

## PANDUAN PRAKTIKUM DASAR KULINER



**Nurfaidah, SKM, M.Kes.**, lahir di Makassar, 15 Februari 1991. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar dengan konsentrasi Pendidikan Gizi Masyarakat pada tahun 2012. Penulis menyelesaikan pendidikan ke jenjang magister di Sekolah Pascasarjana UIN Makassar pada tahun 2016 dengan konsentrasi pendidikan yang sama yaitu Gizi Masyarakat. Pengalaman kerja penulis antara lain sebagai Staf Mengajar Bidang Gizi di Puskesmas Karuwasi Makassar tahun 2012; Staf Gizi di Puskesmas Darul Asher Batu Licin Kalimantan Selatan tahun 2013 - 2014; Staf Gizi di TK-TPA / PAUD Ar-Raudah Makassar tahun 2015; Dosen Luar Biasa di AKPER Kharisma Goa Raya Mata Kuliah Ilmu Gizi tahun 2016; Asisten Dosen Mata Kuliah Gizi Remaja di Universitas Muslim Indonesia Makassar tahun 2016. Terakhir penulis bekerja sebagai salah satu staf akademik Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar hingga saat ini.



**Dr. M. Rachmad Kasmad, S.Pd., M.Pd.**, lahir di Makassar, 30 Juni 1972. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Ujung Pandang pada tahun 1998. Penulis menempuh pendidikan magister di Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2007, dan menyelesaikan pendidikan doktoral pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2010. Pengalaman kerja penulis antara lain sebagai tutor pada kegiatan pendampingan pengawas pada kegiatan Rally Asia Pacific di Makassar tahun 2001-2007; Sport advisor meeting on Spreading Olympic Movement tahun 2005; dan menjadi pengelola bidang penelitian dan pengembangan Federasi Panjat Tebing Indonesia Sulawesi Selatan hingga tahun 2011. Saat ini penulis tengah menekuni bidang kajian Gizi Olahraga terutama yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga.



**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes.**, lahir di Luppereing-Bone, 5 September 1968. Beliau menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Ujung Pandang pada tahun 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan magister dalam bidang Kesehatan Olahraga di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2000, serta menyelesaikan pendidikan doktoral pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2008. Berbagai publikasi telah dihasilkan penulis diantaranya dalam dua tahun terakhir adalah: "Students' Motivation in Taking Sport Entrepreneurship: A Case Study in An Indonesian University" (2020); "Implementasi Sport Tourism di Kawasan Lego-lego Sebagai Pendukung Kebangkitan Pariwisata Kuliner dan Bahari di Masa Pandemi Covid-19" (2021); dan "Geografi Emosi Dosen Olahraga terhadap Publikasi Internasional (2021)". Sejak tahun 2018 penulis menduduki jabatan sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar hingga saat ini.

### BADAN PENERBIT UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt.1 Kampus UNM Gunung Sari Baru  
Jl. Raya Pendidikan 90232, Kota Makassar, Sulawesi Selatan  
Telp/WA +62 852-5922-0015 +62 853-9750-1407 +62 822-3292-8654  
Email: badanpenerbit@unm.ac.id | badanpenerbitunm@gmail.com  
website: badanpenerbit.unm.ac.id



MURFADAH, M. RACHMAD KASMAID, HASMYATI

PANDUAN PRAKTIKUM DASAR KULINER

Badan Penerbit UNM

PANDUAN PRAKTIKUM

# DASAR KULINER

Nurfaidah • M. Rachmad Kasmad • Hasmyati



Badan Penerbit UNM

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kita panjatkan kehadiran Allah SWT , karena berkat limpahan Rahmat dan hidayah-Nyalah sehingga penulis bisa menyusun buku ini dengan judul” Panduan Praktikum Dasar Kuliner” Buku ini adalah edisi pertama dan masih banyak membutuhkan koreksi dan perbaikan.

Dalam penulisan dan penyusunan buku ini untuk memenuhi kebutuhan pokok mahasiswa terhadap referensi mata kuliah Gizi khususnya Dasar Kuliner selain untuk mahasiswa buku ini bisa dijadikan rujukan buat masyarakat umum dan juga pelatih, atlet maupun orang tua atlet agar dapat lebih mengetahui dan memahami lebih dalam tentang jenis masakan yang ada di Indonesia maupun masakan dari berbagai Negara serta cara pengolahannya.

Kami menyadari bagaimana pun bagusya teori dalam mata kuliah tetapi kalau tidak ditunjang dengan praktikum akan membuat mahasiswa tidak memiliki pengalaman yang sebenarnya. Buku ini akan sangat membantu mahasiswa dan juga profesi sejenis agar memiliki kelayakan dan pengalaman dalam mengaplikasikan teori yang telah diberikan.

Dalam proses pembuatan dan penyusunan buku ini, penulis banyak mendapatkan hambatan dan tantangan, namun berkat bantuan dan kerjasama tim sehingga buku bisa diselesaikan tepat waktu.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan juga dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kuliner.

Makassar, Agustus 2021

Tim Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	2
<b>DAFTAR ISI</b> .....	3
BAB I .....	5
SEJARAH DAN PERKEMBANGAN GIZI KULINER.....	5
BAB II .....	11
BUMBU DASAR.....	11
Pembuatan Bumbu Dasar .....	15
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	18
BAB III.....	19
KUE TRADISIONAL DAN CAKE MODEREN .....	19
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	29
BAB IV.....	30
MASAKAN TRADISIONAL.....	30
Teknik Pengolahan Masakan Tradisional.....	35
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	39
BAB V.....	40
MASAKAN KONTINENTAL .....	40
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	50
BAB VI.....	52
MASAKAN TIMUR TENGAH .....	52
Teknik Pengolahan Masakan Timur Tengah .....	59
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	63
BAB VII.....	66
MASAKAN ORIENTAL .....	66
Teknik Pengolahan Masakan Oriental .....	73
<b>3. Hasil Pengamatan</b> .....	76
<b>Daftar Pustaka</b> .....	77

Contoh sampul Laporan Akhir.....	78
<b>Format Laporan Akhir.....</b>	<b>79</b>
<b>LAPORAN PRAKTIKUM.....</b>	<b>79</b>
<b>Pembuatan Bumbu Dasar.....</b>	<b>79</b>
<b>RIWAYAT HIDUP SINGKAT PENULIS .....</b>	<b>80</b>

# **BAB I**

## **SEJARAH DAN PERKEMBANGAN GIZI KULINER**

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

Kata kuliner adalah unsur serapan bahasa inggris *culinary* berhubungan dengan memasak dan dapur, merupakan seni dalam membuat masakan, sehingga seni kuliner dimulai dari seni memilih bahan makanan, mempersiapkan, memasak, hingga menyajikan makanan menjadi hidangan yang menarik. Memasak pada prinsipnya adalah proses pemberian panas pada bahan makanan, untuk mematangkan dan menjadikan bahan makanan menjadi hidangan yang dapat dimakan, enak dan lezat. Sehingga memasak merupakan perlakuan yang mempunyai efek dan tujuan :

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

Pemahaman mengenai dasar-dasar kuliner memberikan dasar yang kokoh

tentang seni mengolah bahan makanan sehingga menghasilkan makanan/hidangan yang siap santap baik dari sisi kualitas maupun kuantitas serta aman di konsumsi. Mata kuliah dasar-dasar kuliner memberikan dasar-dasar yang diperlukan oleh setiap calon sarjana gizi sehingga dapat diimplementasikan dalam berbagai menu baik makanan biasa maupun makanan khusus.

Gizi sendiri merupakan ilmu yang mempelajari makanan yang berhubungan dengan kesehatan, sehingga dasar inilah dilakukan penggabungan2 kata tersebut dalam mata kuliah yang akan dipelajari, sehingga gizi kuliner merupakan ilmu dalam melakukan penerapan prinsip gizi yang dikombinasikan dengan pengetahuan ilmiah (sains) makanan dan ditampilkan melalui penguasaan keterampilan bidang kuliner, dan hasil yang terbentuk dari penggabungan ilmu gizi dan ilmu pengetahuan ilmiah (sains) bahan makanan dan lain-lain maka akan tercipta makanan tidak hanya enak, bergizi dan sehat sehingga akan tercipta perilaku makan yang sehat. Secara luas hal yang dipelajari dalam gizi kuliner adalah serangkaian pemahaman dan kegiatan dalam membuat makanan yang meliputi :

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

Makanan Asia (Asian Food) didefinisikan sebagai sebutan untuk makanan khas negara – negara di Benua Asia. Setiap negara-negara yang ada di Benua Asia memiliki cita rasa yang berbeda antara satu negara dengan negara lainnya. Beberapa negara di Asia memiliki ciri khas rasa makanan yang hampir sama dan memiliki komposisi yang serupa. Namun, ada pula negara yang memiliki pengaruh kuliner dari

benua lain seperti Amerika ataupun Eropa. Dibandingkan dengan makanan Eropa atau Amerika, makanan Asia cenderung lebih kompleks dalam hal rasa dan proses pembuatannya, karena umum ya makanan Eropa dan Amerika dimasak dengan cara yang lebih sederhana dengan bahan seperti garam, saus, susu dan umumnya menyajikan daging sebagai menu utama. Sedangkan makanan Asia umumnya menggunakan berbagai bumbu dan rempah – rempah tradisional dengan proses pembuatan yang lebih lama dan kompleks serta cara penyajian yang khas.

Makanan oriental berbeda ditiap negara karena dipengaruhi oleh setiap sejarah tiap negara, peradaban, budaya masyarakat setempat, dan sebagainya. Negara Asia Timur, seperti Cina, Korea, dan Jepang memiliki kekhasan dalam masakannya, yaitu penekanan pada penggunaan minyak dan saus yang banyak. Masakan di cina dikaitkan erat dengan kegunaannya untuk obat bagi manusia. Adapun di Asia tenggara, produk makanannya ditekankan pada penggunaan bumbu, rempah-rempah dan jamu. Makanan Asia Tenggara sangat beragam dan penuh warna, dengan penggunaan bumbu-bumbu lokal, rempah-rempah dan saus (misal:saus ikan di Vietnam). Sementara itu, makanan dari negara-negara Asia Selatan seperti India, Pakistan dan Sri Langka banyak dipengaruhi oleh Persia dan Arab. Pada dasarnya, makanan Asia Selatan ini menggunakan bumbu dengan aroma kuat seperti lada dan cengkih untuk meningkatkan aroma masakan. Makanan di daerah ini cenderung penuh warna dan memiliki aroma yang kuat. Perkembangan makanan mengalami kemajuan yang sangat pesat terutama di negara-negara eropa dan setelah perang dunia 2 baru mulai tampak adanya perhatian terhadap masakan-masakan asing di dalam dapur Eropa.

