



**PANDUAN PRAKTIKUM  
TASTE OF THE WORLD  
PRODI S1 GIZI**



**STIKES MITRA KELUARGA  
2021**



**BUKU PEDOMAN PRAKTIKUM**  
***TASTE OF THE WORLD***

**DISUSUN OLEH :**  
**TRIMARTA FADHILAH, S.Pd, M.Gizi**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**STIKes MITRA KELUARGA**  
**JAKARTA**  
**2021**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya penyusunan buku pedoman praktikum *Taste of The World* Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga dapat diselesaikan dengan baik. Buku pedoman praktikum ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan praktikum *Taste of The World* yang dilaksanakan oleh Program Studi S1 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 Gizi. Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada Tim Pengajar *Taste Of The World* serta laboran atas kerja keras, semangat, dedikasi dan keikhlasannya 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, Januari 2021

Tim Pengajar *Taste Of The World*

## TATA TERTIB PRAKTIKUM

1. Praktikan yang boleh mengikuti praktikum *tast or the word* adalah mahasiswa/i yang telah sedang menempuh matakuliah dan terdaftar dalam absensi praktikum *tast or the word*
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
JADWAL PEMAKAIAN LABORATORIUM SEMESTER GANJIL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM I .....	5
PRAKTIKUM II .....	9
PRAKTIKUM III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM VI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM VII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM VIII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM IX.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM X .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM XI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM XII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM XIII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKTIKUM XIV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**PEDOMAN PRAKTIK/PRAKTIKUM TASTE OF THE WORLD**  
**PRODI S1 GIZI**  
**STIKes MITRA KELUARGA**

**NAMA MATA KULIAH** : *TASTE OF THE WORLD*  
**BEBAN STUDI** : 3 SKS (T=2, P=1)  
**PENEMPATAN** : SEMESTER IV

---

**A. DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini mempelajari tentang tentang dasar-dasar pengolahan makanan oriental, pengolahan makanan kontinental dan penyusunan menu internasional. Proses pembelajaran mata kuliah ini melalui pembelajaran daring meenggunakan zoom meeting dan dengan aplikasi e-learning stikes mitra keluarga, serta menggunakan video smulai untuk pembelajaran praktikum. Penilaian mata kuliah ini dari nilai tugas individu dan kelompok melalui e-learning, nilai ujian tulis, dan nilai ujian praktikum menggunakan video simulasi.

**B. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, mahasiswa mampu :

1. Menjabarkan prinsip gizi kuliner
2. Menjabarkan menu makanan dan resep masakan
3. Menjabarkan salad Indonesia
4. Menjabarkan salad kontinental
5. Menjabarkan kaldu (*Stock*)
6. Menjabarkan soup dan sauce
7. Menjabarkan makanan oriental Negara asia tenggara
8. Menjabarkan makanan oriental Negara asia timur
9. Menjabarkan makanan Negara Timur Tengah
10. Menjabarkan makanan continental
11. Menjabarkan pasta
12. Menjabarkan pasty
13. Menjabarkan bekery
14. Menjabarkan Table Manner
15. Membuat resep dan menu masakan
16. Membuat salad Indonesia

17. Membuat salad Kontinental
18. Membuat kaldu
19. Membuat soup dan sauce
20. Membuat makanan oriental
21. Membuat makanan Negara timur tengah
22. Membuat makanan continental
23. Membuat pasta
24. Membuat pasry
25. Membuat bakery
26. Melakukan table manner
27. Ujian Praktikum I
28. Ujian Praktikum II

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Skill Lab
2. Demonstrasi

### **D. Metode Evaluasi**

1. Oral Test
2. Presentasi
3. *Direct Observational Procedural Skill (DOPS)*

### JADWAL PEMBELAJARAN PRAKTIKUM

<b>Pertemuan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Capaian Pembelajaran Khusus</b>	<b>Bahan Kajian (Materi Ajar)</b>	<b>Bentuk Pembelajaran (Metode)</b>	<b>Indikator/Kriteria Penilaian</b>	<b>Dosen</b>
I	170	Mahasiswa mampu membuat resep masakan dan menu makanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susunan menu makanan</li> <li>• Resep masakan Indonesia dan Kontinental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat resep masakan dan susunan menu</li> <li>• Ketepatan penyelesaian tugas</li> </ul>	TMF
2	170	Mahasiswa mampu membuat salad Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahu Acar</li> <li>• Rujak Cingur</li> <li>• Gado-gado</li> <li>• Trancam</li> <li>• Asinan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat salad indonesia</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
3	170	Mahasiswa mampu membuat salad kontinental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yolande salad</li> <li>• Florida salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat salad kontinental</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
4	170	Mahasiswa mampu membuat kaldu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat white stock</li> <li>• Membuat brown stock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat white stock dan brown stock</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
5	170	Mahasiswa mampu membuat soup, dan sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat soup</li> <li>• Membuat sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat soup dan sauce</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF

6	170	Mahasiswa mampu membuat makanan oriental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masakan Jepang</li> <li>• Masakan Korea</li> <li>• Masakan Cina</li> <li>• Masakan Filipina</li> <li>• Masakan Thailand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat masakan Jepang, korea, cina, filipina dan thailand</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
7	170	Mahasiswa mampu membuat makanan Negara timur tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masakan Turki</li> <li>• Masakan Iran</li> <li>• Masakan Arab</li> <li>• Masakan Mesir</li> <li>• Masakan Yaman</li> <li>• Masakan Yordania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat masakan Turki, Iran, Arab, Mesir, Yaman dan Yordania</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
8	170	Mahasiswa mampu membuat makanan Kontinental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masakan Prancis</li> <li>• Masakan Belgia</li> <li>• Masakan Swiss</li> <li>• Masakan Belanda</li> <li>• Masakan Jerman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat masakan Prancis, Belgia, Swiss, Belanda dan Jerman</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
9	170	Mahasiswa mampu membuat pasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat cheese macaroni</li> <li>• Membuat Fettuccine carbonara</li> <li>• Membuat Spaghetti Bolognaise</li> <li>• Membuat chicken &amp; penne cream soup</li> <li>• Membuat stew conchigliette with brocoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat cheese macaroni, Fettuccine carbonara, Spaghetti Bolognaise, chicken &amp; penne cream soup dan stew conchigliette with brocoli</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
10	170	Mahasiswa mampu membuat Pastry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kue kering (Cookies)</li> <li>• Pie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat kue kering, pie, ciffon cake,</li> </ul>	TMF

