

# PENYELENGGARAAN GIZI KULINER DASAR

Hariani, SST., MPH



Penerbit  
Poltekkes Kemenkes Kendari

# Penyelenggaraan Gizi Kuliner Dasar



# Penyelenggaraan Gizi Kuliner Dasar

*HARIANI, SST., MPH*

PENERBIT POLTEKKES KEMENKES KENDARI  
KOTA KENDARI



*Penyelenggaraan Gizi Kuliner Dasar by Hariani is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License, except where otherwise noted.*

## **Penyelenggaraan Gizi Kuliner Dasar**

Penulis: Hariani, SST., MPH

Editor : Ainul Rafiq, S.Kep.

Penerbit : Poltekkes Kemenkes Kendari

ISBN: 978-623-88118-4-9

DOI: 10.36990/978-623-88118-4-9

Alamat redaksi : Unit Jurnal dan Hak Atas Kekayaan Intelektual, Pusat PPM, Gedung Rektorat Lt. 1, Andounohu, Kambu, Kota Kendari, 93231, Indonesia | [editorial.jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id](mailto:editorial.jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id) | <https://mybook.poltekkes-kdi.ac.id>

Desain tata letak menggunakan aplikasi Pressbooks.

This book was produced with Pressbooks (<https://pressbooks.com>) and rendered with Prince.

# Contents

Kata Pengantar	1
Part I. Main Body	
Bab I: Pengertian, Tujuan dan Jenis Penyelenggaraan Gizi Kuliner	3
Bab II: Pengolahan Makanan	11
Bab 3: Garnish dan Hiasan Hidangan	52
Bab 4: Teknik Penyajian Makanan Indonesia, Asia, dan Eropa	63
Tentang Penerbit	85



# Kata Pengantar

Buku ajar ini, sangat penting bagi mahasiswa Akademi gizi, baik Diploma tiga gizi maupun Sarjana Terapan Gizi dimana mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar dalam proses pembelajaran pada gizi kuliner, Gizi Kuliner mempunyai arti yang sangat luas sekali, bukan hanya masak- memasak tetapi seluruh proses penanganan bahan makanan, mulai dari bahan makanan mentah sampai makanan yang sudah jadi (masak). Dalam pembelajaran, melalui buku ini mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir dan mempelajari tentang peralatan, bahan makanan, bumbu yang digunakan, dan bagaimana cara memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang menarik, lezat, sehat dan aman dikonsumsi oleh tubuh. dan pengetahuan dasar ini, yang perlu diketahui sebelum memulai mempelajari masak- memasak.

Gizi kuliner dapat dilakukan di mana dan kapan saja, misalnya: di rumah tangga, kantin, rumah sakit, lembaga Pemasaryakatan, Asrama, Hotel, Kereta Api, Kapal Laut, Kapal terbang bahkan dilapanganpun dapat kita



lakukan. Pada prinsipnya dalam kegiatan, perlu disesuaikan dimana, kapan dan untuk siapa, dan lain-lain. Sebelum mempelajari tentang seni masak- memasak berbagai macam resep, baik untuk berbagai golongan umur maupun untuk berbagai macam situasi.

Buku ajar ini dibuat, agar dapat membantu mahasiswa dalam Capaian Pembelajaran. Setelah mengikuti perkuliahan, dan dapat bermanfaat bagi yang memerlukannya, terutama mahasiswa Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Gizi.

# Bab I: Pengertian, Tujuan dan Jenis Penyelenggaraan Gizi Kuliner

Sub Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Menjelaskan pengertian
  2. Tujuan gizi kuliner
  3. Sejarah kuliner di Indonesia, Asia dan Eropa
  4. Tempat Penyelenggaraan Makanan
  5. Jenis Penyelenggaraan gizi kuliner
- 

## **Batasan, Pengertian Gizi Kuliner**

Gizi Kuliner adalah perpaduan antara ilmu dan seni, Mengapa demikian? karena gizi kuliner membutuhkan pengetahuan ilmu gizi, ilmu

bahan makanan serta pengetahuan tentang alat penyelenggaraan makanan yang dapat mengolah bahan makanan mulai dari memilih bahan dan mempersiapkan bahan makanan yang akan dimasak.

Istilah gizi atau ilmu gizi dikenal di Indonesia pada tahun 1950-an, sebagai terjemahan dari kata Inggris “*nutrition*” yang berasal dari kata itu sendiri yang berasal dari bahasa Arab yaitu “*ghidza*”.

Gizi Kuliner mempunyai arti yang sangat luas, tidak hanya mempelajari seni mengolah bahan makanan tetapi dimulai bagaimana cara memilih bahan makanan, mempersiapkan seperti: mencuci, mengupas, memotong, lalu memberi bumbu masakan dan mengolah yang baik dan benar.

Beberapa ahli dalam membahas tentang ilmu bahan makanan, yaitu mengartikan Ilmu Gizi sebagai Ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrisi yang terkandung dalam makanan, berpengaruh pada metabolisme serta akibat yang timbul bila zat gizi terdapat kekurangan-kelebihan.

Dalam ilmu gizi terapan, Gizi diartikan sebagai segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Setiap

makanan mengandung unsur-unsur gizi (zat gizi). Unsur-unsur gizi ini dikelompokkan atau digolongkan dalam 6 golongan besar yaitu (1) Karbohidrat, (2). Protein, (3) Lemak, (4) Vitamin, (5) Mineral dan (6) air.

Perkembangan Ilmu Gizi, di mana titik tolak perkembangannya dimulai pada masa manusia purba, pada abad pertengahan sampai pada masa munculnya ilmu pengetahuan pada abad ke-19 dan ke-20. Pada masa manusia purba ilmu gizi dinyatakan sebagai suatu evolusi, dan fungsi utama makanan satu-satunya adalah untuk mempertahankan hidup.

### *Perkembangan Ilmu Gizi di Indonesia*

Belanda mendirikan “Laboratorium Kesehatan (15-1-1888) di Jakarta. Tujuannya menanggulangi Penyakit Beri-Beri di Indonesia dan Asia Tahun 1934, Lembaga Makanan Rakyat Tahun 1938.

Bermula dari Tahun 1919, Jansen dan Donath meneliti masalah Gondok di wonosobo, kemudian oleh pemerintah Hindia Belanda menfasilitasi pembentukan Lembaga Eijkman. Beberapa kegiatannya berupa survei

gizi di tahun 1927-1942, oleh Jansen dan Kawan-kawan.

Pada 7 lokasi bertempat di Jawa, Seram dan Lampung yang bertujuan mengamati pola makan, keadaan gizi, pertanian dan perekonomian. Lembaga ini juga berhasil melakukan Analisis bahan makanan yang sekarang dikenal sebagai Daftar Komposisi Bahan Makanan disingkat atau dikenal dengan DKBM.

Tahun 1930, De Hass menemukan defisiensi Vitamin A dan meneliti tentang KEP (Kurang Energi Protein), Tahun 1950, Lembaga Makanan Rakyat berada di bawah Kementerian Kesehatan RI (diketuai Prof. Poerwo Soedarmo Pendiri PERSAGI atau dikenal juga sebagai Bapak Gizi Indonesia. Bapak Poerwo Soedarmo juga berhasil memperkenalkan promosi gizi yang baik dengan istilah “Empat Sehat Lima Sempurna” yang begitu populer pada waktu itu sampai pada pemerintahan Orde Baru.

# Tujuan Penyelenggaraan Gizi Kuliner

Tujuan akhir penyelenggaraan Gizi Kuliner berkaitan dengan kemampuan menghadirkan makanan yang siap untuk disantap yaitu makanan yang sehat, lezat, bergizi serta menarik.

Dalam mencapai tujuan gizi kuliner dibutuhkan ilmu bahan makanan, ilmu gizi, pengetahuan tentang resep masakan, pengetahuan tentang alat penyelenggaraan makan, ketrampilan seni memasak dan cara menghadirkan yang menarik serta pengetahuan higiene sanitasi makanan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mencapai yaitu:

- Ilmu Bahan Makanan, mempelajari macam, sifat, asal, keadaan dari bahan makanan serta komposisi zat-zat gizi;
- Ilmu Gizi, ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan tubuh manusia antara lain mempelajari tentang zat gizi yang dibutuhkan, fungsi bagi tubuh manusia dan akibat bila kekurangan

ataupun kelebihan serta penanggulangannya;

- Pengetahuan Alat Penyelenggaraan Gizi Kuliner, mempelajari alat-alat yang digunakan untuk menjalankan kegiatan gizi kuliner (alat persiapan, pengolahan, display/penyajian);
- Keterampilan Seni Memasak, meliputi terampil dalam membaca dan mempraktikkan resep masakan/ mengolah (berbagai macam teknik baik memotong, memasak) dan terampil dalam mengembangkan resep serta menciptakan resep baru atau kreasi baru.

### *Sadar Gizi*

Banyaknya penyakit yang timbul disebabkan oleh makanan, seperti : jantung koroner, Hipertensi, kegemukan, dan penyakit metabolik lainnya. Dengan kesadaran itu, masyarakat mengharapkan apa yang tersaji sudah betul-betul makanan yang sehat, bergizi, aman, murah, halal.

## Tempat Penyelenggaraan Makanan

- Rumah tangga;
- Asrama (mahasiswa, dan sekolah);
- Rumah Sakit, sekolah, hotel;
- Kantin, catering;
- Rumah Makan, Restoran;
- Transportasi (Kapal, pesawat);
- Keadaan darurat (banjir, perang, gempa);
- Lapangan (camping, darmawisata)

## Jenis-Jenis Penyelenggaraan Gizi Kuliner

Dalam jenis penyelenggaraan gizi kuliner, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana dalam:

- Pengadaan tenaga;
- Pengadaan makanan;
- Pengadaan tempat;
- Pengadaan alat;
- Pengadaan biaya.