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

Persiapan bahan makanan merupakan suatu proses kegiatan yang spesifik

dalam rangka menyiapkan bahan makanan dan bumbu sebelum dilakukan pemasakan. Tujuannya agar tersedianya racikan yang tepat dari berbagai macam bahan makanan untuk berbagai masakan dalam jumlah yang sesuai dengan standar porsi dan tersedianya berbagai anjuran bumbu masakan sesuai resep. Pemasakan bahan makanan merupakan suatu proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah disiapkan menurut prosedur yang ditentukan. Tujuan pemasakan dilakukan untuk meningkatkan daya cerna, mempertahankan nilai gizi dan mempertahankan dan menambahkan rasa, rupa dari bahan makanan, menimbulkan rasa aman bagi manusia, membunuh kuman dan menghilangkan racun. Prinsip umum pemasakan meliputi kualitas bumbu, yaitu kualitas dan kuantitas bumbu yang digunakan, prosedur pembuatannya; cara pemasakan yang tepat dan benar menghasilkan masakan dengan rasa dan aroma yang spesifik; penetapan tenggang waktu antara persiapan dan waktu penyajian dan rusak akibat pemasakan terlalu lama.

Dalam proses penyelenggaraan gizi kuliner dibutuhkan berbagai macam peralatan. Peralatan yang dipakai di dapur Indonesia adalah peralatan berat dan ringan (*kitchen equipment* dan *kitchen tools*). *Kitchen tool* adalah alat-alat yang dapat dipegang dengan tangan dan berpindah-pindah letaknya, seperti pisau, spatula, piller, penggorengan, talenan dan baskom. Sedangkan *kitchen equipment* adalah alat-alat besar yang pada umumnya menetap (tetap) seperti *microwave*, kulkas, *grill*, *oven*, atau *cantle*. Berdasarkan kegunaannya, peralatan yang digunakan dalam penyelenggaraan makanan terbagi menjadi empat kelompok besar yaitu alat persiapan bahan makanan, alat pengolahan bahan makanan, alat penyimpanan makanan dan alat penyajian makanan.

Tujuan pemakaian dan pengadaan peralatan dapur adalah agar pemakaian peralatan dapat efektif dan efisien dengan masa pakai yang panjang serta daya dan hasil guna yang tinggi. Dalam pengadaan peralatan pengolahan sebaiknya dilakukan manajemen peralatan, yang menjadikan peralatan sebagai rencana strategi yang dipersiapkan secara sistematis berdasarkan kebutuhan untuk menciptakan hasil olahan dengan kualitas dan kuantitas yang unggul. Adapun pengelompokan pelayan kuliner



yaitu :

1. Berdasarkan ukuran dan pengoperasian
  - a. Peralatan dapur besar terdiri dari meja, kompor, oven, trolley, deep fat frying dan grill
  - b. Peralatan dapur kecil terdiri dari pisau, talenan, sauce pan, braising pan, saute pan, stock pan, steamer pan dan macam-macam pengaduk atau serok.
  - c. Peralatan dapur bermesin. Terdiri dari walk in freezer/refrigator, reach in freezer, micerm blender, meat slicer machine, ice cream machine, dan vegetable cutter.
2. Berdasarkan fungsi peralatan dapur

- a. Alat persiapan

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

b. Alat pengolahan

Yang dimaksud dengan alat pengolahan adalah alat-alat dapur yang digunakan untuk mengolah berbagai bahan makanan sehingga menghasilkan makanan adalah kompor, oven, pengukus (steamer), pemanggang (griller). Macam-macam panci dan wajan dia antaranya : stock pot, frying pan, omelette, souce pan, dan braise pan. Cetakan misalnya cetakan puding, pie, cetakan kue kering, cetakan kue basah/tradisional dan cetakan kue moderen. Bahan dapat dibuat dari stainlesteel, aluminium, granite coating dan kaca tahan panas. Alat pengaduk, yang tergolong alat ini adalah sendok sayur sendok pengambil nasi, sutil, spatula wood, iron spatula, serok, terdapat dalam berbagai ukuran. Bahan dapat terbuat dari stainlesteel, aluminium dan kayu, plastik tahan panas.

3. Berdasarkan besar kecil alat dalam bentuk mesin dan non mesin

- a. Kitchen equipment dan fungsinya yaitu peralatan besar (peralatan berat) yang berfungsi untuk mengolah (memasak) serta menyimpan bahan-bahan makanan yang masih mentah ataupun sudah matang. Peralatan ini dapat di golongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini tidak mudah untuk dipindahkan. Contoh kompor 4 tungku, boiler, oenggorengan elektrik dengan kapasitas yang besar.
- b. Kitchen utensil dan fungsinya yaitu perlatan kecil yang berfungsi untuk mengolah bahan mentah menjadi bahan matang atau hidangan. Peralatan ini tidak dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini mudah untuk dipindah-pindahkan. Contohnya saringan, whisk, sodet, dll.

## **BAB II**

### **BUMBU DASAR**

Bumbu dan bahan tambahan dalam makanan merupakan bahan yang dapat cita rasa dari masakan yang akan dibuat, oleh karena persiapan menggunakan bumbu menjadi bagian penting dalam menghasilkan makanan yang enak, lezat dan menarik. Bumbu sangat banyak sekali ragamnya, dan masing-masing memberikan sensasi rasa, aroma tertentu. Kita harus merasakan rasa sensasi yang di berikan dari bumbu-bumbu tersebut dengan cara mengenalnya dengan panca indra. Bagaimana bisa mengetahui dan mengenal bumbu-bumbu segar baik bumbu Indonesia maupun bumbu-bumbu makanan Kontinental, maka harus mencicipi, mencium dan melihat bentuk dan merabanya dari bumbu-bumbu tersebut. Dengan mencicipi maka dapat membayangkan untuk masakan apa bumbu tersebut cocok untuk digunakan pada masakan yang akan di buat dan kembangkan.

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

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

Banyak sekalu bumbu yang harus dikenal baik bumbu dalam keadaan segar kering, maupun yang diawetkan. Berdasarkan klasifikasi sumber bumbu terbagi atas bumbu yang berasal dari tumbuhan, bumbu yang berasal dari hewan, bumbu yang berasal dari campuran. Bumbu yang berasal dari tanaman terdiri dari bumbu basah dan

bumbu kering, juga terbagi lagi atas jenis herb (daun) dan spices (rempah). Bumbu basah di Indonesia terdiri dari ; a) berasal dari daun contohnya, daun salam, daun jeruk perut, daun kemangi, daun kari, daun jintan, daun kunyit, daun bawang, dll; b) berasal dari umbi contohnya bawang merah, bawang putih, bawang Bombay, bawang lakio; c) berasal dari rimpang dan akar contohnya, temu kunci, jahe, lengkuas, kencur, kunyit ; d) berasal dari buah contohnya, cabai besar, cabai rawit, cabai keriting, paprika.

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

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

1. Disanggrai Dilakukan untuk bumbu-bumbu yang kering/spices, dengan tujuan untuk membuat lebih harum, tidak tengik, lebih awet dan mudah untuk dihaluskan. Cara menyanggrai dengan wajan, api kecil dan sambil di aduk-aduk agar aroma harum di dapatkan optimum. Bila dalam resep tidak disebutkan cara ini maka saudara secara otomatis lakukan sanggrai sebelum bumbu spices di gunakan, misalnya ketumbar, kapulaga, kayu manis dan lain-lain.
2. Dihaluskan Suatu cara membuat bumbu-bumbu tersebut menjadi bentuk seperti bubur. Dapat menggunakan alat tradisional dengan ulekan ataupun dengan alat moderen seperti food procesor. Bila dengan ulekan proses halus dilakukan dengan tekanan, dengan alat moderan adalah mencach menjadi granul yang kecil, hal inilah yang sering diyakini di ulek lebih sedap ketimbang di giling. Aromatik dari minyak atsiri yang terkandung

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

3. Diiris dan Dimemarkan Tujuan dari perlakuan tersebut adalah sama untuk membantuk mengeluarkan aroma dan rasa dari bumbu yang digunakan.
4. Disobek-sobek Biasa digunakan untuk bumbu herb, tujuannnya sama dengan mengiris pada bumbu segar.
5. Di bakar Perlakuan membakar di api pada bumbu mempunyai tujuan mengurangi bau langu dari bumbu, juga mempertajam aroma, misalnya pada kemiri, pada jahe, pada kunyit dan terasi.
6. Dikeringkan Beberapa bumbu di jual dalam keadaan kering, hal ini dilakukan agar memperpanjang masa simpan, bumbu-bumbu masakan kontinental saudara tidak bisa mendapatkan dalam keadaan segar, kecuali membelinya di supermarket yang lengkap sekali , pada jenis spices umumnya memang kering.

Bumbu merupakan bahan makanan yang dapat memperkaya rasa, sebuah masakan, selain dari pada itu bumbu juga memberikan aroma dan dapat digunakan untuk mengawetkan masakan. Bnayak sekali bumbu yang harus dikenal baik bumbu dalam keadaan segar kering, maupun yang di awetkan. Berdasarkan kelompoknya terdapat bumbu dari jenis herb atau daun, kenali aroma dan kegunaan untuk masakan apa saja, kelompok lain adalah bumbu dari akar rimpang, Terdapat bumbu kering dari jenis Spices, bumbu jenis ini memberikan rasa yang tajam pada masakan.

Saat ini bumbu segarpun dapat diperoleh dalam keadaan kering. Bumbu aneka bawang merupakan bumbu yang wajib disetiap masakan, seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, Serta berbagai jenis cabai yang merupakan bumbu pemberi warna merah dan rasa yang pedas. Memberikan bumbu merupakan ketrampilan sendiri dalam memasak, prinsipnya adalah dikembalikan dari fungsi bumbu itu sendiri. Agar aroma dan rasa tidak berkurang maka perlakukan bumbu

ketika masih dalam kondisi belum di masak dan sesudah di masak harus diperhatikan. Selain bumbu segar dan bumbu kering masih ada lagi jenis bumbu yaitu bumbu olahan, bumbu dasar kemasan dan bumbu-bumbu dari negara lain pada masakan kontinental.

