



**R**esep, semula digunakan dalam bidang medis, namun dalam perkembangannya dipakai juga dalam bidang culinary. Resep adalah seperangkat instruksi atau perintah kerja yang memuat petunjuk untuk membuat suatu hidangan. Dalam Wikipedia dijelaskan bahwa resep adalah satu rangkaian instruksi yang menjelaskan bagaimana menyiapkan atau membuat sesuatu hidangan. Ada dua hal yang terkandung dalam pengertian tersebut: 1) seperangkat instruksi atau perintah kerja, 2) tujuan instruksi adalah untuk membuat hidangan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ketika seseorang berkehendak membuat suatu hidangan dengan menggunakan resep tertentu, maka ketaatan pada resep adalah kunci keberhasilan.



Resep memberi petunjuk secara seksama dan tepat mengenai berbagai hal meliputi: komposisi dan proporsi bahan, cara memperlakukan bahan, teknik-teknik olah yang digunakan, dan prosedur kerja suatu hidangan. Tujuannya adalah agar orang dapat melakukan hal yang sama seperti yang dikehendaki dalam resep. Disamping itu resep juga merupakan cara untuk menerapkan teknik-teknik dasar pada bahan yang spesifik.

Secara garis besar buku ini terdiri dari 2 bagian besar. Bab I sampai bab V membahas tentang resep. Bab VI sampai bab X membahas tentang menu. Rasionalisasi penyusunan buku ini dikarenakan untuk mempelajari resep tidak cukup dengan membaca resep begitu saja, tetapi dibutuhkan berbagai pengetahuan tentang bahan-bahan makanan khususnya yang digunakan dalam resep tersebut, tentang pengukuran bahan baik cair, padat, kering, halus ataupun kasar, tentang dasar-dasar pengolahan pangan, metode-metode pengolahan, reaksi-reaksi yang terjadi selama pengolahan dan persiapan-persiapan apa yang dibutuhkan sebelum pengolahan, baik itu persiapan pada bahan makanan yang akan diolah maupun persiapan alat yang digunakan untuk suatu pengolahan.



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)  
 Jl. Elang 3 No.3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
 Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581  
 Telp/Fax : (0274) 4533427  
 Email : deepublish@gmail.com  
 Penerbit Deepublish www.deepublish.co.id @deepublisher



Siti Hamidah

Kokom Komariah

Resep & Menu



# Resep & Menu



Siti Hamidah  
 Kokom Komariah

# Resep & Menu

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# Resep & Menu

**Dr. Siti Hamidah, M.Pd.**  
**Dr. Kokom Komariah, M.Pd.**





Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581  
Telp/Faks: (0274) 4533427  
Website: www.deepublish.co.id  
www.penerbitdeepublish.com  
E-mail: cs@deepublish.co.id

---

### Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

#### **HAMIDAH, Siti dan Kokom Komariah**

Resep & Menu/oleh Siti Hamidah dan Kokom Komariah.--Ed.1,  
Cet. 3--Yogyakarta: Deepublish, September 2018.

xii, 168 hlm.; Uk: 17.5x25 cm

ISBN **978-602-280-160-3**

1. Menu Masakan

I. Judul

642

Cetakan Pertama, November 2013

Cetakan Kedua, September 2016

Hak Cipta 2018, Pada Penulis

---

Desain cover : Herlambang Rahmadhani

Penata letak : Ika Fatria Iriyanti

**PENERBIT DEEPUBLISH**  
**(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Copyright © 2018 by Deepublish Publisher  
All Right Reserved

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

# Pengantar

Mempelajari makanan harus memiliki pemahaman yang benar tentang resep dan menu. Resep dan menu pada dasarnya memuat informasi yang sangat penting dalam merencanakan dan melaksanakan pengolahan makanan. Resep memuat daftar petunjuk –petunjuk tentang apa yang akan dibuat, bahan apa yang dibutuhkan, berapa banyak bahan yang diperlukan dan bagaimana prosedur kerjanya dalam mengolah suatu hidangan. Menu merupakan rangkaian hidangan yang disajikan pada waktu itu. Resep makanan merupakan bagian dari menu. Penggabungan resep dalam menu memerlukan berbagai pertimbangan agar diperoleh kombinasi antar resep yang benar-benar tepat. Harapannya dengan pemahaman resep dan menu tidak ada lagi kesalahan baik saat mengolah makanan ataupun mengkombinasikan resep dalam menu.

Secara garis besar buku ini terdiri dari 2 bagian besar. Bab 1 sampai bab V membahas tentang resep. Bab VI sampai bab X membahas tentang menu. Rasionalisasi penyusunan buku ini dikarenakan untuk mempelajari resep tidak cukup dengan membaca resep begitu saja, tetapi dibutuhkan berbagai pengetahuan tentang bahan-bahan makanan khususnya yang digunakan dalam resep tersebut, tentang pengukuran bahan baik cair, padat, kering, halus ataupun kasar, tentang dasar-dasar pengolahan pangan, metode-metode pengolahan, reaksi-reaksi yang terjadi selama pengolahan dan persiapan-persiapan apa yang dibutuhkan sebelum pengolahan, baik itu persiapan pada bahan makanan yang akan diolah maupun persiapan alat yang digunakan untuk suatu pengolahan.

Selain itu mempelajari resep harus dilengkapi dengan pengetahuan tentang bagaimana mengubah resep yang benar, baik itu mengubah jumlah porsi, mengubah ukuran, mengubah bahan ataupun mengubah teknik. Karena tidak jarang hal-hal yang tidak terduga dijumpai, misalnya jumlah orang yang dilayani berubah, bahan yang dibutuhkan sulit didapatkan, peralatan yang tersedia terbatas dan

sebagainya, sehingga pengetahuan tentang mengubah resep ini perlu dipahami.

Demikian bagian kedua yang menjelaskan tentang menu, memahami menu merupakan hal yang sangat diperlukan bagi setiap orang yang selalu berhubungan dengan penyediaan makanan, baik itu untuk keperluan pribadi, kelompok/keluarga, usaha ataupun untuk kegiatan sosial. Mempelajari menu meliputi bentuk-bentuk menu dan bagaimana cara merencanakan menu dengan mempertimbangkan keseimbangan, kesehatan/gizi, variasi hidangan dan kebiasaan. Menu dapat pula berfungsi sebagai alat untuk mempertimbangkan anggaran belanja, peralatan yang dibutuhkan, teknik olah dan waktu yang dipunyai.

Setiap negara mempunyai pola menu sendiri-sendiri, hal ini tentu saja perlu bagi setiap orang untuk mengikuti perkembangannya. Dalam pembahasan ini akan dikupas secara sepintas bagaimana pola menu Indonesia dan Pola Menu Asing, khususnya untuk Eropa dan Amerika, baik aspek-aspek yang mendasari penyusunan menu sampai pola menu klasik dan modern.

# Prakata

Puji syukur kehadiran Allah SWT kami panjatkan ke hadirat Illahi Rabbi, bahwasanya buku yang berjudul “Resep dan Menu” ini dapat diselesaikan. Awalnya buku ini diterbitkan terdorong oleh kebutuhan materi pendukung yang agak sulit didapatkan untuk mahasiswa Program Studi Teknik Boga baik S1 maupun Diploma.

Penyusunan buku ini merupakan edisi revisi, sejak pertama kali dibuat pada tahun 1989, dengan beberapa perbaikan di setiap bab nya. Namun demikian isi buku ini bukan satu-satunya sumber bagi mahasiswa, karena saat ini ilmu tentang kuliner berkembang dengan sangat pesat, untuk itu agar mahasiswa dapat mengembangkan kompetensinya secara terus menerus masih dibutuhkan bacaan dan latihan-latihan.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat yang telah membantu memberi saran untuk perbaikan dan penyempurnaan baik isi maupun sistematika, kami yakin masih banyak yang perlu dibenahi dan dikembangkan. Namun kami berharap buku ini memberi manfaat bagi mahasiswa, dosen, guru, praktisi dan orang-orang yang tertarik di bidang Boga.

Yogyakarta, Agustus 2013

Penyusun

Siti Hamidah  
Kokom Komariah



# Daftar Isi

<b>Pengantar</b> .....	<b>v</b>
<b>Prakata</b> .....	<b>vii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>ix</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>xi</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PEMAHAMAN TENTANG RESEP</b> .....	<b>1</b>
A. Pengertian Resep .....	2
B. Beda Resep dengan Formula.....	3
C. Memahami Penulisan Resep .....	4
D. Bagaimana seharusnya Membaca Resep.....	8
E. Isi Masing-masing Struktur dalam Resep .....	9
F. Beberapa hal yang Diperhatikan saat Memahami Resep .....	12
G. Pengembangan Resep Standar.....	17
H. Mengubah Resep .....	21
<b>BAB II PERMASALAHAN PENGUKURAN</b> .....	<b>25</b>
A. Kegunaan Pengukuran: .....	26
B. Tata Cara Pengukuran di Dapur .....	26
<b>BAB III SISTEM PENGUKURAN</b> .....	<b>35</b>
A. Sistem Metrik.....	36
B. US ( <i>Costumery</i> ) Sistem .....	37
<b>BAB IV PRINSIP DASAR PENGOLAHAN</b> .....	<b>41</b>
A. Konsep Dasar Memasak .....	42
B. Waktu Pengolahan yang Diperlukan.....	50
C. Metode Pengolahan .....	51
<b>BAB V BUMBU DAN PENGAROMA (SEASONING AND FLAVORING)</b> .....	<b>65</b>
A. Pengertian .....	66

B.	Bahan-bahan Pengaroma dan Bumbu .....	67
C.	Petunjuk Penggunaan <i>Herbs</i> dan <i>Spices</i> .....	67
D.	Dasar-dasar Penggunaan Pengaroma dan Bumbu ( <i>Seasonings</i> dan <i>Flavoring</i> ).....	69
E.	Penggunaan Bumbu dan Pengaroma .....	69
F.	Beberapa Bumbu Penting .....	70
<b>BAB VI</b>	<b>MENU, FUNGSI, DAN SARAN PENYUSUNAN</b>	
	<b>MENU.....</b>	<b>81</b>
A.	Pengertian Menu .....	82
B.	Fungsi Menu.....	84
C.	Saran-saran yang Berkaitan dengan Penyusunan Menu .....	86
<b>BAB VII</b>	<b>HAL-HAL YANG MENDASARIPENYUSUNAN</b>	
	<b>MENU.....</b>	<b>93</b>
A.	Nilai Gizi .....	94
B.	Kebiasaan Makan.....	101
C.	Keuangan.....	104
D.	Tujuan Menu Itu Disusun .....	105
E.	Variasi dan Keseimbangan .....	107
F.	Penyesuaian dengan Iklim/Cuaca .....	111
<b>BAB VIII</b>	<b>MISE EN PLACE (MEZZ-ON PLASHH) .....</b>	<b>113</b>
A.	Pengertian Dan Tujuan.....	114
B.	Bentuk-Bentuk Potongan dan Ukuran.....	117
C.	Pembumbuan Dan Hal-Hal yang Mendahului Pengolahan.....	121
<b>BAB IX</b>	<b>POLA MENU .....</b>	<b>129</b>
A.	Tipe-Tipe Menu .....	130
B.	Tipe-Tipe Menu Indonesia .....	136
C.	Tipe-Tipe Menu Continental .....	141
<b>BAB X</b>	<b>POLA KERJA DALAM PENYUSUNAN MENU.....</b>	<b>159</b>
A.	Menu Klasik .....	160
B.	Menu Modern .....	164
	<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>167</b>

## Daftar Gambar

Gambar 1.	Commercial griddle - countertop.....	58
Gambar 2.	Alat <i>Panbrolling</i> .....	59
Gambar 3.	Food Guide Pyramid (Resource: US. Departement of Health and Human Science .....	95
Gambar 4.	Prosedur <i>blanching</i> dalam proses mengupas tomat .....	123
Gambar 5.	Prosedur Breeding .....	126
Gambar 6.	Contoh menu <i>table d'hote</i> untuk hidangan Indonesia .....	135
Gambar 7.	Contoh Menu <i>Table d'hote</i> Untuk Hidangan Kontinental.....	135
Gambar 8.	Contoh Menu Makan Pagi Indonesia.....	137
Gambar 9.	Menu Makan Siang keluarga.....	138
Gambar 10.	Menu Hidangan Rames dan gado-gado .....	139
Gambar 11.	Menu Hidangan Prasmanan .....	140
Gambar 12.	Continental Breakfast, English Breakfast dan American Breakfast. ....	143
Gambar 13.	Menu Bufee Breakfast Menu .....	143
Gambar 14.	Contoh Menu <i>Brunch</i> .....	145
Gambar 15.	Salad Section .....	148
Gambar 16.	Contoh Entrée Section Menu .....	150
Gambar 17.	The Sandwich Section of a Menu ( Source: Drysdale & Aldrich 2002: 152).....	151
Gambar 18.	Contoh side dish yang bisa ditawarkan.....	152
Gambar 19.	Apple pancake dan Cake Roll .....	153
Gambar 20.	<i>Bake Alasca with Chocolate Sauce</i> hidangan Favorit pada waktu Dinner .....	155
Gambar 21.	Light Dinner di Ohio State University 2011 (Tuna Salad, Salad any kind, Crouton and Chese).....	156
Gambar 22.	Skema Kerja Menu Klasik dan Modern.....	163

# Daftar Tabel

Tabel 1.	Penetapan ukuran AP atau EP .....	28
Tabel 2.	Daftar Ukuran <i>Scoop</i> .....	31
Tabel 3.	Hubungan tekanan dan suhu penguapan .....	55
Tabel 4.	Beberapa bumbu dan pengroma .....	74
Tabel 5.	Jumlah Porsi untuk masing-masing Bahan Makanan .....	96
Tabel 6.	Gizi, Sumber dan Fungsinya .....	100
Tabel 7.	Daftar Harga Menu Berdasarkan Musim .....	105
Tabel 8.	Beberapa Contoh Hasil <i>Vegetable Cutting</i> .....	119
Tabel 10.	Menu Indonesia dengan Sistem A'la Carte.....	132
Tabel 11.	Menu Kontinental dengan Sistem <i>A'la Carte</i> .....	133

# BAB I

## PEMAHAMAN TENTANG RESEP

---



Resep merupakan hal yang sangat penting bahkan sangat vital. Saat orang dihadapkan pada aktivitas pengolahan makanan, maka resep menjadi pedoman kerja. Oleh karena itu resep sebaiknya dipahami dan dipergunakan secara seksama. Mempelajari pengolahan atau cara memasak hidangan tanpa memahami resep seolah-olah orang memainkan suatu alat musik tanpa memahami musik, sehingga bisa dibayangkan hasilnya akan tidak karuan.

## **A. Pengertian Resep**

Resep, semula digunakan dalam bidang medis, namun dalam perkembangannya dipakai juga dalam bidang *culinary*. Resep adalah seperangkat instruksi atau perintah kerja yang memuat petunjuk untuk membuat suatu hidangan. Dalam Wikipedia dijelaskan bahwa resep adalah satu rangkaian instruksi yang menjelaskan bagaimana menyiapkan atau membuat sesuatu hidangan. Ada dua hal yang terkandung dalam pengertian tersebut: 1) seperangkat instruksi atau perintah kerja, 2) tujuan instruksi adalah untuk membuat hidangan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ketika seseorang berkehendak membuat suatu hidangan dengan menggunakan resep tertentu, maka ketaatan pada resep adalah kunci keberhasilan.

Resep memberi petunjuk secara seksama dan tepat mengenai berbagai hal meliputi: komposisi dan proporsi bahan, cara memperlakukan bahan, teknik-teknik olah yang digunakan, dan prosedur kerja suatu hidangan. Tujuannya adalah agar orang dapat melakukan hal yang sama seperti yang dikehendaki resep. Disamping itu resep juga merupakan cara untuk menerapkan teknik-teknik dasar pada bahan yang spesifik.

Komposisi bahan dalam resep menjelaskan macam bahan yang digunakan. Bahan yang digunakan menggambarkan tim kerja bahan yang saling mendukung satu sama lain, secara bersama-sama menghasilkan perpaduan rasa, warna ataupun karakteristik produk. Dikenal ada bahan utama, bahan pendukung, bahan pengisi, bumbu ataupun kelompok bahan yang digunakan secara khusus.

Proporsi bahan dalam resep menunjukkan jumlah setiap bahan yang digunakan, juga menggambarkan keseimbangan antar bahan. Bahan utama ditulis dalam ukuran yang paling banyak, demikian halnya bumbu ditulis dengan jumlah yang seimbang. Proporsi merupakan petunjuk bahwa ukuran setiap bahan memiliki keterikatan ukuran dengan bahan lain.

Setiap bahan memiliki batas toleransi dalam ukuran, sehingga bahan utama menjadi patokan dalam menetapkan ukuran bahan lainnya.

Cara memperlakukan bahan menjelaskan berbagai hal yang berhubungan tata cara mempersiapkan bahan, seperti: cara memotong, ukuran dan bentuk potongan bahan, cara mencampur, mencencam bahan, yang kesemuanya itu merupakan penjelasan yang membantu orang agar dapat memperlakukan bahan sesuai yang dikehendaki resep.

Teknik-teknik olah yang digunakan dalam resep, merupakan teknik-teknik pokok yang berfungsi untuk membantu orang dalam memahami prosedur kerja. Penerapan teknik secara tepat akan membantu seseorang mendapatkan hasil yang maksimal.

Prosedur kerja menggambarkan tata urutan pengolahan. Mulai saat persiapan, pengolahan, perawatan hidangan, dan penyajian. Prosedur kerja dibuat untuk membantu orang memahami peristiwa-peristiwa perubahan bahan makanan ketika bersentuhan dengan media panas seperti alat, air, minyak, dan udara. Prosedur kerja dibuat untuk menjamin bahwa bahan ditangani secara benar, diolah dalam tata urutan yang didasari oleh efisiensi dan perubahan-perubahan makanan akibat perlakuan ataupun panas, serta untuk mendapatkan hasil sesuai resep.

## **B. Beda Resep dengan Formula**

Resep dan formula memiliki kesamaan, artinya keduanya memuat informasi instruksi kerja untuk membuat suatu hidangan. Namun ada sedikit perbedaan antara resep dan formula. Resep biasanya ditulis sebagai petunjuk kerja membuat hidangan, sedangkan formula ditulis untuk membuat berbagai produk roti dan kue, keleman atupun yang sejenis. Karena resep dipakai untuk membuat hidangan, maka dalam hal penulisan bumbu misalnya kadang digunakan istilah “sesuaikan rasa” atau “*just seasoning*.” Sementara formula, bahan harus ditulis dalam proporsi yang seimbang. Bahkan tertulis dalam perimbangan bahan berdasar bahan utama dan dinyatakan dalam persen. Karenanya komposisi dan proporsi bahan yang tertulis dalam formula harus diikuti dengan seksama.

Perbedaan lain terletak pada penggunaan ukuran. Resep memiliki ketetapan ukuran yang lebih longgar bila dibandingkan formula. Perubahan-perubahan ukuran bahan dalam resep kadang tidak tidak begitu berpengaruh pada hasil. Sebagai contoh; perubahan ukuran bahan cair pada resep pembuatan sayur asam, penambahan bahan lain pada

pembuatan opor ayam, dan yang lain. Namun saat seseorang membuat puding maka perubahan bahan cair akan memberi pengaruh yang berarti pada hasil.

### C. Memahami Penulisan Resep

Penulisan resep merupakan suatu seni, hal ini terkait dengan 1) tata letak komponen resep, 2) kelengkapan isi setiap komponen, 3) penggunaan huruf, 4) penggunaan gambar, 5) kombinasi warna. Seorang yang memiliki kemampuan artistik akan dapat menampilkan resep dalam format yang menarik, memberi daya tarik untuk mempelajari dan memudahkan dalam memahami instruksi.

Ada beberapa bentuk penulisan resep, namun yang penting bahwa informasi yang tertulis membantu memahami petunjuk kerja. Sedangkan unsur lainnya berfungsi memberi daya tarik ataupun memberi keterangan secara visual. Dalam penulisan resep ada beberapa pola penulisan misalnya penulisan resep yang memuat bahan di sebelah kiri dan prosedur kerja di sebelah kanan, atau ada yang memuat bahan pada bagian atas dan prosedur kerja pada bagian bawah, dan ada juga penggabungan dari keduanya.

Penting bagi orang yang bergerak dalam bidang produksi makanan adalah mempelajari perbedaan-perbedaan dari bentuk penulisan tersebut, kemudian yang lebih penting lagi adalah bagaimana mempelajari ragam resep tersebut untuk memilih resep yang akan digunakan.

Keluasan informasi yang dituliskan dalam resep juga memiliki keragaman. Beberapa resep memuat informasi yang serba sedikit, tetapi ada pula resep memuat informasi yang cukup banyak sehingga seseorang yang akan menggunakan resep tersebut sangat terbantu. Tetapi harus diingat bahwa informasi yang tertulis dalam resep, tidak memuat penjelasan yang mendetail. Misalnya tertulis “bakarlah bahan tersebut”. Resep tidak memberi informasi ataupun petunjuk bagaimana teknik membakar, termasuk juga pertimbangan-pertimbangan, ataupun prinsip-prinsip dasar tentang pengolahan yang diinginkan.

Untuk menentukan resep yang akan digunakan perlu mencermati beberapa hal berikut ini:

1. Semua bahan yang dibutuhkan telah tertulis dan dalam proporsi bahan yang benar. Setiap resep memiliki perimbangan bahan yang beragam, sehingga bisa jadi resep yang sama namun perimbangan

bahannya bisa berbeda. Pastikan tidak ada bahan yang tertinggal dan fahami kegunaan masing-masing bahan yang tertera dalam resep.

2. Petunjuk kerja ditulis secara jelas dan mudah untuk diikuti. Biasanya petunjuk kerja yang tertera dalam resep menggunakan kalimat pasif. Seperti: campurlah tepung dan *baking powder*, kemudian ayak dua kali.
3. Waktu, temperatur, karakteristik peralatan pengolahan tertulis rinci dan membantu. Ini penting karena waktu dan temperatur berhubungan dengan jumlah bahan, ataupun karakteristik bahan. Demikian halnya peralatan yang digunakan secara langsung berpengaruh pada produk.
4. Jumlah bahan yang perlu dicampur tertulis lengkap, demikian juga bumbu yang perlu dihaluskan, disangrai, dan yang lain.
5. Jumlah dan ukuran penyajian tertulis sebagai porsi, *servings*.

Kesemuanya ini harus dituliskan dalam suatu resep, sehingga tidak menimbulkan kesalahan dalam memahami resep. Sebagai contoh apakah resep cake itu menyebutkan spesifikasi dari tepung yang dipergunakan, jika tidak dituliskan maka kemungkinan orang akan menemui kesalahan bahkan kegagalan dalam mempraktikkan resep tersebut.

Sebelum orang menggunakan dan mengikutinya bacalah resep tersebut secara sempurna, ceklah semua bahan dan ukuran apakah sudah tertulis dan tidak ada kesalahan. Hati-hati jangan sampai orang mengubah atau mengganti sesuatu jika hasilnya jelek

Berikut ini contoh beberapa cara penulisan resep yang bisa ditemukan diberbagai sumber bacaan.

### **Contoh penulisan resep I:**

#### **Salad “Beatrice”**

Bahan:	Penjelasan:
500 gr <i>diced potatoes</i>	- kentang rebus potong dadu
250 gr <i>chicken</i> (ayam rebus)	- potong <i>julienne</i> (strip)
½ can sliced mushroom	- irisan jamur
¼ can <i>asparagus</i>	- asparagus diiris 1 cm
125 gr <i>mayonnaise</i>	- yang kental sekali
15 gr <i>French mustard</i>	- adukan dengan <i>mayonnaise</i>
10 pc <i>lemon slices</i>	- irisan jeruk/lemon

Membuatnya:

Campurkan potongan bahan:

*Asparagus, chicken, potatoes, mushroom.*

Dengan adonan *mayonnaise* dan mustar

Aturlah: Lettuce leaves (daun selada) secukupnya.

Dalam sebuah salad bowl kaca

Tempatkan, Salad 'betrice'

Hiasi

Di dalam salad *bowl* dengan

Dengan 1 pc lemon slice dan parsley

rapi

*Served:*

Disajikan dingin dalam salad bowl yang dialasi dengan *dessert-plate*. Pilihlah *leccute* yang segar, tanpa bintik kotoran. Ayam rebus beberapa saat yang lalu, pilih bagian yang empuk dan dipotong-potong.

Perhatikan bahwa sebelum dipotong ayam rebus harus sudah dingin, kemudian dicampurkan dengan bahan lain.

## Contoh penulisan resep II

### Puding Coklat Maizena

#### Bahan:

2 dl susu

25 gr gula pasir

18 gr maizena

Serbuk coklat

Garam

Panili

Cara membuat:

1. Sebagian besar susu direbus dengan gula pasir + garam.
2. Maizena + coklat dicampur, lalu dicairkan dengan sedikit susu dingin.
3. Adonan ini dimasukkan dalam susu yang telah dijerangkan tadi, sambil terus diaduk sampai masak.
4. Cetakan dibasahkan dengan air, adonan dicetak di dalamnya, lalu direndam dalam air dingin.

Cara menghidangkan:

Podeng dikeluarkan dari cetakan, dihidangkan dalam pinggan podeng, disiram saos panili.

### **Contoh penulisan resep III:**

#### **Fruit Compote**

*Preparation: 15 minutes, plus 8 hours soaking*

*serves: 4*

*cooking 15 minutes, plus chilling*



(<http://allrecipes.com.au/recipe>)

*225 g.8oz prunes, stored*

*600 ml/1pt hot, strong tea*

*225 gr/8oz no-soak dried apricots*

*About 2 tbs honey*

*2 tbs port or dry sherry*

#### **For the decoration:**

*½ orange, thinly sliced*

*Seedless white grapes*

*2 tbs flaked almond, toasted*

- 1. Place the prunes in a bowl and pour the tea over them. Cover and leave to soak for 8 hours or overnight*
- 2. Turn the prunes and their soaking liquid into saucepan, together with the apricots. Add honey to taste. Set the Pan over medium heat and simmer for 10-15 minutes or until the prunes and apricots are tender and the syrup has thickened slightly*
- 3. Using a slotted spoon, transfer the prunes and apricots to a glass serving dish. Sprinkle over the port or sherry, the spoon over a little of the cooking liquid. Cover and leave until cold, then chill in the refrigerator for at least 1 hours or until required.*
- 4. Just before serving, cut the orange slice in quarter and use, together with the grape and flaked, toasted almond, to decorated the compote.*

#### **Serving ideas**

*Chilled whipped cream, custard or yoghurt make the ideal accompaniment to this dish*

#### **Freezer**

*Normally when freezing fruit you have to add ascorbic acid or lemon juice to the syrup and fruit to prevent the fruit colouring. As this*

*compote has its own syrup and tawny colouring, no extra steps are necessary, just prepare the compote, omitting the alcohol and the decorations, allow to cool, then freeze in a rigid container for up to 4 months. Defrost overnight in the fridge.*

(Marshall's Cavendish, 1994)

Dengan mencermati ketiga pola penulisan resep tersebut di atas maka kita dapat mendeskripsikan komponen apa saja yang digunakan pada setiap resep serta uraian setiap komponen.

#### **D. Bagaimana seharusnya Membaca Resep**

Saat seseorang menemukan resep dengan format resep yang sederhana dan mudah diikuti, maka biasanya resep tersebut dipilih untuk digunakan. Terutama bagi pemula, maka akan memilih resep yang memiliki informasi jelas, simpel, dan menarik untuk dicoba. Terkesan bahwa membuat hidangan tidaklah sulit. Namun, agar semua informasi yang dikehendaki resep dimengerti saat membaca resep harus cermat dan teliti.

Beberapa hal yang harus mendapat perhatian saat membaca resep adalah:

Pelajari resep itu dengan baik, galilah informasi yang ada pada resep. Misal resep ini menggunakan bahan lokal berupa sukun, apakah ada penjelasan tentang tingkat ketuaan sukun, apakah ada informasi tentang warna kulit sukun.

1. Temukan informasi tentang hal-hal yang sudah anda ketahui, misal tentang karakteristik bahan sukun dihubungkan dengan produk. Teknik olah yang digunakan terutama yang spesifik, misal pembaca telah memahami prosedur "*poached egg*" dan hasil akhir yang baik, maka akan sangat membantu ketika dalam resep hanya ditulis: telur dipoach setengah matang. Demikian peralatan yang digunakan, misal dalam resep ditulis gunakan wajan untuk membuat kue terang bulan. Pemahaman peralatan ini menjadi mudah karena pembaca telah memiliki informasi tentang wajan dadar yang terbuat dari besi khusus untuk terang bulan.
2. Temukan informasi tentang hal-hal yang ingin orang pelajari lebih jauh. Misal tentang suhu dan waktu dihubungkan dengan tingkat

kematangan, tekstur, warna. Prosedur pengadukan dihubungkan dengan tekstur dan penampilan.

Kesemuanya itu dimaksudkan agar orang dapat menggunakan resep dengan baik, dan tidak terjadi kegagalan.

Membaca resep adalah memahami struktur penulisan resep. Ada beberapa struktur penulisan. Secara umum dengan struktur penulisan sebagai berikut:

1. Nama resep
2. Jumlah porsi atau hasil
3. Waktu dan temperatur untuk memasak
4. Bahan-bahan
5. Prosedur kerja.

Saat ini telah berkembang format penulisan lain yang lebih lengkap, seperti yang tertera pada Wikipedia dengan komponen sebagai berikut:

1. Nama resep
2. Waktu yang diperlukan
3. Bahan-bahan yang diperlukan
4. Alat khusus dan lingkungan kerja yang dipersiapkan
5. Prosedur kerja
6. Hasil
7. Tekstur dan flavor
8. foto hasil akhir

## **E. Isi Masing-masing Struktur dalam Resep**

Memahami struktur resep sangat diperlukan agar kita dapat menggali informasi yang dikehendaki resep. Tujuannya adalah tidak ada kesalahan informasi yang akan berakibat pada kegagalan produk.

### **1. Nama resep**

Nama resep menjelaskan pada seseorang bahwa resep itu dimaksudkan untuk membuat apa. Seharusnya dengan membaca nama resep orang akan memperoleh informasi tentang produk sekaligus teknik olah. Misal: ayam goreng, botok ayam, pepes jagung, cake pisang, dan yang lain.

Kadang orang dapat menambahkan sumber resep ataupun kepemilikan resep, seperti: ayam goreng ala Pak Dulah, Sop ayam Bu

Murni, Soto pak Sabar, dan yang lain. Dengan memahami ketentuan ini maka nama resep tidak harus yang spektakuler, sampai tidak dikenali maksud nama tersebut.

## **2. Jumlah porsi**

Jumlah porsi yang tertulis dalam resep dimaksudkan bahwa resep tersebut untuk melayani berapa orang. Jika dalam resep menunjukkan jumlah porsi cukup untuk 4 orang, sementara kebutuhan penyajian untuk 8 orang, maka kita dapat membuat hidangan sejumlah dua resep.

## **3. Waktu dan temperatur untuk memasak**

Waktu yang dimaksudkan di sini adalah panjangnya waktu yang diperlukan untuk mengolah suatu masakan. Banyak alat-alat memasak yang harus dipanaskan terlebih dahulu, agar diperoleh temperatur yang benar. Misalnya sebelum menggunakan oven baik untuk membakar atau memasak makanan tertentu, maka terlebih dahulu oven dipanaskan sampai pada suhu yang dikendaki. Demikian juga waktu dihubungkan dengan besar kecilnya bahan yang diolah, peralatan yang digunakan. Semakin besar bahan yang diolah maka akan membutuhkan waktu yang lebih panjang, demikian juga peralatan yang digunakan.

## **4. Bahan-bahan yang digunakan**

Bahan seharusnya didaftar sesuai dengan ukuran penggunaan. Jumlah bahan dapat diberikan dalam cup, tbsp, tsp, gram atau liter. Pada pembuatan produk kue, roti dan yang sejenis, bahan ditulis sesuai urutan penggunaan. Dengan melihat urutan penulisan maka sekaligus memahami teknik pembuatan adonan.

Saat bekerja terlebih dahulu mengumpulkan semua bahan-bahan dan meletakkannya sesuai dengan urutan penggunaan. Hal ini sangat membantu baik dalam prosedur kerja ataupun meyakinkan bahwa bahan-bahan yang diperlukan betul-betul telah tersedia.

Demikian pula pengetahuan tentang singkatan ukuran, equivalensi maupun kemungkinan-kemungkinan untuk mengganti ukuran tersebut sangat membantu, sehingga orang benar-benar dapat mengukur secara tepat.

## **5. Alat khusus dan lingkungan kerja yang dipersiapkan**

Tidak semua resep menyebutkan alat khusus dan mempersyaratkan lingkungan kerja. Ini dapat ditemui pada pengolahan dengan teknik yang spesifik. Misal saat membuat *decorated cake*, aneka produk coklat

diperlukan alat-alat khusus serta memerlukan area kerja dengan suhu dingin.

## **6. Prosedur kerja.**

Informasi prosedur kerja dituliskan secara urut. Prosedur kerja ini menjelaskan tentang apa yang harus dikerjakan sesuai dengan urutan langkah pengolahan. Penulisan urutan ini dimaksudkan untuk mencegah waktu yang sia-sia dan untuk menjaga bahwa setiap langkah kerja dikerjakan secara benar.

Contoh:

- a) Semirilah loyang *cake* yang luasnya 20 cm. Penjelasan ini memberi petunjuk tentang ukuran loyang dan apa yang harus dikerjakan diawal bekerja, sebelum mengerjakan pekerja yang lainnya.
- b) Aduklah kedalam air panas: pewarna makanan, lemak, molases sampai tercampur rata. Ini merupakan permintaan untuk mecampur bahan-bahan tersebut dan harus diikuti secara benar.

Perlu diperhatikan bahwa ada perbedaan antara petunjuk yang harus diikuti dan petunjuk alternatif. Hal ini penting diketahui supaya orang dapat mengikuti apa yang diminta oleh resep tersebut.

Sebagai contoh:

- a) Saringlah semua bahan kering di atas meja marmer, dan sebagai prosedur pilihan adalah tambahkan bahan cair atau campuran lemak, kuning telur dan gula.
- b) Saringlah semua bahan kering kedalam wadah yang besar, tambahkan barang cair, kemudian campurlah secara baik semua bahan bersama-sama.

Untuk memahami prosedur kerja, dibutuhkan pengetahuan tentang prinsip-prinsip dasar dan metode pencampuran. Juga ketaatan mengikuti petunjuk secara sempurna. Mecampur bahan secara berlebihan atau kurang dapat menggagalkan hasil.

## **7. Hasil Akhir**

Informasi hasil memberi petunjuk tentang jumlah dan ukuran porsi. Petunjuk ini sangat berarti bila dihubungkan dengan jumlah orang yang akan makan, harga jual ataupun besar porsi. Selain itu informasi hasil

akan membantu untuk kepentingan merubah resep baik mengubah ukuran porsi dan jumlah porsi.

#### **8. Flavor dan tekstur**

Tekstur dan *flavor* merupakan salah satu hal yang dipertimbangkan saat memilih resep. *Flavor* merupakan atribut makanan, meliputi: penampilan; rasa seperti manis, asin, asam dan pait; aroma; sensasi rasa saat makanan berada dimulut; tekstur; suhu panas atau dingin; dan suara makanan saat digigit dan dikunyah (Drummond & Brefere. 2004:5). Tekstur merupakan atribut makanan yang menjelaskan keadaan makanan seperti: keras, lembut, cair, padat, kasar, halus. Banyak makanan yang diolah untuk mendapatkan tekstur tertentu, antara lain: agar mudah dicerna, tuntutan tampilan produk, dan kepentingan estetika lainnya.

#### **9. Foto hasil akhir.**

Foto hasil akhir ditujukan untuk memudahkan orang memahami secara visual gambaran akhir produk. Terutama bagi orang-orang yang belum familier dengan produk tersebut, maka gambar menjadi sesuatu yang penting. Selain itu melalui foto, dapat diperoleh informasi tentang: tektur, bentuk, tampilan penyajian, hiasan-hiasan yang digunakan baik yang ada di produk maupun di tempat penyajian.

#### **10. Catatan khusus.**

Beberapa resep mencantumkan catatan khusus yang memandu pengguna resep seperti: 1) tip-tip khusus penyajian, perawatan adonan atau produk, 2) penjelasan keadaan produk, 3) penjelasan masa simpan. Harapannya orang yang menggunakan resep akan memperoleh informasi yang lengkap dan dapat mengikuti petunjuk kerja secara seksama.

### **F. Beberapa hal yang Diperhatikan saat Memahami Resep**

Agar dapat memperoleh hasil resep yang memuaskan, maka diperlukan pemahaman yang benar tentang maksud kata-kata yang digunakan, sehingga tidak ada kesalahan informasi. Terutama informasi-informasi kunci yang bila diabaikan akan berefek pada kegagalan. Ada beberapa informasi kunci yang harus diketahui.

1. Pengukuran dan singkatan yang digunakan untuk menetapkan ukuran.

Apakah dengan ukuran yang familiar seperti: gram, cc, liter. Atau ukuran kualitatif seperti: sedang, besar, kecil, tipis. satu genggam, satu ruas jari. Juga ukuran yang belum familier seperti inchi, pint, cup. Pemahaman ukuran ini penting untuk menjaga hasil produk yang baik dan terstandar. Yakinkan bahwa pemahaman masing-masing ukuran yang digunakan telah difahami dengan benar.

