

DASAR - DASAR PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN INDONESIA



Oleh :
Dra. B a i d a r

Diperbanyak Oleh :

PUSAT MEDIA PENDIDIKAN (MRC) FPTK IKIP PADANG
1992

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TEL	9 Mar 1993
SLIPER. HARGA	110
KOLEKSI	KR7
SOP. VENTAS	181/110/93 - d 10/24
CALL NO	664.598 Ani d 10



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
Bab I PENDAHULUAN	1
A. Sejarah Pengolahan Makanan Indonesia..	1
B. Pola Makanan	5
Bab II PERENCANAAN MENU	16
A. Pengertian Menu	16
1. Syarat-syarat merencanakan menu....	17
B. Menu Sehari-Hari	18
1. Menu dan waktu makan	20
Bab III BUMBU DAN REMPAH	28
A. Pengertian	28
1. Macam-Macam Bumbu Dan Rempah	29
2. Cara Pemakaian Bumbu Dan Rempah ...	30
3. Nama Bumbu Masakan	36
Bab IV PENGOLAHAN MAKANAN POKOK	34
A. Pengelolaan Beras (Memasak Nasi Biasa)	35
1. Meliwet	36
2. Mengukus	37
3. Mengetim	38
B. Cara Memasak Nasi Istimewa	39
1. Di bungkus dengan daun	39
2. Memasak dalam tanah	43
3. Memasak dalam buluh	44

	C. Memasak Nasi Dengan Santan dan Rempah-	
	Rempah	45
	1. Nasi gurih	45
	2. Nasi kuning	45
	3. Nasi tumpeng	46
	4. Nasi samin	46
	5. Nasi Surba	46
	6. Nasi Kebuli	46
	D. Pengolahan Ketela	47
	1. Ketela muda	48
	2. Gaplek	49
	E. Memasak Jagung	49
	F. Memasak Sagu	51
Bab V	S A M B A L	53
	A. Sambal Mentah	53
	B. Sambal Masak	55
	C. Sambal Goreng	56
Bab VI	PENGOLAHAN SAYURAN DAN ACAR	58
	A. Sayuran Mentah	58
	B. Sayuran Sebagian Mentah dan Sebagian Masak	61
	C. Sayur Yang Dimasak (direbus, di Kukus).	62
	D. A c a r	63
	1. Acar mentah dan bening	64
	2. Acar bumbu kuning	65
	3. Acar mostard	65

	Halaman	
Bab VII	PEPEKAN, PINDANG DAN SATE	66
	A. Pepesan	66
	1. Pepesan ikan	66
	2. Pepsan oncom	66
	3. Pepesan jamur merang	67
	4. Pepesan dari tumbuh tumbuhan	67
	B. Masakan Yang di Bungkus Daun	67
	1. Gadon	68
	2. Pelas	68
	3. Bebotok	69
	C. Pindang	69
	D. Sate	70
Bab VIII	LAUK PAUK YANG DIPANGGANG DAN LAUK PAUK YANG DIGORENG	73
	A. Lauk Pauk Yang di Panggang	73
	1. Bahan mentah langsung dipanggang...	73
	2. Bahan dimasak sebelum dipanggang ..	74
	B. Lauk Pauk Yang di Goreng	75
	1. Ikan	76
	2. Daging sapi/kerbau	78
	3. Ayam/unggas	80
	4. Telor	80
	5. Tahu	82
	6. Tempe	83
	7. Kerupuk	83
	8. Pergedel	84
	DAFTAR KEPUSTAKAAN	86

KATA PENGANTAR

Pengolahan makanan dewasa ini makin berperan dalam rumah tangga maupun dalam usaha jasa Boga. Peran tersebut terutama pada pengolahan dan penyajian makanan yang memenuhi selera dan kesehatan.

Agar pengolahan dan penyajian makanan tersebut memenuhi selera dan kesehatan, kita perlu mengetahui dan memahami teknik pengolahan makanan dan penyajiannya. Buku ini sengaja penulis susun untuk memberi informasi, pengetahuan yang berhubungan dengan pengolahan dan penyajiannya terutama makanan Indonesia.

Dengan adanya buku ini diharapkan dapat memberi petunjuk dan informasi bagi juru masak di rumah tangga, dan di lembaga usaha boga, di samping itu buku ini diharapkan juga dapat digunakan dalam Pendidikan Tata Boga.

Materi buku ini di susun berdasarkan pengetahuan dan literatur yang berhubungan dengan materi terkait, secara garis besarnya materi buku ini berisi seperti : Teknik merencanakan menu, pengolahan makanan pokok, teknik pengolahan lauk pauk dan sayuran.

Demi untuk terwujudnya buku ini banyak pihak yang telah memberikan sumbangan moril kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan ribuan terima kasih terutama kepada Pimpinan Fakultas dan Jurusan PKK FPTK IKIP Padang, serta Ibu Dra. Yusmiana Yunus dan Dra. Martini Jufri yang telah

membaca dan memberikan saran untuk kesempurnaan buku ini,
semoga amal baikya di terima Allah di Sisinya Amin.

Padang, Maret 1992

Wassalam Penulis.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Sejarah Pengolahan Makanan Indonesia

Pengolahan makanan Indonesia dimulai sejak nenek moyang bangsa Indonesia menemukan api. Pada mulanya nenek moyang kita langsung memakan bahan makanan dalam keadaan mentah tanpa dimasak terlebih dahulu. Tetapi setelah mereka menemukan api, bahan makanan tersebut dibakarnya kemudian baru dimakan. Ternyata, bahan makanan yang dibakarnya lebih enak dari pada makanan yang dimakan dalam keadaan mentah. Di samping itu, bahan makanan yang dibakar dapat bertahan selama beberapa hari sehingga mereka tidak perlu mencari atau berburu setiap hari.

Proses pengolahan bahan makanan memanfaatkan api berjalan terus-menerus sampai sekarang. Teknik pengolahan bahan makanan juga berkembang dengan pesat. Semulanya bahan makanan langsung bersinggungan dengan api dan tanpa menggunakan bumbu, akhirnya sekarang berkembang dengan teknik pengolahan yang lebih moderen dan menggunakan bumbu yang dapat membuat makanan menjadi lezat, sehat dan menarik. Teknik pengolahan bahan makanan yang pada mulanya dibakar, kemudian berkembang dengan teknik merebus, menggoreng dan mengawetkan serta pemberian bumbu-bumbu.

Teknik memasak ini makin lama makin berkembang sehingga sampai kita mengenal teknik memasak yang paling mutakhir saat ini yaitu memasak dengan oven, Microwave dan

panas matahari. Perkembangan ini berlangsung juga pada jenis makanan pada nenek moyang kita. Mula-mula menu pada jaman purba terdiri dari daging, ikan, sayuran mentah kemudian dibakar, direbus, ditambah saus dan seterusnya.

Dengan makin meningkatnya peradaban manusia makin meningkat pula kebutuhan akan makanan yang lebih lezat lebih bermutu dan lebih bervariasi. Menu bukan saja terdiri dari makanan pokok dan bermacam-macam lauk-pauk dan buah-buahan, tetapi disertai pula dengan bermacam-macam jajanan atau kue-kue.

Mula-mula kue merupakan sesaji, yaitu sarana untuk menghubungkan manusia dengan arwah leluhur. Dengan datangnya agama yang baru seperti Islam, Kristen, Katholik, makanan dan sesaji lainnya dibuat hanya untuk upacara-upacara adat. (Paulina ; 1986,p.3). Pada masa kini makanan dan kue-kue tidak hanya buat untuk acara adat tetapi dibuat untuk hidangan sehari-hari, sebagai makanan selingan atau keperluan lainnya.

Letak geografis Indonesia yang berada dijalan silang dunia antara benua Asia dan Australia, antara benua Afrika dan Amerika, menjadikan tanah air kita tempat persinggahan bangsa-bangsa. Pada mulanya persinggahan ini bertujuan untuk berdagang dan membeli hasil sumber alam yang diperoleh di Negara kita. Hal ini berkembang dengan datangnya wisatawan untuk menikmati keindahan alam Indonesia.

Selain membawa kebudayaan mereka masing-masing juga kebudayaan makanan mereka, maka terjadilah pengaruh besar pada makanan dan kue-kue Indonesia.

Dengan demikian bangsa Indonesia mengenal makanan dari negara-negara asing sehingga timbul keinginan untuk meniru membuatnya. Dapatlah dipahami bahwa makanan pada saat ini kita kenal sebagai makanan Indonesia sebenarnya sebahagian berasal atau dipengaruhi oleh kebudayaan makanan bangsa lain. Makanan yang bukan asli warisan nenek moyang kita, lama kelamaan mengalami perubahan karena disesuaikan dengan alam dan selera Indonesia.

Diantara bangsa-bangsa yang banyak membawa pengaruh besar pada makanan kita adalah bangsa Cina. Sejak zaman Mojopahit, negara Cina telah mengenal Nusantara dan mengadakan hubungan persahabatan. Hal ini mudah dimengerti karena nenek moyang bangsa Indonesia di dalam sejarah disebutkan berasal dari daerah Hindu belakang yaitu daerah Yunan Cina selatan. Bangsa Cina adalah salah satu bangsa yang bermukim di Indonesia, sehingga sampai sekarang pengaruh kebudayaan Cina masih nampak dalam kehidupan masyarakat Indonesia termasuk pengaruh makanannya.

Pengaruh asing lainnya adalah dari Belanda, sejak tahun 1596 sampai tahun 1945 adalah waktu yang cukup lama bagi bangsa Belanda berada di Indonesia sehingga peradaban dan kebudayaan Belanda sangat besar pengaruhnya di Indone-

sia.

Akhir-akhir ini banyak pula pengaruh makanan dari Eropah, Australia dan Amerika terhadap makanan Indonesia. Pengaruh budaya makanan asing demikian besarnya sehingga dewasa ini perbedaan antara mana kue-kue Indonesia asli dan mana yang berasal dari negara lain menjadi kabur. Sebagai salah satu warisan nenek moyang kita kue-kue asli Indonesia perlu digali, dikenal dan di lestarikan. Disamping itu perlu juga diketahui kue mana yang termasuk makanan yang berasal dari negara lain dan telah membudaya dalam kehidupan Indonesia.

Ada beberapa macam makanan yang berasal dari Cina , yang di negara asalnya mempunyai sejarah tersendiri seperti kue ku, kue wajik, ikan saus asam manis, yang digunakan sebagai persembahan kepada leluhur.

Kue cang dan bakcang makanan khas yang mengiringi perlombaan perahu pada perayaan peh-tjun dan masih banyak lagi makanan yang berasal dari Cina dan telah menjadi kegemaran masyarakat Indonesia.

Makanan yang berasal dari negara Belanda yang sangat digemari seperti pastel, kroket, risoles dan lain-lain yang dalam susunan menu Belanda dihidangkan sebagai makanan penyela, karena pola susunan menu kita beda dengan mereka, maka makanan tersebut dihidangkan sebagai kue dalam berbagai kesempatan. Demikian pula makanan seperti

kaastangals, janhagel spekkoeke dan spekulas masih tetap di dicari dan digemari masyarakat kita.

Dengan berkembangnya kebudayaan dan meningkatnya parawisata sekarang ini maka makanan Indonesia mengalami perkembangan terus dan tidak ada henti-henti.

B. Pola Makanan

Makanan merupakan pekerjaan setiap orang sehari-hari. Dalam satu hari ada yang melakukannya dua kali, tiga kali atau pun beberapa kali. Orang sedemikian biasa dengan pekerjaan ini, sehingga sering kali tidak memperhatikan apa yang dimakannya. Untuk menjaga kesehatan orang perlu memperhatikan makanan yang dimakannya setiap hari. Baik mengenai makan pagi, makan siang dan makan malam, maupun penganan yang di beli. Baik jenisnya, maupun jumlahnya, baik mutu maupun kebersihannya.

Kebiasaan makan yang baik sebenarnya telah diwariskan oleh nenek moyang kita. Pemerintah atau dinas kesehatan telah menyediakan suatu pedoman atau pola makanan bagi bangsa Indonesia. Pola makanan yang dianjurkan oleh dinas kesehatan adalah " Empat sehat lima sempurna ".

Pedoman tersebut dapat dijadikan sebagai penentuan dalam memilih bahan-bahan makanan yang dapat mencukupi kebutuhan makan bagi seseorang sehingga dapat mengujudkan kesehatan bagi tubuh.

Makanan yang dimakan, di dalam tubuh mempunyai fungsi yang berbeda-beda. Fungsi tersebut adalah sebagai :

- 1) Sebagai sumber tenaga, agar orang dapat bekerja, bergerak, bernafas dan lain-lain.
- 2) Untuk pertumbuhan tubuh, menggantikan bahagian-bahagian tubuh yang rusak dan haus.
- 3) Mengatur semua proses yang terjadi di dalam tubuh.

Setiap makanan mengandung beberapa zat gizi. Zat-zat gizi tersebut terdiri dari zat hidrat arang, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sesuai fungsinya zat gizi digolongkan menjadi :

- 1) Zat tenaga seperti hidrat orang, protein, dan lemak.
- 2) Zat pembangun seperti protein, mineral dan air.
- 3) Zat pengatur seperti vitamin dan mineral (Departemen Kesehata R>I, 1974. P 11).

Agar badan menjadi sehat orang perlu memakan makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang cukup. Guna memenuhi kebutuhan tersebut kita perlu menyusun menu sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang cukup.

Hidangan yang terdiri dari empat sehat lima sempurna itu telah mengandung semua zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan hal ini maka, bahan makanan dapat dikelompokkan kepada 5 golongan yaitu :

1. Bahan makanan pokok.

Bahan makanan pokok merupakan sumber zat tenaga. Bahan makanan pokok di dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Pada beberapa daerah digunakan pula jagung, di daerah (Maluku) atau ubi jalar di daerah Irian Jaya dan sagu di daerah Ambon.

