

HANDOUT 9

Mata Kuliah : Katering Pelayanan Lembaga
Program : Pendidikan Tata Boga/ Paket Katering
Jenjang : S-1
Semester : VI
Minggu : 14
Pokok Bahasan : Prosedur Persiapan dan Pemasakan Bahan Makanan
Jumlah SKS : 3 sks

1. Tujuan Instruksional Umum

Mahasiswa mampu memahami dan memiliki pengetahuan tentang prosedur persiapan dan pemasakan bahan makanan pada katering pelayanan lembaga

2. Tujuan Instruksional Khusus

1. Mahasiswa dapat menjelaskan kembali prosedur persiapan bahan makanan di katering pelayanan lembaga.
2. Mahasiswa dapat memilih bahan makanan yang baik untuk di olah di katering pelayanan lembaga.
1. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dari pemasakan bahan makanan
2. Mahasiswa dapat menguraikan prinsip dari pemasakan bahan makanan untuk katering lembaga.
3. Mahasiswa dapat menyebutkan teknik pemasakan bahan makanan di katering pelayanan lembaga.

3. Uraian Materi perkuliahan

A. Prosedur Persiapan Bahan Makanan

Persiapan bahan makanan adalah suatu proses kegiatan yang spesifik dalam rangka penyiapan bahan makanan dan bumbu-bumbu sebelum dilakukan pemasakan. Keegiatannya meliputi semua perlakuan pada saat bahan makanan diterima, diambil atau dikeluarkan dari ruang penyimpanan untuk kemudian disiangi, dibersihkan bagian-bagian yang tidak dimakan, dicuci, dipotong, direndam

bila perlu, diiris tipis, digilin, ditumbuk, dirajang, diaduk, diayak, dibentuk, disetak, dipanir, sampai saat bahan makanan siap untuk dimasak. Persiapan bahan makanan bertujuan untuk:

1. Tersedianya racikan yang tepat dari berbagai macam bahan makanan untuk berbagai masakan dalam jumlah yang sesuai dengan standar porsi, menu yang berlaku dan jumlah klien.
2. Tersedianya berbagai anjuran bumbu-bumbu masakan sesuai resep jenis masakan, menu dan jumlah klien.

Kualitas makanan yang tinggi, cita rasa yang enak, menarik dan menggugah konsumen untuk menyantapnya dan juga dapat merupakan investasi bagi kesehatan tubuhnya.

1. Pertimbangan dalam persiapan bahan makanan

- a. Peralatan

- b. Jadwal penyediaan dan distribusi makanan

- c. Pengawasan porsi :

- Standar porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih untuk setiap jenis hidangan.

- Standar resep

Standar resep digunakan untuk mencapai standar kualitas makanan yang baik sesuai dengan yang diharapkan.

2. Teknik spesifik dalam persiapan bahan makanan

- a. Teknik persiapan bumbu-bumbu

Dihaluskan/digiling, diiris tipis, dimemarkan/dipukul-pukul, utuh.

Dalam usaha meningkatkan aroma masakan maka bumbu sebelum digiling sering dimatangkan lebih dahulu dengan cara :

- Menggoreng : bawang merah, bawang putih, cabe.
- Menyangrai : ketumbar, kemiri, kunyit, terasi, jinten
- Merebus/menumis : cabe sebelum digiling
- Disembam/dibakar dalam abu : kluwek
- Direndam : ragi, soda, bibit roti

- b. Teknik mencampur bumbu

- Bumbu seperti cuka, vanili, kecap, gula merah sebaiknya ditambahkan terakhir, sebelum hidangan matang. Seandainya diperlukan pemasakan dengan menggunakan jumlah kecap banyak, tambahkan kecap secara bertahap, sehingga akhirnya rasa kecap tidak berubah.
- Apabila semua bumbu harus dihaluskan maka perhatikanlah urutan mancampurannya. Untuk langkahnya sebaiknya haluskan dulu bahan-bahan yang sifatnya agak licin seperti bawang merah, bawang putih, jahe dan sebagainya. Kemudian tambahkan berturut-turut garam, gula, dan kemiri. Jika cabe merupakan bumbu pokok, sebaiknya cabe tersebut dihaluskan dahulu, baru mengikuti urutan seperti di atas.