2. Persiapan awal atau *Mise en Place*

Hampir semua resep mensyaratkan beberapa prosedur awal sebagai langkah persiapan. Seperti: mencencam, memotong bahan sebelum diolah, memblanching bahan dan yang lain. Semuanya itu dimaksudkan untuk memudahkan pekerjaan pengolahan, efisiensi, serta hasil akhir yang baik. Untuk mendapatkan tampilan yang menarik misalnya, cara memotong ataupun bentuk potongan akan menentukan. Demikian juga rasa yang seragam pada setiap bagian makanan di peroleh karena teknik mencencam.

3. Metode pencampuran.

Pemahaman tentang prosedur setiap metode pencampuran menjadi kunci keberhasilan. Oleh karena itu ketika menemukan kegagalan produk maka salah satu penyebab adalah pemahaman yang salah akan prosedur metode pencampuran. Contoh kata-kata di dalam resep yang menjelaskan metode pencampuran: creamkan bahan tersebut, campurkan bahan kering dengan cara melipat, aduk-aduklah beberapa bahan berikut sampai tercampur rata, dan yang lain.

4. Metode pengolahan

Metode pengolahan juga menjadi kunci keberhasilan. Pemahaman yang benar setiap metode pengolahan akan berpengaruh pada produk. Misal: membedakan antara *saute*, *deep frying*, *frying*. Membedakan antara mendidih, mendidih pelan, di bawah mendidih. Membedakan antara membakar bahan yang tipis dengan yang tebal. Membedakan membakar dalam oven untuk roti, *grill* untuk ayam, puding panas.

5. Temperatur

Temperatur atau suhu ditetapkan sesuai dengan keadaan bahan yang akan diolah, seperti: bahan yang besar, tipis, sedang, cair, padat. Kandungan bahan, seperti: campuran yang banyak mengandung gula, sedikit gula, tinggi lemak.

Pemahaman akan hal-hal tersebut di atas sangat penting, terutama untuk menanggulangi resep yang disebabkan karena tidak ada petunjuk yang mendetail tentang bahan makanan dan peralatan yang digunakan. Karena kedua keadaan ini yang membatasi detailnya informasi dalam resep.

Resep, merupakan petunjuk kerja yang harus diikuti, namun resep memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan ini adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari, karena beberapa sebab. Keterbatasan tersebut adalah:

1. Variasi keseragaman bahan makanan sebagai produk alami.  
Masalah keterbatasan bahan makanan sebagai produk alami adalah kesulitan mendapatkan bahan yang seragam. Sebagai contoh pada buah sukun terdapat variasi tingkat ketuaan yang sulit diseragamkan. Variasi pada wortel ada yang keras, lunak. Rasa wortel ada yang manis, hambar, bahkan ada yang pait. Begitu juga bahan makanan hewani, kualitasnya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan lingkungan tempat tinggalnya. Oleh karena itu variasi keseragaman ini mempengaruhi penanganan bahan, penerapan teknik olah, waktu pengolahan, serta banyaknya bumbu yang dibutuhkan.
2. Variasi peralatan yang digunakan.  
Tidak semua dapur memiliki peralatan yang sama, dan setiap keadaan peralatan akan memberi pengaruh pada banyak hal. Perbedaan panci atau alat memasak akan mempengaruhi distribusi panas dari panci ke bahan makanan. Demikian juga perbedaan alat memasak, misalnya antara bahan dari besi, stainless steel akan memberi pengaruh pada lamanya waktu yang digunakan. Perbedaan perebusan juga mempengaruhi temperature yang digunakan. Variasi peralatan yang luas, tinggi, pendek berpengaruh pada kecepatan penguapan cairan. Dan masih banyak variasi lainnya yang perlu menjadi pertimbangan.
3. Tidak ada penjelasan yang sejelas-jelasnya setiap proses pengolahan.  
Resep, tidak mungkin memberikan informasi setiap proses dengan instruksi yang sejelas-jelasnya. Saat resep meminta dengan panas sedang, maka tidak mungkin ada penjelasan pengaturan panas. Demikian juga saat membuat saus, sup kental, bubur, maka tidak mungkin ada penjelasan keadaan kekentalan produk. Juga tentang waktu yang diperlukan untuk memasak telur, memanggang daging,

maka tidak mungkin ada penjelasan waktu yang diperlukan untuk mendapatkan produk setengah matang, atau matang.

Adanya keterbatasan tersebut, maka keputusan untuk mengatasi keterbatasan ditentukan oleh keahlian pengolah. Orang yang berpengalaman dan pemula akan berbeda.

Selain yang tersebut di atas adalah penting bahwa orang harus dapat membedakan antara resep terstandar dan yang bukan terstandar. Ini dapat diketahui ketika mengikuti instruksi yang tertulis dalam resep. Karena kedua jenis resep tersebut berbeda dalam penggunaannya.

Resep terstandar merupakan resep baku yang dipergunakan untuk membuat suatu produk tertentu yang bisa bersifat spesial atau istimewa. Karenanya resep standar harus dikontrol setepat mungkin serta diikuti dengan pengaturannya yang ketat.

Sedangkan resep yang tidak terstandar biasanya dipergunakan untuk pembelajaran. Petunjuk pengolahan dan pemilihan variasi bahan yang disediakan membantu orang yang belajar. Seperti halnya pada berbagai contoh-contoh resep pada umumnya, petunjuk pengolahan dimaksudkan memberi pengalaman belajar menerapkan berbagai pengetahuan yang sudah dikuasai. Contoh-contoh resep untuk pemula ataupun resep-resep yang disajikan dengan berbagai ilustrasi gambar akan membantu orang mempelajari berbagai teknik pengolahan. Penyajian resep yang membantu, akan merangsang orang untuk berfikir lebih jauh tentang langkah kerja, teknik-teknik pengolahan yang digunakan, sehingga resep yang bukan terstandar sengaja dibuat untuk kepentingan belajar dari pada kepentingan produksi.

Selain itu pada resep yang bukan terstandar sering diikuti dengan variasi atau pengembangan. Sebagai contoh: resep membuat Pie diikuti dengan variasi pengembangan bahan dasar dengan menggantikan tepung terigu diganti tepung kentang, tepung ubi, tepung panir. Informasi tersebut dimaksudkan untuk membantu orang mempelajari pola dan teknik dibalik resep. Harapannya informasi tersebut memberi peluang bagi seseorang yang ingin mengembangkan resep atau melakukan berbagai perubahan pada resep dasar.

Sebelum mencoba suatu resep, maka perlu melakukan beberapa pengecekan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini penting untuk menghindari kegagalan karena kesalahan dari pengguna. Beberapa pertanyaan yang diajukan sebagai berikut:

- G. Apakah mempunyai pengetahuan dan keterampilan tentang metode atau teknik yang tertulis dalam resep. Misal akan memasak ayam presto, maka sebelum mulai harus sudah ada gambaran tentang prosedur presto, termasuk prosedur menggunakan peralatannya mulai dari awal menggunakan sampai pada prosedur mengeluarkan produk dari panci presto.
- H. Apakah mempunyai pengetahuan tentang karakteristik bahan yang akan digunakan. Misalnya disebutkan dengan ayam kampung muda, maka harus paham tentang karakteristik ayam muda, bagaimana menandainya, apakah ayam muda yang kurus, berlemak, bagaimana efek pengolahan terhadap tingkat keempukan.
- I. Apakah mempunyai pengetahuan tentang fungsi masing-masing bahan. Saat orang akan memasak salad udang, maka harus ada pemahaman fungsi cuka, serta bahan dan bumbu-bumbu lainnya. Selain itu perlu ada pemahaman bagaimana memperlakukan masing-masing bahan mengingat segi warna, aroma, dan tekstur.
- J. Apakah mempunyai pengetahuan tentang waktu pengolahan. Tidak semua resep mencantumkan waktu pengolahan, yang ada hanya sebagai petunjuk umum. Hal ini disebabkan kebutuhan waktu pengolahan sangat bervariasi tergantung beberapa keadaan. Untuk itu diperlukan pengalaman cara mengetes kemasakan, mengamati perubahan, menetapkan temperatur untuk mendapatkan tekstur, konsistensi serta rasa yang diinginkan. Pengalaman membuat hidangan dengan resep yang sama secara berulang-ulang akan membantu dalam mengatasi kesulitan menentukan waktu pengolahan, serta penetapan temperatur.

Contoh resep bukan terstandar adalah:

### **Oseng Kacang Panjang Sawi Putih**

**Bahan:**

**untuk ± 4 porsi**

- 8 utas kacang panjang potong-potong
- 100 gram sawi putih
- 5 buah bawang merah, iris halus
- 3 buah bawang putih, iris halus
- 5 buah cabai merah, iris serong
- 5 buah cabai hijau, iris serong

1 batang daun bawang potong bulat  
½ sdt garam  
1 ruas lengkuas  
3 sdm minyak goreng  
½ sdm bawang goreng

**Cara Membuat:**

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum.
2. Tambahkan lengkuas dan daun salam, aduk rata
3. Masukkan kacang panjang, sawi putih, daun bawang, cabai merah, cabai hijau, dan garam. Aduk rata
4. Sajikan dengan taburan bawang merah panjang.

(Intarina Hardiman, 2012:31)

**K. Pengembangan Resep Standar**

Dalam setiap usaha makanan resep terstandar merupakan kunci yang sangat penting. Dengan resep standar maka perusahaan dapat menghasilkan makanan yang relatif terjaga sepanjang waktu dari segi rasa, tampilan, porsi, ataupun ketentuan-ketentuan lain yang distandarkan. Dari waktu ke waktu konsumen akan mendapatkan keadaan makanan yang sama, berkualitas, dan memuaskan.

Resep standar merupakan hasil uji coba yang berulang-ulang, sampai ditemukan produk yang berkualitas dan teruji saat dipergunakan melayani makanan dalam jumlah yang banyak dengan hasil yang tetap berkualitas. Pengujian resep standar ini juga dimaksudkan untuk mendapatkan hasil yang khas, sebagai tanda atau kekhasan dari perusahaan tersebut.

Beberapa hal yang perlu mendapat perhatian saat uji coba adalah peralatan yang tersedia, keterampilan orang yang membuat, serta anggaran belanja. Peralatan yang dipergunakan merupakan jaminan bahwa produk terjaga selama proses pengolahan. Perbedaan peralatan akan merusak standar. Keterampilan tenaga pengolah juga menjadi kunci. Karenanya resep standar juga disebut dengan resep baku, ketaatan tenaga kerja pada ketentuan – ketentuan baku adalah kunci keberhasilan. Anggaran belanja menggambarkan kalkulasi hasil dalam jumlah yang pasti berdasarkan jumlah porsi yang khas. Misal: satu porsi ayam goreng lengkap terdiri dari nasi 100 gr, ayam bagian dada atau sayap atau paha disertai lalap, sambal kemasan dan minum teh panas. Ketentuan pemberian harga didasarkan

pada bagian ayam, serta kelengkapan dan jumlah porsi yang dihasilkan. Dengan demikian resep standar menjadi penting di perusahaan, agar perusahaan dapat mengontrol setiap aktivitas perusahaan yang dihubungkan dengan kualitas produk yang terjaga sepanjang waktu dan perkiraan keuntungan yang harus dicapai terkait dengan porsi yang harus dihasilkan.

Perusahaan dapat menciptakan sistem kontrol baik untuk mengontrol kuantitas dan kualitas bahan yang digunakan untuk membuat hidangan yang telah ditetapkan serta mengontrol porsi penyajian. Sistem kontrol ini juga sebagai alat untuk mengontrol biaya. Banyak ditemukan perusahaan makanan yang tidak menggunakan resep standar, akibatnya rendah dalam kualitas, ketidakakuratan biaya setiap item makanan yang berdampak pada ketidakmampuan dalam menetapkan harga jual.

Berikut beberapa hal yang perlu dijelaskan agar lebih memahami resep standar.

### **1. Pengertian resep terstandar**

Banyak orang menjelaskan bahwa resep terstandar adalah resep baku. Hal ini dikarenakan resep standar memuat seperangkat petunjuk kerja yang menjelaskan cara pembuatan dan penyiapan hidangan yang khas atau tertentu. Resep terstandar merupakan resep hasil pengembangan tentang ketentuan cara pengolahan, peralatan dan pola-pola menghidangkannya. Saat orang menggunakan resep standar maka ketaatan pada ketentuan-ketentuan baku adalah kuncinya.

### **2. Struktur resep terstandar**

Ada perbedaan format struktur antara resep standar dan bukan standar. Pada resep terstandar memuat informasi yang sebanyak mungkin. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kualitas baik proses maupun produk. Struktur resep terstandar biasanya dalam format sebagai berikut:

#### a) Nama resep

Nama resep diikuti dengan ala, atau yang menjelaskan pemilik. Misal ayam goreng Ny Ginuk, ayam goreng Ny Menur. Kedua ayam tersebut memiliki kekhasan sendiri-sendiri, karena perbedaan resep standar.

- b) Hasil, termasuk total hasil, jumlah porsi, ukuran porsi.  
Penjelasan hasil yang rinci menjadi dasar menentukan anggaran belanja, sekaligus menghitung perkiraan produksi. Saat resep standar dipergunakan untuk melayani makanan dalam jumlah banyak maka informasi ini sangat membantu terutama dalam memperkirakan harga jual. Di samping itu informasi ini penting manakala perusahaan akan mengubah hasil, apakah jumlah porsi atau ukuran porsi.
- c) Bahan dan jumlah setiap bahan ditulisurut sesuai dengan penggunaannya  
Dalam resep standar bahan dan jumlah setiap bahan harus terinci dan tertulis secara urut. Dengan kata lain komposisi dan proporsi bahan memberi jaminan bahwa produk relatif terstandar karena bahan adalah jelas karakteristiknya, demikian pula jumlah setiap bahan tertera dalam ukuran yang pasti. Misal: dalam pembuatan wajik, disebutkan beras ketan super dengan butiran lonjong besar, gula jawa yang berwarna hitam, santan dari kelapa yang tua dengan tanda tertentu. Penulisan bahan dalam urutan penggunaan dimaksudkan untuk membantu dalam memahami prosedur kerja. Orang akan semakin terbantu memahami teknik olah dibalik urutan bahan.
- d) Peralatan yang dibutuhkan, termasuk peralatan pengukuran, ukuran alat, bagian-bagian alat.  
Peralatan yang dibutuhkan harus terurai secara rinci baik ukuran maupun bagian-bagian alat. Peralatan yang digunakan merupakan persyaratan untuk mendapatkan hasil yang standar. Perbedaan peralatan dapat mempengaruhi hasil. Misal ayam goreng secara *deep frying*, maka jenis wajan ataupun merk wajan berpengaruh pada hasil.
- e) Petunjuk mengolah hidangan, petunjuk penyimpanan atau perawatan sederhana.  
Setiap resep standar disertai dengan petunjuk kerja yang terurai secara rinci. Termasuk prosedur penyimpanan atau perawatan sebagai bagian dari menjaga kualitas makanan. Beberapa petunjuk antara lain: sebelum diolah makanan harus dicencam beberapa saat, makanan dapat disimpan di

kulkas sampai tiba saat penyajian. Semuanya itu dimaksudkan bahwa proses dan hasil terjaga dan terawat, makanan yang dihasilkan relatif tetap dari waktu ke waktu.

- f) Pengolahan dan waktu yang diperlukan  
Pengolahan menjelaskan prosedur kerja dan waktu yang diperlukan setiap tahap. Dengan dukungan peralatan yang telah distandarkan maka proses pengolahan dan kebutuhan waktu dapat ditetapkan.
- g) Petunjuk tentang porsi, piring serta hiasan-hiasan yang diperlukan  
Setiap resep standar disertai dengan beberapa petunjuk tata cara pemorsian, misal: diporsi dengan menggunakan mangkuk ukuran 1 dl, disertai hiasan satu iris tomat dan ketimun. Penjelasan alat-alat hidang atau alat-alat makan sangat membantu untuk menjaga keberlanjutan resep ketika harus pindah tangan atau dijual untuk kepentingan waralaba.
- h) Petunjuk tentang tertib kerja, membereskan alat-alat, membersihkan tempat kerja serta penyimpanan sisa-sisa bahan makanan.  
Penjelasan tentang sanitasi higienis merupakan informasi yang tidak dapat diabaikan. Informasi ini berfungsi agar makanan tidak terkontaminasi dan lingkungan kerja terjaga kebersihannya. Tidak ada alat kerja yang kotor, menumpuk, dan sisa-sisa makanan yang berserakan.

### **3. Kegunaan resep standar**

Resep terstandar dapat digunakan untuk mengontrol produksi antara lain:

- a) Mengontrol kualitas  
Mengontrol kualitas adalah menjaga bahwa hasil produksi sama dan tetap dari waktu ke waktu baik saat dibuat maupun dihidangkan. Karenanya resep terstandar memuat informasi yang sangat mendetail, jelas serta spesifik dan memudahkan sipengolah.

b) **Mengontrol kuantitas**

Mengontrol kualitas dimaksudkan bahwa dengan resep standar terkontrol dalam jumlah atau ukuran baik saat mengukur bahan maupun porsi. Seperti dijelaskan berikut ini:

- 1) Resep terstandar memberikan informasi tentang ketepatan jumlah setiap bahan, dan bagaimana bahan tersebut diukur. Misalnya dengan ukuran standar metrik.
- 2) Resep terstandar menunjukkan secara pasti hasil, ukuran setiap porsi dan bagaimana porsi tersebut diukur dan dihidangkan.

**4. Keterbatasan resep terstandar**

Walaupun resep terstandar dapat disebut resep baku, namun tetap memiliki beberapa keterbatasan. Seperti halnya resep yang lainnya, beberapa keterbatasan dan petunjuk yang tidak jelas meliputi: variasi bahan makanan yang tidak dapat dihindari, demikian variasi alat dan sebagainya. Masalah-masalah seperti itu bisa dikurangi dengan menulis resep sehati-hati mungkin, jelas dan tidak dibatasi. Cara menginterpretasi instruksi pada orang yang berbeda juga perlu disamakan. Keadaan ini menjelaskan bahwa tenaga kerja harus dilatih dan diawasi saat pertama kali membuat hidangan dengan menggunakan resep terstandar. Tujuannya agar tidak terjadi salah interpretasi. Walaupun ada keterbatasan-keterbatasan, tidak berarti resep terstandar itu tidak berlaku lagi. Pengalaman dan pengetahuan dari si pengolah makanan tetap dibutuhkan.

**L. Mengubah Resep**

Mengubah resep dapat terjadi pada resep yang terstandar ataupun bukan terstandar. Pada resep standar terjadi karena perubahan jumlah orang yang dilayani dan perubahan dalam porsi karena perubahan harga jual.

Mengubah resep merupakan teknik yang sangat penting dan merupakan keterampilan yang dibutuhkan setiap saat. Sebagai contoh dalam resep disebut untuk 100 porsi, tetapi orang hanya membutuhkan 20 porsi, maka bahan-bahan yang tertera dalam resep digunakan hanya seperlimanya. Untuk mengubah menjadi setengah resep atau dua kali resep mudah dilakukan, tetapi bila mengubah resep dari 12 porsi menjadi 22 porsi atau dari 50 porsi menjadi 37 porsi perlu perhitungan yang tepat.

**1) Mengubah jumlah bahan dalam resep.**

Prinsip yang digunakan adalah sama yaitu mengalikan setiap bahan yang digunakan dengan faktor perubahan.

Untuk itu ikuti prosedur berikut ini: (Wiley.& Sons.1983)

- a) Membagi hasil yang diinginkan dengan hasil resep

$$\frac{\text{Hasil yang diinginkan (hasil baru)}}{\text{Hasil dalam resep (hasil lama)}} = \text{Faktor pengubah}$$

- b) Mengalikan jumlah setiap bahan dalam resep dengan faktor pengubah.

$$\text{Faktor pengubah} \times \text{Jumlah bahan dalam resep} = \text{Jumlah bahan baru}$$

Jika resep ini ditulis dalam sistem US maka harus diubah semua ukuran berat ke *ounce* (oz) dan semua ukuran volume ke ft.oz. Jika resep ditulis dalam sistem *metrik* orang mengubah ukuran berat ke gram dan volume ke liter/dl. Artinya keukuran yang lebih kecil untuk memudahkan saat mengubah resep.

Contoh penerapannya:

Dalam resep menunjuk 10 porsi *Mushroom salad with soured cream* dibutuhkan 600 gr *button mushroom*, dan 200 gr soured cream. Akan diubah menjadi 15 porsi.

$$\frac{\text{Hasil baru}}{\text{Hasil lama}} = \frac{15}{10} = 1,5 \text{ (faktor pengubah)}$$

Maka dibutuhkan:

$$\text{Broccoli} = 600\text{gr} \times 1,5 = 900\text{gr}$$

$$\text{Sauce} = 200 \text{ gr} \times 1,5 = 300 \text{ gr}$$

## 2) Mengubah Ukuran Porsi dalam Resep

Mengubah ukuran porsi dikarenakan beberapa alasan, antara lain perubahan harga bahan, keinginan konsumen dan yang lain. Jika dalam resep tertulis menjadi 30,40 gram porsi (30 porsi, per porsi 40 gram) dan sementara dibutuhkan 40,50 gram porsi (40 porsi per porsi 50 gram) maka dapat mengikuti prosedur sebagai berikut: (Wiley. 1983:69)

- a. Menentukan hasil total resep dengan mengalikan porsi dengan ukuran porsi

$$\text{Porsi} \times \text{ukuran porsi} = \text{total hasil (resep lama)}$$

- b. Menentukan hasil total yang orang inginkan dengan cara mengalikan jumlah porsi yang diinginkan dengan ukuran porsi yang diinginkan.

$$\text{Porsi yang diinginkan} \times \text{Ukuran porsi yang diinginkan} = \text{Hasil total (baru)}$$

- c. Membagi hasil yang diinginkan dengan hasil resep untuk mendapatkan faktor pengubah

$$\frac{\text{Hasil total (baru)}}{\text{Hasil total (lama)}} = \text{Faktor pengubah}$$

- d. Mengalikan setiap bahan dengan faktor pengubah

$$\text{Faktor pengubah} \times \text{Jumlah bahan lama} = \text{Jumlah bahan baru}$$

## 3) Problem dalam Mengubah Resep

Saat orang mengubah resep tidak selamanya dapat dikerjakan dengan mudah. Manakala orang mengubah resep dalam jumlah yang tidak berbeda jauh dengan resep asli atau mengubah resep dalam jumlah yang kecil tentu dapat dikerjakan dengan baik. Tetapi manakala orang harus mengubah untuk jumlah sangat besar misalnya dari 20 porsi menjadi 500

porsi atau dari 700 porsi menjadi 15 porsi tentu orang akan menjumpai beberapa kesulitan.

Begitu juga dengan perubahan alat yang digunakan, misalnya dari alat yang digunakan berukuran kecil yaitu panci dengan ukuran 5 liter ke alat yang besar misalnya 50 liter maka akan membawa beberapa konsekuensi. Hal-hal yang harus dipikirkan adalah 1) tingkat penguapan yang berbeda, 2) penggunaan bahan pengental apakah dinaikkan atau diturunkan, 3) bumbu dan *spice* dapat diperkecil atau diperbanyak 4) penyesuaian saat pencampuran bahan bila jumlah bahan terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Untuk hal-hal tersebut tidak ada rumus yang dapat membantu tetapi pertimbangan-pertimbangan dari sipengolah sangat memegang peranan penting. Oleh karenanya pengalaman dan keterampilan sipengolah sangat diperlukan dalam hal ini.

# BAB II

## PERMASALAHAN PENGUKURAN

---



Dalam pengolahan makanan pengukuran merupakan bagian yang cukup penting. karena itu pengukuran harus dilakukan secara hati-hati dan tepat. Memahami bagaimana mengukur secara benar bahan-bahan yang akan digunakan penting untuk diperhatikan. Tujuannya adalah agar kita memperoleh produk makanan yang relatif tetap dari waktu ke waktu.

## **1. Kegunaan Pengukuran:**

### **1. Menjaga konsistensi kualitas resep**

Dengan melakukan pengukuran yang baik dan tepat, maka orang akan memperoleh beberapa keuntungan. Dalam hal ini dapat menjaga dari beberapa hal: a) kualitas resep, b) konsistensi resep. Lebih-lebih bila resep yang digunakan adalah resep terstandar yang harus terjaga baik saat dibuat dan hasilnya.

### **2. Untuk mengontrol biaya**

Dengan adanya pengukuran bahan-bahan yang akan diolah memungkinkan seseorang lebih mudah mengontrol biaya. Hal ini karena banyaknya bahan yang akan dipergunakan lebih mudah dihitung.

Misalnya bila sebuah restoran menganggarkan keuntungan 10% untuk satu porsi daging panggang yang harganya Rp 7.500, berarti hanya mengambil keuntungan Rp 750. Jika pada pengolahan makanannya menggunakan 2 ons daging per porsi tentu saja akan rugi, dalam hal ini dengan adanya pengukuran akan lebih memudahkan perhitungan dan pengontrolan biayanya.

## **M. Tata Cara Pengukuran di Dapur**

Ada dua pengukuran yang dilakukan di dapur, yaitu pengukuran bahan dan pengukuran porsi. Kedua hal tersebut menjadi kunci untuk mendapatkan produk yang konsisten.

### **1. Pengukuran bahan**

Pengukuran bahan terdiri atas pengukuran berat atau bobot dan pengukuran volume.

#### **A. Pengukuran Berat/bobot**

Mengukur dengan berat merupakan cara yang tepat untuk pengukuran bahan. Ukuran berat digunakan untuk bahan-bahan keras, seperti kentang, daging, ayam, beras, dan yang lainnya. Untuk itu orang menggunakan timbangan berupa

*balance scale* seperti yang digunakan di *bake shop*. Sebelum menimbang *balance scale* harus dalam posisi seimbang antara bagian kanan dan kiri, demikian juga setelah proses penimbangan.

Prosedur penimbangan:

- a) Letakkan wadah timbangan atau wadah lain di sebelah kanan
- b) Seimbangkan timbangan dengan meletakkan pemberat di sebelah kiri atau dengan menyesuaikan berat pada komponen horizontal.
- c) Aturlah berat bahan yang dikehendaki dengan mengatur *once weight*

Sedangkan *portion scale* yang kecil sering digunakan di dapur, dengan variasi ukuran.

Prosedur penimbangan bahan pada *Portion scale*:

1. Letakkan wadah pada timbangan
2. Aturlah timbangan pada angka nol
3. Masukkan bahan yang akan ditimbang pada wadah sampai timbangan terbaca sesuai dengan angka yang diinginkan

Ada dua macam ukuran berat yang digunakan dalam resep yaitu:

- 1) Berat AP (sebagai *As Purchased*)  
Berat AP adalah berat bahan, sebagai berat pembelian sebelum pekerjaan penyiangan.
- 2) Berat EP (*Edible Portion*)  
Berat EP adalah berat sesudah pembersihan dan pengangkatan semua bagian yang tidak dapat dimakan dan tidak dapat dihidangkan.

Pada resep kadang-kadang diinstruksikan adanya kekhususan berat tertentu pada bahan yang dibutuhkan, maka orang dapat mempertimbangkan ukuran tersebut berdasarkan instruksinya, misal:

- 1) Jika resep menyebutkan 500 gram kentang dengan perintah: a) bersihkan kentang, b) kupas dan buang matanya, maka orang harus tahu bahwa berat yang dimaksud adalah AP.

- 2) Jika resep menyebutkan 500 gram kentang yang sudah dikupas, dan dipotong dadu maka yang dimaksud adalah berat EP. Jadi saat membeli dibutuhkan berat kentang lebih dari itu.

Manakala dalam resep menggunakan berat EP, maka semua daftar bahan tertera dalam EP, demikian sebaliknya. Sebagai contoh penggunaan berat EP: Resep Udang asam manis

Bahan	Ukuran	Keterangan
Udang	8 ekor sedang	kupas kulit, tinggalkan ekor dan kepala
Wortel	200 gr	Potong jardiniere
Ketimun	100 gr	Potong jardiniere

Konsep pengukuran EP dan AP adalah penting, karena setiap item makanan memerlukan proses pengolahan yang bisa berakibat pada hasil. Sebagai contoh saat orang menetapkan bahan untuk membuat maincourse dengan bahan daging panggang untuk 10 porsi. Ditetapkan kebutuhan setiap porsi 150 gr, maka disiapkan 1500gr. Namun saat akan disajikan tinggal 8 porsi. Ini terjadi karena orang tidak memperhitungkan kehilangan berat saat proses, baik saat trimming lemak ataupun adanya cairan yang keluar saat pemanggangan, sehingga ada penyusutan (*shrinkage*).

Berikut ini berat yang dapat dimakan (*as purchased*) dalam satu pound, untuk memudahkan penetapan ukuran baik AP atau EP.

Tabel 1. Penetapan ukuran AP atau EP

Bahan	Berat yang dapat dimakan (lb)	Bahan	Berat yang dapat dimakan.(lb)
Apel	0,78	Lettuce, head	0,76
Asparagus	0,53	Lettuce, leaf	0,66
Avocado	0,67	Mangoes	0,69
Bananas	0,65	Mushrooms	0,98
Beans, greean or wax	0, 88	Nectarine	0,91
Beans. lima	0,44	Okra	0,87
Beets	0,77	Onions, mature	0,88
Blueberries	0. 96	Orange, sections	0,40
Broccoli	0,81	Parnips	0,83
Brussels, spouts	0,76	Peaches	0,76

Bahan	Berat yang dapat dimakan (lb)	Bahan	Berat yang dapat dimakan.(lb)
Cabbage, green	0,87	Pear, served pared	0,78
Cabbage, red	0,64	Peas green	0,38
Cantaloupe, served without rind	0,52	Peppers, green	0,80
Carrots	0,70	Pineapple	0,54
Culiflower	0,62	Plum	0,94
Celery	0,83	Potatoes, sweet	0,80
Chard, swiss	0,92	Potatoes, white	0,81
Cherries, pitted	0,87	Radishes, without tops	0,94
Chivory	0,89	Rhubarb, without leaves	0,86
Collardas, leaves	0,58	Rutabagas	0,85
Collardas, leaves and steam	0,74	Spinach, partly trimmed	0,88
Crabberries	0,95	Squash, acorn	0,87
Cucumber, pared	0,84	Squash, butternut	0,84
Eggplant	0,81	Squash, Hubbard	0,64
Endive, escarole	0,79	Squash, summer	0,95
Grapefruit, sections	0,52	Squash, zucchini	0,94
Grape, seedless	0,97	Strawberries	0,88
Honeydew melon, served without rind	0,46	Tomatoes	0,99
kale	0,67	Turnips, without top	0,79
Lettuce, romania	0,64	Watermolen	0,57

(Drysedale & Aldrich, 2001:51)

### B. Pengukuran Volume:

Pengukuran bahan cair adalah pengukuran isi yaitu menggunakan volume. Dibandingkan dengan pengukuran berat maka pengukuran isi dengan volume biasanya lebih cepat, dan ketepatannya juga dapat diandalkan.

Bahan-bahan yang keras biasanya tidak dapat diukur dengan volume, tetapi diukur dengan ukuran pemberat atau timbangan. Berat bahan dapat bervariasi dalam berat, misalnya pada cacahan sejumput bawang merah, hal ini sangat bergantung dari besar kecilnya cacahan.

Bahan-bahan yang kering seperti tepung, gula biasanya diukur dengan timbangan, tetapi kadang-kadang diukur dengan volume. Hal ini karena untuk dapur keluarga biasanya

kecepatan lebih penting daripada akuratnya pengukuran tersebut.

### **Tata Cara pengukuran bahan-bahan kering dengan volume**

Isilah bahan kering tersebut sampai seperti gundukan, kemudian ratakan dengan spatula atau sejenisnya. Untuk mengukur jumlah yang sangat kecil misalnya 1 sdt (tbs) garam, panili, madu, diukur dengan volume, karena terlalu kecil untuk ditimbang.

### **C. Pengukuran Jumlah**

Pengukuran bahan dengan jumlah dikerjakan apabila:

- 1) Disebut secara nyata ukurannya untuk satu unit, misal:
  - 1) 2 butir telur untuk adonan *omellet*
  - 2) 4 batang *parsley* untuk soup
- 2) Porsi hidangan ditentukan oleh jumlah unit, misalnya:
  - a) 4 udang galah goreng perporisi
  - b) 1 potong pisang kapok perporisi

## **2. Pengukuran porsi atau kontrol porsi**

Mengukur porsi adalah mengukur setiap porsi, gunanya adalah:

- 1) Menjamin bahwa jumlah yang dihidangkan adalah benar.
- 2) Untuk menjaga agar orang yang mengolah dan menghidangkan makanan itu sadar pada ukuran yang pantas.

### **Macam-macam bentuk alat ukur:**

#### **a. Scale atau Timbangan**

Sebagian besar resep diukur dengan timbangan, sehingga timbangan yang telah ditera merupakan sesuatu yang penting. Portian *scale* merupakan alat yang biasa digunakan baik untuk mengukur bahan maupun untuk mengukur porsi.

#### **b. Pengukuran volume**

Digunakan untuk bahan cair seperti susu cair, putih telur, kaldu. Bentuk alat pengukuran ini seperti gelas yang memiliki bibir untuk memudahkan penuangan. Ukuran tersebut dalam *pint*, *quart*,  $\frac{1}{2}$  *gallon*, 1 *gallon*, atau dalam cc, dl, liter.

Setiap satuan ukuran diberi tanda, ada yang dibagi 4 dengan tonjolan-tonjolan pada bagian sisi.

**c. Pengukuran dengan cup**

Pengukur cup dapat digunakan untuk mengukur baik bahan cair maupun kering. Ukurannya ada yang 1 cup,  $\frac{1}{2}$  cup,  $\frac{1}{3}$  cup,  $\frac{1}{4}$  cup.

**d. Pengukuran dengan sendok**

Digunakan untuk mengukur volume yang sangat kecil. Ukuran-ukuran tersebut 1 tbsp, 1 tsp,  $\frac{1}{2}$  tsp,  $\frac{1}{4}$  tsp, ukuran dengan sendok ini, sering digunakan untuk mengukur *spice*, *seasoning*, seperti panili, garam, rhum.

**e. Ladle**

Digunakan untuk mengukur maupun membuat porsi bahan cair. Ukuran tersebut dalam *ounce* (oz)

**f. Scoop**

Merupakan ukuran standar, memiliki pengungkit yang dapat digerakkan secara mekanik, digunakan untuk membuat porsi terutama barang-barang makanan yang lunak. Ukuran *scoop* (lihat daftar), nomor *scoop* menunjukkan nomor permukaan *scoop full* per qt.

Tabel 2. Daftar Ukuran *Scoop*

<i>Scoop Number</i>	<i>US Measure</i>		<i>Metrik Measure</i>	
	Volume	Perkiraan Berat (oz)	Volume (ml)	Perkiraan Berat (gr)
6	$\frac{2}{3}$ cup	5	160	140
8	$\frac{1}{2}$ cup	4	120	110
10	3 fl oz	3 - $3\frac{1}{2}$	90	85 – 100
12	$\frac{1}{23}$ cup	$2\frac{1}{2}$ - 3	80	70 – 85
16	$\frac{1}{4}$ cup	2 - $2\frac{1}{2}$	60	60 – 70
20	$1\frac{1}{2}$ fl oz	$1\frac{3}{4}$	45	50
24	$1\frac{1}{3}$ fl oz	$1\frac{1}{3}$	40	40
30	1 fl oz	1	30	30
40	0.8 fl oz	0,8	24	23
60	$\frac{1}{2}$ fl oz	$\frac{1}{2}$	15	15

**Portion Control** dalam pengolahan:

Sebenarnya *portion control* (PC) dimulai sejak pengukuran bahan, jika hal ini tidak dikerjakan secara benar maka hasil

resepnya tidak akan sesuai lagi. Ketepatan pengukuran masing-masing bahan yang tertera dalam setiap porsi juga menjadi kunci keberhasilan pengontrolan. Sebagai contoh jika suatu porsi menyebutkan dengan jumlah, 1 buah hamburger, 2 potong tomat, 1 iris prei, satu kesatuan tersebut harus diukur atau dipotong menurut instruksi misalnya 40 gr 54 daging perbuah, ¼ inchi ( $\pm \frac{1}{2}$  cm) untuk sepotong tomat, 1 bh prei dipotong menjadi 8 cm dan seterusnya.

### ***Portion control untuk hidangan yang disajikan dalam piring***

Porsi yang di jual secara sajian dalam piring dikerjakan sesuai order atau permintaan pembeli. Ketepatan setiap item makanan yang ada dalam piring dapat dikerjakan mengikuti cara dan teknik berikut ini:

a. Jumlah

Contoh : 1 iris tomat per order  
5 buah udang per order

Cara ini lebih tepat jika dihitung per potong/buah, juga persiapannya dapat dikerjakan lebih baik.

b. Berat

Contoh: 40 gr untuk setiap potong daging asap per order, maka PC hasil dihidangkan sesuai dengan PC permintaan.

c. Volume

*Ladle, scoop* dan sendok-sendok dapur merupakan ukuran standar yang biasa digunakan. Alat-alat tersebut dapat juga digunakan untuk membagi. Ukuran yang pasti dan tepat dari alat-alat tersebut harus sesuai dengan permintaan, misalnya 1 tbsp menunjukkan 1 sendok peres, dalam hal ini keajegan pengukuran sangat dipengaruhi oleh si pengukur. Sendok-sendok dapur banyak kekurangannya terutama dalam mengukur bahan yang keras dan padat, sehingga kurang dapat diandalkan untuk pengukuran porsi, tetapi sering digunakan untuk kemudahan dan digunakan untuk hal-hal yang membutuhkan kecepatan.

