

MODUL

PENGOLAHAN BAHAN DASAR MAKANAN



user

Dr. Diane Tangian, M.Si

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena kasih dan pertolongan_Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan modul ini. Modul ini merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dibuat untuk digunakan oleh dosen dan mahasiswa dalam proses belajar mengajar terkait Mata Kuliah Pengolahan Makanan I di Program studi D3 Pariwisata. Adapun judul yang diangkat pada modul ini adalah Pengolahan Bahan Dasar Makanan.

Modul Pengolahan Bahan Dasar Makanan dalamnya mencakup materi tentang mise en place, bahan makanan nabati, hewani dan hasil olahan serta jenis-jenis potongan bahan makanan. Adanya modul ini diharapkan dapat membantu dosen dan mahasiswa dalam upaya tercapinya CP (Capaian Pembelajaran) dan kompetensi lulusan yang telah ditetapkan oleh Program Studi. Penulis menyadari bahwa penulisan ini belum sempurna, untuk itu diharapkan masukan dari pembaca/pengguna modul ini.

Salam hormat,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PETA KEDUDUKAN MODUL.....	iii
GLOSARIUM.....	iv
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
Standar Kompetensi Lulusan.....	1
Tujuan.....	3
Deskripsi Mata Kuliah.....	4
Petunjuk penggunaan modul.....	4
BAB 2. MISE EN PLASE	5
Kegiatan Belajar 1.....	5
Uraian Materi.....	5
Pengertian Mise en Place.....	5
Faktor Penentu keberhasilan Mise en Place.....	5
Pengukuran Bahan.....	8
Penanganan Bahan Pangan.....	9
Teknik Penanganan Bahan Makanan.....	9
Latihan.....	9
Rangkuman.....	10
BAB 3. BAHAN MAKANAN.....	12
Kegiatan Belajar 2.....	12
Uraian Materi.....	12
Bahan Makanan Nabati.....	12
Bahan Makanan Hewani.....	42
Bahan Makanan Hasil Olahan.....	53
Latihan.....	55
Rangkuman.....	56
BAB 4. POTONGAN BAHAN MAKAN.....	57
Kegiatan Belajar 3.....	57
Uraian Materi.....	57
Pengertian Potongan Bahan Makanan.....	57
Jenis-Jenis Potongan Bahan Makanan.....	57
Latihan.....	70
Rangkuman.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Standar Kompetensi Lulusan

Standar kompetensi lulusan berdasarkan capaian pembelajaran Program Studi D3 Pariwisata yaitu lulusan harus memiliki sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

1. Sikap dan Tata Nilai:

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.
- Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
- Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
- Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.
- Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.
- Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.
- Menerapkan nilai-nilai Hospitalitas yang berkelanjutan

2. Pengetahuan:

- Menguasai pengetahuan dalam bidang operasional hotel secara umum, meliputi semua departemen di hotel diantaranya kantor depan (*front office*), tata graha (*housekeeping*), laundry, dapur (*kitchen*), tata hidang (*food and beverage service*), pemasaran (*sales and marketing*), dan pembelian dan pegudangan (*purchasing and store*).
- Menguasai pengetahuan faktual atau prinsip prinsip penyelenggaraan kegiatan operasional hotel dengan menggunakan berbagai metode dan media yang tepat dari

beragam pilihan, penyebar luasan informasi dengan berbagai media, dan evaluasi serta menyusun laporan.

- Menguasai pengetahuan tentang kualitas kesehatan, kemanan dan keselamatan kerja pada bidang perhotelan, tempat-tempat umum, tempat wisata, sarana transportasi dan mitra kerja berdasarkan peraturan perundang-undangan.
- Menguasai metode statistik, meliputi : teori tentang teknik pengumpulan, pengolahan dan analisis data secara diskriptif serta menyusun dan membaca laporan.
- Mampu memilih prosedur/metode pelaksanaan kegiatan operasional hotel sehingga lebih efektif dan efisien, serta mencari alternative pemecahan dari setiap masalah yang dihadapi.

3. Keterampilan Umum:

- Mampu menyelesaikan pekerjaan berlingkup luas, menganalisis data dengan beragam metode yang sesuai, baik yang sudah baku maupun yang belum baku.
- Mampu menunjukkan kinerja dengan mutu dan kuantitas yang terukur.
- Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapannya didasarkan pada pemikiran logis, inovatif, dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri.
- Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah serta mengkomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan.
- Mampu bekerjasama, berkomunikasi, dan berinovatif dalam pekerjaannya.
- Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervise dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya.
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya dan mengelola pengembangan kompetensi kerja secara mandiri.
- Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan dan menemukan kembali data untuk menjalin kesahihan dan mencegah plagiasi.

4. Keterampilan Khusus:

- Mampu melaksanakan kegiatan operasional pada departemen kantor depan, tata graha, tata hidang sesuai dengan standar hotel bintang 5.

- Mampu melakukan analisis data dan informasi berbagai laporan terkait masing-masing departemen di bawah lingkup kerjanya untuk melakukan tindak lanjut.
- Mampu menyiapkan minuman sampai dengan penyajiannya.
- Mampu membuat penawaran dan memasarkan produk dan fasilitas hotel.
- Mampu melaksanakan kegiatan pembelian, penyimpanan, distribusi barang-barang mudah rusak, bahan tahan lama, dan bahan tidak tahan lama, serta melakukan inventori barang.
- Mampu mempraktekkan dan mengevaluasi kegiatan permintaan dan penawaran usaha Hospitalitas.
- Mampu menghasilkan kegiatan wirausaha dalam skala usaha kecil menengah (UKM) mandiri.
- Mampu menunjukkan kegiatan komunikasi dengan bahasa asing (Bahasa Jepang) pada level pengantar; dan bahasa Inggris profesi pada level menengah.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang tercapainya CPL yang telah ditetapkan, maka dibuatlah modul untuk digunakan dalam proses belajar mengajar. Modul Pengolahan Bahan Dasar Makanan ini merupakan bagian pembelajaran Mata Kuliah Pengolahan Makanan 1. Capaian pembelajaran keterampilan khusus untuk Pengolahan Makanan 1 adalah:

1. Mampu mengolah bahan baku dasar
2. Mampu menyiapkan dan memotong berbagai jenis ikan mulai dari pemotongan hingga mempersiapkan saus yang pas.
3. Mampu bertanggung jawab untuk mempersiapkan hidangan dingin, seperti salad, hidangan pembuka (cold appetizer)
4. Mampu menyediakan hidangan pembuka yang panas (hot appetizer), sup dan juga sayuran dan pasta.
5. Mampu membantu setiap station yang membutuhkan.
6. Mampu bertanggung jawab untuk urusan daging atau unggas, terkadang merangkap sbg Poissonnier
7. Mampu menangani penataan Mise En Place
8. Mampu menangani pastry production
9. Mampu menangani penanganan service preparation
10. Mampu mengawasi pelaksanaan pembersihan area kerja
11. Mampu memelihara suasana kerja yang sehat

1.2 Tujuan

Modul ini memuat pengetahuan bahan dasar makanan sehingga diharapkan setelah mempelajari modul ini mahasiswa akan memiliki kompetensi sebagai berikut:

1. Kognitif : Memahami konsep dasar pemilihan dan pemotongan bahan dasar makanan serta peralatan dapur.
2. Afektif : Bersikap etis dan profesional dalam pelayanan.
3. Psikomotorik : Melaksanakan seluruh pembelajaran sesuai prosedur yang berlaku dengan sikap dan etika yang baik, serta bekerja sama dalam kelompok belajar.

1.3 Deskripsi Mata Kuliah

Kode Mata Kuliah	: 6123124
Nama Mata Kuliah	: Pengolahan Makanan 1
Jumlah SKS	: 3
Nama Topik	: Pengolahan Bahan Dasar Makanan
Jumlah Jam	: 8 jam
Semester	: 1

1.4 Petunjuk penggunaan modul.

A. Bagi Mahasiswa:

1. Modul ini dipelajari sesuai urutan kegiatan pembelajaran yang telah disusun yaitu mempelajari materi pembelajaran dan melaksanakan paraktek.
2. Modul ini harus dipelajari secara sistematis dalam arti pembelajaran tahap berikutnya hanya dapat dipelajari setelah pembelajaran sebelumnya telah dipahami dengan baik.
3. Pembelajaran modul ini disarankan untuk praktek dilakukan secara berkelompok agar hasil yang diperoleh lebih optimal, sedangkan pembelajaran mandiri yaitu memperkaya materi pembelajaran serupa dari buku teks lain.

B. Bagi Dosen:

1. Modul ini terdiri atas beberapa unit kegiatan pembelajaran.
2. Sebelum membaca modul ini perlu dipahami terlebih dahulu capaian pembelajaran dan kompetensi yang harus dicapai.
3. Struktur modul ini terdiri atas pendahuluan mencakup kompetensi, capaian pembelajaran, tujuan, dan materi penunjang latihan/evaluasi dan rangkuman.

BAB II

MISE en PLASE

2.1 Kegiatan Belajar 1.

Tujuan Instruksional.

1. Mampu mendeskripsikan tentang mise en place
2. Mampu mendeskripsikan faktor penentu keberhasilan mise en place

2.2 Uraian Materi.

A. Pengertian Mise en Place

Persiapan (Mise en Place) dalam pengolahan bahan makanan merupakan segala sesuatu yang harus disiapkan sebelum pengolahan. Persiapan akan menentukan keefektivan dan keberhasilan suatu hasil pengolahan. Umumnya persiapan pengolahan meliputi persiapan alat, pengukuran, persiapan bahan, pencucian, penyiangan dan pemotongan. Mise en place dalam bahasa Perancis adalah segala sesuatu pada tempatnya sebelum suatu kegiatan dilakukan. Mise en place adalah suatu kegiatan awal yang bertujuan untuk menunjang kegiatan utama, sehingga dapat terselenggara dengan teratur, rapi, berjalan dengan lancar, tepat waktu, efisien dan menyenangkan dan pekerjaan berhasil dilakukan dengan sempurna.

B. Faktor Penentu keberhasilan Mise en Place

1. Ruang Kerja

Ruang kerja harus dalam kondisi siap digunakan, posisi meja kursi dan peralatan di ruang kerja serta kebersihan harus tetap terjaga. Pemahaman tentang tata letak, peralatan harus dikuasai. Secara umum menyiapkan ruang kerja sebagai berikut:

- a. Menjaga kebersihan ruang, baik dari debu, sampah, limbah dan cairan tumpahan di lantai yang menyebabkan kecelakaan kerja.
- b. Menempatkan kursi dan meja pada posisi semula.
- c. Membuka jendela agar sirkulasi udara selama percobaan mengalir dengan baik.
- d. Mensterilkan ruangan, bila kondisi tersebut dibutuhkan.

2. Alat-alat persiapan.

a. Peralatan Listrik

- 1) Bowl Chopper: alat ini berbentuk meja, berfungsi sebagai tempat pemotongan daging, ikan, tulang, dsb.

- 2) Mesin Pengiris Daging / Meat Slicer: mesin ini dioperasikan dengan listrik, mempunyai pisau berukuran antara 8” 14”. Keamanan dan kebersihan amat diperhatikan dalam pendesainan alat ini. Dilengkapi dengan alat pengatur ukuran irisan daging yang berkisar antara 0-6mm.
 - 3) Pengupas Kentang: Alat ini digerakkan secara elektrik. Didalamnya terdapat drum berair yang akan secara otomatis mencuci kentang yang telah terkupas. Yang memiliki kapasitas 3,5kg dapat memproduksi sampai 100kg kentang setiap jamnya, dan yang berkapasitas 25 kg dapat menghasilkan sampai 600kg perjamnya.
- b. Peralatan memotong.
- 1) Paring knife: merupakan alat pengupas berukuran kecil dengan mata pisau lancip dan mempunyai panjang kira-kira 7-9 cm. Pisau ini digunakan untuk semua pekerjaan ringan di dapur, seperti mengupas, memotong, membentuk/pekerjaan yang membutuhkan seni.
 - 2) Peeler (Pengupas): digunakan untuk mengupas buah-buahan dan sayuran. Pisau ini mempunyai lubang kecil untuk tempat memutar mata pisau.
 - 3) Carving Fork: mempunyai dua gigi garpu dan gagang yang panjang. Garpu ini digunakan untuk memegang daging pada waktu dipotong. Pisau ini digunakan untuk mengangkat dan membalik daging.
 - 4) Vegetables Knife (Pisau Sayuran): digunakan untuk memotong sayuran dan buah, mempunyai bermacam-macam ukuran. Ukurau pisau ini antara 20 cm sampai 30 cm.
 - 5) Palette Knife: digunakan untuk mengangkat, mencampur, meratakan dan membersihkan campuran bahan makanan (adonan) yang lembek serta untuk membalik dan mengangkat makanan yang rata permukaannya seperti panekuk. Mata pisaunya panjang dan mudah lentur
 - 6) Parisienne Scoop: parisienne Scoop memiliki mata pisau berbentuk setengah lingkaran, seperti mangkuk dan kecil. Sendok ini digunakan untuk memotong buah- buahan, sayur dan mcntega yang berbentuk bulat.
 - 7) Cheft’s Knife: Disebut juga pisau dapur, paling sesuai untuk memotong, membelah dan mengiris. Panjang pisau antara 20-25 cm. Gagang dan mata pisau panjangnya seimbang, sehingga memberikan cukup tempat untuk ruas jari tangan.

- 8) Bonning Knife: berbentuk tipis dengan mata pisau berujung lancip. Pisau ini panjangnya lebih kurang 12 cm. Digunakan untuk memotong persendian atau sambungan tulang dan juga untuk memisahkan tulang hewan dari dagingnya.
 - 9) Chopping Knife: berbentuk tidak terlalu tipis dan bermata tidak begitu lancip. Dapat digunakan untuk mencincang sayur, bumbu, daging. Panjang pisau antara 25- 30 cm.
 - 10) Filleting Knife: tumit pisau tidak terlalu lebar mempunyai keseimbangan panjang mata pisau dengan pegangan tangannya. Digunakan untuk membuat potongan daging, ayam, ikan yang berbentuk lebar dan tipis.
 - 11) Scissors (Gunting): digunakan untuk mempertajam sisi mata pisau, pengasah ini ada yang terbuat dari baja dan batu. Gunakan pengasah yang lebih keras dari bahan pisau untuk mendapatkan ketajaman pisau yang baik.
 - 12) Bread Knife/Slicing Knife: mata pisau bergerigi dan panjang, digunakan untuk mengiris roti, sandwich. Mengiris daging yang sudah matang seperti roast beef. Panjang pisau antara 30 - 45 cm.
 - 13) Clever Knife: ujung mata pisau berbentuk persegi. pisau ini cukup tebal, kokoh dan gagangnya kuat. pisau ini digunakan untuk memotong tulang, mencincang daging. Panjang pisau 15 - 23 cm.
- c. Alat-Alat Dapur yang Kecil

Peralatan yang kecil digunakan dalam proses memasak. Alat-alat ini biasa terbuat dari satu bahan dasar atau lebih. Berikut ini diuraikan beberapa peralatan berdasarkan klasifikasi bahannya.

- 1) Aluminium: Jenis alat ini seperti sauce pan, stock pot, mixing bowl, timbangan, colander, fish kettle, sauteuses, frying pan, dariode moulds, pie dishes, roasting pans, bain marie pot, obling pie dish, puanding sleeve, jelly mould, dan sejenisnya.
- 2) Cloth.
 - Pipping bag: dibuat dari kain nilon yang tidak tembus air, katun yang kuat, atau kanvas digunakan untuk bermacam-macam tube untuk membentuk puree kentang, meringue, sus, dan sejenisnya.
 - Muslin Cloth, dibuat dari katun digunakan untuk menyaring sup dan saus.
 - Tammy Cloth, dibuat dari unbleached calico digunakan untuk menyaring sup dan saus.

