



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI GIZI**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

| MATA KULIAH (MK)        | KODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Rumpun MK                                                                                                                  | BOBOT (sks)                                                                                                              |                   | Semester | Tgl Penyusunan    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|-------------------|
| Gizi Kuliner            | 05025019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gizi Masyarakat                                                                                                            | T= 1<br>(Teori)                                                                                                          | P= 1<br>(Praktik) | 1        | 15 September 2025 |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |
| OTORISASI               | DOSEN PENGEMBANG RPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KOORDINATOR RMK                                                                                                            | KETUA PROGRAM STUDI                                                                                                      |                   |          |                   |
|                         | TTD<br><br>Yuli Dwi Setyowati, SGz., MSi<br>Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si                                                                                                                                                                                                                                                                                | TTD<br><br>Yuli Dwi Setyowati, SGz., MSi | TTD<br><br>Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc |                   |          |                   |
| CAPAIAN PEMBELAJARAN MK | CPL PRODI yang dibebankan pada MK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |
|                         | <b>Capaian Sikap (S):</b><br>S3: Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban berdasarkan Pancasila                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |
|                         | <b>Capaian Pengetahuan (P):</b><br>P1: Menguasai teori dasar ilmu gizi, pangan, biomedik, patofisiologi, humaniora, penelitian, kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang pelayanan dan kewenangan ahli gizi dalam sistem kesehatan nasional dan sistem ketahanan pangan dan gizi nasional                                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |
|                         | <b>Capaian Keterampilan Umum (KU):</b><br>KU1: mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya<br>KU2: Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |
|                         | <b>Capaian Keterampilan Khusus (KK):</b><br>Mampu berkomunikasi efektif dalam pelayanan konseling, edukasi gizi, dan dietetik untuk menangani masalah gizi individu, kelompok dan masyarakat sesuai hasil kajiannya serta mempertimbangkan implikasinya (KK1)<br>Memiliki kemampuan belajar yang terstruktur dalam memahami teori dasar ilmu gizi, pangan, biomedik, patofisiologi, kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang pelayanan |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                   |          |                   |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dan kewenangan ahli gizi (Decision Maker) (KK11) |                                                                                                                                                                                                                        |
| Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)          |                                                                                                                                                                                                                        |
| CPMK 1                                           | Mampu bekerjasama dalam tim dan bertanggung atas hasil kerja mandiri atau kelompok dan memiliki sikap kritis, empati pada klien dan tim kerja pada tingkat internal serta eksternal organisasi; (C6, A5) (S3, P4, KU1) |
| CPMK 2                                           | Mampu mendesain dan mengelola penyelenggaraan makanan pada institusi dengan menerapkan konsep – konsep gizi dan manajemen; (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                      |
| CPMK 3                                           | Mampu mengembangkan rencana bisnis untuk program, layanan, produk gizi dan pangan halal, termasuk pengembangan anggaran, kebutuhan staf, persyaratan fasilitas, perlengkapan dan persediaan; (C3, A5) (S3, P3, KU1)    |
| Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (sub CPMK)  |                                                                                                                                                                                                                        |
| Sub-CPMK 1                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan peralatan memasak (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                                                                                   |
| Sub-CPMK 2                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan resep, bumbu dan rempah (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                                                                             |
| Sub-CPMK 3                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan tata cara dan kaidah memasak beserta garnish C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                                                         |
| Sub-CPMK 4                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar memasak (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                                                                                |
| Sub-CPMK 5                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Tenggara (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                            |
| Sub-CPMK 6                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Timur (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                               |
| Sub-CPMK 7                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Selatan (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                                             |
| Sub-CPMK 8                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Timur Tengah dan Asia Tengah (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                                                             |
| Sub-CPMK 9                                       | Mahasiswa mampu menjelaskan pola makan, peralatan, pengolahan dan penyajian makanan kontinental (appetizer dan salad) (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                           |
| Sub-CPMK 10                                      | Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip, peralatan, pengolahan dan penyajian stock, soup dan sauce (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                                                  |
| Sub-CPMK 11                                      | Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip, peralatan, pengolahan dan penyajian main course (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                                                            |
| Sub-CPMK 12                                      | Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip, peralatan, pengolahan dan penyajian makanan dessert dan hidangan sepinggan (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                                 |
| Sub-CPMK 13                                      | Mahasiswa mampu menjelaskan tentang prinsip, etika, peralatan, dan penyajian makanan diet rumah sakit (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                                           |
| Sub-CPMK 14                                      | Mahasiswa mampu menjelaskan tentang prinsip, etika, peralatan, dan penyajian makanan di table manner (C4, A2) (S3, P2, KU2)                                                                                            |
| Korelasi                                         | CPMK terhadap Sub-CPMK                                                                                                                                                                                                 |

|           |           |           |           |             |                     |               |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------------------|---------------|
|           | CPL 3 (%) | CPL 4 (%) | CPL 7 (%) | ...CPL ke-i | Bobot Penilaian (%) | Jumlah Minggu |
| Sub-CPMK1 | 5         |           |           |             | a+e=15              | 1             |
| Sub-CPMK2 | 5         |           |           |             | f+k=15              | 1             |
| Sub-CPMK3 | 5         |           |           |             | b+g+l=20            | 1             |
| Sub-CPMK4 |           | 7         |           |             | h+m+15              | 1             |
| Sub-CPMK5 |           | 7         |           |             | c+i+n=15            | 1             |
| Sub-CPMK6 |           | 7         |           |             | d+j+m=20            | 1             |
| Sub-CPMK7 |           | 7         |           |             |                     | 1             |
| Sub-CPMK8 |           | 7         |           |             |                     | 1             |
| Sub-CPMK9 |           | 7         |           |             |                     | 1             |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                            |                            |                                  |                           |    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|----|
|                                  | Sub-CPMK10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 5                          |                            |                                  |                           | 1  |
|                                  | Sub-CPMK11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 5                          |                            |                                  |                           | 1  |
|                                  | Sub-CPMK12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 5                          |                            |                                  |                           | 1  |
|                                  | Sub-CPMK13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 5                          |                            |                                  |                           | 1  |
|                                  | Sub-CPMK14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                            | 10                         |                                  |                           | 1  |
|                                  | <b>Jumlah (%)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | $\Sigma \text{CPL 3} = 30$ | $\Sigma \text{CPL 4} = 35$ | $\Sigma \text{CPL 4} = 35$ | $\Sigma \text{CPL ke-i} = \dots$ | $\Sigma \text{CPL} = 100$ | 14 |
|                                  | <b>Jumlah (sks)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | $30/2/100 = 0,6\text{sks}$ | 0,7sks                     | 0,7sks                     |                                  | 2sks                      |    |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                            |                            |                                  |                           |    |
| DESKRIPSI SINGKAT MATA KULIAH    | Mata kuliah ini mahasiswa mempelajari tentang ilmu dan seni dalam mengolah bahan makanan dimulai dari proses pemilihan bahan makanan, penyimpanan dan persiapan sebelum dilanjutkan dengan proses pengolahan dengan berbagai teknik pengolahan dan disajikan secara menarik dan bergizi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                            |                            |                                  |                           |    |
| BAHAN KAJIAN/MATERI PEMBELAJARAN | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prinsip dan kaidah persiapan, penggunaan dan fungsi peralatan memasak</li> <li>2. Resep, bumbu dan rempah</li> <li>3. Teknik memasak beserta garnish</li> <li>4. sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Tenggara</li> <li>5. sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Selatan</li> <li>6. sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Timur Tengah dan Asia Tengah</li> <li>7. sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Timur</li> <li>8. pola makan, peralatan, pengolahan dan penyajian makanan kontinental (appetizer dan salad)</li> <li>9. Maincourse (makanan utama)</li> <li>10. stock, soup dan sauce</li> <li>11. Makanan penutup dan makanan sepinggan</li> <li>12. makanan diet rumah sakit</li> <li>13. table manner</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                            |                            |                                  |                           |    |
| DAFTAR PUSTAKA                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glanz, et.al, 2008. Health Behavior and Health Education. Jossey-Bass, LA.</li> <li>2. Strianese, Anthony J. (2002). Dining Room and Banquet Management. Thomson Delmar Learning. hlm. 63.</li> <li>3. Molokhovets, Elena (1998). Classic Russian Cooking: Elena Molokhovets' A Gift to Young Housewives. Indiana University Press</li> <li>4. Rahmania, Nabila., Feranza, Amelia. (2019). "PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN NEGARA INDIA". Jurnal Pendidikan, Tata Boga dan Teknologi. 1.1. 3<br/><a href="https://e-journal.uajy.ac.id/11446/3/2BL01228.pdf">https://e-journal.uajy.ac.id/11446/3/2BL01228.pdf</a></li> <li>5. Jatika Riyo. 2018. Sedap. Jakarta: PT Samindra Utama</li> <li>6. Ernawati dan Ayu Sgar. 2009. Dapur Pintar (Memuat lebih dari 900 Resep Masakan Populer Nusantara &amp; Mancanegar. Jakarta: Wahyu Media</li> <li>7. Buku sarapan MANCANEGARA, PT. MEDIA BOGA UTAMA, JL PANJANG NO.8A, KEBON JERUK, JAKARTA 11530</li> <li>8. Buku HIDANGAN LENGKAP ALA MANCANEGARA, PT. Samarinda Utama</li> <li>9. Ayuningsih, Fajar. 2006. Ekstotika Hidangan Asiatik (Thailand, Vietnam, India, Singapura, Malaysia, Korea, dan Jepang). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.</li> <li>10. Siregar, Rohanta dan Surati, I Gede. 2020. Gizi Kuliner. EGC: Jakarta</li> </ol> |                            |                            |                            |                                  |                           |    |

|                       |                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------|
| DOSEN PENGAMPU        | 1. Yuli Dwi Setyowati, MSi<br>2. Imawati, MSi |
| MATA KULIAH PRASYARAT | -                                             |

| Mgg<br>ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir<br>yang diharapkan) | Integrasi<br>Keilmuan | Penilaian |                   |           | Bentuk Pembelajaran; Metode<br>Pembelajaran; Penugasan<br>[Estimasi Waktu] |           | Materi<br>Pembelajaran<br>(Pustaka) | Bo<br>bot |
|------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
|            |                                                   |                       | Indikator | Kriteria & Teknik | Instrumen |                                                                            |           |                                     |           |
|            |                                                   |                       |           |                   |           | Luring *)                                                                  | Daring *) |                                     |           |
| (1)        | (2)                                               |                       | (3)       | (4)               | (5)       | (6)                                                                        | (7)       | (8)                                 | (9)       |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                         | Integrasi Keilmuan | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                        | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                          |                                                                                           | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bo bot |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                        |                    | Indikator                                                                                                                                                                                                                                 | Kriteria & Teknik                                                                                                                         | Instrumen                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
|         |                                                                                                                        |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                        | Luring *)                                                                                                                                                     | Daring *)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
| 1       | Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai peralatan persiapan, pengolahan dan penyajian makanan (C6, A5) (S3, P4, KU1) | QS AI Qasas: 26    | 1.1 Ketepatan menjelaskan tentang mengidentifikasi peralatan persiapan<br>1.2 Ketepatan menjelaskan tentang mengidentifikasi peralatan pengolahan<br>1.3 Ketepatan menjelaskan tentang mengidentifikasi peralatan penyajian dan fungsinya | Kriteria : Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UTS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.1-3  | Ceramah dan diskusi, <i>self directed learning</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 1: <i>membaca literatur terkait peralatan kuliner</i> [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)] | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/</a> | a. RPS & Kontrak perkuliahan<br>b. Jenis dan peralatan yang digunakan dalam persiapan, mengolah dan menyajikan makanan<br>c. Sifat-sifat peralatan memasak berdasarkan bahan (plastic,kayu, kramik dll)<br>d. Cara merawat peralatan berdasarkan bahan (plastic,kayu, kramik dll)<br>e. Pengelompokan peralatan masak (1,5,6,17,18) | 6      |
| 2       | Mahasiswa mampu menjelaskan resep, bumbu dan rempah (C6, A5) (S3, P4, KU1)                                             | QS AI Qasas: 26    | 2.1 Ketepatan menjelaskan tentang resep dan konversi kedalam ukuran rumah tangga<br>2.2 Ketepatan menjelaskan tentang pengertian bumbu, jenis-jenis bumbu dan fungsi bumbu                                                                | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UTS            | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.4-6  | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 2 : membuat makalah dan ppt terkait bumbu dan rempah [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)]                 | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Pengertian resep<br>c. Istilah yang digunakan dalam resep<br>d. Cara membaca resep<br>e. Menilai resep<br>f. Konversi ukuran bahan makanan kedalam ukuran rumah tangga<br>g. Struktur resep<br>h. Fungsi bumbu<br>i. Manfaat bumbu<br>j. Jenis-jenis bumbu (5,6,7,11,12)                          | 6      |
| 3       | Mahasiswa mampu menjelaskan Teknik Pasca Pengolahan, Pasca pengolahan & Garnish (C6, A5) (S3, P4, KU1)                 | -                  | 3.1 Ketepatan menjelaskan tentang teknik pengolahan dan garnish                                                                                                                                                                           | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UTS            | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.7-12 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 2 : membuat makalah dan ppt terkait teknik pengolahan dan garnish [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)]    | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Teknik memasak menggunakan media air<br>c. Teknik memasak menggunakan media lemak dan minyak<br>d. Teknik memasak menggunakan media elektromagnetik<br>e. Teknik pasca pengolahan                                                                                                                 | 6      |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                              | Integrasi Keilmuan | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                         | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                                                                   |                                                                                         | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bo bot |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                             |                    | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kriteria & Teknik                                                                                                              | Instrumen                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|         |                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                         | Luring *)                                                                                                                                                                                              | Daring *)                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|         |                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         | f. Garnish (5,6,7,11, 12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
| 4       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Tenggara (C6, A5) (S3, P4, KU1) | QS AI Qasas: 26    | 4.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah makanan di Asia Tenggara<br>4.2 Ketepatan menjelaskan tentang kaitan prinsip makanan di Asia Tenggara<br>4.3 Ketepatan menjelaskan tentang etika makanan di Asia Tenggara<br>4.4 Ketepatan menjelaskan tentang bumbu/rempah di Asia Tenggara<br>4.5 Ketepatan menjelaskan tentang makanan populer di Asia Tenggara | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UTS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.13-15 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 4 : mengolah satu menu makanan asia tenggara dan timur dan membuat makalah [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)]                                    | <a href="https://onlinelearning.uhamka.ac.id/">https://onlinelearning.uhamka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Sejarah pola makan dan di Negara-negara Asia (Asia Tenggara)<br>c. Faktor yang mempengaruhi pola makan di Negara Asia Tenggara<br>d. Karakteristik pola makan Negara Asia Tenggara<br>e. Etika makan di Negara Asia Tenggara<br>f. Peralatan memasak dan peralatan makan di Negara Asia Tenggara<br>g. Bahan dan bumbu/rempah populer di Negara Asia Tenggara<br>h. Makanan Populer di negara Asia Tenggara (appetizer,maincourse,dessert). (5,6,7,11,12) | 6      |
| 5       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Selatan (C6, A5) (S3, P4, KU1)  |                    | 5.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah makanan di Asia Selatan<br>5.2 Ketepatan menjelaskan tentang kaitan prinsip makanan di Asia Selatan<br>5.3 Ketepatan menjelaskan tentang etika makanan di Asia Selatan<br>5.4 Ketepatan menjelaskan tentang bumbu/rempah di Asia Selatan<br>5.5 Ketepatan menjelaskan tentang makanan populer di Asia Selatan      | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UTS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.16-18 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 5 : membuat makalah dan ppt terkait sejarah, prinsip, etika, bumbu/rempah dan makanan populer di Asia Selatan [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)] | <a href="https://onlinelearning.uhamka.ac.id/">https://onlinelearning.uhamka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Sejarah pola makan dan di Negara-negara Asia (Asia Selatan)<br>c. Faktor yang mempengaruhi pola makan di Negara Asia Selatan<br>d. Karakteristik pola makan Negara Asia Selatan<br>e. Etika makan di Negara Asia Selatan<br>f. Peralatan memasak dan peralatan makan di Negara Asia Selatan<br>g. Bahan dan bumbu/rempah                                                                                                                                  | 6      |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                           | Integrasi Keilmuan | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                          | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                                                          |                                        | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Bo bot |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                          |                    | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kriteria & Teknik                                                                                                                 | Instrumen                                                |                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|         |                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                          | Luring *)                                                                                                                                                                                     | Daring *)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|         |                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                        | h. popular di Negara Asia Selatan Makanan Populer di negara Asia Selatan (appetizer,maincourse,dessert). (5,6,7,11,12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
| 6       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Tengah(C6, A5) (S3, P4, KU1) |                    | 6.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah makanan di Asia Tengah<br>6.2 Ketepatan menjelaskan tentang kaitan prinsip makanan di Asia Tengah<br>6.3 Ketepatan menjelaskan tentang etika makanan di Asia Tengah<br>6.4 Ketepatan menjelaskan tentang bumbu/rempah di Asia Tengah<br>6.5 Ketepatan menjelaskan tentang makanan populer di Asia Tengah | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test:<br>UTS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no. 19-21 | Ceramah, diskusi, simulation [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 6 : mengolah satu menu makanan asia barat, selatan dan tengah dengan membuat makalah [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)]                        | https://online learning.uha mka.ac.id/ | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Sejarah pola makan dan di Negara-negara Asia (Asia Tengah)<br>c. Faktor yang mempengaruhi pola makan di Negara Asia Tengah<br>d. Karakteristik pola makan Negara Asia Tengah<br>e. Etika makan di Negara Asia Tengah<br>f. Peralatan memasak dan peralatan makan di Negara Asia Tengah<br>g. Bahan dan bumbu/rempah populer di Negara Asia Tengah<br>h. Makanan Populer di negara Asia Tengah (appetizer,maincourse,dessert). (5,6,7,11,12) | 6      |
| 7       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer di Asia Timur(C6, A5) (S3, P4, KU1)  |                    | 7.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah makanan di Asia Timur<br>7.2 Ketepatan menjelaskan tentang kaitan prinsip makanan di Asia Timur<br>7.3 Ketepatan menjelaskan tentang etika makanan di Asia Timur<br>7.4 Ketepatan menjelaskan tentang bumbu/rempah di Asia Timur<br>7.5 Ketepatan menjelaskan tentang makanan populer di Asia Timur      | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test:<br>UTS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.22-24  | Ceramah, diskusi, simulation [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 7 : membuat makalah dan ppt terkait sejarah, prinsip, etika, bumbu/rempah dan makanan populer di Asia Timur [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)] | https://online learning.uha mka.ac.id/ | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Sejarah pola makan dan di Negara-negara Asia (Asia Timur)<br>c. Faktor yang mempengaruhi pola makan di Negara Asia Timur<br>d. Karakteristik pola makan Negara Asia Timur<br>e. Etika makan di Negara Asia Timur<br>f. Peralatan memasak dan                                                                                                                                                                                                | 6      |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                              | Integrasi Keilmuan                            | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                         | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                                                  |                                                                                         | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bo bot |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                             |                                               | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kriteria & Teknik                                                                                                                 | Instrumen                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
|         |                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                         | Luring *)                                                                                                                                                                             | Daring *)                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
|         |                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                         | peralatan makan di Negara Asia Timur<br>g. Bahan dan bumbu/rempah populer di Negara Asia Timur<br>h. Makanan Populer di negara Asia Timur (appetizer,maincourse,dessert). (5,6,7,11,12)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
| 8       |                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | UJIAN TENGAH SEMESTER                                                                                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
| 9       | Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, peralatan, dan makanan populer continental food (C6, A5) (S3, P4, KU1) | QS Al An'am: 141-142, QS At Tur:22, An Nahl:5 | 9.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah makanan di Continental food<br>9.2 Ketepatan menjelaskan tentang kaitan prinsip makanan di Continental food<br>9.3 Ketepatan menjelaskan tentang etika makanan di Continental food<br>9.4 Ketepatan menjelaskan tentang bumbu/rempah di Continental food<br>9.5 Ketepatan menjelaskan tentang makanan populer di Continental food | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test:<br>UAS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.25-27 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50')]<br>• Tugas 9 : mengolah satu menu makanan <i>maincourse/one dish meal, appetizer</i> dan membuat makalah [TT+BM:1+1)x(2x60')] | <a href="https://onlinelearning.uhamka.ac.id/">https://onlinelearning.uhamka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Sejarah pola makan dan di Negara-negara Eropa dan Amerika (Continental food )<br>c. Faktor yang mempengaruhi pola makan di Continental food<br>d. Karakteristik pola makan Continental food<br>e. Etika makan di Continental food<br>f. Peralatan memasak dan peralatan makan di Continental food<br>g. Bahan dan bumbu/rempah populer di Continental food<br>h. Makanan Populer di continental food(appetizer,maincourse,dessert). (5,6,7,11,12) | 6      |
| 10      | Mahasiswa mampu menjelaskan peralatan, prinsip persiapan, pengolahan dan penyajian maincourse (C4, A2) (S3, P2, KU2)        |                                               | 10.1 Ketepatan menjelaskan tentang peralatan (persiapan, pengolahan, penyajian) makanan maincourse<br>10.2 Ketepatan menjelaskan tentang prinsip persiapan makanan maincourse<br>10.3 Ketepatan menjelaskan tentang                                                                                                                                                         | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal                            | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.28-31 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50')]<br>• Tugas 10 : mengolah satu menu makanan <i>stock, soup dan sauce, dessert</i> dan membuat makalah                          | <a href="https://onlinelearning.uhamka.ac.id/">https://onlinelearning.uhamka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Definisi makanan maincourse<br>c. Kategori/macam makanan tipe maincourse<br>d. Peralatan memasak, pengolahan dan penyajian maincourse<br>e. Prinsip persiapan memasak maincourse                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6      |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                                        | Integrasi Keilmuan | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                         | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                                                                                  |                                                                                            | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bo bot |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
|         |                                                                                                                                       |                    | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kriteria & Teknik                                                                                                              | Instrumen                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |  |  |
|         |                                                                                                                                       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                         | Luring *)                                                                                                                                                                                                             | Daring *)                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |  |  |
|         |                                                                                                                                       |                    | pengolahan makanan maincourse<br>10.4 Ketepatan menjelaskan penyajian makanan maincourse                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bentuk test: UAS                                                                                                               |                                                         | [TT+BM:1+1)x(2x60’)]                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | f. Prinsip pengolahan dalam memasak maincourse<br>g. Prinsip penyajian memasak maincourse (5,6,7,11,12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |  |  |
| 11      | Mahasiswa mampu menjelaskan peralatan, prinsip persiapan, pengolahan dan penyajian one dish meal dan appetizer (C4, A2) (S3, P2, KU2) |                    | 11.1 Ketepatan menjelaskan tentang peralatan (persiapan, pengolahan, penyajian) makanan one dish meal dan appetizer<br>11.2 Ketepatan menjelaskan tentang prinsip persiapan makanan one dish meal dan appetizer<br>11.3 Ketepatan menjelaskan tentang pengolahan makanan one dish meal dan appetizer<br>11.4 Ketepatan menjelaskan penyajian makanan one dish meal dan appetizer | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UAS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.28-31 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 11 : membuat makalah dan menjelaskan/mempr esentasikan <i>stock, soup dan sauce, dessert</i> [TT+BM:1+1)x(2x60’)]                                  | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://online learning.uha mka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Definisi makanan one dish meal dan appetizer<br>c. Kategori/macam makanan tipe one dish meal dan appetizer<br>d. Peralatan memasak, pengolahan dan penyajian one dish meal dan appetizer<br>e. Prinsip persiapan memasak one dish meal dan appetizer<br>f. Prinsip pengolahan dalam memasak one dish meal dan appetizer<br>g. Prinsip penyajian memasak one dish meal dan appetizer (5,6,7,11,12) | 6      |  |  |
| 12      | Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip, peralatan, pengolahan dan penyajian stock, soup dan sauce (C4, A2) (S3, P2, KU2)                 |                    | 12.1 Ketepatan menjelaskan tentang peralatan (persiapan, pengolahan, penyajian) makanan stock, soup dan sauce<br>12.2 Ketepatan menjelaskan tentang prinsip persiapan makanan stock, soup dan sauce<br>12.3 Ketepatan menjelaskan tentang pengolahan makanan stock, soup dan sauce<br>12.4 Ketepatan menjelaskan penyajian makanan stock, soup dan sauce                         | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test: UAS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.32-36 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 12 : membuat makalah dan ppt terkait menjelaskan peralatan, prinsip persiapan, pengolahan dan penyajian stock, soup dan sauce[TT+BM:1+1) x(2x60’)] | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://online learning.uha mka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Definisi makanan stock, soup dan sauce<br>c. Kategori/macam makanan tipe stock, soup dan sauce<br>d. Peralatan memasak, pengolahan dan penyajian stock, soup dan sauce<br>e. Prinsip persiapan memasak stock, soup dan sauce<br>f. Prinsip pengolahan dalam memasak stock, soup dan sauce<br>g. Prinsip penyajian memasak stock, soup dan sauce (5,6,7,11,12)                                     | 6      |  |  |
| 13      | Mahasiswa mampu                                                                                                                       |                    | 13.1 Ketepatan menjelaskan tentang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ketepatan dan                                                                                                                  | - Rubrik                                                | Ceramah, diskusi,                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://onlinelearning.uha.mka.ac.id/">https://online learning.uha mka.ac.id/</a> | a. Review tugas minggu lalu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6      |  |  |

