pantulan gelombang yang menimbulkan cahaya kilat.

6. Teknik Masak Dengan Panas Basah

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

A. Merebus (Boiling) memasak di dalam panci terbuka atau tertutup berisi air di atas api besar, hingga mendidih. Selain air, dapat di gunakan cairan lain, kaldu, santan, susu. Dalam merebus ada 2 cara merebus.

1) Merebus

Dimulai dari air dingin Ketika saudara melakukan perebusan suatu bahan makanan dimulai dari air dingin menjadi mendidih, sehingga cairan perebus akan secara perlahan masuk ke dalam bagian dalam dari bahan makanan yang direbus, mengambil sari dari bahan makanan yang direbus untuk di tarik keluar bercampur dengan air perebus dan pematangan dilakukan perlahan cara ini sangat tepat digunakan untuk merebus daging berikut tulang sehingga ekstrak kaldu akan di dapatkan, untuk hasil maksimal setelah mendidih beberapa saat, api di kecilkan dan proses perebusan dilakukan perlahan, teknik ini dinamakan Simmering. Selain merebus daging untuk kaldu, boiling dari air dingin juga disarankan untuk merebus kacang yang dikeringkan, buah kering. Umbi-umbian yang keras, agar mempercepat perebusan kacang kering dapat di rendam beberapa jam dahulu. Satu hal yang perlu diingat oleh saudara ketika merebus kacang-kacangan baik kering, ataupun segar, tidak disarankan di beri garam dan gula, agar kacang-kacangan tersebut mudah empuk.

2) Merebus

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

- a. Bahan makanan menjadi lebih mudah matang.
- b. Sesuai untuk memasak dalam skala besar.
- c. Metode cukup aman dan sederhana, dapat membunuh bakteri patogen
- d. Waktu yang singkat maka nilai dan warna sayuran hijau dapat dipertahankan
- e. Secara maksimum ketika waktu memasak diminimalis dan api diperbesar.
- f. Panas yang tinggi selama proses perebusan dapat membuat sayuran cepat matang meskipun waktu memasak cuma sebentar. Bila ketika merebus kacang-kacangan hindari diberikan garam dan gula dalam air perebus, sebaliknya ketika merebus sayuran di sarankan masukkan garam dan gula dalam air perebus, agar warna sayuran terlihat segar.

B. Simmering (Memasak di atas api kecil)

Merupakan cara memasak dengan cara merebus bahan di atas api kecil dengan suhu sekitar 96 °C, dan tidak sampai mendidih, teknik ini cocok untuk membuat kaldu atau mengempukkan daging. Agar proses simmering lebih sempurna, didihkan dahulu masakan, baru di kecilkan api .dengan simmering sari-sari makanan akan lebih 'keluar'. Sehingga simmering adalah metode yang tepat untuk merebus kaldu, jamu, agar ekstraknya di dapat dengan optimal. Teknik simmering ini mirip dengan ketika saudara membuat rendang setelah masakan hampir jadi, namun teknik ini mempunyai istilah masak yang disebut mengunyai.

J. Blancing (Blansir)

Tehnik memasak cepat, yang biasa digunakan untuk merebus sayuran. Caranya adalah dengan mendidihkan air dalam jumlah banyak, masukkan sayuran, rebus sebentar, angkat, tiriskan, lalu siram atau masukkan sayuran kedalam air dingin untuk menghentikan proses pematangan. Teknik ini digunakan ketika saudara membuat salad, lalapan matang atau proses pengalengan sayuran. Keunggulan Teknik Blansir adalah: menjaga keutuhan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran atau buah, mensterilkan sayuran, menghilangkan rasa pahit atau aroma tajam pada makanan, mencegah pudarnya warna sayuran, sayuran tetap renyah.

K. Stewing (Mengunkep)

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

L. Poaching (Memasak dengan air hampir mendidih)

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

M. Steaming (Mengukus)

Cara mematangkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang=lubang saringan dalam dandang tertutup. Teknik ini bisa dipakai untuk membuat nasi tim, mematangkan sayuran, kentang, ikan, serta potongan daging atau ayam tipis, makanan yang dikukus bentuknya tidak berubah dan rasanya lebih alami. Kandungan zat gizi tidak banyak yang terbuang. Makanan yang di matangkan dengan teknik ini cocok untuk yang sedang berdiet.

Langkah-langkah Mengukus

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

N. Bain Marie (Mengetim)

- 1) Memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar pada dinding alat masak panas, sehingga makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas.
- 2) Sebenarnya ada panci khusus untuk mengetim, jika tidak ada, bisa menggunakan panci atau wajan biasa dengan ukuran wajan harus lebih besar dari wadah berisi makanan.
- 3) Digunakan untuk melelehkan cokelat (masak) atau mentega, dan buat saus yang mengandung mentega, telur, atau krim. Cara Mengetim
 - a. Panaskan air dalam wajan atau panci datar.
 - b. Letakkan wadah berisi makanan yang akan di tim di atasnya.
 - c. Jaga agar air tidak masuk ke dalam makanan yang di tim. Tip mengetim untuk coating coklat; air yang dipanaskan tidak perlu sampai mendidih. Untuk bahan makanan tertentu seperti mentega atau coklat masak, jika suhu air terlalu panas maka akan memisahkan lemak yang terkandung di dalamnya. Hal ini berpengaruh pada cita rasa makanan. Mengetim nasi menggunakan alat panci tim, dimana panci bertumpuk dua. Pada bagian bawah berisi air mendidih, pada bagian atas berisi beras yang diberi air. Teknik masak bain marie juga sangat dianjurkan untuk membuat saus dasar dessert, saus susu dan ketika memasukkan kuning telur sebagai pengental saus dasar susu atau vla.

h. Pressure Cooking (Memasak dengan Panci Tekan)

Memasak dalam panci khusus bertekanan tinggi atau disebut panci tekan. Panci ini tertutup rapat, sehingga menimbulkan tekanan tinggi yang dapat mengempukkan makanan dengan cepat. Dengan teknik dan alat tersebut di atas, memasak sayuran dapat menghemat waktu 30%-35% lebih cepat, sementara untuk memasak daging bisa hemat waktu hingga 70 %-75 %. Sehingga waktu memasak yang singkat membuat kandungan zat gizi diharapkan pada makanan tidak banyak terbuang. Dalam perhitungan lama memasak, umumnya dihitung saat panci tekan berdesis yang artinya mendidih. Setelah sampai pada waktu yang di harapkan, matikan api TIDAK langsung membuka tutup panci terlebih dahulu karena berbahaya. Tunggu hingga tekanan dalam panci hilang, tandanya uap panas dan suara hilang. Bacalah dengan cermat buku petunjuk penggunaannya.

Teknik Memasak Dengan Media Lemak

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

Beberapa jenis teknik masak media minyak.

a. Frying (Menggoreng)

Memasak dengan menggunakan minyak banyak yang mendidih dan bahan makanan terendam sempurna. Bahan makanan dimasukkan ke dalam minyak ketika minyak sudah panas. Menggoreng dapat menggunakan alat khusus Frying, baik elektrik maupun panci Deep frying, ataupun dengan wajan bulat. Agar hasilnya baik bahan makanan disarankan dalam keadaan kering, ataupun tidak banyak air yang menempel. Potongan bahan makanan di upayakan ukurannya sama agar matang merata. Hasil masakan dengan teknik ini; berkulit, kering, gurih dan berwarna kuning kecoklatan.

b. Sauteeing (Menumis)

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

1) Teknik Menumis Oriental; lemak yang dipakai lemak nabati; kelapa sawit, dan bumbu dimasukkan ketika minyak telah panas, sehingga rasa dan aroma bumbu yang diinginkan dapat dikeluarkan dari bumbu tersebut secara optimal, alat yang digunakan wajan bulat, wajan "wok".

2) Teknik Sauteeing Kontinental; umumnya menggunakan butter yang terbuat dari lemak susu yang mudah gosong, sehingga menumisnya hanya menunggu butter panas, cukup hingga leleh saja, dan bawang yang ditumis layu maka selesai proses menumis. Kadangkala selain butter ditambahkan minyak rantai panjang, seperti "olive Oil", dimana jenis minyak ini bila terkena panas yang tinggi akan berubah

menjadi minyak rantai pendek. Alat yang digunakan Saute pan, pan frying atau stir fry, atau pan bertangkai Skillet.

c. Shallow Frying

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

d. Braising

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

1) Braising untuk daging, unggas; dilumuri dahulu dengan bumbu, kemudian dilakukan shallow frying, sauteing atau pan frying, kemudian diberi cairan yang panas tidak perlu sampai terendam, dimasak tertutup atau terbuka dan dapat juga dimasukkan oven mempunyai 2 tujuan, mematangkan secara merata dan mencegah gosong karena dengan suhu yang rendah. Untuk ikan tidak perlu ditambahkan air, karena akan terlalu empuk.

2) Untuk sayuran seperti kol, sayuran umbi, di masukkan dalam oven tujuannya tidak membuat makanan menjadi coklat, atau setelah di sauteing, di tambahkan cairan untuk mematangkan dengan suhu rendah.

e. Flambeying (memberikan api pada saat memasak)

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

KESIMPULAN

Memasak mempunyai tujuan tidak hanya sekedar mematangkan bahan makanan tetapi terdapat tujuan lain yang menyertai seperti, mematikan kuman, meningkatkan nilai gizi dan nilai cerna tentunya yang lebih baik sehingga dari konsep inilah Saudara diajak berfikir teknik masak apa yang dipilih dan bagaimana melakukan teknik tersebut. Praktik memasak prinsip dasar adalah masalah pemberian panas, kualitas dan kuantitas yang diberikan ke bahan makanan, hal ini dipengaruhi oleh banyak hal. Sedangkan secara transfer panas yang terjadi ada penggolongan masak transfer panas secara konduksi, langsung bersentuhan alat dengan api, konveksi yaitu pergerakan udara panas, baik kering maupun basah, dan radiasi, transfer panas dengan energi gelombang radiasi gelombang elektromagnetik.

C. Latihan Soal

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah dan intensitas panas pada masakan adalah, kecuali
 - A. Tekstur dari bahan makanan
 - B. Asal bahan makanan
 - C. Besar potongan yang dimasak
 - D. Cara penyimpanan bahan makanan
2. Berikut adalah efek dari pemanasan pada zat gizi, kecuali
 - A. Memperlambat proses koagulasi
 - B. Membantu melarutkan sebagian connective tissue
 - C. Karamelisasi
 - D. Smoke point
3. Pasteurisasi terjadi pada suhu?
 - A. 63.5 °C selama 30 menit
 - B. 30°C selama 60 menit
 - C. 63.5 °C selama 60 menit
 - D. 63.5 °C selama 15 menit

4. Apa yang dimaksud dengan pengantar panas melalui konveksi?
 - A. Panas yang ditransfer secara kontak langsung dengan benda panas (alat masak)
 - B. Panas yang di berikan menyebar melalui pergerakan udara panas, uap atau Cairan
 - C. Panas dialirkan melalui gelombang dari sumber energi ke makanan
 - D. Panas yang ditranser langsung tanpa media apapun

5. Secara garis besar berdasarkan sumber panas yang di berikan ketika ada 3 kategori besar teknik memasak yaitu, kecuali
 - A. Panas kering
 - B. Panas basah
 - C. Panas minyak
 - D. Panas pasir

6. Apa yang dimaksud dengan teknik masak stewing?
 - A. Memasak menggunakan air dengan api kecil secara perlahan
 - B. Merupakan cara memasak dimana, bahan (daging, ikan, sayuran) diberi bumbu atau tidak, kemudian dimasak dalam panci tertutup hingga mengeluarkan sari dari yang bahan yang dimasak, kemudian diberikan cairan sedikit, hingga bahan makanan sedikit terendam, proses pemasakan berlangsung lama di atas api kecil, hingga bumbu masakan meresap
 - C. Tehnik memasak yang mirip simmering, hanya titik didih airnya lebih rendah.
 - D. Cara mematangkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang-lubang saringan dalam dandang tertutup

7. Apa yang dimaksud dengan bain marie
 - A. Dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar pada dinding alat masak panas, sehingga makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas.
 - B. Kombinasi teknik memasak dengan lemak dan cairan, dan panas kering, dimana tujuannya selain mematangkan juga membuat masakan menjadi coklat.
 - C. Cara mematangkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang-lubang saringan dalam dandang tertutup
 - D. Tehnik memasak yang mirip simmering, hanya titik didih airnya lebih rendah.

8. Apakah definisi dari Braising
 - A. Dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar pada dinding alat masak panas, sehingga makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas.
 - B. Kombinasi teknik memasak dengan lemak dan cairan, dan panas kering, dimana tujuannya selain mematangkan juga membuat masakan menjadi coklat.
 - C. Cara mematangkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang-lubang saringan dalam dandang tertutup
 - D. Tehnik memasak yang mirip simmering, hanya titik didih airnya lebih rendah.

9. Apa yang dimaksud dengan grilling
 - A. Pemanasan dari bagian atas makanan, atau berputar dengan sumber panas api atau besi baja menyala, masak dibalik-balik
 - B. Memasak dengan menggunakan minyak banyak yang mendidih dan bahan makanan terendam sempurna
 - C. Panas dari bagian bawah, masak dibalik-balik dan bisa diletakkan dalam wadah berupa nampan
 - D. Mematangkan bahan makanan dengan menggunakan minyak yang sedikit

10. Apa yang dimaksud dengan broilling
- A. Pemanasan dari bagian atas makanan, atau berputar dengan sumber panas api atau besi baja menyala, masak dibalik-balik
 - B. Memasak dengan menggunakan minyak banyak yang mendidih dan bahan makanan terendam sempurna
 - C. Panas dari bagian bawah, masak dibalik-balik dan bisa diletakkan dalam wadah berupa nampan
 - D. Mematangkan bahan makanan dengan menggunakan minyak yang sedikit

D. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

- 1. Tarwotjo, C. Soejoeti. Dasar-Dasar Gizi Kuliner. Grasindo, Jakarta . 1998
- 2. Soenardi, Tuti dkk, Teori Dasar Kuliner. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2013
- 3. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional . 2008
- 4. Bittman, Mark. How To Cook Evryting ; 2000 Simple Recipi For Great Food. John Wiky & Sons. Inc. USA 2008
- 5. Primarasa Indonesia Dalam Binder. Teknik Masak. Seri Masak Femina
- 6. Winarno, F.G. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- 7. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 7
PENGERTIAN MENU DAN APLIKASINYA

DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

PENGERTIAN MENU DAN APLIKASINYA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi menu dan istilahnya dengan benar
2. Menguraikan jenis menu dengan benar
3. Menjelaskan struktur menu dengan benar

B. Uraian dan Contoh

1. DEFINISI MENU

“Menu “ berasal dari bahasa Perancis yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Menu dapat didefinisikan sebagai rangkaian beberapa macam hidangan /masakan yg disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau kelompok setiap kali makan (menu pagi,siang, malam). Menu adalah daftar hidangan yang disajikan atau tersedia untuk disajikan pada perjamuan makan. Tetapi menu adalah lebih dari sekedar definisi itu. Menu sebagai alat penting untuk manajemen dalam suatu perusahaan. Hampir setiap aspek pengoperasian bisnis penyedia jasa pelayanan makanan, bergantung pada menu. Menu adalah salah satu hal paling penting dalam berjalannya dokumentasi bisnis (John Wiley, 2009. profesional cooking).

2. Istilah dalam menu

- a) Menu tetap (static menu) adalah a la carte Menu, menu tersebut dilengkapi dengan harga seperti untuk restoran,hotel dll
- b) Siklus menu (cycle menu) Disusun untuk beberapa hari, dari hari ke hari lain,misal 3 hari, 5 hari,7 hari, 10 hari,sebulan .Kadang disediakan siklus menu pilihan berguna untuk konsumen
- c) Menu tunggal (single use menu) merupakan macam-macam hidangan utama yang dapat dikembangkan menjadi beberapa menu
- d) Table D’hote Menu adalah daftar hidangan (makanan dan minuman) yang terdiri dari 1 (satu) paket atau paket makanan lengkap (mulai dari appetizer/hidangan pembuka, soup/hidangan sup, main course/hidangan utama, dessert/hidangan

penutup dan beverage/minuman) dengan harga total secara keseluruhan paket/paket. Menu yang dipilih oleh para pelanggan dan disajikan dihadapan para pelanggan sesuai dengan urutan penyajian hidangan. Per porsi Rp 200.000,-atau satu paket untuk 500 orang harganya Rp 200 juta.

Keuntungan menu seperti ini adalah para pelanggan tidak kesulitan untuk memilih hidangan lengkap/paket hidangan lengkap. Kerugian menu seperti ini para pelanggan tidak dapat memilih hidangan, standar ukuran penyajian untuk menu seperti ini biasanya lebih kecil daripada Menu A la Carte, harga yang ditawarkan lebih mahal, terkadang selera pelanggan tidak cocok dengan hidangan yang disajikan (kurang memperhatikan selera individu para pelanggan).

Contohnya

- Appetizer/hidangan pembuka : aneka kue2 manis dan asin serta aneka minuman dingin dan salad
- Soup/hidangan sup : aneka sup atau aneka soto
- Main course/hidangan utama: nasi, nasi goreng, aneka kentang, aneka pasta, dan pelengkap lauk pauknya
- dessert/hidangan penutup : aneka buah, aneka puding, aneka rujak
- beverage/minuman : aneka minuman softdrink, aneka cendol, water infus, aneka jus

Salad

Salad merupakan hidangan yang segar rasanya, dapat terbuat dari sayur-sayuran atau buah-buahan yang di potong-potong dan kemudian diberi saus atau dressing.

Pengolahan salad :

- Pilih sayuran dan buah yang segar
- Gunakan wadah/ pengaduk tahan asam
- Simpan sayuran ditempat yang dingin sebelum di hidangkan
- Pemberian saus sesaat sebelum di hidangkan
- Untuk menghindari pencoklatan pada bahan salad, bahan dapat di marinated dengan asam atau garam

Dressing digunakan untuk memberi rasa dari bahan makanan salad dengan cara dicampur atau dihidangkan sendiri menemani salad. Fungsi salad adalah sebagai menambah nilai gizi, melancarkan pencernaan, menambah nutrisi pada tubuh,

sebagai makanan pembuka. Dressing yang biasa digunakan untuk salad antara lain, Vinaigrette, Mayonnaise, Acidulated cream, White butter sauce, Hard boiled egg, Salsa sauce, Bechamel sauce, dll



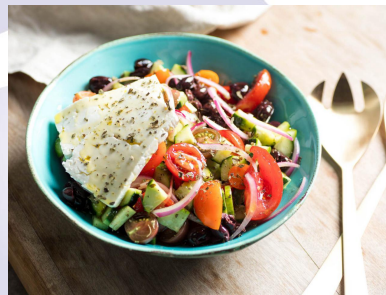
Green Salad



Bound Salad



Caesar salad



Greek Salad



Fruit salad



Pasta Salad



Vegetable Salad

Soup

Sup adalah makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka. Sup dapat dalam keadaan bening (clear) ataupun kental (thick)

Sup dapat bertekstur kental ataupun encer. Untuk sup kental memakai bahan pengental dengan klasifikasi zat pengental seperti di bawah ini:

- a. Roux : campuran dari tepung dan lemak (seperti butter, margarine, lemak ayam, minyak) yang dimasak.

Tipe roux ada 3 yaitu:

- white roux
- blond roux
- brown roux

- b. Beurre manie;

Digunakan sebagai zat pengental yang cepat prosesnya yaitu dengan mencampurkan butter lunak 4 bagian dengan tepung terigu 3 bagian, diuleni hingga menjadi adonan yang tercampur dengan baik. Dibentuk ukuran sebesar kelereng.

- c. Slury/white wash

Campuran antara tepung terigu dengan air/anggur.

- d. Jayzee

Campuran zat pati (starch) seperti maizena, arrow root, tepung beras, tapoika dengan air dingin.

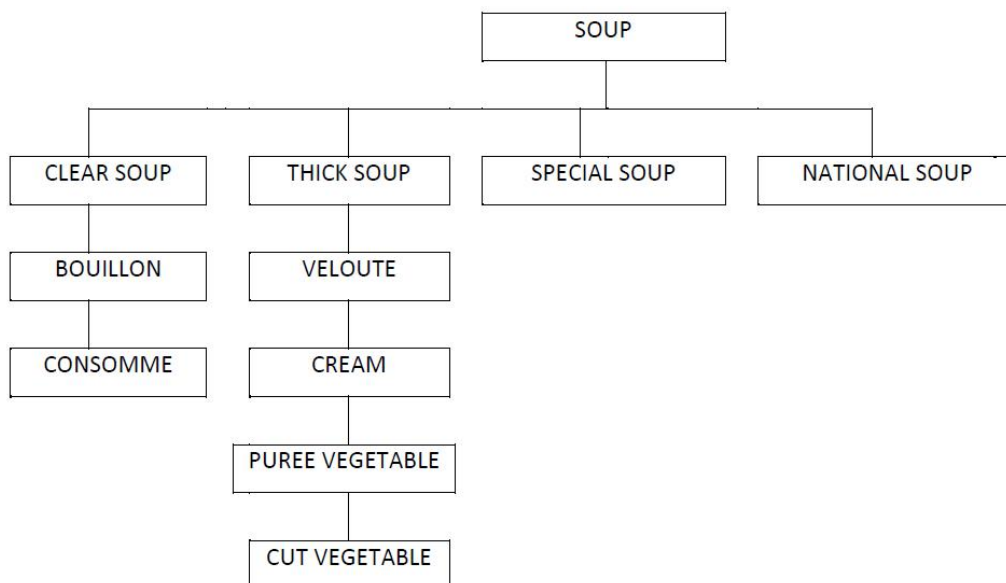
- e. Liason adalah campuran cream dengan telur.

Sup dapat disajikan sebagai makanan utama apabila isinya banyak dan mengandung daging.

Ada beberapa teknik dalam pembuatan sup yang baik yaitu:

- 1 Tidak boleh memberi merica pada awal proses pemasakan karena akan mengakibatkan kaldu menjadi keruh dan aroma yang pedas dan bau yang tidak enak.
- 2 Hati-hati apabila memberikan garam di awal proses pemasakan karena sup akan menyusut sehingga apabila kebanyakan akan menghasilkan sup yang asin.
- 3 Gunakan bahan yang segar.
- 4 Tidak boleh dimasak secara mendidih.
- 5 Dapat menggunakan bahan yang sisa untuk membuat puree sup agar ekonomis.