Bahan makanan pokok sering mendapat penghargaan terlalu tinggi. Karena sesuatu hal lauk pauk tidak dapat dibeli, maka orang tersebut sementara akan merasa puas asal bahan makanan pokok itu ada. Sebagai pengganti lauk-pauk yang tidak terbeli itu mereka akan berusaha memakan bahan pokok sebanyak-banyaknya. Masalah seperti ini sering terjadi, pada daerah yang produksi lauknya masih kurang, sehingga dengan demikian keadaan gizi penduduk sangat tergantung pada nilai bahan makanan pokok. Bahan makanan pokok biasanya sangat mempengaruhi susunan zat-zat makanan di dalam menu seluruhnya. Beras yang dimakan 400 gr sehari dapat menggantikan 30 gr protein yaitu separuh jumlah protein yang dibutuhkan orang dewasa /hari.

Seperti telah disebutkan pola makanan asli mempunyai susunan yang cukup baik dan dapat memberi zat makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi. Nilai yang baik ini dapat menurun, jika susunan lauk-lauk atau bahan-bahan makanan pokok berubah.

2. Bahan lauk-pauk.

Lauk-pauk merupakan bahan makanan sumber zat pembangun.

Bahan makanan lauk-pauk dapat dikelompokkan kepada 2 bahagian :

- a. Sumber protein hewani seperti daging, ikan, kerang-kerangan, unggas, telur dan lain-lain.

Berbagai jenis daging di makan di Indonesia seperti daging sapi, kerbau, daging kambing dan daging babi. Daging rata-rata mengandung protein $\frac{1}{5}$ bahagian, disamping itu banyak zat besi dan pasfor, vitamin B1, ribaflavin dan niacin. Alat-alat tubuh sapi dan kerbau seperti hati dan ginjal banyak mengandung vitamin A.

Sedangkan jenis unggas yang biasa di makan adalah ayam, bebek, burung dara dll. Nilai protein yang terkandung pada unggas hampir sama dengan daging. Hanya saja unggas harganya lebih mahal bila dibandingkan dengan daging.

Bila dibandingkan antara daging dengan unggas, daging bahannya lebih banyak dapat dimakan dari pada unggas.

Selanjutnya ikan dan kerang-kerangan juga banyak terdapat di kepulauan Indonesia, baik ikan laut maupun ikan air tawar. Nilai protein yang

juga sumber zat kalsium, besi, pasfor dan vitamin B. Dalam kehidupan sehari-hari, lauk-pauk dianggap masyarakat umum sebagai teman nasi, yang dapat menambah lezatnya hidangan, oleh karenanya banyak keluarga yang sering mengabaikan lauk-pauk yang dimakannya. Asalkan makanan pokok (nasi), jagung, gaplek) sudah banyak, maka lauk-pauk seadanya. Mungkin sedikit ikan asin dan sepotong tempe goreng dengan sedikit sambal sudah dianggap mencukupi kebutuhan.

Ada pula masyarakat yang menghubungkan lauk-pauk yang dihidangkan dengan gensinya dalam masyarakat. Makin kaya seseorang makin banyak lauknya yang dimakannya. Jika ada tamu di rumahnya, diusahakannya untuk membeli atau memotong ayam, memasak telur, daging dan sebagainya. Di beberapa tempat masyarakat menghidangkan lauk-pauk dengan lebih banyak untuk keperluan tertentu, umpamanya pada acara pesta-pesta, upacara adat, perkawinan, kitanan dan sebagainya. Dilihat dari sudut pengetahuan gizi lauk-pauk mempunyai peranan yang sangat penting bagi kesehatan. Lauk-pauk merupakan sumber protein untuk pertumbuhan badan, perkembangan otak, pergantian sel-sel yang rusak, aus dan sebagainya.

3. Bahan makanan sayur-sayuran

Sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin terutama karotin, kalsium dan zat besi.

Sayuran merupakan bahan makanan yang selalu terdapat dalam susunan menu Indonesia. Dan sangat disukai oleh orang tua dan muda ataupun anak-anak. Akan tetapi seseorang harus dilatih dahulu untuk menggemari sayuran, hal ini tergantung kepada kebiasaan keluarga.

Sayuran yang banyak mengandung vitamin adalah :

a. Sayuran yang berwarna hijau :

Seperti bayam, kangkung, daun katu dan daun singkong dan sebagainya.

b. Sayuran yang berwarna merah dan kekuning - kuningan seperti wartel, topat.

c. Sayuran kacang seperti kacang buncis, kacang panjang dan sebagainya.

Kita dianjurkan memakan sayuran sehari-hari 200 gr, dan sebaiknya berupa sayuran campur, dan sebagian besar yang berwarna hijau.

4. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber mineral dan vitamin.

Buah-buahan yang berwarna merah, kekuning-kuningan mengandung banyak karotin seperti pepaya, mangga dan nangka masak, pisang raja dan sebagainya.

Sedangkan jenis jeruk dan jambu biji, belimbing banyak

mengandung vitamin C.

Belilah buah-buahan dalam waktu musimnya karena harga relatif murah di banding dengan tidak musim.

5. Susu

Susu yang biasa diminum adalah susu sapi. Di beberapa daerah ada juga diminum susu kambing dan susu kerbau. Susu kerbau dan susu kambing kadar lemaknya lebih tinggi dari susu sapi.

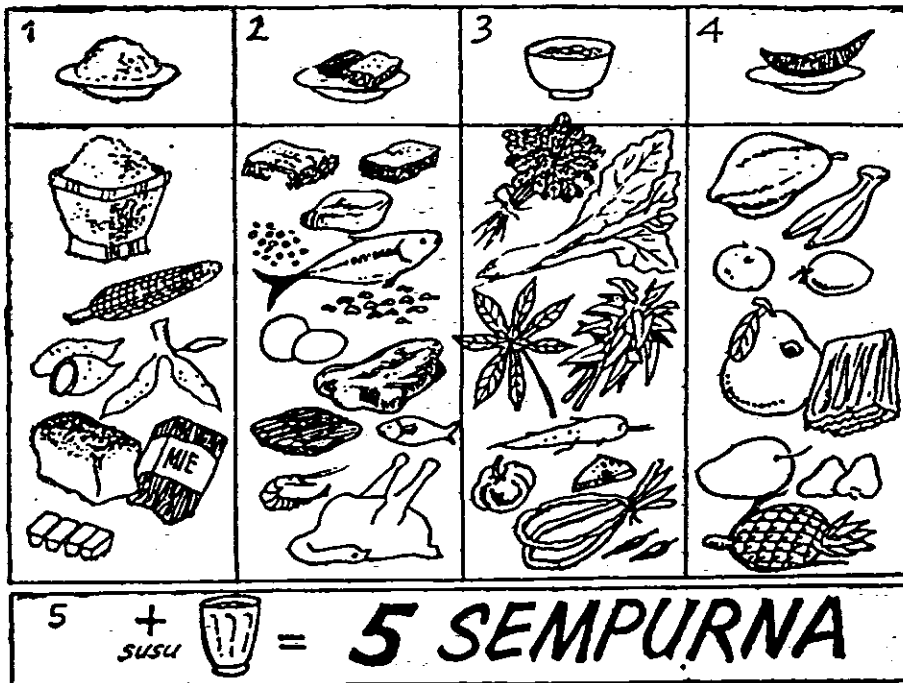
Susu di anjurkan supaya diminum terutama untuk golongan yang sedang bertumbuh, seperti anak-anak, remaja, ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui. Susu merupakan bahan makanan yang mengandung protein berkualitas tinggi. Disamping itu mengandung banyak kalsium, pasfor, vitamin A, vitamin B1 dan ribaflafin.

Dalam kehidupan sehari-hari dianjurkan untuk selalu menyusun hidangan sehari-hari menurut pola empat sehat lima sempurna, dan anjuran itu dapat kita lihat pada gambar berikut ini.

Gambar

Empat Sehat 5 Sempurna

POLA HIDANGAN KELUARGA TIAP HARI 4 SEHAT



Sumber (Dep.Kes, RI. 1974. H. 13)

Dalam menyajikan hidangan yang sehat selain mengikuti pola empat sehat lima sempurna, maka jumlah masing-masing golongan makanan hendaknya memenuhi kebutuhan tubuh. Kebutuhan masing-masing orang tidak sama, jumlah kebutuhan antara lain ditentukan oleh umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan. Berikut ini dapat kita lihat anjuran kebutu-

han makan sehari-hari yang baik bagi berbagai golongan umur dan jenis kelamin, menurut pola empat sehat lima sempurna.

Anjuran Makan Satu Hari Untuk Golongan Umur

Golongan	Nasi	Lauk-pauk	Sayur	Buah	Susu	
Laki² dewasa						
20 — 39 tahun	2½ x p	2 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
40 — 59 tahun	2 x p	3 x D	4 x T	1½ x S	2 x B	—
60 — keatas	1½ x p	3 x D	5 x T	1½ x S	2 x B	—
Wanita dewasa						
20 — 39 tahun	1½ x p	2 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
40 — 59 tahun	1½ x p	3 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
60 — keatas	1 x p	4 x D	4 x T	1½ x S	2 x B	—
Ham il	2 x p	3 x D	4 x T	3 x S	2 x B	½ x Gl
Menyusukan	2½ x p	3 x D	5 x T	3 x S	2 x B	½ x Gl
Laki' remaja						
16 — 19 tahun	3 x p	3 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
13 — 15 tahun	2½ x p	3 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
10 — 12 tahun	2 x p	2 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
Wanita remaja						
16 — 19 tahun	1½ x p	3 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
13 — 15 tahun	2 x p	3 x D	4 x T	1½ x S	2 x B	—
10 — 12 tahun	2 x p	2 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	—
Anak-anak						
7 — 9 tahun	1 x p	2 x D	3 x T	1½ x S	2 x B	1 x Gl
4 — 6 tahun	1½ x p	2 x D	2 x T	1½ x S	2 x B	½ x Gl
1 — 3 tahun	½ x p	2 x D	3 x T	1 x S	1 x B	½ x Gl

KETERANGAN:

- P = piring (Sepiring nasi = 200 g beras)
 D = daging (Sepotong daging = 25 g daging)
 T = tempe (Sepotong tempe = 25 g tempe)
 S = sayur (Semangkuk sayur = 100 g sayuran hijau)
 B = buah (Sepotong buah pepaya = 100 g pepaya)
 Gl = gelas (Segelas SUSU = 200 g susu segar).

Sumber Dep. Kes. RI, 1974, H.14

Untuk golongan dewasa dan remaja ditambah dengan 3 sendok makan gula dan 4 sendok makan minyak makan, dan untuk anak-anak umur 1 - 3 tahun di tambah 2 sendok makan minyak makan. Umur 7 - 12 tahun ditambah 3 sendok makan gula dan 2 sendok makan minyak makan.

Dari daftar di atas dapatlah kita ketahui bahwa seorang laki-laki dewasa umur antara 20 - 39 tahun, dalam satu hari membutuhkan makanan yang terdiri dari :

- Nasi 2 1/2 piring
- Daging 2 potong a 25 gram
- Tempe 3 potong a 25 gram
- Sayur 1 1/2 mangkok.
- Buah 2 potong.

Untuk variasi makanan yang akan di hidangkan, maka diperlukan adanya bahan-bahan pengganti. Daging perlu diganti dengan ikan atau ayam atau telur, tempe dapat diganti dengan tahu atau jenis kacang-kacangan lainnya. Begitu juga sayuran dan buah dapat divariasikan jenisnya setiap hari.

BAB II

PERENCANAAN MENU

Salah satu hal yang harus diketahui oleh seorang pengelola makanan (juru masak) ialah pengaruh makanan terhadap kesehatan. Makanan yang diolah dan disajikan haruslah dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan memberi energi untuk menimbulkan tenaga untuk bekerja, memberi protein untuk membentuk jaringan baru dan pengganti jaringan yang rusak, memberi vitamin dan garam sebagai pengatur jaringan tubuh.

Oleh karena itu makanan yang akan di sajikan harus diatur dan direncanakan agar dapat memberi zat-zat yang di perlukan karena kekurangan zat-zat makanan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh.

A. Pengertian Menu

Menu adalah susunan dari beberapa macam makanan yang dihidangkan pada suatu kesempatan makan.

Untuk mendapatkan suatu susunan menu atau hidangan yang sempurna yang memenuhi syarat-syarat kesehatan dan gizi, sesuai dengan selera, rasa yang enak, menarik, dan sesuai dengan kepercayaan agama orang-orang yang akan memakan, dan cocok dengan keuangan diperlukan pengetahuan mengenai menu.

Dalam perencanaan menu orang haruslah mengerti tentang resep-resep masakan, kemudian mempunyai pengetahuan

dalam pengolahan makanan, serta memahami tentang bahan makanan, umpamanya keadaan bahan makanan sifatnya, gizi maupun tentang harga dan tempat penjualannya.

1. Syarat-syarat merencanakan menu

- a. Keuangan yang tersedia. Untuk dapat menentukan bentuk hidangan (menu) yang akan disajikan apakah sederhana, sedang atau mewah.
- b. Maksud jamuan, apakah jamuan makan sehari-hari atau jamuan khusus atau pesta.
- c. Jumlah orang yang akan makan. Perlu diketahui jumlah orang supaya dapat membuat daftar belanja yang tepat
- d. Umur, selera dan agama yang dianut oleh orang yang akan makan. Perlu diketahui umur, selera dan agama untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan misalnya :
Untuk jamuan anak-anak TK tentu masakannya tidak boleh terlalu pedas.
Untuk orang yang beragama Islam, hidangan jangan dibuat dari daging babi, daging anjing, dan kalau untuk orang yang beragama Hindu jangan diberi hidangan dari daging sapi.
- e. Persediaan bahan makanan yang ada di toko atau pasar disekitarnya harus mendapat pertimbangan supaya tidak mendapat kesulitan dalam pembelian bahan-bahan.
- f. Menu yang akan dihidangkan mengandung zat-zat

makanan yang dibutuhkan tubuh. Nilai gizi dari menu yang akan dihidangkan adalah satu hal yang perlu diperhatikan dalam merencanakan menu. Karena tujuan makan terutama untuk kesehatan dan bukan hanya untuk memenuhi rasa lapar dan kesenangan. Untuk itu seseorang yang akan merencanakan menu haruslah mengetahui kebutuhan gizi bagi setiap orang dan anggota keluarga.

g. Menu yang akan dihidangkan dapat mengenyangkan. Menu yang direncanakan harus cukup jumlahnya sesuai dengan kebutuhan tubuh, jenis kelamin, jenis pekerjaan, umur berat badan dan lain-lain.

h. Musim bahan makanan

Usahakan mengolah bahan yang sedang musim karena murah dan mudah didapat.