- Jelly bag, dibuat dari flannel digunakan untuk menyaring jenis-jenis jelly.
 - Over pocker, dibuat dari hessian
- 3) Chopper: beberapa contoh dari cooper antara lain whisking bowl, flat sauce pan, bain marie pot, bavarois mould, charlotte mould, sugar boiler, russe, sauteuse, pommes anna moul, savarin mould, petite savarin mould, dan sejenisnya.
 - 4) Earhenware and China Item. Contohnya Solid dishes, pie dishes, caserol, sougledishes, egg dishes, ravier, pudding basin, oyster paltres, dan sejenisnya.
 - 5) Gelas Ukur: gelas digunakan untuk gelas ukur dan bowl. Kadang-kadang digunakan juga untuk loyang pada kue-kue yang spesifik. Banyak katering menggunakan kebijakan tidak menggunakan gelas untuk persiapan dalam pengolahan makanan karena alasan keamanan, tetapi digunakan dalam berbagai sevice seperti sundae dish, couples, salad bowl, dan jenis-jenis service.
 - 6) Peralatan dari kayu.
 - Chopping board/telenan: berguna untuk alas memotong sayuran / daging dan juga mecincang bumbu. Chopping board / telenan, ada yang terbuat dari kayu dan ada juga yang terbuat dari bahan plastik yang tebal.
 - Wooden spatula: berguna untuk mengaduk makanan yang sedang dimasak.
 - Rolling pin: digunakan untuk menipiskan adonan, terutama digunakan untuk memipihkan adonan roti.
 - 7) Peralatan dari karet.
 - Rubber spatula: digunakan untuk mencampur adonan - Peralatan dari plastik atau melamin (cutting board, plastick bowl, plastik tray)
 - Peralatan dari plastik atau melamin (cutting board, plastick bowl, plastik tray): kegunaan alat tersebut sama dengan alat yang telah disebutkan dimuka hanya saja bahan peralatan tersebut yang berbeda.

C. Pengukuran Bahan

Pengukuran merupakan bagian yang cukup penting dalam pengolahan makanan, karena itu pengukuran harus dilakukan secara hati-hati dan tepat. Pengukuran berguna untuk:

1. Menjaga konstitensi kualitas resep.

Pengukuran yang baik dan tepat, kualitas resep dapat dipertahankan.

2. Untuk mengontrol biaya.

Adanya pengukuran biaya pada bahan-bahan yang akan diolah memungkinkan pengontrolan biaya lebih mudah, karena berapa banyaknya bahan yang dipergunakan akan lebih mudah dihitung.

D. Penanganan Bahan Pangan

Secara umum bahan pangan dibagi dalam 4 kelompok besar yaitu:

1. Bahan makanan hewan/bahan makanan hewani berasal dari daging, unggas, ikan dan telur, susu dan produknya.
2. Bahan makanan nabati. Bahan pangan nabati terdapat pada kacang-kacangan, dan produknya, biji-bijian, padi-padian, sayur-sayuran.
3. Bahan aditif makanan
4. Bumbu dan rempah

E. Teknik Penanganan Bahan Makanan

1. Kebersihan Makanan.

Kebersihan pada waktu penyimpanan bahan makanan:

- a. Penyimpanan terpisah antara bahan yang sudah di masak dan yang mentah.
- b. Penyimpanan terpisah antara daging, ikan, sayuran, buah, kentang, dll.
- c. Bahan pangan tidak boleh diletakkan secara langsung di lantai.
- d. Pemeriksaan temperatur yang teratur.

2. Kebersihan pada waktu pengolahan:

- a. Daging dan sayuran dipisah pada waktu pengolahan.
- b. Setelah pengolahan daging, unggas, ikan, atau telur peralatan dapur segera dicuci.
- c. Cuci tangan dengan sabun.
- d. Jangan menggunakan peralatan yang dibuat dari kayu (kecuali tempat pemotong daging).
- e. Tempat pemotongan daging harus dibersihkan secara teratur.
- f. Gunakan selalu sarung tangan dan celemek yang tidak mudah terbakar dan berbau.

3. Pencucian.

- a. Cuci sayuran dengan baik (sampai benar-benar bersih).
- b. Umbi-umbian yang tidak dikupas seperti kentang yang akan diolah proses baking, dibersihkan dengan sikat sayuran.
- c. Sayuran hijau dicuci beberapa kali dalam air dingin, angkat agar semua kotoran tertinggal di dasar bejana.
- d. Setelah dicuci tiriskan, masukkan ke dalam lemari es, simpan di tempat yang tepat.

4. Penyiangan.

Sewaktu penyiapan banyak bagian yang terbuang. Untuk itu perlu diperhitungkan hasil produksi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan. Cara mengkalkulasi bahan yang dibutuhkan: Contoh: 5 kg kentang setelah disiangi berat bersihnya 80%. Maka perlu dicari berapa berat bersihnya dari 5 kg kentang.

- a. Ubah persentase ke angka desimal dengan meletakkan 2 angka desimal dibelakang koma; $80\% = 0,80 = 4 \text{ KG}$.
- b. Menghitung jumlah yang dibutuhkan. Bila dibutuhkan 5 kg kentang, berapa banyak kentang yang dibutuhkan sebelum disiangi.
- c. Ubah persentase ke angka desimal $80\% = 0,80$.
- d. Bagi berat porsi yang dibutuhkan dengan angka di atas untuk mendapatkan berat kotornya. 5 kg: $0,80 = 6,25$. jadi berat kotor kentang adalah 6,25 (berat pembelian).

5. Pengupasan dan Pematangan.

- a. Kupas semua sayuran setipis mungkin, karena zat makanan banyak terdapat di bawah kulit.
- b. Potong sayuran dengan potongan yang seragam.
- c. Sayuran yang dikupas dan dipotong, pada waktu memasak sebaiknya ditutup rapat mungkin untuk menghindari kehilangan vitamin selama pemasakan.
- d. Pada mesin potong, bisa didapatkan potongan sayuran dengan ukuran sekecil mungkin.
- e. Sayuran yang mudah menjadi coklat (kentang, terong, artichoke, ubi) dapat dicegah dengan pemberian asam, larutan anti oksidan atau direndam, namun perlakuan demikian vitamin dan mineral bisa hilang.

Latihan

Lengkapilah tabel klasifikasi faktor penentu keberhasilan Mise en Place

Klasifikasi	Nama Alat	Fungsi
Alat-alat persiapan	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

	7	
Pengukuran bahan	1 2 3 4 5 6 7	

Rangkuman.

Mise en Place dalam pengolahan bahan makanan merupakan segala sesuatu yang harus disiapkan sebelum pengolahan. Persiapan akan menentukan keefektifan dan keberhasilan suatu hasil pengolahan. Ruang kerja harus dalam kondisi siap digunakan, dengan memperhatikan posisi meja, kursi dan peralatan, serta menjaga kebersihan ruang baik dari debu, sampah, limbah dan cairan tumpahan di lantai, membuka jendela agar sirkulasi udara selama persiapan mengalir dengan baik, dan mensterilkan ruangan bila kondisi tersebut dibutuhkan.

Semua bahan makanan harus dicuci dengan bersih, dan harus dipisahkan antara sayur dengan daging. Begitu juga pada saat penyimpanan harus dipisahkan antara bahan yang sudah di masak dan yang mentah, daging dengan ikan, sayuran, buah, kentang, dll, serta perlu dilakukan pemeriksaan temperatur secara teratur. Pada saat pengolahan semua bahan perlu ditimbang untuk menjaga cita rasa makanan.

BAB III

BAHAN MAKANAN

2.1 Kegiatan Belajar 2.

Tujuan Instruksional.

1. Mampu mendeskripsikan bahan makanan nabati.
2. Mampu mendeskripsikan bahan makanan hewani.
3. Mampu mendeskripsikan bahan makanan hasil olahan.

2.2 Uraian Materi.

Secara umum dapat dikatakan bahwa bahan makanan adalah segala sesuatu yang dapat diolah menjadi makanan. Bahan makanan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok besar berdasarkan sumbernya, yaitu:

1. Bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.
2. Bahan makanan yang berasal dari binatang atau hewan termasuk telur.
3. Bahan makanan hasil olah dari hewani dan nabati, termasuk susu dan keju.

Seorang juru masak sangat perlu mengetahui jenis-jenis bahan makanan termasuk kualitas, sifat bahan, daya simpan dan kegunaan bahan bahan tersebut. Kualitas dari makanan yang diolah sangat tergantung dari kualitas bahan makanan yang digunakan. Disamping jenis bahan makanan, perlu juga diketahui daya simpan bahan tersebut baik di dalam ruang pendingin, maupun ruang pembeku, karena masing-masing bahan memiliki daya simpan yang berbeda-beda.

A. Bahan Makanan Nabati.

Bahan makanan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang banyak mengandung protein, lemak, vitamin, mineral garam dan karbihydrate, dikelompokkan menjadi:

1. Sayuran (vegetables), yaitu semua jenis tanaman yang dapat diolah menjadi makanan. Sebagian sayuran dapat dimakan dalam keadaan mentah dan sebagian lagi hanya dapat dimakan setelah dimasak. Sayuran tersebut dapat kita kelompokkan menjadi 8 jenis berdasarkan dari bagian tumbuhan yang dipergunakan sebagai sayuran, yaitu:
 - a. Sayuran bunga (flower vegetables).
 - 1) Romanesco: merupakan sayuran bunga hasil kawin silang antara brocolly dan cauliflower (kembang kol), yang bentuk bunganya kerucut menyerupai stupa

dan berwarna putih kehijauan. Tangkainya menyerupai bunga kol atau cauliflower.

Cara memilih

- Pilihlah kelopak bunga yang seragam dari segi bentuk, warna dan besarnya.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Kelopak bunga terlihat dalam keadaan segar.

Sifat dan karakteristik Romanesco

- Romanesco memiliki bunga agak kasar daripada brocolly dan cauliflower.
- Struktur Romanesco terlihat lebih rapih dan cantik dibanding brocolly dan cauliflower.
- Bunga Romanesco kuat dan tidak mudah rusak.

Cara menyangi / menyiapkan

- Potong batang besar baru kemudian potong tangkai-tangkai kecil dari setiap kuncup bunga.
- Gunakan pisau yang tajam agar tidak merusak kuncup bunga.
- Jangan memotong Romanesco dari bagian atas bunga.

2) Bunga Kol (Cauliflower) adalah sayuran bunga yang berasal dari kol, berwarna putih dengan struktur bunga yang rapat.

Cara memilih

- Pilihlah kelopak bunga yang seragam dari segi bentuk, warna dan besarnya.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Kelopak bunga terlihat dalam keadaan segar

Sifat dan karakteristik Bunga Kol (Cauliflower)

- Bunga Kol (Cauliflower) memiliki bunga yang sangat lembut.
- Struktur bunga kol (Cauliflower) terlihat sangat rapat dan padat.
- Bunga kol sangat rentan dan mudah rusak.
- Rusaknya bunga sangat terlihat dengan warna yang kecoklatan dan basah.

Cara menyangi / menyiapkan

- Rendam terlebih dahulu didalam air garam sebab biasanya terdapat ulat dibagian dalamnya.
 - Potong batang besar baru kemudian potong tangkai-tangkai kecil dari setiap kuncup bunga.
 - Gunakan pisau yang tajam agar tidak merusak kuncup bunga.
 - Jangan memotong bunga kol dari bagian atas bunga karena akan merusak kuncup bunga yang lembut.
- 3) Brocolly adalah sayuran bunga yang berasal dari tanaman bunga brocolly yang terdiri dari kuncup-kuncup bunga yang berwarna hijau, apabila terlalu tua kuncup bunga tersebut akan mekar menjadi kuning.

Cara memilih.

- Rendam terlebih dahulu didalam air garam sebab biasanya terdapat ulat dibagian dalamnya.
- Pilihlah kelopak bunga yang seragam dari segi bentuk, warna dan ukurannya.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Kelopak bunga terlihat dalam keadaan segar

Sifat dan karakteristik brocolly.

- Brocolly memiliki bunga yang sangat lembut b) Struktur brocolly terlihat sangat rapat dan padat.
- Brocolly sangat rentan dan mudah rusak.
- Rusaknya bunga sangat terlihat dengan warna yang kecoklatan dan basah

Cara menyiangi / menyiapkan.

- Potong batang besar baru kemudian potong tangkai-tangkai kecil dari setiap kuncup bunga.
- Gunakan pisau yang tajam agar tidak merusak kuncup bunga.
- Jangan memotong bunga kol dari bagian atas bunga karena akan merusak kuncup bunga yang lembut

b. Sayuran buah (Fruits vegetables)

Sayuran buah adalah bagian dari tanaman sayuran yang berasal dari bagian buah pada tanaman tersebut.

- 1) Mentimun Mentimun yang kita kenal dalam pengolahan makanan ada dua yaitu mentimun lokal dan mentimun Jepang (Kyurri).

Cara memilih.

- Untuk mentimun local pilihlah yang warnanya putih kehijauan bersih dan tidak banyak hijaunya pada bagian belakangnya karena bagian hijau tersebut rasanya pahit.
- Mentimun import (mentimun Jepang), pilihlah yang berwarna hijau tua mulus dan padat.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Pilihlah timun yang keras bila ditekan, karena yang lembek bagian dalamnya yang merupakan rangkaian biji sudah pecah.

Sifat dan karakteristik mentimun.

- Mentimun mudah kering bila dipotong tidak langsung diolah.
- Banyak mengandung air.
- Renyah bila digigit.
- Memiliki rasa yang agak manis

Cara menyiangi / menyiapkan.

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Bila dikupas kulitnya harus segera diolah.
- Jangan membiarkan pada suhu ruang setelah dipotong karena akan merusak tekstur dari mentimun.
- Gunakanlah pisau yang tajam untuk memotong agar tidak merusak hasil potongan

- 2) Terong

Terong yang kita kenal dalam pengolahan makanan ada beberapa jenis, bentuk dan warna. Ada terong yang berbentuk lonjong dan berwarna ungu muda, ada terong berbentuk bulat besar berwarna ungu adapula yang berbentuk bulat berwarna hijau bergaris putih dan ada yang berbentuk lonjong kecil berwarna ungu tua.

Cara memilih.

- Pilihlah terong yang bentuk dan rupanya seragam sesuai dengan jenis terong.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Pilihlah timun yang keras bila ditekan, karena yang lembek bagian dalamnya yang merupakan rangkaian biji sudah pecah

Sifat dan karakteristik terong.

- Mudah rusak setelah dipotong karena getahnya bersenyawa dengan oksigen.
- Mudah rusak karena struktur dagingnya yang lembut

Cara menyiangi / menyiapkan.

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Setelah dipotong sebaiknya segera direndam dalam air agar warna dagingnya tidak berubah kecoklatan

3) Tomat

Tomat yang kita kenal dalam pengolahan makanan ada beberapa jenis ada yang berwarna merah dan ada pula yang berwarna hijau. Ukuran dan bentuknya pun berbeda ada yang bulat besar, oval dan bulat kecil (Tomato Cherry).

Cara memilih.

- Pilihlah tomat yang bentuk dan rupanya seragam sesuai dengan jenis tomat.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik tomat.

- Mudah rusak setelah dipotong karena zat asam pada tomat membuat bagian yang dipotong tersebut akan cepat membusuk.
- Mudah rusak karena struktur dagingnya yang lembut

Cara menyiangi / menyiapkan.

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Bila ingin mengupas kulitnya celupkan dalam air mendidih selama 10 detik.
- Bila digunakan untuk sauce sebaiknya buang kulit dan bijinya

4) Paprika.