Menurut Eugen Pauli dalam bukunya *Classical Cooking in Modern way*, sup dapat diklasifikasikan sebagai berikut :



1 Consomme



Consomme atau disebut juga bouillion yaitu kaldu/stock yang dijernihkan. Dalam pemasakannya dapat ditambah sayuran serta bumbu, sehingga rasa kaldunya kuat. Nama-nama consomme biasanya diambil berdasarkan garnish yang ditambahkan dalam consomme tsb. Contoh: Consomme Julienne, Consomme Brunoise, Consomme Sherry dll

2. Cream soup



Cream soup adalah sup kental (thick soup) yang dikentalkan dengan menambahkan bahan pengental kedalam kaldu seperti tepung, cream, maizena dll. Contoh Cream of mushrooms, Cream of Cauliflower, Cream of green peas dll

3. Puree soup



Puree soup adalah sup yang dikentalkan dengan menghancurkan sayur-sayuran yang dimasukkan kedalamnya. Sayuran tsb merupakan bahan utama dari sup tsb, dan umumnya tidak menggunakan bahan pengental lainnya. Contoh: Puree of Carrots, Puree of Celery dll

3. JENIS MENU

- a) Menu bebas : menu disusun sesuai keinginan pemesan, misal menu jamuan khusus
- b) Menu pilihan : menu yg menyajikan pilihan jenis masakan baik bahan atau cara memasak
- c) Menu standar : menu yang dibuat untuk jangka panjang misal 5 hari, 7 hari dsb

POLA MENU MAKANAN INDONESIA

Susunan hidangan dapat mencerminkan keadaan sosial ekonomi dan budaya suatu bangsa. Umumnya pola menu Indonesia mengikuti slogan GIZI SEIMBANG

- a) Hidangan makanan pokok : nasi /pengganti dan variasinya
- b) Hidangan lauk pauk bahan hewani dan atau nabati
- c) Hidangan sayur mayur, umumnya berkuah sebagai pembasah
- d) Hidangan buah atau buah yang diolah, menghilangkan rasa kurang sedap setelah makan sehingga disebut pencuci mulut

Menu makanan utama berkarbohidrat yang biasanya dihidangkan dalam jumlah banyak disebut sebagai makanan pokok. Syarat utama suatu bahan pangan disebut sebagai makanan pokok adalah menghasilkan energi bagi tubuh. Makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Makanan pokok berbeda-beda sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, tetapi biasanya berasal dari tanaman, baik dari serealia seperti beras, gandum, jagung, maupun umbi-umbian seperti kentang, ubi jalar, talas dan singkong.

Dalam pola menu makanan Indonesia bahan makanan sumber karbohidrat disebut makanan pokok namun dalam pola makan Internasional atau kontinental digunakan sebagai pendamping makanan utama/main course. Sehingga ini akan mempengaruhi porsi. Ada banyak bahan makanan sumber hidrat arang yaitu, golongan serealia ; serealia segar dan serelia kering, golongan umbi-umbian, golongan buah.

Protein nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, terdapat pada kacang-kacangan misalnya kacang kedelai, kacang tanah, dan hasil olahannya (misalnya tahu dan tempe), kacang hijau, kacang merah, dan sebagainya. Protein hewani lebih tinggi nilainya dari protein nabati, karena susunannya yang mendekati nilai protein tubuh manusia, sedangkan protein nabati nilainya lebih rendah, kecuali protein kacang-kacangan dan produk olahannya. Pada kacang-kacangan nut lebih banyak digunakan pada masakan kue, cookies, cake, dessert, dan snack. Pada jenis bean banyak digunakan sebagai lauk pada masakan Indonesia, campuran salad pada masakan continental. Kacang-kacangan yang mudah didapat adalah dalam bentuk kering, demikian pula untuk hasil olahnya tepung, misalnya tepung kacang hijau, tepung kacang merah dan lain sebagainya. Tempe dan tahu serta tauchou, kecap merupakan hasil olah kacang kedele.

Dalam pengolahan makanan yang dimaksud dengan sayuran (*vegetables*) adalah semua jenis tanaman kebun yang dapat dimakan, baik yang diambil dari bagian akar, batang, maupun daun. Beberapa jenis sayuran dapat dimakan langsung dalam keadaan mentah dan beberapa jenis lainnya dimakan setelah dimasak.

Pengertian Breakfast

Breakfast atau dapat dikatakan sebagai sarapan di Indonesia dilakukan antara pukul 5 sampai 8.30 pagi. Menu breakfast di kalangan masyarakat Inggris, dapat berupa telur dadar, bacon, dan sosis. Sedang di negara-negara lain menu breakfast bisa berbeda. Tetapi pada umumnya menu sarapan terdiri dari karbohidrat seperti gandum atau sereal, roti, dan nasi. Untuk proteinnya berupa telur, daging, atau ikan. Banyak orang juga melahap buah dan sayur saat sarapan. Sementara minuman pendamping sarapan adalah teh, kopi, susu, atau jus buah.

Waktu makan bagi orang barat dibagi menjadi beberapa babak. Dalam sehari (24 jam) orang Barat membagi waktu makan dlm 6 bagian, yaitu :

1. Breakfast : pukul 05.00 - 08.30
2. Brunch : pukul 09.00 - 11.00. Menu brunch adalah kombinasi antara menu breakfast dan menu lunch. posisinya lebih berat dari menu breakfast
3. Lunch : pukul 12.00 – 15.00

4. Tea Time : pukul 15.00 - 17.00. Kalau di Indonesia biasa disebut ngopi atau ngeteh sore. orang barat pun melakukan hal yang sama. Hanya minum kopi/ teh dan makanan ringan.
5. Dinner :pukul 19.00 – 21.00
6. Supper :pukul 21.00 – 01.00

Jenis-jenis breakfast ada 4, yaitu :

1. Continental Breakfast

Continental Breakfast adalah jenis breakfast yang paling sederhana, Continental breakfast pada mulanya di lakukan oleh hotel Eropa dan Irlandia. Biasanya terdiri dari hidangan Fresh juice/Fresh Fruit, Bread Pastry with preserved, dan Hot Beverages.

2. English Breakfast

English Breakfast adalah jenis sarapan pagi atau sarapan tradisional lengkap dari Inggris. Biasanya terdiri dari Fresh juice/Fresh Fruit, Bread pastry with preserved, Cereal, Egg dishes/Hot cakes, dan hot Beverages.

3. American Breakfast

American Breakfast adalah hidangan pagi yang lengkap atau biasanya di sebut dengan “Full Breakfast” dan berisi banyak kalori, selain populer di Amerika, hidangan pagi ini juga populer di Inggris dan Irlandia, namun saat ini American Breakfast sudah terdapat di hotel,restaurant dan cafe. American Breakfast terdiri dari Fresh Juice/Fresh Fruit, Bread Pastry with Preserved,Cereal, Egg dishes,/Hot Cakes/Cold meat & Fish, Hot Beverages.

4. Indonesian Breakfast

Indonesian Breakfast adalah jenis sarapan khas dari Indonesia, jenis yang di hidangkan adalah makanan khas dari daerah Indonesia, makanan yang di sajikan tidak banyak variasi dalam sajiannya. Hidangan yang disajikan untuk Indonesia Breakfast mengikuti pola American Breakfeast yang disajikan dengan masakan Indonesia. Hidangan yang disajikan sebagai Indonesian Breakfast adalah :

- a) Fruit and fruit juice terdiri dari buah – buahan segar seperti mangga arumanis, pisang ambon, nenas Palembang, dll. Sari buah juga disajikan sebagai pengganti buah segar seperti tomato juice , manggo juice, dll
- b) Nasi dan sejenisnya seperti bubur ayam, nasi tim, nasi kuning , soun goreng
- c) Hidangan dari telur seperti telur rebus , telur mata sapi , telur dadar
- d) Hidangan dari daging, ayam atau ikan seperti sate , ayam goreng
- e) Hidangan kopi, teh atau susu panas

Berikut alat makan yang digunakan saat Breakfast, antara lain:

1. Dinner plate
2. Dessert plate
3. Water goblet
4. B&B plate
5. Coffee Cup+soucer
6. Cutleries (dinner knife, dinner fork, soup spoon, and teaspoon)
7. Bread basket

Breakfast Komersial (Internasional)

- Menyediakan berbagai macam hidangan mulai dari makanan pokok hingga makanan penutup
- Di hotel berbintang: sistem buffet (termasuk biaya hotel)
- Hotel kecil / sarapan: menu sudah dapat disesuaikan juga tersedia oleh a la carte

Kalau diperhatikan secara lebih teliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Hidangan Makan Pagi terdiri dari:

1. Hidangan buah atau sari buah (Juices) : Buah atau Sari Buah. Buah terdiri dari antara lain: pepaya, nanas, semangka, pisang dan lain sebagainya. Sari buah (juices): jeruk, pepaya, nenas, apple dan lain-lain.
2. Hidangan jenis padi-padian (Roti = Gandum) : Gandum atau Roti antara lain: fresh roll, toast, croissant, danish pastry, English cake, french pastry.
3. Hidangan dari jenis unggas (Telor = Egg Dishes) :Unggas atau Telor antara lain: telur rebus atau boiled egg, telur goreng atau fried egg, telur dadar atau omelette, telur orak-arik atau scrambled egg.

4. Hidangan dari daging atau Meat Dishes : Daging atau Meat Dishes antara lain: bacon, chicken liver, corned beef, sosis atau sosage, ham, baby fillet steak.
5. Pelengkapnya: Selai, Mentega, atau Madu : Pelengkap terdiri dari antara lain: strawberry jam, blackberry jam, honey, orange marmalade, orange jelly, apple jelly, butter.
6. Hidangan berupa Minuman (Coffee or tea) : Minuman terdiri dari antara lain: Tea, Coffee, Milk Coffee, Sanka Nes Coffee, dan Ovaltine.
7. Hidangan Khusus (bila diperlukan atau atas permintaan tamu, atau sengaja dibuat istimewa oleh Hotel) Hidangan khusus terdiri dari antara lain: Nasi Uduk, Nasi Gudeg, Nasi Goreng, Bubur Ayam, Bubur Sumsum, Bakmi Goreng, Lontong Balap, Getuk Lindri, Bubur Gandum, Bubur Havermouth.

One Dish Meal (Makanan Sepinggan)

Pengertian One Dish Meal (Makanan Sepinggan)

Hidangan Sepinggan atau yang dikenal dengan Hidangan Satu Piring merupakan hidangan seimbang yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan garam mineral semuanya bisa ditemukan dalam satu piring dengan kadar yang berpatutan. Namun demikian, makanan yang disajikan dalam satu piring. kebutuhan akan mengandung, protein, lemak dan vitamin yang kaya akan sayuran. Makanan sepinggan adalah jenis hidangan yang disajikan dalam satu pinggan dengan kandungan energi > 300 Kal yang didalamnya berbahan utama sereal/bahan hewani, kacang-kacangan dan sayur-sayuran. atau umbi-umbian yang dilengkapi dengan bahan-bahan hewani, dan sayuran. Ia boleh dijadikan sebagai hidangan utama atau hidangan sampingan. Terdapat tiga kategori untuk hidangan sepinggan lengkap, yaitu

1. Cara Timur

Cara Timur merupakan cara yang paling populer di Malaysia. Contoh hidangan sepinggan lengkap cara ini adalah nasi tomat, nasi beriani, nasi dagang, mi goreng, nasi goreng, nasi lemak, dan lain-lain lagi yang mudah disediakan. Contoh yang sesuai adalah nasi tomat. Kini, nasi tomat menjadi pilihan kerana pelbagai faktor seperti menjimatkan masa, mudah disediakan, dan mengandung nutrisi yang cukup. Nasi tomat sangat populer di kalangan

penduduk Malaysia. Ia menjadi menu pilihan kompilasi menyambut hari lahir, hari raya, mahupun hari-hari biasa. Ia menjadi menu santapan makan malam dan makan tengahari.

2. Cara Barat

Cara Barat juga digemari oleh masyarakat di Malaysia Lanya mudah disediakan dan menjimatkan masa depan Contohnya seperti burger, makaroni, pizza, sandwich, stik, dan lain-lain

3. Budaya Setempat

Hidangan sepinggan lengkap dengan hidangan lokal yang populer di sesebuah negeri di Malaysia Contohnya, negeri Johor terkenal dengan lontong dan laksa, negeri Perlis dengan laksanya, dan negeri Kelantan dengan nasi kerabunya. Nasi kerabu sangat populer di Kelantan. Kini, ia juga diminati oleh masyarakat luar Kelantan kerana keenakkannya yang khusus selain mengandungi khasiat penting untuk kesempurnaan tubuh

Ciri-ciri : mudah, ringkas, berkhasiat dan cepat saji

Dapat disajikan dalam bentuk kuah/sup, dan goreng

Fungsi serta manfaat dari hidangan sepinggan adalah badan mampu memperoleh khasiat atau gizi yang mencukupi, mampu menghemat waktu dan tenaga karena proses penyajian yang relatif singkat serta asupan nutrisi lebih mudah terpenuhi. Selain itu makanan sepinggan dapat disajikan untuk acara-acara tertentu.

Beberapa jenis one dish meal:

- Nasi goreng

Sejarah berasal dari masyarakat tradisional tionghoa sudah ada sejak 4000 SM, tersebar kedaerah lain sampai ke Asia Tenggara termasuk Indonesia. Unsur utama dalam pembuatan nasi goreng yaitu nasi, minyak dan kecap. Bahan tambahan: sayuran, daging ayam, bakso, telur, sambal, dll. Nasi Goreng dapat disajikan dengan bumbu Indonesia, oriental, continental, atau timur

- Bihun goreng

Bihun merupakan bahan makanan sejenis mi tetapi bentuknya lebih tipis. Bihun merupakan nama salah satu jenis makanan yang berasal dari Tiongkok, dalam bahasa tionghoa yaitu "Bi" artinya beras dan "hun" artinya tepung. Dalam

bahasa inggris disebut *rice vermicelli* atau *rice noodles* atau *rice stiks*. Bahan baku bihun terbuat dari tepung beras.

Jenis-jenis bihun:

- ❖ Di pasar dikenal dua jenis bihun, yaitu bihun kering dan bihun instan
- ❖ Bihun kering merupakan suatu bahan makanan yang dibuat dari tepung beras dengan/tanpa bahan tambahan dan berbentuk benang-benang.
- ❖ Bihun instan adalah produk makanan kering yang dibuat dari tepung beras dengan/tanpa bahan tambahan makanan lain berbentuk benang-benang dan matang setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih paling lama 3 menit.

- Kwetiau

Kwetiau adalah sejenis mie yang berasal dari Tionghoa, berwarna putih yang terbuat dari beras. Di sumatra terkenal dengan kwetiau medan yang memakai bakso ikan, di kalimantan terkenal dengan kwetiau sapi yang memakai daging sapi dan jeoannya seperti babat. Olahan kwetiau yang lain seperti kwetiau goreng seafood atau berbagai macam kwetiau siram .

- Olahan Mie

Mie adalah adonan tipis dan panjang yang telah digulung, serta dikeringkan. Orang Eropa menyebutnya Pasta (dari bahasa Italia), noodle (bahasa Inggris). Bahan baku mie biasanya terbuat dari tepung terigu dan bahan tambahan lainnya.

Jenis-jenis mie :

- a) Spagetti : mie asal italia, terbuat dari gandum durum
- b) Fettuccine : mie asal italia, mirip spageti, pipih dan lebih halus, terbuat dari tepung gandum
- c) Ifu mie : mie asal Tiongkok yang terbuat dari tepung beras
- d) Makaroni : mie asal italia, dipotong pendek-pendek, melengkung dan berlubang ditengahnya.
- e) Misoa : mie asal Tiongkok, terbuat dari tepung terigu
- f) Mie Ramen: mie kuah asal Jepang, terbuat dari tepung terigu
- g) Mie Udon : mie asal Jepang terbuat dari tepung terigu

- Pizza

Pizza berasal dari Italia, dahulu makanan ini umumnya dikonsumsi oleh kaum miskin dan dibuat dengan bahan-bahan yang sederhana yang mudah didapatkan seperti tepung terigu, minyak, garam, dan ragi .

Pizza adalah sejenis roti bundar, pipih yang dipanggang di oven dan biasanya dilumuri saus tomat serta keju dengan bahan makanan tambahan lainnya. Jenis keju yang biasa dipakai yaitu keju mozzarella atau “keju pizza”. Jenis bahan lain juga dapat ditaruh di atas pizza, biasanya daging dan saus, seperti salami dan pepperoni, ham, buah seperti nanas dan zaitun, sayuran seperti cabe dan paprika, dan juga bawang bombay, jamur dan lain lain.

- Burger

Hamburger (atau seringkali disebut dengan burger) adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat dan bawang bombay. Jenis saus burger seperti mayones, saus tomat dan sambal serta mustard. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis dan Ham

- Kebab

Kebab adalah sebutan untuk berbagai hidangan daging panggang/bakar yang ditusuk memakai tusukan atau batang besi. Hidangan ini umum dijumpai dalam masakan Laut Tengah, masakan Asia Tengah, masakan Asia Selatan, dan masakan beberapa negara Afrika. Daging yang umum dipakai untuk kebab adalah daging domba dan daging sapi, atau kadang-kadang daging kambing, daging ayam, ikan, atau kerang. Kebab daging babi dikenal dalam masakan Armenia, Bulgaria, Yunani, dan India

- Lasagna

Lasagna adalah pasta yang dipanggang di oven dan merupakan makanan tradisional Italia. Lasagne artinya berisikan daging. Lasagna dapat diisi dengan banyak isian lainnya seperti daging, sayur-sayuran, ayam, makanan laut dan sebagainya sesuai selera. Kulit Lasagna dibuat dari adonan tepung terigu

- Risotto

Risotto adalah hidangan nasi campur khas Italia Utara, yaitu beras yang dimasak dengan kaldu sehingga lengket menyerupai krim. Kaldu yang digunakan dapat berasal dari daging, ikan, atau sayuran. Banyak jenis risotto mengandung mentega, keju, anggur, dan bawang. Risotto adalah cara paling lazim memasak nasi di Italia.

- Shabu-shabu

Shabu-shabu adalah makanan Jepang jenis Nabemono berupa irisan sangat tipis daging sapi yang dicelup ke dalam panci khusus berisi air panas di atas meja makan, dan dilambai-lambaikan di dalam kuah untuk beberapa kali sebelum dimakan bersama saus (*tare*) mengandung wijen yang disebut *gomadare* atau ponzu. Di dalam panci biasanya juga dimasukkan sayur-sayuran, tahu, atau kuzukiri.

- Soto

Soto, sroto, atau coto adalah makanan khas Indonesia yang dibuat dari kaldu daging dan sayuran. Daging yang paling sering digunakan adalah sapi dan ayam, tetapi juga babi dan kambing. Jenis soto yang ada di Indonesia: Soto Kediri, soto Madura, soto Betawi, soto Padang, soto Bandung, soto Sokaraja, soto Banjar, soto Medan, coto Makassar, tauto. Soto juga dinamai menurut kontennya, misalnya soto ayam, soto babat, soto kambing Soto memiliki banyak kemiripan dengan sop

- O. Latihan
1. Berikut adalah istilah-istilah menu, kecuali
 - A. Statis menu
 - B. Siklus menu
 - C. Menu tunggal
 - D. Menu ala carte
 2. Aneka snack asin biasanya disajikan sebagai?
 - A. Appetizer
 - B. Maincourse
 - C. Dessert
 - D. Soup
 3. Berikut adalah jenis pengental soup, kecuali
 - A. Roux
 - B. Beurre manie
 - C. Slurry/white wash
 - D. Bain marie
 4. Pola menu di Indonesia terdiri dari hidangan?
 - A. Hidangan makanan pokok, lauk pauk bahan hewani dan atau nabati, sayur mayur, dan buah
 - B. Hidangan makanan pokok, lauk pauk bahan hewani, sayur mayur, dan buah
 - C. Hidangan makanan pokok, lauk pauk bahan hewani dan atau nabati, sayur mayur
 - D. Lauk pauk bahan hewani dan atau nabati, sayur mayur, dan buah
 5. Jenis-jenis breakfast terdiri dari, kecuali
 - A. Indonesian breakfast
 - B. American breakfast
 - C. Continental breakfast
 - D. Oriental breakfast

6. Apa yang dimaksud dengan makanan sepinggan (one dish meal)
- A. Hidangan seimbang yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.
 - B. Makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka
 - C. hidangan yang segar rasanya, dapat terbuat dari sayur-sayuran atau buah-buahan yang di potong-potong dan kemudian diberi saus atau dressing
 - D. hidangan lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani/nabati, sayur, dan buah
7. Apa yang dimaksud dengan salad?
- A. Hidangan seimbang yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.
 - B. Makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka
 - C. hidangan yang segar rasanya, dapat terbuat dari sayur-sayuran atau buah-buahan yang di potong-potong dan kemudian diberi saus atau dressing
 - D. hidangan lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani/nabati, sayur, dan buah
8. Apa yang dimaksud dengan consomme?
- A. kaldu/stock yang dijernihkan
 - B. sup kental (thick soup) yang dikentalkan dengan menambahkan bahan pengental kedalam kaldu seperti tepung, cream, maizena dll
 - C. sup yang dikentalkan dengan menghancurkan sayur-sayuran yang dimasukkan kedalamnya
 - D. Makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka
9. Apa yang dimaksud dengan puree soup?
- A. kaldu/stock yang dijernihkan
 - B. sup kental (thick soup) yang dikentalkan dengan menambahkan bahan pengental kedalam kaldu seperti tepung, cream, maizena dll
 - C. sup yang dikentalkan dengan menghancurkan sayur-sayuran yang dimasukkan kedalamnya
 - D. Makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka

10. Apa yang dimaksud dengan cream soup?
- A. kaldu/stock yang dijernihkan
 - B. sup kental (thick soup) yang dikentalkan dengan menambahkan bahan pengental kedalam kaldu seperti tepung, cream, maizena dll
 - C. sup yang dikentalkan dengan menghancurkan sayur-sayuran yang dimasukkan kedalamnya
 - D. Makanan berkuah/cair yang biasanya di hidangkan sebelum makanan utama, jadi berfungsi sebagai makanan pembuka

P. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. *Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
3. Maulida, G R. 2017. *Modul Praktikum Tata Boga II*. Bandung
4. Sutaguna I, 2017. *Pengolahan Salad Pada Makanan Tradisional Sebagai Daya Tarik Wisata Di Bali*. Bali
5. [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Indonesia
6. Marwanti. 2000. *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Adicita Karya Nusa. Yogyakarta.
7. Kristiastuti dan Ismawati. 2004. *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 8
KUE TRADISIONAL DAN CAKE MODERN

DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

KUE TRADISIONAL DAN CAKE MODERN

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan teknik mengolah kue tradisional dengan benar
2. Menguraikan perbedaan pengolahan berbagai jenis cake modern dengan benar

B. Uraian dan Contoh

1. Cake Modern

Cake merupakan salah satu panganan yang cukup terkenal. Cake adalah kue yang terbuat dari campuran adonan, terdiri dari tepung, gula, telur, garam, susu, aroma, lemak yang dikembangkan dengan atau tanpa bahan pengembang. Jenis-jenis cake dikelompokkan menjadi beberapa, yaitu :

1) Sponge Cake

Ciri khas sponge cake adalah bolu dengan tekstur yang empuk seperti sponge. Sponge cake merupakan jenis cake yang sering sekali dijumpai dan paling banyak variasinya. Cake jenis ini memiliki tekstur yang empuk dan cenderung berongga-rongga seperti sponge, misalkan roti bolu tape, marmer, tart, bolu ubi cilembu khas sumedang dan masih banyak lagi. Jenis ini membutuhkan emulsifier seperti SP atau cream of tartar serta baking soda dan baking powder untuk membuatnya mengembang. Selain itu, mentega/margarine-nya juga harus dicairkan terlebih dahulu. Langkah pertama dalam membuat jenis ini, telur dan gula dikocok hingga mengembang bervolume, untuk mempertahankan volumenya bisa menambahkan emulsifier agar adonan stabil. Setelah adonan mengembang kemudian dimasukkan bahan-bahan lainnya. Perlu diketahui, dalam membuat sponge cake paling rawan bantat, karena adonan ini ringan maka harus diperhatikan saat mencampur mentega cair atau lemak, yaitu dituang perlahan sambil diaduk berputar ke atas dan bawah

2) Butter Cake

Butter Cake mempunyai ciri lebih padat dari sponge cake. Sesuai dengan namanya, butter cake menggunakan beberapa jenis lemak, salah satunya adalah mentega (butter) atau margarine dengan komposisi lebih banyak. Namun terkadang baking powder atau baking oil digunakan untuk membuatnya mengembang. Adapun metode pembuatan butter cake adalah mentega dan gula dikocok terlebih dahulu hingga lembut, kemudian masukkan telur, terigu, dll. Adonan ini tidak mengembang seperti sponge cake, bahan-bahan cukup dikocok hingga lembut. Jika lemak yang digunakan adalah mentega maka adonannya dikombinasikan untuk menghasilkan creaming yaitu teknik pencampuran gula dan mentega dengan mixer listrik berkecepatan tinggi. Contoh atau jenis butter cake adalah cupcake (kue mangkok) dan pound cake.