| Mgg ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir yang diharapkan)                                                                              | Integrasi Keilmuan | Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                         | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan [Estimasi Waktu]                                                                                                                                                      |                                               | Materi Pembelajaran (Pustaka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bo bot |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|         |                                                                                                                             |                    | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kriteria & Teknik                                                                                                                 | Instrumen                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|         |                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                         | Luring *)                                                                                                                                                                                                                 | Daring *)                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|         | menjelaskan prinsip, peralatan, pengolahan dan penyajian dessert, cookies dan pastry (C4, A2) (S3, P2, KU2)                 |                    | peralatan (persiapan, pengolahan, penyajian) makanan dessert, cookies dan pastry<br>13.2 Ketepatan menjelaskan tentang prinsip persiapan makanan dessert, cookies dan pastry<br>13.3 Ketepatan menjelaskan tentang pengolahan makanan dessert, cookies dan pastry<br>13.4 Ketepatan menjelaskan penyajian makanan dessert, cookies dan pastry | penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test:<br>UAS               | Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.37-41          | <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 13 : membuat makalah dan ppt terkait menjelaskan peralatan, prinsip persiapan, pengolahan dan penyajian dessert, cookies dan pastry [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)]                | <i>learning.uha mka.ac.id/</i>                | b. Definisi makanan dessert, cookies dan pastry<br>c. Kategori/macam makanan tipe dessert, cookies dan pastry<br>d. Peralatan memasak, pengolahan dan penyajian dessert, cookies dan pastry<br>e. Prinsip persiapan memasak dessert, cookies dan pastry<br>f. Prinsip pengolahan dalam memasak dessert, cookies dan pastry<br>g. Prinsip penyajian memasak dessert, cookies dan pastry (5,6,7,11,12) |        |
| 14      | Mahasiswa mampu menjelaskan tentang prinsip dan pengolahan makanan diet rumah sakit (C4, A2) (S3, P2, KU2)                  |                    | 14.1 Ketepatan menjelaskan tentang prinsip dan pengolahan makanan diet rumah sakit                                                                                                                                                                                                                                                            | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal<br><br>Bentuk test:<br>UAS | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.46-50 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 14 : membuat makalah dan ppt terkait menjelaskan peralatan, prinsip persiapan, pengolahan dan penyajian makanan diet rumah sakit [TT+BM:1+1)x(2x6 0’)] | <i>https://online learning.uha mka.ac.id/</i> | a. Review tugas minggu lalu<br>b. Prinsip pengolahan dan penyajian makanan diet dengan konsistensi makanan cair<br>c. Prinsip pengolahan dan penyajian makanan diet dengan konsistensi makanan lunak<br>d. Prinsip pengolahan dan penyajian makanan diet dengan konsistensi makanan biasa (5,6,7,11,12)                                                                                              | 6      |
| 15      | Mahasiswa mampu menjelaskan tentang prinsip, etika, peralatan, dan penyajian makanan di table manner (C4, A2) (S3, P2, KU2) |                    | 15.1 Ketepatan menjelaskan tentang sejarah dan prinsip table manner<br>14.2 Ketepatan menjelaskan tentang etika makan table manner<br>14.3 Ketepatan menjelaskan tentang peralatan makan di table manner<br>14.4 Ketepatan menjelaskan                                                                                                        | Ketepatan dan penguasaan<br><br>Bentuk non-test:<br>• KUIS<br>• Mind mapping<br>• Mapping table jurnal                            | - Rubrik Holistik<br>- Soal Kuis<br>- Soal UTS no.46-50 | Ceramah, diskusi, <i>simulation</i> [TM: 1 x (2 x 50’)]<br>• Tugas 14 : membuat makalah dan ppt terkait menjelaskan peralatan, prinsip persiapan,                                                                         | <i>https://online learning.uha mka.ac.id/</i> | e. Review tugas minggu lalu<br>f. Sejarah dan prinsip makan pada Table manner<br>g. Etika Makan di table manner<br>h. Peralatan makan di table manner<br>i. Perbedaan penyajian dan menu makanan di table manner                                                                                                                                                                                     | 20     |

| Mgg<br>ke- | Sub-CP-MK<br>(Kemampuan akhir<br>yang diharapkan) | Integrasi<br>Keilmuan | Penilaian                                               |                      |           | Bentuk Pembelajaran; Metode<br>Pembelajaran; Penugasan<br>[Estimasi Waktu]          |           | Materi<br>Pembelajaran<br>(Pustaka) | Bo<br>bot |
|------------|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
|            |                                                   |                       | Indikator                                               | Kriteria & Teknik    | Instrumen |                                                                                     |           |                                     |           |
|            |                                                   |                       |                                                         |                      |           | Luring *)                                                                           | Daring *) |                                     |           |
|            |                                                   |                       | perbedaan penyajian dan menu<br>makanan di table manner | Bentuk test:<br>UAS  |           | pengolahan dan<br>penyajian makanan<br>diet rumah sakit<br>[TT+BM:1+1)x(2x6<br>0')] |           | (5,6,7,11,12)                       |           |
| 16         |                                                   |                       |                                                         | UJIAN AKHIR SEMESTER |           |                                                                                     |           |                                     |           |

# **GIZI KULINER**

Imawati Eka Putri, M.Si

# OUTLINE

1. Penyampaian RPS dan Kontrak Kuliah
2. Penentuan PJ
3. Perkenalan Peralatan Memasak
4. Cara merawat peralatan memasak
5. Sifat peralatan memasak berdasarkan jenis

# CAPAIAN

Mahasiswa mampu mengidentifikasi peralatan persiapan, pengolahan dan penyajian makanan (C2, C4)

# Kenapa Mahasiswa Gizi Perlu Belajar Kuliner?

*Mampu mengenal konsep makro dan mikro-nutrient*

*Mampu mempelajari metabolisme tubuh*

*Mampu mempelajari Pola makan sehat*

*Paham isu gizi yang lebih luas*

*Mampu mempelajari ilmu gizi dalam konteks penyakit*

*Mampu memahami factor-factor psikologis yang memengaruhi kebiasaan makan*

*Memiliki keterampilan komunikasi gizi*

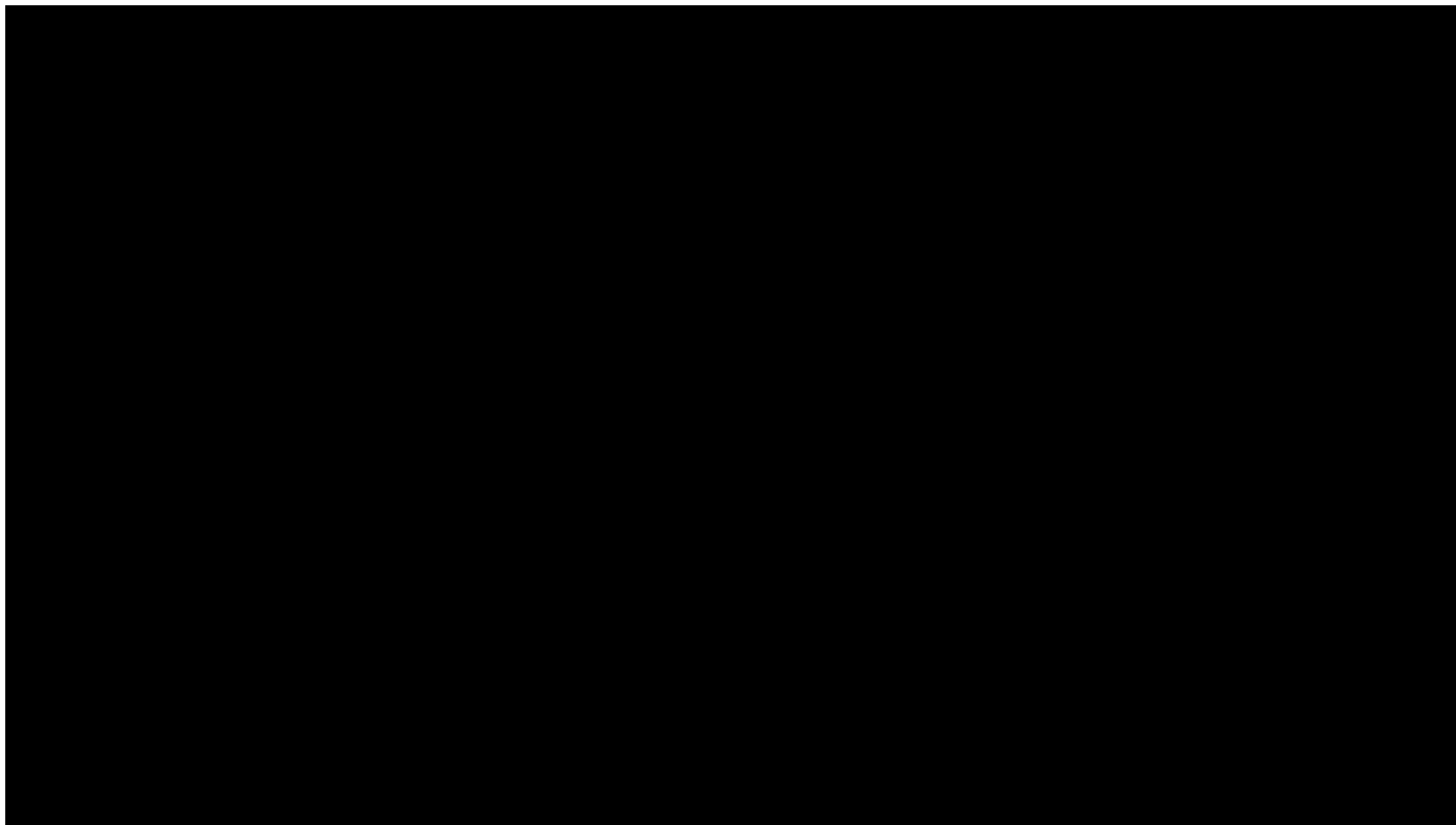
# ILUSTRASI DAPUR GIZI



# PERALATAN DAPUR

*Apa saja peralatan dapur yang kalian ketahui?*

<https://youtu.be/rauigEKJoks>



Source: <https://youtu.be/rauigEKJoks>

# JENIS DAPUR

- **Main kitchen/ Hot Kitchen**

→ Dapur utama untuk mengolah makanan, dikenal juga dengan central kitchen

- **Garde Manger**

→ Dapur dingin // untuk mengolah hidangan yang dingin dan berbagai makanan pembuka

# JENIS DAPUR

- **Entremetier Section**

→ Dapur untuk mengolah makanan pendamping hidangan utama (pasta, kentang, dan berbagai sayuran)

- **Butcher**

→ Section yang fungsinya untuk pengadaan berbagai jenis daging dan seafood

# JENIS DAPUR

- **Pastry**

→ Dapur untuk mengolah dan menyediakan berbagai jenis kue // di Indonesia dapur jenis ini digunakan untuk menyediakan berbagai jenis kue (continental maupun tradisional)

- **Bakery**

→ Dapur yang digunakan untuk berbagai jenis roti

# JENIS DAPUR

- **Banquet Section**

→ Dapur yang digunakan untuk mengolah makanan dalam jumlah banyak atau untuk perjamuan makan

- **Roast Section**

→ Dapur yang berfungsi untuk mengolah makanan-makanan yang di roasting (panggang) maupun grilling (bakar)

# PERALATAN DAPUR

## *Kitchen Equipment*

Perlengkapan dapur yang berukuran besar, sulit dipindahkan, biasanya beroperasi menggunakan mesin dengan tenaga Listrik atau gas

## *Kitchen Utensils*

Peralatan dapur yang kecil, mudah dipindahkan, dan umumnya tidak menggunakan mesin untuk mengoperasikannya

Bisakah anda  
mengelompokkan  
gambar Alat-alat dapur  
disamping?