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciffon cake</li> <li>• Sponge cake</li> <li>• Danish pastry</li> </ul>	simulasi	sponge cake, dan danish pastry Ketepatan penyelesaian laporan praktikum	
11	170	Mahasiswa mampu membuat Bakery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roti Tawar</li> <li>• Hotdog/burger</li> <li>• Pizza</li> <li>• Cinnamon roll</li> <li>• Egg twist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat roti tawar, hodog/burger, pizza, cinnamon roll, dan egg twist</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
12	170	Mahasiswa mampu melakukan teble manner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan jamuan makan</li> <li>• Melakukan servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik online</li> <li>• Demonstrasi dan simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan melakukan jamuan makan dan menservice</li> <li>• Ketepatan penyelesaian laporan praktikum</li> </ul>	TMF
13	170	Mahasiswa mampu membuat pastry, bakery dan makanan oriental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sponge cake &amp; Singapura</li> <li>• Pie &amp; jepang</li> <li>• Danish pastry &amp; India</li> <li>• Pizza &amp; Malaysia</li> <li>• Egg twist &amp; cina</li> </ul>	<b>Ujian Praktikum I</b> Online Demonstrasi dan simulasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan membuat sponge cake &amp; masakan singapura</li> <li>• Ketepatan membuat pie &amp; masakan jepang</li> <li>• Ketepatan membuat Danish pastry &amp; masakan India</li> <li>• Ketepatan membuat pizza dan masakan Malaysia</li> <li>• Ketepatan membuat Egg twist &amp; cina</li> </ul> <p>Bentuk penilaian meliputi ketrampilan 60 % dan konsep 30%, serta sikap 10%</p>	TMF

14	170	Mahasiswa mampu membuat makanan continental dan melakukan table manner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masakan Prancis &amp; table maner</li> <li>Masakan Italia &amp; table maner</li> </ul>	<b>Ujian Praktikum II</b> Online Demonstrasi dan simulasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketepatan membuat masakan Kontinental &amp; table manner</li> <li>Bentuk penilaian meliputi ketrampilan 60% dan konsep 30%, serta sikap 10%</li> </ul>	TMF
----	-----	--	---	--	---	-----

# **PRAKTIKUM I**

## **Resep masakan dan menu makanan**

Oleh : Tri Marta Fadhilah

### **A. Tujuan**

- Mahasiswa/i dapat membuat resep masakan dan susunan menu
- Mahasiswa/i dapat membuat langkah-langkah dalam pembuatan resep dan menu
- Mahasiswa/i dapat membuat rencana menu untuk dijadikan resep

### **B. Dasar Teori**

#### 1. Pengertian

Ada beberapa pengertian menu yaitu:

- menu diartikan sebagai susunan hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan
- daftar makanan yang bisa dipesan, misalnya pada suatu pesta, acara tertentu, dan lain-lain
- daftar makanan yang akan dihidangkan

Resep makanan adalah alat bantu yang penting untuk memasak yang merupakan serangkaian catatan yang berisi informasi penting tentang masakan tertentu.

#### 2. Fungsi

Berikut ini adalah fungsi dari menu:

- Menentukan anggaran belanja

Menu dapat menjelaskan mengenai bahan makanan apa yang harus dibeli sehingga akan dapat menentukan anggaran belanja dan isi menu harus sesuai dengan makanan yang akan dijual.

- Menentukan peralatan yang akan dibutuhkan  
Merencanakan menu berarti memikirkan peralatan yang dibutuhkan
- Menentukan teknik olah dan waktu untuk pengolahan  
Memilih menu sebaiknya disesuaikan dengan waktu yang tersedia dan sesuai dengan tingkat kesukaran pengolahan
- Menentukan tenaga yang dibutuhkan dan keterampilan yang dibutuhkan  
Menu yang disusun akan berdampak pada tenaga yang dibutuhkan
- Menentukan siapa yang akan makan dan siapa yang akan masak  
Menu ditujukan untuk pelanggan, berkaitan dengan hal ini restoran punya kewajiban untuk mengetahui tamu berasal dari mana, menyangkut daerah asal, kebiasaan atau hal-hal lain sehingga chef akan menyiapkan menu yang dianggap paling sesuai untuk tamu tersebut.

Berikut ini fungsi dari standar resep yaitu:

- Pengawasan mutu: Hasil sama siapapun yang menggunakan
- Pengawasan jumlah: jumlah bahan makanan dan porsi dan hasil yang tepat

### 3. Kriteria penulisan menu

- Pergunakan bahasa baku yang baik dan benar
- Gunakan bentuk tulisan yang mudah dibaca
- Tuliskan nama hidangan secara berurutan sesuai dengan waktu makan
- Berikan tanda pemisah berupa bentuk bintang, garis atau jarak spasi penulisan, untuk masing-masing kelompok makanan.
- Hindari pemakaian singkatan pada penulisan menu agar tidak terjadi kesalahan penafsiran tentang suatu hidangan

### 4. Struktur standar resep

- Nama Resep
- Hasil, termasuk porsi dan ukuran
- Bahan makanan dan jumlah
- Alat yang dibutuhkan
- Petunjuk dalam persiapan dan pemasak (dibuat sederhana)
- Waktu yang dibutuhkan untuk persiapan dan memasak
- Cara menghidangkan (porsi, alat, garnis)
- Petunjuk untuk menyimpan

5. Komponen resep
  - Nama Masakan
  - Peruntukan jenis masakan seperti “untuk penderita diabetes”
  - Komposisi bahan
  - Alat yang dibutuhkan
  - Cara memasak
  - Lama waktu memasak
  - Jumlah sajian
  - Perkiraan jumlah kalori
  - Kadar gizi
  - Ketahanan makanan dan penyimpanan
6. Syarat penyusunan resep
  - Tulis dahulu judul masakan
  - Tulis bahan pokok
  - Semua bahan dan bumbu di tulis lengkap dengan berderet teratur
  - Bahan-bahan yang diperlukan dengan ukuran tertentu
  - Cara membuat diuraikan dengan jelas dan singkat
  - Cara menghidangkan pada alat hidang yang tepat sesuai dengan hidangannya.