Setelah selesai mempelajari bab ini, dengan mudah maka dapat dibagi menjadi 2 bagian:

1. Pengertian, tujuan, dan Jenis penyelenggaraan gizi kuliner;
2. Teknik Persiapan dan pemasakan, terdapat pada bab selanjutnya.

Semoga bab ini, dapat mengantarkan untuk dapat memahami dan mempelajari keseluruhan tentang dasar-dasar gizi kuliner pada bab selanjutnya.

# Bab II: Pengolahan Makanan

## Sub Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Batasan persiapan memasak;
  2. Tujuan persiapan memasak;
  3. Menjelaskan proses perencanaan bahan makanan, dapur, peralatan, tenaga, biaya dan menu;
  4. Menjelaskan proses pengolahan, pemilihan bahan makanan, Penggunaan bumbu dan peralatan sesuai spesifikasinya;
  5. Menjelaskan klasifikasi metode dan peraturan pemerintah tentang pembelian bahan makanan;
  6. Teknik pemasakan pengolahan dan penyajian makanan dan mampu memberikan contoh penerapannya dalam hidangan sehari hari.
-

## Persiapan Pemasakan

Persiapan memasak adalah suatu rangkaian yang dilakukan sebelum memulai aktivitas memasak. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan selain mempersiapkan bahan makanan, tempat kerja, alat yang digunakan disesuaikan dengan kondisi yang sehat, bersih, resep yang digunakan, serta bahan makanan, bumbu atau bahan tambahan makanan.

## Tujuan Persiapan Memasak

Beberapa tujuan kegiatan persiapan memasak yang dapat dijelaskan dalam kuliner adalah:

1. Mempercepat proses membuat masakan;
2. Hasil masakan diharapkan sesuai dengan resep masakan;
3. Makanan yang dihasilkan enak dan lezat;
4. Makanan yang dihasilkan, bersih, dan zat gizi dapat dipertahankan;
5. Masakan dihasilkan tersaji dengan menarik.

## Perencanaan Bahan Makanan

1. Apa yang dihidangkan;
2. Berapa porsi yang dipersiapkan;
3. Membuat daftar belanja (nama bahan, jumlah, perkiraan harga);
4. Tempat belanja (pasar tradisional, toko, swalayan, supermarket);
5. Penyimpanan (bahan kering, bahan basah).

*Contoh tabel perencanaan hidangan*

No	Menu Masakan	Bahan Makanan	Jumlah Bahan Makanan	Perkiraan Harga (Rp)

*Contoh tabel daftar belanja petugas belanja praktek*

No	Nama Bahan Makanan	Kelompok			Jumlah Bahan Makanan	Harga (Rp)
1	Beras	100	150	100	350 gr	2,500

*Contoh jumlah bahan makanan yang harus dirinci*

<b>No</b>	<b>Nama Bahan Makanan</b>	<b>Berat Kotor</b>	<b>Berat Bersih</b>	<b>Bdd</b>
1	Kangkung	100	90	100

## **Pengolahan Bahan Makanan**

Persiapan alat masak yang digunakan, seperti kompor untuk memasak, alat masak dan alat yang digunakan untuk menghidangkan makanan, membersihkan area kerja, peralatan piring, timbangan atau alat ukur bahan.

Beberapa Persiapan yang dilakukan sebelum memulai dalam suatu pemasakan makanan, yaitu:

<p>Mengiris (Slicing)</p>	<p>Mengiris( merajang) atau memotong dengan irisan yang tipis. Tipisnya irisan relatif, tergantung pada bahan makanan yang akan diiris. Misalnya, mengiris bawang akan berbeda ukuran ketipisannya dengan mengiris roti.</p>
<p>Memotong (Chopping)</p>	<p>Bila dalam resep ada instruksi memotong, berarti bahan makanan bisa dipotong dengan ukuran yang sesuai selera dan keserasian yang diinginkan.</p>
<p>Menyincang (Mincing)</p>	<p>Menyincang adalah memotong dengan halus. Bahan makanan yang dicincang biasanya adalah daging, bawang bombay, bawang putih, seledri dan peterseli. Biasanya, menyincang menggunakan pisau yang khusus. Teknisnya, bagian ujung pisau yang runcing selalu menempel pada talenan sedangkan bagian pisau yang lain digunakan untuk menyincang ke seluruh arah dan terus menerus sampai didapat kehalusan yang diinginkan.</p>

Dimemarkan	Teknisnya, bahan makanan ditekan dengan keras hingga pecah atau memar. Contoh yang sering dimemarkan adalah bawang putih, jahe, lengkuas, serai dan daging untuk empal atau dendeng. Alat yang dipakai bisa ulekan, gagang pisau atau dengan pisau yang diletakkan dengan posisi tidur.
Dilumatkan (Mash)	Pengertian dilumatkan biasanya berlaku bagi bahan makanan yang penting bisa dilembutkan seperti kentang atau ubi manis. Alat yang digunakan bisa garpu atau pelumat kentang.
Memotong Korek Api (Julienne)	Memotong bahan makanan dengan ukuran dan bentuk seperti korek api. Tidak harus sama persis, tapi tetap bentuk potongannya harus kurus dan panjang. Contoh bahan makanan yang sering dipotong seperti ini adalah wortel, kentang, ketimun dan tempe.





Potong Kotak	Memotong kotak beda dengan kubus. Biasanya potong kotak digunakan untuk sayuran yang tidak memiliki ketebalan, seperti paprika, cabai merah/hijau, peterseli.
Disuwir	Disuwir adalah mencabik-cabik bahan makanan dengan bantuan jari-jari tangan. Bahan makanan yang disuwir-suwir biasanya ayam yang telah direbus, ikan atau daging.
Shredding atau Slivering	Istilah ini sering ditemukan pada resep-resep dari luar. Artinya, memotong atau merajang sayuran. Biasanya sayuran tersebut lebih dulu digulung baru kemudian diiris sesuai dengan ukuran yang diinginkan.
Snipping	Termasuk istilah pada resep dari luar yang artinya menggunting secara halus.
Memfilir	Menghilangkan tulang atau duri pada daging ayam atau ikan.

Melardir	Menjahitkan pita lemak pada permukaan daging yang tak berlemak sebelum daging tersebut dipanggang supaya tidak kering.
Membardir	Membungkus daging dengan lapisan lemak tipis sebelum dimasak agar tidak kering.
Menggelasir	Memberi lapisan mengkilap pada makanan.
Mengentalkan	Menambah bahan pengental pada masakan yang cair sehingga menjadi masakan yang kental.
Menjernihkan	Bila kita buat sirup seringkali keruh. Untuk menjernihkan yaitu dengan putih telur.

Mengocok	Telur untuk membuat kue perlu dikocok terlebih dahulu agar kue dapat mengembang. Pada waktu mengocok (beating) telur, kita memasukkan udara. Agar makanan dapat mengembang. Selain telur, kita dapat mengocok krim sehingga mengembang dan keras, disebut whipped cream. Gunanya untuk menghias kue, pudding, dan es krim.
Memarinir	Merendam bahan makanan di dalam cairan berbumbu agar bahan makanan tersebut lebih enak dan tidak lekas basi.
Mengisi	Mengisi bahan makanan dengan daging, ayam, atau ikan yang dicincang
Memanir	Memberi lapisan kulit pada makanan dengan menggunakan telur dan tepung panir, kemudian digoreng.

Parboil	Bahan direbus/ dimasak $\frac{1}{2}$ matang. Contoh creole rice. Creole rice dibuat dari beras $\frac{1}{2}$ matang didinginkan dengan air dingin, pemasakan dilanjutkan dengan pan kemudian ditutup dengan kertas halus lalu dioven hingga matang.
Scramble (orak-arik)	Memasak dengan cairan cream atau butter. Menggunakan api sedang.
Pressure Cooking	Pemasakan dalam panci bersuhu tekanan tinggi.
Water bath/bain marie	Memasak dalam tempat yang diletakkan dalam air panas tetapi tidak mendidih. Dalam pembuatan saus dan cream Procedure water bath: Air didihkan terlebih dahulu dengan panas medium, dan tempatkan di atas air bahan yang dimasak dalam container, jangan sampai mendidih.
Mengangin-anginkan	Membuat makanan kering dengan pertolongan angin.

Mencingcang	Menghaluskan bahan makanan dengan pisau cincang.
Menyayat	Membuat makanan menjadi tipis, permukaannya lebar.
Merajang	Mengiris bahan makanan sampai menjadi tipis.
Meracik	Menyusun dan menyiapkan bahan makanan untuk satu macam masakan.
Mememarkan	Memukul-mukul tetapi tidak sampai hancur.
Mengocok	menggerakkan adonan dengan pengocok telur, garpu dan mixer
Mengongklok	Bahan makanan yang telah direbus dibuang digoncangkan di dalam panci itu di atas api kecil.
Smoking (pengasapan)	Pemasakan dan pengawetan dengan panas kering asap.
Menjemur	Membuat makanan kering dengan pertolongan sinar matahari.
Membelah	Mengiris bahan makanan secara memanjang.

Membesta	Melapisi makanan sesudah digoreng dengan gula.
Mengaduk	Mempersatukan dua macam bahan makanan atau lebih dalam satu tempat.
Memposir	Air dididihkan dan diberi cuka serta garam sedikit dan telur dipecahkan di air itu.

## Persiapan Memasak, dan Pemakaian Bumbu

Indonesia adalah termasuk negara tropis, di mana dianugerahi tanah subur yang ditumbuhi berbagai macam tanaman yang syarat dengan sejuta manfaat, salah satunya adalah rempah-rempah. Rempah-rempah merupakan bagian tumbuhan yang beraroma dan berasa kuat. Mempunyai beragam jenis rempah yang dimiliki.