3) Chiffon Cake

Sesuai namanya chiffon cake jenis bolu yang halus. Pembuatannya sangat unik karena putih telur dan gula dikocok secara bersamaan hingga benar-benar kaku, artinya harus menggunakan mixer listrik berkecepatan tinggi. Sedangkan kuning telur dikocok terpisah dalam wadah berbeda bersama bahan-bahan lainnya. Setelah itu, kedua bahan adonan disatukan, keduanya diaduk rata. Gunakan mentega atau margarine, melainkan minyak sayur. Tekstur kue ini halus dan cenderung tidak beremah. Tekstur chiffon yang halus berasal dari pengocokan putih telur. Contoh dari chiffon cake adalah chiffon keju, chiffon pandan.

4) Cotton Cake

Jenis Cotton cake merupakan jenis kue pada mula ditemukan langsung jadi populer dan digemari karena teksturnya lembut seperti kapas. Adapun salah satu jenis cotton cake yang paling terkenal adalah Japanese cotton cheesecake, kemudian ada juga cotton layer cake. Untuk teknik pembuatan cotton cake hampir sama dengan chiffon cake, yaitu putih dan kuning telurnya dipisah dan diaduk dalam wadah yang berbeda. Namun cotton cake memiliki tekstur yang lebih lembut dan agak lumer karena menggunakan teknik baru, yang disebut dengan teknik bain marie atau steam bake, yaitu adonan dituang dalam loyang tapi direndam dalam air hangat seperti ditim, kemudian dipanggang dalam oven.

2. Metode pembuatan cake

- 1) Sugar Batter Method/ Creaming Method Adalah metode pembuatan cake dengan cara mengocok lemak dengan gula terlebih dahulu. Cara ini biasa digunakan untuk membuat cake dengan komposisi lemak dan gula yang lebih banyak dibandingkan jumlah tepung yang digunakan. Contohnya pada Lapis Legit dan English Fruit Cake. Agar hasilnya maksimal, pengocokan gula dengan lemak (bisa berupa margarin atau mentega) dilakukan sampai gula benar-benar larut dan adonan mengembang. Tahap ini memberikan udara ke dalam adonan (aerasi) sehingga volume cake akan lebih tinggi dengan tekstur yang ringan. Telur juga dimasukkan satu per satu (sedikit demi sedikit) agar adonan tidak pecah dan menggumpal/ curdling
- 2) Flour Batter Method Metode flour batter memungkinkan orang untuk membuat kue berkualitas baik dari resep yang murah/ ekonomis. Cara ini juga mampu mengurangi resiko adonan pecah, karena sejak awal sebagian tepung sudah dicampur dengan lemak. Sebagai penguat tekstur, pada resep dapat ditambahkan baking powder. Langkah awalnya adalah mencampur sebagian tepung dan lemak (margarin atau mentega) dengan mikser hingga lembut. Hal ini bertujuan untuk melembutkan gluten, sehingga kue yang dihasilkan memiliki tekstur lebih halus. Telur dan gula dimikser pada wadah lain. Setelah mengembang, kocokan telur dicampur dengan sisa tepung. Lalu kedua adonan tersebut dicampur secara bertahap.
- 3) All in/ Blending Method Seperti namanya, all in method merupakan cara pembuatan kue yang paling mudah dan cepat. Seluruh bahan seperti lemak, gula, tepung, dan telur digabung dalam satu wadah, lalu dimikser sampai semua tercampur rata dan lembut. Karena waktu pengadukan tidak terlalu lama, kalian hanya memerlukan bahan pengembang untuk memaksimalkan volume cake, seperti baking powder atau soda kue

3. Teknik pengocokan dan pengadukan adonan kue modern

- 1) Menggunakan mixer : Pengocokan adonan dengan menggunakan mixer akan jauh lebih baik hasilnya jika Anda memulainya dengan kecepatan rendah terlebih dahulu kemudian naikkan kecepatan secara bertahap untuk mengembangkan adonan. Kecepatan tertinggi pada tahap akhir diperlukan untuk mengokohkan adonan
- 2) Menggunakan spatula : Mengocok adonan menggunakan spatula, gunakan teknik aduk balik secara perlahan sampai adonan tercampur rata. Hal ini penting untuk dilakukan agar adonan tidak kempis atau kembali cair

4. Kue Tradisional

Kue adalah makanan ringan yang bukan makanan utama. Kue biasanya bercitarasa manis tetapi ada juga yang bercitarasa gurih dan asin. Kata “Kue” berasal dari kata serapan dari bahasa Hokion. Hal ini menunjukkan pengaruh seni memasak Tionghoa di Nusantara. Beberapa kue menunjukkan asal usulnya dari cina seperti kue bakpia. Kebanyakan kue basah adalah kue khas Nusantara, sementara untuk beberapa kue lain seperti lapis legit, risoles, pastel dan penkuk menunjukkan pengaruh dari Eropa., yaitu Belanda dan Portugis.

Pada awalnya istilah kue memang di gunakan untuk menyebutkan nama kue tradisional dan kue keturunan Tionghoa, akan tetapi dalam Bahasa Indonesia istilah ini telah meluas menjadi istilah yang memayungi makanan ringan, termasuk untuk menyebut kue kering (cookie), kue pastrri (pstry), dan kue tart atau kue bolu (cake). Fungsi kue dalam penyajian hidangan Indonesia adalah sebagai makanan ringan/pengganjal perut untuk sementara sambil menunggu waktu makan yang sebenarnya tiba. Kue Indonesia juga sering berfungsi sebagai symbol pada perayaan/selamatan. Misalnya Apem yang disajikan pada acara hajat atau kirim doa pada keluarga atau kerabat yang meninggal, dll.

5. Identifikasi dan Fungsi kue Indonesia Kue Indonesia dapat diidentifikasi berdasarkan:

A. Konsistensi Berdasarkan konsistensinya (kandungan air) kue Indonesia dapat dibedakan menjadi kue basah dan kue kering.

1) Kue basah Kue basah adalah kue yang memiliki sifat basah atau lembab. Jenis kue ini mudah sekali rusak bila teroksidasi dengan udara. Apalagi kue-kue yang menggunakan santan. Contoh kue Indonesia yang termasuk kue basah adalah Kue Nagasari, Kue Apem, Kue Jongkong, dll.

2) Kue kering Kue kering adalah kue yang sifatnya kering. Jenis kue ini mudah sekali hancur. Kue ini harus dikemas setelah betul-betul dingin, menggunakan wadah yang kedap udara. Contoh Kue Indonesia yang termasuk kue kering adalah Kue Satu, Kembang Goyang, Kue Bawang, dll.

B. Bentuk/ukuran Berdasarkan bentuk/ukurannya, kue Indonesia dibedakan menjadi kue besar dan kue kecil.

1) Kue besar Kue besar adalah kue dengan bentuk/ukurannya dibuat besar . Biasanya kue ini akan disajikan utuh atau dipotong-potong. Contoh kue besar antara lain: Kue Delapan Jam, Bolu Koja, Klappertart, dll.

2) Kue Kecil Kue kecil adalah kue dengan bentuk/ukurannya kecil atau dibuat kecil. Kue ini bisa dihabiskan dengan satu atau dua kali gigitan. Contoh kue-kue kecil antara lain: Kue Bugis, Kue Nagasari, Combro, Onde-onde, Kue Mangkok, dll.

C. Teknik pengolahan Berdasarkan teknik pengolahan, kue Indonesia dapat dibedakan pada kue dengan teknik pengolahan direbus, dikukus, digoreng dan dibakar/dipanggang.

1) Direbus Kue dengan teknik direbus adalah kue yang proses pengolahan dimasak dalam air yang banyak, termasuk aneka kolak dan bubur. Contoh: Lepet, Lopis, Klepon, Ongol-ongol, Kolak Pisang, dll.

2) Dikukus Kue dengan teknik dikukus adalah kue yang proses pengolahan menggunakan uap panas atau kukusan pada proses pematangannya. Contoh: Kue Mangkok, Bolu Kukus, Bolu Sakura, dll.

3) Digoreng Kue dengan teknik digoreng adalah kue yang proses pematangannya digoreng menggunakan minyak banyak. Contoh: Combro, Misro, Kembang Goyang, Rengginang, dll.

4) Dibakar/dipanggang Kue dengan teknik dibakar/dipanggang adalah kue yang proses pengolahan dimasak di atas bara api atau dimasukkan ke dalam oven. Contoh: Kue Delapan Jam, Wingko Babat, Kue Sagon, dll.

D. Alat Pembuatan Kue Indonesia

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

a. Mangkuk-mangkuk besar dan kecil

Dari keramik dan aluminium. Misalnya untuk kue talam, kue mangkuk.

b. Cetakan serabi dan apem

Terbuat dari tanah liat yang dibakar bentuk seperti wajan. Memasaknya di atas bara arang, agar aromanya sedap, tetapi ada juga yang terbuat dari baja.

c. Cetakan cara bikang, pukis

Terbuat dari kuningan. Sebelum memasukkan adonan, olesi dengan minyak, tutup cetakan agar panas (5 – 10 menit).

d. Cetakan Kue Ku

Terbuat dari kayu, dan cara mengukannya setelah diolesi dengan minyak, masukkan adonan, dan untuk mengeluarkan sedikit di ketok terbalik, agar adonan turun.

e. Loyang

Misalnya digunakan untuk kue lapis, dengan sebelum digunakan di olesi dahulu dengan minyak dan cetakan dipanaskan . agar tidak lengket dapat pula menggunakan cetakan anti lengket.

E. Bahan Kue Tradisional

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

Tepung-Tepungan

a. Tepung Beras dan Tepung Beras Ketan

1) Bisa tepung beras siap pakai (buatan pabrik) atau tepung segar Dibuat Sendiri.

2) Tepung Beras segar.

Bahan : 1/ kg beras pulen/ketan (kwalitas baik), rendam dalam air kurang lebih 2 jam, tiriskan sampai kering betul, kemudian ditumbuk, ayak/tapis, dianginanginkan agar kering/tidak berjamur, bila perlu di jemur. Bila ingin digunakan untuk jangka agak lama simpan dalam wadah tertutup, beri cabe merah. Dapat pula dihaluskan dengan Food Processor, jangan menggunakan blender atau grinder, tepung akan panas.

b. Tepung kanji

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

c. Tepung sagu Aren

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

d. Tepung Hunkue

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

e. Tepung Terigu

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

f. Bahan Pelengkap Snack Indonesia

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

g. Bahan Pengemas/Pembungkus

Kue tradisional Indonesia mengenal bahan pengemas alami Yaitu : daun pisang (yang muda dan tua) daun kelapa, dll dengan berbagai nama untuk bentuk bungkusannya tersebut.

Hal-hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaan Tepung Dalam Pengolahan Kue Indonesia

- 1) Ayak tepung sebelum digunakan untuk menghindari dari kotoran atau gumpalan dari tepung yang sudah lembab.
- 2) Sangrai tepung bila perlu untuk memastikan tepung benar-benar kering dan tidak lembab.
- 3) Gunakan air hangat-hangat kuku untuk menguleni adonan yang berbahan dasar tepung, supaya adonan dapat kalis dengan sempurna.
- 4) Khusus untuk kue yang menggunakan tepung terigu, gunakan air biasa, untuk menghindari kematangan gluten yang akan membuat kue menjadi bantat.

6. Faktor yang mempengaruhi kegagalan Kue Tradisional

- Proses penimbangan bahan yang kurang tepat
- Pemilihan bahan yang kurang tepat
- Pemilihan metode yang kurang tepat
- Pemilihan alat yang tidak sesuai dengan fungsinya

Kiat Membuat Kue tradisional Indonesia yang Menggunakan Ragi

a. Menguleni

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

b. Mengembangkan (Fermentasi)

- 1) Setelah diuleni adonan harus didiamkan agar mengembang.
- 2) Selama menjalani proses fermentasi, tutup adonan dengan serbet/plastik, simpan di ruangan yang hangat, agar adonan lebih cepat mengembang.

c. Membantu mempercepat pengembangan adonan

- 1) Gunakan air hangat/suam-suam kuku akan membantu.
- 2) Merangsang berkembangnya kapang.
- 3) Pakai air kelapa sebagai pengganti air, karena air kelapa bersifat basa/alkalis sebagaimana soda.
- 4) Air Kelapa yang digunakan tidak boleh berumur lebih dari 2 hari.
- 5) Bila menggunakan air biasa tambahkan $\frac{1}{2}$ sdt soda kue atau baking powder.

d. Memasak adonan

- 1) Memasak adonan kue yang beragi membutuhkan panas yang cukup tinggi agar adonan dapat mengembang dengan baik.
- 2) Cara Memasaknya dikukus atau dipanggang.
- 3) Untuk memperoleh hasil yang baik, cetakan harus dipanaskan terlebih dahulu tanda cetakan telah panas, bila adonan di tuang ke dalam cetakan akan cepat mekar jika dikukus. Dan bunyi mendesis bila dipanggang.

e. Bila Ragi Tidak Memuai

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

C.Latihan

1. Dibawah ini merupakan jenis cake modern kecuali
 - A. Chiffon cake
 - B. Sponge cake
 - C. Butter cake
 - D. Rainbow cake

2. Ciri khas dari Butter cake adalah
 - A. Teksturnya yang halus
 - B. Lebih padat dari sponge cake
 - C. Tekstur empuk seperti sponge
 - D. Menggunakan teknik bain marie

3. Apa yang dimaksud dengan Flour Batter Method?
 - A. langkah awalnya adalah mencampur sebagian tepung dan lemak (margarin atau mentega) dengan mikser hingga lembut
 - B. metode pembuatan cake dengan cara mengocok lemak dengan gula terlebih dahulu
 - C. merupakan cara pembuatan kue yang paling mudah dan cepat.
 - D. langkah awalnya adalah mencampur sebagian gula dan lemak (margarin atau mentega) dengan mikser hingga lembut

4. Berikut yang termasuk kedalam teknik pengocokan dan pengaduk pada cake modern adalah
- A. Pengocokan dengan mixer dan pengadukan dengan spatula
 - B. Pengocokan dengan ballon whisk dan pengadukan dengan spatula
 - C. Pengocokan dengan mixer dan pengadukan dengan tangan (uleni)
 - D. Pengocokan dengan garpu dan pengadukan dengan spatula
5. Berdasarkan konsistensinya kue tradisional indonesia dibagi menjadi?
- A. Kue manis dan kue asin
 - B. Kue kering dan kue basah
 - C. Cookies dan cake
 - D. Chiffon cake dan sponge cake
6. Jika dilihat dari bentuk dan ukuran, bolu koja termasuk kedalam jenis kue?
- A. Kue kering
 - B. Kue basah
 - C. Kue besar
 - D. Kue bolu
7. Dalam pembuatannya kue klepon menggunakan teknik memasak?
- A. Direbus
 - B. Digoreng
 - C. Dipanggang
 - D. Dikukus

8. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan tepung dalam pengolahan kue Indonesia, kecuali

- A. Ayak tepung sebelum digunakan untuk menghindari dari kotoran atau gumpalan dari tepung yang sudah lembab.
- B. Sangrai tepung bila perlu untuk memastikan tepung benar-benar kering dan tidak lembab.
- C. Gunakan air dingin untuk menguleni adonan yang berbahan dasar tepung, supaya adonan dapat kalis dengan sempurna.
- D. Khusus untuk kue yang menggunakan tepung terigu, gunakan air biasa, untuk menghindari kematangan gluten yang akan membuat kue menjadi bantat.

9. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi kegagalan pembuatan kue tradisional, kecuali :

- A. Proses penimbangan bahan yang kurang tepat
- B. Pemilihan bahan yang kurang tepat
- C. Pemilihan waktu pemasakan yang kurang lama
- D. Pemilihan alat yang tidak sesuai dengan fungsinya

10. Berikut adalah kiat untuk mempercepat proses pengembangan adonan, kecuali

- A. Gunakan air dingin.
- B. Merangsang berkembangnya kapang.
- C. Pakai air kelapa sebagai pengganti air, karena air kelapa bersifat basa/alkalis sebagaimana soda.
- D. Air Kelapa yang digunakan tidak boleh berumur lebih dari 2 hari.

Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
5. Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.
6. Primarasa Indonesia Dalam Binder. Teknik Memasak - Bahan Makanan. Seri Masak Femina
7. Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
8. Hadi, Broto dkk. 2008. *Kue-kue Indonesia*. Yasa Boga , PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
9. Tobing, Haryatinufus.A.L Dkk. 2014. *Dapur Indonesia*. Kompas Gramedia Jakarta.



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 9
MASAKAN TRADISIONAL**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

MASAKAN TRADISIONAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi masakan tradisional dengan benar
2. Menguraikan bumbu khas dalam masakan tradisional dengan benar

B. Uraian dan Contoh

1. Pengertian Masakan Indonesia

Makanan Indonesia adalah makanan yang berasal dari berbagai daerah dengan kekhasannya yang tersusun dari mulai makanan pokok/utama, lauk pauk hewani, nabati, sayuran sambel, sedap-sedapan dan minuman, dengan memiliki ciri banyak menggunakan bumbu dan rempah dengan dilengkapi kerupuk.

Berdasarkan waktu penyajiannya, makanan Indonesia dibagi menjadi 3, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Ciri khas makanan Indonesia adalah menggunakan aneka jenis bumbu dan rempah serta disajikan bersama dengan sambal dan kerupuk sebagai pelengkap.



Sumber: www.wikimedia.org

Gambar 1. Sajian Makanan Indonesia

2. Klasifikasi Makanan Indonesia

Makanan Indonesia memiliki susunan menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, sambal, sedap sedapan, dan minuman. Pada prinsipnya makanan Indonesia dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Hidangan pokok (nasi dan penggantinya)

Makanan pokok adalah jenis yang merupakan makanan utama yang biasa dihidangkan dalam jumlah banyak. Makanan pokok pada masakan Indonesia adalah nasi. Disamping itu dikenal pula bahan makanan pokok yang lain, yaitu diantaranya singkong, ubi, jagung, pisang, dan sagu. Bahan-bahan tersebut dapat digunakan tersendiri atau dicampur dengan bahan lain.

b. Hidangan lauk pauk

Lauk-pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang dapat berasal dari bahan hewani dan produknya, tumbuh-tumbuhan, atau kombinasi bahan hewan dan tumbuhan yang biasanya dimasak dengan bumbu tertentu. Teknik pengolahan lauk pauk diantaranya dengan cara digoreng, dikukus, dibakar, kombinasi dari beberapa teknik dan dengan teknik ganda. Teknik penyajian lauk pauk dapat dengan per porsi atau secara prasmanan. Bahan makanan sumber protein hewani yang banyak digunakan dalam masakan Indonesia adalah telur, daging, unggas, ikan, hasil laut dan lainlain. Sedangkan bahan makanan nabati yang banyak digunakan dalam lauk pauk Indonesia yaitu tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan.

c. Hidangan sayur

Sayur adalah suatu hidangan berkuah yang merupakan kelengkapan nasi yang dapat dimakan dengan atau tanpa nasi. Sayur biasanya berisi kuah dan bahan pokok sayuran atau dapat pula ditambahkan dengan bahan lain seperti bahan hewani atau tumbuh-tumbuhan seperti produknya (makaroni, soun). Bahan yang digunakan dalam masakan sayur dapat berupa air, kaldu, atau santan. Bumbu yang digunakan bisa bervariasi tergantung rasa yang diinginkan, karena bumbu yang digunakan tiap daerah berbeda-beda.