*Upright Chiller*  
(Lemari pendingin)



*Strainer*  
(Saringan)



*Measuring Glass*  
(Gelas Ukur)



*Peeler*  
(Pengupas)



*Grater*  
(Parutan)



*Blender*  
(Alat penghalus dan pencampur)



*Cutting Board*  
(Alas Memotong)



*Conical Strainer*  
(Saringan Kerucut)



*Dough Sheeter*  
(Alat Pembuat Lembaran Adonan)

# Apakah Peralatan Dapur Memerlukan Perawatan?

1. Bersihkan dengan tepat sesuai bahannya
2. Segera keringkan setelah dibersihkan
3. Segera perbaiki jika ada kerusakan kecil
4. Simpan alat pada tempatnya
5. Perhatikan perawatan alat-alat yang membutuhkan perlakuan khusus

# Dalam Praktikum Ada Tanggung Jawab Kelompok Sebagai Berikut:

Kel. Rekap

Kel. belanja

Kel. pembagi

Kel. Kurvey (kebersihan)

| Nama                       | Gambar | Fungsi |
|----------------------------|--------|--------|
| <i>Balloon whisk</i>       |        |        |
| <i>Chopping board</i>      |        |        |
| <i>Utility /chef knife</i> |        |        |
| <i>Bread knife</i>         |        |        |
| <i>Vegetable knife</i>     |        |        |
| <i>Bone knife</i>          |        |        |
| <i>Cleaver</i>             |        |        |
| <i>Paring knife</i>        |        |        |

### CARA MERAWAT ALAT

# TERIMA KASIH

# MAKANAN RUMAH SAKIT

Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si

Tujuan Pembelajaran: Mahasiswa mampu menjelaskan tentang prinsip dan pengolahan makanan diet rumah sakit (C2, C3, A2, P3)

# Introduction

## GOLONGAN MAKANAN RS

Makanan biasa  
(tidak  
memerlukan diet  
khusus)

Makanan khusus  
(memerlukan  
diet khusus)

# Makanan khusus

## Perubahan konsistensi

- makanan lunak, makanan saring, makanan cair, diet serat rendah & diet serat tinggi

## Penambahan / pengurangan energi

- diet kalori rendah
- diet tinggi kalori

## Penambahan / pengurangan jenis makanan

- diet garam rendah, diet laktosa rendah, diet albumin tinggi

## Perubahan komposisi zat gizi

- diet diabetes melitus, diet ketogenic, diet jantung, diet hati

## Perubahan jumlah dan frekuensi makan

- diet lambung & diet DM

## Penghilangan/pantangan makanan spesifik

- diet alergi, diet asma

|                             |               |                      |                 |
|-----------------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| TETP                        | Rendah kalori | Rendah sisa          | Rendah garam    |
| Tinggi serat                | Perioperatif  | Komplikasi kehamilan | Saluran cerna   |
| Penyakit hati & sal. Empedu | DM            | Jantung              | Stroke          |
| Gout arthritis              | Kanker        | Batu ginjal          | Gangguan ginjal |

# Jenis makanan standar khusus rumah sakit → konsistensi makanan

Makanan biasa

Makanan lunak

Makanan saring

Makanan cair

Berbasis  
nasi

enteral

parenteral

# Makanan Biasa

- Merupakan dasar untuk modifikasi makanan khusus.
- Dapat memenuhi kebutuhan gizi pasien
- Susunan makanan sama dengan makanan orang sehat di rumah
- Susunan zat gizi seimbang : mengandung semua golongan zat gizi
- Mengandung serat dalam jumlah cukup.
- Bentuk makanan pokok nasi



# Tujuan → mencegah & mengurangi kerusakan jaringan tubuh

---

- Syarat diet :
  - Energi sesuai kebutuhan normal
  - Protein 10-15% ( $\approx 1$  g/kg BB/hr)
  - Lemak 10-25%
  - KH 60-75%
  - Cukup mineral, vitamin, kaya serat
  - Tidak merangsang saluran cerna
  - Makanan harian, beraneka ragam, bervariasi



Beda dengan makanan resto

# CONTOH SUSUNAN MENUNYA

Clip slide



| Pagi                                                                                  | Siang                                                                          | Malam                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| -Nasi putih<br>-Telur dadar<br>-Tahu bacem<br>-Tumis kacang<br>panjang<br>-'teh manis | Nasi Putih<br>Rolade daging<br>Sayur Sup<br>Tempe goreng<br>Jeruk<br>Air Putih | Nasi putih<br>Ayam semur<br>Kripik tempe<br>Tumis kapri<br>Pisang<br>'Teh manis |

# Makanan lunak

---

- Susunan zat gizi seimbang
- Kandungan serat selulosa lebih rendah dari pada makanan biasa
- Makanan mudah cerna dan tidak merangsang saluran cerna (kembung, diare)
- Bentuk makanan pokok tim atau bubur nasi → menurunkan variasi makanannya
- Indikasi: untuk pasien dg gangguan saluran cerna ringan (mekanis → mulut dan lambung) dan demam ringan
- Makanan ini biasanya u/ lansia pasca store, fever



# - DIET LUNAK -

Tinggi energi Tinggi Protein (TETP)

Untuk pasien *post op*/pasca bedah (DPB)

**E : 1252 kkal**

**P : 52,9 gram**

**L : 35,4 gram**

**KH : 184 gram**

**Na : 211,9 mg**

Diberikan pada :

An. A

*Hydrocephallus post op VS sunt Laparotomy*  
(menu makan siang)



# Tujuan → mudah ditelan & dicerna → sesuai kebutuhan gizi & keadaan penyakit

---

- Syarat diet :
  - Energi, protein, & zat gizi lainnya cukup
  - Bentuk makanan cincang/lunak
    - Sesuai kemampuan makan & penyakit pasien
  - Porsi sedang → 3x makan utama + 2x makan selingan
  - Makanan mudah dicerna, rendah serat, & tidak mengandung bumbu “tajam”



# Makanan saring

- Susunan zat gizi seimbang
- Kandungan serat rendah
- Makanan mudah cerna dan tidak merangsang saluran cerna (kembung, diare)
- Bentuk makanan lumat/halus
- Indikasi: untuk pasien dg gangguan saluran cerna sedang (mekanis) dan suhu tubuh tinggi ( $39^{\circ}\text{C}$ ). contoh : pasien yg tdk bisa mengunyah.
- Makanan ini memiliki kandungannya gizi lebih rendah dibandingkan jenis makanan lain



Tujuan → makanan semi-padat → sejumlah yang mendekati kebutuhan gizi pasien untuk jangka waktu pendek → adaptasi thd bentuk makanan lebih padat

- Syarat diet :
  - Hanya untuk jangka waktu singkat (1-3 hari)
    - Kurang memenuhi gizi (energi, serat, vit C, & thiamin)
  - Rendah serat → bentuk saring/di-blender
  - Porsi kecil & sering → 6-8x/hari



# Makanan Cair

Makanan cair jernih

Makanan cair penuh

Makanan cair pekat



# MAKANAN CAIR PEKAT

- **Indikasi:** untuk pasien yang tidak dapat makan melalui mulut karena disfagia, postoperasi mulut, gangguan kesadaran, tidak mau makan.
- **Berupa cairan pekat** dibuat dari campuran beberapa golongan bahan makanan, seperti makanan pokok, lauk-pauk, minyak/lemak, buah, sayuran dan gula

**Tujuan → makanan yang tidak membutuhkan proses mengunyah, mudah ditelan, mencegah aspirasi, meningkatkan status gizi**

- **Syarat**

- Mudah ditelan
- Tidak merangsang GI tract
- Cukup energi & protein
- Diberikan secara bertahap menuju makanan lunak
- Porsi kecil & sering → tiap 2-3 jam

# MAKANAN CAIR PENUH

- Bentuk cair / semi cair
- Kandungan serat “minimal”
- “tidak tembus pandang” → bila diletakkan pada wadah bening
- Diberikan :
  - Secara langsung
  - Perpindahan makanan cair jernih → makanan cair kental



## Tujuan

- Memenuhi kebutuhan gizi dg makanan bentuk cair & semi cair
- Meringankan kerja GI tract

## • Syarat

- Tidak merangsang GI tract
- Bila diberikan > 3 hari → harus dapat memenuhi kebutuhan E & protein
- Energi minimal 1 kkal/mL
  - Konsentrasi bertahap →  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , penuh

- Berdasarkan masalah pasien (px)
  - formula rendah / bebas laktosa dg MCT
  - Formula dengan protein terhidrolisa
  - Formula tanpa susu
  - Formula tanpa serat
  - etc
- Untuk memenuhi kebutuhan vitamin & mineral → + suplemen ferosulfat, vit B kompleks, vit C
- Osmolaritas < 400 osm

# Sonde



**Bahan-bahan** untuk membuat sonde dengan kalori 1500 kkal

| Bahan Makanan               | Berat   | URT      |
|-----------------------------|---------|----------|
| Maizena                     | 20 gr   | 4 sdm    |
| Telur ayam (kuningnya saja) | 150 gr  | 3 btr    |
| Jeruk                       | 100 gr  | 2 bh sdg |
| Margarin                    | 10 gr   | 1 sdm    |
| Susu penuh bubuk            | 120 gr  | 24 sdm   |
| Susu skim bubuk             | 40 gr   | 8 sdm    |
| Gula pasir                  | 80 gr   | 8 sdm    |
| Cairan                      | 1500 ml | 7 ½ gls  |

- Sonde dapat diberikan melalui oral, pipa, atau enteral (*Naso Gastric Tube* = NGT), secara bolus atau drip (tetes)



# Sonde



## Cara Membuat :

1. Campurkan bahan-bahan yang berbentuk bubuk, seperti maizena, susu penuh bubuk, susu skim bubuk dan gula pasir. Aduk sampai tercampur rata.
2. Tambahkan margarin yang telah dicairkan sebelumnya, kedalam bahan tadi. Aduk rata.
3. Setelah itu tambahkan air 1500 ml, lalu dipanaskan di atas api kecil sambil diaduk terus sampai tercampur rata dan tidak ada gumpalan-gumpalan.
4. Kocok kuning telur lalu tambahkan sedikit/sebagian cairan yang telah dimasak tadi ke dalam kocokan kuning telur, lalu campurkan jadi kocokan kuning telur tadi dengan cairan yang dimasak. Kocokan kuning telur tidak dimasukkan langsung ke dalam cairan tersebut karena akan menyebabkan telur masak dan tidak menyatu dengan cairan.
5. Rebus kembali sampai cairan sonde matang.
6. Dinginkan cairan sonde, lalu tambahkan perasan jeruk kedalamnya.

# Formula Rumah Sakit (FRS)

Dengan susu  
(whole cream)

- lambung, usus, kolon normal

Makanan blender

- Memerlukan makanan tambahan

Rendah laktosa

- Tidak tahan terhadap laktosa

Tanpa susu

- Tidak tahan protein susu

## Bahan Makanan Yang Dianjurkan

| Jenis FRS                | Bahan makanan                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Dengan susu penuh / krim | Susu penuh, maizena, telur ayam, margarin, minyak, gula, sari buah                     |
| Makanan di blender       | Nasi tim, telur ayam, daging giling, ikan, tahu, tempe, wortel, labu kuning, sari buah |
| Rendah laktosa           | Susu rendah laktosa, maizena, telur ayam, margarin, minyak, gula, sari buah            |
| Tanpa susu               | Kacang hijau, tahu, tempe, wortel, sari buah, telur, tepung sereal                     |

# Formula komersial (FK)



| Jenis FK                             | Indikasi pemberian       | Contoh                               |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Rendah / bebas laktosa               | Tidak tahan laktosa      | Nutramigen, nutrilon low lactose     |
| Dengan MCT (as. Lemak rantai sedang) | Malabsorpsi lemak        | Portagen, pregestimil, nutrilon soya |
| Dengan BCAA                          | Sirosis hati             |                                      |
| Protein tinggi                       | Katabolisme meningkat    |                                      |
| Protein rendah                       | Gangguan ginjal          | Nephron                              |
| Protein terhidrolisa                 | Alergi protein           |                                      |
| Tanpa susu                           | Tidak tahan protein susu |                                      |
| Dengan serat                         | Perlu suplemen serat     |                                      |
| Rendah sisa                          | Reseksi usus             |                                      |
| IG rendah                            | DM                       | Glucerna®                            |

# MAKANAN CAIR JERNIH

- **Indikasi:** untuk pasien postoperasi sebagai awal pemberian makanan oral.
- Kandungan zat gizi sangat rendah, residu minimal disarankan untuk pemberian jangka waktu pendek
- Jenis minuman yang diberikan: teh manis, sirup, juice buah, kaldu ayam dan susu diencerkan.



- **Tujuan**

- Memenuhi kebutuhan cairan tubuh yang mudah diserap & hanya sedikit meninggalkan sisa
- Mencegah dehidrasi & menghilangkan rasa haus

- **Indikasi**

- Px sebelum & sesudah operasi tertentu
- Keadaan mual & muntah
- Makanan tahap awal post pendarahan GI tract
- Nilai gizi RENDAH → hanya sumber KH

- **Syarat**
  - **Bentuk cair jernih yang tembus pandang**
  - **Hanya sumber KH**
  - **Tidak merangsang GI tract & mudah diserap**
  - **Sangat rendah residu**
  - **Hanya untuk 1-2 hari**
  - **Porsi kecil & sering**

# Makanan Enteral & Parenteral



# Nutritional Assessment

Decision to Initiate Specialized Treatment Support

## Functional GI Tract

(Obstruction, peritonitis, intractable vomiting, acute pancreatitis, short-bowel syndrome, ileus)

