



BUKU PEDOMAN PRAKTIKUM DASAR KULINARI

DISUSUN OLEH :

TRI MARTA FADHILAH, S.Pd, M.Gizi

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

STIKes MITRA KELUARGA

JAKARTA

2019

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya penyusunan buku pedoman praktikum dasar-dasar kulinari Program Studi Ilmu S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga dapat diselesaikan dengan baik. Buku pedoman praktikum ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan praktikum dasar-dasar kulinari yang dilaksanakan oleh Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Dalam buku pedoman ini akan dijelaskan tujuan, dasar teori, alat, bahan, cara kerja, hasil, analisa data, kesimpulan dan saran dari setiap kegiatan praktikum. Buku ini disusun sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan mahasiswa/i program studi S1 Ilmu Gizi. Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada Tim Pengajar Dasar-dasar Kulinari serta laboran atas kerja keras, semangat, dedikasi dan keiklasannya untuk terus menyelesaikan buku pedoman praktikum ini serta semua pihak yang mendukung pembuatan buku pedoman praktikum ini. Dengan segala kerendahan hati kami memohon pengertian atas kekurangan dalam penyusunan buku pedoman praktikum ini, serta menerima saran dan kritik untuk perbaikan buku pedoman praktikum ini.

Jakarta, Juli 2016

Tim Pengajar Dasar-dasar Kulinari

TATA TERTIB PRAKTIKUM

1. Praktikan yang boleh mengikuti praktikum dasar-dasar kuliner adalah mahasiswa/i yang telah sedang menempuh matakuliah dan terdaftar dalam absensi praktikum dasar-dasar kuliner
2. Praktikan wajib mengikuti kegiatan praktikum 100%, praktikan yang tidak mengikuti kegiatan praktikum seperti pada diatas wajib mengganti praktikum pada waktu yang telah ditentukan diluar kegiatan perkuliahan dan praktikum sesuai kesepakatan dengan dosen mata kuliah yang bersangkutan.
3. Praktikan harus hadir tepat waktu pada waktu yang telah ditentukan. Apabila peserta terlambat 15 menit dari waktu yang ditentukan, maka tidak diperkenankan mengikuti praktikum, kecuali sudah mendapatkan ijin dari tim dosen.
4. Selama mengikuti praktikum, praktikan harus memakai celemek/jas lab dan membawa lap yang bersih, nametag dan memakai sepatu tertutup. Rambut tidak boleh tergerai. Praktikan dilarang memakai cincin atau gelang, dilarang mengecat kuku dan selalu memotong kuku setiap kali praktikum.
5. Praktikan wajib membuat laporan sementara praktikum yang berisi data pengamatan selama percobaan dan ditandatangani oleh petugas yang bertugas di laboratorium. Laporan resmi praktikum dikumpulkan sesuai kesepakatan dengan dosen, maksimal 1 minggu setelah kegiatan praktikum.
6. Praktikan harus memeriksa alat praktikum sebelum dan sesudah praktikum kemudian mengembalikan alat yang telah dipakai dalam keadaan bersih dan kering.
7. Praktikan dilarang membawa makanan/minuman, seta handphone (HP) kedalam laboratorium/ruang praktikum.
8. Praktikan harus menjaga kebersihan Laboratorium, bekerja dengan tertib, tenang dan teratur. Selama praktikum, peserta harus bersikap sopan.
9. Praktikan yang merusak alat laboratorium/menghilangkan wajib mengganti alat tersebut sesuai dengan spesifikasi alat yang sama maksimal 1 minggu
10. Hal yang belum disebutkan di atas dan diperlukan untuk kelancaran praktikum akan diatur kemudian.
11. Apabila praktikan praktikum melanggar hal yang telah diatur pada butir diatas, maka peserta akan dikeluarkan dari laboratorium dan tidak diperkenankan melanjutkan praktikum pada hari itu.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
TATA TERTIB PRAKTIKUM	iii
DAFTAR ISI	iv
PRAKTIKUM I	1
PRAKTIKUM II	17
PRAKTIKUM III	29
PRAKTIKUM IV	34
PRAKTIKUM V	39
PRAKTIKUM VI	44
PRAKTIKUM VII	52
PRAKTIKUM VIII	55
PRAKTIKUM IX	61
PRAKTIKUM X	64
PRAKTIKUM XI	67
PRAKTIKUM XII	70
PRAKTIKUM XIII	74
PRAKTIKUM XIV	77
LAMPIRAN	80

PRAKTIKUM I

Granish Sayuran, Samir dan bungkusun daun pisang

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat garnish sayuran dari tomat, wortel, mentimun, dabe merah dan daun bawang
- Mahasiswa/i dapat membuat bentuk lipatan daun (Samir)
- Mahasiswa/i dapat membuat bungkusun daun pisang

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Garnish adalah hiasan untuk makanan, segala sesuatu yang umumnya bisa dimakan yang diibuat sedemikian rupa sehingga menunjang penampilan suatu hidangan sehingga menggugah selera makan seseorang.

Samir adalah daun pisang yang digunting berbentuk bulat dengan aneka ukuran, biasa digunakan sebagai alas nasi untuk selamatan.

Bungkusun daun pisang adalah bentuk bungkusun yang digunakan untuk membungkus berbagai macam makanan.

2. Teknik Memilih Daun

a. Untuk dasar/alas/bungkusun dapat digunakan :

- Daun pisang kapok
- Daun pisang siam/ambon
- Daun pisang batu

b. Untuk lipatan/samir dapat digunakan :

- Menggunakan daun pisang batu karena memiliki warna dauan yang lebih hidup/hijau dan lebih lentur (mudah dibentuk)
- Jenis lipatan tertentu seperti model teratai, kipas dan gelung tekuk harus menggunakan daun pisang yang muda

3. Teknik membersihkan daun pisang

Gunakan lab basah atau lembab. Lap dauan searah garis-garis daun secara perlahan-lahan, usahakan tangan tidak menyentuh ujung daun atau sisi-sisi yang terpotong karena suhu badan cenderung panas dapat membuat daun menjadi kusam.

4. Teknik memotong daun

Pisahkan daun pada tulangnya dengan menggunakan gunting, potong-potong daun sesuai dengan besar kecilnya alas.

5. Mengawetkan daun pisang

- Daun pisang yang telah dilipat menjadi jenis lipatan tertentu, dibungkus dengan kain basah.
- Rendam air yang telah diberi asam dan air jeruk nipis selama beberapa jam.

- Semprot secara periodik dengan semprotan air/olesi dengan minyak goreng.

6. Jenis-jenis garnish, Samir dan bungkus

a. Garnish Ada 2 jenis yaitu:

1. Simple Garnish

Garnish yang terdiri dari satu bahan, biasanya terdiri dari sayur-sayuran.

2. Composit garnish (ragoes)

Garnish yang terdiri dari bermacam-macam bahan sebagai hiasan yang sesuai dengan makanan dasar.

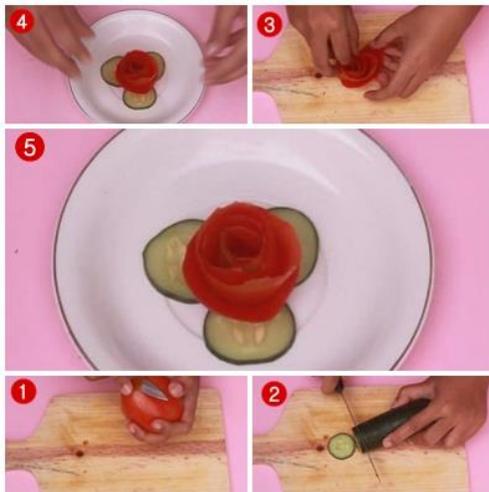
Bentuk garnish sayuran:

a. Tomat

1) Bunga mawar dari kulit tomat

Cara membuat ;

- Kupas kulit tomat secara perlahan, namun jangan sampai putus
- Pegang salah satu ujung kulit tomat yang telah dikupas tadi, lalu gulung kedalam secara perlahan-lahan. Jangan sampai putus.
- Lalu atur sedemikian rupa sehingga membentuk menyerupai sebuah kuncup mawar. Letakkan diatas beberapa lembar daun mint atau mentimun.





2) Blossoming rose

Cara membuat:

- Gunakan tomat yang besar. Belah tomat menjadi dua potong ujung pangkalnya.
- Iris tomat dengan ketebalan $\pm \frac{1}{4}$ cm
- Buatlah satu gulungan dari satu irisan tomat sebagai pusat gulungan ditengah
- Buatlah gulungan-gulungan lain sampai mengelilingi gulungan yang ada ditengah. Buatlah sampai 12 gulungan.

b. Wortel

Bentuk ; pilih yang panjang bulat, besar, tidak banyak serat/berbuku-buku, segar, permukaan kulit licin, dan tidak busuk.

Penanganan ; setelah diukir direndam dengan air es. Jika dipakai besok disimpan dalam plastik dan masukan dalam lemari es/ruangan ber AC.

Contoh garnish dari bahan wortel :

1) Bunga seruni wortel

Bahan :

- Wortel yang sedang besarnya
- Pisau ukir berbentuk "V"
- Tusuk gigi
- Air es untuk merendam

Cara membuat :

- Kupars wortel kemudian rapikan ujung-ujungnya hingga agak meruncing
- Tusuk-tusukkan pisau ukir atau pisau pahat pada pangkal wortel sekelilingnya sampai terlepas

- Rendam dalam air es agar lebih segar dan merekah.



2) Bunga kantil dari wornel

Cara membuat:

- Ambil wortel kemudian kupas tipis dan bentuk agak panjang
- Kerat-kerat wortel hingga terbentuk kira-kira enam kelopak. Tiap pertemuan kelopak disayat kecil agar kelopak tampak lebih hidup.
- Sayat pelan-pelan setiap kelopak. Hati-hati jangan sampai putus.
- Rendam dalam air es hingga merekah kemudian tusuk gigi. Bunga kantil wortel siap digunakan.

c. Mentimun

Bentuk : pilih yang besar, segar, kulitnya tidak kotor/bercak-bercak.

Penggunaan : bersihkan dan rendam dengan air garam untuk melemaskan sehingga tidak mudah patah saat dibentuk.

Contoh garnish berbahan dasar mentimun :

1) Craft Leaf

Cara membuat :

- Timun yang digunakan adalah timun jepang . belah timun menjadi 3, namun ambil pada bagian sisinya saja.
- Potong timun menyerupai bentuk daun
- Buatlah irisan dan guratan pada bagian punggung mentimun menyerupai tulang daun.
- Buat lagi guratan dan sayatlah lagi menyerupai tulang daun
- Kemudian potong kacil-kecil tepi daun mentimun, rapihkan.



2) Bunga lili dari timun

Cara membuat :

- Potong timun pada bagian pangkal dan ujungnya kurang lebih sepanjang 8 cm.
- Untuk membentuk kelopak masing-masing, potong menyerupai huruf “V” pada tepinya.
- Masing-masing kelopak sayat tipis-tipis jangan sampai putus. Kemudian rendam dalam air es agar kelopak-kepopaknya lebih merekah.
- Tusuk bagian bawah buah ketimun dengan tusuk gigi.



d. Cabe

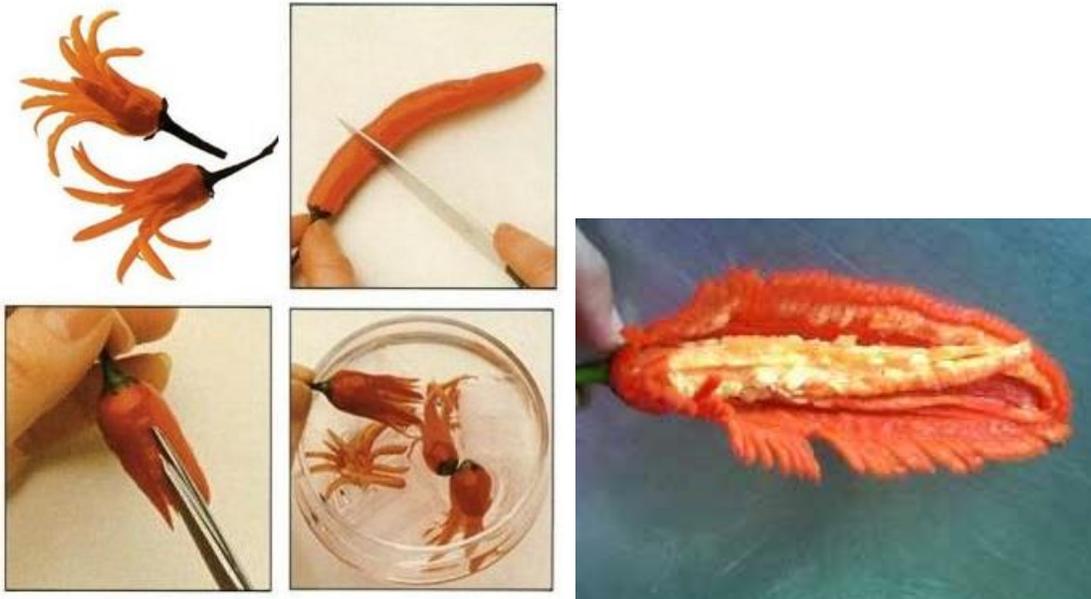
Bentuk : pilih yang segar, besar, gemuk, panjang, kulit licin, tidak rusak atau busuk.

Penanganan : bersihkan kulit dengan air. Segera direndam dalam air dingin setelah diukir sampai mengembang, dibungkus dan disimpan dalam lemari es jika digunakan esok hari.