Dalam menggunakan alat-alat tersebut orang harus seksama melihat apakah isi sendok dengan *portion scale* setiap saat supaya orang yakin bahwa ukuran itu selalu konsisten.

- d. Even Division (pembagian yang tetap)  
Sebagai contoh prei dipotong menjadi 8 iris, seloyang *cake* dipotong menjadi 24 iris dan sebagainya. Jadi pemotongan yang tetap (ajeg) sangat diperlukan.
- e. Standar Isi  
Untuk mengetahui standar ukuran hidangan cup atau gelas caranya dengan mengisi cup atau gelas tersebut, sesuai dengan pertimbangan mata kita. Contoh yang nyata misalnya hidangan 1 gelas *orange juice* atau 1 gelas *coctail*.



# BAB III

## SISTEM PENGUKURAN

---



Ada 2 sistem pengukuran yang dikenal orang yaitu sistem Inggris (metrik) dan sistem Amerika (*costumery*). Sistem metrik lebih umum digunakan karena lebih mudah dan hanya membutuhkan waktu yang singkat, sedang sistem pengukuran yang digunakan di Amerika sangat rumit dan masih terasa sulit karena orang harus mengingat *ouncees* dalam *quart* atau berapa panjang 1 kaki dalam *mile*. Tetapi walaupun demikian, baik sistem metrik maupun *costumery* penting untuk dipelajari sehingga orang bisa menggunakannya secara baik.

**a. Sistem Metrik**

Sistem ini banyak digunakan di dapur baik rumah tangga maupun usaha karena lebih familier. Dalam sistem metrik dikenal satu unit dasar untuk setiap tipe pengukuran, misalnya:

- 1) Gram merupakan unit dasar berat
- 2) Liter merupakan unit dasar volume
- 3) Meter merupakan unit dasar panjang
- 4) Celcius merupakan unit dasar temperatur

Unit yang terpanjang dan terpendek dibuat dengan sangat sederhana dengan perkalian atau pembagian 10, 100, 1000 dan seterusnya. Pembagian ditunjukkan dengan satuan:

- a) Kilo = 1000
- b) Deci = 1/10 atau 0,1
- c) Centi = 1/100 atau 0,01
- d) Mili = 1/1000 atau 0,001

Unit dasar ukuran metrik:

Jumlah	Unit	Singkatan / kependekan
Berat	Gram	g
Volume	Liter	l
Panjang	Meter	m
Temperatur	Tingkat celcius	C

Demikian halnya untuk kepentingan membagi atau mengkalikan maka dapat digunakan pedoman berikut:

Pembagi / pengkalian:

Sebutan/contoh	Arti	Kependekan
Kilo	1000	k
Kilogram	1000 gram	kg
Deci	1/10	d
Decimeter	0,1 liter	dl
Centi	1/100	c
Centimeter	0,001 meter	cm
Milli	1/1000	m
Millimeter	0,001 meter	mm

Dalam sistem metrik sebagai unit berat adalah gram dan ini sama dengan satu kubik cm untuk air. Semua bahan kering/keras diukur dengan berat dan untuk bahan cair menggunakan volume/liter. Kunci untuk mengukur yang tepat dengan menggunakan peralatan ukur yang tepat.

#### D. US (*Costumery*) Sistem

US adalah Negara yang menggunakan sistem pengukuran yang kompleks. Untuk sistem *Costumery* menggunakan ukuran cup atau *spoon*. Pada saat mengukur penting memperhatikan poisisi alat ukur, harus datar dan ditempatkan pada tempat yang terang. Saat mengukur gunakan spatula atau pinggiran pisau agar mendapatkan keadaan bahan yang benar-benar rata.

Macam-macam unit pengukuran sistem US/*costumery*.

Berat:

$$1 \text{ pound} = 16 \text{ ounces}$$

Volume:

$$1 \text{ gallon} = 4 \text{ quart}$$

$$1 \text{ quart} = 2 \text{ pint atau } 4 \text{ cup atau } 32 \text{ (fluid) ounces}$$

$$1 \text{ pint} = 2 \text{ cup atau } 16 \text{ (fluid) ouncees}$$

$$1 \text{ cup} = 8 \text{ (fluid) ounces}$$

$$1 \text{ (fluid) ounce} = 2 \text{ tbsp.}$$

$$1 \text{ tablespoon} = 3 \text{ teaspoon}$$

Panjang:

$$1 \text{ foot} = 12 \text{ inch}$$

Singkatan untuk US sistem.

$$\text{Pound} = \text{lb}$$

$$\text{Ouncee} = \text{oz}$$

Gallon	= gal
Quart	= qt
Pint	= pt
Cup	= cup
Fluid ounce	= fl oz atau oz
Tablespoon	= tbsp
Teaspoon	= tsp
Inch	= in

(sumber: Wiley, J. & Sons.1983: 67)

### **Mengubah Ukuran ke Ukuran Metrik.**

Sistem metrik lebih mudah dipelajari karena lebih sederhana, tetapi sebagian besar perusahaan atau hotel-hotel menggunakan ukuran dalam unit US, sehingga kalau orang menemukan ukuran dalam bentuk metrik masih harus memikirkan berapa equivalensinya.

Unit US (*Costumery*) sistem dapat diubah ke dalam sistem metrik begitu pula sebaliknya. Dalam hal ini digunakan timbangan untuk mengukur gram atau kg, volume untuk mengukur liter atau dl dan menggunakan termometer untuk mengukur tekanan celcius.

Berikut ini equivalensi yang dapat digunakan untuk mengubah ukuran metrik pada ukuran US, walaupun tidak ada faktor pengubah yang pasti (misalnya berapa ukuran lebih sedikit, kurang sedikit, dan sebagainya).

1 kg	= 2 pound lebih sedikit
1 gram	= kira-kira $\frac{1}{3}$ ounce ( $\frac{1}{2}$ tsp berarti kurang dari 1 gram)
1 l	= 1 qt lebih sedikit
1 dl	= $\frac{1}{2}$ cup kurang sedikit
1 cl	= kira-kira 2 tsp
1 m	= 3 kaki lebih sedikit
1 cm	= kira-kira $\frac{3}{4}$ inc
0 <sup>0</sup> C	= titik beku air = 32 <sup>0</sup> F
100 <sup>0</sup>	= titik didih air = 212 <sup>0</sup> F

Untuk menaikkan atau menurunkan  $1^{\circ}\text{C}$ , ekuivalen dengan  $2^{\circ}\text{F}$ .

US Costumery Unit	Metric Equivalen
1 teaspoon (tsp)	5 gram (g) 5 mililiter (ml)
1 tablespoon (tbsp)	15 g
1 tsp	15 ml
1 cup (C)	240 g
16 tbsp	240 ml
2 l	480 g
16 oz (1 pint)	480 ml
4 C	960 g
2 pint (1 quart)	960 ml
1,06 quart (qt)	1000 ml = 1 liter (l) = 1000 gram 1 kilogram (kg)
4 qt	4 l
1 gallon (gal)	
1 pound (lb)	0,5 kg

### Ukuran dalam Resep

Banyak industri-industri di dunia khususnya di Amerika sudah mengadopsi sistem metrik, sehingga banyak ditemukan resep-resep ditulis dengan sistem metrik. Sebagai contoh ekuivalensi resep yang ditulis dalam sistem metrik misalnya:

- 454 gr kentang
- 28,32 gr butter
- Suhu pembakaran  $190^{\circ}\text{C}$

Ekuivalensi yang dipakai tidak selalu sama kadang-kadang 1 pound dibulatkan menjadi 500 gr dan kadang-kadang 450 gr.



# BAB IV

## PRINSIP DASAR PENGOLAHAN

---



## A. Konsep Dasar Memasak

Kegiatan memasak adalah menyiapkan makanan agar siap dimakan. Memasak adalah menerapkan perambatan panas pada makanan 'sesuai dengan permintaan'. Panas pada makanan adalah 1) mengembangkan rasa dan *flavour*, 2) mengembangkan struktur bahan, dari yang keras menjadi lembut, dari yang encer menjadi kental, 3) menjadikan produk aman untuk dimakan, 4) untuk preservasi yaitu membunuh bakteri dan menginaktifkan enzim. Proses memasak terjadi ketika suhu mencapai 60° C, sebagian besar bakteri mati antara suhu 60°C- 65°C dan terjaga suhunya untuk beberapa saat. (Pauli, 1975: 215)

Memasak juga dapat terjadi melalui reaksi kimia tanpa kehadiran panas, misal ikan dimasak dengan asam dalam jus lemon atau jeruk nipis. Sushi juga memanfaatkan reaksi kimia antara ikan dan cuka beras.

### a) Pengaruh panas pada makanan

Komponen bahan makanan terdiri atas protein, lemak, karbohidrat, air, mineral (termasuk garam), vitamin, pigmen (bahan pewarna) dan elemen aroma. Komponen bahan makanan akan bereaksi sesuai dengan keadaannya saat dipanaskan atau dicampur dengan makanan lain.

#### 1. Protein

- a. Protein adalah komponen terbesar pada unggas, daging, ikan, telur, susu dan produk susu. Walau dalam jumlah yang kecil, protein juga terdapat pada kacang-kacangan, buncis dan padi-padian. Bandingkan dalam 100 gr ayam goreng mengandung protein 35,2 gr, sementara 100 gr kacang kedelai rebus 20,2 gr. (Mien K Mahmud & Nils Aria Zulfianto, 2009: 11 & 32)

#### b. Koagulasi:

Jika protein dipanaskan maka akan menjadi keras atau terkoagulasi. Jika suhu panas dinaikan maka protein menjadi menyusut, menjadi keras dan kehilangan banyak cairan. Suhu dimana protein mulai kehilangan cairan antara 63° C.

Dengan kata lain pemberian panas yang berlebihan pada protein misal telur, menyebabkan protein yang ada pada telur menjadi keras dan kering. Sebagian besar protein yang ada di bahan makanan manapun terkoagulasi secara sempurna atau terkoagulasi terbaik pada "suhu dalam makanan" mencapai 71-85° C (160-185° F). Karenanya pemberian panas di atas

suhu tersebut dan dengan waktu yang lama maka keadaan protein adalah keras dan kering. Pada suhu 71-85<sup>0</sup> C (160-185<sup>0</sup> F). kolagen yang ada pada daging berubah menjadi gelatin. Adanya pelunakan kolagen menyebabkan daging menjadi lunak dan mudah dicerna.

Pengetahuan tentang koagulasi ini penting dikuasai seseorang karena akan membantu dalam mengkoreksi kegagalan-kegagalan saat memasak, ataupun membuat antisipasi untuk mengurangi resiko gagal. Misal saat merebus telur perlu ditetapkan waktu yang diperlukan agar hasilnya tidak menjadi keras ataupun gosong.

Perubahan metode memasak, suhu memasak atau proporsi bahan, dapat menimbulkan efek-efek tertentu yang memang dikehendaki ataupun yang tidak dikehendaki. Dengan kata lain makanan berubah jika ada perlakuan tertentu. Karenanya orang dapat menggunakan hasil rekasi pemberian panas pada makanan atau mengatur bagaimana makanan itu bereaksi atau berubah dengan memperhatikan penggunaan metode memasak, suhu dan proporsi bahan.

- c. Jaringan otot yang berupa protein terdapat dalam daging. Daging liat adalah daging dengan kandungan jaringan otot yang banyak. Beberapa jaringan tersebut akan terlarut jika dimasak secara pelan didalam cairan. Dengan pengolahan yang tepat, daging liat akan menjadi lunak.
- d. Asam, seperti air jeruk, cuka, produk tomat, berperan dalam 2 hal, yaitu:
  - A. Mempercepat koagulasi
  - B. Membantu terlarutnya jaringan otot.

## 2. Karbohidrat

- a) Gula dan tepung adalah karbohidrat, keduanya merupakan komponen yang ada dalam makanan dengan bentuk yang berbeda-beda. Gula dikenal dengan gula meja (sukrosa), glukosa (hasil pencernaan gula meja), dan fruktosa (gula buah). Karbohidrat terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran, padi-padian dan kacang-kacangan. Daging dan ikan juga mengandung karbohidrat walaupun dalam jumlah yang kecil.

- b) Ada 2 perubahan penting yang disebabkan olah panas pada pengolahan karbohidrat yaitu karamel dan gelatinisasi.
- 1) Karamelisasi adalah pencoklatan gula. Pencoklatan gula ini dapat ditemukan pada daging yang dibakar, sayuran yang *disaute* dan warna keemasan pada kulit roti. Pencoklatan ini terbentuk karena karamelisasi.
  - 2) Gelatinisasi terjadi ketika zat tepung menyerap air dan membesar. Membesarnya zat tepung dan menjadi tetap atau tidak dapat kembali seperti semula merupakan gelatinisasi yang sesungguhnya. Dengan kata lain gelatinisasi terjadi karena adanya air dan panas, dimana saat dipanaskan granula tepung menyerap air dan, membesar. Panas saja tidak menyebabkan zat tepung tergelatinisasi.  
Gelatinisasi ini merupakan prinsip umum yang terjadi saat pengentalan saus dan produksi roti serta *pastry*. Pemberian asam akan menghambat proses gelatinisasi saus yang dikentalkan dengan tepung gandum atau yang lain, karenanya jika asam dituangkan saat membuat saus maka hasilnya akan menjadi encer.
- c) Perbedaan karakteristik tepung
- a) Adanya perbedaan karakteristik pada setiap tepung maka berbeda pula dalam viskositas/kekentalan, kekuatan pengentalan, dan kejernihan (*clarity*).  
Setiap tepung mempunyai kekuatan pengentalan yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada kandungan gluten dan zat tepung. Kandungan gluten yang tinggi hasilnya akan lebih kental dibandingkan pada tepung dengan kandungan gluten yang rendah. Adanya perbedaan kandungan zat tepung tersebut maka suhu yang terbaik untuk pengentalan adalah 93°C, kemudian turunkan suhu teruskan memasak sampai 20-30 menit agar diperoleh viskositas yang baik dan rasa tepungnya hilang.
  - b) zat tepung terbagi menjadi 2 bentuk: amylose dan amylopectin. Perbedaan jumlah kandungan ini akan berpengaruh saat dimasak. Grain tepung seperti: tepung terigu, tepung jagung adalah tinggi *amylose*, sementara

tepung umbi-umbian rendah amylose tetapi tinggi *amylopectin*.

- c) Beberapa karakteristik *Grain* tepung:
  - 1) selama proses gelatinisasi adalah jernih, namun saat dingin kurang terang
  - 2) beberapa zat tepung menjadi kental dimasak dibawah mendidih dan terjaga konsistensinya selama penyimpanan
  - 3) tepung tidak dapat digunakan untuk membuat produk-produk yang dibekukan dan di *thowing* kembali karena akan kehilangan kualitasnya.
- d) Beberapa karakteristik umbi-umbian (*root starches*)
  - a) tetap jernih saat panas atau dingin
  - b) beberapa tepung ini lebih cepat kental dibandingkan dari *grain starches* namun cepat encer.
  - c) makanan dengan bahan tepung ini bentuknya tidak sebagus tepung grain terutama saat dingin
  - d) *root starches* tetap dalam keadaan baik pada produk-produk yang dibekukan dan di *thowing*.
- e) Beberapa hal yang diperhatikan: kombinasi tepung dengan tepung lain (90% amylopectin) digunakan pada industri-industri makanan beku. Penting sekali mempertimbangkan saat akan menggunakan bahan pengental: saat membuat *stir-fry* gunakan tepung maizena, karena akan jernih saat panas. Ketika membuat isian seperti untuk pie, sus, maka gunakan tepung dengan tinggi kandungan amylose karena tetap terbentuk saat dipotong, dan hasilnya tetap bagus saat dingin. Ketika membuat makanan yang dibekukan dan di *thowing* maka gunakan tepung umbi-umbian (*root starches*).

- d) Serat, buah dan sayur-sayuran.
  - 1) Serat (fiber) adalah nama grup substansi kompleks pada tumbuhan dan memberi struktur dan bentuk tanaman. Serat ini tidak dapat dicerna, namun memberi manfaat bagi tubuh. Serat larut berfungsi mengikat lemak sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol. Serat tak

larut berfungsi menyerap air, karenanya memberi volume, membuat lunak pada feses, sehingga mudah dikeluarkan.

- 2) Sayuran dan buah yang menjadi empuk pada waktu pengolahan, merupakan akibat penguraian serat.
- 3) Gula membuat serat menjadi kaku. Buah-buahan yang dimasak dengan gula seperti pepaya akan terjaga bentuknya dan hasilnya lebih baik bila dibandingkan dengan buah yang dimasak tanpa gula.
- 4) Baking soda (dan alkali lain) yang ditambahkan pada saat memasak sayuran membuat serat lebih lunak. Hal ini karena baking soda merusak tekstur dan flavor sayuran. Sayuran sebaiknya tidak dimasak dengan baking soda karena akan menjadi seperti bubur dan kehilangan vitamin seperti vitamin B, asam askorbat. Namun dalam keadaan tertentu ada kalanya orang memberi sedikit baking soda pada sayuran yang mempunyai warna putih dan terang. Baking soda ditambahkan mendekati pertengahan waktu akhir pengolahan. Jamur putih misalnya akan tetap terang ketika saat memasak ditambahkan sedikit baking soda.

### 3. Lemak

- 1) Lemak terdapat pada daging, unggas, ikan, telur, produk susu, kacang-kacangan yang belum ditumbuk dan sedikit sekali pada sayur-sayuran dan buah-buahan. Lemak juga merupakan hal yang penting terutama sebagai media dalam proses memasak, seperti hanya dalam proses menggoreng.
- 2) Dalam suhu kamar, lemak berbentuk padat dan cair. Lemak cair disebut minyak. Titik cair lemak padat adalah bervariasi.
- 3) Ketika lemak dipanaskan, maka lemak mulai terurai, jika panasnya cukup maka lemak terurai secara cepat dan membentuk asap. Suhu di mana keadaan tersebut terjadi disebut titik asap (*smoke point*) dan untuk setiap jenis lemak memiliki titik asap yang bervariasi.  
Dalam panas tinggi lemak tetap stabil, oleh karena itu keadaan ini sebagai bahan pertimbangan dalam proses *deep fat frying*.

4. Mineral, vitamin, pigmen dan komponen aroma.
  - a) Mineral dan vitamin merupakan hal yang penting untuk menentukan kualitas nutrisi makanan, sedangkan pigmen dan komponen aroma merupakan hal yang penting untuk penampilan dan rasa makanan. Karenanya untuk menentukan apakah makanan itu cukup merangsang untuk dimakan atau tidak ditentukan oleh penampilan dan rasa makanan.
  - b) Selama pengolahan baik mineral, vitamin, pigmen maupun aroma dapat terlepas atau terlarut. Vitamin dan pigmen dapat rusak karena panas pengolahan yang panjang, atau karena ada unsur lain selama pengolahan. Seperti pemberian baking soda. Oleh sebab itu sangat penting memilih metode memasak yang dapat menjaga sebanyak mungkin nutrisi dan penampilan makanan.

**b) Perambatan Panas Pada Makanan yang Dimasak**

Pada makanan yang dimasak, panas harus dirambatkan dari sumber panas (elemen gas atau listrik) sampai ke makanan. Memahami cara bagaimana panas dirambatkan dan kecepatan perambatan akan sangat membantu mengontrol proses pengolahan.

Perambatan panas ke makanan melalui 3 cara:

- a) Konduksi
- b) Konveksi
- c) Radiasi

a. Konduksi

Konduksi terjadi melalui 2 cara:

- a. Panas bergerak secara langsung dari satu bagian tertentu dan menuju kebagian yang lain. Sebagai contoh dari bagian atas kompor atau sumber perapian kompor ke panci sup, dari panci sup ke kaldu, selanjutnya dari kaldu ke bagian padatan sup itu.
- b. Panas bergerak dari satu bagian kebagian yang berdekatan untuk bahan makanan yang sama. Sebagai contoh: panas bergerak dari bagian luar daging kambing guling yang dipanggang ke bagian dalam daging kambing panggang tersebut atau panas bergerak dari bagian sate yang dibakar ke bagian pegangan.

Perbedaan asal bahan atau alat menyebabkan perbedaan kecepatan perambatan panas. Panas akan bergerak dengan cepat pada bahan/alat yang terbuat dari *copper* dan *alluminium*, pada bahan dari *stainlessteel* akan lebih lambat, dan lebih lambat lagi pada alat dari gelas dan porselin.

b. Konveksi

Konveksi terjadi jika panas disebarkan oleh karena gerakan udara, uap atau cairan (termasuk lemak panas, seperti minyak). Ada 2 cara penyebaran panas secara konveksi yaitu alami dan mekanik.

1) Konveksi alami

Proses ini terjadi ketika bahan cair dan udara panas naik, bersamaan itu bahan cair dan udara yang lebih dingin turun. Dengan demikian setiap oven dan tempat memasak yang ada cairan atau lemak untuk menggoreng ada sirkulasi panas yang konstan dan terjadi pendistribusian panas yang berkelanjutan.

2) Konveksi mekanik

Pada oven *convection* dan lemari kukusan *convection*, memiliki kipas yang membantu mempercepat sirkulasi panas. Proses perambatan panas menjadi lebih cepat sampai ke makanan dan makanan akan cepat masak.

Pengadukan juga merupakan bentuk konveksi mekanik. Dengan pengadukan, panas akan terdistribusi secara rata kesemua bagian, juga mencegah terkonsentrasi pada bagian bawah pot. Ini penting dilakukan saat membuat bubur, sup dan saus yang dikentalkan dengan bahan bertepung agar tidak mudah hangus.

c. Radiasi

Radiasi terjadi jika energi dirambatkan oleh gelombang dari sumber panas ke makanan. Gelombang radiasi itu sendiri bukan merupakan energi panas, tetapi akan berubah menjadi energi panas saat gelombang itu mengenai makanan yang sedang diolah.

Ada 2 macam radiasi yang digunakan di dapur.

1) Infra merah

Pemanggangan merupakan contoh cara pengolahan dengan menggunakan infra merah. Pada alat pemanggang terdapat elemen listrik atau elemen keramik yang dipanaskan oleh

nyala api gas sehingga menjadi panas dan memberi radiasi infra merah pada makanan yang dimasak.

Ada juga oven yang dirancang dengan intensitas infra merah yang tinggi sehingga memanaskan makanan lebih cepat.

## 2) *Microwave*

Pengolahan dengan *microwave*, terjadi ketika gelombang radiasi yang dimunculkan melalui oven menembus makanan, hasilnya gelombang radiasi menggerak-gerakkan molekul air yang ada dalam makanan. Gesekan-gesekan yang disebabkan oleh gerakan molekul air tadi menimbulkan panas yang akan membuat matang makanan yang dimasak.

- 1) Jika gelombang radiasi *micro* atau gelombang elektromagnetik hanya mempengaruhi molekul air, maka makanan dengan kandungan air sedikit atau kurang, menjadikan tidak akan ada panas dalam *microwave*. Lempeng baja akan menjadi panas **hanya jika** panas dihantarkan ke lempeng baja oleh panas makanan. Dengan kata lain gelombang elektromagnetik akan memasak makanannya saja bukan wadahnya.
- 2) Jika radiasi *micro* atau gelombang elektromagnetik merasuk kedalam makanan tidak lebih dari 2 inci, maka panas yang dihantarkan kebagian tengah potongan makanan yang besar terjadi melalui proses konduksi. Yaitu panas bergerak secara langsung dari satu bagian tertentu dan menuju kebagian yang lain Hal ini terjadi seperti halnya pada *roasting*.
- 3) Makanan yang dipanaskan kembali tidak akan terhidrasi dan kehilangan flavor.
- 4) Gelombang mikro tidak diserap oleh bahan-bahan seperti gelas, keramik, dan sebagian jenis plastik, juga bahan logam akan memantulkan gelombang. Keadaan ini menjadikan oven *microwave*, hanya memasak makanan saja.

### C. Waktu Pengolahan yang Diperlukan

Suhu merupakan faktor penting dalam pengolahan makanan, dan suhu akan menentukan panjang pendeknya waktu yang dipakai untuk memanaskan makanan. Selain itu suhu panas atau dingin dapat digunakan untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan pada makanan.

Suhu dinyatakan dengan derajat celcius (°C) atau derajat Fahrenheit (°F). Indonesia menggunakan sistem metrik yaitu *Celsius*, sedang *Costumery* sistem menggunakan Fahrenheit. Contoh penggunaan:

212°F/ 100°C	Mendidih. Temperatur pengolahan sekitar 160-212°F, sebagian besar bakteri sudah mati.
165°F/ 74°C	Temperatur sekitar 165-140°F mencegah perkembangan bakteri tetapi bakteri masih mungkin untuk hidup dan bakteri tidak mati.
140°F/ 60°C	Temperatur ini pertumbuhan/perkembangan bakteri sangat cepat
70°F	Temperatur kamar
40°F/ 4,5°C	Beberapa makanan dapat teracuni bakteri. Secara umum makanan aman pada suhu ini dalam waktu pendek.
32°F/ 0°C	Pembekuan. Temperatur antara 30-40°F menghentikan perkembangan bakteri tetapi masih mungkin bakteri untuk hidup.
0°F	Pembekuan makanan pada 0°F dan di bawahnya.

Untuk menghitung dari Fahrenheit menjadi Celcius atau sebaliknya, maka dipakai formula sebagai berikut:

$$F = 9/5 C + 32$$

$$C = 5/9 (F - 32)$$

#### Efek Pemberian panas yang berlebihan

- Protein akan mengeras, kehilangan kelezatannya dan kurang dapat dicerna
- Beberapa protein akan hilang sebagian atau keseluruhan. Contoh vitamin C, B12, B2 dan yang lain.
- Struktur beberapa tanaman akan hancur menjadi seperti bubuk.
- Sebagian atau secara keseluruhan, rasa dan aroma makanan akan hilang
- Khlorophyl* (zat hijau daun) dan pewarna alam lainnya akan mengalami perubahan.

- f) Gula dan substansi lainnya akan terbakar atau terkaramelisasi dan menjadi pait
- g) Kandungan bahan cair dan lemak akan hilang secara berlebihan, sehingga menjadi kering dan kehilangan rasa
- h) Terjadi penyusutan makanan yang berlebihan.

**Lamanya Waktu pengolahan dipengaruhi oleh 3 faktor:**

- a) Suhu pengolahan.  
Menunjuk perbedaan suhu yang terjadi pada: a) udara di dalam oven, b) lemak atau minyak dalam alat penggorengan, c) permukaan pada pemanggangan atau cairan yang ada dalam makanan yang diolah.
- b) Kecepatan perambatan panas.  
Perbedaan metode memasak berbeda dalam kecepatan perambatan panas. Seperti pada contoh, udara merupakan konduktor panas yang jelek, sementara uap lebih efisien, sebagai contoh sebuah *Jet Steam* (212°F/100°C) akan mudah membakar tangan kita, tetapi oven yang mempunyai temperatur 500°F (260°C) akan lebih aman. Untuk itu orang dapat memahami mengapa membakar kentang lebih lama dibandingkan dengan mengukus kentang. Dibandingkan oven konvensional, oven convection akan mengolah lebih cepat. Tekanan udara pada oven convection akan menggerakkan perambatan panas lebih cepat.
- c) Ukuran suhu yang digunakan dan karakteristik masing-masing bahan.  
Daging panggang yang kecil lebih cepat matang bila dibandingkan dengan yang besar. Steak dingin memerlukan waktu perebusan yang lebih lama bila dibandingkan dengan steak yang bersuhu kamar. Makanan dari ikan pada umumnya lebih cepat daripada daging,

**D. Metode Pengolahan**

Penggunaan beragam metode pengolahan ditujukan untuk meningkatkan kualitas makanan terutama dilihat dari: flavor, warna, penampilan, dan gizi. Metode pengolahan pada umumnya dibagi 2 yaitu:

1. Metode panas basah
2. Metode panas kering

Metode panas basah adalah ketika panas dihantarkan kedalam makanan melalui bahan cair seperti stock, saus atau dapat juga uap. Metode panas kering adalah ketika panas dihantarkan ke dalam makanan melalui udara panas, metal panas, radiasi atau lemak panas.

Metode panas kering dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Tanpa lemak
2. Dengan lemak

Perbedaan penggunaan metode tersebut tentunya disesuaikan dengan perbedaan macamnya bahan makanan. Sebagai contoh: daging dengan jaringan otot yang tinggi akan menjadi empuk bila diurai secara pelan oleh panas basah. Sedangkan daging dengan jaringan otot rendah pada umumnya lunak dengan sendirinya, maka sangat cocok bila dimasak secara panas kering. Hal terjadi karena di dalam daging ada kandungan cairan. Pengolahan daging dengan jaringan otot rendah dapat dimasak pada tingkat mentah (*rare*), medium, ataupun masak (*well done*).

Memilih metode memasak perlu mempertimbangkan berbagai hal baik daging, ikan, atau sayuran, seperti: aroma karena pencoklatan, aroma karena pemberian lemak, aroma dengan karamel dan sebagainya.

#### **a. Metode Panas Basah**

##### **1. *Poach, Simmer, Boil***

Ketiga metode di atas adalah mengolah makanan dalam air atau bahan cair yang di beri bumbu atau aroma tertentu. Ketiga metode tersebut berbeda dalam suhu dan penggunaan.

###### **a. *To boil* (merebus)**

*To boil*, memasak makanan dalam air mendidih yang bergolak sangat cepat. Suhu air mendidih adalah 100°C atau 212°F di atas permukaan laut. Walaupun api dibuat besar, ataupun nyala api ditinggikan suhu air tetap 100°C atau 212°F. Merebus biasanya digunakan pada sayuran dan bahan bertepung. Pada makanan daging, ikan dan telur maka suhu yang tinggi akan mengerasakan protein atau membuat liat. Air yang mendidih dengan cepat akan mengurangi kehalusan makanan (*delicate food*).

###### **b. *To simmer***

*To simmer* adalah memasak makanan pada bahan cair yang mendidih sangat pelan, suhu panas sekitar 85-96°C atau 185-

205°F. Banyak makanan yang dimasak dengan cara ini, seperti daging, unggas. Untuk menentukan berapa besarnya golongan tergantung dari makanan yang akan dimasaknya. Kata direbus (*to boil*) kadang-kadang juga digunakan untuk istilah menu yang menggunakan proses *simmering* misalnya untuk *Fresh Beef* dan ini disebut *Boiled Beef*.

c. *To Poach*

Memasak dalam sedikit bahan cair, dengan panas yang diatur agar jangan sampai mendidih. Suhu yang digunakan sekitar 71-82°C atau 160-180°F. Teknik *poaching* dikenakan pada makanan-makanan yang lembut seperti ikan dan telur. *Poaching* dilakukan juga untuk menghilangkan aroma/bau yang tidak diinginkan dan menguatkan (*firm up*) bahan-bahan sebelum diolah lanjutan. Selain air dapat menggunakan bahan cair berupa stock, court boullion.

Petunjuk:

Jika makanan akan diolah dengan teknik-teknik tersebut di atas (direbus atau direbus *simmer*) bahan cair dididihkan dahulu. Saat makanan dimasukkan maka suhu dapat diturunkan. Tingkatkan panas sesuaikan dengan suhu yang diinginkan.

d. *To blanch*

Memasak makanan dengan cepat. Prosedur *blanching* dapat diterapkan pada air dingin atau air panas, tetapi bisa juga dalam minyak panas (misalnya menggoreng cara Perancis).

Prosedur mem-*blanching* dengan air ada 2 cara:

a) Menggunakan air dingin.

Meletakkan makanan dalam air dingin dan direbus secara perlahan-lahan, kemudian dinginkan makanan tersebut dengan cara mencelupkannya ke dalam air dingin. Tujuan dari perlakuan ini adalah untuk melarutkan darah dan garam atau kotoran-kotoran tertentu yang ada pada daging atau tulang. Dengan cara ini kotoran akan terlepas dengan sendirinya

b) Menggunakan air panas

Masukkan bahan makanan pada air mendidih bergolak, tunggu beberapa saat kemudian angkat bahan makanan

dan dinginkan dalam air dingin. Tujuan dari perlakuan ini adalah untuk menguatkan warna, mematikan enzim pada sayuran atau untuk mengangkat kulit pada tomat atau buah persik (*peach*) dan jenis makanan lain yang mudah mengelupas.

Catatan:

Tingkat mendidihnya air apakah naik atau turun tergantung pada tingginya dari permukaan laut. Air mendidih pada suhu 95°C atau 203°F terjadi pada ketinggian 5.000 kaki (15.000 meter) di atas permukaan laut. Semakin tinggi dari permukaan laut, waktu mendidihnya air semakin lama karena suhu sekeliling semakin menurun.

## 2. *To Steam* (mengukus)

Mengukus (*to steam*) menunjukkan cara mengolah makanan dengan uap air secara langsung. beberapa hal yang perlu mendapat perhatian:

- a. Menggunakan alat kukus. Digunakan untuk mengolah dalam jumlah banyak dan dengan alat yang sudah terstandar. Dapat juga menggunakan peralatan khusus yang menggunakan rak diatas air mendidih.
- b. Penguapan dengan dibungkus. Cara ini menunjukkan memasak makanan yang dibungkus atau ditutup rapat, sehingga makanan menjadi matang oleh cairan yang ada pada makanan itu sendiri.  
Cara ini digunakan untuk mengolah *enpapillote* yang dibungkus dengan kertas *parchment* atau foil. Kentang bakar dibungkus dengan foil ini juga merupakan proses penguapan karena cairan yang ada pada kentang akan membentuk uap sehingga kentang menjadi matang.
- c. Penguapan dilakukan pada suhu 212<sup>0</sup> F (100<sup>0</sup> C) sama dengan panas yang digunakan untuk merebus air sampai mendidih. Tetapi panas yang dihasilkan dari uap 100<sup>0</sup> C bertekanan ini lebih panas sehingga memasak lebih cepat dan waktu pengolahan juga dapat dikontrol sehingga *over cooking* dapat dihindari.

- d. Penguapan dengan tekanan (*pressure steamer*).  
Merupakan cara memasak dengan penguapan di mana uap tertahan karena adanya tekanan. Temperatur uap akan menjadi lebih tinggi dari 100<sup>0</sup> C.

Tabel 3. Hubungan tekanan dan suhu penguapan

Tekanan	Suhu Penguapan
5 psi (pound per-in <sup>2</sup> )	227 <sup>0</sup> F (106 <sup>0</sup> C)
10 psi	240 <sup>0</sup> F (116 <sup>0</sup> C)
15 psi	250 <sup>0</sup> F (121 <sup>0</sup> C)

(Sumber: Weley & Sons. 1983: 51)

Penguapan dengan tekanan merupakan metode pengolahan yang cepat dan dapat dikontrol serta diatur waktunya. Cara ini digunakan untuk mengolah sayur-sayuran. Keuntungan cara ini adalah waktu pengolahan lebih cepat, tidak ada proses mendidih dan memperkecil terlarutnya zat gizi.

3. **To Braise (mengungkep – menyemur)**

Yaitu memasak dengan sedikit cairan dan ditutup, *to braise* menunjukkan cara mengolah dengan menggunakan sedikit bahan cair dan ditutup.

- 1) *Braised meet* (daging yang diungkep)  
Biasanya sebelum di *braise*, daging dicoklatkan dulu dengan menggunakan metode panas kering seperti pan *frying*, tujuannya untuk memberi penampilan dan aroma tertentu, juga pada sausnya.
- 2) *Braising* untuk sayuran.  
Digunakan untuk mengolah sayur-sayuran seperti *lattice* atau kubis. Dimasak pada suhu rendah dan dengan sedikit bahan cair, tidak ada proses pencoklatan dalam lemak, hanya didahului dengan menumis ringan.
- 3) Makanan yang diungkep biasanya tidak tertutup bahan cair. Karena proses mengungkep ini menggunakan tutup maka bagian atas dari makanan yang diungkep akan terkena air melalui uap yang terbentuk selama proses pengungkepan. *Pot roast* adalah contoh di mana cairan manutup sekitar 1/3 bagian atau 2/3 bagian. Jumlah cairan pada makanan yang

diungkep tergantung berapa banyak saus atau bahan cair yang diinginkan saat penyajian.

- 4) Proses mengungkep untuk ayam dan ikan.  
Kadang-kadang proses ini tidak memerlukan penambahan bahan cair, karena bahan makanan tersebut telah mengandung air. Bahan cair berasal dari uap dari bahan tersebut saat tertahan oleh tutup. Bahan cair yang berada pada bahan makanan itu dapat menyebabkan makanan menjadi masak.
- 5) *Braising* juga menggunakan oven di atas kompor, cara ini mempunyai keuntungan antara lain:
  - 1) Pencapaian panas merata kesemua sisi wadah makanan, tidak hanya dari atas saja, sehingga menghasilkan pematangan yang merata.
  - 2) Tidak memerlukan pengawasan secara terus-menerus, karena makanan yang diungkep dimasak dengan suhu rendah dan tetap.