### C. Metode Kerja

1. Bahan : sepistol, kertas karton, kardus, kalender bekas, lem, dan resep dan menu yang sdh dipilih
2. Alat : gunting, kater, penggaris
3. **Cara kerja** :
  - Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
  - Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep dan menu yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
  - Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
  - Mahasiswa membuat resep dan menu seuai dengan kreasi yang sudah dikonsultasikan

- Pembuatan resep untuk satu hari dalam menu

#### 4. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

◆ Kertas karton 20 lembar	Rp. 200.000,-
◆ Lem kertas 10	Rp. 50.000,-
◆ Spidol 5 set	Rp. 100.000,-
<b>Total Perkiraan Belanja</b>	<b>Rp. 350.000,-</b>

#### D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Resep dan Menu

<b>Pembuatan</b>	<b>Nilai</b>
<b>Resep</b>	
<b>Menu</b>	

#### E. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan menu, dan resep)

#### 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

## **PRAKTIKUM II**

### **Salad Indonesia**

Oleh : Tri Marta Fadhilah

#### **A. Tujuan**

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai jenis macam-macam salad indonesia
- Mahasiswa/I dapat membuat salah satu salad indonesia

#### **B. Dasar Teori**

##### **1. Pengertian**

Salad Indonesia adalah hidangan dari Indonesia yang dibuat dari sayuran mentah, setengah masak atau masak dan dicampur dengan semacam saus ( dressing ).  
Bahan yang digunakan untuk membuat salad adalah sayuran dan buah-buahan, tetapi dalam salad Indonesia bahan yang banyak digunakan adalah sayuran.  
Kriteria sayuran yang baik : Segar, tidak layu, bersih, tidak berlubang, tidak berubah warna, tidak berulat, tidak memar/hancur, tidak bau busuk, tidak banyak mengandung lendir.

Jenis sayuran yang biasa digunakan untuk membuat salad adalah : wortel, buncis, kentang, mentimun, terung, kacang panjang, kangkung, kacang tanah dan lain-lain kacang-kacangan.

##### **2. Jenis salad Indonesia**

- a. Pecel adalah makanan khas Kota Madiun Jawa Timur Indonesia yang terbuat dari rebusan sayuran berupa bayam, tauge, kacang panjang, kemangi, daun turi, krai (sejenis mentimun) atau sayuran lainnya yang dihidangkan dengan disiram sambal pecel.



- b. Gado-gado adalah salah satu makanan yang berasal dari Indonesia yang berupa sayur-sayuran yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu

atau saus dari kacang tanah yang dihaluskan disertai irisan telur dan di atasnya ditaburkan bawang goreng. Sedikit emping goreng atau kerupuk (ada juga yang memakai kerupuk udang) juga ditambahkan.



- c. Karedok atau keredok adalah makanan khas daerah di Indonesia. Karedok dibuat dengan bahan-bahan sebagai berikut antara lain ketimun, tauge, kol, kacang panjang, daun kemangi, dan terong. Sedangkan sausnya dibuat dari cabai merah, bawang putih, kencur, kacang tanah, air asam, gula jawa, garam, dan terasi.



- d. Rujak cingur adalah salah satu makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah Jawa Timur, terutama daerah asalnya Surabaya. Dalam bahasa Jawa kata "cingur" berarti "mulut", hal ini merujuk pada bahan irisan mulut atau moncong sapi yang direbus dan dicampurkan ke dalam hidangan. Rujak cingur biasanya terdiri dari irisan beberapa jenis buah-buahan seperti ketimun, krai (sejenis ketimun khas Jawa Timur), bengkoang, mangga muda, nanas, kedondong dan ditambah lontong, tahu, tempe, bendoyo dan cingur serta sayuran-sayuran seperti kecambah/tauge, kangkung dan kacang panjang.



### 3. Teknik Penyajian Salad

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyajikan salad adalah :

- ◆ Salad disajikan dalam keadaan segar agar terasa renyah.
- ◆ Sebaiknya digunakan wadah-wadah dan pengaduk yang tahan asam, misalnya dari kayu, keramik, email.
- ◆ Daun-daun sayuran dipetik dari batang / dipotong di bagian atas akar, bagian sayuran yang layu atau busuk dibuang.
- ◆ Sayuran diblansing atau cukup disiram air panas.
- ◆ Sayuran ditiriskan wadah yang berlubang.
- ◆ Sayuran dipotong-potong sesuai dengan keinginan, untuk daun selada sebaiknya dirobek-robek saja tapi jangan diremas.
- ◆ Pemberian saus salad dilakukan sesaat sebelum dihidangkan agar sayuran tidak layu, jika disimpan terlalu lama saus akan mencair sehingga rasanya menjadi kurang lezat.
- ◆ Pemberian saus sebaiknya jangan sampai membanjiri sayuran tetapi cukup menyelimuti sayuran saja

### C. Metode Kerja

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan berkelompok  
Yang akan dibuat Pecel, Karedok, Gado-gado, Rujak Cingur, Asinan Bogor, Tahu Gimbal, Ketoprak, Toge Goreng
2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan berkelompok
3. Cara kerja :
  - Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
  - Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep salad indonesia yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar

- Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
- Mahasiswa membuat resep dan menu sesuai dengan kreasi yang sudah dikonsultasikan
- Pembuatan salad indonesia

#### **D. Daftar belanja**

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

#### **E. Hasil dan Pembahasan**

Hasil salad indonesia

<b>Nama Masakan (Salad)</b>	<b>Nilai</b>

#### **G. Kesimpulan dan Saran**

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan salad indonesia)

#### **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

## **PRAKTIKUM III**

### **Salad Kontinental**

Oleh : Tri Marta Fadhilah

#### **A. Tujuan**

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai jenis macam-macam salad kontinental
- Mahasiswa/I dapat membuat salah satu salad kontinental

#### **B. Dasar Teori**

##### **1. Pengertian**

Salad Kontinental adalah hidangan yang dibuat dari buah-buahan, sayuran mentah yang dicampur dengan semacam saus (dressing). Bahan yang digunakan untuk membuat salad adalah sayuran dan buah-buahan. Kriteria sayuran yang baik : Segar, tidak layu, bersih, tidak berlubang, tidak berubah warna, tidak berulat, tidak memar/hancur, tidak bau busuk, tidak banyak mengandung lendir. Kriteria buah yang baik : Segar, tidak layu, bersih, tidak berlubang, tidak busuk dan tidak banyak mengandung lender. Jenis sayuran dan buah yang biasa digunakan untuk membuat salad adalah : selada, kubis, lotus, tomat, paprika, bawang Bombay dan semua jenis buah dapat digunakan.