B. Menu Sehari-Hari

Menu sehari-hari biasanya terdiri dari atas nasi dengan beberapa lauk-pauk dan buah-buahan. Lauk-pauk biasanya dibuat dari bahan daging, ayam (burung-burungan), ikan, udang (Sea food), kacang-kacangan dan hasil olahan kacang-kacangan seperti tahu, tempe, serta sayur-sayuran dan buah-buahan.

Bahan makanan ini di olah menjadi masakan yang beragam jenisnya yaitu ;

Lauk-pauk berkuah, seperti opar, kalio, sambal goreng dan sebagainya.

Lauk-pauk goreng seperti ; goreng ikan, goreng ayam, goreng tempe, goreng teri dan sebagainya.

Lauk-pauk panggang seperti ; panggang ikan, panggang ayam, sate dan lainnya.

Sayur-sayuran seperti ; pecal, lotek, tumis kangkung, urap.

Sambal seperti sambal tomat, sambal terasi, sambal bajak dan lain-lain.

Menurut banyaknya lauk pauk yang dihidangkan, maka susunan menu dapat dikelompokkan kepada : Menu sederhana, terdiri dari nasi yang ditambah dengan 2 atau 3 macam lauk pauk, Contoh :

Nasi

*

Magut ikan

*

Goreng tempe

*

Tumis sawi

*

Pepaya

Menu sedang, terdiri dari nasi yang ditambah dengan

3 atau 4 macam lauk pauk, contoh :

Nasi

*

Panggang ayam

*

Sambal goreng tempe

*

Goreng ikan

*

Lalap sayuran + sambal tomat

*

Kerupuk emping

*

Pisang

1. Menu dan waktu makan

Menu yang disusun disesuaikan dengan waktu makan, apakah untuk makan pagi, makan siang, makan malam, makan selingan dan lain-lain.

a. Menu makan pagi

Untuk susunan menu makan pagi perlu kita per-
timbangkan antara lain yaitu mudah pengolahannya,
mudah penyajiannya, tidak terlalu berat dan mengan-
dung unsur gizi yang cukup.

Hidangan yang dapat disajikan untuk makan pagi
seperti, nasi goreng lengkap, nasi uduk, bubur ayam,

bubur kacang hijau, lontong lengkap (Dra. Ari Fadati WS, 1988. P. 70). Minumannya seperti kopi, teh manis, susu, coklat yang dilengkapi dengan susu.

b. Menu makan siang

Untuk menyusun menu makan siang yang perlu diperhatikan yaitu ; cukup mengenyangkan, megandung gizi yang diperlukan tubuh, sedapat mungkin ada sayuran yang segar. Menu makan siang merupakan hidangan yang lengkap, yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, kerupuk dan sambal, sebagai pencuci mulut yaitu buah. Sebagai makanan pokok adalah nasi, sedangkan lauk pauk bervariasi, ada yang digoreng, berkuah banyak berkuah sedikit, dan ada pula yang kering. Apabila lauk pauhnya sudah berkuah, maka sebaiknya jangan disajikan sayuran yang berkuah. Karena hidangan Indonesia di sajikan tidak bergiliran, tetapi dimakan sekaligus dalam waktu-waktu yang sama sehingga apabila semuanya cair maka rasa hidangan akan berubah.

c. Menu makan malam

Menu makan malam dalam hidangan Indonesia biasanya ada yang membuat berbeda dengan makanan siang, tetapi ada juga yang membuat sama dengan makan siang.

Pada waktu makan malam usahakan menghadirkan sayuran yang panas, jumlah porsi untuk makan malam lebih sedikit dari pada makan siang.

Untuk mendapatkan susunan menu yang baik waktu menyusun menu perlu kita perhatikan yaitu :

1. Komposisi bahan makanan

Dalam susunan hidangan usahakan tidak mengulang bahan dasar makanan yang sama contoh :

Nasi

*

Soup ayam jamur

*

Pepes jamur

*

Sayur lodeh

*

Semangka

2. Komposisi rasa hidangan

Rasa dalam satu susunan menu bervariasi, ada yang pedas, manis, asam, asin.

Contoh komposisi rasa yang kurang sesuai :

Nasi

*

Ikan saus asam manis

*

Slada Padang

*

Asinan Jakarta

*

Sambal cuka

*

Jeruk

3. Komposisi konsistensi hidangan.

Sebaiknya dalam suatu susunan hidangan (menu) konsistensi hidangan bermacam-macam yaitu ada yang cair, setengah cair, dan kering.

Contoh yang kurang sesuai :

Nasi

*

Kalio ayam

*

Sambal goreng tempe

*

Sayur bayam

*

Sambal terasi

*

Kerupuk ikan

*

Air buah

4. Komposisi teknik pengolahan.

Teknik pengolahan dalam susunan menu hendaknya direbus, digoreng di kukus, dibakar, di tumis, dan lain-lain.

Contoh yang tidak ber variasi :

Nasi

*

Dendeng balado

*

Goreng tempe

*

Goreng ayam

*

Kerupuk udang

*

Tumis kangkung

5. Komposisi tekture

Tekture dalam suatu menu hendaklah bervariasi ada yang halus, berbentuk irisan, dadu, korek api dan lain-lain.

Tekture yang kurang baik :

Nasi

*

Iris-iris daging cabe hijau

*

Sambal goreng buncis

*

Sambal goreng tempe kering

*

Manisan pepaya

6. Komposisi bumbu

Bumbu hendaknya memakai bumbu yang bervariasi, sehingga menu mempunyai rasa yang berbeda antara masakan yang satu dengan masakan yang lainnya tetapi sesuai.

Contoh komposisi bumbu yang kurang sesuai :

Nasi

*

Kari kambing

*

Gulai bagar

*

Korma ayam

*

Emping

*

Semangka

7. Komposisi hiasan

Hiasan pada hidangan mempunyai tujuan untuk menambah nilai dari hidangan itu sendiri sehingga hidangan yang disajikan lebih menarik dan menimbulkan nafsu makan.

Sebaiknya, bahan dan bentuk untuk hiasan tidak sama antara hidangan yang satu dengan lainnya misal ; ada yang dihias dengan saldri, daun slada, irisan jeruk, tomat dan lainnya.

8. Komposisi warna (rupa)

Warna pada masakan perlu juga diperhatikan, jangan sampai semuanya berwarna putih sehingga memberi kesan yang pucat, jangan semua merah, hijau, coklat dan lainnya. Usahakan dalam susunan menu, ada masakan yang berwarna merah, kuning, coklat, putih, dan hijau sehingga dapat menyenangkan bila di pandang mata, sehingga dapat merangsang selera untuk memakannya.

Contoh yang kurang cocok :

Nasi

*

Semur daging

*

Rendang Padang

*

Tempe bacem

*

Sayur kimlo

*

Saus

BAB III

BUMBU DAN REMPAH

A. Pengertian

Pemakaian bumbu dan rempah-rempah dalam masakan dapat memberikan variasi rasa terhadap masakan. Dengan memakai kombinasi bumbu dan rempah yang berbeda akan menghasilkan rasa yang berbeda pula pada masakan. Selain memberi rasa bumbu dan rempah bertujuan untuk menambah kelezatan dan keharuman masakan. Masakan yang tidak diberi bumbu dan rempah akan menghasilkan masakan yang hambar dan tidak berasa. Tetapi sebaliknya terlalu banyak dalam pemakaian bumbu dan rempah dapat mengganggu kesehatan. Di samping memberi rasa, kelezatan serta keharuman bumbu dan rempah dapat juga memberi warna dan meningkatkan nafsu makan. Bumbu yang berfungsi memberi warna pada masakan seperti kunir, daun suji, daun kacang, daun jati dan sebagainya. Sedangkan bumbu dan rempah yang berfungsi sebagai menambah nafsu makan seperti ; garam, vitsim dan lain-lain.

Yang dimaksud dengan bumbu adalah bahan makanan yang masih segar seperti bawang merah, bawang putih, jahe, laos, kunir, daun jeruk purut, sereh dan lain-lain. Bumbu yang baik ialah bumbu yang masih dalam keadaan segar. Bumbu yang sudah dikeringkan aromanya sudah berkurang (Ari Fadiati. 1988, P. 177).

Sedangkan rempah ialah bumbu kering seperti halnya kayu manis, cengkeh, pala, ketumbar, jintan, merica, kapulaga dan lain-lain. Rempah-rempah yang baik adalah

yang sudah kering dan tidak ada kotoran seperti pasir, debu dan lain-lain. Rempah - rempah ini tersedia dalam bentuk utuh dan ada pula yang sudah dihaluskan. Rempah biasanya dijual dalam kemasan botol, kantong plastik dan kaleng.

1. Macam-macam bumbu dan rempah.

Bumbu dan rempah dapat dibedakan menurut asal bahan. Bumbu dan rempah yang berasal dari hewan, yang berasal dari tubuh-tumbuhan dan bumbu buatan.

Bumbu dan rempah yang berasal dari hewan seperti ebi, petis, terasi. Bumbu yang berasal dari tumbuhan ada yang dari umbi, kulit, bunga, buah dan daun, yang berasal dari umbi seperti, bawang bombai, bawang putih, bawang merah, brambang. Bumbu ini dipergunakan dalam keadaan segar dan ada juga yang setengah kering. Bumbu yang berasal dari akar semu atau batang seperti, laos/lengkuas, temukunci, kunir, kencur, jahe. Bumbu yang berasal dari kulit tumbuh-tumbuhan seperti, kayu manis, kayu cotong dipakai dalam keadaan kering. Bumbu yang berasal dari bunga seperti cengkeh, sedap malam, yang berasal dari buah-buahan seperti, lombok/rawit, asam, jeruk, belimbing uluh, petai, lada, kemiri, fanili, adas, ketumbar, jintan dan lain-lain.

Bumbu buatan seperti, gula merah, gula pasir, gula jawa(aren), garam, cuka, kecap, esense, soda kue, asam

sitrum dan lain-lain.

2. Cara pemakaian bumbu dan rempah

Pada umumnya bumbu dan rempah sebelum dipakai diolah terlebih dahulu supaya mendapatkan hasil yang baik. Sebelum dipakai bumbu-bumbu dan rempah ada yang direndam, dibakar, disangan, dimemar dan ditumbuk.

Perlakuan ini tidak sama untuk semua bumbu dan rempah-rempah tetapi disesuaikan dengan jenis dan kegunaannya. Bumbu yang dikupas bertujuan untuk membuang kulit karena kulit bahan tersebut memberi rasa yang tidak enak pada makanan dan dapat juga merubah warna masakan. Di iris maksudnya supaya mudah dihaluskan, atau zat-zat yang ada pada bumbu dan rempah mudah larut dalam cairan

Merendam maksudnya agar supaya mudah diambil sarinya atau mudah larut zat-zat yang terkandung pada bahan. Dibakar bertujuan supaya rasa tajam yang disebabkan oleh getah-getah tertentu dapat terbang, juga untuk mempertinggi rasa. Sedangkan tujuan menyangan atau menggongseng adalah supaya bahan mudah dihaluskan dan mempertinggi aroma. Selanjutnya dimemar agar zat-zat perangsang cepat larut. Sedangkan dihaluskan maksudnya supaya bahan menjadi halus dan mudah dilarutkan.

Bumbu-bumbu dan rempah yang dipakai berupa daun, batang yang tidak dihaluskan harus dibuang sebelum

masakan dihidangkan (disajikan)

3. Nama-nama bumbu masakan

Bumbu-bumbu dari masakan yang terkenal seperti bumbu dari rendang, bumbu opar, ini adalah ramuan (campuran) bermacam-macam bahan dan rempah tertentu. Hasil ramuan dari berbagai bumbu dapat kita jadikan nama dari masakan yang kita olah. Sebagai contoh dalam mengolah ikan. Ikan diberi bumbu kuning, kemudian dibakar. Hasil dari masakan ikan tersebut dapat diberi nama dengan ikan bakar bumbu kuning.

Bumbu-bumbu masakan yang terkenal diantaranya adalah :

- a. Bumbu rujak, terdiri dari bawang merah, bawang putih, lombok merah, kemiri, kunyit, salam, laos, terasi, garam, gula, sereh dan santan. Bahan yang dapat diolah dengan bumbu rujak adalah daging, hati, ayam dan telur.
- b. Bumbu serapah terdiri dari bawang merah, bawang putih, lombok kunyit, laos, daun jeruk purut, daun salam, daun kemangi, garam, gula, asam dan terasi. Bahan yang dapat diolah dengan memakai bumbu serapah adalah ; daging dan ayam.
- c. Bumbu bali terdiri dari ; Bawang merah, bawang putih, lombok, laos, kunyit, daun salam, daun jeruk purut, jahe, sereh, gula, garam, asam, terasi,

kecap, kemiri. Bahan yang dapat di olah dengan memakai bumbu Bali adalah ; itik, ayam, daging, ikan, tahu.

d. Bumbu kuning terdiri dari, bawang merah, bawang putih, lombok, kemiri, ketumbar, jintan, laos, kunyit, jahe, daun jeruk purut, daun salam, sereh, terasi, asam, garam, santan. Bumbu yang dapat diolah dengan bumbu kuning adalah ; ayam, daging, tahu dan tempe, dan ikan.

e. Bumbu basengek, antara lain terdiri dari bawang merah, bawang putih, ketumbar, jintan, garam, gula, terasi, asam, laos, lombok, kemiri, kunyit, daun salam, daun jeruk purut.

Bahan yang dapat diolah dengan bumbu basegek adalah daging, ayam.

f. Bumbu opar terdiri dari bawang merah, bawang putih, ketumbar, jintan, kemiri, garam, terasi, laos, gula, asam, daun salam, sereh, merica, santan.

Bahan yang dapat diolah dengan memakai bumbu opar adalah, ayam, itik, daging, telur dan tahu.

g. Bumbu terik terdiri dari bawang merah, bawang putih, ketumbar, jintan, kemiri, salam, laos, gula, garam, santan.

Bahan yang dapat dimasak dengan memakai bumbu terik adalah, hati, daging, tempe dan tahu.

h. Bumbu dendeng terdiri dari ; bawang merah, ketumbar, jintan, gula, garam, asam dan loas.