## **b. Metode Panas Kering**

### **a) *Roast Bake***

Memanggang dan membakar adalah memasak makanan dengan menggunakan panas udara kering yang mengitarinya, dan ini biasanya dilakukan di dalam oven. Memasak di atas rak diletakkan di atas api disebut juga memanggang, pada umumnya roasting diterapkan untuk daging dan unggas, ikan atau makanan dalam potongan besar. Beberapa hal yang diperhatikan:

- a. Hal yang penting diperhatikan dalam proses *roasting* adalah memasak tanpa tutup, karena adanya tutup menyebabkan uap tertahan sehingga hal tersebut akan mengubah proses pengolahan dari *dry heat* (panas kering) ke *moist heat* (panas basah)
- b. Daging yang dipanggang di atas rak (dapat juga memanggang *rib roast* menggunakan rak alami yaitu tulang). Adanya rak akan menjaga daging yang dipanggang dari proses *simmering* melalui *juice* atau lemak yang keluar dari daging tersebut. Adanya rak juga membuat udara panas dapat bersirkulasi keseluruhan bagian daging tersebut.
- c. Seandainya proses *roasting* menggunakan oven konvensional maka sekali-kali perlu mengubah posisi bahan-bahan yang

diolah, karena biasanya panas oven tidak merata, yaitu pada bagian belakang lebih panas dan semakin ke depan semakin berkurang panasnya.

- d. *Salamander* adalah jenis *broiler* dengan intensitas panas rendah, dan biasanya digunakan untuk mencoklatkan atau melelehkan bagian atas dari suatu masakan sebelum dihidangkan.
- e. pencoklatan yang terjadi selama proses roasting akan meningkatkan cita rasa aroma/ flavor pada daging, unggas, seafood, sayuran.
- f. untuk meningkatkan flavor, maka daging, unggas, dan ikan dapat di *rub* dan *dimarinade*. *Rub* adalah marinade kering yang dibuat dari herb dan spices serta bumbu lainnya, kadang dibasahi dengan sedikit minyak. Digunakan sebagai balur pada permukaan daging, unggas, dan ikan. *Marinade* adalah cairan yang dibumbui yang digunakan sebelum makanan diolah, dengan tujuan memberi aroma dan kebasahan pada makanan. Biasanya marinade dibuat dari bahan berasam.

**b) *Grill, Griddle, pan broil***

*Grilling, griddle* dan *pan broiling* merupakan metode pengolahan panas kering, yang menggunakan panas dari bawah. Digunakan untuk makanan seperti: *single serving of steak*, ayam bagian dada, ikan yang mengandung sedikit ataupun banyak lemak. Ini seperti salmon, tuna, ikan tongkol. Beberapa peralatan yang dapat digunakan sebagai berikut:

1) *Grilling*

Dikerjakan di atas grid yang terletak di atas sumber panas. Sumber panas dapat berupa arang, elemen elektrik, ataupun elemen yang dipanaskan oleh gas. Temperatur pengolahan diatur dengan cara menggerakkan makanan yang ada di atas *grill* ke tempat lain yang lebih panas atau lebih dingin. Daging yang dikerjakan secara *grilling*, seharusnya dibalik agar memperoleh tanda/bekas *grill* (berupa tanda garis tebal panjang), seperti halnya pada *broilling*.

## 2) *Griddling*

Dikerjakan pada alat pengolahan yang memiliki permukaan yang keras. Pada waktu pengolahan dapat menggunakan sedikit lemak, agar makanan tidak lengket.

Temperatur dapat disesuaikan, dan dapat lebih rendah dari *grill* (sekitar 350<sup>0</sup>C/177<sup>0</sup>C). Selain daging, bahan makanan lain seperti telur, pan cake dapat dikerjakan dengan *griddle*. *Grooved griddle*, mempunyai bagian atas yang keras dan dihubungkan sehingga dapat diangkat. Alat ini dirancang untuk pengolahan seperti halnya *grill* tetapi asap yang keluar lebih sedikit. Daging yang diolah dengan alat ini tidak memiliki aroma seperti halnya *grill* yang menggunakan sumber panas arang. Aroma dimunculkan dengan adanya asap yang keluar dari lemak yang terbatas. Contoh salah satu alat *griddle* terlihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Commercial griddle - countertop  
(<http://www.google.co.id/search?q=griddling>)

## 3) *Pan Broilling*

Cara kerja seperti *griddle*, dikerjakan di atas *sautepan* atau wajan yang lain. Dan alat ini menggantikan *griddle*. Lemak dapat dituang sampai tergenang, dan proses ini sama dengan pan *frying*. Tidak memerlukan tambahan bahan cair dan pan tidak ditutup, jika ditutup maka bahan makanan diolah secara *steam*.



Gambar 2. Alat *Panbroiling*  
(<http://www.google.co.id/imgres?imgurl>.)

**c) Prinsip dasar memanggang**

Seperti tersebut di atas, memanggang atau to *broil* adalah proses memasak dengan pancaran atau radiasi panas dari panas bawah. Istilah *broiling*, *grilling* dan *griddling* menunjuk pada jenis peralatan yang digunakan. Misalnya *broiling* dikerjakan pada *broiler*, *grilling* pada *grill* dan *griddling* pada *griddle*.

- 1) Memanggang merupakan suatu proses pengolahan yang cepat dengan panas tinggi, biasanya digunakan untuk daging, ayam, ikan dan beberapa masakan sayuran. Memanggang memerlukan pengalaman agar secara tepat dapat menetapkan suhu, dan waktu pengolahan.
- 2) Prosedur *broiling*
  - 1) Panaskan peralatan dengan panas maksimal. Pengaturan temperatur pengolahan dengan cara menggerakkan rak menjauhi atau mendekati sumber panas. Jika menggunakan alat *griddle* maka aturlah suhu yang sesuai.
  - 2) Untuk masakan-masakan yang besar, tebal dan masakan-masakan yang dimasak *well done* gunakan panas yang rendah, sedangkan untuk masakan-masakan yang memiliki potongan-potongan tipis dan masakan yang setengah masak gunakan panas tinggi. Hal ini penting diperhatikan supaya bagian luar dan bagian dalam dapat masak pada saat yang sama. Namun jangan pernah memanggang filet ikan karena tidak akan berhasil.

- 3) Panaskan dahulu alat pemanggang ini akan membantu mempercepat hasil yang dipanggang, juga panasnya alat pemanggang sangat membantu untuk mendapatkan makanan sesuai yang diinginkan.
- 4) Mencelupkan makanan ke dalam minyak akan mencegah lengket dan memperkecil kekeringan (bahan menjadi kering). Pada bahan makanan yang berlemak hal ini tidak perlu dilakukan tetapi satu hal harus diperhatikan bahwa terlalu banyak minyak akan menyebabkan mudah terbakar.
- 5) Baliklah makanan satu kali saja, agar kedua sisinya masak. Dan hindari penanganan yang tidak perlu.

**d) Metode panas kering dengan menggunakan lemak (*dry heat method using fat*)**

*a) To sauté*

Adalah pengolahan secara cepat dalam sedikit lemak, dengan menggunakan panas tinggi agar mudah lunak namun penampilannya tetap baik. Teknik ini dapat digunakan untuk pengolahan satu porsi atau dalam jumlah kecil.

1) *Sauter (French)*

Menunjukkan suatu kegiatan menggoyang-goyangkan sejumlah kecil makanan di dalam *sautepan*, tetapi untuk makanan dalam jumlah yang besar seperti potong-potongan daging atau ayam disaute tanpa digoyangkan dalam pan.

2) Prinsip yang harus diperhatikan:

- a) Panaskan pan sebelum makanan dimasukkan untuk disaute. Makanan dipanaskan secara cepat atau dibiarkan sampai *simmer* melalui air dari makanan itu.
- b) Jangan mengisi terlalu penuh, kerjakan pada temperatur rendah untuk jumlah yang banyak, juga makanan tersebut jangan sampai hangus, tetapi dengan *simmer* melalui air dari makanan itu.
- 3) Daging yang disaute sering ditaburi tepung, hal ini untuk menjaga agar tidak lengket dan membantu mencapai pencoklatan yang seragam.

- 4) Sesudah makanan disaute, percik-percikan bahan cair ke dalam pan seperti anggur atau *stock*, untuk melarutkan sisa-sisa makanan yang lengket pada bagian bawah alat, ini disebut *Deglaze*.

Bahan cair merupakan bagian dari saus yang disajikan bersama makanan yang disaute.

b) *Pan Fry*

Adalah memasak dengan minyak dalam jumlah sedang dan menggunakan *pan fry* di atas api sedang.

- 1) Prinsipnya sama dengan *sauté*, hanya lemak yang digunakan lebih banyak dan umumnya menggunakan waktu pengolahan yang lebih panjang. *Pan fry* diterapkan untuk memasak potongan-potongan yang lebih besar seperti potongan-potongan ayam, makanan tidak perlu dibalik pada proses *sautéing*.
- 2) *Pan fry* biasanya dilakukan dengan panas yang lebih rendah bila dibandingkan dengan *sautéing*, agar makanan dengan potongan-potongan lebih besar dapat matang.
- 3) Jumlah lemak yang digunakan tergantung pada jumlah atau keadaan makanan yang sedang dimasak. Misalnya untuk menggoreng telur gunakan minyak dalam jumlah yang sedikit dan untuk menggoreng ayam gunakan minyak dalam jumlah yang banyak kira-kira setinggi 1 inch atau lebih.
- 4) Beberapa makanan perlu dibalik satu kali supaya menjadi masak, dan untuk makanan-makanan besar setelah digoreng dapat diselesaikan di dalam oven, untuk menghindari keadaan yang terlalu coklat.

c) *Deep fry*

*Deep fry* adalah memasak makanan sampai terendam dalam minyak panas. Ciri-ciri makanan yang dihasilkan dari pengolahan *deep fry* adalah:

- a) Hanya sedikit lemak yang diserap oleh makanan,
- b) Makanan hanya kehilangan sedikit cairan, kecuali jika terlalu masak.
- c) Memiliki warna kuning keemasan yang menarik,

- d) Tidak ada tambahan aroma lemak yang dipakai untuk menggoreng pada makanan.

Beberapa makanan sebelum digoreng ada yang direndam butter atau di breading, hal ini akan memberikan perlindungan penutup antara makanan dan lemak sehingga hasil yang dicapai akan menjadi “crispi” dengan warna dan aroma tertentu.

Beberapa petunjuk untuk deep fry:

- a) Gunakan temperatur yang tetap, beberapa makanan digoreng pada temperatur 350<sup>0</sup>-375<sup>0</sup>F (175<sup>0</sup>-190<sup>0</sup>C). Makanan akan menjadi berminyak bila digoreng dalam temperatur yang rendah.
- b) Jangan mengisi beban terlalu berat pada wadah penggoreng atau pada keranjang penggoreng.
- c) Gunakan lemak dengan kualitas yang baik. Ciri-ciri lemak yang baik jika dipakai untuk menggoreng akan memiliki titik-titik uap yang tinggi.
- d) Tambahkan sekitar 15-20% lemak baru setiap hari untuk setiap penggunaan, hal ini akan memperpanjang masa menggoreng.
- e) Jangan menggunakan lemak sisa. Lemak-lemak bekas akan kehilangan kemampuan menggoreng, member warna coklat dan member aroma tertentu pada makanan.
- f) Lakukan teknik menggoreng dengan sebaik mungkin dan sesuaikan dengan jumlah, jangan meninggalkan makanan dikeranjang di atas ketel penggoreng dan jangan diletakkan di bawah panas lampu, karena cairan di dalam akan secara cepat membuat lembek makanan yang di breading dan di *coating*.
- g) Jaga minyak yang telah digunakan dari hal-hal yang dapat merusak, dalam hal ini:

**Panas:**

Saat tidak digunakan turunkan alat penggoreng atau turunkan suhu 200<sup>0</sup>-250<sup>0</sup>F (95<sup>0</sup>-120<sup>0</sup>C).

**Oksigen:**

Jagalah minyak dengan ditutup dan sekecil mungkin diangin-anginkan ketika disaring.

**Air:**

Keluarkan cairan makanan yang berlebihan sebelum digoreng, keringkan keranjang dan alat penggorengan sesudah dicuci.

**Garam:**

Minyak jangan mengandung garam.

**Partikel-partikel makanan:**

Angkat sisa-sisa makanan sebelum menambahkan minyak, bersihkan, saringlah minyak sesering mungkin.

**Penggunaan *Microwave cooking***

*Microwave* oven dapat digunakan baik untuk metode panas kering dan metode panas basah. Walaupun memasak dengan menggunakan *microwave*, tetap menggunakan metode dasar seperti pada pemanasan kering atau pemanasan basah. Alat ini dapat digunakan untuk memanaskan makanan atau mencairkan atau memperbaiki makanan-makanan mentah dan yang sudah diolah.



# BAB V

## BUMBU DAN PENGAROMA (*SEASONING AND FLAVORING*)

---



Orang menikmati makanan bukan hanya karena lapar, tetapi juga karena aroma yang lezat dari makanan tersebut. Selain itu penampilan, tekstur, dan nutrisi makanan merupakan sesuatu yang penting untuk dipertimbangkan. Pencapaian rasa yang enak merupakan ciri utama, dan sebagai bukti bahwa pengolahan makanan tersebut telah dikerjakan dengan baik.

Membumbui dan mengaromai merupakan suatu seni, oleh karena itu pekerjaan ini memerlukan pengalaman dan pertimbangan yang matang. Karena sering ditemui salah pakai antara memberi bumbu dan memberi aroma. Artinya karena tidak dimilikinya pengetahuan dan pertimbangan yang cukup akan penggunaan bahan-bahan pengaroma, maka keseimbangan rasa dan aroma menjadi bermasalah. Oleh karena itu dalam mempertinggi dan memberi aroma orang harus bersikap hati-hati.

Semua makanan akan terasa baik ketika disiapkan, dimasak, dibumbui secara benar. Namun penggunaan suatu trik pemberian bumbu seperti gula, garam, susu, cream, ataupun pengaroma lainnya tidak hanya meningkatkan hidangan lebih berasa namun juga meningkatkan efek gizi.

Aroma yang paling tepat adalah aroma dari bahan utamanya. Misalnya *roast beef* harus terasa seperti *roast beef*, ikan bakar juga harus seperti ikan bakar. Ayam “Kodok” ayam diisi dengan daging ayam dengan segala campurannya juga harus berasa seperti itu. Namun pada kenyataannya makanan yang tanpa tambahan bumbu dan pengaroma (*plain food*) mempunyai cita rasa yang kurang bila dibandingkan dengan makanan yang sudah ada tambahan bumbu dan pengaroma, karena itu pekerjaan seorang cook adalah peningkatan rasa dengan memberi tambahan bumbu dan aroma pada makanan tersebut.

#### **a) Pengertian**

Bumbu atau *seasonings* adalah suatu bahan untuk mempertinggi aroma makanan tanpa mengubah aroma dan alami.

Pengaroma atau *flavoring* adalah suatu bahan untuk menambah aroma baru atau memodifikasi aroma asli makanan atau untuk mengubah aroma asli. Pengaroma merupakan gabungan antara rasa dan bau. Perbedaan antara bumbu dan pengaroma sering dipandang sebagai perbedaan tingkat, sebagai contoh garam di gunakan sebagai bumbu bukan pengaroma.

Herb dan spice merupakan kuncinya pengaroma, sangat penting untuk memunculkan kreatifitas dalam hal seasoning, membuat blending flavor, dan tampilan makanan. Herb dan spice sangat berperan ketika membuat makanan yang rendah lemak, kolesterol, gula, dengan memperbaiki aroma menggunakan seperti cinnamon, nutmeg, mace, gingger, fennel, star anise, juniper, dan cardamon. Dengan kata lain bumbu dan pengaroma sangat penting dalam pengolahan makanan sehat, karena dapat menggantikan bahan lain seperti garam dan lemak.

Kegunaan bumbu dalam masakan:

1. Memberi warna pada makanan.
2. Memberi rasa atau mempertinggi rasa
3. Memunculkan selera makan.

## **E. Bahan-bahan Pengaroma dan Bumbu**

Produk-produk bahan makanan dapat juga digunakan sebagai bahan pengaroma seperti halnya daging (*bacon* yang diremuk ditambahkan pada kentang yang disaute atau potongan-potongan dadu ham merupakan bagian dari *mirepoix*)

Saus merupakan makanan yang dibuat dari berbagai bahan pengaroma, seperti aroma daging, ikan, dan sayur-sayuran, termasuk saus untuk hidangan-hidangan tertutup.

### ***Herbs dan spices***

*Herb* dan *spices* merupakan unsur pengaroma yang penting dalam pengolahan makanan. *Herbs* merupakan daun-daunan tanaman tertentu yang biasanya tumbuh di daerah iklim sedang. Seperti: *parsley, cilantro, basil, sill, chives, tarragon, thyme, dan oregano*. *Herbs* yang segar lebih beraroma, dan tetap bertahan namun hanya sekitar 30 menit menjelang pengolahan berakhir. Sedangkan *spices* yang merupakan substansi aromatik yang dihasilkan dari bagian tanaman seperti halnya akar, tunas, buah, daun, biji. *Spices*, terutama berasal dari tanaman-tanaman tropis.

## **F. Petunjuk Penggunaan *Herbs* dan *Spices***

- 1) Kenalilah setiap aroma *spices*, terutama bau dan efeknya pada makanan. Hal ini untuk memudahkan sekaligus menghindari penggunaan yang tidak tepat. Sebagai contoh jahe dapat digunakan secara tepat untuk brongkos, sup ikan, tetapi tidak tepat untuk sup.

- 2) Simpanlah *spices* pada tempat yang dingin, tertutup rapat dan didalam wadah yang tidak tembus terang. Karena cahaya dan kelembaban secara cepat dapat merusak *herbs* dan *spices*.
- 3) Jangan menggunakan *spices* dan *herbs* yang rusak, karena daya tahannya tidak lebih dari 6 bulan. Walaupun *spice* utuh lebih tahan lama dibandingkan yang potongan, tetapi aromanya akan hilang setelah 6 bulan.
- 4) *Spices* bekas pakai bisa digunakan tetapi yang segar lebih baik. Bila orang menggunakan *spices* bekas pakai maka akan dibutuhkan jumlah yang lebih banyak.
- 5) Gunakan *spice* dan *herb* yang kualitasnya baik. Perbedaan harga antara *spice* dan *herb* yang baik dan yang jelek tidak akan memberi arti apapun pada produk.
- 6) Bila orang ragu-ragu menggunakan *spice* atau *herb*, maka mulailah dari penggunaan yang sedikit, bila masih dirasa kurang dapat ditambahkan kemudian. Namun bila hasil aromanya terlalu kuat maka *spice* atau *herb* tersebut dapat diambil kembali.
- 7) *Spice* yang utuh memerlukan waktu yang lama untuk melepaskan aromanya bila dibandingkan yang potongan atau bubuk, sehingga perlu ada penyesuaian waktu pengolahan.
- 8) *Herb* dan *spice* utuh yang dipakai untuk mengaromai bahan cair diikat longgar dalam *cheesecloth* ( disebut *sachet*) sehingga mudah untuk diambil pada saat sudah tidak diperlukan.
- 9) Kecuali dalam hidangan-hidangan seperti curry atau chili, *spice* tidak harus dominan rasa/bau dan aromanya. Berapa banyaknya yang harus digunakan tidak ada ketentuan yang jelas, bisa tergantung pada selera.
- 10) *Herb* dan *spice* dapat ditambahkan pada makanan-makanan yang tidak memerlukan pemasakan seperti salad dan dressing. Untuk dapat diekstrakkan dan dicampur maka pengaromaan memerlukan waktu beberapa jam. Cicipilah sebelum makanan tersebut disajikan karena tidak ada cara lain untuk menyesuaikan rasa.

## **G. Dasar-dasar Penggunaan Pengaroma dan Bumbu (*Seasonings dan Flavoring*)**

Seperti telah dijelaskan di depan bahwa bahan utama merupakan sumber aroma utama yang terbaik. Penggunaan bahan utama yang berkualitas, penanganan makanan dengan menggunakan prosedur yang betul dapat meningkatkan aroma. Suatu proses pengolahan yang tidak baik, tidak dapat ditolong dengan penambahan rempah-rempah.

Fungsi rempah-rempah, tumbuh-tumbuhan pengaroma dan bumbu adalah untuk mempertinggi dan memberi daya tarik tambahan pada aroma alami makanan, bukan untuk menutup aroma alami atau penyajian seperti halnya bahan utama.

## **H. Penggunaan Bumbu dan Pengaroma**

### **a. Bumbu**

- a. Waktu yang tepat untuk membumbui makanan cair ialah pada akhir proses pengolahan. Pada langkah akhir, sebagian resep walaupun ditulis atau tidak tentu ada kata-kata *just seasoning* atau penyesuaian bumbu. Untuk itu yang pertama perlu diperhatikan saat mengevaluasi hasil masakan adalah dengan mengecek rasa, kemudian putuskanlah apa yang seharusnya dilakukan. Kemampuan untuk mengevaluasi dan memperbaiki rasa memerlukan pengalaman dan merupakan salah satu keterampilan yang cukup penting yang dapat dikembangkan oleh seorang ahli masak.
- b. Terutama untuk makanan dengan potongan besar, maka garam dan bumbu-bumbu lain dapat ditambahkan pada awal pengolahan. Karena jika ditambahkan pada akhir pengolahan maka bumbu tidak akan meresap atau tidak akan tercampur.
- c. Penambahan beberapa bumbu selama proses pengolahan juga merupakan cara untuk menilai aroma pada setiap tahap pengolahan terutama pada pengolahan yang memerlukan proses panjang.
- d. Jangan menambahkan bumbu terlalu banyak jika masakan tersebut akan mengental selama proses pengolahan, seperti halnya cairan yang direduksi.

## **b. Pengaroma**

Bahan pengaroma dapat ditambahkan pada awal, tengah atau akhir tergantung pada waktu pengolahan, proses pengolahan dan bahan-bahan pengaroma itu sendiri.

- 1) Beberapa pengaroma dapat ditambahkan secara baik pada akhir pengolahan seperti halnya tumbuh-tumbuhan pemberi aroma segar sherry atau brandy (pada baked Alaska) dan bumbu-bumbu siap pakai seperti mustard dan wocestershire (L & P).
- 2) Sebagian besar pengaroma memerlukan panas untuk melepaskan aroma dan waktu untuk meresapnya aroma pada makanan.
  - a) Rempah-rempah utuh memerlukan waktu yang lebih panjang untuk melepaskan dan memasuknya aroma.
  - b) Rempah-rempah yang sudah dihaluskan memerlukan penguraian aroma yang lebih cepat sehingga tidak memerlukan waktu pengolahan yang panjang. Begitu sebaliknya rempah-rempah berupa potongan atau utuh memerlukan waktu penguraian aroma lebih panjang.
- 3) Banyak cara pengolahan yang mengakibatkan hilangnya aroma. Baik itu aroma yang ada dalam rempah-rempah atau aroma yang ada dalam bahan utamanya, hal ini berarti baik bahan utamanya ataupun rempah-rempah tersebut menguap saat dipanaskan, sebab itulah orang dapat mencium bau makanan yang sedang diolah.

## **I. Beberapa Bumbu Penting**

### **1) Garam**

Garam merupakan bumbu yang sangat penting, tetapi menggunakan garam jangan terlalu banyak, karena orang tidak dapat mengeluarkan kembali.

Ada 4 macam garam yang dapat digunakan dalam pengolahan:

#### **a. Kitchen salt (garam dapur)**

Berwarna putih, berkristal, berupa sodium khlorida. Garam secara alami terdapat di air laut. untuk memperbaiki aroma. Semua garam dapur secara langsung ataupun tidak langsung

diambil dari laut, perbedaan macamnya tergantung pada cara membuat atau menanganinya.

- b. *Rock salt* (garam batu)  
Garam yang diekstrakkan secara alami melalui penguapan. Garam ini tidak bisa dimakan karena tanpa proses menyuling, biasanya dipergunakan untuk mendinginkan ice cream.
- c. *Saltpeter* (sendawa)  
Berupa Sodium nitrate, digunakan pada beberapa proses pengolahan daging. Unsur kimia yang terdapat pada sendawa ini memberi warna merah pada daging.
- d. *Sea salt* (garam laut)  
Dikenal sebagai garam kasar. Penggunaannya kadang-kadang ditaburkan di atas daging sebelum disajikan, atau pada kue kering yang berasa asin, atau pada produk roti tertentu sebelum di roll. Dengan cara ini makanan lebih beraroma.
- e. *Table salt* (garam meja)  
Garam ini berbentuk kristal kecil-kecil atau lembut, dipakai untuk berbagai pengolahan. Garam ini dapat dibuat dengan mengeringkan kristal garam kasar secara pelan di dalam oven kemudian dihaluskan. Garam meja beryodium merupakan garam yang telah ditambah *potassium iodida* dalam jumlah yang sangat kecil.

## 2) *Pepper* (merica)

Ada 2 jenis merica yaitu merica putih dan merica hitam, keduanya sama-sama berbentuk biji hanya diproses secara berbeda.

### 1) Merica hitam

Dipetik saat belum masak. Baik yang utuh maupun yang sudah dihancurkan digunakan sebagai bumbu dan pengaroma utama, terutama untuk stock dan saus dan kadang-kadang juga digunakan untuk pengolahan daging merah.

### 2) Merica putih

Dipetik setelah masak dan pada bagian kulitnya dibuang. Merica bubuk (putih) merupakan bumbu yang sangat penting untuk dapur usaha makanan. Memiliki aroma agak berbeda dengan merica hitam. Penggunaan dalam jumlah yang kecil dapat bercampur dengan baik dalam makanan.

- 3) Lada merah (*cayenne*)  
 Termasuk keluarga paprika, tidak ada hubungannya dengan merica hitam atau putih. Digunakan dalam jumlah kecil, memberikan rasa pedas dan panas pada saus dan sup tanpa mengubah aroma makanan. Di Mexico dan India, digunakan dalam jumlah yang banyak karena memberikan aroma dan panas yang baik sesuai dengan kebiasaan makanan setempat
- 4) Lemon juice  
 Merupakan bumbu yang penting terutama untuk meningkatkan aroma saus dan sup
- 5) Peterselli, Mint, Dill  
 Biasanya digunakan dalam keadaan segar. Dalam keadaan terpaksa digunakan kering. Bahan-bahan tersebut memiliki aroma yang baik. Peterselli digunakan baik secara utuh maupun dicacah, termasuk juga untuk garnish.
- 6) Bawang bombay, Bawang merah, Bawang putih, dan jenis-jenis yang lain.  
 Banyak digunakan sebagai pengaroma pada berbagai pengolahan. Bumbu-bumbu ini dalam keadaan kering akan kehilangan aromanya, karena itu usahakan digunakan dalam keadaan segar.
- 7) Wine, Brandy dan minuman alcohol lainnya  
 Digunakan sebagai pengaroma saus, sup dan beberapa hidangan penyela. Brandy dapat direbus atau dibakar untuk mengeluarkan alkohol dan memberi aroma yang sedap pada hidangan yang dimasak. Anggur meja juga dapat digunakan untuk beberapa pengolahan atau proses reduksi dengan tujuan untuk menghasilkan aroma yang diinginkan.
- 8) mustard  
 Mustard merupakan produk bubuk yang dibuat dari biji mustard dan dijual dalam bentuk bubuk, juga dipakai sebagai mustard meja. Mustard meja dibuat dari cuka, anggur, air, garam, bawang horse radish, gula dan spice.  
 Mustard dapat digunakan untuk masakan-masakan daging, saus dan salad dressing. Berikut macam-macam Mustard menurut asalnya:
  - 1) Mustard English Style = beraroma lebih kuat
  - 2) Mustard French Style = lebih dikenal/populer
  - 3) Mustard German Style = agak ringan/mild

- 4) Mustard Austrian Style = berasa manis
  - 5) Mustard Jamaica & Chine Style = berasa pedas
- 9) Parutan kulit lemon dan orange  
Digunakan untuk pengolahan saus, daging, dan unggas, serta memberi rasa terutama pada masakan yang beraroma minyak. Juga digunakan untuk berbagai keperluan di bakeshop. Parutlah kulit lemon dan orange secara benar, jangan sampai kena bagian yang putih karena berasa pahit.
- 10) MSG  
Garam *sodium asam glutamate* merupakan turunan protein. Bahan ini dapat menaikkan rasa namun tidak mengubah aroma. MSG ini banyak digunakan dalam masakan-masakan oriental. Pada sebagian orang MSG dapat menyebabkan perasaan sakit pada dada dan kepala.
- 11) Cuka  
Cuka adalah *condiment* atau asam asetat yang diekstrakkan dari anggur, buah atau biji-bijian yang difermentasi, atau bahan cair lainnya yang beralkohol. Kekuatan cuka ditentukan oleh presentase asam, semakin tinggi prosentase asam cuka akan semakin keras.  
Ada 4 jenis cuka, yaitu:
- 1) *Frementation Vinegar* (cuka yang diragikan)  
Dibuat secara alami oleh kegiatan bakteri cuka pada alkohol yang diencerkan.
  - 2) *Flavored Vinegar* (cuka beraroma)  
Dibuat dari cuka sari buah apel dengan penambahan herb, spice atau madu.
  - 3) *Lemon Vinegar* (cuka jeruk)  
Dibuat dari bagian yang seimbang antara cuka beraroma dengan air lemon.
  - 4) *Vinegar Essence* (essen cuka)  
Dibuat secara pabrikan, merupakan proses kimia murni.

Berikut beberapa bumbu dan pengaroma yang perlu diketahui tersaji pada Tabel di bawah ini:

Tabel 4. Beberapa bumbu dan pengroma

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
	All spice	Bentuk utuh atau bubuk	Warna merah atau coklat tua. Bau dan aroma seperti cengkeh, pala dan kayu manis	Sosis, daging diungkep, ikan poach, buah yang distew, pie, pudding dan biscuits.
	Anise seed	Bentuk utuh, bubuk atau minyak anise	Anise sebagai bahan baku untuk liqueur. Minyak anise mudah menguap karena itu harus disimpan dalam wadah tertutup.	Roti, pastry, candy dan asinan. Bijinya digunakan untuk pengaroma. Minyak anise digunakan untuk obat batuk
	Basil	Daun yang dihancurkan kecil-kecil	Merupakan daun pengaroma, anggota keluarga mint.	Hidangan tomat, pesto, hidangan telur, cacahan lamb, terung, peas, secam labu.
	Bay leaf	Bentuk utuh atau bentuk bubuk	Merupakan herb yang keras, hijau tua, daunnya membujur dan memiliki aroma yang tajam	Stock, saus, stew, daging braise
	Biji sledri	Utuh, bubuk, bubuk campur garam segar atau kering	Biji hampir coklat dengan aroma seledri.	Salda, salad dressing, cole slaw, produk-produk tomat.
	Borage	Segar atau kering	Tanaman ini mempunyai bunga biru dengan tangkai dan daun yang berbulu	Pada Salad digunakan untuk memberi rasa pada ketimun, buah-buahan. Pada daun muda digunakan untuk pewarna cuka. Dalam bentuk kering untuk bumbu kobis, direbus simmer bersama-sama sayuran tersebut.
	Chervil	Berupa daun-daun yang dihancurkan	Tumbuh-tumbuhan dengan aroma sedikit berbau petersalli	Saup, salad, saus, hidangan-hidangan telur dan keju

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
	Chilli	Bubuk campur	Campur dengan spice seperti cumin. Chilli peper, oregano, garlic	Dengan hidangan chili dan Mexico, hidangan telur, appetizer, daging giling.
	Cayenne (red pepper)	Utuh	Merupakan bubuk dari red pepper panas, Nampak seperti paprika tetapi sangat panas.	Digunakan dalam jumlah kecil untuk berbagi saus, sup, daging, ikan, telur dan hidangan-hidangan cheese
	Capers	Dikalengkan dengan essence cuka	Capers yang kecil kualitasnya lebih baik	Member aroma pada saus, tartar steak, pate, ragout dan garnish
	Chives	Dicacah lembut	Di Indonesia dinamakan kucai berasa seperti daun bawang	Untuk menaburi sup, masakan ikan atau salad, soto
	Cassia	Utuh	Berasal dari Asia Tenggara termasuk Indonesia.	Compote, soufflé, fruit cocktail
	Cinnamon	Dijual sebagai batang atau bubuk	Berasal dari China, Ceylon, India, berbau harum, manis agak tajam.	Untuk flavoring, mengharumkan hidangan buah, roti, cake, kue-kue dan santapan
	Celery (Seledri)	Utuh, dijual juga dalam keadaan kering	Dapat dipakai utuh, dipotong atau dicincang halus	Kaldu, sup dan hiasan berbagai masakan
	Cardamom (kapulaga)	Biji dan buah segar atau kering	Berbau harum dan rasanya tajam	Pate, sosis, curry, gulai
	Caraway	Seperti gabah pipih	Berbau tajam	Bread, goulash, salad
	Clove utuh, bubuk	Utuh, bubuk	Pucuk bunga yang dikeringkan dari pohon-pohon tropis, berbau tajam, aroma manis	Untuk marinade, stock, saus, daging ungu, ham asinan, cake, pastry, buah-buahan
	Coriander	Utuh, bubuk	Bundar, warna coklat terang, biji berongga, agak manis, bau apek	Asinan, sosis, pork, hidangan-hidangan curry, roti jahe

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
	Cumin	Utuh, bubuk	Biji kecil menyerupai caraway, tetapi warna lebih terang	Bahan untuk curry dan bubuk chilli, sosis, daging telur, hidangan-hidangan keju
	Curry	Bubuk campur	Campuran dari 16-20 spice, termasuk red pepper, turmeric, cumin, jahe, cengkeh, kayu manis, merica hitam, dengan perbedaan jenis dan variasi aroma dengan tingkat panas.	Hidangan-hidangan curry, telur, sayur-sayuran, ikan, telur, sup, nasi
	Dill	Daun-daun yang dihancurkan (disebut dill wed), biji-bijian utuh	Tanaman dan biji, sekeluarga dengan aroma asinan dill, biji lebih tajam dari tanamannya	Biji, asinan sauerkraut sup, herb, salad, hidangan keju, ikan, shell fish dan beberapa sayur-sayuran
	Fennel	Biji utuh	Biji coklat kehijauan, aroma sama dengan anise tetapi ukurannya lebih besar	Sosis Itali, saus tomat, ikan
	Garlic	Segar, umbi utuh, kering, berbentuk butir-butiran, bubuk, dicampur dengan garam	Aroma kuat, anggota keluarga bawang Bombay, umbi segar terdiri dari beberapa butir	Secara luas digunakan untuk berbagai hidangan
	Ginger (jahe)	Utuh, bubuk, (segar dan diberi gula atau dihablurkan – manisan)	Coklat terang, merupakan akar yang mengembang	Bahan makanan yang dibakar dan hidangan-hidangan penutup, buah-buahan hidangan curry, daging unkep, hidangan oriental lainnya
	Mace	Utuh (blade), bubuk	Warna orange, bagian yang menutup pala, bau hampir sama	Bahan-bahan makanan yang dibakar, hidangan penutup, buah,

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
			dengan pala, tetapi tidak tajam	sosis, pork, ikan, bayam, semacam labu dan sayuran.
	Marjoram	Daun yang dihancurkan (crushed)	Warna hijau keabuan dengan aroma yang enak dan sedikit berbau permen, hamper sam dengan oregano tetapi agak lebih tajam	Pates dan daging giling, daging ungkep, saus, lamb panggang, ayam dan ayam isi
	Mint	Daun	Tanaman pengaroma, aroma yang sejuk (dingin), segar, ada 2 macam yaitu spearmint dan pepper mint	Kambing, buah, minuman teh dan buah, peas, wortel, kentang
	Merica hitam atau putih	Utuh, bubuk, lembut medium atau kasar	Kecil hitam atau keputih-putihan	Secara luas digunakan sebagai spices
	Mustard (biji mustard)	Utuh, bubuk, juga untuk pembuatan mustard	Sangat tajam, warna bijinya ada dua macam, putih atau kuning dan coklat. Warna coklat lebih tajam	Hidangan-hidangan keju dan telur, asinan, daging, saus dan gravy
	Nutmeg (pala)	Utuh, bubuk	Manis, pengaroma dan merupakan biji buah pala	Sup, cream, saus, ayam veal, berbagai sayuran (bayam, mushroom, semacam labu dan kentang). Dessert, custard, bread pastry.
	Oregano	Daun, bubuk	Berbau tajam dikenal sebagai "Pizza Heb"	Hidangan Italia dan Mexico dan produk tomat
	Paprika	Bubuk	Bubuk dari red pepper, manis yang dikeringkan Spanyol, variasi dengan warna cemerlang agak tajam. Hungarian, lebih gelap dan	Di Spanyol digunakan terutama sebagai garnish pada makanan-makanan yang memiliki warna terang. Di Hungaria, goulas,

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
			lebih tajam.	daging ungkep, saus
	Peterselli	Segar, utuh pertangkai atau ikatan kering, bentuk serpihan	Secara luas digunakan sebagai tanaman pengharum, hijau tua, daun keriting atau rata, lembut, aroma manis	Digunakan hampir untuk semua masakan
	Pepper	utuh	Merupakan tanaman merambat, buah yang panjang dan menggantung, pada waktu masak warnanya merah	Digunakan dalam jumlah kecil untuk saus, sup, daging, ikan, telur dan hidangan-hidangan cheese
	Poppy seed	Utuh	Biji hitam kebiruan, kecil sekali dengan aroma khusus	Hiasan bread & roll, bakmi, bermentega bentuk bubuk untuk pastry
	Rose mary	Utuh	Daun dengan warna hijau terang menyerupai jarum cemara	Daging kambing, daging yang diungkep, unggas, sup, saus tomat dan daging.
	Saffron	Utuh	Saffron adalah semacam bunga yang putih, kuning, atau ungu dengan titik merah. Memberi warna kuning terang pada makanan, bau agak khusus.	Harus direndam dalam bahan cair panas sebelum digunakan. Hidangan-hidangan nasi, unggas dan seafood, barang-barang yang dibakar
	Salge	Utuh, digosok-gosok (lebih baik dengan daun utuh), bubuk	Tajam, hijau keabuan. Tanaman dengan daun-daun berbulu halus.	Babi, unggas, ikan, isi sosis, bean, tomat.
	Savory	Daun-daun yang dihancurkan	Tanaman dengan bau harum, keluarga mint, tanaman semi yang lezat, juga untuk musim dingin.	Daging, unggas, ikan, telur dan hidangan sayur-sayuran.