Paprika yang kita kenal ada beberapa warna, yaitu merah, hijau, kuning dan ungu yang belum begitu populer. Paprika adalah sejenis cabe yang berbentuk besar bulat agak lonjong mempunyai tiga atau empat sisi.

Cara memilih paprika

- Pilihlah paprika yang bentuk dan rupanya seragam.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik paprika.

- Mudah rusak setelah dipotong karena cairan pada paprika akan mengering membuat bagian yang dipotong tersebut akan terlihat keputihan.
- Mudah rusak karena struktur dagingnya yang lembut

Cara menyiangi / menyiapkan paprika.

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Bila ingin mengupas kulitnya dicelupkan dalam minyak mendidih selama 10 detik atau digrill.
- Bila digunakan bijinya.
- Apabila setelah dipotong, bagian yang tersisa segera diwraping dan simpan dalam chiller atau gunakan semua, karena apabila disimpan akan lembek pada bagian sisa potongan yang dapat membusuk

5) Oyong.

Cara memilih oyong.

- Pilihlah oyong yang masih muda.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Pilihlah buncis yang keras / padat

Sifat dan karakteristik oyong.

- Kulit oyong bergerigi, keras dan kasar.
- Daging oyong mirip dengan terong, tetapi bijinya lebih besar dari terong.
- Getahnya sedikit agak berlendir.
- Bentuknya oval

Cara menyiangi / menyiapkan oyong.

- Kupas bagian kulit yang kasar bila ingin diolah.
- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Sebaiknya dipotong saat ingin digunakan

6) Zucchini

Cara memilih zucchini.

- Pilihlah zucchini yang masih muda.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik.
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Pilihlah buncis yang keras / padat

Sifat dan karakteristik zucchini.

- Zucchini berwarna hijau tua.
- Daging zucchini mirip dengan terong, tetapi serat dagingnya lebih putih dan halus dibanding terong.
- Agak sedikit bergetah.
- Bentuknya oval

Cara menyiangi / menyiapkan zucchini.

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Sebaiknya dipotong saat ingin digunakan

c. Sayuran polong (legume vegetables).

1) Buncis.

Buncis yang kita kenal bentuknya panjang dan berwarna hijau, namun saat ini ada juga buncis yang berwarna kuning. Saat ini dalam pengolahan makanan buncis yang digunakan bukan saja buncis yang sudah besar, namun buncis yang masih kecil (french bean) pun digunakan.

Cara memilih sayuran polong.

- Pilihlah buncis yang bentuk dan rupanya seragam sesuai dengan jenis buncis.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba.
- Pilihlah buncis yang keras / padat

Sifat dan karakteristik buncis.

- Buncis mudah kering / layu bila dipotong tidak langsung diolah,
- Dagingnya renyah bila digigit.
- Memiliki rasa yang agak manis.
- Lentur dan padat

Cara menyiangi / menyiapkan buncis.

- Bersihkan serat yang terdapat pada sisi buncis.
- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.
- Sebaiknya dipotong saat ingin digunakan.
- Setelah dipotong-potong, lalu di celup (blanching) dalam air mendidih selama 2 - 3 menit, kemudian direndam (soaking) air es untuk menghentikan proses pemasakan, sehingga warnanya tetap cerah dan segar.
- Setelah di blanching, bila belum digunakan sebaiknya disimpan dalam almari pendingin (chiller).

- 2) Kapri adalah sayuran polong yang mempunyai dua jenis, yaitu; kapri yang berdaging tebal dengan bijinya yang besar dan kapri yang berdaging tipis dan berbiji kecil.

Cara memilih sayuran kapri.

- Pilihlah kapri yang bentuk dan rupanya seragam sesuai dengan jenis kapri.
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Pilihlah kapri yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kapri.

- Kapri mudah kering / layu bila dipotong tidak langsung diolah
- Dagingnya renyah bila digigit.
- Memiliki rasa yang agak manis.
- Lentur dan padat.
- Ada jenis kapri yang berbiji besar (kacang polong) dan ada pula yang berbiji kecil

Cara menyiangi / menyiapkan kapri.

- Bersihkan serat yang terdapat pada sisi kapri.
- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong.

- Sebaiknya dipotong saat ingin digunakan.
- Setelah dipotong-potong, lalu di celup (blanching) dalam air mendidih selama 2 - 3 menit, kemudian direndam (soaking) air es untuk menghentikan proses pemasakan, sehingga warnanya tetap cerah dan segar
- e) Setelah di blanching, bila belum digunakan sebaiknya disimpan dalam almari pendingin (chiller).

3) Kacang Panjang.

Kacang panjang adalah kelompok sayuran polong yang berwarna hijau panjang dan didalamnya terdapat biji berwarna krem yang menyerupai kacang kedele.

Cara memilih sayuran kacang Panjang

- Pilihlah kacang panjang yang bentuk dan rupanya seragam sesuai dengan jenis buncis
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Pilihlah kacang panjang yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kacang Panjang.

- Kacang panjang mudah layu bila dipotong tidak langsung diolah.
- Dagingnya renyah bila digigit.
- Memiliki rasa yang agak manis d) Lentur dan padat

Cara menyiangi / menyiapkan kacang panjang

- Cuci bersih, tiriskan baru dipotong-potong
- Sebaiknya dipotong saat ingin digunakan.
- Saat dipotong-potong jangan sampai banyak biji yang terbang.
- Setelah dipotong-potong, lalu di celup (blanching) dalam air mendidih selama 2 - 3 menit, kemudian direndam (soaking) air es untuk menghentikan proses pemasakan, sehingga warnanya tetap cerah dan segar
- e) Setelah di blanching, bila belum digunakan sebaiknya disimpan dalam almari pendingin (chiller).

4) Kacang merah.

Kacang merah adalah kacang yang dihasilkan dari sayuran sejenis buncis tetapi kulit dan daging dari jenis buncis ini tidak dapat, maka yang dimakan adalah kacang didalamnya yang berwarna merah.

Cara memilih kacang merah.

- Pilihlah kacang merah yang bentuk, rupa dan warnannya seragam
- Tidak ada bagian yang cacat karena benturan akibat kerusakan fisik
- Tidak ada bagian yang rusak / berlubang karena mikroba
- Pilihlah kacang merah yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kacang merah

- Kacang merah yang bagus warna merahnya merata
- Dagingnya padat dan renyah bila digigit
- Memiliki rasa yang agak manis
- Kacang merah segar mudah tumbuh tunas bila disimpan 2 - 3 hari walaupun di dalam refrigerator e) Jangan simpan kacang merah kering di tempat yang lembab karena akan merusak biji kacang hijau yang diakibatkan karena kutu

Cara menyiangi / menyiapkan kacang merah.

- Cuci bersih, tiriskan baru diolah dalam keadaan segar
- Kacang merah yang segar jangan dicuci terlalu lama, karena akan menyebabkan banyaknya vitamin B1 yang larut dalam air
- Bila mengolah kacang merah yang sudah dikeringkan, rendam terlebih dahulu sampai dagingnya lentur, baru diolah

5) Kacang hijau.

Kacang hijau adalah kacang yang dihasilkan dari sayuran sejenis buncis tetapi kulit dan daging dari jenis buncis ini tidak dapat, maka yang dimakan adalah kacang didalamnya yang berwarna hijau.

Cara memilih kacang hijau.

- Pilihlah kacang hijau yang bentuk, rupa dan warnannya seragam
- Tidak ada bagian yang rusak / berlubang karena kutu
- Pilihlah kacang hijau yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kacang hijau

- Kacang hijau yang bagus warna hijaunya merata
- Kacang hijau padat dan keras
- Jangan simpan kacang hijau di tempat yang lembab karena akan merusak biji kacang hijau yang diakibatkan karena kutu

Cara menyiangi / menyiapkan kacang hijau.

- Cuci bersih, rendam selama 1 jam sebelum digunakan, agar daging biji menjadi lunak dan mudah diolah
- Kacang hijau jangan dicuci terlalu lama, karena akan menyebabkan banyaknya vitamin B1 yang larut dalam air

6) Kedelai

Kacang hijau adalah kacang yang dihasilkan dari sayuran sejenis buncis tetapi kulit dan daging dari jenis buncis ini tidak dapat, maka yang dimakan adalah kacang didalamnya yang berwarna krem.

Cara memilih kacang kedelai

- Pilihlah kacang kedelai yang bentuk, rupa dan warnannya seragam
- Tidak ada bagian yang rusak / berlubang karena kutu
- Pilihlah kacang kedelai yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kacang kedelai

- Kacang kedelai yang bagus warna krem merata
- Kacang kedelai padat dan keras
- Jangan simpan kacang kedelai di tempat yang lembab karena akan merusak biji kacang kedelai yang diakibatkan karena kutu

Cara menyiangi / menyiapkan kacang kedelai.

- Cuci bersih, rendam selama 1 jam sebelum digunakan, agar daging biji menjadi lunak dan mudah diolah
- Kacang hijau jangan dicuci terlalu lama, karena akan menyebabkan banyaknya vitamin B1 yang larut dalam air
- Bila kacang kedelai yang telah direndam ingin dibuat susu terbih dahulu derebus sampai matang, baru diblender sampai menjadi halus / juice, kemudian disaring dengan kain yang halus

7) Kacang tanah.

Kacang tanah adalah kacang yang dihasilkan dari tanaman kacang didalam tanah yang akarnya membesar

Cara memilih kacang tanah.

- Pilihlah kacang tanah yang bentuk, besar dan warnannya seragam.
- Tidak ada bagian yang rusak / berlubang karena kutu
- Pilihlah kacang tanah yang keras / padat

Sifat dan karakteristik kacang tanah.

- Kacang tanah yang bagus warna kulit arinya merah kecoklatan
- Kacang tanah padat dan keras
- Jangan simpan kacang tanah di tempat yang lembab karena akan merusak biji kacang tanah yang diakibatkan karena kutu

Cara menyangi / menyiapkan kacang tanah

- Bila kacang tanah akan digoreng langsung dengan kulit arinya menggunakan minyak panas sebaiknya selalu diaduk agar matangnya merata
- Bila kacang tanah akan di goreng tanpa kulit arinya dan ingin mendapatkan hasil yang renyah sebaiknya diseduh terlebih dahulu, baru dikupas kulit arinya

d. Sayuran daun (leaf vegetables)

Sayuran daun adalah sayuran yang berasal dari daun tumbuhan yang tumbuh diatas permukaan tanah, yang termasuk dalam kelompok sayuran daun adalah:

1) Selada keriting (curly lettuce).

Selada keriting adalah sayuran daun yang berwarna hijau dan setiap lembaran daunnya berbentuk keriting. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad, lalapan atau dapat juga dijadikan sebagai alas (underliner) pada hidangan lauk pauk yang kering dan sedikit berkuah.

Cara memilih selada keriting

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk daunnya utuh
- Pilihlah yang warna hijaunya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik selada keriting

- Mudah rusak dan mudah layu
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyangi / menyiapkan selada keriting

- Cuci bersih sebelum digunakan.

- Ada sebagian sayuran daun setelah dipotong sebaiknya dibilas dengan air satu atau dua kali agar getah yang terdapat pada daun tersebut bersih seperti Ice berg lettuce, curly lettuce, dll
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- d) Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce.

2) Lolorosa.

Lolorosa adalah jenis daun selada keriting yang berwarna merah marun. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad atau dapat juga dijadikan sebagai alas pada hidangan lauk pauk yang kering dan sedikit berkuah.

Cara memilih selada lolorosa

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk daunnya utuh
- Pilihlah yang warna merah marunnya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik selada lolorosa

- Mudah rusak dan mudah layu
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyiangi / menyiapkan selada lolorosa

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna hijau
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

- 3) Butter lettuce adalah jenis daun selada yang berwarna hijau dan berdaging tebal. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad atau dapat juga dijadikan sebagai alas pada hidangan lauk pauk yang kering dan sedikit berkuah.

Cara memilih selada butter lettuce

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk daunnya utuh
- Pilihlah yang warna hijau daunnya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik selada butter lettuce

- Mudah rusak dan mudah layu
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyiangi / menyiapkan selada butter lettuce

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna hijau
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

- 4) Ice berg lettuce / head lettuce adalah kelompok daun selada yang terdiri dari lapisan kelopak daun yang berbentuk bulat berwarna hijau pupus.

Cara memilih Ice berg lettuce

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk bulat utuh
- Pilihlah yang warna hijau muda merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik ice berg lettuce

- Mudah rusak dan mudah layu
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyiangi / menyiapkan ice berg lettuce

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna hijau
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

5) Curly endive Curly endive adalah jenis daun selada yang berwarna hijau dengan daun yang bercabang-cabang. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad.

Cara memilih curly endive

- Pilihlah sayuran daun yang masih muda
- Pilihlah yang warna hijau merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik curly endive

- Mudah rusak dan mudah layu
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyiangi / menyiapkan curly endive

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna hijau
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

- 6) Aracula Aracula adalah jenis daun selada yang berwarna hijau dengan daun yang bercabang-cabang dan bertangkai setiap satu lembar daunnya. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad.

Cara memilih aracula

- Pilihlah sayuran daun yang masih muda
- Pilihlah yang warna hijaunya tua merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik aracula

- Mudah rusak atau sobek
- Cepat berubah warnanya menjadi kekuningan bila disimpan 1-2 hari
- Mudah layu pada suhu udara yang panas
- Daunnya renyah
- Memiliki rasa seperti minyak kacang

Cara menyiangi / menyiapkan aracula

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan lalu tutup dengan kertas b) Bilas dengan air dingin agar tetap segar
- Setelah disiapkan disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah aracula jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

- 7) Tespong Tespong adalah sayuran daun yang berwarna hijau cerah yang bentuk daunnya oval runcing bergerigi dan agak berbulu serta batangnya seperti kangkung, umumnya digunakan untuk lalapan, namun dapat juga disajikan sebagai salad.

Cara memilih tespong

- Pilihlah tespong yang daunnya masih muda
- Pilihlah yang warna hijau merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Batangnya masih renyah

Sifat dan karakteristik tespong

- Batangnya renyah seperti kangkung, tetapi tespong warnanya lebih muda dari batang kangkung

- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Rasanya sedikit menyerupai daun mint
- Bentuk daunnya oval lancip sedikit berbulu

Cara menyiangi / menyiapkan tespong

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan, lalu tutup dengan kertas
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tespong tetap dalam keadaan segar
- Bila diolah daun selada jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

8) Pohpohan adalah sayuran daun yang berwarna hijau tua yang bentuk daunnya bulat besar dan bergerigi agak berbulu, umumnya digunakan sebagai lalapan, namun dapat juga disajikan sebagai salad

Cara memilih pohpohan

- Pilihlah pohpohan yang daunnya masih muda
- Pilihlah yang warna hijau merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Batangnya masih renyah

Sifat dan karakteristik pohpohan

- Batangnya renyah seperti batang bayam tetapi warnanya hijaunya lebih tua dari bayam
- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Rasanya sedikit menyerupai daun mint d) Bentuk daunnya bulat dan ujungnya lancip
- Mudah layu

Cara menyiangi / menyiapkan pohpohan

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan, lalu tutup dengan kertas
- Bilas dengan air dingin yang matang agar pohpohan tetap dalam keadaan segar

- Bila diolah pohpohan jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce atau sambal

9) Kenikir adalah sayuran daun yang berwarna hijau tua yang bentuk daunnya oval lancip dan bercabang-cabang, umumnya digunakan sebagai lalapan, namun dapat juga disajikan sebagai salad.