Prinsip persiapan memakai bumbu dan membumbui sebelum memasak dan mengolah makanan adalah menjaga kesegaran bumbu agar fungsi bumbu dapat tercapai dengan cara hindari terlalu lama dan dibiarkan kontak langsung dengan udara setelah dihaluskan, simpan dalam lemari pendingin dan tertutup ketika memarinage/membumbui, masukkan dalam wadah tertutup rapat bumbu kering karena bersifat menyerap/oksigen yang ada di udara, menjaga kesegaran simpan dalam lemari pendingin sebelum dimasak agar kesegaran bumbu terjaga, hindari tumbuhnya jamur pada bumbu basah dengan menyimpan dilemari pendingin serta setiap bumbu memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa dan aroma yang optimum.

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

# Pembuatan Bumbu Dasar

---

## 1. Tujuan / Sasaran

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi bumbu dasar
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi bumbu dasar

## 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi bumbu dasar. Dengan cara ini, mahasiswa mampu mengolah bumbu dasar putih, bumbu dasar putih, bumbu dasar kemiri, bumbu dasar kuning.

### A. BUMBU DASAR PUTIH

Bahan:

- a. Bawang merah 100 gr
- b. Bawang putih 75 gr,
- c. Minyak 15 cc

Alat :

- a. Wajan
- b. Spatula
- c. Bowl
- d. Food processor
- e. Timbangan makanan
- f. Kompor

Cara membuat:

- a. Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- b. Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum,
- c. berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Penggunaan:

Sop, tumisan, oseng, nasi goreng, mie goreng, opor dll

## **B. BUMBU DASAR KUNING**

Bahan :

- a. Bawang merah 100 gr
- b. Bawang putih 50 gr
- c. Kemiri 50 gr
- d. Kunyit 50 gr
- e. Jahe 75 gr
- f. Minyak 25 gr

Alat :

- a. Wajan
- b. Spatula
- c. Bowl
- d. Food processor
- e. Timbangan makanan
- f. Kompor

Cara membuat:

- a. Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- b. Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum, berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Penggunaan :

Soto, acar kuning, laksa, rendang, rawon, gulai dll.

## **C. BUMBU DASAR MERAH**

Bahan:

- a. Bawang merah 100 gr
- b. Bawang putih 50 gr
- c. Kemiri 25 gr



- d. Cabe merah 50 gr
- e. Jahe 25 gr
- f. Tomat 50 gr
- g. Minyak goreng untuk menumis 25 gr

Alat :

- a. Wajan
- b. Spatula
- c. Bowl
- d. Food processor
- e. Timbangan makanan
- f. Kompor

Cara membuat:

- a. Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- b. Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum, berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Penggunaan:

Aneka sambal goreng, aneka tumisan, nasi/ mie goreng, pindang dll

### 3. Hasil Pengamatan

#### Pembuatan Bumbu Dasar

No	Menu	Tahapan Prosedur	Gambar
1	Bumbu merah		
2	Bumbu putih		
3	Bumbu kuning		

### 4. Lembar Kerja

Buatlah skema Bumbu Dasar dan Turunannya, sebagai acuan anda bisa mengidentifikasi bumbu dengan memberi tanda (√) terlebih dahulu menggunakan kolom dibawah ini:

No	Nama Bumbu	Bumbu Dasar Putih	Bumbu Dasar Kuning	Bumbu Dasar Merah	Turunan Bumbu
1.	Bawang merah				
2.	Bawang putih				
3.	Ketumbar				
4.	Lada				
5.	Kemiri				
6.	Jahe				
7.	Kunyit				
8.	Cabe Merah				

Contoh:

Bumbu Dasar Putih + cabe merah + ketumbar = Bumbu Besengek

Bumbu Dasar Kuning + Kluwek = Bumbu Rawon

## **BAB III**

### **KUE TRADISIONAL DAN CAKE MODEREN**

Kue merupakan makanan ringan yang dibuat dari campuran bahan pangan dan memiliki bentuk dan jenis yang beraneka ragam. Di Indonesia, kue diartikan dengan segala macam yang dapat disantap dan dimakan di samping makanan utama nasi, lauk-pauk, dan buah-buahan. Makanan kecil ini dapat dikonsumsi sebagai makanan selingan pada suatu hidangan. Kue adalah makanan ringan yang bukan utama. Kue biasanya bercitarasaa manis tetapi ada yang bercitarasa gurih dan asin. Beberapa kue menunjukkan asal usulnya dari cina seperti kue bakpia. Kebanyakan kue basah adalah kue khas nusantara, sementara untuk beberapa kue lain seperti lapis legit, risoles, pastel dan penkuk menunjukkan pengaruh dari Eropa yaitu Belanda dan Portugis.

Pada awalnya istilah kue memang di gubakan untuk menyebutkan nama kue tradisional dan kue keturunan tionghoa, akan tetapi dalam bahasa Indonesia istilah ini telah meluas menjadi istilah yang memayungi makanan ringan, termasuk untuk menyebut kue kering, kue pastry, dan kue tart atau kue bolu. Fungsi kue dalam penyajian hidangan Indonesia adalah sebagai makanan ringan/pengganjal perut untuk sementara sambil menunggu waktu makan yang sebenarnya tiba. Kue Indonesia juga seting berfungsi sebagai symbol pada perayaan/selamatan. Misalnya Apem yang disajikan pada acara hajjat atau kirim doa pada keluarga atau kerabat yang meninggal, dll.

Secara umum ada tiga jenis kue yang masing–masing memiliki karakteristik berbeda yaitu: 1) Kue basah, istilah yang digunakan untuk menyebut kue yang bertekstur lembut, empuk, dan relatif basah. Kue basah identik dengan kue tradisional atau kue oriental. Hal ini karena umumnya kue tradisional terbuat dari tepung beras, gula, dan santan sehingga lekas basi. Kue basah biasanya dimasak dengan cara dikukus, direbus, atau digoreng; 2) Kue Kering, istilah yang di gunakan untuk menyebut kue yang teksturnya keras dan renyah karena memiliki kadar air yang sangat

minim. Bahannya bisa dari tepung beras, tepung ketan, terigu, ataupun sagu. Cara memasaknya biasanya di goreng atau di panggang dalam oven. Kue kering yang dioven biasanya di sebut juga *cookies*; 3) *Bakery* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut pangan berupa roti, *cake*, atau *pastry*. Disebut *bakery* karena pangan ini dimasak dengan cara di panggang. Namun, ada sebagian yang dapat dimasak dengan cara digoreng. Bahan dasar *bakery* yaitu tepung terigu, lemak, gula, telur, garam, dan cairan baik air atau susu.

Cake moderen merupakan salah satu panganan yang cukup terkenal. Cake adalah kue yang terbuat dari campuran adonan, terdiri dari tepung, gula, telur, garam, susu, aroma, lemak yang dikembangkan dengan atau tanpa bahan pengembang. Jenis-jenis cake dikelompokkan menjadi beberapa, yaitu : a) Sponge cake ciri khasnya adalah bolu dengan tekstur yang empuk seperti sponge. Spone cake merupakan jenis cake yang sering sekali dijumpai dan paling banyak variasinya. Cake jenis ini memiliki tekstur yang empuk dan cenderung berongga-rongga seperti sponge, misalkan roti bolu tape, marmer, tart, bola ubi cilembu khas sumedang dan masih banyak lagi. Perlu diketahui, dalam membuat spone cake paling rawan bantet, karena adonan ini ringan maka harus diperhatikan saat mencampur mentega cair atau lemak, yaitu dituang perlahan sambil diaduk berputar keatas dan bawah ; b) Butter Cake mempunyai ciri lebih pada dari spone cake. Sesuai dengan namanya, butter cake menggunakan beberapa jenis lemak, salah satunya adalah mentega atau margarine dengan komposisi lebih banyak. Namun terkadang baking powder atau baking oil digunakan untuk membuatnya mengembang. Jika lemak yang digunakan adalah mentega maka adonannya dikombinasikan untuk menghasilkan creaming yaitu teknik pencampuran gula dan mentega. Contoh jenis kue ini adalah cupcake dan pound cake ; c) Chiffon cake jenis bolu halus. Pembuatannya sangat unik karena putih telur dan gula di kocok secara bersamaan hingga benar-benar kaku, artinya harus menggunakan mixer listrik berkecepatan tinggi. Tekstur kue ini halus dan cenderung tidak beremah. Tekstur chiffon yang halus berasal dari pengocokan putih telur. Contoh dari cake ini adalah

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

## Teknik Pengolahan Kue Tradisional Dan Cake Moderen

---


### 1. Tujuan / Sasaran


Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat : Menjelaskan teknik mengolah kue tradisional dan moderen dengan benar.


### 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara mengolah kue tradisional dan moderen dengan baik dan benar.

#### A. Kue Tradisional


Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
1. Kue Lapis 	<ul style="list-style-type: none"><li>- 250 gram tepung beras</li><li>- 120 gram tepung kanji</li><li>- 230 gram gula pasir</li><li>- 100 mili santan</li><li>- 2 sendok makan garam</li><li>- Pasta pandan dan moka sebagai perisa</li><li>- 2 sachet krimer vanila</li><li>- Pewarna hijau tua dan coklat</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebus air santan, gula dan garam dalam panci. Lalu aduk terus sampai mendidih.</li><li>2. Selanjutnya masukkan tepung beras dan tepung kanji ke dalam wadah dan aduk merata. Lalu tambahkan air santan dan gula yang sudah matang sedikit demi sedikit dan aduk sampai merata hingga tidak ada gelembung atau gumpalan tepung sekalipun kecil.</li><li>3. Bagi adonan menjadi 3 bagian. Yaitu masing-masing diberi warna putih, hijau dan</li></ol>


		<p>cokelat. Lalu berikan perasa cokelat dan moka. Khusus bagian warna putih, tambahkan krimer vanila. Setelah itu siapkan loyang dan dandang untuk mengukusnya.</p> <p>4. Panaskan dandang tersebut pada kompor. Setelah itu masukkan adonan selapis demi selapis. Caranya, untuk lapisan pertama pilih warna putih lalu kukus, lalu warna cokelat dan kukus lagi, setelah itu warna hijau dan kukus lagi. Lakukan terus sampai adonan habis dan tunggu sampai matang.</p> <p>5. Setelah matang maka dinginkan sekitar 3 jam. Lalu potong-potong dan kue lapis siap disajikan.</p>
<p>2. Hunkwe Pandan Pisang</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pisang kepok secukupnya (kukus/rebus) potong-potong susun di dasar cetakan, sisihkan.</li> <li>- Hunkwe Putih</li> <li>- 45 gr tepung hunkwe</li> <li>- 1/2 sdt agar-agar plain</li> </ul>	<p>1. Untuk Hunkwe putih :</p> <p>Campur semua bahan, aduk rata Masak sampai mendidih/meletup-letup dan mengenal, Matikan api.</p>