Rempah merupakan barang yang sangat dicari pada zaman pra kolonial, karena dulunya digunakan sebagai obat mujarab beberapa penyakit kronis, namun setelah

dunia kedokteran maju, pemanfaatannya secara langsung mulai berkurang.

Indonesia dikenal karena Negara yang penghasil rempah-rempah yang dapat digunakan sebagai produk obat tradisional, produk kecantikan, farmasi, bumbu masakan, parfum, sabun dan rempah yang berkualitas baik.

## Sejarah Rempah

Berbicara mengenai rempah-rempah, maka kita harus mengetahui hubungannya dengan zaman penjelajahan yang dilakukan oleh beberapa negara Eropa sekitar abad ke-1. Dalam sejarah, saat Kekaisaran Turki Utsmani bangkit, Kerajaan Bizantium berhasil dikalahkan yang ditandai dengan direbutnya kota Konstantinopel. Jalur pintu masuk sutera satu-satunya yang menghubungkan dunia timur dengan dunia barat yang di kuasai oleh Turki. Dengan adanya pungutan pajak yang cukup tinggi untuk barang dagangan (termasuk rempah) yang melewati kota, mendorong beberapa negara Eropa untuk

menemukan rute lain ke pusat penghasil rempah-rempah secara langsung, melalui jalur laut, Setelah ditemukannya kompas, orang Eropa mulai berani melaut sangat jauh.

Beberapa pelopornya diantaranya, Bartolomeus Dias dan Vasco da Gama (menemukan rute ke Hindustan melalui tanjung harapan), Christopher Columbus (menempuh rute yang berlawanan dengan Vasco, dan menemukan hal yang tidak terduga, yakni benua baru yang kelak disebut Amerika), Ferdinand Magellan (menemukan jalur yang dapat melintasi benua Amerika, yakni melalui jalur paling selatan Amerika, yakni selat Magellan).

Berdasarkan Encyclopaedia Britannica (2002), kapal Victoria dari Ferdinand Magellanlah yang benar-benar sampai ke Maluku sekira tahun 1519 dan kembali ke Spanyol dengan kemenangan, kapal penuh dengan cengkeh dan rempah-rempah lainnya. Sedangkan, Negara yang lama menjajah Indonesia, Belanda, baru sampai ke Hindia timur (Indonesia) pada 1598 dan kembali dengan 600 ribu pon rempah-rempah dan produk Hindia timur lainnya. Setelah Belanda membentuk kongsi perdagangan hindia timur



atau VOC untuk memonopoli perdagangan rempah yang berasal dari Nusantara untuk dijual ke Eropa.

## Jenis Rempah-Rempah dan Bumbu Masak Khas Indonesia

Salah satu ciri masakan Indonesia ialah banyaknya rempah-rempah yang terkandung didalamnya. Sebut saja masakan rendang, masakan dari sumatera barat ini menggunakan kurang lebih 15 rempah dan bumbu, mulai dari jintan, pala, ketumbar, kunyit, daun kunyit, daun jeruk purut, daun serai, lengkuas, jahe, cabe merah keriting, cabe merah besar, bawang merah dan bawang putih, kemiri, dan asam kandis. Berikut Jenis Rempah Dan Bumbu Yang Dapat Ditemui Di Indonesia.

### *Cengkeh*

Cengkeh atau cengkih (*Syzygium aromaticum*) merupakan bagian kuncup bunga dari

keluarga pohon jambu jambuan (*Myrtaceae*). Sejak dulu jenis rempah asli Indonesia sangat digemari oleh negara barat karena banyak digunakan sebagai bumbu masakan pedas di sejumlah negara Eropa dan bahan pembuatan rokok (rokok kretek).

Cengkeh merupakan salah satu rempah-rempahan yang sering digunakan sebagai agen preservative makanan dan tanaman obat, karena memiliki aktivitas antioksidan dan antimikroba, sehingga sering digunakan sebagai antiseptis, antifermentasid, an dapat digunakan sebagai desinfektan, analgesik dan anestetik pada gigi berlubang, dan sampai sekarang, cengkeh banyak digunakan untuk memproduksi rokok, kosmetik, dan kesehatan.

Pohon cengkeh merupakan tanaman endemik Provinsi Maluku, terutama di kepulauan Banda. Selain di Indonesia, pohon ini juga tumbuh subur di Madagaskar dan telah dibudidayakan juga di Zanzibar, India dan Sri Lanka.

### *Kemiri*

Kemiri (*Aleurites moluccana*) merupakan

tumbuhan yang bijinya dimanfaatkan sebagai sumber minyak dan rempah-rempah. Jenis rempah ini masih sekerabat dengan singkong dan termasuk dalam keluarga kastub kastuban (*Euphorbiaceae*).

Perdagangan antarnegara, kemiri dikenal sebagai *candleberry*, *indian walnut*, atau *candlenut*. Pohonnya disebut sebagai *vanish tree* atau *kukui nut tree*. Minyak yang diekstrak dari bijinya berguna dalam berbagai industri, misalnya: pada industri cat sebagai bahan campuran, pada industri kesehatan sebagai penyubur rambut atau bahan pelembab kulit.

### *Kemukus*

Kemukus (*Piper cubeba*) merupakan tanaman yang tergolong keluarga sirih sirihan (*Piperaceae*), yang ditanam untuk diambil buah dan minyak atsirinya. Tanaman endemik Jawa dan Sumatera ini sangat terkenal di dunia sebagai *Java pepper* atau lada jawa untuk digunakan sebagai rempah bernama *black pepper*.

Buah kemukus umumnya dipanen sebelum masak kemudian dikeringkan. kemudian dijual

dalam bentuk buah kering, yang masih memiliki tangkai, sehingga sering disebut sebagai merica berekor (tailed pepper). Biji kemukus berwarna putih kusam, keras dan berminyak. Dan sebagai penyedap makanan dan sumber minyak atsiri.

Kemukus biasanya digunakan untuk bahan utama kosmetik, farmasi, obat-obatan, makanan dan parfum. Karena manfaatnya banyak, jenis rempah ini banyak di ekspor keluar negeri seperti ke Eropa, Jepang, dan negara lainnya.

### *Kayu manis*

Kayu manis (*Cinnamomum verum*) merupakan jenis rempah yang amat beraroma manis dan pedas. Tanaman ini termasuk keluarga kamfer-kamferan (*Lauraceae*) yang banyak digunakan dalam bidang kuliner, misalnya makanan yang dibakar dan minuman panas.

Rempah eksotis ini diperoleh dari kulit pohon kayu manis yang prosesnya dikeringkan, dan biasanya dijual dalam bentuk gulungan atau bubuk Kayu manis juga termasuk salah satu bumbu masakan tertua

yang digunakan manusia. Setidaknya, bumbu ini telah digunakan pada peradaban Mesir kuno sekitar 5000 tahun yang lalu dan sempat disinggung dalam beberapa Al Kitab.

Dari segi kesehatan, kayu manis sering dijadikan obat tradisional sebagai suplemen makanan dan penangkal berbagai penyakit. Penggunaan akan sangat bermanfaat jika dicampur madu, dapat mengobati penyakit radang sendi, gangguan kulit, jantung dan perut kembung.

### *Kapulaga*

Kapulaga merupakan jenis rempah yang dihasilkan dari beberapa tanaman bergenus *Amomum* dan *Elettaria* dalam keluarga jahe jahean (*Zingiberaceae*). Kedua genus tanaman ini merupakan tumbuhan endemik beberapa negara Asia selatan dan tenggara, seperti Indonesia, India, Bangladesh, Bhutan, Nepal dan Pakistan.

Biasanya kapulaga digunakan untuk tambahan penyedap rasa, obat tradisional dan industri manufaktur lainnya. Biji kapulaga berbentuk biji polong kecil, berpenampang

irisan segitiga dan berbentuk gelendong kumparan dengan kulit luar yang tipis dan bijinya berwarna hitam kecil. Di Indonesia, jenis rempah ini ada dua macam, yakni kapulaga jawa (*Amomum compactum*) dan kapulaga india (*Elettaria cardamomum*). Perlu diketahui, saat ini kapulaga tergolong rempah termahal ketiga di dunia, setelah saffron dan vanilla.

### *Pala*

Pala (*Myristica fragrans*) merupakan pohon dari keluarga *Myristiceae* yang tumbuh subur di kepulauan Banda, Maluku. Pada zamannya, jenis rempah ini memiliki nilai komoditi cukup tinggi sejak masa kerajaan Romawi. Pala juga disebutkan dalam ensiklopedia karya Plinius (penulis, pengamat, filsuf serta komandan armada darat kekaisaran Romawi).

Jenis rempah ini mengandung minyak atsiri 7-14%. Minyak ini dipakai sebagai campuran parfum atau sabun. Sedangkan pala dalam bentuk bubuk sering dipakai sebagai penyedap untuk roti atau kue, puding, saus, sayuran dan

minuman penyegar (misalnya Eggnog, minuman manis khas Eropa).

Tanaman pala kaya akan manfaat, diantaranya buah pala yang terdiri dari kulitnya dapat dijadikan bahan tambahan obat pengusir nyamuk; dagingnya yang mengandung banyak nutrisi dapat dijadikan bahan dasar pembuatan berbagai jenis makanan dan minuman seperti manisan, sirup dan permen; biji, fuli dan daunnya sering dijadikan sebagai bahan utama pembuatan minyak atsiri.

Pala yang dihasilkan Indonesia terbilang terbaik di duniadan diekspor ke berbagai negara sebagai bahan industri kosmetik, kesehatan dan makanan. Sekarang, daerah penghasil pala terbesar berada di Sulawesi utara dan Aceh selatan.

