

DASAR-DASAR KULINER

Semester 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

2022

SMK/MAK Kelas X

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset , dan Teknologi Republik Indonesia.

Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Dasar-Dasar Kuliner untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis

Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

Penelaah

Prahashinta Dewie
Aan Nurhasanah

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Wardani Sugiyanto
Mochamad Widiyanto
Wijanarko Adi Nugroho
Ria Triyanti

Kontributor

Linda Andayani Banuwa
Tierisma Tiar N Hutagaol
Ai Nurhayati

Ilustrator

Arief Firdaus

Editor

Imtam Rus Ernawati

Desainer

Hasbi Yusuf

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:

Pusat Perbukuan & Direktorat Sekolah Menengah Kejuruan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Jalan Jendral Sudirman Komplek Kemendikbudristek Senayan, Jakarta 10270
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2022

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif/Noto San 10-16 pt, Steve Matteson xviii, 238 hlm., 17,6 x 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengimplementasikan kurikulum dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan kondisi satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.

Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan dengan mengembangkan buku siswa dan buku panduan guru sebagai buku teks utama. Buku ini dapat menjadi salah satu referensi atau inspirasi sumber belajar yang dapat dimodifikasi, dijadikan contoh, atau rujukan dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik.

Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 262/M/2022 tentang Perubahan atas Keputusan Mendikbudristek Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran, serta Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini pada masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Desember 2022
Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 196804051988121001

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan telah terbitnya Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 262M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran Direktorat SMK, Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi telah menyusun contoh perangkat ajar.

Perangkat ajar merupakan berbagai bahan ajar yang digunakan oleh pendidik dalam upaya mencapai Profil Pelajar Pancasila dan capaian pembelajaran. Perangkat ajar meliputi buku teks pelajaran, modul ajar, video pembelajaran, modul Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dan Budaya Kerja, serta bentuk lainnya. Pendidik dapat menggunakan beragam perangkat ajar yang relevan dari berbagai sumber. Pemerintah menyediakan beragam perangkat ajar untuk membantu pendidik yang membutuhkan referensi atau inspirasi dalam pengajaran. Pendidik memiliki keleluasaan untuk membuat sendiri, memilih, dan memodifikasi perangkat ajar yang tersedia sesuai dengan konteks, karakteristik, serta kebutuhan peserta didik.

Buku ini merupakan salah satu perangkat ajar yang bisa digunakan sebagai referensi bagi guru SMK dalam mengimplementasikan Pembelajaran dengan Kurikulum Merdeka. Buku teks pelajaran ini digunakan masih terbatas pada SMK pelaksana Implementasi Kurikulum Merdeka.

Selanjutnya, Direktorat SMK mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini mulai dari penulis, penelaah, reviewer, editor, ilustrator, desainer, dan pihak terkait lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga buku ini bermanfaat untuk meningkatkan mutu pembelajaran pada SMK pelaksana Implementasi Kurikulum Merdeka.

Jakarta, Desember 2022

Direktur SMK

Prakata

Dasar-dasar kuliner merupakan mata pelajaran yang diajarkan kepada peserta didik fase E (kelas X) program keahlian kuliner. Pada semester 1, materi yang diajarkan merupakan materi-materi yang lebih banyak membangun visi, misi, dan *passion* peserta didik pada bidang kuliner. Pada semester 2 pembahasan mencakup materi dasar yang digunakan sebagai fondasi peserta didik dalam mempelajari kuliner di fase F (kelas XI dan XII).

Buku yang berjudul *Dasar-Dasar Kuliner Semester 2 untuk SMK/MAK Kelas X* ini disusun untuk membantu belajar peserta didik kelas X di semester 2 pada Program Keahlian Kuliner berdasarkan Kurikulum Merdeka. Buku ini memuat materi tentang peralatan dapur, bahan makanan, pengetahuan dasar masakan, teknik pengolahan makanan, dan pengetahuan menu. Semua materi yang disebutkan merupakan materi esensial yang diperlukan sebagai dasar ketika peserta didik bekerja ataupun berwirausaha di bidang kuliner. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber belajar yang memperkaya pengetahuan dan keterampilan peserta didik sebelum mempelajari materi di tingkat kelas selanjutnya.

Terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga buku ini dapat selesai. Kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga buku ini bermanfaat dan selamat belajar!

Yogyakarta, Desember 2022

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar Kepala Pusat Perbukuan	iii
Kata Pengantar Direktur SMK.....	iv
Prakata	v
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	xvi
Petunjuk Penggunaan Buku.....	xvii
Bab 1 Peralatan Dapur.....	1
A. Peralatan Besar (<i>Kitchen Equipment</i>) dan Peralatan Kecil (<i>Utensils</i>)	4
B. Peralatan Dapur Berdasarkan Bahan.....	22
C. Mengoperasikan Peralatan Dapur.....	26
D. Perawatan Peralatan Dapur.....	30
Uji Kompetensi.....	33
Refleksi	36
Bab 2 Bahan Makanan Nabati	37
A. Jenis Bahan Makanan Nabati.....	39
B. Kandungan Gizi Bahan Makanan Nabati	68
C. Potongan Bahan Makanan Nabati.....	71
D. Penyimpanan Bahan Makanan Nabati.....	74
Uji Kompetensi.....	76
Refleksi	80
Bab 3 Bahan Makanan Hewani	81
A. Jenis Bahan Makanan Hewani	83
B. Kandungan Gizi Bahan Makanan Hewani.....	95
C. Potongan Bahan Makanan Hewani	97
D. Penyimpanan Bahan Makanan Hewani	106
Uji Kompetensi.....	108
Refleksi	110

Bab 4 Pengetahuan Dasar Masakan.....	111
A. Masakan Indonesia	113
B. Masakan Asia	128
C. Masakan Kontinental.....	134
D. Pastri dan Bakeri	138
Uji Kompetensi.....	149
Refleksi	154
Bab 5 Teknik Dasar Pengolahan Makanan	155
A. Mengorganisasi dan Menyiapkan Makanan	157
B. Pengolahan Makanan	169
Uji Kompetensi.....	186
Refleksi	188
Bab 6 Menu	189
A. Pengertian Menu	191
B. Jenis-Jenis Menu	192
C. Prosedur Menyusun Menu	204
Uji Kompetensi.....	207
Refleksi	212
Glosarium	213
Daftar Pustaka	215
Daftar Kredit Gambar.....	220
Indeks	231
Profil	232

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Peralatan dapur	2
Gambar 1.2	<i>Kitchen equipment</i> dan <i>kitchen utensils</i>	5
Gambar 1.3	<i>Meat slicer</i>	6
Gambar 1.4	<i>Blender</i>	6
Gambar 1.5	<i>Hand blender</i>	6
Gambar 1.6	Timbangan manual dan digital.....	7
Gambar 1.7	Perbedaan satuan timbangan	7
Gambar 1.8	<i>Hand mixer</i>	7
Gambar 1.9	<i>Planetary mixer</i>	8
Gambar 1.10	<i>Spiral mixer</i>	8
Gambar 1.11	Bagian-bagian pisau	9
Gambar 1.12	<i>Gas open burner</i>	11
Gambar 1.13	<i>Conventional oven/deck oven</i>	12
Gambar 1.14	<i>Convection oven</i>	12
Gambar 1.15	<i>Microwave oven</i>	12
Gambar 1.16	Daging sedang dibakar di atas <i>griller</i>	13
Gambar 1.17	Kentang yang digoreng menggunakan <i>deep fryer</i>	13
Gambar 1.18	<i>Tilting skillet</i>	14
Gambar 1.19	<i>Steam jacketed kettle</i>	14
Gambar 1.20	Macam-macam panci.....	15
Gambar 1.21	<i>Display Case</i>	16
Gambar 1.22	<i>Showcase chiller</i>	16
Gambar 1.23	<i>Upright chiller</i>	17
Gambar 1.24	<i>Steam table</i>	18
Gambar 1.25	<i>Chafing dish</i>	18
Gambar 1.26	<i>Soup cup</i>	19
Gambar 1.27	Perbandingan <i>B&B Plate</i> , <i>dessert plate</i> , dan <i>dinner plate</i>	19

Gambar 1.28 <i>Tea cup</i>	19
Gambar 1.29 <i>Silverwares</i>	20
Gambar 1.30 <i>Glasswares</i>	21
Gambar 1.31 Peralatan dari logam	22
Gambar 1.32 Peralatan dari kayu	23
Gambar 1.33 Peralatan dari tanah liat.....	23
Gambar 1.34 Peralatan dari kaca	23
Gambar 1.35 Peralatan dari plastik.....	23
Gambar 1.36 Peralatan dari batu	24
Gambar 1.37 Apron	24
Gambar 1.38 <i>Kitchen towel</i>	24
Gambar 1.39 <i>Dish towel</i>	24
Gambar 1.40 <i>Oven mitts</i>	25
Gambar 1.41 Juru masak menggunakan <i>mixer</i>	27
Gambar 1.42 Petunjuk penggunaan <i>convection oven</i>	28
Gambar 1.43 Petunjuk penggunaan <i>hand mixer</i>	29
Gambar 1.44 Peralatan berantakan	32
Gambar 1.45 <i>Air Fryer</i>	35
Gambar 2.1 Bahan masakan	38
Gambar 2.2 Tanaman gandum	40
Gambar 2.3 Struktur biji gandum.....	41
Gambar 2.4 Beberapa jenis pasta.....	41
Gambar 2.5 Beras putih	42
Gambar 2.6 Beras merah.....	42
Gambar 2.7 Beras cokelat.....	43
Gambar 2.8 Beras hitam	43
Gambar 2.9 Beras <i>short grain</i> (atas), <i>medium grain</i> (tengah), dan <i>long grain</i> (bawah)	43
Gambar 2.10 <i>Onigiri</i> khas Jepang, terbuat dari beras <i>short grain</i>	43
Gambar 2.11 <i>Risotto</i>	44

Gambar 2.12 Jagung.....	44
Gambar 2.13 Kacang-kacangan lokal.....	47
Gambar 2.14 Kacang-kacangan yang digunakan pada masakan negara lain..	48
Gambar 2.15 <i>Marzipan ball</i>	49
Gambar 2.16 Ubi kayu.....	50
Gambar 2.17 Ubi jalar	51
Gambar 2.18 Talas	51
Gambar 2.19 Umbi garut.....	51
Gambar 2.20 Suweg	52
Gambar 2.21 Berbagai jenis sayuran	53
Gambar 2.22 Rebung	54
Gambar 2.23 Jamur kancing dan jamur tiram	54
Gambar 2.24 <i>Raspberry, blackberry, dan blueberry</i>	55
Gambar 2.25 Lemon.....	56
Gambar 2.26 Melon.....	56
Gambar 2.27 <i>Stone fruits</i>	56
Gambar 2.28 <i>Star Fruit</i>	57
Gambar 2.29 Bumbu	58
Gambar 2.30 Serai	59
Gambar 2.31 Daun salam	59
Gambar 2.32 Belimbing wuluh	60
Gambar 2.33 Rempah bubuk	60
Gambar 2.34 <i>Basil</i>	61
Gambar 2.35 <i>Cilantro</i>	61
Gambar 2.36 <i>Dill</i>	61
Gambar 2.37 <i>Mint</i>	61
Gambar 2.38 <i>Oregano</i>	62
Gambar 2.39 <i>Rosemary</i>	62
Gambar 2.40 <i>Bayleaf</i> kering	62
Gambar 2.41 <i>Thyme</i>	62

Gambar 2.42 Kemangi	62
Gambar 2.43 Kucai	63
Gambar 2.44 Seledri	63
Gambar 2.45 Daun bawang	63
Gambar 2.46 <i>Poppy seed</i>	64
Gambar 2.47 Selasih.....	64
Gambar 2.48 Wijen (<i>golden and black sesame</i>)	65
Gambar 2.49 Biji rami.....	65
Gambar 2.50 Biji <i>chia</i>	65
Gambar 2.51 Biji bunga matahari.....	65
Gambar 2.52 Minyak nabati	66
Gambar 2.53 Minyak zaitun.....	70
Gambar 2.54 Buah dan sayuran	71
Gambar 2.55 Potongan sayuran	72
Gambar 2.56 <i>Wedges potatoes</i>	73
Gambar 2.57 <i>Russian salad</i>	73
Gambar 2.58 <i>Coleslaw</i> sebagai pendamping hidangan.....	73
Gambar 2.59 <i>Frozen mixed vegetables</i>	75
Gambar 3.1 Masakan dari bahan hewani.....	82
Gambar 3.2 Daging sapi segar.....	83
Gambar 3.3 Ikan nila dan ikan kembung	88
Gambar 3.4 Ikan Salmon	88
Gambar 3.5 Ikan makarel dan ikan turbot	88
Gambar 3.6 Telur	89
Gambar 3.7 Kesegaran telur	90
Gambar 3.8 Hidangan tartlet dengan telur ikan	91
Gambar 3.9 Susu <i>strawberry</i>	92
Gambar 3.10 Mentega	92
Gambar 3.11 <i>Shortening</i>	93
Gambar 3.12 Jenis-jenis keju	93

Gambar 3.13 <i>Ghee</i>	94
Gambar 3.14 <i>Creme caramel</i>	94
Gambar 3.15 Bagian dari karkas sapi dengan <i>primal cut</i>	98
Gambar 3.16 <i>Beef chuck</i>	98
Gambar 3.17 Iga panggang	98
Gambar 3.18 <i>T-bone</i>	99
Gambar 3.19 Daging <i>sirloin</i> segar	99
Gambar 3.20 <i>Tenderloin</i>	99
Gambar 3.21 Letak <i>top sirloin</i> , <i>bottom sirloin</i> , dan <i>tenderloin</i>	99
Gambar 3.22 <i>Beef round</i>	100
Gambar 3.23 <i>Shank</i>	100
Gambar 3.24 <i>Brisket</i>	100
Gambar 3.25 <i>Short plate</i>	101
Gambar 3.26 Daging samcan	101
Gambar 3.27 Karkas ayam.....	102
Gambar 3.28 <i>Chicken schnitzel</i>	102
Gambar 3.29 <i>Chicken wing</i>	102
Gambar 3.30 <i>Chicken Leg</i>	102
Gambar 3.31 Potongan ikan.....	104
Gambar 3.32 <i>Boning knife</i>	105
Gambar 3.33 Gunting dapur	105
Gambar 3.34 Paru sapi dengan <i>freezing burn</i>	107
Gambar 4.1 Masakan	112
Gambar 4.2 Makanan yang dibungkus daun.....	113
Gambar 4.3 Mi ayam bakso.....	114
Gambar 4.4 Ayam tangkap, salah satu masakan khas Aceh.....	114
Gambar 4.5 Nasi tutug oncom, lauk, dan lalapan	115
Gambar 4.6 Ayam taliwang	115
Gambar 4.7 Kue bingka, kudapan khas Kalimantan	116
Gambar 4.8 Papeda	116

Gambar 4.9	Bumbu dasar putih	117
Gambar 4.10	Bumbu dasar merah	118
Gambar 4.11	Bumbu dasar kuning	118
Gambar 4.12	Bumbu oranye	118
Gambar 4.13	<i>Tempelang</i>	119
Gambar 4.14	Sudi	120
Gambar 4.15	Takir.....	120
Gambar 4.16	Tum	120
Gambar 4.17	Pincuk	120
Gambar 4.18	Sumpil.....	120
Gambar 4.19	Pasung.....	121
Gambar 4.20	Pinjung.....	121
Gambar 4.21	Lontong, arem-arem, dan lempeng.....	121
Gambar 4.22	Cara membuat lipatan kuku jari.....	122
Gambar 4.23	Cara membuat lipatan sisik ikan	122
Gambar 4.24	Cara membuat lipatan kuku garuda.....	123
Gambar 4.25	Cara membuat lipatan mawar.....	124
Gambar 4.26	Cara membuat lipatan leher kuda	125
Gambar 4.27	Contoh samir	125
Gambar 4.28	Ketupat	126
Gambar 4.29	Lepat jagung	126
Gambar 4.30	Bakcang	126
Gambar 4.31	Mapo tahu.....	128
Gambar 4.32	<i>Miso soup with mushroom</i> , salah satu sup khas Jepang.....	129
Gambar 4.33	<i>Japchae</i> , salah satu hidangan dari Korea Selatan.....	130
Gambar 4.34	Nasi biryani	131
Gambar 4.35	Roti <i>pita</i>	132
Gambar 4.36	<i>Tarte tatin</i>	134
Gambar 4.37	<i>Escargots</i>	134
Gambar 4.38	<i>Risotto</i>	135

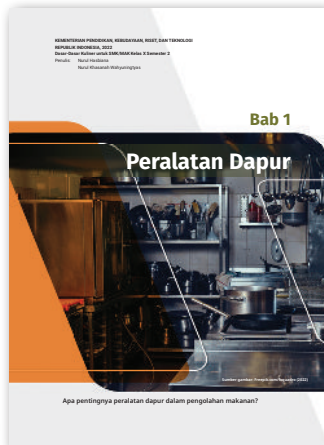
Gambar 4.39 <i>Pizza</i>	135
Gambar 4.40 <i>Gazpacho</i> dari Spanyol.....	136
Gambar 4.41 Berbagai jenis selai dan <i>marmalade</i>	140
Gambar 4.42 Berbagai macam roti	141
Gambar 4.43 <i>Baguette</i>	142
Gambar 4.44 Berbagai macam pastri	143
Gambar 4.45 <i>Macaron</i> , salah satu jenis <i>cookies</i>	144
Gambar 4.46 <i>Chocolate pistachio cake</i>	144
Gambar 4.47 Cokelat <i>praline</i>	144
Gambar 4.48 Kue pancong/bandros	145
Gambar 5.1 Teknik memasak.....	156
Gambar 5.2 Alur kerja di dapur.....	158
Gambar 5.3 Mencuci bahan makanan	159
Gambar 5.4 Memarut wortel.....	160
Gambar 5.5 Daging beku.....	161
Gambar 5.6 <i>Larding</i> pada daging	162
Gambar 5.7 <i>Barding</i>	162
Gambar 5.8 Ayam sebelum dan setelah diikat dengan teknik <i>trussing</i>	163
Gambar 5.9 Juru masak memasak makanan	167
Gambar 5.10 Juru masak menata makanan.....	168
Gambar 5.11 Contoh penyajian makanan (1) <i>fast food</i> , (2) <i>fine dining</i> <i>restaurant</i> , dan (3) kopi dan pastri di kafe	168
Gambar 5.12 Merebus.....	170
Gambar 5.13 <i>Fettuccine alfredo</i>	170
Gambar 5.14 <i>Blanching</i> sayuran	171
Gambar 5.15 <i>Simmering</i>	172
Gambar 5.16 <i>Poaching</i>	172
Gambar 5.17 Teknik <i>steaming</i> (mengukus)	173
Gambar 5.18 Daging yang diolah dengan teknik <i>braising</i>	174
Gambar 5.19 Daging yang diolah dengan teknik <i>stewing</i>	175

Gambar 5.20 Panci presto	175
Gambar 5.21 Ilustrasi <i>au bain marie</i>	176
Gambar 5.22 <i>Deep frying</i>	177
Gambar 5.23 <i>Shallow frying</i>	177
Gambar 5.24 <i>Stir frying</i>	178
Gambar 5.25 <i>Sauteing</i>	178
Gambar 5.26 <i>Pan frying</i>	178
Gambar 5.27 Nangka yang diolah dengan <i>vacuum frying</i>	178
Gambar 5.28 <i>Roasting</i>	179
Gambar 5.29 <i>Coffee roaster</i>	180
Gambar 5.30 <i>Grilling</i>	181
Gambar 5.31 <i>Griddle</i>	181
Gambar 5.32 <i>Baking</i>	182
Gambar 5.33 Masakan dengan <i>gratinating</i>	183
Gambar 6.1 Buku menu	190
Gambar 6.2 Daftar menu yang ditempel di tembok dan daftar menu yang tertulis pada kartu	191
Gambar 6.3 Daftar menu	194
Gambar 6.4 Tuna <i>canape</i> , salah satu hidangan <i>cold appetizer</i>	195
Gambar 6.5 <i>Soup</i>	196
Gambar 6.6 <i>Main course</i>	196
Gambar 6.7 <i>Strawberry mille feuille</i> , salah satu contoh hidangan <i>dessert</i>	196
Gambar 6.8 Menu <i>a'la carte</i> dan <i>table d'hote</i>	197
Gambar 6.9 Contoh menu <i>a'la carte</i>	198
Gambar 6.10 Menu <i>table d'hote</i>	199
Gambar 6.11 Contoh menu <i>buffet</i>	200
Gambar 6.12 Menu <i>breakfast</i>	202
Gambar 6.13 Nasi goreng.....	203
Gambar 6.14 <i>Mango sticky rice</i> , salah satu menu berbahan dasar mangga ...	204
Gambar 6.15 Pastel, <i>cake tape</i> , dan sus kering.....	205

Daftar Tabel

Tabel 3.1	Bahan Makanan Hewani Sumber Vitamin.....	96
Tabel 3.2	Bahan Makanan Hewani Sumber Mineral.....	96
Tabel 5.1	Konversi Volume dari Ukuran U.S ke Metric	163
Tabel 5.2	Konversi Satuan Berat dari Ounce ke Gram	164
Tabel 5.3	Konversi Suhu Oven dari Fahrenheit ke Celcius.....	165
Tabel 5.4	Suhu Acuan Tingkat Kematangan Bahan Makanan Hewani	166
Tabel 6.1	Susunan Menu Klasik Tiga Belas Giliran Hidangan.....	193
Tabel 6.2	Contoh Menu Menggunakan Susunan Klasik.....	193
Tabel 6.3	Contoh Hidangan dengan Susunan Tiga Giliran.....	194
Tabel 6.4	Contoh Hidangan dengan Susunan Empat Giliran	194
Tabel 6.5	Contoh Hidangan dengan Susunan Lima Giliran.....	195
Tabel 6.6	Contoh Menu Menggunakan Susunan Statis dan Siklis.....	201

Petunjuk Penggunaan Buku



Kover Bab

Bagian ini berisi gambar yang berkaitan dengan materi dan pertanyaan pemantik untuk memotivasi kalian agar tertarik pada materi yang akan dipelajari.



Apersepsi, Tujuan Pembelajaran, Kata Kunci, dan Peta Materi

Apersepsi merupakan pengantar berupa uraian atau kegiatan yang mendeskripsikan kaitan materi dengan kehidupan kalian sehari-hari.

Tujuan pembelajaran memuat sasaran capaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang akan diperoleh melalui proses pembelajaran.

Kata kunci adalah kata-kata penting yang ada pada materi bab.

Peta materi memuat gambaran garisbesar materi yang disajikan dalam bentuk pemetaan.



Materi Pembelajaran

Pada bagian ini disajikan materi dengan berbagai kegiatan belajar yang relevan untuk kalian.



Ayo, Berpikir!

Pada bagian ini kalian akan diajak berpikir untuk menganalisis materi sesuai topik yang dipelajari secara individu.



Ayo, Berdiskusi!

Pada bagian ini, kalian akan berdiskusi untuk menganalisis materi sesuai topik yang dipelajari.



Ayo, Bereksplorasi!

Pada bagian ini kalian akan belajar dengan cara mencari informasi dari berbagai sumber sesuai topik yang dipelajari.



Ayo, Mencoba!

Pada bagian ini kalian akan belajar dengan cara mempraktikkan materi yang sedang dipelajari.

Uji Kompetensi

1. Soal Benar-Salah

Perhatikan soal pernyataan yang diberikan, tuliskan "S" jika pernyataan kalian anggap benar dan "S" jika pernyataan kalian anggap salah. Tuliskan jawaban kalian pada kolom yang disediakan. Berikan alasan mengapa kalian memilih Benar/Salah. Kerjakan di buku tugas kalian.

No	Pernyataan	Benar/Salah	Alasan
1.	Peralatan penyajian makanan (propering equipment dan service) merupakan peralatan yang digunakan untuk mengupas, memotong, dan memotong bahan makanan.		
2.	Kitchen equipment merupakan peralatan dapur kecil yang mudah dipindahkan dan dipindahkan dengan tangan.		
3.	Spunde, grater, peeler merupakan contoh kitchen service.		
4.	Spunde topan dapat digunakan bersama dengan wadah berbasis zat anti lengket.		
5.	Peralatan dari kayu tidak perlu dibersihkan sebelum disimpan karena akan kering sendiri di rak penyimpanannya.		

Uji Kompetensi

Pada bagian penilaian akan disajikan tugas/aktivitas serta pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur penguasaan kalian terhadap materi.

Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan belajar pada bab ini, lakukan refleksi berdasarkan ilmu yang telah kalian peroleh. Salin tabel berikut dalam buku tugas kalian. Berilah tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini dan jawablah pertanyaan yang tersedia.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mampu menjelaskan perbedaan antara kitchen equipment dan service.		
2.	Saya mampu membedakan peralatan dapur berdasarkan bahan pembuatannya.		
3.	Saya mampu mengoperasikan peralatan dapur yang ada di kitchen.		
4.	Saya mampu melakukan perawatan dan penyimpanan peralatan dapur.		

Refleksi

Pada bagian refleksi kalian akan dipandu untuk berpikir tentang materi yang telah dikuasai dan materi yang belum dikuasai.

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang peralatan pengolahan makanan, manfaat apa yang kalian peroleh?
- Bagian manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 1

Peralatan Dapur



Sumber gambar: Freepik.com/fxquadro (2022)

Apa pentingnya peralatan dapur dalam pengolahan makanan?



Kegiatan memasak tidak terlepas dari penggunaan alat memasak. Penggunaan peralatan yang tepat akan membuat kegiatan memasak lebih efektif dan efisien. Coba sebutkan peralatan memasak yang ada di dapur rumah kalian.

Gambar 1.1 Peralatan dapur
Sumber: Freepik.com/lchumpitaz (2022)



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami peralatan dapur mulai dari mendeskripsikan fungsi peralatan besar (*kitchen equipment*) dan peralatan kecil (*utensils*), membedakan peralatan dapur berdasarkan bahan pembuatannya, serta mengoperasikan dan melakukan perawatan peralatan dapur dengan baik.



Kata Kunci

peralatan, dapur, memasak

Peta Materi

Peralatan Dapur

Kitchen Equipment dan Utensils

Peralatan Dapur Berdasarkan Bahan Pembuatannya

Mengoperasikan Peralatan Dapur

Perawatan Peralatan Dapur

Peralatan dapur sangat banyak jenisnya. Ada peralatan dapur yang dioperasikan secara manual menggunakan tangan, ada yang dioperasikan menggunakan mesin dan tenaga listrik. Bahan dasar pembuatan peralatan dapur pun banyak macamnya. Ada yang terbuat dari logam, batu, kayu, maupun plastik.

Peralatan dapur tersebut tersebar di seluruh bagian (*section*) dapur. Sebelum mulai pada pembahasan macam-macam peralatan dapur, kalian perlu mengetahui terlebih dahulu pembagian jenis dapur di industri kuliner (*kitchen section*). Setiap industri memiliki jenis dapur sesuai kebutuhannya. Oleh karena itu, antara satu hotel dengan hotel lain atau dengan restoran lain memiliki jenis dapur berbeda. Beberapa jenis dapur sebagai berikut.

1. *Main kitchen/hot kitchen*, yaitu dapur utama untuk mengolah makanan di hotel. *Main kitchen* disebut juga dengan *hot kitchen* karena area ini lebih panas, banyak penggunaan peralatan pemanas seperti kompor dan *oven* untuk memproduksi sup, makanan utama, serta saus. *Main kitchen* juga dikenal sebagai *central kitchen* atau dapur pusat karena *section* ini dapat memasok kebutuhan *section* lain seperti *section restaurant*, *pastry* dan *bakeri*.
2. *Garde manger*, yaitu dapur dingin untuk menyiapkan berbagai makanan dingin, seperti salad, saus yang dihidangkan dingin, serta berbagai makanan pembuka.
3. *Entremetier section*, yaitu dapur untuk mengolah makanan pendamping hidangan utama berupa kentang, pasta, dan berbagai sayuran.
4. *Butcher*, yaitu *section* yang bertugas melakukan pengadaan berbagai jenis daging dan *seafood*. Pemotongan bahan-bahan tersebut sesuai kebutuhan juga menjadi tugas *butcher*.
5. *Pastry*, yaitu dapur untuk mengolah dan menyediakan berbagai jenis kue. Di Indonesia, jenis dapur ini menyediakan berbagai jenis kue, baik kontinental maupun kue tradisional dari Indonesia.
6. *Bakery*, yaitu dapur yang digunakan untuk menyiapkan berbagai produk roti, misalnya roti tawar, roti manis, dan *french bread*. Di beberapa industri, dapur *pastry* dan *bakeri* dapat dijadikan satu tempat.
7. *Banquet section*, yaitu dapur yang digunakan untuk mengolah makanan dalam jumlah banyak atau untuk perjamuan makan.
8. *Roast section*, yaitu dapur yang berfungsi untuk mengolah makanan-makanan, baik dipanggang (*roasting*) maupun dibakar (*grilling*).

A. Peralatan Besar (*Kitchen Equipment*) dan Peralatan Kecil (*Utensils*)

Berdasarkan ukurannya peralatan dapur dibedakan menjadi dua, yaitu *kitchen equipment* atau peralatan besar dan *kitchen utensils* atau peralatan kecil. *Kitchen equipment* merupakan perlengkapan dapur yang berukuran besar, sulit dipindahkan, dan biasanya beroperasi menggunakan mesin dengan tenaga listrik atau gas. Di dapur industri, *kitchen equipment* terbagi menjadi *main equipment* atau alat utama dengan instalasi khusus yang berada di dapur dan *supporting equipment* atau peralatan dapur yang berfungsi sebagai penunjang.

Contoh *kitchen equipment* adalah oven berukuran besar, kompor yang memiliki beberapa tungku, *freezer* dan *chiller*, *mixer* dengan kapasitas besar, *tilting kettle*, dan lainnya. Perlengkapan dapur dengan ukuran lebih kecil, relatif mudah dipindahkan, beroperasi dengan mesin menggunakan listrik atau gas seperti blender, dan *hand mixer* juga masuk kategori *kitchen equipment*.

Kitchen utensils merupakan peralatan dapur yang kecil, mudah dipindahkan, dan pada umumnya tidak menggunakan mesin untuk mengoperasikannya. Contoh *kitchen utensils* adalah berbagai jenis pisau, *palette*, sendok takar, cetakan kue kering (*cookie cutter*) dan lainnya.



Ayo, Berdiskusi!



Coba perhatikan peralatan pada gambar 1.2. Secara berkelompok klasifikasikan peralatan yang termasuk *kitchen equipment* dan peralatan yang termasuk *kitchen utensils*. Selanjutnya, salin tabel yang tersedia dan tuliskan fungsi alat-alat tersebut pada buku tugas kalian. Bandingkan informasi yang telah kalian peroleh dengan uraian materi pada buku ini. Komunikasikan hasilnya di kelas.



Upright Chiller
(Lemari pendingin)



Strainer
(Saringan)



Measuring Glass
(Gelas Ukur)



Peeler
(Pengupas)



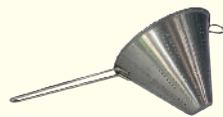
Blender
(Alat penghalus dan pencampur)



Grater
(Parutan)



Cutting Board
(Alas Memotong)



Conical Strainer
(Saringan Kerucut)



Dough Sheeter
(Alat Pembuat Lembaran Adonan)

Gambar 1.2 *Kitchen equipment dan kitchen utensils*

Sumber: Kemdikbudristek/Hasbiana (2022)

Kategori	Nama Alat	Fungsi
<i>Kitchen equipment</i>	1.	
	2.	
	3. dst	
<i>Kitchen utensils</i>	1.	
	2.	
	3. dst	

Setelah kalian mampu membedakan *kitchen equipment* dan *kitchen utensils*, kegiatan berikutnya adalah mempelajari peralatan dapur berdasarkan fungsinya. Berdasarkan fungsinya, peralatan dapur dikelompokkan menjadi alat persiapan memasak, alat untuk pengolahan makanan, alat penyimpanan sebelum makanan disajikan, serta alat penyajian makanan dan minuman.

1. Alat Persiapan Memasak

Alat persiapan memasak digunakan untuk menyiapkan bahan makanan sehingga siap dimasak. Alat yang termasuk klasifikasi ini adalah alat untuk memotong, mengupas, menghaluskan, dan lainnya. Beberapa contoh alat persiapan memasak yang paling sering digunakan di dapur industri sebagai berikut.



Gambar 1.3 *Meat slicer*
Sumber: Pixabay.com/Bobbypm (2020)

a. Pengiris Daging (*Meat Slicer*)

Meat slicer merupakan alat yang digunakan untuk mengiris daging. Alat ini dapat mengiris daging dengan ketebalan sesuai kebutuhan. Pada umumnya *meat slicer* menggunakan tenaga listrik. Daging yang diiris menggunakan mesin ini harus agak beku sehingga mendapatkan hasil sempurna.

b. *Blender*

Blender merupakan alat untuk menghaluskan dan mencampurkan bahan makanan. Bagian tabung *blender* yang berukuran besar efektif digunakan untuk menghaluskan bahan makanan cair atau semi cair. Bagian tabung *blender* kecil digunakan untuk menghaluskan bahan makanan kering atau bumbu yang berjumlah sedikit. Alat ini menggunakan tenaga listrik untuk beroperasi.



Gambar 1.4 *Blender*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Gambar 1.5 *Hand blender*
Sumber: Freepik.com/atlascompany (2022)

Selain *blender* pada gambar 1.4, ada juga *hand blender* yang digunakan dengan cara dipegang dengan tangan. *Hand blender* berbentuk silinder dengan mata pisau pada bagian ujungnya. *Hand blender* dapat kalian lihat pada gambar 1.5.

c. Timbangan (*Scales*)

Timbangan digunakan untuk mengukur berat bahan makanan yang akan diolah. Pada umumnya timbangan yang digunakan di dapur terdiri atas dua jenis, yaitu timbangan manual dan timbangan digital. Timbangan tersebut memiliki kapasitas tertentu, misalnya 500 gram dan 1000 gram. Dalam menggunakan timbangan terutama untuk timbangan digital, kalian perlu memperhatikan satuannya. Coba perhatikan gambar 1.7.

Walaupun pada kedua timbangan memiliki "angka yang sama", berat bahan yang ditimbang berbeda. Pada timbangan warna biru menggunakan satuan gram (g) dan pada timbangan warna merah menggunakan satuan *pound* (lb). Jika ada bahan seberat 10 gram, berapa beratnya jika dikonversi ke satuan *pound*? Jika kalian salah menggunakan satuan pada timbangan, akibatnya akan fatal. Oleh karena itu, ketika menggunakan timbangan kalian hendaknya mengikuti petunjuk penggunaannya dan memperhatikan satuan yang tertera.

d. Pencampur (*Mixer*)

Pencampur (*Mixer*) merupakan *kitchen equipment* yang digunakan untuk mencampur berbagai jenis bahan makanan sehingga menjadi satu kesatuan. *Mixer* lebih sering digunakan untuk membuat adonan *cake* atau roti. Jenis-jenis *mixer* yang digunakan pada dapur industri kuliner sebagai berikut.

- 1) *Hand mixer*, bentuknya kecil dan ringan, tidak memiliki penyangga sehingga dipegang dengan tangan ketika mengoperasikannya.



Gambar 1.6 Timbangan manual dan digital

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.7 Perbedaan satuan timbangan

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.8 *Hand mixer*

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

- 2) *Planetary mixer*, merupakan alat pencampur serbaguna yang digunakan untuk mencampur adonan, baik adonan padat maupun cair. *Mixer* ini diberi istilah *planetary* karena elemen pengaduknya berputar di mangkuk adonan, seperti orbit planet.



Gambar 1.9 *Planetary mixer*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

- 3) *Spiral mixer*, yaitu *mixer* yang dibuat khusus untuk mengaduk adonan padat. Saat elemen pengaduknya berputar, mangkuk adonan pada *spiral mixer* ini ikut berputar.

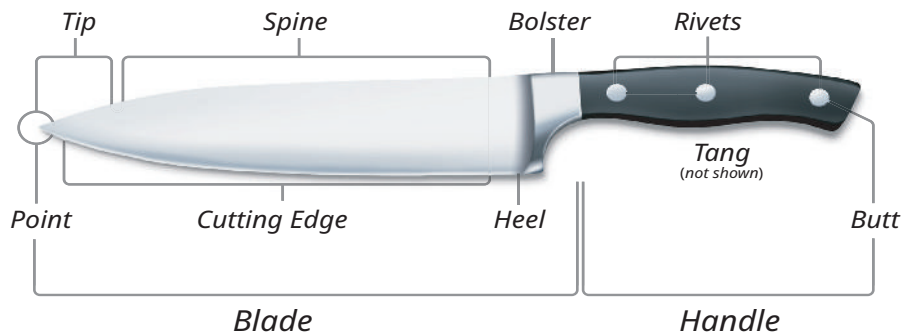


Gambar 1.10 *Spiral mixer*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

e. Peralatan Kecil yang Digunakan dengan Tangan (*Kitchen Utensils*)

Kitchen utensils merupakan kelompok peralatan kecil yang digunakan dengan tangan. *Kitchen utensils* terkadang disebut *hand tools*. Alat persiapan memasak yang termasuk kategori ini sangat banyak. Kalian akan dengan mudah menemukannya di dapur, contohnya talenan (*cutting board*), parutan (*grater*), pisau (*knife*), dan saringan (*strainer*).

Pisau memiliki berbagai bentuk sesuai fungsinya masing-masing. Meskipun memiliki bentuk dan ukuran berbeda, pisau memiliki bagian-bagian yang sama. Bagian-bagian pisau dapat dilihat pada gambar 1.11.



Gambar 1.11 Bagian-bagian pisau

Penjelasan bagian-bagian pisau tersebut sebagai berikut.

1) *Blade* (Bilah Pisau)

Blade adalah bilah pisau yang terdiri atas *point*, *tip*, *cutting edge*, *heel*, *bolster* dan *spine*.

- *Point* merupakan ujung runcing pisau. Bagian ini dapat digunakan untuk menusuk bahan makanan sebelum dipotong.
- *Tip* merupakan ujung pisau bagian atas.
- *Spine* merupakan punggung pisau. Bagian ini tidak tajam.
- *Bolster* merupakan pendukung/penyokong/bantal yang berfungsi menyeimbangkan bilah pisau dengan gagang pisau.
- *Heel* merupakan belakang bilah pisau yang berukuran lebar.
- *Cutting edge* merupakan sisi pisau yang tajam untuk memotong bahan makanan.

2) *Handle*

Handle terdiri atas *tang*, *butt*, dan *rivet*.

- *Tang* merupakan bilah yang memanjang dan umumnya berada di dalam *handle* pisau. *Tang* membantu menyeimbangkan pisau, membuat pisau lebih kuat, dan tahan lama.
- *Butt* merupakan ujung gagang pisau.
- *Rivet* merupakan pengait yang menyatukan bahan untuk *handle* pisau dengan *tang*.



Ayo, Bereksplorasi!

Untuk meningkatkan pengetahuan kalian tentang *kitchen utensils* yang digunakan dalam persiapan memasak, secara mandiri amati nama alat yang tersedia pada tabel berikut ini, selanjutnya, gambarkan bentuk alat tersebut dan tuliskan fungsinya. Kalian dapat mencari informasi dari berbagai sumber untuk mengerjakannya. Kerjakan di buku tugas kalian.

Nama	Gambar	Fungsi
<i>Balloon whisk</i>		
<i>Chopping board</i>		
<i>Utility /chef knife</i>		
<i>Bread knife</i>		
<i>Vegetable knife</i>		
<i>Bone knife</i>		
<i>Cleaver</i>		
<i>Paring knife</i>		

2. Alat untuk Pengolahan Makanan (*Cooking Equipment*)

Cooking equipment merupakan alat yang mengeluarkan panas atau digunakan dalam proses mengolah bahan mentah sehingga menjadi matang. Jenis peralatan ini sangat banyak. Beberapa di antaranya yang paling sering digunakan di dapur industri kuliner sebagai berikut.

a. Kompor

Kompor merupakan alat utama untuk memasak. Alat ini mengeluarkan api atau panas yang diteruskan pada bahan makanan sehingga bahan makanan tersebut matang. Seperti yang sudah kalian pelajari sebelumnya, kompor berkembang mengikuti kemajuan zaman. Saat ini, kompor yang paling populer digunakan adalah kompor gas dan kompor listrik.

Kompor di industri kuliner biasanya memiliki jenis yang berbeda jika dibandingkan dengan kompor untuk kebutuhan di rumah. Di industri kuliner, jenis kompor yang paling banyak digunakan adalah *gas open burner*. Kompor ini memiliki ukuran besar dengan beberapa tungku api yang dapat digunakan secara bersama.



Gambar 1.12 Gas open burner
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

b. Oven (Alat Pemanggang)

Oven digunakan untuk memanggang makanan. Ada berbagai jenis oven yang diproduksi untuk kegiatan pengolahan makanan, seperti *conventional oven*, *revolving rack oven*, *convection oven*, dan *combi oven*. Selain itu, ada *microwave oven* serta *salamander/salamander broiler*.

- 1) *Conventional oven* merupakan oven yang memiliki dua elemen pemanas. Elemen tersebut terletak di bagian bawah dan atas oven yang berfungsi untuk memanaskan udara di dalam oven. Penggunaan oven ini dapat



Gambar 1.13 *Conventional oven/deck oven*
 Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.14 *Convection oven*
 Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.15 *Microwave oven*
 Sumber: Starust/Freeepik.com (2022)

diatur hanya pemanas bawah yang menyala, hanya pemanas atas menyala atau dua elemen pemanas tersebut menyala. Oven ini ada yang bertingkat sampai lima tingkatan yang disebut *deck oven*.

- 2) *Revolving rack oven* merupakan oven yang rak bagian dalamnya dapat berputar saat oven menyala. Dengan berputarnya rak tersebut, produk yang diolah akan mendapatkan kematangan merata. Pada umumnya, oven ini berukuran besar.
- 3) *Convection oven* memiliki satu elemen pemanas di bagian bawah dengan kipas yang berputar pada belakang oven. Panas udara dalam oven akan merata dengan berputarnya kipas. Kipas pada *convection oven* juga berfungsi mengurangi kelembapan dalam oven sehingga produk menjadi lebih renyah.
- 4) *Combi oven* merupakan kombinasi antara oven dan *steamer* (pengukus). Oven ini dapat digunakan untuk memanggang dan mengukus adonan roti atau kue yang sudah disiapkan.
- 5) *Microwave* merupakan oven yang memanfaatkan gelombang mikro untuk memanaskan atau mematangkan makanan. Makanan yang dipanaskan menggunakan *microwave* hanya membutuhkan waktu sebentar untuk matang. Alat ini juga berfungsi untuk mencairkan makanan beku. Beberapa jenis *microwave oven* juga memiliki fitur untuk mengukus makanan.

- 6) *Salamander* merupakan oven dengan elemen pemanas yang terletak di bagian atas. Pada umumnya alat ini digunakan untuk memberikan warna cokelat dan merenyahkan pada permukaan makanan.

c. *Griller*

Griller merupakan alat untuk mengolah bahan makanan dengan teknik membakar. Alat ini sangat beragam dari bentuk dan ukurannya. Ketika menggunakan *griller*, panas api langsung mengenai bahan makanan tanpa benda perantara.



Gambar 1.16 Daging sedang dibakar di atas *griller*

Sumber: Freepik/Freepik.com (2022)

d. *Deep Fryer*

Deep fryer merupakan alat yang khusus digunakan untuk menggoreng bahan makanan menggunakan banyak minyak. Alat ini sering digunakan di dapur industri yang menjual produk makanan yang digoreng.



Gambar 1.17 Kentang yang digoreng menggunakan *deep fryer*

Sumber: Freepik.com/fentonroma143 (2022)

e. *Tilting Skillet*

Tilting skillet dikenal juga sebagai *braising pan*. Alat ini digunakan untuk memanggang, menumis, dan merebus bahan makanan dalam jumlah besar.



Gambar 1.18 *Tilting skillet*

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)

f. *Steam Jacketed Kettle*

Alat ini berbentuk bulat dengan ukuran besar, digunakan di dapur industri dan berfungsi untuk merebus pelan dengan jumlah banyak. Biasanya alat ini digunakan saat membuat sup atau saus.



Gambar 1.19 *Steam jacketed kettle*

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)

g. Panci (*Pan*)

Panci digunakan sebagai wadah saat memproses bahan makanan. Alat ini memiliki berbagai bentuk dan ukuran dengan fungsi berbeda-beda. Kalian dapat mengamati gambar 1.20 untuk melihat perbedaan berbagai macam panci.



Gambar 1.20 Macam-macam panci

3. Alat Penyimpanan Sebelum Makanan Disajikan (*Holding Equipment*)

Peralatan ini berfungsi khusus untuk menyimpan makanan sebelum disajikan kepada pelanggan. *Holding equipment* akan menjaga suhu makanan sehingga makanan panas dapat disajikan panas dan makanan dingin dapat disajikan dingin. Beberapa jenis *holding equipment* berikut sering digunakan di industri kuliner.

a. *Display Case/Showcase*

Display case digunakan untuk memajang makanan yang telah siap disajikan. Alat ini biasanya terbuat dari kaca, tanpa ada pengaturan suhu. Oleh karena itu, suhu alat mengikuti suhu ruang yang ada. *Display case* dapat digunakan untuk berbagai produk makanan seperti kue dan roti tawar, roti manis, manisan, serta makanan kemasan.



Gambar 1.21 *Display Case*

Sumber: [Freepik.com/yuliiika](https://www.freepik.com/yuliiika) (2022)



Gambar 1.22 *Showcase chiller*

Sumber: [Freepik/Phontamaistudio](https://www.freepik.com/Phontamaistudio) (2022)

b. *Chiller dan Freezer*

Chiller adalah alat untuk mendinginkan makanan, sedangkan *freezer* adalah alat untuk membekukan makanan. Di industri kuliner, ada beberapa jenis *chiller* dan *freezer* yang sering digunakan, yaitu *showcase chiller*, *showcase freezer*, *upright chiller*, *upright freezer*, *walk in chiller*, dan *walk in freezer*.

Showcase chiller merupakan alat pendingin yang pintunya terbuat dari kaca sehingga orang mengetahui makanan apa saja yang sedang disimpan di dalam alat tersebut. Alat ini sering



Gambar 1.23 *Upright chiller*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

diletakkan di area yang terlihat oleh tamu dan digunakan untuk memajang makanan seperti *sandwich*, *salad*, buah, dan minuman. *Showcase freezer* berfungsi sama seperti *showcase chiller*, bedanya hanya pada pengaturan suhu. *Showcase freezer* memiliki suhu beku.

Upright chiller (lemari pendingin) dan *upright freezer* (lemari pembeku) memiliki pengatur dan penunjuk suhu. Dengan pengatur suhu ini, kalian dapat menentukan suhu yang diinginkan saat menyimpan makanan. Alat-alat ini pada umumnya berkapasitas besar dengan rak yang dapat diatur ketinggiannya.

Walk in chiller dan *walk in freezer* berbentuk ruangan yang berukuran lebih besar dibanding dengan *upright chiller* dan *freezer*. Oleh karena ukurannya besar, kita dapat berjalan masuk ke *chiller* atau *freezer* jenis ini.

c. *Showcase Warmer/Warmer Cabinet*

Showcase warmer terbuat dari kaca berbentuk seperti lemari dengan ukuran beragam. Pada bagian bawah atau atasnya terdapat penghangat untuk menjaga makanan yang dipajang tetap hangat. *Showcase warmer* sering digunakan pada restoran yang menjual makanan digoreng.



Ayo, Bereksplorasi!

Bagaimana bentuk *showcase warmer*? Untuk menambah pengetahuan, kalian dapat berselancar di internet melalui penelusuran gambar dengan kata kunci "*showcase warmer*".

d. *Steam Table*

Steam table merupakan meja yang bagian bawahnya terdapat tempat untuk meletakkan air panas. Air panas yang menguap ini menjaga makanan yang diletakkan di atasnya tetap hangat. Selain *steam table*, *chafing dish* memiliki prinsip pemanasan makanan yang sama.



Gambar 1.24 *Steam table*
Sumber: Freepik.com/Rostyslav84 (2022)

Perbedaan antara *steam table* dan *chafing dish* terletak pada ukurannya. *Steam table* berukuran lebih besar dan dapat digunakan untuk menyajikan beberapa jenis makanan sekaligus, sedangkan *chafing dish* berukuran lebih kecil.



Gambar 1.25 *Chafing dish*
Sumber: Freepik.com/@surachetsh (2022)

4. Alat Penyajian Makanan dan Minuman (*Serving Equipment and Utensils*)

Setelah masakan diolah, tentu kalian perlu menyajikannya. Untuk menyajikan makanan, ada peralatan tersendiri yang digunakan. Alat tersebut dapat terbuat dari bahan keramik, kaca, kayu, dan logam. Beberapa di antaranya sebagai berikut.

a. *Chinawares*

Chinawares merupakan istilah yang digunakan untuk peralatan dari keramik atau porselen. Alat-alat yang termasuk kategori ini sebagai berikut.

- 1) *Dessert plate*, yaitu piring kecil yang digunakan untuk menyajikan hidangan pembuka (*appetizer*) atau hidangan penutup (*dessert*).
- 2) *Soup cup and saucer*, berupa satu set mangkuk dan alasnya, digunakan untuk menyajikan sup. *Soup cup* memiliki pegangan di kedua sisinya.
- 3) *B&B Plate/bread and butter plate*, berukuran lebih kecil daripada *dessert plate*, digunakan untuk menyajikan roti dan mentega.
- 4) *Dinner plate*, yaitu piring yang digunakan untuk menyajikan hidangan utama. Piring ini berukuran lebih besar dibandingkan dengan *dessert plate*.
- 5) Selain piring yang telah disebutkan, restoran pada umumnya memiliki cangkir yang digunakan untuk menyajikan teh dan kopi panas. Cangkir ini lebih umum dikenal dengan nama *tea cup* (cangkir teh) dan *coffee cup* (cangkir kopi). Ketika menyajikan minuman dengan alat ini, dilengkapi dengan piring kecil sebagai alas yang disebut dengan *saucer*.



Gambar 1.26 *Soup cup*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.27 Perbandingan *B&B Plate*, *dessert plate*, dan *dinner plate*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.28 *Tea cup*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

b. *Silverwares*

Saat menyajikan makanan, peralatan seperti piring (*plate*) dan mangkuk (*bowl*) dilengkapi dengan alat untuk menyantap makanan. Peralatan ini terbuat dari logam. Contoh *silverwares* yang sering digunakan sebagai berikut.