##### **2. Jenis salad Kontinental**

Klasifikasi salad mempunyai pengaruh terhadap cara pembuatan salad, yaitu :

- Simple salad, dibuat dari satu atau dua jenis bahan utama, contoh :  
Potato salad
- Compound salad/ complete, salad yang terbuat dari tiga atau lebih bahan utama, contoh : Yolande salad
- American salad, mirip dengan compound salad hanya body terbuat dari buah, contoh : Florida salad

Klasifikasi salad berdasarkan temperature penyajiannya

- Cold salad (salad yang dihidangkan dingin) : salad pada umumnya dihidangkan dengan suhu / temperatur sekitar 10°C – 15°C

- Hot salad (salad yang dihidangkan hangat) : beberapa salad dihidangkan hangat karena dressing dan beberapa bahannya dimasak terlebih dahulu. Namun salad ini jarang dihidangkan untuk Negara-negara tropis. Suhu penyajian salad ini kira-kira 50°C - 60°C

### 3. Fungsi Salad

- Appetizer/ Hors D'oeuvre/ Cold appetizer hidangan pembuka dingin, berfungsi untuk membangkitkan selera makan dengan berat perporisi 50 gr – 75 gr
- Accompaniment/ side dish, salad yang bahan utamanya terbuat dari vegetable based salad dihidangkan secara bersamaan dengan rangkaian maincourse . salad disini berfungsi sebagai makanan penyerta atau (accompaniment) atau makanan pengiring dengan berat perporisi 40 gr – 50 gr
- Main dish/ makanan pokok/ makanan utama, biasanya salad ini dihidangkan untuk orang vegetarian (yang makan hanya sayuran) dengan berat perporisi 80 gr – 125 gr

### C. Metode Kerja

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok yang akan dibuat Sempel salad, Compound salad dan American salad

2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok

3. Cara kerja :

- Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
- Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep salad continental yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
- Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
- Mahasiswa membuat resep dan menu sesuai dengan kreasi yang sudah dikonsultasikan
- Pembuatan salad continental

### D. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

### **E. Hasil dan Pembahasan**

Hasil salad continental

<b>Nama Masakan (Salad)</b>	<b>Nilai</b>

### **F. Kesimpulan dan Saran**

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum pembuatan salad continental)

### **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

## PRAKTIKUM IV

### KALDU

Oleh : Tri Marta Fadhilah

#### A. Tujuan

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai pengertian, jenis macam-macam kaldu
- Mahasiswa/I dapat membuat macam kaldu

#### B. Dasar Teori

##### 1. Pengertian

Kaldu (stock) adalah cairan yang dihasilkan dari rebusan daging atau tulang, sayuran, dan bumbu-bumbu dengan panas sedang sehingga zat ekstrak yang terdapat di dalamnya larut dalam cairan tersebut.

##### 2. Klasifikasi Kaldu

###### a. Kaldu Berdasarkan Warna

###### 1) Kaldu putih/jernih (*white stock*)

Terbuat dari tulang ikan, ayam (kaki ayam), tulang sapi dan sayuran (mirepoix: bawang bombay, wortel dan seledri)

###### 2) Kaldu Coklat (*brown stock*)

Terbuat dari tulang sapi, kambing, kerbau atau binatang perburuan dan sayuran (mirepoix: bawang bombay, wortel dan seledri)

###### b. Kaldu Berdasarkan Teknik Pengolahan

###### 1) *White stock* (kaldu putih)

*Stock* ini dihasilkan tanpa proses penggosongan tulang dan sayuran sebelum direbus. *White stock* ini tampak bening dan jernih sehingga disebut kaldu putih.

###### 2) *Brown stock* (kaldu coklat)

Stock yang dibuat dari rebusan tulang dan sayuran yang sudah digosongkan sebelum direbus. Warna coklat diperoleh dari bahan yang sudah digosongkan tadi.

###### c. Kaldu berdasarkan bahan dasarnya:

Kaldu sapi, kaldu sapi muda, kaldu kambing, kaldu ayam, kaldu ikan.

### 3. Fungsi kaldu dalam Masakan

- a. Merangsang alat pencernaan sehingga menimbulkan nafsu makan
- b. Bahan dasar pembuatan sup maupun saus
- c. Memberi aroma dan rasa tertentu dalam pengolahan masakan
- d. Menambah nilai gizi pada masakan

### 4. Bahan Pembuatan kaldu

#### a. Tulang

Tulang merupakan bahan utama yang mempengaruhi rasa dan spesifikasi kaldu, tulang yang biasa digunakan untuk membuat kaldu yaitu tulang sapi, kaki ayam, tulang ikan dan kambing.

#### b. Mirepoix (dipotong kecil)

Merupakan bahan pemberi aroma kaldu yang terdiri dari (bawang bombay, wortel dan seledri dengan perbandingan (4:2:1).

#### c. Bouquet garnie

Bahan pemberi aroma dan merupakan ikatan bumbu terdiri dari loncang, lada hitam butir, thyme, bay leave, batang parsley dan garam. (diikat)

#### d. Air

Dalam pembuatan kaldu dipergunakan air yang bersih dan bebas dari bau atau rasa yang tajam, misalnya kaporit, asin dll.

### 5. Alat Pembuatan Kaldu

#### a. *Stock Pot* (panci)

Tempat merebus kaldu yang terbuat dari *stainless steel*.



#### b. *Vegetable knife* (pisau)

Alat untuk memotong tulang dan sayuran yang terbuat dari *stainless steel*.



#### c. *Cutting board* (talenan)

Tempat untuk memotong tulang atau sayuran yang terbuat dari plastic.



**d. Scale (timbangan/gelas ukur)**

Alat untuk mengukur bahan pembuat kaldu seperti timbangan digital dan gelas ukur yang terbuat dari plastic/mica.



**e. Skimming Spoon/Spoon Sloted (saringan)**

Alat untuk mengambil busa/kotoran dipermukaan kaldu yang terbuat dari *stainless stell*.



**f. Conical strainers (penyaring)**

Alat untuk menyaring kaldu yang terbuat dari *stainless stell*.



**g. Ladle (centong)**

Alat mengambil kaldu yang terbuat dari *stainless stell*.



**h. Roasting pan (alat bakar)**

Alat untuk menggosongkan tulang dalam oven atau diatas perapian yang terbuat dari *stainless stell*.



**i. Wooden spatula (pengaduk)**

Alat untuk pengaduk tulang pada kaldu.