## *Vanili*

Vanili (*Vanilla planifolia*) merupakan tanaman dari keluarga anggrek-anggrekan (*Orchidaceae*) yang diambil buahnya untuk dijadikan bubuk vanili. Bubuk ini biasa dijadikan pengharum berbagai jenis makanan

dan minuman. Ada tiga jenis rempah vanilla yang saat ini dibudidayakan di seluruh dunia, *Vanilla planifolia*, merupakan vanilla yang tumbuh subur di kawasan tropis seperti Madagaskar, Reunion, dan kawasan samudera Hindia, *Vanilla tahitensis*, merupakan vanilla yang tumbuh subur di kawasan pasifik selatan, dan *Vanilla pompona*, merupakan vanilla yang tumbuh subur di Amerika tengah, Amerika latin dan samudra Hindia bagian barat.

### *Lada/ Merica*

Lada atau dikenal sebagai merica (*Piper nigrum*), merupakan tanaman yang kaya akan kandungan kimia bermanfaat, dan bersifat sedikit pahit, pedas, hangat dan antipiretik (dapat menurunkan panas).

Sebelum Belanda menduduki Nusantara, Jenis rempah ini sudah mulai diperjual belikan sejak ratusan tahun yang lalu. Lada asal Indonesia banyak peminatnya, dan sebelum perang dunia ke-2 meletus, menguasai 80% pangsa dunia. Namun seiring permintaan pasar yang cukup pesat, saat ini Indonesia



hanya mampu memenuhi 13% permintaan dunia.

## *Cabai*

Cabai merupakan buah dari tumbuhan berbunga yang berada dalam keluarga terong-terongan (*Solanaceae*). Cabai dapat digolongkan sebagai sayuran maupun bumbu masak, tergantung bagaimana digunakan. Sebagai bumbu, cabai digunakan untuk memberi rasa pedas pada sejumlah masakan di Nusantara, sedangkan sebagai sayuran, misalnya cabai digunakan sebagai “bahan makanan pokok ke-10” pada masakan padang.

Rasa pedas pada cabai diakarenakan kandungan senyawa capsaicin, yakni komponen senyawa aktif dari cabai, yang merupakan tanaman dari jenis *Capsicum*. Zat ini menyebabkan iritasi pada mamalia, termasuk manusia dan menghasilkan sensasi terbakar di jaringan manapun yang bersentuhan dengannya.

## *Serai*

Serai atau sereh (*Cymbopogon citratus*) adalah tumbuhan yang tergolong keluarga rumput-rumputan (*Poaceae*), yang sering dimanfaatkan sebagai bumbu dapur untuk mengharumkan makanan.

Selain memberi aroma pada makanan, Jenis rempah ini sering digunakan sebagai penambah aroma pada beberapa minuman tradisional. Serai biasa digunakan dalam bentuk batangan (segar), kering atau bubuk. Serai juga dapat digunakan untuk mengusir nyamuk, baik tanamannya atau minyaknya.

## *Adas*

Adas telah lama dikenal sebagai tanaman bumbu sekaligus tumbuhan obat. dan bumbu masak, yang memberi cita rasa panas dan hangat pada masakan dapat digunakan sebagai komponen penting dalam pembuatan minyak telon.

## *Ketumbar*

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) merupakan jenis rempah yang pertama kali ditemukan di Eropa selatan, tepatnya sekitar laut kaspia, dan tumbuhannya termasuk keluarga adas-adasan (*Apiaceae*).

Dalam perdagangan obat, ketumbar dikenal sebagai fructus coriandri. Buah ketumbar berbentuk kecil, rata-rata berdiameter 1-2 mm, mirip dengan biji lada tetapi lebih kecil dan lebih gelap. Dijual dalam bentuk biji kering atau bubuk. Ketumbar dapat digunakan diberbagai jenis masakan tradisional Indonesia dengan aroma masakan yang lebih harum, lembut dan nyata, biji ketumbar sebaiknya disangrai sampai berwarna kecoklatan, ditumbuk dan disimpan dalam wadah yang tertutup rapat.

## *Daun salam*

Daun alam tergolong tumbuhan jambu-jambuan (*Myrtaceae*) yang banyak diambil bagian daunnya sebagai rempah-rempah beberapa masakan Nusantara yang berkuah,

misalnya kari, soto, sayur lodeh, dan dapat digunakan, dan memberi aroma yang harum dan dapat mengurangi bau amis pada makanan berbahan ikan dan boga bahari lainnya.

### *Jahe*

Jenis rempah ini sangat populer di kalangan masyarakat, karena fungsinya yang dapat memberikan efek hangat dan nikmat pada masakan. Jahe (*Zingiber officinale*) tergolong tanaman temu-temuan yang berbentuk rimpang, jemarinya menggebung dan beruas-ruas.

Jahe banyak digunakan sebagai bahan pembuatan obat-obatan. karena mempunyai efek hangat dan melegakan bila dibuat minuman. Efek hangat yang ditimbulkan jahe disebabkan oleh senyawa keton bernama zingeron. Dalam masakan tradisional, jahe biasa dihaluskan, dicincang atau dipotong seukuran ruas jari tangan dan dapat dipipihkan.

## *Lengkuas*

Masih tergolong temu-temuan, Lengkuas atau laos (*Alpinia galanga*) merupakan jenis rempah yang teksturnya hampir mirip jahe, hanya saja warnanya lebih terang, kemerahan dan dagingnya agak keras jika dipotong.

Lengkuas dapat digunakan dengan cara dimemarkan terlebih dahulu sebelum dicampur dengan masakan. Jenis rempah ini biasanya dipakai untuk masakan bersantan, sayur asam dan tumisan.

## *Kunyit*

Kunyit atau kunir (*Curcuma longa*) merupakan salah satu jenis rempah asli dari wilayah Asia tenggara dan tergolong tumbuhan temu-temuan (*Zingiberaceae*). Bagi masyarakat Indonesia, kunyit adalah salah satu bumbu dapur wajib ada untuk beberapa masakan tradisional, mulai dari pepes, gulai, semur hingga nasi kuning.

Selain sebagai bumbu masak, kunyit juga dijadikan sebagai bahan utama jamu gendong. Caranya, kunyit yang telah diparut dicampur

air hangat, lalu diperas hingga menyisakan saripati kunyit (jamu kunyit). Jamu kunyit mempunyai fungsi menyehatkan organ dalam, khususnya jaringan usus agar tetap sehat.

### *Kencur*

Kencur (*Kaempferia galanga*) merupakan tumbuhan temu-temuan yang banyak dimanfaatkan sebagai tonikum dan stimulan yang aman. Karenanya, kencur sering dijadikan salah satu menu jamu gendong, diracik bersama beras yang telah dihaluskan, jamu ini bernama beras kencur.

Pemakaian kencur pada beberapa makanan Nusantara, dipercaya memberikan efek positif pada tubuh (tonikum), seperti menambah nafsu makan, mengobati infeksi dan peradangan dalam, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit kanker, memberikan sensasi ketenangan (stimulan) dan banyak mengandung vitamin dan mineral

## *Asam Jawa*

Asam jawa merupakan sejenis buah yang masam, dan termasuk keluarga polong-polongan (Fabaceae). Jenis rempah ini biasa digunakan sebagai campuran bumbu dalam masakan khas Nusantara, misalnya pada sayur asam dan Pempek. Asam jawa juga sering digunakan untuk campuran jamu tradisional, jamu yang dibawa dengan cara digendong.

Asam jawa sangat populer diberbagai belahan dunia, karena rasanya yang sangat masam dan daging buah asam yang telah masak, dapat disimpan lama setelah dikupas dan sedikit dikeringkan dengan bantuan sinar matahari.

## *Jeruk Nipis*

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) merupakan jenis rempah berupa buah berwarna hijau kekuningan kecil dan berasa asam segar dan harum. Daging buah berwarna putih kehijauan, sangat asam dan mengandung banyak vitamin C dan asam sitrat serta minyak atsiri.

Jeruk nipis biasanya diberikan pada makanan berkuah agar memberi cita rasa segar dan harum. Caranya, jeruk nipis dibelah dua dan diperas airnya saja. Selain membuat makanan lebih enak, rempah-rempah ini juga berguna untuk menurunkan berat badan, memperlancar pencernaan, baik untuk kulit dan mencegah kanker.

### *Jeruk Purut*

Satu lagi tumbuhan dari keluarga jeruk-jerukan (Rutaceae) yang dapat dijadikan rempah-rempah, jeruk purut (*Citrus x hystrix*). Tanaman yang mampu tumbuh setinggi 12 meter ini, sering dimanfaatkan buahnya sebagai campuran minuman dan daunnya digunakan sebagai rempah-rempah masakan.

Dalam dunia kuliner, buahnya lime yang masam biasanya digunakan sebagai penetral bau amis daging atau ikan. Daunnya juga banyak dipakai sebagai pengharum, misalnya dicampurkan pada bumbu pecel, gado-gado atau rempeyek.



## *Kepayang /Keluak*

Kepayang atau keluak (*Pangium edule*) dihasilkan dari pohon bersuku *Achariaceae* dan telah banyak dijadikan rempah masakan atau bahan makanan di Nusantara. Misalnya, di Jawa, keluak dipakai sebagai bumbu dapur masakan yang memberi warna hitam pada rawon, brongkos serta sup konro sedangkan di tanah sunda, keluak atau picung ini dijadikan tumisan sedap.

Keluak mengandung asam sianida bila dimakan mentah, bijinya sangat beracun bila dalam konsentrasi tinggi. apabila dimakan dalam jumlah banyak menyebabkan mabuk. Bijinya aman diolah bila telah direbus dan direndam terlebih dahulu.

## *Jintan*

Jintan (*Trachyspermum roxburghianum*) merupakan tumbuhan dari keluarga adas-adasan yang bijinya dapat digunakan untuk rempah dan obat-obatan. Meski memiliki rasa yang sedikit pahit, jintan memiliki khasiat alami sebagai tonikum, misal untuk sistem

pencernaan, mengobati peradangan dan mampu meningkatkan jumlah ASI serta membunuh sel kanker.