- 1) *Dessert fork, dessert knife, dan dessert spoon* yaitu garpu, pisau, dan sendok yang digunakan untuk menyantap hidangan pembuka dan hidangan penutup. Pada umumnya peralatan ini memiliki panjang ± 20 cm.
- 2) *Butter spreader*, digunakan untuk mengoleskan mentega pada roti yang disajikan.
- 3) *Soup spoon*, digunakan untuk menyantap sup.
- 4) *Dinner fork, dinner knife, dan dinner spoon*, yaitu garpu, pisau, dan sendok yang digunakan untuk menyantap hidangan utama (*main course*). Pada umumnya peralatan ini memiliki panjang ± 23 cm.



Gambar 1.29 *Silverwares*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

c. *Glasswares*

Untuk menyajikan minuman, restoran pada umumnya memiliki *glassware* (gelas kaca) dan cangkir dari keramik. Berdasarkan bentuknya ada dua jenis gelas, yaitu *stem glass* atau gelas berkaki dan *unstem glass* atau gelas tidak berkaki. Adapun gelas-gelas yang paling sering digunakan di restoran sebagai berikut.

Goblet glass/water goblet, yaitu gelas berkaki yang digunakan untuk menyajikan air mineral. Kaki pada gelas ini relatif tebal dan pendek.



Wine glass, yaitu gelas berkaki yang digunakan untuk menyajikan anggur (*wine*). Bentuk dan ukurannya bermacam-macam tergantung jenis anggur yang akan dihidangkan.

Juice glass, yaitu jenis gelas tidak berkaki dan lurus dari atas ke bawah. Pada umumnya gelas ini digunakan sebagai tempat untuk menghadirkan sari buah (*juice*).



High ball glass, yaitu jenis gelas tidak berkaki yang digunakan untuk menghadirkan berbagai minuman campuran.

Water pitcher, yaitu teko untuk meletakkan air mineral dalam jumlah banyak. *Water pitcher* kadang digunakan sebagai tempat *infused water*, atau minuman sari buah.



Gambar 1.30 *Glasswares*

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

B. Peralatan Dapur Berdasarkan Bahan

Berdasarkan bahan pembuatnya, peralatan dapur terbagi menjadi tujuh jenis, yaitu peralatan dari logam, kayu, tanah liat, kaca, plastik, batu, dan kain. Setiap jenis bahan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri. Untuk lebih mengenalnya, simaklah pemaparan berikut.

1. Peralatan yang Terbuat dari Logam

Logam merupakan bahan yang umum digunakan untuk membuat peralatan dapur karena bahan ini padat dan tahan panas. Ada berbagai jenis logam untuk membuat peralatan memasak seperti tembaga, besi, serta aluminium dan baja tahan karat (*stainless steel*).

Tembaga merupakan penghantar panas yang baik. Akan tetapi, peralatan yang terbuat dari tembaga harganya relatif mahal dan perlu perawatan khusus setelah digunakan. Saat ini tembaga sudah jarang digunakan untuk memasak. Besi dapat mendistribusikan panas dengan baik. Kekurangan dari alat yang terbuat dari besi adalah mudah berkarat jika tidak dirawat dengan baik.

Selain tembaga dan besi, peralatan dapur dapat terbuat dari aluminium dan baja tahan karat. Aluminium berwarna keabu-abuan dan ringan. Peralatan dapur yang terbuat dari logam ini mudah bereaksi dengan makanan yang bersifat asam. Baja tahan karat (*stainless steel*) adalah logam yang saat ini banyak digunakan di dapur industri. Alat ini tidak sebaik besi dalam menghantarkan panas dan umum digunakan untuk memasak makanan yang bersuhu lebih rendah atau digunakan sebagai bahan untuk *holding equipment* (Gisslen, 2011).

2. Peralatan yang Terbuat dari Kayu

Peralatan dapur terbuat dari kayu telah lama digunakan, sebelum manusia menggunakan peralatan logam, tanah liat, kaca, dan plastik. Selain kayu dari batang pohon, yang termasuk dalam kategori ini adalah peralatan dari bambu,



Gambar 1.31 Peralatan dari logam
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

tempurung kelapa, lidi, dan batang tanaman lainnya. Kayu yang dapat digunakan untuk peralatan dapur pada umumnya adalah kayu yang keras. Jenis kayu ini dipakai sebagai alas mengiris (*cutting board*), cetakan kue, *rolling pin*, piring, mangkuk, dan sendok.

3. Peralatan yang Terbuat dari Tanah Liat

Peralatan dapur dari tanah liat sudah dikenal sejak zaman praaksara. Alat-alat ini lebih dikenal dengan istilah gerabah. Penggunaan gerabah saat ini lebih bertujuan untuk menimbulkan kesan tradisional dari makanan yang disajikan. Dalam pengolahan makanan, peralatan dari tanah liat sudah jarang digunakan karena alat-alat ini berat dan mudah pecah.

4. Peralatan yang Terbuat dari Kaca

Peralatan dari kaca pada umumnya digunakan untuk menyajikan makanan, bukan untuk mengolah makanan. Alat ini aman digunakan untuk meletakkan bahan makanan yang bersifat asam karena tidak akan menimbulkan reaksi kimia. Penggunaan alat dari kaca harus berhati-hati karena mudah pecah dan jika pecah dapat melukai tubuh kalian.

5. Peralatan yang Terbuat dari Plastik

Saat ini plastik sangat luas digunakan sebagai peralatan dapur. Banyak peralatan dapur terbuat dari plastik, misalnya sendok takar, gelas ukur, cetakan kue, piring, dan mangkuk. Plastik relatif ringan, awet, dan mudah dibersihkan. Meskipun demikian, ketika menggunakan peralatan ini kalian hendaknya berhati-hati karena akan meleleh jika terkena panas berlebih.



Gambar 1.32 Peralatan dari kayu

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)



Gambar 1.33 Peralatan dari tanah liat

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.34 Peralatan dari kaca

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 1.35 Peralatan dari plastik

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)



Gambar 1.36 Peralatan dari batu
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

6. Peralatan yang Terbuat dari Batu

Peralatan dapur yang terbuat dari batu saat ini sangat jarang digunakan karena berat. Alat berbahan batu yang saat ini masih bertahan digunakan di dapur adalah cobek dan *munthu*. Cobek dan biasanya ada di dapur restoran yang menyediakan sambal untuk masakan Indonesia. Alat ini digunakan secara tradisional untuk menghaluskan bahan makanan.



Gambar 1.37 Apron
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

7. Peralatan Dapur yang Terbuat dari Kain

Selain klasifikasi peralatan yang sudah diuraikan di atas, ada kelompok peralatan yang tidak dapat diabaikan perannya. Peralatan tersebut adalah peralatan yang terbuat dari kain. Beberapa jenis peralatan berbahan kain (linen) antara lain *apron*, *kitchen towel*, *dish towel*, dan *oven mitt*.

Apron (celemek) adalah kain yang dikenakan oleh juru masak sebagai pelindung sehingga cipratan bahan makanan tidak langsung mengenai dirinya. Apron ada yang dikenakan di bagian depan tubuh melingkari pinggang, ada juga yang dikenakan pada dada sampai ke bawah. Kain untuk membuat apron biasanya tebal, menyerap cairan, serta mudah dibersihkan.



Gambar 1.38 Kitchen towel
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Kitchen towel atau serbet memiliki berbagai jenis ukuran dan ketebalan. *Kitchen towel* berfungsi untuk mengeringkan tangan, membersihkan tumpahan saus atau cairan di meja kerja, membantu dalam memegang panci atau alat lain yang panas, dan mengeringkan bahan makanan yang basah.



Gambar 1.39 Dish towel
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Penggunaan *kitchen towel* biasanya ditentukan secara khusus, misalnya *kitchen towel* untuk mengelap meja, tidak boleh dipakai untuk mengeringkan bahan makanan. Hal ini dilakukan untuk menjaga sanitasi *higiene* dan mencegah kontaminasi silang.

Dish towel mirip dengan *kitchen towel*, bahkan bisa terbuat dari bahan yang sama. Akan tetapi, *dish towel* hanya untuk mengeringkan atau mengelap peralatan makan/peralatan menghidangkan makanan. Untuk mengelap peralatan, *dish towel* yang digunakan pada umumnya berwarna putih.

Oven mitts adalah sarung tangan tebal yang digunakan untuk mengambil loyang kue dari oven panas. Alat ini memiliki ketebalan yang cukup sehingga panas oven/loyang tidak merambat sampai ke tangan.



Gambar 1.40 Oven mitts

Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Ayo, Bereksplorasi!

Bentuklah kelompok dengan teman di kelas. Bersama kelompok kalian, identifikasilah peralatan memasak dan peralatan penyajian makanan yang ada di sekolah kalian. Bedakan peralatan tersebut berdasarkan bahan pembuatnya serta tuliskan fungsi masing-masing. Komunikasikan hasil identifikasi kalian di kelas untuk mendapatkan umpan balik dari guru.

C. Mengoperasikan Peralatan Dapur

Setiap jenis peralatan dapur, baik besar maupun kecil perlu dioperasikan dengan cara yang baik dan benar. Tujuannya antara lain memelihara alat agar tidak cepat rusak, menjaga keamanan pangan, dan mengoptimalkan kegiatan memasak agar lebih efektif dan efisien. Sebelum membahas materi mengenai cara mengoperasikan peralatan dapur, mari lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berdiskusi!



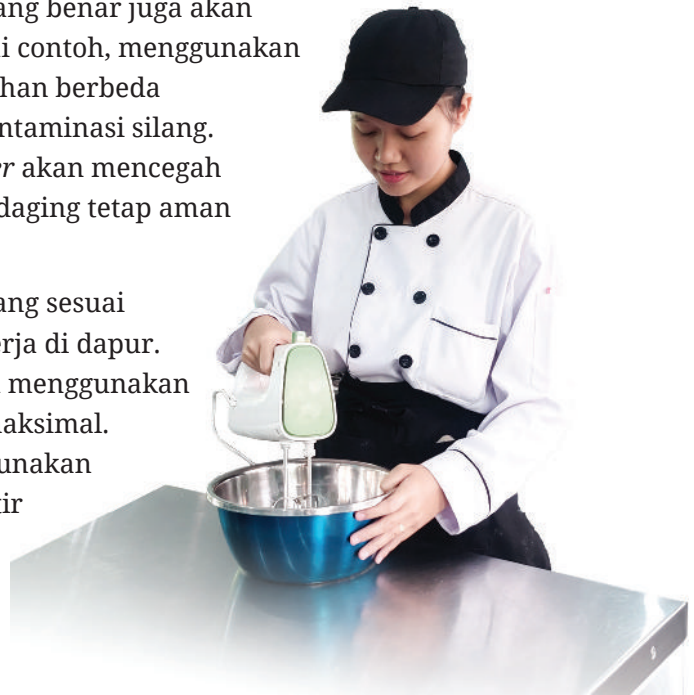
Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara mandiri. Selanjutnya, diskusikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan berikut di kelas bersama teman dan bimbingan guru.

- Apakah memotong bahan makanan tanpa dialasi talenan (*cutting board*) dapat menimbulkan masalah? Jelaskan pendapat kalian!
- Apakah menumis bumbu menggunakan spatula plastik merupakan prosedur yang benar? Mengapa?
- Apa yang akan terjadi jika kalian mengoperasikan oven tanpa memperhatikan suhunya?

Peralatan dapur yang dioperasikan dengan baik dan benar tidak akan cepat rusak dan lebih lama umur penggunaannya. Hal ini karena setiap jenis alat harus digunakan sesuai fungsinya agar optimal. Terlebih, setiap bahan pembuatan alat memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sebagai contoh, cermati kembali jawaban atas rubrik *Ayo, Berdiskusi* di atas. Memotong bahan makanan tanpa alas dan menumis bumbu dengan spatula plastik dapat menyebabkan peralatan dapur lebih cepat rusak. Coba ceritakan, di mana kerusakannya?

Penggunaan peralatan dapur yang benar juga akan menjaga keamanan pangan. Sebagai contoh, menggunakan *mixing bowl* berbeda untuk jenis bahan berbeda akan menghindarkan terjadinya kontaminasi silang. Menyimpan daging sapi pada *freezer* akan mencegah bakteri berkembang biak sehingga daging tetap aman dikonsumsi.

Penggunaan peralatan dapur yang sesuai fungsinya akan mengoptimalkan kerja di dapur. Bayangkan jika kalian mengiris roti menggunakan pisau daging, hasilnya tidak akan maksimal. Demikian juga ketika kalian menggunakan *hand mixer* untuk mengocok 20 butir telur secara langsung, prosesnya tidak akan efektif dan efisien. Hasilnya pun tidak akan maksimal. Lalu, bagaimana sebaiknya? Gunakan *mixer* dengan kapasitas lebih besar.

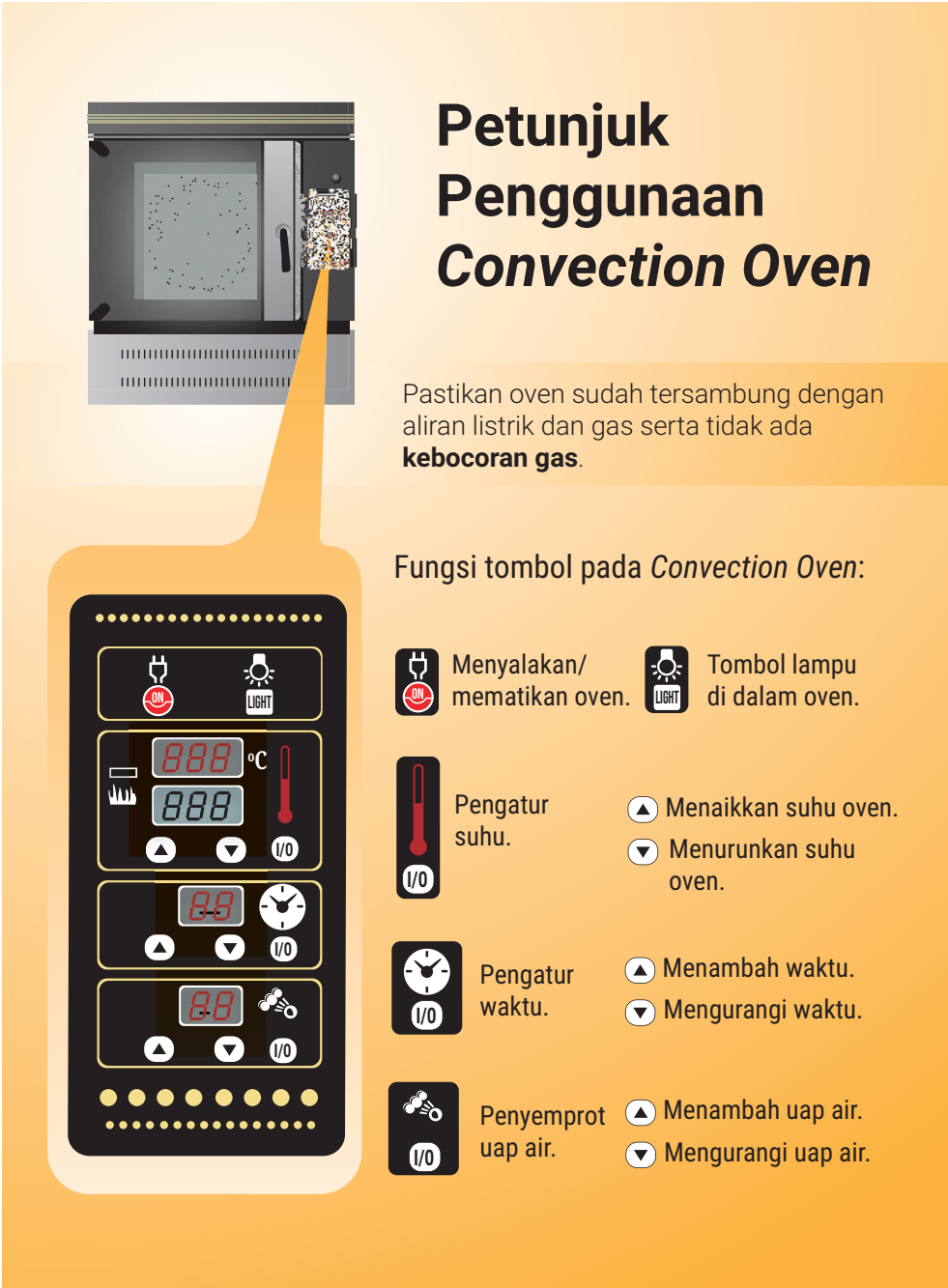


Gambar 1.41 Juru masak menggunakan *mixer*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Beberapa aspek yang perlu diperhatikan ketika mengoperasikan peralatan dapur sebagai berikut.

1. Selalu baca petunjuk penggunaan alat.
2. Ikuti langkah kerja sesuai petunjuk penggunaan alat.
3. Perhatikan keselamatan kerja, terutama ketika mengoperasikan alat yang tajam, mengoperasikan alat dengan mesin, serta menggunakan tenaga listrik atau gas. Sebagai contoh, saat menggunakan *mixer*, jangan memasukkan spatula atau tangan kalian untuk membersihkan sisi-sisi *bowl* saat mesin sedang bergerak. Matikan mesin terlebih dahulu.
4. Jika kalian mengoperasikan alat menggunakan mesin dan alat tersebut tidak beroperasi sebagaimana mestinya, segera hentikan kegiatan dan minta bantuan kepada guru atau teknisi dapur. Jika kalian berada di tempat kerja, mintalah bantuan kepada atasan atau orang lain yang lebih mengerti.
5. Hati-hati ketika menggunakan alat dari plastik dan terkena panas.
6. Peralatan yang berlapis zat antilengket tidak boleh terkena alat lain dari logam agar lapisan antilengketnya tidak rusak.












Berikut contoh petunjuk pengoperasian alat di dapur.



Petunjuk Penggunaan Convection Oven

Pastikan oven sudah tersambung dengan aliran listrik dan gas serta tidak ada **kebocoran gas**.

Fungsi tombol pada *Convection Oven*:

-  Menyalakan/mematikan oven.
-  Tombol lampu di dalam oven.
-  Pengatur suhu.
 -  Meningkatkan suhu oven.
 -  Menurunkan suhu oven.
-  Pengatur waktu.
 -  Menambah waktu.
 -  Mengurangi waktu.
-  Penyemprot uap air.
 -  Menambah uap air.
 -  Mengurangi uap air.

Gambar 1.42 Petunjuk penggunaan *convection oven*

Sumber: Kemendikbudristek/Hasbi Yusuf (2022)

Berikut contoh petunjuk pengoperasian alat di dapur.



Gambar 1.43 Petunjuk penggunaan *hand mixer*

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Ayo, Mencoba!

Dengan bimbingan guru, masuklah ke dapur praktik di sekolah kalian, kemudian lakukan kegiatan berikut.

1. Pilihlah satu *kitchen equipment* yang tersedia di sekolah, misalnya **oven** dan **planetary mixer**.
2. Carilah informasi mengenai langkah mengoperasikan alat tersebut, lalu praktikkan cara mengoperasikannya dengan bimbingan guru.
3. Ceritakan hasil pengalaman kalian dalam mengoperasikan alat tersebut kepada teman-teman di kelas.

D. Perawatan Peralatan Dapur

Setelah kalian menggunakan peralatan dapur, baik untuk menyimpan bahan makanan, memasak, maupun menyimpan makanan matang, peralatan tersebut perlu dibersihkan, disimpan, dan dirawat secara berkala. Peralatan dapur yang tidak dirawat dengan baik akan cepat rusak sehingga menambah pengeluaran.



Ayo, Berpikir!

Apakah setiap jenis peralatan dapur memerlukan perawatan berbeda? Jelaskan!

Seberapa sering peralatan dapur perlu dirawat?

Tindakan yang perlu dilakukan agar alat-alat dapur terawat dengan baik sebagai berikut.

1. Bersihkan dengan Tepat

Dalam perawatan alat dapur perlu diperhatikan jenis alat dan bahan pembuatan alat tersebut. Cara membersihkan alat dapur sesuai jenis bahannya telah kalian pelajari pada semester 1. Cara tersebut hendaknya kalian terapkan terus-menerus. Jangan lupa untuk selalu memperhatikan keselamatan kerja, terutama jika kalian sedang membersihkan peralatan dapur yang menggunakan tenaga listrik atau gas. Cek terlebih dahulu dan pastikan tidak ada aliran listrik atau gas yang terhubung dengan alat yang sedang kalian bersihkan.

2. Segera Dikeringkan Setelah Dibersihkan

Setelah membersihkan dan mencuci alat, kalian hendaknya selalu mengeringkan alat-alat tersebut agar siap digunakan kembali. Beberapa jenis peralatan yang dibiarkan mengering sendiri terkadang muncul bercak-bercak putih pada alat tersebut. Oleh karena itu, kalian perlu mengeringkannya segera agar bercak tersebut tidak muncul.

3. Segera Perbaiki Jika Ada Kerusakan Kecil

Jika ada alat yang gagangnya patah, pisau yang tumpul dan lain sebagainya dan dapat diperbaiki secara mandiri, segera perbaiki alat tersebut sebelum menimbulkan kecelakaan kerja atau rusak lebih parah. Ganti peralatan tersebut jika memang diperlukan.

4. Simpan Alat pada Tempatnya

Setelah dibersihkan dan dikeringkan, peralatan dapur perlu ditata pada tempat yang telah disediakan. Jangan biarkan alat-alat berantakan dan tercampur jenisnya karena kemungkinan rusak menjadi lebih besar serta dapat menyulitkan jika kalian sedang mencari alat tertentu.

5. Perhatikan Perawatan Alat-Alat yang Membutuhkan Perlakuan Khusus

Beberapa alat membutuhkan perlakuan khusus. Sebagai contoh, tidak mencongkel bahan makanan beku di *freezer* dengan benda tajam, langsung keringkan alat dari bahan kayu setelah dicuci, serta bersihkan *chiller* dan *freezer* secara berkala sehingga tidak menimbulkan aroma tidak sedap.



Ayo, Berdiskusi!



Bentuklah kelompok beranggotakan 2–3 orang. Selanjutnya, perhatikan cerita berikut!

Dian dan Ade selesai memasak.

Dian mengumpulkan semua peralatan kotor yang telah digunakan dan meletakkannya ke bak cuci. Peralatan itu dibiarkan saja tanpa disimpan ke tempat semula. Mereka meletakkan peralatan sesuai gambar berikut ini.



Gambar 1.44 Peralatan berantakan
Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)

Apakah tindakan yang dilakukan Dian dan Ade sudah benar? Jika sudah, apa alasannya? Jika belum benar, berilah saran kepada Dian dan Ade bagaimana melakukan perawatan alat dengan benar. Diskusikan jawaban atas pertanyaan tersebut bersama anggota kelompok kalian.

Uji Kompetensi

1. Soal Benar-Salah

Petunjuk: sesuai pernyataan yang diberikan, tuliskan "B" jika pernyataan kalian anggap benar dan "S" jika pernyataan kalian anggap salah. Tuliskan jawaban kalian pada kolom yang disediakan. Berikan alasan mengapa kalian memilih Benar/Salah. Kerjakan di buku tugas kalian.

No	Pernyataan	Benar/ Salah	Alasan
1.	Peralatan penyiapan makanan (<i>preparing equipment and utensils</i>) merupakan peralatan yang digunakan untuk mengupas, memotong, dan mencuci bahan makanan.		
2.	<i>Kitchen equipment</i> merupakan peralatan dapur kecil yang mudah dipindahkan dan dioperasikan dengan tangan.		
3.	<i>Spatula, grater, peeler</i> merupakan contoh <i>kitchen utensils</i> .		
4.	<i>Spatula</i> logam dapat digunakan bersama dengan wajan berlapis zat antilengket.		
5.	Peralatan dari kayu tidak perlu dikeringkan sebelum disimpan karena akan kering sendiri di rak penyimpanannya.		

2. Soal Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan peralatan dapur?
2. Apa perbedaan *kitchen equipment* dengan *kitchen utensils*?
3. Apa perbedaan peralatan memasak yang terbuat dari *stainless steel* dengan aluminium?
4. Mengapa keselamatan kerja harus diperhatikan dalam mengoperasikan peralatan?
5. Dika menyimpan alat tidak pada tempatnya. Alat itu ditumpuk menjadi satu tanpa memisahkan jenis alat-alat tersebut. Menurut kalian, apa yang akan terjadi?



Pengayaan

Gambar 1.45 Air Fryer

Sumber: AirFryerFanatic/ Wikimedia Commons

AIR FRYER

Apakah kalian pernah mendengar istilah *air fryer*? Saat ini, *air fryer* merupakan salah satu peralatan pengolahan makanan yang populer. Alat ini digunakan untuk menggoreng bahan makanan dengan sedikit minyak, atau tanpa minyak sama sekali. Udara panas yang dihasilkan oleh elemen pemanas pada *air fryer* bersirkulasi dan membuat makanan menjadi matang. *Air fryer* umumnya terbuat dari logam dan beroperasi menggunakan listrik.

Makanan yang diolah menggunakan *air fryer* diklaim lebih sehat dan lebih rendah kalori dibandingkan dengan makanan yang digoreng biasa menggunakan minyak. Hal ini disebabkan makanan yang diolah dengan *air fryer* hanya sedikit/sama sekali tidak mengandung minyak. Selain itu, makanan juga akan memiliki tekstur renyah dan lebih cepat matang. *Air fryer* memiliki kelemahan yaitu alat ini tidak dapat langsung digunakan untuk mengolah makanan dalam jumlah banyak karena umumnya *air fryer* memiliki ukuran kecil. Makanan yang diolah dengan alat ini juga dapat kehilangan zat gizinya, terutama jenis zat gizi yang tidak tahan panas, misal vitamin C.

Sumber: AirFryerFanatic/ Wikimedia Commons

Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan belajar pada bab ini, lakukan refleksi berdasarkan ilmu yang telah kalian peroleh. Salin tabel berikut dalam buku tugas kalian. Berilah tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini dan jawablah pertanyaan yang tersedia.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mampu menjelaskan perbedaan antara <i>kitchen equipment</i> dan <i>kitchen utensils</i> .		
2.	Saya mampu membedakan peralatan dapur berdasarkan bahan pembuatannya.		
3.	Saya mampu mengoperasikan peralatan dapur yang ada di sekolah.		
4.	Saya mampu melakukan perawatan dan penyimpanan peralatan dapur.		

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang peralatan pengolahan makanan, manfaat apa yang kalian peroleh?
- Bagian manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

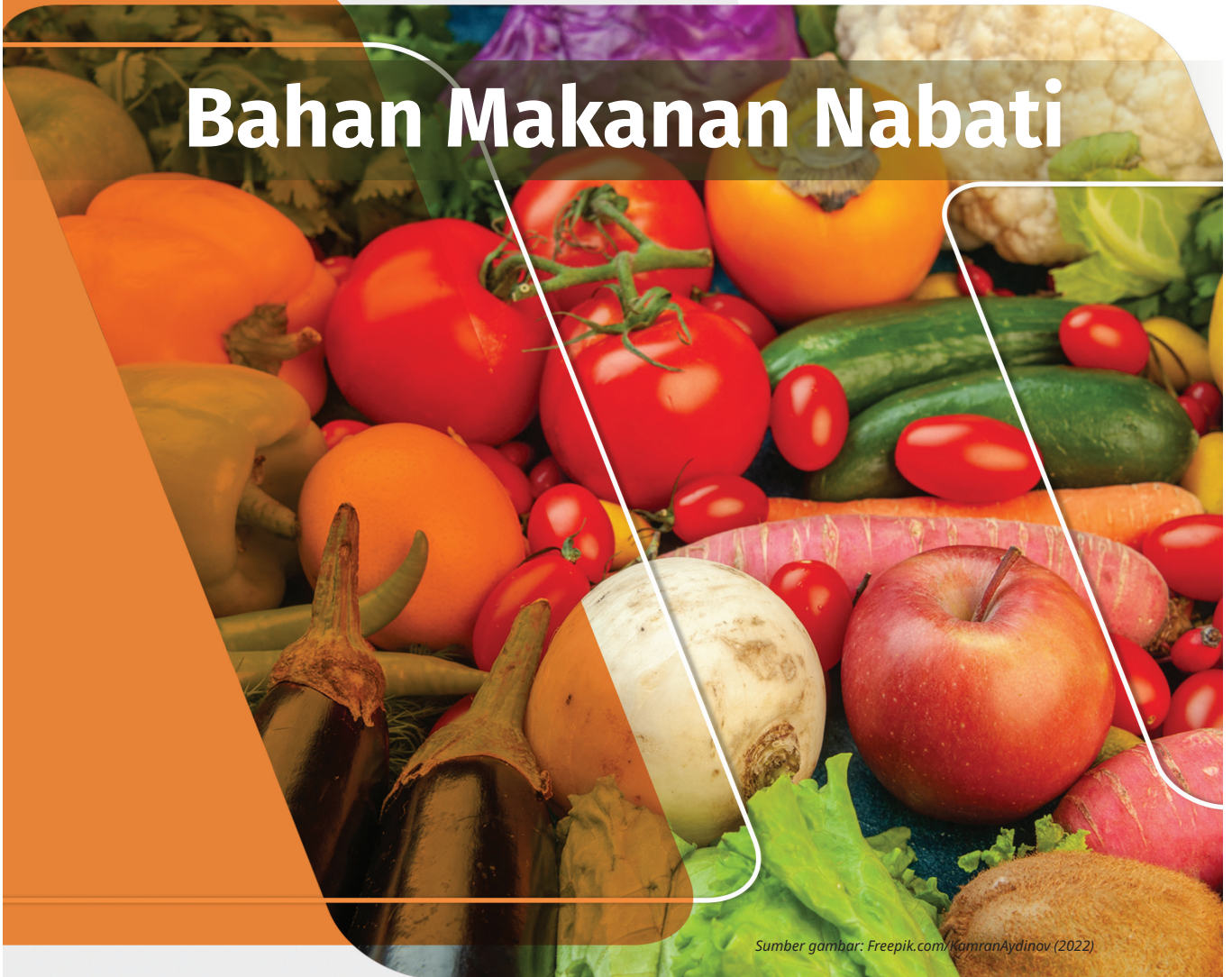
Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 2

Bahan Makanan Nabati



Sumber gambar: Freepik.com/KamranAydinov (2022)

Di wilayah tempat tinggal kalian, adakah bahan makanan nabati khas yang tidak ditemukan atau jarang ditemukan di daerah lain?



Kalian telah belajar mengenai alasan manusia memasak makanannya. Pada bab ini kalian akan belajar macam bahan makanan nabati yang dapat diolah menjadi makanan yang lezat.

Gambar 2.1 Bahan masakan
Sumber: Freepik.com/Mikibike (2022)



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami bahan makanan nabati mulai dari jenis, karakteristik, kandungan gizi, berbagai bentuk potongan, serta prosedur penyimpanannya.



Kata Kunci

bahan makanan, nabati

Peta Materi

Bahan Makanan Nabati

Jenis dan Karakteristik Bahan Makanan

Kandungan Gizi Bahan Makanan Nabati

Potongan Bahan Makanan Nabati

Penyimpanan Bahan Makanan Nabati

Negara kita sangat kaya. Dari Sabang sampai Merauke, di darat dan laut tersedia banyak bahan makanan, baik yang tumbuh dengan sendirinya maupun dengan sengaja ditanam atau dipelihara. Bahan makanan ini merupakan bahan-bahan mentah atau setengah jadi yang dapat dikonsumsi secara langsung atau bahan makanan yang perlu diolah terlebih dahulu sehingga menjadi makanan lezat siap saji. Secara garis besar bahan makanan terbagi menjadi dua, yaitu bahan makanan nabati dan bahan makanan hewani. Pada bab ini kalian akan mempelajari bahan makanan nabati.

Sebelum masuk pada materi, lihatlah daftar berikut ini. Sesuai pengetahuan kalian, manakah yang termasuk bahan makanan nabati?

Kacang merah	Kecap	Salmon	Sawi
Cabai merah	Kefir	Terasi	Beras
Umbut rotan	Kluwak	Rebon	Petis

A. Jenis Bahan Makanan Nabati

Bahan makanan nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbagai jenis jamur. Jika diklasifikasikan sesuai wujudnya, bahan makanan nabati dapat dibedakan menjadi bahan makanan kering dan bahan makanan basah. Bahan makanan kering memiliki kadar air sedikit sehingga dapat disimpan lama pada suhu ruangan dan sering dikenal dengan istilah *groceries*. Contoh bahan makanan kering, yaitu beras, jagung, sereal, makanan kaleng, dan kecap. Adapun bahan makanan basah mengandung kadar air tinggi dan harus disimpan dalam suhu sejuk bahkan beku karena akan cepat rusak jika disimpan pada suhu ruang. Contoh bahan makanan basah, yaitu sayuran hijau dan buah-buahan.

Ada berbagai jenis bahan makanan nabati yang dapat kalian olah menjadi berbagai makanan yang lezat. Bahan makanan nabati sebagai berikut.

1. Serealia

Serealia merupakan tanaman yang diambil bulirnya sebagai sumber tenaga. Pada umumnya serealia memiliki bulir-bulir kecil. Di seluruh negara, serealia yang paling banyak dikonsumsi adalah gandum, beras, dan jagung (OECD/FAO, 2021).

a. Gandum

Gandum berasal dari wilayah subtropis. Tanaman ini merupakan salah satu bahan makanan nabati yang digunakan sebagai makanan pokok manusia. Gandum biasanya dikonsumsi dalam bentuk tepung.



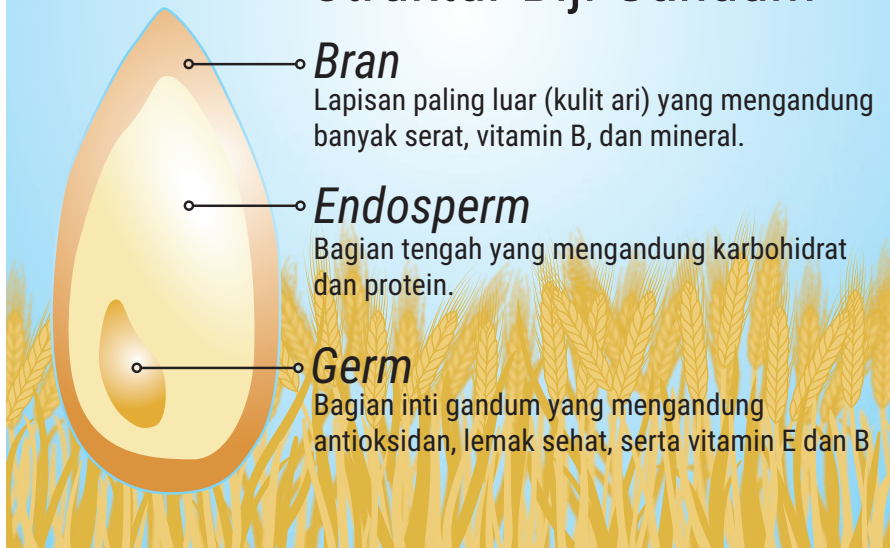
Gambar 2.2 Tanaman gandum
Sumber: Freepik.com/Rostyslav84 (2022)



Ayo, Bereksplorasi!

Perhatikan gambar 2.3 tentang struktur biji gandum. Dari tanaman gandum dapat dibuat berbagai jenis tepung antara lain tepung terigu, tepung gandum, dan tepung tangmien. Apa kalian sudah mengetahui perbedaan ketiga tepung tersebut? Jika sudah, sampaikan informasi yang telah kalian ketahui kepada teman-teman di kelas. Jika belum, carilah informasi dari berbagai sumber tentang perbedaan tepung terigu, tepung gandum, dan tepung tangmien. Selanjutnya, konfirmasi hasil pencarian kalian kepada guru agar mendapatkan umpan balik.

Struktur Biji Gandum



Gambar 2.3 Struktur biji gandum

Sumber: Kemendikbudristek/Hasbi Yusuf (2022)

Secara umum menurut Gisslen (2013), ada dua kelompok tanaman gandum, yaitu gandum keras (*hard wheat*) dan gandum lunak (*soft wheat*). Gandum keras ada beberapa jenis antara lain *hard red spring wheat*, *hard red winter wheat*, *hard white wheat*, dan gandum durum. Jenis gandum ini cocok untuk adonan roti karena mengandung banyak *gluten*. Gandum durum dikenal sebagai bahan baku pembuatan pasta seperti *spaghetti*, *macaroni*, dan *lasagna*.



Gambar 2.4 Beberapa jenis pasta

Sumber: Freepik/timolina (2022)

Soft wheat merupakan jenis gandum yang mengandung lebih sedikit *gluten* dibandingkan dengan *hard wheat* (gandum keras). Dengan *gluten* yang sedikit, gandum ini akan sulit kalis dan kurang menyerap air jika digunakan untuk membuat adonan roti. *Soft wheat* lebih banyak dimanfaatkan untuk membuat kue yang tidak perlu pengulenan pada adonannya. Beberapa jenis gandum lunak antara lain *red soft wheat* (gandum lunak merah) dan *white soft wheat* (gandum lunak putih).



Ayo, Bereksplorasi!

Secara mandiri, lakukan eksplorasi dari berbagai sumber dan jawablah pertanyaan berikut.

1. Gandum mengandung zat yang disebut *gluten*. Apa itu *gluten*?
2. Apa fungsi *gluten* pada pembuatan makanan?
3. Siapa saja orang yang tidak boleh mengonsumsi *gluten*?



Gambar 2.5 Beras putih
Sumber: Freepik.com/Rawpixel.com (2018)



Gambar 2.6 Beras merah
Sumber: Pixabay.com/pictavio (2020)

b. Beras

Beras merupakan makanan pokok sebagian besar masyarakat wilayah Asia. Bahan makanan dari tanaman padi ini memiliki berbagai varietas. Berdasarkan warnanya, beras dibedakan menjadi beras putih, beras merah, beras cokelat, dan beras hitam.

Beras putih memiliki bulir dengan warna putih bersih. Beras jenis ini dikonsumsi setelah menghilangkan kulit luar dan kulit ari bulir padi. Ketika dimasak, jenis beras ini ada yang memiliki tekstur lembek dan lengket, ada juga yang bertekstur agak keras dan tidak lengket. Beras putih umum dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Macam beras ini mudah ditemukan di pasar, baik pasar tradisional maupun pasar modern.

Beras merah memiliki warna merah tua karena mengandung zat bernama antosianin. Antosianin merupakan pigmen yang menyebabkan warna biru, ungu, dan merah. Zat ini dikenal sebagai antioksidan dan berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Beras merah juga memiliki

kandungan serat lebih banyak dibandingkan beras putih. Sebagai bahan makanan, beras merah biasanya dijual dalam keadaan kulit arinya masih ada.

Beras cokelat merupakan bahan pangan yang diambil dari tanaman padi yang dibuang kulitnya, tetapi tidak disosoh sehingga warnanya menjadi cokelat. Beras ini dikenal juga dengan istilah beras pecah kulit.

Beras hitam berwarna hitam pekat atau hitam keunguan. Bulirnya mengandung kadar antosianin yang sangat tinggi sehingga warnanya menjadi ungu pekat kehitaman. Beras ini kaya akan vitamin dan mineral serta memiliki indeks glikemik rendah.

Di Indonesia, beras dapat dibedakan menjadi beras biasa dan beras ketan. Beras biasa merupakan beras yang kalian konsumsi sehari-hari. Beras ini memiliki tekstur relatif lunak dan tidak lengket. Beras ini dapat dikonsumsi dalam bentuk bulir utuh atau dibuat tepung terlebih dahulu.

Dibandingkan beras biasa, beras ketan memiliki tekstur lebih lengket. Beras ketan biasanya dikonsumsi sebagai kudapan, tidak digunakan sebagai makanan pokok sehari-hari. Beras ketan juga dapat dikonsumsi setelah menjadi tepung.

Berdasarkan panjang bulirnya, beras terbagi menjadi *short grain* atau beras bulir pendek, *medium grain* atau bulir sedang, dan *long grain* atau bulir panjang (Nenes, 2009). Kalian dapat melihat perbedaan bentuk dan panjang dari beras tersebut pada gambar 2.9.

Apakah kalian pernah berpikir, bagaimana bisa orang Jepang memakan nasi dengan sumpit? Jawabannya karena nasi yang dimakan berasal dari beras jenis *short grain* yang memiliki tekstur lengket ketika dimasak (Gisslen, 2013). Selain



Gambar 2.7 Beras cokelat
Sumber: Freepik.com/Racool_studio (2020)



Gambar 2.8 Beras hitam
Sumber: Freepik.com/freepik (2020)



Gambar 2.9 Beras *short grain* (atas), *medium grain* (tengah), dan *long grain* (bawah)
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 2.10 *Onigiri* khas Jepang, terbuat dari beras *short grain*
Sumber: freepik.com/freepik (2022)

dimasak menjadi nasi, beras *short grain* dapat diolah menjadi berbagai makanan lain, contohnya *onigiri*.



Gambar 2.11 *Risotto*
Sumber: [Freepik.com/User21732847](https://www.freepik.com/user/21732847)
(2022)

Beras *medium grain* pada umumnya memiliki tekstur pulen, lembut, dan tidak terlalu lengket. Jenis beras ini umum digunakan sebagai makanan pokok. Di Italia, beras *medium grain* digunakan untuk membuat *risotto* (Nenes, 2009).

Beras *long grain* memiliki ciri kecil dan panjang. Setelah dimasak, nasi dari beras *long grain* tidak lengket dan butirannya terpisah. Beras *long grain* yang terkenal adalah beras basmati yang sangat cocok diolah menjadi nasi biryani. Beras basmati dapat kalian lihat pada gambar 2.9 dengan posisi beras pada gambar paling bawah.

c. Jagung

Selain beras dan gandum, jagung merupakan sereal yang populer. Menurut Kementerian Perdagangan Republik Indonesia, berdasarkan karakteristik endosperma yang membentuk bulirnya ada enam kelompok kultivar jagung yang dikenal sampai saat ini, yaitu *Indentata* (jagung gigi kuda), *Indurata* (jagung mutiara), *Saccharata* (jagung manis), *Everta* (jagung brondong), *Amylacea* (jagung tepung), *Glutinosa* (jagung ketan), dan *Tunicata* (jagung pod).



Gambar 2.12 Jagung
Sumber: [Freepik.com/comp](https://www.freepik.com/comp) (2022)

Bagian yang dikonsumsi dari tanaman jagung adalah bijinya, baik dalam keadaan utuh maupun dikonsumsi setelah diolah menjadi tepung. Di beberapa wilayah, jagung digunakan sebagai makanan pokok. Jenis jagung manis umumnya dikonsumsi dengan cara direbus dan disantap sebagai camilan, dicampurkan pada sayur atau dibuat kue-kue tradisional. Jagung juga dapat diambil patinya dan disebut maizena. Maizena berguna untuk mengentalkan masakan seperti sup, saus, dan *custard*. Selain itu, jenis jagung tertentu diolah dan dibuat menjadi sirup jagung.



Ayo, Bereksplorasi!

Selain beras, gandum dan jagung, sebenarnya masih banyak jenis sereal yang dikonsumsi masyarakat di dunia. Beberapa di antaranya adalah *oat*, *sorgum*, dan *barley*. Untuk menambah pengetahuan kalian, secara berkelompok carilah informasi berkaitan dengan sereal tersebut. Informasi yang dicari berupa ciri-ciri/karakteristik, lokasi tumbuh dan pemanfaatannya pada masakan. Setelah itu, komunikasikan hasil pencarian informasi yang telah kalian peroleh di kelas!

Sebagai seorang juru masak, kalian hendaknya dapat membedakan sereal berkualitas baik dengan sereal berkualitas buruk. Sereal berkualitas baik memiliki ciri sebagai berikut.

1. Bentuk dan warnanya seragam, sesuai jenis, misalnya ketan hitam berwarna hitam pekat, utuh, dan bulirnya tidak patah-patah.
2. Tidak apek atau berjamur dan mengandung toksin.
3. Tidak berulat atau ada serangga yang mengerubunginya.
4. Tidak busuk atau berlubang.
5. Tidak terkontaminasi bahan kimia berbahaya.
6. Tidak tercampur bahaya fisik seperti pecahan kaca.



Ayo, Bereksplorasi!

Eksplorasi Makanan dari Sereal

Carilah dua contoh makanan yang dibuat dari tiap-tiap jenis sereal pada tabel berikut!

No.	Bahan Makanan	Nama Makanan
1.	Tepung gandum utuh (<i>wholewheat</i>)	a. b.
2.	Tepung tang mien	a. b.
3.	Tepung terigu	a. b.
4.	Beras putih/tepung beras	a. b.
5.	Beras ketan/tepung beras ketan	a. b.
6.	Jagung/tepung jagung/pati jagung	a. b.
7.	Oat	a. b.

Kalian dapat menggunakan berbagai sumber informasi, seperti buku, majalah, surat kabar, resep dari internet atau bertanya kepada orang tua, tetangga, dan saudara. Bacakan hasil kerja kalian di depan teman dan guru untuk mendapat masukan.

2. Kacang-Kacangan

Ada berbagai macam kacang-kacangan yang dapat dimakan oleh manusia. Kacang-kacangan ini didapatkan dari tumbuhan biji yang ukurannya lebih besar dari sereal. Kacang-kacangan dapat berasal dari keluarga *leguminosae/fabaceae*, misalnya kacang hijau, kacang merah, kedelai, kacang polong dan kacang tanah, atau dari tanaman jenis lain seperti *walnut*, *almond*, dan kacang mete.

Masakan Indonesia banyak memanfaatkan kacang-kacangan lokal sebagai bahan dasarnya. Kacang-kacangan dapat diolah menjadi berbagai variasi masakan atau dicampurkan pada camilan, kue, dan roti. Contoh masakan Indonesia yang dibuat dari kacang-kacangan, yaitu ampyang, bubur kacang hijau, kue ku (isinya menggunakan kacang hijau), dan gado-gado yang bumbunya menggunakan kacang tanah.



Gambar 2.13 Kacang-kacangan lokal

Sumber: Freepik.com/8photo(2022)



Ayo, Berpikir!

Selain masakan yang telah disebutkan, identifikasilah karakteristik kacang-kacangan dalam tabel berikut dan tuliskan masakan-masakan lain yang menggunakan jenis kacang-kacangan terkait. Kerjakan di buku tugas kalian.



Jenis Kacang-Kacangan	Karakteristik	Nama Masakan	Deskripsi Masakan
Kedelai			
Kacang tanah			
Kacang merah			
Kacang hijau			
Kacang-kacangan khas di daerah kalian (sebutkan)			

Selain kacang-kacangan lokal yang digunakan pada masakan Indonesia, kalian juga perlu mengenal berbagai kacang-kacangan yang digunakan pada masakan negara lain. Beberapa di antaranya dapat kalian lihat pada gambar berikut.



Gambar 2.14 Kacang-kacangan yang digunakan pada masakan negara lain
 Sumber: Freepik.com/paripat9298, Raco0L_studio, da-ga, mialcas68, luis_molinero, alexdon24 (2022)

Kacang-kacangan pada hidangan kontinental dapat diolah menjadi berbagai macam makanan. Contohnya *praline paste* yang terbuat dari kacang *almond* dan *hazelnut*. Pasta kacang ini dapat diolah lagi menjadi saus, juga dapat digunakan sebagai bahan pemberi rasa pada es krim dan *mousse*, serta sebagai bahan isian berbagai macam kue.

Produk olahan lain dari kacang adalah *marzipan*. *Marzipan* dibuat dari kacang almond yang dihaluskan dan dicampur dengan gula halus serta cairan sehingga membentuk pasta yang padat. *Marzipan* digunakan sebagai bahan pengisi *stollen* (roti khas Jerman pada perayaan Natal), hiasan pada *cake*, bahan penutup *cake*, dan lainnya.



Gambar 2.15 *Marzipan ball*
Sumber: Pixabay.com/pixel2013 (2016)

Ketika mengolah kacang-kacangan, kalian hendaknya memilih bahan yang berkualitas baik. Kacang-kacangan yang berkualitas baik memiliki ciri-ciri berikut.

1. Bentuk seragam, utuh, tidak busuk, tidak bekas dimakan ulat atau berlubang.
2. Kacang-kacangan kering memiliki warna cerah, tidak keriput, dan tidak berlubang.
3. Tidak terdapat serangga atau makhluk hidup lain.
4. Tidak tercampur dengan kontaminasi fisik seperti batu, kaca, dan lainnya.
5. Aroma khas kacang-kacangan tidak apek.

3. Umbi-Umbian

Umbi merupakan bagian dari akar atau pangkal batang tanaman yang membesar. Umbi-umbian pada umumnya merupakan sumber karbohidrat. Bahan makanan ini sering digunakan sebagai makanan pokok pengganti sereal.

Beberapa jenis umbi yang terkenal di Indonesia antara lain ubi kayu/singkong, ubi jalar, dan talas. Selain itu, ada umbi-umbian lain seperti garut, ganyong, gembili, uwi, dan suweg. Setiap umbi-umbian ini mempunyai nama lokal. Apa saja nama jenis umbi-umbian di daerah kalian? Berikut deskripsi beberapa jenis umbi-umbian di Indonesia.

a. Ubi Kayu/Singkong



Gambar 2.16 Ubi kayu
Sumber: Pexels.com/Daniel Dan (2021)

Ubi kayu merupakan salah satu jenis umbi-umbian yang mudah didapatkan. Tanaman ini tumbuh tanpa mengenal musim. Ubi kayu dapat dikonsumsi sebagai pengganti makanan pokok karena mengandung banyak karbohidrat. Bahan makanan ini dapat diolah dengan cara sederhana, cukup digoreng atau direbus. Selain itu, ubi kayu dapat dikonsumsi sebagai camilan dengan pengolahan lebih kompleks.

Contoh hasil olahan dari ubi kayu antara lain kue getuk, kue mata roda, dan kue combro. Pati dari ubi kayu atau sering disebut dengan tepung tapioka juga merupakan salah satu bahan makanan yang dapat diolah menjadi berbagai olahan makanan. Saat ini juga telah tersedia tepung *mocaf* (*modified cassava flour*) yang dapat digunakan untuk membuat berbagai jenis kue.



Ayo, Bereksplorasi!

Secara mandiri, carilah informasi dari berbagai sumber, apa perbedaan *modified cassava flour* dengan tepung singkong biasa. Bagaimana penggunaannya dalam masakan?

b. Ubi Jalar

Ubi jalar merupakan salah satu umbi-umbian populer selain ubi kayu. Bahan makanan ini memiliki warna bervariasi mulai dari putih, kuning, jingga, hingga ungu. Ubi jalar memiliki rasa manis ketika sudah dimasak. Ubi jalar dapat diolah dengan sederhana seperti direbus, dikukus, atau digoreng serta dapat dibuat menjadi berbagai kudapan yang menggiurkan seperti kue talam ubi dan kolak ubi.