**6. Prosedur Pembuatan Kaldu**

**a. White Stock (Kaldu Putih)**

- 1) Potong tulang menjadi 3–4 inch (8–10 cm). Tujuannya agar permukaannya lebih banyak dan membantu mengekstrasikan.
- 2) Dilakukan proses *blanching* Tujuannya untuk mengangkat kotoran yang dapat mengotori stock.
- 3) Letakkan tulang-tulang tersebut dalam *stock pot*, dan tuangi dengan air dingin hingga tulang tertutup.
- 4) Rebuslah sampai mendidih, kemudian kecilkan apinya (*simmer*).
- 5) Tambahkan *mirepoix* yang sudah di-*chop*, *herb*, dan *spice*.
- 6) Jaga *stock* jangan sampai mendidih dan biarkan tetap dalam keadaan *simmer* pelan.

- 7) Selama pemasakan bersihkan kotoran-kotoran yang muncul sesering mungkin.
- 8) Jagalah air agar jumlahnya tetap di atas tulang, dengan cara menambahkan air jika *stock* tereduksi.
- 9) Rebus *simmer* sesuai dengan waktu yang diinginkan, untuk tulang sapi (*beef* dan *veal* selama 6-8 jam, untuk tulang ayam 3- 4 jam, dan untuk tulang ikan 30-45 menit).
- 10) Bersihkan kotoran dengan menggunakan penyaringan dengan *chinese cap* yang dilapisi dengan *cheese cloth*.
- 11) Dinginkan *stock* secepat mungkin, Setelah dingin masukkan dalam *refrigerator*, dan tutuplah pot tersebut.

**b. Brown Stock (Kaldu Coklat)**

- 1) Potong tulang menjadi 3-4 inch (8-10 cm) seperti halnya *white stock*.
- 2) Tulang-tulang tersebut tidak perlu dicuci atau di-*blanch*
- 3) Letakkan tulang-tulang tersebut dalam *roasting pan* dan cokelatkan dengan panas oven 375 derajat
- 4) Jika tulang-tulang telah cokelat, angkat dari *pan* dan letakan pada *stock pot*. Tuangi air dingin sampai menutupi tulang dan rebus *simmer*.
- 5) Tiriskan lemak maupun sisa-sisa lemak ke dalam *roasting pan*. *Deglaze* dengan penambahan air, aduk-aduk di atas api sampai *dripping* terlarut, dan tambahkan pada *stock pot*
- 6) Sementara *stock* dipanaskan, masukkan *mirepoix* dan sisa lemak dalam *roasting pan*. Kemudian cokelatkan sayur-sayuran tersebut dalam oven.
- 7) Saat air pada *stock* mencapai *simmer*, maka mulailah membersihkan lemak yang muncul.
- 8) Tambahkan sayuran yang sudah dicokelatkan dan produk-produk tomat pada *stock pot*. *Simmer* selama 3-4 jam.
- 9) Lanjutkan prosedur ini sama dengan *white stock*.

**7. Penyimpanan Kaldu**

- a. *Stock* dapat disimpan hingga 1 minggu dalam kulkas atau kamar pendingin pada temperatur 1 °C-4 °C
- b. *Stock* dapat disimpan hingga 3 bulan dalam *freezer*.
- c. *Stock* harus benar-benar dingin sebelum disimpan dalam lemari pendingin, kamar pendingin atau *freezer*.
- d. Untuk mempercepat proses pendinginan *stock* boleh ditempatkan dalam air es.
- e. Gunakan *stockpot* dan Berikan label dan tanggal pada semua *stock* yang disimpan

### 8. Kriteria Hasil Kaldu

- Kaldu putih (*white stock*); jernih, bening, bersih tidak berlemak.
- Kaldu coklat (*brown stock*); agak kecokelatan seperti air teh, bersih, jernih tidak berminyak/berlemak.

### C. Metode Kerja

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok yang akan dibuat kaldu putih dan kaldu coklat

2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok

3. Cara kerja :

- Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
- Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep kaldu yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
- Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
- Mahasiswa membuat kaldu yang sudah dikonsultasikan
- Pembuatan kaldu putih dan coklat

### D. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

### F. Hasil dan Pembahasan

Hasil Kaldu putih dan kaldu coklat

Nama Masakan (kaldu)	Nilai

### **G. Kesimpulan dan Saran**

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum kaldu)

### **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

# PRAKTIKUM V

## SOUP DAN SAUCE

Oleh : Tri Marta Fadhilah

### A. Tujuan

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai pengertian, jenis macam-macam Soup dan Sauce
- Mahasiswa/I dapat membuat macam soup dan sauce

### B. Dasar Teori

#### SOUP

##### 1. Pengertian

Soup adalah makanan yang cair terbuat dari rebusan daging, ayam, atau sayuran dan banyak mengandung gizi serta dihidangkan sebagai hidangan pembuka, makanan ringan atau sebagai pelengkap makanan pokok.

##### 2. Fungsi Soup

- Membangkitkan selera makan : rasa harus lezat, rupa menarik dan bernilai gizi tinggi
- Sup dihidangkan setelah *appetizer (cold entrée)* atau sebelum *main course*
- Pada jamuan makan untuk menetralkan rasa tajam dari *appetizer* untuk memenuhi/ sebelum hidangan berikutnya
- Beberapa macam sup dapat dihidangkan sebagai hidangan utama, khususnya berupa sup yang kaya gizi seperti, *Hungarian Goulash Soup* dan *Minestrone Soup*

##### 3. Macam Soup

###### a. *Clear soup/thin soup (sup encer)*

Sup yang dibuat dari kaldu daging, ikan atau ayam ditambah sayuran dan tanpa bahan pengental, sup ini bisa dihidangkan dengan atau tanpa garnish.

Macam Clear soup:

- 1) **Bouillons** adalah cairan perebus daging, ikan, ayam atau binatang buruan, rasanya lebih pekat dan rupanya lebih jernih dari



pada stock dan biasanya dihidangkan dengan isi atau tidak.

- 2) **Consomme** adalah sup yang terbuat dari kaldu serta sayuran yang dijernihkan dengan menambahkan daging cincang dan putih telur, biasanya dihidangkan dengan atau tanpa isi.



b. **Thick soup (sup kental)**

Sup yang menggunakan bahan pengental meliputi roux (campuran tepung dan lemak), kentang atau bahan lain yang mengandung zat tepung.