Bahan yang dapat dimasak dengan bumbu dendeng, daging, ikan air tawar dan udang.

i. Bumbu rendang terdiri dari ; bawang merah, bawang putih, lombok, lada, garam, daun kunyit, daun salam, daun jeruk purut, jahe, laos, sereh, santan.

Bahan yang dapat diolah dengan bumbu rendang adalah daging, ayam, itik, hati, telur.

BAB IV

PENGOLAHAN MAKANAN POKOK

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat terlepas dari kebutuhan makan dan minum. Kebutuhan makan dan minum bertujuan untuk mencapai kesehatan tubuh. Agar makanan terasa mengandung mamfaat banyak untuk kesehatan seseorang, harus memperhatikan teknik pengolahan makanan yang tepat. Teknik pengolahan yang tepat dimaksudkan supaya zat-zat makanan yang terkandung dalam bahan makanan dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya dan tidak rusak waktu dimasak.

Memasak adalah mengolah bahan dari keadaan mentah menjadi masak, sehingga mempunyai rasa enak, menarik dan lebih mudah dicerna serta bermamfaat bagi tubuh (Halimah Kadir 1985, P.7). Rasa enak maksudnya sesuai dengan selera orang yang akan memakan. Menarik yaitu mempunyai daya tarik bila dipandang mata, baik rupa maupun warna, sehingga merangsang selera untuk menikmatinya. Sedangkan mudah dicerna yaitu makanan yang dimasak dapat dicerna dengan baik oleh tubuh yang akan mengkomsumsinya dan dapat memenuhi kebutuhan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Untuk mendapatkan hasil makanan yang enak, lezat, menarik dan mematuhi syarat-syarat kesehatan, dapat diperoleh dengan cara berlatih dengan tekun dan mengikuti petunjuk empat sehat lima sempurna.

Teknik teknik yang perlu diketahui dalam memasak (mengolah) masakan Indonesia antara lain ; Teknik pengolahan makanan pokok, teknik pengolahan lauk pauk, teknik pengolahan sayur-sayuran dan teknik pengolahan sambal.

Sebagai mana kita ketahui bahwa Negara kita terdiri dari berbagai pulau dan suku bangsa yang beraneka ragam, dan begitu juga dengan kebiasaan makan tentu akan berbeda juga.

Biasanya bahan makanan yang dimakan sesuai dengan hasil bumi yang ada disekitar tempat seseorang berada. Umpama disuatu daerah banyak menghasilkan beras, maka pada umumnya sebagai makanan pokok adalah beras, dan daerah penghasil jagung maka jagung dimakan sebagai makanan pokok, begitu juga dengan sagu, singkong dan lain-lain.

Untuk lebih jelasnya akan kita uraikan satu persatu tehnik pengolahan makanan pokok yang banyak dikuasai oleh bangsa Indonesia antara lain ; Beras, sagu jagung, dan singkong.

A. Pengolahan Beras (memasak nasi biasa)

Yang dimaksud dengan beras pada umumnya adalah beras biasa, beras ketan (beras pulut), Beras ketan atau pulut biasanya digunakan untuk makanan selingan atau dibuat kue-kue, sedangkan beras biasa dimasak menjadi nasi dimakan bersama lauk pauk dan sayuran.

Beras yang akan dimasak terlebih dahulu di bersihkan dari

kotoran dan dedak, kemudian dicuci. Mencuci beras sebaiknya di gunakan waskom atau panci, jangan mencuci dibawah kran atau air mengalir, sebab vitamin B yang terdapat pada beras akan hilang.

Untuk mendapatkan hasil nasi yang baik kita dapat memberikan air sesuai dengan keinginan. Untuk nasi yang lunak perbandingan antara beras dengan air yaitu 1 : 2. Nasi yang sedang 1 : 1 1/2 dan nasi yang agak keras 1 : 1.

Nasi dapat dimasak dengan cara diliwet dan di kukus.

1. Meliwet

Meliwet nasi dapat dilakukan dengan air dingin atau dengan air mendidih. Cara meliwet adalah beras dibersihkan, dicuci kemudian beras dimasukan kedalam periuk atau ketel dengan perbandingan air dengan beras berbanding 1 : 1 1/2. Kemudian periuk dijerangkan pada perapian dengan api besar. Setelah mendidih dan air hampir habis ter isap di aduk perlahan-lahan beberapa kali. Selanjutnya kalau air sudah habis terserap, api dikecilkan supaya tidak berkerak. Jika nasi sudah masak periuk diangkat dari perapian dan biarkan agak dingin, supaya waktu mengambil nasinya tidak ada yang terlekat pada dinding katel atau periuk.

Sedangkan meliwet dengan air mendidih, caranya beras di masukan setelah air mendidih, lalu di tutup. Kalau sudah mendidih kembali lakukan seperti memasak

dengan air dingin. Kalau kita meliwetnya dengan air panas nasi tidak mudah berkerak. Memasak nasi dengan teknik di liwet Viamin B yang terdapat pada beras tidak banyak yang hilang, alat tidak terlalu banyak terpakai.

2. Mengukus, mengukus nasi dapat kita gunakan alat seperti dandang, risapan sublok. Teknik memasak nasi dengan mempergunakan dandang sebagai berikut :

Pertama dandang diisi air sampai ujung kukusan, dandang ditutup sampai air mendidih. Beras dibersihkan dan dicuci. Setelah air mendidih kukusan di siram air mendidih gunanya supaya nasi tidak melekat. Setelah itu beras dimasukkan kedalam kukusan dan ditutup, jika beras sudah mulai bergumpal dituangkan air mendidih sampai beras terendam oleh air. Jika berasnya sudah mekar (masak) semua dibiarkan sebentar sampai airnya kering. Kalau nasi sudah masak dapat diangkat dan disalin pada tempat nasi untuk dihidangkan.

Teknik memasak nasi dapat juga dilakukan dengan mengukus. Alat untuk memasaknya disebut risapan.

Teknik memasak nasi dengan megukus dapat dilakukan 5 cara yaitu, merendam, merebus, menyiram, meliwet setengah masak. Memasak nasi dengan merendam caranya adalah risapan di isi air sampai 2 cm di bawah tempat beras lalu dijerangkan. Setelah air mendidih, beras yang telah dicuci dimasukkan pada tempat beras. Kemu-

dian dikukus setengah masak (okel) setelah itu tempat beras diturunkan dengan pengaitnya sehingga beras terendam air, biarkan 5 - 10 menit lalu diangkat kembali keatas dengan memakai pengait dikukus terus sampai masak.

Memasak nasi dengan merebus dapat dilakukan sebagai berikut : Beras dibersihkan dan cuci lalu dimasukkan kedalam risopan. Risopan diisi dengan air, sehingga beras dapat terendam lalu dijerangkan. Setelah setengah masak, tempat nasi dikait keatas dan dikeluarkan. Air perebus diganti, dididihkan kembali, masukkan nasi setengah masak dengan kaitnya. Masak terus sampai nasi menjadi kering dan masak.

Memasak nasi dengan menyiram adalah, beras dibersihkan dan dicuci lalu dimasukkan ketempat nasi risopan di beri air + 3 cm masukkan tempat beras dengan pengaitnya, lalu jerangkan, kalau nasi sudah setengah masak disiram dengan air mendidih. Masak terus hingga nasi kering dan masak.

Memasak nasi dengan meliwet yaitu beras dibersihkan dan dicuci lalu diliwet dengan menggunakan periuk (panci). Setelah setengah masak dimasukkan ke dalam risopan lalu dikukus sampai masak.

3. Mengetim

Memasak nasi dengan mengetim maksudnya adalah un-

tuk mendapatkan nasi yang lunak dan zat yang terkandung dalam beras tidak terlalu banyak yang hilang. Nasi tim biasanya diberikan kepada orang sakit, anak-anak dan orang yang telah lanjut usia. Alat yang dapat digunakan untuk memasak nasi dengan mengetim yaitu panci tim.

B. Cara Memasak Nasi/Beras Istimewa

1. Di bungkus dengan daun

Beras dapat dimasak dengan dibungkus daun, seperti daun pisang, daun kelapa. Pada proses pengolahan beras dengan menggunakan daun pisang maupun daun kelapa, dapat dilakukan dengan cara, beras dimasak setengah masak, dan dibungkus dengan daun setelah itu direbus. Masakan yang dapat dibuat seperti : Lontong, ketupat, buras pesor, bacang, lopis, arem-arem, pali-pali, lempar, Semer mendam.

Teknik membuat lontong, beras dibersihkan, dicuci dan direndam dalam air secukupnya. Setelah ditiriskan diberi air kapur sirih sedikit. Tujuan pemberian air kapur sirih supaya hasil lontong lebih kenyal dan warna kuning-kuningan.

Kemudian beras yang sudah diberi kapur sirih dimasukkan kedalam bungkus lontong yang terbuat dari daun pisang batu atau pisang kelutuk. Ukuran keluntung panjangnya kira-kira 15 cm - 26 cm dengan garis tengah kira-kira 3 cm. Keluntungan

di isi 1/2 (separoh) lalu disemat (dibiting) ujung pangkal. Setelah itu dimasak selama 3 jam. Kalau sudah masak di angin-anginkan bila sudah dingin baru dapat di potong dengan tebal 1 cm. Hasil lontong yang baik halus teksturnya dan tidak kelihatan butiran-butiran beras. Lontong dapat dihidangkan dengan: sate, soto, lotek, lodeh.

Ketupat yang kelontongannya dibuat dari daun kelapa (janur) di isi dengan beras yang sudah direndam, mengisi tempat 1/2 kelantongan, sebelum direbus 5 buah ketupat di ikat menjadi satu, supaya lebih mudah waktu mengeluarkan dari tempat perebus dan waktu mendinginkan. Ketupat dapat dihidangkan bersama sate, lotek, pecal dan gado-gado. Ketupat dapat juga dibuat dari beras ketan. Ketupat yang dibuat dari beras ketan ukuran biasanya lebih kecil dari ketupat biasanya dan waktu mengisinya 3/4 dari kelontongannya.

Buras dimasak dengan santan garam, salam, sereh lalu dimasak 1/2 masak. Adonan 1/2 masak, lalu dibungkus dengan daun seperti kue pisang lalu didempatkan keduanya di ikat dengan tali rafia lalu direbus dengan air mendidih sampai masak. Buras dapat dihidangkan dengan lauk pauk.

Cara memasak pesor sumpil hampir sama dengan buras tetapi tidak memakai santan dan bungkusnya daun pisang berbentuk kerucut.

Bacang (Jawa Barat). Beras atau ketan Aron di isi daging cincang berbumbu lalu dibungkus dengan daun bambu dengan bentuk kerucut, setelah diikat dengan tali direbus sampai masak kira-kira 4 jam.

Arem-arem masakan yang berasal dari daerah jawa. Cara membuat arem-arem, adalah beras dibersihkan dan dikukus kemudian di aru dengan santan dan sedikit garam. Di bentuk dan dibungkus seperti ; lempar, di isi dengan lauk pauk seperti acar, dadar, sambal goreng lalu dibungkus kemudian dikukus sampai masak.

Arem-arem biasa dipakai untuk bekal pergi temasa atau bepergian ketempat jauh.

Pali-pali masakan yang berasal dari daerah Maluku, cara membuatnya beras terlebih dahulu dibersihkan, kemudian dimasak 1/2 masak, lalu diaduk dengan santan kental yang diberi garam dan daun pandan. Disamping itu diberi lagi bumbu : bawang putih, garam, ketumbar, cengkeh yang telah ditumis dimasukkan ke dalam beras yang sudah 1/2 masakaduk hingga rata, lalu dibungkus dengan daun kelapa muda yang sudah dibuang lidinya, bentuk bulat panjang dan

di semat dengan lidi, sesudah itu direbus dengan santan encer sampai masak.

Lempar sejenis masakan dari beras ketan pada bagaian tengahnya di isi dengan daging cincang berbumbu. Masakan ini berasal dari daerah Jawa. Teknik membuat lempar mula-mula beras ketan dibersihkan, dicuci lalu direndam selama 1 jam. Ketan dimasak, di aru dengan santan kental yang sudah dimasak dengan garam dan pandan. Kemudian dikukus kembali sampai masak. Ketan yang telah masak diti-piskan di atas loyang dan isi dengan daging cincang atau ayam yang sudah diberi bumbu dan dimasak. Kemudian dibungkus dengan daun pisang dengan ukuran 6 x 4 cm, disemat ujung pangkal dengan lidi, lalu dikukus, Lempar ini dapat juga dibungkus dengan dadar telur yang tipis, sering di sebut dengan semur Mendam. Lempar disajikan sebagai hidangan selingan. (Sudarinah Surjono 1979. P. 24).

Logando adalah masakan yang berasal dari Jawa Tengah, masakan logando sering disajikan sebagai makanan selingan. Bahan pokok untuk dibuat logando biasanya dari beras ketan (pulut), cara membuatnya adalah : Beras ketan direndam kemudian ditiriskan, campur dengan kelapa parut, garam dan kacang tolo aduk rata, lalu dibungkus dengan daun pisang. Sete-

lah itu dua bungkus dijadikan satu dengan mengikat pakai tali rami, setelah diikat dikukus sampai masak.

Lopis adalah masakan yang dibuat dari beras ketan dan berasal dari daerah Sumatera Barat. Lopis biasanya dihidangkan sebagai makanan selingan, Menghidangkan lopis dilengkapi dengan kelapa parut dan sirup gula aren (tangguli). Teknik membuat lopis dapat kita lakukan sebagai berikut :

Beras ketan dibersihkan dan direndam dengan air kapur sirih, ditiriskan bungkus dengan daun pisang berbentuk segi tiga disemat dengan lidi, di dempet 5 - 6 buah, di ikat, kemudian direbus selama 4 jam. Setelah masak didinginkan, jika sudah dingin daun pembungkus dibuka. Dihidangkan dengan piring ceper dilengkapi dengan kelapa parut dan serup gula aren.