	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 350 cc santan</li> <li>- 100 gr gula pasir (sesuai selera)</li> <li>- Sejumput garam</li> <li>- 1/2 sdt vanili</li> <li>- Hunkwe Pandan</li> <li>- 45 gr tepung hunkwe</li> <li>- 1/2 sdt agar-agar plain</li> <li>- 350 cc santan hijau (hasil blenderan santan dengan daun pandan+suji)</li> <li>- 100 gr gula pasir</li> <li>- Sejumput garam</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Untuk Hunkwe Pandan : Campur semua bahan aduk rata, Masak sampai mendidih meletup-letup dan mengenal, matikan api.</li> <li>3. Ambil adonan putih dan hijau tuang di cetakan sesuai selera</li> <li>4. Lakukan sampai habis</li> <li>5. Dinginkan Simpan di kulkas</li> <li>6. Sajikan dingin.</li> </ol>
<p>3. Kue Basah Dadar Gulung</p> 	<p>Bahan kulit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 gr tepung terigu medium</li> <li>- 2 butir telur</li> <li>- 1/2 sdt garam</li> <li>- 500 ml santan</li> <li>- 1 sdt pasta pandan</li> </ul> <p>Bahan unti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 butir kelapa parut</li> <li>- 150 gr gula jawa, sisir</li> <li>- 1 sdt garam</li> <li>- 2 lembar daun pandan</li> <li>- 100 ml air</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kulit: aduk semua bahan hingga menjadi adonan encer. Buat dadar tipis-tipis</li> <li>2. Unti: campur semua bahan dalam wajan. Masak di atas api sedang sambil diaduk terus hingga rata</li> <li>3. Penyelesaian: ambil satu lembar dadar. Beri 1 sdm unti. Lipat bentuk amplop. Lakukan sampe adonan habis</li> <li>4. Siap disantap.</li> </ol>



## Kue Moderen

Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
<p>1. Salted pie</p> 	<p>Bahan pie shell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75 gram margarin</li> <li>- 150 gram mentega</li> <li>- 375 gram tepung protein sedang</li> <li>- 2 butir kuning telur</li> </ul> <p>Bahan isi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 butir bawang bombay iris tipis</li> <li>- 4 sdm minyak goreng</li> <li>- 200 gram whipped cream bubuk</li> <li>- 150 gram daging kaleng</li> <li>- 1/4 sdt garam</li> <li>- 250 ml air</li> <li>- 4 butir telur ( kocok lepas )</li> <li>- 1/4 sdt pala bubuk</li> <li>- 1 sdt garlic powder</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campur mentega, margarin beku, kuning telur, mentega, dan tepung terigu. Aduk hingga berbutir-butir seperti pasir.</li> <li>2. Cetak ke wadah pie, panggang setengah matang kira-kira 15 menit. Sisihkan.</li> <li>3. Untuk isian: tumis bawang bombay, daging. Sisihkan.</li> <li>4. Campur garam, lada, pala, garlic dan telur, whiped cream aduk pakai wisk, tuangkan ke tumisan. Aduk rata.</li> <li>5. Campur dengan pie shell, taburi keju dan parsley</li> <li>6. panggang dalam oven 170°.</li> </ol>

	<p>- 1/4 sdt lada bubuk</p> <p>Bahan topping:</p> <p>- parsley untuk taburan secukupnya</p> <p>- keju melted secukupnya</p>	
<p>2. Es teler roll cake</p> 	<p>Bahan:</p> <p>- 40 gram tepung terigu protein sedang</p> <p>- 1/2 sdt SP</p> <p>- 4 butir telur</p> <p>- 2 tetes pewarna hijau</p> <p>- 55 gram gula pasir</p> <p>- 5 gram susu bubuk</p> <p>- 10 gram tepung maizena</p> <p>- 60 gram butter</p> <p>- 2 sdm pure alpukat</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cairkan butter. Masukkan pure alpukat, aduk rata. Sisihkan.</li> <li>2. Campur telur, SP, gula pasir, tepung terigu, tepung maizena, susu bubuk, dan pewarna hijau. Mixer sampai kental, putih dan berjejak.</li> <li>3. Tambahkan butter dan pure alpukat secara bertahap, sembari diaduk balik sampai rata.</li> <li>4. Tuang ke loyang yang sudah diolesi margarin dan dialasi kertas roti. Ratakan adonan.</li> <li>5. Oven dengan suhu 190 ° C sampai matang, kurang lebih 25 menit.</li> <li>6. Angkat, balik cake dan dinginkan.</li> <li>7. Letakkan cake ke papernya. Ambil whipcream, masukan ke</li> </ol>

	<p>Isian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alpukat matang potong dadu</li> <li>- 3 sdm susu kental manis cocopandan</li> <li>- whipcream (kocok kaku)</li> <li>- nangka potong dadu</li> </ul>	<p>piring bag, semprotkan di bagian pinggir cake. Beri alpukat dan nangka di bagian tengah, semprotkan lagi whipcream di atasnya.</p> <p>8. Gulung perlahan, masukkan ke kulkas 10 menit. Lepas papernya. Taruh di piring. Masukkan lagi ke kulkas 20 menit.</p> <p>9. Ambil 5 sdm full whipcream, campur dengan susu kental manis cocopandan, aduk rata.</p> <p>10. Oleskan di bagian permukaan roll cake, beri taburan nangka. Dinginkan kembali.</p>
<p>3. Cake Apel Buah Kering</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 gram tepung terigu protein sedang</li> <li>- 2 sendok teh baking powder</li> <li>- 1/4 sendok teh garam</li> <li>- 30 gram margarin</li> <li>- 50 gram gula pasir</li> <li>- 1 butir telur</li> <li>- 1 buah kuning telur</li> <li>- 1 buah apel, (140 gram), parut kasar</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayak tepung terigu, baking powder, dan garam.</li> <li>2. Tambahkan margarin. Aduk sampai berbutir. Masukkan gula pasir. Aduk rata.</li> <li>3. Tambahkan telur yang sudah dikocok lepas dan apel. Aduk rata.</li> <li>4. Masukkan jus apel sedikit-sedikit sambil diaduk rata.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- 100 ml jus apel</li><li>- 50 gram buah kering</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Tambahkan buah kering. Aduk rata.</li><li>6. Tuang di dalam loyang 18x18x4 cm yang dioles margarin dan dialas kertas roti.</li><li>7. Oven dengan api bawah suhu 200 derajat Celcius 20 menit sampai matang.</li></ol>
--	---	---

### 3. Hasil Pengamatan

#### Pembuatan Kue

No	Kue	Nilai Hedonik	Indikator Penilaian				
			Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Penampilan
1		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
2	dst..						

Keterangan: 1 = tidak suka , 2 = agak suka ,3 = suka, 4 = sangat suka,  
5= amat sangat suka

### 4. Lembar Kerja

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Jelaskan apa perbedaan kue tradisional dan Cake Moderen ?	
2.	Sebutkan dan jelas 4 jenis cake moderen..?	
3.	Ada tiga jenis kue yang masing-masing memiliki karakteristik berbeda, Jelaskan!!	

## BAB IV

### MASAKAN TRADISIONAL

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Makanan merupakan kebutuhan manusia untuk menunjang kelangsungan hidup yang berguna untuk pertumbuhan dan membangun sel tubuh, menjaga agar tetap sehat dan berfungsi sebagaimana mestinya. Dapat dikatakan bahwa fungsi makan secara umum antara lain makanan sebagai sumber tenaga, makanan sebagai bahan pembangun serta pertumbuhan tubuh, dan makanan sebagai pengatur aktivitas tubuh. Oleh karena itu, setiap makhluk hidup membutuhkan makan untuk kelangsungan hidupnya.

Sumber: [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org)

Gambar 1. Sajian Makanan Indonesia



Makanan tradisional merupakan makanan yang diperoleh secara turun temurun dan di setiap daerah mempunyai ciri khas yang berbeda-beda. Makanan tradisional Indonesia sangat banyak macamnya, berdasarkan tingkat eksistensinya dalam masyarakat hingga saat ini. Keanekaragaman makanan tradisional yang ada dipengaruhi oleh keadaan daerah atau tempat tinggal dan budaya yang ada di daerah tersebut. Dengan banyaknya keanekaragaman makanan tradisional dalam suatu daerah, tidak sedikit pula makanan tradisional yang hampir terlupakan oleh

masyarakat saat ini. makanan tradisional dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, antara lain:

- a. Makanan tradisional yang hampir punah, Makanan tradisional yang hampir punah ini langka dan hampir jarang dapat ditemui mungkin disebabkan karena ketersediaan bahan dasarnya mulai sulit atau 11 masyarakat pembuatnya mulai tidak mengerjakan lagi atau terdesak oleh produk makanan lain, contohnya karangan, cethot, entog-entog, getas, es semlo, dan hawuk-hawuk.
- b. Makanan tradisional yang kurang populer, Kelompok makanan tradisional yang kurang populer adalah makanan tradisional yang masih mudah ditemui, tetapi makin tidak dikenal dan cenderung berkurang penggemarnya, dianggap mempunyai status sosial lebih rendah dalam masyarakat, contohnya kethak, adrem, wedang tahu, lemet, bothok sembukan, dan bajigur.
- c. Makanan tradisional yang populer (tetap eksis). Kelompok makanan tradisional yang populer merupakan makanan tradisional yang tetap disukai masyarakat dengan bukti banyak dijual, laku, dan dibeli oleh konsumen bahkan beberapa menjadi ikon daerah tertentu seperti gudeg, emping melinjo, gatot, thiwul, tempe benguk, kipo, dan sate klathak.

Saat ini masyarakat sedang merasakan akibat perubahan pola konsumsi makanan, baik di negara maju maupun berkembang, peran makanan tradisional untuk membangun pola makan sehat sangat diperlukan. Dokumentasi masyarakat tradisional diharapkan mampu memberikan informasi bagi generasi muda untuk mengenal dan menyadari pentingnya memanfaatkan produk negeri sendiri untuk membangun kesehatan dan kehidupannya.