No	Produk	Wujud	Penjelasan	Contoh Penggunaan
	1	2	3	4
	Sesame seed	Utuh (dengan kulit atau tanpa kulit)	Biji kecil kekuningan dengan rasa tidak enak berisi minyak yang tinggi digunakan untuk keluarga hiasan-hiasan roti hamburger.	Hiasan roti dan roll
	Tarragon	Daun-daun yang dihancurkan	Tanaman hijau, lembut dengan aroma seperti antara permen (mint) dan semacam gula-gula yang berwarna hitam.	Saus béarnaise, cuka tarragon, ayam, ikan, salad dressing, telur
	Turmeric (kunyit)	Bubuk	Warna kuning kuat, akar keluarga jahe, sedikit pedas tetapi beraroma pedas khusus	Bahan dasar untuk curry powder, asinan, makanan-makanan salad, telur, nasi
	Thyme	Daun yang dihancurkan, bubuk	Daun hijau kebiru-biruan, kecil sekali, sangat beraroma	Spice yang sangat penting dan tanaman pengharum yang serba guna, sup stock, saus, daging unggas, tomat.



# BAB VI

## MENU, FUNGSI, DAN SARAN PENYUSUNAN MENU

---



Semakin meningkatnya taraf hidup suatu bangsa menyebabkan tuntutan manusia terhadap makanan lebih meningkat. Manusia tidak hanya butuh untuk makan saja, tetapi lebih dari itu menuntut pula makanan yang cukup baik, cukup gizinya, enak dan menarik. Untuk mendapatkan suatu susunan hidangan yang sempurna dan memenuhi syarat kesehatan diperlukan kemampuan khusus yaitu kemampuan dalam menyusun menu.

Menu yang baik tidak terjadi dengan sendirinya, karena itu menu harus direncanakan, dipikirkan dan dilakukan dengan hati-hati. Suatu menu yang direncanakan dengan baik dapat mempengaruhi orang yang makan, sehingga orang dapat menikmati makannya sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh dan sesuai dengan kesenangannya.

Seorang perencana menu dan *cook* dalam suatu usaha makanan bisa dirangkap oleh satu orang, namun bisa dilakukan oleh orang yang berbeda, hal ini tentu tergantung pada besar kecilnya dapur/perusahaan yang dikelola. Semakin besar suatu usaha makanan yang dikelola maka semakin kompleks organisasi yang dibangunnya.

#### **A. Pengertian Menu**

Menu adalah daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan. Dalam hal ini susunan makanan dan minuman yang dapat dihidangkan pada waktu makan disebut menu. Pengertian lain menu adalah suatu daftar makanan yang bisa dipesan atau daftar makanan yang akan dihidangkan. Menu sendiri itu berasal dari bahasa perancis yang artinya kecil atau detail.

Penjelasan secara terminologi pada sebuah menu didasarkan pada dua alasan, pertama menu digunakan untuk menjelaskan sebuah produk, dan kedua menu digunakan untuk menjelaskan produk apa yang dijual (Drysdale & Aldrich, 2002: 174). Berdasarkan hal itulah jika kita memasukkan suatu masakan yang diinginkan kedalam suatu menu harus cermat dan hati-hati, karena pemberian nama masakan harus menjelaskan tentang produk apa yang dibuat dan sekaligus produk apa yang dijual.

Pemberian nama pada makanan yang “menyesatkan” merupakan terminology negative, sehingga akan merugikan. Tamu akan merasa kebingungan bahkan merasa tertipu sehingga sehingga dampaknya tamu akan kapok dan tidak akan datang lagi ke restoran anda. Beberapa terminology negative tersebut antara lain penyebutan nama masakan, misalnya *salad turkey* (kalkun) tetapi dibuat dari ayam, *cutlet veal* (anak lembu) namun yang dibuat dari daging babi, hal ini merupakan pemberian

nama yang salah dan sengaja. Beberapa contoh pelanggaran yang banyak dijumpai misalnya:

- a) Tertulis *maple syrup* disajikan sirup yang diaromai *maple*
- b) Tertulis *coke* (nama cap) dan disajikan cap yang lain, bukan coke
- c) Tertulis *butter* disajikan margarine
- d) Tertulis *coffe* dengan *cream*, disajikan susu
- e) Tertulis *ground round* (daging sapi cacah/lembut) disajikan *ground beef* lain.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemberian nama masakan terkait akurasi menu antara lain:

- 5) *Point of origin* (keaslian)  
Carilah yang benar-benar asli, jika menu kita terdaftar sebagai "Maine Lobster" maka harus berasal dari *Maine*. Dilain pihak nama harus dapat diterima secara umum atau menunjukkan tipe agar keaslian bahan, contoh yang dapat disebutkan disini antara lain: *Cake ubi ungu, Swiss cheese, French bread, Swedish meat balls, Russian dressing, French toast.*
- 6) *Grade* atau kualitas  
Kualitas suatu makanan yang sudah diakui, harus dipertahankan dan betul-betul digunakan. Restoran seharusnya sudah mempunyai standar tertentu untuk daging, telur, produk-produk kering, buah-buahan dan sayuran. Sebagai contoh, spesifikasi untuk *ground beef (tanpa lemak, persentase lemak)*, standar potongan untuk *rib*, ukuran telur (*jumbo, medium, pewee*), kebersihan kacang hijau, kesegaran sayuran dan buah-buahan.
- 7) Kesegaran  
Jika dalam menu mengatakan bahwa segala sesuatu dalam keadaan segar, maka harus benar-benar segar bukan bahan yang dibekukan, dikalengkan atau dikeringkan.
- 8) Bahan impor  
Jika suatu item menu dinamai *imported* maka harus benar-benar import, datang dari luar.
- 9) *Home made*  
*Home made* berarti item/masakan tadi dibuat sendiri oleh pengusaha makanan itu. Penambahan beberapa potongan wortel pada sup sayuran yang dikalengkan bukan dibuat secara *home made*. Tetapi memasukkan unsur-unsur produk pabrik asal bukan

merupakan bahan utama, misalnya sebagai bumbu masih bisa dikatakan *home made*.

10) Ukuran dan porsi

Jika kita menunjukkan suatu ukuran porsi pada menu, harus pasti menyiapkan ukuran tersebut (dengan batas-batas toleransi yang diijinkan) 10 ounce *steak* harus ditimbang 10 ounce sebelum pengolahan dan hasil 9,5 ounce, merupakan batas toleransi.

## B. Fungsi Menu

Menu merupakan petunjuk untuk semua aspek-aspek pengolahan makanan, karena itu adanya perencanaan menu berfungsi untuk:

1) **Menentukan anggaran belanja dan harga**

Menu dan resep dapat menjelaskan mengenai bahan makanan yang akan kita beli, berarti pula menentukan anggaran belanja yang dibutuhkan oleh menu tersebut, dalam hal ini menu dan anggaran belanja harus terjadi sinkronisasi.

Menu apa yang akan kita buat, untuk siapa dan bahan apa yang dibutuhkan sangat mempengaruhi anggaran yang dibutuhkan.

Jika harga meliputi persentase pajak, service atau hal lain yang harus dibayar konsumen harus merupakan sesuatu yang transparan, demikian juga ketika menggunakan kupon promosi harus didefinisikan secara jelas sehingga konsumen tidak dibingungkan oleh hal tersebut.

2) **Menentukan peralatan yang dibutuhkan**

Merencanakan menu berarti juga memikirkan peralatan untuk pengolahan, karena itu dengan adanya perencanaan menu berarti pula memperhitungkan peralatan apa yang dibutuhkan, bagaimana kita menggunakan peralatan tersebut dan sekaligus bagaimana merawat peralatannya.

3) **Menentukan waktu pengolahan**

Rencana menu yang akan dibuat erat kaitannya dengan waktu yang dibutuhkan untuk mengolah hidangan tersebut. Oleh karena itu terkait hubungan menu dengan waktu untuk pengolahan ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu: (1) rencanakanlah menu yang membutuhkan waktu yang panjang; (2) kembangkan resep dengan prosedur pengolahan yang pendek dan mudah; (3) sebaliknya bagi mereka cukup banyak mempunyai waktu dapat

merencanakan menu dengan prosedur yang agak panjang; (4) Perencana menu dapat memilih menu sesuai dengan waktu yang dipunyai sehingga dapat memilih menu sesuai dengan tingkat-tingkat kesukaran dan lamanya pengolahan yang dibutuhkan; (5) mengelola pekerjaan sesuai dengan waktu para pekerja, sehingga pada saatnya menu siap disajikan dengan waktu tepat.

**4) Menentukan tenaga yang dibutuhkan**

Menu dapat menggambarkan banyaknya tenaga yang dibutuhkan untuk mengolah hidangan. Dalam hal ini tenaga harus dibagi antara jumlah tenaga kerja yang kita punyai, misalnya pada keluarga buatlah rencana secara terbuka dengan keluarga, sehingga mereka dapat mengatur waktunya kapan dapat membantu tugas keluarga. Tingkat-tingkat kesukaran dalam pengolahan hidangan harus diperhitungkan. Tanpa mempertimbangkan tenaga yang dipunyai rencana menu yang kita buat tidak akan berarti apa-apa.

**5) Menentukan keterampilan yang dibutuhkan**

Membuat roti memerlukan keterampilan membuat adonan dan membentuk, begitu pula dengan hidangan-hidangan yang lain tentu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus, mulai dari persiapan-persiapan pengolahan (*mise en place*) seperti memotong, mengocok, meracik, mencampur, mengaduk sampai mengolah dan menyajikannya.

Keterampilan itu sendiri harus dipelajari dan dilatih dan hal ini membutuhkan pengalaman. Menu sangat menentukan jenis keterampilan yang harus dipunyai, merencanakan membuat pastry tanpa pernah mempunyai pengalaman mengolah hidangan tersebut sangat dipastikan tidak akan mencapai tujuan tersebut.

**6) Menentukan teknik pengolahan makanan**

Menentukan suatu susunan hidangan berkaitan pula dengan teknik olahannya, jangan menentukan menu sementara teknik olahannya tidak kita kuasai, atau tidak ada peralatan untuk mengolah suatu hidangan dengan teknik tertentu. Teknik pengolahan dapat pula berarti *food preparation*, artinya teknik pengolahan tertentu menuntut *sefood preparation* tertentu. Beberapa contoh pemahaman tentang bagaimana mengolah suatu makanan dengan benar antara lain: *Sauteed, Baked, Broiled, Roasted, Deep fried, Barbecued, Smoked, dan Poach.*

**7) Merepresentasikan *verbal and visual preparation*.**

Menu harus merepresentasikan *verbal and visual preparation* yang saat ini banyak dipaparkan di rumah makan atau restoran, misalnya: menggunakan potongan jamur dalam saus, ketika gambar yang dilihat konsumen memperlihatkan hal yang demikian, menggunakan irisan *strawbery* di atas *shortcake* ketika gambarnya menunjukkan demikian. Menu tidak menunjukkan representasi apabila dalam gambar disajikan jamur *caps* namun tersaji *slice* dalam saus, atau *strawbery* yang dipotong sementara dipaparkan dalam gambar *strawbery* utuh.

**8) Menentukan siapa yang akan makan dan siapa yang akan masak**

Anggota keluarga merupakan penentu perencanaan menu keluarga, begitu pula tamu merupakan penentu dalam perencanaan menu untuk restaurant. Dengan melihat menu sebetulnya dapat dilihat siapa yang akan makan dan siapa yang akan masak. Perencana menu harus jeli melihat karakteristik konsumen, terkait jenis kelamin, usia, asal daerah dan kebiasaan makannya.

**C. Saran-saran yang Berkaitan dengan Penyusunan Menu**

**1. Buatlah rencana hidangan secara tertulis**

Banyak perencana menu yang menyukai membuat rencana mingguan karena lebih mudah untuk menyusun variasi dan rangkaian-rangkaannya. Menyusun rencana mingguan dapat memberi keuntungan bagi seseorang yang cukup sibuk, misalnya dengan membuat persiapan-persiapan pendahuluan pada beberapa bahan makanan.

Beberapa bahan makanan dapat disimpan dalam *refrigerator* sehingga dapat digunakan kemudian. Dalam minggu itu perencana menu dapat juga memasukan *left over* (makanan sisa) dalam perencanaannya sehingga diharapkan dapat membuat rencana yang baik. Merencanakan membuat *snack* atau makanan tertentu dapat pula dimasukan, sehingga rencana menu yang kita buat merupakan rencana menu yang pasti.

Beberapa restoran memasukan menu pregedel kentang, sebagaiantisipasi dari *left over* kentang goreng. Memasukan menu nasi goreng sebagaiantisipasi dari *left over* menu makan malam.

**2. Pertimbangkan aspek-aspek menu yang akan dibuat.**

Hal yang harus dipikirkan meliputi berapa anggaran yang dipunyai, peralatan memasak dan peralatan servis apa yang dibutuhkan, berapa waktu yang dibutuhkan untuk mengolah hidangan tersebut, keterampilan apa yang harus dipunyai sampai bagaimana teknik pembuatan makanan tersebut. dengan adanya perencanaan menu yang baik, memungkinkan kita terhindar dari kesalahan baik dalam pengolahan maupun penyajiannya.

**3. Masukkan rencana makan pagi bagi setiap anggota keluarga**

Penelitian telah mengemukakan bahwa makan pagi yang teratur merupakan suatu hal yang penting daripada makan-makan yang lain, tetapi kadang-kadang hal ini diabaikan. Tubuh memerlukan makan pagi sebagai sumber gizi dan energi, sebagai bekal untuk memulai segala aktifitas sepanjang hari.

Makan pagi merupakan hal yang baik untuk dilakukan orang-orang yang memiliki berat badan berlebih, yang suka tergoda untuk menikmati *snack* yang berkalori tinggi, karena dengan makan pagi orang akan kuat menahan sampai tiba saatnya makan siang. Makan pagi dengan kombinasi-kombinasi baru dapat membuat seseorang akan lebih menikmatinya, dalam hal ini makanan sumber protein seperti telur, susu atau keju merupakan menu makan pagi yang sangat membantu seseorang untuk bertahan, sampai tiba waktu makan siang.

**4. Masukkan makanan yang baru supaya dapat menjadi makanan favorit.**

Sebagian besar orang akan menikmati makanan yang sudah dikenalnya dengan baik, sebaiknya kita belajar untuk menyukai makanan baru dan kemudian menginformasikannya kepada orang lain untuk melakukan hal serupa.

Dalam hal ini kita harus melakukannya secara perlahan-lahan misalnya memasukkan salah satu makanan tersebut dalam rencana menu kita pada setiap minggu, sambil menghadirkan menu lain kegemaran keluarga, mungkin diantara makanan-makanan yang baru itu beberapa diantaranya dapat menjadi kegemaran kita.

Orang yang bekerja pada bidang makanan akan mendapatkan suatu kemudahan dalam melayani orang yang ingin mencoba makanan baru dengan berbagai variasi bahan atau teknik olehnya.

Namun dalam menyajikan makanan untuk tamu, sebaiknya kita sajikan hidangan yang disukai semua orang. Jangan sampai kita menyajikan makanan tetapi tamu tidak menyukainya. Kalau kita ingin menyajikan suatu hidangan yang belum biasa dinikmati, sebaiknya tanyakan pada tamu tersebut apakah menyukai makanan tersebut atau tidak.

**5. Pertimbangkan kemampuan dapur dalam kaitannya dengan kondisi peralatan dan bahan makanan.**

Kemampuan dapur menyebabkan adanya beberapa keterbatasan pada menu yang kita buat, terutama pada peralatan dan kemampuan tenaga kerja.

**1. Keterbatasan pada peralatan**

Kapasitas peralatan dan perencanaan menu harus sejalan. Sebagai contoh jika alat pemanggang hanya memiliki kapasitas untuk membuat 200 buah *steak* perjam dan kita merencanakan menu *banquet* untuk 400 orang dengan *appetizer broiled shrimp* dan *main course broiled steak* tentu kita akan mengalami kesulitan besar. Oleh karena itu bagilah beban pekerjaan secara merata diantara peralatan yang kita punyai, misalnya *oven*, *broiler* dan *fryer*. Keseimbangan dengan membuat makanan di-*rost* dan di-*brais*, atau yang di *broil* dan di-*fried*. Jangan biarkan panggangan yang kita punyai dalam keadaan kosong sementara kita menggoreng. Gunakan berbagai metode memasak untuk menambah variasi rasa dan tekstur pada menu.

**2. Keterbatasan tenaga kerja**

- a. Bagilah secara merata beban kerja diantara tenaga kerja, seperti halnya pada peralatan. Pada sebuah keluarga bagilah pekerjaan itu di antara anggota keluarga, sementara pada jenis usaha boga bagi pekerjaan itu diantara koki yang menggoreng dan yang memanggang secara seimbang.
- b. Bagilah beban kerja sepanjang hari. Seimbangkanlah beban kerja sepanjang hari, jangan semuanya menunggu pesanan sehingga sebelumnya tidak ada pekerjaan, atau sebaliknya memasak mendahului permintaan, sehingga

diakhir waktu kita tidak dapat mengerjakan suatu apapun.

- c. Tawarkanlah makanan yang mampu dimasak oleh koki. Jangan memilih atau menawarkan menu jika kemampuan koki belum memenuhi, begitu juga dalam keluarga jangan memilih menu yang tidak ada seseorang anggota keluarga bisa mengerjakannya.

### 3. **Ketersediannya bahan makanan**

- 1) Menggunakan bahan makanan sesuai dengan musim. Bahan makanan yang sudah lewat atau belum musimnya lebih mahal dan juga sering kualitasnya lebih rendah sehingga tidak dapat diandalkan, karena itu jangan memilih bahan-bahan makanan jika kita tidak memerlukan bahan makanan tersebut, sehingga akan terjadi pemborosan karena menyimpannya di gudang.
- 2) Menggunakan bahan makanan yang tersedia di sekitar kita. Bahan makanan yang harus didatangkan dari luar akan menyulitkan dan harganya jauh lebih mahal.

### 4. **Memanfaatkan *left over***

Membuat rencana seteliti mungkin dalam suatu produksi dapat menjaga *left over* sesedikit mungkin, tetapi beberapa *left over* tidak dapat dihindari, maka untuk penghematan sebaiknya dimanfaatkan daripada dibuang. Sewaktu-waktu kalau kita memilih salah satu masakan yang ada pada suatu menu yang mampu mendatangkan *left over* maka kita harus menyiapkan suatu resep yang dapat memanfaatkan *left over* tadi. Pengerjaan *left over* ini dapat merupakan suatu kejutan daripada *left over* ini tidak dikerjakan sama sekali. Sebagai contoh jika suatu saat kita akan menyajikan ayam goreng untuk *dinner*, mungkin kita dapat merencanakan ayam tersebut dsebagai isian nasi goreng untuk hari berikutnya, hanya perlu diingat untuk itu semua harus dijaga agar semua *left over* dikerjakan menurut prosedur kesehatan yang tepat.

## 5. Menyiapkan *minimum use* bahan-bahan yang mudah menjadi busuk

*Minimum use* bahan-bahan adalah menunjukkan digunakan satu atau dua item menu yang menggunakan bahan-bahan yang mudah busuk. Sebagai contoh dalam penyelenggaraan makanan disajikan *chicken breast* yang diberi hiasan bagian atas (*topping*) dengan *mushroom*. Kita dapat merencanakan mushroom tersebut untuk masakan lain. Jika bahan-bahan tersebut mudah busuk, dan kita tidak merencanakan penggunaannya, maka akan menghasilkan sisa atau bahan busuk dengan persentase yang tinggi. Untuk menghindarinya dapat dilakukan dengan 3 cara:

- a) Mengubah resep untuk menghindari penggunaan bahan tersebut sesedikit mungkin.
- b) Menghilangkan masakan tersebut pada menu
- c) Menambah item (masakan) lain pada menu agar bahan tersebut dapat digunakan.

Hal ini dilakukan bukan untuk membuat menu tersebut tidak seimbang, tetapi supaya dapat menggunakan bahan-bahan tersebut dalam berbagai hidangan.

## 6. Memanfaatkan bahan makanan secara maksimal

Memanfaatkan makanan secara keseluruhan harus direncanakan dalam menu. Hal ini meliputi:

- Menggunakan semua sisa potongan yang dapat dimakan. Bila kita menggunakan bahan makanan untuk porsi daging, unggas, ikan maupun sayuran, kita akan memiliki sisa bahan makanan yang dapat dimakan. Bila kita membuangnya maka merupakan pemborosan, karena itu sebaiknya dimanfaatkan sehingga kita dapat menghemat. Rencanakan resep yang memanfaatkan sehingga kita dapat melakukan penghematan. Manfaatkan sisa-sisa ini dan gunakan sebagai salah satu bagian dari menu.

Contoh:

- 1) Menggunakan sisa-sisa daging yang kecil untuk sup, daging cacah untuk *pote's*, hidangan *cream* untuk kroket.

- 2) Menggunakan sisa potongan daging yang lebih besar untuk sup hidangan *stew* dan *braise*.
  - 3) Menggunakan tulang-tulang sapi, ayam, ikan untuk *stock* dan sup.
  - 4) Menggunakan sisa-sisa potongan sayuran untuk puree, sup, *stew*, *stock* maupun isi untuk *omellete* dan *crepe*.
  - 5) Menggunakan roti yang sudah lewat untuk isi, pengikat, *french toast*, *crouton meat extender*.
- Jangan menambahkan makanan ke dalam menu kecuali kalau menggunakan sisa-sisa potongan (*trimming*), misalnya kita membuat risoles kentang di samping juga merencanakan hidangan dengan menggunakan sisa-sisa seperti: *whipped* kentang atau kroket.
  - Merencanakan hasil (produksi) untuk menghindari kelebihan merupakan cara terbaik untuk memanfaatkan kelebihan (*left over*) bukan dengan membuat sisa pada hidangan yang pertama.



# BAB VII

## HAL-HAL YANG MENDASARI PENYUSUNAN MENU

---



Terdapat beberapa hal yang mendasari penyusunan menu, antara lain: nilai gizi, kebiasaan makan, keuangan, tujuan menu disusun, variasi dan keseimbangan dan penyesuaian dengan iklim. Hal tersebut jelas harus dijadikan landasan bagi perencana menu di dalam mengatur dan menyusun menu sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan.

#### **A. Nilai Gizi**

Mempertimbangkan nilai gizi merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan dalam menyusun menu. Pengetahuan tentang nutrisi harus dimiliki oleh seorang perencana menu, sebab tubuh manusia memerlukan berbagai jenis makanan untuk memenuhi fungsi di dalam tubuh untuk mendapatkan kesehatan yang prima.

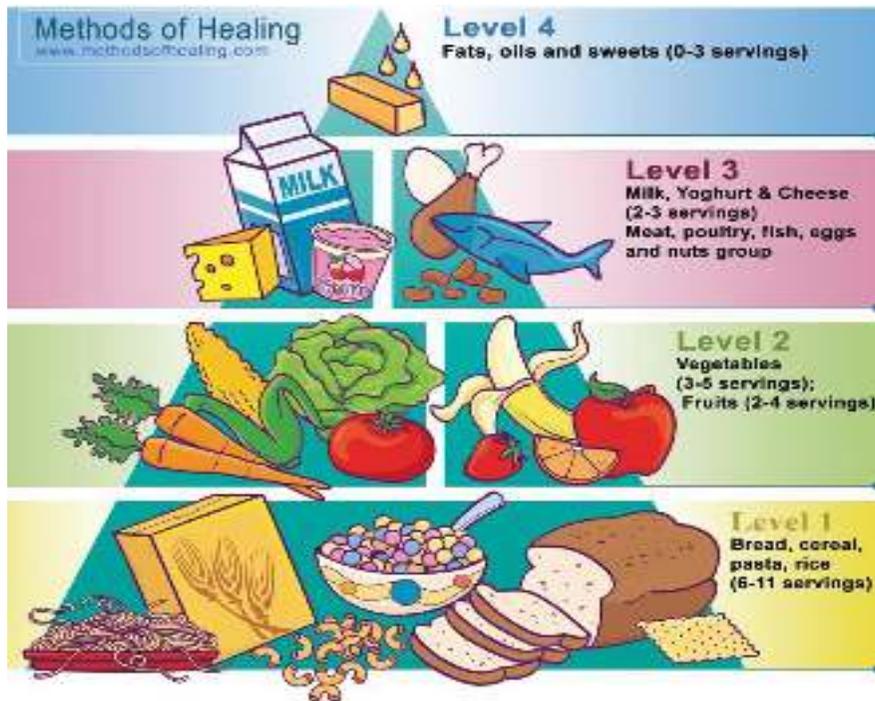
Makanan yang bervariasi dapat mensuplai semua kebutuhan gizi. Jenis bahan-bahan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, padi-padian, susu, daging, unggas, ikan, telur, serta biji-bijian dan kacang-kacangan merupakan bahan makanan yang baik untuk mendapatkan menu seimbang. Dalam hal ini ada 5 kategori nutrisi, yaitu:

- 1 Karbohidrat
- 2 Protein
- 3 Lemak
- 4 Vitamin
- 5 Mineral

Disamping itu ada 2 substansi lain yang ada dalam makanan yang mempunyai fungsi untuk menjaga kesehatan yaitu

1. Air
2. Fiber (serat pangan: selulosa)

Bagi menu keluarga, pedoman menu seimbang merupakan hal yang harus diperhatikan atau pedoman menu sehat 5 sempurna bagi menu Indonesia dan *basic seven* bagi menu asing. Namun *United State Departement of Argricultur* sejak tahun 1958 telah mengembangkan *the basic four* untuk pedoman memilih makanan kesehatan. Isi dari empat kelompok makanan tersebut menunjukkan berapa banyak porsi sehari masing-masing kelompok dewasa harus makan jika mereka ingin mengkonsumsi 1200 kalori. Berikut *Food Pyramid* yang dapat dijadikan pedoman untuk pemilihan makanan sehari-hari



Gambar 3. Food Guide Pyramid (Resource: US.Department of Health and Human Science  
<http://www.methodsofhealing.com/printable-food-pyramid/> diakses 14 Juli 2013)

*Food Guide Pyramid* ini dapat membantu kita agar makan lebih baik setiap hari. Diawali dengan roti, sereal, nasi atau pasta. Kemudian sayuran dan buah-buahan, tambahkan kelompok dua atau tiga porsi dari kelompok susu dan dua atau tiga porsi dari kelompok daging.

Masing-masing kelompok makanan menyediakan beberapa nutrisi yang kita butuhkan. Tidak ada satu kelompok makananpun yang lebih penting daripada yang lainnya, untuk kesehatan yang baik kita membutuhkan semua. Kurangi lemak, minyak, dan permen atau makanan seperti yang ada di ujung kecil piramid gambar 3.

Bagaimana menggunakan “*The Daily Food Guide*, berapa jumlah masing-masing porsinya, dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Jumlah Porsi untuk masing-masing Bahan Makanan

<p><b>Roti, Sereal, Nasi dan Pasta</b>                      1. iris roti                      ½ cup nasi atau pasta                      ½ cup cereal yang dimasak                      1 <i>ounce eat cereal</i></p>	<p><b>Susu, Yoghurt, dan Keju</b>                      1 cup susu atau yoghurt                      1 ½ sampai 2 <i>ounce</i> keju</p>	<p><b>Lemak, Minyak dan Sweets</b>                      Batasi kalori dari bahan-bahan ini, terutama kalau anda ingin menurunkan berat badan.</p>
<p><b>Sayuran</b>                      ½ cup sayuran yang dicacah (mentah atau matang)                      1 cup sayuran daun</p>	<p><b>Daging, Unggas, Ikan, Telur dan Kacang-kacangan</b>                      2 ½ sampai 3 ounce daging, unggas atau ikan (Penjumlahan dari ½ cup kacang-kacangan, 1 telur 2 sdm saus kacang = 1 ounce daging sekitar 1/3 porsi)</p>	<p>Jumlah yang Anda makan mungkin lebih dari satu porsi. Sebagai contoh, Jumlah yang dimakan bisa lebih dari satu porsi</p>
<p><b>Buah-buahan</b>                      1 iris buah atau melon                      ¾ cup juice                      ¼ cup buah kering</p>		

Sumber: (Drysdale & Aldrich, 2002: 129)

Orang-orang yang melayani makanan untuk sekolah, rumah sakit dan asrama mempunyai tanggung jawab dalam aspek gizi terhadap orang-orang yang dilayaninya. Sedangkan restaurant memiliki kewajiban yang kurang jelas dalam kaitannya dengan gizi, biasanya mereka dalam menawarkan makanannya lebih ditekankan pada daya tarik semua orang dari pada gizinya (kecuali restaurant yang khusus melayani diet). Tetapi restaurant memiliki kewajiban untuk menawarkan pilihan. Sehingga menu yang direncanakan dapat dipilih oleh para tamu sesuai dengan yang diinginkannya dan menjadi pedoman hidangan dengan keseimbangan yang baik. Bagi tamu yang datang yang mengutamakan kecocokan serta kesehatan, menu yang memiliki keseimbangan gizi dapat menarik para tamu.

### 1) Kalori

Kalori merupakan unit pengukuran yang digunakan untuk mengukur energi. Kalori didefinisikan sebagai sejumlah panas yang diperlukan untuk menaikkan temperatur 1 kg air ke 1<sup>0</sup>C lebih tinggi. Kalori digunakan untuk mengukur berapa banyak energi pada makanan tertentu

yang dapat memberikan energi bagi tubuh. Dalam masyarakat yang kelebihan pangan, kalori merupakan sesuatu yang dihindari sekalipun demikian tanpa adanya makanan sumber kalori yang cukup kita tidak dapat hidup.

Karbohidrat, protein dan lemak adalah zat-zat makanan yang dapat mensuplai energi bagi tubuh, yaitu.

1 gram karbohidrat mensuplai 4 kalori

1 gram protein mensuplai 4 kalori

1 gram lemak mensuplai 9 kalori

## 2) **Macam-Macam Nutrisi**

Setiap nutrisi mempunyai ciri-ciri dan fungsi tertentu di dalam tubuh, yaitu:

### - Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi yang sangat penting. Pati merupakan karbohidrat kompleks yang terdapat pada makanan seperti biji-bijian, padi-padian, roti, kacang-kacangan, beberapa sayuran dan buah. Gula merupakan karbohidrat sederhana terdapat pada gula, madu dan sedikit pada buah-buahan dan sayuran.

Karbohidrat kompleks lebih baik daripada karbohidrat sederhana, karena makanan yang bertepung juga mengandung zat makanan lain, sementara gula (dan yang serba manis) hanya memiliki sedikit nutrisi, dan sudah banyak bukti bahwa banyaknya gula yang dimakan memperberat pekerjaan hati dan menimbulkan penyakit.

Fiber merupakan karbohidrat dan disebut juga *cellulose* yang tidak dapat digunakan untuk energi, tetapi sangat bermanfaat untuk memperlancar buang air besar, terdapat terutama pada buah yang masih utuh juga merupakan sumber *cellulose* ini.

### - Lemak

Lemak merupakan zat yang dapat mensuplai energi tubuh dengan konsentrasi yang lebih tinggi. Beberapa asam lemak penting untuk menjaga fungsi-fungsi tertentu. Lemak juga berperan sebagai pelarut vitamin A, D, E dan K. Lemak diklasifikasikan menjadi lemak jenuh dan tidak jenuh. Lemak jenuh berbentuk padat pada suhu kamar. Lemak tidak jenuh berbentuk cair pada suhu kamar dan dikenal sebagai minyak.

Dengan kaitannya dengan kesehatan maka lemak tidak jenuh lebih menjamin kesehatan dan lemak jenuh lebih banyak menimbulkan penyakit. Produk-produk binatang seperti daging, unggas, ikan, telur dan hasil olahannya merupakan lemak padat yang banyak mengandung lemak jenuh.

- Protein

Protein dikenal sebagai zat pembangun tubuh. Protein penting untuk pertumbuhan, pembangun jaringan tubuh dan berbagai fungsi penting lainnya. Protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi manakala dalam makanan/hidangan tidak cukup berisi karbohidrat dan lemak.

Protein mengandung cukup substansi penting yang disebut asam amino. Sebenarnya tubuh dapat membuat sendiri asam amino tersebut, kecuali 8 asam amino yang harus disuplai lewat makanan. Makanan sumber protein yang mengandung kedelapan asam amino disebut protein sempurna, sebagai sumbernya terdapat pada daging, unggas, ikan, telur dan hasil olahannya.

Protein yang kurang satu atau lebih asam amino tersebut disebut protein yang tidak sempurna, sebagai sumbernya terdapat pada kacang-kacangan, polong-polongan dan padi-padian.

Makanan yang jika dimakan bersama-sama dapat mensuplai semua asam amino maka disebut protein yang saling melengkapi, sebagai contoh corn meal tortillas yang dimakan dengan chilli bean dapat mensuplai protein sempurna sebab jagung mensuplai asam amino yang tidak ada pada kacang-kacangan, demikian juga kacang-kacangan dengan beras merupakan kombinasi yang dapat saling melengkapi atau contoh lain jagung dengan kedelai atau kedelai dengan nasi.

- Vitamin

Vitamin ada dalam makanan dalam jumlah yang sangat kecil, tetapi walaupun demikian kehadiran vitamin sangat penting untuk mempertahankan fungsi tubuh. Vitamin tidak dapat mensuplai energi seperti halnya karbohidrat, protein dan lemak, tetapi vitamin harus ada dalam makanan, karena

vitamin diperlukan juga untuk pemanfaatan energi dalam tubuh.

Kekurangan vitamin tertentu menyebabkan penyakit yang disebut defisiensi. Vitamin dapat dibedakan menjadi vitamin yang dapat larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak.

Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan vitamin C, vitamin-vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh, karena itu harus dimakan setiap hari. Makanan yang mengandung vitamin yang larut dalam air harus dijaga dalam pengolahannya sehingga vitamin ini tidak larut pada waktu dimasak yang dapat menyebabkan vitamin tersebut hilang.

Vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K dapat disimpan di dalam tubuh, sehingga tidak perlu dimakan setiap hari. Sepanjang jumlah yang dimakan memenuhi kebutuhan untuk periode waktu tertentu masih memadai.

- Mineral

Seperti halnya vitamin, mineral juga dikonsumsi dalam jumlah yang sangat kecil. Mineral penting untuk mempertahankan proses dalam tubuh. Mineral yang penting dan harus ada dalam tubuh adalah *calcium*, *phosphor*, besi, *copper*, *yodin*, sodium dan *potassium*.

Sodium merupakan komponen garam meja, merupakan problem kesehatan, bukan karena kita tidak mendapat cukup sodium tetapi banyak orang yang mendapatkannya terlalu banyak sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menaik (darah tinggi) dan untuk menurunkannya harus mengurangi makanan-makanan yang mengandung garam.

- Air

Air merupakan fungsi penting dalam berbagai proses dalam tubuh, misalnya sebagai pelarut asam-asam amino, lemak, monosakarida, vitamin serta mineral. Air yang dimanfaatkan dalam tubuh berasal dari air minum, atau dari makanan lain seperti sayuran, buah-buahan, daging, dan sebagainya.

Air digunakan dalam jumlah yang lebih besar baik dalam pangan maupun dalam tubuh manusia dibandingkan zat gizi lainnya.

- Fiber (serat pangan: *sellulosa*)  
*Sellulosa* merupakan zat untuk memperlancar buang air besar, banyak terdapat pada bahan makanan yang mengandung serat misalnya sayur-sayuran dan buah-buahan.  
Molekul *sellulosa* sangat besar dan berbeda susunannya dengan karbohidrat jenis lain. Saluran hewan memamah biak seperti sapi dan domba mengandung bakteri yang dapat mencerna *sellulosa*. Pada manusia *sellulosa* tidak dicernakan, tetapi melakukan tugas yang berguna yaitu membantu memelihara daya gerak dan kesehatan saluran pencernaan.