Gambar 2.17 Ubi jalar
Sumber: Freepik.com/Racool_studio
(2020)

c. Talas

Talas merupakan salah satu umbi-umbian yang cukup terkenal. Di beberapa wilayah, bahan makanan ini digunakan sebagai bahan pangan pokok sumber energi, sedangkan di beberapa wilayah lain, umbi talas diolah menjadi kudapan. Talas mentah mengandung zat antinutrisi berupa oksalat yang dapat menyebabkan sensasi gatal di mulut serta iritasi pada kulit. Untuk itu, talas perlu diolah dengan cara yang tepat. Talas dapat direndam menggunakan air garam atau dikukus untuk mengurangi kandungan oksalat tersebut.



Gambar 2.18 Talas
Sumber: Pixabay.com/varintorn
(2016)

d. Garut

Garut memiliki bentuk silindris, memanjang, dan kulitnya berwarna kuning pucat. Garut mengandung pati yang berserat tinggi sehingga berpotensi menjadi bahan pangan alternatif sumber karbohidrat. Salah satu olahan umbi garut yang banyak ditemukan adalah emping garut.



Gambar 2.19 Umbi garut
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)

e. Ganyong

Ganyong kurang dikenal jika dibandingkan dengan ubi kayu ataupun ubi jalar. Meskipun demikian, bahan makanan ini merupakan produk yang dapat digunakan sebagai makanan pokok alternatif pengganti beras. Pada umumnya umbi ini diolah



Gambar 2.20 Suweg
Sumber: Kemendikbudristek/
Marwoko (2022)

hanya dengan cara direbus sampai matang. Ganyong juga dapat diproses menjadi pati atau tepung. Hasil olahan dari tepung ganyong antara lain cendol, roti, dan mi dengan substitusi tepung ganyong, kue, serta dodol/jenang.

f. Suweg

Suweg merupakan umbi-umbian yang masih berkerabat dengan bunga bangkai raksasa. Bentuknya bulat agak pipih, atasnya cekung. Sama seperti talas, suweg juga mengandung oksalat yang dapat menimbulkan sensasi gatal di mulut. Kandungan oksalat ini akan hilang dengan penanganan yang tepat.

Setelah mengenal beberapa jenis umbi-umbian, kalian perlu mengetahui ciri-ciri umbi yang berkualitas baik. Adapun ciri-cirinya sebagai berikut.

1. Teksturnya keras.
2. Tidak berlubang atau bekas dimakan ulat.
3. Bentuknya seragam dan tidak keriput.
4. Warna sesuai jenisnya, misalnya ubi ungu berwarna ungu cerah dan tidak kusam serta singkong berwarna putih atau kekuningan.



Ayo, Bereksplorasi!

Secara berkelompok, pilihlah satu jenis umbi-umbian yang menurut kalian menarik atau umbi-umbian yang mudah ditemui di daerah kalian. Selanjutnya, carilah informasi berkaitan dengan jenis umbi-umbian tersebut. Informasi yang perlu kalian cari sebagai berikut.

1. Nama umbi-umbian, nama ilmiah dan nama lokalnya (jika ada).
2. Ciri-ciri organoleptik/karakteristiknya.
3. Kandungan gizinya.
4. Pengolahannya sebagai makanan/masakan.
5. Informasi lain yang diperlukan.

Buatlah laporan yang menarik dengan bentuk *mind map* dari hasil eksplorasi kalian. Setelah itu, komunikasikan di kelas hasil pekerjaan yang telah kalian lakukan.

4. Sayuran

Sayuran berasal dari berbagai bagian tanaman, mulai akar, umbi, batang, daun, bunga, dan buah. Sayuran juga dapat berasal dari tunas dan aneka jamur.

a. Sayuran Umbi/Akar

Sayuran umbi/akar, berasal dari akar tanaman yang membengkak. Pada tanaman, jenis sayuran ini umum berada di bawah tanah. Contoh sayuran umbi antara lain wortel, lobak, dan bit.

b. Sayuran Batang

Sayuran batang berasal dari batang tanaman. Batang tanaman ini biasanya diambil yang masih muda, contohnya batang talas dan asparagus.

c. Sayuran Daun

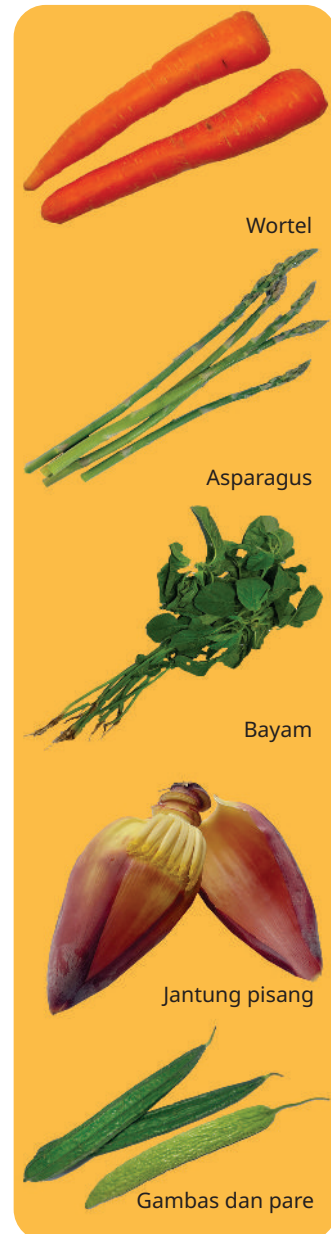
Sayuran daun berasal dari daun tanaman. Bentuk, warna, rasa, tekstur, dan ukuran sayuran daun bervariasi, contohnya sawi pagoda dan bayam.

d. Sayuran Bunga

Sayuran bunga berasal dari berbagai jenis bunga yang dapat dimakan. Contoh sayuran ini adalah bunga turi, bunga labu, dan bunga pisang (jantung pisang). Pada umumnya sayuran bunga diolah dengan cara direbus atau dicampur sebagai lalapan. Sayuran ini juga dapat diolah menjadi produk yang lebih populer, misalnya bunga kecombrang yang dibuat menjadi es krim dan *mousse*.

e. Sayuran Buah

Sayuran buah, merupakan buah dari tanaman yang umum digunakan sebagai sayuran. Beberapa jenis sayuran buah dapat dimakan mentah, misalnya mentimun dan terong gelatik. Beberapa sayuran buah lain harus dimasak terlebih dahulu sebelum dikonsumsi, misalnya labu siam, pare/paria, dan gambas.



Gambar 2.21 Berbagai jenis sayuran

Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Gambar 2.22 Rebung
Sumber: Freepik.com/
Supawan-1212 (2022)



Gambar 2.23 Jamur kancing dan jamur tiram
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)

f. Sayuran Tunas

Sayuran tunas berasal dari tunas tanaman. Contohnya kecambah dan rebung bambu.

g. Jamur

Jamur merupakan bahan makanan yang dikategorikan sebagai sayuran. Jamur tidak memiliki klorofil sehingga tidak berwarna hijau. Pastikan kalian mengolah jamur yang tidak beracun dan dapat dimakan. Jamur yang umum dikonsumsi antara lain jamur merang, jamur tiram, dan jamur kuping.

Sayuran yang kualitasnya tidak baik akan memengaruhi rasa masakan. Oleh karena itu, sebelum mengolah sayuran kalian perlu memilih bahan berkualitas baik seperti berikut.

1. Segar, tidak layu, dan ukurannya sama/seragam.
2. Tidak berlubang, tidak berulat, dan tidak busuk.
3. Warna cerah, rata, tidak kusam, tidak terlalu tua, dan sayuran daun dipilih yang muda.



Ayo, Bereksplorasi!

Eksplorasi Jenis Sayuran dan Masakannya

Bentuklah kelompok kecil di kelas yang beranggotakan 2–3 orang. Salin tabel berikut dalam buku tugas kalian. Identifikasilah sayuran berdasarkan jenisnya, kemudian carilah informasi berkaitan dengan macam masakan dari jenis-jenis sayuran tersebut. Selanjutnya, komunikasikan hasil diskusi kalian.

Jenis Sayuran	Nama Sayuran	Nama Masakan
Sayuran daun	a. Daun pakis b.	a. Gulai Pakis b.
Sayuran umbi/akar	a. b.	a. b.
Sayuran batang	a. b.	a. b.
Sayuran bunga	a. b.	a. b.
Sayuran buah	a. b.	a. b.
Sayuran tunas	a. b.	a. b.
Jamur	a. b.	a. b.

5. Buah

Pada *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, buah dimaknai bagian dari tumbuhan yang biasanya berasal dari bunga atau putik. Bagian tanaman ini memiliki bentuk dan ukuran bermacam-macam, mulai berukuran kecil hingga berdiameter besar.

Berdasarkan waktu berbuahnya, ada buah yang tersedia sepanjang tahun, ada juga buah yang tersedia hanya pada musim tertentu. Buah yang berbuah sepanjang tahun contohnya jambu, nanas, dan belimbing, sedangkan buah musiman antara lain durian, mangga, dan rambutan.

Buah juga dapat diklasifikasikan menjadi berbagai kategori. King (2008) mengklasifikasikan buah menjadi beberapa jenis, yaitu buah beri (*berries*), kelompok jeruk (*citrus*), buah berdaging tebal (*fleshy fruits*), dan buah berbiji keras (*stone fruits*).

a. *Berries*

Beri (*berries*) merupakan kelompok buah berukuran kecil, lembek, dan pada umumnya berbentuk bulat. Buah-buahan ini memiliki variasi rasa, yaitu asam, manis, dan getir. Contoh buah yang tergolong jenis ini adalah *raspberry*, *strawberry*, *blueberry*, dan *blackberry*.



Gambar 2.24 *Raspberry, blackberry, dan blueberry*
Sumber: *Freepik.com/Racool_Studio* (2020)



Gambar 2.25 Lemon
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Gambar 2.26 Melon
Sumber: Freepik.com/Khumthong
(2022)

b. Citrus

Buah kelompok jeruk (*citrus*) merupakan bagian dari *genus citrus* dengan ciri-ciri warna buahnya hijau, kuning, jingga, serta merah. Buah pada kategori ini ada yang memiliki rasa asam, pahit dan getir, manis, serta sangat manis. Buah-buahan kelompok *citrus* ini juga memiliki aroma khas yang segar. Contoh buah kelompok ini antara lain lemon, jeruk nipis (*lime*), jeruk purut (*kaffir lime*), jeruk bali, *grapefruit*, *kumquat*, dan jeruk oranye (*orange*).

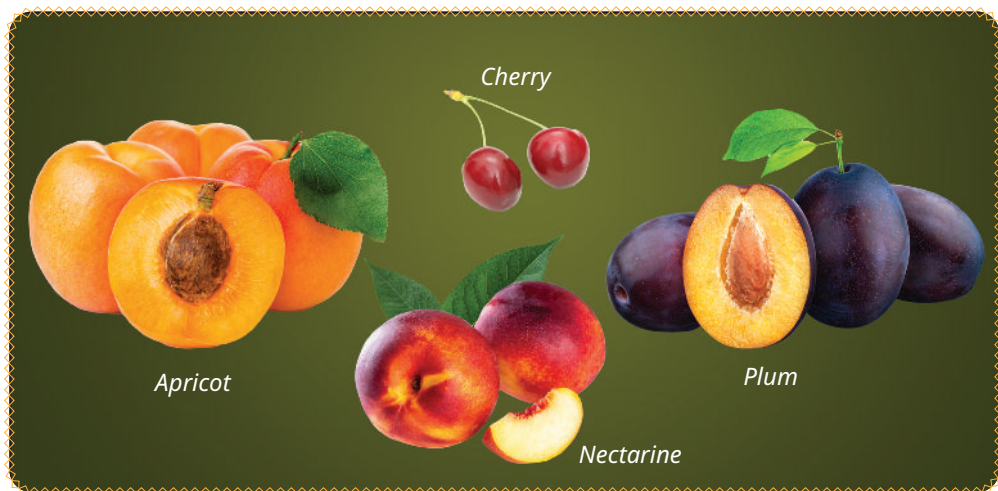
c. Fleshy Fruits

Buah kelompok ini merupakan buah berdaging tebal seperti apel, pir, melon, dan pisang. Kelompok buah ini ada yang memiliki biji, ada pula yang tidak.

d. Stone Fruits

Stone fruits memiliki biji keras di bagian tengahnya. Kelompok buah ini pada umumnya berbentuk bulat dengan daging buah cukup tebal. Contoh *stone fruits* antara lain *cherry*, *peach*, *plum*, *nectarine*, dan *apricot*.

Amatilah gambar *stone fruits* pada gambar di bawah ini. Dari empat jenis *stone fruits* pada gambar, manakah yang pernah kalian makan? Bagaimana rasanya? Ceritakan di depan teman dan guru kalian.



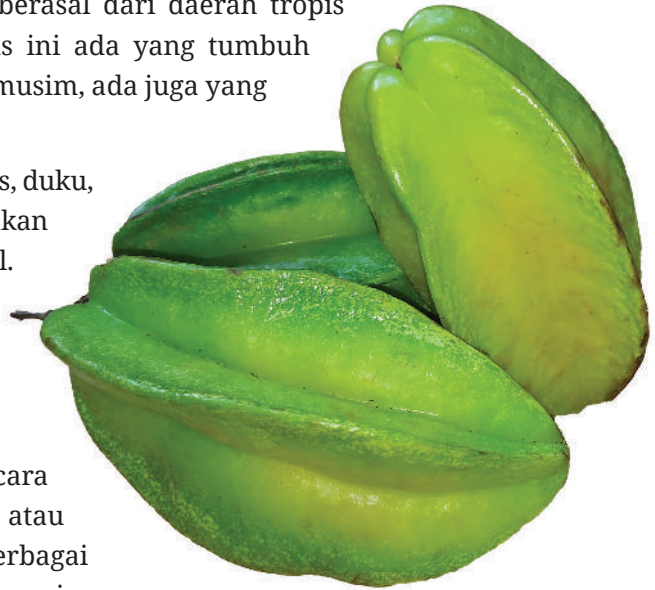
Gambar 2.27 Stone fruits

Sumber: Freepik.com/alphacell, photolink1, olgaleschenko, xamtiw (2022)

Buah-buahan dari Indonesia sering dikenal dengan istilah *tropical and exotic fruits* karena berasal dari daerah tropis dan dianggap eksotis. Buah tropis ini ada yang tumbuh sepanjang tahun tanpa mengenal musim, ada juga yang tumbuh pada musim tertentu.

Mangga, pisang, nanas, manggis, duku, belimbing, dan rambutan merupakan buah tropis yang banyak dikenal. Di daerah tempat tinggal kalian, adakah jenis buah tropis yang unik dan khas yang tidak tumbuh di daerah lain?

Buah dapat dikonsumsi secara langsung dalam keadaan segar atau diolah terlebih dahulu menjadi berbagai produk seperti selai, jeli, dan manisan. Beberapa jenis buah diawetkan dengan pengeringan dan dimanfaatkan sebagai tambahan pada kue atau makanan lain.



Gambar 2.28 Star Fruit
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)

Contoh buah yang mengalami pengeringan antara lain kismis, kurma, dan *cranberry*. Buah juga dapat ditambahkan pada kue, puding, *salad* atau berbagai macam masakan lain. Selain itu, buah dapat diawetkan dengan cara dibekukan dalam bentuk utuh atau dihaluskan dahulu (*puree*). Buah juga dapat dibuat menjadi manisan.

Buah yang berkualitas baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Warna cerah, rata.
- 2) Tidak busuk, tidak berubah warna, dan berlubang atau dimakan ulat.
- 3) Aroma khas buah.
- 4) Tekstur buah sesuai dengan jenisnya, misalnya pepaya yang baik memiliki tekstur agak lunak, tetapi tidak lembek, sedangkan jambu memiliki tekstur keras.
- 5) Tidak terlalu muda (kecuali memang dikehendaki yang muda).

6. Bumbu dan Rempah

Apakah kalian pernah mendengar istilah bumbu dan rempah? Jika ya, apa kalian dapat menyebutkan perbedaan bumbu dengan rempah? Jika belum, simaklah uraian materi berikut.



Gambar 2.29 Bumbu

Sumber: Pixabay.com/WonderfulBali (2021)

Beberapa jenis tanaman berfungsi sebagai bumbu pada masakan. Bumbu merupakan bahan-bahan yang digunakan untuk memberi atau memperkaya rasa, warna, dan aroma pada makanan. Rempah (*spices*) merupakan bumbu spesifik yang berasal dari tanaman daerah tropis. Rempah biasanya memiliki aroma dan rasa yang kuat sehingga penggunaannya pada makanan hanya sedikit.

Bumbu ditambahkan dalam makanan dengan tujuan sebagai berikut.

- Memberikan atau meningkatkan rasa makanan.
- Memberikan atau meningkatkan aroma makanan.
- Memberikan atau meningkatkan warna makanan.
- Membantu proses pencernaan makanan.
- Beberapa bumbu tertentu digunakan sebagai pengawet.

Jika dibedakan berdasarkan jenisnya, bumbu dan rempah terbagi menjadi bumbu yang berasal dari tanaman, bumbu yang berasal dari hewan, dan bumbu proses/olahan. Bumbu dan rempah dari tanaman merupakan bumbu yang diambil dari bagian-bagian tanaman, baik dalam keadaan segar maupun dalam keadaan kering. Bumbu dan rempah dari tanaman dapat berasal dari umbi lapis, akar/umbi, batang, daun, bunga, buah, dan biji.

a. Umbi Lapis

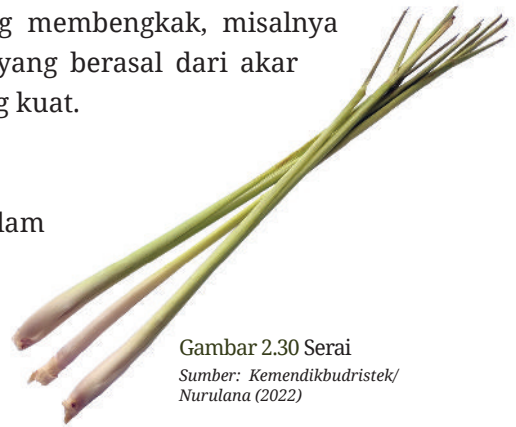
Bumbu ini berasal dari umbi tanaman yang berlapis-lapis. Jenis bumbu ini antara lain bawang merah, bawang putih, dan bawang bombay.

b. Akar/Umbi

Bumbu ini berasal dari akar tanaman yang membengkak, misalnya jahe, kencur, kunyit, dan lengkuas. Bumbu yang berasal dari akar umumnya memiliki aroma dan rasa khas yang kuat.

c. Batang

Bumbu dari batang biasanya digunakan dalam masakan dengan jumlah sedikit karena aromanya yang kuat, misalnya serai, kayu manis, dan kayu mesoyi. Selain itu, bumbu dari batang ada yang berfungsi sebagai pewarna alami, misalnya kayu secang.



Gambar 2.30 Serai
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)

d. Daun

Bumbu yang berasal dari daun juga digunakan dalam jumlah sedikit, biasanya hanya 1–2 lembar dalam sekali masak. Daun yang digunakan sebagai bumbu memiliki aroma khas yang unik sehingga dapat meningkatkan cita rasa masakan ketika digunakan. Contohnya daun salam, daun jeruk, daun kunyit, daun suji, dan daun pandan.



Gambar 2.31 Daun salam
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)

e. Bunga

Bumbu yang berasal dari bunga dapat berfungsi untuk menambah aroma masakan, misalnya *saffron*, cengkih, dan kecombrang. Bahkan saat ini kecombrang dapat diolah menjadi produk yang lebih populer, misalnya sebagai bahan pemberi aroma untuk es krim dan *mousse*. Selain itu, beberapa jenis



Gambar 2.32 Belimbing wuluh
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)*

bunga berfungsi sebagai pewarna makanan alami, misalnya bunga telang yang memberikan warna biru atau ungu dan *saffron* yang memberikan warna kuning.

f. Buah

Bumbu yang berasal dari buah dapat digunakan dalam keadaan segar atau setelah dikeringkan. Contoh bumbu segar, yaitu cabai merah, belimbing wuluh, dan tomat hijau. Contoh bumbu yang berasal dari buah dan digunakan dalam keadaan kering, yaitu asam gelugur dan pekak.

g. Biji

Bumbu ini berasal dari biji tanaman yang umumnya digunakan dalam keadaan kering. Contohnya pala, lada, adas, dan kapulaga.

Bumbu dan rempah tidak selalu digunakan utuh. Beberapa jenis bumbu dan rempah ada yang dibuat menjadi bubuk untuk memudahkan penggunaannya. Contohnya bawang putih bubuk, jahe bubuk, kunyit bubuk, dan kayu manis bubuk. Meskipun demikian, kelemahan bumbu rempah bentuk bubuk adalah rasa dan aromanya yang berkurang jika dibandingkan dengan yang segar. Apakah kalian dapat menyebutkan contoh bumbu dan rempah bubuk yang lain?



Kunyit



Bubuk kayu manis

Gambar 2.33 Rempah bubuk
Sumber: Freepik.com/stockimagefactorycom, Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Selain bumbu dan rempah, kalian perlu mengenal istilah *herbs*. *Herbs* merupakan daun-daun beraroma yang umumnya berasal dari tanaman yang tumbuh rendah. *Herbs* pada umumnya tumbuh di negara subtropis meskipun

beberapa jenis *herbs* juga ada yang tumbuh di daerah tropis. Pada masakan, *herbs* dapat digunakan dalam keadaan kering maupun segar. Beberapa jenis *herbs* yang sering digunakan di dapur dapat kalian amati pada deskripsi berikut.

a. *Basil*

Basil merupakan daun yang memiliki aroma kuat dan wangi. *Herbs* masih berkerabat dengan kemangi dan selasih. Jika dibandingkan dengan kemangi, *basil* memiliki daun yang ukurannya sedikit lebih besar dan lebih tebal.



Gambar 2.34 *Basil*

Sumber: [Freepik.com/volosina](https://www.freepik.com/volosina) (2022)

b. *Cilantro*

Cilantro dikenal dengan nama daun ketumbar. Bentuknya mirip seledri, berwarna hijau dengan aroma yang kuat. *Herbs* ini dapat dimakan dengan cara dicampurkan pada sup atau *salad*.



Gambar 2.35 *Cilantro*

Sumber: [Freepik.com/savvaparf](https://www.freepik.com/savvaparf) (2022)

c. *Dill*

Daun *dill* berbentuk kecil seperti jarum. *Herbs* ini sering digunakan pada masakan Eropa sebagai taburan di atas sup, salad, atau kentang rebus, serta dicampurkan pada saus.



Gambar 2.36 *Dill*

Sumber: [Freepik.com/Photolink1](https://www.freepik.com/Photolink1) (2022)

d. *Mint*

Daun *mint* cukup dikenal dengan rasa dan aromanya yang khas. Pada umumnya *mint* digunakan pada makanan penutup, sebagai hiasan untuk makanan yang manis, serta dicampurkan ke dalam minuman.



Gambar 2.37 *Mint*

Sumber: [Freepik.com/Racool_studio](https://www.freepik.com/Racool_studio) (2022)

e. *Oregano*

Oregano adalah *herbs* yang secara luas digunakan di Eropa, terutama Spanyol, Italia, Yunani, dan sekitarnya. *Herbs* ini memiliki aroma tajam, dapat digunakan dalam keadaan segar ataupun kering. Penggunaannya pada makanan, yaitu ditambahkan pada saus tomat, sup, piza, daging panggang, dan makanan lainnya.



Gambar 2.38 *Oregano*
Sumber: Freepik.com/Sommail (2022)



Gambar 2.39 *Rosemary*
Sumber: Freepik.com/chachamps (2022)



Gambar 2.40 *Bayleaf* kering
Sumber: Freepik.com/azerbaijan_stockers (2022)



Gambar 2.41 *Thyme*
Sumber: Freepik.com/cynoclub (2022)



Gambar 2.42 *Kemangi*
Sumber: pixabay.com/Mayapijati (2022)

f. *Rosemary*

Rosemary memiliki daun berukuran kecil dan lonjong seperti jarum. Tanaman ini memiliki rasa pahit dengan aroma yang tajam, digunakan dalam keadaan segar maupun kering bersama dengan *herbs* lain. *Rosemary* pada masakan kontinental digunakan untuk membumbui hidangan yang dipanggang atau dicampurkan pada roti *focaccia* dari Italia.

g. *Bayleaf*

Bayleaf merupakan daun beraroma yang memiliki bentuk oval dan diperoleh dari tanaman *Laurus nobilis*. Tanaman ini digunakan sebagai campuran kaldu/sup serta berbagai macam saus.

h. *Thyme*

Sama seperti *herbs* yang lain, *thyme* memiliki aroma khas yang kuat dan digunakan sebagai bumbu pada berbagai masakan. *Thyme* dapat dicampurkan pada kaldu/sup, saus, serta berbagai makanan yang dipanggang.

i. *Kemangi*

Kemangi (*Ocimum africanum*) merupakan tanaman yang berbatang lunak dan masih satu keluarga dengan *basil*. Tanaman ini berbau harum dan daunnya digunakan pada masakan Indonesia sebagai bumbu. Contoh masakan Indonesia yang menggunakan daun ini, yaitu pepes, ikan woku, dan terancam. Daun kemangi juga dimakan mentah sebagai lalapan.

j. Kucai

Kucaai merupakan tanaman rumpun dan termasuk keluarga bawang. Tanaman ini digunakan pada banyak masakan Asia, terutama Cina. Kucai dimanfaatkan untuk campuran masakan yang ditumis, telur dadar, dan pangsit.



Gambar 2.43 Kucai
Sumber: Pngtree/tree (2022)

k. Seledri

Seledri merupakan tanaman aromatik yang daunnya sering dicampurkan untuk masakan Indonesia. Seledri biasanya dimasukkan ke sup atau diiris dan ditaburkan pada soto, bakso, dan mi.



Gambar 2.44 Seledri
Sumber: Freepik.com/Sommail (2022)

l. Daun Bawang

Daun bawang merupakan *herbs* yang umum digunakan pada masakan Indonesia. Tanaman ini masih termasuk kelompok bawang dan memiliki batang berwarna putih dengan daun berwarna hijau tua. Daun bawang biasa dicampurkan pada telur dadar, soto, atau mi.



Gambar 2.45 Daun bawang
Sumber: Freepik.com/Spams (2022)

Selain bumbu dan rempah yang digunakan dalam keadaan segar ataupun kering, ada juga kategori bumbu olahan. Bumbu olahan merupakan olahan bahan makanan dengan proses tertentu sehingga memiliki cita rasa unik dan digunakan sebagai bumbu pada masakan. Bumbu olahan tersebut antara lain kecap, tauco, tabasco, serta pasta tomat.

Dalam memilih bumbu, kalian perlu memilih yang berkualitas baik. Kualitas bumbu dan rempah yang baik sebagai berikut.

1. Memiliki aroma khas yang tidak menyimpang.
2. Tidak busuk, rusak atau berjamur.
3. Bentuk dan ukuran seragam, utuh sesuai dengan jenisnya.
4. Teksturnya sesuai, misalnya bumbu kering, benar-benar kering, dan bumbu basah terlihat segar serta tidak lembek.



Ayo, Berpikir!

Identifikasilah bumbu-bumbu pada daftar di bawah ini, manakah yang termasuk rempah-rempah dan *herbs*? Manakah yang tidak masuk kategori keduanya?

Cengkih	Jintan	<i>Dill</i>
Lada	Adas	Daun kunyit
Kayu manis	Pala	Pekak
Garam	Cabai merah	Ebi
Mesoyi	<i>Oregano</i>	Terasi
Gula merah	Bawang putih	<i>Cilantro</i>

7. Biji-Bijian

Biji-bijian merupakan kelompok bahan makanan nabati yang berukuran kecil. Biji-bijian pada umumnya lebih kecil daripada kacang-kacangan dan sereal. Pada industri kuliner, beberapa jenis biji-bijian yang digunakan sebagai campuran bahan makanan sebagai berikut.



Gambar 2.46 *Poppy seed*
Sumber: Freepik.com/luis_molinero (2022)

a. Biji *Poppy*

Biji *poppy* (*poppy seed*) diambil dari tanaman *Papaver somniferum*. Biji *poppy* utuh sering dimanfaatkan sebagai bahan untuk menghias berbagai jenis kue.



Gambar 2.47 Selasih
Sumber: Freepik.com/luis_molinero (2022)

b. Biji Selasih (*Basil Seed*)

Selasih berbentuk butiran berwarna hitam dan merupakan biji dari tanaman yang masih satu jenis dengan kemangi. Selasih lebih sering digunakan sebagai campuran *dessert* (hidangan penutup).

c. Biji Wijen (*Sesame Seed*)

Wijen berasal dari tanaman yang tumbuh di daerah tropis. Berdasarkan warnanya, biji wijen terbagi menjadi dua, yaitu wijen putih dan wijen hitam. Kedua jenis biji ini mengandung minyak nabati. Dalam makanan, wijen dimanfaatkan sebagai bahan untuk taburan, hiasan kue' atau dibuat menjadi minyak wijen. Minyak wijen memiliki aroma khas dan sering dimanfaatkan pada berbagai macam tumisan.



Gambar 2.48 Wijen (*golden and black sesame*)

Sumber: [Freepik.com/luis_moliner](https://www.freepik.com/luis_moliner) (2022)

d. Biji Rami (*Flax Seed*)

Biji rami diambil dari tanaman pada genus *Linum* dalam keluarga *Linaceae*. Bahan makanan ini dikenal kaya serat dan sering digunakan untuk *topping* pada roti.



Gambar 2.49 Biji rami

Sumber: [Freepik.com/Wirestock](https://www.freepik.com/Wirestock) (2020)

e. Biji Chia (*Chia Seed*)

Chia seed dikenal sebagai biji-bijian yang kaya akan serat. *Chia seed* berasal dari tanaman *Salvia hispanica*. Ukurannya kecil seperti selasih dan sering dianggap sama dengan selasih. *Chia seed* dikonsumsi dengan cara ditambahkan pada *salad*, sereal, atau dibuat puding.



Gambar 2.50 Biji chia

Sumber: [Freepik.com/Suriyayapin](https://www.freepik.com/Suriyayapin) (2022)

f. Biji Bunga Matahari

Biji bunga matahari sering digunakan sebagai camilan yang dikenal dengan nama kwaci/kuaci. Selain itu, biji bunga matahari dikonsumsi dengan cara dicampurkan pada sereal serta untuk *topping* kue atau roti.



Gambar 2.51 Biji bunga matahari

Sumber: [Freepik.com/Luis_moliner](https://www.freepik.com/Luis_moliner) (2022)



8. Bahan Nabati Sumber Minyak

Bahan nabati sumber minyak merupakan bahan makanan yang khusus diambil minyaknya dan digunakan dalam pengolahan makanan. Minyak nabati berfungsi sebagai media untuk menggoreng, menumis, atau dicampurkan pada *salad* dan adonan kue.



Gambar 2.52 Minyak nabati

Sumber: [Freepik.com/jcomp](https://www.freepik.com) (2020)

Kualitas minyak yang baik memiliki ciri jernih, warna sesuai jenisnya, dan tidak berbau tengik. Beberapa jenis minyak yang berasal dari bahan nabati, yaitu minyak kelapa sawit, minyak zaitun, minyak *canola*, dan minyak biji bunga matahari. Selain itu, *margarine* terbuat dari lemak nabati. *Margarine* yang baik memiliki wujud padat, lembut, berwarna kuning pucat, aroma khas *margarine*, tidak tengik, dan tidak terkontaminasi dengan bahan lain. *Margarine* dapat digunakan untuk menumis dan digunakan dalam pembuatan kue dan roti.



Ayo, Bereksplorasi!

Kalian telah mempelajari berbagai bahan makanan nabati. Sekarang, saatnya kalian melakukan eksplorasi lebih dalam untuk menambah pemahaman kalian. Lakukan kegiatan eksplorasi sesuai dengan petunjuk berikut.

Pilihlah jenis bahan makanan yang menurut kalian menarik (misalnya jeruk, cabai, kopi, *herbs*, atau lainnya).

Carilah informasi tentang bahan makanan yang kalian pilih tersebut. Informasi yang kalian cari untuk menjawab pertanyaan berikut.

- a. Apa saja macamnya?
- b. Tumbuh di mana/hidup di mana?
- c. Bagaimana karakteristiknya?
- d. Masakan apa yang menggunakan bahan tersebut?

Kalian boleh menambahkan informasi lain yang relevan.

Setelah memperoleh informasi yang diperlukan, buatlah infografik/peta konsep/**mind map** yang menarik.

Presentasikan infografik/peta konsep/**mind map** kepada teman dan guru sehingga mendapatkan tanggapan.

B. Kandungan Gizi Bahan Makanan Nabati

Bahan makanan nabati memiliki berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Bahan makanan yang satu dengan yang lain memiliki kandungan gizi berbeda. Bahan makanan tertentu mungkin kaya karbohidrat, sedangkan bahan makanan yang lain rendah karbohidrat, tetapi tinggi vitamin. Oleh karena itu, kalian perlu mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan. Untuk meningkatkan pemahaman kalian tentang gizi pada bahan makanan nabati, cermatilah materi berikut.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi. Zat gizi ini terbagi menjadi monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Monosakarida merupakan karbohidrat yang hanya mengandung satu molekul gula. Beberapa contoh monosakarida yaitu glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Pada bahan makanan nabati, monosakarida terdapat pada buah-buahan.

Disakarida adalah karbohidrat yang mengandung dua molekul gula. Contohnya sukrosa, maltosa, dan laktosa. Sukrosa lebih dikenal di dapur kuliner dengan nama gula pasir, maltosa dikenal sebagai gula gandum, dan laktosa dikenal dengan gula susu.

Polisakarida adalah karbohidrat yang tersusun atas lebih dari dua molekul karbohidrat. Contoh polisakarida adalah pati dan serat. Pada bahan makanan, pati banyak terdapat pada sereal dan umbi-umbian, sedangkan serat banyak terdapat pada sayuran hijau dan buah-buahan.



Ayo, Berpikir!

Serat terdiri atas dua jenis, yaitu serat larut dan serat tidak larut. Apa perbedaan kedua serat tersebut?

Apakah kalian memperhatikan tekstur beras ketika dimasak? Setelah matang, ada beras yang bertekstur keras/pera, ada juga beras yang bertekstur lengket, misalnya pada beras ketan. Perbedaan tekstur tersebut disebabkan oleh kandungan pati yang berbeda, yaitu amilosa dan amilopektin. Makin banyak amilosa pada suatu bahan makanan, makin keras/pera bahan tersebut setelah dimasak. Makin banyak amilopektin yang terkandung, makin lengket pula bahan makanan tersebut ketika dimasak.

2. Protein

Protein dikenal sebagai zat yang berfungsi menjadi sumber tenaga dan penyusun jaringan tubuh. Zat gizi ini tersusun oleh molekul-molekul kecil bernama asam amino. Pada bahan makanan nabati, zat gizi ini terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian, serta hasil olahannya.

3. Lemak

Lemak sering diduga sebagai zat yang menyebabkan tubuh menjadi gemuk atau mengandung kolesterol jahat. Akibatnya banyak orang memilih tidak mengonsumsi lemak. Benarkah demikian? Kenyataannya lemak merupakan zat gizi, sama seperti karbohidrat dan protein. Lemak merupakan salah satu zat sumber energi juga sebagai pelarut atau pembawa vitamin. Berdasarkan kejenuhan ikatan kimianya, lemak terbagi menjadi asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh.

a. Asam Lemak Jenuh

Asam lemak jenuh adalah asam lemak yang memiliki rantai tunggal pada ikatan kimianya. Asam lemak ini stabil dan tidak mudah tengik saat disimpan. Meskipun demikian, kalian tidak boleh terlalu banyak mengonsumsi lemak jenis ini karena meningkatkan kolesterol LDL (*low density lipoprotein*) yang tidak baik bagi kesehatan. Asam lemak jenuh pada bahan makanan nabati dapat ditemukan pada minyak kelapa sawit.

b. Asam Lemak Tak Jenuh

Asam lemak tak jenuh adalah asam lemak yang memiliki rantai ganda pada ikatan kimianya. Asam lemak ini lebih mudah teroksidasi sehingga lebih mudah beraroma tengik. Meskipun demikian, asam lemak tak jenuh merupakan asam lemak baik yang diperlukan oleh tubuh. Asam lemak ini dapat kita temukan pada berbagai minyak nabati, yaitu minyak zaitun, minyak bunga *canola*, dan minyak biji bunga matahari.



Gambar 2.53 Minyak zaitun
Sumber: Pixabay.com/stevepb (2015)

4. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam jumlah kecil. Vitamin termasuk senyawa organik. Meskipun kecil, vitamin berguna untuk membantu tubuh agar dapat berfungsi dengan baik. Berdasarkan kelarutannya ada dua jenis vitamin, yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak.

a. Vitamin yang Larut dalam Air

Vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C. Pada bahan makanan nabati vitamin B dapat kalian temukan pada sereal terutama pada kulit arinya, dan sayuran berwarna hijau. Adapun vitamin C terdapat pada buah-buahan berwarna kuning dan jingga.

b. Vitamin yang Larut dalam Lemak

Vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Vitamin A terdapat pada bahan makanan berwarna merah dan jingga misalnya wortel dan jambu merah, sedangkan vitamin D terdapat pada jamur. Vitamin E terdapat pada alpukat, kuaci, *almond*, dan brokoli. Adapun vitamin K dapat kalian temukan pada minyak nabati, sayuran berwarna hijau tua seperti bayam, kangkung, dan brokoli.

5. Mineral

Sama seperti vitamin, mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh meskipun jumlah yang dibutuhkan hanya sedikit. Mineral termasuk dalam senyawa nonorganik. Mineral dibedakan menjadi dua jenis, yaitu mineral makro yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah banyak dan mineral mikro yang hanya sedikit dibutuhkan tubuh. Mineral dapat ditemukan pada berbagai bahan makanan, seperti sereal, kacang-kacangan, dan sayuran.



Ayo, Berdiskusi!

Perhatikan berbagai bahan makanan nabati pada gambar berikut!



Gambar 2.54 Buah dan sayuran

Bersama kelompok kalian carilah informasi dari berbagai sumber mengenai zat gizi yang terkandung pada bahan makanan di atas. Diskusikan jumlah kandungan gizinya dalam 100 gram bagian yang dapat dimakan. Hasil diskusi disampaikan di kelas agar mendapat tanggapan dari teman dan guru.

C. Potongan Bahan Makanan Nabati

Pada saat menyiapkan bahan makanan untuk dimasak beberapa jenis bahan makanan nabati cukup dikupas, diiris melintang, atau dipotong dengan bentuk tertentu. Beberapa jenis sayuran cukup dipetik dan diambil daunnya, sedangkan jenis yang lain memiliki potongan khusus yang dikenal di dapur industri. Beberapa jenis potongan sayuran yang perlu kalian ketahui tampak pada gambar berikut.

Potongan Sayuran



Jardiniere

Potongan balok ukuran 1 cm x 1 cm x 5 cm, umumnya digunakan pada wortel, lobak, dan kentang.



Julienne

Potongan balok ukuran 3 mm x 3 mm x 5 cm, umumnya digunakan pada wortel, lobak, dan kentang.



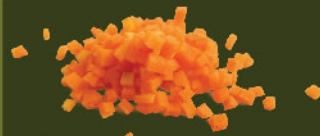
Macedoine

Potongan kubus ukuran 1 cm x 1 cm x 1 cm, umumnya digunakan pada wortel, lobak, dan kentang.



Paysanne

Potongan kotak, bulat, atau segitiga tipis ukuran $\pm 1-2$ mm x 1 cm x 1 cm, umumnya digunakan pada wortel, lobak, dan kentang.



Brunoise

Potongan kubus ukuran 1 mm x 1 mm x 1 mm, umumnya digunakan pada wortel, lobak, dan kentang.



Tournee

Potongan sayuran segi tujuh memanjang sekitar 5 cm.



Wedges

Potongan dari sayuran berbentuk bulat yang dipotong menjadi 8.



Slice

Irisan tipis dari berbagai bahan makanan.



Parisienne

Bentuk bulat dengan ukuran bervariasi, pada umumnya berdiameter 1 cm – 2 cm.



Shred

Potongan dari kol atau sayuran daun lain berbentuk irisan kasar.



Chiffonnade

Potongan dari kol atau sayuran daun lain berbentuk irisan tipis dan halus.



Chop

Cincang dari berbagai sayuran atau bumbu. Ada 2 jenis *chop*, yaitu *finely chop* (cincang halus) dan *coarsely chop* (cincang kasar).



Lozenge

Potongan sayuran berbentuk jajaran genjang seperti potongan batu permata.



Floret

Potongan kecil dari bunga kol, brokoli mengikuti batangnya.

Gambar 2.55 Potongan sayuran
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Jenis potongan bahan pada infografik digunakan dalam berbagai masakan. Beberapa jenis contoh penerapannya pada masakan sebagai berikut.

1. *Fried Wedges Potatoes*

Fried wedges potatoes, yaitu kentang yang digoreng dengan bentuk *wedges*, berfungsi sebagai pendamping makanan utama, pendamping saat penyajian burger atau sekadar untuk *snack*.



Gambar 2.56 *Wedges potatoes*
Sumber: Pixabay.com/Engin_Akyurt(2021)

2. *Russian Salad*

Russian salad, yaitu hidangan dari beberapa sayuran seperti wortel, kentang serta ditambahkan bahan makanan hewani yang umumnya dipotong dengan bentuk *macedoine*.



Gambar 2.57 *Russian salad*
Sumber: Freepik.com/Timolina (2019)

3. *Coleslaw*

Coleslaw, yaitu *salad* yang umumnya terbuat dari kubis (*cabbage*) dengan potongan *shred* dan wortel yang dipotong *fine julienne*.



Gambar 2.58 *Coleslaw* sebagai pendamping hidangan
Sumber: Pexels.com/Bronze Digitals (2020)



Ayo, Bereksplorasi!

Untuk meningkatkan pemahaman kalian, bacalah buku atau carilah informasi dari berbagai sumber tentang berbagai makanan yang menggunakan potongan bahan makanan nabati berikut ini. Tuliskan hasilnya dalam buku tugas kalian. Lakukan kegiatan ini secara berkelompok.

No.	Nama Potongan	Nama Masakan
1.	<i>Jardinierre</i>	
2.	<i>Julienne</i>	
3.	<i>Tournee</i>	
4.	<i>Slice</i>	
5.	<i>Chop</i>	

D. Penyimpanan Bahan Makanan Nabati

Bahan makanan nabati perlu disimpan dengan baik dan benar agar kualitasnya tetap terjaga. Berdasarkan daya simpannya, bahan makanan nabati dibedakan menjadi tiga jenis berikut.

- *Perishable food* atau bahan makanan yang mudah rusak ketika disimpan pada suhu ruangan, misalnya sayuran daun.
- *Semi perishable food*, yaitu bahan makanan yang dapat disimpan pada suhu ruangan dalam waktu terbatas, misalnya bawang putih, bawang merah, ubi kayu, dan umbi-umbian lainnya.
- *Nonperishable food*, yaitu bahan makanan yang tidak mudah rusak ketika disimpan pada suhu ruangan. Contoh *nonperishable food* antara lain beras, jagung kering, mi kering, dan kacang-kacangan kering.

Untuk mempertahankan kualitas bahan makanan tersebut, kalian harus menyimpannya dengan benar. *Perishable food* perlu disimpan di ruangan dingin atau beku agar kesegarannya dapat dipertahankan, sedangkan *nonperishable food* disimpan pada ruangan dengan suhu stabil dan dihindarkan dari hewan-hewan pengerat. Berdasarkan suhu penyimpanannya, bahan makanan disimpan dengan cara sebagai berikut.

1. Penyimpanan Suhu Ruang (4°C–25°C)

Bahan makanan yang disimpan pada suhu ini berjenis *nonperishable foods*. Bahan jenis *semi perishable foods* juga dapat disimpan pada suhu ruang, tetapi tidak dapat disimpan terlalu lama. Untuk menyimpan bahan makanan pada suhu ruang, cara yang dilakukan sebagai berikut.

- a. Hindarkan kontak langsung dengan lantai.
- b. Letakkan pada wadah atau tempat yang tertutup rapat.
- c. Kemas dan letakkan bahan makanan berkelompok sesuai jenisnya.
- d. Simpan pada ruangan dengan sirkulasi udara yang baik dan tidak lembap agar tidak mudah busuk atau berjamur.

2. Penyimpanan pada Suhu Dingin (0°–4°C)

Suhu dingin digunakan untuk menyimpan berbagai *perishable foods* berupa sayuran, buah, telur, susu, dan hasil olahannya. Berbagai jenis daging dan ikan juga dapat disimpan pada suhu ini, tetapi kesegarannya hanya akan bertahan beberapa hari. Untuk menyimpan bahan pada suhu dingin, caranya sebagai berikut.

- a. Dipisahkan sesuai jenisnya.
- b. Disimpan dalam keadaan bersih.
- c. Daging dipisahkan dari sayuran dan buah.
- d. Dikemas dengan wadah bersih dan tertutup rapat.
- e. Diberi label pada kemasan agar lebih mudah diketahui masa simpannya.

3. Penyimpanan pada Suhu Beku (Minimum -18°C)

Penyimpanan suhu beku dilakukan untuk bahan makanan yang akan disimpan dalam waktu lama. Beberapa jenis sayuran yang sudah dikupas dan dipotong juga dapat disimpan pada suhu beku, misalnya *mixed vegetables* yang terdiri atas wortel, buncis, dan kacang polong.



Gambar 2.59 *Frozen mixed vegetables*

Sumber: Pixabay.com/fotoblend (2020)

Untuk menyimpan bahan makanan pada suhu beku, cara yang dilakukan sebagai berikut.

- a. Dikemas dalam wadah bersih dan tertutup.
- b. Dipisahkan pengemasannya sesuai dengan jenisnya.
- c. Pastikan penyimpanan dilakukan dengan suhu yang tepat.
- d. Dipisahkan antara bahan makanan nabati dengan bahan makanan hewani.



Ayo, Berpikir!

Apakah bayam yang sebagian tangkainya sudah busuk boleh disimpan dalam satu wadah bersama dengan wortel segar dan kecambah pada ruangan bersuhu 25°C? Mengapa?

Uji Kompetensi

1. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang pada huruf a, b, c, d, atau e di jawaban yang paling benar. Kerjakan di buku tugas kalian.

1. Makanan pada daftar berikut yang terbuat dari bahan makanan nabati adalah

kentang balado	<i>chocolate milk shake</i>	risol tuna
oseng tahu	<i>cream caramel</i>	puding mangga
lodeh terong	<i>fried chicken</i>	puding susu

- a. kentang balado dan puding susu
b. oseng tahu dan *cream caramel*
c. lodeh terong dan puding mangga
d. *chocolate milkshake* dan risol tuna
e. *fried chicken* dan kentang balado
2. Bahan makanan nabati yang termasuk kacang-kacangan adalah
- a. adas
b. kecombrang
c. kedelai hitam
d. *oat*
e. bawang merah

3. Pasta terbuat dari
 - a. gandum
 - b. beras
 - c. kacang hijau
 - d. pucuk rotan
 - e. susu

4. Bahan makanan nabati yang berfungsi sebagai sumber karbohidrat kompleks adalah
 - a. gula pasir
 - b. susu
 - c. sagu
 - d. madu
 - e. sirup glukosa

5. Bahan makanan nabati sumber lemak adalah
 - a. kacang hijau, sayur bayam, dan sawi hijau
 - b. beras, jagung, dan gandum
 - c. bawang merah, cabai merah, dan apel
 - d. terong, tomat, dan tebu
 - e. alpukat, kacang mete, dan kelapa

6. Buah-buahan berwarna kuning mengandung banyak vitamin
 - a. A
 - b. B
 - c. C
 - d. D
 - e. E

7. Bentuk potongan sayuran berukuran 1 x 1 x 1cm bernama
 - a. *brunoise*
 - b. *macedoine*
 - c. *chiffonade*
 - d. *tournee*
 - e. *paysanne*

8. Potongan sayuran berbentuk *fine julienne* diterapkan pada masakan
- russian salad*
 - cream of corn soup*
 - coleslaw*
 - chicken schnitzel*
 - tomato concasse*
9. Ketika akan menyimpan sayuran beku, kalian perlu mengatur tempat penyimpanan dengan suhu
- 25^o– 60^oC
 - 4^o–25^oC
 - 4^o–0^oC
 - 0^oC
 - 18^oC
10. Sayuran daun akan layu dengan cepat jika disimpan pada suhu
- di atas 25^oC
 - 4^o–0^oC
 - 0^oC
 - 18^oC
 - kurang dari -18^oC

2. Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas!

1. Klasifikasikanlah bahan makanan berikut berdasarkan jenisnya (sereal/bumbu rempah/kacang-kacangan/umbi-umbian/sayuran)!

<i>Sorghum</i>	Kol	Suweg
<i>Thyme</i>	Tempe	Asam kandis
Lobak	Talas	Bunga turi
Pekak	Pasta	Jagung
<i>Bayleaf</i>	Jamur merang	Kedelai

- a. Sereal : _____
 - b. Bumbu rempah : _____
 - c. Kacang-kacangan : _____
 - d. Umbi-umbian : _____
 - e. Sayuran : _____
2. Uraikan perbedaan *herbs* dengan *spices* lalu berikan dua contohnya!
 3. Bagaimana cara membedakan sayuran berkualitas baik dengan yang berkualitas tidak baik?
 4. Apakah lemak tak jenuh terkandung dalam semua bahan makanan nabati? Jelaskan!
 5. Bagaimana cara menyimpan bahan makanan nabati yang termasuk *perishable goods*?



Pengayaan

Skala Scoville

Apakah kalian suka makanan pedas? Pernahkah kalian membandingkan tingkat kepedasan cabai? Di antara cabai teropong, cabai keriting, dan cabai rawit, manakah yang paling pedas? Tingkat pedas dari berbagai jenis cabai berbeda karena kandungan *capsaicin*. *Capsaicin* adalah zat yang membuat cabai berbeda tingkat kepedasannya. Makin banyak kandungan *capsaicin*, makin pedas cabai tersebut.

Tingkat kepedasan cabai diukur menggunakan skala *Scoville*. Menurut skala ini, jenis cabai yang paling tidak pedas adalah paprika dengan nilai 0 atau sama sekali tidak pedas. Pada 2022, cabai terpedas di dunia adalah Carolina reaper dengan skala kepedasan *scoville* 2,200,000 (Pepperhead, 2022). Bagaimana dengan cabai keriting dan cabai rawit? Cobalah cari informasi berapakah tingkat kepedasan cabai tersebut pada skala *Scoville*.

Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran pada Bab 2, lakukan refleksi berdasarkan ilmu yang telah kalian peroleh dengan memberi tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini dan jawablah pertanyaan yang diberikan. Kerjakan di buku tugas kalian.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengidentifikasi jenis bahan nabati.		
2.	Saya mampu membedakan bahan makanan nabati.		
3.	Saya mampu menjelaskan kandungan gizi bahan nabati.		
4.	Saya mampu membuat aneka potongan bahan nabati.		
5.	Saya memahami prosedur menyimpan bahan makanan nabati.		

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang bahan makanan nabati, manfaat apa yang telah kalian peroleh?
- Bagian manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

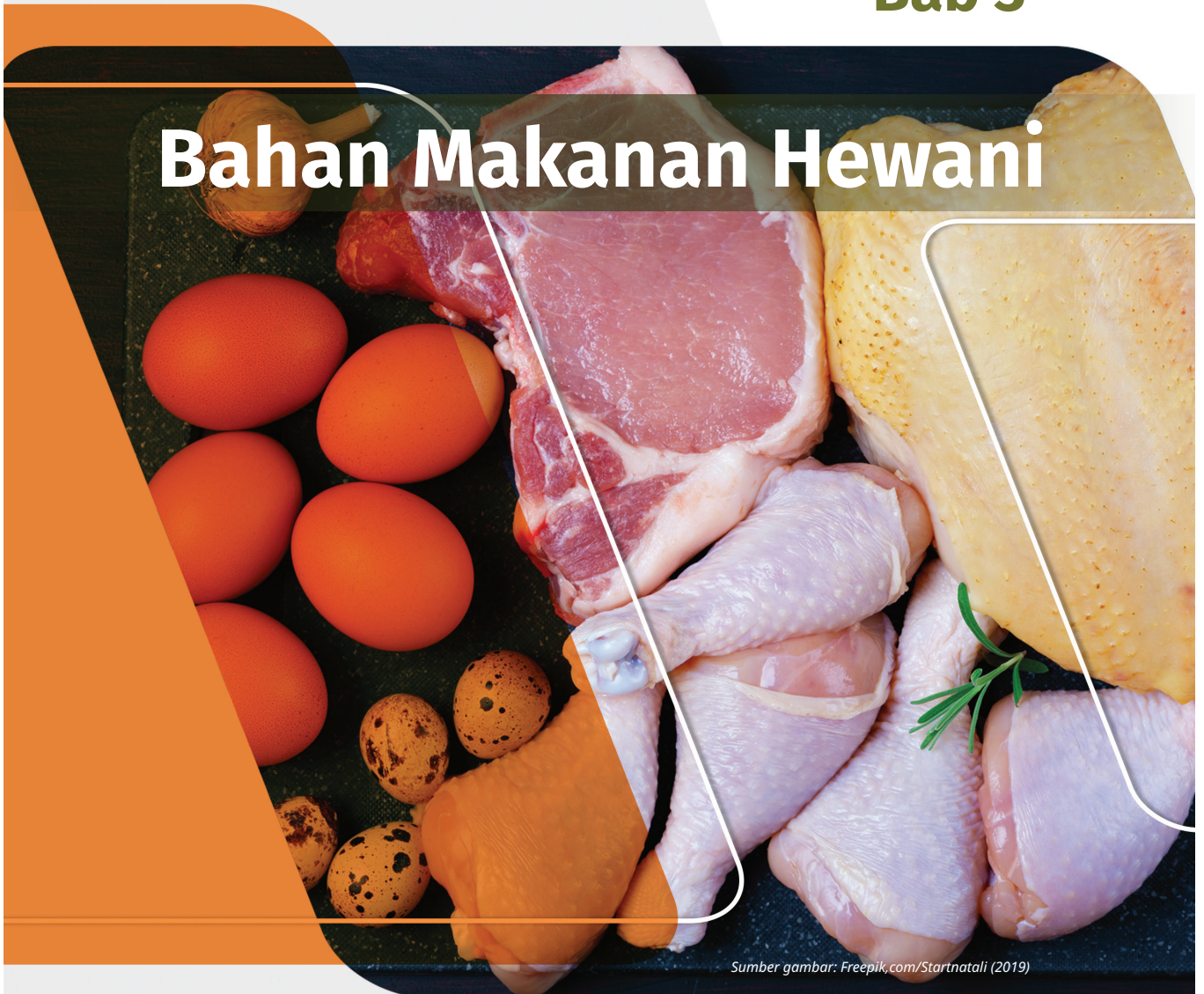
Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 3

Bahan Makanan Hewani



Sumber gambar: Freepik.com/Startnatali (2019)

Mengapa kalian perlu mempelajari bahan makanan hewani?



Pada bab sebelumnya, kalian telah mempelajari bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuhan. Selain bahan makanan nabati, ada juga bahan makanan hewani yang berasal dari hewan. Meskipun demikian, tidak semua jenis hewan dapat dikonsumsi. Apakah kalian dapat menyebutkan contoh hewan yang tidak dapat dikonsumsi?

Gambar 3.1 Masakan dari bahan hewani
Sumber: [Freepik.com/atlascompany](https://www.freepik.com/atlascompany) (2022)



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami bahan makanan hewani termasuk jenis, karakteristik, kandungan gizi, potongan bahan, dan prosedur penyimpanannya.



Kata Kunci

Bahan makanan, hewani

Peta Materi

Bahan Makanan Hewani

Jenis Bahan Makanan Hewani

Kandungan Gizi Bahan Makanan Hewani

Potongan Bahan Makanan Hewani

Penyimpanan Bahan Makanan Hewani

A. Jenis Bahan Makanan Hewani

Bahan makanan hewani berasal dari hewan. Bahan makanan hewani diolah dalam keadaan segar ataupun sudah diawetkan. Selain itu, beberapa bahan makanan hewani dapat diolah menjadi beberapa produk turunan. Dalam bab ini, akan dipaparkan materi mengenai bahan makanan hewani berupa daging, unggas, ikan, telur, dan susu, serta hasil olahannya.

1. Daging (*Meat*)

Daging merupakan jaringan otot hewan. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Daring (2016), daging merupakan bagian dari tubuh hewan sembelihan yang dijadikan makanan. Pada industri kuliner, daging (*meat*) dimaknai sebagai bahan makanan yang diambil dari penyembelihan hewan berkaki empat yang diternak khusus untuk mendapatkan dagingnya. Sebagai contoh, daging sapi (*beef*), daging sapi muda (*veal*), dan daging domba (*lamb*). Selain itu, dikenal juga daging yang diambil dari jenis binatang buruan dan dikenal dengan istilah *game/game meat*, misalnya daging rusa dan daging kelinci.



Gambar 3.2 Daging sapi segar
Sumber: Pixabay.com/ ReinhardThrainner (2019)

Setiap jenis daging dari hewan yang berbeda, memiliki ciri berbeda. Rasa, tekstur, aroma, dan kandungan gizi berbagai jenis daging tersebut juga berbeda. Menurut Balai Pengujian Mutu dan Sertifikasi Produk Hewan (2016), ciri-ciri jenis daging yang umum dikonsumsi sebagai berikut.

a. Sapi

Daging sapi berwarna merah pucat, berserat halus, sedikit lemak, liat, serta memiliki rasa dan aroma khas.

b. Daging Sapi Muda

Warna daging sapi muda pada umumnya agak pucat, kelabu putih sampai merah pucat, memiliki serat-serat halus, agak lembek, serta memiliki aroma dan rasa berbeda dengan daging sapi dewasa.

c. Domba

Daging domba berserat halus, warna merah muda dengan konsistensi cukup tinggi, banyak lemak pada bagian otot, aroma kuat dan khas, serta lemaknya berwarna putih.

d. Kambing

Warna daging kambing lebih pucat daripada daging domba dan memiliki lemak mirip lemak domba yang berwarna putih. Daging kambing jantan memiliki aroma yang khas.

e. Kerbau

Pada umumnya daging kerbau bertekstur liat, memiliki serat otot yang kasar, lemaknya berwarna putih, dan memiliki rasa mirip daging sapi.

f. Babi

Daging babi memiliki serat daging yang halus, padat, dan aroma khas. Daging babi yang sudah tua berwarna lebih tua, lebih sedikit lemak, dan seratnya lebih kasar. Otot bagian punggung babi yang mengandung lemak umumnya terlihat putih keabu-abuan.

Untuk membedakan daging yang segar dan tidak segar, kalian dapat memperhatikan ciri-cirinya. Daging segar memiliki ciri sebagai berikut.

- Berwarna sesuai dengan jenis daging dan cerah mengkilap, misalnya daging sapi berwarna merah, sedangkan domba berwarna lebih muda.

- Aroma khas daging segar.
- Tekstur daging kenyal dan padat, jika ditekan akan mudah kembali ke bentuk semula.
- Tidak berlendir, tidak lengket di tangan, dan tidak mengeluarkan cairan terus-menerus.

Daging yang sudah tidak segar memiliki ciri sebagai berikut.

- Berwarna kusam, kadang kuning, biru, atau coklat kehijauan.
- Aromanya busuk atau menyimpang.
- Tekstur daging terlalu lunak, jika ditekan tidak cepat kembali ke bentuk awal.
- Permukaan daging berlendir atau daging mengeluarkan banyak cairan.

Daging dapat diolah menjadi berbagai macam makanan lezat. Bahan makanan ini dapat dibakar, dipanggang, digoreng, ditumis, atau diolah dengan teknik memasak yang lain. Contoh makanan olahan daging dari Indonesia, yaitu asam padeh dari Minangkabau, sate maranggi dari Purwakarta, dan serapah daging dari Bali.

Di wilayah tempat tinggal kalian, jenis daging apa yang paling banyak dikonsumsi oleh warga sekitar? Daging tersebut dimasak apa? Sampaikan pendapat kalian secara lisan di kelas.

2. Unggas (*Poultry*)

Unggas merupakan hewan dari keluarga burung yang memiliki bulu dengan dua kaki dan paruh, serta memiliki sayap dan berkembang biak dengan cara bertelur. Unggas mudah didapat dan harganya terjangkau. Inilah yang menyebabkan bahan makanan sumber protein ini menjadi pilihan banyak orang.

Unggas dikonsumsi dengan cara disembelih, dikeluarkan darahnya, dihilangkan bulunya, dan dibersihkan, selanjutnya dimasak sesuai selera. Unggas dapat diolah dengan berbagai metode pengolahan. Saat memasak

unggas, kalian hendaknya memastikan bahwa daging unggas yang dimasak benar-benar matang untuk mencegah kontaminasi bakteri. Beberapa unggas yang biasa dikonsumsi antara lain ayam, itik, dan burung puyuh.

a. Ayam

Ayam merupakan salah satu unggas yang sangat populer. Harganya cukup terjangkau, mudah diperoleh, dan cocok diolah menjadi berbagai masakan. Daging ayam memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- Berwarna putih pucat atau merah muda pucat.
- Serat halus.
- Daging padat, tebal, lembut dan *juicy*.
- Aroma lembut khas ayam.

Ayam yang umum dikonsumsi terbagi menjadi dua jenis, yaitu ayam broiler dan ayam kampung. Ayam broiler merupakan ayam yang ditanam khusus untuk diambil dagingnya. Ayam ini memiliki tekstur daging lebih lunak, daging lebih tebal, dan warna lebih pucat.

Ayam kampung merupakan jenis ayam yang dipelihara dengan cara dibebaskan di halaman atau kebun, dan mencari makan sendiri. Oleh karena lebih bebas bergerak, ayam kampung memiliki daging lebih padat daripada ayam broiler, serta tulangnya lebih kuat. Ketika dimasak, ayam kampung memiliki rasa dan aroma lebih kuat.

b. Itik

Itik merupakan unggas yang populer selain ayam. Daging itik lebih berlemak dibandingkan daging ayam. Ketika dimasak, daging itik lebih beraroma dan lebih liat dibandingkan ayam broiler. Ada beberapa jenis itik yang dapat disembelih untuk dikonsumsi, misalnya itik tegal, itik mojosari, dan itik alabio. Ciri-ciri daging itik sebagai berikut.

- Berwarna lebih merah dibandingkan daging ayam.
- Tekstur daging lebih liat.
- Karkas biasanya lebih kecil dibandingkan ayam.
- Memiliki aroma khas itik.

c. Burung Puyuh

Burung puyuh merupakan salah satu unggas yang populer dikonsumsi selain ayam dan itik. Pada umumnya burung puyuh yang dijual di pasaran adalah burung puyuh petelur yang sudah tidak produktif. Unggas ini berukuran relatif kecil sehingga disajikan satu atau dua ekor untuk satu porsi. Ciri-ciri daging puyuh sebagai berikut.

- Ukuran karkas kecil.
- Daging sedikit, bingkas, dan padat.
- Warna daging putih sampai merah muda.

Berbagai jenis daging unggas memiliki ciri khas. Sebelum mengolah bahan makanan ini, kalian hendaknya dapat membedakan kualitasnya. Kualitas unggas yang baik memiliki ciri relatif sama, di antaranya sebagai berikut.

- Karkas utuh, tidak ada tulang yang patah.
- Bersih dan tidak kusam.
- Warna daging sesuai jenisnya, tidak ada bagian yang biru atau kehijauan, ataupun bagian yang memar.
- Jika ditekan, daging akan segera kembali ke bentuk semula.
- Tekstur lembut, tetapi padat.
- Baunya khas tidak amis/busuk.
- Lemak di bawah kulit rata.

Unggas dapat diolah menjadi berbagai macam masakan. Setelah dibersihkan, ayam dan itik bisa dimasak dalam bentuk karkas utuh atau sudah dipotong-potong, sedangkan puyuh dan burung lain yang berukuran kecil biasanya diolah secara utuh. Olahan unggas dari Indonesia antara lain ayam masak habang khas Banjar, nasu palekko dari Makassar, dan sate ayam Madura.

3. Ikan dan Hasil Laut (*Fish and Seafood*)

Ikan merupakan jenis hewan yang hidup di air, baik air tawar maupun air laut. Di Indonesia yang wilayah lautnya lebih luas daripada wilayah darat, jenis ikan dan hasil laut sangat bervariasi.



Gambar 3.3 Ikan nila dan ikan kembung
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 3.4 Ikan Salmon
Sumber: freepik.com/photolink1 (2022)



Gambar 3.5 Ikan makarel dan ikan turbot
Sumber: Freepik.com/4045/Emmanuellegrimaud (2022)

Beberapa jenis ikan dan hasil laut yang umum dikonsumsi sebagai berikut.

- Ikan air tawar, yaitu ikan yang hidup di sungai, danau, atau kolam yang memiliki air tawar. Jenis ikan air tawar sangat banyak, di antaranya nila, gurame, patin, dan gabus.
- Ikan laut, yaitu ikan yang hidup di laut yang airnya asin. Beberapa jenis ikan laut hidup di permukaan laut, sedangkan jenis lainnya tinggal di laut yang lebih dalam. Contoh ikan laut, yaitu tongkol, salem, kerapu, dan pari.
- Hasil laut, yaitu hewan-hewan yang hidup di laut dan dikonsumsi oleh manusia, tetapi bukan termasuk jenis ikan. Contoh hasil laut, yaitu kelompok moluska seperti gurita, cumi-cumi, dan kerang serta kelompok krustasea seperti kepiting dan udang.

Berdasarkan kandungan lemaknya, ikan dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu *lean fish* dengan kandungan lemak di bawah 2,5%, *medium fat fish* dengan kandungan lemak 2,5–6%, dan *fat fish* dengan kandungan lemak 6–25% (Gil dan Gil, 2016). *Lean fish* memiliki ciri-ciri antara lain daging umumnya berwarna putih, kesat, dan padat, misalnya kakap merah. Jenis *medium fat fish* umumnya memiliki lemak yang terkandung pada hati, contohnya ikan cod dan ikan halibut. *Fat fish* memiliki ciri antara lain dagingnya lebih berwarna dan teksturnya lembut. Contoh *fat fish* antara lain salmon dan makarel.

Dari bentuk badannya, ikan diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu ikan bertubuh bulat (*round fish*) dan ikan bertubuh pipih (*flat fish*). Ikan bertubuh bulat memiliki ciri badannya silindris dengan mata berada di kedua sisi kepala ikan, contohnya ikan tenggiri dan ikan tongkol. Ikan bertubuh pipih, umumnya kedua mata berada di satu sisi kepala saja, contohnya ikan lidah, ikan halibut dan ikan turbot.

Agar mendapatkan makanan olahan ikan yang berkualitas, kalian hendaknya menggunakan ikan dan hasil laut segar sebagai bahan baku masakan. Ikan dan hasil laut yang segar memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- Jika memiliki sisik, maka sisik licin dan transparan, warna cerah, rapat, masih menempel kuat, dan tidak mudah terkelupas.
- Mata jernih, menonjol, dan warna tajam.
- Insang berwarna merah darah.
- Ikan tidak lengket, daging padat, elastis, dan utuh.
- Aroma segar khas ikan.
- Hasil laut berupa kerang-kerangan, lobster dan kepiting masih hidup sebelum dimasak, dan memiliki aroma lembut.
- Cumi-cumi memiliki daging lunak tetapi padat, tidak lembek, bentuk masih utuh, dan warnanya tidak kusam.
- Udang segar memiliki warna khas udang, kepala dan kulit tidak mudah lepas, kulitnya masih keras, dan dagingnya jika ditekan masih kenyal.

Di Indonesia, ikan dan hasil laut diolah menjadi berbagai variasi masakan, mulai olahan sederhana hingga dimasak menggunakan bumbu yang lengkap. Beberapa contoh masakan ikan dan hasil laut di Indonesia antara lain ikan kuah kuning khas Papua, kerang saus padang, dan sambal goreng cumi. Di daerah kalian, apakah ikan dan hasil laut mudah diperoleh? Olahan ikan dan hasil laut apa yang populer?

4. Telur

Telur dihasilkan oleh hewan yang bertelur. Jenis telur yang dikonsumsi antara lain telur ayam, telur itik, dan telur burung puyuh. Bagian yang dimakan pada bahan makanan ini adalah putih telur dan kuning telur. Selain itu, beberapa jenis telur ikan juga dapat dikonsumsi.

Telur pada umumnya dijual dalam keadaan segar. Meskipun demikian, telur terutama telur ayam juga dijual di pasaran dengan wujud beku ataupun bubuk/dikeringkan (Gisslen, 2011) dengan deskripsi seperti berikut.



Gambar 3.6 Telur

Sumber: [Freepik.com/@user12763813](https://www.freepik.com/@user/12763813) (2022)

- Telur segar atau telur bercangkang dijual satuan atau dalam timbangan per kilogram.
- Telur beku yang diawetkan melalui pembekuan agar terjaga sifat fisika kimianya dan tidak mudah rusak. Pada umumnya telur beku disimpan pada suhu minimal -18°C dan dilakukan *thawing* atau pencairan kembali jika akan digunakan dengan cara menyimpannya di dalam *refrigerator* (lemari pendingin).
- Telur bubuk, yaitu telur yang dikeringkan sehingga menjadi bubuk. Air dikeluarkan dari telur dengan cara penguapan.

Sebelum mengolah telur, kalian perlu mengetahui terlebih dahulu tingkat kesegarannya. Makin segar telur, makin baik kualitasnya. Untuk membedakan kesegaran telur, kalian dapat memasukkannya ke dalam air, atau melihat keadaan setelah dipecah. Kesegaran telur dapat kalian lihat pada gambar berikut.



Gambar 3.7 Kesegaran telur

Telur dapat dikonsumsi dengan cara direbus, digoreng, atau diolah menjadi aneka masakan. Telur juga biasa digunakan dalam pembuatan *cake*, roti, dan sebagai bahan perekat tepung panir dalam pembuatan risoles. Telur yang berkualitas baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- Cangkangnya keras, berbentuk oval, permukaan halus, dan warna cerah tidak kusam.
- Utuh dan tidak ada kotoran yang menempel.
- Aroma segar khas telur.
- Bagian putih telur kental dan posisi kuningnya berada di tengah.
- Tidak mengambang jika diletakkan di wadah berisi air.

Selain telur dari unggas, ada jenis telur lain yang dapat dikonsumsi, yaitu telur ikan. Berbeda dengan telur unggas, telur ikan tidak mempunyai cangkang. Bentuknya bulat dengan ukuran bervariasi. Jenis telur ini dapat dihidangkan mentah atau dimasak terlebih dahulu.

Salah satu olahan telur ikan yang sangat terkenal adalah caviar. Caviar umumnya dibuat dari telur ikan sturgeon. Kualitas caviar yang baik antara lain mengkilap, utuh, tidak amis, dan tidak berair atau berminyak (Gisslen, 2011).



Gambar 3.8 Hidangan tartlet dengan telur ikan

Sumber: Freepik.com/Timolina (2022)

5. Susu dan Hasil Olahannya

Susu merupakan cairan yang diproduksi oleh mamalia (hewan menyusui) sebagai makanan untuk anaknya yang baru lahir. Susu berwujud cairan berwarna putih dengan tekstur kental. Bahan makanan ini dapat dikonsumsi segar (setelah disterilisasi), dicampurkan pada berbagai masakan, dan diolah menjadi berbagai produk olahan.

Susu yang umum dikonsumsi manusia antara lain susu sapi, susu kambing, dan susu kuda. Berbagai macam produk susu sebagai berikut.

- Susu murni (*whole milk*), yaitu susu murni tanpa campuran yang biasanya dijual dalam keadaan telah disterilisasi.
- Susu rendah lemak (*low fat milk*), yaitu susu yang kandungan lemaknya sudah dikurangi.
- Susu skim/tanpa lemak (*skim milk*), yaitu susu yang kandungan lemaknya sudah dihilangkan.



Gambar 3.9 Susu *strawberry*
Sumber: Freepik.com/Racool_Studio (2022)



Gambar 3.10 Mentega
Sumber: Freepik.com/Racool_Studio (2022)

- Susu berperisa (*flavoured milk*), yaitu susu yang sudah dicampur dengan perisa saat dijual.
- Susu kondensasi (*condensed milk*), yaitu susu yang sudah dikurangi kadar airnya dan umumnya ditambahkan gula sehingga memiliki tekstur kental dengan rasa manis.
- Susu bubuk (*milk powder*), yaitu susu yang airnya dihilangkan sehingga menjadi bubuk susu yang kering.
- Krim (*cream*), yaitu produk susu yang tersusun dari banyak lemak. Di dapur ada beberapa krim berbeda, misalnya *heavy cream*, *sour cream*, dan *dry cream*.
- Mentega (*butter*), yaitu mentega berwarna putih atau kuning pucat, terbuat dari krim segar yang diaduk cepat. Mentega berbeda dengan margarin walaupun penampilannya mirip. Mentega berasal dari lemak hewan, sedangkan margarin berasal dari lemak nabati. Mentega memiliki tekstur lebih lunak dan lebih

pucat dibandingkan dengan margarin. Mentega dan margarin juga berbeda dengan *shortening*. *Shortening* berwarna putih, tidak memiliki kandungan air, dan dapat berasal dari lemak nabati ataupun hewani.

- Yoghurt, yaitu bahan makanan terbuat dari susu yang diberi bakteri asam laktat sehingga produk ini memiliki rasa asam dengan tekstur kental.
- Keju (*Cheese*), yaitu produk olahan susu yang diberi bakteri sehingga produk ini menjadi padat dan memiliki rasa khas.



Gambar 3.11
Shortening

Sumber: [Freepik.com/azerbaijan-stockers](https://www.freepik.com) (2021)

Dari teksturnya, keju terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu keju lunak (*soft cheese*), keju semilunak (*semi soft cheese*), dan keju keras (*hard cheese*). Contoh jenis-jenis keju dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3.12 Jenis-jenis keju

Sumber: [Freepik.com/Pch.vector/Alexgrash/Abarts/Jcomp/Tan4Ikk](https://www.freepik.com) (2022)



Gambar 3.13 *Ghee*
Sumber: Freepik.com/Graphicgrow (2022)



Gambar 3.14 *Creme caramel*
Sumber: Freepik.com/Yuliyafurman (2022)

- *Ghee*, yaitu mentega yang dijernihkan. Produk ini pada awalnya berasal dari India. *Ghee* digunakan pada masakan India dan Timur Tengah.
- *Kefir*, yaitu susu fermentasi tradisional. Produk ini dipercaya berasal dari masyarakat yang tinggal di Pegunungan Kaukasus.
- *Dadih*, yaitu susu kerbau yang difermentasikan.

Produk susu dan olahan susu sangat luas penggunaannya pada makanan dan minuman. Susu murni, susu skim, susu bubuk, dan krim dapat dikonsumsi sebagai campuran minuman dan makanan. Contoh makanannya, yaitu *creme caramel*, saus *bechamel*, dan es krim. Mentega, keju, dan *ghee* lebih banyak dicampurkan pada masakan. Penggunaan mentega pada masakan membuat makanan menjadi lebih harum dan teksturnya lebih lembut.



Ayo, Berdiskusi!

Secara mandiri, identifikasilah bahan makanan hewani yang pernah kalian makan. Tuliskan secara urut, dari bahan makanan yang paling sering dimakan sampai bahan makanan yang pernah dimakan sebanyak 1–2 kali. Tuliskan hasil identifikasi kalian di buku tugas. Setelah itu, bandingkan identifikasi kalian dengan teman-teman di kelas dan buatlah kesimpulan. Kesimpulan yang kalian buat memuat jawaban atas pertanyaan berikut.

1. Dari seluruh anggota kelas, bahan makanan hewani apakah yang paling sering dikonsumsi?
2. Dari seluruh anggota kelas, bahan makanan hewani apakah yang paling jarang dikonsumsi?

B. Kandungan Gizi Bahan Makanan Hewani

Bahan makanan hewani merupakan sumber zat gizi yang penting bagi tubuh, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro. Zat gizi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi yang tersusun dari molekul-molekul gula. Zat gizi ini merupakan sumber utama energi bagi tubuh kita. Bahan makanan hewani sangat sedikit, bahkan sama sekali tidak mengandung karbohidrat. Sebagai contoh dalam 100 gram bagian yang dapat dimakan, daging sapi segar memiliki karbohidrat sebanyak 0,0 gr, ayam 0,0 gr, ikan dan *seafood* segar memiliki rentang 0–14,1 gr, telur ayam ras 0,7 gr, serta susu sapi segar 4,3 gr (Direktorat Gizi Masyarakat, 2017). Karbohidrat lebih banyak diperoleh dari bahan makanan nabati.

2. Protein

Protein dikenal dengan sebutan zat pembangun. Selain berfungsi sebagai sumber tenaga, protein membantu membangun sel-sel tubuh yang rusak. Zat gizi ini tersusun atas molekul-molekul bernama asam amino. Asam amino terdiri atas dua jenis, yaitu asam amino esensial dan asam amino nonesensial. Asam amino esensial tidak dapat dibuat sendiri oleh tubuh, sehingga kalian perlu mendapatkan jenis asam amino ini dari makanan. Adapun asam amino nonesensial dapat dibuat sendiri oleh tubuh.

Unggas, telur, daging, ikan, dan hasil laut merupakan bahan makanan tinggi protein. Sebagai contoh, pada 100 gram bagian yang dapat dimakan, daging sapi segar memiliki kandungan protein sebanyak 18,8 gr, ayam segar 18,2 gr, ikan bandeng segar 20gr, dan telur ayam ras segar sebanyak 12,4gr (Direktorat Gizi Masyarakat, 2017).

3. Lemak

Lemak merupakan salah satu zat sumber energi. Pada bahan makanan hewani, lemak umumnya berjenis lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Lemak jenuh terdapat pada susu dan hasil olahannya, serta lemak pada daging atau unggas. Lemak tak jenuh terdapat pada jenis *fat fish*, misalnya ikan salmon.

4. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam jumlah kecil. Vitamin termasuk senyawa organik. Jenis-jenis vitamin yang terkandung pada bahan makanan hewani sebagai berikut.

Tabel 3.1 Bahan Makanan Hewani Sumber Vitamin

No.	Vitamin	Sumber
1.	A	Daging sapi, ikan, susu dan hasil olahannya, serta telur.
2.	D	Ikan laut jenis <i>fat fish</i> , susu dan hasil olahannya, serta kuning telur.
3.	E	Telur, ikan dan hasil laut, serta susu dan hasil olahannya.
4.	K	Susu dan hasil olahannya, organ dalam hewan seperti hati sapi, telur, ikan, dan hasil laut.
5.	B	Daging sapi, unggas, telur, dan susu.
6.	C	-

5. Mineral

Sama seperti vitamin, mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh meskipun hanya sedikit. Mineral termasuk senyawa nonorganik. Beberapa jenis mineral yang terkandung pada bahan makanan hewani sebagai berikut.

Tabel 3.2 Bahan Makanan Hewani Sumber Mineral

No.	Mineral	Sumber
1.	Besi	Ikan laut, daging, hati, telur, kerang, dan udang.
2.	Zinc/Seng	Daging, ikan, kerang, telur, serta susu dan hasil olahannya.
3.	Iodium	Ikan dan hasil laut.
4.	Selenium	Ikan, hasil laut, organ dalam (jeroan), daging, susu, dan telur.
5.	Kalium	Susu, ikan, dan daging sapi.
6.	Kalsium	Ikan, susu dan hasil olahannya.

No.	Mineral	Sumber
7.	Fosfor	Daging ayam, ikan, organ dalam, serta susu dan hasil olahannya.
8.	Magnesium	Ikan, susu, dan telur.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan dengan teman kalian, apa yang akan terjadi jika seseorang hanya mau memakan makanan tertentu dan tidak mau memakan makanan lainnya? Sebagai contoh, ia hanya mau makan daging, tetapi tidak mau sayuran sama sekali. Kemukakan hasil diskusi di kelas agar mendapat tanggapan teman yang lain dan guru.

C. Potongan Bahan Makanan Hewani

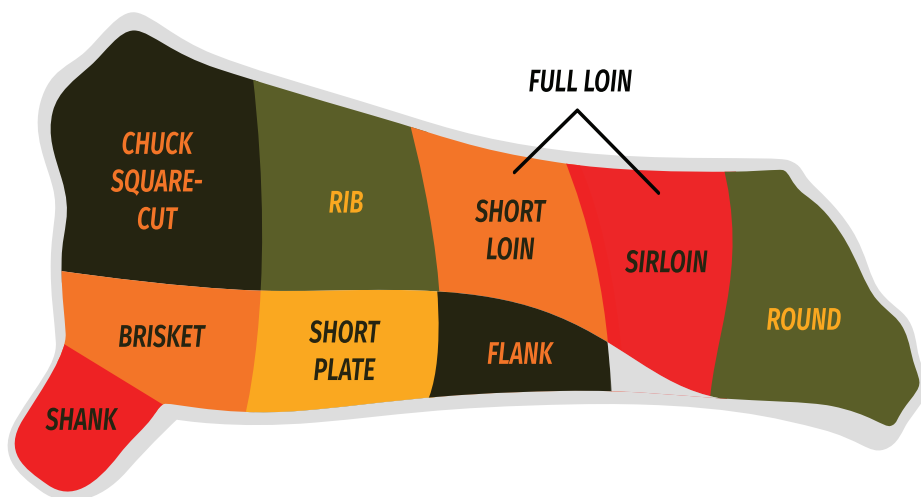
Menurut kalian, apa yang dimaksud dengan potongan bahan makanan hewani?

Bahan makanan hewani banyak jenisnya. Pada buku ini, potongan bahan makanan hewani yang akan dibahas adalah potongan daging sapi, unggas, dan ikan.

1. Potongan Daging Sapi

Setelah disembelih, bagian-bagian tubuh sapi dipisahkan antara badan dan kepala, kaki bawah, ekor, dan organ dalam. Bagian tubuh sapi tersebut dikenal dengan istilah karkas.

Dalam pengolahan makanan, karkas sapi tidak dapat dimasak secara utuh. Bagian-bagian tubuh sapi ini dipotong-potong lagi. Potongan tersebut dikenal dengan sebutan *primal cut*. *Primal cut* dapat dipisah lagi menjadi potongan *fabricated cut*. Setiap potongan memiliki karakteristik daging tersendiri yang cocok diolah dengan teknik memasak tertentu.



Gambar 3.15 Bagian dari karkas sapi dengan *primal cut*

Bagian-bagian dari karkas sapi *primal cut* tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. *Chuck/Neck (Punuk/Leher/Sampil)*



Gambar 3.16 *Beef chuck*
Sumber: Freepik.com/Anntua (2022)

Bagian *chuck* berada pada leher sampai iga ke lima dari depan. *Chuck* memiliki ciri khas antara lain banyak jaringan ikat dan ototnya merupakan otot yang digunakan untuk bekerja berat (Applestone , Applestone & Zissu, 2011). Bagian ini sangat cocok dimasak dengan teknik panas basah menggunakan cairan dengan pelan dalam waktu lama.

b. *Rib (Iga)*



Gambar 3.17 Iga panggang
Sumber: Freepik.com/Kamranaydinov (2022)

Iga sapi merupakan salah satu favorit para pencinta daging. Iga relatif berlemak dan memiliki rasa dan aroma yang kaya. Pada umumnya iga diolah dengan cara dipanggang atau dibakar. Iga juga dapat diolah dengan cara direbus, misalnya pada pembuatan sup iga. Di restoran, beberapa jenis olahan iga yang dijual adalah *beef rib steak*, *beef ribeye steak*, soto iga, dan tengkleng iga.

c. *Short Loin*

Pada karkas sapi, *short loin* memiliki posisi di belakang iga. Bersama dengan *sirloin*, *short loin* merupakan bagian daging sapi yang dikenal karena keempukannya. Beberapa bagian *short loin* yang dijual di restoran sebagai berikut.

- *T-bone* yang dipotong di dekat iga. Diberi nama *T-bone* karena terdapat tulang berbentuk huruf "T" pada potongan ini.
- *Porterhouse*, dipotong dari bagian tengah sampai belakang *short loin*.



Gambar 3.18 *T-bone*
Sumber: Freepik.com/Photoking (2022)

d. *Sirloin (Has Luar)*

Sirloin dikenal sebagai bagian daging yang empuk. Beberapa bagian *sirloin* yang dijual dengan potongan *fabricated cut* atau potongan individual/potongan bagian tertentu antara lain *top sirloin*, *bottom sirloin*, serta *tenderloin* (has dalam). *Top sirloin* memiliki ciri khas, yaitu relatif tidak berlemak, *juicy*, dan mudah diolah. Potongan ini dapat dipanggang atau dipotong untuk sate ataupun ditumis (*stir fry*). *Bottom sirloin* memiliki ciri cukup empuk. Bagian ini juga cocok untuk dipanggang atau dibakar.

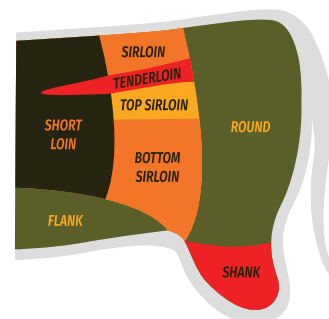


Gambar 3.19 Daging *sirloin* segar
Sumber: Freepik.com/User6170755 (2022)

Tenderloin memiliki tekstur empuk dengan ciri khas berbentuk lonjong. Daging ini bukan 100% bagian dari *sirloin*, melainkan sebagian berada di bagian *short loin* dan sebagian lainnya di *sirloin* dan *round*. *Tenderloin* tidak perlu dimasak dengan waktu lama. *Tenderloin* sangat cocok dipanggang atau ditumis dengan beraneka macam saus. Dari *tenderloin*, kalian dapat membuat potongan daging yang disebut *fillet medallion*. *Fillet medallion* ini diperoleh dari *tenderloin* yang dipotong kecil dengan tebal 2–5 cm dan diameter 5–7,5 cm.



Gambar 3.20 *Tenderloin*
Sumber: Freepik.com/User6170755 (2022)



Gambar 3.21 Letak *top sirloin*, *bottom sirloin*, dan *tenderloin*



Gambar 3.22 *Beef round*
Sumber: Freepik.com/Neilurs (2022)



Gambar 3.23 *Shank*
Sumber: Freepik.com/Yarunivstudio (2022)



Gambar 3.24 *Brisket*
Sumber: Freepik.com/Neilurs (2022)

e. *Round*

Beef round merupakan potongan daging sapi yang berasal dari bagian punggung belakang, di atas kaki belakang. Bagian ini relatif liat dan lemaknya sedikit. Daging pada bagian ini mudah diolah menjadi berbagai masakan dengan teknik dibakar atau dipanggang.

Untuk menambah tingkat keempukannya, bagian daging ini dapat dilumuri dahulu dengan bumbu atau bahan yang dapat melunakkan daging. Bagian daging ini juga dapat diempukkan dengan *meat tenderizer* (alat pengempuk daging).

Beberapa jenis *fabricated cut* untuk bagian *round* adalah *inside/top round* (penutup), *outside/bottom round* (pendasar), *eye of round* (gandik), dan *rump* (tanjung). Menu masakan Indonesia yang menggunakan potongan sapi bagian ini antara lain sate dan rendang. Sate pada umumnya daging dipotong kotak atau persegi panjang dengan ukuran $\pm 2-3$ cm, sedangkan untuk rendang daging diiris melintang dengan ketebalan $\pm 2-3$ cm.

f. *Shank (Sengkel)*

Shank merupakan bagian daging sapi dengan posisi pada bagian kaki depan atau kaki belakang. Bagian ini cukup liat dan memiliki aroma sapi cukup kuat. *Shank* cocok diolah dengan teknik olah panas basah menggunakan cairan, dimasak dengan api kecil dalam waktu lama sehingga teksturnya menjadi lebih empuk. Pada masakan Indonesia, *shank* atau sengkel sering diolah untuk soto atau bakso urat.

g. *Brisket (Sandung Lamur)*

Brisket merupakan bagian dada sapi pada karkas, letaknya di bawah *chuck*. *Brisket* mengandung banyak lemak, memiliki aroma cukup kuat, dan cocok ketika diolah dengan metode *slow cooking*, yaitu dengan

pelan dan lama. Pada masakan Indonesia, brisket sering diolah untuk *rawon*, campuran untuk sup, dan sayur asem.

h. *Short Plate*

Pada karkas sapi, *short plate* berada di bawah iga. Bagian ini juga sering disebut dengan istilah *plate* saja. *Short plate* memiliki ciri-ciri, yaitu daging yang liat dan berlemak. *Skirt steak* dan *hanger steak* dibuat dari bagian ini.



Gambar 3.25 *Short plate*
Sumber: Pixabay.com/BlackRiv (2022)

i. *Flank (Samcan/Jelabir Perut)*

Flank berada di belakang *shortplate*. Bagian ini memiliki serat otot yang membuatnya lebih liat dibandingkan dengan daging bagian lain. Di restoran, *flank* sering dijual dengan jenis *flank steak*, dan *flank pinwheel steaks*.



Gambar 3.26 Daging samcan
Sumber: Freepik.com/User6170755 (2022)



Ayo, Bereksplorasi!

Deskripsi potongan daging pada materi di atas adalah potongan daging sapi. Lantas, bagaimana dengan potongan daging kambing dan domba? Untuk mengetahuinya, bentuklah kelompok yang terdiri atas 2-3 peserta didik. Tiap-tiap kelompok mencari informasi mengenai potongan daging kambing dan domba. Apakah potongan daging kambing dan domba sama dengan jenis-jenis potongan daging sapi? Jika sama, apa persamaannya? Jika berbeda, di mana perbedaannya? Hasil eksplorasi dipresentasikan di kelas untuk mendapatkan umpan balik dari guru dan teman-teman yang lain.

2. Potongan Ayam

Ayam merupakan salah satu bahan makanan hewani yang serbaguna. Ayam memiliki harga relatif murah serta mudah diolah menjadi berbagai jenis masakan. Bahan makanan ini dapat diolah secara utuh atau dipotong dengan bagian-bagian tertentu. Potongan ayam dapat dideskripsikan sebagai berikut.



Gambar 3.27 Karkas ayam
Sumber: Freepik.com/User16542531 (2022)



Gambar 3.28 *Chicken schnitzel*
Sumber: Freepik.com/Underdome (2022)



Gambar 3.29 *Chicken wing*
Sumber: Freepik.com/Jcomp (2021)



Gambar 3.30 *Chicken Leg*
Sumber: freepik.com/jcomp (2022)

a. *Breast (Dada)*

Bagian dada ayam dapat diolah beserta tulangnya atau tanpa tulang. Jika dipisahkan dari tulangnya, maka disebut dengan *filet*. Dada ayam dapat diolah menjadi berbagai jenis masakan dengan berbagai teknik olahan seperti direbus, digoreng, ataupun dibakar. Sebagai contoh, olahan dada ayam tanpa tulang, yaitu *chicken schnitzel*, berupa olahan *filet* tipis dari dada ayam yang diberi tepung panir dan digoreng. Masakan ini sangat populer di berbagai negara.

b. *Wing (Sayap)*

Bagian ini memiliki sedikit daging dengan tulang yang terbagi menjadi tiga bagian, yaitu pangkal, tengah, dan ujung sayap. Sayap ayam memiliki cita rasa sedikit berbeda dengan dada ayam dan cukup digemari banyak orang.

c. *Leg (Kaki)*

Kaki ayam terdiri atas paha atas (*thigh*) dan paha bawah (*drumstick*). Bagian ini memiliki kandungan lemak lebih banyak dibandingkan dengan dada. Kaki ayam dapat disajikan utuh terdiri atas paha atas dan paha bawah yang menjadi satu atau disajikan terpisah.

d. *Boneless Chicken*

Boneless chicken merupakan potongan daging ayam yang disajikan tanpa tulang. *Boneless chicken* bisa diperoleh dari bagian dada tanpa tulang atau paha atas tanpa tulang.

3. Potongan Ikan

Sama seperti potongan daging dan unggas, potongan ikan juga memiliki nama tersendiri. Beberapa di antaranya yang perlu kalian kenal dapat dilihat pada gambar berikut.

Filet

Potongan daging ikan tanpa kepala dan tanpa tulang.



Goujon

Diambil dari *filet* dan dipotong lagi seukuran jari (*finger strip*). Goujonette dipotong seperti goujon, tetapi lebih kecil.



Troncon

Troncon sama seperti *darne*, hanya saja diambil dari ikan bertubuh pipih.



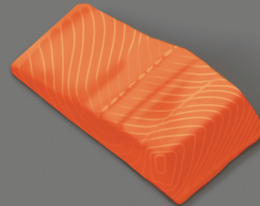
Delice

Merupakan potongan ikan dari *filet* yang utuh panjang kemudian dilipat atau disimpul.



Supreme

Filet dari ikan yang berukuran besar dan diiris.



Darne

Diambil dari ikan bertubuh bulat dengan potongan melintang beserta kulit dan tulangnya.



Paupiette

Filet yang digulung. Saat menggulung, bentuk *paupiette* dapat diisi dengan bahan lain, dapat juga tidak diisi.



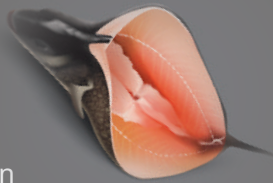
Butterfly/Cutlet

Dua buah *filet* yang menyatu pada punggung ikan sehingga terlihat seperti sayap kupu-kupu.



Pocket Cut/ Canoe Cut

Potongan ini berbentuk seperti kapal dengan bagian punggung yang terbelah dan membuka.



Dressed /Pan Dressed

Dressed fish berarti ikan yang dibersihkan (dihilangkan sisiknya dan seluruh organ dalamnya), *pan dressed* dihilangkan kepala dan siripnya.



Ikan Utuh (Whole Fish)

Whole fish berarti seluruh bagian ikan utuh, tidak ada yang dihilangkan.



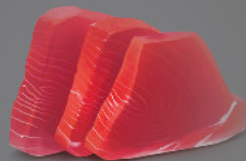
Headed and Gutted Fish

Bagian kepala dan ususnya dihilangkan.



Top Back Loin

Filet ikan yang berukuran besar, tanpa tulang, diambil dari bagian punggung ikan (tanpa bagian perutnya).



Fletch

Merupakan istilah dari *filet* ikan pipih yang berukuran besar. *Fletch* dapat berupa *filet* utuh, setengah, atau seperempatnya.



En Tresse

Filet ikan yang dikepang



Gambar 3.31 Potongan ikan

Nah, demikianlah beberapa jenis potongan ikan yang sering digunakan di dapur industri kuliner. Setelah mengetahui macam-macam potongan ikan, dapatkah kalian menyebutkan beberapa jenis masakan olahan ikan?



Ayo, Berdiskusi!

Bentuklah kelompok yang beranggotakan 2-3 peserta didik. Carilah berbagai macam masakan yang menggunakan potongan bahan makanan hewani berikut.

1. *Beef round*
2. *Beef shank*
3. *Chicken wings*
4. *Chicken leg*
5. *Fish filet*

Untuk membuat potongan bahan makanan hewani, diperlukan alat-alat yang mendukung. Beberapa peralatan yang biasa digunakan memotong bahan makanan hewani sebagai berikut.

- *Boning knife*, digunakan untuk memisahkan daging dengan tulang sapi.
- *Filleting knife*, digunakan untuk membuat filet ikan.
- *Carving knife*, digunakan untuk memotong ikan berukuran besar, unggas atau memotong daging yang tebal menjadi berukuran lebih kecil dan lebih tipis.
- *Scissors* (gunting), jenis gunting khusus yang kuat digunakan untuk menggunting sirip ikan, ekor, atau kepala ikan pipih.
- *Claw crackers*, untuk meretakkan lobster atau kepiting terutama bagian capitnya.



Gambar 3.32 *Boning knife*
Sumber: Pixabay.com/lindsey_home (2019)



Gambar 3.33 Gunting dapur
Sumber: Pixabay.com/WikimediaImages (2017)



Ayo, Mencoba!

Carilah informasi dari berbagai sumber tentang cara membuat filet ikan atau ayam. Setelah itu, praktikkan kegiatan tersebut di sekolah dengan bimbingan guru.

D. Penyimpanan Bahan Makanan Hewani

Bahan makanan hewani pada umumnya merupakan *perishable foods* yang perlu disimpan dengan baik dan benar. *Perishable food* perlu disimpan di ruangan dingin atau beku agar kesegarannya dapat dipertahankan.

1. Penyimpanan pada Suhu Dingin (0–4°C)

Suhu dingin digunakan untuk menyimpan berbagai *perishable foods* berupa telur, serta susu dan hasil olahannya. Berbagai jenis daging dan ikan juga dapat disimpan pada suhu ini, tetapi kesegarannya hanya akan bertahan selama beberapa hari saja. Untuk menyimpan bahan pada suhu dingin, caranya sebagai berikut.

- Dikemas dengan wadah bersih dan tertutup rapat.
- Dipisahkan sesuai jenisnya.
- Daging dengan organ dalam (jeroan) dipisahkan.
- Daging dipisahkan dari sayuran dan buah.
- Dipisahkan antara daging mentah dan matang.
- Daging dimasukkan di ruang pendingin sesegera mungkin.
- Daging dan ikan diletakkan di *chiller* pada tempat khusus untuk daging atau ikan.

2. Penyimpanan pada Suhu Beku (minimum –18°C)

Penyimpanan pada suhu beku dilakukan untuk bahan makanan yang akan disimpan dalam waktu lama. Berbagai jenis daging, ikan dan hasil olahannya sebaiknya disimpan pada suhu ini. Untuk menyimpan bahan makanan pada suhu beku, cara yang dilakukan sebagai berikut.

- Daging yang berukuran besar dipotong dan dikemas dengan jumlah sesuai porsi.
- Dikemas dalam wadah bersih dan tertutup.
- Dipisahkan pengemasannya sesuai dengan jenisnya.
- Dikemas terpisah antara daging yang telah dimasak dengan daging mentah.
- Dipisahkan antara bahan makanan lain dengan bahan makanan hewani.

Pada penyimpanan suhu beku ini, kalian perlu berhati-hati agar bahan makanan yang disimpan tidak terkena *freezing burn*. *Freezing burn* merupakan keadaan daging yang disimpan kehilangan cairannya dan teroksidasi sehingga mengering, liat, dan berubah warna. Untuk mencegah agar *freezing burn* tidak terjadi, kalian hendaknya memastikan bahwa *freezer* berada di suhu minimal -18°C serta mengemas produk dengan rapat sebelum dibekukan.



Gambar 3.34 Paru sapi dengan *freezing burn*
 Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Ayo, Mencoba!

Setelah memperoleh informasi mengenai cara menyimpan bahan makanan hewani, tugas kalian selanjutnya adalah melakukan praktik secara berkelompok. Lakukanlah praktik menyimpan bahan makanan hewani di sekolah kalian dengan bimbingan guru.

Uji Kompetensi

1. Soal Benar-Salah

Petunjuk: Sesuai pernyataan yang diberikan, tuliskan "B" jika pernyataan kalian anggap benar dan "S" jika pernyataan kalian anggap salah. Tuliskan jawaban kalian pada kolom yang disediakan. Berikan alasan kalian memilih Benar/Salah. Kerjakan di buku tugas kalian.

No	Pernyataan	Benar/ Salah	Alasan
1.	<i>Kefir</i> merupakan produk olahan dari minyak.		
2.	Karbohidrat banyak terkandung pada bahan makanan hewani.		
3.	Potongan <i>flank</i> pada daging sapi memiliki ciri dagingnya liat.		
4.	Bagian dada ayam tanpa tulang yang dipotong tipis-tipis disebut filet ayam.		
5.	Suhu penyimpanan untuk daging, unggas dan ikan yang disimpan dalam jangka waktu lama adalah 18°C.		

2. Soal Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana cara memilih daging yang berkualitas baik?
2. Jika membutuhkan bahan makanan hewani yang tinggi protein dan rendah lemak, jenis bahan makanan hewani apa yang kalian sarankan? Mengapa?
3. Jelaskan perbedaan potongan bahan makanan hewani berikut.
 - a. *Beef sirloin* dengan *beef tenderloin*.
 - b. *Fish goujon* dengan *goujonette*.
4. Sebutkan dua masakan yang menggunakan potongan *brisket*!
5. Ana menyimpan daging dalam ukuran besar dan banyak dalam keadaan beku, kemudian dicairkan semua dan diambil setengahnya. Sisa daging yang lain dimasukkan kembali ke *freezer*. Apakah cara Ana tersebut baik untuk dilakukan? Mengapa?



Pengawetan Bahan Makanan Hewani

Dari uraian materi yang telah disampaikan, kalian mengetahui bahwa bahan makanan hewani merupakan bahan makanan yang mudah rusak. Untuk memperpanjang umur simpannya, manusia memiliki berbagai cara sebagai berikut.