Cara memilih kenikir

- Pilihlah kenikir yang daunnya masih muda
- Pilihlah yang warna hijaunya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik kenikir

- Pohon kenikir bertangkai dan bercabang banyak
- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Rasanya sedikit menyerupai daun mint
- Bentuk daunnya bercabang-cabang dan lancip
- Mudah layu

Cara menyiangi / menyiapkan kenikir

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan, lalu tutup dengan kertas
- Bilas dengan air dingin yang matang agar kenikir tetap dalam keadaan segar
- Bila diolah kenikir jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce atau sambal.

10) Kemangi termasuk kelompok sayuran daun yang daunnya berwarna hijau, mempunyai aroma yang tajam, umumnya digunakan sebagai lalapan, namun dapat juga disajikan sebagai salad

Cara memilih kemangi

- Pilihlah kemangi yang daunnya masih segar
- Pilihlah yang warna hijaunya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik kemangi

- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Rasanya sedikit menyerupai daun mint

- Bentuk daunnya lancip

Cara menyiangi / menyiapkan kemangi

- Cuci bersih, tiriskan dengan cara digantung
- Bilas dengan air dingin yang matang agar kemangi tetap dalam keadaan segar
- Bila diolah sebagai lalapan kemangi sebaiknya disajikan dengan tangkainya

11) Radichio adalah jenis daun selada seperti kol, yang terdiri dari lapisan kelopak daun yang berbentuk bulat yang berwarna merah dengan serat daun berwarna putih. Daun selada ini biasa digunakan untuk hidangan salad.

Cara memilih radichio

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk bulat utuh
- Pilihlah yang warna merah tua merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik radichio

- Bentuknya bulat agak lonjong
- Tidak mudah rusak atau layu
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci
- Berwarna merah tua dan beruas putih

Cara menyiangi / menyiapkan radichio

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna putih
- Setelah dipotong-potong harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah sebagai salad radichio jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan daun selada tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

12) Chicory adalah jenis daun selada seperti sawi putih kelopak daunnya berbentuk oval berwarna putih dan ujung serta sisi kelopaknya berwarna kuning.

Cara memilih chicory

- Pilihlah chicory yang bentuk oval

- Pilihlah yang kelopakannya sama dan utuh
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik chicory

- Bentuknya oval
- Tidak mudah rusak atau layu
- Getahnya akan menyebabkan kecoklatan bila setelah dipotong tidak segera dicuci

Cara menyiangi / menyiapkan chicory

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Bilas dengan air dingin yang matang agar tidak berubah kecoklatan pada bagian batang yang berwarna putih
- Setelah dipisahkan dari kelopakannya harus disimpan pada almari pendingin (chiller) agar tetap dalam keadaan segar dalam mangkuk stainless steel, lalu di wrapping
- Bila diolah sebagai salad chicory jangan langsung dicampur dengan sausnya karena akan menyebabkan chicory tersebut menjadi layu karena cairan asam yang terdapat dalam bahan campuran sauce

13) Bok choy kadang ada yang menyebutkan baby bok choy adalah sayuran daun sejenis sawi hijau dengan daun yang lebar, berserat halus dan tebal, berwarna hijau tua.

Cara memilih bok choy

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk daunnya utuh
- Pilihlah yang warna hijaunya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik bok choy

- Daging daunnya dan batangnya tebal
- Tidak mudah rusak atau layu
- Batangnya renyah banyak mengandung air
- Daunnya bulat lebar

Cara menyiangi / menyiapkan bok choy

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Setelah dipotong-potong jangan terlalu lama menunggu pada suhu ruang karena akan menjadikan sayuran tersebut layu.

- Bila dimasak jangan terlalu lama sebab sayuran daun takan rusak bila dimasak dalam waktu lama

14) Bayam adalah sayuran daun yang tumbuh diatas permukaan tanah yang daun dan batangnya dapat dimakan.

Cara memilih bayam

- Pilihlah bayam yang daunnya masih muda
- Pilihlah yang warna hijau merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Batangnya masih renyah dan daunnya tidak layu

Sifat dan karakteristik bayam

- Batangnya renyah
- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Bentuk daunnya bulat tipis
- Seratnya halus

Cara menyiangi / menyiapkan bayam

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan, lalu tutup dengan kertas
- Setelah dipotong-potong seperlunya, jangan terlalu lama menunggu pada suhu ruang karena akan menjadikan sayuran tersebut layu.
- Bila dimasak jangan terlalu lama sebab sayuran daun takan rusak bila dimasak dalam waktu lama

15) Kangkung adalah sayuran daun yang tumbuh diatas permukaan tanah berair / rawa yang daun dan batangnya dapat dimakan berwarna hijau tua, dengan bentuk daun lonjong dan runcing.

Cara memilih kangkung

- Pilihlah kangkung yang daunnya masih muda
- Pilihlah yang warna hijau merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Batangnya masih renyah

Sifat dan karakteristik kangkung

- Batangnya renyah, bolong tengahnya seperti sedotan
- Daunnya mudah rusak dan mudah layu
- Bentuk daunnya oval lancip

Cara menyiangi / menyiapkan kangkung

- Cuci bersih, tiriskan sebelum digunakan dan disimpan, lalu tutup dengan kertas
- Bila dimasak jangan terlalu lama sebab sayuran daun takan rusak bila dimasak dalam waktu lama

16) Sawi adalah sayuran daun yang tumbuh diatas permukaan tanah yang dapat dimakan daun dan batangnya.

Cara memilih sawi hijau

- Pilihlah sayuran daun yang bentuk daunnya utuh
- Pilihlah yang warna hijaunya merata
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik sawi hijau

- Daging daunnya dan batangnya tebal
- Tidak mudah rusak atau layu
- Batangnya renyah banyak mengandung air
- Daunnya lebar dan berserat kasar

Cara menyiangi / menyiapkan sawi hijau

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Setelah dipotong-potong jangan terlalu lama menunggu pada suhu ruang karena akan menjadikan sayuran tersebut layu.
- Bila dimasak jangan terlalu lama sebab sayuran daun akan rusak bila dimasak dalam waktu lama

17) Kol adalah kelompok sayuran daun yang terdiri dari lapisan kelopak daun yang berbentuk bulat berwarna putih (kol putih) dan merah (kol merah /red cabbage).

Cara memilih kol

- Pilihlah kol yang bentuknya bulat / gepeng yang kelopak daunnya masih bagus
- Pilihlah yang warna putih bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik kol

- Daging daunnya dan batangnya renyah, banyak mengandung air
- Mudah rusak atau layu
- Batang serat daunnya agak kasar

- Daunnya lebar berwarna putih

Cara menyiangi / menyiapkan kol

- Cuci bersih sebelum digunakan
- Setelah dipotong-potong jangan terlalu lama menunggu pada suhu ruang karena akan menjadikan sayuran tersebut layu.
- Bila dimasak jangan terlalu lama sebab sayuran daun akan rusak bila dimasak dalam waktu lama
- Umumnya sayuran ini diolah untuk lalapan dan disajikan dalam keadaan mentah

e. Sayuran batang adalah sayuran yang diambil dari bagian batang sayuran yang baru tumbuh diatas permukaan tanah, ada yang hanya batang saja, namun ada pula sayuran batang berdaun.

- 1) Asparagus adalah sayuran batang yang digunakan tanpa daunnya, tetapi ada kuncup bunga diujung batangnya yang paling atas.

Cara memilih asparagus

- Pilihlah batang asparagus yang masih muda
- Pilihlah yang warna hijaunya muda
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik asparagus

- Kuncup bunganya mudah rusak
- Mempunyai kulit ari yang tipis
- Batangnya mudah patah

Cara menyiangi / menyiapkan asparagus

- Kupas kulit arinya
- Cuci bersih
- Biasanya asparagus diolah setelah direbus, baik untuk salad ataupun untuk peneman makanan pokok

- 2) Fenel adalah batang dari tanaman yang daunnyapun dipakai untuk bumbu pada masakan, yang lebih dikenal dengan nama daun fenel.

Cara memilih fenel

- Pilihlah batang fenel yang masih muda
- Pilihlah yang warnanya putih dan terdapat sisa daun
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik fenel

- Bonggol batangnya berserat halus dan berwarna putih
- Mempunyai aroma yang has dan lebih lembut dari seledri
- Batangnya mudah patah

Cara menyiangi / menyiapkan fenel

- Cuci bersih
- Biasanya fenel diolah atau digunakan sebagai salad atau bumbu penambah aroma

- 3) Artichoke adalah jenis sayuran batang yang diambil pada bagian dalam dari kelopak batangnya.

Cara memilih artichoke

- Pilihlah artichoke yang masih muda
- Pilihlah yang warnanya hijau muda
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik artichoke

- Bonggol batangnya tersusun atas lapisan dari kelopak-kelopak daun
- Artichoke diambil bagian tengah yang lembut

Cara menyiangi / menyiapkan artichoke

- Potong bagian batang bawah tangkai dan bagian pucuknya, lalu lepaskan kelopak-kelopaknya
- Ambil bagian tengahnya
- Cuci bersih artichoke
- Potong-potong sesuai dengan standar resep
- Biasanya artichoke digunakan untuk salad atau peneman makanan pokok
- Artichoke saat ini banyak digunakan sudah dalam keadaan diawetkan dalam kemasan botol

- f. Sayuran umbi adalah sayuran yang berasal dari akar tanaman yang membesar sehingga menjadi umbi.

1) Kentang

Cara memilih kentang

- Pilihlah kentang yang keras
- Pilihlah kentang yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik kentang

- Bentuknya oval padat
- Warna dagingnya putih atau kuning
- Mudah berubah kecoklatan bila setelah dikupas tidak langsung direndam air

Cara menyiangi / menyiapkan kentang

- Kupas bersih kulitnya, rendam dalam air agar tidak berubah warna
- Olah sesuai dengan standar resep
- Bila ingin direbus sebaiknya jangan dikupas agar tidak terjadi kerusakan pada tekstur kentang
- Untuk menghindari banyaknya cairan bila ingin dibuat perkedel sebaiknya kentang dikukus

2) Wortel

Cara memilih wortel

- Pilihlah wortel yang lurus dan tidak berlubang
- Pilihlah wortel yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik wortel

- Bentuknya lonjong panjang
- Warna dagingnya orange namun ada juga yang berwarna kuning dan ungu

Cara menyiangi / menyiapkan wortel

- Kupas bersih kulitnya, cucu bersih
- Potong - potong dan diolah sesuai dengan standar resep

3) Ubi Jalar

Cara memilih ubi jalar

- Pilihlah ubi jalar yang keras
- Pilihlah ubi jalar yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik ubi jalar

- Bentuknya oval padat
- Warna dagingnya putih, kuning, merah dan ungu sesuai dengan jenisnya

Cara menyiangi / menyiapkan ubi jalar

- Kupas bersih kulitnya, rendam dalam air agar tidak berubah warna
- Olah sesuai dengan standar resep
- Bila ingin direbus sebaiknya jangan dikupas agar tidak terjadi kerusakan pada tekstur ubi jalar
- Untuk menghindari banyaknya cairan bila ingin dihaluskan sebaiknya kentang dikukus

4) Singkong

Cara memilih singkong

- Pilihlah singkong yang besar dan muda
- Pilihlah singkong yang berwarna putih kulit jangatnya dan itu biasanya dagingnya pun akan putih bersih dan empuk setelah diolah
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik singkong

- Bentuknya oval padat
- Warna dagingnya berwarna putih terkadang putih kekuningan sesuai jenisnya
- Bila sudah dikupas sebaiknya direndam dalam air agar tidak kering berubah warna

Cara menyiangi / menyiapkan singkong

- Kupas bersih kulitnya, rendam dalam air agar tidak berubah warna
- Olah sesuai dengan standar resep
- Bila ingin direbus sebaiknya diberi sedikit garam
- Untuk menghindari banyaknya cairan bila ingin dihaluskan untuk membuat getuk atau lainnya sebaiknya dikukus

5) Lobak

Cara memilih lobak

- Pilihlah lobak yang lurus dan tidak berlubang
- Pilihlah lobak yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik lobak

- Bentuknya lonjong panjang
- Warna dagingnya putih bersih
- Banyak mengandung air
- Dagingnya renyah seperti bangkuang
- Aromanya sangat tajam

Cara menyiangi / menyiapkan lobak

- Kupas bersih kulitnya, cucu bersih
- Potong-potong dan diolah sesuai dengan standar resep

6) Radish

Cara memilih radish

- Pilihlah radish yang bentuknya bulat
- Pilihlah radish yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan kentang yang berlubang

Sifat dan karakteristik radish

- Bentuknya bulat, kulitnya berwarna merah dan dagingnya berwarna putih
- Banyak mengandung cairan

Cara menyiangi / menyiapkan radish

- Cuci bersih dengan air matang
- Potong-potong dan diolah sesuai dengan standar resep, biasanya digunakan untuk salad dan disajikan dalam keadaan dingin

7) Bit Root

Cara memilih bit root

- Pilihlah bit root yang bulat agak oval dan tidak berlubang
- Pilihlah bit root yang kulitnya bersih
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba
- Tidak ada permukaan yang berlubang

Sifat dan karakteristik bit root

- Bentuknya bulat agak oval
- Warna dagingnya merah darah
- Banyak mengandung cairan
- Dagingnya renyah

Cara menyiangi / menyiapkan bit root

- Bila ingin dimasak, rebus dengan kulitnya
- Potong - potong dan diolah sesuai dengan standar resep
- Setelah dipotong-potong jangan dicampur dengan bahan lainnya terlebih dahulu karena akan melunturi bahan yang lain



g. Sayuran umbi lapis adalah juga sayuran dari akar yang membesar dengan struktur bagain dagingnya berlapis-lapis.

1) Daun bawang

Cara memilih daun bawang

- Pilihlah daun bawang yang daun dan batangnya masih segar
- Pilihlah daun bawang yang masih ada akarnya
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk

Sifat dan karakteristik daun bawang

- Pada daunnya seperti pipa banyak mengandung lendir
- Baunya tajam
- Warna batangnya putih dan berlapis

Cara menyiangi / menyiapkan daun bawang

- Gunakannlah pisau yang tajam untuk memotongnya agar tidak merusak daun bawang
- Bila dimasak dengan metode tumis sebaiknya digunakan sesaat sebelum masakan diangkat

- Setelah dipotong-potong sebaiknya ditaruh dalam wadah yang tertutup, agar tidak cepat layu

2) Bawang Bombay

Cara memilih bawang bombay

- Pilihlah bawang bombay yang bentuknya bulat seperti pada gambar, hal itu karena lapisan daging pada bagian kedua ujungnya tidak banyak tulang
- Pilihlah umbi lapis yang bersih
- Pilihlah umbi lapis yang keras dan padat
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik bawang bombay

- Bentuknya bulat padat
- Kulitnya sangat tipis
- Dagingnya padat dan bersih, berwarna putih dan merah d) Aromanya sangat tajam

Cara menyiangi / menyiapkan bawang bombay

- Kupas bersih kulitnya, cuci bersih
- Potong-potong saat akan digunakan
- Bila sudah dikupas dan akan disimpan dalam almari pendingin maka sebaiknya dibungkus rapat agar baunya tidak menyebar

3) Bawang merah

Cara memilih bawang merah

- Pilihlah umbi lapis yang bersih
- Pilihlah umbi lapis yang keras dan padat
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik bawang merah

- Bentuknya bulat padat agak oval
- Kulitnya berwarna merah tipis
- Dagingnya padat dan bersih
- Aromanya sangat tajam

Cara menyiangi / menyiapkan bawang merah

- Kupas bersih kulitnya, cuci bersih, tiriskan
- Potong-potong saat akan digunakan

- Bila sudah dikupas dan akan disimpan dalam almari pendingin maka sebaiknya dibungkus rapat agar baunya tidak menyebar

Sayuran Umbi Lapis



DAUN BAWANG



BAWANG MERAH



BAWANG BOMBAY



h. Sayuran jamur (mushrooms).