Tabel 6. Gizi, Sumber dan Fungsinya

Gizi	Sumber Bahan Makanan	Fungsi
Karbohidrat	Padi-padian (termasuk roti dan pasta) Biji-bijian ( <i>dried bean</i> ) Kentang, umbi-umbian yang lain, jagung, gula	Sumber energi, kelebihan karbohidrat diubah sebagai lemak (fungsinya sama dengan lemak terutama lemak dalam jaringan). Beberapa karbohidrat, sumber fiber untuk memperlancar mengeluarkan tinja.
Lemak	Daging, unggas, ikan dan hasil olahannya, telur, minyak, <i>shortening</i> , <i>salad dressing</i> .	Suplay sumber energi suplay asam lemak <i>essensial</i> , sebagai pelarut ADEK.
Protein	Daging, unggas, ikan susu, keju, telur, biji-bijian, polong kacang.	Sebagai pembangun, suplay energi, membantu pembuatan hormon, enzim.
Vitamin A	Hati, <i>butter cream</i> , sayuran dan buah berwarna hijau dan kuning, kuning telur.	Membantu dalam memelihara kulit dan <i>mucosa</i> melawan infeksi membantu dalam kesehatan mata dan memungkinkan mata dapat melihat dengan jelas pada malam hari
<i>Thiamin</i> (vitamin B1)	Daging babi, <i>whole grain</i> dan <i>fortified grain</i> . Kacang-kacangan, tumbuh-tumbuhan polong, sayuran hijau.	Bersama-sama dengan karbohidrat untuk menghasilkan energi. Menimbulkan nafsu makan, sistem saraf yang sehat, mencegah beri-beri.
<i>Riboflavin</i> (bit B2)	Organ-organ hewan, produk susu, <i>whole grain</i> , <i>fartified grain</i> .	Diperlukan untuk dimanfaatkan oleh karbohidrat dan zat gizi lainnya, membantu kesehatan kulit dan mata.

<b>Gizi</b>	<b>Sumber Bahan Makanan</b>	<b>Fungsi</b>
Vitamin B12	Sebagian besar binatang dan hasil olahannya.	Membantu kesehatan untuk darah dan sistem saraf
Vitamin C	Buah jeruk, tomat, kentang, sayuran berwarna hijau tua dan berdaun banyak, peper, kobis, <i>broccoli</i> , <i>berry</i> , semangka.	a. Mengautkan jaringan b. Membantu penyembuhan dan daya tahan terhadap infeksi. c. Mencegah penyakit kudisan (borok)
Vitamin D	<i>Fortified</i> (diperkaya). Susu yang diperkaya dan hasil olahannya, terbentuk melalui kulit ketika kena sinar matahari.	Penting untuk pemanfaatan calcium, <i>phosphor</i> , kesehatan tulang, gigi, jaringan otot
Vitamin E	Lemak yang tidak jenuh (minyak tumbuh-tumbuhan: kacang, padi)	Melindungi gizi lainnya
Calcium	Produk-produk susu, sayuran berdaun, ikan yang dikalengkan, tulang,	Pembentukan tulang dan gigi, penting untuk kesehatan otot.
Zat besi	Hati, daging berwarna merah, <i>raisin</i> dan <i>prune</i> (buah prem yang dikeringkan), kuning telur, sayuran berdaun, <i>dried bean</i> , padi	Diperlukan untuk pembentukan darah merah.

## **B. Kebiasaan Makan**

Masalah kebiasaan makan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam menyusun menu, kebiasaan makan ini disebut pula pola pangan atau pola makanan. Setiap orang mempunyai perbedaan dalam memilih dan menentukan kebutuhan makanannya, karena itu siapa yang akan menikmati hidangan harus kita perhatikan.

Kebiasaan makan ini adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang sudah terbentuk atau mempola, karena seringnya makanan tersebut dikonsumsi. Jenis makanan tertentu hadir dan dinikmati oleh seseorang, sehingga biasanya sangat sulit untuk diubah apalagi dalam waktu dekat.

Menurut Suhardjo dkk, kebiasaan makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Suhardjo dkk.1985:251).

Gambaran tentang pola makanan Indonesia dibentuk dari kebiasaan makan keluarga atau daerah, sebagai contoh umumnya masyarakat Indonesia menggunakan makanan pokok nasi dengan

kebiasaan makan tiga kali, yaitu pagi, siang dan malam atau dua kali bagi petani di desa-desa yaitu antara pagi dan siang ( $\pm$  pukul 09.00) dan sore ( $\pm$ pukul 16.00).

Salah satu faktor pembentuk pola makan itu sendiri adalah bahan makanan pokok seperti beras, jagung, ubi, atau sagu, atau bagi pola asing roti atau kentang.

Hal-hal yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan:

1. Kondisi daerah

Kondisi alam lingkungan tertentu ikut membentuk pola makanan daerah, misalnya daerah penghasil jagung umbi-umbian atau bahan pokok lain, di samping makanan pokok kondisi sumber lauk dan sayur juga ikut menentukan, sebagai contoh mereka yang tinggal di derah pantai maka sudah terbiasa untuk mengkonsumsi ikan laut, begitu juga mereka yang tinggal di pegunungan akan terbiasa memakan sayuran segar. Jadi kondisi daerah akan menentukan pemilihan bahan pokok, sayur, lauk-pauknya, sehingga akhirnya timbullah pola pangan atau kebiasaan makan.

2. Kondisi lingkungan dan sosial budaya

Biasanya tiap masyarakat mengembangkan cara yang turun temurun dalam mencari dan menyiapkan makanannya, dalam hal ini didasari oleh adat dan tradisi. Bagaimana sekelompok masyarakat tertentu menerima atau menolak makanan tertentu akan menjadi bagian perilaku yang berakar dikelompoknya. Dalam hal ini mereka menginginkan makanan tertentu, menyiapkan dan menyajikannya sesuai dengan petunjuk yang diperbolehkan oleh budaya dan masyarakatnya. Sebagai contoh jagung merupakan salah satu pangan pokok di Asia Tenggara tidak digunakan sebagai makanan manusia di beberapa tempat di dunia ini atau beras yang merupakan pangan pokok di Asia Tenggara, tetapi disajikan atau dimakan dengan cara yang berlainan di negara lain.

3. Agama/kepercayaan

Bagaimana menu itu diterima dipengaruhi pula oleh agama atau kepercayaan yang dianut oleh seseorang. Adanya pantangan-pantangan tertentu dan peraturan-peraturan tertentu terhadap makanan mempengaruhi seseorang dalam memilih makanannya, misalnya orang muslim diharamkan makan daging babi dan binatang buas lainnya atau orang Hindu dilarang makan daging sapi. Selain jenis makanannya juga bagaimana teknik pemotongan

dan pengolahan hewan tersebut mempengaruhi suka atau tidak suka, mau atau tidak maunya seseorang dalam menghadirkan makanan tersebut dalam konsumsi makanannya.

Walaupun kita tahu kebanyakan kelompok agama mempunyai peraturan-peraturan tertentu terhadap makanan, apapun alasannya, akan tetapi kenyataannya mereka sudah mempunyai pola pengganti makanannya dan terbukti merupakan suatu penukar yang tepat.

**4. Tingkat pengetahuan gizi**

Dengan pengolahan gizi yang cukup dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan dan menggunakan pangan untuk memperbaiki konsumsi makanannya. Kurangnya pengetahuan tentang makanan, salah konsepsi tentang kebutuhan pangan banyak terdapat pada masyarakat Indonesia. Bagaimana seseorang menerapkan informasi yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari, juga bagaimana sikap seseorang terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dipunyainya.

**5. Besar keluarga dan sistem pembagian makanan dalam keluarga**

Berapa besarnya anggota keluarga sangat berpengaruh pada kebiasaan makan yang dikonsumsi seseorang. Pada keluarga yang miskin akan lebih mudah bila jumlah anggota keluarganya sedikit, sebab seandainya keluarga banyak maka peruntukkan pangan untuk setiap orang akan berkurang.

Sistem pembagian makanan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Secara tradisional seorang ayah mempunyai prioritas utama atas jumlah dan jenis makanan tertentu dalam keluarga, karena itu banyak anggapan bahwa ayahlah yang terutama harus dipentingkan sehingga menu diprioritaskan untuk sang ayah kemudian yang lainnya.

**6. Kondisi fisik seseorang**

Kondisi fisik ini meliputi status kesehatan seseorang, di mana misalnya orang yang sakit dan yang dalam penyembuhan memerlukan menu yang khusus atau mempunyai pantangan-pantangan terhadap makanan tertentu, selain itu kaitannya dengan fisik seseorang adalah usia, jenis kelamin dan pekerjaan, dimana akibat kondisi fisik yang dipunyai seseorang akan berpengaruh pada cara dan kebiasaan makannya.

### C. Keuangan

Keuangan memegang peranan penting dalam mendapatkan menu yang baik, walau semua bahan pangan terdapat di pasaran namun daya beli menentukan pemilihan pangan tersebut. Jika seseorang mempunyai persediaan makanan yang cukup maka cenderung untuk memilih makanan yang telah dikenal dan betul-betul disukainya, hal ini erat pula kaitannya dengan bagaimana yang diinginkannya.

Adakalanya seseorang yang karena ekonominya kuat, tetapi tidak memahami tentang gizi cenderung untuk mengutamakan *prestise* daripada kebutuhan-kebutuhan untuk tubuhnya, misalnya dipilihnya buah-buahan di dalam kaleng daripada yang segar atau dibelinya minuman-minuman dalam botol yang kurang bermanfaat bagi tubuh.

Aspek keuangan memegang peranan penting dalam menentukan perencanaan menu, karena menu harus dirancang sesuai dengan presentasi makanan yang akan disajikan atau dijual. Apakah menu yang akan kita sajikan sederhana, sedang atau mewah. Untuk menjaga persentase ini, perlu memperhitungkan biaya.

Salah satu cara untuk memudahkan memperhitungkan biaya makanan adalah menggunakan resep masakan yang standar. Melalui sistem resep yang distandarisasi sangat membantu pengawasan biaya makanan. Di dalam resep masakan harus tertulis total biaya bahan mentah dan biaya per porsi setiap makanan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Purwi Hastuti dkk (2001) bahwa Perancang menu harus mengetahui dan menjaga agar biaya ini tetap *up-to-date*. Kegagalan dalam menggunakan sistem seperti ini akan mengakibatkan ketidak-konsisten-an dalam pengawasan mutu dan biaya. (modul perhotean, 2001).

Selanjutnya masalah penghematan, terkait pula dengan banyaknya bahan makanan yang sedang musim di pasaran. Contoh sederhana ialah buah-buahan yang melimpah saat musimnya. Andai buah-buahan ini masuk dalam daftar menu dan dihidangkan saat musimnya maka akan didapatkan harga yang murah, sebaliknya buah-buahan yang sama tapi sedang tidak musimnya maka harganya bisa naik berlipat-lipat.

Tabel 7. Daftar Harga Menu Berdasarkan Musim

Musim	Tidak musim	Daftar menu	Biaya/ Harga
☑		Jus tomat	↓
☑		Jus jeruk	↓
	☑	Jus mangga	↑
	☑	Jus alpukat	↑

Sumber : Purwi Hastuti dkk (2001)

#### D. Tujuan Menu Itu Disusun

Salah satu hal yang mendasari penyusunan menu adalah tujuannya dalam hal ini dapat kita kelompokkan menjadi:

1. Menu sehari-hari

Menu sehari-hari biasanya dibuat untuk keluarga karena isi menu ini harus disesuaikan dengan siapa anggota keluarga itu. Biasanya keluarga terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan kondisi fisik, usia dan kegiatan yang berbeda-beda. Menu sehari-hari biasanya dipilih yang praktis dalam hal ini pola makan atau kebiasaan makan dari suatu keluarga sangat dominan.

2. Kesempatan khusus

Adalah menu yang disusun berdasarkan suatu kegiatan-kegiatan yang istimewa misalnya menu untuk acara selamatan, pesta ulang tahun, pernikahan, atau juga untuk kesempatan-kesempatan yang lain misalnya rapat, arisan, pertemuan dsb.

Menu yang dibuat biasanya lebih istimewa daripada menu sehari-hari, dalam hal ini dapat dihidangkan 2 sampai 3 macam lauk sekaligus begitu juga dengan makanan-makanan yang lain dibuat lebih istimewa, baik dalam segi kualitas maupun penampilannya. Tetapi walaupun demikian perencanaan menu harus tetap memperhatikan berapa orang yang akan makan dan siapa tamu yang akan diundang.

3. Kondisi khusus  
Menu ini dibuat menyesuaikan untuk siapa dan dalam kondisi bagaimana, misalnya menu dibuat bagi penyembuhan orang sakit sehingga masih perlu diet tertentu sehubungan dengan penyakit yang dideritanya.  
Menu dengan kondisi khusus juga ditujukan bagi orang yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, untuk para olahragawan, wanita hamil, menyusui, anak-anak, dan balita.
4. Untuk lembaga/usaha boga  
Setiap macam jeni usaha boga memiliki menu yang berbeda, sebab setiap sajian ditujukan untuk langganan yang berbeda pula, dalam hal ini dapat kita bedakan misalnya:
  - 1) Hotel  
Hotel harus menyediakan berbagai sajian untuk tamu-tamunya, dari mulai *tourist* yang biasanya anggaran makannya sudah implicit sampai pengusaha, karena itu sajiannya berupa *quick breakfast* dan sandwich counter dalam diningroom yang menarik tepat untuk ruang-ruang perjamuan.
  - 2) Rumah sakit  
Menu untuk rumah sakit lebih banyak dinikmati oleh pasien-pasien yang memerlukan diet.
  - 3) Sekolah  
Makanan yang disajikan perlu mempertimbangkan usia, selera dan kebutuhan gizi para murid, disamping juga harganya terjangkau oleh anak-anak sekolah.
  - 4) Untuk para pekerja  
Yang penting diperhatikan disini bahwa menu yang disediakan untuk orang banyak harus disajikan secara cepat dan cukup mengenyangkan.
  - 5) Usaha catering dan perjamuan  
Menu harus disesuaikan yang mudah disajikan untuk orang banyak, cukup mewah, untuk pesta dan pertemuan khusus dibuat cukup mewah.
  - 6) *Fast food*  
Makanan ini disajikan cepat dan *self service*. Untuk ini memerlukan jenis menu yang terbatas dengan harga yang tidak mahal, mudah disiapkan, mudah disajikan untuk orang yang tergesa-gesa atau tidak mempunyai waktu yang banyak.

- 7) Restaurant dengan pelayanan penuh  
Menu yang disusun untuk tamu-tamu yang sederhana sampai menu untuk makan malam yang mahal. Menu ini disusun berdasar permintaan.

## E. Variasi dan Keseimbangan

Menu yang disusun hendaknya cukup bervariasi dan kontras, sehingga makanan yang disajikan tetap menarik, mulai dari hidangan pertama sampai hidangan yang terakhir, karena bagaimanapun juga reaksi indera terhadap makanan perlu diperhatikan.

Untuk mencapai keseimbangan ini, kita harus mengembangkan *feeling* sehingga makanan itu dapat saling melengkapi satu sama lainnya, atau untuk mendapatkan variasi yang saling berlawanan, dalam hal ini harus dihindari kesamaan aroma dan tekstur.

Prinsip ini juga diterapkan bila akan merencanakan menu *banquet*, menu *dinner* tanpa penawaran untuk memilih hidangan, sedang menu *cafeteria* sekolah menawarkan beberapa pilihan dan untuk menu *ala carte* yang besar menawarkan banyak pilihan. Tentu saja dalam *menu ala carte*, tamu menentukan sendiri pilihannya dan keseimbangan rangkaian hidangannya. Dalam hal ini tidak bisa disalahkan bila tamu mendaftar hidangan yang diberi *cream* diantara *appetizer* dan hidangan *cream* lainnya diantara hidangan utama. Hidangan yang ditawarkan seharusnya cukup banyak pilihan sehingga tamu-tamu dapat dengan mudah memilih keseimbangan rangkaian hidangan sesuai dengan keinginannya atau dapat juga sebagian pilihan *appetizer* dan sebagian pilihan *entrée* disajikan dengan *sauce cream*, bila kita tidak cukup banyak menawarkan banyak pilihan.

Upaya mencapai variasi dan keseimbangan ini, beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu:

### 1. Aroma/bau

Bau makanan banyak menentukan lezatnya bahan makanan tersebut. Bau-bauan sebetulnya baru dapat dikenali bila berbentuk uap. Manusia mampu mendeteksi dan membedakan sekitar enam belas juta jenis bau, tidak seperti indera cecapan, indera penghirup tidak tergantung pada penglihatan, pendengaran, ataupun sentuhan (FG Winarno, 1984, p.200).

Pada umumnya bau yang diterima oleh hidung merupakan campuran empat bau utama yaitu harum, asam, tengik, dan hangus; karena itu dalam suatu menu jangan mengulang makanan dengan rasa yang sama atau hampir sama, hal ini berlaku juga pada aroma utama, misalnya apakah dari bahan utamanya, dari bumbu atau dari saus.

Contoh:

- a) Jangan menyajikan perasaan tomat yang direbus dengan *main dish* jika *appertizer* dengan saus tomat.
- b) Jangan menyajikan kedua-duanya jika *appetizer garlicky*, juga harus diperhatikan jangan membuat segala sesuatu terlalu lunak, kecuali bila kita menyelenggarakan *restaurant special* seperti *steak house* atau *sea food restaurant*.
- c) Makanan berasa asam atau cuka sering disajikan sebagai pelengkap untuk makanan-makanan yang berlemak, oleh karena itu dapat dipahami mengapa *apple sauce* disajikan dengan *pork* dan *mint sauce* dengan *lamb* atau *orange sauce* dengan bebek, ini merupakan kombinasi klasik.

Biasanya bau dan rasa dapat tercampur dan kita namakan aroma. Walaupun bau jumlahnya banyak sekali tetapi penginderaan cecapan hanya kita rasakan 4 macam yaitu asin, asam, manis, dan pahit. Rasa makanan dapat dikenali dan dibedakan oleh kuncup-kuncup cecapan yang terletak pada palila yaitu pada bagian noda merah jingga pada lidah (FG Winarno, 1984, p.204).

Indera kita yang paling tajam di usia 20 sampai 25 tahun, dan setelah ini mereka perlahan-lahan menurun. Semakin tua seseorang maka semakin rendah jumlah kuncup-kuncup perasanya. Demikian juga penerimaan aroma untuk setiap orang adalah sama, tetapi tingkat perasa setiap orang berbeda dalam merasakan sesuatu makanan, misalnya pada orang tertentu terasa asin dan bagi yang lainnya mengatakan sedang. Garam digunakan untuk memunculkan aroma, jeruk dan saus asam digunakan untuk menambah rasa.

Mencium aroma dapat merangsang nafsu makan kita. Sekali mencicipi makanan, suhu, tekstur, dan konsistensi makanan menentukan apakah kita menyukainya atau tidak. Oleh karena itu tujuan kreativitas perencanaan menu adalah untuk menciptakan bagaimana konsumen dapat mencapai kepuasan optimal dengan cara membuat hidangan menarik.

## 2. Tekstur

Tekstur menunjukkan lemas atau kerasnya makanan ini dapat dirasakan pada saat makanan ada dalam mulut, apakah makanan itu lunak atau *crispy*, sehingga apakah perlu disajikan bersama saus atau tidak. Tekstur dan konsistensi suatu bahan akan mempengaruhi cita rasa pada makanan, karena bahan makanan yang mempunyai sifat merangsang saraf perasa di bawah kulit muka lidah maupun gigi akan menimbulkan perasaan tertentu.

Variasi dalam tekstur memberi perbedaan pada alat yang dipakai untuk mengunyah dan menelan, sehingga dapat menambah kenikmatan pada waktu makan. Jangan mengulang makanan dengan tekstur yang sama atau hampir sama.

Contoh:

- a) Lebih baik disajikan sup jernih dari pada sup kental, jika *main course* disajikan bersama *cream sauce*. Dilain pihak *ceam soup* akan lebih baik jika disajikan sebelum makanan yang *disaute* atau *dibroil*.
- b) Jangan menyajikan terlalu banyak makanan yang dihaluskan atau dibuat *juice*, kecuali bila kita bergerak pada bidang restaurant untuk bayi.
- c) Jangan menyajikan terlalu banyak makanan berat atau makanan yang bertepung.

## 3. Warna

Manusia menggunakan inderanya untuk mengevaluasi makanan. Sehingga sering dikatakan bahwa orang "makan dengan mata mereka, untuk hal ini faktor visual dapat diutamakan dalam menciptakan makanan yang menarik. Banyak orang tertarik melihat hidangan sebelum mencium baunya. Oleh karena itu menyajikan makanan harus dengan variasi warna dan bentuk yang menarik.

Warna merupakan cara untuk menarik mata dan menambah daya tarik. Makanan memiliki hampir semua warna. Warna-warna seperti merah, merah-oranye, kuning, *pink*, coklat, hijau bening, putih, atau coklat muda dapat meningkatkan daya tarik makanan. Sementara warna ungu, kuning kehijauan, warna mustard, abu-abu, zaitun, dan oranye kekuningan sebaliknya mengurangi keindahan makanan. Warna alami merupakan daya tarik makanan, sedangkan warna-warna yang berhubungan dengan pembusukan sebaliknya.

Seorang *chef* sebagai seorang *art* tidak berhenti disini, warna-warna kontras haus dicari, warna-warna cerah dalam semangkuk salad sangat menarik, kesegaran dalam warna (*vibrancy*) sangat penting, sementara kombinasi yang tidak natural harus dihindari. Sayuran yang berwarna menyala (kuat) sangat bermanfaat untuk menghidupkan penampilan daging, unggas, ikan dan bahan bertepung, di mana kecenderungan warna lebih mengarah pada putih atau coklat. Sebagai pedoman untuk memudahkan, gunakan 3 warna dalam sebuah hidangan dan jangan lupa berilah *garnish* (hiasan atas) seperti paterselli, seledri, atau irisan jeruk. Banyak kemungkinan-kemungkinan yang dapat dibuat untuk memberi kombinasi makanan yang menarik dalam hal ini kreativitas si pengolah sangat membantu untuk mendapatkan hidangan yang menarik.

#### **4. Bentuk dan Penampilan**

Bentuk merupakan hal penting bagi penampilan makanan. Oleh karena itu bentuk dan variasi di atas piring penting untuk diperhatikan. Variasi di piring, seperti ayam goreng dengan gundukan nasi putih, lalapan yang ditata dengan baik merupakan bentuk dan penampilan yang menyenangkan. Namun apabila kita menata dengan banyak gundukan misalnya *fried chicken*, *fried potatoes*, *sauté vegetable* dengan gundukan, kubus, bola, atau bentuk yang sama dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan, kehilangan fokus, dan mengalihkan perhatian, sehingga maunya menarik perhatian, tetapi justru membingungkan.

Penataan dengan tinggi yang berbeda, misalnya untuk penyajian *buffee*, dapat dicapai dengan menyajikan pada alat yang berbeda ketinggiannya, misalnya salad dalam mangkuk, *maincourse* pada *platter*, *dessert* pada parpait kaca. Hiasan yang tinggi asal tidak menghalangi hidangan dapat memberikan suasana kontras dan efek tinggi pada makanan. Penataan dengan tinggi yang berbeda dapat dilakukan dengan memberikan kaki atau alas yang berbeda ketinggiannya pada alat yang sama.

Hal yang penting diperhatikan adalah bagaimana makanan yang disajikan bertahan dengan bentuk alaminya. Terlalu banyak makanan bubur atau cincang dapat menyerupai makanan bayi. Namun hal ini tidak berarti bahwa perencana menu harus menghindari makanan yang diubah bentuknya menjadi *puree* atau bubur, namun kita harus yakin dengan variasi bentuk menyebabkan makanan tetap menarik. Variasi ukuran, potongan dan bentuk juga sangat membantu penampilan hidangan yang

menarik, karena itu hindari penggunaan bentuk yang sama dan warna yang sama atau hampir sama dalam suatu susunan hidangan.

## **F. Penyesuaian dengan Iklim/Cuaca**

Perencanaan menu harus menyesuaikan dengan musim atau cuaca. Sebagai contoh sayur bening tidak cocok dihidangkan pada malam hari apalagi saat musim hujan, atau minuman bandrek dihidangkan siang hari pada musim kemarau. Gunakan bahan makanan sesuai dengan musim, hal ini sangat bermanfaat selain dapat menghemat dalam segi biaya, sekaligus kita akan mendapatkan makanan yang lebih segar dan murah.

Pada pola menu asing kita akan menjumpai makanan-makanan yang ringan dan segar pada musim *summer*, seperti sayur-sayuran segar dan buah, sedang pada musim *winter* merupakan saat yang cocok untuk menyajikan soup yang kaya akan bahan-bahan daging, roti dan hidangan penutup yang lengkap, pada musim ini juga bahan makanan segar akan lebih mahal, karena itu banyak digunakan makan kaleng atau makanan yang dibekukan.



# BAB VIII

## *MISE EN PLACE* *(MEZZ-ON PLASHH)*

---



## A. Pengertian dan Tujuan

*American Culinary Federation* (2006:280) menjelaskan bahwa *mise en place* merupakan istilah yang populer dan merupakan filosofi bersama para koki, yang artinya mempersiapkan diri agar setiap tahap dalam kegiatan memasak memiliki banyak manfaat. *Mise en place* berasal dari bahasa Perancis yang artinya “*put in place*” letakan sesuatu pada tempatnya. *Mise en place* merupakan kegiatan untuk mengatur dan melengkapi pekerjaan secara sempurna sebelum pekerjaan dimulai, termasuk di dalamnya persiapan-persiapan yang berhubungan dengan pengolahan.

Secara umum tujuan *mise en place* adalah agar para koki atau pekerja dapat bekerja dengan baik dan nyaman, menjaga agar makanan yang memiliki kualitas baik tidak menurun saat disajikan. Sebagai contoh aktivitas *mise en place* adalah menyiapkan tempat kerja, mengumpulkan alat-alat yang dibutuhkan untuk bekerja, menyiapkan bumbu dengan benar. Impaknya kualitas pekerjaan meningkatkan dan secara langsung berkaitan dengan kualitas makanan yang diolah.

Apabila diketahui berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan atau memasak suatu makanan, maka perlu diketahui apa dan bagaimana cara menanganinya secara benar. Oleh karena itu *list* (daftar) pekerjaan dapat dibuat, sehingga pekerjaan dapat dilakukan secara lebih efektif dan efisien. Sebagai contoh jika kita akan menyiapkan masakan dengan resep tertentu untuk rumah tangga, maka yang pertama-tama harus kita lakukan adalah: (1) mengumpulkan alat; (2) mencuci, menyiangi, memotong, menyiapkan, menimbang bahan mentah; (3) menyiapkan perlengkapan seperti memanaskan oven, menggantung kertas untuk alas pan dan sebagainya

Mengorganisir dan menyiapkan makanan menurut Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia terdiri dari empat elemen, yaitu (1) menyiapkan perlengkapan untuk digunakan, (2) mengumpulkan dan menyiapkan bahan-bahan untuk jenis-jenis makanan dalam menu, (3) menyiapkan produk yang terbuat dari susu, hidangan kering, buah-buahan dan sayur-sayuran, dan (4) menyiapkan daging, *seafood* dan unggas. Keempat elemen tersebut menuntut kriteria kinerja sendiri-sendiri sehingga dapat dipastikan perlengkapan dalam keadaan bersih, jenis dan ukuran yang tepat serta bahan-bahan disiapkan sesuai dengan tuntutan resep.

*Mise en place*, ibarat prajurit akan berperang, segala sesuatu disiapkan, dan saat memasak itulah ibarat perang sedang terjadi. *Mise en place* yang sempurna akan menentukan kualitas pekerjaan. Untuk pengolahan makanan dalam jumlah yang banyak misalnya untuk dapur usaha, maka keadaannya akan lebih kompleks. Untuk itu maka diperlukan pengorganisasian. Pengorganisasian ini harus diawali karena mungkin timbul masalah-masalah yang akan dihadapi, misalnya (1) bahwa begitu banyaknya pekerjaan-pekerjaan yang harus dikerjakan di dapur dan beberapa pekerjaan harus dikerjakan lebih dahulu; (2) banyak bahan makanan yang memiliki kualitas baik tetapi menurun saat disiapkan. Sebagai pemecahannya kita harus merencanakan persiapan pekerjaan tersebut seteliti mungkin.

Perencanaan tersebut umumnya meliputi tahap sebagai berikut:

1. Menguraikan menu kedalam beberapa tahap hasil pekerjaan.  
Prosedur kerja dibagi kedalam rangkaian langkah dan yang dikerjakan dahulu adalah yang secara pasti harus diselesaikan, misalnya.
  - d. Membuat saus
  - e. Menggoreng
  - f. Penggabungan antara saus dan hasil gorengan.
2. Menentukan langkah yang dapat dikerjakan lebih dahulu.  
Di dalam resep adakalanya langkah pendahuluan tidak dituliskan, hal ini biasanya sudah merupakan bagian dari persiapan. Sebagai contoh: (1) menyiapkan dan meramu bahan di dalamnya sudah termasuk penyiangan, pencucian, pemotongan dan menyiapkan minyak untuk menggoreng; (2) mengerjakan secara berurutan langkah-langkah yang disebutkan dalam resep, sesuai dengan macam pekerjaan yang harus lebih dahulu dikerjakan. Jika hal ini dilakukan, maka kualitas akan terjaga, pengolahan akan berakhir begitu masakan siap disajikan, sehingga dapat dihidangkan dalam keadaan baru/segar. Sering di dalam resep ada bagian yang harus dikerjakan secara terpisah misalnya membuat saus dan isian, kemudian pencampuran kedua hidangan ini dikerjakan begitu akan disajikan.  
Pada umumnya masakan yang dimasak dengan metode panas kering dan minyak seperti *steak* panggang, ikan yang *disaute* dan kentang goreng a'la perancis tidak dapat disimpan untuk tempo yang lama, kecuali untuk makanan-makanan yang dipanggang

(*roasting*). Makanan-makanan yang diolah dengan panas basah seperti *braised beef*, *soup*, *stew* biasanya dapat dipanaskan lagi. Masakan-masakan ikan lebih enak bila dimasak dalam keadaan segar karena tidak banyak mengalami perubahan.

3. Menentukan cara yang paling baik untuk mempertahankan makanan tersebut sampai tahap akhir pengolahan.
  1. Saus dan sup sering dipertahankan panasnya di atas 140°F (60°C) disajikan pada *steam table* atau alat penjaga panas lain. Tetapi untuk makanan yang berasal dari sayuran, mempertahankan panas hanya dapat dilakukan dalam waktu yang relative pendek karena bisa terjadi *over cooked*.
  2. Temperatur almari pendingin di bawah 40°F (4 °C) adalah temperatur yang terbaik untuk *preserving*, karena dapat mempertahankan kualitas berbagai jenis makanan seperti daging ikan dan sayuran, sebelum pengolahan akhir atau pemanasan kembali.
4. Menentukan berapa lama waktu yang diperlukan untuk setiap tahap pada setiap resep. Rencanakan suatu jadwal produksi, mulailah dengan pengolahan yang memerlukan waktu paling lama. Banyak pelaksanaan pengolahan yang dapat dilakukan pada saat yang sama sebab tidak memerlukan penjagaan selama pengolahan. Misalnya untuk membuat saus yang memerlukan waktu 5 jam, tentu kita tidak perlu menunggu sepanjang waktu. Dalam hal ini kita harus mengetahui ada 2 tipe waktu pengolahan makan yang berbeda yaitu *active time* dan *waiting time*.
  - a. *Active time*  
Merupakan waktu yang diperlukan untuk pengolahan makanan dan untuk memberi perhatian selama memasak seperti mengaduk, membalik makanan dan sebagainya.
  - b. *Waiting time*  
Biasanya menunjukkan waktu untuk memasak, misalnya waktu menunggu saat pembakaran, perebusan dan sebagainya.

Suatu rencana yang disusun secara baik, akan dapat menggunakan waktu *waiting time* untuk mengerjakan pekerjaan yang lain.

5. Ujilah resep yang kita buat untuk melihat apakah mungkin diubah agar lebih efisien dan berkualitas saat dihidangkan, sebagai contoh:
  - a. Daripada kita mengolah semua *green peas* dan menjaganya sampai saat disajikan di dalam *steam table*, kita dapat melakukan *blanch* dan mendinginkannya untuk kemudian dipanaskan sebagian sesuai dengan pesanan di dalam *sautepan*, *streamer* atau *microwave oven*, atau dalam masakan Indonesia, bayam dapat di *blanch* terlebih dahulu, sebelum dihidangkan untuk isi sup saat disajikan.
  - b. Daripada kita menyiapkan *veal scaloppini* dalam *steam table*, kita dapat mengolah dan menyimpan *sauce* tersebut terlebih dahulu, kemudian menumis *veal* sesuai dengan pesanan dan terakhir mencampurnya dengan porsi sama sehingga dapat dihidangkan *fresh to pan*.

## **B. Bentuk-bentuk Potongan dan Ukuran**

Bahan makanan penting untuk dipotong dalam bentuk dan ukuran yang sama dengan tujuan:

- a. Untuk memastikan bahwa pengolahan itu tetap baik dalam waktu dan keseragaman.
- b. Untuk meningkatkan penampilan dari makanan itu sendiri.

Potongan pada bahan makanan dapat bermacam-macam, masing-masing memiliki bentuk dan ukuran yang tidak sama. Berikut ini beberapa keterangan menangani bentuk-bentuk potongan pada bahan makanan.

- g. *Chop*  
Menunjukkan memotong secara sembarang baik dalam ukuran maupun potongan. Pada umumnya diterapkan untuk sayuran seperti peterselli, seledri, bawang merah, bawang putih, bawang bombai; ukuran dan potongan kecil-kecil.
- h. *Concasser (con-cass-seer)*  
Memotong secara chop tetapi lebih kasar dalam ukuran dan potongan, cara ini juga dilakukan secara sembarang. Pada umumnya diterapkan pada tomat.

- i. *Mince*  
Memotong secara chop, tetapi dalam potongan yang lebih baik, biasanya bentuk dan ukuran sudah lebih teratur dan potongannya teratur.
- j. *Emincer* (Em-man-sry):  
Memotong bahan makanan menjadi potongan-potongan yang sangat tipis.
- k. *Sliver* (*kerat*)  
Memotong atau membelah bahan makanan dengan bentuk panjang, potongan sangat tipis. Julienne merupakan potongan sliver yang besar.
- l. *Shred*  
Memotong atau mengolah bahan makanan dalam bentuk panjang dan tipis. Pemotongan dapat juga dilakukan dengan parutan keju dan potongan kasar.
- m. *Slice*  
Memotong bahan makanan dengan potongan melintang atau posisi miring ke dalam, potongan harus rata.
- n. *Wedge*  
Memotong buah, daging atau sayuran dalam bentuk segi tiga.
- o. *Cube*  
Memotong makanan dalam potongan dadu kecil-kecil  $\frac{1}{2}$  inc x  $\frac{1}{2}$ inc x 1 inc (12 mm x 12 mm x 25 mm).
- p. *Regular brunoise* (*broon wahz*)  
Memotong dengan ukuran  $\frac{1}{8}$  inc x  $\frac{1}{8}$  inc x  $\frac{1}{8}$  inc (3,2 mm x 3,2mm x 3,2 mm)
- q. *Fine brunoise*  
Memotong dengan ukuran  $\frac{1}{16}$  inc x  $\frac{1}{16}$  inc x  $\frac{1}{16}$  inc (1,6 mm x 1,6mm x 1,6 mm)
- r. *Large dice*  
Memotong dengan ukuran  $\frac{3}{4}$  inc x  $\frac{3}{4}$  inc x  $\frac{3}{4}$  inc (2 cm x 2 cm x 2cm)
- s. *Medium dice*  
Memotong dengan ukuran  $\frac{1}{2}$  inc x  $\frac{1}{2}$  inc x  $\frac{1}{2}$  inc (12 mm x 12mm x 12 mm)
- t. *Small dice*  
Memotong dengan ukuran  $\frac{1}{4}$  inc x  $\frac{1}{4}$  inc x  $\frac{1}{4}$  inc (6 mm x 6 mm x 6 mm)

- u. *Julienne*  
Memotong dengan ukuran 1/8 inc x 1/8 inc x 2 1/2 inc (3,2 mm x 3,2 mm, 6,4 mm)
- v. *Batonnet*  
Memotong dengan ukuran 1/4 inc x 1/4 inc x 2 1/2 inc s/d 3 inc (6mm x 6 mm x 6,4 mm s/d 7, 6 mm)
- w. *Frite*  
Memotong dengan ukuran 1/3 – 1/2 inc x 3 inc panjang (8-12 mm x 7,6 mm) sisi persegi.
- x. *Paille*  
Memotong dengan ukuran 2 inc x 1/16 inc x 1/16 inc (5 cm x 1,6 mm x 1,6 mm)
- y. *Alumettes (matchstick)*  
Memotong dengan ukuran 2 1/2 inc x 1/8 inc x 1/8 inc (6,4 cm x 3,2 mm x 3,2 mm)
- z. *Pont neuf*  
Memotong dengan ukuran 3 inc x 3/4 inc x 3/4 inci (7,4 cm x 2 cm x 2 cm)

Tabel 8. Beberapa Contoh Hasil *Vegetable Cutting*

Nama Potongan	Hasil Potongan
<p><b><i>Jardinière</i></b> <i>Cutting of vegetables into batons</i> (3mm x 3mm x 18mm)</p>	
<p><b><i>Julienne</i></b> <i>Cutting of vegetables into thin strips</i> (3- 4cm long)</p>	

Nama Potongan	Hasil Potongan
<p><b>Mirepoix</b> Cutting of vegetables into roughly cut thin pieces.</p>	
<p><b>Paysanne</b> Cutting of vegetables into thin slices of 1cm diameter or side according to shape.</p>	
<p><b>Macedoine</b> Cutting of vegetables into dice (0.5cm x 0.5cm x 0.5cm).</p>	
<p><b>Brunoise</b> Cutting of vegetables into very small dice (2mm x 2mm x 2mm).</p>	
<p><b>Chiffonade</b> Slicing of lettuce and leaf vegetables in very fine strips</p>	

Sumber : <http://www.hospitalityinfocentre.co.uk/Fruit%20&%20Veg/Vegetables/>  
(diakses 15 Juli 2013)

### C. Pembumbuan dan Hal-hal yang Mendahului Pengolahan

Perlakuan pendahuluan dan pembumbuan bahan diperlukan untuk mendapatkan hasil pengolahan yang prima, tujuannya agar bahan itu siap untuk digunakan. Hal ini biasanya berkenaan dengan penyelesaian akhir. Perlakuan tersebut meliputi *blanching*, *mamarinir* (mencencam), *breeding*, *dredging* dan sebagainya. Perlakuan tersebut masing-masingnya memiliki maksud dan tujuan yang berbeda.