1. **Pengeringan**, dengan mengeringkan bahan makanan di bawah sinar matahari, atau dipanggang dengan api kecil, contohnya pada pembuatan dendeng sapi dan udang ebi.
2. **Pengasapan**, dengan cara meletakkan bahan makanan pada alat pengasap atau digantung pada tempat pengasapan sehingga bahan makanan memiliki tekstur lebih kering, padat, dan kadang memiliki aroma khas, contohnya pada ikan pari asap dan daging asap.
3. **Pengasinan**, yaitu dengan menambahkan garam pada bahan makanan sehingga bakteri dan jamur tidak dapat tumbuh. Contoh pengasinan pada ikan dan cumi.
4. **Fermentasi**, dilakukan dengan menambahkan jenis bakteri untuk fermentasi, misalnya *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* untuk mengubah susu menjadi keju atau yoghurt.
5. **Pengalengan**, yaitu pengawetan dengan cara mengemas bahan makanan hewani di dalam kaleng dan disterilkan, misalnya pada ikan sarden kaleng dan kornet.
6. **Penyimpanan pada suhu dingin atau beku**, yaitu bahan makanan hewani disimpan dalam *chiller* atau *freezer*.

Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan belajar pada bab ini, lakukan refleksi berdasarkan ilmu yang telah kalian peroleh. Salin tabel berikut dalam buku tugas kalian. Berilah tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini dan jawablah pertanyaan yang tersedia.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya memahami jenis-jenis bahan makanan hewani.		
2.	Saya memahami kandungan gizi bahan makanan hewani.		
3.	Saya memahami potongan bahan bahan makanan hewani.		
4.	Saya memahami penyimpanan bahan bahan makanan hewani.		

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang bahan makanan hewani, manfaat apa yang telah kalian peroleh?
- Bagian materi manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 4

Pengetahuan Dasar Masakan

A collage of various dishes including spaghetti, salad, and seafood in black bowls. The dishes are arranged in a grid-like pattern, with some overlapping. The colors are vibrant, with red tomatoes, yellow lemons, and green herbs. The background is a mix of orange and white geometric shapes.

Berasal dari negara manakah makanan favorit kalian?



Apa kalian suka makan atau senang menyantap makanan jenis baru? Coba perhatikan daftar nama makanan di bawah ini. Makanan apa saja yang sudah kalian kenal?

- | | | |
|----------------------|------------------|------------------------|
| • Nasi goreng | • Ayam taliwang | • Bubur tinutuan |
| • Sate ambal | • <i>Bulgogi</i> | • Nopia |
| • <i>Pizza</i> | • Ramen | • Lapis surabaya |
| • Roti sobek | • Bebek peking | • <i>Apple strudel</i> |
| • <i>Cake pandan</i> | • <i>Paella</i> | • Se'i |

Adakah di antara kalian yang mengenal semua makanan tersebut?

Gambar 4.1 Masakan

Sumber: [Freepik.com/Denamorado](https://www.freepik.com/Denamorado) (2022)



Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami pengetahuan dasar masakan yang terdiri atas konsep dasar masakan Indonesia, masakan oriental, masakan kontinental, dan produk pastri dan bakeri.



Kata Kunci

masakan, Indonesia, oriental, kontinental, pastri, bakeri

Peta Materi

Pengetahuan Dasar Masakan

Masakan
Indonesia

Masakan
Asia

Masakan
Kontinental

Pastri
Bakeri

Wilayah-wilayah di berbagai belahan dunia memiliki iklim dan musim berbeda. Selain itu, di setiap wilayah terdapat perbedaan geografis, masyarakat yang tinggal di tempat tersebut, agama dan kepercayaan, serta sejarah setiap suku bangsa. Berkaitan dengan kuliner, akibat perbedaan tersebut terdapat variasi jenis bahan makanan dan jenis-jenis masakan serta konsep dan cara menyantap makanannya. Oleh karena itu, setiap negara atau wilayah memiliki ciri khas masakan yang mungkin sangat berbeda dengan masakan di daerah lain. Apa saja perbedaan tersebut? Yuk, kita pelajari bersama!

A. Masakan Indonesia

Masakan Indonesia berasal dari berbagai wilayah di negara Indonesia. Dengan wilayah yang luas dan suku beragam, Indonesia memiliki keunikan di setiap sudutnya. Beberapa masakan daerah di Indonesia ada yang menjadi masakan nasional karena rasanya diterima oleh hampir semua penduduk Indonesia, bahkan terkenal hingga luar negeri. Sebagai contoh, nasi goreng dan rendang.

Ada tiga fase perkembangan masakan Indonesia sampai saat ini, yaitu fase masakan asli, fase masakan multikultural, dan fase masakan kontemporer (Wijaya, 2019). Masa masakan asli (*original phase*) ditunjukkan dengan penduduk setempat yang mengolah dan menyajikan makanan secara asli tanpa ada pengaruh dari bangsa lain. Bahan makanan yang digunakan untuk memasak diambil dari wilayah sekitar dengan peralatan sederhana terbuat dari batu dan kayu. Contoh masakan Indonesia pada fase ini adalah masakan yang dibungkus dengan daun pisang, misalnya lempur dan pepes, serta masakan yang diolah dari beras seperti nasi liwet.



Gambar 4.2 Makanan yang dibungkus daun

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Setelah fase masakan asli, muncul masa fase masakan multikultural (*multicultural phase*). Pada masa ini banyak pedagang ataupun pendatang asing, misalnya dari India, Cina, Arab, dan bangsa-bangsa Eropa.

Interaksi antara penduduk lokal dan para pendatang tersebut juga memengaruhi masakan Indonesia. Sebagai contoh masakan gulai tercipta karena adanya pengaruh dari India, mi dan bakso dari Cina, serta klapertart dari Belanda. Dari pedagang-pedagang lintas negara tersebut, penduduk Indonesia juga mengenal berbagai macam bahan makanan lain seperti kentang, cabai, tomat, dan kol.



Gambar 4.3 Mi ayam bakso
Sumber: Kemendikbudristek/Anisa (2022)

Fase terakhir perkembangan kuliner Indonesia adalah fase kontemporer (*contemporary phase*). Pada masa ini masakan Indonesia berkembang pesat akibat pengaruh global secara terus-menerus. Banyak masakan luar negeri dikenalkan di Indonesia dan menjadi populer. Makanan asli yang dianggap sebagai makanan tradisional sempat dianggap sebelah mata (Wijaya, 2019). Meskipun demikian, saat ini sudah banyak inovasi dan promosi yang berkaitan dengan makanan asli Indonesia. Dengan demikian, makanan khas Indonesia dapat bersaing dengan kuliner dari negara lain.

1. Masakan dari Berbagai Wilayah di Indonesia

Pada masakan asli Indonesia, bahan masakan dan bumbu yang digunakan diambil dari lingkungan tempat masyarakat tinggal. Beberapa bahan lokal yang mudah ditemukan di wilayah Indonesia antara lain daun pakis, umbut kelapa, pucuk rotan, rebung, dan daun pisang sebagai bahan untuk membungkus makanan. Pada uraian berikut akan dideskripsikan tentang masakan-masakan dari berbagai wilayah di Indonesia, meliputi Sumatra, Jawa, Bali, Nusa Tenggara, Kalimantan, Sulawesi, Maluku, dan Papua agar kalian mengenalnya.

a. Sumatra

Masakan Sumatra banyak dipengaruhi kuliner dari India (Wijaya, 2019). Hal ini tidak lepas dari sejarah bahwa pada zaman dahulu daerah Aceh merupakan salah satu pusat perdagangan maritim, sehingga banyak pedagang dari luar wilayah singgah atau transit di Aceh dan daerah lain di Sumatra.

Banyak masakan dari Sumatra yang kaya akan rasa dengan karakteristik kuat, kadang asam dan pedas, misalnya gulai dan kalio. Contoh lain masakan dari Sumatra yaitu, ayam tangkap dari Aceh, ikan arsik dari Batak Sumatra Utara dan seruit dari Lampung.



Gambar 4.4 Ayam tangkap,
salah satu masakan khas Aceh
Sumber: Commons.wikimedia.org/Si Gam
(2014)

b. Jawa-Bali dan Nusa Tenggara

Masakan dari daerah ini merupakan masakan asli Indonesia yang memang diajarkan dan diolah oleh penduduknya secara turun-temurun. Beberapa masakan juga menunjukkan hasil akulturasi dengan budaya Cina, India, dan Timur Tengah. Bahan makanan yang umum digunakan adalah beras, jagung, umbi-umbian, serta berbagai jenis unggas dan daging. Selain itu, dari wilayah ini banyak masakan yang diolah dengan dibungkus menggunakan daun, baik daun pisang maupun daun kelapa.

Di Pulau Jawa, masakan dari Jakarta atau Betawi memiliki ciri khas gurih. Sebagai contoh, ketoprak, soto betawi, dan asinan Jakarta. Masakan dari Jawa Barat cenderung memiliki rasa pedas dan asin dengan rasa ringan serta tidak menggunakan banyak santan. Penduduk Jawa Barat menyukai lalapan, yaitu berbagai sayuran yang dimakan mentah bersama dengan nasi dan hidangan lauk pauk lain. Di sisi lain, masakan Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta dikenal dengan masakan yang manis karena tambahan gula Jawa pada masakannya, sedangkan masakan Jawa Timur cenderung pedas.



Gambar 4.5 Nasi tutug oncom, lauk, dan lalapan
Sumber: Commons.wikimedia.org/
Dudygr (2013)

Masakan Bali kaya akan rasa dan sebagian besar memiliki rasa pedas. Bali mengenal paduan bumbu lengkap yang disebut base genep. Bumbu ini terdiri atas bawang putih, bawang merah, daun salam, pekak, kencur, jahe, lengkuas, ketumbar, kemiri, cabe, kunyit, sereh, dan merica.

Makanan pokok penduduk Bali adalah nasi. Adapun bahan makanan hewani yang umum diolah adalah daging babi. Beberapa masakan Bali yang terkenal, yaitu lawar, ayam betutu, dan bubur injin.

Seperti Bali, Nusa Tenggara Barat juga memiliki beragam masakan. Beberapa masakan memiliki cita rasa pedas karena penggunaan cabai merah dan cabai rawit dalam masakannya. Beberapa jenis makanan Nusa Tenggara Barat yang lain memiliki cita rasa asam, gurih, dan segar. Contoh masakan Nusa Tenggara Barat yang terkenal adalah ayam taliwang.



Gambar 4.6 Ayam taliwang
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana
(2022)

Masakan Nusa Tenggara Timur sangat beragam dengan bahan makanan pokok yang dikonsumsi berupa beras, jagung, dan sorgum. Penduduk Nusa Tenggara Timur juga menyantap ubi kayu. Bahan makanan untuk lauk pauk berupa ikan, *seafood*, serta berbagai macam daging. Makanan khas dari Nusa Tenggara Timur contohnya se'i, rumpu rampe, dan catemak jagung.

c. Kalimantan

Kalimantan merupakan pulau yang luas, dialiri oleh sungai-sungai besar dan memiliki hutan hujan tropis yang lebat. Penduduk Kalimantan memanfaatkan hasil hutan sebagai bahan makanan. Ikan air tawar diambil dari sungai-sungai. Penduduk yang tinggal dekat laut mengolah ikan dan hasil laut sebagai bahan makanannya. Masakan Kalimantan memiliki ciri khas rasa gurih, asam, dan pedas. Beberapa masakannya merupakan masakan asli dengan bahan lokal, sedangkan beberapa masakan yang lain terpengaruh Arab dan Cina.



Gambar 4.7 Kue bingka, kudapan khas Kalimantan
Sumber: Commons.wikimedia.org/
Sabital Rusadi (2021)

Struktur makanan penduduk Kalimantan pada umumnya berupa nasi dengan pendamping sayur dan lauk. Penduduk Kalimantan juga memiliki berbagai kudapan khas. Contoh masakan Kalimantan yang banyak dikenal adalah soto banjar, juhu singkah/umbut rotan, gangan asam baung, amparan tatak, dan bingka.

d. Sulawesi, Maluku, dan Papua

Sulawesi, Maluku, dan Papua berada di Indonesia bagian timur. Masakan di wilayah ini lebih terpengaruh dengan masakan Polinesia dan Melanesia. Sebagian besar masakan Sulawesi dan Maluku menggunakan ikan karena bahan makanan ini melimpah dan sangat mudah ditemukan.



Gambar 4.8 Papeda
Sumber: Commons.wikimedia.org/
Gunawan Kartapranata (2011)

Sebagian besar penduduk Sulawesi mengonsumsi beras sebagai makanan pokoknya. Adapun masyarakat di Maluku dan Papua, mengonsumsi sagu sebagai makanan pokok. Contoh masakan dari wilayah ini adalah coto makassar (Sulawesi), Woku komo-komo (Maluku), dan papeda (Papua).



Ayo, Bereksplorasi!

Carilah satu masakan khas dari berbagai wilayah Indonesia yang menurut kalian paling menarik. Informasi dapat kalian temukan dengan membaca buku, majalah, atau *browsing* di internet. Tulislah asal masakan tersebut, ciri khas masakannya, dan alasan kalian tertarik dengan masakan tersebut. Selanjutnya tulis resepnya.

2. Bumbu Dasar Masakan Indonesia

Masakan Indonesia memiliki bumbu dasar yang dibedakan dari warnanya. Bumbu dasar ini digunakan secara luas, dari Sabang sampai Merauke. Pada saat digunakan dalam masakan, bumbu dasar juga ditambahkan dengan bumbu tambahan lain yang bervariasi tergantung jenis masakannya. Adapun bumbu dasar pada masakan Indonesia sebagai berikut.

a. Bumbu Dasar Putih

Bumbu dasar putih memiliki warna putih setelah dihaluskan. Bumbu ini terdiri atas bawang merah, bawang putih, dan garam serta dapat ditambahkan kemiri, merica dan ketumbar, tergantung masakan yang akan dibuat.

Tidak semua masakan yang menggunakan bumbu ini memiliki hasil akhir berwarna putih, contohnya gudeg jogja. Meskipun menggunakan bumbu dasar putih, gudeg memiliki warna coklat tua. Selain gudeg, contoh masakan yang menggunakan bumbu ini adalah asem daging, sayur bobor, serta sayur asam.



Gambar 4.9 Bumbu dasar putih
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

b. Bumbu Dasar Merah

Bumbu dasar merah terdiri atas bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan garam. Setelah semua bahan dihaluskan, bumbu ini memiliki warna merah. Untuk masakan, bumbu dasar merah dapat menggunakan cabai merah utuh, ditambah cabai rawit atau cabai merah yang dihilangkan bijinya, sesuai tingkat pedas yang diinginkan. Bumbu dasar merah juga dapat ditambah dengan kemiri, lengkuas, daun salam, daun jeruk, dan bumbu lainnya. Bumbu dasar ini digunakan pada masakan yang pada umumnya memiliki rasa pedas, seperti balado dan sambal goreng.



Gambar 4.10 Bumbu dasar merah

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

c. Bumbu Dasar Kuning

Bumbu dasar kuning memiliki warna kuning. Bahan utama untuk membuat bumbu ini adalah bawang merah, bawang putih, kunyit, dan garam, serta dapat ditambahkan ketumbar, kemiri, lada, atau bumbu lain tergantung masakan yang akan dibuat. Masakan yang menggunakan bumbu kuning contohnya kare, acar kuning, dan pesmol ikan.



Gambar 4.11 Bumbu dasar kuning

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Selain tiga jenis bumbu dasar di atas, beberapa masakan Indonesia juga ada yang menggunakan bumbu oranye dan bumbu hitam. Bumbu oranye memiliki warna kuning kemerahan. Bumbu ini terdiri atas bawang merah, bawang putih, kunyit, dan cabai merah yang dihaluskan. Pada bumbu ini kadang ditambahkan ketumbar, kemiri, merica, jintan, dan bumbu lain. Contoh masakan Indonesia yang menggunakan bumbu ini adalah ayam bumbu rujak.



Gambar 4.12 Bumbu oranye

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Bumbu hitam berwarna coklat tua kehitaman. Warna hitam pada bumbu ini berasal dari kluwak. Contoh masakan yang menggunakan bumbu hitam, yaitu gabus pucung yang merupakan masakan khas Betawi, rawon dari Jawa Timur, dan sop konro dari Makassar.

3. Lipatan Daun untuk Masakan Indonesia

Pemanfaatan daun sebagai bungkus, tempat penyajian, alas hidang umum ditemui pada masakan Indonesia. Beberapa jenis daun yang digunakan, yaitu daun pisang, janur (daun kelapa muda), daun lontar, daun jati, daun bambu, dan lainnya. Daun-daun ini dilipat menjadi berbagai bentuk dengan nama tertentu.

Pada buku ini, diuraikan jenis-jenis lipatan daun dari daun pisang, daun pelepah jagung, daun bambu, dan daun pandan.

a. Daun Pisang

Jenis daun pisang yang paling baik digunakan dalam penyajian makanan adalah daun pisang batu. Jenis daun ini memiliki tekstur lentur atau lemas sehingga ketika dilipat tidak mudah sobek. Daun pisang batu juga memiliki warna hijau cerah. Jika tidak ditemui daun pisang batu, kalian dapat menggunakan daun pisang raja dan daun pisang kepok.

Sebelum membuat lipatan daun sesuai kebutuhan, kalian perlu melepaskan daun dari pelepah dan melayukannya. Melayukan daun pisang dapat dilakukan dengan cara mendinginkan pada suhu kamar selama 1 hari. Menjemur daun pisang di bawah terik matahari tidak disarankan karena menyebabkan daun tidak segar dan terlihat kering. Melayukan dengan cara memberikan uap panas pada daun atau mencelupkannya pada air panas juga tidak disarankan karena menyebabkan daun berubah warna menjadi coklat, kecuali daun tersebut digunakan sebagai pembungkus makanan yang akan diolah kembali, seperti dikukus atau direbus. Setelah dilayukan, daun pisang dibersihkan dengan cara dilap menggunakan kain/serbet lembap yang bersih. Berikut contoh-contoh lipatan daun pisang yang sering digunakan dalam penyajian masakan Indonesia.

1) Lipatan Daun sebagai Bungkus/Wadah Hidangan

Beberapa jenis lipatan daun yang berfungsi sebagai bungkus atau wadah makanan sebagai berikut.

- **Tempelang**, dibuat dari daun pisang yang agak lebar dan dilipat seperti gambar 4.13 tanpa disemat. *Tempelang* dapat digunakan untuk membungkus ketan, nasi uduk, atau nasi gurih dengan pelengkapinya.



Gambar 4.13 *Tempelang*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.14 Sudi

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.15 Takir

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.16 Tum

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.17 Pincuk

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.18 Sumpil

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

► **Sudi**, lipatan daun pisang yang berbentuk bulat dengan kerucut pada bagian tengahnya. Sudi digunakan sebagai wadah makanan kering/tidak berkuah atau tempat kue tradisional yang berukuran kecil. Contoh hidangan yang dapat disajikan dengan sudi, yaitu sambal goreng kering, ketan bubuk, klepon, dan cenil.

► **Takir**, dibuat dari daun pisang yang disemat pada kedua sisinya sehingga berbentuk seperti mangkok. Lipatan daun ini biasanya digunakan untuk wadah makanan yang lembek atau memiliki sedikit cairan. Takir juga dapat digunakan untuk wadah makanan padat. Contoh makanan Indonesia yang dapat disajikan menggunakan takir, yaitu kue padamaran, putri mandi, dan nasi gurih dengan pelengkap.

► **Tum**, merupakan lipatan daun untuk membungkus makanan dengan bentuk sesuai pada gambar. Lipatan daun ini serbaguna karena dapat digunakan untuk berbagai makanan yang mengandung cairan, seperti carang gesing atau garang asem. Tum juga dapat digunakan untuk membungkus makanan yang bertekstur lembek, misalnya bubur. Lipatan daun ini juga digunakan untuk membungkus makanan padat yang tidak berkuah, seperti mie goreng dan nasi pecel.

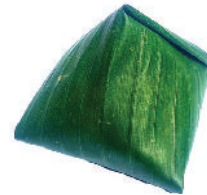
► **Pincuk**, dibuat dari daun pisang yang lebar. Lipatan ini memiliki bentuk segitiga yang mengerucut pada bagian bawahnya. Pincuk biasanya digunakan untuk wadah makanan, seperti nasi urap, sate lontong, dan pecel.

► **Sumpil**, merupakan lipatan daun berbentuk segitiga. Selain dari daun pisang, lipatan daun ini juga dapat dibuat dari daun bambu dan daun pandan. Lipatan sumpil dapat membungkus makanan dengan rapat. Sumpil biasanya digunakan untuk membungkus tempe dan lupis.

- ▶ **Pasung**, merupakan lipatan daun berbentuk kerucut. Selain terbuat dari daun pisang, lipatan daun ini juga dibuat dari janur. Pasung umumnya digunakan untuk kue-kue dengan adonan cair atau agak kental yang dikukus.
- ▶ **Pinjung**, merupakan lipatan daun yang berbentuk limas segi empat. Umumnya, kue tradisional yang menggunakan lipatan ini diolah dengan cara dikukus terlebih dahulu sebelum disajikan. Pinjung umum digunakan untuk kue awug-awug, nagasari, dan kue bugis.
- ▶ **Lontong**, merupakan bungkus daun pisang berbentuk tabung yang disemat pada kedua sisinya. Bungkus lontong biasanya memiliki diameter 3-4 cm dengan panjang 20 cm atau lebih. Lemper, pais mie, dan arem-arem memiliki bentuk bungkus yang sama seperti lontong, akan tetapi dengan ukuran yang lebih kecil.



Gambar 4.19 Pasung
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Gambar 4.20 Pinjung
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Gambar 4.21 Lontong,
arem-arem, dan lempur
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Ayo, Bereksplorasi!



Perhatikan lingkungan sekitar kalian. Apakah di daerah tempat tinggal kalian terdapat masakan modern yang dibungkus dengan daun? Apa nama masakan tersebut? Daun apa yang digunakan untuk membungkus dan bagaimana bentuknya? Sajikan hasil identifikasi kalian di buku catatan sebagai tambahan sumber belajar.

2) Lipatan Daun sebagai Penghias Alas Hidang

Selain sebagai bungkus atau wadah makanan, daun pisang juga umumnya digunakan untuk alas menghidangkan makanan ataudikenal dengan istilah samir. Bagian pinggir samir dapat dihias dari lipatan daun dengan berbagai bentuk yang menarik. Beberapa diantaranya sebagai berikut.

a) Lipatan Kuku Jari




Langkah-langkah pembuatan lipatan kuku jari sebagai berikut.

	Ambillah 1 lembar daun pisang dengan bentuk persegi panjang, lalu gulung pada 1 sisi daun. Ukuran gulungan dapat dibuat sedikit lebar atau lebih sempit sesuai kebutuhan.
	Gulunglah sampai semua bagian daun hingga selesai. Selanjutnya, semat bagian bawah sehingga membentuk segitiga pipih.

Gambar 4.22 Cara membuat lipatan kuku jari

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)




b) Lipatan Sisik Ikan

	Ambillah 1 lembar daun pisang dengan bentuk persegi panjang dan ukuran sesuai kebutuhan. Selanjutnya, lipatlah 1 sisi daun ke arah dalam sebanyak 2 kali.
	Lipatlah sisi daun yang lain dengan cara yang sama sehingga lipatan bertemu di tengah seperti sesuai gambar di samping.
	Sematlah bagian bawahnya menggunakan penyemat, seperti <i>biting</i> atau staples. Rapikan lipatan daun dengan menggunting bagian bawah lipatan.

Gambar 4.23 Cara membuat lipatan sisik ikan

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

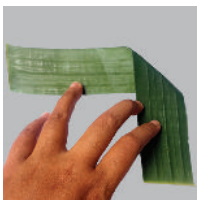
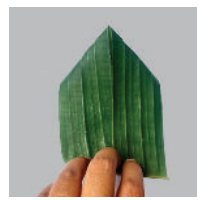
c) Lipatan Kuku Garuda

	Ambillah 1 lembar daun pisang dengan bentuk persegi panjang dan ukuran sesuai kebutuhan. Selanjutnya, lipat 1 sisi daun ke arah dalam sebanyak 2 kali.
	Lipatlah sisi daun yang lain sehingga lipatan bertemu di tengah, seperti pada lipatan sisik ikan.
	Lipatlah kedua sisi daun ke tengah, seperti pada gambar di samping. Sematlah bagian bawah lipatan menggunakan penyemat dan rapikan hasilnya.

Gambar 4.24 Cara membuat lipatan kuku garuda

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

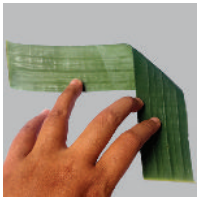
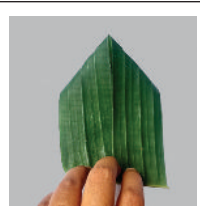

d) Lipatan Mawar

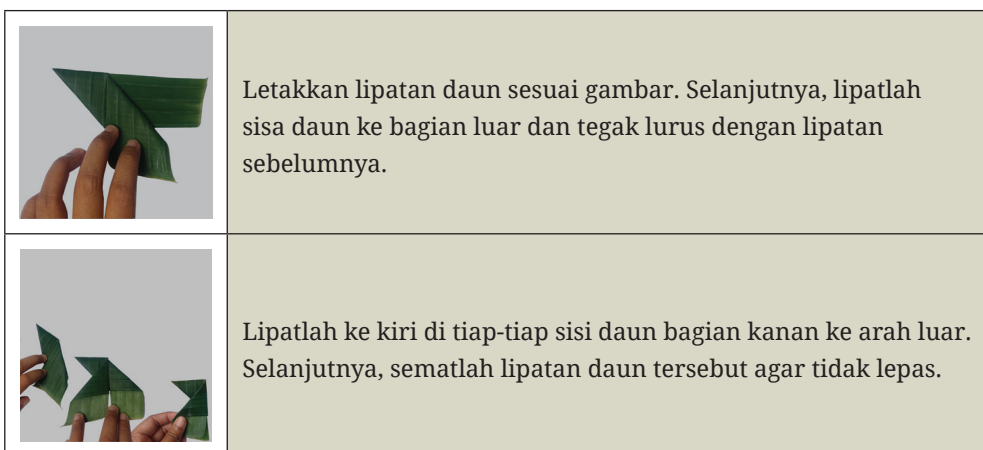
	Ambillah 1 lembar daun pisang dengan bentuk persegi panjang dan ukuran sesuai kebutuhan. Selanjutnya, lipat 2 sisi daun ke arah dalam sebanyak 1 kali sehingga berbentuk seperti gambar di samping.
	Lipatlah daun sehingga kedua sisi bertemu.

	<p>Lipatlah daun sehingga kedua sisi bertemu.</p>
	<p>Buatlah beberapa lipatan, kemudian tumpuk lipatan tersebut dengan sedikit jarak.</p>
	<p>Lipatlah tiap-tiap sisi daun ke arah luar, kemudian semat atau jahit lipatan daun tersebut agar tidak lepas.</p>

Gambar 4.25 Cara membuat lipatan mawar
 Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

e) Lipatan Leher Kuda

	<p>Ambillah 1 lembar daun pisang dengan bentuk persegi panjang dan ukuran sesuai kebutuhan. Selanjutnya, lipat 2 sisi daun ke arah dalam sebanyak 1 kali sehingga berbentuk seperti gambar di samping.</p>
	
	<p>Lipatlah daun sehingga kedua sisi bertemu.</p>



Gambar 4.26 Cara membuat lipatan leher kuda

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



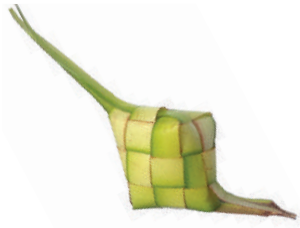
Ayo, Mencoba!

Dengan bimbingan guru, praktikkan kegiatan membuat lipatan daun. Kalian dapat membuat bentuk lipatan sesuai materi yang telah dijelaskan pada buku ini atau membuat lipatan lain dari sumber belajar yang berbeda. Kumpulkan hasil pekerjaan kalian kepada guru agar memperoleh nilai.



Gambar 4.27 Contoh samir

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Gambar 4.28 Ketupat
Sumber: Kemendikbudristek/
Nurulana (2022)



Gambar 4.29 Lepat jagung
Sumber: Commons.wikimedia.org/
Kembangraps (2019)



Gambar 4.30 Bakcang
Sumber: Freepik.com/Dashu83

b. Daun Kelapa (Janur)

Daun kelapa yang biasanya digunakan sebagai pembungkus masakan Indonesia adalah daun yang masih muda dan segar. Jenis hidangan yang menggunakan daun kelapa antara lain ketupat, kue celorot, dan kue lepat/lepet ketan.

c. Pelepah Jagung

Pelepah jagung memiliki serat yang panjang dan rapat sehingga dapat digunakan untuk membungkus kue dan jajanan seperti wajik, lepat jagung, dodol, dan jenang. Sebelum digunakan, pelepah jagung perlu dicuci terlebih dahulu, kemudian dipotong sesuai ukuran. Pelepah jagung memiliki aroma yang khas saat proses pemasakan.

d. Daun Bambu

Daun bambu yang akan digunakan sebagai bungkus makanan dipilih yang berukuran besar dan lebar. Daun bambu biasanya digunakan untuk membungkus bakcang dan kue gambir khas Bali. Sebelum digunakan, daun bambu direbus sebentar untuk menghilangkan kotoran dan bulu halus pada permukaan daun.

e. Daun Pandan

Daun pandan sering digunakan dalam pembuatan kue tradisional sebagai pemberi aroma ataupun pewarna. Daun ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pembungkus atau dibentuk sebagai wadah kue yang berukuran kecil. Contoh kue yang menggunakan daun pandan sebagai wadahnya adalah kue talam tako.



Ayo, Bereksplorasi!

Perhatikan peta yang disajikan pada lembar berikut ini. Carilah nama makanan khas dan deskripsi makanan tersebut sesuai wilayah yang ditunjukkan peta. Kerjakan di buku tugas kalian.

MASAKAN INDONESIA

Lembar Kerja

Sumatra

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Kalimantan

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Jawa, Bali, dan Nusa Tenggara

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Maluku dan Papua

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Sulawesi

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

B. Masakan Asia

Masakan Asia dikenal sebagai masakan yang berasal dari negara-negara Asia. Setiap negara di kawasan Asia memiliki ciri khas masakan masing-masing. Pada buku ini, dideskripsikan masakan Cina, Jepang, Korea Selatan, India, dan Timur Tengah.

1. Masakan Cina

Cina merupakan sebuah negara di Asia Timur. Penduduk Cina sudah menanam padi, millet, sorgum, dan berbagai sayuran selama berabad-abad. Mereka juga menemukan teknik pengawetan makanan dengan penggaraman dan fermentasi serta menemukan berbagai bumbu masakan olahan seperti kecap dan tauco.

Masakan Cina dikenal dengan makanan yang efisien. Penduduknya mengolah sebanyak mungkin bagian dari bahan makanan yang dapat dimakan sehingga tidak banyak sisa atau bagian yang terbuang.



Gambar 4.31 Mapo tahu

Sumber: Pixabay.com/Sunday133(2020)

Oleh karena wilayahnya luas dan kontur wilayah bervariasi, tradisi kuliner Cina memiliki perbedaan. Masakan dari negara ini sering dibagi menjadi empat gaya, yaitu gaya Canton, Sichuan, Peking, dan Shanghai (Bali, 2013). Masakan dari wilayah Guangdong/Canton memiliki ciri khas makanan sedikit manis dengan saus yang rasanya lembut. Masakan dari Sichuan memiliki ciri khas pedas dan kuat serta kaya akan rasa. Masakan Sichuan memiliki bumbu khas bernama lada sichuan yang jarang ditemukan pada masakan tradisional dari

daerah lain. Di wilayah utara (Peking dan sekitarnya), mi serta hasil olahan gandum yang lain lebih banyak dikonsumsi dibandingkan beras. Adapun masakan dari Shanghai terkenal dengan berbagai macam *seafood* segar yang diolah dengan cita rasa kuat. Masakan terkenal dari Cina antara lain mapo tahu dan sichuan *hot pot*.

2. Masakan Jepang

Masakan Jepang dapat dideskripsikan sebagai masakan yang natural karena tidak menggunakan banyak bumbu dan rempah. Pada masakan Jepang, penyajian makanan menjadi hal yang penting. Hampir setiap masakan disajikan dengan simpel, tetapi atraktif dan dalam ukuran kecil. Setiap jenis hidangan disajikan secara terpisah, tidak dalam satu alat hidang saja, termasuk sausnya yang dihidangkan terpisah.

Makanan pokok yang disajikan pada masakan Jepang terbuat dari beras. Masakan Jepang juga menggunakan banyak kedelai dalam olahannya, seperti kedelai segar (*edamame*), tofu, dan kecap, serta berbagai sayuran, ikan, dan hasil laut. Selain itu, kuliner Jepang memanfaatkan rumput laut. Variasi rumput laut ini sangat banyak, contohnya *kombu*, yaitu rumput laut kering yang digunakan untuk membuat *dashi* (kaldu rumput laut). *Dashi* digunakan sebagai bahan dasar sup dan saus. *Nori* merupakan rumput laut kering dan digunakan sebagai lapisan terluar makanan, misalnya pada *onigiri* dan *makizushi* (*sushi* gulung).



Gambar 4.32 *Miso soup with mushroom*, salah satu sup khas Jepang

Sumber: [Freepik.com](https://www.freepik.com)/Kamran Aydinov (2020)

3. Masakan Korea Selatan

Korea Selatan merupakan negara yang terletak di Semenanjung Korea. Dengan keadaan geografisnya, banyak penduduk Korea Selatan menyantap makanan yang terbuat dari beras, berbagai macam sayuran termasuk sayuran yang dibuat acar/diawetkan, berbagai hasil laut, serta daging dan unggas.

Makanan Korea Selatan pada umumnya terdiri atas nasi, sup dan makanan pendamping dengan berbagai variasi. Korea tidak mengenal sistem urutan makan. Semua jenis makanan akan disajikan bersama di atas meja.

Salah satu masakan terkenal dari Korea Selatan adalah kimci. Masakan ini terbuat dari sayuran yang digarami dan difermentasikan. Masakan ini dikenal dengan karakteristiknya yang asam, manis, dan pedas. Kimci disajikan pada hampir setiap kali makan. Selain kimci, beberapa masakan Korea Selatan yang terkenal antara lain *teokbokki*, *bibimbap*, *japchae*, dan *bulgogi*.



Gambar 4.33 *Japchae*, salah satu hidangan dari Korea Selatan

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

4. Masakan India

India merupakan sebuah negara yang terletak di Asia Selatan. Negara ini memiliki wilayah cukup luas. Penduduk India menggunakan beras, gandum, *millet*, dan jagung sebagai makanan pokoknya. Masakan India dikenal dengan ciri khasnya yang kuat, aromatik, dan kaya akan rasa. Bumbu dan rempah seperti cabai, kunyit, pala, dan kapulaga digunakan dalam banyak masakan.

India memiliki bumbu khas yang bernama garam masala. Bumbu ini berasal dari kombinasi kayu manis, cengkih, lada hitam, dan kapulaga serta kadang ditambahkan pala, *mace*, dan *saffron*. Masakan India yang terkenal antara lain nasi biryani, *chapati*, dan *gulab jamun*.



Gambar 4.34 Nasi biryani
Sumber: Pixabay.com/Sif Farooqui (2020)

5. Masakan Timur Tengah

Timur Tengah merupakan wilayah yang berada di antara rute perdagangan yang menghubungkan Cina, India, Eropa, dan Afrika. Wilayah Timur Tengah terdiri atas beberapa negara seperti Mesir, Kuwait, Irak, Iran, Turki dan negara-negara lain di sekitarnya. Wilayah Timur Tengah dikenal sebagai salah satu wilayah yang memiliki peradaban tertua di dunia. Oleh karena itu, masakan Timur Tengah juga memiliki sejarah yang panjang, terpengaruh oleh agama serta budaya masyarakat.

Masakan Timur Tengah sering ditunjukkan dengan ciri khasnya yang seimbang antara rasa manis dan asam. Bahan pokok yang digunakan adalah gandum dan beras yang dapat tumbuh dengan baik di wilayah ini. Bahan makanan hewani yang digunakan berupa susu dan hasil olahannya, terutama keju dan *yoghurt*, sedangkan banyak bumbu didapat dari wilayah lain seperti India, Indonesia, dan Cina melalui perdagangan internasional. Bumbu yang dimaksud antara lain kayu manis, pala, ketumbar, jintan, dan rempah lain. Metode memasak yang umum digunakan adalah *baking*, *simmering*, *stewing*, dan *roasting*.



Gambar 4.35 Roti pita
Sumber: Freepik.com/freepik (2019)

Beberapa masakan Timur Tengah yang terkenal yaitu *hummus*, terbuat dari kacang jenis *chickpea* yang dihaluskan dan ditambah *tahini*, *olive oil*, bawang putih serta *lemon juice*. Masakan lainnya, yaitu *baklava*, roti pita, kebab, dan *tabbouleh*.



Ayo, Bereksplorasi!

Perhatikan peta pada lembar kerja. Carilah nama makanan khas serta deskripsi makanan tersebut sesuai dengan wilayah yang ditunjukkan pada peta. Kerjakan di buku tugas kalian.

Lembar Kerja

Peta Masakan Asia

Cina

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Korea Selatan

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Jepang

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

India

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Malaysia

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

C. Masakan Kontinental

Masakan kontinental merupakan masakan yang berasal dari Eropa. Secara umum, masakan kontinental sangat sedikit menggunakan cabai dan rempah, tetapi menggunakan banyak *herbs* dan *dairy product*, seperti susu, keju, dan krim.

Masakan kontinental disantap menggunakan pisau dan garpu, terkadang sendok untuk jenis makanan tertentu. Saat perjamuan makan, ada tata cara makan yang diatur secara khusus. Penduduk di Benua Eropa mengenal urutan makan, mulai hidangan pembuka, hidangan utama, sampai dengan hidangan penutup.

Setiap negara yang termasuk negara kontinental memiliki masakan dengan ciri khas masing-masing. Nah, berikut akan disajikan beberapa negara yang terkenal dengan masakannya.

1. Masakan Prancis



Gambar 4.36 *Tarte tatin*
Sumber: Pexels.com/Geraud pfeiffer(2021)

Prancis merupakan negara di Eropa Barat. Negara ini dikenal dengan masakannya yang lezat dan berkualitas tinggi. Bahan makanan dan masakannya bervariasi tergantung wilayah dan musim. Wilayah yang dekat dengan laut sangat kaya hasil laut, sedangkan wilayah yang memiliki tanah subur kaya akan hasil bumi berupa sayuran dan buah-buahan. Keju dan anggur (*wine*) merupakan bahan makanan yang banyak digunakan.



Gambar 4.37 *Escargots*
Sumber: Pexels.com/RuslanKhmelevsky (2020)

Beberapa masakan Prancis yang terkenal yaitu *tarte tatin*, merupakan kue dengan buah. Buah yang digunakan biasanya apel dikaramelisasi dengan mentega dan gula sebelum dipanggang. Ada juga *beef bourguignonne*, yaitu daging sapi yang direbus lama dengan kaldu dan *red wine* dengan berbagai bumbu dan sayuran. Selain itu, ada makanan unik dari Prancis yang disebut *Escargots*. *Escargots* merupakan istilah umum dari bekicot (*snail*). Bahan makanan ini dapat diolah menjadi berbagai masakan, misalnya *escargot a la bordelaise*, *escargots a la crème*, dan *escargots a la bourguignonne*.

2. Masakan Italia

Jika mendengar tentang masakan Italia, apa yang muncul di benak kalian? *Pizza* atau *Pasta*? Ya, masakan Italia dikenal dengan berbagai macam olahan pasta serta berbahan tomat. Selain tomat, bahan-bahan yang menjadi khas masakan Italia adalah terong, buah zaitun, minyak zaitun, *balsamic vinegar*, *herbs* yang banyak digunakan dalam keadaan segar, roti, daging, berbagai jenis keju, dan *anchovy*.

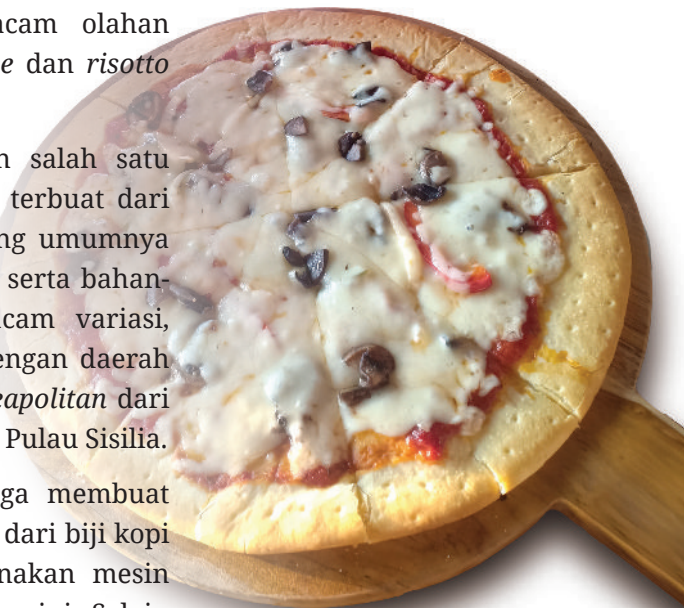
Pada masakan Italia, rasa merupakan hal yang esensial. Oleh karena itu, masakan Italia memiliki ciri khas kaya akan rasa dan kuat. Berbagai jenis olahan pasta dengan tomat dapat ditemukan di seluruh penjuru Italia. Beberapa masakan Italia yang terkenal selain olahan pasta antara lain *risotto*, yaitu olahan beras yang direbus dengan kaldu dan bahan pelengkap lain sehingga memiliki tekstur *creamy*. Ada berbagai macam olahan *risotto*, misalnya *risotto alla milanese* dan *risotto alla zucca*.

Selain *risotto*, *pizza* merupakan salah satu makanan Italia yang terkenal. *Pizza* terbuat dari adonan roti tipis dengan bentuk yang umumnya bulat dan diberi *topping* tomat, keju, serta bahan-bahan lain. *Pizza* memiliki bermacam variasi, terkadang namanya dihubungkan dengan daerah asal *pizza* itu sendiri seperti *pizza neapolitan* dari wilayah Naples dan *pizza sicilian* dari Pulau Sisilia.

Jangan lupa, minuman kopi juga membuat Italia terkenal. *Espresso* yang terbuat dari biji kopi diseduh dengan air panas menggunakan mesin bertekanan tinggi berasal dari negara ini. Selain *espresso*, ada banyak minuman kopi turunan *espresso*, misalnya *cappuccino*, *café late*, dan *affogato*.



Gambar 4.38 *Risotto*
Sumber: Freepik.com/Luiz Ribeiro (2020)



Gambar 4.39 *Pizza*
Sumber: Kemendikbudristek/Nanisa (2022)

3. Masakan Spanyol

Masakan tradisional Spanyol merupakan masakan yang sederhana dengan bahan-bahan lokal dan regional. Keju, sosis, telur, ayam, sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan diperoleh dari wilayah sekitar. Wilayah yang dekat dengan laut kaya akan ikan dan *seafood*.

Bumbu utama yang memainkan peranan penting pada masakan Spanyol adalah minyak zaitun dan bawang putih, terlebih Spanyol merupakan negara penghasil minyak zaitun terbesar di dunia. Selain itu, masakan Spanyol menggunakan *herbs* walaupun penggunaannya tidak sebanyak bawang putih.

Spanyol merupakan negara dengan lingkup geografi dan etnis yang beragam sehingga setiap wilayah memiliki masakan lokal dengan ciri khas masing-masing. Contoh masakan Spanyol yang terkenal di dunia adalah *gazpacho*.



Gambar 4.40 *Gazpacho* dari Spanyol
Sumber: *Freepik.com/Azerbaijan_Stockers (2019)*



Ayo, Bereksplorasi!

Perhatikan peta pada lembar kerja. Carilah nama makanan khas serta deskripsi makanan tersebut sesuai dengan wilayah yang ditunjukkan pada peta. Kerjakan di buku tugas kalian.

Lembar Kerja

Peta Masakan Kontinental

Prancis

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Inggris

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Jerman

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Spanyol

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Italia

Masakan Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

D. Pastrri dan Bakeri

Pastrri dan bakeri merupakan kelompok makanan yang terbuat dari bahan utama berupa tepung, lemak, serta air dengan berbagai campuran bahan lainnya. Pastrri pada umumnya dibuat tanpa menguli adonan, sedangkan bakeri biasanya dibuat dengan cara menguli adonan, menggunakan bahan cair yang lebih banyak serta bahan pengembang. Bahan pengembang yang umum digunakan pada produk bakeri adalah ragi (*yeast*).

Produk pastrri dan bakeri lebih dikenal dengan produk kontinental. Meskipun demikian, kue-kue yang berasal dari Indonesia dan dikenal dengan istilah jajan pasar juga termasuk bagian dari produk pastrri. Sebelum mempelajari materi lebih lanjut, apa kalian dapat menyebutkan contoh produk pastrri dan bakeri?

1. Bahan dan Alat untuk Pembuatan Produk Pastrri dan Bakeri

Produk pastrri dan bakeri yang baik dibuat dari bahan-bahan yang berkualitas baik pula. Dalam pembuatan produk pastrri dan bakeri, bahan-bahan utama yang dibutuhkan berupa tepung, telur, cairan, gula, lemak, bahan pengembang dan pengemulsi, serta bahan pengisi.

a. Tepung

Tepung merupakan bahan utama dalam membuat produk pastrri dan bakeri. Tepung yang paling banyak digunakan adalah tepung terigu. Jenis tepung lain yang dapat digunakan adalah tepung gandum, maizena, tepung beras, dan tepung beras ketan. Pada produk pastrri dan bakeri, tepung berfungsi sebagai bahan pembentuk struktur adonan dan memberi bentuk pada produk kue yang dihasilkan.

b. Telur

Telur yang sering digunakan pada produk pastrri dan bakeri adalah telur ayam. Telur berfungsi sebagai pembentuk struktur adonan, mengemulsikan lemak dan air, memberikan warna, rasa dan tekstur, meningkatkan nilai gizi, serta mengembangkan adonan dengan cara memerangkap udara ketika telur dikocok.

c. Cairan

Cairan merupakan bahan penting dalam pembuatan adonan. Pada produk pastrri dan bakeri, cairan yang biasanya digunakan adalah susu, santan, dan air. Pada produk roti (bakeri), air berfungsi membantu mengembangkan *gluten*. Selain mengembangkan *gluten*, susu berperan sebagai pembentuk tekstur, rasa, warna kerak, dan menjaga kualitas produk. Susu juga berperan dalam meningkatkan nilai gizi. Pada pengolahan kue Indonesia bahan yang sering digunakan adalah santan sebagai bahan cair.

d. Gula

Ada berbagai jenis gula yang digunakan dalam produk pastrri dan bakeri, misalnya gula pasir (*granulated sugar*), gula halus (*powdered sugar/confectioners sugar*), serta gula aren (*brown sugar*). Selain itu, ada *glucose*, *invert sugar/trimoline*, *sorbitol*, *caster sugar*, *palm sugar*, dan *isomalt*. *Isomalt* merupakan bahan pemanis pengganti gula yang sering digunakan untuk membuat *sugar modelling/sugar pieces* atau hiasan *cake/kue* dari gula. Selain itu, ada beberapa turunan gula, misalnya sirup glukosa dan sirup fruktosa.

Gula pada produk pastrri dan bakeri tidak hanya sebagai pemanis. Gula juga berfungsi untuk mengempukkan kue, memberi warna, menjaga tekstur, sebagai bahan untuk membentuk tekstur *creamy* dan bahan makanan untuk ragi (*yeast*).

e. Lemak

Lemak merupakan zat dari kelompok *lipid*. Pada produk pastrri dan bakeri, lemak berfungsi untuk menambah kelembapan dan meningkatkan rasa, meningkatkan keempukan, meningkatkan kualitas, membantu pengembangan adonan, serta membantu membentuk serpihan-serpihan adonan.

Beberapa jenis lemak yang digunakan pada produk ini antara lain mentega (*butter*), *margarine*, *shortening*, dan minyak nabati (*vegetable oil*). Selain itu, saat ini ada produk yang disebut *butter blended* yang terbuat dari campuran mentega dengan *margarine*.

f. Bahan Pengembang dan Pengemulsi

Bahan pengembang merupakan bahan yang secara khusus ditambahkan untuk mengembangkan adonan. Bahan pengembang dapat berasal dari *yeast* atau bahan pengembang kimia seperti *baking powder*, *baking soda*, dan *ammonium bicarbonate*.

Pengemulsi merupakan zat yang khusus digunakan untuk membantu mengemulsi adonan. Bahan pengemulsi umum digunakan pada produk *cake*. Contoh bahan pengemulsi yang digunakan dalam pembuatan produk pastri dan bakeri yaitu kuning telur, gelatin, *lecithin* kedelai serta *cake emulsifier* yang dijual di pasaran dengan berbagai merek dagang.



Ayo, Bereksplorasi!

Untuk meningkatkan pengetahuan kalian, carilah informasi tentang perbedaan *baking powder*, *baking soda*, dan *ammonium bicarbonate*. Bagaimana penerapannya dalam pembuatan produk pastri/bakeri? Catatlah informasi yang kalian peroleh dan sampaikan dalam diskusi kelas.

g. Bahan Isian

Bahan isian pada produk pastri dan bakeri memiliki fungsi utama sebagai pemberi rasa. Bahan isian dapat berupa berbagai jenis buah, cokelat, kopi, krim, keju, dan kacang-kacangan. Bahan-bahan ini dapat digunakan dalam keadaan segar ataupun dimasak terlebih dahulu. Buah dapat diolah menjadi sari buah, selai atau *marmalade* sebelum digunakan. Buah yang digunakan juga dapat berbentuk manisan.



Gambar 4.41 Berbagai jenis selai dan *marmalade*

Sumber: Pixabay.com/jarmoluk (2014)

Untuk membuat berbagai produk pastri dan bakeri, selain menyiapkan bahan juga perlu menyiapkan alat. Alat yang dibutuhkan dalam pembuatan produk pastri dan bakeri bervariasi tergantung jenis produk yang dibuat. Pada umumnya alat-alat tersebut berupa *mixing bowl*, *mixer*, *oven*, *rolling pin*, *knives*, *cutting board*, *pan*, dan lainnya.