c. Teknik dalam persiapan bahan makanan

Mencuci bahan makanan, meracik, memotong tipis, mengupas, mengayak, mengocok, menepung, mengaduk, dan membanting.

d. Perlakukan terhadap bahan makanan sebelum dimasak

- Marinir :direndam atau dicuci dan garam sebelum dimasak.
- Panir :dimasukkan ke dalam kocokan telur kemudian digulingkan pada tepung roti kering/panir.
- Frcir :dibungkus dengan daging cincang
- Bardir :dibungkus dengan lembaran lemak
- Blanching:mencampur dengan asam dan minyak
- Dredging :membuat dan menyaebarkan bahan makanan dengan tepung atau bahan halus lainnya.
- Kneading :menekankan dan melebarkan
- Mencairkan:memanaskan/memukul bahan makanan agar menjadi cair

3. Cara pemilihan makanan

a. Pemilihan bahan makanan pokok

Dalam melakukan pemilihan bahan makanan, harus diperhatikan kualitas bahan makanan yang menyangkut nilai gizi, kebutuhan bahan makanan, kebersihan, serta keamanan/bebas dari unsur yang tidak diharapkan. Kondisi ini juga menyangkut bentuk yang baik dan menarik, ukuran hamper seragam besarnya, tidak berlendir, warna khas, uga aroma, tekstur, keempukan tingkat matang.

Beras

Cara memilih beras yang baik

Beras yang baik adalah beras yang memiliki cir-ciri berikut :

1. Berbau segar/wangi dan berwarna seragam sama
2. Tidak tengaik, tidak apek, dan tidak banyak padi dan batu/sampah lain
3. Tidak banyak yang pecah-pecah
4. Kering, tidak lembab dan tidak kusam
5. Tidak bercendawan, tidak berurat, dan tidak berkutu

Cara persiapan beras :

1. Bersihkan semua padi yang ada dalam beras, termasuk batu atau sampah kecil lain yang ada.
2. Cucilah 2 - 3 kali saja, tidak perlu terlalu bersih. Pencucian yang berulang akan melarutkan vitamin B1. apalagi bila dicuci di atas air mengalir.
3. Masaklah beras dengan air secukupnya, jangan berlebihan, cairannya kira-kira 2 -3 cm di atas beras. Hindarilah terjadinya gosong atau kerak.
4. Beras yang baik 100% dapat dimakan, kecuali kualitasnya rendah

b) Pemilihan bahan makanan sumber protein hewani

Termasuk golongan unggas adalah ayam, itik, angsa, kalkun, merpati. Unggas merupakan sumber zat pembangun yang mahal. Susunan zat gizi hamper sama sengan daging tetapi jaringan ototnya lebih halus, lebih mudah dicerna untuk orang sakit.

Unggas

Cara memilih unggas yang baik:

1. Kulit mulus agak kemerahan atau kekuningan
2. Kulit kaki tidak kering, tidak ada luka atau koreng
3. Bau segar, daging tidak kecoklatan
4. Tulang kaki dan sayap bentuknya normal, tidak bengkok
5. Cukup lemak di bawah kulit.

Telur

Cara memilih telur yang baik:

1. Bila dimasukkan ke dalam air, telur akan tenggelam
2. Bila dilihat dengan cahaya matahari/lampu tidak menunjukkan adanya bintik hitam di dalamnya
3. Kulitnya mengkilap, kasar bersih
4. Tidak koclak saat digoyang.

Cara menyimpan telur:

1. Sebaiknya di tempatkan pada rak telur dalam jumlah tertentu dan dibalik-balik tiap tiga hari tertentu, supaya merah telurnya tidak turun dan melekat pada dinding telur
2. Di simpan ditempat yang dingin 10 derajat celcius tahan selama satu minggu
3. Disimpan terpisah dari makanan lain yang berbau tajam. Sifat dari telur adalah penghisap bau karena pori-pori kulitnya.
4. Telur disimpan dalam keadaan kering tanpa dicuci. Dengan pencucian lapisan mucus yang melindungi kulit luar (shell) dari kotoran dapat masuk ke dalamnya.