Biji jintan awalnya hanya ditemukan pada masakan India, namun sejak perdagangan masa lampau menyebar hingga ke Asia tenggara dan menyatu dalam kuliner Nusantara. Jenis rempah ini biasanya digunakan pada makanan berkuah, seperti kari, sup, dan gulai.

## *Wijen*

Wijen (*Sesamum indicum*) dihasilkan dari tumbuhan berbunga dalam keluarga Pedaliaceae. Walaupun berasal dari Afrika utara, wijen banyak dibudidayakan di seluruh dunia, termasuk Indonesia karena banyak manfaatnya.

Salah satu manfaat utama wijen adalah sebagai sumber minyak nabati. yang diekstraksi bijinya yang berbentuk seperti alpokat, kecil, berwarna putih, kuning, coklat, merah muda atau hitam. Jenis rempah ini sering digunakan sebagai topping pada

makanan, misalnya onde-onde, roti dan lain-lain.

## *Saffron*

Saffron atau kuma merupakan jenis rempah berupa tangkai putik berwarna merah yang diambil dari bunga *Crocus sativus* (sejenis bunga pacar) yang tumbuh subur di wilayah mediterania dan Asia barat, seperti Yunani dan Iran.

Bunga saffron memiliki tiga kepala putik (stigma) yang letaknya terselip di antara daun buah. Bagian tangkai putik yang menghubungkan stigma dengan bagian bunga paling dalam, sering dikeringkan dan disebut saffron. Saffron sering digunakan sebagai bumbu masakan mewah di beberapa negara dan bahan pewarna makanan.

Jenis rempah ini memiliki rasa khas sedikit pahit dan berbau harum seperti rumput kering dan bersifat antiseptik, karena kandungan kimia bernama picrocrocine dan safranal. Kedua zat inilah yang memberi warna kuning keemasan pada makanan. Warna kuning ini sangat dicari oleh juru masak

profesional. Selain memberi kesan makanan lebih “cantik”, warna ini juga dikenal sangat bermanfaat bagi tubuh, dan dapat menangkal berbagai macam penyakit.

## **Klasifikasi Metode Memasak dalam Pengolahan Makanan**

Memasak pada prinsipnya adalah proses atau pemberian panas pada bahan makanan sehingga bahan tersebut mudah dicerna, aman, dan lezat serta mengubah bentuk penyajian. Metode memasak yang perlu diperhatikan:

1. Memasak basah (*Moist Heat Cooking*) dengan panas basah berarti bahan tersebut terbasahi oleh cairan pemasak dan dimatangkan;’
2. Memasak kering (*Dry Heat Coking*) menggunakan alat di mana panas dapat ditimpakan pada benda baik dari atas, bawah atau atas bawah dan sekeliling bahan. Panas tersebut dapat mematangkan bahan tanpa merendam

- bahan pada suatu cairan yang panas;
3. Memasak dengan minyak atau lemak (*Fat Cooking*) artinya bahan dimasukkan ke dalam cairan minyak/lemak panas, baik banyak atau sedikit.

## Metode Memasak Basah

Adalah mematangkan bahan yang dimasak dengan menggunakan bantuan panas suatu cairan (air/kaldu) *Moist Heat Cooking* biasanya untuk memasak jenis bahan yang agak keras, agar setelah matang dapat menjadi lunak. Sebagai konduktor adalah cairan. Konduksi dalam moist cooking lebih cepat daripada dry heat cooking. Panas yang digunakan sampai 100°C (titik didih air) sedangkan panas dalam bahannya sekitar 85°C-91°C.

### *Merebus (boiling)*

Merebus adalah memasak bahan makanan dalam cairan (air, susu, kaldu) mendidih

( $\pm 100^{\circ}\text{C}$ ) sehingga gelembung udara pecah di permukaan cairan. Alat yang digunakan ialah panci dengan tutup. Banyak sedikitnya serta lamanya merebus tergantung pada bahan makanan yang direbus. Contoh : urap sayuran dan boiled potatoes Hal yang perlu diperhatikan dalam proses merebus adalah : 1)..Jenis bahan yang direbus 2).Waktu pemasakan 3).Jenis cairan perebus 4).Alat yang digunakan Simmering adalah merebus bahan makanan sampai titik didih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  kemudian api dkecilkan kurang dari  $100^{\circ}\text{C}$ , proses merebus masih terus berlangsung. Contohnya adalah membuat kaldu (stock).

Adapun di Indonesia dikenal dengan menyemur. Untuk bahan dari beras, telur dan buah dilakukan dengan cara:

- Bahan dimasukkan setelah air mendidih;
- Temperatur disesuaikan dengan jenis makanan.

### *Poaching*

Poaching ialah merebus bahan makanan di dalam air yang sedikit dengan api kecil,

temperature kurang dari 100°C. Proses poaching terjadi perlahan-lahan dan sesuai untuk bahan makanan yang mudah masak dengan tekstur yang lembut, misalnya telur, ikan, dan buah-buahan. Contoh : poached egg dan poached fish Hollandaise sauce.

Pedoman umum/prinsip dasar:

- Egg (telur) Air ditambah garam dan cuka kemudian didihkan;
- Telur diceplok dalam mangkok/sendok sayur (rebus bersama tempatnya);
- Fish (ikan) Ikan dimasukkan ke dalam wadah, kemudian didihkan bersama-sama dalam waktu 20 menit/hingga matang;
- Buah-buahan dipoaching dalam sirup gula.

### *Menyetup (stewing)*

Stewing ialah memasak bahan makanan di dalam cairan (air, kaldu, atau saus) dalam jumlah yang hampir sama dengan bahan yang dimasak. Proses menyetup terjadi perlahan-lahan agar bahan makanan dapat menjadi lunak. Dalam masakan continental dikenal

white stew bila menggunakan saus putih, sedangkan jika menggunakan saus coklat maka disebut brown stew. Contohnya opor ayam, gulai kambing, irish stew, brown lamb stew. Menyetup juga dapat dilakukan pada buah-buahan dengan menggunakan air gula dan kadang-kadang diberi aroma cengkeh atau kayu manis.

### *Braising*

Braising ialah metode memasak makanan dengan menggunakan sedikit air atau kaldu. Braising cocok untuk memasak bahan makanan yang agak keras dan diiris tipis-tipis untuk melembutkan serat-seratnya. Bahan makanan yang dapat dimasak secara braising antara lain daging sapi, ayam, atau itik dan juga sayuran. Contoh masakan braising antara lain ayam goreng kecap, braised beef, dan braised rolled cabbage.

Pedoman umum/prinsip dasar:

- Bahan dipotong rapi/sesuai instruksi resep;
- Bila daging/unggas/ikan, diletakkan



dalam pan yang sudah diberi mentega/ lemak, dibiarkan sampai coklat bagian atas dan bawahnya. Jika sayuran tidak perlu dibuat coklat;

- Dimasak beberapa menit, dimasukkan cairan pemanas (kaldu), dan setelah selesai/dirasa cukup proses pemasakan dilanjutkan dalam pan yang tertutup (*Tightly Covered*).

### *Mengukus (steaming)*

Steaming ialah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Alat yang digunakan ialah risopan, dandang dengan kukusan, langseng dan seblugan atau klakat. Contoh masakan yang dimasak dengan cara ini antara lain nasi kukus dan pudding kukus (*steamed pudding*).

Kelebihan/kebaikan memasak dengan cara mengukus:

- Dapat mempertahankan bentuk asli bahan sehingga menarik untuk disajikan;
- Dapat melunakkan bahan tanpa banyak zat gizi yang hilang dalam air.

## *Mengetim*

Mengetim (*aubain marie*) ialah memasak bahan makanan dengan menggunakan panci tim atau 2 panci, yang satu lebih kecil sehingga dapat dimasukkan ke dalam panci yang lain. Cara seperti ini memerlukan waktu yang lama. Contoh masakan ini ialah nasi tim dan pudding roti

## *Memblansir*

Memblansir (*blanching*) ialah merebus sebentar bahan makanan dalam air mendidih, dengan maksud untuk mengurangi rasa dan bau, misalnya lobak, rebung, dan tulang untuk kaldu. Bahan makanan yang akan diawetkan perlu diblansir supaya warnanya tetap baik, misalnya cabai merah.

# Bab 3: Garnish dan Hiasan Hidangan

## Sub Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Mampu menjelaskan pengertian garnish;
2. Menyebutkan fungsi dari pada garnish;
3. Menyebutkan beberapa syarat-syarat garnish;
4. Menyebutkan bahan-bahan yang digunakan untuk garnish;
5. Mengetahui alat-alat yang digunakan dalam membuat garnish.

---

Kata garnish berasal dari Bahasa “Perancis” yang artinya hiasan hidangan. Garnish pada suatu hidangan adalah untuk memberi daya tarik serta keindahan pada suatu hidangan tersebut, bukan saja rasa enak yang menjadi tujuan utamanya, akan tetapi faktor keindahan, keserasian yang memegang peranan penting. Faktor ini yang memberi pengaruh penglihatan kita pada makanan,

sehingga menimbulkan selera yang akhirnya berkeinginan untuk segera mencicipi pada masakan yang telah disajikan.

Seni menghias hidangan dengan buah dan sayuran merupakan suatu warisan dari leluhur kita. Misalnya, bentuk hiasan buah-buahan untuk sesaji di Pulau Bali dan gunung pada Sekaten di Yogyakarta. Garnish yang kita buat, akan dapat menunjukkan nama suatu tempat dari mana asal makanan itu berasal atau memberi nama siapa yang sedang dipestakan. Misalnya, singkatan nama pengantin yang sedang dipestakan diukir pada patung atau mentega sebagai salah satu hiasan yang indah.