Hidangan sayur dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1) Sayur berkuah banyak

Sayur ini merupakan golongan sayur yang menggunakan kuah atau bahan cair yang banyak. Bahan cair yang digunakan berupa air, kaldu, santan atau perpaduan dari ketiganya. Sayur yang berkuah banyak contohnya sayur asem, sayur lodeh, sayur bening, sayur sop, soto dan lain-lain.

2) Sayur berkuah sedikit (tumis)

Sayur yang ditumis adalah sayur yang bumbunya ditumis dahulu dengan minyak dan menggunakan sedikit kuah. Contoh masakan sayur yang ditumis antara lain oseng-oseng, tumis kangkung, orak-arik, cap-cay dan lain-lain.

3) Sayur tanpa kuah

Sayur tanpa kuah adalah jenis sayur yang dihidangkan tanpa atau dengan melalui proses pengolahan. Sayuran ini bisa disajikan dalam keadaan mentah bersama sambal atau bumbu sehingga menambah rasa dari sayuran tersebut. Sambal yang digunakan dapat berupa bumbu kelapa, bumbu kacang atau bumbu cabe. Contoh sayur mentah antara lain terancam, urapan, gado-gado dan lain-lain.

d. Sambal

Sambal adalah hidangan yang tidak berdiri sendiri, tetapi harus dimakan dengan bahan lain, terutama lalap. Sambal juga dapat digunakan sebagai penambah rasa dan melengkapi hidangan lain. Sambal dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu sambal mentah dan matang. Sambal mentah contohnya sambal bawang, terasi, dan colo-colo, sedangkan sambal matang contohnya sambal tomat, sambal teri dan sambal kacang. Ada beberapa variasi sambal contohnya, antara lain :

1) Sambal Asam, sambal ini mirip sambal terasi dan mengandung asam, biasanya asam jawa.

2) Sambal Bajak, cabai untuk sambal ini digoreng dengan minyak, ditambah dengan bawang putih, terasi dan bumbu-bumbu lainnya.

3) Sambal Balado, berasal dari Minangkabau. Cabai untuk sambal ini digoreng dengan minyak, bawang putih, bawang merah atau bawang bombay, tomat, garam dan jeruk nipis.

4) Sambal Balacan, sambal ini mengandung balacan atau udang yang dilumatkan. Sambal ini juga dapat digabung dengan bahan lain seperti

kangkung untuk menghasilkan sambal kangkung, cumi-cumi untuk menghasilkan sambal sotong, dan dengan telur untuk menghasilkan sambal telur.

5) Sambal Kemiri, sambal ini mengandung kemiri.

6) Sambal Pencit, sambal ini dicampur dengan irisan buah mangga muda (bahasa jawa : Pencit)

7) Sambal Tomat, sambal ini dicampur dengan tomat, baik yang diiris kecil-kecil atau dilumatkan.

8) Sambal Trassi atau sambal terasi, sambal yang mengandung terasi, yang adalah udang yang dilumatkan. Juga mengandung cabai merah dan hijau, tersasi, gula, garam dan jeruk nipis.

9) Sambal udang, cabai digoreng dengan minyak, bawang putih dan udang.

e. Sedap-sedapan

Sedap-sedapan atau kudapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama minuman, baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus. Sedap-sedapan Indonesia dapat diklasifikasikan menurut bentuk, rasa, bahan, dan teknik olah.

1) Klasifikasi Kudapan menurut Bentuk

Klasifikasi kudapan menurut bentuk dapat dibedakan menjadi kue kecil (kue mangkuk, coro bikang, klepon, lumpia dan lain-lain), kue besar (kue lapis, kue zebra) dan kue yang disertai kuah (bubur, kolak, serabi kocor).

2) Klasifikasi Kudapan Menurut Rasa

Klasifikasi kudapan menurut rasa dapat dibedakan menjadi kue manis (yangko, geplak, klepon) dan kue asin atau gurih (lemper, lumpia, semar mendem)

3) Klasifikasi Kudapan Menurut Bahan

Klasifikasi kudapan menurut bahan dapat dibedakan menjadi beras (arem-arem), tepung beras (nagasari, bubur sumsum), beras ketan (lemper, wajik), tepung ketan (klepon) dan lain-lain.

4) Klasifikasi Kudapan Menurut Teknik Olah

Klasifikasi kudapan menurut teknik olah dapat dibedakan menjadi dikukus (lemper, arem-arem), direbus (klepon), digoreng (lumpia, martabak), dipanggang (bika ambon) dan lain-lain.

f. Minuman

Minuman adalah salah satu kebutuhan hidup yang penting dan harus dipenuhi. Kegunaan minuman adalah untuk mencegah rasa haus, menambah nilai gizi serta memenuhi kebutuhan tubuh akan air. Minuman Indonesia menurut jenisnya dibedakan menjadi dua yaitu minuman panas dan dingin. Minuman panas ada dua macam yaitu minuman panas tidak berisi (teh, kopi, coklat, jeruk) dan minuman panas berisi (bajigur, wedang ronde, sekoteng dan wedang ublek). Sedangkan minuman dingin juga ada dua macam yaitu minuman dingin tidak berisi (es sirup, es limun, es beras kencur) dan minuman dingin berisi (dawet, es campur, es buah).

Mengolah Soto Indonesia

Soto, atau coto merupakan jenis hidangan tradisional Indonesia yang terbuat dari daging atau ayam yang direbus sampai menghasilkan kaldu sebagai kuahnya. Kuah soto selain kaldu di digunakan pula santan dan susu untuk soto tertentu serta ditambah dengan bumbu yang berasal dari (salam, Serai) dan rempah. sehingga menghasilkan rasa, aroma yang khas, disajikan dengan pelengkap yang berbeda beda tergantung dari daerah soto berasal.

a. Bahan Dan Bumbu Soto Indonesia

Bahan dan bumbu untuk soto sangat bervariasi tergantung soto apa yang akan di buat, mari kita ikuti bahan apa saja yang digunakan untuk pembuatan soto. Bahan utama yang digunakan untuk soto yaitu daging sapi, jeroan /daleman sapi, daging ayam, bahan isi yang lain meliputi ; lobak, toge, kol, soun, kentang, telur. Bumbu dan rempah yang digunakan meliputi salam, sereh, laos, jahe, cabe, jeruk nipis, bawang merah, bawang putih, kunyit, bawang daun, seledri, sedangkan rempah yang digunakan kapolaga, cengkih, kayu manis, kemiri, kacang tanah, adas, jinteon. Bumbu dan rempah yang digunakan memberi rasa dan aroma pada soto.

b. Teknik pembuatan kaldu untuk soto

Pembuatan kaldu untuk soto menggunakan teknik merebus dengan cara daging sapi, jeroan, daging ayam direbus dengan air dingin sampai empuk dan ektraknya keluar. Untuk menambah gurih dan lezat ada soto yang kuahnya ditambah dengan susu dan santan. Penggunaan bumbu soto ada yang langsung dimasukan dalam kuah, adapula yang bumbunya dihaluskan

kemudian ditumis lalu dicampurkan kedalam kuah soto. Dengan penambahan bumbu menghasilkan warna soto yang berbeda ada yang bening, keruh, kuning.

c. Penyajian Soto

Soto disajikan menggunakan mangkok untuk setiap orang, ketika soto disajikan untuk orang banyak sebagai hidangan prasmanan soto disajikan kuahnya terpisah dengan isi disajikan dalam serving dish dengan sendok sayurnya. Suhu untuk menyajikan soto harus panas supaya lebih lezat sekitar 70° – 80° C. Pelengkap penyajian soto setiap daerah berbeda-beda, pelengkap untuk soto yaitu bawang goreng, irisan seledri, sambal, kecap, koya, jeruk nipis, tomat, jeruk limau disajikan terpisah. Selain itu juga soto disajikan dengan makanan pendamping lain yaitu perkedel, telur rebus, telur pindang, sate. Soto juga dapat disajikan dengan makanan pokok seperti nasi, lontong, kupat, burasa, mie penyajian baik disatukan atau terpisah.

Garnish yaitu hiasan atau dekorasi dalam menyajikan suatu hidangan merupakan daya tarik tersendiri. Garnish pada hidangan soto dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

- a. Garnish dari bahan isi soto , misalnya sayuran, daging, ayam, udang, biji bijian, dll.
- b. Garnish dari bahan yang ditaburkan diatas soto (topping), misalnya cincangan daun seledri, irisan daun bawang, bawang goreng, koya dll.
- c. Garnish dari hidangan pelengkap (accompaniment), misalnya irisan tomat, perkedel kentang, perkedel singkong, kripik kentang dan kerupuk.

d. Kriteria Soto

- a. Berkuah kaldu atau santan
- b. Perbandingan antara kuah dengan isi 2 :1
- c. Kaya dari segi aroma, rasa dan penampilan
- d. Temperatur penyajian panas

d. Macam-Macam Hidangan Soto di Indonesia

a. Soto Kudus

Soto ini berasal dari Kudus, Jawa Tengah. Soto Kudus terdiri dari 2 jenis yaitu soto ayam dan soto sapi. Dua-duanya memiliki rasa manis gurih yang merupakan ciri khas dari soto Kudus. Penyajiannya yaitu di dalam mangkok ukuran kecil masukan nasi tambahkan suwiran ayam, telur rebus, toge seledri siram dengan kuah soto beri perasan jeruk nipis, kecap manis tambahkan sambel rawit sebagai pelengkap



b. Soto Lamongan

Soto lamongan terbuat dari rebusan daging ayam kampung berasal dari Jawa Timur, dengan kuah bening pada saat penyajiannya soto lamongan di tambahkan bumbu koya yaitu bubuk dari menghaluskan kerupuk udang dengan bawang putih goreng.



Gambar soto lamongan

c. Soto Banjar

Soto Banjar merupakan makanan khas dari Kalimantan Selatan, soto berbahan dasar ayam kampung sangat khas dengan aroma bumbu rempah dari kayu manis, adas, jinten kunyit, biji pala dan cengkeh, penyajiannya dilengkapi dengan perkedel kentang, telur rebus, soun, bawang goreng, goreng bawang putih, irisan



gambar soto banjar

d. Soto Betawi

Soto betawi terkenal dengan rasa yang gurih dari kuah santan dan susu ditambah aroma harum dari rempah pala, cengkeh dan kapulaga. Penyajian soto betawi dilengkapi dengan irisan daging, paru, emping, acar mentimun dan sambal.



Gambar soto betawi

e. Coto Makassar

Berasal dari Makassar, Sulawesi Selatan, makanan ini merupakan hidangan bangsawan gowa terutama coto makasar yang terbuat dari daging, coto makasar yang terbuat dari jeroan sapi biasanya di hidangkan untuk abdi dalemnya. Sekarang coto makasar dikenal menggunakan bahan jeroan atau isi perut sapi, potongan usus, hati dan daging sapi direbus dalam waktu yang cukup lama hingga menghasilkan kaldu dan daging yang empuk dan gurih, kemudian diiris tipis dan disajikan bersama ketupat, burasa. Coto makasar menggunakan 40 bumbu dan kuahnya keruh karena menggunakan kacang tanah yang dihaluskan



Gambar coto makasar

Mengolah Makanan Indonesia Berbahan Dasar unggas, Daging, Telur, Ikan Dan Seafood

1. Unggas

a. Pengertian unggas

Unggas (Inggris: poultry) adalah jenis hewan ternak dari kelompok burung yang diambil atau dimanfaatkan untuk daging dan telurnya. Umumnya diambil dari jenis ayam, kalkun dan seperti bebek. Dalam pengolahan unggas umur binatang merupakan faktor yang paling menentukan, metode pengolahan unggas. Unggas yang berumur muda lebih lunak, karena itu dapat diolah secara panas kering, sedang unggas yang berumur tua memerlukan pengolahan lama dan pelan, karena itu cocok digunakan pengolahan secara panas basah. Pada umumnya unggas yang dipergunakan dalam pengolahan adalah ayam, itik, kalkun, angsa dan bermacam-macam burung.

b. Teknik pengolahan unggas

1) Merebus

Mengolah bahan makanan dengan air mendidih sampai 100 C, mengolah dari bahan ayam dapat di buat untuk kaldu kuah soto, dengan cara ayam direbus sampai mendidih tambahkan bumbu untuk soto sampai rasa dan aroma segar. Ada juga yang membuat kaldu dengan cara ayam direbus sampai mendidih, buang airnya kemudian rebus lagi ayam dengan air dingin sampai mendidih tambahkan bumbu. Hasil rebusan daging untuk isi soto.

2) Membakar

Memasak ayam, bebek atau itik dengan cara bahan diungkep terlebih dahulu dengan bumbu sampai empuk dan bumbu meresap, setelah meresap ayam, itik, bebek di bakar diatas bara api, pada saat membakar olesi dengan kuah bumbu. Aroma hasil pembakaran harus tercium.

3) Mengukus

Pengolahan ayam dengan teknik mengukus paling populer hidangan dari Jawa Barat yaitu pepes ayam, ayam yang sudah di marinate dengan bumbu kemudian di bungkus dengan daun pisang lalu di kukus untuk mendapatkan hasil kukusan yang lunak biasanya dikukus selama 4 jam.

4) Menyemur

Mengolah bahan dengan cara bumbu di tumis dulu masukan daging ayam kemudian di beri air dan bumbu lalu ditutup supaya daging empuk dan lunak serta bumbu meresap kedalam daging ayam, hasil olah semur biasanya warna coklat dari kecap

2. Daging

1) Pengertian daging

Daging adalah salah satu hasil ternak yang hampir tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Selain penganekaragaman sumber pangan, daging dapat menimbulkan kepuasan atau kenikmatan bagi yang memakannya karena kandungan gizinya lengkap. Daging termasuk bahan pangan yang mudah rusak, karena daging mengandung air yang banyak, zat-zat nutrisi yang cukup baik, serta tidak mempunyai pelindung sehingga mudah dicemari oleh mikroba yang akan merusak daging tersebut.

2) Pengolahan Hidangan Dari Daging

Daging merupakan bahan pangan yang memiliki rasa yang khas lezat, daging terdiri dari daging sapi, daging domba, daging kambing, daging babi. Merujuk pada modul 2 tentang daging, kualitas daging maka semua daging dapat diolah menjadi beberapa hidangan dari setiap daerah antara lain:

1) Tongseng

Tongseng merupakan hidangan berbahan dasar daging kambing yang di oseng dengan bumbu ditambahkan kol, tomat pada saat daging sudah empuk tambahkan kecap. Tongseng terkenal dari khas solo

2) Dendeng

Dendeng adalah daging sapi yang di iris tipis melebar menjadi serpihan yang lemaknya dibuang, dibumbui dengan saus asam, asin atau manis dengan dikeringkan dengan dijemur sinar matahari sampai kering. Olahan daging ini supaya daging awet.

3) Rendang

Rendang daging merupakan masakan tradisional khas dari Sumatra Barat berbahan dasar daging sapi dengan bumbu santan yang kental dan bumbu rempah di masak berjam-jam sampai mengeluarkan minyak. Rendang merupakan hidangan populer sampai ke mancanegara. Selain daging sapi juga ditambah dengan kentang kecil utuh.

3. Pengolahan Hidangan Telur

Telur merupakan bahan pangan yang banyak dimanfaatkan sejak ratusan tahun yang lalu oleh manusia, selain harganya terjangkau juga mudah didapat dan memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Berdasarkan penjelasan dalam modul 2 tentang pemilihan telur, kualitas telur, maka telur dapat diolah dalam berbagai macam hidangan. setiap hidangan memiliki karakteristik tersendiri tergantung dari teknik memasaknya

a. Hidangan dari bahan telur

1) Telur rebus

Prinsip teknik merebus pada telur yaitu panaskan terlebih dahulu air masukan telur rebus selama 10 menit paling lama, kerana dengan terlalu lama merebus bagian pinggiran kuning akan terdapat lapisan abu-abu yang menempel. Setelah matang masukan dalam air dingin supaya mudah mengelupas kulitnya. Telur rebus dapat disajikan langsung atau diolah menjadi hidangan lain seperti belado telur.

2) Telur ceplok

Memasak telur dengan minyak sedikit yaitu panaskan minyak keluarkan telur dari cangkang kemudian goreng dapat ditaburi garam atau tidak bisa di bolak balik atau juga tidak. Lebih populer disebut telur ceplok.

3) Telur pindang,

Hidangan terbuat dari telur ayam yang direbus dengan bumbu daunjambu merah kulit bawang merah, salam dan garam di rebus sekitar 10 menit kemudian kulitnya di retak-retakan sehingga air yang warna merah kecoklatan masuk diantara retakan kulit telur dan hasilnya telur pindang bermotif.

4) Sambel goreng telur

Masakan ini terbuat dari telur puyuh atau telur ayam yang direbus dikuliti dan digoreng sebentar di masukan dalam tumisan bumbu merah, diaduk sampai rata.

C. Quiz

1. Berikut adalah ciri khas makanan Indonesia kecuali
 - A. Menurut waktu penyajian dibagi menjadi makan pagi, makan siang dan makan malam
 - B. Menggunakan aneka jenis bumbu dan rempah
 - C. Biasanya disajikan bersama sambal dan kerupuk
 - D. tersusun dari mulai makanan pokok/utama, lauk pauk hewani dan nabati
2. Makanan Indonesia dapat dikelompokkan sebagai berikut kecuali
 - A. Hidangan pokok
 - B. Hidangan lauk pauk
 - C. Sedap-sedapan
 - D. Saus
3. Berikut adalah makanan pokok yang sering digunakan di Indonesia, kecuali
 - A. Singkong
 - B. Jagung
 - C. Sagu
 - D. Mie
4. Klasifikasi sayur di Indonesia dibedakan menjadi
 - A. Sayur berkuah banyak, berkuah sedikit, tanpa kuah
 - B. Sayur berkuah, sayur tumis, dan sayur mentah
 - C. Sayur daun, sayur batang, dan sayur campuran
 - D. Sayur kuah putih, kuah kuning, kuah coklat
5. Berikut adalah klasifikasi kudapan, kecuali
 - A. Klasifikasi kudapan menurut bentuk
 - B. Klasifikasi kudapan menurut rasa
 - C. Klasifikasi kudapan menurut bahan
 - D. Klasifikasi kudapan menurut warna
6. Dawet merupakan minuman jenis?
 - A. Minuman panas
 - B. Minuman dingin
 - C. Minuman bersantan
 - D. Minuman dingin berisi

7. Berikut adalah kriteria soto, kecuali
- A. Berkuah kaldu atau santan
 - B. Perbandingan antara kuah dengan isi 1 : 2
 - C. Kaya dari segi aroma, rasa dan penampilan
 - D. Temperatur penyajian panas
8. Berikut ini adalah gambar dari soto ?



- A. Soto kudus
 - B. Soto lamongan
 - C. Soto betawi
 - D. Coto makassar
9. Sambal bawang termasuk kedalam jenis sambal?
- A. Sambal merah
 - B. Sambal hijau
 - C. Sambal mentah
 - D. Sambal matang

11. Apa yang dimaksud dengan teknik menyemur pada olahan unggas/itik?
- A. Mengolah bahan makanan dengan air mendidih sampai 100 C
 - B. Mengolah bahan dengan cara bumbu di tumis dulu masukan daging ayam kemudian di beri air dan bumbu lalu ditutup supaya daging empuk dan lunak serta bumbu meresap kedalam daging ayam
 - C. Memasak ayam, bebek atau itik dengan cara bahan diungkep terlebih dahulu dengan bumbu sampai empuk dan bumbu meresap, setelah meresap ayam, itik, bebek di bakar diatas bara api
 - D. Mengolah bahan makanan dengan air mendidih sampai 75 C

E. Kunci Jawaban

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

E. Daftar Pustaka

Handayani, T H W, Marwanti. 2011. Pengolahan Makanan Indonesia. Yogyakarta

Nurani, A S, Lasmanawati E. 2018 .Pengolahan Makanan. Jakarta. Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi.



Universitas
Esa Unggul



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 10
MASAKAN KONTINENTAL**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

MASAKAN KONTINENTAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi masakan kontinental dengan benar
2. Menguraikan bumbu khas dalam masakan kontinental dengan benar

B. Uraian dan Contoh

A. Pengertian Masakan Kontinental

Masakan Kontinental adalah masakan yang berasal dari negara yang mempunyai dataran luas, seperti Perancis, Inggris, Amerika, Australia (*negara negara Eropa*). Sejarah masakan kontinental dimulai ketika bangsa Romawi jaya melawan Eropa, untuk merayakannya diadakanlah pesta. Orang tidak puas lagi dengan hidangan-hidangan yang sederhana. Sekitar abad ke XIV mulailah dikenal penggunaan berbagai macam saus. Seluruh Eropa membuat pesta dimana-mana termasuk di Perancis. Perancislah yang kemudian mengembangkan seni masak ini hingga dapat diterima di seluruh dunia. Sewaktu bangsa Eropa pada abad XIII menjelajahi dunia Timur mulailah penggunaan dan pembuatan mie yang kemudian dikembangkan menjadi *spaghetti*, *macaronidan vermicelli* yang menjadi terkenal sebagai makanan khas Italia. Pada zaman Napoleon karena perang yang berkesinambungan, cadangan bahan makanan menipis. Timbullah gagasan untuk mengganti mentega dengan margarin.

B. Ciri-ciri Masakan Kontinental.

Makanan kontinental merupakan makanan dari Benua Eropa dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) **Eropa barat** wilayahnya : Perancis , Belgia , Swiss, Belanda, dan Jerman memiliki selera makan yang sama. Bumbu yang sering dipakai adalah merica dan garam
- 2) **Eropa timur** wilayahnya : Chekoslovakia , Hongaria , Yugoslavia, Yunani , Romawi, dan Rumania, mempunyai selera makan yang menggunakan berbumbu tajam dari rempah – rempah seperti lada.
- 3) **Eropa selatan** wilayahnya : Italia, Portugal, Spanyol selera makan pada umumnya berbumbu tajam pula yaitu pala lada dan kayu manis.