c Bahan makanan sumber protein nabati

Tempe

Kedelai direndam semalaman, kemudian dicuci bersih. Rebus sampai lunak kemudian dinginkan lalu tiriskan. Setelah agak kering disebarakan di atas tempat yang dialasi daun pisang atau lainnya, kemudian ditambah ragi tempedan ditutup. Di simpan di tempat yang gelap dan dingin selama satu sampai dua hari

Tahu

Kedelai direbus lalu digiling sampai halus, kemudian disaring setelah itu diberi batu tahu yang sudah duhancurkan dan dibiarkan beberapa lama akan terjadi gumpalan, kemudian cetak gumpalan tersebut.

Kacang hijau

Bentuknya kecil, bulat dan berwarna hijau atau kuning kecoklatan. Banyak mengandung vitamin B₁. dari bijinya dapat dibuat kecambah, kue-kue, tepung kacang hijau dan lain-lain. Mengandung 24% protein dalam 100 gram bahan.

d Bahan makanan sumber vitamin dan mineral

Sayuran

Cara memilih sayuran yang baik :

1. Pilih yang muda, seratnya lunak dan rasanya enak (kecuali untuk sayuran yang membutuhkan jenis yang tua)
2. Tidak layu dan mudah dipatahkan
3. Tidak berulat dan tidak berlubang/kotor
4. Warnanya seragam, tidak bepercak
5. Tidak berulat atau berjamur
6. Untuk sayuran buah, pilih yang tidak banyak lekuk dan tidak beberlak
7. Beli sesuai dengan musimnya

Buah-Buahan

Cara memilih buah-buahan yang baik :

1. Pilihlah yang agak masak dan berwarna merah, kuning atau ungu
2. Kulit licin, segar, tidak keriput, tidak berlubang, dan tidak coklat
3. Warnanya segar dan padat
4. Berbau harum untuk beberapa jenis tertentu
5. Belilah tepat pada musimnya.

B. Pemasakan Bahan Makanan

Pemasakan bahan makanan adalah proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan menurut prosedur yang ditentukan dengan menambahkan bumbu standar menurut resep, jumlah klien, serta perlakuan spesial, yaitu pemasakan dengan air, lemak, pemanasan dalam rangka mewujudkan masakan dengan cita rasa yang tinggi. Tujuan dari pemasakan bahan makanan, yaitu:

1. Mempertinggi daya cerna makanan.
2. Mempertahankan nilai gizi makanan.
3. Mempertahankan dan menambah rasa, rupa dari bahan makanan.
4. Tidak takut untuk mengkonsumsinya (menimbulkan rasa aman karena terlebih dahulu bahan makanan telah dimasak/diolah)

1. Standar kualitas

Standar kualitas makanan dapat diukur dengan nilai-nilai tertentu seperti nilai gizi, rupa, rasa, tekstur, warna, bahan makanan yang digunakan, standar porsi dan cara penyajiannya.

2. Prinsip umum pemasakan bahan makanan

Dalam pemasakan bahan makanan ada beberapa peraturan dasar yang harus diterapkan :

- a. Kualitas bumbu
- b. Cara pemasakan bahan makanan yang tepat dan benar
- c. Penetapan tenggang waktu antara persiapan dan waktu penyajian/pelayanan makanan.
- d. Rusak akibat pemasakan yang terlalu lama

3. Teknik pemasakan bahan makanan

- a. Merebus : memasak dengan air banyak
- b. Mengukus : memasak dengan uap air
- c. Mengetim : memasak dengan alat tim menggunakan uap air
- d. Memanggang : memasak dengan oven
- e. Membakar : memasak langsung dengan api
- f. Menyate : membakar diatas bara api/plat panas
- g. Menggoreng : memasak dengan minyak panas, lemak panas
- h. Menumis : memasak dengan minyak sedikit dan diberi air pada hasil akhirnya
- i. Mengungkep : memasak dengan minyak sedikit dan diberi air pada hasil akhirnya
- j. Menyelip : memasak dengan air lalu ditambahkan lemak
- k. Menyemur : memasak dengan minyak kemudian ditambahkan air kecap