Cara memilih jamur

- Pilihlah jamur yang bersih
- Pilihlah jamur yang dapat dimakan
- Tidak ada bagian yang rusak / busuk karena mikroba

Sifat dan karakteristik jamur

- Bentuknya beraneka ragam
- Dagingnya lembut
- Aromanya sangat tajam

Cara menyiangi / menyiapkan jamur

- Bersihkan bagian pangkalnya yang terdapat tanah
- Potong-potong saat akan digunakan
- Ada beberapa jenis jamur yang sebelum dimasak harus direbus terlebih dahulu
- Bila menggunakan jamur kering sebaiknya direndam terlebih dahulu

Sayuran Jamur



B. Bahan Makanan Hewani

Bahan makanan hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewan yang pada umumnya dimakan sebagai bahan makanan yang banyak mengandung protein tinggi yang sangat dibutuhkan oleh manusia dan juga sangat disenangi oleh bakteri. Bahan makanan ini tergolong bahan makanan yang cepat rusak, dengan demikian bahan makanan hewani ini memerlukan penanganan yang seksama mulai saat pembelian, pasca olah sampai pengolahan. Bahan makanan hewani dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu:

1. Unggas (poultry). Unggas dalam bahasa Inggris disebut dengan poultry adalah jenis hewan ternak kelompok burung. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah ordo Galliformes contohnya ayam dan kalkun dan Anseriformes seperti bebek. Selain itu ada kelompok burung seperti burung merpati, burung puyuh dsb. Unggas termasuk keluarga burung yang dipelihara khusus untuk mendapatkan dagingnya untuk dikonsumsi. Jenis-jenis unggas yang banyak dikonsumsi
 - a. Ayam kampung
Ayam ini dikenal sebagai ayam buras (bukan ras) atau ayam local. misalkan: ayam sumatera, ayam kedu, ayam nunukan. Ayam ini umumnya diusahakan sebagai ayam dwiguna yaitu selain sebagai penghasil daging juga penghasil telur.
 - b. Ayam ras pedaging (broiler)
Adalah ayam yang berumur dibawah delapan minggu dimana bobot ayam tersebut berkisar antara 1,3 –2,0 kg dimana karakteristik dagingnya lembut (empuk dan gurih).
 - c. Ayam Cull
Adalah ayam yang berasal dari ayam petelur yang sudah afkir. Ciri-cirinya adalah kepala yang bersih, bulu-bulu yang kering dan rapi. Sebenarnya bukan ayam tipe pedaging, namun telah merosot produktifitas telurnya sehingga dijadikan ayam pedaging.
 - d. Itik
Adalah jenis unggas kedua penghasil daging sesudah ayam.
 - e. Ayam Organik

Komposisi Kandungan zati gizi pada daging ayam.

Menurut USDA, 100 g ayam mengandung air (65 g), energi (215 kkal), protein (18 g), lemak (15 g), lemak jenuh (4 g), kolesterol (75 mg), kalsium (11 mg), besi (0,9 mg), magnesium (20 mg), fosfor (147 mg), kalium (189 mg), natrium (70 mg), dan seng (1,3 mg). Di antara vitamin dalam daging ayam antara lain vitamin C, vitamin B1 (hiamin),

riboflavin, niacin, vitamin B6 (pyridoxamine), folat, vitamin B-12, vitamin A, vitamin E (tocopherol), vitamin D dan vitamin K.

(sumber internet sumber at: <http://www.tipscaramanfaat.com/kandungan-gizidan-manfaat-daging-ayam-bagi-kesehatan-1174.html#sthash.PLkG4YCH.dpuf>)

Cara memilih unggas

- a. Pada leher unggas masih terhat darah merah
- b. Aroma masih segar
- c. Bagian dubur unggas masih terlihat segar
- d. Bagian paha tidak keras dan tampak penuh berisi
- e. Kulit masih segar dan mengkilap
- f. Bersih dari bulu-bulu unggas yang halus
- g. Tidak ada warna kehitaman / memar dalam tubuh unggas

Sifat dan karakteristik unggas

- a. Bagian daging lebih banyak daripada bagian lain
- b. Tekstur daging lembut, serat daging halus
- c. Bagian dada tampak montok berisi
- d. Kulit halus tidak berbrindil
- e. Karkas utuh, tidak ada bercak darah mati atau bagian yang memar

Struktur daging unggas

Struktur daging unggas terbagi menjadi 2 yaitu:

- a. Daging yang berwarna terang (white/light meat) terdapat pada bagian dada unggas.

Karakteristik daging unggas yang berwarna terang adalah:

- Sedikit lemak
- Sedikit jaringan penghubung
- Cepat dalam pengolahan

- b. Daging yang berwarna gelap (dark meat).

Karakteristik daging unggas yang berwarna gelap adalah:

- Banyak lemak
- Banyak jaringan penghubung
- Lama dalam pengolahan

Cara menyiangi / menyiapkan

- Cuci bersih, lalu letakkan pada sebuah waskom agar air bekas cuciannya tidak menetes

- Potong sesuai kebutuhan
- Setelah dipotong, masukkan dalam waskom kemudian diwrapping dan masukkan kedalam almari pendingin atau chiller

Pengolahan ayam dapat dilakukan dengan berbagai teknik.

a. Boiling

Misalnya membuat kaldu (stock), semur ayam, opor ayam dsb Potong karkas kosongan 8 – 12 tergantung berat ayam kosongan Untuk mendapathasil kaldu yang bersih dan jernih, rebus ayam dengan air sampai mendidih, angkat ayam, buang airnya. Rebus kembali ayam dengan air dingin tambah kan mere poix dan bouqet garne rebus dengan api kecil sampai mendidih lebih kurang 45 menit, angkat dan saring. Kaldu dapat digunakan untuk basic continental sup atau soto ayam. Karkas ayam tadi masih bisa dipakai untuk isi soto ayam.

b. Roasting

Adalah ayam yang dibakar di dalam oven. Ayam yang digunakan bisa karkas kosong utuh atau dipotong- potong sesuai jenis masakan. Jika hendak membuat roasting chicken gunakan ayam utuh kosongan, tetapi jika hendak membuat Indonesian roasting sperti ayam bakar kecap, ayam bakar bumbu rujak dsb. Karkas ayam bisa dipotong 4, 6 atau 8 tergantung besarnya ayam.

c. Grilling

Adalah mengolah ayam dengan cara dipanaskan diatas bara api. Metode memotong unggas/ayam tergantung dengan jenis masakan. Membuat singgang ayam Potong winglet. Potong tulang belakang, dapat dilakukan dari dalam rongga badan maupun dari luar. Buka dan ratakan kedua belah bagian dada. Buat torehan kecil pada kulit perut seukuran lutut ayam. Masukkan ujung lutut kedalam torehan tadi sehingga paha melekat pada dada, dan aman ketika dimasak, contoh menu grilled chicken American, grilled chicken with devil sauce, singgang ayam dsb.

d. Sautéing Fricasse

Adalah metode memasak menggunakan teknik menumis dengan minyak sedikit metode memotong unggas:

- Karkas kosongan, dibuang sayap kecil (winglet) dan kakinya
- Potong dan pisahkan tulang belakang dan bagian dada
- Pisahkan dada menjadi 2 melalui salah satu sisi tulang dada. Potong masing-masing belahan dada menjadi 2 sama berat sehingga terjadi 4 potong bagian

dada. Potong masing masing belahan paha menjadi 2 melalui persendian paha bagian atas (length) dan paha bagian bawah(drumstick).

Ciri-ciri ayam yang tidak layak.

a. Ayam tiren

Ayam bangkai (tiren) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- warna kulit karkas terdapat bercak-bercak darah pada bagian kepala, leher, punggung, warna kulit karkas terdapat bercak-bercak darah
- konsistensi otot dada dan paha lembek
- keadaan serabut otot berwarna kemerahan
- keadaan pembuluh darah di daerah leher dan sayap penuh
- darah warna hati merah kehitaman
- bagian dalam karkas berwarna kemerahan

b. Ayam disuntik air

Ayam setelah dipotong atau disembelih, terlebih dahulu diberi suntikan yang berisi air atau udara maksudnya ini agar terlihat segar dan montok atau berisi ketika dipasarkan, dan harganya bisa naik sedikit, meski mereka sudah tidak menggunakan formalin sebagai pengawet.

Ciri-ciri ayam di suntik dengan air, diantaranya ketika daging ayam diangkat maka akan mengeluarkan tetesan air yang cukup deras, pori-pori kulit ayam terlihat lebih besar dari daging ayam normal serta warna daging terlihat putih pucat.

c. Daging Ayam berformalin

Formalin merupakan larutan komersial dengan konsentrasi 10-40% dari formaldehid. Bahan ini biasanya digunakan sebagai antiseptic, germisida, dan pengawet. Daging ayam berformalin memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- berwarna putih mengkilat
- konsistensi sangat kenyal
- permukaan kulit tegang
- bau khas formaline
- biasanya tidak dihinggapi oleh lalat

Ayam Sehat & Tidak



2. Ikan (Fish) jenis kerang (Shell Fish) dan Special Seafood.

Ikan adalah anggota vertebrata poikilotermik yang beraneka ragam dengan jumlah spesies lebih dari 27.000 diseluruh dunia. Secara taksonomi ikan termasuk kelompok parafiletik: hidup di air, berdarah dingin. Ikan adalah sumber makanan yang penting. Hewan air lain, seperti moluska dan krustasea kadang dianggap pula sebagai ikan ketika digunakan sebagai sumber makanan. Hampir semua jenis ikan bernafas dengan insang, kecuali beberapa jenis tertentu yang bernafas menggunakan paru-paru. Jenis-jenis hasil perairan selainnya ikan adalah udang, kerang/tiram, kepiting, cumi-cumi dan rumput laut.

Klasifikasi Ikan Ikan diklasifikasikan menjadi 3 bagian, yaitu:

a. Menurut Tempat Hidupnya

Menurut tempat hidupnya ikan dikelompokkan menjadi 2, yaitu:

- Ikan yang hidup di air tawar (Fresh Water Fish)
Contoh: Ikan gurame, Ikan mas, Ikan mujair, dll
- Ikan yang hidup di air laut (Sea Water Fish)
Contoh: Ikan Tuna, Ikan Marlin, Ikan Salmon, dll

b. Menurut Bentuk Tubuhnya

Menurut bentuknya ikan dikelompokkan menjadi 2, yaitu:

- Ikan yang berbentuk pipih (Flat Fish)
Contoh: Ikan Bawal Putih, Ikan Pari, Ikan Baronang, Turbot, Dover sole, dll
- Ikan yang berbentuk bulat (Round Fish)
Contoh: Ikan tenggiri, Ikan marlin, Ikan salmon dll

c. Menurut kandungan lemaknya ikan dikelompokkan menjadi 2, yaitu:

- Ikan berlemak rendah (kadar lemak kurang dari 2%). contohnya: kerang (clam), cod, lobster, scallop, bekasang, bawal, gabus dan mullet

- Ikan berlemak sedang/medium (kadar lemak 2-5%) Contohnya; ikan mas, rajungan (crab), carp, udang dan ikan ekor kuning
- Ikan berlemak tinggi (kadar lemak 6 -20%) Contohnya; ikan herring, mackerel, salmon, sardine, tuna, tawes, sepat, tembang dan belut.

Cara memilih ikan

- Pilihlah ikan yang masih berbau segar
- Matanya jernih
- Pilihlah ikan yang bila ditekan dagingnya bingkas
- Insangnya berwarna merah segar
- Sisiknya masih menempel kuat pada kulitnya

Sifat dan karakteristik ikan

- Ikan mudah rusak tingkat kesegarannya bila tidak didinginkan dalam almari pendingin atau diprafir dengan serutan es
- Bila dimasak daging ikan lebih cepat masak
- Jika sudah tidak segar daging ikan mudah dikenali dari fisiknya secara keseluruhan sudah kaku atau mengeras
- Daging ikan mayoritas cenderung sangat lembut dan mudah rusak

Cara menyiangi / menyiapkan ikan

- Bersihkan sisik, insang dan isi perutnya
- Cuci bersih
- Potong-potong atau di fillet sesuai dengan keperluan
- Lumuri dengan air jeruk untuk menghilangkan bau amis
- Bumbui sesuai dengan resep
- Jangan terlalu banyak menggunakan garam, karena setiap jenis binatang laut sudah mempunyai rasa gurih yang alami



Kerang (shell fish) adalah binatang laut yang mempunyai cangkang atau berkulit keras dan ada pula yang berkulit lunak.

Cara memilih shell fish

- a. Pilihlah kerang yang masih berbau segar
- b. Pilih yang masih hidup
- c. Pilihlah shell fish yang tempurung atau kulit kerasnya bersih
- d. Tidak ada cairan yang keluar dari dalam tempurungnya
- e. Tidak ada perubahan warna pada bagian tubuh shell fish
- f. Tidak ada bagian-bagian yang rusak

Sifat dan karakteristik shell fish

- a. Memiliki kulit atau tempurung yang keras dan kulit yang lunak
- b. Memiliki aroma yang segar air laut
- c. Bila dimasak akan terlihat lebih kecil karena dagingnya berkerut
- d. Bila dimasak ada sebagian shell fish yang berubah warnanya menjadi merah, seperti: udang, lobstes dan kerang hijau

Cara menyiangi / menyiapkan shell fish

- a. Bersihkan tempurungnya / kulitnya sesuai keperluan
- b. Cuci bersih
- c. Karena mudah rusak maka setelah dibersihkan segeralah simpan pada lemari pendingin
- d. Bila ingin diolah dapat dengan atau tanpa tempurung / kulitnya
- e. Bumbu sesuai dengan resep
- f. Jangan terlalu banyak menggunakan garam, karena setiap jenis binatang laut sudah mempunyai rasa gurih yang alami

Special Seafood adalah binatang laut yang mempunyai kekhususan pada tubuhnya karena tidak memiliki tempurung dan kulit lunak, seperti gurita, cumi-cumi, ubur-ubur, sotong dan lintah laut (sea cucumber).

Cara memilih special seafood

- a. Pilihlah special seafood yang masih berbau segar
- b. Tidak ada bagian-bagian yang rusak
- c. Pilihlah daging special seafood yang masih kenyal / elastis
- d. Pilihlah yang masih ada cairan lendirnya

Sifat dan karakteristik special seafood

- a. Cumi-cumi mempunyai tinta yang berwarna hitam berbau amis segar yang dapat digunakan untuk membuat ink squid pasta
- b. Cumi-cumi dan sotong mempunyai tulang lunak seperti plastik didalam tubuhnya
- c. Gurita mempunyai lubang-lubang pada setiap belalainya seperti mulut untuk menghisap dan bersifat lengket
- d. Gurita mempunyai kepala yang bulat dan besar
- e. Bila dimasak akan terlihat lebih kecil karena dagingnya berkerut

Cara menyiangi / menyiapkan special seafood

- f. Cumi-cumi dan sotong dibersihkan kulit arinya yang berwarna ungu kemerahan, sampai mendapatkan daging yang berwarna putih
- g. Cuci bersih bagian dalam rongganya dan keluarkan tulang lunak dari dalam tubuhnya
- h. Cumi-cumi dan sotong jangan dimasak terlalu lama, karena akan menyebabkan dagingnya menjadi alot / keras
- i. Gurita sebelum diolah menjadi hidangan sebaiknya direbus dengan air yang sudah mendidih, baru dimasukkan guritanya.
- j. Gurita dipotong-potong sesuai dengan kebutuhan resep standar
- k. Lintah laut (sea cucumber) karena banyak mengandung lendir dibandingkan gurita, maka juga sebelum diolah menjadi hidangan sebaiknya direbus dengan air yang sudah mendidih, baru dimasukkan sea cucumber nya
- l. Karena mudah rusak maka setelah diprepare segeralah simpan pada almari pendingi / refrigerator.
- m. Bumbui sesuai dengan resep i) Jangan terlalu banyak menggunakan garam, karena setiap jenis binatang laut sudah mempunyai rasa gurih yang alami

3. Daging (Meat).

Daging asap adalah serat-serat otot tubuh hewan potong berkaki empat yang dapat dimakan, seperti; daging anak sapi, daging sapi daging domba, dan daging babi untuk sebagian orang. Di dalam ilmu pengetahuan bahan pengertian daging dibedakan dengan karkas. Daging adalah bagian yang sudah tidak mengandung tulang, sedangkan karkas berupa daging yang belum dipisahkan dari tulang atau kerangkanya (Astawan, 2007).