Masakan kontinental biasanya menggunakan bumbu instan atau bumbu siap pakai berupa bumbu kering. Bumbu yang banyak digunakan orang Eropa adalah bumbu herb, dan garam, tidak menyukai vetsin. Teknik pengolahannya pun *simple* (mudah), singkat atau cepat. Masakan kontinental dilakukan secara bertahap dengan alat makan berbeda tiap jenis makanan dan dihidangkan sesuai giliran. Susunan makanan utama merupakan satu rangkaian yang terdiri protein hewani, makanan pokok dan sayuran. Protein hewani berasal dari lauk pauk yang biasanya menggunakan daging dan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat menggunakan kentang. Porsi karbohidrat lebih sedikit daripada protein hewani sehingga porsi protein hewani merupakan makanan utama lebih banyak dari makanan pokok.

C. Perbedaan Makanan Kontinental Dengan Makanan Makanan Oriental / Tradisional

- Makanan Kontinental adalah makanan yang berasal dari Negara Eropa, Amerika , dan Australia sedangkan makanan tradisional adalah makanan khas dari suatu bangsa atau suatu wilayah
- Makanan oriental adalah makanan yang berasal dari Negara timur terutama Negara asia, afrika dan pasifik.
- Ciri khas makanan tradisional porsi sumber kharbohidrat nya lebih banyak dari jumlah lauk pauk hewani sedangkan makanan continental lebih cenderung banyak lauk pauk hewani nya yang di sertai makanan pokok kentang, pasta atau roti dan sertai sayur pada penghidangan.
- Dari segi bumbu biasa nya makanan oriental / tradisional menggunakan bumbu yang masih segar dan langsung di racik sedangkan pada makanan continental penggunaan bumbu kebanyakan sudah instan dan diawet kan dalam bentuk tepung.
- Dari segi teknik pengolahan dan waktu pada makanan continental teknik memasak makanan dan pengolahannya lebih mudah dan cepat karena bahan yang di gunakan semua siap pakai dan tersedia dalam kemasan sesuai kebutuhan sedangkan pada makanan oriental / tradisional teknik pengolahannya agak kompleks dan memerlukan waktu yang lama.
- Dari segi penyajian makanan dan alat makan yang di gunakan , pada makanan continental penyajian nya agak rumit dan bertahap dan alat makan yang di gunakan berbeda- beda tiap jenis makanan yang di hidangkannya sesuai gilirannya sedangkan tata cara penyajian makanan oriental/ tradisional lebih simple karena dihidangkan bersamaan dengan alat makan yang sama dan di gunakan untuk makanan yang berbeda-beda
- Dari segi alat pengolahan pada makanan continental menggunakan alat- alat teknologi maju sehigga lebih praktis sedangkan makanan tradisional menggunakan alat – alat yang alami dan sangat jarang menggunakan alat yang praktis.

D. Susunan Menu Masakan Kontinental

Saat ini susunan menu makanan kontinental disusun menjadi 4 giliran yaitu *appetizer*, *soup*, *main course*, dan *dessert*.

1) Appetizer (makanan pembuka)

Appetizer, dalam istilah bahasa Indonesia yaitu '*hidangan pembuka*'. Sedangkan istilah Perancis menyebutnya *Hors d'oeuvre (starter)*. Appetizer merupakan pengantar untuk menikmati hidangan utama (*main course*) .Sebagai hidangan pembuka appetizer berfungsi untuk membangkitkan selera atau merangsang nafsu makan. Appetizer hendaknya memiliki rasa yang enak, ringan, menyegarkan (biasanya rasanya agak asam untuk merangsang selera makan), berukuran kecil (*biet size, fnger food*), dan disajikan dengan penampilan menarik.Appetizer dapat berupa hidangan panas (*canape, fritters, soup*) atau dingin (*salad, Chilled Fruit Cocktail, Shrimp Cocktail*), dan adakalanya berasa pedas.

Hidangan appetizer hendaknya disajikan dengan prima, meliputi rasa, aroma, penampilan, dan kesesuaian dengan alat saji agar dapat membangkitkan selera dan memberikan kesan bahwa hidangan yang akan disajikan setelahnya akan lebih enak lagi.

2) Main course (makanan utama).

Makanan utama (*main course*) adalah hidangan pokok dari suatu susunan menu lengkap. Ukuran porsi main course lebih besar dari appetizer. Main course disajikan lengkap terdiri dari makanan sebagai sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral seperti :

- a) Sumber karbohidrat: kentang, nasi, pasta
- b) Sumber protein dan lemak: daging, unggas, ikan, telur
- c) Sumber vitamin dan mineral: sayuran.

Makanan yang dihidangkan terdiri dari lauk pauk hewani yang disertai kentang dan sayuran antara lain adalah :

- a) Lauk pauk hewani yang dihidangkan pada main course seperti daging, ikan (kakap, tuna, tenggiri), unggas (ayam, bebek, kalkun), dan sea food (kerang, cumi-cumi, udang, lobster, kepiting) yang diolah dengan bermacam-macam cara dan menghidangkannya dengan saus dan besar porsinya berkisar 175 gram s.d 225 gram.

- b) Sayuran yang dihidangkan pada main course ialah sayuran kontinental. Pada umumnya seperti buncis, bunga kol, lobak putih, brocoli, asparagus, dan lainnya dan besarnya adalah 75gram.
- c) Untuk garniture, kentang maupun penggantinya seperti macam-macam pasta yang dihidangkan dengan roti/roll yang besar porsinya 75 gram. Untuk nasi kadang juga mengganti kentang dengan lauk-pauk yang sesuai.

3) *Dessert* (makanan penutup)

Dessert atau hidangan penutup berfungsi untuk menghilangkan kesan dari hidangan sebelumnya. Dessert disebut juga hidangan pencuci mulut. Rasa dessert umumnya adalah manis. Dessert terdiri dari 3 (tiga) macam, yaitu :

- a) *Hot dessert*, dihidangkan pada suhu 60o C. contoh: kue sus isi manis, cake, puding roti, puding karamel, pancakes, dsb.
- b) *Cold dessert*, dihidangkan pada suhu 10-15o C. contoh: macam-macam puding, cocktail, dsb.
- c) *Frozen dessert*, dihidangkan pada suhu 0o C. contoh: macam-macam ice cream, sorbet, punch, dsb.

E. Jenis Makanan Kontinental

Berikut 5 contoh makanan kontinental yang berasal dari Eropa.

1. Seafood Paella : Berasal dari Spanyol. Seafood Paella merupakan sebuah sajian berbahan dasar nasi yang dimasak bersamaan dengan seafood. Makanan ini dibumbui dengan rosemary atau saffron. Adapun jenis beras yang digunakan untuk membuat makanan ini yaitu beras yang berasal dari Calaspara.



2. Pickle Herring : Makanan dengan asal negara Denmark ini menggunakan konsep sajian ikan. Sebenarnya Pickle Herring merupakan ikan herring yang diasamkan yang lumrah disajikan bersama roti, kentang, dan telur rebus.



3. Beef Bourguignon : Makanan yang berbahan dasar daging yang sangat lembut dan berasal dari negara Prancis. Dalam hidangannya, daging dimasak dengan campuran bawang bombay, bawang putih, daun-daunan rempah Prancis, serta red wine. Beef Bourguignon dimasak sampai airnya habis.



4. Kottbullar : Hidangan kottbullar merupakan bakso swedia dimana bahan dasar pembuatan baksonya menggunakan daging sapi. Daging sapi akan dicincang atau juga digiling kemudian dibentuk seperti bola pingpong. Jika di Indonesia bakso yang kita kenal lebih diidentik dengan makanan berkuah, maka di Swedia bakso kottbullar ini digoreng hingga kecokelatan. Lebih nikmat lagi jika disajikan bersama kentang goreng dan cream sauce.



5. Pork Knuckle with Sawerkraut : Makanan ini berasal dari negara Jerman yang mana lebih dikenal dengan nama schweinshaxe. Susunan dari makanan ini yaitu sepotong kaki babi yang sudah direbus agak lama dengan beragam side dish seperti sawerkraut, bokcoi, dan kentang. Sawerkraut adalah kubis fermentasi yang diiris halus.



D. Bumbu Khas Masakan Kontinental

Bumbu dan rempah-rempah mempunyai peranan penting dalam pengolahan makanan. Bahan ini berfungsi untuk memberikan warna, rasa dan aroma yang sedap pada masakan. Walaupun bahannya sama dengan formulasi bumbu yang berbeda, maka akan di hasilkan cita rasa masakan berbeda pula. Dalam dunia kuliner, bumbu dan rempah-rempah digolongkan menjadi beberapa macam. Berikut beberapa macam bumbu yang biasa digunakan pada masakan Kontinental;

1. Basil : *bay leaf* hampir sama dengan daun salam. Tanaman asli Mediteranian ini banyak digunakan untuk mengharumkan kaldu, memberikan rasa pada saus *main course* dan meningkatkan citarasa pada olahan daging, unggas, ikan, sayuran dan kacang-kacangan. Dijual dalam bentuk segar, kering dan serbuk.



2. Bay Leaf : Daun basil banyak digunakan pada masakan Eropa dan sebagian negara Asia seperti Thailand, Vietnam dan Laos. Aromanya mirip dengan daun kemangi. Biasanya ditambahkan pada olahan ikan, keju, telur, salad dan sayuran. Selain melezatkan masakan, tanaman asal India ini juga bermanfaat untuk mengatasi problem pencernaan, insomnia, antiseptik dan tonik.



3. Oregano : Kuliner Eropa sangat akrab dengan bumbu yang satu ini. Topping pizza akan kehilangan ciri khasnya jika Anda tidak menambahkan oregano. Olahan pasta, *steak*, soup dan salad juga terasa lebih lezat dan istimewa. Selain untuk bumbu, oregano juga bermanfaat untuk kesehatan, seperti mengatasi gangguan pencernaan, antiseptik dan meringankan migran. Dipasaran dijual dalam kondisi segar dan kering.



4. Rosemary : Bentuk fisiknya hampir mirip dengan taragon, aroma-pun tidak jauh beda. Sebagai bumbu, rosemary dapat digunakan dalam bentuk kering maupun segar. Aromanya yang harum dapat mengurangi bau amis atau prengus pada olahan ayam, ikan, daging, maupun telur. *Dressing* salad dan *barbeque*-pun akan terasa lebih istimewa dengan menambahkan bumbu ini.



5. Tarragon : Olahan panggang, unggas, *seafood* dan telur terasa pas jika ditambahkan bumbu *tarragon*. Aroma khasnya dapat meningkatkan citarasa semua jenis hidangan, mulai dari *seafood* hingga olahan telur. Sebagian orang menambahkan cincangan tarragon ke dalam saus *mayonnaise* atau *bearnaise*, hasilnya saus menjadi lebih istimewa. Tanaman asal Asia Tengah ini dapat digunakan dalam bentuk segar maupun kering.



6. Thyme : Tanaman asal Mediteranian yang kini populer diseluruh belahan bumi. Segala jenis daging, unggas dan *seafood* terasa lebih sedap jika dimarinade (direndam) dengan menambahkan *thyme*. Jika Anda membuat kaldu untuk *soup*, jangan lupa tambahkan beberapa lembar *thyme* agar citarasanya lebih harum. Bumbu ini biasanya dijual kering dalam kemasan botol.



C. Quiz

1. Berikut adalah contoh negara yang memiliki masakan kontinental, kecuali
 - A. Perancis
 - B. Amerika serikat
 - C. Inggris
 - D. Iran
2. Masakan kontinental yang sering menggunakan bumbu berupa merica dan garam adalah
 - A. Masakan pada barat
 - B. Masakan pada timur
 - C. Masakan pada selatan
 - D. Masakan eropa utara
3. Masakan kontinental yang sering menggunakan bumbu yang tajam dari rempah adalah
 - A. Masakan pada barat
 - B. Masakan pada timur
 - C. Masakan pada selatan
 - D. Masakan eropa utara
4. Masakan kontinental yang sering menggunakan bumbu pala dan kayu manis adalah
 - E. Masakan pada barat
 - F. Masakan pada timur
 - G. Masakan pada selatan
 - H. Masakan eropa utara
5. Susunan menu kontinental secara beurut adalah
 - A. *soup, main course, dan dessert*
 - B. *appetizer, main course, dan dessert*
 - C. *appetizer, soup, main course, dan dessert*
 - D. *soup, appetizer, main course, dan dessert*

6. Dessert terdiri dari 3 macam yaitu, kecuali

- A. Hot dessert
- B. Cold dessert
- C. Cool dessert
- D. Frozen dessert

7. Gambar berikut adalah bumbu yang sering digunakan dalam masakan kontinental, apakah itu

- A. Basil
- B. Tarragon
- C. Thyme
- D. Rosmary



8. Gambar dibawah ini manakah yang merupakan thyme?

A.



B.



C.



D.



9. Gambar dibawah ini manakah yang merupakan oregano

A.



B.



C.



D.



11. Berikut adalah perbedaan masakan kontinental dan oriental yang paling tepat, kecuali

- A. Dari segi bumbu biasanya makanan oriental / tradisional menggunakan bumbu yang masih segar dan langsung di racik sedangkan pada makanan continental penggunaan bumbu kebanyakan sudah instan dan diawetkan dalam bentuk tepung
- B. Dari segi teknik pengolahan dan waktu pada makanan continental teknik memasak makanan dan pengolahannya lebih mudah dan cepat karena bahan yang digunakan semua siap pakai dan tersedia dalam kemasan sesuai kebutuhan sedangkan pada makanan oriental / tradisional teknik pengolahannya agak kompleks dan memerlukan waktu yang lama.
- C. Dari segi alat pengolahan pada makanan continental menggunakan alat- alat teknologi maju sehingga lebih praktis sedangkan makanan

tradisional menggunakan alat – alat yang alami dan sangat jarang menggunakan alat yang praktis.

- D. Ciri khas makanan tradisional porsi sumber protein nya lebih banyak dari jumlah pangan sumber karbohidrat sedangkan makanan Kontinental lebih cenderung banyak pangan sumber karbohidrat di sertai dengan lauk hewani

Q. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.
5. Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
6. Rusmini R, dkk. 2016. Modul Pembelajaran Jasa Boga



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 11
MASAKAN ORIENTAL

DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

MASAKAN ORIENTAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi masakan oriental dengan benar
2. Menguraikan bumbu khas dalam masakan oriental dengan benar

B. Uraian dan Contoh

A. Pengertian Masakan Oriental

Masakan oriental merupakan jenis masakan yang berasal dari negara kepulauan daerah Asia seperti Indonesia, Cina, Jepang, India, Arab, Pakistan dan negara timur lainnya. Masakan oriental adalah perpaduan dari beberapa resep masakan di Asia yang mudah dikenali dari tampilan, aroma dan rasanya karena masakan oriental selalu menggunakan bumbu utama seperti bawang putih, kecap asin, kecap ikan, saus tiram, saus tomat, minyak wijen, ang chiu dll. Bumbu yang digunakan biasanya merupakan bumbu segar yang langsung diracik. Negara-negara oriental yang mencolok berbumbu tajam adalah makanan India, Pakistan dan Birma. Sedangkan Jepang, Korea dan Vietnam mengikuti selera masakan Cina pada umumnya. Selera masakan Muang Tay, Philipina, dan Malaysia lebih mendekati selera masakan indonesia.

Masakan oriental selalu dihidangkan sebagai makanan pokok seperti nasi, mie ataupun jagung sehingga mengandung lebih banyak karbohidrat daripada *protein* hewani dan nabati. Masakan oriental cukup bervariasi dalam menggunakan bahan makanan dari mulai sayur-sayuran, daging-dagingan seperti daging sapi dan daging ayam serta berbagai *seafood* yang diolah baik dibakar maupun digoreng. Dalam makanan oriental tidak dikenal susunan menu. Penyajian menu berdiri sendiri karena belum ada standarisasi susunan *menu*. Teknik pengolahan makanan oriental kompleks dan lama namun tata cara penyajian lebih *simple*, dihidangkan bersamaan dengan alat makan yang sama untuk jenis makanan berbeda dan dilaksanakan sekaligus. Terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayuran.

Umumnya makanan Negara Asia adalah makanan yang sehat, menu makanan Jepang misalnya menjamin untuk menghindari penyakit jantung, kelebihan berat badan dan lainnya. Makanan negara China yang kebanyakan menggunakan teknik mengukus dan tumis, bisa menjamin mengurangi jumlah kalori dan kandungan kolesterol., demikian pula makanan yang berbumbu tajam dari negara India dan Pakistan dan Asia Tenggara umumnya yang banyak memakai bumbu bawang putih, jahe serta bumbu lain yang telah terbukti baik untuk kesehatan.

Alat-alat memasak dalam dapur oriental mirip dengan alat memasak yang ada dalam dapur Indonesia (Indonesia adalah salah satu negara oriental). Sebagai contoh: kecuali untuk menggoreng martabak India, maka wajan atau kuali atau penggorengan yang biasa digunakan dalam dapur oriental adalah cekung (wox), baik itu kecil, sedang maupun besar. Bertangkai satu, bertangkai dua sama besarnya, maupun bertangkai besar dan kecil. Alat penghalus bumbu dikenal adanya cobek dan muntu, pipisan dan anak pipisan, serta lumpang dan alu, (alat-alat ini tidak dikenal didapur kontinental) disamping menggunakan blender elektrik bagi yang memiliki alat modern. Nyiru dan alat-alat lain dari bambu juga banyak dipergunakan.

Ciri-ciri Makanan Oriental

Makanan oriental memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Susunan makanan utamanya merupakan penghidangan yang berdiri sendiri yang terdiri dari :makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan.
- b. Makanan pokok terdiri makanan yang memiliki sumber karbohidrat lebih banyak dibandingprotein hewani yaitu beras, mie, jagung dan lain-lain.
- c. Lauk pauk : Terdiri dari protein hewani dan nabati dan jumlah porsiya lebih sedikit dibanding makanan pokok.
- d. Sayuran Oriental : Susunannya berdiri sendiri, standarisasi (porsi) berat belum ada
- e. Bumbu Oriental : Menggunakan bumbu segar yang langsung diracik
- f. Teknik pengolahan Oriental : Kompleks dan lama
- g. Tata cara penyajian Oriental : makanan oriental lebih simple karena dihidangkan bersamaan dengan alat makan yang sama dan di gunakan untuk makanan yang berbeda-beda.

C. Karakteristik Masakan Oriental

Karakteristik masakan beberapa negara oriental, diantaranya :

1) Masakan Cina.

Masakan Cina merupakan salah satu makanan oriental yang dikenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bahan dan bumbunya pun mudah diperoleh. Makanan pokok bangsa Cina adalah nasi yang dihidangkan dengan lauk pauk. Sebagai pengganti nasi biasanya digunakan mie atau bihun. Bahan yang banyak dipakai untuk lauk pauk adalah daging babi, unggas, telur dan hasil laut yang dikenal dengan *sea food*. Sayurannya adalah rebung, sawi, kol, kembang kol, wortel, kapri, tahu dan jamur. Bumbu penyedap utama adalah macam-macam kecap, saos, tiram, vetsin, bawang putih, minyak babi, minyak wijen, minyak kacang dan minyak ayam.

- Sajian Khas Musim Semi di China

1. Jiaozi
2. Nian Gao
3. Siu Mie
4. Yu Sheng
5. Teh Telur
6. Wonton

2) Malaysia dan Singapura

Singapura dikenal dengan tempat memanjakan orang yang suka makan karena Restorannya yang serba ada mulai dari restoran negara Timur sampai negara Barat ditemui disana, sehingga disebut Surga Orang Suka Makan. Masakan yang sangat terkenal di Negara Singapura adalah *Nonya Food* yaitu campuran bahan makanan dari nagara China dan diolah secara Melayu, paduan antara dua budaya menyatu menjadi satukesatuan hidangan, hal ini dibentuk juga karena perkawinan Orang China dengan orang Melayu yang menghasilkan kuliner dari dua negara.

Nonya sebutan dari Nyonya dan Baba yang keduanya dikenal peranakan, demikian pula dengan masakannya disebut peranakan. *Nonya Food* ini merupakan makanan

special yang terbentuk dengan identitas khusus tidak hanya mengacu kepada satu negara tetapi perpaduan yang membentuk ciri khas tersendiri karena berbeda dengan masakan China meskipun bahan sarna tetapi diolah secara melayu dari Malaysia dan Indonesia.

Nonya Food pada umumnya berasa pedas dan berbumbu tajam yang terdiri dari : Cabai, Daun Bawang, Sereh, Kemiri, Lengkuwas, Kunyit, Terasi yang umumnya bumbu dihaluskan juga jahe dan bawang merah dan bawang putih. Rasa Pedas dari penggunaan cabe kering dan bumbu kering lainnya yang disebut dengan *Five Spice Powder* yang terdiri dari kayu manis, merica, adas manis, cengkeh dan jintan manis yang digonseng lalu di giling halus. Serta dengan adanya penggunaan Garam Masalla yang terdiri dari Ketumbar, Jintan, Merica Bulai yang Hitam, Kepulaga, Kayu Manis Cengkeh dan Pala yang dihaluskan. *Nonya Food* di Singapura sudah berumur enam generasi yang diturunkan dari Nenek, Anak, dan Cucu. Makanan Singapura lainnya yang menonjol adalah makanan India dan China. Contoh makanan India yang terkenal di Singapura adalah aneka Curry, Chicken Tandori dan lain. Makanan China menyebar dimana-mana dari kaki lima sampai Restoran dan di Hotel berbintang dari *Szechuan Food*, *Kanton* dan lain lengkap ada di Singapura.

3) Masakan Jepang.

Masakan Jepang banyak dipengaruhi oleh masakan dari Cina dan Korea. Ciri khas negara ini adalah menggunakan bahan mentah ikan atau ayam sebagai hidangan. Susunan makanan Jepang dipengaruhi oleh susunan makanan Amerika dimana selalu dihidangkan dulu semacam selada atau sop, kemudian makanan pokok dan *dessert*. Sop dihidangkan dalam mangkok bersama sendok atau sendok bebek, kemudian menyusul hidangan lain bersama sedikit nasi yang dimakan dengan sumpit. Makanan Jepang yang terkenal antara lain *sukiyaki*, *tempura* dan *yakitori*.