Suatu resep *chicken salad*, menyebutkan untuk memotong dadu daging ayam tersebut. Maka langkah awal dari resep tersebut adalah memasak ayam tersebut sesuai dengan permintaan resep, kemudian sesudah itu, anda dapat melanjutkan pengolahan ayam tersebut sesuai dengan prosedur kerja.

#### a. *Blanching & Par cooking (pra-cooking)*

Ada bagian tertentu dari perlakuan pendahuluan yang memiliki nilai penting terutama untuk mendapatkan hasil pengolahan yang prima. Perlakuan ini dapat dikerjakan dengan berbagai metode pengolahan yaitu panas basah, panas kering maupun panas minyak. Pada umumnya digunakan merebus di bawah suhu mendidih; merebus, mengukus, menggoreng dalam minyak banyak terutama untuk kentang.

Perlakuan tersebut *blanching* dan dikerjakan dengan waktu yang relatif pendek.

Perlakuan *blanching*, memiliki 4 tujuan yaitu:

- a. Untuk menaikkan daya tahan bahan makanan.  
Panas membantu menjaga makanan dengan (a) membunuh kuman yang menyebabkan bahan makanan mudah menjadi rusak; (b) menonaktifkan enzim yang dapat merusak warna makanan seperti halnya kentang yang diarkan dalam udara terbuka akan mejadi coklat dan mecegah kerusakan.
- b. Untuk menghilangkan bau yang tidak diinginkan.  
Ada jenis daging dan sayuran tertentu memiliki bau yang kuat misalnya *rutabage*. Perlakuan *blanching* ini akan mengurangi atau memperkecil bau tersebut sehingga memungkinkan untuk dapat dinikmati.
- c. Memudahkan dalam proses selanjutnya.  
Seperti halnya sayur-sayuran, buah (tomat) dan biji-bijian (kacang, kedelai) diberi perlakuan *blanching* adalah agar

memudahkan dalam pengupasan kulit (*peeling*). Demikian juga roti yang di *blanch* dengan pengeringan untuk memudahkan dalam pengirisan, *brading* dan penanganan yang lain.

d. Penghematan waktu

Mengolah sayuran yang sudah dimasak setengah matang akan menghemat waktu bila disbanding mengolah dari mentah. Pada bahan makanan dengan jumlah besar, setelah di *blanch* dapat juga diikuti dengan pendinginan dan diolah sesuai dengan porsi yang akan dibuat, demikian juga bebek panggang, yang diolah hanya  $\frac{3}{4}$  masak maka penyelesaiannya dilakukan menjelang penyajian.

Berikut contoh proses blanching pada tomat untuk menghilangkan kulitnya:



Letakkan tomat dalam air mendidih



Tutup panci, jika tomat ukuran kecil tunggu 15 detik, jika besar kira-kira 30 detik



Gambar 4 Prosedur *blanching* dalam proses mengupas tomat

b. Mencencam (*Marinating*)

Mencencam adalah merendam bahan makanan dalam cairan berbumbu.

Tujuannya:

1. Memberi aroma tertentu
2. Memperlunak
3. Pengawetan

*Marinade* merupakan media pengolahan dan juga merupakan saus. Sayuran yang dimarinade yaitu *vinaigrette*, disajikan dingin dengan sayuran sebagai salad atau *hors d'oeuvre* tanpa diikuti pengolahan atau proses selanjutnya.

Ada 3 bahan untuk marinade:

1) *Oil*

Membantu dalam pengawetan cairan pada daging. Jika akan mencencam untuk waktu yang lama maka minyak ini dapat dihilangkan. Minyak ini hanya mengenai bagian luar dan akan mengapungkan makanan bukan pada bahan makanan itu sendiri. Minyak yang digunakan adalah yang memiliki rasa kurang enak. Penggunaan *olive oil* hanya ditujukan untuk member aroma khusus.

- 2) Asam  
Berupa cuka, *lemon juice*/air jeruk, wine. Asam berfungsi untuk memperlunak makanan terutama proteinnya, juga untuk melarutkan aroma yang berasal dari *herb* dan *spice*.
- 3) Pengaroma, *spice*, *herb*, sayur-sayuran  
Pemilihan bahan aroma ini tergantung pada tujuan marinade itu sendiri. *Spice* utuh lebih cocok digunakan untuk *marinade* yang memerlukan waktu lama, karena ekstraksi aromanya lebih pelan dibanding yang bubuk halus atau kasar.

Macam-macam *marinade*:

1. Dimasak  
Dipergunakan untuk tujuan mempertahankan kualitas bahan makanan. Cencaman yang diolah juga digunakan dalam bahan makanan yang diinginkan walaupun penggunaannya tidak begitu banyak.  
Suatu keuntungan cara ini penggunaan cencaman yang diolah adalah bahwa *spice* (rempah) akan mengeluarkan aroma lebih banyak dibanding cencaman mentah.
2. Mentah  
Secara luas digunakan untuk mencencam bahan yang memerlukan waktu lama didinginkan.  
Contoh: resep *saverbraten*
3. Instant  
Mempunyai variasi aroma dan tujuan, digunakan untuk mencencam bahan yang memerlukan waktu pendek, beberapa jam, atau sepanjang malam.

Petunjuk untuk memarinade:

1. Pakailah refrigerator (tidak demikian halnya jika makanan itu dimasak hanya beberapa menit)
2. Gunakan alat yang tidak bereaksi dengan asam, seperti *stainless steel*, gelas, plastik.
3. Jika mungkin ikatlah *spice* dan masukkan kedalam *cheesecloth bag* (*sachet*) ini akan memudahkan di dalam pengambilan.
4. Produk yang lebih tebal memerlukan waktu pencencaman lebih panjang agar cencaman dapat merasuk. Beberapa

makanan memerlukan waktu pencencaman satu minggu atau lebih.

5. Bahan makanan yang dicencam harus tertutup cencaman. Untuk makanan dengan jumlah kecil, dan menggunakan waktu cencaman relative pendek, anda hanya menggunakan cairan sedikit tetapi anda harus sering membolak-balik makanan tersebut agar dapat merasuk.

c. Persiapan awal dalam pekerjaan menggoreng

Banyak bahan makanan yang diselesaikan dengan digoreng dalam minyak banyak dan semuanya memerlukan suatu penutup berasal dari breading atau butter kecuali untuk bahan makanan kentang. Penutup (*to coat*) adalah bahan yang digunakan untuk menutup bagian luar bahan makanan secara rata dengan bahan seperti tepung, gula, *crumb* atau kacang.

Tujuan menutupi makanan ini antara lain:

1. Agar makanan tidak banyak mengisap lemak minyak
2. Hasil menjadi beraroma, penampilan menjadi lebih baik dan lebih *crisp*.
3. Agar aroma dan cairan yang ada pada bahan makanan tidak hilang.
4. Menjaga agar cairan dan garam yang ada pada makanan tidak mengotori minyak, supaya minyak tidak menjadi rusak.

1) *Breading*

Adalah menutup suatu produk makanan dengan *bread crumb*, *crumb* atau tepung lainnya sebelum digoreng, baik dalam minyak banyak atau tidak. (*deep pan saute*) secara luas cara ini diterapkan untuk menutup dan diistilahkan dengan *standard breading procedure*:

Ada 3 bahan standar prosedur *breading*:

1. Tepung  
Tepung yang umum digunakan adalah *soft flour*.
2. Telur campur  
Suatu campuran telur dan bahan cair, biasanya digunakan susu atau cair. Telur merupakan perekat yang baik, tetapi harganya cukup mahal sehingga menaikkan anggaran.

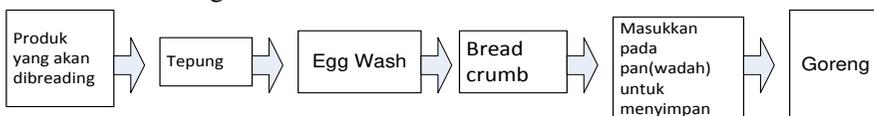
### 3. *Crumb*

*Crumb* merupakan hasil remahan roti yang dikeringkan. *Bread crumb* yang benar-benar kering sering digunakan dan pada umumnya dapat memberi hasil yang lebih baik. *Bread crumb* ini selain dari roti dapat juga dari *corn flakes* atau *cereal* lainnya yang dihaluskan misalnya *craker meal* atau *corn meal*. Campuran antara *bread crumb* dengan kuning telur dapat memberi warna kuning dan *crispi* pada makanan saat digoreng.

Prosedur *breeding*:

- 1) Keringkan agar penutup yang menempel benar-benar tipis.
- 2) Bumbui, atau bumbu dapat dicampur tepung, ini akan lebih efisien tapi jangan dibumbui bersama-sama dengan *bread crumb*, karena adanya garam yang kontak dengan minyak atau lemak akan menguraikan minyak dan memperpendek masa simpan minyak tersebut.
- 3) Masukkan pada tepung, tutuplah dengan tepung, goyangkan untuk mengeluarkan sisa tepung.
- 4) Masukkan pada *egg wash*, tutuplah secara keseluruhan, angkat, biarkan sisa-sisa telur menetes agar *crumb* dapat menutup secara rata.
- 5) Masukkan pada *crumb*, tutuplah sambil ditekan-tekan, jika sudah tertutup dengan baik angkat hati-hati, dan keluarkan sisa *crumb* dengan goyangan.
- 6) Goreng dalam minyak panas bila hampir disajikan
- 7) Dalam keadaan menunggu sebaiknya produk diletakkan pada pan atau rak dan dinginkan, jaga jangan sampai bahan tersebut basah seperti halnya oyster clam (kerang) merah.
- 8) Saringlah kuning telur, tepung dan *crumb* untuk mengeluarkan gumpalan-gumpalan yang ada pada minyak.

Perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 5. Prosedur Breading

2) *Batter* (adonan)

*Batter* merupakan campuran semi cair yang berisi tepung atau bahan bertepung lainnya. Digunakan untuk bahan-bahan yang digoreng, dapat memberikan hasil yang *crispy*, penutup bagian yang beraroma.

Resep untuk adonan ini bermacam-macam, demikian juga *batter* yang digunakan bervariasi:

- 1) Cairan yang digunakan bermacam-macam seperti susu, air atau *better*.
- 2) Telur dapat digunakan dapat juga tidak.
- 3) *Batter* yang tipis akan memberi penutup yang lebih tipis dan rata. *Batter* yang tebal akan membuat lapisan yang kurang baik.
- 4) Pengembang sering digunakan, untuk meringankan adonan atau membuat adonan lebih mengembang.

Untuk bahan pengembang dapat digunakan:

aa. *Baking powder*

bb. Putih telur yang dikocok

cc. CO<sub>2</sub> dari beer atau *seltzer*

Contoh resep : “Onion Ring”

US	Metrik	Bahan
2	2	Telur kocok
1 pint	5 dl	Susu
10 oz	280 g	Tepung cake
2 tsp	8 g	Baking powder
½ tsp	2 ½ g	Garam
½ tsp	1 g	Paprika
3 la AP	1,4 g	Bawang Bombay besar

Prosedur:

1. Campur telur dan susu di dalam *bowl*
2. Campur tepung, *baking powder*, garam, paprika dan masukkan ke dalam susu, campur secara baik. Konsistensi adonan tipis seperti adonan pancake.
3. Kupas onion dan potong melintang ¼ inc (1/2 cm), pisahkan ring-ringnya.
4. Letakkan onion pada air dingin, jika tidak segera digunakan agar tetap *crispi*.

5. Keringkan
  6. *Dredge* dengan tepung, goyangkan agar sisa tepung keluar.
  7. Rendam beberapa potong untuk beberapa waktu ke dalam adonan, goreng (350<sup>0</sup>F / 175<sup>0</sup>C) sampai coklat keemasan.
  8. Keringkan dan segera sajikan.
- 3) *Dredging* dengan tepung.
- Dredge* adalah menutup bahan makanan secara rata dengan bahan-bahan kering seperti *cereal*, *crumb* dan gula. Tujuannya adalah memberi suatu penutup yang tipis. Bahan makanan seperti halnya daging yang *disaute* atau digoreng dengan *frying* sering di *dredging* dengan tepung, itu bertujuan untuk memberi bentuk yang tetap, warna coklat dan mencegah lengketnya bahan tersebut. Demikian juga sayur-sayuran seperti potongan-potongan Zucchini kadang-kadang ditutupi dengan tepung sebelum digoreng dalam minyak banyak, untuk memberi warna coklat keemasan dan penutup diberikan dalam keadaan yang tipis.
- Prosedur:
- dd. Keringkan bahan, agar penutup yang menempel benar-benar dapat tipis
  - ee. Bumbu atau bumbu dimasukkan pada tepung
  - ff. Masukkan ke dalam tepung, ratakan sampai menutupi, goyangkan untuk mengeluarkan sisa tepung.

# BAB IX

## POLA MENU



## A. Tipe-tipe Menu

Pembagian menu dapat dilihat berdasarkan tipe-tipe menu. Terdapat banyak versi dalam menunjuk tipe menu. Tipe menu dalam hal ini bisa menunjukkan ragam, jenis, model atau *style* dari menu yang akan disajikan. Terdapat 2 (dua) tipe menu dalam hal ini yaitu meliputi:

- **Tipe pertama** ditinjau dari kehadiran hidangan, dalam hal ini ada *fixed* menu (menu tetap) dan *Cycle menu* (menu berputar).

- a. **Fixed Menu** atau menu tetap, adalah menu yang menawarkan hidangan yang sama untuk setiap harinya. Menu seperti ini digunakan di restoran dan usaha makanan lainnya, di mana tamu yang datang berganti-ganti setiap harinya atau hidangan yang terdaftar dalam menu cukup banyak sehingga hidangan yang ditawarkan dapat bervariasi.

Terkadang menu tetap disebut juga *limited menu*, yaitu menu yang terbatas hanya satu yang dipilih dengan satu cara atau bentuk. Menu ini sering dikaitkan dengan menu cepat saji. Terbatasnya menu ini memungkinkan manajer untuk berkonsentrasi pada upaya *training*, *planning* dan kalkulasi harga makanan (*food cost*) serta analisis menu. *Cost Control* merupakan salah satu hal yang sangat penting. Sebagai contoh salah satu restoran *Frenchice* hanya menawarkan satu item menu dari ayam yang dimasak dengan beberapa beberapa cara.

- b. **Cycle menu**, adalah menu berputar atau menu dengan lingkaran menu. Adalah menu yang berganti-ganti setiap harinya untuk periode tertentu, berdasarkan siklus atau rotasi menu sehingga pada suatu saat menu itu akan terulang lagi dengan susunan hidangan yang sama. Menu ini banyak digunakan untuk sekolah, rumah sakit, dimana pilihan hidangan biasanya sedikit. Menu cara ini merupakan cara untuk menawarkan variasi hidangan.

Penggunaan siklus menu bisa disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya, sebuah kapal pesiar mungkin memiliki tujuh menu untuk tujuh hari pelayaran. Pada akhir tujuh hari siklus menu akan diulang. Beberapa hotel atau rumah sakit mungkin menggunakan siklus tiga hari (*threeday cyclus*). Menu untuk panti jompo atau penjara misalnya memiliki siklus yang lebih panjang lagi, untuk

menu tahunan ini bisa dibuat tiga atau empat siklus setiap tahunnya. Sedangkan menu asrama anak sekolah perlu mengingat apa yang mereka harus makan pada hari minggu dan hari libur. Liburan membutuhkan makanan khusus untuk menandai kesempatan khusus.

- **Tipe kedua;** Ditinjau dari pemberian harga, dalam hal ini ada tipe *a'la carte* dan tipe *table d'hote*.

1. ***A'la carte*,**

Menurut kamus bahasa Inggris Indonesia *ala carte* didefinisikan (1) *of a restaurant meal having unlimited with a separate price for each item ( adjective);* (2) *by ordering items listed individually on a menu (adverb);* (3) *a menu having individual dishes listed with separate prices(noun).* (www.thefreedictionary.com, diakses tanggal 30 Juni 2013).

*A'la carte* adalah menu yang menunjukkan bahwa setiap hidangan didaftar secara terpisah dengan harga yang berdiri sendiri, atau menu di mana hidangan berdiri sendiri dalam hal pemberian harga. Tamu dapat memilih sendiri dan menyusun variasi hidangan maupun hidangan tambahannya. Di Indonesia *a'la carte* ini dinamakan “Sistem Penawaran Hidangan Pilihan”, di mana setiap kelompok makanannya terdiri dari bermacam-macam makanan yang dapat dipilih oleh konsumennya, biasanya suatu perusahaan menjual jasa atau usaha boga selalu menyertakan harga jualnya supaya konsumen dapat memikirkan berapa besar jumlah yang harus dibayarnya. Dalam *terminology* ini *ala carte* digunakan untuk menjelaskan bagaimana harga menu restaurant yang dioder oleh konsumen.

Contoh menu Indonesia dengan sistem penawaran hidangan pilihan (*a'la carte*):





terdiri dari beberapa kelompok hidangan (*courses*) misalnya 3, 4 atau 5 hidangan. Istilah *table d'hote* sendiri artinya meja tuan rumah, contoh menu *table d'hote* adalah menu rumah.

Tipe menu ini menarik bagi konsumen yang tidak terbiasa dengan makanan yang ditawarkan. Hal ini merupakan cara yang baik untuk memperkenalkan menu baru. Keuntungan lain dari jenis menu ini adalah terbatasnya jumlah makanan yang harus diproduksi, sehingga dilihat dari aspek produksi bisa lebih efisien.

Pada menu yang disajikan oleh restoran atau cafetaria, menu *table d'hote* dapat juga menawarkan pemilihan hidangan yang komplit, kemudian diberi harga, dengan kata lain tamu dipersilahkan memilih diantara beberapa pilihan hidangan, setiap pilihan terdapat jenis hidangan seperti *appetizer*, *salad*, *main course* dan *dessert*. Ini disebut "*Package Price*" untuk setiap orang satu pilihan dengan susunan hidangan komplit.

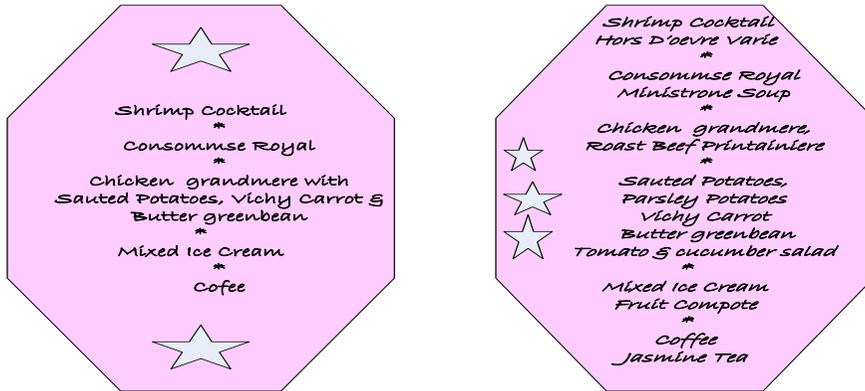
Saat ini di Indonesia sudah mulai menjamur menu-menu paket yang ditawarkan oleh restaurant atau rumah makan. Ada beberapa restaurant menggunakan kombinasi antara *a'la carte* dan *table d'hote*, sebagai contoh sebuah restaurant bistik sudah memasukkan salad, kentang, sayur-sayuran dan minuman dan pilihan hidangan *entre*. Sementara itu hidangan seperti *appetizer* dan *dessert* dapat ditambahkan dan dipilih sesuai dengan kesukaan, dan ini dibayar tersendiri.

Contoh susunan hidangan makanan Indonesia berdasarkan sistem hidangan lengkap (*table d'hote*):



Gambar 6. Contoh menu *table d'hote* untuk hidangan Indonesia

Contoh hidangan *table d'hote* tanpa pilihan dan dengan pilihan



Gambar 7. Contoh Menu *Table d'hote* Untuk Hidangan Kontinental

### 3. *Du Jour Menu*

*A du jour menu* adalah sekelompok item makanan yang disajikan hanya untuk hari itu (*du jour* berarti "hari"). Istilah ini paling sering dikaitkan dengan khusus harian, sebagai salah satu contoh menu hari ini adalah *soup du jour*, *chef salad*, *sugestion menu*. Menu yang disajikan sering menggabungkan tipe menu *à la carte* dan *table d'hôte*.

Keuntungan dari penawaran menu ini adalah dapur dapat menawarkan teknik olah yang sangat dikuasai oleh para kokinya tanpa harus menggunakan teknik yang special, atau sebaliknya, selanjutnya bahan yang digunakan dibeli dengan harga murah karena dipilih yang sedang musim atau karena harga diskon, atau bisa pula bahan yang digunakan karena surplus atau tanggal kedaluwarsanya sudah di depan mata. Banyak hotel menyebutnya dengan “*management by chiller*”

### 4. *California Menu*

Disebut California menu karena berasal dari California. Menu ini menawarkan hidangan makan pagi, makanan ringan, makan siang, dan makan malam dengan item yang tersedia di setiap saat sepanjang hari. Jadi jika salah satu

konsumen menginginkan *hot cakes* dan *sausage* pada saat makan pagi, dan konsumen lain menginginkan seporsi *steak*, *french fries*, dan *salad*, maka masing-masing diakomodasi. Menu ini biasanya dicetak dalam kartu menu, delaminasi sehingga tidak mudah kotor. Banyak hotel, room service di desain berdasarkan California menu.

## **B. Tipe-tipe Menu Indonesia**

Tipe-tipe makan pada umumnya merupakan menu standar dan ini akan tergantung pada pola menu suatu Negara.

### **- Makan pagi**

Makan pagi atau sarapan pagi sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama bagi mereka yang hendak menjalankan aktifitas. Banyak penelitian menunjukkan mereka yang mengkonsumsi sarapan pagi lebih produktif di tempat kerja. Pada waktu makan pagi biasanya dihidangkan makanan-makanan yang praktis, cepat dan sederhana, karena umumnya orang yang akan makan dan menyiapkan hidangan tidak mempunyai waktu yang cukup banyak.

Menu makan pagi Indonesia untuk sehari-hari biasanya terdiri dari nasi dengan satu atau dua macam lauk dan satu macam sayur, ditambah buah yang rasanya tidak terlalu masam, dengan satu jenis minuman panas tanpa isi (teh, kopi atau susu). Nasi goreng merupakan salah satu menu makan pagi Indonesia yang cukup terkenal, menu ini bisa digunakan untuk menu istimewa, bisa juga untuk sehari-hari, nasi goreng ini dapat dibuat dari nasi sisa (*lef over*) makan malam, di samping itu masakan-masakan lauk sisa makan malam dapat dihidangkan untuk menu makan pagi. Penganan-penganan lain yang cukup mengenyangkan biasa dihidangkan untuk menu makan pagi misalnya lempeng, arem-arem, ketan bakar dengan sambal, roti bakar ditambah dengan satu jenis minuman panas.

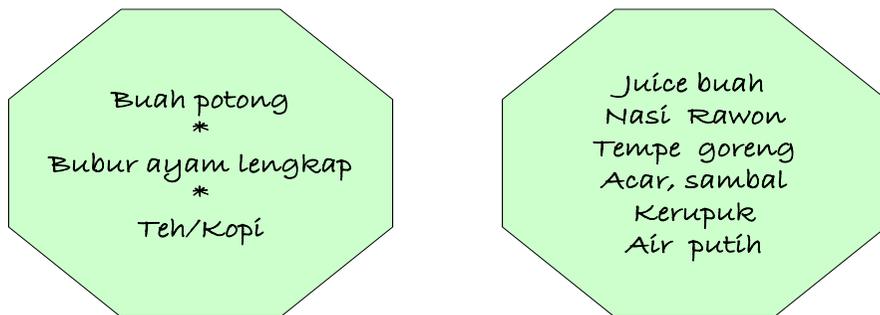
Menu makan pagi, apabila menyangkut menu untuk restaurant atau hari-hari istimewa dapat disajikan pilihan hidangan seperti nasi goreng (komplit), soto, macam-macam nasi istimewa, seperti nasi uduk, nasi kuning, nasi gurih, macam-macam bubur dan sebagainya.

Jenis-jenis hidangan yang dapat disajikan saat makan pagi yaitu:

1. Buah segar atau *juice* (Potongan nenas, pepaya, melon atau *juice*)
1. Hidangan Nasi: Nasi kukus, nasi goreng atau bubur ayam

2. Hidangan Telur: Telur dadar atau telur mata sapi
3. Daging/Ayam/Tahu/Tempe: Sate, ayam goreng, sosis, sambal goreng tempe, terik tahu
4. Minuman : Kopi atau the

Sesungguhnya sampai saat ini belum ada pola yang pasti untuk makan pagi Indonesia, masing-masing orang dan daerah membentuk kebiasaannya masing-masing. Namun apabila menyangkut menu restoran menu makan pagi bisa disusun sebagai berikut:



Gambar 8. Contoh Menu Makan Pagi Indonesia

#### - **Makan siang**

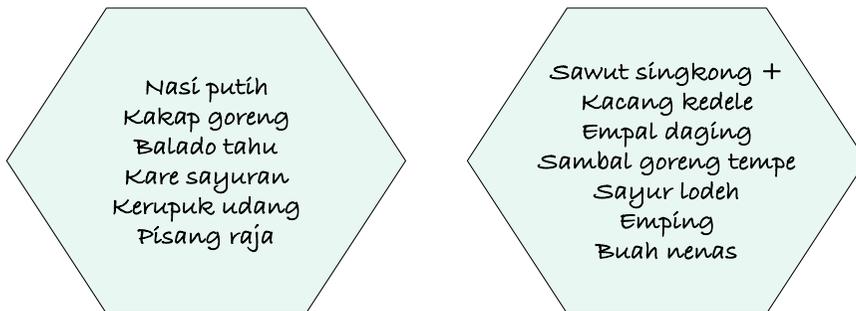
Menu makan siang umumnya lebih lengkap bila dibandingkan dengan menu makan pagi. Menu makan siang ini dapat berpedoman pada 4 sehat, yaitu:

- gg. Nasi atau penggantinya seperti jagung, ubi, atau singkong. Nasi dapat diganti dengan pengganti yang senilai dengan kebutuhan nasi yang seharusnya kita makan, misalnya singkong dicampur kacang tolo, atau kacang hijau.
- hh. Lauk pauk, biasanya terdiri dari satu macam lauk hewani ditambah satu macam lauk nabati dengan bermacam-macam teknik pengolahan misalnya dibakar, dipepes, disemur, digulai, dan sebagainya.
- ii. Sayur-sayuran, biasanya dihidangkan semangkuk sayur, yang terdiri dari satu jenis atau beberapa jenis sayuran, dalam hal ini teknik olahannya harus disesuaikan dengan teknik olah untuk lauk-pauk. Jangan sampai terjadi teknik olah atau bahan yang

sama sehingga menghasilkan pengulangan rasa, warna maupun tekstur.

- jj. Buah-buahan, buah dapat dihidangkan berupa buah segar atau juice buah atau dapat pula dibuat yang lainnya, misalnya es buah, buah ini dihidangkan sebagai *dessert*. Selain itu dapat ditambahkan sedap-sedapan sebagai makanan penutup.

Contoh menu makan siang sehari-hari untuk keluarga:



Gambar 9. Menu Makan Siang keluarga

Untuk menu restoran atau warung makan kadang-kadang ditawarkan hidangan rames yaitu semua lauk-pauk dan sayuran sudah dihidangkan dalam satu piring/satu tempat, atau kalau menyangkut menu sepinggan sebagai menu cepat maka dapat dihidangkan gado-gado, soto, rujak cingur dan lain-lain.

### Contoh hidangan rames dan sepinggan

Nasi putih  
Daging lapis  
Sambel goreng tempe  
acar kuning sayuran  
sambel+lalap  
Kerupuk udang



Gambar 10. Menu Hidangan Rames dan gado-gado

Apabila menu makan siang menyangkut menu diet, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh perencana menu:

- a) Menghindari jenis makanan yang digoreng karena lebih tinggi kandungan kalorinya dan mengandung lemak dalam jumlah yang lebih banyak.
- b) Perbanyak hidangan yang berasal dari sayuran, karena mengandung serat yang tinggi.
- c) Pilih jenis protein yang rendah lemak (*lean protein*) seperti bagian dada ayam atau ikan.
- d) Pilihlah sup yang bening dan hindari yang bersantan atau mengandung lemak banyak.

#### - **Makan malam**

Pada dasarnya menu makan malam dapat disusun seperti menu makan siang, hanya pilihan hidangan disesuaikan dengan cuaca, terutama

pada pilihan hidangan sayuran, buah dan minuman. Umumnya malam hari udara dingin maka dihidangkan masakan sayuran yang hangat/panas, begitu juga dengan pilihan buah maka dipilih yang mempunyai rasa tidak terlalu asam, dan minuman tergantung pada keadaan (cuaca) bisa dihidangkan dengan atau tanpa es.

Untuk makan malam ini dapat pula dihidangkan menu khusus misalnya nasi soto ayam dengan sambal kemiri, lontong dengan lauk pauknya atau hidangan istimewa lainnya. Kadang-kadang pesta dilaksanakan pada malam hari, maka pada kesempatan ini dapat dihidangkan menu prasmanan.

Contoh menu prasmanan:



Gambar 11. Menu Hidangan Prasmanan

Pada menu Indonesia, diantara makan pagi dengan makan siang atau makan siang dengan makan malam ada makanan selingan, untuk makanan selingan ini dapat dihidangkan berupa:

- kk. Macam-macam sedap-sedapan dan kue
- ll. Macam-macam bubur
- mm. Macam-macam kolak
- nn. Macam-macam minuman dingin atau minuman panas dengan isi atau tanpa isi.

## C. Tipe-tipe Menu Continental

Secara klasik dan tipe umum yang sudah dibentuk, dapat kita bedakan seperti *Breakfast (petit de Jeuner)*, *Lunch (de Jeuner)*, *Dinner (Diner)*, *Supper (Souper)* sebagai hasil dari perubahan pola hidup. Beberapa tipe makan yang penting adalah:

### a) **Breakfast**

*Breakfast* hidangan yang disajikan pagi hari antara pukul 7.00 sampai 9.00. Menu *breakfast* harus direncanakan secara cepat dan dimakan dalam tempo yang pendek karena biasanya orang yang makan pagi hanya memiliki waktu yang terbatas. Menu *breakfast* tergantung kebiasaan baik nasional maupun lokal *breakfast* memasukkan 1 cup *black coffe* atau *tea* dengan *biscuit*. Pada *breakfast* secara Inggris, dipandang sebagai makan utama yang terdiri dari *fruit juice* buah segar, *tea*, *marmalade* dan *toast*, *cold cereal* atau *porridge*, hidangan telur, hidangan ikan, ham, ayam atau *chop* dari *lamb*.

Kalau makan pagi ini menyangkut menu restoran biasanya memiliki pilihan hidangan seperti untuk buah, *juice*, *egg*, *cereal*, *pancake*, *waffle*, roti, daging ditambah dengan makanan khas daerah tersebut seperti *southern grits*. Kekhasan ini ditujukan bagi tamu-tamu yang menginginkannya.

- A. **Fruits**, banyak buah yang dapat dijadikan sebagai hidangan *breakfast* yang sehat dan kaya nutrisi. Variasi pilihan untuk buah bisa bermacam-macam misalnya apel, anggur atau nanas. Demikian juga variasi *juice* bisa sama dengan buah, atau kadang bisa disajikan sari buah instan.
- B. **Eggs**, mengkonsumsi telur saat sarapan sangat bagus, telur adalah menu ideal untuk dikonsumsi karena memiliki protein yang tinggi dan tidak sulit untuk mengolah dan menyajikannya. Variasi telur dapat berupa telur mata sapi atau *Sanny Side Up (SSU)*, *essay over*, *turn over*, *omelet* baik plain atau isi.
- C. **Cereal**, atau *oatmeal* merupakan adalah makanan yang rendah kalori. *Oatmeal* membuat rasa kenyang sampai saat makan siang. Bahan utama *oatmeal* adalah biji gandum. Variasi sereal dapat berupa *hot cereal* dan *cold cereal*.

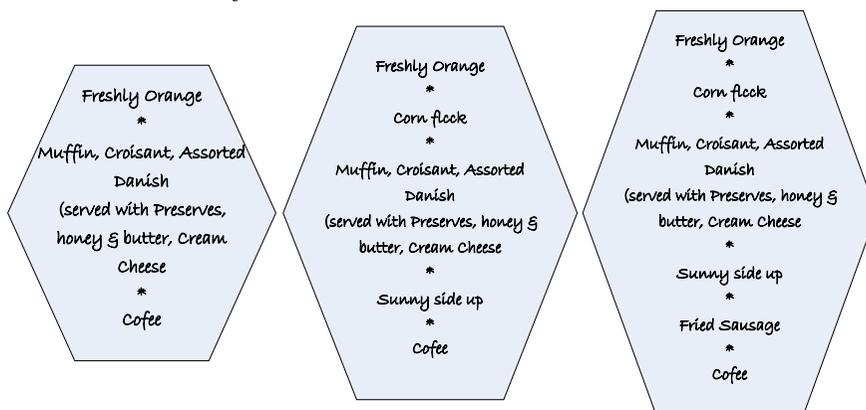
**D. Bread**, merupakan pilihan pula dalam menu *breakfast*. Variasi roti dapat berupa *American bread*, *Croissant* atau *English bread*. Adakalanya sebuah restaurant menambahkan menu yang istimewa seperti *English muffin* yang diberi hiasan bagian atasnya dengan cream dan crabmeat atau poached egg. Juga dapat dihidangkan hidangan *special* suatu Negara atau penggabungan antara saus atau sirup buah yang baru saja dibuat dengan *cake* atau *waffle* sehingga dapat menarik para tamu.

**E. Tea, Coffee**

Teh merupakan minuman ke dua terbanyak dikonsumsi orang di dunia selain air. Teh berasal dari daun teh yang diproses menjadi teh hitam atau teh hijau. Semua teh mengandung gugus *antioksidan* yang disebut *flavonoid*. Di Amerika Serikat kopi merupakan “*King of Beverages*”, jutaan orang memulai harinya dengan kopi sebagai minuman aromatik. Seperti halnya teh, kopi mengandung *antioksidan* seperti *quinines* dan *clorogenic acid*, kopi juga berisi *trigonelline* senyawa anti bakteri yang berkontribusi terhadap kenikmatan aroma kopi.

Menu breakfast dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok. Kita mengenal *Continental Breakfast (CB)*, *English Breakfast (EB)* dan *American Breakfast (AB)*. Pembagian jenis atau kelompok tersebut nampaknya lebih pada banyaknya item menu yang disajikan. Susunan menu AB lebih sederhana, selanjutnya EB komponennya lebih banyak dan kemudian AB dengan susunan hidangan yang paling lengkap dan cukup berat dalam kalori. Selanjutnya dapat disajikan contoh ke tiga kelompok hidangan tersebut.

Contoh menu *breakfast*.



Gambar 12. Continental Breakfast, English Breakfast dan American Breakfast.

Restauran di hotel umumnya menyajikan menu breakfast dengan teknik *bufee*, teknik ini mempunyai makna yang sama dengan prasmanan, makanan ditata rapi di atas piringan besar dan dpajangan di atas meja panjang. Jumlah dan jenis makanan tergantung pada jumlah menu. Hidangan *breakfast* yang menyajikan menu *bufee* dapat dicontohkan dalam gambar berikut.



Gambar 13. Menu Bufee Breakfast Menu

**b) Brunch**

Nama *brunch* diturunkan dari kata *breakfast* dan *lunch*, menu *brunch* biasanya merupakan kombinasi kedua tipe makan tersebut. *Brunch* merupakan istilah untuk menyebut kegiatan makan yang dilangsungkan setelah makan pagi dan sebelum makan siang, biasanya sekitar pukul 10 hingga pukul 11.