Makanan dapat dikatakan menjadi makanan tradisional apabila makanan tersebut merupakan warisan dan merupakan ciri khas dalam suatu daerah. Pada 12 dasarnya makanan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan baku dari daerah tempat

tinggalnya sehingga setiap daerah memiliki ciri khas makanannya masing masing. Sebagai contohnya antara lain makanan di daerah pegunungan dengan makanan di daerah pesisir pantai. Daerah pegunungan memiliki ketersediaan bahan makanan berupa variasi jenis tumbuhan yang dominan seperti umbi-umbian, padi, kacang-kacangan, dan sebagainya. Sebaliknya di daerah pantai ketersediaan bahan makanan banyak yang berasal dari laut seperti ikan, udang, cumi, dan lain sebagainya.

Makanan tradisional merupakan wujud budaya yang berciri kedaerahan, spesifik, beraneka macam dan jenis yang mencerminkan potensi alam daerah masing-masing. Makanan tidak hanya sebagai sarana untuk pemenuhan kebutuhan gizi seseorang, tetapi juga berguna untuk mempertahankan hubungan antar manusia, dapat pula dijual dan dipromosikan untuk menunjang pariwisata yang selanjutnya dapat mendukung pendapatan suatu daerah. Hal ini membuktikan bahwa di Indonesia tidak hanya dikatakan akan kaya akan alamnya, namun juga segala keaneka ragaman budaya dan makanan yang ada. Masing-masing wilayah maupun suku bangsa di Indonesia memiliki makanan tradisional yang berpotensi untuk dijadikan daya tarik daerahnya. Namun demikian tidak sedikit pula makanan tradisional yang sebenarnya sangat berpotensi tersebut tidak terjaga kelestariannya dan bahkan mungkin sudah tidak dikenal lagi oleh sebagian besar penduduknya

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

a. Hidangan pokok (nasi dan penggantinya)

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

b. Hidangan lauk pauk



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

c. Hidangan sayur

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

d. Sambal

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

e. Sedap-sedapan

Sedap-sedapan atau kudapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama minuman, baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus.

f. Minuman

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

# Teknik Pengolahan Masakan Tradisional

---


## 1. Tujuan / Sasaran

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat : Menjelaskan teknik mengolah masakan tradisional dengan benar.

## 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara mengolah masakan tradisional dengan baik dan benar.

Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
<p>1. Ayam Taliwang Lombok</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 ekor ayam kampung yang sudah dicuci bersih,</li><li>- 2 sendok teh air jeruk nipis,</li><li>- 2 sendok makan minyak goreng.</li></ul> <p>bumbu halus ayam taliwang:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 butir bawang merah,</li><li>- 5 buah cabai merah,</li><li>- 5 siung bawang putih,</li><li>- 5 cm kencur,</li><li>- 4 buah cabai rawit,</li><li>- 2 buah tomat,</li><li>- 2 sendok teh gula merah,</li><li>- 1 sendok teh terasi,</li><li>- 1 sendok makan garam,</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tumis bumbu halus yang sudah dibuat sampai tercium wanginya. Setelah itu tambahkan air perasan jeruk nipis. Kemudian angkat dan sisihkan.</li><li>2. Olesi permukaan ayam dengan minyak, lalu bakar sampai berwarna kecoklatan.</li><li>3. Tusuk-tusuk ayam, kemudia oleskan permukannya dengan bumbu yang sudah ditumis tadi.</li><li>4. Kemudian bakar lagi ayam sampai benar-benar matang.</li></ol>

	- 7 sendok makan minyak untuk menumis.	5. Ayam taliwang Lombok siap disajikan.
<p>2. Pempek Palembang</p> 	<p>Bahan untuk biang :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 gr terigu.</li> <li>- 400 ml air.</li> <li>- Garam dan gula Secukupnya .</li> </ul> <p>Bahan untuk adonan pempek :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 siung bawang putih dihaluskan.</li> <li>- 3 butir telur dikocok (dicampur ke dalam adonan pempek).</li> <li>- 400 gr sagu tani.</li> </ul> <p>Bahan untuk isian :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 butir telur dikocok beri sedikit garam dan gula.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam panci campur terigu, air, garam dan gula. Aduk rata. Nyalakan api, masak sambil diaduk-aduk sampai menggumpal seperti bubur (hati-hati gosong) Angkat. Biarkan hangat.</li> <li>2. Pindahkan biang yang sudah tidak panas ke dalam baskom. Dalam keadaan hangat tambahkan bawang putih, telur kocok. Aduk rata pakai sendok kayu.</li> <li>3. Masukkan sagu sedikit-sedikit. Aduk rata.</li> <li>4. Balur tangan dengan sagu, ambil sebagian adonan bentuk silinder</li> <li>5. Buat lubang dengan menggunakan jari telunjuk. Bentuk seperti contong kemudian isi dengan telur kocok</li> <li>6. Tutup adonan pempek rapat-rapat supaya tidak terbuka pada saat direbus</li> </ol>

			7. Rebus pempek dalam air mendidih sampai matang, angkat.
3. Sup Ayam Kampung Kuah Bening	1 ekor ayam kampung	<p>Bumbu:</p> <p>Kayu manis (sekitar 3 x 20 mm)</p> <p>1/2 sdt lada bubuk</p> <p>1/4 buah pala diparut</p> <p>1 sdt garam</p> <p>5 siung bawang putih, digeprek</p> <p>1500 ml air matang untuk rebusan pertama</p> <p>2500 ml air matang untuk rebusan kedua</p> <p>Bumbu Pelengkap:</p> <p>Seledri iris tipis</p> <p>Daun bawang iris tipis</p>	<p>1. Bersihkan ayam, pisahkan jeroannya. Potong ayam menjadi 10 bagian.</p> <p>2. Lumuri ayam dengan garam, untuk menghilangkan lendir-lendir di kulit dan basi amis. Diamkan sekitar 10 menit. Cuci bersih. Sisihkan.</p> <p>3. Didihkan 1500 ml air. Masukkan ayam, aduk-aduk sebentar. Diamkan 1 menit. Setelah air berubah warna menjadi keruh dan berbuih, segera angkat ayam. Sisihkan. (Tujuan dari perebusan pertama yaitu untuk menghilangkan kaldu yang keruh dan buih sehingga pada perebusan kedua akan didapatkan air kaldu yang bening. Oleh alasannya itu, pada perebusan pertama tidak perlu lama supaya kaldunya tidak habis).</p>



		<p>4. Didihkan 2500 ml air. Masukkan semua bumbu. Masukkan ayam. Masak dengan api kecil hingga ayam empuk sekitar 30 menit. Kemudian angkat ayam. Sisihkan.</p> <p>5. Masak kaldu kembali hingga mendidih sambil menyesuaikan rasanya. Setelah sesuai, kuah kaldu siap digunakan.</p> <p>6. Hidangkan sop ayam dengan cara ambil episode ayam yang diinginkan, potong-potong kecil/sedang sesuai selera. Masukkan ke dalam mangkuk, tambahkan irisan seledri dan daun bawang. Siram dengan kuah kaldu panas. Sajikan selagi hangat.</p>
--	--	---

### 3. Hasil Pengamatan

#### Pembuatan Masakan Tradisional

No	Menu	Nilai Hedonik	Indikator Penilaian				
			Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Penampilan
1		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
2	dst..						

Keterangan: 1 = tidak suka , 2 = agak suka , 3 = suka, 4 = sangat suka,  
5 = amat sangat suka

### 4. Lembar Kerja

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sebutkan pola menu makanan Indonesia?	
2.	Sebutkan 5 makanan tradisional beserta asal daerahnya masing-masing!!	
3.	Jelaskan 3 kelompok makanan tradisional	

## BAB V

### MASAKAN KONTINENTAL

Masakan kontinental adalah masakan yang berkembang dari negara-negara Eropa yang pada awalnya diperkenalkan di Perancis. Gaya masakan ini terus berkembang sampai ke benua lainnya termasuk Amerika (akibat penjajahan Inggris), karena itu menu masakan di Amerika akan banyak memiliki kesamaan dengan menu dari Eropa. Masakan kontinental sendiri dijelaskan sebagai masakan Eropa sebagai tempat awal mula masakan ini berkembang.

Struktur menu pada hidangan continental terdiri atas *cold appetizer* (hidangan pembuka dingin), *soup* (sup), *hot appetizer* (makanan pembuka panas), *main course* (makanan utama), *seet dish* (hidangan manis), dan *dessert* (makanan penutup). Hal yang membedakannya dari makanan lainnya yaitu pada hidangan continental porsi sumber proteinnya lebih besar (porsi daging lebih besar daripada porsi sumber karbohidrat). Dalam pemasakan hidangan continental biasanya menambahkan bahan lain dalam masakannya seperti susu, *wine*, *butter*, atau lemak hewan. Garnish dalam hidangan continental tidak terlalu banyak, biasanya hanya potongan kecil daun peterseli. Dalam satu piring sajian masakan continental masih terdapat tempat kosong dalam satu piring tersebut, jadi piring yang digunakan tidak penuh dengan makanan. Hidangan continental sangat identic dengan pemakaian sausnya, saus yang digunakan dalam hidangannya selain menjadi garnish namun pada beberapa makanan menjadi penentu cita rasa dari makanan yang disajikan. Bumbu yang di gunakan pada masakan continental memiliki cara pengolahan yang berbeda dengan pengolahan bumbu pada



masakan lain. Biasanya bumbu digunakan sudah dalam bentuk instan tinggal pakai, seperti dalam bentuk bubuk atau larutan. Adapun jenis-jenis makanan continental yang berasal dari Eropa antara lain:

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



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



3. Beef Bourguignon : Makanan yang berbahan dasar daging yang sangat

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



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



5. Pork Knuckle with Sauerkraut : Makanan ini berasal dari negara Jerman yang mana lebih dikenal dengan nama schweinshaxe. Susunan dari makanan

ini yaitu sepotong kaki babi yang sudah direbus agak lama dengan beragam side dish seperti sawerkraut, bokchoi, dan kentang. Sawerkraut adalah kubis fermentasi yang diiris halus



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

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



2. Bay Leaf : Daun basil banyak digunakan pada masakan Eropa dan sebagian negara Asia seperti Thailand, Vietnam dan Laos. Aromanya mirip dengan

daun kemangi. Biasanya ditambahkan pada olahan ikan, keju, telur, salad dan sayuran. Selain melezatkan masakan, tanaman asal India ini juga bermanfaat untuk mengatasi problem pencernaan, insomnia, antiseptik dan tonik.