**Yes**

**No**

### Enteral Nutrition

Long-term  
Gastrostomy  
Jejunostomy

Short-Term  
Nasogastric  
Nasoduodenal  
Nasojejunal

GI Function

Normal

Compromised

Standard  
Nutrients

Specialty  
Formulas

### Nutrient Tolerance

Adequate  
Progress to  
Oral Feedings

Inadequate  
PN Supplementation

Progress to Total  
Enteral Feedings

Adequate  
Progress to More  
Complex Diet  
and Oral feedings  
as Tolerated

### Parenteral Nutrition

Short-Term

Long-Term or  
Fluid Restriction

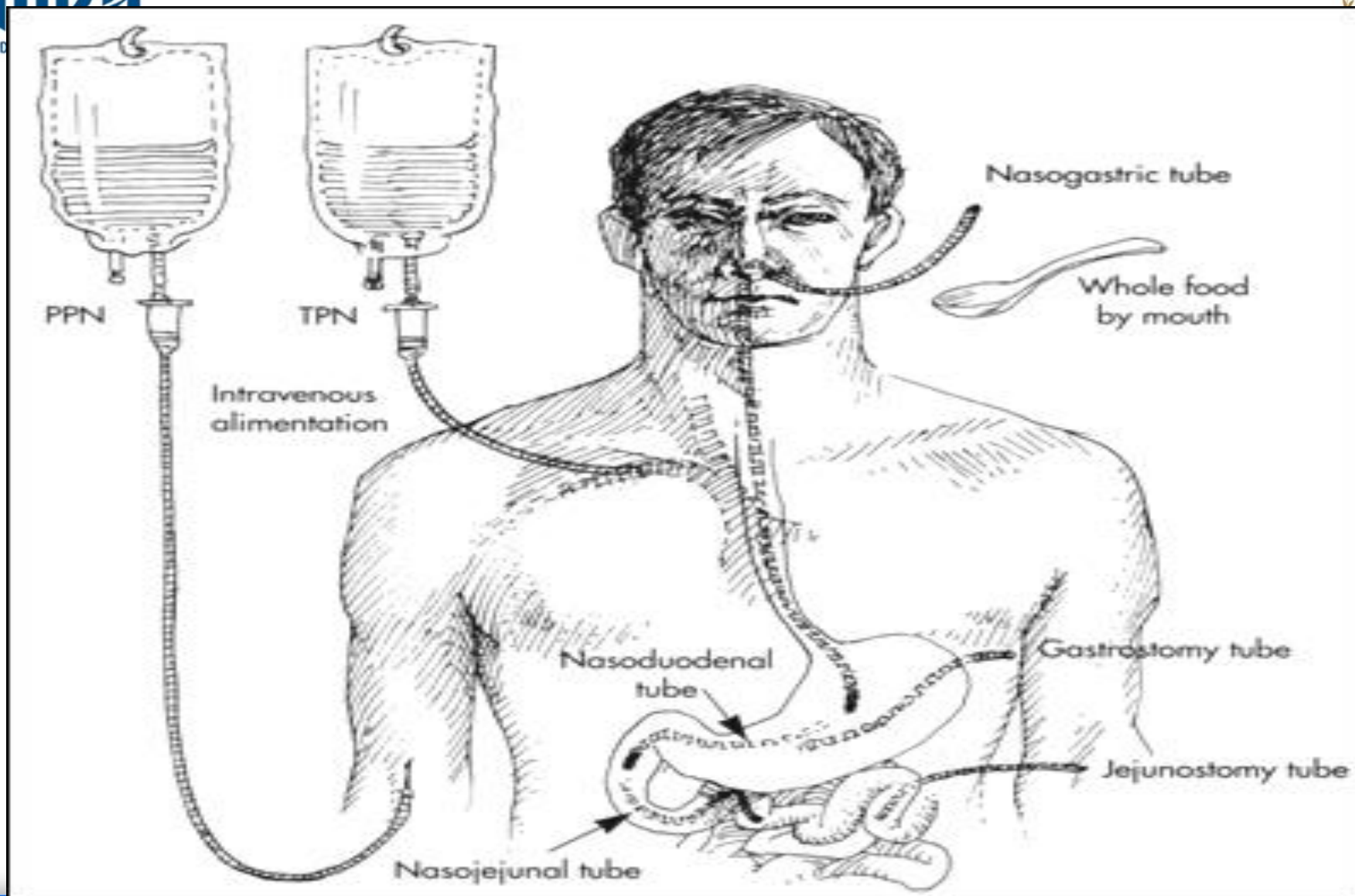
Peripheral PN

Central PN

### GI Function Returns

**Yes**

**No**



# Parenteral Nutrition

- **Peripheral (PPN)**

- **Short term** parenteral support (up to 2 weeks)
- **Hypertonic solutions** ( $> 900$  mOsm/L) may cause phlebitis; thus must limit PPN solution's osmolarity
- **Energy and protein provided by PPN are limited** because dextrose and amino acids contribute significantly to osmolarity
- Electrolytes also contribute to osmolarity

- **Central or Total (TPN)**

- For long term use, catheters are surgically placed
- May have surgically **implanted catheters** which lie beneath the skin and are accessed by special needle to decrease risk of infection
- Can add solution of higher osmolarity into central vein (larger lumen)

# Makanan Enteral

- Metode pemberian/suplai zat gizi (kental dan/atau cair) melalui saluran pencernaan, biasanya menggunakan pipa makanan.
- Tujuan memacu sekresi enzim pencernaan, mencegah atrofi vili usus, menghambat pertumbuhan bakteri dan translokasi bakteri
- Rute pemberian :
  - a) Nasogastric, nasoduodenal
  - b) Gastrostomi
  - c) Jejunostomi

# Metode Pemberian

- **Bolus:** periode waktu pendek, toleransi tergantung fungsi usus, risiko aspirasi, berhubungan dengan tingginya komplikasi mual, muntah, diare, distensi abdomen
- **Bolus intermiten:** berdasarkan gravitasi, formula diberikan selama 30 menit setiap 3-6 jam, toleransi dan komplikasi sama dengan bolus
- **Continuous,** jika bolus dan intermiten tidak dapat ditoleransi oleh pasien, menggunakan pompa, berhubungan dg penurunan: insiden residu (sisa lambung), refluks dan aspirasi, pemberian antara 10-25 ml/jam setiap 8-24 jam.

# Nutrisi enteral pasien dewasa

## Panduan penggunaan enteral via pipa

- Fungsi saluran cerna tidak terganggu (percernaan & kapasitas absorpsi) tetapi pasien tdk mau atau tdk bisa makan via oral, spt: disfagia berat, luka bakar berat, trauma, gagal hepar, gagal ginjal, radioterapi/ kemoterapi

- **Nutrisi enteral merupakan bagian rutin dari asuhan pasien, spt: Pasien KEP dengan asupan defisit 5 hari, Asupan oral defisit 7 – 10 hari, disfagia berat pada stroke, tumor otak, cedera kepala, reseksi usus halus.**
- **Kontra indikasi: Obstruksi saluran cerna, ileus, perdarahan saluran cerna berat, diare berat, enterokolitis berat.**

# Nutrisi enteral anak

## INDIKASI:

- Kegagalan pemenuhan asupan via oral:
  - a) Kebutuhan metabolik meningkat, spt: luka bakar, sepsis, trauma, jantung bawaan
  - b) Anoreksia karena penyakit kronik, spt: kanker, liver, ginjal
  - c) Gangguan psikologis, spt: anorexia nervosa

- Gangguan absorpsi & metabolisme, spt: diare kronis, short bowel syndrome, reflux gastro-esofagus
- Gangguan neurologis, spt koma, cedera kepala, cerebral palsy yang membatasi kemampuan motorik oral
- Cedera mulut atau esofagus

# TERIMAKASIH

The way to get started is to quit talking and  
begin doing.

Walt Disney

# ASIA TENGAH & SELATAN

Imawati Eka Putri, M.Si

# OUTLINE

1. Sejarah Makanan Asia Timur Tengah dan Selatan
2. Pola Makan Masyarakat Asia Timur Tengah dan Selatan
3. Etika Makan
4. Makanan populer

# CAPAIAN

Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, pola makan,  
dan mendemonstrasikan menu makanan populer di Asia Timur  
Tengah dan Selatan  
(C2, C3, A5, P2, P5)

# Asia Timur Tengah

- Timur Tengah meliputi: Pulau di sekitar laut mediterania (Iran, Lebanon, Saudi Arabia, Palestina, Iraq, Turki, Mesir, Jordan, Syria, Dubai, Yaman, Ukraina, Qatar, Kuwait, dan bagian Utara Afrika)

# Recommended Daily intake Middle East and North Africa

| Dietary component                | Recommended dietary intake range <sup>(21)</sup> | Middle East |        | North Africa |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|--------|--------------|--------|
|                                  |                                                  | 1961        | 2007   | 1961         | 2007   |
| Energy (kJ)                      | 9205                                             | 8878        | 11 933 | 8004         | 12 786 |
| Energy (kcal)                    | 2200                                             | 2122        | 2852   | 1913         | 3056   |
| Total carbohydrate (% of energy) | 55–75                                            | 68          | 63     | 71           | 67     |
| Protein (% of energy)            | 10–15                                            | 11          | 11     | 11           | 11     |
| Total fat (% of energy)          | 15–30                                            | 21          | 26     | 18           | 22     |
| Cereals (servings)               | 9                                                | 15          | 17     | 15           | 22     |
| Fruits (servings)                | 3                                                | 1.9         | 2.1    | 1.1          | 1.9    |
| Vegetables (servings)            | 4                                                | 2.1         | 3.4    | 1.5          | 3.7    |
| Meats (servings)                 | 2                                                | 1.5         | 2.5    | 0.8          | 1.6    |
| Milk (servings)                  | 2–3                                              | 0.8         | 1.1    | 0.6          | 1.4    |
| Free sugars (% of energy)        | <10                                              | 10          | 12     | 10           | 10     |

## RECOMMENDED DAILY INTAKE INDONESIA (AKG)

| Kelompok Umur    | Berat Badan (kg) | Tinggi Badan (cm) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) |         |         | Karbohidrat (g) | Serat (g) | Air (ml) |
|------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|-----------|---------|---------|-----------------|-----------|----------|
|                  |                  |                   |               |             | Total     | Omega 3 | Omega 6 |                 |           |          |
| 1 – 3 tahun      | 13               | 92                | 1350          | 20          | 45        | 0.7     | 7       | 215             | 19        | 1150     |
| 4 – 6 tahun      | 19               | 113               | 1400          | 25          | 50        | 0.9     | 10      | 220             | 20        | 1450     |
| 7 – 9 tahun      | 27               | 130               | 1650          | 40          | 55        | 0.9     | 10      | 250             | 23        | 1650     |
| <b>Laki-laki</b> |                  |                   |               |             |           |         |         |                 |           |          |
| 10 – 12 tahun    | 36               | 145               | 2000          | 50          | 65        | 1.2     | 12      | 300             | 28        | 1850     |
| 13 – 15 tahun    | 50               | 163               | 2400          | 70          | 80        | 1.6     | 16      | 350             | 34        | 2100     |
| 16 – 18 tahun    | 60               | 168               | 2650          | 75          | 85        | 1.6     | 16      | 400             | 37        | 2300     |
| 19 – 29 tahun    | 60               | 168               | 2650          | 65          | 75        | 1.6     | 17      | 430             | 37        | 2500     |
| 30 – 49 tahun    | 60               | 166               | 2550          | 65          | 70        | 1.6     | 17      | 415             | 36        | 2500     |
| 50 – 64 tahun    | 60               | 166               | 2150          | 65          | 60        | 1.6     | 14      | 340             | 30        | 2500     |
| 65 – 80 tahun    | 58               | 164               | 1800          | 64          | 50        | 1.6     | 14      | 275             | 25        | 1800     |
| 80+ tahun        | 58               | 164               | 1600          | 64          | 45        | 1.6     | 14      | 235             | 22        | 1600     |
| <b>Perempuan</b> |                  |                   |               |             |           |         |         |                 |           |          |
| 10 – 12 tahun    | 38               | 147               | 1900          | 55          | 65        | 1.0     | 10      | 280             | 27        | 1850     |
| 13 – 15 tahun    | 48               | 156               | 2050          | 65          | 70        | 1.1     | 11      | 300             | 29        | 2100     |
| 16 – 18 tahun    | 52               | 159               | 2100          | 65          | 70        | 1.1     | 11      | 300             | 29        | 2150     |
| 19 – 29 tahun    | 55               | 159               | 2250          | 60          | 65        | 1.1     | 12      | 360             | 32        | 2350     |



# 1.Iran

- Iran terletak dipersimpangan antara Eropa dan Asia.
- Makanan pokok rakyat Iran adalah nasi dengan beras tertentu, yang pada berasnya terdapat titik hitam yang disebut domsiah
- Masakan iran banyak menggunakan yoghurt, kambing dan ayam



## 2. Turki

- ❑ Turki terletak dipersimpangan antara Eropa dan Asia
- ❑ Makanan pokok rakyat turki adalah nasi
- ❑ Pilaf dan dolmasi adalah hidangan yang terbuat dari nasi yang terkenal di Turki
- ❑ 3 macam dolmasi:
  - a. Yaprak dolmasi: dihidangkan panas
  - b. Yaranci dolmasi: dihidangkan dingin
  - c. Lahana dolmasi: dolmasi yang dibungkus dengan kubis asin

### 3. Arab

- ✓ Yang termasuk negara Arab adalah: Mesir, Yaman, Irak, Yordania, Oman, Arab Saudi, Iran dan beberapa negara di Afrika utara Algeria, Maroko, Tunisia
- ✓ Prinsip jamuan makan Arab adalah terbuka dan tamu harus dijamu/ tamu harus dihormati secara santun
- ✓ Jenis makanan yang biasa dihidangkan: nasi + saus lemak yang berbungu, daging domba panggang, roti arab serta makanan kecil manis yang disajikan sebagai makanan selingan



# Hidangan Populer Arab



- **Shish Kebab:** daging kambing yang dipotong dadu (2x2cm) diberi yoghurt, kemudian ditusuk dengan tusuk sate lalu dipanggang
- “Sishe” berasal dari bahasa Turki “sie” yang artinya tusuk satai
- “Kebab” artinya daging kambing atau domba.



2. Moussakha: hidangan yang terbuat dari mie yang digoreng lalu diberi bumbu dan daging kambing cincang, selanjutnya diletakkan didalam piringan dan dipanggang



3. Hatva, macamnya:

- Gula-gula yang dibuat dari terigu, lemak, gula dan kacang-kacangan.
- Buah-buahan yang diawetkan
- Sirup buah



4. Buk Lava: pastry yang dibuat dari kacang yang dipanggang secara berlapis dan diantara lapisan-lapisan yang digiling agak kasar lalu diberi madu atau sirop, kayu manis dan lemon.



5. Couscous bisukhar: sejenis martabak manis isi kacang dan gula.



## 6. Chelo: masakan nasi.

yaitu beras dicuci, lalu direndam dalam air garam, dimasak  $\frac{1}{2}$  matang, dicuci lagi, ditiriskan lalu dimasak dengan mentega, dihidangkan bersama-sama keraknya.

Bila nasi ini dimasak atau dihidangkan dengan kebab maka disebut Chelo Kebab.



## 4. India

- Makanan pokok rakyat India adalah nasi, roti.
- Macam-macam roti India: Chapati (roti tanpa fermentasi), Naan (roti tipis yang dipanggang) dalam tandoor (tempat seperti kuali yang digunakan untuk memanggang)





- Bumbu khas India: curry dan rempah-rempah
- garam masala yaitu campuran dari kapulaga, ketumbar, jinten, cengkih dan lada hitam yang dioven kemudian dihaluskan.
- Spiced salt: campuran lada, garam dan bawang putih
- Pach pora: bumbu kombinasi dari jintan hitam, jintan putih, adas, biji mosterd yang semua disangrai lalu dihaluskan.

# Hidangan Khas India

Chicken Tandoori



Kebab



Koftas



Pulao



Chapaties



Halwa



REVIEW |  Open Access |  

# Salt intake and salt-reduction strategies in South Asia: From evidence to action

Kamal Ghimire MSPH , Shiva Raj Mishra PhD, Gautam Satheesh PharmD, Dinesh Neupane PhD, Abhishek Sharma BPharm, MPH, Rajmohan Panda MD, MPH, Per Kallestrup PhD, Craig S Mclachlan PhD

First published: 09 September 2021 | <https://doi.org/10.1111/jch.14365> | Citations: 11

 SECTIONS



PDF



TOOLS



SHARE

BAGAIMANA PENDAPAT ANDA TENTANG JURNAL TERSEBUT? BACA JURNAL DAN SIMPULKAN (+10 poin = kelompok)

# TERIMA KASIH

# **GIZI KULINER**

# **ASIAN FOOD DAN TEKNIK**

# **PEMASAKAN**

Imawati Eka Putri, M.Si

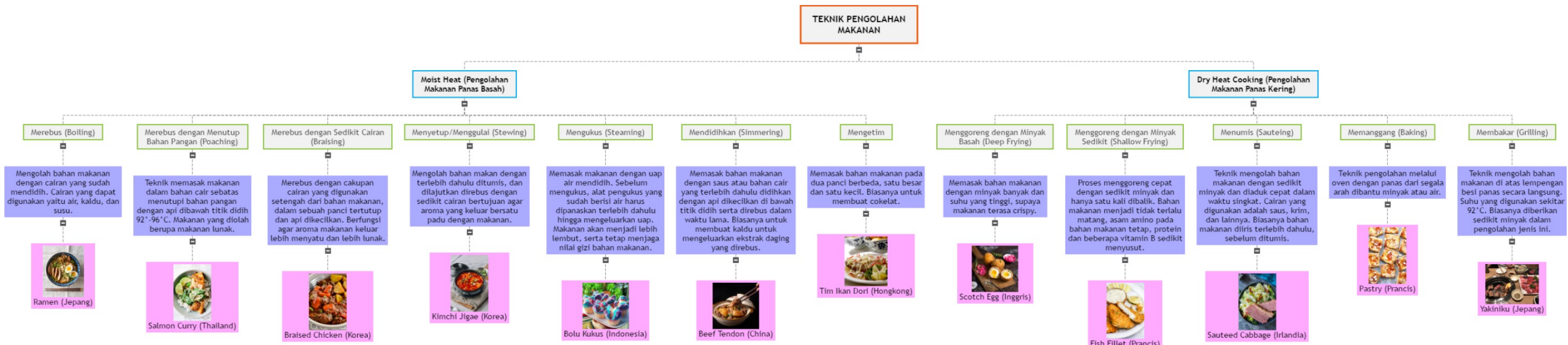
# Indikator Pembelajaran

- Mahasiswa mengenal Teknik pemasakan
- Mahasiswa mengetahui sejarah pola makan dan di Negara-negara Asia (Asia tenggara,timur dan timur tengah)
- Faktor yang mempengaruhi pola makan di Negara Asia
- Karakteristik pola makan Negara Asia
- Etika makan di Negara Asia
- Peralatan memasak dan peralatan makan di Negara Asia
- Bahan makanan dan makanan populer di Negara Asia Makanan
- Populer di negara asia (appetizer,maincourse,dessert)

# TUGAS DIKELAS BUAT MIND MAPPING

## MIND MAPPING MEMUAT

1. Diagram alir yang berisi informasi yang terhubung dengan topik sentral
2. Terdapat kata kunci yang di sajikan dalam warna/ symbol menarik
3. Narasi penjelasan dari kata kunci



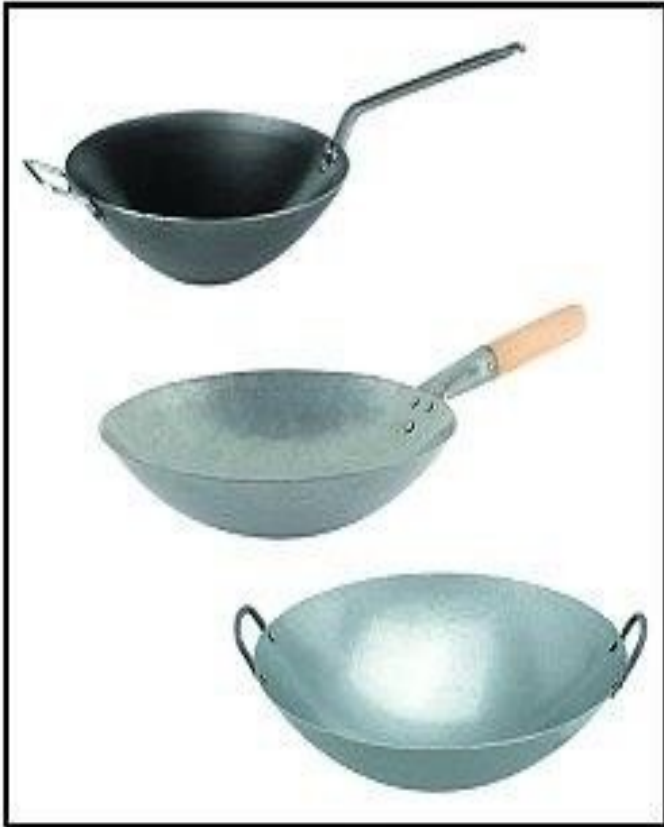
# Teknik Pengolahan Makanan (Moist Heat)

1. Boiling (merebus)
2. Poaching (merebus dengan menutup bahan pangan)
3. Braising (merebus dengan menggunakan cairan yang sedikit)
4. Stewing (setup)
5. Steaming (mengukus)
6. Simmering (mendidihkan)
7. Tim

# Teknik Pengolahan Makanan (Dry Heat)

1. Deep Frying (menggoreng dengan minyak// bahan pangan terendam)
2. Shallow frying (menggoreng dengan minyak yang sedikit)
3. Sautering (menumis)
4. Baking (memanggang)
5. Grilling (membakar)

# Peralatan dalam Dapur Asian Food



- Alat-alat memasak dalam dapur oriental adalah mirip dengan alat memasak yang ada dalam dapur Indonesia ( Indonesia adalah salah satu negara oriental)

Alat menggoreng: wajan atau kuali atau penggorengan yang biasa digunakan di dapur oriental adalah cekung (wox ), baik itu kecil, sedang maupun besar.