Bumbu yang banyak dipakai antara lain bawang putih, jahe, lada, macam-macam kecap, *shoyu*, *mirin*, *sake*, *vetsin*, *cuka* dan *mosterd*. Makanan Jepang juga menggunakan berbagai macam jamur. Bahan makanan lain sama dengan masakan Cina. Alat-alat untuk menghidangkan makanan Jepang memiliki bentuk dan warna

menarik dengan bahan lak dan porselen.Meja makan Jepang berkaki pendek dan orang yang makan duduk bersila sekelilingnya di atas bantal.

4) Masakan Filipina.

Makanan pokok bangsa Filipina terdiri dari nasi yang dimakan dengan lauk pauk terutama ikan dan merupakan perpaduan masakan Timur dan Barat. Pengaruh Amerika terutama terlihat pada makanan penutup berupa *pudding*, *ice cream* dan buah-buahan. Filipina merupakan Negara penghasil kelapa.Oleh karena itu masakannya pun banyak mempergunakan kelapa dan santan. Bahan makanan lain yang dipakai untuk lauk pauk adalah daging babi, ayam, telur, daging sapi dan hasil laut. Sayuran yang dipakai umumnya sama dengan sayuran yang digunakan pada makanan Indonesia. Orang Filipina umumnya makan dengan tatacara Barat di meja makan dengan alat-alat yang digunakan pun berupa peralatan makan modern. Hiasan mejanya sering dibuat dari bambu atau "*table mats*" dari idi atau serat nanas. Tempat buah pun terbuat dari bahan kayu yang diukir.

D. Bumbu Khas Masakan Oriental

1. Minyak wijen merupakan minyak nabati yang terbuat dari ekstraksi biji wijen. Di pasaran, tersedia dua jenis minyak wijen, yaitu minyak wijen mentah dan minyak wijen sangrai. Minyak wijen mentah memiliki warna bening dan berbau mentah. Sedangkan minyak wijen sangrai memiliki warna yang lebih keruh atau gelap, tapi baunya lebih harum.

Minyak ini punya aroma dan rasa khas sehingga biasa digunakan sebagai penguat rasa pada berbagai masakan oriental. Selain ditambahkan terakhir sebelum masakan diangkat, minyak wijen juga sering dicampurkan dalam bumbu rendaman (marinasi) daging sebelum dimasak. Nasi goreng, kwetiau siram, yakiniku, dan ayam lada hitam adalah masakan yang menggunakan minyak wijen.



Gambar Minyak wijen

2. Saus Tiram : Tekstur dari saus tiram ini kental berwarna kehitaman dengan rasa yang asin dan gurih yang kuat. Saus tiram paling cocok diolah bersama aneka tumisan oriental seperti capcay, tumis kangkung, sapo tahu, serta tumisan *Seafood* Seperti kepiting, cumi, dan kerang.



Gambar saus tiram

6. Kecap Asin : Soy sauce atau yang kita kenal sebagai kecap asin juga termasuk ke dalam bumbu khas oriental. Kecap asin terbuat dari kacang kedelai yang difermentasi dalam air garam dengan jumlah yang banyak selama berbulan-bulan lamanya. Warna dari kecap asin ini cokelat tua dengan aroma yang khas. Sedangkan untuk teksturnya sendiri cair seperti air. Karena rasanya yang asin, kecap asin sering digunakan sebagai penambah rasa dalam aneka masakan seperti shabu shabu, teriyaki, dan kwetiau kuah.



Gambar kecap asin

4. Cuka Beras : Cuka beras atau *rice vinegar* merupakan salah satu jenis cuka yang terbuat dari fermentasi beras ketan. Aroma dan rasa cuka beras jauh lebih ringan dibanding dengan jenis cuka lainnya. Teksturnya cair, sedangkan untuk warnanya tergantung dari jenis cuka beras. Untuk *white rice vinegar* warnanya putih kekuningan dengan aroma dan rasa paling ringan, *brown rice vinegar* berwarna cokelat gelap yang lebih kaya akan rasa dan nutrisi, *black rice vinegar* berwarna cokelat pekat kehitaman dengan rasa dan aroma yang pekat dan sedikit bau asap, *red rice vinegar* berwarna kuning kemerahan dengan rasa yang asam-manis-getir-asin, dan *seasoned rice vinegar* yang merupakan campuran dari white rice vinegar dengan tambahan gula, garam dan MSG.

Red rice vinegar ini adalah jenis yang paling banyak kita jumpai dan lebih dikenal dengan sebutan arak masak, arak merah, atau angciu. Masakan yang menggunakan angciu ini seperti nasi goreng, capcay, dan sapi lada hitam.



Gambar cuka beras

5. Tausi : Rasa tausi hampir mirip dengan tauco, hanya saja sedikit lebih ringan. Tausi terbuat dari fermentasi kedelai hitam dan biasanya dijual dalam bentuk utuh bersama cairannya di dalam kemasan botol dan memiliki rasa yang asin. Masakan yang cocok dimasak bersama tausi adalah aneka tumisan seperti ikan cah tausi, tahu masak tausi, dan mapo tofu.



Gambar Tausi

6. Saus Hiosin : Di Chinese, saus hoisin atau saus hoixian biasanya digunakan untuk merendam daging sebelum dipanggang. Terbuat dari kedelai fermentasi yang dicampur bersama beras merah, bawang putih, bubuk ngohiong, biji pekak, cuka, cabai, garam, dan gula. Warna dari saus hoisin ini cokelat tua dengan rasa cenderung manis dan agak pedas. Masakan dengan saus hoisin seperti ayam saus hoisin, charsiu, dan ayam kungpao.



Gambar Housin sauce

7. Ngohiong : Ngohiong termasuk ke dalam bumbu bubuk berwarna merah kecokelatan yang terbuat dari campuran lima rempah yaitu kayu manis, cengkeh, adas, merica, dan pekak. Rasa yang dihasilkan sangat unik yaitu perpaduan antara manis, asam, pedas, pahit, dan asin.

Aromanya pun sangat harum dan khas. Ngohiong sering digunakan untuk membumbui ayam dan daging, serta sering dijadikan sebagai penyedap rasa di dalam masakan oriental. Sajian khas yang menggunakan bumbu ini yaitu daging giling yang dibalut kulit tahu tipis untuk kemudian dikukus dan digoreng.



Gambar ngehiong

8. Angkak : Angkak adalah beras merah khas Chinese yang cukup populer di Asia dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Sebenarnya, angkak berasal dari beras putih yang difermentasi oleh jamur sehingga menghasilkan warna merah keunguan yang pekat. Angkak berbentuk bulir-bulir padi utuh dan sering digunakan sebagai pengawet makanan, pewarna makanan, campuran rempah pada masakan, juga sering dijadikan sebagai bahan anggur beras. Contoh sajian yang menggunakan bumbu ini seperti ayam angkak, charsiu, dan bebek panggang.



Gambar Angkak

E. Quiz

1. Berikut adalah contoh negara yang memiliki masakan oriental, kecuali
 - A. China
 - B. Jepang
 - C. Laos
 - D. India

2. Negara yang memiliki ciri khas masakan oriental yang mencolok dan berbumbu tajam adalah
 - A. India
 - B. Indonesia
 - C. China
 - D. Filipin

3. Berikut adalah ciri-ciri makanan oriental, kecuali
 - A. Teknik pengolahan kompleks dan lama
 - B. Makanan pokok terdiri makanan yang memiliki sumber karbohidrat lebih banyak dibandingprotein hewani yaitu beras, mie, jagung dan lain-lain
 - C. Terdiri dari protein hewani dan nabati dan jumlah porsinya lebih banyak dibanding makanan pokok.
 - D. Menggunakan bumbu segar yang langsung diracik

4. Nasi biasanya digunakan mie atau bihun,Bumbu penyedap utama adalah macam-macam kecap, saos, tiram, vetsin, bawang putih, minyak babi, minyak wijen, minyak kacang dan minyak ayam. Hal tersebut merupakan karakteristik masakan negara?
 - A. China
 - B. Indonesia
 - C. India
 - D. Jepang

5. *Nonya Food* merupakan hidangan yang terkenal dari negara?
 - A. Jepang
 - B. Malaysia
 - C. Singapura
 - D. Indonesia

6. Menggunakan bahan mentah ikan atau ayam sebagai hidangan, merupakan ciri hidangan Negara?
- A. Jepang
 - B. Malaysia
 - C. Singapura
 - D. Indonesia
7. Terdiri dari nasi yang dimakan dengan lauk pauk terutama ikan dan merupakan perpaduan masakan Timur dan Barat, merupakan ciri khas makanan negara?
- A. India
 - B. Indonesia
 - C. China
 - D. Filipin
8. Bumbu yang memiliki aroma dan rasa khas sehingga biasa digunakan sebagai penguat rasa pada berbagai masakan oriental seperti nasi goreng, kwetiau siram, yakiniku, dan ayam lada hitam adalah?
- A. Kecap asin
 - B. Minyak wijen
 - C. Vinegar
 - D. Saus tiram
9. Berikut adalah perbedaan masakan kontinental dan oriental yang paling tepat, kecuali
- A. Dari segi bumbu biasanya makanan oriental / tradisional menggunakan bumbu yang masih segar dan langsung di racik sedangkan pada makanan continental penggunaan bumbu kebanyakan sudah instan dan diawetkan dalam bentuk tepung
 - B. Dari segi teknik pengolahan dan waktu pada makanan continental teknik memasak makanan dan pengolahannya lebih mudah dan cepat karena bahan yang digunakan semua siap pakai dan tersedia dalam kemasan sesuai kebutuhan sedangkan pada makanan oriental / tradisional teknik pengolahannya agak kompleks dan memerlukan waktu yang lama.

- C. Dari segi alat pengolahan pada makanan continental menggunakan alat-alat teknologi maju sehingga lebih praktis sedangkan makanan tradisional menggunakan alat – alat yang alami dan sangat jarang menggunakan alat yang praktis.
 - D. Ciri khas makanan oriental porsi sumber protein nya lebih banyak dari jumlah pangan sumber karbohidrat sedangkan makanan Kontinental lebih cenderung banyak pangan sumber karbohidrat di sertai dengan lauk hewani
12. Berikut adalah lima rempah yang ada dalam bumbu ngohiong
- A. kayu manis, cengkeh, adas, merica, dan pekak
 - B. kayu manis, cengkeh, adas, merica, dan garam
 - C. kayu manis, jinten, adas, merica, dan pekak
 - D. cabai kering, cengkeh, adas, merica, dan pekak

F.Kunci Jawaban

11. C
12. A
13. C
14. A
15. C
16. A
17. D
18. B
19. D
20. A

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. *Restorant*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.
5. Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
6. Rusmini R, dkk. 2016. *Modul Pembelajaran Jasa Boga*.



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 12
MASAKAN TIMUR TENGAH

DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

MASAKAN TIMUR TENGAH

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi masakan timur tengah dengan benar
2. Menguraikan bumbu khas dalam masakan timur tengah dengan benar

B. Uraian dan Contoh

A. Pengertian Makanan Timur Tengah

Timur Tengah adalah sekelompok negara yang berkisar dari Afrika Utara. Makanan Timur Tengah adalah resep yang paling fleksibel dan dibuat dengan mudah. Makanan Timur Tengah didefinisikan oleh daerah dan tradisi orang-orang yang tinggal di sana. Dengan iklim yang hangat, makanan seperti anggur, lemon, buah zaitun, mint, peterseli dan terong biasanya tumbuh dan ditemukan di banyak hidangan. Karena babi adalah tidak halal (haram), kebanyakan orang Yahudi dan Muslim tidak makan itu, dan dengan demikian langka dalam hidangan TimurTengah. Domba atau kambing jauh lebih umum daripada daging sapi. Karena Al-Quran melarang alkohol, hidangan timur tengah yang tidak dimasak dalam anggur atau minuman beralkohol lainnya. Masakan Timur Tengah atau masakan Asia Barat adalah masakan di negara-negara Timur Tengah. Bahan yang biasanya digunakan adalah zaitun dan minyak zaitun, madu, wijen, peterseli, mentha, kacang Arab, dan lain-lain.

- Sumber karbohidrat : beras, gandum dan oat
- Sumber protein dan nabati :daging kambing, domba, sapi onta, ayam dan ikan
- Sumber mineral : kacang-kacangan (cheakpea, lentil, kacang polong, pistachios) tomat, bawang bombay, labu dan lain-lain. Bumbu jenis ramuan bumbu yang digunakan antara lain “abazir” merupakan campuran bumbu yang terdiri dari lada,

pala, ketumbar, jintan, kayu manis, cengkeh dan kapulaga yang dihancurkan. Bumbu lain yang paling dominan digunakan hampir tiap masakannya adalah bawang bombay dan bawang putih. Sedangkan ramuan bumbu yang diambil dari dapur lebanon adalah campuran minyak wijen dan gandum. Adapun jenis campuran bumbu yang lain, seperti : garam masala, baharat, dan zattar. Garam masala adalah bumbu campuran dari ketumbar, merica hitam, kayu manis, kapulaga bayleaves dan cengkeh. Baharat merupakan campuran dari bumbu pedas seperti merica, cabai dan paprika dicampur bumbu beraroma tajam seperti cengkeh, kayu manis dan pala. Sedangkan zattar terdiri dari campuran thyme, marjoram, kacang mete dan garam.

B. Ciri Khas Bahan Baku Masakan Timur Tengah

- Kacang Kacangan tertentu seperti Buncis, Lentil, Pistachio, dan sebagainya menjadi dominasi utama pada Makanan Arab.
- Zaitun menjadi buah penting yang disukai semua orang Arab.
- Kebab atau daging yang ditusuk dan dipanggang sangat populer di Arab seperti Shawarma, Kufra, Kebab, dan sebagainya. Umumnya makanan Arab menyukai daging Ayam, Kambing dan Sapi.
- Yogurt dan Keju, menjadi makanan yang sangat disukai bahkan digunakan dalam banyak resep.
- Babi dan alkohol dilarang di banyak negara Arab karena alasan hukum Agama Islam.
- Rempah-rempah seperti jintan, kapulaga dan bawang putih sangatlah kental ada hampir disetiap resep makanan. Ketiga Rempah tersebut adalah wajib dan hampir pasti digunakan disemua masakan.
- Roti Pita merupakan makanan pokok yang digunakan sehari hari, umumnya untuk sandwich.
- Tahini, merupakan bahan yang sering digunakan dan diolah menjadi pasta/saus seperti hummus ataupun baba ghanous. Saus Tahini dibuat dari Wijen Putih dan diolah sehingga menjadi semacam saus. Tahini juga biasa digunakan sebagai makanan pembuka dan dikonsumsi menggunakan Roti Pita.

- Kopi dan Teh yang kental selalu dikonsumsi. Pada umumnya di daerah lain menyukai Teh dan Kopi yang encer atau tidak kental, namun berbeda di Wilayah Arab, mereka menyukai Teh dan Kopi yang kental dengan waktu seduh yang lebih lama serta pemakaian Daun Teh maupun Bubuk Kopi yang lebih banyak sehingga menghasilkan minuman yang kental dan sangat pekat.

C. Pola makan Timur Tengah

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam, jumlah makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk satu kelompok masyarakat tertentu. (Kardjati, dkk, 1985). Mirip dengan budaya Asia, ternyata masyarakat Timur Tengah juga lebih menyukai tradisi makan bersama. "Orang-orang Timur Tengah biasanya lebih suka makan bersama-sama. Sementara untuk tipe makanan sama seperti budaya Barat yaitu terdiri dari hidangan pembuka, makanan utama, dan hidangan penutup. Pembedanya adalah, cara dan waktu penyuguhannya. Susunan hidangan Timur Tengah :

- Makanan Pembuka, disebut "Mezza"
- Sup
- Hidangan telur
- Aneka lauk daging atau ayam, ikan dan sebagainya

D. Teknik Memasak Masakan Timur Tengah

Teknik memasak pada umumnya hampir semua teknik memasak dengan menggunakan panas basah, panas kering dan panas minyak dipergunakan untuk mengolah hidangan-hidangan Timur Tengah. Peralatan memasak yang digunakan berupa panci (cuscouiere dari Algeria), adalah panci yang dibuat dari bahan tembikar yang bagian atasnya dilengkapi dengan sarangan berlubang-lubang untuk menempatkan bahan makanan dan bagian bawahnya merupakan tempat cairan (semacam dandang).

E. Bumbu Khas Masakan Timur Tengah

1. Garam Masala adalah bumbu rempah khas India. Bumbu ini berasal dari India bagian utara yang berudara dingin dan berfungsi sebagai unsur penghangat dalam makanan. Pada perkembangannya, masing-masing daerah di India juga memiliki resep garam masalanya sendiri sehingga menjadi rempah dasar kuliner India. Resep garam masala khas India Utara terdiri dari kapulaga hijau, jintan hitam, cengkeh, lada hitam, kemiri, dan kayumanis. Namun, versi daerah lain banyak pula yang menggunakan lada putih, ketumbar, jintan, jintan putih, pala, hingga kapulaga hitam.



Gambar garam Masala

2. Five-Spice Tunisia (Qalat Daqqa) : Digunakan untuk membumbui lamb tagine dan hidangan sayuran, terutama yang terbuat dari terong. Bumbu ini terdiri dari lada hitam, cengkeh, cabai Guinea, kemiri, dan kayumanis dan berfungsi untuk memberikan rasa hangat yang manis.



Gambar Qalat Daqqa

3. Ras El Hanout : Bumbu dari Maroko ini sangat unik dan kompleks. Bayangkan saja, campurannya bisa terdiri dari 20 jenis. Bahan-bahannya pun ada yang tidak biasa, seperti beri belladona, ashberry, hingga kumbang Spanyol. Bumbu ini juga memiliki unsur harum bunga yang berasal dari kelopak bunga mawar dan lavender. Rempah lainnya yang dimasukkan di antaranya adalah kunyit, lengkuas, kapulaga hijau, dan kemiri. Bumbu ini biasa dipakai untuk membumbui nasi, couscous, dan berbagai daging.



Gambar Ras El Hanout

E. Contoh Hidangan Timur Tengah

1. Hommus adalahocolan atau saus favorit yang menjadi hidangan pokok bagi para Emirati. Hidangan ini terbuat dari bahan buncis, tahini (saus wijen), minyak zaitun, bawang putih, dan lemon kental



Gambar Hommus

2. Moutabel : Dengan tekstur yang mirip dengan hommus, cocolan atau saus berbahan dasar terong ini adalah versi yang lebih pedas dari baba ghanoush. Sebuah saus tambahan untuk melengkapi daging panggang dan roti.



Gambar Moutabel

3. Fattoush adalah salad sehat yang biasanya terdiri dari roti bakar atau goreng yang dikombinasikan dengan sayuran dan ayam berempah yang tersedia, seperti tomat, timun, dan selada – serta biji delima untuk menambah rasa dan warna.



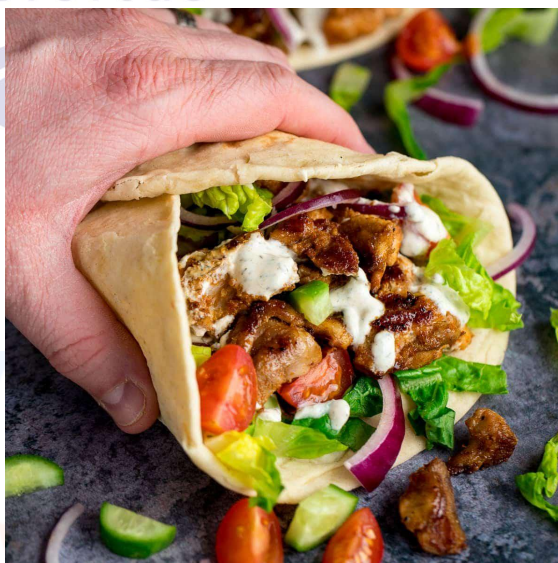
Gambar Fattoush

4. Falafel : Salah satu hidangan klasik yang dapat ditemukan hampir di seluruh restoran Timur Tengah, falafel adalah bola goreng yang terbuat dari buncis atau kacang fava tumbuk dan rempah-rempah serta menjadi jajanan yang dapat Anda temukan di sudut-sudut kota Dubai.



Gambar Falafel

5. Shawarma : Dengan potongan ayam atau daging berbumbu yang lembut ditambah rempah-rempah dimasak di sebuah mesin berputar lalu disajikan di atas roti penuh dengan selada, saus sambal dan yoghurt. Oleh karena itu, shawarma menjadi hidangan paling populer yang juga terjangkau.



Gambar Shawarma

6. Kabsa : Hidangan ini berasal dari Yaman, kabsa sekarang populer di sepanjang negeri dan sering disajikan dalam acara khusus bagi banyak orang. Pada dasarnya, hidangan ini adalah nasi dengan daging, tapi karakteristik rasa dari kabsa datang dari kombinasi kapulaga, kunyit, kayu manis, limau hitam, daun salam, dan pala. Campuran lezat rempah-rempah dalam hidangan ini, serta cara memasak spesialnya membuat kabsa menjadi hidangan yang wajib dicoba.



Gambar Kabsa

7. Bolani adalah roti gepeng yang berisi sayuran seperti daun bawang dan sayuran lainnya. Roti ini disajikan dengan cara dipanggang maupun digoreng. Jika digoreng akan membuat Bolani memiliki tekstur yang garing namun juicy dari minyak.



Gambar Bolani

C. Latihan

1. Masakan timur tengah meliputi benua?
 - A. Afrika dan asia barat
 - B. Asia tenggara dan asia timur
 - C. Eropa selatan dan asia barat
 - D. Asia tenggara
2. Bahan makanan yang tidak digunakan pada masakan timur tengah
 - A. Sapi dan unggas
 - B. Babi dan alkohol
 - C. Sapi dan alkohol
 - D. Babi dan Ungas
3. Pangan sumber karbohidrat yang biasa digunakan pada masakan timur tengah adalah
 - A. Nasi,gandum, dan oat
 - B. Nasi, jagung, sagu
 - C. Nasi, mie, dan oat
 - D. Nasi, mie, dan jagung
4. Abazir merupakan campuran bumbu yang terdiri dari?
 - A. lada, pala, ketumbar, jintan, kayu manis, cengkeh dan kapulaga
 - B. lada, pala, ketumbar, jintan, kayu manis, dan cengkeh
 - C. lada, pala, ketumbar, jintan, cengkeh dan kapulaga
 - D. lada, pala, jintan, kayu manis, cengkeh dan kapulaga
5. berikut merupaka ciri khas bahan baku masakan timur tengah, kecuali
 - A. Kacang Kacangan tertentu seperti Buncis, Lentil, Pistachio, dan sebagainya menjadi dominasi
 - B. Yogurt dan Keju, menjadi makanan yang sangat disukai bahkan digunakan dalam banyak resep
 - C. Rempah-rempah seperti jintan, kapulaga dan bawang putih sangatlah kental ada hampir disetiap resep makanan
 - D. Susunan makanan utamanya merupakan penghidangan yang berdiri sendiri yang terdiri dari :makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan.