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



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



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



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



# Teknik Pengolahan Masakan Kontinental


---


## 1. Tujuan / Sasaran

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat : Menjelaskan teknik mengolah masakan Kontinental dengan benar.


## 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara mengolah masakan kontinental dengan baik dan benar.

Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
<p><i>1. Garlic Roasted Potatoes</i></p> 	<p>Bahan :</p> <p>250 gr kentang</p> <p>garlic secukupnya (chop)</p> <p>1 sdm/30 gr minyak zaitun/butter/margarin</p> <p>1 sdm peterseli</p> <p>garam dan lada secukupnya</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. panaskan oven hingga bersuhu 200 derajat celsius</li><li>2. potong kentang menjadi dua atau empat bagian, allu tempatkan di dalam sebuah mangkuk dengan mentega, garam, lada dan bawang putih. aduk smapai kentang terlapisi dengan sempurna</li><li>3. Pindahkan kentang ke dalma loyang dan susun berjajar. panggang didalam oven selama 45 menit hingga satu jam atau sampai berwarna kecoklatan dan renyah. balikkan setiap potong kentang dua kali menggunakan spatula selama</li></ol>

		di panggang untuk memastikan masaknya merata, 4. setelah dirasa cukup matang. angkat dan hidangkan
<p>2. <i>Creamy Corn Soup</i></p> 	<p>Bahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 sdm minyak goreng</li> <li>- 1 buah (100 g) bawang bombai, cincang halus</li> <li>- 4 siung bawang putih, cincang</li> <li>- 400 g jagung pipil</li> <li>- 500 ml susu cair</li> <li>- ½ sdt kaldu ayam bubuk</li> <li>- ½ sdt garam</li> <li>- ½ sdt merica hitam bubuk</li> <li>- 100 g jagung pipil, kukus hingga matang</li> </ul> <p>Pelengkap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daun bawang, iris halus</li> <li>- roti baguette</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.</li> <li>2. Masukkan jagung, susu cair, kaldu ayam bubuk, garam, dan merica hitam, masak hingga jagung matang.</li> <li>3. Haluskan soup menggunakan hand blender.</li> <li>4. Tambahkan jagung pipil kukus, masak kembali hingga mendidih. Angkat.</li> <li>5. Tuang ke dalam mangkuk saji, santap segera selagi hangat bersama pelengkap.</li> </ol>



<p>3. <i>Fettucini Carbonara</i> <i>Smoke Beef</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 gram fettucini</li> <li>• 3 siung bawang putih</li> <li>• 1/2 bawang bombay</li> <li>• 3 slice smoke beef</li> <li>• 250 gram susu uht</li> <li>• 2 butir kuning telur</li> <li>• Keju cheddar secukupnya</li> <li>• Oregano secukupnya</li> <li>• Merica hitam secukupnya</li> <li>• Margarin secukupnya</li> <li>• Garam secukupnya</li> <li>• 200 gram air</li> <li>• Olive oil secukupnya</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebus air dan didihkan kemudian tambahkan garam dan olive oil secukupnya, lalu masukkan fettucini, rebus hingga matang, dan disisihkan.</li> <li>2. Masak kuning telur dan orak arik terlebih dahulu di atas teflon kemudian masukan susu uht sambil di aduk rata dan terus menerus lalu masukan keju cheddar, merica hitam, garam, dan oregano. Cek rasa sesuai dengan selera kemudian sisihkan</li> <li>3. Tumis margarin , lalu masukkan bawang putih dan bawang bombay tumis hingga harum, masukan smoke beef kemudian tumis sebentar, dan masukkan saus telur dan fettucini</li> <li>4. Hidangkan Fettucini Carbonara Smoke Beef selagi hangat.</li> </ol>
--	---	---

### 3. Hasil Pengamatan

#### Pembuatan Masakan Kontinental

No	Menu	Nilai Hedonik	Indikator Penilaian				
			Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Penampilan
1		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
2	dst..						

Keterangan:

1 = tidak suka

2 = agak suka

3 = suka

4 = sangat suka

5 = amat sangat suka

### 4. Lembar Kerja

a. Jawablah Pertanyaan di bawah ini.

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sebutkan Pola Menu Makanan kontinental?	
2.	Appetizer dapat terbuat dari jenis masakan apa saja.	

b. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar 37. Hidangan continental

Setelah mengamati gambar kerjakan LK dibawah ini sesuai gambar dengan searah jarum jam :

<b>Gam No</b>	<b>Nama Hidangan</b>	<b>Jenis Hidangan</b>	<b>Bahan</b>	<b>Fungsi Hidangan</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

## **BAB VI**

### **MASAKAN TIMUR TENGAH**

Masakan timur tengah adalah masakan khas Negara timur tengah yang berasal dari beberapa Negara timur tengah diantaranya masakan yang berasal dari Negara Turki, Libanon, Israel, Iran, Irak, Mesir. Masakan timur tengah memiliki berbagai menu pilihan serta memiliki bahan masakan yang khas atau banyak digunakan di Negara tersebut diantaranya penggunaan daging kambing yang mendominasi masakan timur tengah. Teknik memasak makanan timur tengah juga menjadikan khas Negara ini dengan banyaknya makanan yang dibakar atau di panggang serta cita rasa masakan yang khas dengan aroma rempah yang kental.

Timur tengah adalah sekelompok Negara yang berkisar dari Afrika Utara. Makanan timur tengah adalah resep yang paling fleksibel dan dibuat dengan mudah. Makanan Timur Tengan didefinisikan oleh daerah dan tradisi orang-orang yang tinggal disana. Dengan iklim yang hangat, makanan seperti anggur, lemon, buah zaitun, mint, peterseli, dan terong biasanya tumbuh dan ditemukan di banyak hidangan. Karena babi adalah tidak halal, kebanyakan orang yahudi dan muslim tidak makan itu, dan dengan demikian langka dalam hidangan Timur Tengah. Masakan timur tengah atau masakan Asia Barat adalah masakan di Negara-negara Timur Tengah, bahan yang biasanya digunakan adalah zaitun dan minyak zaitun, madu, wijen, peterseli, menthe, kacang arab, dll.

Hidangan masakan timur tengah dikenal menggunakan bahan makanan yang banyak rempah dan setiap masakannya serta menggunakan bahan makanan yang segar seperti sayur-sayuran terutama terong dan menggunakan banyak daging kambing walau ayam dan sapi juga banyak digunakan namun kambing tetap mendominasi, dan makanan pendamping makanan pokoknya seperti roti pita, roti Maryam, roti jala. Negara timur tengah yang kaya akan buah zaitun juga banyak menggunakan minyak

zaitun dalam masakannya, serta minyak lain yang juga khas yaitu minyak samin untuk setiap pengolahan masakan timur tengah. Masakan timur tengah khususnya masakan turki banyak memakai yougurt dalam berbagai bentuk dan menggunakan bahan dasar kacang-kacangan, terutama kacang pistachio dan walnut sebagai bahan makanan penutup madu digunakan sebagai bahan pemanis selain sirup khas Turki yang dibuat dari gula pasir, cengkeh dan rose water atau air beraroma mawar. Selain itu juga ada minuman khas timur tengah yaitu Sage Tea (ada cayi) yaitu daun Sage kering yang diseduh dengan air mendidih dan dihidangkan bersama gula kubus. Adapun bumbu khas masakan timur tengah yaitu :

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



- b. Five-spice Tunisia digunakan untuk membumbui lamb tagine dan hidangan sayuran, terutama yang terbuat dari terong. Bumbu ini terdiri dari lada hitam, cengkeh, cabai Guinea, Kemiri, dan kayu manis dan berfungsi untuk mmberikan rasa hangat yang manis.



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



**Adapun contoh jenis makanan dari timur tengah yaitu :**

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



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



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



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



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



shawarma menjadi hidangan paling populer yang juga terjangkau.



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



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



# Teknik Pengolahan Masakan Timur Tengah


---


## 1. Tujuan / Sasaran


Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat : Menjelaskan teknik mengolah masakan Timur Tengah dengan benar.

## 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara mengolah masakan Timur Tengah dengan baik dan benar.

Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
<p>1. Nasi Kebuli</p> 	<p>Bahan-bahan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 250 gr beras pulen</li><li>2. 1/2 ekor ayam kampung</li><li>3. Buntut sapi</li><li>4. 2 butir kapulaga</li><li>5. 1 batang serai</li><li>6. 1 sdt pala halus atau bubuk</li><li>7. 3 butir cengkeh</li><li>8. 3 sdm menteg</li><li>9. 8 siung bawang merah</li><li>10. 5 siung bawang putih</li><li>11. 1 sdt merica bulat</li><li>12. 1 sdt jintan</li><li>13. 1 sdm ketumbar</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Haluskan bawang merah, bawang putih, merica bulat, jintan, ketumbar, jahe, kapulaga, serai, pala halus, cengkeh. Beri garam.</li><li>2. Bersihkan ayam, tuang air dalam panci, rebus ayam.</li><li>3. Ambil kaldu ayam tersebut.</li><li>4. Tuang sedikit minyak dalam penggorengan.</li><li>5. Masukkan bumbu yang telah dihaluskan, masak hingga harum.</li><li>6. Angkat dan masukkan ke kaldu ayam. aduk hingga semuanya rata.</li></ol>