2. Jenis Produk Pastrri dan Bakeri

Produk pastrri dan bakeri di industri kuliner umumnya disiapkan di dapur pastrri/bakeri oleh pastrri/bakeri *chef*. Produk ini terdiri atas berbagai macam roti (*bread*), kue (pastrri), juga kue kering (*cookies*), *cake*, berbagai macam hidangan penutup (*dessert*) serta olahan gula dan cokelat (*confectionary*).

a. Roti (*Bread*)

Bread atau roti merupakan produk bakeri yang dibuat dari tepung, air, lemak, bahan pengembang, serta bahan tambahan lain, memiliki bentuk adonan padat (*solid*) sehingga dapat dibentuk dengan tangan.

Roti dari Benua Eropa memiliki ciri yang berbeda jika dibandingkan roti dari Asia. Roti dari Benua Eropa memiliki remah yang lebih keras, lebih kering, karena hanya mengandung sangat sedikit lemak, sedangkan roti Asia lembut, lebih kenyal, dan manis karena mengandung lebih banyak lemak dan gula.

Berdasarkan adonannya, roti dapat dibagi menjadi *lean dough* dan *rich dough*. *Lean dough bread* adalah roti yang menggunakan sedikit lemak dan gula, sedangkan *rich dough bread* merupakan roti yang dibuat dengan banyak lemak dan gula sehingga memiliki tekstur empuk dan lembut. Contoh *lean dough bread* adalah *baguette (french bread)*, sedangkan contoh *rich dough bread* adalah *brioche*. Selain *lean dough* dan *rich dough*, ada jenis roti *laminated dough*, yaitu adonan yang dilaminasi atau dibentuk berlapis-lapis, serta *quick dough* yang adonannya dikembangkan dengan bahan pengembang kimia (misalnya *baking powder*).



Gambar 4.42 Berbagai macam roti
Sumber: *Freepik.com/Azerbaijan_stockers (2021)*

Dalam membuat adonan roti, dikenal dua cara yang umum. Cara pertama adalah *straight dough* yang dibuat dengan memasukkan seluruh bahan ke dalam *mixing bowl* kemudian diuli sampai adonan menjadi kalis. Cara kedua dengan *sponge dough/two step method* atau sering disebut metode biang. Metode ini dibuat dengan cara membuat adonan biang terlebih dahulu yaitu dengan menggabungkan air, *yeast* dan tepung terigu menjadi adonan, kemudian didiamkan beberapa jam. Proses selanjutnya mencampur adonan tersebut dengan adonan roti.

Tahapan membuat adonan roti yang perlu dilalui yaitu penimbangan bahan, pengadukan, fermentasi, pengempisan, pemorsian, pembentukan, fermentasi akhir, pemanggangan, pendinginan, dan penyimpanan. Roti dimatangkan dengan cara dipanggang menggunakan oven atau dikukus. Produk ini dapat disajikan *plain* (tanpa isi) atau dengan isian manis ataupun gurih. Contoh roti khas dari berbagai negara yaitu *baguette* dari Prancis, *focaccia* dan *ciabatta*, dari Italia.



Gambar 4.43 *Baguette*
Sumber: Kemendikbudristek/ Nurulana (2022)

b. Pastrri

Pastrri merupakan produk yang umumnya dibuat dari tepung, lemak dengan jumlah banyak, dan cairan. Pastrri juga dapat ditambahkan bahan pemanis, cairan, garam, serta bahan tambahan lain misalnya pengembang dan bahan pengisi. Produk pastrri diyakini sudah ada sejak zaman Mesir Kuno dan Romawi dengan jenis pastrri sederhana terbuat dari pencampuran tepung dan minyak.

Berdasarkan caranya dalam mencampur lemak ada dua jenis pastrri, yaitu *laminated* dan *non laminated pastry*. *Laminated pastry* menggunakan lemak yang berlapis-lapis, sedangkan *non laminated pastry* menggunakan lemak dengan cara dicampur dalam adonan. Pastrri memiliki beberapa jenis antara lain *short pastry*, *sweet pastry*, *pate a choux*, *strudel*, *fillo pastry*, *puff pastry*, *danish pastry*, dan *croissant*.

- ▶ *Shortcrust pastry/short pastry* merupakan pastru yang dibuat dengan bahan dasar tepung dan lemak serta telur dengan sedikit tambahan bahan lain. Adonan pada produk ini dicampur dengan cara diaduk (bukan diuli) sehingga membentuk adonan pasir. Hasil akhir *shortcrust pastry* adalah kering dan renyah, biasanya digunakan sebagai dasar/alas yang diberi bermacam-macam isian dan *topping*.
- ▶ *Sweet pastry* atau dikenal dengan nama *pâte sucrée pastry* merupakan *short pastry* yang mengandung lebih banyak gula sehingga lebih manis.
- ▶ *Pate a choux* terbuat dari campuran tepung, lemak, dan cairan yang direbus sehingga mengental. Adonan kemudian dibentuk dan dipanggang. Produk ini memiliki tekstur yang lembut dan berongga pada bagian tengahnya. *Pate a choux* dapat dibuat menjadi berbagai macam produk, misalnya *profiteroles*, *éclair*, *paris brest*, *croquembouche*, dan *religieuse*.
- ▶ *Strudel* merupakan pastru tipis berlapis-lapis dari Eropa dan umumnya memiliki rasa manis. *Strudel* dibuat dari tepung terigu protein tinggi, telur, dan air yang diuli sampai kalis dan ketika ditarik adonan menjadi tipis dan transparan.
- ▶ *Phyllo pastry/filo pastry*, merupakan pastru yang adonannya sangat tipis seperti kertas dan berlapis-lapis, contohnya *baklava* dan *bourek*.
- ▶ *Puff pastry* adalah produk pastru laminasi. Bahan utamanya antara lain tepung, lemak, dan air. *Puff pastry* memiliki tampilan kering, renyah, dan berlapis-lapis.
- ▶ *Danish pastry* merupakan pastru yang dikembangkan menggunakan *yeast*, dengan tampilan berlapis-lapis karena termasuk *laminated pastry*.
- ▶ *Croissant* yaitu jenis roti beragi yang dilaminasi atau dilapisi lemak sehingga menghasilkan roti berlapis. Bentuk *croissant* seperti bulan sabit namun ada pula yang berbentuk persegi panjang yang biasanya diisi dengan cokelat batang. Produk ini sering dikonsumsi untuk sarapan atau sebagai camilan.

Gambar 4.44 Berbagai macam pastru

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah/Nurulana (2021)
 Freepik.com/Fabrikasimf/kovalnadiya (2022)



Banoffe pie



Choux au craquelin



Strudel



Baklava



Palmier



Danish pastry



Croissant



Gambar 4.45 *Macaron*, salah satu jenis *cookies*

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2021)



Gambar 4.46 *Chocolate pistachio cake*

Sumber: Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2021)



Gambar 4.47 Cokelat *praline*

Sumber: Freepik.com/7191052 (2021)

c. *Cookies*

Cookies merupakan produk pastri dan bakeri yang memiliki tekstur renyah dengan bentuk datar dan berukuran kecil. *Cookies* biasanya terbuat dari lemak, tepung, telur, dan gula.

d. *Cake*

Cake terbuat dari telur, tepung, lemak, dan bahan tambahan lain sebagai pemberi rasa lalu dimatangkan dengan cara dipanggang. Beberapa jenis *cake* juga dapat dikukus.

Adonan *cake* berbentuk cair dan kental. Adonan *cake* dapat mengembang karena udara yang masuk ketika pengocokan. Beberapa jenis *cake* juga dibantu proses pengembangannya dengan menggunakan bahan pengembang kimia (*baking powder*) untuk membantu munculnya gelembung-gelembung udara di dalam adonan. Beberapa jenis *cake* yang terkenal antara lain *black forest*, *red velvet cake*, dan *chiffon cake*.

e. *Confectionery*

Confectionery merupakan produk yang manis. Hidangan ini dapat dibuat dari bahan makanan berbasis gula ataupun cokelat.

Produk pastri dan bakeri yang telah diuraikan merupakan jenis-jenis pastri dan bakeri kontinental. Produk pastri Indonesia (jajan pasar) umumnya diklasifikasikan berdasarkan bahan dasar pembuatannya dengan kategori sebagai berikut.

a. Beras dan Tepung Beras

Selain diolah menjadi nasi yang digunakan untuk makanan pokok, beras diolah menjadi kudapan, misalnya legendar/puli dan arem-arem. Tepung beras dapat diolah menjadi kudapan yang lebih bervariasi. Kudapan dari tepung ini dapat berupa makanan gurih seperti talam ebi dan mento, atau makanan manis seperti klepon, lapis, dan kue pancong/bandros.



Gambar 4.48 Kue pancong/bandros
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

b. Beras Ketan dan Tepung Beras Ketan

Beras ketan lebih banyak digunakan sebagai kudapan dibandingkan makanan pokok. Kudapan yang dibuat dari beras ketan dapat berupa kudapan basah, misalnya lempur dan kudapan kering, contohnya rengginang. Tepung beras ketan juga sering digunakan untuk kudapan, misalnya dibuat menjadi onde-onde dan getas (gemplong).

c. Tepung Tapioka

Tepung tapioka berasal dari pati singkong (ubi kayu). Ketika dimasak, tepung ini memiliki ciri lengket, licin, dan transparan. Contoh masakan menggunakan tepung ini, yaitu telur belanak, telur gabus, dan cenil.

d. Tepung Sagu

Tepung sagu diperoleh dari pemrosesan batang pohon sagu. Selain digunakan sebagai makanan pokok, sagu dapat diolah menjadi berbagai kudapan yang lezat, contohnya kue sagu keju dan bagea.

e. Tepung Hunkue

Tepung hunkue berasal dari kacang hijau. Ketika dimasak, tepung ini memiliki tekstur lembut dan kenyal. Beberapa kudapan yang dibuat dengan tepung hunkue antara lain cendol, ongol-ongol, dan lapis hunkue.

f. Tepung Terigu

Tepung terigu berasal dari tanaman gandum. Meskipun gandum bukan tanaman asli Indonesia, jajan pasar menggunakan tepung terigu cukup banyak macamnya, seperti kue pukis, lapis legit, dan dadar gulung.

g. Umbi-Umbian

Kue Indonesia yang dibuat dari umbi-umbian sangat banyak macamnya. Kue Indonesia yang dibuat dari umbi-umbian ada yang memiliki rasa manis, ada juga yang gurih. Umbi yang paling banyak diolah menjadi kudapan antara lain singkong/ubi kayu, ubi jalar, dan talas.

Contoh kue Indonesia yang terbuat dari singkong/ubi kayu antara lain mata roda dan kue lemet. Kue yang dibuat dari ubi jalar contohnya timus, bubur biji salak, dan grubi. Adapun talas dapat diolah menjadi keripik talas dan talam talas. Terkadang satu macam kue dapat dibuat dari beberapa macam umbi, misalnya gethuk dapat dibuat dari singkong, talas, atau umbi enthik/kimpul/bothe.

h. Kacang-Kacangan

Kacang-kacangan merupakan salah satu bahan makanan nabati yang sering diolah menjadi kudapan. Beberapa di antaranya rempeyek kacang, enting-enting, dan ampyang.



Ayo, Bereksplorasi!

Perhatikan peta yang disajikan pada lembar kerja. Carilah nama makanan khas serta deskripsi makanan tersebut sesuai wilayah yang ditunjukkan pada peta. Kerjakan di buku tugas kalian.

Lembar Kerja

Produk Kue Indonesia

Sumatra

Nama Kue Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Kalimantan

Nama Kue Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Jawa, Bali, dan Nusa Tenggara

Nama Kue Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Maluku dan Papua

Nama Kue Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Sulawesi

Nama Kue Khas	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Lembar Kerja

Produk Pastry dan Bakeri Kontinental

Belanda

Produk Pastry dan Bakeri	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Jerman

Produk Pastry dan Bakeri	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Austria

Produk Pastry dan Bakeri	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Prancis

Produk Pastry dan Bakeri	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Italia

Produk Pastry dan Bakeri	Deskripsi
1.	
2.	
3.	

Uji Kompetensi

1. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang pada huruf a, b, c, d, atau e di jawaban yang paling benar. Kerjakan di buku tugas kalian.

1. Masakan Indonesia merupakan masakan yang berasal dari . . .
 - a. negara Indonesia
 - b. negara Indonesia dan negara-negara tetangga yang berbatasan langsung dengan Indonesia
 - c. negara-negara di kawasan Asia Tenggara
 - d. kota-kota besar di Indonesia
 - e. pulau tertentu di Indonesia

2. Beberapa jenis masakan Indonesia terpengaruh dari masakan negara-negara berikut, *kecuali* . . .
 - a. Cina
 - b. India
 - c. Jerman
 - d. Arab
 - e. Belanda

3. Salah satu negara oriental adalah . . .
 - a. Italia
 - b. Meksiko
 - c. Belanda
 - d. India
 - e. Yunani

4. Contoh masakan oriental adalah . . .
 - a. bebek peking dan *escargot*
 - b. *makizushi* dan *kimchi*
 - c. *beef bourguignon* dan *chicken schnitzel*
 - d. rendang daging dan nasi paella
 - e. *risotto* dan mapo tahu

5. Di antara negara-negara berikut ini yang **bukan** termasuk negara kontinental adalah . . .
 - a. Inggris
 - b. Prancis
 - c. Belanda
 - d. Jerman
 - e. Pakistan

6. Bahan utama yang paling banyak digunakan pada masakan Spanyol adalah . . .
 - a. minyak zaitun dan bawang putih
 - b. minyak zaitun dan bawang bombay
 - c. minyak *canola* dan tomat
 - d. keju dan tomat
 - e. daun bawang dan tomat

7. Pada umumnya produk bakeri menggunakan bahan pengembang berupa . . .
 - a. *baking powder*
 - b. *baking soda*
 - c. *yeast/ragi*
 - d. telur
 - e. keju

8. Produk bakeri khas dari Prancis yang berbentuk lonjong dan panjang bernama . . .
 - a. *focaccia*
 - b. *bagel*
 - c. *sourdough bread*
 - d. *baguette*
 - e. *pizza*

9. Produk pastri yang memiliki tampilan berlapis-lapis adalah
- choux*
 - puff pastry*
 - pie*
 - cake*
 - sugar pastry*
10. Sebagian besar produk pastri dan bakeri diolah dengan cara
- dipanggang
 - dikukus
 - direbus
 - digoreng
 - ditumis

2. Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas!

1. Bagaimanakah ciri khas masakan-masakan yang berasal dari wilayah Sumatra?
2. Uraikan tiga contoh masakan Indonesia yang dipengaruhi oleh masakan negara lain!
3. Apakah perbedaan ciri khas antara masakan Jepang dengan masakan India? Jelaskan!
4. Apa ciri khas masakan Kontinental?
5. Apakah ada produk pastri dan bakeri yang tidak menggunakan tepung terigu? Jika ada, sebutkan jenis tepung lain tersebut dan nama masakannya!



Hidangan Nasional dari Berbagai Negara

Hidangan nasional merupakan hidangan khas dari sebuah negara. Umumnya hidangan ini berkaitan dengan bahan makanan lokal yang hanya ada/hanya tumbuh di daerah tersebut atau berkaitan dengan budaya masyarakat setempat. Contoh-contoh hidangan nasional dari beberapa negara di dunia sebagai berikut.

No.	Nama	Hidangan Nasional	Deskripsi Hidangan
1.	Thailand	<i>Pad thai</i>	Olahan mi goreng yang terbuat dari tepung beras dengan campuran udang atau ayam, kacang tanah, telur dan kecambah, serta beberapa tambahan sayuran lain. <i>Pad thai</i> memiliki rasa yang seimbang antara manis, gurih, dan asam.
2.	Belanda	<i>Stamppot</i>	Kentang rebus yang dihaluskan dan dicampur dengan berbagai sayuran seperti kale, bayam, atau wortel.
3.	Prancis	<i>Pot au feu</i>	Daging sapi yang direbus ditambah dengan berbagai macam sayuran. Masakan ini kaya rasa karena menggunakan <i>herbs</i> seperti bayleaf, <i>thyme</i> , seledri dan <i>parsley</i> , juga menggunakan <i>spices</i> berupa cengkih dan lada hitam.

No.	Nama	Hidangan Nasional	Deskripsi Hidangan
4.	Mesir	<i>Koshari</i>	Campuran nasi, pasta, dan kacang lentil dengan saus tomat dan cuka, kadang ditambah dengan saus pedas sesuai selera, serta diberi taburan bawang bombay goreng yang renyah.
5.	Afrika Selatan	<i>Bobotie</i>	Hidangan yang dipanggang dalam oven, terbuat dari daging cincang dengan bumbu kari, diberi penutup (<i>topping</i>) dari campuran susu dan telur.
6.	Mexico	<i>Mole</i>	Saus khas Meksiko yang memiliki banyak variasi. Bahan utamanya adalah cabai sehingga saus ini umumnya memiliki rasa pedas. Bahan tambahan yang dapat digunakan bervariasi seperti buah, kacang-kacangan, dan rempah.

Setelah membaca beberapa macam hidangan nasional, sekarang dapatkah kalian menyebutkan hidangan nasional dari Indonesia?

Refleksi

Setelah mempelajari bab ini, yuk refleksikan ilmu yang telah kalian peroleh dengan memberi tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini. Salinlah tabel berikut dalam buku tugas kalian.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mampu menguraikan konsep dasar masakan Indonesia.		
2.	Saya mampu menguraikan konsep dasar masakan Asia.		
3.	Saya mampu menguraikan konsep dasar masakan kontinental.		
4.	Saya mampu menguraikan konsep dasar produk pastri dan bakeri.		

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang pengenalan masakan, manfaat apa yang telah kalian peroleh?
- Bagian manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 5

Teknik Dasar Pengolahan Makanan



Sumber gambar: Freepik.com/Dotshock (2022)

Apakah kalian sering memasak di rumah? Jika ya, teknik memasak apa yang pernah kalian gunakan?



Sebelum mempelajari teknik dasar pengolahan makanan, perhatikan gambar di samping. Apakah kalian mengenal teknik memasak yang digunakan pada gambar tersebut?

Gambar 5.1 Teknik memasak

Sumber: Freepik.com/valeria_aksakova (2020)/8photo (2020)/jcomp (2021), Pixabay/ Gaertringen (2014)



Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami teknik dasar pengolahan makanan, meliputi cara mengorganisasi dan menyiapkan makanan. Selanjutnya, kalian diharapkan mampu menerapkan teknik dasar pengolahan makanan pada berbagai macam masakan sederhana.

Kata Kunci pengolahan makanan, teknik olah



Seperti yang kalian ketahui, proses pemberian panas pada bahan masakan disebut memasak. Memasak dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Penerapan berbagai teknik memasak dilakukan dengan tujuan membuat makanan lebih aman dikonsumsi karena proses memasak mematikan bakteri berbahaya; zat gizi pada makanan lebih mudah dicerna; serta makanan lebih mudah dimakan dan dapat dinikmati karena adanya perubahan rasa, warna, dan tekstur setelah dimasak (The European Food Information Council, 2010).

A. Mengorganisasi dan Menyiapkan Makanan

Sebelum memasak, seorang juru masak perlu mengorganisasi dan menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk memasak dengan baik serta mengikuti alur kerja di dapur. Manfaat mengikuti alur kerja di dapur sebagai berikut.

1. Efektif dan efisien dalam penggunaan bahan makanan, peralatan, serta tenaga (bahan bakar, listrik, dan tenaga pengolah makanan).
2. Proses pengolahan makanan dapat dilakukan dengan baik.
3. Meningkatkan produktivitas.
4. Mengurangi kesalahan dan kelalaian dalam bekerja.

Alur bekerja di dapur dimulai dari penerimaan bahan, penyimpanan bahan sebelum diolah, persiapan sebelum pengolahan, proses pengolahan, serta pemorsian dan penyajian (Winarni, 2013). Proses yang dilakukan tersebut dapat menimbulkan hasil samping, yaitu sisa pengolahan berupa sampah, baik sampah organik maupun sampah anorganik. Memasak di dapur juga menyebabkan ruangan dapur serta alat-alat yang digunakan menjadi kotor. Oleh karena itu, selain mengolah masakan dengan baik kalian hendaknya membersihkan alat dan ruangan setelah digunakan. Kalian juga perlu memperhatikan pengelolaan sampah sehingga kelestarian lingkungan tetap terjaga. Alur kerja di dapur sebagai berikut.



Gambar 5.2 Alur kerja di dapur

Sumber: Kemendikbudristek/Hasbi Yusuf (2022)

1. Penerimaan Bahan Makanan

Penerimaan bahan makanan merupakan kegiatan awal dalam pekerjaan di dapur. Jika bahan yang dibutuhkan belum diterima, kalian tidak dapat memulai proses memasak, bukan? Dalam proses penerimaan barang, kalian hendaknya memperhatikan spesifikasi, kualitas, jenis, jumlah, serta harga (Winarni, 2013). Semua aspek tersebut hendaknya sesuai dengan daftar permintaan barang yang diajukan.

Pada proses ini, perlu diperhatikan juga *critical control point*-nya. Bahan-bahan segar harus diterima dalam keadaan segar. Bahan beku jangan diterima jika keadaannya telah mencair atau suhunya sudah naik menjadi suhu ruangan. Jika produk yang datang tidak sesuai spesifikasi, kalian dapat mengembalikannya kepada pemasok (*supplier*) yang menyediakan barang tersebut. Jangan memaksakan untuk tetap menggunakan bahan makanan yang tidak sesuai spesifikasi karena akan memengaruhi kualitas makanan yang dibuat.

2. Penyimpanan Bahan Makanan

Penyimpanan bahan makanan dilakukan ketika barang sudah diterima dan tidak langsung diolah. Bahan yang akan disimpan perlu dipisahkan sesuai jenisnya dan disimpan pada suhu yang tepat agar kesegarannya terjaga dengan optimal.

Produk beku disimpan dalam *freezer*, sayuran dan buah disimpan dalam refrigerator/*chiller* (kecuali produk buah/sayuran tertentu yang memang tidak perlu disimpan dalam refrigerator). Bahan kering, sereal, dan umbi-umbian disimpan pada suhu ruangan. Jangan lupa diberi label. Bahan makanan dalam kemasan plastik, kaleng dan kemasan lain perlu diperhatikan tanggal kedaluwarsanya.

3. Persiapan Sebelum Pengolahan (*Mise en Place*)

Kegiatan persiapan memasak dikenal dengan istilah *mise en place*. Istilah ini berasal dari bahasa Prancis yang memiliki makna menyiapkan sesuatu pada tempatnya agar pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik. Sebelum memulai sebuah pekerjaan, kalian perlu menyiapkan diri terlebih dahulu. Menyiapkan diri berarti mengenakan pakaian dan mengikuti standar penampilan sesuai ketentuan, serta fokus untuk melaksanakan pekerjaan.

Setelah menyiapkan diri, langkah berikutnya adalah menyiapkan bahan sesuai resep. Sebelum pengolahan, bahan makanan mendapatkan perlakuan awal sebagai berikut.

- **Pencucian**, yaitu proses pembersihan bahan makanan dari kotoran dengan cara menghilangkan kotoran menggunakan air.
- **Pemilahan**, yaitu proses memilih dan memilah bahan makanan yang layak dikonsumsi dan memisahkannya dengan yang tidak layak konsumsi.
- **Pengupasan**, yaitu memisahkan kulit bahan makanan. Tidak semua jenis bahan makanan harus dikupas.
- **Pemotongan**, yaitu memotong bahan makanan sesuai ukuran yang dibutuhkan.



Gambar 5.3 Mencuci bahan makanan

Sumber: Freepik.com/Rawpixel.com (2021)



Gambar 5.4 Memarut wortel

Sumber: Pixabay.com/ DaModernDaVinci (2019)

- **Pencampuran**, yaitu proses mencampur bumbu atau mencampur bahan makanan.
- **Penghalusan**, yaitu menghaluskan bahan makanan atau bumbu. Tidak semua jenis bahan makanan harus dihaluskan, proses ini dilakukan pada masakan tertentu saja.
- **Pemarutan**, yaitu memarut bahan makanan sehingga berukuran kecil, misalnya memarut kelapa dan wortel.
- **Perendaman**, yaitu merendam bahan makanan sebelum diolah, misalnya merendam sowege pada larutan garam dan merendam kentang yang telah dikupas.
- **Penirisan**, yaitu kegiatan yang dilakukan setelah pencucian untuk mengurangi air pada bahan makanan.

Selain proses yang sudah dideskripsikan, ada beberapa istilah dalam persiapan memasak yang sering digunakan di dapur industri kuliner. Beberapa istilah tersebut sebagai berikut.

a. *Thawing*

Thawing merupakan kegiatan mencairkan bahan makanan beku karena bahan makanan beku yang berukuran besar (bongkahan) tidak boleh langsung dimasak. Sebelumnya bahan tersebut harus dicairkan terlebih dahulu. *Thawing* dapat dilakukan untuk bahan makanan hewani seperti daging, unggas, dan ikan. Proses ini juga dilakukan pada bahan makanan nabati berupa *puree* buah/sayuran beku, dan pada adonan pastri/bakeri beku.



Ayo, Berpikir!

Mengapa bahan makanan beku dalam bentuk bongkahan tidak boleh langsung dimasak? Apa yang terjadi jika memasak bahan makanan beku berukuran besar tanpa dilakukan *thawing* terlebih dahulu?

Thawing tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Jika proses ini tidak dilakukan dengan benar, ada kemungkinan berkembangnya bakteri patogen sehingga menimbulkan risiko keamanan pangan.

Lalu, bagaimana langkah *thawing* yang tepat? Ada tiga cara melakukan *thawing* yang direkomendasikan. Ketiga cara tersebut sebagai berikut.

- Daging beku diletakkan dalam *chiller* bersuhu 0°-4°C sampai mencair. Metode ini membutuhkan waktu lama sehingga perlu perencanaan yang tepat ketika akan mencairkan daging dengan metode ini.
- Daging beku dibungkus rapat dan diletakkan di bawah air bersih yang mengalir.
- Daging beku dicairkan menggunakan *microwave*. Jika menggunakan teknik ini, setelah keluar dari *microwave*, daging harus segera diolah agar bakteri berbahaya tidak memiliki kesempatan berkembang biak.



Gambar 5.5 Daging beku
Sumber: Pixabay.com/kropekk_pl
(2014)

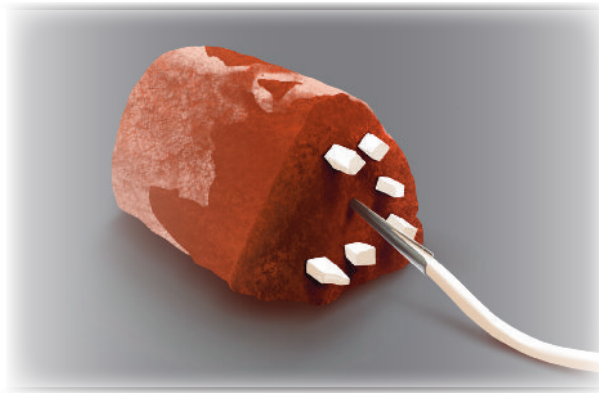
b. *Marinating*

Marinating merupakan kegiatan melumuri atau merendam bahan makanan dengan bumbu dan menunggu selama beberapa waktu sebelum diolah. Bumbu yang digunakan untuk *marinating* bervariasi, tergantung resep dan kreativitas juru masak.

Bahan makanan yang mendapatkan perlakuan ini pada umumnya bahan makanan hewani. *Marinating* bertujuan agar bumbu dapat meresap masuk ke daging sehingga rasa masakan terasa hingga bagian dalam daging.

c. *Larding*

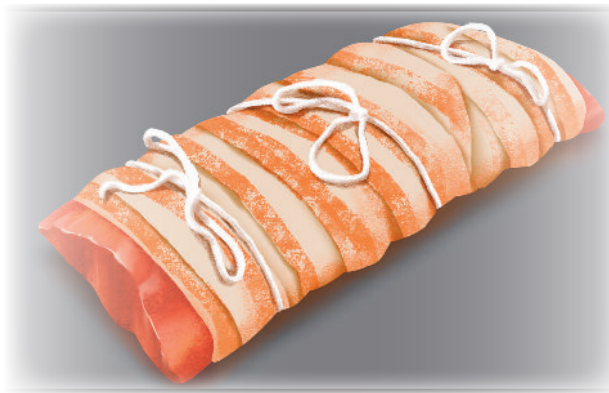
Larding merupakan teknik penyiapan daging dengan cara memasukkan lemak-lemak ke sela-sela daging menggunakan jarum *larding*. Teknik ini digunakan jika daging yang diolah memiliki karakteristik *marbling* yang sedikit atau tidak mengandung banyak lemak. *Marbling* sendiri merupakan kandungan lemak yang berada di sela-sela otot sehingga penampaknya seperti marmer. Saat ini teknik *larding* jarang diterapkan.



Gambar 5.6 *Larding* pada daging

d. *Barding*

Berbeda dengan *larding*, *barding* merupakan teknik membungkus daging menggunakan lemak. Daging yang tidak kaya lemak akan dililit dengan lemak yang telah diiris tipis. Tujuannya agar daging tetap lembap dan lezat setelah dimasak. Lapisan lemak di luar daging membantu agar daging tidak kering selama pengolahan. Selain itu, *barding* bertujuan untuk meningkatkan rasa.



Gambar 5.7 *Barding*

e. *Trussing*

Trussing merupakan kegiatan mengikat karkas unggas sehingga sayap dan paha bawah menempel pada badan unggas. *Trussing* bertujuan agar saat diolah, sayap dan kaki unggas tidak melebar.

Kalian dapat memperhatikan gambar berikut. Gambar sebelah kiri adalah karkas ayam sebelum diikat, sedangkan gambar sebelah kanan adalah karkas ayam setelah diikat dengan teknik *trussing*.



Gambar 5.8 Ayam sebelum dan setelah diikat dengan teknik *trussing*
 Sumber: commons.wikimedia.org/ L11324 (2017)

Bahan makanan perlu disiapkan sesuai resep dan kebutuhan, baik dari jumlah, jenis potongan bahan, maupun ukurannya. Resep sebaiknya memuat penjelasan sekilas tentang masakan, asal masakan, penyiapan bahan, dan hasil porsi yang didapatkan. Pada resep, pengukuran bahan makanan dapat menggunakan satuan baku (misalnya mililiter, desiliter, dan gram) atau kadang menggunakan ukuran lain, misalnya satu sendok makan atau satu gelas. Saat mengukur menggunakan sendok atau cangkir, bahan makanan harus rata di permukaannya, kecuali dalam resep dinyatakan lain.

Perhatikan konversi ukuran yang sering digunakan di dapur pada tabel berikut. Amati dengan baik sehingga kalian tidak keliru dalam mengonversi ukuran bahan makanan.

Tabel 5.1 Konversi Volume dari Ukuran *U.S* ke *Metric*

<i>U.S</i>	<i>Metric</i>
1 <i>teaspoon</i> (sendok teh)	5 ml
1 <i>tablespoon</i> (sendok makan)	15 ml
1 quart	0.946 l
4 quarts (1 <i>gallon</i>)	3.8 l
$\frac{1}{4}$ <i>cup</i>	59 ml
$\frac{1}{2}$ <i>cup</i>	118 ml
1 <i>cup</i>	237 ml

Sumber: Crosby&Editors at America's Test Kitchen (2012)

Tabel 5.2 Konversi Satuan Berat dari Ounce ke Gram

<i>U.S</i>	<i>Metric</i>
$\frac{1}{2}$ ounce	14 gram
$\frac{3}{4}$ ounce	21 gram
1 ounce	28 gram
1 $\frac{1}{2}$ ounce	43 gram
2 ounce	57 gram
2 $\frac{1}{2}$ ounce	71 gram
3 ounce	85 gram
3 $\frac{1}{2}$ ounce	99 gram
4 ounce	113 gram
4 $\frac{1}{2}$ ounce	128 gram
5 ounce	142 gram
6 ounce	170 gram
7 ounce	198 gram
8 ounce	227 gram
9 ounce	255 gram
10 ounce	283 gram
12 ounce	340 gram
16 ounce (1 pound)	454 gram

Sumber: Crosby&Editors at America's Test Kitchen (2012)

Untuk resep kue dan roti, terkadang beberapa resep menggunakan satuan berat untuk menimbang cairan. Akan tetapi, jika menggunakan satuan volume (mililiter, liter, dan sebagainya), gunakan gelas ukur bening sehingga cairan dalam gelas terlihat dari luar. Letakkan gelas ukur pada permukaan yang rata sehingga permukaan cairan juga rata sesuai dengan angka pada gelas ukur. Dengan demikian, pengukuran akan lebih akurat. Selain itu, jangan menuang bahan yang akan diukur di atas bahan makanan lain karena jika tumpah, bahan tersebut akan mengenai bahan yang ada di bawahnya.

Dalam memilih bahan makanan, pilihlah yang benar-benar segar karena akan memengaruhi hasil jadi masakan. Bahan makanan kering juga harus dipilih yang berkualitas baik. Jangan gunakan bahan busuk, berjamur, atau kedaluwarsa. Ketika resep menyebutkan untuk menggunakan bahan tertentu,

instruksi tersebut perlu diikuti. Misalnya untuk membuat roti manis perlu tepung terigu protein tinggi, jangan diganti dengan tepung protein rendah karena akan berpengaruh pada hasil produk. Demikian juga dengan gula, susu, dan bahan-bahan lain.

Saat menyiapkan bahan makanan, biasanya timbul produk sampingan berupa sampah sisa pengupasan, penyiangan, dan pemotongan bahan makanan. Sampah juga dapat berasal dari bekas kemasan. Sampah tersebut harus dikelola dengan baik, dipisahkan dari bahan makanan yang akan dimasak, serta dipisahkan berdasarkan jenisnya (sampah organik dan anorganik). Selain itu, jangan lupa memisahkan bahan makanan sesuai jenisnya untuk menghindari kontaminasi silang.

Setelah menyiapkan bahan, langkah berikutnya menyiapkan alat. Pastikan seluruh alat yang akan digunakan tersedia dalam jumlah yang cukup dan dapat digunakan dengan baik. Sebagai contoh, ketika kalian akan menggunakan pisau dan ternyata pisaunya tumpul, kalian perlu menajamkan terlebih dahulu sebelum memulai pekerjaan. Contoh lain saat membuat *cake*, kalian perlu mengecek oven berfungsi dengan baik atau tidak dan memanaskannya terlebih dahulu. Pada umumnya oven memiliki dua jenis satuan suhu yang digunakan, yaitu Fahrenheit (F) dan Celcius (C). Konversi suhu dapat kalian lihat pada tabel berikut.

Tabel 5.3 Konversi Suhu Oven dari Fahrenheit ke Celcius

Fahrenheit (F)	Celcius (C)
225° F	105° C
250° F	120° C
275° F	135° C
300° F	150° C
325° F	165° C
350° F	180° C
375° F	190° C
400° F	200° C
425° F	220° C
450° F	230° C
475° F	245° C

Sumber: Crosby&Editors at America's Test Kitchen (2012)

4. Proses Pengolahan

Setelah persiapan selesai, langkah berikutnya adalah proses pengolahan. Dalam proses pengolahan, kalian perlu mengikuti langkah-langkah memasak yang telah ditentukan agar masakan yang dibuat dapat optimal.

Waktu dan suhu merupakan hal penting yang harus diperhatikan karena makanan yang diolah membutuhkan waktu dan suhu berbeda untuk matang. Suhu digunakan untuk melakukan pengecekan terhadap kematangan suatu masakan, terutama menentukan tingkat kematangan daging, unggas, ataupun ikan. Untuk mengetahui suhu tersebut, gunakan termometer. Termometer yang dipakai adalah yang khusus untuk dapur. Suhu acuan untuk tingkat kematangan beberapa jenis bahan makanan hewani tampak pada tabel berikut.

Tabel 5.4 Suhu Acuan Tingkat Kematangan Bahan Makanan Hewani

Daging Sapi atau Kambing	
<i>Rare</i>	115°F – 120°F (120°F - 125°F setelah diistirahatkan)
<i>Medium-Rare</i>	120°F - 125°F (125°F - 130°F setelah diistirahatkan)
<i>Medium</i>	130°F - 135°F (135°F - 140°F setelah diistirahatkan)
<i>Medium-Well</i>	140°F - 145°F (145°F - 150°F setelah diistirahatkan)
<i>Well-Done</i>	150°F - 155°F (155°F - 160°F setelah diistirahatkan)
*suhu naik sesaat setelah daging tidak dipanaskan/sedang diistirahatkan disebut dengan <i>efek carry over cooking</i>	
Daging Babi	
<i>Medium</i>	140°F - 145°F (145°F - 150°F setelah diistirahatkan)
<i>Well-Done</i>	150°F - 155°F (155°F - 160°F setelah diistirahatkan)
Unggas	
Daging putih	160°F
Daging gelap	175°F
Ikan	
<i>Rare</i>	110°F (khusus tuna)
<i>Medium-Rare</i>	125°F (tuna atau salmon)
<i>Medium</i>	140°F (untuk ikan berdaging putih)

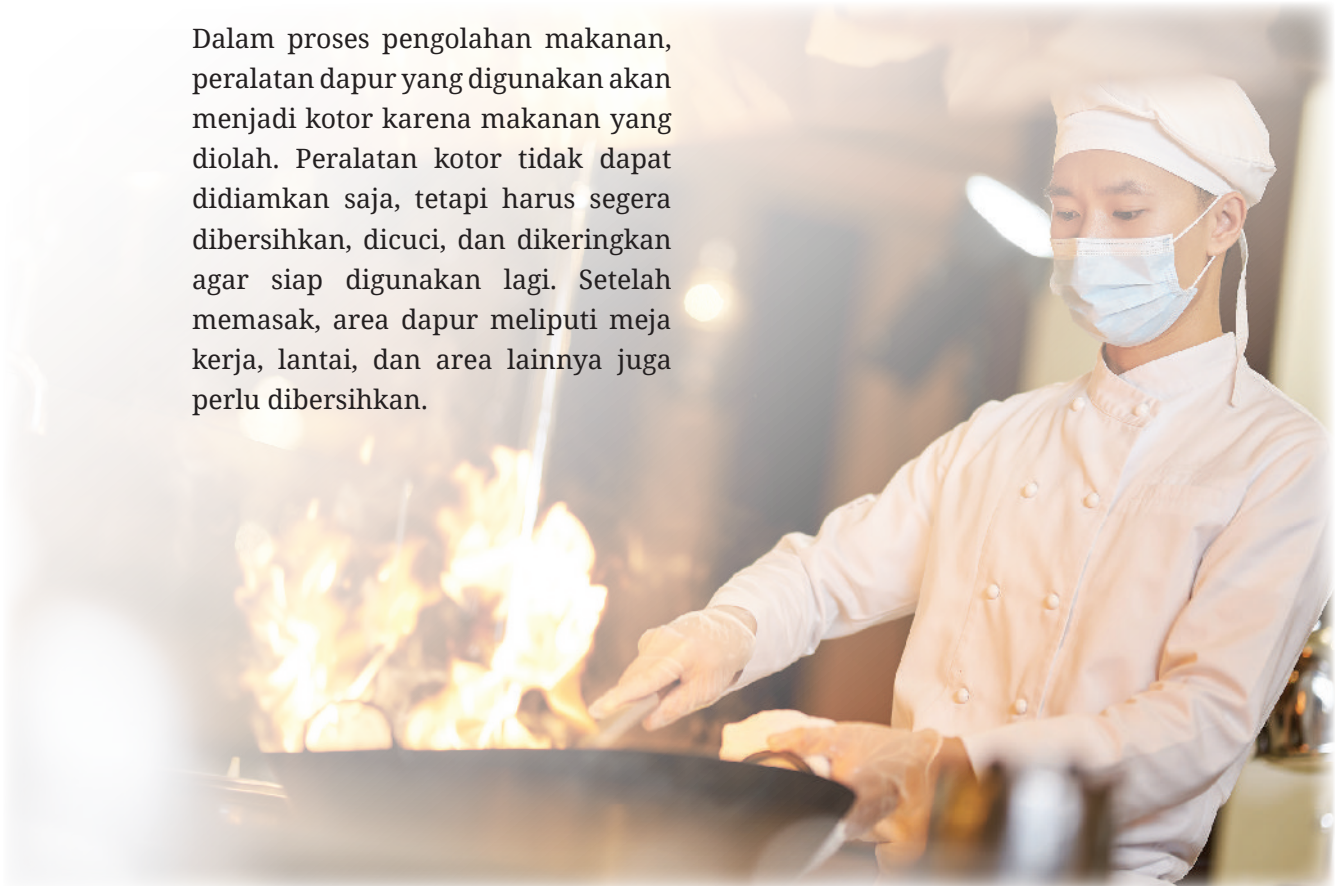
Sumber: Crosby&Editors at America's Test Kitchen (2012)



Ayo, Mencoba!

Pada tabel 5.4, suhu acuan tertulis dalam satuan fahrenheit (F). Cobalah mengubahnya menjadi suhu dengan satuan celcius (C). Kalian dapat meminta bantuan guru untuk mendapatkan informasi tentang cara mengonversi satuan tersebut. Kalian juga dapat mencari informasi dari sumber lain yang relevan. Setelah selesai, diskusikan dengan teman-teman di kelas hasil konversi kalian sudah benar atau belum.

Dalam proses pengolahan makanan, peralatan dapur yang digunakan akan menjadi kotor karena makanan yang diolah. Peralatan kotor tidak dapat didiamkan saja, tetapi harus segera dibersihkan, dicuci, dan dikeringkan agar siap digunakan lagi. Setelah memasak, area dapur meliputi meja kerja, lantai, dan area lainnya juga perlu dibersihkan.



Gambar 5.9 Juru masak memasak makanan

Sumber: [Freepik.com/Dmytro_Sidelnikov](https://www.freepik.com/author/Dmytro_Sidelnikov) (2022)



5. Pemorsian

Setelah makanan yang dimasak matang, langkah berikutnya adalah pemorsian. Pemorsian dilakukan sesuai standar porsi yang telah ditentukan oleh perusahaan. Jika makanan akan disajikan secara prasmanan (*buffet service*), makanan akan diletakkan pada *chafing dish* atau pada piring/mangkuk penyajian berukuran besar. Jika makanan disajikan secara *ready plate*, makanan diletakkan di piring-piring saji untuk satu porsi per piring.

Gambar 5.10 Juru masak menata makanan

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

6. Penyajian

Penyajian makanan merupakan kegiatan menyajikan makanan yang sudah dimasak kepada pelanggan. Saat menyajikan, makanan yang bersuhu panas harus disajikan panas dan makanan dingin harus disajikan dalam suhu yang betul-betul dingin. Makanan perlu disajikan secara menarik agar menggugah selera. Tentu saja, penyajian makanan ini harus disesuaikan dengan jenis restorannya.



Gambar 5.11 Contoh penyajian makanan (1) *fast food*, (2) *fine dining restaurant*, dan (3) kopi dan pastrri di kafe

Sumber: (1) Pixabay.com/Tianya1223(2018), (2) Pixabay.com/Infosilproduction (2018), dan (3) Kemendikbudristek/Nurulana (2021)



Ayo, Bereksplorasi!

Dalam penyajiannya, makanan perlu diberi garnish agar menarik. Untuk itu, carilah informasi berkaitan dengan *garnish* pada masakan. Informasi yang perlu kalian cari sebagai berikut.

1. Pengertian *garnish*
2. Fungsi *garnish*
3. Macam-macam bahan untuk membuat *garnish*
4. Bentuk-bentuk *garnish* pada penyajian makanan dan minuman

Setelah informasi diperoleh, presentasikan hasilnya di kelas dan mintalah umpan balik dari guru kalian.

Setelah penyajian makanan selesai, terkadang ada sampah dari sisa makanan yang tidak dikonsumsi. Sampah ini perlu dibuang terlebih dahulu di tempat yang telah disediakan sebelum peralatan makan dicuci.

Peralatan pengolahan makanan dan peralatan penyajian yang sudah tidak digunakan lagi, harus segera dicuci, dikeringkan, kemudian disimpan di tempat yang telah disediakan. Pisau yang sudah tidak digunakan harus dibersihkan dan dikeringkan. Pisahkan pisau sesuai jenisnya dan letakkan di tempat penyimpanannya. Demikian juga panci, gelas, piring, dan alat-alat lain. Penyimpanan yang baik, rapi, dan teratur akan membuat pekerjaan lebih efektif dan efisien.

B. Pengolahan Makanan

Setelah melalui proses persiapan, bahan makanan diolah dengan teknik olah tertentu. Ada dua teknik pengolahan, yaitu teknik panas basah (*moist heat*) dan panas kering (*dry heat*) sebagaimana dideskripsikan pada uraian berikut.

1. Teknik Pengolahan Panas Basah

Pengolahan panas basah dilakukan menggunakan media cairan. Bahan makanan yang diolah dapat terendam seluruhnya dalam cairan, terendam sebagian, atau terkena panas uap air. Dalam teknik pengolahan panas basah, ada beberapa jenis cairan yang dapat digunakan, yaitu air, santan, susu, dan kaldu.

Memasak menggunakan teknik olah panas basah memiliki beberapa keuntungan, yaitu makanan tidak berubah menjadi kering atau terbakar; rasa, aroma, tekstur bahan makanan menjadi lembut; menjaga rasa asli bahan makanan; dan karena tidak menggunakan minyak/lemak untuk penghantar panas menyebabkan kandungan minyak/lemak lebih sedikit dibandingkan makanan yang digoreng. Beberapa jenis pengolahan panas basah yang sering dilakukan sebagai berikut.

a. *Boiling (Merebus)*

Boiling merupakan istilah yang digunakan untuk merebus bahan makanan menggunakan banyak cairan. Merebus dapat dilakukan menggunakan air, kaldu, santan, atau susu. Teknik ini memiliki ciri-ciri antara lain cairan yang digunakan mendidih $\pm 100^{\circ}\text{C}$ dan bahan makanan terendam sempurna pada cairan.

Bahan makanan yang direbus dapat berupa bahan makanan nabati dan bahan makanan hewani. Bahan makanan nabati pada umumnya direbus dalam waktu sebentar karena lebih mudah matang dan lunak dibandingkan dengan bahan makanan hewani.

Untuk merebus bahan makanan, prosedur yang dilakukan yaitu menyiapkan bahan makanan yang akan direbus dalam keadaan bersih; memotong bahan makanan sesuai ukuran yang diinginkan; menyiapkan panci yang diisi dengan cairan di atas kompor yang menyala; dan memasukkan bahan makanan dalam panci yang telah berisi cairan tersebut. Jika dalam sebuah masakan terdapat beberapa jenis bahan makanan yang memiliki tingkat keempukan berbeda, bahan makanan yang paling keras teksturnya direbus terlebih dahulu. Setelah agak lunak, masukkan bahan makanan lain yang memiliki tekstur lebih lunak.

Teknik merebus sangat luas penggunaannya di berbagai masakan di seluruh dunia. Contoh-contoh masakan Indonesia yang menggunakan teknik olah merebus antara lain soto betawi, sayur lodeh, dan sayur asam. Adapun masakan dari luar negeri antara lain *onion soup* dari Prancis dan *fettuccine alfredo* dari Italia (*fettuccine* diolah dengan cara direbus).



Gambar 5.12 Merebus
Sumber: Freepik.com/Hbmedia (2022)



Gambar 5.13 *Fettuccine alfredo*
Sumber: Freepik.com/topntp26 (2017)



Ayo, Berpikir!

Jika tersedia jagung manis, kacang tanah, kacang panjang, nangka muda, terong dan labu siam, urutkan bahan untuk membuat sayur asem yang harus direbus terlebih dahulu. Jika semua bahan makanan tersebut langsung direbus menjadi satu, apa akibatnya?

b. *Blanching*

Blanching merupakan kegiatan merebus bahan makanan dalam cairan mendidih dengan waktu sebentar. Proses selanjutnya mencelupkan bahan tersebut ke dalam air es atau air dingin yang mengalir untuk menghentikan panas pada bahan makanan tersebut.

Blanching memiliki tujuan antara lain menjaga warna dan tekstur sayuran serta memudahkan dalam menghilangkan kulit sayuran (misalnya pada tomat). Selain sayuran, *blanching* dapat dilakukan pada tulang ketika kalian akan membuat kaldu putih (*white stock*). Proses *blanching* pada tulang akan membuat rasa kaldu menjadi lebih baik.

Cara melakukan *blanching* antara lain mendidihkan air, memasukkan bahan makanan dan menunggu hingga air mendidih lagi. Waktu yang dibutuhkan adalah sekitar 2-4 menit. Setelah itu, tiriskan bahan makanan. Untuk *blanching* sayuran, setelah *blanching* perlu dimasukkan air es agar proses pemasakannya berhenti.



Gambar 5.14 *Blanching* sayuran

Sumber: Pixabay/Zichrini (2018)

c. *Simmering*



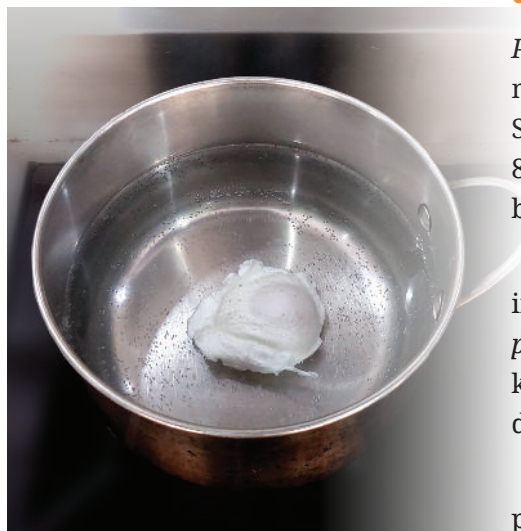
Gambar 5.15 *Simmering*
Sumber: Pexels.com/Klaus Nielsen (2020)

Simmering merupakan kegiatan merebus yang dilakukan pelan dan lama dengan suhu cairan sedikit di bawah titik didih (85°C - 96°C). Gelembung-gelembung udara akan pecah perlahan di permukaan cairan. *Simmering* biasanya dilakukan untuk mengeluarkan ekstrak bahan makanan, seperti saat membuat kaldu dan mengentalkan cairan, misalnya saat membuat saus.

Cara melakukan *simmering* sebagai berikut.

- Siapkan panci dan bahan yang akan diproses.
- Masukkan bahan dalam panci, nyalakan kompor, dan rebus bahan sampai mendidih.
- Setelah mendidih, kecilkan api sehingga gelembung udara yang timbul hanya keluar perlahan.

d. *Poaching*



Gambar 5.16 *Poaching*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Poaching dilakukan dengan cara merebus bahan makanan dengan cairan menggunakan api kecil. Suhu cairan berada di bawah suhu *simmering* (71°-82°C). Cairan yang digunakan untuk *poaching* dapat berupa air, kaldu, atau susu.