2. Memasak nasi dalam tanah

Memasak nasi dalam tanah dilakukan dalam keadaan tidak ada air atau alat untuk memasak tidak ada, umpunya waktu kemping atau menjelajah dalam kegiatan pramuka. Caranya dapat dilakukan sebagai berikut : Beras di bersihkan dan dicuci, lalu dibungkus dengan serbet yang bersih. Kemudian dimasukkan kedalam tanah yang sudah dilobangi dan ditutup kembali. Diatasnya dinyalakan api, maka panas yang

dihasilkan oleh api dapat memasak nasi yang ada dalam lobang. Lama memasak dalam lobang ini cukup lama yaitu 2 - 3 jam.

3. Memasak dalam buluh

Memasak dengan mempergunakan buluh ini banyak dilakukan di daerah Sumbar dan Minahasa. Di Sumbar makanan yang dimasak dalam buluh disebut dengan lemang. Lemang dibuat dari beras ketan yang dicampur dengan santan dan garam, dan ada juga yang dibuat dari tepung beras yang sudah dibuat bubur bersama gula aren. Buluh yang akan dipakai terlebih dahulu dipotong 1 ruas dan dibersihkan, kemudian bagian dalamnya dilapisi dengan pucuk daun pisang batu.

Lapisan daun pisang ini dilebihkan pada bagian atasnya. Setelah dilapisi daun beras ketan yang sudah diberi santan dan garam dimasukkan kedalam buluh. Buluh ini disandarkan pada pelataran dari besi atau kayu, lalu didepan buluh dinyalakan api. Sewaktu memasak buluh dapat diputar supaya tidak gosang. Kalau lemang sudah didinginkan baru di potong-potong.

Lemang dapat dihidangkan dengan tapai hitam, rendang, pisang, durian, sirup gula aren dan sari kayo.

C. Memasak Nasi Dengan Santan Dan Rempah-Rempah

Nasi yang dimasak dengan santan dan rempah-rempah biasanya dihidangkan untuk hari-hari kusus (istimewa).

Nasi yang dimasak dengan santan dan rempah diantaranya adalah ; nasi gurih nasi kuning, nasi tumpeng, nasi sami, nasi surba dan nasi kebuli.

1. Nasi gurih ialah nasi kukus yang di aru dengan santan dan bumbu seperti salam, sereh dan daun pandan. Nasi gurih biasanya dihidangkan dengan lauk pauk seperti ; opar ayam, sambal goreng hati kerupuk udang dan lalap mentimun, taugé kemagi, petai dan sambal. Cara menghidangkannya nasi dan lauk pauk dihidangkan tersendiri. Dapat juga dihidangkan dengan piring makan biasa di alas dengan samir lalu dihias dengan lauk pauk. Untuk selamatan nasi dihidangkan dengan takir, lauk pauknya ditempatkan dengan sudi yang terbuat dari daun pisang, setiap jenis lauk pauk ditempatkan dalam 1 sudi. Sudi-sudi yang berisi lauk pauk diletakan di atas nasi, kemudian ditutup dengan daun pisang berbentuk topi, sehingga mudah dibawa pulang oleh tamu yang kenduri dan juga dapat diantar untuk tetangga. Kalau lauk pauknya lebih banyak dapat dimasukan kedalam bezek.

2. Nasi kuning.

Sama dengan nasi gurih, tetapi ditambah dengan kunir, dan air jeruk nipis, menghidangkannya sama dengan

menghidangkan nasi gurih.

3. Nasi tumpeng

Nasi tumpeng adalah nasi gurih yang dibentuk seperti kerucut, dihidangkan di atas tumpah atau baki yang beralaskan daun pisang. Lauk pauk yang dihidangkan sebagai pelengkap nasi tumpeng adalah urapan, pindang telur atau telur rebus, goreng teri, rempegek atau kerupuk, opar ayam dan sambal goreng, lauk pauk biasanya dimasukan dalam sudi, dan urapan langsung di letakan di atas tambah. Masakan ini dihias lagi dengan hiasan dari sayur-sayuran, umbi-umbian, buah-buahan ataupun bumbu-bumbu daun.

4. Nasi samin sering juga disebut dengan nasi arab. Teknik memasaknya adalah beras terlebih dahulu dibersihkan dan direndam selama 2 jam. Beras di kukus 1/2 masak. Bumbu ditumis masukan beras 1/2 masak, setelah teraduk rata kukus kembali sampai masak.

Bumbu-bumbu yang dipakai seperti bawang merah, bawang putih, cengkeh, pala, jintan dan kayu manis. Menghidangkan nasi samim dihias dengan bawang goreng.

5. Nasi surba hampir sama dengan nasi samin, tetapi di aru dengan susu, menghidangkannya dengan piring lonjong dan dihias dengan kismis, kenari dan bawang goreng.

6. Nasi kebuli : Beras di masak 1/2 masak diitumis dengan bumbu-bumbu kemudian dikukus kembali. Bumbu yang dipa-

kai untuk nasi kebuli adalah bawang merah, bawang putih, kapulaga, cengkeh, pala, bunga pala, garam, ketumbar laos dan sereh. Nasi kebuli di beri kaldu daging dan potongan-potongan daging rebus.

Menghidangkan nasi kebuli sering dilengkapi dengan lauk pauk seperti ; gulai korma, gulai bagar, sate kambing, acar mentimun.

D. Pengolahan Ketela

Di daerah-daerah dimana tanahnya kurang subur sehingga tidak dapat ditanami padi, penduduk menggunakan bahan makanan pokok seperti ketela, jagung, sagu dan lainnya. Lauk pauk untuk pelengkapannya harus cukup mengandung zat putih telur dan vitamain yang diperlukan oleh tubuh.

Bahan makanan pokok ada yang berasal dari ubikayu (Singkong) dan ubi jalar. Sebagai makanan pokok ubi jalar kurang disukai karena tidak dapat disimpan lama, dan mempunyai rasa yang manis kurang cocok dimakan dengan lauk pauk segar.

Ubikayu yang mengandung racun dinamakan asam biru oleh karena itu sebaiknya ubikayu setelah dikupas dan di potong-potong di rendam beberapa waktu supaya asam biru dapat larut dalam air. Air bekas perendaman singkong dibuang dan tidak dapat dipakai.

Ketela pohon tidak dapat disimpan lama. Supaya dapat

disimpan lama ketela dibuat menjadi gaplek.

1. Ketela muda (singkong)

Ketela pohon dapat diolah untuk makanan pokok seperti direbus, dibuat sawut, getuk gurih. Memasak ubi dengan cara direbus terlebih dahulu ubi kayu (singkong) dikupas dan dipotong-potong, di rendam agak lama, lalu direbus dengan air bersama bumbu-bumbu yaitu daun salam, garam dan irisan bawang merah dan cabe merah.

Setelah masak dapat dihidangkan dengan lauk pauk.

Proses pembuatan sawut dapat dilakukan dengan cara membersihkan singkong dan di rendam selama 1 jam, kemudian diparut dengan parutan besi, diberi sedikit garam, lalu di kukus sampai masak. Sawut dapat dihidangkan dengan lauk pauk dan sayuran.

Dalam membuat sawut dapat juga dicampur dengan jagung muda yang diparut dan di tambahkan kelapa parut sehingga rasanya menjadi enak dan bentuknya juga menarik.

Selain direbus dan dibuat sawut singkong dapat diolah menjadi getuk. Pembuatan getuk dapat kita lakukan dengan merebus singkong setelah terlebih dahulu direndam. Kemudian singkong yang sudah direbus di kukuskan dicampur dengan garam dan kelapa parut. Kemudian di cetak dengan cetakan getuk, dihidangkan bersama lauk pauk.

2. Gaplek

Gaplek dapat diolah menjadi berbagai macam makanan dan berfungsi sebagai makanan pokok serta dapat dihidangkan dengan berbagai macam lauk pauk.

Gaplek diolah menjadi makanan antara lain adalah ; di buat gatot, dan tiwul.

Cara memasak gaplek untuk dibuat gatot adalah ; mula-mula gaplek di iris tipis, di rendam beberapa waktu, lalu di kukus sampai masak. Kalau sudah masak dapat dihidangkan dengan lauk pauk.

Di samping dibuat masakan gatot gaplek dapat juga di buat tiwul. Membuat tiwul tepung gaplek terlebih dahulu di sebarakan di atas tampah diperciki air lalu tampah di putar-putar samapai tepung menjadi butiran-butiran kecil, kemudian di kukus sampai masak. Setelah masak tiwul dapat dihidangkan dengan lauk pauk beserta sayuran dan sambal.

E. Memasak Jagung.

Jagung sebagai makanan pokok banyak di konsumsi oleh penduduk yang bermukim dipulai Madura dan sekitarnya. Karena di pulau ini hasil pertaniannya yang banyak adalah jagung. Jagung di samping dapat di jadikan makanan salingan juga dapat berfungsi sebagai makanan pokok dan dihidangkan bersama lauk pauk. Jagung sebagai

bahan makanan pokok berasal dari dua jenis beras jagung dan tepung jagung.

Beras jagung diperoleh dari jagung yang sudah kering. Sedangkan tepung jagung berasal dari jagung yang sudah di haluskan.

Sebelum sampai menjadi bahan makanan beras jagung dimasak terlebih dahulu. Teknik memasak bahan makanan dari beras jagung disesuaikan dengan jenisnya.

Pengolahan bahan makanan beras jagung tidak sama dengan pengolahan tepung jagung.

Teknik pengolahan beras jagung sampai menjadi makanan yang bisa di konsumsi dapat dilakukan sebagai berikut : Pembersihan berasjagung, perendaman, perebusan, pengukusan, dan penghidangannya. Pembersihan beras jagung dapat dilakukan dengan menampi maksudnya untuk memisahkan antara beras dan kotoran ringan.

Setelah beras jagung bersih lalu direndam dengan air dingin selama 1 jam sampai beras jagung mengembang. Beras jagung yang mengembang setelah di rendam akan terlihat membesar (dua kali lipat) dari ukuran biji kering semula. Jagung sudah mengembang (dari perendaman), kemudian direbus dengan periuk atau panci bertangkai dengan perbandingan volume beras jagung dan air 1 : 2 artinya untuk 1 liter beras jagung yang telah mengembang 2 liter air yang telah di didihkan terlebih

dahulu. Untuk mendapatkan biji jagung yang baik, perebusannya dilakukan sampai seluruh air habis (perebusan tidak boleh gosong). Selanjutnya jagung yang telah direbus di kukus dengan menggunakan risapan sampai menjadi nasi jagung, dikukus selama 1/2 jam, dan terakhir nasi jagung yang sudah masak disalin pada tempat nasi bawl dapat dihidangkan dengan bahan makanan lainnya.

Teknik pengolahan dari tepung jagung menjadi makanan yang bisa dimakan dapat dilakukan : memberi kapur sirih, mengukus, penghidangan. Pemberian kapur sirih pada tepung jagungnya fungsinya adalah, supaya tepung jagung jadi kenyal, jadi cara pemberian kapur sirih sebagai berikut. Tepung jagung diletakkan di atas tampah lalu diperciki dengan air kapur sirih sedikit demi sedikit sambil diaduk dengan tangan, sehingga terdapat gumpalan-gumpalan kecil. Tepung yang telah diperciki air kapur sirih kemudian di kukus dengan risapan selama 1 jam. Terakhir nasi jagung yang sudah masak dapat disalin dan dimakan dengan lauk pauk.

F. Memasak Sagu.

Sagu banyak dikonsumsi sebagai makanan pokok di daerah Ambon. Karena di daerah Ambon banyak di hasilkan sagu. Sagu sebagai bahan makanan pokok berasal dari

pati sagu, lempeng sagu atau sagu Ambon. Pati sagu diperoleh dari tepung sagu yang dikeringkan. Sedangkan lempeng sagu berasal dari pati sagu yang diberi kelapa parut dan garam di cetak tipis, lalu di bakar.

Lempeng sagu dapat dibuat masakan yang disebut dengan bubur sagu. Cara membuat bubur sagu yaitu lempeng sagu direndam sebentar dalam air sampai lunak. Kemudian di buat bubur dengan air atau santan.

Bubur sagu di hidangkan dengan lauk pauk seperti ikan bakar atau tumis cumi dan lainnya. Lempeng sagu dapat juga dimakan langsung dengan lauk pauk. Lempeng sagu yang diberi campuran gula aren dapat di jadikan makanan selingan tanpa lauk pauk.

BAB V

S A M B A L

Sambal termasuk masakan yang agak kering atau sedikit berkuah. Bahan utama sambal biasanya di gunakan adalah lombok, sedangkan untuk bumbu dan rasa dipakai bawang merah, terasi, ebi, cuka, jeruk dan lain-lain.

Masakan sambal dapat dihidangkan sebagai lauk pauk tersendiri, melengkapi sayuran dan melengkapi masakan lainnya (Soedarinah Soerjono 1979, P.42), sambal sebagai lauk pauk tersendiri contohnya seperti sambal goreng tempe. Sambal yang dihidangkan dengan sayuran seperti sambal kacang yang dihidangkan untuk pecal, sedangkan untuk melengkapi masakan lainnya sambal dihidangkan untuk melengkapi masakan soto, bakwan, lumpia dan lain-lain.

Masakan sambal dapat di kelompokkan kepada 3 golongan : Sambal mentah, sambal masak dan sambal goreng.

A. Sambal Mentah

Yang dimaksud dengan sambal mentah yaitu bahan pokok untuk sambal semuanya di olah dalam keadaan mentah. Sambal mentah di hidangkan pada tempat sambal. Nama dari sambal mentah ini biasanya di ambil dari bahan untuk rasa, dan pelengkap seperti bahan rasa di pakai terasi maka sambalnya di sebut dengan sambal terasi, begitu juga kalau di pakai kemiri di beri nama dengan sambal kemiri.

Sambal mentah yang terkenal di antaranya, sambal

terasi, sambal cuka, sambal kemiri, sambal kelapa dan lain-lain.

Teknik membuat sambal mentah bahan dan bumbunya ada yang di giling halus dan ada juga yang di potong-potong kecil, kemudian diberi bahan untuk rasa sesuai dengan sambal yang diinginkan. Sabal terasi bahannya digiling halus beri tarasi yang sudah di bakar. Asamnya dipakai yaitu jeruk sambal (Kasturi) jeruk nipis. Sambal terasi dihidangkan sebagai pelengkap untuk menghidangkan lalapan.