## Fungsi Garnish

1. Agar makanan terlihat menarik Hal ini adalah fungsi garnish yang utama, karena jika makanan tidak menarik akan menimbulkan rasa malas untuk memakan;
2. Membangkitkan selera makan seseorang yang memakan;
3. Menambah Rasa & Aroma yang Lezat.

## Syarat Garnish

Garnish hidangan, yang akan kita hidangkan hendaknya memperhatikan beberapa persyaratan, berikut :

1. Bahan yang akan dipakai harus bahan-bahan yang segar, dapat dimakan, tidak berulat, dan bersih;
2. Harus mengetahui jenis masakan yang akan dihias, sehingga bahan yang dipakai dapat disesuaikan dengan masakan yang akan dimasak;
3. Penggunaan warna yang menyolok dan menarik;
4. Besar hiasan dan hidangan yang akan dihias harus seimbang dengan besar ruangan dan tahu persis di mana hiasan itu akan ditempatkan. Perbandingan hidangan dengan garnish  $\pm 10 : 1$ ;
5. Alat-alat yang dipergunakan disesuaikan dengan kebutuhan agar hasilnya baik, rapi, indah, dan menarik;
6. Memberikan variasi warna pada makanan yang memang mempunyai warna yang kurang mempesona, agar terlihat lebih menarik;

7. Makanan yang akan dihias harus kelihatan menarik dan tekstur lebih baik;
8. Makanan yang mempunyai bentuk kurang menarik, misalnya makanan tersebut terdiri dari bermacam-macam warna sehingga terlihat ramai (norak).

Garnish akan sangat membantu suatu makanan sehingga terlihat lebih menarik, misalnya dengan memberikan sehelai daun peterseli atau irisan tomat/jeruk nipis dan lain-lain. Menambah rasa dan aroma yang lezat. Misalnya, cream of asparagus soup ditambah dengan potongan asparagus yang kecil-kecil, steak yang mempunyai rasa hambar ditambahkan lada hitam dan lain-lain.

## Bahan yang Digunakan untuk Garnish

Bahan-bahan yang dapat digunakan untuk membuat hiasan makanan dapat dibedakan menjadi 2, yaitu:

## *Buah-buahan*

- Tomat;
- Lemon;
- Apel;
- Ketimun;
- Alpukat;
- Bawang Bombay;
- Bengkuang;
- Cabe merah;
- Jeruk;
- Cabe hijau;
- Wortel.

## *Bahan dari Sayuran*

- Peterseli;
- Seledri;
- Kemangi;
- Macam-macam selada;
- Sawi putih;
- Kol;
- Kacang panjang.

## Jenis Garnish

Simple Garnish, adalah garnish yang terdiri dari satu bahan atau lebih, biasanya terbuat dari sayur-sayuran, cereal atau makanan-makanan yang sudah jadi, seperti crouton, bread, tart, dan sebagainya.

Composite Garnish, adalah garnish yang terdiri dari bermacam-macam bahan sebagai hiasan yang sesuai dengan makanan dasar. Bahan-bahan tersebut harus mempunyai perpaduan rasa dan aroma dengan makanan pokok atau bahan yang satu dengan lainnya.

## Penerapan Garnish

Salah satu food stylist kesukaan Indonesia mengatakan bahwa makanan juga perlu dihias, layaknya rambut atau wajah untuk membangkitkan appetite dan emosi orang yang melihatnya. Sebenarnya ini berhubungan erat dengan seni, karena kita bermain dengan komposisi, warna, tekstur dan kepekaan.

Setiap makanan, memiliki karakter masing-masing dan tidak bisa diperlakukan sama



untuk dapat menimbulkan kesan yang sesuai dan menarik. Misalnya buah cherry tidak matching bila dipakai menghias ikan gurame. Lalu memperlakukan makanan yang cepat meleleh seperti keju panas, saus atau es krim juga harus dengan kecepatan khusus. Soalnya kita berpacu dengan waktu. Tapi jangan sampai penataan makanan malah mengalihkan fokus orang dari makanan itu sendiri.

Cara Membuat Beberapa Macam Hiasan dari Buah dan Sayuran:

- *Bunga Mawar*

1. Bahan : Wortel, bengkuang atau bit.
2. Alat yang dipakai : pisau dengan ujung yang tajam.
3. Penerapan : untuk hiasan macam-macam lauk-pauk dan hidangan nasi
4. Pelaksanaan: wortel diambil pangkalnya, dikupas, dan dipotong-potong sepanjang 3 cm, kemudian dibentuk bulat. Mulai dari bagian paling bawah dan dibentuk helai-helai bunga dengan cara mengikis bagian-bagian yang bulat. Untuk

membuat helai daun berikutnya, bentuk yang bulat dikurangi sambil dirapikan. Bentuk lagi helai-helai daun berikutnya dengan cara yang sama seperti di atas. Untuk membuat bunga mawar yang besar dan berwarna lain (merah dan putih) dapat dibuat dari bengkuang atau bit.

- *Bunga Gerbra*

Bahan : Cabe merah

Alat yang dipakai : gunting kecil

Penerapan : untuk hiasan nasi tumpeng, nasi kuning, nasi goreng, macam-macam lauk-pauk, seperti samal goreng, opor, urapan, dan lain-lain.

Pelaksanaan : pilih cabe merah yang besar dan gemuk. Tangkai cabe biarkan saja, kemudian gunting cabe sepanjang 3- 4 cm menurut panjangnya ke arah tangkai menjadi delapan atau dua belas helai daun bunga, bergantung dari besarnya cabe.

Agar tidak lekas putus sewaktu menggunting, sisakan 1,5 cm di atas pangkal cabe. Biji cabe

dikeluarkan semua, kemudian rendam bunga gerbra dalam air es sampai cukup mekar.

- *Bunga Krisan*

1. Bahan : Bawang Bombay, bahan pewarna.
2. Alat yang dipakai : pisau, sumpit, talenan.
3. Penerapan : untuk hiasan pada salada, piring saji, aneka hidangan.
4. Pelaksanaan : Kupas bawang bombai . Letakkan di atas talenan, tahan pada kedua sisinya. Iris memanjang dengan pisau, putar bawang bombai setengah putaran, letakkan dengan posisi yang sama. Potong lurus, jangan sampai miring.

- *Garnis Lotus Tomat*

1. Bahan : Tomat yang merah dan keras.
2. Alat yang dipakai : pisau yang tajam.
3. Penerapan : untuk menghias selada, piring hidangan.
4. Pelaksanaan : Cuci bersih tomat, potong memanjang menjadi 8 bagian yang sama. Kupas kulit masing-masing tomat dari

ujung bawah dengan pisau yang tajam sampai setengah bagian tomat. Lengkungkan kulit tomat ke belakang secara perlahan-lahan.

- *Gulungan Mentimun*

1. Bahan : Mentimun yang lunak dan berbiji sedikit
2. Alat yang dipakai : pisau yang tajam.
3. Penerapan : untuk menghias hidangan, pada masakan.
4. Pelaksanaan : Cuci bersih mentimun, belah memanjang menjadi dua bagian. Iris ujungnya dengan potongan diagonal. Iris tipis-tipis searah dengan potongan diagonal, hati-hati jangan sampai terputus. Buat 7 atau 9 irisan untuk tiap kelompok. Pegang sepotong mentimun dengan bagian kulit di bawah dan buang kulit dari dagingnya hingga tersisa 1 cm. balikkan mentimun dan gulung tiap irisan kedua hingga ke bagian pangkal, biarkan irisan yang lain lurus. Letakkan dalam mangkuk besar yang berisi air dan biarkan beberapa jam.

## *Peralatan Membuat Garnish*

1. Alas meja kerja dari formika atau plastik.
2. Kain kerja, baskom besar dan kecil, piring kecil atau plastik, tempat sampah.
3. Talenan, pisau lipat, gunting kecil, pisau bermacam-macam bentuk, dan sebagainya.
4. Alas meja, talenan, pisau ukir, gunting, baskom, piring.

# Bab 4: Teknik Penyajian Makanan Indonesia, Asia, dan Eropa

Sub Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

1. Menjelaskan tehnik penyajian makanan mentah;
2. Menjelaskan tehnik penyajian makanan matang;
3. Syarat penyajian makanan.

---

## **Teknik Penyajian Makanan Mentah**

Bahan mentah adalah bahan yang belum pernah mengalami pengolahan, bahan mentah ini disebut juga bahan baku.

## Pengertian Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan adalah bahan makanan mentah menjadi matang melalui proses pemanasan. Secara definisi pengolahan makanan dapat diartikan sebagai suatu proses panas pada makanan sehingga menjadi lebih enak, mudah dikunyah dan mengubah bentuk dalam penampilan dari bahan makanan, serta mematikan bakteri yang merugikan kesehatan.

## Jenis Perlakuan Dalam Proses Pengolahan

### *Suhu Tinggi*

Suhu tinggi diterapkan baik dalam pengawetan maupun dalam pengolahan makanan. Memasak, menggoreng, memanggang, dan lain-lain adalah cara-cara pengolahan yang menggunakan panas. Proses tersebut membuat makanan menjadi lebih lunak, dan lebih awet.

Pemberian suhu tinggi pada pengolahan dan pengawetan pangan didasarkan kepada kenyataan bahwa pemberian panas yang cukup dapat membunuh sebagian besar mikroba dan menginaktifkan enzim.

Pemberian panas dapat mengakibatkan efek mematikan pada mikroba. Efek yang ditimbulkannya tergantung dari intensitas panas dan lamanya dalam pemanasan, makin tinggi suhu yang digunakan, makin singkat waktu pemanasan yang digunakan untuk mematikan mikroba.

### *Blansing*

Blansing adalah merupakan suatu cara pemanasan pendahuluan atau perlakuan pemanasan tipe pasteurisasi yang dilakukan pada suhu kurang dari 100 0C selama beberapa menit, dengan menggunakan air panas atau uap. Biasanya suhu yang digunakan sekitar 82 – 93 0C selama 3 – 5 menit. Contoh blansing misalnya mencelupkan sayuran atau buah dalam air mendidih selama 3 – 5 menit atau mengukusnya selama 3 – 5 menit.