- Alat penghalus bumbu dikenal adanya cobek dan muntu , pipisan dan anak pipisan, serta lumpang dan alu, ( alat-alat ini tidak dikenal didapur continental) disamping menggunakan blender elektrik bagi yang memiliki alat modern
- Nyiru dan alat alat lain dari bambu juga banyak dipergunakan

# Masakan Negara Asia Tenggara

- Makanan Asia Tenggara pertama kali berawal dari Thailand dan dianggap sebagai makanan para petani.
- menyebar ke pegunungan Laos, Kamboja, Vietnam, menuju sebelah selatan semenanjung Malaya dan Indonesia
- Makanan Asia Tenggara terus menyebar dan sangat dipengaruhi oleh negara-negara tetangga (Asia Timur Laut, Asia Barat Daya, Eropa)
- Nasi dan mie adalah makanan pokok penduduk Asia Tenggara.
- Menumis merupakan salah satu teknik dasar masakan Asia Tenggara, dengan rempah-rempah penting seperti jahe, jintan, kayu manis, pala, serai, lengkuas dan ketumbar.
- Buah-buahan dijadikan sebagai makanan penutup

# Faktor yang mempengaruhi pola makan

- Budaya dan letak geografis Asia yang membuat sebagian besar masyarakatnya mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok, dan dikelilingi laut (Jepang, Korea) konsumsi ikan lebih dominan
- Status sosial ekonomi negara Asia Tenggara yang tergolong sebagai negara berkembang, membuat konsumsi protein hewani lebih sedikit dibandingkan makanan pokok yang cenderung lebih terjangkau
- Berbeda dengan Negara Asia Timur yang tergolong negara maju penduduknya mayoritas telah mengkonsumsi protein hewani dalam jumlah yang banyak
- Agama dan kepercayaan Negara Timur Tengah, Indonesia dan Malaysia mayoritas Islam, membuat konsumsi daging ayam, sapi dan kambing menjadi prioritas utama

# Indonesia

- Makanan pokok orang Indonesia adalah nasi.
- Variasi lauk pauk seperti hewan unggas (ayam dan bebek) yang digoreng
- Hidangan sayur umumnya ditumis, atau dimasak kering dan disantap dengan sambal khusus
- Kue kering ataupun kue basah sangat populer, termasuk manisan (kue lapis, bikang ambon, pukis, risoles, pastel, bakpia, lontong, lemper)
- jenis minuman penyegar, baik yang dikonsumsi sehari-hari, untuk acara khusus maupun dijual yaitu : kolak (pisang, kolang-kaling, ubi, tape singkong), es degan (kelapa muda), es cincau, es teler, es cendol atau dhawet, es kacang merah, es blewah serut, es rumput laut, serabi

- Pola makan 3 kali makan utama dan 2 kali selingan
- Etika makan Indonesia :
  1. Makan dengan tangan kanan
  2. Alat makan boleh menggunakan sendok atau tangan
  3. Makanan pokok, lauk, sayur berada dalam satu piring
  4. Tidak menyisakan makanan

# Birma/Myanmar



- Makanan pokok rakyat birma adalah nasi
- Hidangan khas birma banyak terbuat dari beras, tepung beras, ketan dan tepung ketan.
- Hidangan khas birma yaitu kari (daging, ikan, sayuran)
- Bumbu yang digunakan: kunyit, ebi, bawang putih, kecap ikan.

## 2. Thailand

- Makanan pokok khas Thailand adalah nasi
- Ciri masakan Thailand adalah pedas
- 10 bumbu penting dalam dapur Thailand:
  - 1) Chili powder
  - 2) Kelapa
  - 3) Ketumbar
  - 4) Fish saus
  - 5) Bawang putih
  - 6) Sereh
  - 7) Daun jeruk/jeruk nipis/jeruk purut
  - 8) Minyak kedelai, kelapa, bunga matahari
  - 9) Lada hitam dan putih
  - 10) kecap

# Etika Makan

- Makanan Thai dimakan dengan sendok di tangan kanan dan garpu di tangan kiri, namun secara tradisional, orang Thai makan dengan tangan.
- Hanya masakan mi atau sup berisi mi yang dimakan dengan sumpit dan sendok.
- Orang suku pedalaman di Thailand Utara dan Thailand Timur Laut memakan ketan dengan tangan.
- Sewaktu makan, ketan diambil pertama lalu dipulung menjadi bola kecil sebelum di celupkan/dituangkan ke dalam lauk.

# Hidangan Khas Thailand

Pad Thai



mie krob



Tom Yam



### 3. Vietnam dan Kamboja

- Makanan pokok: nasi, ketan, mie
- Bumbu khas: daun mint, sereh, daun ketumbar, kecap ikan.
- Ciri masakan Vietnam:
  - 1) Menggunakan saus ikan hampir pada semua masakan
  - 2) Bila menghadirkan daging lebih sering menghadirkan daging babi sebagai bahan pokoknya.



## 4. Malaysia

- Makanan pokok rakyat malaysia adalah nasi
- Masakan asli malaysia hampir sama dengan Thailand, Indonesia, dan Birma bagian selatan.
- Dessert favorit: sarikaya yaitu hidangan yang dibuat dari campuran telur, santan kental, gula yang dikocok lalu diberi warna dan dikukus.





## 5. Singapura

- Makanan pokok rakyat singapura adalah nasi
- Penduduknya 75% adalah orang Cina sehingga masakan yang populer adalah masakan Cina.
- Hidangan khas Singapura banyak dipengaruhi dari negara-negara sekitar, Indonesia, Malaysia

## 6. Philipina

- Makanan pokok rakyat Philipina adalah nasi
- Masakan Philipina dipengaruhi oleh masakan Cina, Jepang, Spanyol dan Amerika.
- Bumbu yang banyak digunakan: cengkih, bawang putih, bawang bombay, lada hitam, paprika, oregano, petis, cuka
- Ciri masakan Philipina:
  - a. Dalam masakannya menggunakan kombinasi. Misalnya kombinasi daging yang mempunyai tekstur berbeda: sapi dan udang, ikan dan ayam
  - b. Samba dan bumbu yang merangsang tidak banyak digunakan kecuali bawang putih dan lada.

# Masakan Khas Philipina



- 1) Sampalok: macam-macam sayuran yang direbus dengan air beras dicampur tomat dan buah-buahan yang rasanya asam



- 2) Adobo: masakan dari daging atau ikan dengan cuka dan bawang putih serta ditambah santan (seperti opor)



3) Pinakbet: hidangan dari sayuran yang ditumis dengan daging dipotong-potong kecil dan dimakan dengan bagoon (semacam sambal ikan dalam botol/petis)

4) Aroza'la valenciana: masakan nasi istimewa untuk pesta yang dibuat dari ketan dicampur beras diisi daging, hati, ampela, sosis dan diberi warna kuning dari kunyit.

# TERIMA KASIH

---



# ASIA TIMUR

Imawati Eka Putri, M.Si

# OUTLINE

1. Review BDD dan DBMP
2. Sejarah Makanan Asia Timur
3. Pola Makan Masyarakat Asia Timur
4. Etika Makan
5. Makanan populer

# CAPAIAN

Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, pola makan, dan mendemonstrasikan menu makanan populer di Asia Timur  
(C2, C3, A5, P2, P5)

# Masih ingat BDD?

*Berat yang Dapat Dimakan*



# Konsep

- Edible portion (Bahan yang dapat dimakan)
- BDD dapat digunakan untuk makanan mentah ataupun matang
- Di kalkulasikan dalam bentuk persentase
- Setiap bahan makanan punya nilai BDD yang berbeda
- Digunakan untuk merencanakan menu, menghitung nilai gizi makanan

$$BDD = \frac{\text{berat bagian yang dapat dimakan}}{\text{berat utuh}} \times 100\%$$

# Contoh (karkas Ayam)

---

Yang dapat dimakan

1. Daging ayam
2. Kulit
3. Jeroan (optional)



*Notes:*

*Bila bahan mentah sudah bersih maka tidak perlu dihitung BDD*

# Alur Menghitung Konversi Matang-mentah dan BDD



# Perlu diingat!

- Bila bahan makanan dalam keadaan matang kotor (utuh), misal ikan goreng maka harus dihitung berat mentah ikan tersebut (lihat jenisnya) dengan menggunakan factor konversi matang-mentah, dilanjutkan menghitung berat bagian ikan yang dapat dimakan.

*Jika konversi mentah-masak dan % BDD tidak ada dalam daftar konversi dan BDD*



*Gunakan data konversi matang-mentah dan % BDD dari bahan makanan yang paling mendekati*



*Untuk konversi matang-mentah jika tidak ada yang mendekati, gunakan pendekatan  
Berat matang = berat mentah*

# Contoh Daftar BDD Bahan Makanan dan Faktor Konversinya

## DAFTAR BDD BAHAN MAKANAN

| NO. | BAHAN MAKANAN                                          | FAKTOR KONVERSI |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------|
| (1) | (2)                                                    | (3)             |
| NO  | <b>Sereal dan olahannya</b>                            | BDD             |
| 1   | Beras                                                  | 100             |
| 2   | Beras jagung                                           | 100             |
| 3   | Jagung kuning, pipil baru                              | 90              |
| 4   | Jagung kuning, pipil lama                              | 90              |
| 5   | Jagung muda, kuning (untuk rebus & bakar, ada bonggol) | 28              |
| 6   | Jagung muda, putih (untuk rebus, ada bonggol)          | 28              |
| 7   | Jagung putih, pipil baru                               | 90              |
| 8   | Jagung segar, kuning                                   | 90              |
| 9   | Jagung segar, putih                                    | 90              |
| 10  | Jail                                                   | 90              |
| 11  | Mie                                                    | 100             |
| 12  | Mishoa                                                 | 100             |
| 13  | Tepung terigu                                          | 100             |

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| NO | <b>Umbi-umbian</b> | BDD |
| 1  | Gadung             | 85  |
| 2  | Gadung kukus       | 100 |
| 3  | Ganyong kukus      | 100 |
| 4  | Ganyong mentah     | 65  |
| 5  | Gembili            | 85  |

| KODE  | NAMA BAHAN                | SUMBER      | KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN PER 100 GRAM BDD |        |         |       |         |            |            |          |        |       |         |         |         |       |         |       |               |       |       |       | BDD (%) |       |
|-------|---------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------|---------|-------|---------|------------|------------|----------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------------|-------|-------|-------|---------|-------|
|       |                           |             | LEMBUT                                      | ENERGI | PROTEIN | LEMAK | GLUKOSA | ASAM LEBAT | ASAM LEMBU | KALSIMUM | FOSFOR | SIKAT | KLORIDA | KALSIUM | TEMBAKA | SIKAT | RETINOL | SIKAT | SIKAT - TOTAL | SIKAT | SIKAT | SIKAT |         | SIKAT |
|       |                           |             | (g)                                         | (Kkal) | (g)     | (g)   | (g)     | (g)        | (g)        | (mg)     | (mg)   | (mg)  | (mg)    | (mg)    | (mg)    | (mcg) | (mcg)   | (mcg) | (mg)          | (mg)  | (mg)  | (mg)  |         |       |
| GR048 | Ikan mujahir, segar       | KZGPI- 1990 | 79.7                                        | 89     | 18.7    | 1.0   | 0.0     | 0.0        | 1.1        | 96       | 209    | 1.5   | 51      | 265.8   | 0.00    | 0.2   | 6       | 3     | 5.0           | 0.03  | 0.10  | 2.0   | 0       | 80    |
| GR049 | Ikan mudi, segar          | KZGMI- 2001 | 79.7                                        | 89     | 18.7    | 1.0   | 0.0     | 0.0        | 1.1        | 96       | 209    | 1.5   | 51      | 265.8   | 0.00    | 0.2   | 6       | 3     | 5.0           | 0.03  | 0.10  | 2.0   | 0       | 80    |
| GR050 | Ikan oci, kembang, segar  | KZGMI-2001  | 71.4                                        | 125    | 21.3    | 3.4   | 2.2     |            | 1.7        | 136      | 69     | 0.8   | 214     | 245.0   | 0.20    | 1.1   |         |       |               | 0.26  | 0.03  | 0.2   |         | 80    |
| GR051 | Ikan paling, segar        | DABM- 1964  | 58.0                                        | 303    | 14.0    | 27.0  | 0.0     | 0.0        | 1.0        | 20       | 200    | 1.0   | 43      |         |         |       | 485     | 0     |               | 0.10  |       |       | 2       | 100   |
| GR052 | Ikan papuyu/ betok, segar | KZGMI-2001  | 75.0                                        | 120    | 14.3    | 4.9   | 4.6     | 0.0        | 1.2        | 329      | 436    | 1.5   | 240     | 169.0   | 0.80    | 1.1   |         | 0     |               | 0.00  | 0.05  | 3.1   |         |       |
| GR053 | Ikan patin, segar         | KZGMI-2001  | 74.4                                        | 132    | 17.0    | 6.6   | 1.1     | 0.0        | 0.9        | 31       | 173    | 1.6   | 77      | 346.0   | 0.70    | 0.8   |         | 7     |               | 0.20  | 0.03  | 1.7   |         |       |
| GR054 | Ikan pomo, segar          | KZGMI-2001  | 68.3                                        | 147    | 22.5    | 5.2   | 2.6     |            | 1.4        | 80       | 230    | 1.3   |         | 380.0   | 0.20    | 0.7   | 89      |       |               |       |       |       |         |       |
| GR055 | Ikan puntin, segar        | KZGMI-2001  | 81.1                                        | 76     | 14.4    | 1.1   | 2.2     |            | 1.2        | 28       | 166    | 0.0   |         | 325.0   | 0.10    | 0.6   |         |       |               | 0.31  | 0.11  |       |         |       |
| GR056 | Ikan saluang, segar       | KZGMI-2001  | 74.8                                        | 113    | 13.9    | 4.9   | 3.4     | 0.0        | 3.0        | 642      | 646    | 1.9   | 51      | 182.0   | 0.80    | 3.6   |         |       |               | 0.21  | 0.02  | 1.8   |         | 89    |
| GR057 | Ikan sarden, segar        | KZGMI-2001  | 72.7                                        | 109    | 19.9    | 1.8   | 3.4     | 0.0        | 2.2        | 95       | 597    | 1.3   | 266     | 227.0   | 0.30    | 2.0   | 195     | 0     |               | 0.26  | 0.03  | 4.4   |         |       |
| GR058 | Ikan selar, segar         | DABM- 1964  | 75.4                                        | 100    | 18.8    | 2.2   | 0.0     | 0.0        | 3.6        | 40       | 179    | 0.5   | 43      | 392.6   | 0.10    | 0.3   | 45      | 0     |               | 0.37  | 0.20  | 3.4   | 0       | 48    |
| GR059 | Ikan sepat, segar         | KZGMI-2001  | 78.8                                        | 84     | 15.2    | 0.6   | 4.7     | 0.0        | 0.8        | 68       | 171    | 2.1   | 211     | 198.0   | 0.70    | 0.6   |         | 0     |               | 0.16  | 0.03  | 1.9   |         | 75    |
| GR060 | Ikan sidat, segar         | KZGPI- 1990 | 71.3                                        | 81     | 11.4    | 1.9   | 3.8     | 0.0        | 11.6       | 118      | 174    | 3.0   | 46      | 245.9   | 0.00    | 1.5   | 15      | 0     | 0.0           | 0.00  | 0.40  | 3.2   | 0       | 100   |
| GR061 | Ikan sunu, segar          | KZGMI-2001  | 75.5                                        | 111    | 13.3    | 3.4   | 6.7     |            | 1.1        | 86       | 174    | 1.2   | 91      | 197.0   | 0.00    | 0.6   | 309     |       |               | 1.03  | 0.10  | 0.2   |         | 70    |
| GR062 | Ikan tahuman, segar       | KZGMI-2001  | 77.4                                        | 88     | 15.9    | 0.9   | 4.1     | 0.0        | 1.8        | 221      | 223    | 0.0   | 24      | 364.0   | 0.40    | 0.7   |         |       |               | 0.20  | 0.25  | 1.6   |         |       |
| GR063 | Ikan tarmon, segar        | KZGMI-2001  | 76.7                                        | 96     | 19.5    | 1.1   | 2.0     | 0.0        | 0.8        | 9        | 129    | 0.3   | 43      | 154.0   | 0.10    | 0.5   |         |       |               | 0.15  | 0.02  | 1.7   |         |       |
| GR064 | Ikan telan, segar         | KZGMI-2001  | 75.3                                        | 95     | 15.8    | 0.7   | 6.5     | 0.0        | 1.7        | 503      | 354    | 0.2   | 58      | 294.0   | 1.60    | 1.2   |         |       |               | 0.18  | 0.02  | 1.9   |         |       |
| GR065 | Ikan tembang, segar       | DABM- 1964  | 65.0                                        | 204    | 16.0    | 15.0  | 0.0     | 0.0        | 4.0        | 20       | 200    | 2.0   | 341     | 291.0   | 0.40    | 2.6   | 30      | 0     |               | 0.05  | 0.00  | 5.6   | 0       | 80    |
| GR066 | Ikan tempahas, segar      | KZGMI-2001  | 78.9                                        | 101    | 15.1    | 4.1   | 1.0     | 0.0        | 0.9        | 32       | 163    | 0.0   | 50      | 320.0   | 0.70    | 0.6   |         |       |               | 0.02  | 0.05  | 1.5   |         |       |
| GR067 | Ikan terbang, segar       | KZGMI-2001  | 76.1                                        | 98     | 19.6    | 1.7   | 1.0     | 0.0        | 1.6        | 90       | 190    | 0.6   | 90      | 320.0   | 0.10    | 0.5   | 39      | 0     |               | 0.00  | 0.10  | 0.1   |         |       |
| GR068 | Ikan teri, segar          | KZGPI- 1990 | 80.0                                        | 74     | 10.3    | 1.4   | 4.1     | 0.0        | 4.2        | 972      | 253    | 3.9   | 554     | 126.1   | 305.20  | 0.2   | 13      | 0     | 28.0          | 0.24  | 0.10  | 1.9   | 0       | 100   |
| GR069 | Ikan titang, segar        | KZGMI-2001  | 78.8                                        | 82     | 17.4    | 0.4   | 2.3     | 0.0        | 1.1        | 145      | 130    | 1.8   | 110     | 275.0   | 0.10    | 0.8   | 581     |       |               | 0.64  | 0.03  | 1.5   |         |       |