Sambal cuka bahan utama yaitu lombok dan bawang merah di giling halus di tambahkan gula dan cuka. Jika ingin sambal cuka yang agak encer dapat di seduh dengan air masak. (suam-suam kuku). Sambal cuka dapat dihidangkan sebagai pelengkap lalapan dan dapat juga untuk menghidangkan kue-kue yang gurih seperti bakwan, lumpia, pastel dan lain-lain.

Sambal kecap bahan utamanya yaitu cabe hijau dan merah, bawang merah di potong kecil-kecil, diberi kecap, cuka dan gula, dapat juga diberi irisan tomat masak. Sambal kecap biasa dihidangkan untuk pelengkap sate kambing, tahu goreng, ikan panggang dan lain-lain.

Sambal kelapa, bahannya adalah lombok, bawang merah, terasi dan kelapa parut, asam yang digunakan adalah asam jawa. Teknik membuat sambal kelapa adalah : lombok giling halus bersama bumbu masukan kelapa parut di beri air asam aduk sehingga rata. Sambal kelapa dihidangkan bersama sayuran yang sudah di rebus dan di potong kecil-kecil (urapan).

B. Sambal Masak

Sambal masak maksudnya adalah semua bahan untuk sambal dimasak terlebih dahulu. Memasak bahan untuk sambal dapat dilakukan dengan cara di rebus, digongseng di sembam, di goreng atau di kukus. Sambal masak yang terkenal diantaranya adalah : Sambal kacang, sambal bajak, sambal bubuk kelapa, sambal tomat dan lain-lain. Sambal kacang bahan pokoknya yaitu kacang tanah, bawang merah, bawang putih, terasi. Sambal kacang untuk pecal diberi kencur dan memakai asam jawa. Sedangkan sambal kacang untuk sate rasanya agak manis dan memakai jeruk kesturi dan sambal kacang untuk sate asam di gunakan asam jawa dan ditambah dengan kecap. Selanjutnya yaitu sambal kacang untuk gado-gado direbus dengan santan dan boleh ditambah dengan kemiri.

Sambal bajak bahannya adalah lombok, bawang merah, terasi. Semua bahan di haluskan, di tumis dengan sedikit minyak diberi daun salam. Boleh pakai santan dan dapat juga menggunakan kaldu di masak sampai terbit minyak. Sambal bajak dihidangkan sebagai pelengkap masakan goreng ayam atau ikan bakar, dan dihidangkan pada tempat sambal.

Sambal bubuk kedele bahan utamanya yaitu kedele di gongseng dan di giling halus, bawang merah. Lombok merah, kencur dan terasi di giling juga kemudian dicampur dengan bubuk kedele. Sambal kedele dihidangkan pada tempat sambal sebagai pelengkap makanan lontong.

Sambal tomat bahan yang dipakai adalah lombok merah, bawang merah, tomat. Bahan semuanya dapat direbus kemudian

di giling halus atau di rebus sering di sebut dengan sambal tomat rebus. Sedangkan sambal tomat yang bahannya di giling terlebih dahulu kemudian di goreng, sering di sebut dengan sambal tomat goreng. Sambal tomat goreng di hidangkan pada tempat sambal sebagai pelengkap soto daging atau soto Padang.

C. Sambal Goreng

Sambal goreng dapat di kelompokkan kepada dua bagian yaitu sambal goreng kering dan sambal goreng basah.

Bumbu untuk sambal goreng : Lombok merah, bawang merah, bawang putih, terasi, garam, salam, petai, laos dan gula. Bumbu-bumbu sebagian di giling halus dan sebagian di iris.

1. Sambal goreng kering

Bahan utama yang dapat dibuat sambal goreng adalah : tempe, kentang, ebi, kacang tanah, teri, dendeng.

Nama dari sambal goreng di sesuaikan dengan bahan utama yang di olah untuk sambal goreng.

Seperti sambal goreng kering tempe, kentang dan lain-lain.

Cara pengolahan sambal goreng kering adalah : Bahan di goreng sampai kering, bumbu-bumbu di tumis bahan yang sudah masak di masukan ke dalam bahan utama sambal goreng.

Sambal goreng dapat dihidangkan tersendiri dan berfungsi sebagai lauk pauk. Sambal goreng dihidangkan dengan

piring lonjong (piring daging) untuk tahan lama +_ 7 hari dapat disimpan pada stoples atau kaleng.

2. Sambal goreng basah

Bahan utama untuk sambal goreng basah yaitu ; a) dari tumbuh-tumbuhan seperti, kentang, kol, buncis, hapri, sawi, tomat, labu siam, pare, kacang panjang, kacang talo, kulit melinjo, tempe, tahu, oncam dan lain-lain.

b) Hewani seperti, telur rebus, mata sapi, udang, daging rebus, hati ayam, hati, tetelan, ikan, kerupuk klit. Bumbu sama dengan sambal goreng kering, tetapi pada sambal goreng basah di tambah dengan santan.

Cara membuat sambal goreng basah adalah : Bahan utamanya di goreng dahulu seperti, tempe, tahu, ikan segar. Kalau bahan utama telur di rebus dahulu. Hati, daging tak perlu di rebus langsung saja di tumis bersama bahan-bahan lainnya. Bumbu-bumbu terlebih dahulu di tumis kemudian masukkan bahan utama dan tambahkan santan, lalu dimasak sampai terbit minyak. Sambal goreng basah yang baik warnanya ke merah-merahan dan agak berminyak kuahnya sedikit dan agak kental. Perbandingan antara kuah dengan isi yaitu 1 : 1. Sambal goreng basah di hidangkan dengan piring lonjong atau basi bertutup.

BAB VI

PENGOLAHAN SAYURAN DAN ACAR

Makanan yang di konsumsi sehari-hari adalah yang berasal dari hewan dan ada pula yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan pada umumnya berupa sayur-sayuran. Sayuran tersebut ada yang dapat langsung di makan sebagai lauk pauk dan ada juga sayuran yang perlu di olah terlebih dahulu baru dapat disajikan sebagai lauk pauk.

Dalam pengolahan sayuran sehingga dapat dihidangkan dan di makan sebagai lauk pauk terlebih dahulu perlu di olah menurut jenis dari sayuran. Pengolahan sayuran sebagai lauk pauk dapat di lakukan : sayuran mentah, sayuran sebagian mentah dan sebagian masak, sayuran di tumis, sayuran di rebus, macam-macam acar.

A. Sayuran Mentah

Umumnya yang dimaksud dengan sayuran mentah adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan dalam keadaan mentah buah, Banyak sayur-sayuran bila dimasak akan kehilangan air dan vitamin yang terdapat di dalamnya. Dalam mengolah sayuran sebaiknya di bersihkan dulu dan di cuci baru di lakukan pengolahan (di potong-potong). Sayuran yang akan di hidangkan dalam keadaan mentah haruslah sayuran yang masih segar. Menghidangkan sayuran mentah dapat berupa lalap, gadungan, karedok, Renceuh pepengu, rujak jantung, asinan Jakarta (Tuti Sumardi, 1985, P.7).

1. Lalap. Untuk lalap biasanya dioergunakan daun-daun yang muda sekali (pucuk) sayuran.

Jenis daunan yang biasa dilalap seperti, kol daun lon-tas, daun slada, daun gandaric, daun jambu monyet, daun kencur, daun saldri, daun kemagi, daun kedondong, daun mangga muda, dan lain-lain. Jenis buah, seperti, kacang panjang, buncis, mentimun, gendaria kecipir, tomat, baji petai cina, buah petai cina yang muda, terung, petai, jengkol muda.

Yang berasal dari umbi dan kecambah seperti wartel, tange, lobak, radis dan lain sebagainya.

2. Gudangan adalah sayuran menteh yang dicampur dengan sambal kelapa, rupanya hampir sama dengan urapan. Sayu-ran yang dipakai untuk gudangan seperti : Kacang pan-jang, lobak, bluntas, kol, daun kencur nagka muda 1/2 masak . Cara membuatnya adalah sebagai berikut. Pertama semua sayuran di bersihkan dan di cuci lalu di potong-potong kecil. Selanjutnya di buat sambal urap (sambal kelapa). Kemudian sayuran dan sambal urap di aduk hingga rata. Gudangan sudah siap untuk dihidangkan dengan memakai piring ceper sedang.

3. Karedok adalah : sayuran mentah yang diberi kuah (saus) yang terbuat dari kacang tanah, sayuran yang dipakai untuk membuat karedok adalah : Kacang panjang, buncis, tauge, mentimun dan terung glatik. Cara membuatnya

adalah ; semua sayuran di bersihkan dan di potong kecil-kecil. Kemudian di buat sambal kacang (seperti kuah pecal) ditambahkan kemiri dan cuka, lalu sayuran dan kuah (saus) di aduk hingga rata.

4. Renceuh bonteng, adalah masakan sayuran yang di buat dari mentimun yang di iris tipis-tipis di hidangkan dengan kuah (saus) yang dibuat dari bumbu seperti ; Lombok, garam, kemiri, gula, asam, kencur dan terasi.
5. Pepingu kenari, adalah sayuran yang dibuat dari mentimun yang di kupas, dibelah, dibuang bijinya. Kemudian di campur dengan lombok merah yang di iris, bawang merah (di iris), garam, di beri cuka di hidangkan dengan piring ceper.
6. Rujak jantung, adalah sayuran yang di buat dari jantung pisang batu. Cara membuatnya adalah jantung pisang di cuci di ambil yang muda saja. Lalu di iris tipis di beri garam halus kemudian di uli biar lemas.
Bawang merah dan bawang putih, lombok terasi, dan garam di haluskan di tambah tai minyak dan cuka. Akhirnya jantung pisang dan bumbu tadi di campur di tambah irisan lombok dan daun kemagi.
7. Asinan Jakarta. Bahannya asinan sawi dan lobak, tauge, mentimun, bengkuang, tahu mentah, kerupuk dan kacang tanah yang di gongseng. Cara membuat asinan Jakarta adalah : semua sayuran dan tahu di rendam dengan air

garam dan cuka. Kemudian di buat kuahnya.

B. Sayuran Sebahagian Mentah dan Sebagian masak.

Untuk menghadirkan masakan dari sayuran dapat dihidangkan sayuran yang di campur antara yang masih mentah (segar) dengan yang sudah masak. Biasanya supaya rasa sayuran lebih enak di lengkapi dengan sambal atau saus. Sayuran sebagian mentah dan sebagian masak seperti lotek dan gado-gado.

1. Lotek, sayurannya adalah, kol, mentimun, labu siam, tauge, kangkung, kerupuk, tahu dan tempe goreng, nangka muda yang direbus. Sayuran yang direbus terlebih dahulu adalah : Kangkung, tauge, labu siam.

Bumbu yang dipakai untuk sausnya adalah : kacang tanah, lombok merah, rawit, bawang merah, bawang putih, terasi, gula aren, asam jawa, garam dan jeruk kesturi. Cara membuat lotek adalah : Mula-mula kacang tanah di gongseng, di tumbuk (di giling) dengan cobek (batu gilingan) masukan bumbu-bumbu yang lain. Setelah semua teraduk rata sayuran langsung di aduk di atas cobek. Setelah selesai ter aduk dapat di hidangkan, terlebih dahulu di hias dengan goreng tempe dan kerupuk.

2. Gado-gado

Untuk gado-gado sayuran yang dipakai adalah, Kol, kacang panjang, tauge, timun, slada.

Bahan lainnya adalah : Kentang rebus, telur rebus, goreng tempe, goreng tahu, kerupuk emping. Untuk saus (kuah) bahannya : Kacang tanah, santan, lombok merah, terasi, bawang merah, bawang putih, asam jawa, daun jeruk purut, gula aren.

Cara membuat gado-gado adalah : Sayuran di bersihkan lalu di potong-potong kecil, sayuran yang di rebus seperti kacang panjang, tauge. Kacang di goreng, lalu digiling halus. Bumbu-bumbu di giling dan ditumis, masukan kacang aduk sampai rata tambahkan santan, masak sampai terbit minyak. Bahan sayuran dan lainnya di atur di atas piring, lalu di tuang dengan saus, atau dapat juga sausnya dipisah. Di hias dengan bawang goreng, tempe goreng dan emping.

C. Sayur Yang Dimasak (Di rebus, di kukus)

Sayuran yang di olah dengan cara direbus dan dikukus biasanya waktu menghidangkan dilengkapi dengan sambal kacang atau sambal urap. Sayuran yang dilengkapi dengan sambal kacang seperti, pecal. Sedangkan sayuran masak yang dilengkapi dengan sambal urap (kelapa) disebut dengan urapan.

Pada waktu pengolahan sayuran yang akan di masak dengan cara di rebus atau dikukus, sebelum sayuran di masak terlebih dahulu kita harus memperhatikan beberapa hal :

1. Sayuran yang akan dimasak adalah sayuran yang masih segar dan muda. Sayuran yang segar masih banyak mengandung vitamin atau zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Sayuran yang masih muda, mudah dicerna dan tidak sukar di proses dalam tubuh.

2. Sayuran di cuci dalam keadaan utuh.

Sayuran dicuci dalam keadaan utuh maksudnya adalah zat-zat yang terdapat pada sayuran tidak akan hilang atau larut pada waktu di cuci. Setelah sayuran di cuci baru di iris-iris menurut keinginan dan bentuk yang disenangi. Kemudian sayuran yang telah di iris, lalu di rebus dengan sedikit air yang sudah mendidih, waktu merebus panci yang dipakai hendaklah ditutup. Untuk mempertahankan kesegaran sayuran yang sudah di rebus dicelupkan ke dalam air dingin, lalu di tiriskan. Merebus sayuran sebaiknya di masak cukup untuk satu kali makan.

D. Acar

Pngertian acar

Acar adalah masakan sayuran yang terdiri dari isi dan saus (kuah) serta mempunyai rasa ke asam-asaman. Dengan rasa ke asam-asaman acar dapat membangkitkan selera makan dan dapat juga menghilangkan bau amis dan anyir setelah memakan makanan yang banyak bumbu seperti gulai kambing,

ikan bakar dan sebagainya.

Bumbu dasar untuk acar yaitu, cuka, gula, garam. Acar dapat dikelompokkan kepada 3 bagian yaitu :

1 acar mentah dan bening.