Macam Thick Soup :

- 1) **Passed Soup** (sup kental yang disaring)
- 2) **Cream Soup**: sup kental yang dibuat dari bahan dasar white roux ditambah milk (bechamel) dengan menambah, ditambah daging, ayam, sayuran atau ikan dan dicaikan dengan kaldu/stock dan dikentalkan dengan cream dihidangkan dengan isi sebagai garnish. (cream soup, cream of corn soup, cream of asparagus soup, cream of chicken soup)
- 3) **Puree soup** : adalah sup yang dikentalkan dengan menambah sayur-sayuran yang dihancurkan (blender) kedalam kaldu (stock) dan sayuran tersebut merupakan bahan utama dari sup tersebut. Apabila bahan yang digunakan tidak atau sedikit mengandung zat pati, biasanya ditambahkan puree kentang, leek dan onion sebagai bahan pengentalnya, sering kali sup ini diperkaya dengan cream.



## SAUS

### 1. Pengertian

*Sauce* adalah cairan yang dikentalkan dengan salah satu bahan pengental sehingga menjadi semi *liquid* (setengah cair), dan disajikan bersama dengan ikan, unggas, daging maupun kue-kue dengan maksud untuk mempertinggi cita rasa dari bahan makanan yang disajikan.

### 2. Fungsi Saus

- a. Menambah rasa dan kelezatan suatu masakan.
- b. Memberikan kelembaban pada makanan sehingga makanan yang agak kering bisa kelihatan agak basah, seperti fried chicken diberi tartar sauce atau sandwich dioles mayonaise.

Memperkaya aroma makanan, tetapi perlu diingat bahwa penambahan sauce tidak boleh menutupi aroma asli dari hidangan utamanya.

- c. Meningkatkan penampilan, pemberian sauce dapat menambah daya tarik dan merangsang nafsu makan dan pemberian saus yang benar adalah berwarna dan kontras tidak kusam agar makanan lebih menarik.
- d. Mempertinggi nilai gizi, nilai gizi suatu makanan dapat ditingkatkan dengan memberikan sauce, misalnya sayuran diberi mayonaise artinya diberi tambahan protein dan lemak dalam hidangan tersebut.
- e. Nama sauce dicantumkan dalam makanan supaya lebih menarik.

### 3. Kriteria Saus

- a. Licin (smooth) semi liquid, sauce disebut berkualitas apabila memiliki kelembutan tertentu tidak ada gumpalan/ jendalan dan dalam keadaan panas masih bias mengalir dan meninggalkan lapisan tipis pada sendok.
- b. Mengkilap (glossy), memiliki warna khusus dan berkilau tidak kusam.
- c. Kaya rasa dan tidak berlemak, sauce mempunyai ciri khas rasa yang diperoleh dari bahan utamanya yang berkualitas serta harus

mampu meningkatkan atau melengkapi rasa dari hidangan utamanya.

#### 4. Macam Saus

##### **Sauce berdasarkan suhu penyajian/penghidangan:**

- a. Sauce dingin (cold sauce), sauce yang dihidangkan dingin atau setidaknya dalam temperature normal  $\pm 60^{\circ}\text{C}$  ada juga sauce beku disebut *matre d'hotel sauce*. Sauce ini juga bisa dihidangkan dengan hidangan yang panas.
- b. Sauce panas (warm sauce), sauce yang dihidangkan dalam keadaan panas untuk hidangan panas, tetapi tidak cocok dihidangkan untuk hidangan yang dingin.

### **C. Metode Kerja**

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok yang akan dibuat Soup dan saus

2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok

3. Cara kerja :

- Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
- Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep soup dan saus yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
- Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
- Mahasiswa membuat soup dan saus yang sudah dikonsultasikan
- Pembuatan soup dan saus

### **D. Daftar belanja**

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

### **E. Hasil dan Pembahasan**

Hasil Soup dan saus

<b>Nama Masakan (Soup dan Saus)</b>	<b>Nilai</b>

## **F. Kesimpulan dan Saran**

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum kaldu)

## **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

## **PRAKTIKUM VI**

### **MAKANAN ASIA TENGGARA**

Oleh : Tri Marta Fadhilah

#### **A. Tujuan**

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai makanan khas dari negara asia tenggara dan ciri-cirinya
- Mahasiswa/I dapat membuat masakan asia tenggara

#### **B. Dasar Teori**

Makanan oriental adalah makanan yang biasa atau lazim dimasak dan dihidangkan di negara-negara Oriental (Asia). Masakan yang berasal dari negara-negara Asia Tenggara yang meliputi : Asia Tenggara (Indonesia, Malaysia, Singapura, Thailand, dan Phillipina), Asia timur (china, jepang, korea, india, srilanka, dll), serta negara-negara timur tengah. Pola konsumsi pada umumnya terdiri dari : makanan pokok (nasi, mie, roti), lauk pauk (daging, ikan, telur, ayam, lauk nabati), sayur dan makanan penutup. Frekuensi makan : 3 x makan utama dan makanan selingan. Cara Makan : traditional (tangan/sumpit) dan modern (sendok & garpu = ala barat) dan mempunyai banyak variasi bahan, warna, rasa dan cara menghidangkannya.

Peralatan yang di gunakan untuk masakan asia tenggara yaitu :

- ❖ Alat-alat memasak dalam dapur oriental adalah mirip dengan alat memasak yang ada dalam dapur Indonesia (Indonesia adalah salah satu negara oriental)
- ❖ Alat menggoreng: wajan atau kualii atau penggorengan yang biasa digunakan di dapur oriental adalah cekung (wox), baik itu kecil, sedang maupun besar.
- ❖ Alat penghalus bumbu dikenal adanya cobek dan muntu, pipisan dan anak pipisan, serta lumpang dan alu, (alat-alat ini tidak dikenal didapur continental) disamping menggunakan blender elektrik bagi yang memiliki alat modern
- ❖ Nyiru dan alat alat lain dari bambu juga banyak dipergunakan

## Negara Asia Tenggara

### 1. Malaysia

Makanan pokok rakyat Malaysia adalah nasi. Masakan asli Malaysia hampir sama dengan Thailand, Indonesia, dan Birma bagian selatan. Dessert favorit: sarikaya yaitu hidangan yang dibuat dari campuran telur, santan kental, gula yang dikocok lalu diberi warna dan dikukus.

Ciri-ciri hidangan

- Berbumbu tajam (cabe, lada hitam, ketumbar, kunyit, asam, dll)
- Banyak menggunakan santan dan lemak
- Lauk hewani seperti babi tidak digunakan

Pola Konsumsi

- Makanan pokok
- lauk: daging, ayam, ikan dan telur
- Sayur: sayuran tropis
- Hidangan penutup: buah, minuman/makanan kecil yang manis

Frekuensi Makan : 3 x sehari makanan utama (pagi, siang, dan malam) dan makanan selingan dengan waktu makan = Indonesia

Cara Makan : traditional (tangan) dan modern (sendok dan garpu)

Hidangan khas/terkenal : nasi lemak, kering daging kambing

### 2. Singapura

Makanan pokok rakyat Singapura adalah nasi. Penduduknya 75% adalah orang Cina sehingga masakan yang populer adalah masakan Cina. Hidangan khas Singapura banyak dipengaruhi dari negara-negara sekitar, Indonesia, Malaysia.