Bahan makanan yang diolah dengan teknik ini biasanya memiliki porsi kecil. Untuk telur, *poaching* dilakukan dengan merebus telur tanpa kulitnya. *Poaching* membuat bahan makanan yang diolah memiliki tekstur basah dan lembut.

Untuk melakukan teknik *poaching*, langkah pertama yang dilakukan adalah menyiapkan panci serta bahan yang akan diolah. Panaskan cairan dengan pelan sehingga suhu meningkat, lalu masukkan bahan makanan. Pastikan cairan yang digunakan tidak sampai mendidih, masak perlahan dan tunggu hingga bahan makanan matang.

e. *Steaming*

Steaming atau mengukus merupakan teknik memasak makanan dengan uap air panas. Suhu uap air yang digunakan sekitar 100°C. Teknik ini dapat diterapkan untuk berbagai jenis makanan, baik makanan nabati maupun hewani. Oleh karena dimasak menggunakan uap air, bahan makanan memiliki tekstur lembut. Mengukus populer untuk memasak berbagai sayuran karena dengan teknik ini kandungan gizi bahan makanan tidak banyak hilang.



Gambar 5.17 Teknik *steaming* (mengukus)
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Untuk mengukus, langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut.

- Menyiapkan *steamer* (panci pengukus) dan bahan makanan yang akan dikukus.
- Memasukkan air ke dalam panci sampai batas garis yang ditentukan.
- Memasukkan sekat yang digunakan untuk menahan bahan makanan agar tidak kena air. Sekat ini berasal dari logam dan biasanya sudah menjadi satu paket saat kalian membeli panci pengukus.
- Memanaskan panci pengukus, jika uap sudah banyak/air sudah mendidih, masukkan bahan makanan.
- Mengukus bahan makanan hingga kematangan yang diinginkan dalam keadaan panci pengukus tertutup.
- Untuk mengukus *cake*, adonan kue atau roti, penutup panci pengukus perlu diberi kain/serbet bersih agar uap air tidak jatuh ke adonan.

f. Braising

Braising merupakan salah satu teknik panas basah yang menggunakan sedikit cairan. Melakukan teknik *braising* untuk daging dan sayuran ada sedikit perbedaan.

Jika *braising* dilakukan pada daging atau unggas, langkahnya sebagai berikut.

- Siapkan alat yang diperlukan.
- Siapkan bahan berupa daging atau unggas dalam potongan besar.
- Pada wajan datar, panaskan minyak dan masukkan daging atau unggas lalu dibolak-balik sehingga permukaannya kecokelatan.
- Masukkan daging ke *braising pan*, setelah itu beri cairan dan bumbu lain.
- Tutup *braising pan*, masukkan ke oven, masak dengan suhu kecil dalam waktu lama sampai daging lunak.

Jika *braising* dilakukan pada sayuran, langkahnya sebagai berikut.

- Siapkan alat dan bahan.
- Panaskan minyak pada *braising pan*, lalu tumis bumbu yang telah disiapkan.
- Masukkan sayuran, lalu aduk rata.
- Tambahkan cairan, tutup *braising pan* dan masak pelan di dalam oven atau dipanaskan di atas kompor dengan api kecil.
- Sayuran yang telah matang disajikan bersama dengan cairan yang digunakan untuk teknik *braising* tersebut.



Gambar 5.18 Daging yang diolah dengan teknik *braising*

Sumber: Pixabay/Rita E (2018)

Braising yang diterapkan pada makanan hewani biasanya dilakukan dengan pelan dan dalam waktu cukup lama sehingga bahan makanan yang dimasak memiliki tekstur empuk dan lembut. Untuk bahan makanan nabati, waktu yang diperlukan tidak terlalu lama. Sayuran yang sering diolah dengan teknik ini umumnya adalah kubis (*cabbage*).

g. *Stewing*

Stewing merupakan cara memasak bahan makanan potongan-potongan kecil (sekali suap) dengan sedikit cairan. Cairan yang digunakan cukup untuk membuat bahan makanan tersebut terendam sampai permukaan saja.

Untuk mengolah makanan dengan teknik *stewing*, langkah yang dilakukan sebagai berikut.

- Siapkan alat dan bahan.
- Tumis bumbu terlebih dahulu (jika diperlukan).
- Masukkan bahan makanan, bumbu, dan cairan sehingga bahan makanan terendam sampai permukaan.
- Masak bahan makanan sampai matang.



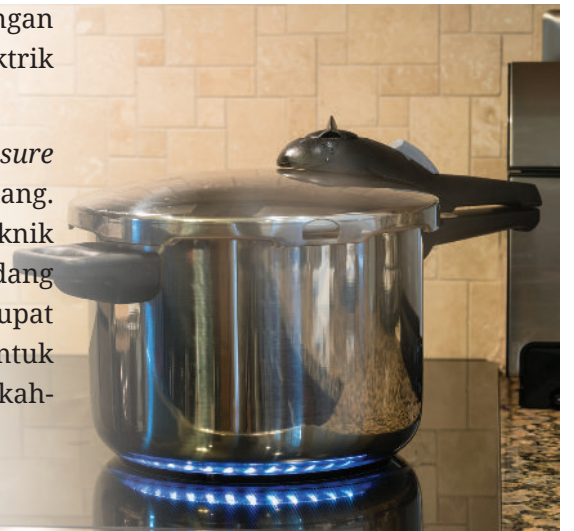
Gambar 5.19 Daging yang diolah dengan teknik *stewing*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

h. *Pressure Cooking*

Pressure cooking merupakan cara memasak dengan tekanan tinggi yang menggunakan alat khusus sering disebut *pressure cooker* (panci presto). Panci presto umumnya digunakan di atas kompor yang menyala. Akan tetapi, seiring perkembangan zaman, saat ini telah tersedia panci presto elektrik yang dioperasikan dengan energi listrik.

Makanan yang diolah dengan metode *pressure cooking* lebih cepat lunak dan lebih cepat matang. Contoh makanan yang diolah menggunakan teknik ini adalah ayam dan ikan tulang lunak. Terkadang untuk mempercepat waktu pengolahan, ketupat dan lontong juga dimasak dengan teknik ini. Untuk memasak dengan teknik *pressure cooking*, langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut.

- Siapkan alat dan bahan.
- Masukkan air ke panci presto sesuai batas yang ditentukan.



Gambar 5.20 Panci presto
Sumber: Freepik.com/
Backyardproduction (2022)

- Masukkan bahan makanan ke panci presto.
- Tutup panci presto dan kunci tutupnya sesuai petunjuk penggunaan alat.
- Panaskan panci presto di atas kompor sesuai waktu yang ditentukan.
- Setelah selesai, panci presto jangan langsung dibuka. Tunggu sampai tekanan udara dalam panci turun terlebih dahulu.

i. *Au Bain Marie*

Jika diterjemahkan secara bahasa, *au bain marie* artinya mandi air. *Au bain marie* diterapkan dengan menggunakan dua panci atau wadah. Panci pertama berisi air, sedangkan panci kedua berisi bahan makanan. Panci yang berisi air diletakkan di bawah panci yang berisi bahan makanan.

Au bain marie sering diterapkan untuk melelehkan cokelat, serta untuk memasak beberapa jenis produk kue dan hidangan penutup (*dessert*). Untuk melelehkan cokelat, panci yang berisi air diletakkan di atas kompor, sedangkan untuk membuat kue, kedua panci (yang berisi air dan berisi bahan makanan) dimasukkan ke oven. Contoh masakan yang menggunakan teknik ini adalah *crème caramel pudding* dan *japanese cotton cake*.



Gambar 5.21 Ilustrasi *au bain marie*

Sumber: [Freepik.com/Xilen](https://www.freepik.com) (2022)

2. Teknik Pengolahan Panas Kering

Pengolahan panas kering dilakukan dengan minyak atau udara sebagai penghantar panas. Adapun teknik pengolahan panas kering dideskripsikan sebagai berikut.

a. *Frying*

Frying merupakan istilah umum untuk menggoreng. Bahan makanan akan memiliki permukaan cokelat keemasan setelah digoreng. Jika berlebihan, warna bahan makanan akan berubah menjadi cokelat tua, bahkan kehitaman.

Makanan yang digoreng mengandung lebih banyak minyak dibandingkan makanan yang diolah menggunakan proses teknik panas basah. Oleh karena itu, kalori yang terkandung dalam bahan makanan yang digoreng juga meningkat. Meskipun demikian, makanan yang digoreng akan memiliki aroma dan rasa khas yang menggugah selera. Tekstur bahan makanan juga meningkat. Teknik ini memiliki beberapa jenis seperti berikut.

Deep frying atau menggoreng menggunakan banyak minyak. Ciri khas teknik *deep frying* adalah saat menggoreng, seluruh bagian bahan makanan terendam oleh minyak.

Gambar 5.22 *Deep frying*
Sumber: [Freepik.com/jcomp](https://www.freepik.com/free-photos-illustrations/) (2018)



Shallow frying atau menggoreng dengan sedikit minyak. Pada teknik ini, makanan terendam minyak hanya setengah atau sepertiga bagian saja.

Gambar 5.23 *Shallow frying*
Sumber: [Freepik.com/Sergey Pakulin](https://www.freepik.com/free-photos-illustrations/) (2022)



Stir frying, yaitu teknik menggoreng dengan sedikit minyak dan makanan diaduk terus-menerus. Teknik ini biasanya menggunakan wok (wajan dari Cina) dengan api besar.



Gambar 5.24 *Stir frying*
Sumber: freepik.com/8photo

Sauteing atau menumis. Teknik ini dilakukan dengan sedikit minyak dan bahan makanan relatif sedikit. Bahan makanan yang ditumis diaduk pelan atau dibolak balik sehingga dapat matang merata. Mengolah makanan dengan teknik ini harus selalu diperhatikan agar masakan tidak terlalu matang.



Gambar 5.25 *Sauteing*
Sumber: Freepik.com/ Ikarahma (2022)

Pan frying, yaitu menggoreng menggunakan wajan datar dengan minyak sedikit. Minyak hanya digunakan untuk membuat bahan makanan tidak lengket di wajan.



Gambar 5.26 *Pan frying*
Sumber: Freepik.com/Kamran Aydinov (2020)

Vacuum frying, yaitu teknik menggoreng pada ruang hampa udara (*vacuum*). Menggoreng dengan teknik ini membutuhkan mesin khusus. Produk yang digoreng dengan teknik ini memiliki tekstur renyah.



Gambar 5.27 Nangka yang diolah dengan *vacuum frying*
Sumber: Commons.wikimedia.org/Sakurai Midori (2008)

Untuk menggoreng bahan makanan, langkah yang dilakukan sebagai berikut.

- Siapkan wajan (*frying pan*), minyak serta bahan makanan yang akan digoreng.
- Tuang minyak ke wajan sesuai jumlah yang dibutuhkan.
- Panaskan minyak, tunggu hingga benar-benar panas atau sesuai petunjuk pada resep.
- Masukkan bahan makanan yang akan digoreng.
- Balik bahan makanan sesekali agar mendapatkan warna merata. Untuk *stir frying*, aduk bahan makanan dengan cepat agar panas merata.

b. *Roasting*

Roasting merupakan teknik memanggang bahan makanan yang umumnya menggunakan oven. Saat *roasting*, suhu minimal yang digunakan adalah 150°C. Pada teknik ini, bahan makanan akan matang karena udara panas yang mengelilinginya.

Roasting dapat digunakan untuk bahan makanan nabati ataupun hewani. Bahan makanan hewani yang diolah dengan teknik ini pada umumnya berukuran besar, misalnya karkas ayam utuh, kalkun utuh, dan ikan berukuran besar. Sebelum diolah dengan *roasting*, daging akan dimarinasi terlebih dahulu dengan bumbu.

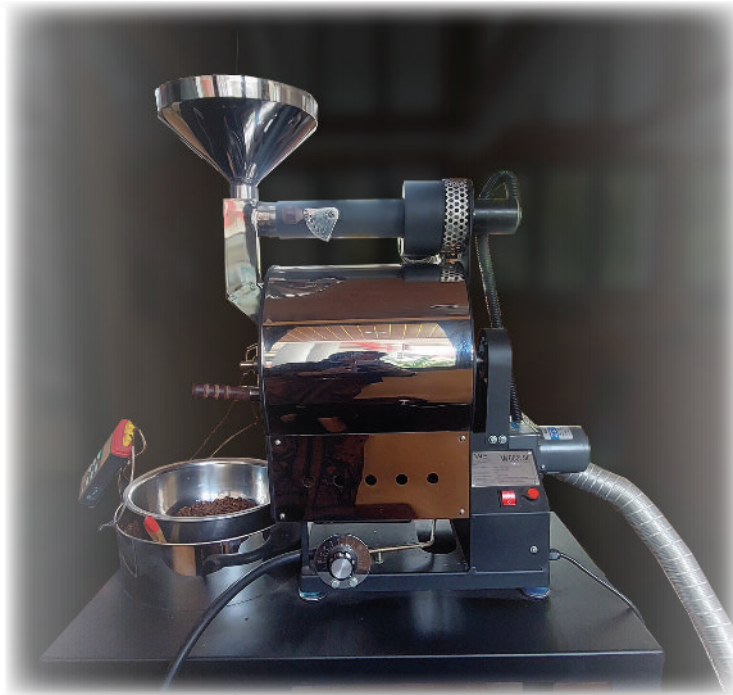


Gambar 5.28 *Roasting*

Sumber: Freepik.com/valeria_aksakova(2020)

Istilah *roasting* sering digunakan untuk teknik olah menyangrai. Menyangrai merupakan teknik mengolah bahan makanan menggunakan panas tanpa minyak. Di Indonesia, menyangrai dilakukan secara tradisional menggunakan wajan, misalnya saat menyangrai kacang atau biji melinjo untuk dibuat emping.

Menyangrai juga dapat dilakukan menggunakan oven, misalnya saat membuat *roasted almond* dan *roasted walnut*. Selain itu, untuk menyangrai biji kopi (*coffee bean*), digunakan mesin khusus yang dikenal dengan nama *coffee roaster*.



Gambar 5.29 *Coffee roaster*
Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

c. *Grilling*

Grilling merupakan teknik membakar bahan makanan dengan radiasi panas yang bersumber dari kayu bakar, arang, briket serta dapat dilakukan dengan panas yang bersumber dari elemen logam melalui energi listrik atau gas.

Grilling dilakukan dengan suhu tinggi atau suhu sedang sesuai dengan kebutuhan. Bahan makanan yang diproses dengan teknik ini umumnya dipotong dengan ukuran kecil agar bagian luar tidak hangus.



Gambar 5.30 *Grilling*

Sumber: *Freepik.com/Studiopeace (2022)*

Grilling bisa dilakukan menggunakan alat bernama *griller* ataupun *griddle*. Perbedaan kedua alat ini adalah *griller* memiliki jeruji besi yang berjarak sehingga bahan makanan dapat langsung terkena api. Adapun *griddle* memiliki lempengan besi yang membuat api tidak dapat menyentuh bahan makanan secara langsung.



Gambar 5.31 *Griddle*

Sumber: *Kemendikbudristek/Aan Nurhasanah (2022)*

Untuk melakukan *grilling*, langkah yang dilakukan sebagai berikut.

- Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
- Bahan makanan dicencam (*marinate*) terlebih dahulu agar bumbu meresap.
- Siapkan bara api yang akan digunakan.
- Letakkan jeruji besi/alat untuk menahan bahan makanan yang akan dibakar. Bahan makanan dapat ditusuk dengan tusuk sate (*skewer*).

- Bakar bahan makanan di atas bara api, dengan dibolak-balik agar matang merata. Sese kali bahan makanan dioles dengan bumbu agar lebih enak rasanya dan permukaannya tidak terlalu kering.
- Jika menggunakan *griddle*, bahan makanan diletakkan di atas lempengan besi panas dan dibolak-balik hingga matang.

d. *Baking*

Baking dilakukan khusus untuk produk-produk kue, biskuit, dan roti. Teknik ini dilakukan dengan memasukkan adonan yang telah disiapkan ke dalam oven. Untuk mendapatkan produk yang baik saat *baking*, diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus dalam pembuatan produk kue dan roti, serta dalam penggunaan oven.



Gambar 5.32 *Baking*

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)

Prosedur teknik *baking* sebagai berikut.

- Siapkan peralatan yang akan digunakan.
- Siapkan adonan kue atau roti.
- Panaskan oven sampai suhu yang dibutuhkan.
- Masukkan adonan ke dalam oven menggunakan loyang.
- Masak adonan dalam waktu yang ditentukan.
- Keluarkan produk kue/roti dari oven setelah matang, lalu matikan oven jika sudah tidak digunakan.

e. *Gratinating*

Gratinating merupakan teknik memasak dengan cara sumber panas berada di atas bahan makanan. *Gratinating* bertujuan untuk memberikan warna kecokelatan yang menarik pada makanan. Teknik ini pada umumnya hanya digunakan sebagai penyelesaian (*finishing*) pada suatu masakan. *Gratinating* dilakukan dengan cara meletakkan makanan yang sudah matang di dalam *salamander* atau oven dengan api atas yang menyala, sampai permukaan makanan berubah menjadi kecokelatan.



Gambar 5.33 Masakan dengan *gratinating*

Sumber: Freepik.com/ Timolina (2019)

f. Menyembam

Menyembam merupakan teknik memasak tradisional yang dikenal di Indonesia. Teknik olah ini dilakukan dengan cara memasukkan bahan makanan ke dalam abu panas. Sebelum dimasukkan ke dalam abu panas, bahan makanan umumnya diberi bumbu terlebih dahulu dan dibungkus dengan daun. Saat ini, teknik menyembam jarang digunakan karena masyarakat sudah beralih memasak menggunakan kompor.

g. Besta

Besta merupakan teknik melapisi makanan menggunakan gula. Cara yang dilakukan adalah merebus gula pasir atau gula merah dengan sedikit air hingga mengental dan berbuih. Selanjutnya, makanan yang akan dibesta dimasukkan, diaduk hingga rata dan seluruh permukaan makanan terlapisi

oleh gula, tunggu sampai gula mengering. Teknik ini digunakan untuk membuat kue-kue Indonesia yang memiliki rasa manis, misalnya gemblong dan telur gabus manis.



Ayo, Bereksplorasi!

Salinlah tabel di bawah ini dalam buku tugas kalian. Isilah tabel dengan contoh-contoh masakan yang sesuai. Carilah informasi mengenai macam-macam masakan melalui buku, *website*, majalah, surat kabar, bertanya kepada orang tua dan saudara, atau menonton video dari internet.

No.	Teknik Olah	Nama Masakan		
		1	2	3
1.	<i>Stewing</i>			
2.	<i>Blanching</i>			
3.	<i>Au bain marie</i>			
4.	<i>Roasting</i>			
5.	<i>Besta</i>			



Ayo, Mencoba!

Lakukanlah praktik memasak di sekolah mulai dari kegiatan persiapan memasak, proses memasak, hingga menyajikan hasilnya. Kalian dapat mencoba membuat masakan-masakan sederhana dengan teknik pengolahan panas basah dan panas kering. Untuk melaksanakan praktik memasak, mintalah bimbingan dari guru kalian berkaitan dengan menu dan resep yang akan dibuat.

Sebelum melakukan praktik, buatlah perencanaan praktik agar kegiatan belajar lebih terstruktur. Kalian dapat menggunakan lembar kerja seperti contoh berikut.

LEMBAR PERSIAPAN PRAKTIK

Nama :
Kelas/Nomor Presensi :
Mata Pelajaran :
Menu :

A. Daftar Belanja

No.	Nama Bahan	Jumlah		Harga Satuan	Jumlah Harga
		Jumlah	Satuan		

B. Daftar Kebutuhan Alat

No.	Nama Alat	Jumlah		Spesifikasi	Keterangan
		Jumlah	Satuan		

C. Alur Kerja dan Rencana Penggunaan Waktu

No.	Langkah Kegiatan	Waktu		Keterangan
		Aktif	Pasif	

Keterangan: waktu aktif adalah waktu untuk mengerjakan suatu kegiatan, sedang waktu pasif adalah waktu memproses makanan yang bisa ditinggal untuk melakukan hal lain, contoh memarinade dan mengoven.

.....
Yang membuat perencanaan

Nama _____
Kelas/Nomor Presensi _____

*Lampiran (resep)

Uji Kompetensi

1. Soal Benar-Salah

Petunjuk: Sesuai pernyataan yang diberikan, tuliskan "B" jika pernyataan kalian anggap benar dan "S" jika pernyataan kalian anggap salah. Tuliskan jawaban kalian pada kolom yang disediakan. Berikan alasan kalian memilih Benar/Salah. Kerjakan di buku tugas kalian.

No	Pernyataan	Benar/ Salah	Alasan
1.	<i>Thawing</i> perlu dilakukan ketika bahan makanan yang akan dimasak berukuran besar dan beku.		
2.	<i>Shallow frying</i> membutuhkan minyak yang dapat merendam sebagian bahan makanan saat menggoreng.		
3.	<i>Steaming</i> , <i>simmering</i> , dan <i>roasting</i> adalah teknik pengolahan makanan dengan panas basah (<i>moist heat cooking</i>).		
4.	<i>Roasting</i> , <i>grilling</i> , dan <i>baking</i> adalah teknik pengolahan makanan dengan panas kering (<i>dry heat cooking</i>).		
5.	Sebelum <i>baking</i> , oven perlu dipanaskan dahulu sesuai suhu yang dibutuhkan.		

2. Soal Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan *larding*?
2. Apa ciri-ciri *roasting*?
3. Apa perbedaan teknik *roasting* dengan *grilling*?
4. Apa perbedaan *boiling*, *simmering*, dan *poaching*?
5. Tuliskan prosedur mengolah bahan makanan hewani dengan teknik *braising*!



Sous Vide

Sous vide merupakan sebuah teknik memasak yang merupakan bagian dari gastronomi molekuler. Istilah "*sous vide*" berasal dari bahasa Prancis yang berarti "di bawah vakum". Teknik olah ini dilakukan dengan cara memasukkan bahan makanan ke kantong plastik kedap udara (vakum) terbuat dari *plastic film* yang aman untuk makanan. Selanjutnya, bahan makanan tersebut dimasukkan ke bak air atau alat bernama *sous vide cooker* dengan suhu 60°–80°C dan dimasak dengan waktu tertentu.

Bahan makanan yang dapat dimasak dengan metode *sous vide* antara lain daging, unggas, ikan, telur, sayuran, dan buah-buahan. Meskipun demikian, bahan yang paling sering diolah dengan metode ini adalah daging. Metode *sous vide* memiliki keuntungan, yaitu meminimalkan kehilangan kelembapan dan berat bahan, mempertahankan rasa dan aroma, meningkatkan *flavours*, serta mempertahankan warna makanan.

Refleksi

Bab ini membahas tentang teknik dasar pengolahan makanan. Setelah mempelajari bab ini, pengetahuan kalian tentu makin luas. Yuk refleksikan ilmu yang telah kalian peroleh dengan memberi tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai pada tabel seperti contoh di bawah ini.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya dapat mengorganisasi dan menyiapkan makanan.		
2.	Saya dapat menerapkan teknik dasar pengolahan makanan pada berbagai macam masakan sederhana		

- Dari kegiatan mempelajari materi tentang teknik dasar pengolahan makanan, manfaat apa yang telah kalian peroleh?
- Bagian manakah yang membuat kalian kesulitan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Dasar-Dasar Kuliner
untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2

Penulis: Nurul Hasbiana
Nurul Khasanah Wahyuningtyas

ISBN: 978-602-244-997-3 (no.jil.lengkap)
978-602-244-998-0 (jil.2)
978-623-388-057-2 (PDF)

Bab 6

Menu



Sumber gambar: Freepik.com/rawpixel.com (2022)

Ketika kalian mengunjungi restoran atau rumah makan, apakah kalian ditanya akan memesan menu apa?



Saat kalian berkunjung ke restoran, kalian akan diberi daftar menu makanan dan minuman yang dijual di tempat tersebut. Daftar menu dapat berupa buku, kartu, daftar dalam bentuk digital ataupun daftar yang ditempel pada tembok restoran.

Gambar 6.1 Buku menu

Sumber: Freepik.com/pikisuperstar (2022)



Tujuan Pembelajaran:

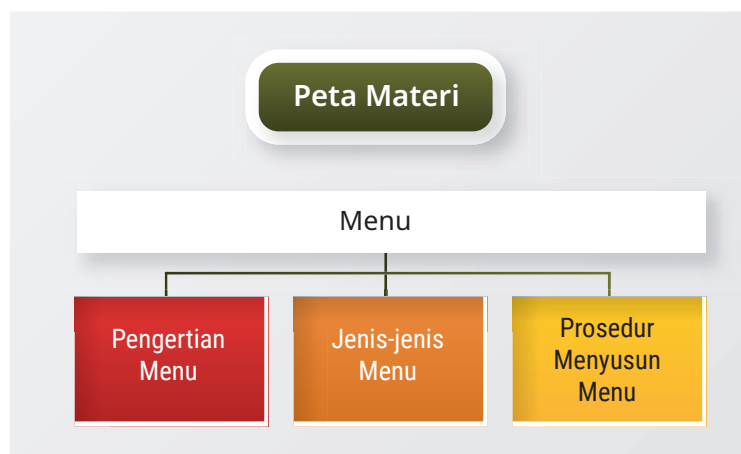
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu memahami menu meliputi pengertian dan jenis-jenis menu. Kalian juga diharapkan mampu menyusun menu sesuai kriteria.



Kata Kunci

Menu, makanan, restoran

Peta Materi



A. Pengertian Menu

Amatilah pelaku usaha kuliner di sekitar kalian. Sebagai pelanggan, bagaimana kalian mengetahui jenis produk dari penjual kuliner? Apakah mereka memasang nama jenis produk yang mereka tawarkan? Apa keuntungan bagi kalian sebagai pelanggan jika mengetahui jenis produk yang ditawarkan? Coba kemukakan jawaban kalian secara lisan.

Saat di kantin sekolah, di restoran, bahkan di rumah, kalian akan bertemu dengan menu makanan. Coba ceritakan, menu apa yang tersedia di kantin sekolah kalian?

Ada beberapa pengertian menu makanan berdasarkan perbedaan sudut pandang. Menurut sudut pandang restoran, menu berarti daftar makanan dan minuman yang dijual kepada pelanggan. Dari sudut pandang dapur, menu berarti daftar makanan yang akan dimasak, sedangkan dalam perjamuan makanan, menu berarti daftar makanan yang akan disajikan saat perjamuan tersebut berlangsung. Selain itu, dari sisi konsumen atau pelanggan, menu berarti daftar makanan yang dapat dipesan atau dibeli dari suatu usaha kuliner. Menu tertulis dalam daftar menu, baik berupa buku, kartu, media digital, maupun daftar yang ditempel di tembok restoran. Contohnya dapat kalian perhatikan pada gambar 6.2.



Gambar 6.2 Daftar menu yang ditempel di tembok dan daftar menu yang tertulis pada kartu

Sumber: *Pexels.com/Maria Orlova/Kseniya Budko (2022)*

Dalam operasional usaha bidang kuliner, menu memiliki fungsi sebagai berikut.

- Mengenalkan perusahaan kepada pelanggan (dalam hal ini berupa restoran, katering, bakeri, dan lainnya).
- Menentukan jenis makanan yang akan diproduksi di dapur.
- Membantu dalam penetapan pembelian bahan.
- Menentukan kebutuhan alat.
- Menyusun kebutuhan berkaitan dengan keterampilan staf pengolahan makanan dan pengawasan yang diperlukan.
- Mengatur pengeluaran.



Ayo, Berpikir!

Daftar menu sangat menentukan kebutuhan bahan makanan dan penyusunan kebutuhan alat. Mengapa demikian? Kemukakan pendapat kalian secara lisan.

B. Jenis-Jenis Menu

Menu dibedakan berdasarkan jenisnya. Apa saja jenis-jenis menu? Mari perhatikan penjelasan berikut.

1. Menu Klasik dan Menu Modern

Ketika mempelajari menu, kalian perlu mengetahui terlebih dahulu tentang menu klasik dan menu modern. Menu klasik merupakan susunan hidangan yang biasanya disajikan pada saat pesta perjamuan abad ke-19 sampai awal abad ke-20. Menu ini memuat dua belas giliran hidangan atau lebih dengan susunan bervariasi. Berikut contoh menu klasik dengan tiga belas giliran hidangan.

Tabel 6.1 Susunan Menu Klasik Tiga Belas Giliran Hidangan

Bahasa Prancis	Bahasa Inggris	Bahasa Indonesia
<i>Hors d'oeuvre froid</i>	<i>Cold appetizer</i>	Makanan pembuka dingin
<i>Hors d'oeuvre chaud</i>	<i>Hot appetizer</i>	Makanan pembuka panas
<i>Potages</i>	<i>Soup</i>	Sup
<i>Poissons</i>	<i>Fish Dishes</i>	Hidangan ikan
<i>Goose piece</i>	<i>Main course</i>	Makanan utama
<i>Entrée chaud</i>	<i>Hot extra dish</i>	Ekstra makanan panas
<i>Entrée froid</i>	<i>Cold extra dish</i>	Ekstra makanan dingin
<i>Rotis/salades</i>	<i>Roast/salad</i>	Hidangan yang dipanggang/salad
<i>Legumes</i>	<i>Vegetables</i>	Sayuran
<i>Entrement</i>	<i>Dessert</i>	Makanan penutup
<i>Fromage</i>	<i>Cheese</i>	Keju
<i>Fruits</i>	<i>Fruits</i>	Buah-buahan
<i>Café au the</i>	<i>Coffee or Tea</i>	Kopi atau teh

Sumber: Marsum (2015)

Tabel 6.2 Contoh Menu Menggunakan Susunan Klasik

No.	Giliran Hidangan	Menu>Nama Masakan
1.	<i>Cold appetizer</i>	<i>Avocado goat cheese truffles</i>
2.	<i>Hot appetizer</i>	<i>Cheese croquettes</i>
3.	<i>Soup</i>	<i>Cream of asparagus</i>
4.	<i>Fish dishes</i>	<i>Fish meuniere</i>
5.	<i>Main course</i>	<i>Tournedos à la forestière</i>
6.	<i>Hot Extra Dish</i>	<i>Chicken al forno</i>
7.	<i>Cold Extra Dish</i>	<i>Venison terrine with juniper and pistachio nuts and cranberry</i>
8.	<i>Roast/Salad</i>	<i>Roasted turkey</i>
9.	<i>Vegetables</i>	<i>Grilled artichoke</i>
10.	<i>Dessert</i>	<i>Assorted tropical fruits</i>
11.	<i>Cheese</i>	<i>Assorted cheese</i>
12.	<i>Fruits</i>	<i>Assorted fruits</i>
13.	<i>Coffee or tea</i>	<i>Coffee or tea</i>

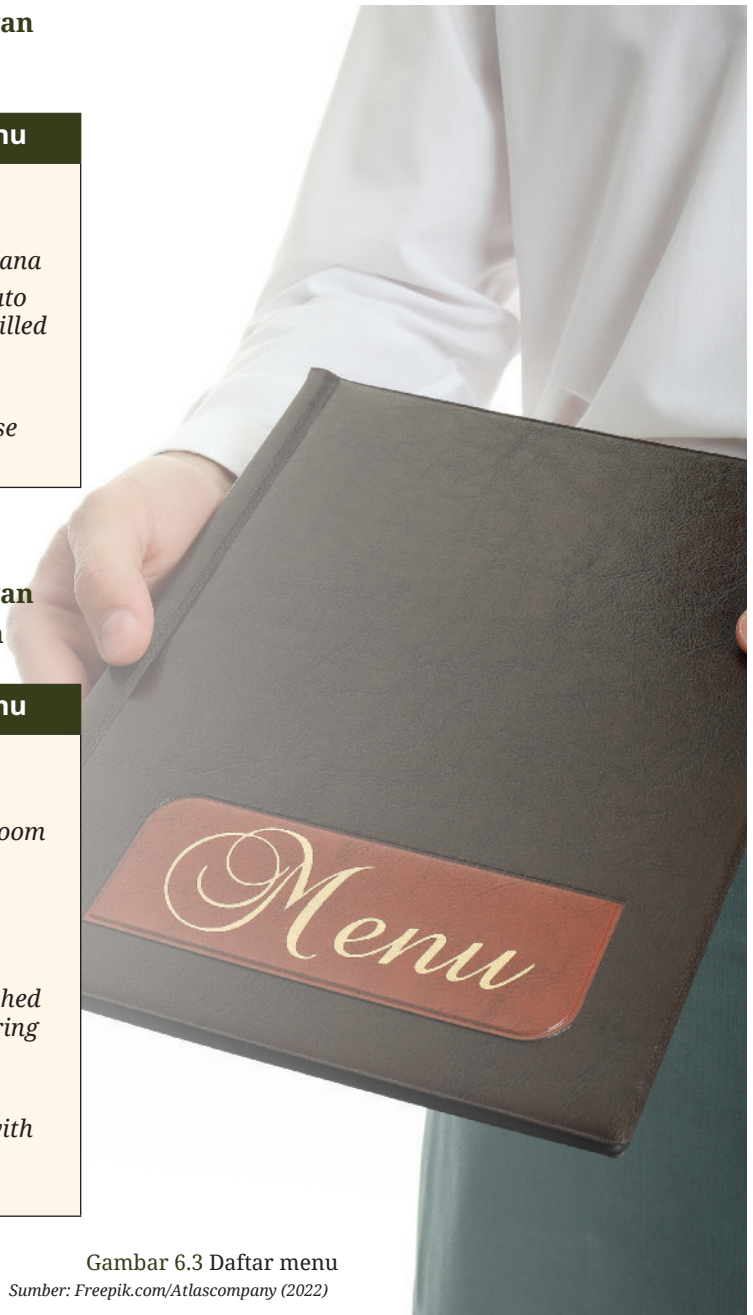
Berbeda dari menu klasik, menu modern pada umumnya hanya tersusun atas 3–5 giliran hidangan. Menu ini merupakan penyederhanaan dari menu klasik. Menu modern memiliki berbagai variasi susunan, tergantung restoran dan budaya setempat. Menu modern biasanya tersusun dari masakan-masakan kontinental (masakan yang berasal dari Benua Eropa).

Tabel 6.3 Contoh Hidangan dengan Susunan Tiga Giliran

3 Courses	Contoh Menu
<i>Appetizer/Soup</i> *	<i>Caesar Salad</i> *
<i>Main course</i> *	<i>Chicken parmigiana</i> <i>Served with potato au gratin and grilled asparagus</i> *
<i>Dessert</i>	<i>Chocolate mousse</i>

Tabel 6.4 Contoh Hidangan dengan Susunan Empat Giliran

4 Courses	Contoh Menu
<i>Appetizer</i> *	<i>Russian salad</i> *
<i>Soup</i> *	<i>Cream of mushroom soup</i> *
<i>Main course</i> *	<i>Tournedos bordelaise</i> <i>Served with mashed potatoes and spring vegetables</i> *
<i>Dessert</i>	<i>Berry pudding with caramel sauce</i>



Gambar 6.3 Daftar menu

Sumber: Freepik.com/Atlascompany (2022)

Tabel 6.5 Contoh Hidangan dengan Susunan Lima Giliran

5 Courses	Contoh Menu
<i>Cold appetizer</i> *	<i>Beef terrine</i> *
<i>Soup</i> *	<i>Consomme brunoise</i> *
<i>Hot appetizer</i> *	<i>Egg croquette</i> *
<i>Main course</i> *	<i>Roasted duck served with wedges Potatoes and assorted vegetables</i> *
<i>Dessert</i>	<i>Vanilla ice cream</i>

Jika kalian perhatikan, menu modern tersusun atas beberapa hidangan, yaitu *appetizer*, *soup*, *main course*, dan *dessert*. *Appetizer* adalah hidangan pembuka untuk membangkitkan selera makan. Berdasarkan suhunya, *appetizer* terbagi menjadi dua, yaitu *hot appetizer* dan *cold appetizer*. *Hot appetizer* adalah hidangan pembuka yang disajikan panas, misalnya *meat croquette* dan *spring roll*. Adapun *cold appetizer* dihidangkan dingin, contohnya berbagai macam *salad* dan *canape*.



Gambar 6.4 Tuna *canape*, salah satu hidangan *cold appetizer*

Sumber: Freepik.com/Topntp26 (2022)



Gambar 6.5 *Soup*

Sumber: Freepik.com/Chernikovatv (2022)

Soup (sup) adalah makanan cair yang dibuat dari berbagai bahan makanan nabati dan hewani dengan bumbu dalam cairan seperti air, kaldu, susu, dan lainnya. Sup yang disajikan dapat berupa sup jernih tanpa isi misalnya *chicken broth*, dengan isian misalnya *clear of vegetable soup* dan *minestrone*, serta sup kental misalnya *cream of corn soup* dan *mushroom cream soup*.

Main course merupakan hidangan utama. Pada umumnya *main course* terbuat dari bahan makanan hewani, misalnya daging, unggas, atau ikan yang disajikan bersama hidangan pendamping sumber karbohidrat, vitamin, dan mineral. Contoh menu *main course*, yaitu *wiener schnitzel* yang disajikan dengan *mashed potatoes* dan *sauteed vegetables*.



Gambar 6.6 *Main course*

Sumber: Freepik.com/Boomeart (2022)

Golongan vegetarian atau tidak bisa mengonsumsi bahan makanan hewani dapat memilih menu yang tidak mengandung bahan tersebut. Saat ini, sudah banyak restoran menjual hidangan dengan bahan makanan nabati tetapi rasanya seperti hidangan hewani. Contoh daging vegetarian atau daging imitasi yaitu bahan yang terbuat dari jamur, *gluten*, atau kedelai.



Gambar 6.7 *Strawberry mille feuille*, salah satu contoh hidangan *dessert*

Sumber: Freepik.com/Faishalabdula (2022)

Dessert adalah hidangan penutup yang umumnya memiliki rasa manis. Ada berbagai makanan yang dapat digunakan sebagai hidangan penutup. Hidangan penutup dapat berupa sajian buah-buahan segar/buah potong. Selain itu, es krim, sorbet, *cake*, serta berbagai jenis puding juga merupakan masakan yang populer digunakan untuk *dessert*.

2. Menu *A'La Carte*, *Table d'Hote*, dan *Buffet*

Coba kalian perhatikan dua jenis menu berikut.



Gambar 6.8 Menu *a'la carte* dan *table d'hote*

Apa perbedaan antara menu sebelah kanan dan menu sebelah kiri?
Dari kedua menu tersebut, manakah yang sering kalian temui?

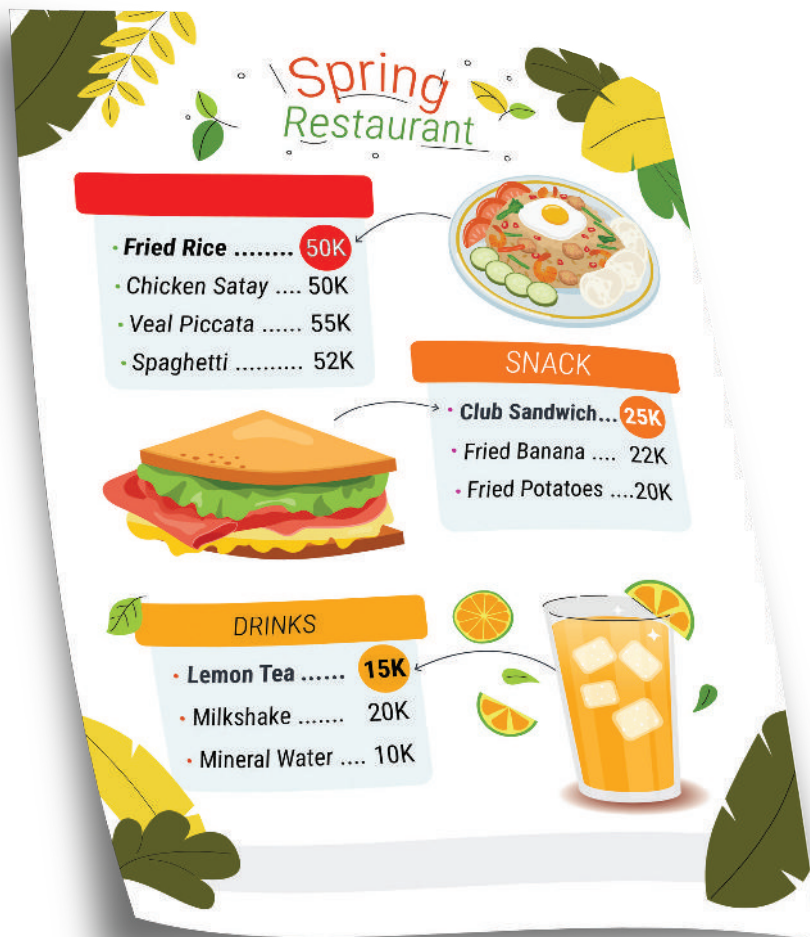
Menu di sebelah kiri disebut menu *a'la carte* sedangkan sebelah kanan disebut menu *table d'hote*. Selain kedua susunan menu pada gambar, ada juga menu *buffet* atau sering disebut dengan menu prasmanan. Ketiga jenis menu tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Menu *A'La Carte*

Menu ini merupakan susunan menu dengan ciri setiap makanan yang dicantumkan memiliki harga tersendiri. Restoran yang menjual produknya dengan menu ini memiliki ciri sebagai berikut.

- Daftar makanan lengkap dengan harga per jenis makanan.
- Pelanggan dapat bebas memilih makanan yang diinginkan.

- Harga yang dibayar oleh setiap pelanggan sesuai dengan harga makanan yang dipesan.
- Pada umumnya pelanggan akan menunggu untuk mendapatkan makanan pesannya karena harus diolah terlebih dahulu.



Gambar 6.9 Contoh menu *a la carte*

b. Menu *Table d'Hote*

Menu *table d'hote* merupakan susunan menu lengkap dengan harga yang telah ditetapkan. Jenis menu ini sering dikenal dengan nama *set menu*. Ketika membeli menu jenis ini, pelanggan hanya dapat memilih paket-paket yang disediakan. Jumlah hidangan yang disajikan pada umumnya sudah ditentukan oleh restoran. Contoh menu *table d'hote* dapat kalian lihat pada gambar berikut.



Gambar 6.10 Menu *table d’hote*

c. Menu Buffet

Menu *buffet* merupakan menu yang disajikan saat perjamuan dengan jenis pelayanan *buffet* (prasmanan). Jenis pelayanan ini memungkinkan tamu dapat memilih makanan yang diinginkan dan telah disediakan di meja.

Menu *buffet* memiliki beragam kategori, mulai sederhana hingga lengkap. Lengkap tidaknya menu *buffet* untuk acara di *banquet* tergantung pada pilihan pelanggan disesuaikan dengan *budget*/biaya yang tersedia. Sementara itu, kelengkapan menu *buffet* di restoran tergantung pada besarnya kapasitas restoran. Meskipun demikian, urutan hidangannya tetap mengacu pada struktur menu, mulai hidangan pembuka sampai hidangan penutup.

Terkadang dari struktur menu tersebut ditambahkan menu sepinggan atau menu-menu ringan yang umum disebut menu *stall* atau *food stall*. Contoh menu *buffet* dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 6.11 Contoh menu *buffet*



Ayo, Berdiskusi!

Untuk memperkuat pemahaman kalian tentang menu, bentuklah kelompok dengan anggota 2–3 orang. Setelah itu, cobalah menyusun menu *a la carte*, *table d'hote*, dan menu *buffet*. Jika pengetahuan kalian tentang berbagai macam masakan belum banyak, kalian dapat mencari ide dari bahan bacaan di perpustakaan atau melalui internet.

3. Menu Statis dan Menu Siklis

Berdasarkan sifatnya, menu dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu menu statis (*static menu*) dan menu siklis (*cycle menu*) atau menu berputar. Untuk memahami menu statis dan menu siklis, coba perhatikan tabel berikut.

Tabel 6.6 Contoh Menu Menggunakan Susunan Statis dan Siklis

Hari ke-	Menu di Kantin Sekolah	Menu di Restoran <i>Fast Food</i>
1.	Nasi putih, ayam bakar, lele goreng, tahu walik, sayur asam, dan sayur bayam.	<i>Beef burger, cheese burger, french fries, dan fried chicken.</i>
2.	Nasi putih, ikan kuah kuning, telur mata sapi, tempe goreng, sayur daun ubi, dan gulai pakis.	<i>Beef burger, cheese burger, french fries, dan fried chicken.</i>
3.	Nasi putih, balado telur, pepes ikan patin, mendoan, sayur asem jakarta, dan tumis kacang panjang.	<i>Beef burger, cheese burger, french fries, dan fried chicken.</i>
4.	Nasi putih, ayam taliwang, mangut ikan asap, tahu baso, sayur lodeh, dan gulai nangka muda.	<i>Beef burger, cheese burger, french fries, dan fried chicken.</i>
5.	Nasi putih, ikan bakar, ampela dan hati ayam kremes, tempe dan tahu bacem, tumis taoge, serta sayur bobor	<i>Beef burger, cheese burger, french fries, dan fried chicken.</i>

Dari tabel di atas, manakah yang termasuk menu statis dan manakah yang termasuk menu siklis? Apa alasannya? Jika kalian menjawab bahwa menu kantin sekolah merupakan menu siklis dan menu di restoran *fast food* adalah menu statis, selamat! Kalian benar. Menu statis merupakan susunan menu yang tidak berubah-ubah setiap harinya. Menu ini umum dijual oleh restoran yang pembelinya berganti-ganti setiap hari.

Berbeda dengan menu statis, menu siklis memiliki karakteristik berubah-ubah setiap harinya sesuai periode tertentu. Sebagai contoh, menu tabel 6.6 berubah setiap hari selama lima hari, kemudian pada hari keenam mulai lagi siklusnya dengan menu seperti hari pertama. Usaha makanan dengan menu ini biasanya memiliki pelanggan tetap, seperti kantin sekolah, katering yang menyediakan makanan harian atau kafeteria di kantor sebuah perusahaan. Menu dibuat berubah-ubah agar pelanggan tidak bosan dengan makanan yang disajikan.

Di sisi lain, banyak restoran menjual produknya dengan menggabungkan kedua jenis menu tersebut. Sebagian merupakan menu statis, sebagian yang lain berupa menu siklis.

4. Menu Berdasarkan Waktu Penyajian

Menu dapat diklasifikasikan berdasarkan waktu penyajiannya. Dalam kehidupan sehari-hari, kalian makan pagi, makan siang, dan makan malam. Nah, menu juga terbagi menjadi beberapa jenis sesuai waktu-waktu tersebut.

a. *Breakfast* (Makan Pagi)

Pada umumnya, *breakfast* atau makan pagi disajikan pada pukul 06.00–10.00. Meskipun demikian, terkadang makan pagi dapat disajikan lebih pagi jika ada pelanggan menghendaki. Susunan menu *breakfast* sangat bervariasi, misalnya menu *oriental breakfast*, *continental breakfast*, *full english breakfast*, dan *american breakfast*.

Oriental breakfast merupakan hidangan makan pagi yang biasanya dikonsumsi oleh orang-orang Asia, termasuk Indonesia. Menu makan pagi Indonesia lebih spesifik disebut dengan Indonesian *breakfast*. Indonesian *breakfast* umumnya tersusun atas buah atau sari buah, hidangan nasi atau mi beserta lauk pauknya, serta minuman panas (kopi atau teh).

Continental breakfast adalah menu makan pagi yang tersusun atas buah atau sari buah, berbagai jenis *breakfast bread* seperti *toast bread*, *soft roll*, *waffle*, *pancake* dan pendampingnya, serta minuman panas (*beverages*). *Full english breakfast* memiliki susunan menu lebih banyak dibandingkan *continental breakfast*. Susunan menu ini umumnya terdiri atas telur yang digoreng, sosis, tomat, jamur, dan roti yang disajikan bersama teh atau kopi dan roti panggang.

American breakfast memiliki susunan menu yang lengkap, terdiri atas buah atau sari buah, sereal, telur, *breakfast meat* (misalnya sosis), *breakfast bread* dan pelengkap lainnya, serta minuman panas.

Gambar 6.12 Menu *breakfast*
Sumber: Freepik.com/jcomp (2021)



b. *Branch* (Makan Pagi-Siang)

Branch atau *breakfast lunch* adalah makan pagi menjelang siang. Menu ini disajikan antara makan pagi dan makan siang, sekitar jam 10.00–11.00. Makanan yang dihidangkan tidak terlalu berat atau terlalu ringan, seperti *sandwich* atau *waffle*, roti panggang dengan sedikit daging, serta disajikan bersama minuman panas ataupun dingin.

c. *Lunch* (Makan Siang)

Makan siang dihidangkan umumnya pukul 12.00–14.00. Menu makan siang pada umumnya disiapkan dan disajikan cepat dengan pilihan menu simpel dan sederhana. Meskipun demikian, komposisi makanannya tetap lengkap mulai dari makanan sumber karbohidrat (nasi, kentang, mi, dan lainnya), sumber protein hewani ataupun nabati, serta sumber vitamin dan mineral.

d. *Tea Time*

Tea time adalah kegiatan minum teh sore hari yang umumnya dilakukan sekitar pukul 16.00–17.00. Dalam waktu makan ini, menu yang disajikan adalah kue-kue, baik manis maupun gurih yang didampingi teh.

e. *Dinner* (Makan Malam)

Dinner memiliki waktu makan paling panjang sehingga susunan menunya terkadang juga lebih banyak dibandingkan makan siang. Dalam sebuah perjamuan, bisa disajikan 3–5 giliran hidangan. *Dinner* biasa dilakukan pada pukul 19.00 sampai selesai.

f. *Supper* (Makan Tengah Malam)

Supper atau makan tengah malam dilakukan jika seseorang merasa lapar pada malam hari. Makanan yang disajikan biasanya hidangan sepinggan seperti mi goreng dan nasi goreng.



Gambar 6.13 Nasi goreng
Sumber: Freepik.com/jcomp(2022)

C. Prosedur Menyusun Menu

Menyusun menu merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap pelaku bisnis kuliner. Penyusunan menu harus memperhatikan banyak aspek agar menu yang ditawarkan menarik pelanggan. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam prosedur menyusun menu sebagai berikut.

1. Karakteristik Tamu

Dalam menyusun menu, kalian perlu memperhatikan karakteristik tamu. Karakteristik ini berupa asal tamu, usia, dan kecenderungan individu/kesukaan terhadap makanan tertentu. Sebagai contoh, tamu dari Yogyakarta rata-rata menyukai rasa manis, akan berbeda selera makannya dengan tamu yang berasal dari Manado. Contoh lain, tamu yang alergi terhadap makanan tertentu.