Di sebuah praktikum MK Gizi Kuliner, terdapat menu ikan fillet asam manis, sup ikan, dan pempek yang harus di buat. Terdapat 3 kelompok yang menggunakan bahan baku ikan mujair masing-masing membutuhkan ikan dengan bobot 75 gram per porsinya. Maka, Berapa banyak ikan yang harus dibeli?

Dik:

1. Standar porsi (75g ikan)
2. Kelompok ada 3
3. BDD ikan 80%

Jawaban:

- Berat kotor 1 porsi =  $100/80 * 75 = 93,75$  gram
- Jumlah ikan yang harus dibeli =  $93,75 \times 3 = 281,25 \approx \mathbf{300 \text{ gram} \approx 3 \text{ ekor}}$

# Masih ingat DBMP?

*Daftar Bahan Makanan Penukar*

**Satuan penukar untuk rata-rata nilai gizi per golongan bahan makanan**



### DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah satu satuan penukar

### UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan daftar bahan makanan penukar, maka bahan makanan yang tertera dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (URT)

Keterangan :

- Bh : buah  
Bj : biji  
Bsr : besar  
Ptg : potong  
Sdg : sedang  
Gls : gelas  
Sdm : sendok makan  
Sdt : sendok teh  
Btr : butir  
Ckr : cangkir

### Golongan I

#### Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar mengandung 175 kkal, 4 g protein, 40 g KH

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT       |
|---------------|-----------|-----------|
| Nasi          | 100       | ¾ gls     |
| Nasi tim      | 200       | 1 gls     |
| Bubur beras   | 400       | 2 gls     |
| Nasi jagung   | 100       | ¾ gls     |
| Kentang       | 200       | 2 bj sdg  |
| Singkong      | 100       | 1 ptg sdg |
| Tales         | 200       | 1 bj bsr  |

|               |     |          |
|---------------|-----|----------|
| Ubi           | 150 | 1 bj sdg |
| Biskuit meja  | 50  | 5 bh     |
| Havermut      | 45  | 5 ½ sdm  |
| Roti putih    | 80  | 4 iris   |
| Krakers       | 50  | 5 bh bsr |
| Makaroni      | 50  | ½ gls    |
| Maizena       | 40  | 8 sdm    |
| Tepung beras  | 50  | 8 sdm    |
| Tepung sagu   | 40  | 8 sdm    |
| Tepung terigu | 50  | 10 sdm   |
| Tepung hunkwe | 40  | 8 sdm    |
| Mie kering    | 50  | 1 gls    |
| Mie basah     | 100 | 1 gls    |
| Bihun         | 50  | ½ gls    |

### Golongan II

#### Sumber Protein Hewani

##### Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

| Bahan Makanan    | Berat (g) | URT         |
|------------------|-----------|-------------|
| Ayam tanpa kulit | 40        | 1 ptg sdg   |
| Babat            | 40        | 1 ptg sdg   |
| Daging kerbau    | 35        | 1 ptg sdg   |
| Ikan             | 40        | 1 ptg sdg   |
| Ikan asin        | 15        | 1 ptg kecil |
| Teri kering      | 15        | 1 sdm       |
| Udang segar      | 35        | 5 ekor sdg  |

##### Lemak Sedang

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

| Bahan Makanan  | Berat (g) | URT       |
|----------------|-----------|-----------|
| Bakso          | 170       | 10 bj sdg |
| Daging kambing | 40        | 1 ptg sdg |
| Daging sapi    | 35        | 1 ptg sdg |
| Hati ayam      | 30        | 1 bh sdg  |
| Hati sapi      | 35        | 1 bh sdg  |

|             |    |           |
|-------------|----|-----------|
| Otak        | 60 | 1 ptg bsr |
| Telur ayam  | 55 | 1 btr     |
| Telur bebek | 55 | 1 btr     |
| Usus sapi   | 50 | 1 ptg bsr |

**Tinggi Lemak**  
Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak

| Bahan Makanan     | Berat (g) | URT       |
|-------------------|-----------|-----------|
| Ayam dengan kulit | 55        | 1 ptg sdg |
| Bebek             | 45        | 1 ptg sdg |
| Corned beef       | 45        | 2 sdm     |
| Daging babi       | 50        | 1 ptg sdg |
| Kuning telur      | 45        | 4 btr     |
| Sosis             | 50        | 1 ptg sdg |

### Golongan III

#### Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung :  
75 kka, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g KH

| Bahan Makanan      | Berat (g) | URT       |
|--------------------|-----------|-----------|
| Kacang hijau       | 20        | 2 sdm     |
| Kacang kedelai     | 25        | 2 sdm     |
| Kacang merah       | 20        | 2 sdm     |
| Kacang tanah       | 15        | 2 sdm     |
| Susu kedelai bubuk | 25        | 2 sdm     |
| Tahu               | 110       | 1 bj bsr  |
| Tempe              | 50        | 2 ptg sdg |

### Golongan IV

#### Sayuran

##### Golongan A

Bebas dimakan. Kandungan energi dapat diabaikan

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Baligo             | Labu air |
| Gambas (oyong)     | Lobak    |
| Jamur kuping segar | Selada   |
| Ketimun            | Tomat    |



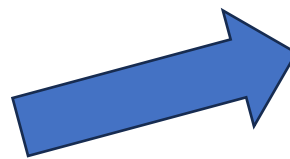
# RESEP

**Resep** merupakan takaran yg digunakan sebagai **acuan** untuk mengolah dan memasak bahan makanan yang sudah teruji keakuratannya.

Berisi Instruksi/ cara mengolah masakan

## Syarat Resep:

1. **Mudah dibaca**
2. **Mudah dipahami**
3. **Mudah dipraktikkan**



Agar resep terstandar!!!

1. Menghasilkan masakan dengan cita rasa yang konsisten
2. Digunakan untuk estimasi biaya pengadaan makanan yang dibutuhkan

# STRUKTUR RESEP

1. Keterangan tentang tingkat kesulitan resep
2. Keterangan porsi yang dihasilkan
3. Nama masakan
4. Bahan dan jumlah yang digunakan (biasanya dalam jumlah bersih, takaran URT)
5. Petunjuk cara mempersiapkan bahan (dipotong, diuleg, dsb)
6. Cara memasak (lengkap dengan suhu, lama waktu, dsb)
7. Peralatan yang dibutuhkan
8. Petunjuk penyajian
9. Analisa zat gizi (informasi jumlah kalori perporsi, dsb)

# MENU

*Menu berasal dari kata Menute (Perancis) → undangan yang dibuat oleh bangsawan untuk mengahadiri jamuan makan kerabat.*

*Setelah revolusi perancis pemakaian menu mengalami perkembangan → harus ada di setiap jamuan makan*

# Definisi MENU

- Susunan hidangan yang disisapkan untuk disajikan sebagai makanan
- Sebagai rangkaian beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan untuk seseorang/ kelompok
- **Berfungsi** sebagai media komunikasi antara pihak tamu dengan pihak pengundang

# FUNGSI MENU Lainnya...

- **Fungsi menu sebagai pedoman kerja bagi :**

## **a. Dapur yaitu :**

- Menentuksn bahan makanan yang diperlukan
- Menentukan jumlah alat
- Menentukan jumlah personalia
- Menentukan waktu untuk pengolahan
- Menentukan keterampilan yang dibutuhkan
- Menentukan teknik pengolahan makanan
- Menentukan siapa yang akan makan dan siapa yang akan masak
- Menentukan anggaran belanja

## **b. Restaurant yaitu :**

- Menentukan table set-up
- Menentukan jumlah dan jenis alat makan (cutleries)
- Menentukan jumlah personalia



# FUNGSI MENU Lainnya...

- **Fungsi menu sebagai pedoman kerja bagi :**

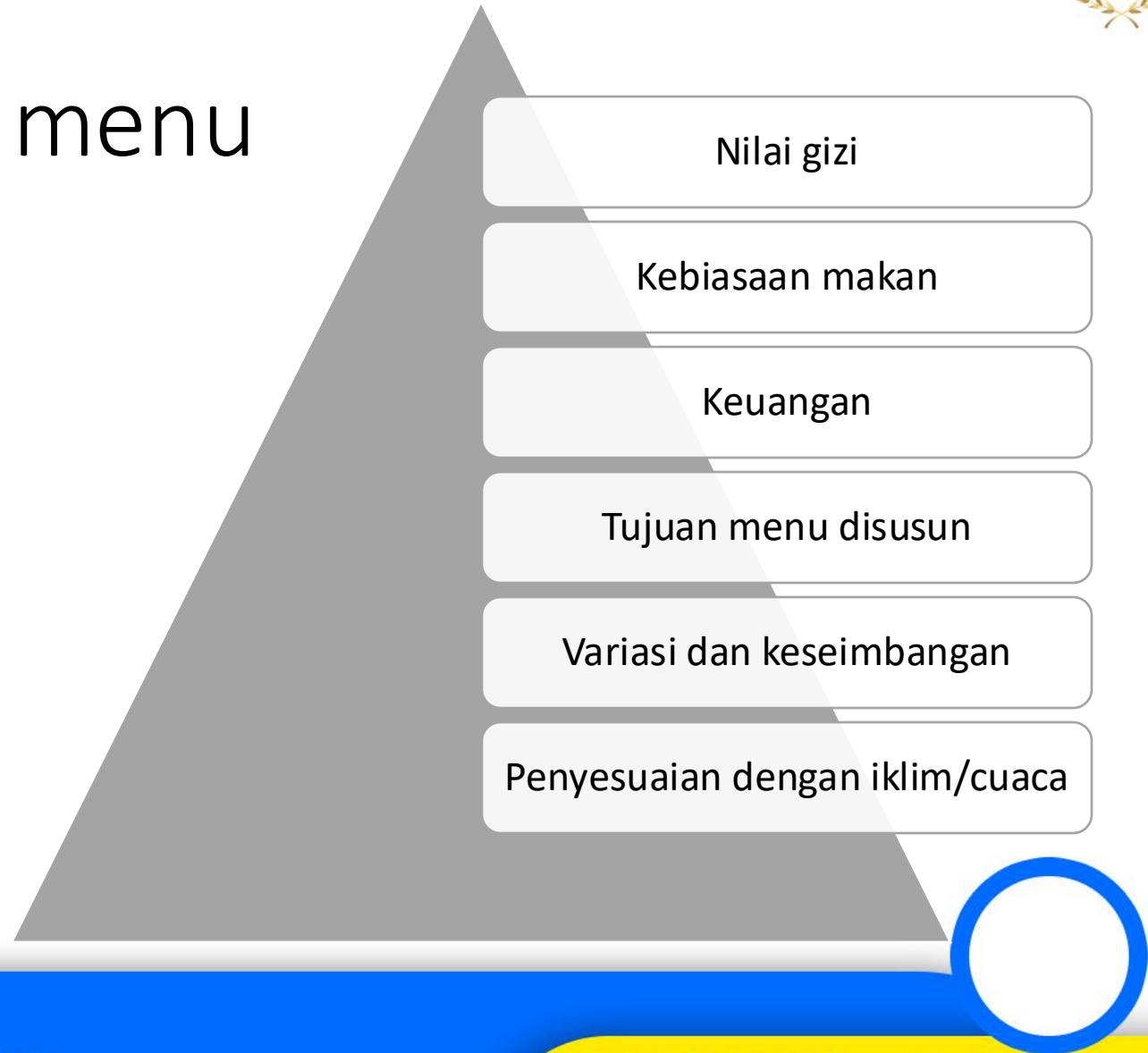
## **c.Steward yaitu :**

- Menyiapkan alat-alat yang diperlukan seperti : cutleries, chapping, dish, platter dan lain-lain

## **d.Tamu yaitu :**

- Sebagai alat atau media penuntun dalam menentukan pilihan
- Sebagai pedoman dalam kemampuan untuk membeli makanan

# Dasar penyusunan menu



# Saran dalam penyusunan menu

- ☐ Buatlah rencana hidangan secara tertulis
- ☐ Pertimbangkan aspek-aspek menu yang dibuat
- ☐ Masukkan rencana makan pagi
- ☐ Masukkan makanan baru supaya dapat menjadi makanan favorit
- ☐ Pertimbangkan kemampuan dapur
- ☐ Memanfaatkan *left over*
- ☐ Menyiapkan *minimum use* bahan – bahan yang mudah busuk
- ☐ Memanfaatkan bahan secara maksimal

# Syarat menu yang baik

- Mengandung gizi
- Hidangan dapat menimbulkan selera makan
- Kombinasi makanan harus baik
  - Jangan ada pengulangan rasa
  - Jangan ada pengulangan bahan
  - Jangan ada pengulangan warna
  - Jangan ada pengulangan teknik pemasakan
- Perlu diadakan pergantian/perubahan menu agar tidak membosankan
- Memperhatikan asal negara
- Memperhatikan agama

# TUGAS

Ada berapa jenis menu ? → MIND MAPPING → cari artikel dan jurnal

# CONTOH MENU



# ASIA TIMUR



## Appendix 1

### RECOMMENDED DAILY INTAKES FOR POPULATIONS IN EAST ASIA

|                                     |                    | 1             |             | 1 8     | 2 5        | 3 6        | 2          | 2          | 2          | 3          | 3                       | 3             | 4       | 3 7        |
|-------------------------------------|--------------------|---------------|-------------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------|---------------|---------|------------|
| Age (years)                         | Body weight        | Energy        |             | Protein | Vitamin A  | Vitamin D  | Thiamine   | Riboflavin | Niacin     | Folic acid | Vitamin B <sub>12</sub> | Ascorbic acid | Calcium | Iron       |
|                                     | kilograms          | kilo Calories | Mega Joules | grams   | micrograms | micrograms | milligrams | milligrams | milligrams | micrograms | micrograms              | milligrams    | grams   | milligrams |
| Children <sup>9</sup>               |                    |               |             |         |            |            |            |            |            |            |                         |               |         |            |
| <1                                  | 7.3                | 820           | 3.4         | 14.0    | 300        | 10.0       | 0.3        | 0.5        | 5.4        | 60         | 0.3                     | 20            | 0.5–0.6 | 10         |
| 1–3                                 | 13.4               | 1360          | 5.7         | 16.0    | 250        | 10.0       | 0.5        | 0.8        | 9.0        | 100        | 0.9                     | 20            | 0.4–0.5 | 10         |
| 4–6                                 | 20.2               | 1830          | 7.6         | 20.0    | 300        | 10.0       | 0.7        | 1.1        | 12.1       | 100        | 1.5                     | 20            | 0.4–0.5 | 10         |
| 7–9                                 | 28.1               | 2190          | 9.2         | 25.0    | 400        | 2.5        | 0.9        | 1.3        | 14.5       | 100        | 1.5                     | 20            | 0.6–0.7 | 10         |
| Male adolescents <sup>9</sup>       |                    |               |             |         |            |            |            |            |            |            |                         |               |         |            |
| 10–12                               | 36.9               | 2600          | 10.9        | 30.0    | 575        | 2.5        | 1.0        | 1.6        | 17.2       | 100        | 2.0                     | 20            | 0.6–0.7 | 10         |
| 13–15                               | 51.3               | 2900          | 12.1        | 37.0    | 725        | 2.5        | 1.2        | 1.7        | 19.1       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.6–0.7 | 18         |
| 16–19                               | 62.9               | 3070          | 12.8        | 38.0    | 750        | 2.5        | 1.2        | 1.8        | 20.3       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.5–0.6 | 9          |
| Female adolescents <sup>9</sup>     |                    |               |             |         |            |            |            |            |            |            |                         |               |         |            |
| 10–12                               | 38.0               | 2350          | 9.8         | 29.0    | 575        | 2.5        | 0.9        | 1.4        | 15.5       | 200        | 2.0                     | 20            | 0.6–0.7 | 10         |
| 13–15                               | 49.9               | 2490          | 10.4        | 31.0    | 725        | 2.5        | 1.0        | 1.5        | 16.4       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.6–0.7 | 24         |
| 16–19                               | 54.4               | 2310          | 9.7         | 30.0    | 750        | 2.5        | 0.9        | 1.4        | 15.2       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.5–0.6 | 28         |
| Adult man (moderately active)       | 55.0 <sup>10</sup> | 2350          | 10.5        | 32.0    | 750        | 2.5        | 1.0        | 1.5        | 16.7       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.4–0.5 | 9          |
| Adult woman (moderately active)     | 48.0 <sup>10</sup> | 1920          | 8.2         | 25.0    | 750        | 2.5        | 0.8        | 1.2        | 12.7       | 200        | 2.0                     | 30            | 0.4–0.5 | 28         |
| Pregnancy (later half of pregnancy) |                    | +350          | +1.5        | 34.0    | 750        | 10.0       | 0.9        | 1.4        | 15.0       | 400        | 3.0                     | 50            | 1.0–1.2 | 28         |
| Lactation(first 6 months)           |                    | +550          | +2.3        | 42.0    | 1200       | 10.0       | 1.0        | 1.5        | 16.3       | 300        | 2.5                     | 50            | 1.0–1.2 | 28         |

<sup>1</sup> Energy and Protein Requirements. Report of a Joint FAO/WHO Expert Group, FAO, Rome, 1972.