Tujuan utama blansing adalah



menginaktifkan enzim diantaranya enzim peroksidase dan katalase, walaupun sebagian dari mikroba yang ada dalam bahan juga turut mati. Kedua jenis enzim ini paling tahan terhadap panas.

Blansing biasanya dilakukan terhadap sayur-sayuran dan buah-buahan yang akan dikalengkan atau dikeringkan. Di dalam pengalengan sayur-sayuran dan buah-buahan, selain untuk menginaktifkan enzim

Tujuan blansing yaitu :

1. Membersihkan bahan dari kotoran dan mengurangi jumlah mikroba dalam bahan;
2. Mengeluarkan atau menghilangkan gas-gas dari dalam jaringan tanaman, sehingga mengurangi terjadinya pengamatan kaleng dan memperoleh keadaan vakum yang baik dalam “headspace” kaleng.;
3. Melayukan atau melunakkan jaringan tanaman, agar memudahkan pengisian bahan ke dalam wadah;
4. Menghilangkan bau dan flavor yang tidak dikehendaki;
5. Menghilangkan lendir pada beberapa jenis sayur-sayuran;

6. Memperbaiki warna produk antara lain memantapkan warna hijau sayur-sayuran.

Cara melakukan blansing ialah dengan merendam dalam air panas (merebus) atau dengan uap air (mengukus atau dinamakan juga “steam blanching”). Merebus yaitu memasukkan bahan ke dalam panci yang berisi air mendidih. Kemudian sayur-sayuran atau buah-buahan yang akan diblansing dimasukkan ke dalam keranjang kawat, kemudian dimasukkan ke dalam panci dengan suhu blansing biasanya mencapai 82 – 83oC selama 3 – 5 menit. Setelah blansing cukup waktunya, kemudian keranjang kawat diangkat dari panci dan cepat-cepat didinginkan dengan air. Pengukusan tidak dianjurkan untuk sayur-sayuran hijau, karena warna bahan akan menjadi kusam. Caranya ialah dengan mengisikan bahan ke dalam keranjang kawat, kemudian dimasukkan ke dalam dandang yang berisi air mendidih.

### *Pasteurisasi*

Pasteurisasi merupakan suatu proses

pemanasan bahan pangan sampai mencapai suatu suhu tertentu untuk membunuh mikroba patogen atau penyebab penyakit seperti bakteri.

penyebab penyakit TBC, disentri, diare, dan penyakit perut lainnya. Dengan pasteurisasi masih terdapat mikroba, sehingga bahan pangan yang telah dipasteurisasi mempunyai daya tahan simpan yang singkat.

Tujuan pasteurisasi yaitu:

1. Membunuh semua bakteri patogen yang umum dijumpai pada bahan pangan akteri bakteri patogen yang berbahaya ditinjau dari kesehatan masyarakat;
2. Memperpanjang daya tahan simpan dengan jalan mematikan bakteri dan menginaktifkan enzim.

Mikroba terutama mikroba non patogen dan pembusuk masih ada pada bahan yang dipasteurisasi dan bisa berkembang biak. Oleh karena itu daya tahan simpannya tidak lama. Contohnya : susu yang sudah dipasteurisasi bila disimpan pada suhu kamar hanya akan tahan 1 – 2 hari, sedangkan bila disimpan dalam lemari es tahan sekitar seminggu. Karena itu untuk tujuan pengawetan,

pasteurisasi harus dikombinasikan dengan cara pengawetan lainnya, misalnya dengan pendinginan.

Pasteurisasi biasanya dilakukan pada susu, juga pada saribuah dan suhu yang digunakan di bawah 100 0C. Contohnya:1). Pasterurisasi susu dilakukan pada suhu 61 – 63 0C selama 30 menit; 2). Pasteurisasi saribuah dilakukan pada suhu 63 – 74 0C selama 15 – 30 menit.

Pasteurisasi pada sari buah dan sirup dapat dilakukan dengan cara “hot water bath”. Pada cara “hot water bath”, wadah yang telah diisi dengan bahan dan ditutup (sebagian atau rapat) dimasukkan ke dalam panci terbuka yang diisi dengan air.

Beberapa cm (2,5 – 5,0 cm) di bawah permukaan wadah. Kemudian air dalam panci dipanaskan sampai suhu di bawah 100 0C ( 71 – 85 0C ), sehingga aroma dan flavor tidak banyak berubah.

## *Sterilisasi*

Sterilisasi adalah suatu proses untuk mematikan semua mikroba beserta spora-sporanya. Spora-spora bersifat tahan panas,

maka umumnya diperlukan pemanasan selama 15 menit pada suhu 121 °C atau ekuivalennya , artinya semua partikel bahan pangan tersebut harus mengalami perlakuan panas. Mengingat bahwa perambatan panas melalui kemasan (misalnya kaleng, gelas) dan bahan pangan memerlukan waktu, maka dalam praktik pemanasan dalam autoklaf akan membutuhkan waktu lebih lama dari 15 menit.

Selama pemanasan dapat terjadi perubahan-perubahan kualitas yang tidak diinginkan. Untungnya makanan tidak perlu dipanaskan hingga steril sempurna agar aman dan memiliki daya tahan simpan yang cukup lama.

Semua makanan kaleng umumnya diberi perlakuan panas hingga tercapai keadaan steril komersial . Biasanya daya tahan simpan makanan yang steril komersial adalah kira-kira 2 tahun. Kerusakan-kerusakan yang terjadi biasanya bukan akibat pertumbuhan mikroba, tetapi karena terjadi kerusakan pada sifat-sifat organoleptiknya akibat reaksi-reaksi kimia.

Pemanasan dengan sterilisasi komersial umumnya dilakukan pada bahan pangan yang sifatnya tidak asam atau bahan pangan

berasam rendah. Yang tergolong bahan pangan ini adalah bahan pangan hewani seperti daging, susu, telur, dan ikan serta beberapa jenis sayuran seperti buncis dan jagung.

Bahan pangan berasam rendah mempunyai risiko untuk mengandung bakteri *Clostridium botulinum*, yang dapat menghasilkan racun yang mematikan jika tumbuh dalam makanan kaleng. Oleh karena itu spora bakteri tersebut harus dimusnahkan dengan pemanasan yang cukup tinggi. Sterilisasi komersial adalah pemanasan pada suhu  $121,1^{\circ}\text{C}$  selama 15 menit dengan menggunakan uap air bertekanan, dilakukan dalam autoklaf.

Tujuan sterilisasi komersial terutama untuk memusnahkan spora bakteri patogen termasuk spora bakteri *C. Botulinum*.

### *Pendinginan*

Pendinginan adalah penyimpanan bahan pangan di atas suhu pembekuan bahan yaitu  $-2$   $-10^{\circ}\text{C}$ . Cara pengawetan dengan suhu rendah lainnya yaitu pembekuan. Pembekuan adalah penyimpanan bahan pangan dalam

keadaan beku yaitu pada suhu  $12 - 24^{\circ}\text{C}$ . Pembekuan cepat (quick freezing) di lakukan pada suhu  $-24 - 40^{\circ}\text{C}$ .

Pendinginan biasanya dapat mengawetkan bahan pangan selama beberapa hari atau minggu tergantung pada macam bahan pangannya, sedangkan pembekuan dapat mengawetkan bahan pangan untuk beberapa bulan atau kadang beberapa tahun.

Perbedaan lain antara pendinginan dan pembekuan adalah dalam hal pengaruh terhadap keaktifan mikroorganisme di dalam bahan pangan. Penggunaan suhu rendah dalam pengawetan pangan tidak dapat membunuh bakteri, sehingga jika bahan pangan beku misalnya di keluarkan dari penyimpanan dan di biarkan mencair kembali (thawing), pertumbuhan bakteri pembusuk kemudian berjalan cepat kembali.

Pendinginan dan pembekuan masing-masing juga berbeda pengaruhnya terhadap rasa, tekstur, nilai gizi, dan sifat-sifat lainnya. Beberapa bahan pangan menjadi rusak pada suhu penyimpangan yang terlalu rendah.

## *Fermentasi*

Proses fermentasi dalam pengolahan pangan adalah proses pengolahan pangan dengan menggunakan aktivitas mikroorganisme secara terkontrol untuk meningkatkan keawetan pangan dengan diproduksinya asam dan/atau alkohol, untuk menghasilkan produk dengan karakteristik flavor dan aroma yang khas, atau untuk menghasilkan pangan dengan mutu dan nilai yang lebih baik.

Contoh-contoh produk pangan fermentasi ini bermacam-macam; mulai dari produk tradisional (misalnya tempe, tauco, tape) sampai kepada produk yang modern (misalnya salami dan yoghurt).

Proses fermentasi dalam pengolahan pangan mempunyai beberapa keuntungan-keuntungan, antara lain:

1. Proses fermentasi dapat dilakukan pada kondisi pH dan suhu normal, sehingga tetap mempertahankan (atau sering bahkan meningkatkan) nilai gizi dan organoleptik produk pangan;
2. Karakteristik flavor dan aroma produk yang dihasilkan bersifat khas, tidak dapat



- diproduksi dengan teknik/metoda pengolahan lainnya;
3. Memerlukan konsumsi energi yang relatif rendah karena dilakukan pada kisaran suhu normal;
  4. Modal dan biaya operasi untuk proses fermentasi umumnya rendah, dan teknologi fermentasi umumnya telah dikuasi secara turun temurun dengan baik.