2. Waktu Makan

Waktu makan harus diperhatikan dalam menyusun menu. Menu makan siang dapat disiapkan dengan jenis yang simpel sehingga tidak membutuhkan waktu lama untuk menyantapnya, sedangkan makan malam dapat disiapkan dengan lebih kompleks.

3. Musim

Musim dapat dikaitkan dengan keadaan iklim atau cuaca di suatu tempat. Negara-negara di daerah tropis memiliki dua musim, yaitu musim kemarau dan musim hujan. Negara-negara subtropis memiliki empat musim, yaitu musim semi, musim panas, musim gugur, dan musim dingin. Pada musim hujan akan cocok jika kalian menyusun menu yang dapat menghangatkan badan, sedangkan pada musim kemarau menyajikan es pada siang hari menjadi pilihan tepat.



Gambar 6.14 *Mango sticky rice*, salah satu menu berbahan dasar mangga

Sumber: Freepik.com/jcomp (2021)

Musim dapat dikaitkan dengan ketersediaan bahan makanan pada suatu waktu. Sebagai contoh, pada musim mangga akan banyak pohon mangga berbagai jenis yang berbuah. Oleh karena itu, mangga sangat mudah didapatkan dan harganya murah. Pada musim mangga, kalian dapat berkreasi menyusun menu menggunakan bahan dasar mangga. Sebaliknya, saat tidak musim mangga, jangan menyusun menu berbahan dasar mangga karena akan sulit mencari bahan bakunya.

4. Jenis Usaha/Industri

Jenis usaha juga memengaruhi menu yang dijual. Pelaku usaha memiliki tanggung jawab untuk menjual menu sesuai jenis usahanya tersebut. Sebagai contoh, jika kalian datang ke sebuah kafe, harapan kalian tentunya akan disuguhi berbagai macam menu kopi. Lantas, bagaimana jika ternyata kafe tersebut tidak menjual minuman kopi? Kecewa, bukan? Oleh karena itu, kalian perlu menyusun menu sesuai jenis usaha kuliner yang dilakukan sehingga pelanggan yang datang tidak kecewa.

5. Kemampuan Tenaga Kerja

Menyusun menu untuk dijual kepada pelanggan juga perlu memperhatikan kemampuan tenaga kerja. Pelaku usaha tidak dapat memaksakan diri. Sebagai contoh, jangan memaksa menjual menu ayam taliwang ketika tidak ada tenaga kerja yang dapat membuat produk tersebut atau tidak ada tenaga kerja yang telah dilatih membuat produk tersebut.

6. Kelengkapan Peralatan dan Jenis Pelayanan

Kelengkapan peralatan dan jenis pelayanan yang dilakukan sangat memengaruhi penyusunan menu. Alat yang tidak lengkap akan menghambat pekerjaan yang dilakukan. Sebagai contoh, kalian akan menjual menu risoles yang diproduksi sendiri dan menu tersebut telanjur dituliskan pada buku menu. Ternyata, kalian tidak mempunyai wajan dadar untuk membuat kulit risoles. Akhirnya, pekerjaan kalian terhambat, bukan? Contoh lain jika kalian menjual banyak menu masakan yang digoreng tetapi alat yang digunakan adalah wajan kecil, maka proses menggoreng akan lama dan produksi terhambat.

7. Keseimbangan

Keseimbangan menu yang perlu diperhatikan meliputi variasi bahan baku, metode pengolahan, rasa, warna, tekstur, dan cara menyajikannya. Contohnya, pada sebuah rapat kantor disajikan pastel, *cake* tape, dan kue sus kering. Pada rapat tersebut, menu yang disajikan kurang imbang karena memiliki kesamaan warna antara ketiga makanan, juga kesamaan teknik olah antara *cake* dan sus kering karena dipanggang dalam oven.



Gambar 6.15 Pastel, *cake* tape, dan sus kering

Sumber: Kemendikbudristek/Nurulana (2022)



Ayo, Berdiskusi!

Nah, kalian sudah paham dengan keseimbangan menu, bukan? Setelah kalian paham, cobalah berdiskusi dengan dua atau tiga teman di kelas dan susunlah menu kudapan yang cocok disajikan di acara rapat kantor pada pukul 10.00 untuk menggantikan pastel, *cake* tape, dan kue sus kering pada gambar 6.15.

Demikianlah uraian tentang menu. Untuk memperkaya pengetahuan kalian, carilah informasi lain yang berkaitan dengan menu dari berbagai sumber. Catatlah informasi penting yang kalian temukan sebagai tambahan sumber belajar.



Ayo, Mencoba!

Bacalah buku, artikel dari *website*, atau tontonlah video dari internet dengan topik menyusun menu yang menurut kalian menarik.

Susunlah menu dan buatlah kartu menu/buku menu untuk jenis restoran berikut (pilih salah satu):

1. *Café*
2. *Fine dining restaurant*
3. *Casual restaurant*

Jenis menu yang disusun berupa *a'la carte*, *table d'hote* dan *buffet menu* disesuaikan dengan jenis restorannya.

Uji Kompetensi

1. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang pada huruf a, b, c, d, atau e di jawaban yang paling benar. Kerjakan di buku tugas kalian.

1. Daftar makanan dan minuman yang dijual kepada pelanggan merupakan pengertian menu dari sudut pandang . . .
 - a. restoran
 - b. dapur
 - c. pelanggan
 - d. *chef*
 - e. *marketing*
2. Susunan menu yang terdiri atas dua belas giliran hidangan atau lebih disebut menu . . .
 - a. *table d'hote*
 - b. *a'la carte*
 - c. klasik
 - d. modern
 - e. statis
3. Susunan menu yang merupakan penyederhanaan menu klasik disebut menu . . .
 - a. *table d'hote*
 - b. *a'la carte*
 - c. klasik
 - d. modern
 - e. statis

4. Perhatikan susunan menu berikut!

Menu	Harga
Pisang Rai	Rp 10.000,00
Nagasari	Rp 5.500,00
Surabi	Rp 7.500,00

Susunan menu di atas termasuk menu

- table d'hote*
- a'la carte*
- klasik
- moderen
- statis

5. Perhatikan susunan menu berikut!

Hari ke-	Contoh Menu di Kantin Sekolah
1.	Nasi putih, ayam bakar, lele goreng, tahu walik, sayur asam, dan tumis jamur.
2.	Nasi putih, ikan kuah kuning, telur mata sapi, sayur daun ubi, dan gulai pakis.
3.	Nasi putih, balado telur, pepes ikan patin, sayur soto banjar, dan tumis kacang panjang.

Susunan menu di atas termasuk kategori menu

- table d'hote*
- a'la carte*
- klasik
- modern
- cycle*

6. *Continental breakfast* terdiri atas
 - a. buah/sari buah, berbagai jenis *breakfast bread* dan pendampingnya, serta minuman panas
 - b. buah/sari buah, berbagai jenis *breakfast bread* dan pendampingnya, serta olahan telur dan minuman panas
 - c. buah/sari buah, berbagai jenis *breakfast bread* dan pendampingnya, serta olahan telur, sereal dan minuman panas
 - d. berbagai jenis *breakfast bread* dan pendampingnya, olahan telur, sereal, sosis/ham, serta minuman panas
 - e. berbagai jenis *breakfast bread* dan pendampingnya, serta minuman panas
7. Karakteristik menu yang dibuat simpel, sederhana, dan cepat dalam penyajiannya merupakan menu untuk
 - a. *breakfast*
 - b. *lunch*
 - c. *dinner*
 - d. *supper*
 - e. perjamuan
8. *Burger*, *hot dog*, dan berbagai macam ayam goreng cocok untuk usaha kuliner dengan bentuk
 - a. *fine dining restaurant*
 - b. *traditional restaurant*
 - c. *fast food restaurant*
 - d. *catering* untuk lansia
 - e. *catering diet*

9. Hal-hal berikut merupakan syarat menyusun menu, *kecuali*
- waktu makan
 - musim
 - jenis usaha/industri
 - jadwal operasional restoran
 - kelengkapan peralatan dan jenis pelayanan
10. Susunan menu yang baik memiliki keseimbangan berikut, *kecuali*
- warna
 - rasa
 - teknik olah
 - bentuk
 - harga

2. Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas!

- Jelaskan pengertian menu menurut sudut pandang restoran!
- Apa yang dimaksud dengan *a'la carte menu*?
- Apa perbedaan menu *cyclist* dan menu *statis*?
- Mengapa penyusunan menu harus memperhatikan musim?
- Apa akibatnya jika menu yang disusun dan dijual tidak sesuai dengan jenis restoran?



Ethnic Menu

Di Semester 1 kalian telah mempelajari materi tentang berbagai macam restoran, salah satunya *ethnic restaurant*. Masih ingatkah kalian, apa saja contoh *ethnic restaurant*? *Ethnic restaurant* menjual menu khusus dari suatu budaya/wilayah tertentu. Menu ini sering disebut dengan *ethnic menu*.

Ethnic menu memiliki ciri khas, yaitu mencerminkan budaya masyarakat tertentu melalui nama atau judul menunya, jenis menu yang disajikan, cara menyajikan makanan/minumannya, dan norma budaya yang ada pada penyajian makanan tersebut. Jenis menu ini dapat disajikan secara *a'la carte* ataupun *table d'hote* (set menu). Contohnya menu khas Bali berupa nasi kuning bali, sate lilit, dan ayam betutu yang dihidangkan dengan alat hidang dari kayu/bambu dengan alas daun pisang. Dalam lingkup internasional misalnya menu khas Jepang yang disajikan dengan sumpit sebagai alat makannya.

Sekarang, coba identifikasi menu tradisional yang ada di wilayah tempat tinggal kalian. Jika ada wisatawan datang, *ethnic menu* apa yang akan kalian sajikan?

Refleksi

Bab 6 ini membahas tentang segala sesuatu yang berkaitan menu. Setelah mempelajari bab ini, tentunya pengetahuan kalian terhadap materi makin luas. Yuk refleksikan ilmu yang telah kalian peroleh dengan memberi tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai di bawah ini.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menjelaskan pengertian menu.		
2.	Saya dapat menguraikan jenis-jenis menu.		
3.	Saya dapat menyusun menu.		

Dari uraian materi yang dipelajari pada bab ini, manakah materi yang paling sulit menurut kalian? Kalian dapat mendiskusikan kesulitan-kesulitan yang ditemui dengan teman atau guru sehingga kesulitan-kesulitan tersebut dapat teratasi. Jika hasil refleksi menunjukkan bahwa kalian belum banyak menguasai materi pada bab ini, belajarlah ulang hingga kalian benar-benar paham.

Glosarium

<i>antosianin</i>	pigmen yang menyebabkan biru, ungu, dan merah
<i>bakeri</i>	produk roti
<i>banquet</i>	perjamuan makan
<i>beef round</i>	potongan daging sapi yang berasal dari bagian punggung belakang, di atas kaki belakang
<i>butcher</i>	<i>section</i> yang bertugas melakukan pengadaan berbagai daging termasuk memotong daging-daging tersebut sesuai kebutuhan
<i>combi oven</i>	kombinasi antara oven dan <i>steamer</i> (pengukus)
<i>convention oven</i>	oven yang memiliki satu elemen pemanas di bagian bawah dengan kipas yang berputar pada belakang oven
<i>deck oven</i>	oven yang bersusun antara satu sampai tiga tingkat
<i>entremetier</i>	dapur yang digunakan untuk mengolah makanan pendamping hidangan utama berupa kentang, pasta, dan berbagai sayuran
<i>garde manger</i>	dapur dingin untuk menyiapkan berbagai makanan dingin seperti <i>salad</i> , saus yang dihidangkan dingin, dan berbagai makanan pembuka
<i>gluten</i>	protein pada gandum yang menyebabkan adonan menjadi elastis
<i>gratinating</i>	teknik memasak dengan cara sumber panas berada di atas bahan makanan
<i>grilling</i>	teknik membakar bahan makanan dengan radiasi panas yang bersumber dari kayu bakar, arang, dan briket, serta dapat dilakukan dengan panas yang bersumber dari elemen logam dengan energi listrik atau gas
<i>kitchen equipment</i>	perlengkapan dapur berukuran besar

<i>kitchen utensils</i>	peralatan dapur yang kecil, mudah dipindahkan, dan umumnya tidak menggunakan mesin untuk mengoperasikannya
<i>marinating</i>	kegiatan melumuri bahan makanan dengan bumbu dan menunggu selama beberapa waktu sebelum diolah
<i>menu buffet</i>	menu yang disajikan saat perjamuan dengan jenis pelayanan <i>buffet</i> (prasmanan)
<i>microwave</i>	oven yang memanfaatkan gelombang mikro untuk memanaskan atau mematangkan makanan
<i>non perishable food</i>	bahan makanan yang tidak mudah rusak ketika disimpan pada suhu ruangan
<i>pastri</i>	dapur untuk mengolah dan menyediakan berbagai jenis pastri
<i>perishable food</i>	bahan makanan yang mudah rusak ketika disimpan pada suhu ruangan
<i>processing equipment and utensils</i>	alat-alat yang digunakan untuk proses memasak
<i>revolving rack oven</i>	oven yang rak bagian dalamnya dapat berputar saat oven menyala
<i>semi perishable food</i>	bahan makanan yang dapat disimpan pada suhu ruangan dalam waktu terbatas
<i>sereal</i>	tanaman yang diambil bulirnya sebagai sumber karbohidrat
<i>short loin</i>	daging yang diambil dari posisi di belakang iga
<i>shortcrust pastry/ short pastry</i>	pastri yang dibuat dengan bahan dasar tepung dan lemak serta telur dengan sedikit tambahan bahan lain
<i>thawing</i>	kegiatan mencairkan bahan makanan beku karena bahan makanan beku berukuran besar (bongkahan) tidak boleh langsung dimasak
<i>trussing</i>	kegiatan mengikat karkas unggas sehingga sayap dan paha bawah menempel pada badan unggas

Daftar Pustaka

- Balai Pengujian Mutu dan Sertifikasi Produk Hewan. (2016). *Membedakan Jenis Daging Ternak*. Diakses dari <https://bpmsph.org/wp-content/uploads/2016/04/Macam-daging.pdf> pada 13 September 2021.
- Bali, P.S., (2013). *International Cuisine & Production Management*. New Delhi: Oxford University Press.
- Castelow, E., (2015). *Traditional English Breakfast*. Diakses dari <https://www.historic-uk.com/CultureUK/Traditional-English-Breakfast/> pada 4 Oktober 2022.
- Childress. (2021). *11 Traditional and Classic Korean Dishes*. Diakses dari <https://www.thespruceeats.com/traditional-and-classic-korean-recipes-4118376> pada 21 Oktober 2021.
- Danilo A. (2020). *What Is Blanching?* Diakses dari <https://www.thespruceeats.com/blanch-480604> pada 20 Oktober 2021.
- Dewi S.K, Dwiloka B, Setiani B.E. (2017) Pengurangan Kadar Oksalat pada Umbi Talas dengan Penambahan Arang Aktif pada Metode Pengukusan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 6 (2).
- Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan DIY. (2019). *Mendulang Rejeki dari Tanaman Garut*. Diakses dari <http://dlhk.jogjaprovo.go.id/mendulang-rejeki-dari-tanaman-garut> pada 5 September 2021.
- Distani, (2020). *Beras Hitam Si "Forbidden Rice" Yang Kaya Manfaat Untuk Kesehatan*. Dinas Ketahanan Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Lampung. Diakses dari <https://dinastph.lampungprov.go.id/detail-post/beras-hitam-si-forbidden-rice-yang-kaya-manfaat-untuk-kesehatan> pada 5 September 2021.
- Editor America's test kitchen & Crosby G. (2012). *The Science of Good Cooking*. Massachusetts: America's Test Kitchen.

- Gauchat S & Gold B. (2020) *How to Start Cooking Authentic Italian Food at Home, According to Lidia Bastianich*. Diakses dari <https://www.realsimple.com/food-recipes/cooking-tips-techniques/italian-cuisine> pada 20 Oktober 2021.
- Gavin. (2021) Shandong (Lu) Cuisine—*The Ancient Mother of the Northern Cuisine styles*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/lu-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- _____. (2021). *Fujian Cuisine—Healthy Food of Fujian Province*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/min-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- _____. (2021). *Hui Cuisine-China's Wild Cuisine*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/hui-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- _____. (2021). *Hunan Cuisine/Xiang Cuisine-Hot (Spicy) and Sour*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/xiang-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- _____. (2021). *Jiangsu Cuisine—Refined Healthy Gourmet Food*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/su-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- _____. (2021). *The Features of the Eight Great Cuisines of China*. Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/eight-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- Gil A, Gil F. (2015). *Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. The British journal of nutrition* 113(S2):S58-S67. doi:10.1017/S0007114514003742.
- Gisslen, W. (2017). *Professional Baking*. New Jersey: John Willey& Sons. Inc.
- Handoyo, C.C., et.al., (2018). *Klappertaart: an Indonesian–Dutch influenced traditional food. Journal of Ethnic Foods*. Volume 5, Issue 2: 147-152.
- Hasbiana, N. (2018). *Pengetahuan Bahan Makanan*. Direktorat Pembinaan SMK Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Heryanto R. (tahun tidak diketahui). *Potensi Tanaman Ganyong Sebagai Bahan Pangan Alternatif*. Diakses dari <http://sulbar.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/info-teknologi/199-potensi-tanaman-ganyong-sebagai-bahan-pangan-alternatif> pada 20 September 2021.

HotelTalk. (2022). *5 Types of Breakfast in Hotel: With Menu and Cover Layout*. Diakses dari <https://hoteltalk.app/5-types-of-breakfast-in-hotel-with-menu-and-cover-layout/> pada 4 Oktober 2022.

Inspektorat Banda Aceh. (2013) *Sejarah Kota Banda Aceh*. Diakses dari <http://inspektorat.bandaacehkota.go.id/2013/10/28/sejarah-kota-banda-aceh/> pada 3 September 2021.

Direktorat Gizi Masyarakat. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Perdagangan Republik Indonesia. (Tahun tidak diketahui). *Komoditas Tanaman Jagung*. Diakses dari https://ews.kemendag.go.id/sp2kp-landing/assets/pdf/120116_ANK_PKM_DSK_Jagung.pdf pada 1 Oktober 2022.

Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

King, H. (2008). *Food Ingredients*. Essex: Heinemann.

Kusmana, F. (2017). Selenium: Peranannya dalam Berbagai Penyakit dan Alergi. *CDK-251* vol. 44 no. 4.

Kusumawardani, Hastin D., Musoddaq, M.A, Puspitasari, C., (2017). Kandungan Iodium Dalam Kelompok Bahan Makanan di Daerah Pegunungan dan Pantai. *MGMI* Vol. 8, No. 2: 79-88.

- OECD/FAO (2021), *OECD-FAO Agricultural Outlook 2021-2030*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/19428846-en>.
- Pang K. (2021). *Sichuan Cuisine—The Most Popular Cuisine In China* Diakses dari <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/chuan-cuisine.htm> pada 20 Oktober 2021.
- Pepperhead. (2022). *Top 10 Hottest Pepper*. Diakses dari <https://pepperhead.com/top-10-worlds-hottest-peppers/> pada 2 Oktober 2022.
- Primarasa. (Tahun tidak diketahui). *Pengaruh Belanda dalam Kuliner Indonesia*. Diakses dari <https://www.primarasa.co.id/artikel-boga/pengaruh-belanda-dalam-kuliner-indonesia> pada 2 Oktober 2022.
- Rana, S. (2017). *World Cuisine: Know The Difference Between Continental Food And Oriental Food*. Diakses dari <https://food.ndtv.com/food-drinks/world-cuisine-know-the-difference-between-continental-food-and-oriental-food-1713165> pada 23 September 2022.
- Safriansyah, W., Asman, Ferdiana, N.A. , dan Noviyanti, A.R. (2021). Karakter Morfologi Talas (*Colocasia Esculenta*) sebagai Indikator Level Kadar Oksalat Menggunakan Lensa Makro. *Jambura Journal of Chemistry Volume 3* (1) 37-44.
- Setyanti CA. (2015). *Kuliner Kalimantan, Sudah Kurang Populer Kini Nyaris Punah* Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150828123631-262-75128/kuliner-kalimantan-sudah-kurang-populer-kini-nyaris-punah> pada 1 November 2021.
- Sierra T& Lisa. (2020). *An Introduction to Spanish Cuisine*. Diakses dari <https://www.thespruceeats.com/an-introduction-to-spanish-food-and-cooking-3083063> pada 11 Oktober 2021.
- Singh S. *Continental Cuisine*. Diakses dari <https://www.shiveshskitchen.com/2015/08/continental-cuisine.html> pada 11 Oktober 2021.
- Sunjata WP., Sumarno & Mumfangati T (2014). *Kuliner dalam Serat Centini*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Daerah Istimewa Yogyakarta.

Supenn, H dan Monroe, J. (2003). *Cooking The Thai Way*. Minneapolis: Lerner Publications Company.

Sutaguna, I Nyoman T. (2017). *Adaptasi Bumbu Dasar Makanan Tradisional Indonesia Pada Industri Kuliner*. Diakses dari https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/6ba7aa5643193d0ad998ceab9f8bc3f3.pdf, pada 29 September 2021

Triana, Vivi. (2006). Macam-Macam Vitamin dan Fungsinya dalam Tubuh Manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. I (1): 40-47. Diakses dari <https://doi.org/10.24893/jkma.v1i1.9> pada 29 September 2021

Tubbrit G. (2016). *Fish Knives and Fish Forks Etiquette*. Diakses dari <https://www.acsilver.co.uk/acsnews/2016/03/24/fish-knives-fish-forks-etiquette/> pada 23 Oktober 2021

Wijaya, S. (2019). Indonesian Food Culture Mapping: A Starter Contribution to Promote Indonesian Culinary Tourism. *Journal of Ethnic Foods* 6:9

Daftar Kredit Gambar

Cover Bab 1 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/professional-stainless-steel-kitchen-design-photo-wasmade-in-restourant_26369938.htm pada 14 November 2022

Gambar 1.1 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/many-kitchen-appliance-falling-shopping-cart-3d-rendering_18501977.htm#query=kitchen&position=0&from_view=author pada 24 September 2022

Gambar 1.3 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/slicer-butcher-delicatesen-4984568/> pada 24 September 2022

Gambar 1.5 diunduh dari https://www.freepik.com/free-photo/concept-cooking-accessories-with-blender-isolated-white-background_29082130.htm#query=hand%20blender&position=10&from_view=search&track=sph pada 27 Agustus 2022

Gambar 1.15 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/microwave-oven-retail-store_5112241.htm#page=2&query=microwave&position=30&from_view=search&track=sph pada 24 September 2022

Gambar 1.16 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/close-up-hand-making-barbeque_10753209.htm pada 27 Agustus 2022

Gambar 1.17 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/cooking-french-fries-in-the-deep-fryer-crispy-fries-junkfood-concept_25993504.htm pada 08 Juli 2022

Gambar 1.21 diunduh dari https://www.freepik.com/free-photo/glass-showcase-pastry-shop-with-variety-fresh-cakes-pastries-popular-sweet-desserts-offered-sale_27470091.htm#query=glass%20showcase&position=16&from_view=search&track=sph pada 23 Oktober 2022

Gambar 1.22 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/commercial-fridge-with-transparent-glass-doors_17481456.htm#query=showcase&position=49&from_view=author pada 23 Oktober 2022

Gambar 1. 24 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/different-types-of-dishes-in-containers-on-the-buffetable-in-the-hotel-Restaurant_25797971.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 1.25 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/buffet-line-large-white-square-bowl-thailand-resort_29695858.htm#query=CHAFING&position=3&from_view=author pada 14 November 2022

Gambar 1.45 diunduh dari https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/2f/Air_Fryer_Presets.jpg/2048px-Air_Fryer_Presets.jpg pada 14 November 2022

Cover bab 2 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/bottom-view-fruits-and-vegetables-radish-cherry-tomatoespersimmon-tomatoes-kiwi-cucumber-apples-red-cabbage-parsley-quince-aubergines-on-bluetable_17248933.htm pada 29 Agustus 2022

Gambar 2.1 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/recyclable-bag-fresh-vegetables-blue-summer-sky-background_9109256.htm#&position=1&from_view=author pada 29 Agustus 2022

Gambar 2.2 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/dry-wheat-ears-isolated-on-white_5074617.htm pada 11 Juli 2022

Gambar 2.4 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/pasta-spaghetti-vegetables-spices-isolated-onwhite_7481106.htm pada 12 October 2022

Gambar 2.5 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/closeup-of-white-rice-textured_2971911.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.6 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/red-camargue-rice-top-rice-5235080/> pada 22 Oktober 2022

Gambar 2.7 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/brown-rice_9186549.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.8 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/texture-of-black-rice_4869923.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.10 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/close-up-view-of-delicious-rice-balls_10222505.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.11 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/risotto-with-vegetables-on-woodentable_26556681.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.12 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/corn-on-the-stalk-ready-to-harvest-in-thefield_7957173.htm pada 23 Oktober 2022

Gambar 2.13 diunduh dari https://www.freepik.com/free-photo/set-pecan-pistachios-almond-peanut-cashew-pine-nuts-lined-up-assorted-nuts-dried-fruits-mini-different-bowls_7481223.htm#query=nuts&position=1&from_view=search&track=sph pada 23 Oktober 2022

Gambar 2.14 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/peeled-pecan-nuts-isolated-on-white-background-nuts-thatare-good-for-health-lovers-top-view_25267718.htm pada 12 October 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/closeup-of-pistachio-nuts-isolated-on-whitebackground_24865352.htm pada 23 Oktober 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/hazelnuts_6900575.htm pada 12 Oktober 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/fresh-walnut-with-leaves_6900440.htm pada 12 October 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/shelled-cedar-pine-nuts-isolated-on-white-background-with-clipping-path_26536976.htm pada 11 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/natural-cashew_1196999.htm pada 20 October 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/handful-of-brazil-nuts-or-amazon-nuts-isolated-on-whitebackground-bertholletia-excelsa_27622236.htm pada 11 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/macadamia-nuts-isolated-on-whitebackground_21297757.htm pada 11 Juli 2022 dan

<https://www.pexels.com/photo/brown-almond-nuts-on-white-ceramic-bowl-57042/> pada 11 Juli 2022

Gambar 2.15 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/marzipan-potatoes-marzipan-1731208/> pada 11 Juli 2022

Gambar 2.16 diunduh dari <https://www.pexels.com/photo/cassava-root-crops-in-close-up-photography-7543161/> pada 11 Juli 2022

Gambar 2.17 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/sweet-potatoes_9184749.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.18 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/taro-fruit-food-plant-health-1686669/> pada 11 juli 2022

Gambar 2.22 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-psd/bamboo-shoots-isolated-white-background_26431521.htm#page=3&query=bamboo%20sprout&position=26&from_view=search&track=sph pada 11 Juli 2022

Gambar 2.24 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-forest-berries-over-white_9207095.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.26 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/melon-isolated-on-the-whitebackground_3535161.htm pada 11 Juli 2022

Gambar 2.27 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/ripe-apricot-fruits-with-with-green-leaf-and-slice-isolatedon-white_4134516.htm pada 11 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/sweet-cherry_29058897.htm pada 11 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/fresh-nectarines-with-green-leaves-isolated-on-whitebackground_21341353.htm pada 11 Juli 2022, dan

https://www.freepik.com/free-vector/plums-isolated-on-white-background_4545868.htm pada 11 Juli 2022

Gambar 2.29 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/ingredients-food-cooking-recipe-6800298/> pada 11 Juli 2022

Gambar 2.33 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/dry-turmeric-dust-or-haldi-powder-also-known-as-curcumalonga-linn-selective-focus_21130614.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.34 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/close-up-on-bunch-of-basil-leavesisolated_10203475.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.35 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/close-up-green-branch-of-cilantro-or-coriander-isolatedon-white-background_5345671.htm pada 11 Juli 2022

Gambar 2.36 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/dill_28924118.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.37 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-mint-leaves-isolated_8759369.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.38 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-origano-branch-leaf-isolated_8569791.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.39 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/rosemary-on-isolated-white_5100010.htm pada 09 Jul 2022

Gambar 2.40 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/dry-green-bay-leaves-in-bowl-high-qualityphoto_15672468.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.41 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/thyme-in-studio_4271889.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.42 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/aromatic-basil-vegetable-culinary-1634001/> pada 15 November 2022

Gambar 2.43 diunduh dari https://pngtree.com/freepng/chives-leek-kitchen-cooking-food_6343271.html pada 15 November 2022

Gambar 2.44 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/fresh-green-celery-isolated_8486033.htm#query=celery&position=1&from_view=author pada 15 November 2022

Gambar 2.45 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/green-onion-isolated-white-background_24145570.htm#query=green%20onion&position=7&from_view=author pada 15 November 2022

Gambar 2.46 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/poppy-seed_1205403.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.48 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/golden-sesame_1205442.htm dan https://www.freepik.com/free-vector/black-sesame_1205746.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.49 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/closeup-shot-of-flax-seeds-on-whitesurface_9759743.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.50 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/pile-of-chia-seeds-isolated_10069781.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.51 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/sunflower-seed_1205372.htm pada 09 Juli 2022

Gambar 2.52 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/soybean-oil-soybean-food-and-beverage-products-foodnutrition-concept_10400566.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.53 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/olive-oil-olives-food-oil-natural-968657/> pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.56 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/potato-wedges-food-dish-potato-6323211/> pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.57 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/traditional-russian-salad-olivier_6713095.htm pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.58 diunduh dari <https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-dish-with-grilled-fish-5739585/> pada 20 Oktober 2022

Gambar 2.59 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/vegetables-vegan-bio-diet-vitamins-4797297/> pada 20 Oktober 2022

Gambar cover bab 3 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/carnivore-diet-concept-raw-ingredients-for-zero-carb-dietmeat-poultry-eggs-on-brown-background_29960182.htm pada 29 Juli 2022

Gambar 3.1 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/concept-tasty-food-with-beef-with-vegetables-space-text_23143589.htm#page=3&query=stew&position=31&from_view=author pada 29 Juli 2022

Gambar 3.2 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/flesh-beef-steak-grill-grilling-4287458/> pada 29 Juli 2022

Gambar 3.4 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/raw-salmon_29911462.htm pada 28 Juli 2022

Gambar 3.5 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-fish-mackerel_1171169.htm pada 25 Oktober 2022 dan https://www.freepik.com/free-vector/fresh-turbot-flatfish-on-white-wall_12666873.htm pada 1 Oktober 2022

Gambar 3.6 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/close-up-broken-egg-isolated-white_5695663.htm#query=egg&position=0&from_view=author pada 1 Oktober 2022

Gambar 3.8 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/tartlets-with-red-caviar_6766844.htm pada 1 Oktober 2022

Gambar 3.9 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/iced-pink-cock-tail-and-freshstrawberries_5926634.htm pada 25 Oktober 2022

Gambar 3.10 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/butter-on-white-background_3450036.htm pada 9 Juli 2022

Gambar 3.11 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/slice-of-bread-with-butter_12483738.htm pada 26 Oktober 2022

Gambar 3.12 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/woman-spreading-soft-cheese-on-toastedbread_9172428.htm pada 26 Oktober 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/piece-of-brie-cheese-with-crust-isolated-on-whitebackground_28331997.htm pada 9 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/single-whole-piece-of-limburger-or-herve-cheese-onwhite-background_28019489.htm pada 3 Agustus 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/fresh-mozzarella-cheese-soft-italian-cheeses-tomato-andbasil-olives-oil-and-rosemary-on-wooden-serving-board-over-light-wooden-surface-healthyfood-top-view-flat-lay_14628555.htm pada 9 Juli 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/piece-of-parmesan-cheese-on-white_23950406.htm pada 9 Juli 2022 dan

https://www.freepik.com/free-vector/swiss-gruyere-cheese-in-plate-on-white-background_10589957.htm pada 9 Juli 2022

Gambar 3.13 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/pure-cow-ghee-in-ceramic-bowl-on-whitebackground_28681902.htm pada 9 Juli 2022

Gambar 3.14 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/flan-or-creme-caramel-dessert_5270930.htm pada 9 Juli 2022

Gambar 3.16 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/raw-chuck-roll-beef-steaks-on-wooden-background-withrosemary-and-thyme_29056689.htm pada 2 Oktober 2022

Gambar 3.17 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/meat-ribs-with-vegetables_5937868.htm pada 28 juli 2022

Gambar 3.18 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-tbone-steak-with-salt-pepper-androsemary_29694366.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 3.19 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/marbled-prime-beef-steak-raw-top-sirloin-meat-steak-darkbackground-top-view-copy-space_29189378.htm pada 02 Oktober 2022

Gambar 3.20 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/whole-piece-of-raw-beef-tenderloin-on-butcher-tablegray-background-top-view_27901080.htm pada 9 Juli 2022

Gambar 3.22 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/round-beef-meat-raw-set-with-old-butcher-cleaver-knife-onblack-wooden-table-background_22803016.htm pada 2 Oktober 2022

Gambar 3.23 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/osso-buco-veal-steak-with-rosemary-and-spices-on-blackbackground-top-view_25678795.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 3.24 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/point-brisket-raw-beef-brisket-meatwith-ingredients-forsmoking-making-barbecue-pastrami-cure-on-old-dark-wooden-table-background-with-copyspace-for-text_29168487.htm pada 2 Oktober 2022

Gambar 3.25 diunduh dari <https://pixabay.com/illustrations/shortribs-short-ribs-chuck-ribs-2912458/> pada 2 Oktober 2022

Gambar 3.26 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/raw-flank-beef-marbled-meat-steak-on-butcher-tablegray-background-top-view_23493306.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 3.27 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/whole-raw-chicken-on-white-paper-preparing-rawchicken_26015991.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 3.28 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/home-made-german-chickenschnitzel_30233310.htm pada 6 Agustus 2022

Gambar 3.29 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/raw-chicken-wings-on-the-dark-woodensurface_14449194.htm pada 26 Oktober 2022

Gambar 3.30 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/raw-chicken-thighs-on-the-dark-woodensurface_14449153.htm pada 26 Oktober 2022

Gambar 3.32 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/boning-knife-sabatier-kitchen-food-4101445/> pada 20 Oktober 2022

Gambar 3.33 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/scissors-cut-kitchen-tool-2202235/> pada 20 Oktober 2022

Cover bab 4. diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/closeup-shot-of-restaurant-menu-set-on-black-platesperfect-food-background_28694697.htm pada 24 Juli 2022

Gambar 4.1 diunduh dari https://www.freepik.com/free-photo/delicious-healthy-asian-food-gray-textured-background-with-copy-space_8826100.htm#query=food&position=0&from_view=author pada 15 November 2022

Gambar 4.4 diunduh dari https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ayam_Tangkap.jpg pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.5 diunduh dari https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Makanan_Khas_Sunda.jpg pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.7 diunduh dari https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kue_Bingka.jpg pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.8 diunduh dari https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Papeda_Kuah_Kuning_Ikan_Tude_Bakar_2.jpg pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.31 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/mapo-tofu-green-onion-sauce-4985990/> pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.32 diunduh dari https://www.freepik.com/free-photo/miso-soup-with-mushrooms-table_7218648.htm#query=miso%20soup&position=47&from_view=search&track=sph pada 7 November 2022

Gambar 4.34 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/biryani-platter-mutton-lamb-kebab-7253751/> pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.35 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/close-up-bread-cooked-in-indianstyle_5622253.htm pada 7 November 2022

Gambar 4.36 diunduh dari *Tarte tatin* <https://www.pexels.com/photo/tart-tatin-with-pears-on-plate-on-table-6607415/> pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.37 diunduh dari <https://www.pexels.com/photo/close-up-photo-of-a-delicious-cooked-escargots-5388705/> pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.38 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/risotto-traditional-italian-cuisine-food_19997089.htm pada 11 Juli 2022

Gambar 4.40 diunduh dari *Gazpacho dari Spanyol* https://www.freepik.com/free-vector/tomato-soup-with-basil-in-bowl_9829565.htm pada 7 November 2022

Gambar 4.41 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/jam-fruit-jars-fruit-jams-428094/> pada 24 Oktober 2022

Gambar 4.42 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/various-homemade-bread-on-burlap-with-wheat-highquality-photo_12779297.htm pada 7 November 2022

Gambar 4.44 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/homemade-three-shu-cake-with-vanilla-custardinside_21171509.htm pada 7 November 2022 dan https://www.freepik.com/free-vector/home-autumn-summer-baking-puff-pastries-apple-strudel-with-raisins-cinnamon-and-powdered-sugar-mint-on-light-background-view-from-above-banner-format_29561357.htm pada 6 Agustus 2022

Gambar 4.47 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/open-gift-box-with-assortment-of-homemade-chocolatebonbons-modern-hand-painted-chocolate-candy-product-concept-forchocolatier_28424428.htm pada 6 Agustus 2022

Cover bab 5. diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/young-male-chef-flipping-vegetables-in-wok-atcommercial-kitchen_29776594.htm 25 Juli 2022

Gambar 5.1 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/boiling-pot-with-cooking-spaghetti-pasta-in-the-kitchen-closeup_10475097.htm pada 9 November 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/side-view-mushroom-frying-with-gas-stove-and-fire-and-human-hand-in-pan_7724732.htm pada 9 November 2022,

https://www.freepik.com/free-vector/grilled-chicken-breast-on-the-flaming-grill-with-grilled-vegetables-tomatoes-herbs-lemon-rosemary-healthy-lunch-menu_13012797.htm, pada 9 November 2022 dan

<https://pixabay.com/photos/muffins-baking-cooking-food-baked-480513/?download> pada 9 November 2022

Gambar 5.3 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/chef-cleaning-carrots-and-turnips-in-the-sink_18411226.htm pada 11 November 2022

Gambar 5.4 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/grating-carrot-kitchen-preparation-4716097/> pada 11 November 2022

Gambar 5.5 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/meat-frozen-freeze-sausage-327983/> pada 11 November 2022

Gambar 5.8 diunduh dari https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/01/Untrussed_and_trussed_chicken.jpg/4096px-untrussed_and_trussed_chicken.jpg pada 11 November 2022

Gambar 5.9 diunduh dari https://www.freepik.com/premium-photo/skillful-chef-face-mask-holding-wok-flames_16499189.htm pada 9 Januari 2023

Gambar 5.11 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/food-refreshment-delicious-meal-3348861/> pada 9 November 2022 dan

<https://pixabay.com/photos/food-restaurant-cafe-dining-dinner-3669932/> pada 9 November 2022

Gambar 5.12 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/two-eggs-boiling-in-pot_20609242.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 5.13 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/spaghetti-with-cream-sauce_1240017.htm pada 9 November 2022

Gambar 5.14 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/food-broccoli-vegetable-cooking-3267634/> pada 11 November 2022

Gambar 5.15 diunduh dari <https://www.pexels.com/photo/crop-unrecognizable-chef-stirring-bolognese-sauce-in-saucepan-6287476/> pada 9 November 2022

Gambar 5.18 diunduh dari <https://pixabay.com/photos/roulades-beef-roulades-meat-rolls-3061232/> pada 9 November 2022

Gambar 5.20 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/stainless-steel-pressure-cooker-onhob_26890890.htm pada 3 Agustus 2022

Gambar 5.21 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/cooking-creme-brulee-at-ome-closeupshot_29200954.htm pada 9 Oktober 2022

Gambar 5.22 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/frying-cheese-ball_3763161.htm pada 9 November 2022

Gambar 5.23 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/cooking-in-the-public-dining-room-roasting-meat-in-fryingpan-on-the-stove_27238911.htm pada 9 Oktober 2022

Gambar 5.24 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/side-view-spaghetti-in-frying-pan-on-blackbackground_7757585.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 5.25 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/sautee-spices-with-galangal-and-indonesian-bay-leaf-daunsalam-cooking-process-making-traditional_28490369.htm pada 9 Oktober 2022

Gambar 5.26 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/frying-ribs-meat-inside-black-pan-in-thekitchen_8852906.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 5.27 diunduh dari https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/21/Jackfruit_chips.JPG/2048px-Jackfruit_chips.JPG pada 9 November 2022

Gambar 5.28 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/woman-cooking-duck-with-vegetables-and-puting-it-from-oven_10330612.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 5.30 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/meat-roasted-on-fire-barbecue-kebabs-on-thegrill_19710313.htm pada 9 Oktober 2022

Gambar 5.33 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/vegetarian-vegetable-casserole-with-zucchini-mushroomsand-cherry-tomatoes_6963287.htm pada 9 November 2022

Cover bab 6. diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/home-made-food-menu-recipe-recommendedrestaurant_2761078.htm pada 6 Agustus 2022

Gambar 6.1 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/christmas-menu-template-with-photo_11372397.htm pada 15 november 2022

Gambar 6.2 diunduh dari <https://www.pexels.com/photo/cozy-coffee-house-with-creative-decorated-menu-board-4913361/> pada 15 November 2022 dan <https://www.pexels.com/id-id/foto/menu-restoran-tangan-memegang-8207398/> pada 15 November 2022

Gambar 6.3 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/waiter-holds-menu-isolated-on-whitebackground_19596100.htm pada 24 Juli 2022

Gambar 6.4 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/tuna-spread-with-cracker_1288492.htm pada 2 Oktober 2022

Gambar 6.5 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/delicious-fresh-thick-soup-of-mushroom-puree-with-breadcrumbs-spices-and-herbs_27943249.htm pada 25 Juli 2022

Gambar 6.6 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/kiev-or-pozharskaya-cutlet-served-with-fried-potato-and-beet-on-plate_26666820.htm pada 6 Agustus 2022

Gambar 6.7 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/strawberry-mille-feuille-cake-in-whiteplate_27534460.htm pada 6 Agustus 2022

Gambar 6.12 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/traditional-full-english-breakfast-with-fried-eggs-sausage-tomato-beans-toast-and-bacon-on-plate_13012895.htm pada 26 Oktober 2022

Gambar 6.13 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/sausage-fried-rice-with-tomatoes-carrots-and-shiitake-mushrooms-on-the-plate_10725355.htm pada 26 Oktober 2022

Gambar 6.14 diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/fresh-ripe-mango-and-sticky-rice-with-coconut-milk-on-dark-surface_13804528.htm pada 26 Oktober 2022

Indeks

A

a'la carte 187
asam lemak 68 ,67

B

bakery ,131 ,130 ,129 ,128 ,110 ,3
 ,150 ,142 ,141 ,140 ,138 ,134
 182
barding 152
blanching 204 ,174 ,161
braising 164
branch 193
buffet 203 ,196 ,190 ,189 ,187 ,158

C

citrus 54 ,53

D

dessert 186 ,185 ,166 ,131 ,62 ,19 ,18
dinner 199 ,19 ,18
dough 132 ,131

E

entremetier 3

G

garde manger 3
glasswares 20 ,19
gratinating 202 ,173

H

herbs ,125 ,124 ,77 ,65 ,62 ,61 ,60 ,59
 143 ,126
hot appetizer 185 ,183

K

kitchen utensils 203 ,33 ,32 ,8 ,6 ,5 ,4

L

larding 176 ,152 ,151
long grain 42 ,41

M

main course 186 ,185 ,19
main kitchen 3
margarine 129 ,64
marinating 203 ,151
mixer 130 ,29 ,28 ,26 ,8 ,7 ,4

O

oven ,27 ,25 ,24 ,23 ,14 ,11 ,10 ,4 ,3
 ,164 ,155 ,143 ,132 ,130 ,29
 ,176 ,173 ,172 ,170 ,169 ,166
 203 ,202 ,195

P

pastry ,131 ,130 ,129 ,128 ,110 ,3
 ,142 ,141 ,138 ,134 ,133 ,132
 203 ,158 ,150
perishable food 203 ,72
poaching 162

R

rempah ,77 ,62 ,61 ,59 ,58 ,57 ,56
 144 ,124 ,122 ,121 ,119

S

serealia ,66 ,62 ,48 ,44 ,43 ,42 ,38
 203 ,149 ,77 ,68
shortening 129 ,91
silverwares 19
simmering 176 ,162 ,122
steam table 17

T

table d'hote ,196 ,190 ,189 ,188 ,187
 201 ,198 ,197
thawing 203 ,151 ,150 ,88
tilting Skillet 13
trussing 152



Profil

Nurul Hasbiana

Penulis

Riwayat Pekerjaan/ Profesi

2012–sekarang:
Guru Tata Boga di SMK Negeri 1
Kalasan

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Pengetahuan Bahan Makanan untuk Kelas X Program Keahlian Kuliner (2018).
2. Antologi kisah Wardah *Inspiring Teacher*: Memberi Inspirasi Untuk Negeri (2020).

Kontak

E-mail:

nurul_hasbiana@yahoo.com

Instansi:

SMK Negeri 1 Kalasan

Alamat Instansi:

Randugunting,
Tamanmartani,
Kalasan, Sleman,
DI Yogyakarta

Bidang Keahlian

Pariwisata–Kuliner



Nurul Khasanah

Penulis

Kontak

E-mail:

nurulkawe@gmail.com

Instansi:

SMK Negeri 1 Kalasan

Alamat Instansi:

Randugunting,
Tamanmartani,
Kalasan, Sleman,
DI Yogyakarta

Bidang Keahlian

Pariwisata–Kuliner

Riwayat Pekerjaan/ Profesi

1. 2019–sekarang: Guru Tata Boga di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta
2. 2011-2019: Guru Tata Boga di SMK Negeri 1 Slahung Ponorogo

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. Universitas Negeri Yogyakarta, Pendidikan Teknik Boga (2007)
2. SMA Negeri 4 Yogyakarta (2003)



Prahashinta Dewie

Penelaah

Kontak

E-mail:

read.shinta57@gmail.com

Instansi:

SMKN 57 Jakarta

Alamat Instansi:

Jl. Taman Margasatwa no.38B
Pejaten Pasar Minggu
Jakarta Selatan.

Bidang Keahlian

Tata Boga

Riwayat Pekerjaan/ Profesi

Guru Tata Boga

Riwayat Pendidikan

1. IKIP JAKARTA
2. UHAMKA



Aan Nurhasanah

Penelaah

Kontak

E-mail:

aan_4567@yahoo.co.id

Instansi:

Indonesia Pastry Alliance

Alamat Instansi:

Jln Anggrek Ungu H2 B, BSD
Tangerang

Bidang Keahlian

Tata Boga

Riwayat Pekerjaan/ Profesi

1. 2014–sekarang: Dosen bidang Tata Boga
2. 2013–2015: *Executive Pastry Chef* Sheraton Bandara
3. 2007–2013: *Executive Pastry Chef* Ritz Carlton Jakarta Pacific Place

Riwayat Pendidikan

1. S2: Magister Manajemen (2020)
2. S1: Sarjana Pendidikan Tata Boga (1993)



Arief Firdaus

Ilustrator

Judul Buku dan Tahun Terbit

Kontak

E-mail:

aipirdoz@gmail.com

Instansi:

Visualizer & Graphic Designer

Alamat Instansi:

Pekayon Jaya, Bekasi Selatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. 2017–sekarang: *Visualizer & Graphic, Designer, Freelance*
2. 2015–2017: Art Director, AMP TGF Lemonade
3. 2014: *Art Director*, DDB Jakarta
4. 2012–2014: Jr. Art Director, PT Dwisapta Pratama

Bidang Keahlian

Art Director, Graphic Designer, Visualizer

1. Buku “Bimbim Tidak Mau Mandi”, Juara Lomba Konten Kanal PAUD, Iwok Abqary (2019)
2. Buku “Aku Anak Indonesia, Aku Suka Makan Ikan”, HIMPAUDI, Prof. Netty Herawati & Reni Nurlela (2019)
3. Komik “Jagoan Sungai”, Juara Lomba GLN Komik Pembelajaran SD, Kemdikbud, Iwok Abqary (2019)
4. Komik Rabies, Subdit Zoonosis, Kemenkes (2020)
5. Tim Supervisor Buku Pelajaran Sekolah Kurikulum 2021, Puskurbuk, Kemdikbud, (2020-2021)
6. Buku Panduan Guru “Pendidikan Khusus Bagi Peserta Didik dengan Hambatan Intelektual”, Pusbuk, Kemdikbudristek (2022)
7. Buku Siswa & Buku Guru “Bahasa
8. Indonesia Tingkat Lanjut” Kelas XI dan XII, Pusbuk, Kemdikbudristek (2022)
9. Buku Antologi Praktik Baik PAUD FromHome, HIMPAUDI (2022)



Imtam Rus Ernawati

Editor

Kontak

E-mail:

imtamrew@gmail.com

Alamat Instansi:

Jalan Ki Hajar Dewantara, Klaten
57438

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. 2015–sekarang: GM Production
PT Penerbit Intan Pariwara
2. 2018–sekarang: Asesor
Kompetensi pada LSP Penulis
dan Editor Profesional

Bidang Keahlian

Editorial dan Penerbitan

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S1 : Fakultas Ilmu Budaya/Jurusan
Sejarah/ Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta (1991)

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Panduan Guru Pendidikan
Khusus bagi Peserta Didik
Disabilitas Netra Disertai Hambatan
Intelektual, Kemendikbudristek
(2022)
2. Buku Panduan Guru Prakarya dan
Kewirausahaan: Rekayasa SMA/MA
Kelas X, Kemendikbudristek (2022)
3. Buku Panduan Guru Prakarya:
Rekayasa SMP/MTs Kelas VII,
Kemendikbudristek (2022)
4. Sosiologi SMA Kelas XI.
Kemendikbudristek (2022)
5. Buku Panduan Guru Sosiologi
SMA Kelas XI. Kemendikbudristek
(2022)
6. Dasar-Dasar Kuliner Semester
1 untuk SMK/MAK Kelas X,
Kemendikbudristek (2022)
7. Sosiologi SMA Kelas XII,
Kemendikbudristek (2022)
8. Buku Panduan Guru Sosiologi SMA
Kelas XII, Kemendikbudristek (2022)



Hasbi Yusuf

Desainer

Kontak

E-mail:

abi.yusuf09@gmail.com

Bidang Keahlian

Desainer

Bidang Keahlian

1. Desainer & Ilustrator RSL Award
2. Desainer & Ilustrator SD Menara St. MartinusMakasar

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Dasar-Dasar Kuliner Semester 1 untuk SMK/MAK Kelas X (2022)
2. Geografi SMA Kelas XI (2021)
3. Buku Guru Geografi SMA Kelas XI (2021)
4. Matematika Tingkat Lanjut SMA Kelas XII (2021)
5. Buku Guru Matematika Tingkat Lanjut SMA Kelas XII (2021)
6. Buku Panduan Guru Seni Musik untuk SMP Kelas VIII (2021)
7. Buku Panduan Guru Seni Musik untuk SD Kelas IV (2021)
1. Buku Panduan Guru Seni Musik untuk SMP Kelas VII (2020)