Contoh garnish berbahan dasar cabai :

1) Bunga dari cabai

- Belah cabai menjadi 3 membentuk kelopak.
- Belah cabai menjadi 5 membentuk kelopak



e. Daun bawang

Bentuk : pilih yang besar dan tidak layu

Penanganan : setelah dibentuk direndam sebentar dalam air dingin. Segera dipakai setelah diukir

Contoh garnis dari daun bawang

1) Bunga daun bawang

Cara membuat :

- Potong bagian daun dengan bagian batang. Ambil bagian batangnya.
- Sayat-sayat setengah panjang dari tinggi batang daun bawang
- Rendam dalam air es sampai mekah

2) Bamboo frond

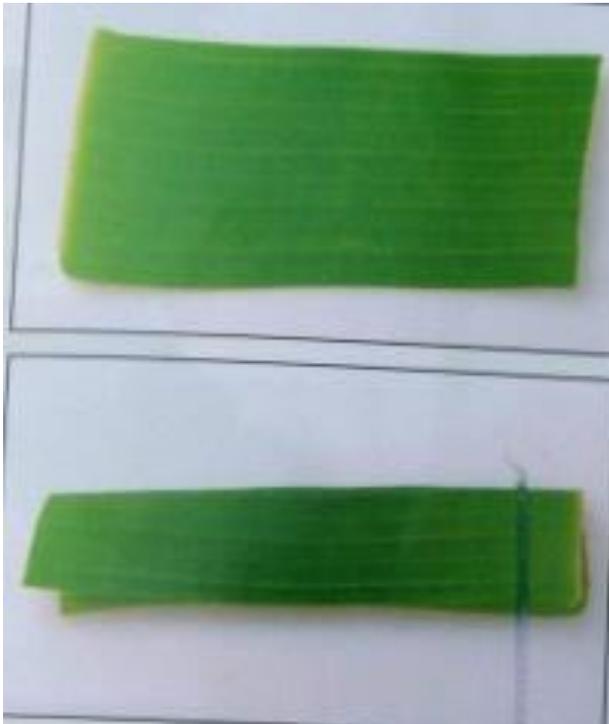
Cara membuat :

- Potong dan rapihkan ujung daun bawang
- Belah melintang $\frac{1}{2}$ bagian daunnya, lalu buka
- Sayat kecil-kecil pada bagian tepi daun bawang
- Tekuk keluar bagian daun dengan pisau. Lalu rendam dalam air es hingga mekar.

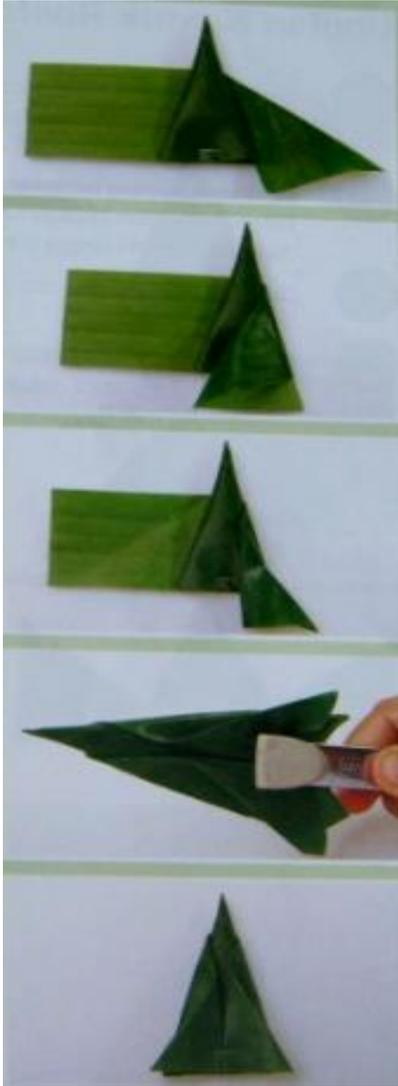
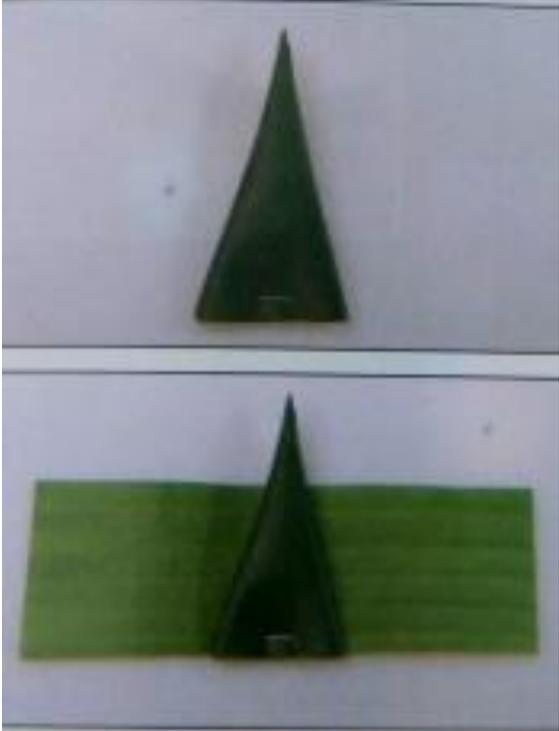


b. Samir ada 6 macam yaitu:

1. Kipas



2. Stupa



3. Kuku garuda

Lipatan Kuku Garuda



1. Lakukan cara yang sama mengikuti cara pada nomor 1 pada lipatan segitiga badap.



2. Setelah gulungan saling berhadapan di tengah, lipat kedua sisi bawahnya ke tengah.



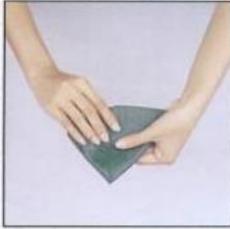
3. Stapler sisi tengah bawahnya.



4. Contoh basil jadi lipatan kuku garuda

4. Sirip ikan

Lipatan Bentuk Sirip Ikan



1. Potong-potong daun ukuran ± 12 cm. Besar daun harus sama. Ambil selembar daun, lipat kedua sisinya ke tengah hingga membentuk segitiga badap.



2. Temukan kedua sisinya ke tengah.



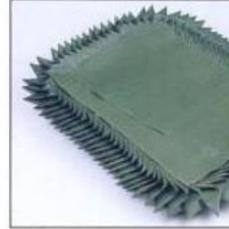
3. Lipat lagi kedua sisinya ke luar. Taban dengan klip sekaligus agar tidak terbuka sementara kita membuat dua buah lagi.



4. Susun sekaligus tiga buah lipatan kuku garuda yang sudah jadi, stapler sekali bagian tengahnya (harus mengenai ketiganya).

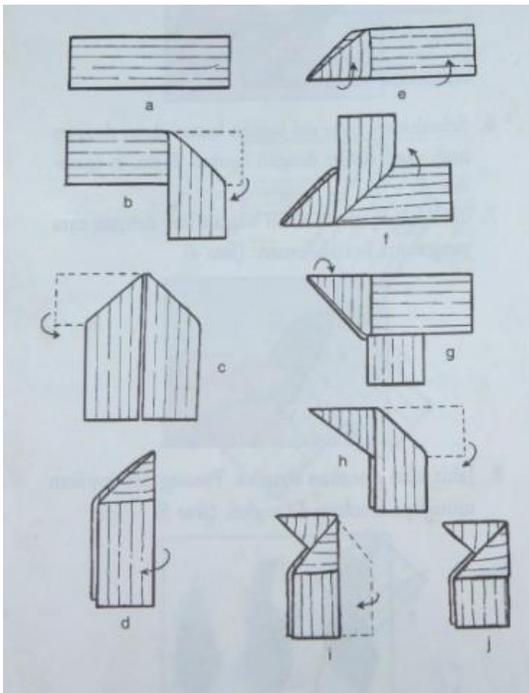


5. Buat tiga lipatan kuku garuda lagi, masukkan ke susunan tiga lipatan yang pertama, stapler. Demikian seterusnya.

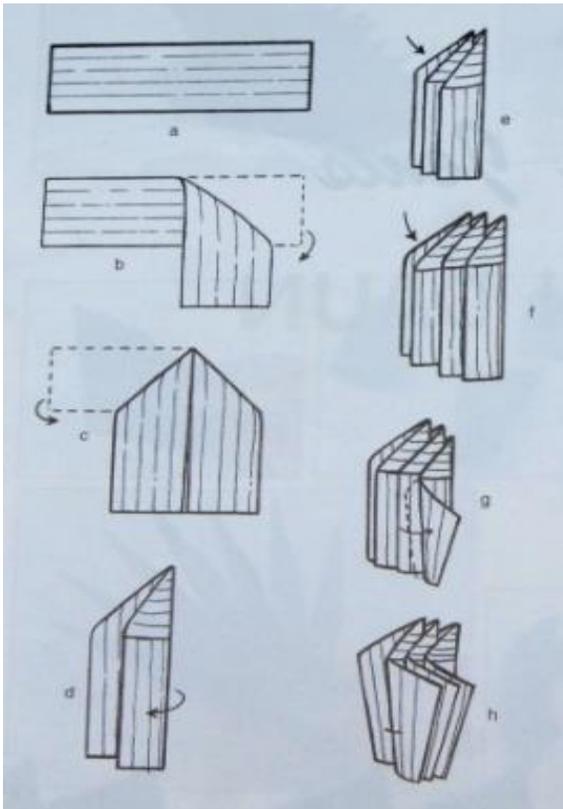


6. Contoh basil jadi lipatan daun kuku garuda.

5. Leher kuda



6. Mawar



c. Bungkus daun pisang ada 10 macam yaitu:

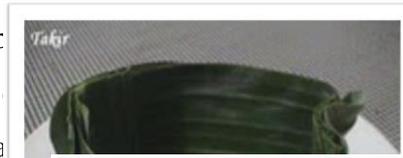
1. Pincuk



Digunakan sebagai pengganti piring atau wadah sate, nasi langgi, nasi liwet, pecel dll. Harus dipegang karena tidak bisa berdiri sendiri.

2. Takir

Biasanya digunakan untuk wadah yang agak besar seperti kolak pisang, bubur dll. Bentuknya mirip mangkuk dan harus disemat slidi di kanan kirinya



3. Terpelang

Biasanya digunakan untuk membungkus nasi ad ketan urap. Kemasannya tanpa disemat, hanya dilipat



4. Pinjung

Biasanya digunakan untuk membungkus panganan kue/bongko.



5. Tum

Digunakan untuk membungkus macam-macam makanan seperti gado-gado, nasi rames, jongko kopyor, botok dll. Selalu disemat dengan lidi agar panganan di dalamnya tidak tumpah keluar.



6. Sudi

Sebagai wadah lauk kering tak berkuah untuk selamatan atau sebagai wadah kue-kue kecil seperti klepon, dll.



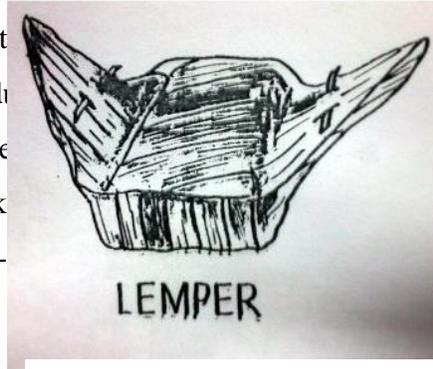
7. Sumpil

Biasanya digunakan untuk membungkus tempurupis atau panganan sejenis nagasari. Kemasannya disematkan dengan lidi.



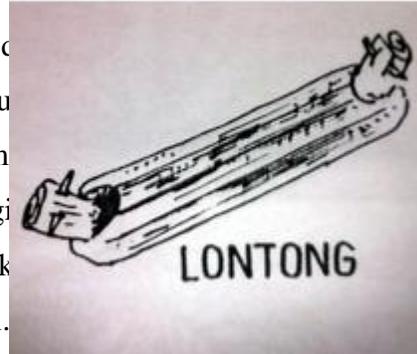
8. Lemper

Makanan ditaruh di salah satu sisi sepotong pisang, lalu digulung ke arah tengah. Kemudian dilipat sambil dipadatkan dan disemat dengan lidi sehingga berbentuk segi empat. Bentuk lemper bisa dipakai pada lemper bakar atau arem-arem.



9. Lontong

Bentuk lontong berasal dari daun pisang yang digunting persegi panjang, kemudian digulung hingga berbentuk silinder. Salah satu ujungnya disematkan dengan lidi. Setelah beras matang dimasukkan ke dalam selongsong lontong, semat lagi di ujung satunya dengan lidi. Lontong yang dihasilkan berwarna sedikit hijau dan beraroma wangi.



10. Pasung

Bentuk pasung diperoleh dari daun pisang yang digunting berbentuk lingkaran atau segitiga, lalu digulung. Hasilnya adalah kerucut memanjang. Biasanya bungkus pasung diisi dengan adonan tepung beras, santan, dan gula merah sehingga menjadi kue pasung.



7. Alat-alat yang dipergunakan :

- Daun pisang
- Batang pohon pisang
- Sterofoam
- Tampah
- Gunting
- Pisau
- Staples
- Jarum pentul
- Jarum jahit
- Benang jahit berwarna hijau
- Tusuk sate/tusuk gigi
- Cellulose tape (solatip)

8. Teknik penyimpanan :

- Dibungkus dengan serbet lembab, dimasukkan dalam kantong plastik dan simpan dalam almari pendingin. Tahan sampai 1 minggu dengan warna samir tetap hijau.
- Agara mengkilap usapkan minyak sayur pada samir.

C. Metode Kerja

1. Bahan : tomat, wortel, mentimun jepang (krai), cabe merah besar, dan daun bawang
2. Alat : pisau ukir, talenan, baskom, gravers (pisau bentuk V), zester, piring saji.

4. Cara kerja :

- Mahasiswa melihat dosen yang mendemonstrasikan pembuatan garnis dari tomat, wortel, mentimun, cabe dan daun bawang.
- Masing-masing mahasiswa membuat garnish 2 bentuk dari tomat, wortel, mentimun, cabe dan daun bawang.

5. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

a. Tomat merah 3 kg	Rp. 30.000
b. Wortel 2 kg	Rp. 25.000
c. Mentimun jepang 2 kg	Rp. 25.000
d. Cabe merah besar 2 kg	Rp. 25.000
e. Daun bawang	Rp. 10.000
f. Daun pisang	Rp. 50.000
g. Sterofoam	Rp. 20.000
h. Tusuk gigi	Rp. 10.000
i. Jarum pentul	Rp. 5.000
j. Benang warna hijau daun	Rp. 3.000
k. Jarum jahit (6)	Rp. 7.000
l. Solatip	Rp. 2.000
m. Kacang panjang	Rp. 5.000
Total perkiraan belanja	Rp. 267.000

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan garnish

Pembuatan garnish	Nilai
Tomat 1	
Tomat 2	

Wortel 1	
Wortel 2	
Mentimun 1	
Mentimun 2	
Cabe merah 1	
Cabe merah 2	
Daun bawang 1	
Daun bawang 2	
Total nilai	

Hasil pembuatan samir

Pembuatan samir bentuk	Nilai
Total nilai	

Hasil pembuatan bungkus daun pisang

Pembuatan bungkus daun pisang	Nilai
Total nilai	

E. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan garnish sayuran, Samir dan bungkus daun pisang)

F. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan* (Food Product Fundamental). Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

G. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan garnish dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan, cara pembuatan dan alat
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM II

Pengenalan peralatan masak dan peralatan makan

A. Tujuan

- Mahasiswa/I dapat mengenal peralatan masak dan peralatan makan
- Mahasiswa/I dapat mengklasifikasikan peralatan masak dan peralatan makan

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Peralatan pengolahan adalah berbagai benda atau perkakas yang digunakan untuk mengolah suatu masakan

Peralatan hidang adalah **peralatan** yang digunakan untuk menyediakan, menyajikan, dan memakan makanan dan minuman.

2. Klasifikasi peralatan pengolahan dan peralatan hidang

a. **Peralatan pengolahan makanan** dibagi menjadi 2 yaitu:

Kitchen utensils/ peralatan dapur yaitu peralatan kecil untuk mengolah makanan seperti panci, pisau dan sebagainya.

1) Peralatan dari baja, stainless steel, aluminium, dan tembaga. Peralatan jenis ini dikelompokkan menjadi 4 kelompok:

a) **Peralatan untuk memasak**

- **Stock pot** : panci untuk membuat kaldu, merebus daging, sayuran, dan membuat sup.
- **Sauce pot** : panci untuk memasak saus, merebus daging, sayuran, dan sup.
- **Sauce pan** : panci bertangkai untuk membuat saus dan merebus sayuran.
- **Sauté pan** : panci bertangkai untuk menumis, memasak saus, menggoreng daging dengan minyak sedikit.
- **Braising/ roasting pan** : panci untuk memanggang daging, unggas, dan sebagainya.



- **Frying pan** : alat untuk menggoreng dengan minyak sedikit dan memasak omellette.

b) **Peralatan untuk menyimpan atau mencampur**

- **Whisking bowl** : mangkuk untuk mengocok. Kegunaannya untuk mengocok telur, cream, membuat mayonnaise, saus.
- **Mixing bowl** : mangkuk untuk mengaduk. Kegunaannya untuk mencampur makana seerti salad, daging, dan lain-lain.
- **Colander** : alat peniris. Kegunaannya untuk meniriskan sayuran yang direbus/ dicuci, sebagai tempat nasi.
- **Container**: alat penyimpan. Kegunaannya untuk menyiapkan makanan, menyimpan saus, dan lain-lain
- **Trays** : baki untuk membawa makanan. Kegunaannya sebagai tempat menyiapkan dan menyimpan makanan.



c) **Peralatan kecil**

- **Ladle/ sendok bertangkai panjang** : untuk menyendok cairan seperti kaldu, sup.
- **Skimmer dan spider/ serok** : untuk mengambil makanan yang sedang direbus/ digoreng, meniriskan makanan yang digoreng, membersihkan buih pada kaldu.
- **Frying spatula/ sutil** : untuk membalik makanan yang sedang digoreng, direbus, dan dipanggang.
- **Conical strainer/ saringan** : untuk menyaring kaldu, sup, saus, minyak goreng, dan makanan yang direbus.



- **Strainer/ saringan** : untuk menyaring teh, sirup, dan lain-lain.



- **Ballon whisk/ kocokan telur** : untuk mengocok telur, mayonnaise, saus, mencampur adonan yang terbuat dari tepung dan air atau susu.



- **Ice cream scoop** : alat untuk mengambil ice cream.



d) Peralatan memotong

- **Peeler/ pengupas sayur** : untuk mengupas sayur, bawang.



- **Small vegetables knife/ pisau kecil** : untuk mengupas sayuran



- **Vegetable knife / pisau dapur**

- **Chopping knife** : pisau untuk mencinc sayur, bumbu, daging.



- **Filleting knife** : pisau untuk memotong memisahkan daging dan tulang ikan.

- **Boning knife** : pisau pemisah tulang daging



- **Bread knife/ slicing knife** : pisau untuk memotong roti, sandwich, mengiris daging matang seperti roast dan ham.

- **Cleaver/ pisau besar** : untuk memotong tulang, mencincang daging



- **Sharpener** : alat untuk mengasah pisau

- **Carving fork/ garpu daging** : alat untuk membalik daging ada waktu dipanggang memanggang daging panas yang dipotong.



- **Grater/ parutan** : alat untuk memarut kelapa, sayur, dan keju.

e) **Peralatan dari kayu**

- **Chopping board** : untuk alas memotong karkas hewan.
- **Cutting board** : untuk alas memotong sayuran, buah, bumbu, kue
- **Wooden spatula** : untuk mengaduk makanan yang sedang ditumis, digoreng.
- **Rolling pan** : untuk memipihkan atau menggiling adonan roti dan lain-lain.
- **Tray** : baki untuk membawa makanan



f) **Peralatan dari karet**

- **Rubber spatula** : untuk menuntaskan pengambilan saus/ bahan cair dari tempat pencampuran, mencampur bumbu yang diulek.



g) **Peralatan dari plastik/ melamin**

- **Plastic spatula** : alat untuk mengaduk makanan
- **Plastic bowl** : untuk mencampur dan menyimpan makanan.
- **Plastic tray** : alat untuk membawa makanan



2) **Kitchen equipment/ perlengkapan dapur** : peralatan besar yang membuat ruangan tersebut berfungsi sebagai dapur untuk mengolah makanan seperti oven, kompor, dan sebagainya. Peralatan besar dibagi menjadi 3 kelompok :

a) **Peralatan listrik dan gas**

- **Egg boiler** : alat untuk merebus telur
- **Toaster** : membuat roti bakar
- **Deep fryer** : menggorreg makanan dengan minyak
- **Tilting frying pan** : menggoreng makanan dengan minyak sedikit, menumis, mereus brown stock dan demiglace

- **Bian marie** : alat untuk memanaskan makanan
 - **Bakery oven** : alat untuk menyimpan makanan agar tetap panas
 - **Grill** : alat untuk memanggang daging
 - **Stove dan oven** : alat untuk memasak makanan
 - **Microwave** : alat untuk memanggang
 - **Dough mixer** : alat untuk membuat adonan kue
 - **Meat grinder** : mencincang daging
 - **Refrigerator** : alat untuk menyimpan makanan dalam suhu dingin
 - **Freezer** : alat untuk menyimpan makanan dalam kondisi beku
- b) **Peralatan mekanik** : peralatan dapur yang menggunakan mesin sendiri sebagai sumber penghasil tenaga atau digerakkan secara manual. Misalnya hard meat grinder, noodle dough machine dan timbangan.
- c) **Peralatan non listrik**
Sink/ wastapel : tempat mencuci bahan makanan
- 3) **Teknik perawatan dan penyimpanan peralatan**
- a) Peralatan kecil
1. Besi
 - Gunakan sikat cuci lembut untuk mencegah goresan
 - Gunakan air panas dan detergen dan bilas pada air hangat sebelum dikeringkan
 - Keringkan dengan lap kering kemudian lapisi minyak sebelum disimpan supaya tidak berkarat.
 2. Plastic/ melamin
 - Rendam pada air hangat yang dicampur detergen
 - Gosok dengan spons lembut
 - Bilas air dingin dan keringkan
 3. Aluminium
 - Rendam dengan air panas yang berisi detergen

- Gosok dengan sikat halus
- Bilas dan keringkan dengan air bersih
- Jangan menggunakan air asam/ soda karena dapat melarutkan aluminium

4. Kayu

- Chopping board dan rolling pan sebaiknya tidak dicuci dengan air cukup ditaburi dengan tepung kemudian sikat dengan sikat baja.
- Cutting board dan spatula sebaiknya dicuci dengan air panas campur detergen kemudian dijemur.

b) Perlengkapan besar

1. Peralatan listrik dan gas : Pembersihannya harus sesuai dengan petunjuk yang diberikan pabrik.
2. Peralatan non listrik : Harus dibersihkan secara menyeluruh setiap hari, pergunakan air panas berisi detergen, sikat halus kemudian bilas dan keringkan.

4) Teknik Penyimpanan

Peralatan masak yang sudah dibersihkan, kemudian disimpan dan ditumpuk terbalik pada rak yang bersih dan dalam keadaan kering.

b. Peralatan hidang makanan

Alat hidang makanan dibagi menjadi 3 yaitu:

1) Tablewares

Peralatan ini terbuat dari berbagai material yaitu, baja nikel, baja krom, peralatan perak dan lainnya, yang disediakan di atas meja.

Tablewares dibagi menjadi 3 yaitu:

a) Flatwares (Semua Jenis Garpu Dan Sendok)

- **Dinner Fork** : alat makan untuk semua hidangan yang disajikan pada piring besar sebagai hidangan utama dan pasangan Dinner Knife.
- **Soup Spoon** : alat makan untuk hidangan soup yang disajikan di mangkuk sup
- **Dessert Fork** : alat makan untuk hidangan pembuka dan hidangan penutup
- **Dessert Spoon**: alat makan untuk pembuka dan hidangan penutup

- **Tea Spoon Coffe Spoon:** sebagai pengaduk minuman teh dan kopi
 - **Mocca Spoon:** sebagai pengaduk minuman jenis espresso
 - **Ice Cream Spoon:** alat makan untuk ice cream
 - **Fish Fork:** alat makan untuk hidangan ikan yang lembut dan mudah dipotong serta untuk hidangan seafood
 - **Crab Fork:** alat makan dan pembelahan kepiting yang segar
- b) **Cutler' (Semua Jenis Piasu Dan Alat Pemotong Lainnya)**
- **Dinner Knife:** alat makan untuk semua hidangan yang disajikan sebagai hidangan utama (kecuali ikan)
 - **Dessert Knife:** alat makan untuk hidangan pembuka yang dingin
 - **Butter Spreader:** alat untuk mengoles mentega
 - **Fish Knife:** alat untuk memotong ikan yang lembut dan mudah dipotong serta hidangan seafood
 - **Steak Knife:** alat makan untuk semua jenis hidangan steak
 - **Pisau Kepiting:** alat untuk memotong kepiting
- c) **HILLOWARES (Semua Jenis Peralatan Yang Berongga)**
- **Coffee pot:** tempat minuman kopi
 - **Tea pot:** tempat minuman the
 - **Milk Jug:** tempat susu dingin/panas
 - **Finger Bowl:** mangkuk untuk cuci tangan
 - **Water Jug:** tempat air putih atau jus

2) Chinawares

Adalah semua jenis peralatan yang terbuat dari bahan keramik atau porselen, jenis peralatan ini dapat menunjang penampilan makanan yang dihidangkan pada tamu.

Macamnya:

- **B N B Plate:** piring penghidangkan roti dan mentega

- **Dessert Plate:** piring untuk penghidangan appetizer (hidangan pembuka) dan juga untuk dessert (hidangan penutup)
- **Soup Cup and Saucer:** mangkuk untuk penghidangan soup
- **Dinner Plate:** piring untuk hidangan utama
- **Jam pot:** tempat untuk selesai atai mentega
- **Sauce Dish:** tempat untuk saus tomat dan saus sambal
- **Butter/jam dish:** tempat untuk selai dan mentega
- **Egg stand:** tempat untuk menyajikan telur rebus
- **Tea cup and saucer:** cangkir dan alas untuk menyajikan the
- **Coffe cup and saucer:** cangkir dan alas untuk menyajikan kopi
- **Tea pot:** teko untuk teh
- **Coffee pot:** teko untuk kopi
- **Milk jug:** tempat untuk susu segar
- **Sugar bowl:** mangkuk kecil untuk gula pasir
- **Salt and pepper sheker:** tempat lada dan garam yang diletakkan dialas meja
- **Gravys jugs:** tempat untuk saus

3) Glasswares

Digunakan untuk menyajikan berbagai jenis minuman sesuai dengan jenis gelasny dan ditata diats meja. Glasswares terbuat dari bahan kaca atau Kristal. Glasswares terbagi menjadi dua kategori yaitu

a) Stenglass (gelas bertangkai)

- **Water Goblet:** gelas untuk penyajian air putih
- **White wine glass:** gelas untuk penyajian anggur putih
- **Red wine glass:** gelas untuk penyajian anggur merah

- **Cherry wine glass:** gelas untuk penyajian minuman anggur
- **Champagne Glass:** gelas untuk penyajian champagne
- **Cocktail Glass:** gelas untuk penyajian hidangan cocktail
- **Ice cream glass:** gelas untuk penyajian ice cream
- **Brandy glass:** gelas untuk penyajian minuman beralkohol brandy
- **Pinacolada Glass:** gelas untuk penyajian minuman hangat
- **Cognac Glass:** gelas untuk penyajian bercognac

b) Untenglass (gelas tidak bertangkai)

- **Old Fashioned Glass:** gelas untuk minuman whiskey
- **Collin Glass:** gelas untuk beberapa campuran minuman
- **Juice Glass:** gelas untuk menyajikan aneka jus buah
- **Beer Mug:** gelas untuk penyajian minuman beer

C. Metode Kerja

Alat: peralatan masak dan peralatan hidang yang ada dilab.