	<p>14. Jahe segar kira-kira 1cm</p> <p>15. 1/2 sdm garam</p> <p>16. Bawang goreng (pelengkap)</p> <p>17. Acar (pelengkap)</p> <p>18. Kerupuk atau emping (pelengkap)</p>	<p>7. Cuci beras pulen sesuai pilihan.</p> <p>8. Masak beras dengan menggunakan kaldu ayam yang sudah dicampur dengan bumbu halus.</p> <p>9. Tuang minyak dalam penggorengan, masukkan buntut sapi. Goreng hingga matang dengan menggunakan api sedang.</p> <p>10. Tuang nasi dalam mangkok cetakan, letakkan di piring makan.</p> <p>11. Tiriskan buntut goreng, letakkan di piring yang sama dengan nasi.</p> <p>12. Tambahkan bawang goreng, kerupuk atau emping, dan acar kalo kamu suka.</p>
<p>2. Kebab</p> 	<p>Bahan – bahan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lembar tortila (roti kebab)</li> <li>- 1 sdt margarin</li> <li>- 1 sdt saus tomat, secukupnya</li> <li>- 1 sdm mayones, secukupnya</li> </ul>	<p>1. Panggang tortila sebentar saja di atas pan atau wajan yang sudah dioles margarin hingga muncul bercak kecoklatan, angkat.</p> <p>2. Tumis bawang bombay sebentar saja, hingga agak layu.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 gr bawang bombay, iris tipis</li> <li>- 25 gr selada, iris tipis</li> <li>- 25 gr tomat, iris tipis</li> <li>- 25 gr timun, iris tipis</li> <li>- Irisan daging kebab, secukupnya</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Letakkan tortila di atas piring, tata bawang bombay, selada, timun, dan tomat di tengah tortila dengan bentuk memanjang.</li> <li>4. Semprotkan saus tomat dan saus sambal secukupnya di atas sayuran. Tambahkan daging kebab di atasnya, ratakan bentuk memanjang.</li> <li>5. Semprotkan mayones secukupnya di atas daging, lalu gulung tortila.</li> </ol>
<p>3. Samosa</p> 	<p>Bahan untuk kulit samosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 gr tepung terigu</li> <li>- 50 gr tepung tapioka</li> <li>- 1 sdt garam</li> <li>- 2 sdm margarin</li> <li>- air secukupnya</li> </ul> <p>Bahan untuk isian samosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 gr daging sapi giling</li> <li>- 1 buah wortel potong dadu</li> <li>- 1 buah kentang potong dadu</li> </ul>	<p>Cara membuat isi samosa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tumis wortel dan kentang yang telah dipotong kotak-kotak hingga empuk.</li> <li>2. Masukkan bawang merah, bawang putih dan daging giling.</li> <li>3. Taburkan lada hitam bubuk, pala bubuk, kapulaga bubuk, cabai bubuk dan garam.</li> <li>4. Geprek jahe dan lengkuas. Ikut sertakan bersama tumisan daging.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 siung bawang merah</li> <li>- 3 siung bawang putih</li> <li>- 1 sdt lada hitam bubuk</li> <li>- 1/2 sdt pala bubuk</li> <li>- 2 batang cengkih</li> <li>- 1/2 sdt kapulaga bubuk</li> <li>- 1 cm jahe</li> <li>- 2 cm lengkuas</li> <li>- 1 sdt garam</li> <li>- 1 sdt saus tiram</li> <li>- 1/2 sdt cabai bubuk</li> </ul>	<p>5. Masukkan saus tiram dan matikan api ketika telah matang sempurna.</p> <p>Cara membuat kulit dan memasak samosa:</p> <p>6. Masukkan tepung terigu, tepung tapioka, mentega dan garam dalam satu wadah baskom. Uleni hingga kalis dan sisihkan selama 30 menit.</p> <p>7. Siapkan alat giling, bubuk dengan tepung terigu atau minyak agar tidak lengket. Giling tipis dan potong membentuk segitiga.</p> <p>8. Bentuk kulit samosa yang telah dipotong segitiga dengan bentuk kerucut. Isi kulit samosa dengan tumisan isian yang telah tersedia. Setelah selesai rapatkan sisi bawah dengan bentuk tiga kaki.</p> <p>9. Goreng dengan api kecil. Angkat samosa setelah matang dan renyah.</p>
--	--	---

### 3. Hasil Pengamatan


#### Pembuatan Masakan Timur Tengah

No	Menu	Nilai Hedonik	Indikator Penilaian				
			Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Penampilan
1		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
2	dst..						

Keterangan: 1 = tidak suka, 2 = agak suka, 3 = suka, 4 = sangat suka  
5 = amat sangat suka

#### 4. Lembar Kerja

Carilah 5 jenis makanan lain dari masakan Timur Tengah, sebutkan bumbu/rempah yang digunakan sertakan gambarnya..

No	Gambar	Nama Makanan dan Asal	Bahan yang digunakan
1.		Samosa berasal dari India	1. 250 gr daging sapi giling 2. 1 buah wortel potong dadu 3. 1 buah kentang potong dadu 4. 3 siung bawang merah 5. 3 siung bawang putih 6. 1 sdt lada hitam bubuk 7. ½ sdt pala bubuk 8. 2 batang cengkih 9. ½ sdt kapulaga bubuk 10. 1 cm jahe 11. 2 cm lengkuas 12. 1 sdt garam 13. 1 sdt saus tiram 14. ½ sdt cabai bubuk
2.			
3.			
4.			



5.			
6.			

## **BAB VII**

### **MASAKAN ORIENTAL**

Makanan oriental adalah kombinasi dari Asia Tengah, Asia Timur, Asia Utara, Asia Selatan, Asia Tenggara dan Asia Barat. Makanan Oriental bervariasi antar negaranya. Makanan oriental unik dan telah menjadi masakan favorit diseluruh dunia. Makanan oriental berbeda tiap Negara dipengaruhi oleh sejarah tiap Negara, peradaban, budaya masyarakat setempat. Di Negara-negara Asia seperti India, Pakistan, Sri lanka dan Burma, makanannya banyak dipengaruhi Persia dan Arab. Pada dasarnya, terdapat penggunaan bumbu dengan aroma kuat seperti lada dan cengkeh untuk meningkatkan aroma masakan. Makanan di daerah ini cenderung penuh warna dan memiliki aroma yang kuat.

Di Asia Tenggara, produk makanannya ditekankan pada penggunaan bumbu, rempah-rempah dan jamu. Makanannya sangat beragam dan penuh warna dengan penggunaan bumbu-bumbu local, rempah-rempah dan saos seperti saus ikan di Vietnam. Negara Asia Timur seperti Cina, Korea dan Jepang memiliki kekhasan dalam masakannya yaitu penekanan pada penggunaan minyak dan saos yang banyak. Masakan di Cina sangat dikaitkan erat dengan kegunaannya untuk obat bagi manusia. Adapun jenis makanan oriental yaitu :

#### 1. Makanan Cina

Ada banyak tipe masakan Cina karena wilayah yang berbeda di cina dapat memberikan gaya memasak seperti ; a) masakan Shanghai umumnya direbusn ditumis dan banyak menggunakan ikan, udang; b) Masakan Kanton umumnya direbus, dibakar, digoreng, ditumis, banyak sup dengan bahan baku ular, tikus, anjing, monyet, juga seafood, selera ringan dan agak manis; c) Masakan Szchan dan Hunan Food terkenal dengan masakan pedas, asin, berempah tajam, kaya rasa dan aroma serta cara pengolahan

umumnya dikukus, digoreng ; d) Masakan Mandarin memiliki selera lebih datar dan anggun, tidak terlalu berbumbu serta mengutamakan rasa segar dan pengolahan umumnya ditumis. Bahan makanan yang biasa di gunakan antara lain, bunga sedap malam, mushroom, jamur kuping, chinsesse cabbage, telur, taoge, abalone, tahu, kembang tahu, kweetiaum soun, mie, rebung, water chesnut dll.

## 2. Makanan Jepang

Makanan Jepang dikenal sederhana baik cara pengolahan (kebanyakan menggunakan media air ) maupun bumbu dan lebih mengutamakan kekuatan rasa dari kesegaran bahan baku utama dan keseimbangan antara porsi, aroma, rasa dan tekstur. Tradisi budaya orang Jepang menggunakan ikan dalam berbagai makanannya seperti sushi dan makanan laut lainnya. Masakan di Jepang memiliki perbedaan gaya dan rasa yang sangat nyata dibandingkan jenis masakan dari Asia Timur lain nya. Ini diliat dari penggunaan teknik menggoreng yang sangat jarang dan persiapan makanan rebusan juga bahan mentah yang sangat hati-hati. Macam-macam bumbu yang digunakan antara lain : *seaweed* yang dibuat kaldu, *Nori* (rumput laut berupa lapisan warna hitam dengan aroma yang kuat, *Tofu* (tahu Jepang), *Miso* (semacam taoco), *Shayu* (kecap dari kedele). Teknik memasak : *Yakimono* (dipanggang), *Agemono* (di goreng, *Nabemono* (seperti blanching, bahan makanan hanya dicelupkan sebentar ke dalam air panas, *Mushimono* (dikukus), *Nimono*(di ungkep).

## 3. Makanan Korea

Makanan pokok utama adalah nasi, dapat di masak tersendiri atau dicampur kacang-kacangan seperti kacang merah, kacang kedele, dll. Hidangan khas Korea adalah Kimchi, fermentasi sayuran yang telah direbus atau buah dengan rasa asam dan sedikit pedas dan Bulgogi.

Masakan Korea banyak menggunakan ikan dan seafood di samping daging sapi, babi, dan ayam. Bumbu yang umum dalam masakan Korea adalah bawang putih, merica hitam, bubuk cabai, udang kering, cuka, jahe, daun bawang, kecap, minyak wijen, dan wijen.

Bumbu Khas Masakan Oriental meliputi :

1. Minyak wijen merupakan minyak nabati yang terbuat dari ekstraksi biji wijen. Di pasaran, tersedia dua jenis minyak wijen, yaitu minyak wijen mentah dan minyak wijen sangrai. Minyak wijen mentah memiliki warna bening dan berbau mentah. Sedangkan minyak wijen sangrai memiliki warna yang lebih keruh atau gelap, tapi baunya lebih harum. Minyak ini punya aroma dan rasa khas sehingga biasa digunakan sebagai penguat rasa pada berbagai masakan oriental. Selain ditambahkan terakhir sebelum masakan diangkat, minyak wijen juga sering dicampurkan dalam bumbu rendaman (marinasi) daging sebelum dimasak. Nasi goreng, kwetiau siram, yakiniku, dan ayam lada hitam adalah masakan yang menggunakan minyak wijen.