<sup>2</sup> Requirements of Vitamin A, Thiamine, Riboflavin and Niacin. Report of a Joint FAO/WHO Expert Group, FAO, Rome, 1965.

<sup>3</sup> Requirements of Ascorbic Acid, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub>, Folate and Iron. Report of a Joint FAO/WHO Expert Group, FAO, Rome, 1970.

<sup>4</sup> Calcium Requirements. Report of a FAO/WHO Expert Group, FAO, Rome, 1961.

<sup>5</sup> As Retinol.

<sup>6</sup> As Cholecalciferol.

<sup>7</sup> Requirements are less when the diet contains more of animal foods.

<sup>8</sup> As Egg or Milk Protein.

<sup>9</sup> The weights are those of a sample population of seemingly well nourished children and adolescents.

<sup>10</sup> Weighted average of an adult man and woman in East Asia.

## RECOMMENDED DAILY INTAKE INDONESIA (AKG)

| Kelompok Umur    | Berat Badan (kg) | Tinggi Badan (cm) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) |         |         | Karbohidrat (g) | Serat (g) | Air (ml) |
|------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|-----------|---------|---------|-----------------|-----------|----------|
|                  |                  |                   |               |             | Total     | Omega 3 | Omega 6 |                 |           |          |
| 1 – 3 tahun      | 13               | 92                | 1350          | 20          | 45        | 0.7     | 7       | 215             | 19        | 1150     |
| 4 – 6 tahun      | 19               | 113               | 1400          | 25          | 50        | 0.9     | 10      | 220             | 20        | 1450     |
| 7 – 9 tahun      | 27               | 130               | 1650          | 40          | 55        | 0.9     | 10      | 250             | 23        | 1650     |
| <b>Laki-laki</b> |                  |                   |               |             |           |         |         |                 |           |          |
| 10 – 12 tahun    | 36               | 145               | 2000          | 50          | 65        | 1.2     | 12      | 300             | 28        | 1850     |
| 13 – 15 tahun    | 50               | 163               | 2400          | 70          | 80        | 1.6     | 16      | 350             | 34        | 2100     |
| 16 – 18 tahun    | 60               | 168               | 2650          | 75          | 85        | 1.6     | 16      | 400             | 37        | 2300     |
| 19 – 29 tahun    | 60               | 168               | 2650          | 65          | 75        | 1.6     | 17      | 430             | 37        | 2500     |
| 30 – 49 tahun    | 60               | 166               | 2550          | 65          | 70        | 1.6     | 17      | 415             | 36        | 2500     |
| 50 – 64 tahun    | 60               | 166               | 2150          | 65          | 60        | 1.6     | 14      | 340             | 30        | 2500     |
| 65 – 80 tahun    | 58               | 164               | 1800          | 64          | 50        | 1.6     | 14      | 275             | 25        | 1800     |
| 80+ tahun        | 58               | 164               | 1600          | 64          | 45        | 1.6     | 14      | 235             | 22        | 1600     |
| <b>Perempuan</b> |                  |                   |               |             |           |         |         |                 |           |          |
| 10 – 12 tahun    | 38               | 147               | 1900          | 55          | 65        | 1.0     | 10      | 280             | 27        | 1850     |
| 13 – 15 tahun    | 48               | 156               | 2050          | 65          | 70        | 1.1     | 11      | 300             | 29        | 2100     |
| 16 – 18 tahun    | 52               | 159               | 2100          | 65          | 70        | 1.1     | 11      | 300             | 29        | 2150     |
| 19 – 29 tahun    | 55               | 159               | 2250          | 60          | 65        | 1.1     | 12      | 360             | 32        | 2350     |

*Article*

## **The Difference in Nutrient Intakes between Chinese and Mediterranean, Japanese and American Diets**

**Ronghua Zhang** <sup>1,†</sup>, **Zhaopin Wang** <sup>2,3,†</sup>, **Ying Fei** <sup>2,3</sup>, **Biao Zhou** <sup>1</sup>, **Shuangshuang Zheng** <sup>2,3</sup>, **Lijuan Wang** <sup>2,3</sup>, **Lichun Huang** <sup>1</sup>, **Shuying Jiang** <sup>2,3</sup>, **Zeyu Liu** <sup>2,3</sup>, **Jingxin Jiang** <sup>2,3</sup> and **Yunxian Yu** <sup>2,3,\*</sup>

<sup>1</sup> Zhejiang Provincial Center for Disease Control and Prevention, Hangzhou 310051, China; E-Mails: rhzhang@cdc.zj.cn (R.Z.); bzhou@cdc.zj.cn (B.Z.); lchhuang@cdc.zj.cn (L.H.)

<sup>2</sup> Department of Epidemiology & Health Statistics, School of Public Health, School of Medicine, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China; E-Mails: zpwang7891@126.com (Z.W.); myhero33@zju.edu.cn (Y.F.); shuangshuangzheng@163.com (S.Z.); wanglijuan890408@163.com (L.W.); 783305906@qq.com (S.J.); yuzeliu106@163.com (Z.L.); xiaoding5891@126.com (J.J.)

<sup>3</sup> Chronic Disease Research Institute, School of Public Health, School of Medicine, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China

† These authors contributed equally to this work.

\* Author to whom correspondence should be addressed; E-Mail: yunxianyu@zju.edu.cn; Tel.: +86-571-8820-8191; Fax: +86-571-8820-8194.

### **KESIMPULAN:**

1. Penelitian dilakukan dari tahun 2010 – 2012
2. Melihat estimasi 24 jam (food recall)
3. Negara yang diteliti adalah China, Itali, Amerika, dan Jepang
4. Pola konsumsi karbohidrat di Italia cenderung lebih tinggi dibanding negara lain
5. Energi dari lemak (China) lebih tinggi dibanding Jepang dan Amerika tapi sebanding dengan Italia
6. Pola makan di China cenderung rendah serat, Ca, F, P, Se, Vit, A, Vit. B, Vit. C

# China

- Masakan dari Propinsi Bagian Timur (Ikan, udang dan hasil laut sumber bahan pangan utama) yang disebut dengan masakan SHANGHAI → umumnya direbus, ditumis (makanan keluarga)
- Masakan China dari Bagian Selatan disebut dengan masakan CANTON → direbus, dibakar, digoreng dan dicampur tumisan

# China

- Masakan dari China Bagian Barat, Szchwan dan Hunan Food → pedas, asin sangat cocok dimakan dengan nasi → mengukus dan menggoreng cara khas pengolahan, pemakaian lemak sangat tinggi, berempah tajam masakannya sangat kaya dan beraroma
- Masakan dari Provinsi bagian Utara disebut dengan masakan Mandarin  
→ segar dan lunak seperti hanya ditumis, selernya tidak asin, tidak manis, tidak pedas, hanya terasa datar dan rasanya yang anggun



**Aroma:** Bumbu dasar yang menimbulkan aroma khas seperti kecap, arak, gula, cuka, jahe, bawang putih, lada, lombok, daun prei, jamur hioko, rebung, oyster, MSG, lobak

**Textur dan Rasa:** textur dari sayuran renyah sedangkan untuk masakan lainnya empuk, halus, ringan.

**Warna:** warna masakan Cina sangat menarik.

# Macam-macam potongan bahan sebelum dimasak

Slicing  
Mincing



Shreding



Dicing



Diagonal Cutting



Chopping



Marinating



# Macam-macam Hidangan Khas Cina dan Taiwan

Wonton sup (pangsit)



Chao Mien (bakmi goreng)



Chao Fan (nasi goreng)



Dimsum





**Uhamka**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

# JENIS DIMSUM

- Siu Mai
- Har Gao
- Bao Xi
- Xiao Long Bao
- Chun Juan
- Lu Ma Gai
- Zheng Feng Shua
- Bakpao
- Fung zao
- Wan ton
- Angsio Ceker
- Lum pia
- Hakau



**HAKA**  
DIMSUM

## RESTORAN DIMSUM 24 JAM

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ST1</b><br><br>Siu May Udang Ayam 21,645        | <b>ST2</b><br><br>Siu May Ayam 20,779            | <b>ST3</b><br><br>Hakau 22,510                    | <b>ST4</b><br><br>Xiao Long Bao Ayam 21,645              |
| <b>ST5</b><br><br>Stim Ceker 20,779                | <b>ST6</b><br><br>Lumpia Steam Saus Tiram 25,108 | <b>ST7</b><br><br>Pao Telur Asin 25,108           | <b>ST8</b><br><br>Bao Ayam Panggang Merah 24,242         |
| <b>ST9</b><br><br>Dimsum Asparagus Tio Chiu 22,510 | <b>ST10</b><br><br>Stim Ayam Cincang 25,108      | <b>ST11</b><br><br>Stim Sapi Cincang 26,839       | <b>ST12</b><br><br>Stim Hakeo Sapi Kulit Tabu 30,303     |
| <b>ST13</b><br><br>Stim Selada Kanton 19,913       | <b>ST14</b><br><br>Stim Lobak 21,645             | <b>ST15</b><br><br>Lo Mai Gai 26,839              | <b>ST16</b><br><br>Mantao Kukus HAKA 19,913              |
| <b>GO17</b><br><br>Ayam Kering Kripi HAKA 24,242   | <b>GO18</b><br><br>Pangsit Udang Goreng 27,705   | <b>GO19</b><br><br>Lumpia Udang Kulit Tabu 31,168 | <b>GO20</b><br><br>Cakwe Udang Goreng 22,510             |
| <b>GO21</b><br><br>Onde Wijen Hitam 22,510        | <b>GO22</b><br><br>Onde Telur Asin 25,108       | <b>GO23</b><br><br>Mantao Goreng HAKA 19,915     | <b>GO24</b><br><br>Puff Ayam Panggang Merah HAKA 25,108 |

\*Harga belum termasuk pajak PBI & Service/Takeaway Charge

VG: Vegetarian VN: Vegan U: Mengandung Udang BG: Bebas Gluten



# Macam-macam Hidangan Khas Cina dan Taiwan



Bebek Peking  
Hainan

Fu yong hai



Ayam canton



Nasi  
Hainam



# Korea

---

- Kebiasaan makan orang Korea terpengaruh oleh Cina dan Jepang
- Makanan pokok rakyat Korea adalah nasi
- Bumbu khas masakan Korea disebut three flavors yaitu campuran biji wijen, lombok merah dan bawang putih
- Daging yang digunakan dalam masakan Korea adalah daging sapi, babi, ayam, kelinci, kambing dan domba.



- 
- Makanan nasional khas Korea adalah Kimchi.
  - Kimchi adalah sejenis acar berbahan dasar sawi putih yang rasanya asam dan pedas/sedikit pedas
  - Cabai merak kering yang dipakai dalam pembuatan Kimchi disebut "*Kaooi karo*"
  - Sajian yang selalu ada nasi dan sup

# Masakan Populer Korea

---



1. Bulgogi: daging panggang bertabur wijen dihidangkan dengan saus yang rasanya agak pedas
2. Sin Sul Lo/ juanlo Korea (Korean Steam boat)





# Jepang

- • Makanan pokok rakyat jepang: nasi dan roti sebagai makanan kedua
- • Cara makan tradisional Jepang adalah makanan ditata di atas meja rendah.
- • Pola menu Jepang yang paling menonjol adalah: "*Ichiji Sansui*" ( satu sup dalam tiga lauk pauk)
- • Cara pengolahan makanan Jepang: mengukus, merebus dan mengetim

# Bumbu dan Saus Khas Jepang

Shoyu



Moiso (tauco Jepang)



Sake



Jahe



Jinten Hitam



Cuka Beras



# Cara Pengolahan Masakan Jepang



1. Zenzai (makanan musim)
2. O Sui Mono (sup Jepang)
3. Jaki Mono (makanan yang dibakar)
4. Nimono (makanan yang direbus)
5. Agemono (makanan yang digoreng)
6. Sunomono (acar)
7. Kamamono (kue-kue)
8. Mushimono (makanan yang dikukus)
9. Buah-buahan

# MONGOLIA

## BUUZ

Dumpling khas Mongolia  
Identik dengan isian daging cincang  
Ciri khas bentuk dumpling seperti bunga



# DESSERT POPULER ASIA TIMUR



Jepang - Kakigori



Korea Utara - Tteok



Mongolia – Hail mag

# DESSERT POPULER ASIA TIMUR



Korea Selatan - Patbingsu



Hongkong – Dau fu fa



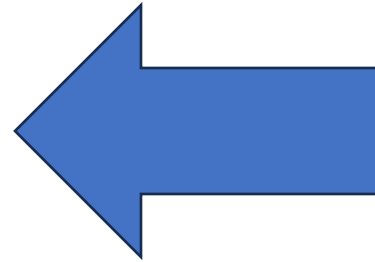
Taiwan – Bao bing

# ETIKA MAKAN

Ada 4 ajaran konfusianisme dalam table manner Masyarakat Jepang

1. Ren (cinta kasih/ kemanusiaan → makan posisi duduk diatas tatami)
2. Li (tata krama → etika menggunakan sumpit dan posisi tubuh)
3. Xiao (menghormati/ menghargai → mengucapkan “itadakimasu” sebelum makan dan “gochisousama deshita” setelah makan)
4. Lian (kebersihan → etika membersihkan tangan dengan handuk atau oshibori)

# Konfusianisme berlaku di semua Negara Asia Timur



Source:

Rahmalia dan Saprudin. 2023. Table Manner Masyarakat Jepang sebagai Bentuk Penerapan Ajaran Konfusianisme di Asia Timur. SATWIKI.