Cara kerja :

- Mahasiswa membentuk kelompok menjadi 5 kelompok
- Mahasiswa mengelompokkan jenis peralatan masak dan peralatan hidang
- Mahasiswa mencatat masing-masing peralatan masak dan peralatan hidang sesuai dengan nama dan klasifikasinya.
- Mahasiswa membuat laporan praktikum

D. Hasil dan Pembahasan

Peralatan Masak

Jenis Peralatan Masak	Nama Peralatan Masak	Fungsi
Total nilai		

Peralatan Hidang

Jenis Peralatan Hidang	Nama Peralatan Hidang	Fungsi
Total nilai		

E. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan garnish sayuran, Samir dan bungkusan daun pisang)

F. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

H. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan garnish dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan, cara pembuatan dan alat
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM III

Potongan sayuran (Vegetable Cutting)

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat macam-macam potongan sayuran

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Potongan sayur vegetable cutting adalah berbagai jenis potongan sayuran/bahan makanan yang digunakan untuk pengolahan masakan.

2. Macam-macam potongan sayuran

Ada 15 macam potongan sayuran :

a. Slice

Potongan ini berbentuk irisan, baik itu tebal maupun tipis. Biasanya potongan ini digunakan untuk mentimun, tomat, wortel dan bawang bombay.



b. Turning

Ini bisa dibilang potongan melengkung. Contohnya kentang (yang udah dikupas) potong ujungnya, terus potong kearah dalam, tapi jangan lurus, melengkung.



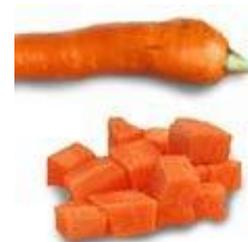
c. Julienne

Potongan yang berbentuk seperti batang korek api, balok dengan ukuran 3 x 1 x 1 mm. Potongan digunakan pada wortel, kubis dan bawang bombay.



d. Cube

Potongan dalam bentuk dadu ukuran 12 x 12 x 25 mm. Potongan digunakan pada wortel, kentang, lobak.



e. Chiffonade

Potongan sayuran yang khusus untuk kol seperti untuk salad yang diiris setebal 1-2 mm memanjang.



f. Jardiniere/batonet

Potongan sayuran yang berbentuk balok dengan ukuran 4 ½ x ½ cm. Potongan untuk wortel, kentang, lobak dll.



g. Paysanne

Potongan berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 1 x 1 x 2 cm. Potongan untuk wortel, kentang lobak dll.



h. Macedoine

Potongan berbentuk kubus kecil dengan ukuran 1 x 1 x 1 cm, biasanya pada wortel, buncis, kentang, lobak.



i. Brunoise

Potongan berbentuk kubus lebih kecil kecil dari macedoine. Potongan untuk wortel, lobak, kentang.



j. Allumettes/machestik

Potongan tipis memanjang dengan ukuran ½ mm x 4 cm seperti korek api. Potongan untuk kentang, lobak, labuh dan wortel.



k. Chopped

Potongan cincang lebih halus. Potongan untuk sayuran daun hijau seperti seledri dan peterselli.



l. Parasiene

Potongan memakai parasiene cutter. Potongan untuk kentang, labuh dll.



3. Alat yang digunakan :

- 1 set pisau garnis
- Talenan
- Baskom
- Serutan buah

4. Cara kerja :

- Mahasiswa melihat demonstrasi dosen membuat potongan sayuran
- Mahasiswa membuat potongan sayuran

5. Daftar belanja ;

- Wortel 2 kg Rp. 30.000
- Kentang 2 kg Rp. 30.000
- Seledri Rp. 10.000
- Lobak 2 kg Rp. 30.000
- Kol 1 buah Rp. 20.000
- Tomat 1 kg Rp. 15.000
- Total belanja Rp. 135.000**

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan potongan sayuran

Pembuatan potongan sayuran	Nilai
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum samir dan bungkus daun pisang)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

F. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan potongan sayuran dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan, cara pembuatan dan alat
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah

1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM IV

UP 1

Pengenalan peralatan masak dan makan, membuat garnish sayuran, samir dan bungkusan daun pisang dan potongan sayuran

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat garnish
- Mahasiswa/i dapat membuat bungkusan dan samir
- Mahasiswa/I dapat membuat potongan sayuran

B. Dasar Penilaian

A. Keratmpilan

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Persiapan	Memakai jas lab lengkap dengan baik dan benar		
		Mencuci tangan		
		Membersihkan alat dan bahan		
2	Langkah Kerja membuat garnish	Menjelaskan proses pembuatannya		
		Sesuai dengan tahapannya		
		Ketelitian Dalam Membuat		
		Kerapian bentuk garnish		
		Bentuk sesuai yang diinginkan		
	Langkah Kerja Membuat bungkusan	Menjelaskan proses pembuatannya		
		Sesuai dengan tahapannya		
		Ketelitian Dalam Membuat		
		Kerapian bentuk garnish		
		Bentuk sesuai yang diinginkan		
	Langkah Kerja Membuat samir	Menjelaskan proses pembuatannya		
		Sesuai dengan tahapannya		

	Langkah Kerja Membuat potongan sayuran	Ketelitian Dalam Membuat		
		Kerapian bentuk garnish		
		Bentuk sesuai yang diinginkan		
		Menjelaskan proses pembuatannya		
		Sesuai dengan tahapannya		
		Ketelitian Dalam Membuat		
		Kerapian bentuk garnish		
		Bentuk sesuai yang diinginkan		
3	Tahap akhir	Memcuci alat masak		
		Membersihkan meja kerja		
		Memberihkan lantai tempat kerja		
Skor				

Ket:

- 1 = Dilakukan dengan benar
tidak lalukan/dilakukan tidak benar/dilakukan kurang benar
- 0 =

Perhitungan Nilai

$$=(\text{Skor Benar})/(\text{Skor Total}) \times 50\%$$

B. Sikap

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Tahap Proses	Kesesuaian menggunakan alat		
		kerjasama		
		Kerapian		
		Ketelitian		
		Disiplin		
Skor				

Ket:

- 1 = Dilakukan dengan benar
tidak lalukan/dilakukan tidak benar/dilakukan kurang benar
- 0 =

Perhitungan Nilai

$$=(\text{Skor Benar})/(\text{Skor Total}) \times 10\%$$

C. Penguasaan Konsep

No	Konsep	Nilai			
		1	2	3	4
1	Dapat menyebutkan bentuk garnish				
2	Dapat menyebutkan bentuk bungkusan				
3	Dapat menyebutkan bentuk samir				
4	Dapat menyebutkan bentuk potongan sayuran				
5	Dapat menjelaskan fungsi bungkusan				
6	Dapat menjelaskan fungsi potongan sayuran				
Skor					

Ket:

- 4 = Tepat
 3 = Kurang Tepat
 2 = Tidak Tepat
 1 = Tidak menjawab/ tidak tahu

Perhitungan Nilai Keterampilan :

$$=(\text{Skor Benar})/(\text{Skort Total}) \times 30\%$$

D. Hasil

No	Nama Masakan	Nilai
1	Garnish	
2	Bungkusan	
3	Samir	
4	Potongan Sayuran	
Rata-rata		

Perhitungan Nilai Akhir

$$=(\text{Total A,B,C}) + \text{D} : 2$$

Dosen Penguji

Mahasiswa

.....

.....

D. Daftar Alat yang digunakan

- Daun pisang
- Batang pohon pisang
- Sterofoam
- Tambah
- Gunting
- Pisau
- Staples
- Jarum pentul
- Jarum jahit
- Benang jahit berwarna hijau
- Tusuk sate/tusuk gigi
- Cellulose tape (solatip)
- 1 set pisau garnis
- Talenan
- Baskom
- Serutan buah

E. Cara Kerja

- Mahasiswa melakukan persiapan bahan dan alat
- Mahasiswa membuat garnish
- Mahasiswa membuat bungkus dan Samir
- Mahasiswa membuat potongan sayuran
- Dosen melakukan penilaian hasil karya mahasiswa

F. Daftar Belanja

• Wortel 2 kg	Rp. 30.000	• Daun bawang	Rp. 10.000
• Kentang 2 kg	Rp. 30.000	• Daun pisang	Rp. 50.000
• Seledri	Rp. 10.000	• Sterofoam	Rp. 20.000
• Lobak 2 kg	Rp. 30.000	• Tusuk gigi	Rp. 10.000
• Kol 1 buah	Rp. 20.000	• Jarum pentul	Rp. 5.000
• Tomat 1 kg	Rp. 15.000	• Benang warna hijau	Rp. 3.000
• Tomat merah 3 kg	Rp. 30.000	• Jarum jahit (6)	Rp. 7.000
• Wortel 2 kg	Rp. 25.000	• Solatip	Rp. 2.000
• Timun jepang 2 kg	Rp. 25.000	• Kacang panjang	Rp. 5.000
• Cabe merah besar 2 kg	Rp. 25.000	Total	Rp.352.000

G. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM V

Pengolahan Makanan Pokok

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat olahan makanan pokok

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Makanan pokok adalah makanan yang menjadi gizi dasar. Makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi.

2. Macam makanan pokok

Ada 6 macam makanan pokok yaitu:

a. Beras

Merupakan makanan pokok sebagian besar negara Indonesia yang dihasilkan dari padi yang ditanam disawah atau di ladang. Di dalam 100 gr mengandung 78,3 gr karbohidrat, 7,6 gr protein, 1,1 gr lemak dan vitamin B1 yang terdapat di bagian luar (kulit ari) beras, terutama banyak di jumpai pada beras tumbuk. Selain dibuat nasi, beras juga dapat dibuat macam-macam makanan seperti ragi tape, tape, beras, tepung beras. Selain itu, padi yang juga memiliki hasil sampingan, yaitu dedak kasar (untuk makanan ternak) dan dedak halus (dapat dibuat snack karena kaya akan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral). Katul juga dapat dijadikan makanan ternak, damen (batang dan daun padi yang dikeringkan), sekam (untuk bahan bakar dalam tungku), dan merang (bahan pembuat kertas).

Macam-macam beras berdasarkan pengolahannya :

- Beras porboli beras lebih padat, tidak mudah hancur waktu diproses, kadar nutrisi sedikit, lebih tinggi dari beras selep dan lebih tahan lama.
- Beras kampung (beras tumbuk) butir beras alami, warna tak sjernih dan seputih beras di selep, rasa lebih enak serta nutrisinya lebih tinggi. Jumlah vitamin B2 nya lebih banyak mengandung banyak lemak karena itu tahan lama, tetapi beras alami sulit didapat.

- Beras yang diselep (dipolish) warna putih, kadar nutrisi rendah, mengandung protein, mineral, vitamin, karbohidrat dan lemak sedikit.

Tanda-tanda beras yang baik adalah :

- *kering.*
- *baunya segar.*
- *tidak mengandung kutu beras.*
- *biji beras sedikit yang hancur.*
- *tidak berjamur.*
- *tidak banyak campuran gabah atau batu kecil*

b. Jagung

Sebagai makanan pokok, nilai gizi jagung tidak kalah dengan beras. Jagung juga mudah sekali diolah menjadi bahan makanan. jagung bisa diolah menjadi bubur atau bisa dimasak dengan cara dicampur dengan beras.

c. Gandum

Gandum adalah sekelompok tanaman sereal dari suku padi-padian yang kaya akan karbohidrat. Gandum biasanya digunakan untuk memproduksi tepung terigu, pakan ternak, ataupun difermentasi untuk menghasilkan alkohol. Pada umumnya, biji gandum (kernel) berbentuk opal dengan panjang 6–8 mm dan diameter 2–3 mm.

d. Kentang

Kentang merupakan bahan makanan pokok yang paling tinggi hasilnya jika dihitung dari jumlah kalori yang dihasilkan. Satu kilo kentang cuma menghasilkan kurang dari separuh jumlah kalori beras dengan jumlah berat yang sama.

e. Singkong

Singkong mengandung karbohidrat yang setara dengan beras. Sedangkan protein dan lemak sangat minim. Cara mengolah singkong bisa dengan direbus langsung atau digoreng atau dikeringkan untuk bisa dijadikan tepung.

f. Kedelai

Kedelai merupakan jenis kacang-kacangan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Salah satu olahan kedelai yang terkenal adalah tahu dan tempe. Kedelai juga bisa dijadikan minuman, air tahu atau air susu kedelai juga memiliki manfaat yang tak kalah dari susu sapi.

C. Metode Kerja

1. Bahan : beras, jagung, singkong, gandum, kentang dan kedelai

2. Alat : pisau, talenan, baskom, kukusan, piring persiapan, panci, wajan, teflon, pengaduk.

3. Cara kerja :

- a. Mahasiswa membagi kelompok menjadi 22 kelompok
- b. Mahasiswa membuat olahan makanan pokok
- c. Mahasiswa melakukan presentasi hasil olahan makanan pokok
- d. Dosen menilai hasil olahan makanan pokok

4. Daftar belanja

a. Beras	2 kg	Rp. 25.000
b. Jagung	1 kg	Rp. 20.000
c. Kentang	2 kg	Rp. 25.000
d. Singkong	2 kg	Rp. 20.000
e. Kedelai	1 kg	Rp. 15.000
f. Gandum	2 kg	Rp. 25.000
Perkiraan Total Belanja		Rp. 130.000,-

H. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengolahan makanan pokok

Jenis Makanan Pokok	Nilai
Beras	
Jagung	
Singkong	
Gandum	
Kentang	
Kedelai	
Total nilai	

I. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pengolahan makanan hari pertama dan hari kedua)

J. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan* (Food Product Fundamental). Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

G. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pengolahan makanan hari pertama dan hari kedua dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM VI

Teknik pengolahan makanan

Oleh : Tri Marta Fadhilah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat melakukan teknik pengolahan makanan tanpa menggunakan api
- Mahasiswa/i dapat melakukan teknik pengolahan makanan dengan menggunakan api

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Teknik pengolahan makanan adalah kumpulan metode dan teknik yang digunakan untuk mengubah bahan mentah menjadi makanan atau mengubah makanan menjadi bentuk lain untuk dikonsumsi.