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



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



4. Cuka Beras : Cuka beras atau rice vinegar merupakan salah satu jenis cuka yang terbuat dari fermentasi beras ketan. Aroma dan rasa cuka beras jauh lebih ringan dibanding dengan jenis cuka lainnya. Teksturnya cair, sedangkan untuk warnanya tergantung dari jenis cuka beras. Untuk white rice vinegar warnanya putih kekuningan dengan aroma dan rasa paling ringan, brown rice vinegar berwarna coklat gelap yang lebih kaya akan

rasa dan nutrisi, black rice vinegar berwarna coklat pekat kehitaman dengan rasa dan aroma yang pekat dan sedikit bau asap, red rice vinegar berwarna kuning kemerahan dengan rasa yang asam-manis- getir-asin, dan seasoned rice vinegar yang merupakan campuran dari white rice vinegar dengan tambahan gula, garam dan MSG



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



6. Saus Hiosin : Di Chinese, saus hoisin atau saus hoixian biasanya digunakan untuk merendam daging sebelum dipanggang. Terbuat dari kedelai fermentasi yang dicampur bersama beras merah, bawang putih,

bubuk ngohiong, biji pekak, cuka, cabai, garam, dan gula. Warna dari saus hoisin ini coklat tua dengan rasa cenderung manis dan agak pedas. Masakan dengan saus hoisin seperti ayam saus hoisin, charsiu, dan ayam kungpao



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



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

sebagai bahan anggur beras. Contoh sajian yang menggunakan bumbu ini seperti ayam angkak, charsiu, dan bebek panggang





# Teknik Pengolahan Masakan Oriental


---

## 1. Tujuan / Sasaran


Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat : Menjelaskan teknik mengolah masakan Timur Tengah dengan benar.

## 2. Prosedur percobaan

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara mengolah masakan Timur Tengah dengan baik dan benar.

Nama Makanan	Bahan dan Alat	Cara membuat
<p>1. Dimsum</p> 	<p>Bahan-bahan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 9 lembar kulit pangsit</li><li>2. 1/4 kg ayam fillet</li></ol> <p>rebus</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 1 butir bawang merah</li><li>4. 1 butir telur ayam</li><li>5. 1 sdm tepung terigu</li><li>6. 1 sdt kecap asin</li><li>7. 1 sdt saus tiram</li><li>8. 2 buah wortel</li><li>9. 4 sdm tepung tapioka</li><li>10. 4 siung bawang putih</li><li>11. buncis, brokoli, dan daun bawang secukupnya</li><li>12. - merica bubuk dan penyedap rasa secukupnya</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cincang daging ayam fillet yang sudah direbus.</li><li>2. Cincang semua sayuran.</li><li>3. Haluskan/ulek bawang putih dan bawang merah.</li><li>4. Campur semua bahan, uleni sampai mudah dibentuk.</li><li>5. Masukkan adonan secukupnya dalam kulit pangsit, bungkus kulit pangsit sampai benar-benar rapat.</li><li>6. Kukus sekitar 30 menit.</li></ol>

<p>2. Ramen</p> 	<p>Bahan-bahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gram mi ramen</li> <li>- 150 gram udang kupas</li> <li>- 1 buah telur, iris jadi dua bagian</li> <li>- 5 iris daging yang sudah direbus dengan kaldu ayam dan bumbu garam</li> <li>- Air secukupnya</li> <li>- Daun sawi hijau secukupnya, potong sesuai selera</li> <li>- Kacang polong secukupnya.</li> <li>- Minyak goreng secukupnya, untuk menumis bumbu</li> </ul> <p>Bumbu-bumbu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 siung bawang putih (cincang halus)</li> <li>- 1 sdm kecap ikan</li> <li>- Kaldu ayam bubuk (secukupnya)</li> <li>- 1 batang daun bawang (iris serong)</li> <li>- 1 sdm tepung sagu yang dilarutkan dalam 1 sdm air</li> <li>- 1/2 buah bawang bombay (iris halus)</li> <li>- 1/2 sdt garam</li> <li>- 1/2 sdt gula</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebus mi ramen hingga matang menggunakan air kaldu ayam lalu tiriskan dan sisihkan sebentar.</li> <li>2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.</li> <li>3. Tambahkan daun sawi, kacang polong dan bumbu halus ke dalamnya.</li> <li>4. Tambahkan air dan didihkan.</li> <li>5. Jika sudah mendidih, masukkan mi dan masak hingga kembali mendidih.</li> <li>6. Tambahkan tepung sagu yang sudah dilarutkan ke dalam mi ramen dan masak hingga meletup-letup.</li> <li>7. Sajikan di mangkok saji dan tambahkan irisan daging juga telur di atasnya.</li> </ol>
---	--	--

	- 1/4 sdt merica bubuk	
<p>3. Fuyunghai Asam Manis.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g daging ayam cincang</li> <li>- 2 butir telur bebek</li> <li>- 1 buah bawang bombay, potong dadu</li> <li>- 1 buah wortel, iris korek api</li> <li>- 1 siung bawang putih</li> <li>- 1 batang seledri</li> <li>- 2sdm Bango Kecap Manis</li> <li>- 2sdm saus tomat</li> <li>- ½sdm tepung maizena</li> <li>- air</li> <li>- garam</li> <li>- merica putih bubuk</li> <li>- minyak</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam mangkuk, kocok telur sampai rata. Kemudian, masukkan daging ayam cincang dan bawang bombay. Bubuhkan garam dan merica.</li> <li>2. Panaskan sedikit minyak, goreng dengan api kecil sampai kecokelatan. Sisihkan.</li> <li>3. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan wortel, air, saus tomat, Bango Kecap Manis, garam dan merica. Tambahkan daun seledri. Kentalkan dengan maizena.</li> <li>4. Siramkan diatas telur. Sajikan.</li> </ol>

### 3. Hasil Pengamatan

#### Pembuatan Masakan Oriental

No	Menu	Nilai Hedonik	Indikator Penilaian				
			Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Penampilan
1		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
2	dst..						

Keterangan:

1 = tidak suka






2 = agak suka

3 = suka

4 = sangat suka

5 = amat sangat suka

### 4. Lembar Kerja

No	Gambar	Nama	Rasa	Digunakan untuk sajian
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

## Daftar Pustaka

1. Herlianti, R. 2017. Studi Pembuatan Bumbu Dasar Dengan Bahan Khas Indonesia Berbasis Daya Terima Konsumen. Bandung
2. Karina, S M. Amrihati E T. 2017. Bahan Ajar Gizi Pengembangan Kuliner. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta
3. Lubis, C. 2013. Boga Dasar 1. Jakarta. Direktorat Pembinaan SMK.
4. Soenardi, Tuti dkk. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
5. Prihastuti, dkk. Restorant. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
6. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
7. Hadi, Broto dkk. 2008. *Kue-kue Indonesia*. Yasa Boga , PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
8. Tobing, Haryatinufus.A.L Dkk. 2014. *Dapur Indonesia*. Kompas Gramedia Jakarta.
9. Nurani, A S, Lasmanawati E. 2018 .Pengolahan Makanan. Jakarta. Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi.
10. Rusmini R, dkk. 2016. Modul Pembelajaran Jasa Boga
11. Cahyana,Cucu dan Guspri Devi.2009. Buku Pintar Pengolahan Hidangan Kontinental Dessert (Hidangan Penutup). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
12. Febriani, W, dkk. 2019. Panduan Praktikum Gizi Kuliner.Univeristas Aisyah Pringsewu.

Contoh sampul Laporan Akhir

**LAPORAN PRAKTIKUM DASAR KULINER**

PEMBUATAN BUMBU DASAR.....

(LOGO UNM )

**Oleh :**

NAMA

NIM

KELAS

**JURUSAN GIZI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI**

**2021**

**Format Laporan Akhir**

**LAPORAN PRAKTIKUM**  
**Pembuatan Bumbu Dasar.....**

Halaman pengesahan

**BAB I PENDAHULUAN**

- 1.1 Latar Belakang
- 1.2 Tujuan Praktikum

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

**BAB III METODOLOGI**

- 3.1 Bahan dan Alat
- 3.2 Prosedur Kerja

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

- 5.1 Kesimpulan
- 5.2 Saran

**DAFTAR PUSTAKA**

## RIWAYAT HIDUP SINGKAT PENULIS



**Nurfaidah, SKM, M.Kes**, lahir di Makassar, 15 Februari 1991. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar dengan konsentrasi Pendidikan Gizi Masyarakat pada tahun 2012. Penulis menyelesaikan pendidikan ke jenjang magister di Sekolah Pascasarjana UMI Makassar pada tahun 2016 dengan konsentrasi pendidikan yang sama yaitu Gizi Masyarakat. Pengalaman kerja penulis antara lain sebagai Staf Magang Bidang Gizi di Puskesmas Karuwisi Makassar tahun 2012; Staf Gizi di Puskesmas Darul Azhar Batu Licin Kalimantan Selatan tahun 2013 – 2014; Staf Gizi di TK-TPA / PAUD Ar-Raudah Makassar tahun 2015; Dosen Luar Biasa di AKPER Kharisma Goa Raya Mata Kuliah Ilmu Gizi tahun 2016; Asisten Dosen Mata Kuliah Gizi Remaja di Universitas Muslim Indonesia Makassar tahun 2016. Terakhir penulis berkarir sebagai salah satu staf akademik Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar hingga saat ini.



**Dr. M. Rachmad Kasmad, S.Pd., M.Pd.**, lahir di Makassar, 30 Juni 1972. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Ujung Pandang pada tahun 1998. Penulis menempuh pendidikan magister di Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2007, dan menyelesaikan pendidikan doktoral pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2010. Pengalaman kerja penulis antara lain sebagai tutor pada kegiatan pendampingan pengawas pada kegiatan Rally Asia Pacific di Makassar tahun 2001-2007; Sport advisor meeting on Spreading Olympic Movement tahun 2005; dan menjadi pengelola bidang penelitian dan pengembangan Federasi Panjat Tebing Indonesia Sulawesi Selatan hingga tahun 2011. Saat ini penulis tengah menekuni bidang kajian Gizi Olahraga terutama yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga.





**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes.**, lahir di Luppereng-Bone, 5 September 1968. Beliau menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Ujung Pandang pada tahun 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan magister dalam bidang Kesehatan Olahraga di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2000, serta menyelesaikan pendidikan doktoral pada Jurusan Pendidikan Olahraga Univeristas Negeri Jakarta tahun 2008. Berbagai publikasi telah dihasilkan penulis diantaranya dalam dua tahun terkahir adalah: *Students' Motivation in Taking Sport Entrepreneurship : A Case Study in An Indonesian University*" (2020)

“Implementasi Sport Tourism di Kawasan Lego-lego Sebagai Pendukung Kebangkitan Pariwisata Kuliner dan Bahari di Masa Pandemi Covid-19” (2021); dan Geografi Emosi Dosen Olahraga terhadap Publikasi Internasional (2021). Sejak tahun 2018 penulis menduduki jabatan sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar hingga saat ini.