2. Acar bumbu kuning

3. Acar mostard

1. Acar mentah dan acar bening

Acar mentah bahan yang digunakan yaitu : wortel, timun, nenas masak, bingkuang, dan bunga kool. Bumbu cuka, bawang merah, gula, garam, cabe bulat. Pengolahannya bahan dibersihkan potong korek api. Timun di buang isinya. Bunga kool di urai atau dipotong-potong lalu direndam dengan air garam biar ulat yang ada pada sayur tersebut keluar. Cabe bulat di potong-potong. Kemudian semua bahan dan bumbu di aduk biarkan kira-kira 1 jam airnya akan keluar sendiri. Acar dapat dihidangkan dengan memakai Bowl.

Acar bening bahannya yaitu timun, rawit, bawang merah, wortel. Bumbu cuka, gula, garam, merica. Pengolahan, bahan di bersihkan potong korek api kecuali rawit. Kemudian didihkan air dan masukan merica bulat kalau sudah suam kuku tambahkan gula, cuka dan garam. Setelah air dingin masukan wortel, timun, dan rawit. Acar bening ini dapat dihidangkan untuk sayuran juga dapat berfungsi

sebagai pelengkap masakan seperti mie goreng dan mie rebus.

2. Acar bumbu kuning.

Bumbu untuk acar kuning adalah bawang merah, bawang putih, lombok, kunir, jahe, lada, kemiri semua dihaluskan. Kemudian di tumis, sayuran juga ikut di tumis lalu di tambah air dan cuka. Sayuran yang dapat di pakai untuk acar bumbu kuning yaitu : Bawang merah, kol, buncis, kacang panjang, tauge, timun, rebung, jagung muda.

3. Acar mostard

Bahan yang digunakan untuk acar mostard yaitu : buncis wortel, mentimun, bawang merah, di iris kecil taburi garam dan direbus 1/2 masak dengan lombok merah dan rawit.

Bumbunya adalah : kemiri, bawang, jahe, kunir, garam, dihaluskan, kemudian direbus dengan air, gula dan cuka . Setelah mendidih diberi mostard lalu dicampurkan dengan sayurannya. Alat untuk menghidang acar mostard dapat dipakai Bawl atau piring oval.

BAB VII

PEPESAN, PINDANG DAN SATE

A. Pepesan

Pepesan termasuk sejenis masakan lauk pauk yang dibungkus dengan daun pisang. Pepesan atau peis di buat dari bahan tumbuh-tumbuhan atau hewan. Bahan yang akan di buat pepesan terlebih dahulu dibersihkan sesuai dengan masing-masing jenis lalu di beri bumbu-bumbu di bungkus memanjang. Kemudian pepesan yang telah dibungkus lalu dimasak dengan teknik di panggang atau di kukus (Ny Simarankir, 1985. P.17)

Macam-macam Pepesan

1. Pepesan ikan

Pepesan ikan dapat dibuat dari berbagai jenis ikan yang sedang besarnya, jangan terlalu besar dan jangan terlalu kecil-kecil. Seperti ikan mas, ikan gurami, ikan lele, ikan tongkol, ikan dibiarkan utuh, sisik dan isi perutnya dibersihkan terlebih dahulu (di buang).

Bumbu yang dipakai untuk pepes ikan yaitu bawang merah, bawang putih, lombok, laos, salam, sereh, garam, jeruk nipis, daun kemagi dan tomat.

2. Pepesan oncom/pais oncom

Bumbu yang dipakai untuk oncom adalah : lombok, bawang merah, bawang putih, daun bawang, daun kemagi, kencur, garam, asam, gula, diberi lemak sapi yang di iris-iris.

Semua bumbu digiling halus kecuali daun bawang, daun

kemagi diiris kecil-kecil. Dengan memakai bumbu seperti pepesan. Tahu dan tempe dapat di buat pepesan, seperti oncom. Pada pepesan tahu tidak memakai kencur dan kemagi. Tahu sebelum diberi bumbu dihaluskan terlebih dahulu, begitu juga tempe. Penyelesaiannya dibungkus pakai daun dan di kukus.

3. Pepesan jamur Merang

Jamur yang akan di pepes yang masih baru dan segar, jamur yang sudah dikalengkan kurang enak untuk di buat pepes.

Bumbu yang dipakai untuk membuat pepes jamur merang yaitu : Bawang merah, lombok, garam, belimbing segar, sereh.

Jamur setelah dibersihkan sebaiknya di potong 4 atau dibelah biar bumbu lebih/meresap. Teknik dan pengolahannya sama dengan pepesan oncom.

4. Pepesan dari tumbuh-tumbuhan lainnya

Pepesan dari tumbuh-tumbuhan yang lain seperti pepes jagung muda, pepes daun singkong, pepes rebung, bumbu hampir sama dengan bumbu-bumbu pepes yang telah diuraikan terdahulu, begitu juga penyelesaiannya sama. Pepesan daun singkong bungkusnya boleh panjang.

B. Masakan Lainnya Yang Dibungkus Dengan Daun

Masakan yang dimaksudkan disini adalah masakan yang

dibungkus dalam bungkus persegi, agak tinggikan disemat dengan bitting. Masakan ini sering juga dinamakan bebotok.

Bahan dan bumbunya bermacam-macam, ada yang mengandung kuah ada yang agak kering. Masakan ini setelah dibungkus kemudian di kukus. (Sudarinah Surjana. 1979. P.71).

1. Gadon

Masakan gadon di buat dari daging yang dicincang halus, kemudian diberi bumbu seperti : Ketumbar, bawang merah, bawang putih, garam, salam, laos, serta santan kental, dan telur yang dikocok.

Semua bumbu digiling kecuali salam. Setelah bumbu tercampur dengan daging cincang, di bungkus kecil-kecil, lalu dikukus. Setiap bungkusannya isinya 1 - 2 sendok makan.

Kadang-kadang gadon banyak kuahnya, kalau kuahnya banyak dapat ditambahkan irisan belimbing segar dan lombok merah supaya rasanya lebih segar. Gadon dapat juga dikukus dengan menggunakan PYREX.

2. Pelas

Masakan pelas terbuat dari kacang talo atau kacang kedele putih. Bumbu yang dipakai untuk pelas yaitu bawang merah, bawang putih, salam, gula aren. Teknik pengolahannya : Kedele direndam selama 2 jam, di tumbuk kasar lalu di aduk dengan bumbu-bumbu yang digiling halus kecuali salam setelah teraduk rata di bungkus

dengan daun pisang seperti bungkus gado-gado. Isi setiap bungkus 1 atau 2 sendok makan, setelah itu dikukus sampai masak.

3. Bebotok

Bebotok jenis masakan yang hampir sama dengan pelas bahan nya yaitu : kelapa muda dan petai cina boleh memakai teri. Bumbu biasanya, bawang merah, bawang putih, ketumbar, lombok, jahe, kunir, terasi, gula merah, garam secukupnya.

Teknik pengolahannya : Mula-mula kelapa diparut seperti untuk urapan, petai cina di iris, teri dibersihkan. Semua bumbu digiling halus dicampur dengan semua bahan diaduk sampai merata setelah rata bungkus dengan daun pisang, isi setiap bungkus 1 - 2 sendok makan, kemudian kukus. Masakan botok dihidangkan dengan piring lonjong bungkusnya dirapikan terlebih dahulu.

C. Pindang

Pindang adalah masakan stupan, rupanya mirip dengan masakan sayur. Bahan yang dipakai untuk masakan pindang seperti : Ikan, ayam, daging, udang basah dan telur.

Macam-macam pindang :

1. Pindang kuning atau pindang serani.

Bumbu untuk pindang kuning yaitu bawang merah, bawang putih, lombok, kunir, laos, sereh, terasi,

asam, garam dan dapat juga memakai kemiri. Bumbu-bumbu digiling halus kecuali sereh.

Setelah bumbu halus lalu ditumis sampai layu dan aromanya keluar, masukkan bahan pokok yang akan dipandang beri sedikit air, masak sampai rasa sempurna.

2. Pindang kecap

Bahan pokok yang dapat dijadikan pindang kecap seperti : Ikan dan udang. Bumbu untuk pindang kecap sama dengan pindang kuning, hanya kunir diganti dengan kecap. Bumbu-bumbu pada pindang kecap di iris lalu di tumis.

Warna masakan pindang kecap kecoklatan sedangkan warna pindang kuning yaitu kuning.

3. Pindang kluwek

Bahan yang dijadikan untuk pindang kluwek adalah ikan di tambah dengan kluwek. Bumbu sama dengan pindang kuning. Pindang kluwek ini di daerah tertentu biasanya dijadikan hidangan kusus untuk memperingati orang yang telah meninggal. Umpanya peringatan hari ke 7 ke 30. Bahannya dibuat dari isi perut ayam/sapi ditambah kluwek dan kacang panjang utuh yang digulung lalu di ikat jadi tak di potong-potong.

D. Sate

Sate adalah lauk pauk yang dibuat dari daging atau

bahan lainnya yang diiris 1 x 2 x 2 cm diberi bumbu lalu ditusuk dengan tusuk sate, kemudian dipanggang.

Setiap tusukan berisi 4 atau 6 irisan bahan sate. Bahan yang biasa dibuat untuk sate seperti : daging, ayam, kerbau, kambing, ikan, udang, kerang atau tempe. Sate dapat dihidangkan sebagai lauk pauk dan dapat juga dimakan bersama lontong atau ketupat. Sewaktu menghidangkan sate tusuk tidak usah dibuang.

Macam-macam sate :

Menurut (Chaidar, 1978, P 18) sate dapat dikelompokkan kepada 3 golongan yaitu :

1. Sate yang dimasak dengan bumbu, kemudian dipanggang, tetapi dihidangkan tidak dengan sambal.

Contoh : sate bumbu rujak, sate bumbu opar, sate bumbu kuning.

Bahannya daging atau usus sapi dimasak sampai empuk dengan salah satu bumbu yang di atas, sampai kental sekali dan berminyak. Daging tersebut dipotong-potong lalu di tusuk kemudian dipanggang.

2. Sate yang mentah di campur dengan bumbu kemudian dipanggang dan dihidangkan dengan semacam sambal.

Caontohnya :

a. Sate ayam

Bahan yang dipakai yaitu ayam yang gemuk. Bumbu untuk sate ayam yaitu, bawang merah, bawang putih, ketum

bar, jintan, garam, gula, asam dan margarine.

Sambal untuk menghidangkan sate ayam yaitu sambal kacang.

- b. Sate manis. Bahan yang dipakai untuk sate manis yaitu daging sapi/kerbau.

Bumbu adalah kecap, garam, gula, margarine, bawang merah, bawang putih, pepaya muda. Sambal untuk menghidangkan sate manis yaitu sambal kecap dengan rasa asam, manis dan pedas.

- c. Sate kambing : Bahan yang dipakai untuk sate kambing adalah : daging kambing, lemak kambing, bumbunya adalah : bawang, garam, gula. Sambal untuk menghidangkan sate kambing yaitu sambal kecap dan boleh juga sambal kacang.

3. Sate yang tidak dibumbui, kemudian dipanggang dan dihidangkan dengan semacam sambal.

Contoh : sate madura. Bahannya yaitu Ayam yang gemuk, bumbu yang diberi hanya garam dan kecap.

Sambal untuk menghidangkan sate madura adalah sambal kacang, yang direbus dengan santan sampai keluar minyaknya, kecap, lombok, bawang merah, bawang putih.

BAB VIII

. LAUK PAUK YANG DI PANGGANG DAN LAUK PAUK YANG DI GORENG

A. Lauk Pauk Yang Di Panggang

Yang dimaksud dengan lauk pauk yang di panggang yaitu : Bahan seperti daging, ayam, kambing atau ikan diberi bumbu lalu dipanggang tanpa terlebih dahulu mengalami pemotongan kecil-kecil seperti sate. Tetapi langsung dalam potongan besar-besar (Kaidar 1979. P.19).

Bahan ini dapat dimasak/dilengkapi dengan bumbu dahulu, kemudian dipukul-pukul dan dijepit, baru dipanggang sewaktu dipanggang bahan tersebut di siram dengan bumbu contoh masakan yang dipanggang seperti : kambing guling, ayam panggang, ayam yang akan di buat untuk masakan panggang, kalau dipotong hanya di potong 2 atau di potong 4 malah lebih banyak yang dibiarkan utuh. Lauk pauk yang dipanggang tidak dihidangkan dengan lauk tetapi dilengkapi dengan sejenis sambal yang cocok atau sesuai dengan masakannya.

Pengolahan lauk pauk yang di panggang dapat dikelompokkan kepada 2 bahagian :

1. Bahan mentah langsung dipanggang.

Bahan yang akan dipanggang di potong besar-besar dan dapat juga tidak di potong, bahan dibersihkan menurut jenis umpamanya ikan, dibuang sisik, isang, isi perut dan iris, iris sedikit supaya bumbu meresap.

Bahan diberi bumbu sesuai dengan jenis masakan yang akan di olah.

Umpama ayam panggang bumbu rujak, ayam di beri bumbu dengan bumbu rujak, kemudian di biarkan beberapa menit, supaya bumbu dapat meresap kedalam daging ayam. Apabila bumbu telah meresap, ayam dapat dipanggang.

Sebelum di panggang ayam di tusuk dengan bumbu atau dijepit dengan jepitan kawat. Selama memanggang di balik-balik supaya tidak hangus. Api jangan terlalu besar agar bagian dalam dari masakan dapat masak dengan sempurna.

Hasil dari masakan lauk pauk yang dipanggang berwarna kuning-kecoklatan.

Teknik pengolahan seperti ini memakan waktu yang lama. Air daging banyak yang menetes, bumbu banyak yang terbangun dan kadang-kadang masakan cepat menjadi gosong.

2. Bahan dimasak sebelum di panggang.

Bahan yang akan dipanggang terlebih dahulu dibersihkan sesuai dengan jenis masing-masing. Kemudian lauk pauk yang akan dipanggang di beri bumbu-bumbu. Setelah diberi bumbu lalu di masak. Setelah lauk ini masak barulah di tusuk atau dijepit lalu di panggang, memanggangnya sebentar saja, hingga berwarna kuning-kecoklatan.

Teknik pengolahan seperti ini memakan waktu yang cepat,

bumbu akan lebih meresap dan memanggang tidak terlalu lama.