Kualitas karkas dan daging

Kualitas karkas dan daging dipengaruhi oleh faktor sebelum dan sesudah pemotongan. Faktor sebelum pemotongan yang dapat mempengaruhi kualitas daging antara lain

adalah genetik, spesies, bangsa, tipe ternak, jenis kelamin, umur, pakan termasuk bahan aditif (hormon, antibiotik dan mineral). Faktor setelah pemotongan yang mempengaruhi kualitas daging antara lain meliputi metode pelayuan, stimulasi listrik, metode pemasakan, pH karkas dan daging, bahan tambahan termasuk enzim pengempuk daging, hormon dan antibiotika, lemak intramuskular atau marbling, metode penyimpanan dan preservasi, macam otot daging dan lokasi otot daging (Abustam, 2009).

Ciri-ciri daging yang baik diantaranya:

- a. Daging mempunyai warna yang segar, tidak pucat atau (terkadang ada pula) yang tampak agak mengkilat
- b. Keadaan tekstur dagingnya masih kenyal, tidak kaku. Apabila dipegang, tidak lekat di tangan dan masih terasa agak lembab.
- c. Sebaiknya tidak mengambil daging yang berwarna ungu kebirubiruan, apalagi kehitam-hitaman. Daging yang berwarna seperti itu menunjukkan daging yang sudah rusak.
- d. Walaupun warna dagingnya masih merah, tetapi kalau dipegang terasa berlendir menunjukkan daging tersebut sudah rusak, hal tersebut itu tandanya daging sudah busuk
- e. Aroma daging yang masih baik tidak berbau basi, tidak berbau asam, dan tidak berbau busuk

Ternak rata-rata menghasilkan karkas (bagian badan hewan) 55%, macam-macam hasil sampingan 9%, kulit 6% dan bahan lainnya 30%. Nama-nama bagian karkas:

- a. Sapi dewasa, yaitu: round, sirloin, short loin, flank, rib, brisket, cross cut chuck, chuck dan foreshank.
- b. Sapi muda, bagian karkasnya: long leg, flank, short loin, rack, reast, square cut, chuck dan shank.

Komposisi daging terdiri dari:

- a. Air 75 %
- b. Protein 20 %
- c. Lemak 5 %

Komposisi Nutrisi daging sapi

Daging sapi adalah bahan makanan hewani yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Daging Sapi mengandung energi sebesar 207 kilokalori, protein 18,8 gram,

karbohidrat 0 gram, lemak 14 gram, kalsium 11 miligram, fosfor 170 miligram, dan zat besi 3 miligram. Selain itu di dalam Daging Sapi juga terkandung vitamin A sebanyak 30 IU, vitamin B1 0,08 miligram dan vitamin C 0 miligram. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100-gram daging sapi, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 100% (Sumber Informasi Gizi: Berbagai publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta sumber lainnya. <http://keju.blogspot.com/1970/01/kandungan-gizi>).

Struktur daging terdiri dari jaringan otot, lemak, tulang, zat ekstraktif dan jaringan ikat.

a. Jaringan otot (serat)

Merupakan serat otot dari hewan tersebut, berbentuk panjang dan merupakan komponen protein yaitu Actin dan Myosin. Kumpulan serat otot terbungkus dalam selimut tipis yang disebut dengan jaringan ikat bersama-sama dengan pembuluh darah, lemak dan syaraf terikat dengan selaput keras yang membentuk otot yang fungsinya untuk merekatkan otot pada tulang dan sendi (menghubungkan gabungan tulang dan tulang rawan). Jaringan ini mengandung dua protein yaitu Kolagen (berwarna putih) dan Elastin (berwarna kuning). Kolagen biasanya terdapat pada jaringan disekeliling otot dan dalam tendon, elastis ditemukan dalam jaringan yang kuning dari sendi dan tulang rawan.

b. Lemak

Lemak yang terdapat diantara serat otot disebut Marbling. Disamping itu lemak juga tersimpan dibawah kulit, disekeliling daging dan organ dalam, contoh pada ginjal, tulang yang berasal dari hewan muda yang bertekstur lemak dan lentur, mengandung tulang rawan dan sum-sum yang menyebabkan tulang berwarna kemerahan. Bila usia hewan bertambah maka warna tulang akan menjadi putih dan keras serta mudah patah, mengandung sedikit tulang sum-sum dan sumsum tulang diganti dengan sum-sum putih.

c. Ekstraktif

Adalah bahan yang ditemukan dalam daging yang dapat memberi rasa pada daging dan biasanya terdapat pada daging kurus sebanyak 1-2 % kandungannya berbanding langsung pada jumlah jaringan ikat. Potongan daging dan jaringan ikatnya tinggi maka zat ekstraktifnya tinggi dan flavournya juga tinggi, ekstraktif pada umumnya larut dalam air sehingga dapat digunakan sebagai pelumas daging dalam pengolahan makanan.

Cara memilih daging

- Pilihlah daging yang berbau segar
- Pilihlah daging yang warnanya masih cerah sesuai dengan jenis dagingnya spt; daging anak sapi (veal), daging sapi dewasa (beef), daging kambing (lamb)
- Pilihlah daging yang tidak banyak mengandung lemak
- Pilihlah daging yang berserat lembut dan lembab

Sifat dan karakteristik daging

- Mudah rusak karena bakteri, makan jangan dibiarkan lama pada suhu ruang
- Memiliki aroma yang segar
- Mempunyai rasa yang manis bila dimakan dalam keadaan mentah atau setengah matang
- Mudah rusak pada proses pengolahan

Cara menyiangi / menyiapkan daging

- Keringkan daging dengan cara mengelap dengan peper towel
- Bersihkan lemak pada daging
- Potong-potong sesuai standar resep
- Segera simpan pada chiller untuk mempertahankan kesegaran daging
- Bila ingin disimpan lama sebaiknya masukkan dalam plastik dan divacum



4. Telur (eggs)

Telur adalah sumber protein hewani yang berasal dari unggas dan umumnya dapat dikonsumsi oleh manusia, seperti; telur ayam, telur bebek, dan telur puyuh.

Komposisi telur:

- Kulit (shell Egg) 12 %
- Putih telur (white egg) 58 %
- Kuning telur (Egg yolk) 30 %

Kandungan nutrisi:

- Air 73-74 %
- Protein 12-14 %
- Lemak 10-13 %
- Mineral 1-1,2 %

Standard Kualitas Telur

- Grade AA: Kuning telur masih dalam keadaan utuh dan putih telur agak mengental
- Grade A: Kuning telur masih dalam keadaan utuh dan putih telur melebar pada saat dipecahkan
- Grade B: Kuning telur masih dalam keadaan utuh tetapi melebar pada saat dipecahkan, begitu pula dengan putihnya melebar dan mencair.

Cara memilih telur

- Pilihlah telur yang bentuk dan warnanya seragam
- Diterawang, dikocok atau dimasukkan kedalam air
- Pilihlah telur yang kulitnya bersih
- Pilihlah yang kulitnya tebal

Sifat dan karakteristik telur

- Rentan terhadap benturan
- Bentuknya oval
- Warna kulitnya coklat agak pink
- Berbau amis
- Permukaan kulitnya agak kasar
- Kuning dan putihnya masih sangat kental

Cara menyiangi / menyiapkan telur

- Bersihkan kulitnya (shell egg)
- Karena sangat disukai salmonella maka segera gunakan bila sudah dipecahkan dari kulitnya
- Setelah dipecahkan bila kuningnya akan disimpan maka beri minyak sedikit agar tekstur kuning telur tetap dalam keadaan lembab

C. Bahan Makanan Hasil Olahan

1. Sosis (Sausages)

Sosis adalah bahan makanan yang berbentuk bulat panjang terbuat dari daging sapi, daging anak sapi, daging ayam dan daging babi.

Cara memilih sosis

- Pilihlah sosis yang tidak banyak mengandung MSG dan pengawet
- Pilihlah produk sosis yang lebelkan halal
- Pilihlah sosis yang tidak banyak mengandung pewarna
- Pilihlah sosis yang lapisan kulitnya dapat dimakan dan terbuat dari jelly

Sifat dan karakteristik sosis

- Berbentuk silinder polos
- Padat dan kenyal
- Adapula yang tidak padat dan tidak kenyal, yaitu jenis fresh sosis

Cara menyiangi / menyiapkan sosis

- Langsung gunakan tanpa dicuci terlebih dahulu
- Kupas lapisan kulitnya bila dalam kemasan tertulis instruksi kupas kulit
- Potong sesuai selera atau standar resep

2. Daging asap (smoke beef).

Cara memilih daging asap

- Pilihlah daging asap yang tidak banyak mengandung MSG dan pengawet
- Pilihlah produk daging asap yang lebelkan halal
- Pilihlah daging asap yang masih utuh daging tanpa proses giling terlebih dahulu

Sifat dan karakteristik daging asap

- Daging masih berbentuk utuh
- Padat dan lentur
- Berwarna merah segar

Cara menyiangi / menyiapkan daging asap

- Langsung gunakan tanpa dicuci terlebih dahulu
- Potong sesuai selera atau standar resep

3. Ikan asap (smoked fish).

Cara memilih ikan asap

- Pilihlah ikan asap yang tidak tampak putih seperti jamur
- Pilihlah ikan asap yang masih utuh daging tanpa proses giling terlebih dahulu

Sifat dan karakteristik ikan asap

- Daging masih berbentuk utuh
- Padat dan tidak mudah hancur
- Berwarna kecoklatan

Cara menyiangi / menyiapkan ikan asap

- Langsung gunakan tanpa dicuci terlebih dahulu
- Potong sesuai selera atau standar resep

Latihan

Lengkapilah tabel klasifikasi bahan makan berdasarkan jenisnya.

Klasifikasi	Jenis	Cara memilih
Bahan Makanan Nabati	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	
Bahan Makanan Hewani	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	

Bahan Makanan Hasil Olahan	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	

Rangkuman.

Seorang juru masak sangat perlu mengetahui jenis-jenis bahan makanan termasuk kualitas, sifat bahan, daya simpan dan kegunaan bahan bahan tersebut. Kualitas dari makanan yang diolah sangat tergantung dari kualitas bahan makanan yang digunakan. Disamping jenis bahan makanan, perlu juga diketahui daya simpan bahan tersebut baik di dalam ruang pendingin, maupun ruang pembeku, karena masing-masing bahan memiliki daya simpan yang berbeda-beda.

Bahan makanan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang banyak mengandung protein, lemak, vitamin, mineral garam dan karbihydrate. Bahan makanan hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewan yang pada umumnya dimakan sebagai bahan makanan yang banyak mengandung protein tinggi yang sangat dibutuhkan leh manusia dan juga sangat disenangi oleh bakteri. Bahan makanan ini tergolong bahan makanan yang cepat rusak, dengan demikian bahan makanan hewani ini memerlukan penanganan yang seksama mulai saat pembelian, pasca olah sampai pengolahan.

BAB IV

POTONGAN BAHAN MAKAN

2.1 Kegiatan Belajar 3.

Tujuan Instruksional.

1. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis potongan sayur
2. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis potongan daging
3. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis potongan unggas
4. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis potongan ikan
5. Mampu mendeskripsikan fungsi masing-masing potongan

2.2 Uraian Materi.

A. Pengertian Potongan Bahan Makanan

Potongan bahan makanan dilakukan untuk mempersiapkan proses pengolahan makanan ataupun hanya sebagai garnis pada hidangan. Bahan makanan yang membutuhkan pemotongan sebelum proses pengolahan yaitu daging, unggas, ikan, sayuran, dan buah-buahan. Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemotongan pada bahan makanan berupa sayuran dan buah-buahan adalah:

1. Membersihkan sayur dari kotoran yang menempel.
2. Mempertahankan zat vitamin yang terdapat dalam sayur agar tidak terlalu banyak larut saat pengolahan.
3. Berupaya mencegah kerusakan pada sayuran.
4. Mempersiapkan sayuran sebelum diolah sesuai dengan jenis menu yang akan dimasak.
5. Memotong atau menyiapkan sayuran dengan teknik dan cara menyimpan yang benar.
6. Kupas dan potong buah atau sayur sedekat mungkin dengan waktu memasak untuk mencegah pengeringan dan kehilangan vitamin.
7. Kupas setipis mungkin karena banyak nutrisi yang berada dibawah kulit
8. Potong dalam ukuran yang sama.
9. Jaga sayuran atau buah yang dapat berubah menjadi coklat dalam air.

B. Jenis-Jenis Potongan Bahan Makanan

Potongan makanan dibagi atas dua jenis yaitu potongan jenis makanan nabati dan potongan jenis hewani. Adapun klasifikasi potongan bahan makanan nabati yaitu:

- 1) Potongan kasar: Potongan yang kasar dan tidak beraturan. Potongan ini tidak digunakan dalam penyajian hidangan tetapi digunakan untuk memberi rasa, warna pada stock, soup, sauce, kemudian disaring dan potongan tadi dibuang (Mire Poix).







- 2) Potongan khusus: Suatu potongan yang dipotong secara khusus dan beraturan, biasanya digunakan sebagai penghias hidangan soup dan sauce, sayur mayur, selada dan pelengkap atau penyerta makanan utama.
- 3) Sayuran yang dipotong bentuk khusus, jika dilakukan dengan bentuk potongan dan ukuran yang sama dapat meningkatkan penampilan dari penyajian suatu hidangan.





1. Sayuran

Dalam pengolahan makanan yang dimaksud dengan sayuran (vegetables) adalah semua jenis tanaman kebun yang dapat dimakan, baik yang diambil dari bagian akar, batang, maupun daun. Beberapa jenis sayuran dapat dimakan langsung dalam keadaan mentah dan beberapa jenis lainnya dimakan setelah dimasak. Potongan bahan makanan nabati meliputi sayuran dan buah-buahan. Potongan sayuran atau vegetable cutting adalah berbagai jenis potongan sayuran/bahan makanan yang digunakan untuk pengolahan masakan.

Berikut ini adalah potongan sayur:

NO	Nama Potongan	Penjelasan	Jenis Sayuran	Fungsi
1	 Jardiniere	Potongan sayuran berbentuk balok ukuran 3 x 1 x 1 cm.	Wortel Lobak Labu siam Buncis Kentang	Pelengkap hidangan kontinental.
2	 Macedoine/ cube	Potongan sayuran berbentuk kubus ukuran 1 x 1 x 1 cm.	Wortel Lobak Buncis Kentang	Untuk hidangan sambal goreng hati.
3	 Julienne	Potongan sayuran berbentuk batang korek api ukuran 3-4 cm atau 30-40 x 2 x 2 mm	Wortel Lobak Labu siam Rebung Kentang.	Untuk acar, julienne soup dan salad.