*Brunch* tidak setiap hari dilakukan. Lazimnya diadakan pada akhir pekan Sabtu atau Minggu, saat sebagian besar orang bersantai dan memulai hari relatif lebih siang dibanding hari-hari biasa. Karena aktifitas dilakukan lebih siang, maka ritual makan pagi pun beralih menjadi menjadi acara makan pada jam “nanggung”. Ritual *brunch* cukup populer dilakukan, sebab sering dijadikan ajang untuk mengumpulkan teman-teman dekat, mengajak sahabat dan keluarga untuk bersantai bersama.

Beberapa menu *brunch* memasukkan makanan favorit *breakfast* tradisional. Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan yang menyediakan banyak pilihan seperti buah, *hot bread*, *egg*, *meat*, *coffee* dan *tea*. Hidangan utama merupakan hal yang penting, seperti *omelet*, *crepes*, *soufflé*, *steak* kecil dengan kentang goreng dan tomat. Beberapa hidangan Indonesia yang bisa dijadikan alternatif pilihan menu *brunch* yang menarik antara lain jajanan pasar, makanan khas daerah, bubur ayam, bubur Manado, batagor, mpek-mpek dan lainnya.

Menu *brunch* biasanya ditata secara ringan, tidak terlalu berat, ceria dan santai. Namun hidangan *brunch* harus lebih mengenyangkan daripada makan pagi, namun jangan sampai lebih mengenyangkan daripada makan siang.



Gambar 14. Contoh Menu *Brunch*

c) **Lunch**

Biasanya disajikan tengah hari, *lunch* merupakan makanan yang sederhana, *course* lebih sedikit daripada *dinner*. Menu *lunch* sering merupakan *light main course* (ringan) misalnya *fruit juice*, *salad fruit*. Sup yang kaya dengan *bread* dan *fruit* juga merupakan makan siang yang populer. *Cheese*, *fruit* atau sesuatu yang ringan dan dingin biasanya untuk dessert.

Ada 3 faktor yang harus dipertimbangkan dalam menyusun menu *lunch*:

1) **Cepat**

Seperti halnya *breakfast*, untuk orang yang menikmati makanan secara tergesa-gesa dihidangkan *lunch* yang dapat disajikan secara cepat, pada umumnya untuk para pekerja yang memiliki waktu yang terbatas untuk makan. Beberapa menu yang penting dalam hidangan ini adalah *lunch sandwich*, sup dan salad.

2) **Sederhana**

Menu yang disajikan hanya memiliki beberapa pilihan dan hidangan yang disajikan juga hanya ada beberapa

giliran. Dan pada beberapa keadaan tamu hanya memilih satu hidangan. Makan siang ada yang disajikan dengan menu khusus dengan hidangan yang disajikan terdiri dari kombinasi 2 atau 3 macam hidangan seperti sup dan *sandwich*, *omelet* dan *salad* dan beberapa pilihan lain ditawarkan satu persatu. Tamu betul-betul menikmati yang sederhana dan disajikan dengan cepat.

### 3) Variasi

Menu harus bervariasi, kecuali menu yang memiliki 2 atau 3 giliran atau bahkan hanya satu giliran hidangan (menu pendek) dalam penawaran pilihan menu makan siang. Hal ini dikarenakan banyaknya tamu yang makan pada restaurant yang sama untuk beberapa kali dalam satu minggu atau bahkan setiap hari.

Menu yang disusun dengan susunan pendek (hanya satu/ beberapa giliran) diharapkan dapat mempertahankan kelayakannya, dalam hal ini harus ada beberapa tawaran hidangan khusus untuk setiap harinya, sehingga selalu ada sesuatu yang baru dalam menu tersebut.

Menu *lunch* dapat berupa berbagai macam makanan, mulai dari menu lengkap *table d'hôte* sampai makanan ringan. Demikian pula hidangan *à la carte* dapat ditawarkan seperti *sandwich* dan *beverage*, *soup*, *salad*, *dessert* dan *beverages*. Beberapa hidangan *casserole* atau *one dish meal* juga dapat ditawarkan sebagai alternative hidangan.

Pada prinsipnya *luch* dan *dinner* banyak kesamaan, hanya bedanya apabila menyangkut menu restoran. Beberapa perbedaan antara makan siang dan makan malam menu adalah pada order. Item pada menu makan siang harus lebih ringan dalam hal kandungan lemak dibandingkan pada menu makan malam, porsi lebih sedikit dan harga lebih murah (Drydale & Aldrich 2002: 270). Beberapa pilihan hidangan hidangan meliputi:

- ***Appetizer***

Berdasarkan analisis menu, *lunch* dan *dinner* diawali dengan *appetizer*. Jika *appetizer* menggunakan beberapa pilihan, harus ditawarkan pilihan *hot appetizer* dan *cold appetizer*. Kemudian adanya keseimbangan ragam bahannya

antara daging, *seafood*, buah dan sayuran serta kelompok makanan lain seperti keju dapat dimasukkan. Hindari penggunaan teknik memasak yang sama. Saat ini banyak contoh menu yang ditulis di kartu menu, padahal sesungguhnya hidangannya hanya merupakan variasi dari *breaded* atau *tempura battered vegetables*, sehingga semua masakannya digoreng dengan satu jenis masakan saja. Dengan semakin meningkatnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, sayuran mentah dengan *dip* (celupan/saus) atau buah segar dan keju yang dipotong menjadi semakin populer karena dianggap lebih sehat.

- ***Soup***

Sup erat kaitannya dengan *appetizer*, dalam banyak hal bisa disatukan antara sup dengan *appetizer*. Sejumlah variasi sup ditulis dalam kartu menu tergantung pada kebutuhan konsumennya, salah satu yang dapat ditawarkan adalah *soup du jour (soup of the day)*. Ketika menawarkan dua atau lebih *soup*, perlu dipertimbangkan adanya keistimewaan antara *clear soup* dengan *cream soup* atau variasi *soup* yang lain. Jangan sampai terjadi banyaknya sup yang ditawarkan, namun tersaji sup dengan variasi yang hampir sama.

- ***Salad***

Salad dengan cepat mendapatkan popularitas sebagai hidangan alternative diet yang mengubah kesadaran orang Amerika untuk berpaling dari makanan yang digoreng. Salad merupakan menu utama untuk melayani konsumen *white collar* (pegawai berdasi). Keseimbangan dan variasi salad yang berupa *fruits, vegetables, meat, poultry, fish and sea food* merupakan hal yang harus diperhatikan.

Salad dari buah segar dengan *sherbet* mempunyai nilai yang bagus pada musimnya. Karena pada musimnya buah dapat dipajang di atas meja atau digantung di luar. Berbagai salad yang menjadi unggulan menu restoran atau menu keluarga yang populer dapat diidentifikasi misalnya *chicken or turkey salad, grill fish, fresh spinach salad and toast garden green*.

Hal penting yang perlu diperhatikan untuk menarik konsumen adalah variasi nama salad. *Restaurateurs* (pemilik restoran) menawarkan sebuah variasi hidangan yang tidak habis-habisnya, tergantung pada musim dan tempat. Salad yang disajikan *clean, crisp, well chiled, colorfull* merupakan kunci keberhasilan hidangan yang disajikan.

Caesar Salad Garlic Croutons, Shaved Parmesan	\$ 13.00
Green Salad Mixed baby lettuce, cucumber, cherry tomatoes, Balsamic Vinaigrete	\$ 11.00
Baby Spinach Leaves Salad With blue cheese	\$ 9.50
Mixed Greens With your choise of dressing	\$ 8.75

Gambar 15. Salad Section

- ***Entrees***

Dilihat dari aspek keuntungan untuk restoran, *entr ee* merupakan bagian hidangan menu yang paling penting, karena memberikan kontribusi keuntungan tertinggi. Istilah *entr ee* yang dimaksudkan disini adalah sebagai makanan utama (*main course*). Ada 2 kelompok *entrees* yaitu *cold entrees* dan *hot entrees*. *Cold entrees* merupakan pilihan dari menu. Jenis makanan utama *cold entrees* yang populer adalah yaitu: *chef's salad, crisp greens* yang diberi *topping grilled chicken* atau *seafood, fresh fruit* yang dirangkai dan disajikan di atas platter dengan *fruits sherbet, stuffed tomato* dengan tuna salad. Untuk *cold entrees* kita harus menggunakan banyak imajinasi dan variasi sehingga menu menjadi semakin menarik.

Daftar hidangan untuk *hot entrees* cukup banyak, hidangan ini dapat diturunkan dalam kelompok yaitu: (1) *meat, poultry*, (2) *fish and seafood*, (3) *extenders*, dan (3) *nonmeat entrees*. Kelompok *meat* dapat dikategorikan dalam

daftar menu meliputi: *beef, veal, pork, lamb* dan variasi dari daging. Kelompok *poultry* meliputi *chicken, turkey, game bird (duck, quail)*. Kelompok *fish and seafood* dengan berbagai jenis ikan. Kelompok *extenders* lebih dikenal dengan *casserole* seperti *risotto, chicken pot pie*. Kelompok *nonmeat entrees* seperti hidangan untuk vegetarian atau dihidangkan untuk tamu tertentu yang menghendaki hidangan tertentu dari sayuran.

Daging sapi (*beef*) merupakan kelompok daging yang berdasarkan hasil survey di Amerika menempati skor tertinggi, *pork* ke dua dan *lamb* ke tiga. Namun trend saat ini agak berubah *pork* agak meningkat, *beef* sedikit menurun, dan ayam, ikan serta *seafood* meningkat.

Analisis menu berdasarkan berbagai kesempatan *beef* merupakan daging yang paling mendominasi dalam kelompok daging, rasa merupakan salah satu yang menjadi kriteria utama, sementara untuk *pork* dan *lamb* untuk beberapa keyakinan tidak diperbolehkan sehingga akan dihilangkan dari daftar menu terlepas dari berbagai rasa dan metode pengolahan yang ditawarkan.

Saat ini metode memasak dengan seperti *roasting, braising, steaming, broiling, barbecuing, smoking, dan grilling* menjadi perhatian dibanding dengan beberapa masa yang lalu, karena kekhawatiran akan metode memasak yang digoreng. Namun demikian hidangan sebaiknya menyediakan berbagai variasi metode pengolahan seperti *roasting, boiling, sauting, pan frying* dan *deep fryng*.

## MAIN COURSES

Grilled Sirloin Steak French Fries, Beurre Matre d'Hotel" or Green Paper Sauce Double Lamb Chop Garlic Potatoes, Fava Beans, Mint Sace	\$ 34.00
Roasted Duck Rosemary Polenta, Pott wine Sauce	\$ 29.00
Grilled Chicken Breast Hummus, Roast Tomatoes, Feta Cheese	\$ 28.00
Veal Cutlet Mushroom Cream Sauce, Melted Spinach	\$ 39.00
Dover Sole Meuniere Steamed Asparagus, Potatoes	\$ 41.00

Gambar 16. Contoh Entrée Section Menu

- **Sandwich**  
Sandwich merupakan sebuah *point* penting dalam *entree section*. Keseimbangan dari kelompok daging *beef, pork, poultry, fish*, semuanya sangat penting. Demikian juga keseimbangan dari suhu dan metode memasak. Sandwich sangat familier untuk pelanggan anda yang harus ditampilkan. Pada menu restoran sangat populer kelompok sandwich sebagai berikut:

The Royal Towers (Triple-Decker Sandwich)	
<b>The Crystal Gate</b> <i>(Corned beef, pastrami and Swiss)</i>	\$ 14.00
<b>The Leap of Faith</b> <i>(Corned beef, pastrami and swiss)</i>	\$ 15.00
<b>Predators' Lagoon</b> <i>(Pastrami, New-York-Style Chopped Liver and Sliced Bermuda Onion)</i>	\$ 14.00
<b>Chicken Club</b> <i>(Chicken Salad, Bacon, LECTUCE and Tomato )</i>	\$ 14.00
<i>All Sandwich Served on Rye, or Your Choice of White Whole Wheat, Pumpernickel or Kaiser Roll</i>	
FROM THE CARVING BOARD	
Hot Corned Beef	\$ 11.50
Hot Pastrami	\$ 11.50
Hot Brisket	\$ 11.50
Turkey	\$ 11.50
Salami	\$ 11.50
Ham	\$ 11.50
Bologna	\$ 10.50
Bacon Lettuce Tomato	\$ 10.50
Chopped Liver	\$ 10.50
Tuna Salad	\$ 10.50
Chicken Salad	\$ 10.50
Egg Salad	\$ 10.50
FROM THE GRIDDE	
<b>Open-Face Reuben</b>	<b>\$ 14.00</b>
<i>Corned beef or pastrami, sauerkraut and Melted Swiss</i>	
<b>Reuben Knish</b>	<b>\$ 16.00</b>
<i>Potato Knis Topped with Corned Beef, Sauerkraut and melted Swiss</i>	
<b>Dili Burger</b>	<b>\$ 9.00</b>
<i>Served with French Fries with cheese with Bacon</i>	
<b>Patty Melt</b>	<b>\$ 12.00</b>
<i>Beef Patty with Sauted Onion, Melted Jack Cheese on Toasted Rye</i>	
<b>Crispy Chicken Fingers</b>	<b>\$ 12.00</b>
<i>Served with French Fries</i>	
<b>Grilled Hot Dog</b>	<b>\$ 8.00</b>
<i>Served with French Fries</i>	
<b>Hot Open-Face Turkey Sandwich</b>	<b>\$ 14.00</b>
<i>Served with Gravy and Mashed Potatoes</i>	
<b>Grilled Cheese</b>	<b>\$ 8.00</b>
<i>Served with Toasted Rye Served with Bacon</i>	
<b>Eggs All Day</b>	<b>\$ 12.00</b>
<i>Any Style with Bacon, Ham or Sausage and Toast or Bagel</i>	
<b>Tuna Melt</b>	<b>\$ 12.00</b>
<i>Served with French Fries</i>	

Gambar 17. *The Sandwich Section of a Menu* (Source: Drysdale & Aldrich 2002: 152)

- **Vegetables**  
Kelompok ini merupakan bagian yang tidak dipisahkan dari menu. Dalam era 1970 an sayuran mulai menghilang dari daftar menu di berbagai restoran. Walaupun demikian sayuran tetap populer pada menu non komersil. Baru-baru ini sayuran kembali populer digunakan, baik sebagai *accompaniment* maupun sebagai hidangan utama. Keunggulan sayuran adalah harganya relative murah, sangat bernutrisi, dapat diterima secara baik oleh konsumen, rendah kalori, dan bisa digunakan sebagai garnish yang menarik pada setiap hidangan.
- **Side Dish**  
*Side dish* adalah bagian lain dari menu. Sesungguhnya *side dish* ini langsung ditambahkan atau complement entrée dan sandwich. Namun side dish dapat ditawarkan tersendiri oleh restoran, sehingga dapat menjadi hidangan yang lepas dan disantap tersendiri tanpa hidangan yang disertainya.

<b>SIDE DISH</b>	
French Fries	\$ 3.00
Potato Pancake	\$ 4.00
Vegetable	\$ 4.00
Baked Potato	\$ 4.00
Fried Onion Ring	\$ 4.50
Stuffed Cabbage	\$ 5.00
Cole Slow	\$ 2.75

Gambar 18. Contoh side dish yang bisa ditawarkan

- **Dessert**  
*Dessert* merupakan hidangan penutup. Sebagai hidangan penutup dessert harus menyegarkan. Pada awalnya dessert disajikan dari buah-buahan segar tanpa pengolahan. Pada

umumnya dessert dapat dibagi dalam 2 (dua) kelompok besar yaitu : *hot dessert* dan *cold dessert*.

Hidangan penutup panas disajikan dalam temperatur panas atau hangat. Termasuk dalam kelompok ini adalah *banana flambee*, *apple pie*, *soufflé*, dan *cake*. Sedangkan hidangan penutup dingin disajikan secara dingin termasuk alat hidangnya harus dalam suhu dingin, termasuk dalam kelompok ini adalah *ice cream*, pudding, buah-buahan, *fruits cake*, *parfaits*, dan *mousses*.



Gambar 19. Apple pancake dan Cake Roll (Sumber: Hotel Ciputra 2010)

**d) *Afternoon Menus/Coffee And Tea House***

Banyak aktivitas melibatkan kegiatan sore hari setelah *lunch*. Untuk mendatangkan pelanggan, menu yang berbeda dapat dirancang secara spesial untuk kegiatan di sore hari. Bagi restoran, menu-menu yang ditawarkan harus menarik. Konsumen yang mungkin akan makan di luar rumah pada sore hari adalah para pensiunan, wirausahawan, pengusaha, wisatawan, pelajar, bahkan ibu rumahtangga.

Hidangan yang paling dominan dalam *afternoon menu* adalah *snack*, yaitu hidangan kecil, baik panas ataupun dingin yang dapat dikombinasikan dengan salad, fruit, yoghurt atau *cottage cheese*.

Porsi-porsi kecil dari macam-macam sosis, *cold meat*, sandwich juga dimakan sebagai snack.

e) **Dinner**

Dinner biasanya disajikan pada malam hari dan merupakan makan yang diutamakan dan dinikmati dengan lebih leluasa, artinya tidak terburu-buru tetapi pada umumnya orang datang ke restaurant dalam keadaan rileks untuk menikmati hidangan yang banyak, dalam hal ini menu *dinner* menawarkan banyak pilihan macam-macam hidangan.

Beberapa menu dinner dapat terdiri dari 3 sampai 5 *course*, misalnya:

- a. *cold hors d'oeuvre*
- b. *Soup*
- c. *Fish or hot hors d'oeuvre*
- d. *Main course dengan garnish*
- e. *Sweet dish or dessert*

f) **Supper**

*Supper* ini dihidangkan tengah malam. Susunan menunya lebih terbatas dan lebih ringan dibanding *luncheon* atau *dinner* ditinjau dari kalori yang terkandung di dalamnya. Menu *supper* terdiri dari makanan kecil seperti *sandwich* salad dan sejenisnya. Menu ini biasanya di restoan hotel dibuat untuk *coffee shop* atau *room service*. Kelompok makanan yang disajikan untuk menu supper biasanya terdiri dari:

1. *Cold Cuts: cold fish, smoke beef*
2. *Entrees: Meat stew, lasagna*
3. *Grilled: Hamburger, minute steak*
4. *Sweet or dessert: English cake, muffin*

g) **Gala menu (mid night supper)**

Menu yang disajikan pada gala *dinner* biasanya menu yang terdiri dari 4 sampai 6 *course*, disajikan pada malam hari pada kesempatan pesta-pesta, kadang disertai tarian dan nyanyian atau sekedar ngobrol-ngobrol. Makanan yang disajikan biasanya berkualitas *excellent*, mudah dicerna dan disajikan secara hati-hati.

Pilihan menu terbaik, misalnya *shrimp cocktail*, *smoke salmon*, *escargot* biasa digunakan sebagai *appetizer*. Demikian juga *maincourse* terbaik seperti *Lobster*, *snapper*, *fillet mignon*, *roast beef rib*, *lamb cutlet* dipilih. Untuk *dessert* biasanya disajikan atraksi *dessert* melalui *flambee*, atau hidangan *Baked Alaska*.

*Gala dinner* biasanya dilaksanakan formal, tamu berbusana formal dengan menggunakan pakaian terbaiknya.



Gambar 20. *Bake Alasca with Chocolate Sauce* hidangan Favorit pada waktu Dinner

#### ***h) Light menu***

Merupakan menu ringan, bisa berupa *light dinner* atau *ligh lunch*. Pada umumnya daging tidak dihidangkan, sedangkan ikan, telur, susu, *cheese*, *vegetable* pasta, *crouton*, *fruit juice* dan buah dapat disajikan.

*Ligh dinner* merupakan menu ringan, banyak orang yang menyukai dinner ringan ini, dihidangkan menarik, porsi kecil. Sesuai dengan konten menu ini, maka *plate* yang disediakan ukuran kecil atau menggunakan *B and B plate*.



Gambar 21. Light Dinner di Ohio State University 2011 (Tuna Salad, Salad any kind, Crouton and Chesee)

**i) Menu Vegetarian**

Vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh-tumbuhan dan, tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging dan unggas, namun pada beberapa kelompok vegetarian masih mungkin mengonsumsi produk olahan hewan seperti telur, keju, madu atau susu.

Sikap tentang makan daging seringkali berasal dari budaya asal di mana mereka tinggal. Orang-orang terbiasa makan makanan tertentu, misalnya, kebanyakan orang Amerika Utara, Australia, dan Eropa makan daging. Namun banyak orang-orang di India penganut vegetarian. Sementara di daerah Afrika dan China, daging mungkin menjadi suatu kemewahan untuk dijangkau bagi rakyat kebanyakan.

Orang-orang menjadi vegetarian karena berbagai alasan. Beberapa memilih hidup sebagai vegetarian karena pandangan etis atau moral. Kepercayaan mereka meyakini bahwa membunuh hewan hanya sekedar untuk mendapatkan dagingnya adalah salah. Sebagian lagi percaya bahwa makan daging tidak sehat. Kelompok agama tertentu, seperti Hindu dan banyak umat Buddha, praktek vegetarianisme sebagai bagian dari iman mereka. Kelompok yang lain yang mempunyai keprihatinan bahwa kemampuan bumi untuk memberi makan penduduknya terbatas.

Terkait dengan kebutuhan nutrisi, meskipun bisa menjadi gaya hidup yang sangat sehat, mereka harus yakin bahwa tubuh mereka mendapatkan gizi yang diperlukan. Oleh karena itu untuk mendapatkan konsumsi protein yang mengandung asam amino yang lengkap mereka perlu mengkonsumsi kacang-kacangan dan produknya seperti tahu dan susu kedelai menjadi makanan yang populer di kalangan vegetarian. Demikian dengan kebutuhan kalsium banyak makanan tanpa daging dan non dairy mengandung sejumlah besar kalsium. Seluruh biji-bijian, kacang-kacangan, dan sayuran hijau gelap seperti brokoli merupakan sumber kalsium yang baik bagi vegetarian. Yang paling penting untuk diingat ketika mempertimbangkan diet vegetarian adalah keseimbangan. Aneka buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat memberikan sebagian besar vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh.



# BAB X

## POLA KERJA DALAM PENYUSUNAN MENU

---



Kelompok menu (*course*) seharusnya disusun berdasarkan urutan menu sesuai dengan permintaan konsumen. *Course* adalah makanan atau grup makanan yang disajikan pada saat yang sama atau dimakan pada waktu yang sama. Di restaurant sebenarnya *course* disajikan berurutan dengan waktu atau jeda waktu yang cukup untuk menikmati satu hidangan dengan hidangan berikutnya.

Tamu cafeteria bisa memilih semua *course* dalam satu waktu seperti *appetizer*, *salad*, *main course*, sayurannya serta *dessert* tetapi dalam memakannya diatur tersendiri. *Appetizer* dan hidangan-hidangan lainnya seperti sup, *cold* atau *hot hors d'oeuvre* dan ikan disajikan secara terpisah dan dihidangkan sebelum *main course* (*grosse piece*) dan selanjutnya *main course* diikuti dengan hidangan-hidangan yang lebih ringan.

Menu disusun berdasarkan menu klasik dan menu modern, keduanya memiliki ciri sendiri-sendiri.

## A. Menu Klasik

Menu yang ada sekarang sebenarnya merupakan menu yang diturunkan dari menu *banquet* yang terperinci, mulai disajikan pada abad ke 19 dan awal abad ke 20. Menu tersebut memiliki 12 atau lebih *course* dan setiap *course* dengan variasi pilihan yang ditentukan oleh tradisi. Urutan *course* di bawah ini merupakan salah satu model yang dapat disajikan pada jamuan *banquet* yang besar.

<i>Cold hors d'oeuvre</i>	<i>Savory appetizer</i> , ukuran kecil.
<i>Soup</i>	Sup jernih, sup kental atau broth.
<i>Hot hors d'oeuvre</i>	Hot appetizer dengan ukuran kecil
<i>Fish</i>	Berbagi hidangan seafood.
<i>Main course or piecede resistance</i>	Daging diroast atau <i>brais</i> dengan ukuran besar, biasanya daging <i>beef</i> , <i>lamb</i> atau venison dengan dilengkapi sayur-sayuran sebagai <i>garnish</i> .
<i>Hot entre</i>	Dibuat perporsi untuk setiap orang, dapat berasal dari daging, unggas yang dibroil, brais, digoreng dan sebagainya.
<i>Cold entre</i>	Dibuat dari daging, unggas, ikan, pate dingin.
<i>Shorbet</i>	Ice yang ringan atau shorbet, kadang-kadang dibuat dari anggur, untuk merangsang nafsu makan sebelum <i>course</i> berikutnya.
<i>Roast</i>	Biasanya terdiri dari ayam panggang, yang disertai pelengkap atau diikuti salad.

Sayur-sayuran	Biasanya merupakan olahan sayuran special seperti <i>artichoke</i> , <i>asparagus</i> , atau beberapa sayuran yang tidak umum seperti <i>cardoon</i> .
<i>Sweet</i>	Ini dibuat juga untuk <i>dessert</i> , berbagai hidangan cake, <i>tart</i> , <i>pudding</i> , <i>muffin</i> .
<i>Dessert</i>	Buah-buahan, keju, kadang-kadang kue kering kecil, <i>petite four</i> .

Ada perbedaan pendapat tentang penyajian yang tepat untuk menyajikan sayuran (*vegetable*) apakah sebelum atau sesudah *roast*, tetapi akhirnya disetujui bahwa *sayuran* disajikan sesudah *roast*. Beberapa ketentuan bahwa hidangan-hidangan untuk *sweetdish* (*ice cream*, *bavarian cream*, *some pudding*, *blanchmange*, *fruits stew*, *mousse*) sering disajikan dengan kue-kue, tetapi bukan kue-kue yang disiapkan untuk hidangan. *Dessert* dapat terdiri dari campuran *grape* (anggur) yang dikeringkan, kacang, *almond*, *small pastry*, *chocolate*, buah segar, dan *cheese*.

Pada menu klasik di Perancis, *cheese* selalu ditawarkan sebelum *sweetdish*. *Sherbed* (sorbet) dalam *frame work* penyusunan menu tidak diperlakukan sebagai hidangan yang terpisah, disajikan sebagai hidangan yang menyegarkan dan diberikan pada pertemuan-pertemuan singkat tanpa diikuti sajian-sajian berikutnya. *Sorbet* merupakan sesuatu yang tidak pantas apabila disajikan sebagai minuman dingin pada menu yang disusun pendek atau pada waktu *toaste* ditengah-tengah pembicaraan resmi.

Mengubah urutan *course* sesuai dengan permintaan tamu kadang-kadang dibolehkan, misalnya dijumpai *hot entrée*, dalam hal ini *entrée* dianggap sebagai hidangan penyela, sering disajikan sebelum *main course*, sehingga metode-metode pengolahan untuk *fish course* dan *main course* benar-benar penting diperhatikan.

Akhir-akhir ini ada kecenderungan untuk menyederhanakan pola menu dan pemilihan menu, hal ini terutama disebabkan oleh selera tamu yang berbeda-beda atau tamu yang suka memilih-milih dan tidak meminta *course* dengan makanan yang banyak pilihan. Menu dengan 3 sampai 6 hidangan yang lezat yang dipilih dengan hati-hati akan lebih disukai daripada suatu daftar yang panjang dari makanan yang berbeda-beda. *Course* tradisional yang disajikan di bawah ini merupakan contoh permintaan berdasarkan Pola Kerja Tradisional.

Contoh:

- *Soup* *Potage*
- Main course* *Grosse piece*

*Vegetable*  
*Sweet dish*

*Legume*  
*Entrumets*

- *Soup*  
*Fish*  
*Main course*  
*Vegetable*  
*Sweet dish*
- Pottage*  
*Poisson*  
*Grosse piece*  
*Legume*  
*Entrumets*

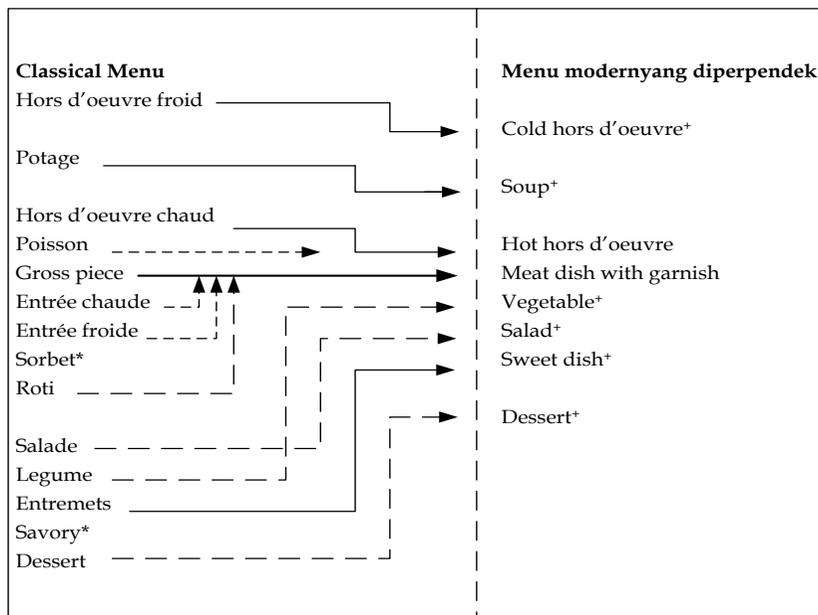
Menu yang disusun pada contoh 3,4,5,6 boleh dimulai dengan salad dalam menu tersebut. Buah dan keju disajikan sebagai pengganti *sweet dish*.

- *Cold hors d'oeuvre*  
*Soup*  
*Fish*  
*Main course*  
*Roast*  
*Vegetable*  
*Sweet dish*
- *Cold hors d'oeuvre*  
*Soup*  
*Fish*  
*Main course*  
*Cold Entrée*  
*Roast*  
*Vegetable*  
*Sweet dish*  
*Dessert*
- *Cold hors d'oeuvre*  
*Soup*  
*Fish*  
*Main course*  
*Cold Entrée*  
*Roast*  
*Vegetable*  
*Sweet dish*  
*Dessert*

- *Cold hors d'oeuvre*  
*Soup*  
*Hot hors d'oeuvre*  
*Fish*  
*M C*  
*Hot Entrée*  
*Cold Entrée*  
*Sherbet*  
*Roast*  
*Vegetable*  
*Sweet dish*  
*Dessert*

Jika *savory dish* ditambahkan maka pola kerja menu klasik akan menjadi komplit. Savory dish disajikan sesudah sweet dish (*Entremets*) kadang-kadang *vegetable course* disebut *Entremets de Cuisine* dan *sweet dish* disebut *Entremets sucre*.

#### Skema Kerja Menu Klasik dan Modern



Gambar 22. Skema Kerja Menu Klasik dan Modern

Catatan :

- ▶ Course yang tidak dapat digabung
- ▶ Course yang dapat digabung
- \* Dapat dihilangkan untuk menu-menu yang pendek (gilirannya dikurangi)
- + Diperlukan hanya untuk ditawarkan sebagai alternative menu lunch secara modern

Versi yang lebih pendek dari pola menu klasik seperti yang terlihat di atas memperlihatkan bagaimana beberapa course dalam menu panjang dikombinasikan atau dihilangkan.

Course dapat dirangkai dalam pilihan yang tepat, kemungkinan adanya menu yang fleksibel dan makanan yang bervariasi dapat ditawarkan cold entrée seperti mousse disajikan sebagai *cold hors d'oeuvre*, a chaud froid atau pate dapat diganti dengan meat dish. Menu yang lebih teliti, ikan atau *hot entrée* yang ringan dapat disajikan sebagai *hot hors d'oeuvre*.

Pada menu lunch yang sederhana, sayuran sering digunakan sebagai meat dish daripada sebagai *main course*. *Roast* yang disajikan dengan sayuran yang pantas dapat juga dipergunakan sebagai *grosse piece*.

## B. Menu Modern

### **Course dan susunannya:**

Saat-saat sekarang menu klasik yang mahal jarang dihidangkan, walaupun menu tersebut menyenangkan. Banquet yang mewah terdiri dari banyak hidangan bila dibandingkan dengan menu klasik.

Makanan utama merupakan pusat dari hidangan modern. Jika hidangan itu hanya terdiri dari 1 makanan maka ini dianggap sebagai *main course* sekalipun itu hanya berupa salad atau semangkuk sup.

Biasanya *main course* memang hanya satu, tetapi *banquet* yang besar bisa menampilkan *main course* lebih dari satu, misalnya *poultry dish* diikuti dengan *meat dish* atau hidangan *meat dish* diikuti dengan *casserole dish*.

Jumlah hidangan yang disajikan sebelum *main dish* bisa satu atau lebih tergantung dari sifat hidangan tersebut, namun yang penting

diperhatikan tamu tidak merasa kenyang sebelum menikmati hidangan utama.

Berikut ini akan disajikan mengenai makanan modern.

Modern menu:

- Hidangan pertama : *Appetizer (Fish)*  
*Sup Salad*
- Hidangan utama : Daging, unggas atau ikan disertai sayuran sebagai pelengkap (*accompaniment*).
- Hidangan penutup : Salad  
Buah dan keju  
*Sweet*

**Catatan :**

1. *Appetizer*, *sup* dan *salad* adalah 3 hidangan yang biasanya disajikan sebelum *main course* satu atau dua dari ketiganya atau bahkan semua dapat disajikan sesuai dengan pesanan sehingga makanan tersebut dapat disusun sebagai hidangan berikut ini:

Giliran :	<i>Appetizer</i>	<i>Soup</i>	<i>Salad</i>
	<i>Main dish</i>	<i>Main dish</i>	<i>Main dish</i>

Giliran :	<i>Appetizer</i>	<i>Soup</i>	<i>Appetizer</i>
	<i>Soup</i>	<i>Salad</i>	<i>Salad</i>
	<i>Main dish</i>	<i>Main dish</i>	<i>Main dish</i>

Giliran : *Appetizer*  
*Soup*  
*Salad*  
*Main dish*

2. Hidangan ikan kadang-kadang dibuat, terutama untuk dinner yang formal dan disajikan sesudah hidangan *appetizer* dan *sup*, disajikan dalam porsi yang relative kecil, dan hidangan *main course* harus bukan dari ikan.
3. *Salad* dapat disajikan sebelum atau sesudah *main course* tetapi bukan kedua-duanya. Pada sajian secara tradisional, *salad* disajikan sesudah *main course* untuk merangsang nafsu makan

sebelum hidangan *cheese* dan *sweet*. Penyajian salad sebelum main course merupakan hasil penemuan Amerika yang masih baru.

4. Kadang-kadang satu atau lebih hidangan pertama disajikan pada saat yang sama sebagai main dish mungkin dalam satu piring. Terkenal terutama pada menu makan siang, di mana kondisinya menginginkan adanya pelayanan yang cepat, sehingga kita akan menemui kombinasi antara sup dan sandwich, salad dan omelet.
5. Jika *cheese* dan *sweet* disajikan untuk dessert, maka keduanya akan disajikan sesuai dengan urutan. Pada menu ala Inggris *cheese* disajikan sesudah *sweet*, sementara itu untuk Perancis pada umumnya *sweet* diletakkan terakhir.

## Daftar Pustaka

- Anonymous, 1980, *the good- hause keeping step by step cook-book*, Dorlingkindersley Limited, London
- Barth PH, 1981, *Pengetahuan Memasak Modern*, CV. Nur Cahaya, Yogyakarta
- FG Winarno, 1984, *Kimia Pangan dan Gizi*, PT. Gramedia, Jakarta
- John Willey& Sons, 1983, *Professional Cooking*, New York, U.S.A
- Leilani Brin Key Peck, B.S., dkk., 1974, *Focus on Food*, Webster division Mc graw-Hill Book Company, United States of America
- Pauli Eugen, 1979, *Classical Cooking the Modern way*, CBI publishing Company, Inc., USA
- Paulina S.W., *Pengetahuan, Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia*, SNTK Neg., Surabaya.
- \_\_\_\_\_, 1980, *Pengolahan Makanan Indonesia dan Penyajiannya*, Pusat Pendidikan Perhotelan dan Pariwisata, Bandung.
- Suharjo dkk., 1985, *Pangan, Gizi dan Pertanian*, Universitas Indonesia.
- Kotschevar. H .L & Withrow.D. ( 2008). *Management by Menu*. Fourth Edition. New Jersey: Jhon Willey & Son
- Drysdale, A.J. & Aldrich, A.,J (2002). *Profitable Menu Planning*. New Jersey: Pearson education
- Mien K. Mahmud. & Nils Aria Zulfianto. (2002). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Pauli Eugen. (1979). *Classical Cooking The modern way*. Boston. CBI Publishing Company, Inc
- Wiley. J. & Sons. (1983). *Professional Cooking*. New York. Published: simultaneously in Canada.

Intarina Hardiman. (2012). *100 Resep Oseng-oseng & Tumis*.  
Jakarta: PT Gramedia

<http://www.focusonfood.org/cookingtech.html>

<http://www.google.co.id/imgres?imgurl=http://www.culinary.net/images/300-300/onlinereleases>

[http://www.google.co.id/search?q=griddling&hl=id&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Jd3WUaulMITW8gTcIIIGQBA&ved=0CAcQ\\_AUoAQ&biw=1517&bih=783](http://www.google.co.id/search?q=griddling&hl=id&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Jd3WUaulMITW8gTcIIIGQBA&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1517&bih=783)