2. Macam teknik pengolahan makanan

Ada 2 macam teknik pengolahan makanan yaitu:

a. **Teknik pengolahan makanan tanpa menggunakan api/bara**, terdiri dari :

- 1) **Meracik** : membersihkan, memotong & menyiapkan bahan makanan untuk satu macam
- 2) **Membersihkan** : memilih & mencuci bahan makanan
- 3) **Mengiris** : memotong tipis bahan makanan (sayuran dan bawang-bawangan)
- 4) **Mencincang** : mengiris halus (bumbu)
- 5) **Memotong** : membuat potongan baik bentuk memanjang atau melebar (sayuran)
- 6) **Mememarkan** : memukul bahan makanan tetapi tidak sampai hancur (laos, jahe dan serai)
- 7) **Menyayat** : membuat bahan tipis & lebar (daging dan ayam)
- 8) **Membelah** : memotong memanjang contoh membelah punggung ikan
- 9) **Memfile** : melepaskan daging ikan dari tulangnya dengan cara disayat
- 10) **Mengikis/menyisik**: menghilangkan kulit yang tipis
- 11) **Mengocok** : menggerakkan adonan atau telur dengan pengocok telur atau mixer
- 12) **Mengaduk** : mengocok bahan agar menjadi satu.
- 13) **Memarinir** : daging, ikan, ayam, dan sayuran dimasukkan kedalam marinade yaitu dari garam, lada, gula & perasan jeruk nipis/lemon/limau.

b. **Teknik pengolahan makanan dengan menggunakan api/baru**, terdiri dari :

- 1) **Merebus** : membuat bahan makanan menjadi masakan dalam cairan (susu, santan dan air) mendidih.
- 2) **Mengukus** : membuat bahan makanan menjadi masakan dengan uap air (dengan alat dandang, risopan, sublukan). Terdapat dua cara mengukus yaitu uap panas langsung kena bahan makanandan uap panas yang tidak langsung kena bahan makanan.
- 3) **Mengetim** : memasak bahan makanan dengan menggunakan dua buah panci yang tidak sama besarnya. Panci kecil diisi bahan makanan yang akan dimasak, sedang panci besar diisi dengan air. Panci kecil ditutup rapat kemudian dimasukkan ke dalam panci besar tadi dan diletakkan diatas api. Api jangan dikecilkan karena air dalam panci besar harus terus mendidih.
- 4) **Menggoreng** : memasak bahan makanan dalam minyak banyak dan panas dengan tujuan supaya bahan makanan mengembang, matang dan lebih gurih.
- 5) **Membakar** : membuat bahan makanan atau makanan masak ataupun kering dengan diletakkan di atas bara dengan alat panggang atau dengan teflon (alat panggang tidak kena bara api).
- 6) **Memanggang** : membuat bahan makanan atau adonan masakan dengan dimasukkan ke dalam alat pembakaran yang panas (membakar roti, kue).
- 7) **Menumis** : membuat bahan makanan menjadi layu dan setengah masak dengan sedikit minyak goreng, mentega/margarin untuk menambah rasa dari masakan.

C. Metode Kerja

Hari pertama

1. **Bahan** : bumbu (bawang merah, bawang putih, bawang bombay, jahe, laos, serai, salam, jeruk nipis, garam, lada bubuk, gula pasir), sayuran (wortel, kentang, bayam, brokoli, tomat, daun bawang, cabai merah & hijau, labu siam), hasil laut (udang & cumi), ikan, daging sapi, ayam (bagian dada).
2. **Alat** : pisau, talenan, baskom, pemukul daging, piring persiapan, kocokan telur, wajan, teflon, loyang, oven, alat pembakar, panci, dandang/kukusan, sutil, serok penggorengan, kuas.
3. **Cara kerja** :

Pengolahan bumbu dan sayuran

Teknik memasak tanpa api/baru

- a. Meracik bumbu dan sayuran
- b. Membersihkan bumbu dan sayuran
- c. Mengiris bumbu dan sayuran
- d. Mencincang bumbu dan sayuran
- e. Memotong bumbu dan sayuran
- f. Mememarkan bumbu

Teknik memasak dengan api/baru

- a. Merebus
- b. Memblensing
- c. Mengukus
- d. Menumis

Pengolahan udang & cumi

Teknik memasak tanpa api/baru

- a. Meracik udang & cumi
- b. Membersihkan udang & cumi
- c. Memotong udang & cumu
- d. Menguliti udang & cumi
- e. Memarinir udang & cumi
- f. Mengocok telur
- g. Memanir udang & cumi

Teknik memasak dengan api/baru

- a. Menggoreng udang & cumi

Pengolahan ikan

Teknik memasak tanpa api/baru

- a. Meracik ikan
- b. Membersihkan ikan
- c. Mengikis/menyisik ikan
- d. Membelah ikan
- e. Memfille ikan
- f. Memarinir ikan
- g. Mengocok telur
- h. Memanir ikan

Teknik memasak dengan api/baru

- a. Menggoreng ikan

Pengolahan daging sapi

Teknik memasak tanpa api/baru

- a. Meracik daging sapi
- b. Membersihkan daging sapi
- c. Menyayat daging sapi
- d. Melukakkan daging sapi
- e. Memarinir daging sapi

Teknik memasak dengan api/baru

- a. Memanggang daging sapi

Pengolahan ayam

Teknik memasak tanpa api/baru

- a. Meracik ayam
- b. Membersihkan ayam
- c. Memfiller ayam

d. Memarinir ayam

Teknik memasak dengan api/baru

a. Membakar ayam

5. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

a. Bumbu :

• Bumbu dapur lengkap	Rp. 5.000
• Bawang merah	Rp. 5.000
• Bawang putih	Rp. 5.000
• Bawang bombay	Rp. 5.000
• Garam	Rp. 2.000
• Jeruk nipis	Rp. 10.000
• Bubuk merica	Rp. 3.000
• Tepung panir/tepung roti (1)	Rp. 15.000
• Telur ayam ¼ kg	Rp. 7.000

b. Sayuran:

• Wortel 12 buah (kecil)	Rp. 15.000
• Kentang 4 buah	Rp. 5.000
• Labu siam 2 buah	Rp. 4.000
• Bayam 2 ikat	Rp. 5.000
• Brokoli	Rp. 10.000
• Tomat	Rp. 5.000
• Cabe rawit merah	Rp. 2.000
• Cabe rawit hijau	Rp. 2.000
• Daun bawang	Rp. 2.000

c. Udang ½ kg	Rp. 40.000
d. Cumi ½ kg	Rp. 30.000
e. Ikan 6 ekor	Rp. 100.000
f. Daging sapi 1 kg	Rp. 120.000
g. Ayam 6 potong dada	Rp. 60.000
h. Margarin 1 bungkus	Rp. 5.000
i. Kecap manis	Rp. 5.000
Perkiraan total belanja	Rp. 465.000

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengolahan masakan hari pertama

Pengolahan bumbu dan sayuran

Pengolahan masakan tanpa api/baru	Nilai	Pengolahan masakan dengan api/baru	Nilai
Meracik semua bumbu dan sayuran		Menumis bumbu	
Membersihkan semua bumbu dan sayuran		Memblensing sayur bayam & brokoli	
Mengiris (bawang merah, putih, bombay, cabe merah, hijau, daun bawang, jahe)		Mengukus kentang & wortel	
Mencincang (bawang putih & bawang bombay)		Merebus labu siam & wortel	
Memotong (wortel, labu siam, bayam, kentang, brokoli)			
Mememarkan (jahe, laos, serai)			
Total nilai		Total nilai	

Pengolahan Udang & cumi

Pengolahan masakan tanpa api/baru	Nilai	Pengolahan masakan dengan api/baru	Nilai
Meracik udang & cumi		Menggoreng udang	
Membersihkan udang & cumi		Menggoreng cumi	
Menguliti udang & cumi			
Memotong cumi			
Memarinir udang & cumi			
Mengocok telur			
Memarinir udang & cumi			
Total Nilai		Total Nilai	

Pengolahan ikan

Pengolahan masakan tanpa	Nilai	Pengolahan masakan dengan	Nilai
---------------------------------	--------------	----------------------------------	--------------

api/baras		api/baras	
Meracik ikan		Meng goreng ikan	
Membersihkan ikan			
Mengikis/menyisik kulit ikan			
Membelah ikan			
Memfille ikan			
Memarinir ikan			
Mengocok telur			
Memanir ikan			
Total Nilai		Total Nilai	

Pengolahan daging sapi

Pengolahan masakan tanpa api/baras	Nilai	Pengolahan masakan dengan api/baras	Nilai
Meracik daging sapi		Membakar daging sapi	
Membersihkan daging sapi			
Menyayat daging sapi			
Melunakkan daging sapi			
Memarinir daging sapi			
Total Nilai		Total Nilai	

Pengolahan ayam

Pengolahan masakan tanpa api/baras	Nilai	Pengolahan masakan dengan api/baras	Nilai
Meracik ayam		Memanggang ayam	
Membersihkan ayam			
Memfille ayam			
Memarinir ayam			
Total Nilai		Total Nilai	

E. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pengolahan makanan hari pertama dan hari kedua)

F. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan* (Food Product Fundamental). Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

H. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pengolahan makanan hari pertama dan hari kedua dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i
------------------------------	-------------	--------------------------

--	--	--

PRAKTIKUM VII

Teknik pengolahan lauk nabati dan lauk hewani serta penerapan bumbu dasar

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat masakan lauk nabati dan hewani dari bumbu dasar putih
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan lauk nabati dan hewani dari bumbu dasar merah
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan lauk nabati dan hewani dari bumbu dasar kuning

B. Dasar Teori

1. Pengertian

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

Bumbu dasar adalah bumbu yang digunakan sebagai dasar memasak suatu makanan.

2. Macam-macam bumbu dasar

Bumbu dasar dalam masakan terdiri dari 3 macam yaitu :

a. Bumbu dasar putih

Bumbu dasar putih dapat digunakan pada masakan gudeg, terik daging, sayur bobor, tempe bacem dan opor ayam.

Bahan yang diperlukan yaitu:

- 11 butir bawang merah
- 6 bawang putih
- 7 butir kemiri
- 1 sdt lada butir
- ½ sdm ketumbar
- 1 sdt gula pasir
- 1sdt garam
- 3 sdm minyak goreng

Cara membuatnya:

Semua bumbu dihaluskan sampai halus kemudian



b. Bumbu dasar merah

Penggunaan bumbu dasar merah pada masakan bihun, sate, rendang, kering tempe, pepes, sambal bajak, aneka gulai, ayam bumbu niak, telur paku.

Bahan yang dipergunakan:

- 10 buah cabai merah
- 5 butir kemiri
- 9 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt lada butir
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt terasi
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt garam



- 4 sdm minyak goreng

Cara membuatnya:

Semua bumbu dihaluskan sampai halus kemudian ditumis sampai harum dan matang.

c. **Bumbu dasar kuning**

Bumbu dasar kuning dapat dikembangkan menjadi bumbu kari, acar kuning, pesmol ikan, nasi kuning, terik daging, kari ayam, aneka pepes, ayam goreng.

Bahan-bahan yang digunakan;

- 10 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 7 butir kemiri
- 1 sdt lada butir
- 2 cm kunyit
- 1 sdt garam
- 3 sdm minyak goreng

Cara membuatnya:

Semua bumbu dihaluskan sampai halus kemudian



3. Penerapan bumbu dasar pada lauk nabati dan hewani

- Lauk nabati adalah bahan makanan yang berasal dari kacang-kacangan maupun biji-bijian beserta hasil olahannya. Jenis lauk nabati yaitu tempe, tahu, oncom, taoce dan kecep, susu atau sari kedele, dan kacang-kacangan.
- Lauk hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewani beserta hasil olahannya. Jenis lauk hewani adalah daging (daging sapi, daging kambing, daging babi, daging kerbau), unggas (ayam, bebek, itik, angsa), sea food (ikan, udang, kerang, cumi, tiram) dan telur.

Penerapan bumbu dasar pada lauk nabati dapat dibuat bacem, opor, balado, acar kuning, ayam goreng.

4. Alat yang digunakan

- | | |
|------------|------------------|
| d. Pisau | i. Wajan |
| e. Cobek | j. Panci |
| f. Talenan | k. Teflon |
| g. Baskom | l. Sutil |
| h. Blander | m. Centong sayur |

5. Cara kerja

- Mahasiswa membagi kelompok menjadi 5 kelompok
- Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mahasiswa membuat masakan dari bumbu putih (bacem daging + tempe & opor ayam + tahu), bumbu merah (balado telur + tempe), bumbu kuning (acar kuning ikan + tahu & ayam goreng + tempe).

6. Daftar belanja

• Ayam bagian dada (2 ptg)	Rp. 20.000	• Ketumbar	Rp. 5.000
• Daging sapi ¼ kg	Rp. 30.000	• Bumbu dapur lengkap	Rp. 3.000
• Telur ayam ¼ kg	Rp. 6.000	• Cabe merah	Rp. 3.000
• Ikan 3 potong	Rp. 20.000	• Santan 1 butir	Rp. 5.000
• Tahu putih 1 bungkus	Rp. 5.000	• Ladaku 3 saset	Rp. 3.000
• Tempe 3 bungkus	Rp. 8.000	• Gula jawa ¼ kg	Rp. 6.000
• Bawang merah ½ kg	Rp. 11.000	• Gula pasir ¼ kg	Rp. 4.000
• Bawang putih ¼ kg	Rp. 7.000	• Beras 1 kg	Rp. 10.000
• Kemiri ¼ kg	Rp. 10.000	Total belanja	Rp. 156.000

F. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan penerapan bumbu dasar pada lauk nabati dan lauk hewani

Jenis masakan	Nilai
Total nilai	

G. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum masakan lauk nabati dan lauk hewani dari bumbu dasar putih, merah dan kuning)

H. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan* (Food Product Fundamental). Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

G. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan masakan lauk nabati dan hewani dari bumbu dasar putih, merah dan kuning dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan, cara pembuatan dan alat
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
-----	-----------	--------

1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan

6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM VIII

Minuman dan makanan kecil

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat minuman panas
- Mahasiswa/i dapat membuat minuman dingin
- Mahasiswa/i dapat membuat makanan kecil

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Minuman adalah semua jenis cairan yang dapat diminum (*drinkable liquid*) kecuali obat-obatan..

Makanan kecil (snack) adalah makanan yang dihidangkan bersama-sama atau menemani minuman (teh, kopi atau minuman dingin), untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus yang bersifat formal maupun nonformal, contohnya acara rapat, selamatan dan sebagainya.