4	 <p>Brunoise</p>	Potongan sayuran turunan dari julienne, berbentuk kubus kecil ukuran 2 x 2 x 2 mm.	Wortel Kentang	Untuk isi pastel dan isi resoles.
5	 <p>Paysanne</p>	Potongan sayuran berbentuk bujur sangkar ukuran 10 x 10 x 2 mm.	Wortel Labu siam Kentang.	Pelengkap garnish.
6	 <p>Chopped</p>	Potongan sayuran yang berbentuk cacahan kecil/besar yang tidak beraturan.	Seledri Bombay Bawang Petersely	Sebagai bumbu, hiasan.
7	 <p>Chiffonade</p>	Potongan sayuran yang dipotong/diiris setebal 1-2 mm memanjang.	Kol Daun selada	Pelengkap kuah bakso, garnish, underliner pada salad, shrimp cocktail.
8	 <p>Vichy Carrot</p>	Potongan menurut bentuk dengan ketebalan 2 mm, biasa digunakan untuk wortel.	Wortel	Pelengkap main course dan isi soup.
9	 <p>Barrel</p>	Potongan sayuran berbentuk seperti tong segi 8 dengan ukuran panjang 3-5 cm.	Wortel Lobak Labu siam Kentang	Sebagai pelengkap dalam hidangan. Misal: cocole carrot.







10	 Turning	Potongan sayuran yang berbentuk seperti tong segi 5 dengan panjang 3-4 cm.	Wortel Kentang Lobak.	Sebagai pelengkap main course.
11	 Allumette	Potongan sayuran tipis dengan ukuran 4-5 x 0,5 x 0,5 cm.	Wortel Lobak Labu siam Buncis Kentang	Pelengkap hidangan kontinental.
12	 Mire Poix	Potongan sayuran yang tidak beraturan.	Wortel Bombay Batang seledri	Untuk bumbu dalam pembuatan stock/kaldu.
14	 Bouquet Garni	Ikatan bumbu yang terdiri dari batang seledri, lada butir, bay leaf, thyme, bawang pre.		Untuk penyedap dalam pembuatan kaldu.



Potongan Kentang

Kentang merupakan salah satu makanan pokok di dunia. Komposisi kentang yaitu : 80% mengandung air, 18% zat tepung (starch), 2% protein, dan gula (sugar) sehingga cepat mengenyangkan perut, mudah dicerna dibandingkan dengan roti karena mengandung karbohidrat yang lebih sedikit. Disamping itu kentang juga mengandung vitamin C, thiamin, dan nicotine acid.

NO	Nama Potongan	Ukuran	Fungsi
1	Pommes Frites/ French Fried Potatoes	Potongan kentang berbentuk balok, tebal 1 x1 x 6 cm	Kentang yang digoreng untuk pelengkap main course.

			
2	<p>Pommes Paille/ Straw</p>  <p>Potatoes</p>	<p>Potongan kentang dengan irisan berbentuk jerami atau yang dipotong julienne. Dipotong sepanjang 5-6 cm</p>	<p>Untuk pelengkap main course.</p>
3	<p>Pommes Pont-Neuf / Potatoes Pont – Neuf</p> 	<p>Kentang dengan bentuk balok, tebal 1.5 cm dan dengan panjang 5-6 cm.</p>	<p>Untuk pelengkap main course.</p>
4	<p>Pommes Allumattes</p> 	<p>Kentang yang dipotong seperti korek api, dengan ukuran ½ x ½ x 5 cm.</p>	<p>Digunakan untuk melengkapi main course.</p>
5	<p>Pommes Parmentiere</p> 	<p>Potongan kentang yang berbentuk kubus dengan 1.5 x 1.5 x 1.5 cm.</p>	<p>Untuk masakan sambal goreng hati.</p>
6	<p>Pommes Chips/</p>  <p>Potatoes Chip</p>	<p>Kentang yang diiris berbentuk bulat tipis (1 mm).</p>	<p>Untuk makanan ringan/snack, sebagai pendamping main course.</p>

7	<p>Pommes Gaufrettes/ Waffle Potatoes</p> 	<p>Wafel kentang. Dipotong dengan tebal ½ cm (parutan khusus).</p>	<p>Pelengkap main course.</p>
8	<p>Pommes Olivettes</p> 	<p>Kentang dengan bentuk lonjong. Dipotong memanjang dengan bentuk olive sepanjang 5 cm</p>	<p>pelengkap main course yang dalam penyajiannya ditaburi cincangan parsly/seledri.</p>
9	<p>Pommes Chateau / Potatoes Chattece Style</p> 	<p>Seperti oval, diameter 1.5 cm tinggi 5 cm.</p>	<p>Pelengkap main course yang dalam penyajiannya ditaburi cincangan parsly/seledri.</p>
10	<p>Pommes Cocotte</p> 	<p>Potongan kentang dengan bentuk barrel yang berukuran panjang 3 cm.</p>	<p>Digunakan sebagai pelengkap main course yang dalam penyajiannya ditaburi dengan cincangan parsley.</p>
11	<p>Pommes Parisiene/ Potatoes Parissiene Style</p> 	<p>Potongan kentang dengan irisan berbentuk kelereng besar dengan menggunakan parisienne cutter.</p>	<p>Untuk pelengkap main course/isi soup.</p>
12	<p>Pommes Noisettes/ Style</p> 	<p>Potongan kentang dengan irisan berbentuk kelereng kecil (dengan menggunakan mould).</p>	<p>Digunakan untuk pelengkap main course atau isi soup.</p>

	Nut Potatoes		
13	 Pommes Wedges	Potongan kentang yang di potong segitiga.	Pelengkap main course.
14	 Pommes Anna	potongan slice setebal 2-3 mm yang disusun melingkar.	Untuk hidangan appetizer

2. Daging

Potongan pada bagian yang berbeda akan memiliki keempukan yang berbeda pula. Contoh antara jenis otot, jumlah jaringan ikat dalam otot yang lebih banyak digerakkan selama ternak masih hidup seperti otot paha dan kaki (*Pectoralis profundus*) memiliki tekstur yang lebih kasar, sedangkan otot yang kurang digerakkan seperti otot *Semitendinosus* dan *Longissimus dorsi* yang terletak dibagian punggung seperti potongan sirloin, fillet, cube roll dan top side memiliki tekstur yang lebih halus. Otot yang teksturnya kasar akan kurang empuk dibandingkan dengan otot yang teksturnya halus (Aberley et all, 2001).

Bermacam-macam jenis bagian pemotongan daging sapi, yang biasanya dibagi untuk cara pengolahannya. Yang paling umum dikenal, misalnya sebagai contoh; daging sapi has dalam (tenderloin), has luar (sirloin), T bone (dua jenis potongan yang dipisahkan oleh tulang berbentuk T), dan chuck (paha depan), dikenal di USA dan Eropa sebagai bahan untuk hidangan steak. Tenderloin adalah bagian yang paling mahal dan merupakan favorit dari para pecinta steak, karena memiliki tekstur paling lunak diantara semua jenis pemotongan lainnya. Sementara itu jika di Indonesia, bagian Chuck (daging sapi paha depan bagian atas) adalah dianggap yang paling bagus untuk membuat bakso, sementara itu potongan tenderloin dan sirloin, dianggap bagus untuk masakan berkuah kental seperti rendang.

Macam-macam potongan/karkas daging sapi:

a. Tenderloin (Has dalam).

Adalah pemotongan daging sapi yang berasal dari otot utama sekitar pinggang sapi, atau sekitar bahu dan tulang panggul. Tenderloin merupakan bagian yang paling

lunak, karena otot-otot didaerah tubuh ini jarang dipergunakan untuk beraktivitas. Jenis ini adalah yang termasuk paling mahal, banyak dimanfaatkan untuk membuat steak karena lebih cepat masak.

b. Sirloin (Has Luar)

Adalah pemotongan daging sapi yang diperoleh dari bagian iga, yang juga banyak diolah sebagai steak. Walaupun masuk dalam kelas daging steak dibawah has dalam, namun sirloin ini sangat banyak diminati penggemar steak.

c. Chuck (Daging sapi paha depan)

Adalah bagian pemotongan daging sapi yang diambil dari bagian atasnya paha depan. Paling cocok jenis potongan ini adalah untuk membuat bakso, karena lebih liat dan kenyal.

d. Strip/rip (Iga Sapi)

Ini adalah pemotongan daging sapi yang diambil dari sekitar tulang iga/tulang rusuk sapi. jenis ini juga termasuk sebagai bahan steak yang di sajikan dengan sebutan Steak Ribeye, bisa disertakan juga bagian tulang atau tanpa tulang. Kalau di Indonesia, biasanya dimasak sebagai bahan dasar makanan khas Makassar, atau sup konro.

e. T-Bone

Jenis pemotongan daging sapi yang disebut T-bone juga biasa disajikan sebagai steak. Hal ini adalah potongan daging sapi yang terdiri dari tenderloin dan sedikit bagian strip yang dipisahkan oleh tulang yang berbentuk seperti huruf T.

f. Rump (tanjung)

Potongan daging sapi yang berasal dari daerah punggung bagian belakang. Umumnya jenis daging sapi yang satu ini dihidangkan setelah dipanggang.

g. Lamosir

Merupakan jenis daging sapi yang lunak, dan dinamakan lamosir karena didalamnya terdapat butir-butir lemak. Daging jenis pemotongan ini bisa diolah dengan dipanggang oven, bakar, atau grill. Masakan khas Batam sup Lamosir, menggunakan daging jenis ini.

h. Brisket (Sandung lamur)

Potongan ini diambil dari bagian dada bagian bawah disekitar ketiak sapi. Umumnya bagian ini agak berlemak, dan biasanya digunakan untuk masakan khas Padang.

i. Shank (Sengkel/skengkel)

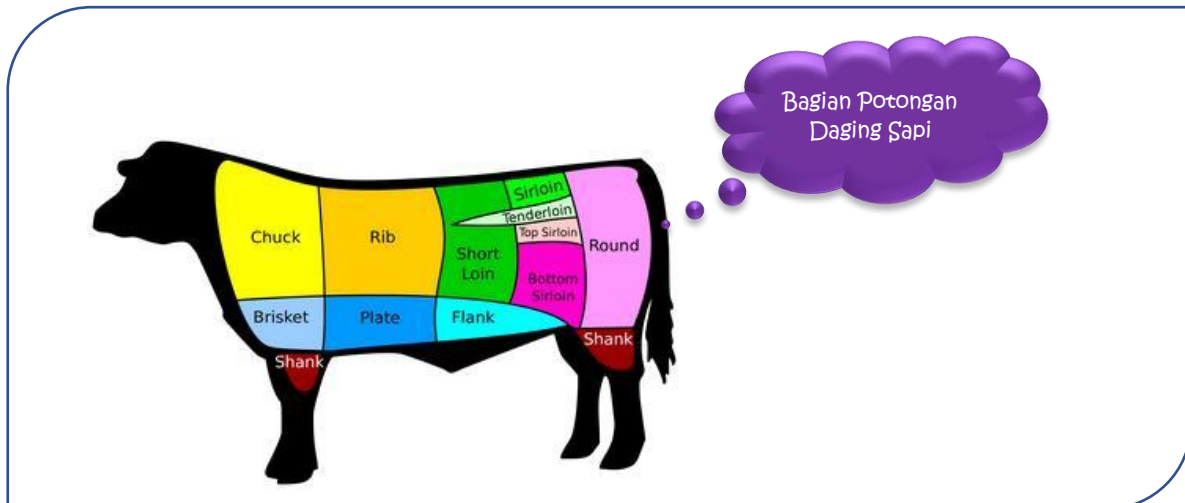
Diambil dari kaki bagian depan atas dari sapi, yang umumnya digunakan untuk menghasilkan kaldu, misalnya sebagai bahan dasar sup, soto dan bakso urat.

j. Knuckle

Adalah bagian pemotongan daging sapi yang diambil dari bagian atas paha belakang sapi, yang berada di antara penutup dan gandik. Hidangan masakan yang menggunakan bahan jenis daging ini adalah casserole dan pangangan.

k. Ekor sapi

Seringkali disebut buntut (ekor dalam bhs Jawa), adalah bagian ekor sapi yang biasanya disajikan sebagai sup buntut yang terkenal itu.



3. Unggas

Macam-macam potongan unggas.

a. Roasting dan Boilling.

Caranya:

- Singeing, membakar bulu-bulu halus yang masih tersisa.
- Potong winglet dan bagian kaki kira-kira 1 cm di bawah lutut.
- Potong tulang leher dan tinggalkan jela berkulit leher kira-kira 3 cm dari pangkal leher.
- Baringkan ayam pada cutting board dan patahkan persendian paha dan punggung dengan jalan menekan pelan-pelan.
- Tusukkan jarum dan benang melalui kaki-kaki sayap jelaber dan pangkal leher sayap.
- Letakkan ayam dengan punggung menghadap ke bawah pada cutting board, tekan kaki ke depan sehingga dada ayam tampak jelas, kemudian ikatkan kedua ujung benang kuat-kuat.

Contoh menu : Roast Chicken Grand Mere dan Roast Chicken with Gravy.

b. Grilling.

Caranya:

- Singeing.
- Potong winglet dan kaki.
- Potong tulang belakang, dapat dilakukan dari dalam rongga badan maupun dari luar .
- Buka dan ratakan kedua belah bagian dada.
- Buat torehan kecil pada kulit perut seukuran lutut ayam.
- Masukkan ujung lutut ke dalam torehan tadi sehingga paha melekat pada dada, dan aman ketika dimasak.

Contoh menu: Grilled Chicken American Style dan Grilled Chicken Devil Sauce.

c. Sauteing Frecassee

Caranya:

- Singeing.
- Potong winglet dan kaki.
- Potong dan pisahkan dari badan melalui sela paha dan badan.
- Potong dan pisahkan tulang belakang dan bagian dada.
- Pisahkan dada menjadi dua melalui salah satu sisi tulang dada.
- Potong masing-masing belahan dada menjadi dua sama berat sehingga akhirnya terbagi empat potong daging bagian dada.
- Potong masing-masing belahan paha menjadi dua melalui persendian paha menjadi paha bagian atas (leght) dan paha bagian bawah (drumstick).