### *Pengeringan*

Pengeringan adalah suatu cara untuk mengeluarkan atau menghilangkan sebagian air dari suatu bahan dengan menguapkan sebagian besar air yang di kandung melalui penggunaan energi panas. Biasanya, kandungan air bahan tersebut di kurangi sampai 53 batas sehingga mikroorganisme tidak dapat tumbuh lagi di dalamnya. Keuntungan pengeringan adalah bahan menjadi lebih awet dan volume bahan menjadi lebih kecil sehingga mempermudah dan menghemat ruang pengangkutan dan pengepakan, berat bahan juga menjadi

berkurang sehingga memudahkan transpor, dengan demikian di harapkan biaya produksi menjadi lebih murah. Kecuali itu, banyak bahan-bahan yang hanya dapat di pakai apabila telah di keringkan, misalnya tembakau, kopi, the, dan biji-bijian.

Beberapa keuntungan pengeringan, disamping mempunyai kerugian yaitu karena sifat asal bahan yang di keringkan dapat berubah,, misalnya bentuknya, sifat-sifat fisik dan kimianya, penurunan mutu dan sebagainya.

Kerugian yang lain dapat disebabkan oleh beberapa bahan kering perlu tambahan pekerjaan sebelum di pakai, misalnya harus dibasahkan kembali (rehidratasi) sebelum di gunakan. agar pengeringan dapat berlangsung, dan di berikan energi panas pada bahan yang di keringkan, dan di perlukan aliran udara untuk mengalirkan uap air yang terbentuk keluar dari daerah pengeringana tau penyedotan uap air, dan dapat juga di lakukan secara vakum.

Pengeringan dapat berlangsung dengan baik jika pemanasan terjadi pada setiap tempat dari bahan tersebut, dan uap air yang di ambil

berasal dari semua permukaan bahan tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengeringan terutama adalah luas permukaan benda, suhu pengeringan, aliran udara, tekanan uap di udara, dan waktu pengeringan.

### *Penggunaan Bahan Kimia*

Bahan pengawet dari bahan kimia berfungsi membantu mempertahankan bahan makanan dari serangan mikroba pembusuk dan memberikan tambahan rasa sedap, manis, dan pewarna. Contoh beberapa jenis zat kimia : cuka, asam asetat, fungisida, antioksidan, in-package desiccant, ethylene absorbent, wax emulsion dan growth regulatory untuk melindungi buah dan sayuran dari ancaman kerusakan pasca panen untuk memperpanjang kesegaran masa pemasaran. Nitrogen cair sering digunakan untuk pembekuan secara tepat buah dan sayur sehingga dipertahankan kesegaran dan rasanya yang nyaman.

## **Perubahan Akibat Perilaku dalam**

## Proses Pengolahan

Berbagai Perubahan yang mungkin terjadi pada komponen makro bahan pangan selama proses pengolahan pangan.

### *Protein*

Denaturasi (karena panas) akan menyebabkan perubahan kelarutan, sehingga akan mempengaruhi tekstur pada bahan pangan. Penyimpangan flavor yang disebabkan karena oksidasi (dikatalisis oleh cahaya). Degradasi enzimatis yang akan menyebabkan perubahan pada tekstur dan flavor (bisa menyebabkan terbentuknya flavor pahit). Pembekuan dapat menyebabkan protein mengalami perubahan konformasi dan kelarutannya.

### *Lipida*

Hidrolisis enzimatis yang dapat menyebabkan terbentuknya off-flavor (seperti terbentuknya flavor sabun (soapy) atau bau prengus (goaty)

tergantung jenis lipida yang ada. Menyebabkan minyak goreng menjadi tidak baik untuk digunakan, mengalami perubahan sifat fungsional dan sifat kristalisasinya. Oksidasi asam lemak tidak jenuh yang akan menyebabkan flavor menyimpang.

### *Karbohidrat*

Perlakuan panas tinggi akan menyebabkan terbentuknya interaksi antara gula pereduksi dan gugus amino yang akan menyebabkan terjadinya reaksi Maillard (menyebabkan proses pencokelatan) dan perubahan flavor. Hidrolisis pati dan gum dapat menyebabkan perubahan tekstur dari system pangan, beberapa pati dapat didegradasi oleh enzim ataupun kondisi asam.

### *Vitamin*

Tergantung dari jenis vitaminnya, maka berbagai proses perubahan bisa terjadi (kerusakan/ kehilangan) jika produk pangan mengalami proses pengolahan; terutama

karena proses pemanasan, pencahayaan, ataupun terekspos dengan udara (oksigen).

## Teknik Penyajian Makanan Matang

Menyajikan makanan yaitu menyediakan makanan untuk dikonsumsi. Penyajian makanan dapat dilakukan, mesti mengikuti beberapa ketentuan, misalnya:

1. Waktu penyajian, pagi, siang, malam, atau selingan;
2. Acara khusus yang mengharuskan menyajikan makanan tersebut;
3. Komposisi makanan;
4. Bentuk, aroma, cita rasa, warna, tekstur, dan suhu makanan;
5. Kebersihan dan estetika makanan.

Penyajian makanan harus dilakukan sesuai dengan jenis makanan. Makanan panas mesti diletakkan dalam wadah yang sesuai untuk makanan panas, demikian juga untuk makanan dingin. Makanan yang segera diolah, harus

disajikan sesaat setelah diolah, terutama untuk makanan yang harus dihidangkan panas.

Makanan yang sudah siap dimasak mesti ditempatkan dalam pemanas makanan, agar panasnya tetap awet sampai disajikan. Kemudian, untuk makanan tersebut dalam penyajian tetap tertutup.

Makanan dingin harus disimpan dalam ruang pendingin sebelum disajikan. Makanan dingin juga tidak perlu ditutup sekiranya tempat penyajian tidak jauh dari tempat pengolahannya.

## Teknik Penyajian Makanan

Teknik penyajian makanan yaitu cara membuat makanan yang dihidangkan tampil seragam dan terlihat menarik. Pengaturan makanan dapat dilakukan dengan mengatur komposisi dari bentuk, tekstur, dan warnanya.

Ada beberapa ketentuan tentang pengaturan makanan di dalam wadah antara lain:

1. Makanan utama harus diletakkan di dasar wadah. jika terdapat simbol atau logo,

- makanan yang harus ditempatkan di bawah logo pada wadah tersebut;
2. Makanan pelengkap seperti sayuran ditata di sebelah kiri makanan utama;
  3. Letakkan saos terpisah di wadah yang lain;
  4. Makanan harus dihias dengan bahan serta warna yang serasi dan dapat dimakan;
  5. Sebelum disajikan, makanan tersebut harus diperiksa kembali kebersihan dan peralatannya.

## Syarat Penyajian Makanan

### *Penyajian Makanan*

Dalam penyajian makanan yang terpenting adalah sebelum dibagikan terlebih dahulu diperiksa kebersihannya, seperti :

1. Organoleptik: apakah ada tanda-tanda kerusakan, noda atau serat-serat pertumbuhan jamur, serta adakah kelainan seperti biasanya;
2. Biologis: dengan cara mencicipi makanan



untuk mengetahui kelayakan makanan sekaligus keamanannya. Selama penyajian suhu tetap dijaga agar berada pada suhu aman di atas  $60^{\circ}\text{C}$  atau di bawah  $10^{\circ}\text{C}$  yaitu khusus makanan berkuah seperti bubur, sop, saus;

### 3. Pengamanan Sebelum Penyajian Makanan.

Kebersihan dan cara mengendalikan makanan sebelum disajikan dapat mempengaruhi kesehatan orang yang akan mengonsumsinya. Makanan yang tercemar oleh bakteri atau bahan-bahan berbahaya, dapat menyebabkan keracunan dan penyakit. Bahaya yang diakibatkan oleh kesalahan dalam pengendalian makanan ada tiga jenis yaitu bahaya biologis, bahaya kimia, dan bahaya fisik. Bahaya biologis berupa pencemaran bakteri dan parasit yang bisa menyebabkan penyakit. Pencemaran ini bisa disebabkan oleh dari udara, tanah, dan air atau binatang kecil di lingkungan yang kotor.

Tidak semua makanan yang disajikan akan langsung disantap, terutama makanan katering. Jika tidak disimpan dengan prinsip kebersihan dan sanitasi makanan sebelum

penyajian makanan, bisa jadi makanan akan tercemar.

### *Pengamanan dalam Penyajian Makanan*

Dalam penyajian makanan ada prinsip hygiene dan sanitasi makanan. Selain tampil menarik, makanan harus terjaga dari segi kesehatan dan kebersihan. Beberapa prinsip penyajian yang harus diperhatikan:

1. Prinsip wadah. Yaitu Makanan harus ditempatkan dalam wadah terpisah dan tertutup supaya tidak terjadi kontaminasi silang;
2. Prinsip air. Yaitu Makanan dengan kadar air tinggi seperti kuah, santan, atau susu baru dicampur saat makanan akan dihidangkan, untuk mencegah makanan basi;
3. Prinsip Edible part, Yaitu bahan yang akan digunakan dalam penyajian makanan merupakan bahan yang bias dimakan, Hindari pemakaian bahan yang dapat membahayakan seperti staples, tusuk gigi, atau bahan plastik.



# Tentang Penerbit

Penerbit Buku Poltekkes Kemenkes Kendari merupakan salah satu layanan penerbitan yang terhimpun dalam kelompok Penerbitan Ilmiah, bertujuan sebagai media diseminasi hasil kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang didedikasikan kepada sivitas akademika dan masyarakat. Penerbit Buku Poltekkes Kemenkes Kendari merupakan anggota ISBN Perpustakaan Nasional Republik Indonesia.

**Penerbit Buku**

**Poltekkes Kemenkes Kendari**

Gedung Rektorat, Lantai 1 Sayap Timur

Jl. Jenderal A.H. Nasution No. G14,

Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, 93231

[editorial.jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id](mailto:editorial.jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id)

[www.mybook.poltekkes-kdi.ac.id](http://www.mybook.poltekkes-kdi.ac.id)