2. Macam-macam minuman dan makanan kecil

Minuman terdiri dari 3 macam yaitu :

a. Minuman panas

Minuman panas adalah semua jenis minuman yang dihidangkan dalam keadaan panas/hangat. Contohnya :

- Wedang jahe adalah minuman panas yang dibuat dari jahe yang direbus dalam air, ditambah gula merah. Dapat pula ditambah dengan serih atau daun pandan sebagai penambah aroma. Biasanya dihidangkan bila udara dingin/waktu hujan.
- Sekoteng adalah minuman asli Jawa Tengah yang terbuat dari jahe yang biasa dihidangkan panas. Bahan dasarnya adalah jahe yang direbus dalam air, biasanya dicampurkan ke dalam skoteng ada kacang hijau, kacang tanah, pacar cina, kolang-kaling, dan potongan roti.
- Wedang bajigur adalah minuman panas yang terdiri atas santan panas, kopi, gula pasir, dan kolang-kaling rebus yang dihidangkan dalam mangkok kecil tipis memanjang.
- Wedang ronde adalah minuman panas yang terbuat dari jahe yang ditambah dengan serih dan kacang hijau. Dapat ditambah dengan isi berupa biskuit atau kacang sebesar gundu, dibuat dari tepung ketan yang ditaburi kacang goreng, dihidangkan dalam mangkok.
- Wedang secang isi adalah minuman panas yang terbuat dari serutan kayu secang, batang serai, kayu manis, cengkeh, jahe, gula pasir, susu kental manis, dan diberi isi sagu mutiara, kolang-kaling, cina



b. Minuman dingin

Minuman dingin adalah semua minuman yang dihidangkan dalam keadaan dingin.

Contohnya :

- Es sirup adalah minuman yang berasal dari campuran gula dan air ditambah perasa. Sirup dapat dibuat dengan berbagai warna. Bahannya dari soda warna biru, rumput laut, nata de coco, biji selasih, dan es batu.



- Es cendol merupakan minuman yang terbuat dari tepung beras atau hunkwe yang diberi warna hijau, yang diberi kuah santan dan gula jawa yang dicairkan.



- Es gempol adalah minuman dari gempol/pleret, santan, dan gula cair. Kata gempol berarti adonan dari tepung beras yang dibentuk, lalu diwarnai dan akhirnya dikukus. Gempol disiram dengan santan dan gula, dan saringkali ditambah es.



- Es campur adalah es yang berisi kolang-kaling, tape, cincau hitam, biji mutiara, sirup cair susu dan es batu.



- Es teler adalah minuman dengan campuran buah alpokat, kelapa, nagka ditambah dengan sirup dan susu kental.

3. Macam Makanan Kecil

Dari rasanya makanan kecil dibagi menjadi 2 yaitu :

a. Manis

Contoh :

- Kue klepon adalah kue tradisional yang terbuat dari adonan tepung ketan yang diberi taburan kelapa parut.
- Kue talam adalah kue yang terbuat dari tepung beras, santan, ubi, tepung sagu yang dicetak dan dikukus.



- Kue lumpur adalah kue tradisional yang terbuat dari tepung terigu, telur, margarin, santan dan kentang yang dihancurkan. Dicetak dan dikukus.
- Kue ku adalah kue yang terbuat dari tepung ketan, gula dan dicetak dan dikukus yang diisi dengan kacang kupas.



- Kue putu ayu adalah kue yang terbuat dari tepung terigu, telur, gula pasir, santan kental, pandan dan kelapa parut.



b. Asin/gurih

Contohnya:

- Kue Lemper adalah kue yang terbuat dari besar ketan dan santan yang diberi isi abon ayam/sapi lalu dibungkus dengan daun pisang dan dikukus.
- Kue Arem-arem adalah kue yang terbuat dari besar dan santan yang berisi daging ayam giling lalu dibungkus dengan daun pisang dan dikukus.
- Kue Krokot adalah kue yang terbuat dari kentang yang diisi dengan daging cincang lalu diberi panir dan digoreng.
- Ke stick keju adalah kue yang terbuat dari tepung terigu, tepung tapioka, margarin, telur dan keju yang dibentuk adonan yang dibentuk lembaran batang panjang lalu digoreng.
- Kue talam ebi adalah kue yang terbuat dari tepung beras, tepung sagu, santan yang ditaburi dengan ebi.



4. Alat yang digunakan

- Pisau
- Cobek
- Talenan
- Baskom
- Blander
- Panci
- Centong sayur

- Gelas minuman panas
- Gelas minuman dingin
- Saringan santan
- Kukusan
- Wajan penggorengan
- Teflon
- Cetakan kue

5. Cara kerja

- Mahasiswa membagi kelompok menjadi 5 kelompok
- Perwakilan kelompok menganbil undian masakan apa yang akan dibuat
- Mahasiswa mencari resep sesuai dengan undian masakan yang didapat.
- Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mahasiswa membuat minuman dan makanan kecil

6. Daftar belanja

Ada 5 kelompok @ kelompok Rp. 50.000 x 5 = 250.000

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan minuman dan makanan kecil

Jenis masakan	Nilai
Minuman	
Makanan kecil	
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum membuat minuman dan makanan kecil)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

F. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan minuman dan makanan kecil dengan format :

- Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
- Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 Menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan

6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM IX

UP 2

Pengolahan makanan pokok, teknik pengolahan makanan, pengolahan lauk hewani dan lauk nabati, membuat minuman dan makanan kecil

A. Keratmpilan

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Persiapan	Memakai jas lab lengkap dengan baik dan benar		
		Mencuci tangan		
		Membersihkan alat dan bahan		
2	Langkah Kerja membuat makanan pokok	Meracik bahan sesuai dengan resep		
		Proses sesuai dengan tahapan		
		Ketepatan waktu		
		Presentasi makanan		
	Langkah Kerja Membuat pengolahan makanan (sayur)	Meracik bahan sesuai dengan resep		
		Proses sesuai dengan tahapan		
		Ketepatan waktu		
		Presentasi makanan		
	Langkah Kerja Membuat pengolahan lauk hewani dan lauk nabati	Meracik bahan sesuai dengan resep		
		Proses sesuai dengan tahapan		
		Ketepatan waktu		
		Presentasi makanan		
Langkah Kerja Membuat minuman dan makanan kecil	Meracik bahan sesuai dengan resep			
	Proses sesuai dengan tahapan			
	Ketepatan waktu			
	Presentasi makanan			
3	Tahap akhir	Memcuci alat masak		
		Membersihkan meja kerja		
		Memberihkan lantai tempat kerja		
Skor				

Ket:

1 = Dilakukan dengan benar
 tidak
 0 = lalukan/dilakukan

tidak
 benar/dilakukan
 kurang benar

Perhitungan Nilai $= (\text{Skor Benar}) / (\text{Skor Total}) \times 50\%$

B. Sikap

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Tahap Proses	Kesesuaian menggunakan alat		
		kerjasama		
		Kerapian		
		Ketelitian		
		Disiplin		
Skor				

Ket:

1 = Dilakukan dengan benar
 tidak dilakukan/dilakukan tidak benar/dilakukan kurang benar

0 =

Perhitungan Nilai $= (\text{Skor Benar}) / (\text{Skor Total}) \times 10\%$

C. Penguasaan Konsep

No	Konsep	Nilai			
		1	2	3	4
1	Dapat menyebutkan macam dan teknik pengolahan				
2	Dapat menyebutkan teknik pengolahan makanan (sayur)				
3	Dapat menyebutkan teknik pengolahan lauk hewani				
4	Dapat menyebutkan bumbu dasar				
5	Dapat menyebutkan minuman				
6	Dapat menjelaskan makanan kecil				
Skor					

Ket:

- 4 = Tepat
 3 = Kurang Tepat
 2 = Tidak Tepat
 1 = Tidak menjawab/ tidak tahu

Perhitungan Nilai Keterampilan $= (\text{Skor Benar}) / (\text{Skort Total}) \times 30\%$

D. Hasil

No	Nama Masakan	Nilai
1	Makanan pokok	
2	Pengolahan sayuran	
3	Pengolahan lauk hewani dan nabati	
4	minuman dan makanan kecil	
Rata-rata		

Perhitungan Nilai Akhir $= (\text{Total A,B,C}) + D : 2$

Dosen Penguji

Mahasiswa

.....

.....

PRAKTIKUM X

Masakan Daerah

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat masakan daerah Aceh
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan daerah Sumatera Barat/Utara
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan daerah Jawa
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan daerah Bali
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan daerah Sulawesi

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Masakan daerah adalah masakan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dari Sabang sampai Merauke yang memiliki ciri khas tertentu dari masing-masing daerah.

2. Macam-macam masakan daerah

- a. Daerah Aceh
Ciri khas hidangannya terletak pada bumbunya yang pedas dan banyak santan. Rasa dan aromanya menyengat hidung dan mengundang selera makan. Contoh hidangannya: gulai kurma, kari kambing, sambal udang, daging masak Aceh dll.
- b. Daerah Sumatera Barat & Utara
Ciri khas hidangannya sama pedasnya dengan masakan Aceh, tetapi aroma bumbunya lain, tidak terlalu menyengat karena rempah-rempah yang dipergunakan tidak selengkap dan sebanyak daerah Aceh. Contoh hidangannya rendang, kalio, gado-gado Padang, gulai bagar untuk Sumatera Barat. Dan untuk Sumatera Utara contoh hidangannya gulai daun ubi tumbuk, natinombur, arsik dll.
- c. Daerah Jawa
Yang merupakan pengelompokan daerah meliputi: Betawi, Jawa Barat/Sunda, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Tiap daerah memiliki ciri khas masing-masing dengan berbagai bumbu yang cukup lengkap dan rasa yang berbagai macam ada pedas, asin dan manis. Contoh hidangannya: ketupat sayur, soto Betawi, karedok, gudeg, getuk, sate Madura, rujak cingur dll.
- d. Daerah Bali
Daerah Bali terkenal masakannya unik-unik baik dalam rasa, hidangan, penampilan makannya. Contoh hidangannya: sate lilit, ayam betutu sebagai hidangan untuk sesaji, sup ares, serosop, dan jukut rorobon.
- e. Daerah Sulawesi
Karena latar belakang dari bentuk pulau yang dikelilingi oleh lautan, penduduk sangat senang masakan dengan bahan pokok ikan laut. Contoh masakannya: sate Makassar, bubur tinotuan, binte biluhuta, pallu konro, pallu mara cakalang dll.

3. Alat yang digunakan

- a. Pisau
- b. Cobek
- c. Talenan
- d. Baskom
- e. Blander
- f. Panci

- g. Centong sayur
- h. Gelas minuman panas
- i. Gelas minuman dingin
- j. Saringan santan

- k. Kukusan
- l. Wajan penggorengan
- m. Teflon
- n. Sutil penggorengan

4. Cara kerja

- a. Mahasiswa membagi kelompok menjadi 5 kelompok
- b. Perwakilan kelompok menganbil undian masakan daerah apa yang akan dibuat
- c. Mahasiswa mencari resep sesuai dengan undian masakan yang didapat.
- d. Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- e. Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- f. Mahasiswa membuat masakan daerah

5. Daftar belanja

Ada 5 kelompok @ kelompok 60.000 x 5 = 300.000

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan masakan daerah

Jenis masakan daerah	Nilai
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan masakan daerah)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta
 Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta
 Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

G. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan masakan daerah dengan format :

- 1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
- 2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 Menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan

6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM XI

Masakan Darmawisata

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat masakan darmawisata lunch box
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan darmawisata snack box

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Masakan darmawisata atau bekal adalah makanan yang dibawa dan dinikmati diluar rumah, sehingga prinsipnya tidak merepotkan saat membawa maupun disantap.

2. Pembagian makanan

a. Lunch Box

Pola makan penduduk Indonesia pada umumnya terdiri dari :

- Makanan pokok
- Lauk-pauk: hewani & nabati
- Sayur-mayur
- Pelengkap: sambal, krupuk, buah dan minuman.

Contoh menu lunch box:

Menu I :

- Nasi
- Ayam goreng
- Tempe goreng
- Sambal trasi
- Sayur urap
- Rempeyek teri
- Buah Melon
- Air mineral

Menu II:

- Nasi
- Bistik daging
- Nuget tahu
- Capcay
- Kerupuk
- Buah semangka
- Air mineral

b. Snack Box

Untuk snack box pedoman utama yang harus diperhatikan adalah variasi rasa (manis & gurih) serta tekstur (kering & lunak).

Contoh menu snack box:

Snack asin/gurih:

- Kue lumpia
- Kue risoles
- Kue martabak
- Kue kroket
- Kue lempur
- Kue pastel

Variasi tekstur → (kering & lunak)

Contoh:

Snack manis:

- Aneka cake
- Kue lapis
- Kue dadar gulung
- Kue donat
- Puding
- Aneka roti isi manis

- Kue bawang + cake
- Emping melinjo + dadar gulung
- Kacang bawang + putu ayu

4. Alat yang digunakan

- | | | |
|------------|-------------------------|-----------------------|
| a. Pisau | f. Panci | k. Kukusan |
| b. Cobek | g. Centong sayur | l. Wajan penggorengan |
| c. Talenan | h. Gelas minuman panas | m. Teflon |
| d. Baskom | i. Gelas minuman dingin | n. Sutil penggorengan |
| e. Blander | j. Saringan santan | o. Cetakan kue |

5. Cara kerja

- Mahasiswa membagi kelompok menjadi 2 kelompok
- Perwakilan kelompok menganbil undian masakan daerah apa yang akan dibuat
- Mahasiswa mencari resep sesuai dengan undian masakan yang didapat.
- Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mahasiswa membuat masakan lunch box dan snack box

6. Daftar belanja

Ada 2 kelompok @ kelompok 125.000 x 2 = 250.000

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan masakan darmawisata

Jenis masakan darmawisata	Nilai
Nasi	
Ayam goreng	
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan lunch box dan snack box)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

H. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan masakan lunch box dan snack box dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 Menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan

6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM XII

Masakan Pesta

Oleh : Tri Marta Fadhillah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat masakan tea party
- Mahasiswa/i dapat membuat masakan pesta buffet

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Pesta merupakan cetusan kegembiraan oleh seseorang, kelompok untuk menghormati tamu yang diundang, maka diusahakan penyelenggaraan yang baik, menarik dan mengesankan.