Contoh menu Sauted: Chicken Chasseur, Ayam Goreng Manis, dan Opor Ayam

d. Supreme

Caranya:

- Singeing.
- Potong dan pisahkan kaki serta badan melalui sela paha dan badan.
- Kuliti bagian dada.
- Keluarkan tulang canggah (wish bone).
- Potong winglet dan kuliti sayap yang tersisa dari bahan.
- Potong dan pisahkan bagian dada dari tulang dada. Contoh menu :Supreme of Chicken

e. Stewing

Caranya:

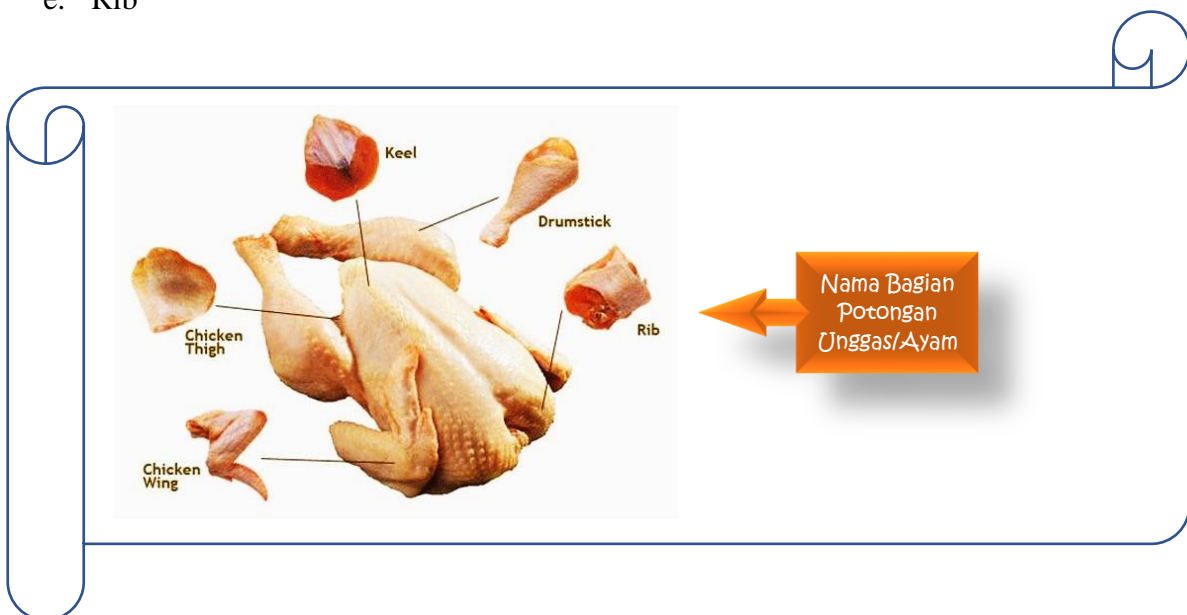
- Potong carcass menjadi 12 potong
- Pisahkan dua sayap dari tubuhnya , potong paha, persendian kaki , potong menyilang karkas dari tulang dada sepanjang tulang rusuk
- Pisahkan dada dari tulangnya

f. Fillet

- Potong dada menjadi 2 bagian
- Pisahkan daging dari tulang

Nama dari bagian potongan ayam atau unggas yaitu:

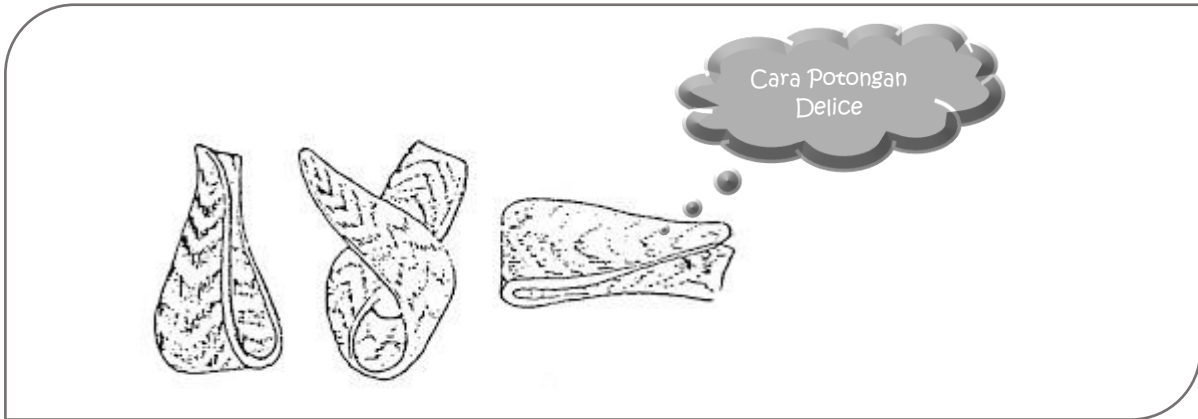
- Wing
- Thigh
- Kel
- Drumstick
- Rib



4. Ikan

a. Delice

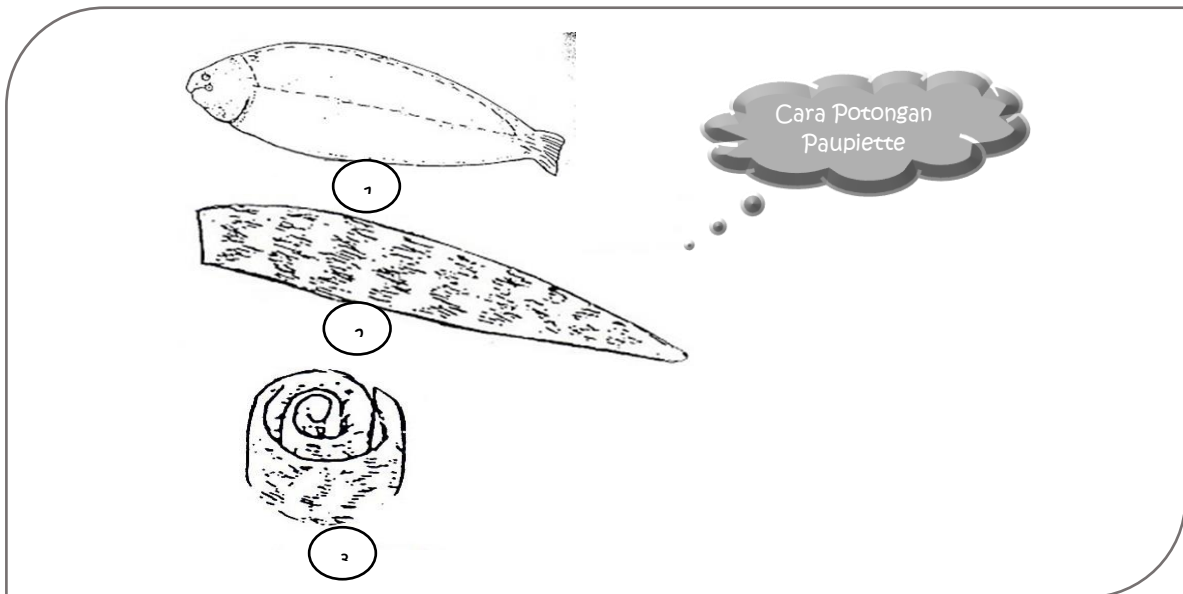
Potongan delice adalah potongan fillet utuh panjang, kemudian disimpul menjadi bulatan atau dilipat. Langkah-langkah: 1) fillet flat fish. 2) bagi menjadi dua bagian, dan 3) ikan yg sudah d fillet di bentuk seperti pita atau simpul bisa juga menjadi bulatan atau dilipat.



b. Paupiette

Daging fillet tipis, diisi lalu digulung. Disebut juga rolled fish. Caranya: ikan di fillet terlebih dahulu, setelah menjadi 2 bagian letakkan daging ikan di cutting board.

Setelah itu beri isian diatas daging, kemudian fillet ikan digulung.

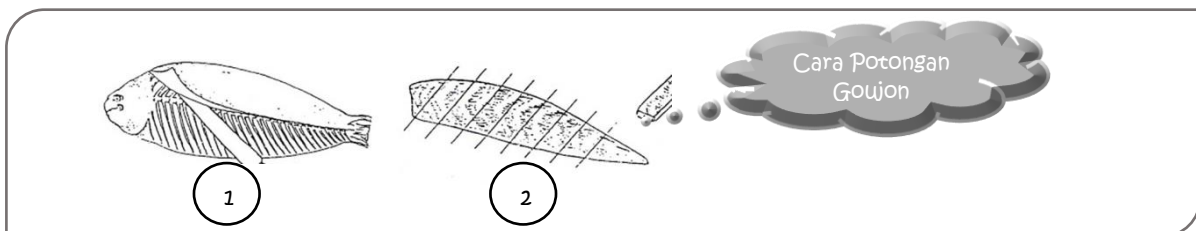


c. Goujon / Goujonette

Daging ikan fillet yang dipotong serong memanjang.

Caranya: Fillet daging ikan diletakkan diatas cutting board, lalu iris atau potong serong

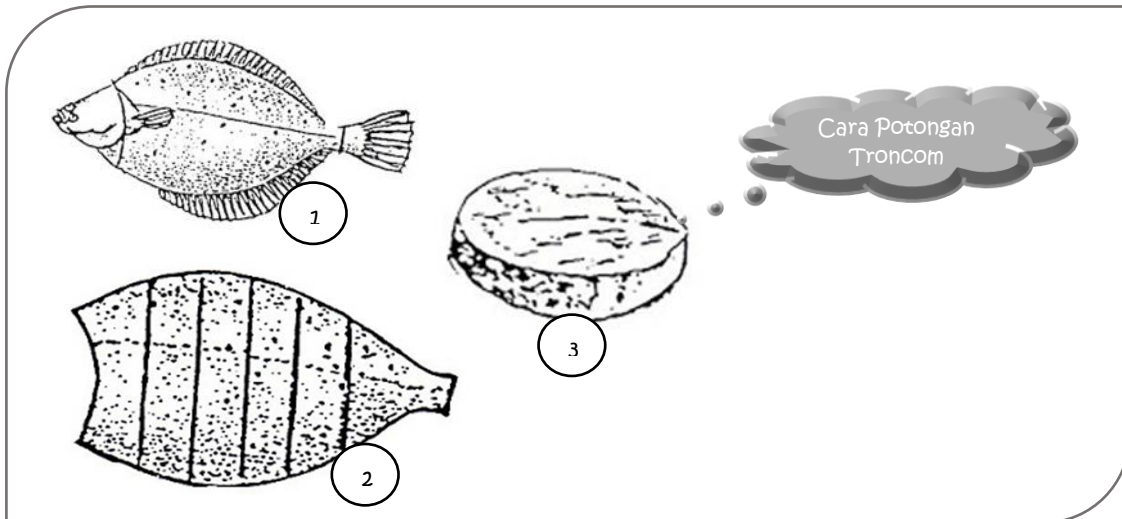
memanjang. Panjang potongan lebih kurang 6-8 cm dengan tebal 0,5-1 cm.



d. Troncom

Potongan ikan yang dipotong bulat utuh.

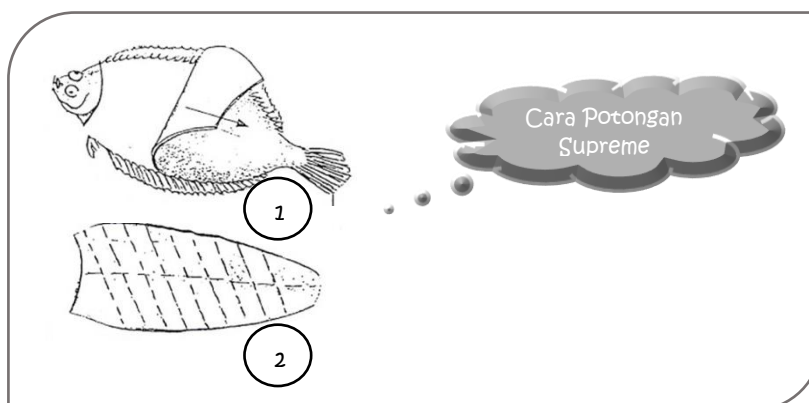
Caranya: Potongan ikan troncom adalah potongan ikan yang dipotong dari ikan yang berbentuk pipih (flat fish), potongan berbentuk bulat utuh. Potongan ikan ini langsung dipotong bulat utuh disertai durinya juga.



e. Supreme

Potongan ikan yang diiris miring dari fillet ikan, supreme biasanya dipotong dari ikan yang bertubuh bulat besar.

Caranya: Ikan di fillet tanpa di bagi menjadi dua. Sehingga menjadi fillet ikan yang cukup besar. Lalu iris miring fillet ikan tersebut.

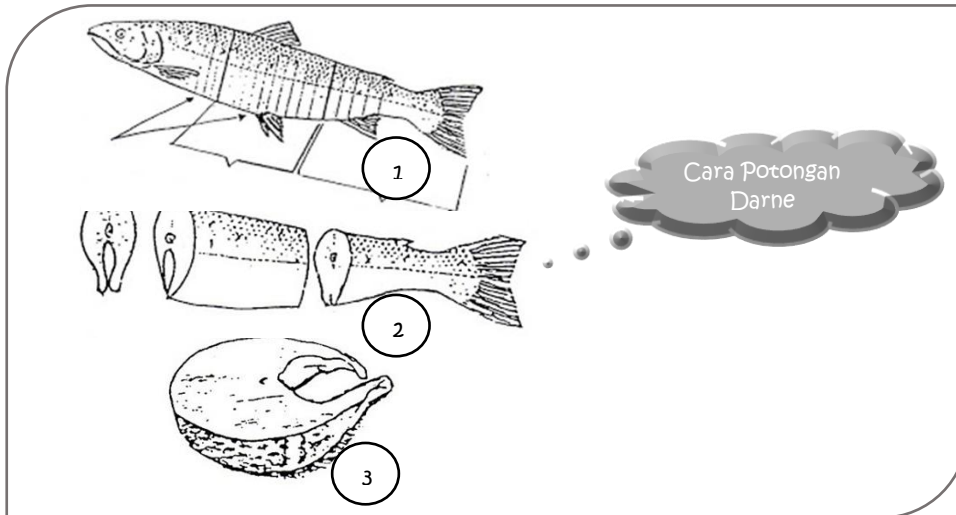


f. Darne

Potongan ikan yang dipotong melintang, dari ikan yang bertubuh bulat. Potongan darne ini bulat utuh.

Caranya:

Ikan yang berbentuk bulat diletakkan diatas cutting board. Lalu belah utuh ikan tersebut disertai durinya. Potong menjadi 3 bagian. Potongan tipis, potongan tebal, potongan bagian ekor.



Latihan

Lengkapilah tabel jenis-jenis potongan sayur di bawah ini

Nama	Bentuk/Ukuran	Fungsi
Bahan Makanan Nabati	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	

Bahan Makanan Hewani	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	
Bahan Makanan Hasil Olahan	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	...	
	...	
	...	

Rangkuman.

Potongan makanan dibagi atas dua jenis yaitu potongan jenis makanan nabati dan potongan jenis hewani. Adapun klasifikasi potongan bahan makanan nabati yaitu:

1. Potongan kasar: Potongan yang kasar dan tidak beraturan. Potongan ini tidak digunakan dalam penyajian hidangan tetapi digunakan untuk memberi rasa, warna pada stock, soup, sauce, kemudian disaring dan potongan tadi dibuang (Mire Poix).
2. Potongan khusus: Suatu potongan yang dipotong secara khusus dan beraturan, biasanya digunakan sebagai penghias hidangan soup dan sauce, sayur mayur, selada dan pelengkap atau penyerta makanan utama.

3. Sayuran yang dipotong bentuk khusus, jika dilakukan dengan bentuk potongan dan ukuran yang sama dapat meningkatkan penampilan dari penyajian suatu hidangan.

Bahan makanan yang membutuhkan pemotongan sebelum proses pengolahan yaitu daging, unggas, ikan, sayuran, dan buah-buahan. Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemotongan pada bahan makanan berupa sayuran dan buah-buahan adalah:

1. Membersihkan sayur dari kotoran yang menempel.
2. Mempertahankan zat vitamin yang terdapat dalam sayur agar tidak terlalu banyak larut saat pengolahan.
3. Berupaya mencegah kerusakan pada sayuran.
4. Mempersiapkan sayuran sebelum diolah sesuai dengan jenis menu yang akan dimasak.
5. Memotong atau menyiapkan sayuran dengan teknik dan cara menyimpan yang benar.
6. Kupas dan potong buah atau sayur sedekat mungkin dengan waktu memasak untuk mencegah pengeringan dan kehilangan vitamin.
7. Kupas setipis mungkin karena banyak nutrisi yang berada dibawah kulit
8. Potong dalam ukuran yang sama.
9. Jaga sayuran atau buah yang dapat berubah menjadi coklat dalam air.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. Pengetahuan Penanganan Bahan Makanan dan Permasalahannya. Bahan Ajar.
- Maulinda, R.G. 2017. Modul Praktek Tata Boga 1. Mise En Place. Universitas Telkom. Bandung.
- Murani, A.S. 2010. Potongan Sayur. Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Universitas Pendidikan Indonesia.