B. Lauk Pauk Yang Di Goreng

Dalam menu Indonesia goreng-gorengan merupakan syarat mutlak di samping lauk pauk yang berkuah di perlukan masakan lain yang kering dan mengeripik.

Menggoreng dapat dikerjakan secara langsung atau tak langsung dengan terlebih dahulu memberi bumbu, adonan tepung atau di olah terlebih dahulu.

Untuk menggoreng dapat dipergunakan semua macam lemak asal murni, baik dari hewan maupun dari tumbuh-tumbuhan, karena lemak murni tahan panas tinggi yang diperlukan untuk menggoreng masakan sampai kering, masak dan warna kekuning-kuningan atau kemerah-merahan. Minyak penggoreng harus cukup banyak supaya bahan yang digoreng itu terendam dan dapat menjadi masak, kalau perlu mengembang misalnya dalam menggoreng kerupuk.

Sewaktu menggoreng minyak terlebih dahulu dipanaskan. Minyak yang panasnya sudah 150 C ditandai dengan permukaan minyak sudah sedikit ber uap, minyak yang panas seperti ini baik dipaki untuk menggoreng bahan makanan yang mengandung air seperti ayam, tempe, tahu dan ikan. Bila panas minyak sudah mencapai 180 C permukaan minyak

akan kelihatan uap putih dan akan berdesis bila dimasukan bahan yang mengandung air. Panas minyak setinggi ini baik di pakai untuk menggoreng Pargedel, rempeyek dan lain-lain.

Apabila panas minyak sudah tinggi +_ 200 C permukaan minyak sudah mengeluarkan uap biru atau uap yang sudah terlalu banyak, panas yang seperti ini kurang baik untuk menggoreng karena bahan akan cepat gosong dan lebih-lebih kalau bahan mengandung gula yang tinggi.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan supaya hasil gorengan baik dan tidak lembab. Setelah gorengan di angkat dari wajan jangan langsung dimasukkan kedalam stoples atau tempat yang tertutup, melainkan ditiriskan di atas tambah ber alaskan kertas supaya tidak berminyak. Kalau sudah dingin gorengan dapat disimpan dalam stoples atau kaleng yang tertutup rapi supaya tidak lembab.

Jenis lauk pauk yang di goreng.

1. Ikan

a. Ikan segar

ikan segar di bersihkan dengan mengeluarkan isi perut, jenis ikan yang tipis (pecak) di iris perutnya ke arah punggung, sedangkan ikan yang berbentuk bulat di iris perutnya memanjang badan. Keluarkan isi perut dengan hati-hati supaya gelembung empedu tidak pecah. Setelah itu ikan disisiki lalu cuci sampai bersih. Ikan yang di biarkan utuh diberi

berapa sayatan supaya tidak rusak waktu digoreng. Selanjutnya ikan diberi bumbu berupa garam dan asam supaya tidak amis.

Jenis ikan yang enak untuk di goreng adalah : Kakap, gurami, bandeng, kembung, bawal, emas, mujair, lele, vica dan belut.

Ikan setelah digoreng dapat dihidangkan sebagai lauk pauk. Tetapi dapat juga goreng ikan dimasak lebih lanjut menjadi masakan ikan lain seperti dibuat sumur ikan bumbu rujak, bumbu bali, pindang, diberi saos tomat (Angsio Hie) dimasak seperti ikan sarden, goreng ikan balado dan lain-lain.

b. Ikan kering

Ikan kering atau ikan asin, yaitu : ikan yang sudah melalui proses pengawetan atau ikan yang sudah di awetkan dengan cara pengeringan atau dijemur. Ikan kering ini ada yang besar-besar dan ada juga yang kecil-kecil seperti teri.

Pengolahan ikan kering sebelum di goreng, terlebih dahulu di cuci bersih, jika yang besar dapat di potong menurut kesukaan. Goreng ikan kering baik dihidangkan dengan sedikit bawang goreng disertai dengan sambal. Ikan teri dapat dibuat masakan goreng petai atau sambal goreng kering teri yang di campur

dengan kantong dan kacang tanah. Telor ikan yang sudah dikeringkan terutama telor ikan terubuk dapat digoreng dengan telor yang dikocok. Menghidangkannya disertai dengan sambal tomat atau sambal terasi.

c. Udang dan kepiting

Udang dapat digoreng dalam keadaan utuh atau di rebus terlebih dahulu sebelum di goreng, dan dibuang ekor dan kepalanya atau dibersihkan sama sekali diambil dagingnya saja.

Udang sebelum digoreng di beri bumbu asam dan garam. Udang dapat dibuat masakan seperti : di goreng biasa, bumbunya asam dan garam. Dibuat goreng udang saus tomat bumbunya garam, lada. Sebelum menggoreng udang di celupkan ke dalam adonan terigu kemudian digoreng hidangkan dengan saus tomat. Di buat rempeyek udang, gimbal udang, dan lain-lain.

Kepiting dapat digoreng setelah dibersihkan, di beri bumbu garam, asam, dan lada, di goreng dengan adonan tepung beras seperti adonan rempeyek, terkenal di Sumbar dengan nama sala kepiting.

2. Daging sapi/kerbau

a. Dendeng

Daging sapi di iris lebar-lebar dan tipis, diberi bumbu seperti, garam, bawang merah, ketumbar, laos dan asam di uli supaya bumbu meresep lalu

di jemur di sinar mata hari dengan menggunakan tambok atau di tusuk supaya lekas menjadi kering. Setelah kering dapat langsung di goreng, di buat masakan dendeng balado (SUMBAR). Selain di goreng dendeng ini enak juga di panggang sambil dipukul-pukul supaya masak dan enak. Masakan ini di namakan dendeng batokak. Dendeng batokok dihidangkan dengan sambal cabe hijau dan lalap.

b. Empal daging

Daging yang tidak berlemak di potong besar dan dire bus sampai empuk bersama bumbu-bumbu seperti ; garam, bawang merah, ketumbar, asam, laos. Digoreng sampai kering dan berwarna ke merah-merahan. Sebelum dihidangkan empal ini di iris tipis setebal 2 cm. Dapat juga rebusan daging di iris tipis, dipukul-pukul supaya lunak di beri bumbu lalu digoreng sampai kering. Empal daging sudah dapat dihidangkan dengan menggunakan piring oval serta di taburi bawang goreng.

c. Goreng paru

Paru dibersihkan lalu direbus bersama bumbu yaitu : bawang merah, bawang putih, ketumbar, laos, asam, garam daun salam. Setelah empuk didinginkan kemudian dipotong tipis-tipis $\frac{1}{2}$ x 4 cm x 4 cm. Bumbu sisa di giling, paru di beri bumbu lagi, kemu-

dian dijemur di atas tambak agak sebentar lalu goreng. Goreng paru dapat dihidangkan dengan menggunakan piring oval. Goreng paru dapat di simpan dalam stoples supaya tidak menjadi lembab.

3. Ayam/unggas

Ayam dapat di olah menjadi masakan ayam goreng. Di goreng dengan bumbu asam, garam. Apabila ayamnya tidak muda lagi dapat di ungkap terlebih dahulu dengan sedikit air. Goreng ayam dapat langsung dihidangkan atau dibuat sumsur terlebih dahulu.

Ayam goreng dapat dibuat bermacam-macam sesuai dengan resep dan rasa yang diinginkan. Ayam goreng dapat di hidangkan bersama sambal, dan dapat juga di buat ayam goreng balado dan sebagainya.

Burung dara dapat di goreng utuh sampai kering atau di goreng tak sampai kering benar dan di hidangkan dengan sisa minyak penggorengan. Di makan bersama garam halus dan saus tomat, dapat juga burung dara di potong-potong dulu di beri garam dan merica, diberi telur yang di kocok kemudian di goreng sampai kering, di hidangkan dengan saus tomat.

4. Telor

Telor dapat di buat masakan yang di goreng seperti:

a. Mata sapi

Telor yang dijadikan untuk mata sapi haruslah

yang baru supaya kuningnya sewaktu digoreng tetap di tengah-tengah dan bagus kelihatannya.

Sewaktu menggoreng mata sapi minyak tidak boleh terlalu banyak. Panas minyak untuk menggoreng mata sapi jangan terlalu panas, kalau terlalu panas hasil masakan mata sapi akan bergelembung dan cepat gosong. Agar rasa mata sapi terasa gurih dan enak dapat di beri sedikit garam halus dan merica halus.

b. Telor dadar

Telor untuk dadar setelah di pecah di kacau sebentar supaya tercampur putih dan beningnya. Mengacaunya tidak boleh sampai berbuih sekali. Untuk rasa di beri garam halus.

Telor dadar dapat di kelompokkan kepada 2 bahagian yaitu :

1) Dadar tipis

Dadar tipis dapat ditambahkan air 1 sendok makan setiap 1 butir telur. Alat yang dipakai untuk menggoreng datar tipis dapat dipakai wajan biasa atau pan dadar yang di beri minyak sedikit saja, cukup untuk melicinkan dasar wajan. Dadar ini biasanya di iris halus untuk lauk pauk nasi kuning, nasi goreng, mie, dan lainnya. Dapat juga di jadikan untuk membungkus semer mendan, kue dasar, risales, lumpia dan lain-lain.

2) Dadar tebal

Dadar tebal di goreng dalam minyak agak banyak. Dadar tebal dapat diberi isi atau campuran. Untuk campuran dadar seperti : Bawang merah, lombok merah, irisan kol atau irisan kentang. Kalau isinya di beri irisan tahu di beri nama tahu telur dan dihidangkan dengan kuah kecap atau kuah kacang.

5. Tahu

Tahu sebagai lauk pauk dapat di olah dengan teknik di goreng. Sebelum di goreng tahu di beri garam, tahu goreng dapat di hidangkan bersama sambal kecap, sambal petis, sambal kacang atau sambal nenas. Tahu dapat juga dibuat pergedel tahu. Caranya tahu di haluskan di beri bumbu seperti garam, merica, seldri dan perai di tambah dengan telur di bentuk lalu di goreng dengan minyak panas sampai kuning kecoklatan. Selanjutnya dapat di buat tahu isi. Caranya tahu sebelum digoreng di seduh dengan air panas yang sudah diberi garam, setelah itu di kerok sebagian isi tahu di keluarkan, kemudian di isi dengan daging cincang di tambah dengan sayur seperti wortel, buncis, saldri dan prai dan di beri bumbu merica dan garam. Kemudian di goreng sampai kuning kecoklatan. Tahu isi dapat dihidangkan dengan sambal cuka atau sambal terasi.

6. Tempe

- a. Goreng tempe biasa diberi bumbu yaitu garam, asam, dan bawang merah, supaya bumbu dapat meresap tempe di potong-potong sesuai selera. Goreng tempe dapat dihidangkan sebagai lauk pauk pelengkap nasi dan dapat juga di iris-iris untuk campuran gado-gado dan lotek.
- b. Goreng tempe bacun (Jawa). Sebelum di goreng tempe di rebus dahulu dengan air kelapa, garam, bawang merah yang di iris, gula merah, asam, salam dan laos. Setelah bumbu-bumbu meresap dan air habis, tempe di goreng sampai kemerah merahan. Tempe bacem ini di sukai di Jawa tengah terutama di daerah Solo dan Yogyakarta (Ny, Soedarinah Soerjono, 1977. P.96) karena tempe di rebus bersma gula aren rasanya agak manis dan gurih, enak di makan bersama rawit atau dengan pecal, sebagai lauk pauk tempe bacem dapat dihidangkan dengan menggunakan piring ceper.

7. Kerupuk

Kerupuk adalah sejenis makanan yang di goreng dengan minyak banyak serta panas sampai menjadi masak mengembang, kering, berwarna kekuning-kuningan gurih dan kripiik rasanya. Kerupuk harus di simpan dalam tempat yang tertutup rapat supaya tidak melemb

pen (lembab). Sebelum digoreng kerupuk di jemur terlebih dahulu supaya dapat mengembang se baik-baiknya. Sewaktu menggoreng kerupuk perlu di balik-balik atau digerak-gerakan kadang-kadang ditekan dengan sodet supaya mengembangnya rata dan baik bentuknya.

Macam-macam kerupuk

Kerupuk kulit, kerupuk pelembang, emping, kerupuk ikan (udang), kerupuk jengkol, kerupuk mama dan lain-lain.

8. Pargedel

Pargedel dapat dibuat dari daging, ikan, udang, tahu, jagung, kentang dan talas. Bahan di haluskan di campur bumbu seperti bawang merah, bawang putih, merica, pala, sedri, garam. Bahan untuk menyatukannya di pakai telur.

Waktu menggoreng yang penting di perhatikan yaitu : minyak untuk penggoreng pargedel harus cukup banyak sampai pargedel terendam. Sewaktu memasukan pargedel minyak betul-betul sudah panas. Pargedel jangan di aduk-aduk dan baru di balik apabila sudah agak kering. Hasil pargedel yang baik yaitu kekuning-kuningan atau ke merah-merahan.

Pargedel dapat dihidangkan sebagai lauk pauk dengan

mempergunakan piring ceper. Dan dapat juga sebagai pelengkap soto daging (Soto Padang).

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ari Fadiati W.S, (1988). Pengelolaan Usaha Boga. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : (P2LPTK)
- A. Simarankir, (1985). Menu Sehat Indonesia. Bandung : Publising Hause.
- Bart P.H, (1981). Pengetahuan Memasak Moderen. Yogyakarta: Nur Cahaya.
- Balai Pendidikan Dan Latihan Parawisata, (1987). Tata Boga. Nusa Dua Bali
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (1974). Buku Penuntun Ilmu Gizi. Jakarta : Depkes.
- Kaidar, (1978). Pengetahuan Mengenai Pengolahan dan Penyajian Makanan dan Minuman. Padang :
- Paulina S.W dan Elliani, (1986). Kue-Kue Indonesia. Jakarta : P3G.K
- Purwo Soedarmo, (1974). Ilmu Gizi. Jakarta : Dian Rakyat.
- Soedarinah Soerjono, (1979). Pengetahuan Resep Umum. Yogyakarta : Dep. P dan K.
- Tuti Sunardi, (1989). Masakan Untuk Kesehatan dan Kecantikan. Jakarta : Dian Rakyat.