6. Merupakan bahan yang sering digunakan dan diolah menjadi pasta/saus seperti hummus ataupun baba ghanous adalah definisi dari?

- A. Garam masala
- B. Tahini
- C. Mezza
- D. Qalat Daqqa

7. Berikut adalah susunan hidangan timur tengah

- A. Mezza,sup,hidangan telur, Aneka lauk daging atau ayam, ikan dan sebagainya
- B. Sup,hidangan telur, Aneka lauk daging atau ayam, ikan dan sebagainya
- C. Makanan pokok, lauk hewani/nabati, sayur, dan buah
- D. Appetize,soup,maincourse,dessert

8. Berikut ini yang merupakan garam masala

A.



B.



C.



D.



9. Gambar berikut merupakan contoh hidangan?



- A. Bolani
- B. Kebab
- C. Shawarma
- D. Kabsa

13. Berikut ini yang merupakan Kabsa

A.



C.



B.



D.



Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Willan, Anne. 1989. *Complete Guide To Cookery*. Dorling Kindersley. London.
5. Multi Karina, dkk. 2013. *Buku Ajar Gizi Kuliner*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
6. Rusmini R, dkk. 2016. Modul Pembelajaran Jasa Boga.



**MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)**

**MODUL 13
MASAKAN PADA PERAYAAN / PERISTIWA KHUSUS**

**DISUSUN OLEH
PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

MASAKAN PADA PERAYAAN / PERISTIWA KHUSUS

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan masakan pada peristiwa khusus dengan benar
2. Menguraikan bumbu khas dalam masakan pada peristiwa khusus dengan benar

B. Uraian dan Contoh

Hidangan dalam kamus besar Indonesia berarti sajian, dipamerkan, dihidangkan secara lengkap untuk dinikmati. Dalam hal ini berarti serangkaian makanan dan minuman yang disajikan pada suatu acara tertentu yang tujuannya untuk dinikmati bersama, atau dengan kata lain dengan sengaja disajikan dan dinikmati. Kesempatan khusus disebut juga dengan acara special. Acara ini mengacu pada waktu tertentu. Biasanya diadakan paling tidak sekali dalam setahun atau sekali dalam seumur hidup. Bila suatu acara diadakan seminggu sekali atau sebulan sekali bukan termasuk acara khusus akan tetapi sudah masuk dalam acara rutinitas. Indonesia merupakan Negara dengan berbagai acara budaya, agama, maupun acara suku. Karena itu bukan tidak mungkin jika akan banyak sekali acara khusus dari masing-masing daerah dengan keragaman acara dan keragaman hidangan yang akan disajikan. Mulai dari hidangan yang akan dinikmati bersama maupun yang hanya disajikan untuk para leluhur. Akan tetapi hanya daerah-daerah tertentu yang masih melakukan acara khusus karena dengan seiring berjalannya waktu, bahkan terkadang acara tradisional dirubah menjadi acara dengan konsep modern karena mengikuti dengan jaman yang ada.

Ciri-ciri dari hidangan kesempatan khusus:

- a. Disajikan dalam jumlah porsi yang besar
- b. Disajikan saat acara-acara khusus/ special
- c. Hidangannya merupakan hidangan ciri khas disetiap acaranya
- d. Hidangan yang disajikan cenderung dipengaruhi oleh adat atau dari mana acara tersebut diadakan

- e. Bumbu/ bahan yang digunakan merupakan racikan khusus
- f. Mengandung filosofi sesuai adat yang ada pada acara tersebut
- g. Diadakan paling tidak sekali dalam setahun
- h. Dalam suatu hidangan memiliki ciri-ciri tersendiri

HIDANGAN KHUSUS DALAM ACARA ADAT

Berikut Contoh Acara Adat beserta hidangan yang biasa di sajikan :

1. Hari kelahiran Contoh acaranya seperti upacara 7 bulanan, upacara tedhak sinthen, ulang tahun, dan lain-lain. Acara tersebut lebih merujuk pada adat istiadat masing-masing daerah. Misalnya untuk masyarakat Jawa biasanya merayakan syukuran 7 bulanan bagi ibu yang sedang mengandung biasanya dengan disajikan tumpeng dan berebut perabotan rumah. Akan tetapi bagi masyarakat Indonesia wilayah lain mereka tidak melaksanakan acara tersebut karena dalam tradisi mereka acara tersebut tidak diadakan atau tidak mengenal acara tersebut

Tak hanya ritualnya saja yang penting, persyaratannya pun penting dan harus disiapkan oleh orangtua yang menyelenggarakan Tedhak Siten ini, seperti kurungan ayam, uang, buku, mainan, alat musik, dll. Selain itu ada pula ada tangga yang terbuat dari tebu, makanan-makanan (sajen), yang terdiri dari bubur merah, putih, jadah 7 warna, (makanan yang terbuat dari beras ketan), bubur boro-boro (bubur yg terbuat dari bekatul-serbuk halus atau tepung yang diperoleh setelah padi dipisahkan dari bulirnya), dan jajan pasar.

- Bubur 7 Warna



Jadah dalam acara tedhak siten yang dimaksud adalah bubur jadah yang berwarna. Yang masing-masing warna melambangkan arti harapan dan doa yang berbeda-beda, yaitu :

Hitam : memiliki arti kecerdasan. Diharapkan Sang Anak dapat memiliki kecerdasan yang tinggi, cerdas dalam menghadapi apapun.

Ungu : memiliki arti ketenangan. Diharapkan dimasa yang akan datang, Sang Anak dapat bersikap tenang dalam pengambilan keputusan.

Biru : memiliki arti kesetiaan. Diharapkan Sang Anak menjadi orang yang setia.

Hijau : memiliki arti kemakmuran. Diharapkan kelak Sang Anak memiliki kehidupan yang makmur sejahtera.

Merah : memiliki arti keberanian. Diharapkan Sang Anak memiliki keberanian dalam menjalani kehidupannya kelak.

Kuning : memiliki arti kekuatan. Diharapkan anak dapat memiliki kekuatan dalam hidupnya dan mencapai kejayaan.

Putih: memiliki arti kesucian. Diharapkan Sang Anak memiliki kesucian hati kelak dikemudian hari.

- Jenang Baro-baro



Merupakan hidangan yang disajikan dalam upacara adat Jawa sebagai permohonan keselamatan pada Tuhan Yang Maha Esa. Jenang ini dibuat dari beras yang dicampur gula Jawa. Jenang ini biasanya disajikan dalam mangkok kemudian di atasnya ditaburi kelapa parut dan irisan gula Jawa

2. Upacara Sekaten : upacara yang digunakan untuk memperingati kelahiran Nabi Muhammad SAW, yang diselenggarakan di alun-alun utara kraton (istana) Jawa, setiap tanggal 12 Maulud. Hingga sekarang upacara itu masih diselenggarakan oleh tiga kraton di Jawa, yakni kraton Yogyakarta, Surakarta, dan Cirebon. Upacara Sekaten sudah berlangsung selama ratusan tahun, dan diselenggarakan

pertamakali sejak jaman Kerajaan Demak atau kerajaan Islam pertama di Jawa. Contoh Hidangannya yaitu

- Endog abang,



Merupakan kuliner yang langka, karena hanya dijual saat acara sekaten dan acara-acara Grebek Keraton Yogyakarta saja. Bahkan, kuliner ini syarat akan filosofis. Ada tiga nilai filosofis yang ada dalam endog merah ini yaitu, endog (telur) melambangkan kelahiran, warna abang (merah) melambangkan kesejahteraan, dan helai ruas bambu panjang melambangkan hubungan vertikal manusia dengan sang pencipta.

Telur pada endog abang ibaratnya adalah ibarat orang. Bahasa Jawa krama dari telur adalah tigan. Tigan dekat dengan kata tiyang yang berarti orang. Hiasan kertas pada bagian atas telur ia sebut sebagai dian yang dalam bahasa Indonesia berarti lampu, dan bagian bawah atau cagak nya ibarat kaki. Warna merah dan putih artinya bapa biyung atau ayah ibu, yang lalu menghasilkan keturunan yang dilambangkan dengan telur.

3. Upacara Brokohan

Adalah salah satu upacara adat jawa untuk menyambut kelahiran bayi. Upacara ini memiliki makna sebagai ungkapan syukur dan sukacita akan proses kelahiran yang lancar. Brokohan baerasal dari bahasa arab yaitu barokah yang artinya mengharapkan berkah dari Tuhan. Tujuan dari brokohan ini adalah untuk keselamatan proses kelahiran bayi juga untuk melindungi bayi yang telah lahir agar menjadi anak yang baik perilakunya.

Perlengkapan upacara yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- 1) Golongan bangsawan: dawet, telur mentah, jangan menir, sekul ambeng, nasi dengan lauk, jeroan kerbau, pecel dengan lauk ayam, kembang setaman, kelapa dan beras.
- 2) Golongan rakyat biasa: nasi ambengan yang terdiri dari nasi jangan, lauk pauhnya peyek, sambel goreng, tempe, mihun, jangan menir, dan pecel ayam.

HIDANGAN KHUSUS DALAM PERKAWINAN

Upacara pernikahan adalah upacara adat yang diselenggarakan dalam rangka menyambut peristiwa pernikahan. Pernikahan sebagai peristiwa penting bagi manusia, dirasa perlu disakralkan dan dikenang sehingga perlu ada upacaranya. Berikut contoh msakan yang wajib dihidangkan saat pernikahan

1. Madengen-dengen merupakan salah satu prosesi adat pernikahan yang umumnya dijalani oleh pasangan asal Bali. Upacara madengen-dengen ini bertujuan untuk membersihkan diri atau menyucikan kedua pengantin dari energi negatif dalam diri kedua calon mempelai.
- Lempet (pepes ikan)



Lempet terbuat dari ikan tuna atau ikan languan dan rempah-rempah, dibungkus daun pisang dan dipanggang di atas arang yang terbuat dari batok kelapa kering. Lempet juga dikenal sebagai Pesan atau Pepes yang disajikan dengan nasi sebagai hidangan dalam upacara pernikahan dan upacara lainnya yang biasanya berlangsung selama 2 hari.

2. Hidangan yang wajib ada saat Upacara Adat di Jawa, beserta makna-nya
- Jadah dan wajik sebagai lambang kesetiaan



- Sop manten yang menggambarkan persatuan



3. Hidangan yang wajib ada saat Upacara Adat di Sumatra Utara
- Saksang



Jenis makanan yang merupakan salah satu lauk yang terbuat dari daging hewan berkaki empat ini memiliki citarasa yang unik. Rasa unik tersebut selain karena rempah khas seperti dari andaliman, juga muncul karena dagingnya yang dimasak dengan darah. Daging yang digunakan untuk dimasak menjadi saksang sendiri biasanya adalah babi, atau kerbau.

- Arsik Ikan Mas



Masyarakat Toba memiliki makanan khas yang biasanya disajikan saat acara pernikahan atau pun acara-acara adat lainnya. Arsik ikan mas biasanya menggunakan ikan berukuran besar, kemudian dibumbui asam kandis yang membuat rasanya menjadi asam-asam segar. Kemudian racikan cabai dan andaliman membuat rasanya pedas menggoda.

- Ciper Manuk



Kuliner yang satu ini berbahan dasar ayam kampung yang dibumbui dengan rempah khas Tanah Karo. Penggunaan tepung jagung juga membuat makanan ini sangat khas dan hanya banyak dijumpai di Tanah Karo saja. Tepung jagung membuat tekstur makanan menjadi lebih kental

Hidangan lainnya yang biasa ada saat acara pernikahan, yaitu :

1. Kelicuk



Kelicuk merupakan makanan khas Rejang, Sumatera Selatan. Terbuat dari pisang yang dicampur dengan beras ketan, kemudian dibungkus dengan daun pisang. Kelicuk disuguhkan saat acara pernikahan atau kegiatan tradisional lainnya. Makanan ini melambangkan kesuburan, sehingga diharapkan pengantin bisa segera dikaruniai anak.

2. Jenang



Jenang adalah makanan khas yang selalu ada di acara pernikahan masyarakat Jawa. Jenang diartikan sebagai ucapan syukur kepada sang pencipta dari sang pemilik acara. Makanan ini memiliki tekstur kenyal dan rasa yang manis.

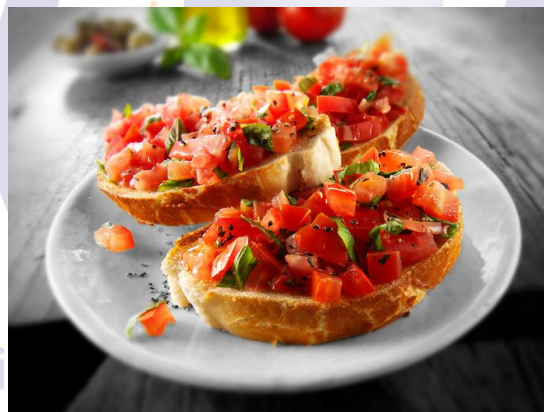
3. Madumongso



adalah makanan ringan yang memiliki rasa asam bercampur manis, dan terbuat dari ketan hitam yang sudah difermentasi. Biasanya makanan ini juga sering ditemui di acara pernikahan masyarakat Jawa, khususnya Jawa Timur.

HIDANGAN ACARA KHUSUS DI LUAR NEGERI

1. Bruschetta (Italia)



Biasanya menu ini dihidangkan saat tahun baru atau acara kumpul-kumpul

2. Kue Keranjang (China)



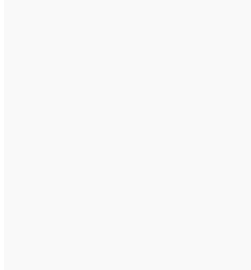
Bahan utama pembuatannya adalah tepung ketan dan gula merah yang dimasak hingga mengental dan lengket. Rasanya manis dan teksturnya yang lengket memiliki makna pada tradisi China. Keluarga yang menyajikan kue keranjang berharap agar keluarganya tetap lengket dan bersatu. Selain itu kue keranjang juga biasa disusun bertingkat, maknanya adalah agar di tahun yang baru semakin makmur dan sukses. Selain kue keranjang, ada juga kue mangkuk hingga manisan yang juga hadir setiap Imlek.

3. Bak Chang



Bakchang juga merupakan kudapan khas China yang sudah cukup populer di masyarakat Indonesia. Selain dijadikan kudapan khas, bakchang juga selalu hadir saat perayaan Duan Wu. Perayaan adat ini digelar sebagai tanda penghormatan untuk patriot Qu Yuang yang mati karena mempertahankan kesetiaan pada dinasti Chu. Acara ini digelar setiap tanggal 5 bulan 5 penanggalan China.

4. Canape (Inggris) Menu wajib yang dihidangkan saat acara pernikahan



C. Latihan

1. Ciri-ciri hidangan untuk acara khusus antara lain, kecuali
 - A. Disajikan dalam jumlah porsi yang besar
 - B. Disajikan saat acara-acara khusus/ special
 - C. Hidangannya merupakan hidangan ciri khas disetiap acaranya
 - D. Diolah oleh chef tertentu saja

2. Berikut adalah warna yang terdapat dalam bubur 7 warna?
 - A. Putih, hitam, merah, kuning, ungu, biru, hijau
 - B. Merah, jingga, putih, hijau, hitam, biru, ungu
 - C. Coklat, putih, merah, kuning, hijau, ungu, biru
 - D. Merah, kuning, coklat, jingga, hijau, biru, putih

3. Warna ungu dalam bubur 7 warna memiliki arti
 - A. Kecerdasan
 - B. Kesetiaan
 - C. Ketenangan
 - D. Keberanian

4. Perlengkapan yang disiapkan dalam Upacara Brokohan adalah ?
 - A. Nasi ambengan yang terdiri dari nasi jangan, lauk pauknya peyek, sambel goreng, tempe, mihun, jangan menir, dan pecel ayam
 - B. Dawet, telur mentah, jangan menir, sekul ambeng, nasi dengan lauk, jeroan kerbau, pecel dengan lauk ayam, kembang setaman, kelapa dan beras.
 - C. Golongan bangsawan: dawet, telur mentah, jangan menir, sekul ambeng, nasi dengan lauk, jeroan kerbau, pecel dengan lauk ayam, kembang setaman, kelapa dan beras. Dan Golongan rakyat biasa: nasi ambengan yang terdiri dari nasi jangan, lauk pauknya peyek, sambel goreng, tempe, mihun, jangan menir, dan pecel ayam.
 - D. Golongan bangsawan: : nasi ambengan yang terdiri dari nasi jangan, lauk pauknya peyek, sambel goreng, tempe, mihun, jangan menir, dan pecel ayam. Dan Golongan rakyat biasa dawet, telur mentah, jangan menir, sekul ambeng, nasi dengan lauk, jeroan kerbau, pecel dengan lauk ayam, kembang setaman, kelapa dan beras.

5. Dalam upacara adat Jawa, kue jadah atau wajik dilambangkan sebagai?
- Kesetiaan
 - Keberhasilan
 - Kejujuran
 - Kesopan santunan
6. Kelicuk merupakan makanan khas dari mana dan biasanya disajikan pada acara apa?
- Sumatera untuk acara pernikahan
 - Jawa untuk acara pernikahan
 - Sumatera untuk acara Maulid Nabi
 - Jawa untuk acara Maulid Nabi
7. Kuliner yang satu ini berbahan dasar ayam kampung yang dibumbui dengan rempah khas Tanah Karo. Kuliner tersebut adalah
- Endog abang
 - Cipera manuk
 - Saksang
 - Madumungso
8. Berikut adalah gambar hidangan apa dan memiliki makna berupa?



- Bakchang yang digunakan sebagai tanda penghormatan untuk patriot Qu Yuang yang mati karena mempertahankan kesetiaan pada dinasti Chu
- Kue keranjang yang memiliki makna keluarga yang menyajikan kue keranjang berharap agar keluarganya tetap lengket dan bersatu
- Endog abang melambangkan kesejahteraan, dan helai ruas bambu panjang melambangkan hubungan vertikal manusia dengan sang pencipta
- Jenang diartikan sebagai ucapan syukur kepada sang pencipta dari sang pemilik acara

14. Gambar berikut yang merupakan hidangan jenang



15. Makna yang terkandung dalam hidangan bakchang adalah

- A. tanda pengormatan untuk patriot Qu Yuang yang mati karena mempertahankan kesetiaan pada dinasti Chu
- B. keluarga yang menyajikan kue keranjang berharap agar keluarganya tetap lengket dan bersatu
- C. melambangkan kesejahteraan, dan helai ruas bambu panjang melambaangkan hubungan vertikal manusia dengan sang pencipta
- D. ucapan syukur kepada sang pencipta dari sang pemilik acara

E. Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Soenardi, Tuti dkk. 2013. Teori Dasar Kuliner. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
3. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
4. Willan, Anne. 1989. Complete Guide To Cookery. Dorling Kindersley. London.
5. Multi Karina, dkk. 2013. Buku Ajar Gizi Kuliner. Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Jakarta.
6. Rusmini R, dkk. 2016. Modul Pembelajaran Jasa Boga.



MODUL DASAR-DASAR KULINER
(NUT 161)

MODUL 14

TATA CARA MAKAN DALAM JAMUAN INTERNASIONAL

DISUSUN OLEH

PUTRI RONITAWATI, SKM., M.Si., RD

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2020

TATA CARA MAKAN DALAM JAMUAN INTERNASIONAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan Tata Cara Makan dalam Jamuan Internasional
2. Menguraikakan bagaimana Tata Cara Makan dalam Jamuan Internasional dengan baik

B. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Table manners atau sering dikenal dengan istilah etiket makan, merupakan aturan atau tata karma yang dibuat oleh orang untuk mengatur pergaulan dalam masyarakat, khususnya dalam aturan makan. Aturan ini sangat penting untuk diketahui karena dengan semakin berkembangnya zaman dan semakin luasnya pergaulan setiap orang yang tidak hanya bergaul dengan satu suku saja, sehingga setiap orang perlu mengetahui etiket makan yang telah umum berlaku di masyarakat. hal lain yang membuat kenapa etiket makan perlu di pelajari dan diketrahui oleh setiap orang adalah, dengan berkembangnya cara orang untuk berkomunikasi lewat jamuan-jamuan makan. Hal ini mengakibatkan setiap orang harus mengetahui etiket atau aturan dalam menghadiri jamuan-jamuan makan tersebut.

Pengetahuan tentang Table manners atau etiket makan sangat diperlukan oleh setiap orang, karena tidak setiap orang mempunyai aturan yang sama saat di meja makan. Hal ini dikarenakan perbedaan adat dan kebudayaan dari setiap orang. Hal lainnya yaitu, karena Indonesia merupakan negaran kepulauan yang memiliki beragam suku, sehingga aturan atau etiket makan dari setiap suku daerah akan berbeda.

Etiket makan yang berlaku standar di pakai pada acara jamuan makan ataupun saat menghadiri undangan makan di restoran, adalah etiket makan yang berkembang di negara-negara Eropa. Table manners sudah dikenal sejak zaman dahulu terutama berkembang di istana kerajaan. Di Negara Eropa, kerajaan Perancis yang dipimpin oleh raja Louis XIV, merupakan kerajaan yang sangat terkenal dan

sering mengadakan jamuan makan baik bagi dirinya sendiri maupun untuk menghormati orang-orang berpangkat. Sejak itulah table manners berkembang sampai saat ini dan berkembang juga di Negara Indonesia.