2. Jenis Pesta

Ada beberapa jenis pesta atau pertemuan yang lazim dilakukan, khususnya di Indonesia, yaitu:

a. Tea party

Tea party disebut juga acara jamuan teh, dapat pula merupakan suatu pesta (resepsi), apabila pertemanan tersebut direncanakan demikian. Pelayanan secara prasmanan dan waktu penyajian jam 16.00-18.00.

Hidangan Tea Party yang dapat disajikan adalah:

- Minuman: Teh, kopi, soft drink, juice. Pukul 18.00
- Makanan: Kue kecil, kletikan dan kue kering.
Contoh makanannya : kroket, lumpia, martabak, kue lumpur, cake, kletikan (kacang mede, rempeyek).

b. Pesta Buffet (lunch dan dinner)

- Penyelenggaraan pesta secara buffet lebih meringankan dalam hal tenaga pelayan.
- Tamu dapat memilih hidangan sesuka hati
- Jumlah hidangan harus sesuai dengan tamu yang hadir
- Cara pengaturannya sesuai dengan kemampuan mulai dari bentuk yang sederhana hingga yang mewah.
- Mulai dari 1 meja hingga 6 meja dengan gubuk/counter makanan khusus
- Pesta buffet dapat pula diadakan untuk tujuan pesta tertentu.
Seperti ; wedding party, ulang tahun, pembukaan perusahaan baru, dll.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan & pemesanan menu.

a. Kombinasi dan variasi susunan menu, misalnya :

- Nasi : putih, goreng, uduk, kuning, kentang
- Lauk hewani : daging sapi, ayam, lidah, udang, hati, ikan dll.
- Lauk nabati : tempe, tahu, kacang-kacangan.
- Sayuran ; berwarna hijau/yang lain
- Penutup : pudingging, cake, ice cream, buah, dll

Jenis hidangan ; kering, goreng, panggang, basah, tumisan, kukus, ungkep, berkuah kental.

b. Memperhatikan rasa : dingin, pedas, manis, asam, gurih, dll

- c. Warna/rupa/bentuk
- d. Warna bahan makanan sendiri, warna bumbu, potongan bahan (bentuk)
- e. Bahan makanan pelengkap ; sambal, acar, lalapan sauce kerupuk dll.
- f. Minuman : netral, soft drink, fruit juice
- g. Alat makan dan minuman, serta alat menghidang sesuai dengan hidangannya.
- h. Alur letak hidangan, alat makan dan alur pengambilan.
- i. Waktu penyelenggaraan.

3. Alat yang digunakan

- a. Pisau
- b. Cobek
- c. Talenan
- d. Baskom
- e. Blander
- f. Panci
- g. Centong sayur
- h. Gelas minuman panas
- a. Gelas minuman dingin
- b. Saringan santan
- c. Kukusan
- d. Wajan penggorengan
- e. Teflon
- f. Sutil penggorengan
- g. Cetakan kue
- h. kompor

4. Cara kerja

- a. Mahasiswa membagi kelompok menjadi 2 kelompok
- b. Perwakilan kelompok menganbil undian masakan pesta apa yang akan dibuat
- c. Mahasiswa mencari resep sesuai dengan undian masakan yang didapat.
- d. Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- e. Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- f. Mahasiswa membuat masakan tea party dan pesta buffe

5. Daftar belanja

Ada 2 kelompok @ kelompok 150.000 x 2 = 300.000

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan masakan pesta

Jenis masakan pesta	Nilai
Nasi	
Ayam goreng	
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan tea party dan pesta buffe)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan* (Food Product Fundamental). Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

F. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan tea party dan pesta buffe dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 Menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM XIII

Tumpeng

Oleh : Tri Marta Fadhilah

A. Tujuan

- Mahasiswa/i dapat membuat tumpeng nasi kuning
- Mahasiswa/i dapat membuat tumpeng brokohan

B. Dasar Teori

1. Pengertian

Tumpeng merupakan sajian khas Indonesia yang dihidangkan pada saat-saat istimewa yang biasanya berhubungan dengan acara *syukuran* dan *selamatan*.

2. Jenis Tumpeng dan susunan hidangan

Ada beberapa jenis tumpeng yang lazim dilakukan, khususnya di Indonesia, yaitu seperti :

a. Tumpeng nasi kuning (tolak bala)

Susunan Hidangan :

- Nasi kuning biasanya berbentuk kerucut
- Lauk pauk, terutama kering-keringan :
 - Ayam goreng
 - Kering kentang/tempe
 - Perkedel
 - Telur dadar tipis/rawis
 - Kedele hitam
 - Sambal goreng hati asat
 - Lalap ; kemangi, timun

Penggunaan :

- Kelahiran
- Ulang tahun
- Pertunangan
- Perkawinan
- Perhelatan lainnya dengan tujuan mendapatkan berkah/keselamatan.



b. Tumpeng selamatan untuk kelahiran bayi disebut “brokohan” (Adat Jawa)

Susunan hidangan :

- Nasi putih dibuat kerucut
- Lauk pauk :
- Urap sayuran
- Tempe/tahu goreng
- Ikan pepetek asin goreng
- Telur rebus
- Lalapan (ketimun)
- Sesuai kemampuan dapat ditambah daging0. Selain nasi tumpeng,
- dihidangkan pula bubur beras me



3. Alat yang digunakan

- a. Pisau
- b. Cobek
- c. Talenan
- d. Baskom
- e. Blander
- f. Panci
- g. Centong sayur
- h. Gelas minuman panas
- i. Gelas minuman dingin
- j. Saringan santan
- k. Kukusan
- l. Wajan penggorengan
- m. Teflon
- n. Sutil penggorengan
- o. Cetakan kue
- p. Cetakan tumpeng
- q. Kompor
- r. Tampah kecil

4. Cara kerja

- a. Mahasiswa membagi kelompok menjadi 2 kelompok
- b. Perwakilan kelompok menganbil undian tumpeng apa yang akan dibuat
- c. Mahasiswa mencari resep sesuai dengan undian masakan yang didapat.
- d. Mahasiswa berkonsultasi resep dengan dosen pengajar
- e. Mahasiswa melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
- f. Mahasiswa membuat tumpeng nasi kuning dan tumpeng brokohan

5. Daftar belanja

Ada 2 kelompok @ kelompok 150.000 x 2 = 300.000

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pembuatan tumpeng

Jenis tumpeng	Nilai
Nasi	
Ayam goreng	
Total nilai	

D. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan tumpeng nasi kuning dan tumpeng brokohan)

E. Daftar Pustaka

Munifa, dkk. 2015. *Gizi Kuliner Dasar*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Minantyo, H. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Graha Ilmu : Yogyakarta

Nugraheni, M. 2013. *Pengetahuan Bahan Pangan Hewani*. Graha Ilmu : Yogyakarta

F. Tugas

Buatlah laporan hasil praktikum pembuatan tumpeng nasi kuning dan tumpeng brokohan dengan format :

1. Resep yang terdiri dari bahan dan cara pembuatan
2. Daftar belanja

No.	NAMA BAHAN	BANYAKNYA	HARGA SATUAN	HARGA SEBENARNYA
1.	Tepung terigu	½ kg	7000/kg	Rp. 3.500
2.	Telur ayam	¼ kg	24.000/kg	Rp. 6.000
TOTAL				Rp. 9.000

3. Daftar Alat

No.	Nama alat	Jumlah
1.	Waskom	1
2.	Wajan penggorengan	1
3.	Kukusan	1

4. Tertib Kerja

Uraian Kegiatan	Waktu
Menyiapkan alat dan bahan	10 menit
Menimbang bahan	10 menit
Total Waktu	20 Menit

5. Hasil praktikum yang disertai foto dan pembahasan hasil praktikum yang berupa saran & kritikan
6. Nilai hasil praktikum

Disetujui oleh :

Tanda Tangan Dosen Mata Ajar	Nilai Total	Tanda Tangan Mahasiswa/i

PRAKTIKUM XIV

UP 3

Masakan daerah, masakan darmawisata, masakan pesta, tumpeng

A. Keratmpilan

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Persiapan	Memakai jas lab lengkap dengan baik dan benar		
		Mencuci tangan		
		Membersihkan alat dan bahan		
2	Langkah Kerja Membuat masakan pesta	Meracik bahan sesuai dengan resep		
		Proses sesuai dengan tahapan		
		Ketepatan waktu		
		Presentasi makanan		
	Langkah Kerja Membuat tumpeng	Meracik bahan sesuai dengan resep		
		Proses sesuai dengan tahapan		
		Ketepatan waktu		
		Presentasi makanan		
3	Tahap akhir	Mencuci alat masak		
		Membersihkan meja kerja		
		Memberihkan lantai tempat kerja		
Skor				

Ket:

1 = Dilakukan dengan benar
tidak dilakukan/dilakukan tidak benar/dilakukan kurang benar

0 =

Perhitungan Nilai $= (\text{Skor Benar}) / (\text{Skor Total}) \times 50\%$

B. Sikap

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Nilai	
			1	0
1	Tahap Proses	Kesesuaian menggunakan alat		
		kerjasama		

		Kerapian		
		Ketelitian		
		Disiplin		
Skor				

Ket:

1 = Dilakukan dengan benar
tidak dilakukan/dilakukan tidak benar/dilakukan kurang benar

0 =

$$\text{Perhitungan Nilai} = (\text{Skor Benar}) / (\text{Skor Total}) \times 10\%$$

C. Penguasaan Konsep

No	Konsep	Nilai			
		1	2	3	4
1	Dapat menyebutkan jenis pesta				
2	Dapat menyebutkan jenis makanan pesta				
3	Dapat menyebutkan jenis tumpeng				
4	Dapat menyebutkan manfaat dan kegunaan tumpeng				
Skor					

Ket:

4 = Tepat

3 = Kurang Tepat

2 = Tidak Tepat

1 = Tidak menjawab/ tidak tahu

Perhitungan Nilai Keterampilan = $(\text{Skor Benar}) / (\text{Skort Total}) \times 30\%$

D. Hasil

No	Nama Masakan	Nilai
1	Makanan pesta	
2	Tumpeng	
Rata-rata		

= $(\text{Total A,B,C}) + D : 2$

Perhitungan Nilai Akhir

Dosen Penguji

Mahasiswa

.....

.....

.....

.....

LAMPIRAN

Sirup Gradari Warna



Bahan:

100 ml jus jeruk
400 ml air soda warna biru
60 gr manisan rumput laut, potong-potong
60 gr nata de coco
60 ml sirup leci
1 sdt biji selasih, rendam air dingin, tiriskan
es batu secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur jus jeruk, nata de coco, manisan rumput laut, dan biji selasih.
2. Aduk rata bahan-bahan di atas dan dinginkan di dalam kulkas.
3. Tuang soda biru dan potongan es batu ke dalam campuran Anda tadi.
4. Siapkan gelas saji dan masukkan punch lengkap dengan isinya.
5. Sajikan segera.

Secang Campur



Bahan Kuah:

- 1.500 ml air
- 25 gram serutan kayu secang
- 2 batang serai, diambil putihnya, dimemarkan
- 3 cm kayumanis
- 4 butir cengkeh
- 300 gram jahe, dibakar, dikupas, dimemarkan
- 250 gram gula pasir
- 4 sendok makan susu kental manis

Bahan Isi:

- 50 gram sagu mutiara, direbus
- 100 gram kolang kaling, direbus dengan pewarna merah
- 100 gram cincau hitam, dipotong kotak kecil

Cara membuat:

1. Rebus semua bahan kuah di atas api kecil hingga air tinggal $\frac{3}{4}$ bagian.
2. Tambahkan susu kental manis. Aduk rata.
3. Tata isi dalam gelas. Siramkan kuah secang.

Es Gempol



Bahan Gempol :

- 150 Grm Tepung Beras
- 15 Grm Tepung Sagu
- 1/4 Sdt Garam
- 150ml Air Mendidih

Bahan Kuah Santan :

- 1 Ltr Air
- 200 Grm Gula Pasir
- 2 Lembar Daun Pandan (diikat)
- 1/4 Sdt Garam
- 2 Tetes Pewarna Merah Cabai
- 500 Grm Es Batu (untuk penyajian)

Tambahan : buah nangka

Cara Membuat :

1. Aduk rata tepung beras dan garam. Tuang air mendidih. Uleni rata. Tambahkan tepung sagu. Uleni rata.
2. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat. Tekan bagian tengahnya. Rebus di dalam air mendidih sampai terapung.
3. Kuah santan, rebus santan, gula, daun pandan, garam, dan pewarna sambil diaduk sampai mendidih. Saring. Dinginkan.
4. Sajikan gempol bersama kuah santan, buah nangka dan es batu.

Es Campur



Bahan :

300 g alpukat
300 g nangka
1 butir kelapa muda
nata de coco
kolang kaling
cingcau
roti tawar
es batu serut
susu kental manis

Bahan sirup :

1 lt air
1 kg gula
1 sdm essens vanili

Cara Membuat :

1. Sirup : rebus air sampai mendidih, kemudian masukkan gula, lalu masukkan esens vanili.
2. penyajian : masukkan alpukat, nangka, kelapa muda, nata de coco bisa dengan airnya, kolang kaling, cingcau, roti tawar. kemudian masukkan es serut dan siram dengan sirup, tambahkan susu kental manis di atasnya.

