



Masakan dari Telur



Dra. Atat Siti Nurani. Msi

PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2010

TELUR

- ✦ **PENGERTIAN TELUR**
- ✦ **JENIS-JENIS TELUR**
- ✦ **CIRI-CIRI TELUR YANG BAIK**
- ✦ **PERSYARATAN TELUR SEGAR**
- ✦ **CARA MENYIMPAN TELUR**
- ✦ **MENGOLAH HIDANGAN DARI TELUR**

PENGERTIAN TELUR

Telur merupakan sumber protein hewani yang baik, murah dan mudah didapat.

Di lihat dari nilai gizinya, sumber protein telur juga mudah diserap tubuh.

JENIS-JENIS TELUR (1)

Jenis telur dapat dikelompokkan menjadi dua bagian:

1. Telur unggas
2. Telur Non Unggas

JENIS-JENIS TELUR (2)

1. Telur unggas

Contohnya : telur ayam, telur itik, telur angsa.



JENIS-JENIS TELUR (3)

1. Telur Non Unggas

Contohnya telur penyu, telur ikan kakap, telur ikan salmon



Telur Penyu

CIRI-CIRI TELUR YANG BAIK

Ciri-ciri telur yang baik adalah :

- ✦ Kondisi cangkang tidak retak, bersih dari kotoran yang menempel serta kontaminasi mikroba
- ✦ Telur yang baik akan terlihat jernih
- ✦ Ciri lain telur yang baik adalah, tidak terapung ketika di rendam di dalam air.

PERSYARATAN TELUR SEGAR

Jika telur dipecah dan ditaruh dipiring datar:

- ✦ Kuning telurnya tinggi / tidak datar
- ✦ Putih telur tinggi dan banyak
- ✦ Bentuknya membulat
- ✦ Putih dan kuningnya mudah dipisah
- ✦ Telur segar terasa berat

CARA MENYIMPAN TELUR

- ✦ Menyimpan telur sebaiknya di dalam kulkas.
- ✦ Walaupun isi telur tersimpan di dalam cangkang, pori-pori kulit telur tetap bisa menyerap aroma dari luar. Karenanya, simpan telur tidak berdekatan dengan bahan pangan berbau tajam.

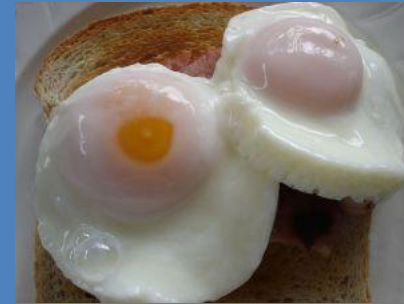
MENGOLAH HIDANGAN DARI TELUR

Telur dapat dibuat menjadi berbagai hidangan Contohnya seperti:

Telur Ceplok (Fried Egg)



Telur rebus tanpa kulit (Poached egg)



Telur dadar (Omelette)



Telur orak-arik (Scrambled egg)



Omelette

✦ BAHAN

- 3 butir telur
- Mentega/minyak
- 50 gr Daging cincang
- 10 gr Buncis
- 10 gr wortel

✦ BUMBU

- 3 siung Bawang merah
- 1 siung Bawang putih
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt penyedap

PERALATAN YANG DIGUNAKAN



kompot



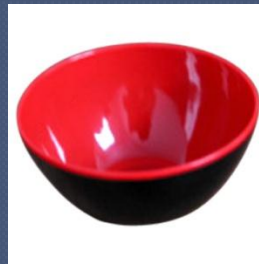
Sendok & Garpu



Pisau



talenan



Mangkuk



Piring saji

CARA MEMBUAT

- ✦ Pecahkan telur, masukan daging cincang, wortel dan buncis, lalu masukan bumbu yang telah diiris kocok sampai tercampur.
- ✦ Setelah itu masukan kocokan telur yang sudah tercampur ke dalam wajan yang sudah disiapkan dengan memakai api kecil, angkat, lalu sajikan.

KESIMPULAN

Telur adalah salah satu bahan makanan hewani yang dikonsumsi selain daging, ikan dan susu. Umumnya telur yang dikonsumsi berasal dari jenis-jenis burung, seperti ayam, bebek, angsa dan mempunyai sumber protein hewani yang baik, murah dan mudah didapat. Di lihat dari nilai gizinya, sumber protein telur juga mudah diserap tubuh, baik untuk konsumsi anak-anak hingga lansia.

SEKIAN DAN TERIMA KASIH

Dra Atat Siti Nurani M.Si