Ciri-ciri Hidangan

- Perpaduan dari makanan Barat dan Timur
- Berbumbu tidak terlalu tajam (cabe, lada, terasi, cuka, dll)
- Terdapat bermacam-macam gaya makanan

Nonya Food (Nasi, ayam, kopi)

Khasmiri food (Nasi, kambing, koulfi/khas Malaysia)

Frekuensi makan : 3 x sehari makanan utama (pagi, siang dan malam) dan makanan selingan diantara waktu makan = Indonesia. Cara Makan : traditional (sumpit) dan modern (sendok dan garpu = ala barat). Hidangan khas/ terkenal

= bebek theochew (mirip bacem), po piah (lompia basah), gado-gado singapura, lam mee (mie), dll

### 3. Thailand

Makanan pokok khas Thailand adalah nasi. Ciri-ciri hidangan:

- Berbumbu tajam dan harum (daun ketumbar, daun jeruk perut, serai, cabe rawit, kecap asin, bumbu kare)
- Banyak menggunakan saos (nampla) dan sambal (namprik) dalam hidangan makanan
- Banyak menggunakan santan dan lemak
- Rasa makanan: gabungan Indonesia, Malaysia, China
- Frekuensi makan : 3 x sehari, sup sebagai makanan pembuka, makan malam lebih lengkap
- Cara makan: cara menghidangkan dan tata cara makan sama seperti Indonesia

### 4. Philipina

Makanan pokok rakyat Philipina adalah nasi. Masakan Philipina dipengaruhi oleh masakan Cina, Jepang, Spanyol dan Amerika. Bumbu yang banyak digunakan: cengkih, bawang putih, bawang bombay, lada hitam, paprika, oregano, daun laurier, petis, cuka. Ciri masakan Philipina:

- Dalam masakannya menggunakan kombinasi. Misalnya kombinasi daging yang mempunyai tekstur berbeda: sapi dan udang, ikan dan ayam
- Samba dan bumbu yang merangsang tidak banyak digunakan kecuali bawang putih dan lada.
- Ciri-ciri Hidangan:
  - Perpaduan antara masakan Timur dan barat (china, thailand, Indonesia, amerika, spanyol)
  - Ciri barat terlihat pada makanan penutupnya
  - Sambal dan bumbu merangsang kurang disukai
  - Bumbu khas bagoong (saos ikan)
  - Bumbu yang sering digunakan : bawang putih, lada, paprika, kunyit, jahe, ketumbar, asam, dll

- Satu jenis hidangan bisa terdiri dari lauk hewani yg berbeda (daging, ayam, udang)

- Banyak menggunakan santan & kelapa

Pola Konsumsi :

- Makanan pokok : nasi (beras), roti
- Lauk : daging, unggas, telur, seafood
- Sayur: sayuran tropis
- Hidangan penutup : buah-buahan, puding, calamansi (sari buah jeruk +alkohol)

Makanan Khas Philipina

- Sampalok: macam-macam sayuran yang direbus dengan air beras dicampur tomat dan buah-buahan yang rasanya asam
- Adobo: masakan dari daging atau ikan dengan cuka dan bawang putih serta ditambah santan (seperti opor)
- Pinakbet: hidangan dari sayuran yang ditumis dengan daging dipotong-potong kecil dan dimakan dengan bagoon (semacam sambal ikan dalam botol/petis)
- Aroza'la valenciana: masakan nasi istimewa untuk pesta yang dibuat dari ketan dicampur beras diisi daging, hati, ampela, sosis dan diberi warna kuning dari kunyit.

### C. Metode Kerja

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok yang akan dibuat masakan asia tenggara

2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok

3. **Cara kerja** :

- Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
- Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep masakan asia tenggara yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
- Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
- Mahasiswa membuat masakan asia tenggara yang sudah dikonsultasikan

- Pembuatan masakan asia tenggara

#### D. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

#### F. Hasil dan Pembahasan

Hasil Masakan Asia Tenggara

Nama Masakan (Asia Tenggara)	Nilai

#### H. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum masakan Asia Tenggara)

#### I. 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

## **PRAKTIKUM VI**

### **MAKANAN ASIA TIMUR**

Oleh : Tri Marta Fadhilah

#### **A. Tujuan**

- Mahasiswa/I dapat mengetahui berbagai makanan khas dari negara asia timur dan ciri-cirinya
- Mahasiswa/I dapat membuat masakan asia timur

#### **B. Dasar Teori**

Negara yang termasuk Asia Timur yaitu:

##### 1. Cina

Ciri-ciri hidangan

- Dimasak dengan cepat, api besar sambil diaduk-aduk, segera disajikan panas-panas
- Bumbu yang sering digunakan : kecap asin, vetsin, saos tiram, bawang putih, arak merah, dll
- Minyak yang sering digunakan : minyak wijen, minyak babi, minyak kacang, dll
- Jarang dihidangkan makanan seperti roti, mentega dan susu
- Hidangan terbaik dihidangkan paling akhir

Aroma: Bumbu dasar yang menimbulkan aroma khas seperti kecap, arak, gula, cuka, jahe, bawang putih, lada, lombok, daun prei, jamur hioko, rebung, oyster, MSG, lobak. Textur dan Rasa: textur dari sayuran renyah sedangkan untuk masakan lainnya empuk, halus, ringan. Warna: warna masakan Cina sangat menarik.