Kue Klepon



Bahan-bahan :

- 250 gram tepung ketan
- 50 gram tepung beras
- 1 sendok teh pasta pandan
- 280 ml air matang
- 200 gram gula merah, diiris halus
- Parutan 1/2 butir kelapa
- 1/4 sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan
- 2 sendok teh air kapur*

*** Air kapur dibuat dengan melarutkan 1/4 sendok teh kapur sirih ke dalam 50 ml air, lalu diendapkan dan ambil sendok air yang beningnya.**

Cara Membuat Kue Klepon Ketan Istimewa Lembut Manis dan Gurih :

1. Campurkan tepung ketan beserta tepung beras, aduk-aduk rata. Tambahkan pasta pandan dan campur dengan air kapur serta air matang sedikit demi sedikit sambil aduk-aduk hingga adonan dapat dibentuk.
2. Ambil satu sendok makan adonan yang sudah jadi, pipihkan lalu isi dengan irisan gula merah halus. Lakukan membuat hal yang sama hingga adonan habis. Masukkan kedalam air yang sedang mendidih, biarkan hingga adonan-adonan terapung, angkat dan tiriskan.
3. Campurkan parutan kelapa bersama dengan garam dan daun pandan, lalu kukus selama 10 menit, angkat dan sisihkan.
4. Gulung-gulungkan adonan yang sudah matang diatas parutan kelapa hingga parutan kelapa menempel pada permukaan kue. Sajikan.

Demikian cara membuat kue klepon ketan yang mantap, bahan adonan diatas menghasilkan kue klepon untuk 4-5 orang. Selamat mencoba dan berkreasi.

Putu Ayu



Bahan-bahan untuk Kue Putu Ayu :

- 250 gram gula pasir
- 4 butir telur
- 1 sendok teh Emulsifier Kue
- 300 gram Tepung terigu
- 250 ml Santan Kental
- Pasta pandan secukupnya (lebih baik gunakan air daun suji jika ada)
- 1 butir kelapa diparut
- 1 sendok teh garam (aduk rata)

Cara Membuat Kue Putu Ayu Empuk Lembut Manis :

1. Kocoklah campuran gula pasir, telur, dan emulsifier kue hingga mengembang sempurna.
2. Tambahkan tepung dan santan secara bergantian, masukkan sedikit demi sedikit, aduk hingga rata.
3. Selanjutnya masukkan pasta pandan secukupnya, aduk hingga rata.
4. Persiapkan cetakan kue putu ayu, olesi permukaan dalam cetakan dengan minyak, masukkan parutan kelapa lalu tekan-tekan, tuangkan adonan hingga kira-kira 3/4 cetakan.
5. Kukus adonan dalam cetakan selama 20 menit, setelah matang Kue Putu Ayu siap disajikan.

Tips-tips untuk hasil Kue Putu Ayu yang sempurna :

1. Panaskan kukusan (panci/dandang) hingga air mendidih.
2. Kukus terlebih dahulu parutan kelapa agar lebih tahan lama atau tidak mudah basi.
3. Lapsi tutup kukusan (panci/dandang) dengan serbet/kain bersih agar adonan tidak terkena tetesan uap.
4. Mengocok adonan harus benar-benar mengembang sempurna, kental pekat, tandanya jika kocokan diangkat hasil kocokan tidak jatuh.

Kue Lumpur



Bahan-bahan :

- 250 gram tepung terigu
- 250 gram kentang kukus (dihaluskan)
- 6 butir kuning telur
- 3 butir putih telur
- 150 gram gula pasir
- Garam secukupnya
- Vanili secukupnya
- Margarin (dicairkan)
- 700 ml santan kelapa
- 150 gram kelapa muda (kerok tipis dagingnya)
- 60 gram kismis

Cara membuatnya :

1. Campurkan 6 butir kuning telur dan 3 butir putih telur, lalu kocok sebentar, masukkan gula pasir, garam serta vanili, lalu kocok lagi hingga campuran adonan mengembang. Tuangkan margarin yang sudah dicairkan, aduk-aduk hingga merata. Kemudian masukkan tepung terigu dan kentang kukus yang sudah dihaluskan, serta santan kelapa. Aduk-aduk lagi adonan tersebut hingga rata.
2. Panaskan cetakan kue lumpur, olesi permukaan cetakan dengan margarin atau minyak, selanjutnya tuangkan adonan ke dalam cetakan, lalu panggang adonan dalam cetakan hingga setengah matang. Berilah kelapa muda dan kismis di atas adonan setengah matang tadi, kemudian tutup cetakan dan panggang lagi adonan seperti sebelumnya, lakukan hingga adonan kue benar-benar matang, lalu segera angkat.

Kue Ku



Bahan-bahan :

- 300 gram tepung ketan
- 75 gram gula halus
- 250 ml air hangat
- 1/4 sendok teh garam
- Perwarna merah makanan secukupnya
- Daun pisang secukupnya

Bahan isi :

- 200 gram kacang hijau kupasan (direndam selama 4 jam dan tiriskan)
- 100 gram gula halus
- 1/4 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh vanili

Cara Membuat Kue Ku Asli Isi Kacang Hijau Rasa Mantap :

1. Membuat isi kue : Rebus kacang hijau hingga matang, campur kacang hijau dengan gula halus, garam dan vanili, lalu tumbuk campuran tersebut hingga halus.
2. Membuat kulit kue : campur tepung ketan dengan gula halus dan garam, lalu aduk-aduk hingga rata. Kemudian tuangkan air sedikit demi sedikit, aduk-aduk adonan tersebut hingga kalis, selanjutnya tambahkan pewarna kue secukupnya.
3. Ambil satu sendok makan adonan kulit, berilah isi kacang hijau ditengah nya, lalu cetak lah adonan dan isi menggunakan cetakan kue ku yang sudah ditaburi dengan tepung ketan dan di beri alas daun pisang. Kukuslah kue adonan tersebut hingga matang, lalu angkat.

Kue Talam



Bahan kue talam ubi :

- 250 gram ubi, kukus haluskan
- 200 gram tepung beras
- 800 cc santan dari 2 butir kelapa
- 150 gram sagu kanji
- Garam dan gula secukupnya

Campurkan semua bahan menjadi satu hingga rata.

Pelapis :

- 100 gram tepung beras
- 200 cc santan dari ½ butir kelapa
- 25 gram sagu kanji
- Garam secukupnya

Campurkan semua bahan menjadi satu hingga rata.

Cara membuat :

1. Campurkan semua bahan menjadi satu. Masukkan ke dalam cetakan kue talam, kukus 10 menit.
2. Beri adonan pelapis. Kukus lagi 10 menit. Angkat dari kukusan.
3. Keluarkan dari cetakan. Hidangkan

Arem-arem Isi Daging Ayam



Bahan Kulit:

- 600 gram beras
- 2 lembar daun salam
- 1.400 ml santan, dari 1 butir kelapa
- 2 sendok teh garam
- daun pisang untuk membungkus

Isi:

- 350 gram daging ayam, digiling
- 1 Wortel potong dadu kecil dan digoreng setengah matang
- 2 kotak tahu potong dadu kecil dan goreng setengah matang
- 2 buah cabai merah besar, iris halus, buang biji
- 1 lembar daun salam
- 2 lengkuas, memarkan
- 1/2 sendok teh garam
- 1/8 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh gula pasir
- 200 ml santan, dari 1/2 butir kelapa
- 1/2 sendok teh air asam
- 2 sendok makan minyak, menumis

Bumbu Halus:

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 4 buah cabai merah keriting
- 2 buah cabai merah besar
- 2 butir kemiri

Cara membuat:

1. Didihkan santan dan daun salam. Setelah mendidih masukkan beras lalu buat aron, sisihkan.
2. Sambal goreng: Tumis bumbu halus, cabai merah, daun salam dan lengkuas.
3. Masukkan ayam giling. Aduk rata. masak sampai mendidih. Tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang santan. Masak sampai matang. Tambahkan air asam. Aduk rata.
5. Dadar: kocok rata telur dan garam. Dadar di pan anti lengket.
6. Ambil aronan nasi. Isi dengan bahan isi. Bentok lonjong. Bungkus dengan dadar.
7. Ambil selembar daun pisang. Letakan arem-arem di atasnya. Bungkus seperti lontong. Semat kanan dan kirinya dengan lidi.
8. Kukus 45 menit di atas api sedang hingga matang.

Lemper Daging Ayam



Bahan-Bahan:

- 250 gram ketan
 - 250 ml santan kental dari 1 butir kelapa
 - 1/2 sendok teh garam
 - 1 batang serai (dimemarkan)
 - 2 lembar daun salam
 - Daun pisang secukupnya (untuk membungkus)
- Bumbu yang Dihaluskan
- 3 butir kemiri, sangrai
 - 3 siung bawang putih
 - 5 butir bawang merah
- Bahan Isian Lemper Ayam
 - 1 dada ayam rebus matang suwir-suwir
 - 200 ml santan
 - 1 sendok makan air asam jawa
 - 1 lembar daun salam
 - 2 sendok makan minyak goreng
 - 4 lembar daun jeruk
- 1 sendok teh jintan sangrai
 - 1 sendok makan ketumbar, sangrai
 - 1 sendok makan gula pasir

Cara Membuat Lemper Ayam

1. Langkah pertama buat terlebih dahulu bahan isiannya dengan cara tumis semua bumbu yang dihaluskan hingga menjadi harum, masukkan santan ayam, salam serta daun jeruk hingga matang dan santan habis kemudian angkat.
2. Kemudian kita akan buat nasi ketannya, caranya rendam ketan selama 2 jam, lalu cuci hingga bersih, tiriskan dan kukus selama kurang lebih 15 menit, angkat kemudian sisihkan.
3. Selanjutnya, rebus santan bersama dengan daun salam, serai dan garam, masukkan ketan yang telah dikukus kemudian aroni hingga seluruh santan dihisap oleh ketan, angkat kemudian kukus ketan hingga matang.
4. Siapkan cetakan lempur yang sebelumnya telah diolesi minyak goreng dan dilapisi selembar plastik, kemudian masukan nasi ketan secukupnya, pipihkan dan masukkan isian kemudian tutup kembali hingga berbentuk lonjong dan padatkan. Kemudian bungkus dengan daun pisang, dan sajikan.

Stik Keju



Bahan

- 200 gram tepung kanji
- 300 gram tepung terigu segitiga biru
- 150 gram keju cheddar (parut)
- 2 sdt garam
- 30 gram mentega (lelehkan)
- 4 butir telur (kocok rata)
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Aduk rata tepung kanji, tepung terigu, dan garam dalam satu wadah.
2. Buatlah lubang ditengah tepung yang sudah diaduk, masukkan telur kemudian aduk dan ulenin hingga menjadi seperti butiran-butiran.
3. Tambahkan keju yang sudah diparut, aduk hingga rata. Masukkan mentega lelehnya ke dalam adonan.
4. Aduk adonan hingga menjadi kalis. Jika adonan masih seperti bertepung dan pecah-pecah, lanjutkan mengulenin adonan hingga benar-benar menjadi kalis.
5. Agar lebih cepat, Cetak adonan dengan menggunakan cetakkan pasta. Jika anda tak punya cetakkan pasta, anda juga bisa menggilasnya dengan penggilas botol dan memotongnya panjang-panjang.
6. Goreng cheese stick dengan api kecil agar kue nya tidak mudah gosong. Angkat dan tiriskan.

Kroket Kentang



Bahan :

- 400 gram kentang
- 1 butir telur
- 100 gram tepung roti/panir
- ½ sdt gram

Bahan isi :

- 100 gram daging cincang
- 6 siung bawang merah, rajang halus
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 2 butir kemiri dihaluskan
- 1 buah wortel, iris kecil sesuai selera
- 50 gram kacang polong
- ½ sdm daun bawang cincang kecil
- ½ sdm daun seledri cincang kecil
- ½ sdm mentega
- ½ sdt gram
- ½ sdt gula pasir
- ¼ sdt merica bubuk

Cara membuat :

1. Membuat adonan kentang : kupas, bersihkan, kukus sampai lunak. Lumatkan kentang saat masih panas. Masukkan telur dan garam secukupnya. Aduk sampai halus dan kalis.
2. Membuat isi kroket : tumis bawang merah dan bumbu yang dihaluskan sampai harum. Tambahkan daging cincang, wortel, dan kacang polong. Tumis dengan api sedang sampai matang. Tambahkan seluruh bumbu yang lain. Tambahkan larutan tepung maizena. Aduk sampai mengental. Matikan kompor.
3. Membuat kroket kentang: ambil 2 sdm kentang, bentuk pipih. Isi dengan 1 sdm bahan isi dan bentuklah menjadi bulat memanjang. Lumuri dengan tepung roti/panir. Biarkan 5-10 menit agar lapisan mengering. Pansakan minyak goreng. Goreng kroket kentang sampai berwarna kuning keemasan. Angkat tiriskan. Kroket kentang siap disantap hangat atau untuk bekal liburan dan sekolah. Sajikan dengan cabe rawit.

Talam Ebi



Bahan I :

- 150 gram tepung beras
- 45 gram tepung sagu
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $2\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 800 ml santan dari butir kelapa
- 1 lbr daun pandan

Bahan II (masak semua sampai meletup-letup) :

- 10 gram tepung terigu
- 10 gram tepung besar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 225 santan kental

Taburan :

- 1 buah cabe merah
- 5 buah cabe rawit, potong-potong
- 50 gram ebi, rendam air panas, tiriskan
- 3 siung bawang putih
- 1 cm kencur
- 2 lembar daun jeruk, buang tulangnya lalu iris halus
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak
- 1 sdm bawang goreng, remas-remas
- Daun seledri, cincang halus

Cara membuat :

1. Larutkan tepung beras, tepung sagu, garam, gula, dan 200 ml santan.
2. Rebus sisa santan dan daun pandan sambil diaduk sampai mendidih. Tuang ke larutan tepung beras. Aduk sampai licin. Kalu perlu saring.
3. Kukus selama 10 menit dengan api sedang.
4. Buka kukusan tambahkan adonan II ke atas adonan I. Kukus lagi selama 5 menit dengan api sedang agar tidak menggelembung.
5. Bahan taburan ; haluskan semua bahan kecuali cabe rawit, bawang goreng dan seledri. Tumis semua bahan yang telah dihaluskan sampai harum. Tambahkan cabe rawit, aduk sampai matikan api.
6. Angkat kue talam kukusan. Setelah dingin, keluarkan perlahan. Bisa menggunakan bantuan sendok. Taburkan bahan taburan diatas kue talam, hias dengan daun seledri dan bawang goreng.