Table Manners Di Meja Makan Keluarga

Makan bersama keluarga biasanya dilakukan pada saat sarapan atau pada saat makan malam. Karena pada siang hari biasanya anggota keluarga memiliki kesibukan masing-masing. Adapun inti sopan santun di meja makan ketika melakukan sarapan bersama keluarga adalah :

1. Tidak perlu berdandan berlebihan, namunn sebaiknya datang ke meja makan dalam keadaan telah mandi dan bercukur, bersisir, dan berpakaian bersih.
2. Mengucapkan “selamat pagi” dengan wajah ramah.
3. Menanti sampai seluruh anggota keluarga berkumpul. Bersama-sama mengambil tempat duduk.
4. Serbet diletakkan di atas pangkuan.
5. Duduklah dengan sikap duduk yang benar.
6. Gunakan peralatan makan dengan benar.
7. Jangan berdiri selama sarapan. Bila terpaksa berdiri, berikan penjelasan.
8. Semua harus ikut ambil bagian dalam menciptakan suasana menyenangkan.
9. Bersikap penuh tenggang rasa terhadap anggota keluarga yang lain.
10. Yang lebih tua membantu yang lebih muda.
11. Setiap anggota keluarga diberi kesempatan untuk berbicara.
12. Pergunakan bahasa sopan antara anggota keluarga.
13. Mengucapkan kata-kata “terima kasih”. “silahkan”, dan “maaf”, merupakan suatau keharusan dalam pergaulan sehari-hari.
14. Pilihlah topik pembicaraan yang diminati seluruh anggota keluarga.
15. Teguran diberikan tanpa merusak suasana keakraban.
16. Hindari pertengkaran dan percekocokan.
17. Hidangan di tawarkan ke orang di sisi kita setelah mengambil sendiri porsi yang diinginkan.
18. Makanan di atas piring harus di habiskan.
19. Hindari bicara dengan mulut penuh makanan.

20. Hindari menyela pembicaraan orang.
21. Persoalan berat sebaiknya tidak diutarakan ketika makan, melainkan kelak di bawah empat mata.
22. Biasakanlah mengisi piring dengan porsi kecil. Karena lebih baik menambah lagi daripada tidak menghabiskan isi piring.
23. Usahakan tidak membuat noda.
24. Jangan memotong telur setengah matang terlalu rendah, untuk mencegah mengalirnya kuning telur keluar.
25. Kupas dan belah dua telur yang dimasak matang.
26. Bila menginginkan tambahan minuman, sodorkan cangkir lengkap dengan tatakanya.
27. Jangan hanya mengambil makanan yang terbaik dan segar, sekali-kali mengalah dan mengambil roti sisa kemarin.
28. Seusai makan, berdiri bersama-sama atau berdiri sendiri dengan meminta izin terlebih dahulu.
29. Sebelum meninggalkan meja dianjurkan diskusikan lebih dulu rencana kegiatan bersama atau sendiri-sendiri.
30. Kursi dikembalikan ketempat semula.
31. Biasakan membawa piring sendiri ke dapur.
32. Bagi orang tua atau anggota keluarga yang lebih tua, member contoh yang baik pada anggota lain yang lebih muda adalah metode pendidikan paling baik.

7. Table Manners Jamuan Makan Internasional

Berkembangnya zaman menjadikan semua aspek kehidupan manusia juga ikut berkembang. Salah satu bidang yang berkembang adalah dalam bidang makanan. Saat ini makanan tidak hanya dijadikan sebagai kebutuhan pokok manusia, tetapi melalui makanan orang dapat melakukan berbagai hal, diantaranya yaitu proses komunikasi, negosiasi dan diskusi antar personal ataupun antar lembaga, bahkan antar Negara. Jamuan makan yang diselenggarakan secara formal biasanya menyajikan hidangan-hidangan dengan standar internasional, sehingga diperlukan pengetahuan yang luas agar kita dapat mengetahui etiket makan yang diterapkan.

Jamuan makan internasional biasanya dilakukan di restoran yang bertaraf internasional atau dilakukan di hotel-hotel yang berbintang. Jenis hidangan yang disajikan adalah hidangan-hidangan yang sudah menjadi standar internasional. Dalam hal ini menu hidangan yang disajikan adalah menu kontinental atau menu yang berasal dari Negara-negara di Eropa dan Amerika. Menu hidangan yang disajikan dalam jamuan makan formal biasanya adalah menu *table d'hote*, yaitu menu hidangan dimana semua hidangan disajikan dalam satu kesatuan menu mulai dari hidangan pembuka (*appetizer*) sampai dengan hidangan penutup (*dessert*).

Contoh susunan menu *Table D'hote* yang biasa disajikan dalam jamuan makan internasional.

Cheese crusted onion soup
*
Roasted breast of chicken with garlic sauce
Mashed potatoes
Glazed vegetable
*
Caramel custard and chocolate mousse
*
Coffee or tea

Apabila kita menerima undangan jamuan makan internasional ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat menerima undangan, diantaranya yaitu :

1. Perhatikan siapa yang mengundang.
2. Jenis acara dari undangan tersebut.
3. Waktu undangan, sehingga dapat menentukan jenis pakaian dan tata rias yang akan digunakan.

Pada saat kita sudah datang ke dalam ruangan acara jamuan makan, ada beberapa sopan santun yang harus kita perhatikan selama kita menghadiri acara tersebut, diantaranya yaitu bagaimana cara duduk, cara menggunakan serbet, cara berbicara sampai pada cara mempergunakan alat makan dan cara makan berbagai hidangan yang disajikan.

a. Cara duduk

1. Posisi kursi diatur sedemikian rupa, tidak terlalu jauh atau terlalu dekat dengan sisi meja
2. Posisi tubuh tetap tegak dan menghadap ke depan, tidak terlalu membungkuk pada waktu makan.
3. Posisi tangan tetap menggantung.
4. Posisi tetap normal, tidak dilipat, tidak pula menumpang satu di atas yang lainnya.

b. Cara menggunakan serbet makanan

Setelah duduk, kita dapat mengambil serbet makan yang berada dihadapan kita, kemudian dibuka dan diletakkan diatas pangkuan. Serbet makan hanya dipergunakan untuk menyeka bibir setiap kali dipandang perlu. Mempergunakan bagian ujung yang ditopang jati tengah dan telunjuk.

Setiap kali habis dipergunakan, serbet makan harus selalu kembali ke atas pangkuan. Pada saat jamuan selesai, serbet makan tidak usah dilipat rapi, tetapi tidak juga meninggalkannya dalam keadaan terlalu kusut.



Salah



Benar

c. Cara berbicara

1. Hindarkan berbicara pada waktu ada makanan di dalam mulut.
2. Hindarkan berbicara dengan gerakan yang berlebihan apalagi sambil memegang alat makan.
3. Hindarkan berbicara sambil melihat atau menunjuk kearah seseorang atau meja lain agar tidak terjadi salah faham.
4. Hindarkan memotong pembicaraan orang lain, tunggu sampai yang bersangkutan selesai dan minta maaf untuk mengganggu sebentar.
5. Hindarkan berbicara dengan suara yang terlalu keras atau lemah.

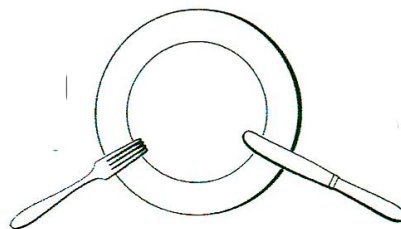
6. Hindarkan bersikap yang berlebihan pada waktu berbicara, sikap wajar adalah yang terbaik.
7. Hindarkan untuk menguasai pembicaraan dengan jalan memberi kesempatan pada yang lain untuk berbicara.

d. Cara menggunakan alat makan

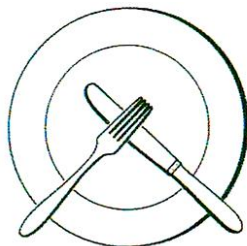
Pada dasarnya alat makan dapat dibedakan antara sendok, garpu dan pisau.

1. Fungsi sendok : alat makan ini dipergunakan untuk makanan yang mengandung cairan, terutama sekali soup.
2. Fungsi garpu : dipergunakan untuk menusuk dan menyuapkan makanan ke mulut. Apabila dipergunakan berpasangan dengan sendok maupun dengan pisau, maka garpu dipegang di tangan kiri.
3. Fungsi pisau : dipergunakan untuk memotong makanan dan bukan untuk menyuapkan ke mulut. Dalam penggunaannya dipegang dengan tangan kanan.

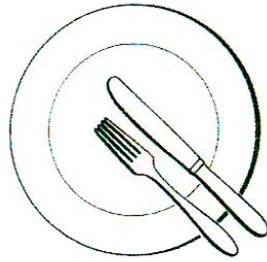
Dalam etiket makan formal atau internasional, ada beberapa arti peletakan alat makan, diantaranya yaitu :



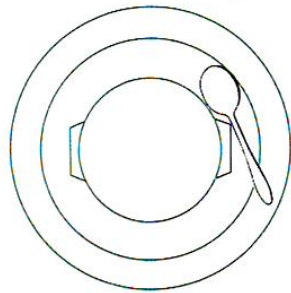
Ketika acara makan berlangsung sedangkan anda sedang beristirahat atau berhenti makan sebentar, tetapi masih berniat melanjutkan makan lagi



Acara makan masih berlangsung dan bermaksud menambah makanan lagi



Selesai makan dan berarti piring sudah bias dia ngkat oleh pelayan



Jika selesai makan sup yang dihidangkan dalam *soup cup* dengan alasnya, letakkanlah sendok sup disebelah kanan atas alas piring *soup cup*

e. Cara makan roti

Roti disajikan pertama kali sebelum makanan lain. Roti dapat dimakan sebagai pengisi waktu sambil menunggu makanan lain datang atau dapat dimakan bersama-sama dengan makan pembuka, *soup* atau makanan utama. Cara memakannya yaitu, apabila roti tersebut keras, maka cabiklah terlebih dahulu roti tersebut menggunakan tangan, kemudian baru dioles dengan mentega menggunakan pisau yang letaknya paling luar dari alat makanan lainnya.

f. Cara makan soup

Untuk mendinginkan *soup*, maka *soup* diaduk-aduk secara perlahan dengan sendok yang telah disediakan. Jangan mendinginkan *soup* dengan ditiup, jangan makan *soup* dengan cara disedot, apalagi *soup* tinggal sedikit, untuk menyeduknya dianjurkan untuk memiringkan terlebih dahulu mangkuknya.

g. Cara makan hidangan utama

Hidangan utama yang disajikan dalam jamuan makan biasanya adalah sumber protein hewani yang berasal daridaging, unggas, ikan maupun seafood. Untuk setiap hidangan tentu saja cara memakannya akan berbeda, karena karakteristik dari setiap bahan makanan tersebut berbeda. Seperti pada daging sapi, akan lebih mudah memotongnya jika dibandingkan dengan daging unggas yang bertulang, atau dibandingkan dengan seafood yang berkulit keras seperti lobster atau kepiting.

1. Cara Makan Steak

Untuk memakan steak diperlukan alat makan garpu dan pisau. Garpu digunakan dengan tangan kiri, sedangkan pisau digunakan oleh tangan kanan. Cara memegang pisau dan garpu hendaknya dipegang lebih diujung pinggir pegangannya. Jangan biarkan ujung jari telunjuk terlalu jauh menyentuh tusukan garpu. Sebelum memotong, tancapkan garpu disebelah kiri dalam dari bagian daging yang akan dipotong kecil. Setelah itu potongan daging langsung dimasukkan ke dalam mulut.

2. Cara Makan Unggas

Daging unggas di disajikan dalam suatu jamuan bias di makan menggunakan alat makan atau pun di makan dengan tangan langsung. Apabila unggas yang disajikan kering maka dapat dimakan memakai tangan. Tetapi apabila unggas yang disajikan menggunakan saus, hendaknya di makan dengan menggunakan alat makan pisau dan garpu.

3. Cara Makan Ikan

Hidangan ikan sering juga disajikan dalam jamuan makan. Ikan yang disajikan bisanya masih dalam keadaan utuh, tanpa dipotong-potong atau di fillet terlebih dahulu. Adapun cara memakannya adalah, pertama lepaskan sirip dan kulitnya. Kulit ikan (bila tidak menyukainya) dapat dilepas dengan membuat irisan sepanjang garis gelap disisi ikan, menggunakan pisau ikan. Dengan demikian dapat menguliti kulit ikan yang menghadap ke atas. Berdasarkan irisan yang telah dibuat, potong daging bagian atas menjadi dua bagian, tarik dari durinya dan kini siap dimakan.

4. Cara Makan Lobster

Lobster atau udang besar merupakan sajian yang cukup terkenal karena harga dan kelezatannya. Tetapi beberapa orang memilih menghindari hidangan tersebut karena cara makannya yang sukar. Adapun cara memakan lobster adalah sebagai berikut : pertama-tama ambil daging dengan melepaskan kulit bagian ekornya terlebih dahulu. Daging bagian ini mudah di lepaskan dan merupakan bagian yang banyak mengandung daging. Selanjutnya dapat memotong bagian lain dengan menggunakan alat khusus untuk menggunting lobster dan dagingnya dikeluarkan menggunakan alat khusus juga.

5. Cara Makan Spaghetti

Spaghetti merupakan hidangan utama yang termasuk dalam kelompok pasta. Hidangan ini merupakan hidangan khas dari Negara Italia. Spaghetti bentuknya seperti mie dan dihidangkan dengan berbagai saus. Adapun cara memakannya adalah dengan menggunakan sendok ditangan kiri dan garpu ditangan kanan. Tusuk spaghetti dengan ujung garpu, letakkan ujung garpu ke dalam sendok kemudian putarlah garpunya. Setelah itu gulungan spaghetti seukuran mulut yang ada di garpu tangan sebelah kanan dimasukkan ke dalam mulut. Sendok hanya dipakai untuk mengambil saus yang masih tertinggal dipiring.

h. Cara minum

Dalam suatu jamuan makan resmi, minuman baik yang mengandung alkohol maupun yang tidak biasanya disajikan dengan gelas berkaki. Pada waktu minum, gelas tersebut dipegang pada bagian bawah badan gelas. Hal lain yang perlu diperhatikan : minum setelah mulut bebas dari makanan, hindarkan bunyi pada waktu meneguk minuman. Jangan sekali-kali berkumur sebelum meneguk minuman. Pada waktu sebelum minum, bibir supaya dibersihkan terlebih dahulu sehingga tidak menimbulkan bekas pada bibir gelas.

i. Cara makan hidangan penutup

Hidangan penutup (dessert) yang disajikan dalam acara jamuan makan formal dapat berupa hot dessert, cold dessert ataupun frozen dessert. Contoh

hidangan penutup panas adalah crepes, soufflés, baked pie. Cara makan untuk setiap hidangan penutup tentu saja berbeda, karena alat yang dipergunakannya pun berbeda-beda untuk tiap hidangan. Selain kue-kue atau eskrim, hidangan penutup yang biasa disajikan dalam acara jamuan makan adalah buah-buahan.

1. Cara Makan Hidangan Penutup Panas

Hidangan penutup panas dapat berupa crepes, soufflés, baked pie. Buah-buahan yang diolah seperti banana flambee, apple flambee. Alat yang dipergunakan untuk makan hidangan penutup panas diantaranya yaitu garpu, pisau dan sendok. Adapaun hidangan yang memerlukan pisau dan garpu, untuk cara memegang alatnya sama dengan memegang alat untuk hidangan utama. Sedangkan untuk hidangan yang mempergunakan sendok, maka sendok di pegang oleh tangan kanan.

2. Cara Makan Hidangan Penutup Dingin

Hidangan penutup dingin dapat berupa cake, kue-kue kecil atau buah-buahan. Alat yang dipergunakan untuk memakan hidangan penutup dingin hampir sama dengan hidangan penutup panas, yaitu pisau, garpu dan sendok. Tetapi untuk hidangan buah-buahan dapat di makan langsung apabila buah-buahan tersebut berkulit, seperti pisang dan jeruk. Tetapi untuk apel, nanas, dan yang berukuran besar harus mempergunakan alat untuk memakannya.

3. Cara Makan Hidangan Penutup Beku

Hidangan penutup beku dapat berupa *ice cream, bombee, atau shorbet*. Es krim di makan dengan menggunakan sendok es krim yang bentuknya lebih kecil jika dibandingkan dengan sendok makan. Sendok dipegang dengan tangan kanan, kemudian sendoki es krim yang berada dalam gelas perlahan-lahan sampai habis.

8. Table Manners Jamuan Prasmanan (*Buffet*)

Jamuan makan prasmanan (*buffet*) sudah dikenal sejak lama di Indonesia. Contoh jamuan prasmanan yang ada di Indonesia adalah jamuan makan pada acara syukuran pernikahan, khitanan atau acara syukuran-syukuran lainnya. Jamuan makan prasmanan pada prinsipnya adalah jamuan makan dimana para tamu bebas

mengambil hidangan yang dia kehendaki tanpa harus dilayani oleh seorang pelayan. Meskipun tamu bebas mengambil hidangan sesukanya tetapi, ada beberapa etiket yang tetap perlu di perhatikan pada saat menghadiri jamuan makan prasmanan.

Jamuan makan prasmanan yang disediakan oleh tuan rumah biasanya ada dua jenis yaitu ada yang menyediakan meja dan kursi untuk para tamunya, ada juga yang tidak menyediakan meja dan kursi (standing party). Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menghadiri jamuan makan prasmanan adalah :

- a. Bila tempat duduk telah dilengkapi peralatan makan, gelas dan serbet
 1. Berjalanlah perlahan ke meja hidangan setelah dipersilahkan, kagumilah penataannya dan pujilah tukang masaknya.
 2. Ambil makanan pembuka seperti salad atau sup.
 3. Makanan utama dan makanan pencuci mulut selalu diambil terpisah.
 4. Jangan potong antrian
 5. Gunakan piring baru untuk keju dan makanan penutup.
- b. Bila tempat duduk tidak dilengkapi peralatan makan, gelas & serbet
 1. Mula-mula letakkan minuman dan perkakas ditempat duduk.
 2. Minuman penuh menunjukkan bahwa tempat duduk telah ada yang menempati.
 3. Ambilah piring dan layanilah diri anda sendiri

Prasmanan Berdiri

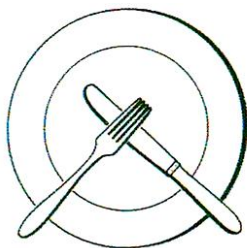
1. Ambilah serbet secukupnya.
2. Makanlah dengan gigitan kecil.
3. Piring dipegang tepat di bawah mulut.
4. Utamakan pembicaraan, bukan makanan.
5. Makan dan minum tidak dilakukan sekaligus.

C. Latihan

1. Apa yang dimaksud dengan table manner?
 - A. aturan atau tata karma yang dibuat oleh orang untuk mengatur pergaulan dalam masyarakat, khususnya dalam aturan makan
 - B. aturan atau tata karma yang dibuat untuk mengatur cara minum dengan baik
 - C. aturan atau tata karma yang dibuat oleh orang untuk mengatur cara penyajian makanan dengan baik
 - D. aturan atau tata karma yang dibuat oleh orang untuk mengatur cara distribusi makanan dengan baik
2. Berikut adalah sopan santun di meja makan ketika melakukan sarapan bersama keluarga, kecuali
 - A. Serbet diletakkan di atas pangkuan
 - B. Berdandan dengan maksimal
 - C. Mengucapkan “selamat pagi” dengan wajah ramah
 - D. Bersikap penuh tenggang rasa terhadap anggota keluarga yang lain
3. Jamuan makanan internasional biasanya digunakan sebagai?
 - A. Ajang silaturahmi saat acara besar
 - B. Komunikasi, negosiasi dan diskusi antar personal ataupun antar lembaga, bahkan antar Negara
 - C. Pesta perayaan perkawinan
 - D. Upacara adat disuatu daerah
4. Menu yang digunakan dalam jamuan internasional adalah
 - A. Menu table d’hote dengan susunan hidangan kontinental
 - B. Menu table d’hote dengan susunan hidangan oriental
 - C. Menu ala carte dengan susunan hidangan kontinental
 - D. Menu ala carte dengan susunan hidangan oriental
5. Gambar berikut merupakan penggunaan serbet



- A. Sudah benar
 - B. Salah
 - C. Kurang tepat
 - D. Gambar tersebut bukan penggunaan serbet
6. Hal yang perlu diperhatikan ketika menerima undangan jamuan internasional, kecuali
- A. Perhatikan siapa yang mengundang.
 - B. Jenis acara dari undangan tersebut.
 - C. Waktu undangan
 - D. Tempat dan Menu yang digunakan
7. Berikut tata cara duduk dalam jamuan internasional yang benar, kecuali
- A. Posisi kursi diatur sedemikian rupa, tidak terlalu jauh atau terlalu dekat dengan sisi meja
 - B. Posisi tubuh tetap tegak dan menghadap ke depan, tidak terlalu membungkuk pada waktu makan.
 - C. Posisi tangan diatas meja
 - D. Posisi tetap normal, tidak dilipat, tidak pula menumpang satu di atas yang lainnya.
8. Gambar berikut memiliki arti apa



- A. Ketika acara makan berlangsung sedangkan anda sedang beristirahat atau berhenti makan sebentar, tetapi masih berniat melanjutkan makan lagi
- B. Acara makan masih berlangsung dan bermaksud menambah makanan lagi
- C. Selesai makan dan berarti piring sudah bias dia ngkat oleh pelayan
- D. Jika selesai makan sup yang dihidangkan dalam *soup cup* dengan alasnya, letakkanlah sendok sup disebelah kanan atas alas piring *soup cup*

9. Berikut hal yang perlu diperhatikan pada saat minum, kecuali
- A. Minum pada saat masih mengunyah makanan
 - B. Hindarkan bunyi pada waktu meneguk minuman
 - C. Jangan sekali-kali berkumur sebelum meneguk minuman.
 - D. Bibir dibersihkan terlebih dahulu sehingga tidak menimbulkan bekas pada bibir gelas
10. Hal yang perlu diperhatikan saat datang ke jamuan prasmanan bila tempat duduk telah dilengkapi peralatan makan, gelas dan serbet
- A. Berjalanlah perlahan ke meja hidangan setelah dipersilahkan, kagumlah penataannya dan pujilah tukang masaknya.
 - B. Ambil makanan pembuka seperti salad atau sup.
 - C. Makanan utama dan makanan pencuci mulut selalu diambil berasmaan atau dalam satu piring.
 - D. Jangan potong antrian

Kunci Jawaban

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

Daftar Pustaka

1. Yulia, C. 2009. Table Manners. Bandung.
2. Komariah K. Diakses 2 Juli 2020.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405892/pengabdian/5-pembelajaran-tata-cara-makan.pdf>

Universitas
Esa Unggul