##### **Pola Konsumsi**

- Makanan pokok : nasi (beras), mie, bihun
- Lauk: daging babi, unggas, telur, seafood
- Sayur: rebung, sawi, kol, wortel, bunga kol, dll
- Hidangan penutup: hidangan yang dianggap paling enak/baik

##### **Frekuensi makan : 3 X sehari**

##### **Menu sehari-hari sangat sederhana yaitu**

- Pagi : bak pau atau bubur ayam dengan teh china

- Siang & malam : nasi/mie, lauk hewani, sup dengan sambalnya, sayur dan buah

**Cara Makan:** traditional (sumpit) dan hidangan berkuah dengan menggunakan mangkok dan sendok bebek

## 2. Jepang

Makanan pokok rakyat jepang: nasi dan roti sebagai makanan kedua. Cara makan tradisional Jepang adalah makanan ditata di atas meja rendah. Pola menu Jepang yang paling menonjol adalah: “Ichiji Sansui” ( satu sup dalam tiga lauk pauk). Cara pengolahan makanan Jepang: mengukus, merebus dan menyetim

### **Ciri-ciri hidangan:**

- Dimasak dengan cepat, setengah masak atau mentah (sashimi), mudah dibuat
- Tidak banyak menggunakan bumbu, mirip China, tetapi cara mengolah dan menyajikan berbeda
- Jepang sangat mementingkan penampilan, yaitu keindahan bentuk & warna serta irisannya

**Bumbu yang sering digunakan :** cuka, gula pasir, nibhosi (ikan kering), sake (minuman yang di buat dari beras), mirin (sake manis), shoyu (kecap jepang), jahe, lobak parut, tofu, dll

### **Pola Konsumsi:**

- Makanan pembuka : slada, sup
- Makanan pokok : nasi (beras), mie, rotie, kentang
- Lauk : daging, unggas, telur, seafood
- Sayur : lobak, sawi, jamur, tahu, wortel
- Hidangan penutup : buah-buahan

### **Frekuensi makan : 3 X sehari**

### **Cara makan:**

- Traditional/tatami: yaitu dengan duduk bersila di lantai
- Modern: tatacara masyarakat Eropa

## 3. Korea

Kebiasaan makan orang Korea terpengaruh oleh Cina dan Jepang. Makanan pokok rakyat Korea adalah nasi. Bumbu khas masakan Korea disebut three

flavors yaitu campuran biji wijen, lombok merah dan bawang putih. Daging yang digunakan dalam masakan Korea adalah daging sapi, babi, ayam, kelinci, kambing dan domba. Makanan nasional khas Korea adalah Kimchi. Kimchi adalah sejenis acar berbahan dasar sawi putih yang rasanya asam dan pedas/sedikit pedas. Cabai merah kering yang dipakai dalam pembuatan Kimchi disebut “Kaooi karo”. Sajian yang selalu ada nasi dan sup.

**Ciri-ciri Hidangan:**

- Tidak banyak menggunakan bumbu, mirip dengan masakan jepang, dengan aroma khas korea terutama sausnya
- Bumbu yang sering digunakan : biji wijen, kecap, minyak wijen, saos tomat, kucai, lada, bawang putih dan jahe

**Pola konsumsi :**

- Makanan pokok: nasi (beras)
- Lauk : daging, unggas, telur, seafood
- Sayur: rebung, lobak, wortel, sawi
- Hidangan penutup : buah-buahan

Frekuensi makan: 3 x sehari

Cara makan :

- Traditional : sumpit, sup langsung dihirup dari mangkok nya
- Modern: sendok dan garpu

Hidangan khas/terkenal

- Bulkogi (daging panggang dengan saos khas korea)
- Sin Sul lo, telur dadar isi daging dan sayuran dg saos wijen
- Kim chee: acar khas korea
- Minuman: bir, ginseng & air tajin

4. India

Makanan pokok rakyat India adalah nasi, roti. Macam-macam roti India: Chapati (roti tanpa fermentasi), Naan (roti tipis yang dipanggang) dalam tandoor (tempat seperti kuahi yang digunakan untuk memanggang).

**Ciri-ciri hidangan:**

- Sangat dipengaruhi agama yang dianut negara tersebut
- Muslim: dg babi tidak digunakan
- Budha: dg sapi tidak digunakan dan vegetarian

- Banyak menggunakan bumbu dan mempunyai rasa dan aroma yg menyengat
- Bumbu yang sering digunakan: kapulaga, kayu manis, bunga pala, daun ketumbar, kunyit, jahe, paprika, jintan
- Banyak digunakan minyak samin (minyak unta dan yoghurt)

Bumbu khas India: curry dan rempah-rempah. Garam masala yaitu campuran dari kapulaga, ketumbar, jintan, cengkih dan lada hitam yang dioven kemudian dihaluskan. Spiced salt: campuran lada, garam dan bawang putih. Pach pora: bumbu kombinasi dari jintan hitam, jintan putih, adas, biji mosterd yang semua disangrai lalu dihaluskan.

## 5. Srilanka

### Ciri-Ciri Hidangan

- Banyak dipengaruhi oleh malaysia, Portugis dan belanda
- Banyak menggunakan bumbu, dan mempunyai rasa menyengat
- Bumbu yang sering digunakan :kapulaga, kayu manis, bunga pala, daun ketumbar, kunyit, paprika, jintan

### Pola Konsumsi

- Makanan pokok : nasi (beras)
- Lauk: daging (kambing), unggas, telur, sea food
- Sayur: sayuran tropis
- Hidangan penutup: Buah-buahan

### **Frekuensi Makan: 3 x sehari**

### **Cara Makan:**

- Traditional : tangan
- Modern : sendok dan garpu

### **Hidangan Khas/terkenal**

- Kare kuning (Molle)  
Bahan baku udang, cita rasa ringan→kunyit +santan
- Kare hijau (Saag Gosht)  
Kare daging kambing yang diolah dalam pure bayam. Rasa khas dan lembut

### C. Metode Kerja

1. Bahan : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok yang akan dibuat masakan asia timur
2. Alat : Sesuai dengan resep yang telah dibagikan perkelompok
3. Cara kerja :
  - Mahasiswa dibagi kelompok oleh PJ mata kuliah
  - Tiap-tiap kelompok mengkonsultasikan resep masakan asia timur yang akan dibuat terlebih dahulu kepada dosen pengajar
  - Mahasiswa menyiapkan bahan dan alatnya
  - Mahasiswa membuat masakan asia timur yang sudah dikonsultasikan
  - Pembuatan masakan asia timur

### D. Daftar belanja

Bahan yang harus dibeli antara lain;

Ada 12 kelompok dalam 2 gel @ kelompok Rp. 60.000 x 5 = 720.000

### G. Hasil dan Pembahasan

Hasil Masakan Asia Timur

Nama Masakan (Asia Timur)	Nilai

### J. Kesimpulan dan Saran

(Kesimpulan dan saran dilakukan setelah mahasiswa mengerjakan praktikum masakan Asia Timur)

### K. 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

**PRODI S1 GIZI**  
**STIKES MITRA KELUARGA**

**Jalan Pengasinan Rawa Semut Margahayu Bekasi Timur**  
**(Samping RS Mitra Keluarga Bekasi Timur)**