<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC/article/view/26404/13136>

**Tabel 1.** Hasil Penelitian

**Table Manner Masyarakat Jepang sebagai Bentuk Penerapan Ajaran Konfusianisme di Asia Timur**

| No | Table Manner Jepang                                                             | Budaya Asia Timur | Ajaran Konfusianisme                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|
| 1  | Duduk di atas <i>tatami</i>                                                     | Sederhana         | <i>Ren</i> (cinta kasih/ kemanusiaan)    |
| 2  | Penggunaan sumpit                                                               | Kesopanan         | <i>Li</i> (tata krama)                   |
| 3  | Posisi tubuh saat makan                                                         |                   |                                          |
| 4  | Posisi alat makan                                                               | Kerapihan         |                                          |
| 5  | Tidak menyisakan makanan                                                        | Disiplin          | <i>Xiao</i> (menghormati dan menghargai) |
| 6  | Mendahulukan orang tua/ jabatan tinggi                                          | Menghormati       |                                          |
| 7  | Mengucapkan ungkapan terima kasih “ <i>itadakimasu</i> ” sebelum makan          | Menghargai        |                                          |
| 8  | Mengucapkan ungkapan terima kasih “ <i>gochisousama deshita</i> ” setelah makan |                   |                                          |
| 9  | Mengeluarkan bunyi “ <i>slurp</i> ”                                             |                   |                                          |

# TERIMA KASIH

# **MENU CONTINENTAL**

Imawati Eka Putri, M.Si

# CAPAIAN

Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, prinsip, etika, pola makan, dan mendemonstrasikan menu makanan populer Continental  
(C2, C3, A5, P1, P5)

# Apa itu continental?

*Menu yang berasal dari eropa dan amerika*



# Sejarah Makanan Continental

- Pada masa bangsa Romawi menguasai Eropa, Kemenangan peperangan dirayakan dengan pesta pora yang hebat
- Salah satu negara yang mengadakan pesta adalah Perancis – menghadirkan menu masakan Istimewa → dikenal dengan masakan yang modern dan dikembangkan di seluruh dunia
- Pada zaman Louis XIV seni memasak berkembang pesat → muncul buku masakan yang berasal dari Kumpulan resep yang disusun secara metodelis

# Sejarah Makanan Continental

- Pada Abad XIV terjadi revolusi agama dan politik → orang-orang Eropa melarikan diri ke Amerika
- Perpindahan penduduk besar-besaran meningkat – banyak orang Eropa yang membawa keluarga, harta, dan budaya → sehingga hingga saat ini menu Amerika Sebagian bersumber/ terpengaruh dari Eropa

# Ciri khas Menu Continental

- Eropa Barat (Perancis, belgia, Swiss, Belanda, dan Jerman → selera makan cenderung sama
- Eropa Timur (Cekoslovakia, Hongaria, Yugoslavia, Yunani, Romawi, Rumania) → penggunaan bumbu cenderung tajam – rempah umum yang digunakan adalah lada
- Eropa Selatan (Italia, Portugal, Spanyol) → Selera makan cenderung berbumbu tajam sering menggunakan basil, kayu manis, lada

# Pola Makan Hidangan Continental

- Breakfast (*Perit de Jeuner*) : 06.00 – 09.00
- Lunch (*de jeuner*): 12.00 – 15.00
- Afternoon tea/ coffee: 16.00 - 17.00
- Dinner (*diner*): 18.00 – 21.00
- Supper (*souper*): 22.00

Ada istilah lain bagi orang-orang eropa/ amerika yang sarapan mendekati waktu makan siang → *Brunch*

# Jenis Hidangan (Courses)

Ada 11-13 Macam Hidangan ( Struktur pola menu Traditional)

- Cold Appetizer
- Soup
- Hot Appetizer
- Fish
- Main course
- Hot entrée
- Cold entrée
- Shorbet
- Roast and salad
- Vegetable
- Sweet dish
- Savory dessert



# Jenis Hidangan (Courses)

Ada 4-5 Macam Hidangan (Struktur Pola Menu Modern)

- Cold Appeteizer (pembuka)
- Soup
- Hot Appetizer
- Main Course
- Sweet Dish
- Dessert



## JENIS MENU CONTINENTAL DAN AMERIKA

- ***Menu speciality de la maison***

Jeni makanan yang merupakan ciri khas dari restoran atau rumah makan tersebut (i.e: Rujak Gelato (dessert))

- ***Menu chef suggestion***

Hidangan khusus yang dibuat atas inisiatif kepala dapur untuk memanfaatkan bahan yang berlebihan (i.e: chicken outlet a'la katsuka)

## JENIS MENU CONTINENTAL DAN AMERIKA

- ***Menu a'la carte***

Susunan menu Dimana makanan yang dicantumkan pada daftar makanan mempunyai karakter tersendiri, yakni:

1. Mencantumkan daftar makanan selengkapnya yang dapat disediakan oleh Perusahaan tersebut
2. Memberi peluang yang cukup luas untuk memilih makanan yang sesuai dengan selera pemilih
3. Masing-masing makanan diberi harga secara terpisah dan tersendiri, harga yang harus dibayar sesuai dengan harga yang tertera pada makanan
4. makanan akan dimasak bila sudah dipesan

## JENIS MENU CONTINENTAL DAN AMERIKA

- *Menu table d'hote*

Susunan hidangan lengkap (*complete meal*) dengan harga yang tertentu.

Jumlah hidangan biasanya terbatas dan terdiri dari beberapa kelompok hidangan

→ Dengan susunan yang terbatas ini maka tamu tidak mempunyai peluang yang cukup untuk memilih makanan yang sesuai dengan selera mereka.

# Breakfast

- *Breakfast* tergantung dari kebiasaan makan baik lokal, nasional, maupun Internasional.
- *Breakfast* biasanya selalu memasukan satu cangkir kopi atau teh dengan biscuit pada rangkaian menunya.
- Pada *breakfast* secara Inggris, yang dianggap sebagai makanan utama terdiri dari *fruit juice*, atau buah segar, *marmalade* dan *toast*, *cold sereal*, hidangan telur, hidangan ikan, ayam atau *chop* dari *lamb*, *tea* atau kopi.



ENGLISH  
BREAKFAST

# Continental Breakfast

- Manggo Juice
- Toast or Roll Butter & Jam
- Coffee



# American Breakfast

- Fruit Juice/Fresh Fruit
- French Toast & Preserves
- Poach Egg
- Cereal/Corn Flake
- Beverage  
(Tea, coffee, Cocolate, Milk)



# Brunch

- Brunch diturunkan dari kata *breakfast* dan *lunch*.
- Menu *brunch* biasanya merupakan kombinasi kedua makanan tersebut.
- Beberapa menu *brunch* memasukkan makanan favorit pada *breakfast* tradisional.
- Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan seperti *busche*, *hot bread*, *egg*, *coffe*, dan *tea*

*Contoh :*

*Kopi + Kue asin/manis*  
*Sandwich*

# Contoh menu Brunch

---

- Orange Juice
- Bake egg
- Fried Sausage
- Fried Apple Wedge
- Quick Muffin Coffee or Tea



# LUNCH

---

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



AROUND THE WORLD

# Contoh Menu Lunch

## SEDERHANA :

- Makan Pembuka & Utama
- Makanan Utama & Penutup

## LENGKAP :

- Pembuka, Mkn Utama, Penutup (Seperti Dinner)



Maincourse



# Dinner

- Waktu makan yang utama
- Susunan hidangan lebih lengkap
- Pemilihan menu, pengaturan meja makan & penyajian hidangan lebih diperhatikan
- Acara makan lebih formal
- Urutan Hidangan Dinner :
  - A. Appeteizer / Hors D'oeuvre /Pembuka
  - B. Soup
  - C. Main Course (Makanan Utama)
  - D. Dessert
  - E. Demmittasse (Coffee / Tea)



# Oriental Vs Kontinental

|             | Oriental Food                       | Continental Food                              |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Definition  | A synonym for Asian style cuisines. | A term used for Europe and Western countries. |
| Influence   | Asian cooking.                      | Cooking derived from European regions.        |
| Spices      | Spices are used in large amounts.   | Small amount of spices are used.              |
| Ingredients | Rice and noodles are used.          | Meat and steaks are more prominent.           |
| Sauces      | Are used as a part of the dish.     | Are used as seasoning or condiments.          |
| Example     | Peking duck, sushi platter.         | Pastas.                                       |

# TUGAS

- Buat Makalah dan PPT yang menjelaskan Sejarah, prinsip, Alat makan/ masak, Teknik pengolahan, Teknik penyajian dari:
  1. Appertizer
  2. Soup
  3. Main Course
  4. Dessert
  5. Supper
  6. Entree

# TERIMAKASIH



# Uhamka

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

## REMPAH-REMPAH



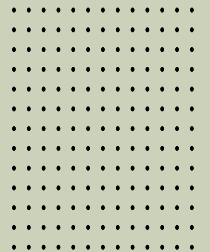
# POINT OF VIEW ALQURAN



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi," (QS. Al-Baqarah: 168); "Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf: 31)



# REMPAH



Hasil pertanian yang digunakan  
sebagai sumber citarasa dan  
aroma

**Herbs**



Tanaman yang bersifat  
aromatik, umum  
ditambahkan pada makanan  
sebagai penyedap

**Spices**



Tanaman yang umum  
ditambahkan pada makanan  
untuk membangkitkan  
selera makan

# PENGELOMPOKKAN REMPAH SECARA KONVENSIONAL

| Kelompok            | Rempah                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rempah pedas        | Capsicum (cabai), lada cyenne, lada hitam dan putih, jahe, mustard.                                       |
| Rempah pedas sedang | Paprika, ketumbar.                                                                                        |
| Rempah aromatik     | Allspice (pimento), caramon, cassia, kayu manis, cengkeh, jintan, dill, fennel, fenugreek, mace dan pala. |
| Rempah daun         | Basil, bay, dill leaves, marjoram, tarragon, thyme.                                                       |
| Sayuran aromatik    | Bawang, bawang putih, bawang merah, seledri.                                                              |

# SYARAT MUTU REMPAH

- Masih segar
- Bebas dari kotoran
- Tidak berlubang
- Bebas dari serangga
- Utuh
- Warna tidak berubah
- Rasa dan aroma tidak menyimpang
- Bebas mikroorganisme

# BAHAN REMPAH

Umби

Biji

Bunga

Kulit  
batang

Daun

Buah

# REMPAH UMBI (RIMPANG)



Umum dijadikan sebagai bumbu masakan.

Contohnya:

Kunyit, jahe, kencur, temulawak, laos, ginseng, dll.

# JAHE



- Termasuk famili *zingiberaceae*
- Bentuk rimpang jahe umumnya gemuk, agak pipih, kulitnya mudah dikelupas, berbau harum, rasa agak pedas.
- Jahe umum digunakan sebagai bumbu masakan, obat-obatan tradisional, sabun, dan kosmetik.
- Memiliki senyawa *zingeron* → dapat digunakan sebagai insektisida

# KOMPOSISI KIMIA JAHE

- Komposisi kimia pada jahe dapat mempengaruhi tingkat aroma dan pedasnya jahe itu sendiri.

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KOMPOSISI KIMIA DARI JAHE:

1. Jenis jahe
2. Kondisi tanah
3. Umur panen
4. Cara budidaya
5. Penanganan pasca panen
6. Cara pengolahan

- Rimpang jahe mengandung minyak atsiri sebesar 0.25 – 3.3%
- Rasa pedas jahe diperoleh akibat adanya senyawa aktif bernama *GINGEROLS* dan *SHOGAOLS* → banyak terdapat di oleoresin jahe.
- Rimpang jahe mengandung:
  1. Niacin
  2. Lemak, protein, KH
  3. Vitamin A
  4. Beberapa mineral
  5. Asam amino

# KUNYIT



- Dikenal dengan nama kunir
- Umum dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, pewarna (kuning), obat tradisional, dan kosmetik tradisional
- Rimpang kunyit memiliki bentuk bulat, silindris, bercabang.
- Memiliki rasa agak pahit dan getir, aroma khas, warna jingga hingga kuning
- Memiliki senyawa aktif *curcumin* → sebagai antibakteri

# KOMPOSISI KIMIA KUNYIT

- Minyak atsiri dari kunyit bernama curcumin oil, dengan kadar minyak atsiri rata-rata 4-5%
- Minyak atsiri kunyit mengandung 60% *turmerone* → menyebabkan bau khas kunyit
- Rimpang kunyit juga mengandung komponen:
  1. Glukosa 28%
  2. Fruktosa 12%
  3. Protein 8%
  4. Vitamin C
  5. Vitamin A
  6. Beberapa mineral

# REMPAH BIJI

## ■ KAPULAGA

Umum dijual dipasaran dalam kondisi kering.

Berbentuk oval, agak keriput, bergaris-garis, bagian luar berwarna coklat tua, bagian dalam berwarna coklat muda.

### KOMPOSISI KIMIA:

1. Minyak atsiri
2. Protein, gula, lemak
3. Senyawa aktif



Tabel 1. Komposisi Senyawa di dalam Minyak Atsiri Kapulaga.

| Komposisi                 | Persentase (%) |
|---------------------------|----------------|
| $\alpha$ -Pinene          | 1,5            |
| $\beta$ -Pinene           | 0,2            |
| Sabinene                  | 2,8            |
| Myrcene                   | 1,6            |
| $\alpha$ -Phellandrene    | 0,2            |
| Limonene                  | 11,6           |
| 1,8-sineol                | 36,3           |
| $\gamma$ -Terpinene       | 0,7            |
| $p$ -Cymene               | 0,1            |
| Terpinolene               | 0,5            |
| Linalool                  | 3              |
| Linalyl asetat            | 2,5            |
| Terpinen-4-ol             | 0,9            |
| $\alpha$ -Terpeneol       | 2,6            |
| $\alpha$ -Terpenyl asetat | 31,3           |
| Citronellol               | 2,6            |
| Nerol                     | 0,3            |
| Geraniol                  | 0,5            |
| Metil eugenol             | 0,5            |
| <i>trans</i> -Neolidol    | 2,7            |

(Sumber : Chempakam dan Sindhu, 2008)

# PALA

- Pemanfaatan biji pala untuk bumbu masakan.
- Berbentuk bulat dengan tekstur agak kasar dan kulitnya keras.
- Berwarna coklat kehitaman dibagian luar sedangkan bagian dalam berwarna lebih muda.
- Memiliki aroma yang khas



*Tabel 1. Komposisi minyak pala (w/w%) dari beberapa negara.*

| Senyawa                | Grenada | Indonesia | Jamaica |
|------------------------|---------|-----------|---------|
| $\alpha$ -pinene       | 13,20   | 26,50     | 19,90   |
| $\beta$ -pinene        | 8       | 15        | 18,80   |
| Myrcene                | 3,40    | 3,70      | 4,70    |
| $\alpha$ -phellandrene | 0,70    | 0,90      | 1,60    |
| $\alpha$ -terpinene    | 4,20    | 2         | 2,10    |
| Limonene               | 4,40    | 3,60      | 4,80    |
| p-cymene               | 0,80    | 0,60      | < 0,10  |
| Linalool               | 0,30    | 0,20      | 0,30    |
| Terpine-4-ol           | 4,70    | 3         | 17,80   |
| $\alpha$ -terpineol    | 0,30    | 0,60      | 0,40    |

Sumber: Simpson dan Jackson (2002).

# REMPAH BUNGA



## BUNGA LAWANG

Umum digunakan pada masakan india.

Di indonesia bunga lawang umum digunakan pada minuman sebagai perisa.

Mengandung: polifenol, flavonols, antosianin, tanin, asam galat.

Polifenol dan flavonols berperan sebagai antimikroba.

# REMPAH BATANG



## SERAI / SEREH

- Tergolong kedalam famili rumput-rumputan.
- Umum digunakan untuk meningkatkan aroma masakan
- Komposisi yang terkandung pada batang serai:
  - minyak atsiri
  - stronelal
  - sitranelol
  - geraniol



## KAYU MANIS

- Berasal dari potongan kayu manis dan beraroma segar.
- Umum digunakan sebagai bumbu masakan (terutama untuk bakery), sebagai obat, ataupun pewangi pada kosmetik
- Cara penyimpanan → simpan pada toples kaca dan pada suhu ruangserta terhindar dari cahaya matahari langsung, tutup rapat untuk menjaga mutu dan aromanya.

# REMPAH DAUN

## ■ DAUN SALAM

Banyak dimanfaatkan untuk penyedap aroma masakan.

Memiliki kandungan Ca, Fe, Vit.C, Vit.A, dan Vit. B6 B9

Mengandung senyawa bioaktif:

1. Lomonene
2. Pinene
3. Neral
4. Catechin

Menghambat  
kanker



# REMPAH BUAH



## BLIMBING WULUH

Berfungsi memberi rasa asam segar pada masakan

Dapat dijadikan sebagai asam sunti → MSG alami

Kandungan Gizi dalam 100 gram:

1. Energi: 32 kkal
2. KH : 7 gram
3. Protein : 0.4 gram
4. Vitamin C: 52 mg
5. Zat besi : 1 mg



# BUMBU

## MACAM-MACAM BUMBU

**BUMBU SEGAR**

**BUMBU  
KERING**

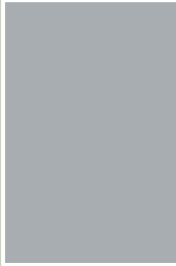
**BUMBU  
BUATAN**

**BUMBU DASAR**

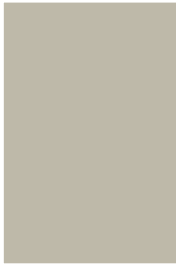
# FUNGSI BUMBU



**Memberi rasa, bau,  
aroma pada masakan**



**Bahan pengawet  
masakan**



**Menghasilkan makanan  
yang baik, enak, dan  
menggugah selera**

# BUMBU SEGAR

Bumbu yang umum digunakan  
dalam keadaan segar  
Contoh: Bawang merah, bawang  
putih, cabe, dll



# BUMBU KERING

Bumbu/ Bahan yang umum  
digunakan dalam keadaan kering  
(spices)

Contoh: Lada, pala, Jinten, dll.



# BUMBU DASAR

Bumbu/ Bahan yang umum  
digunakan di Indonesia  
Seperti bumbu putih, bumbu  
kuning, sambal, acar



Bumbu dasar merah :

- ❖ Bumbu dasar merah sering digunakan bumbu dasar masakan
- ❖ seperti asem padeh, rendang, sambal goreng dsb.
- ❖ Bumbu dasar merah biasanya terdiri dari bawang merah,
- ❖ cabai merah, tomat, kemiri, bawang putih, dsb.

Bumbu dasar putih:

- ❖ Bumbu putih yang bumbu pokoknya adalah jahe, bawang
- ❖ putih, bawang merah atau bawang bombay dan kemiri. Jenis
- ❖ masakannya seperti opor, ayam, sop dan tumisan.

Bumbu dasar kuning :

- ❖ Bumbu kuning, bumbu pokoknya adalah kunyit, kemiri, jahe,
- ❖ bawang merah. Contohnya pada masak kari.

# CONTOH RESEP BUMBU

## ■ Bumbu dasar kuning

■ Utk membuat macam-macam soto, pesmol, acar

### ■ Resep:

- 100 gr kemiri
- 500 gr bawang merah
- 150 gr bawang putih
- 25 gr kunyit
- 20 gr jahe
- 20 gr lengkuas
- 1 sdm lada bubuk
- 2,5 sdt garam
- 2 sdt gula pasir
- 150 ml minyak goreng utk memblender
- 50 ml minyak goreng utk menumis



# TEKNIK PEMBUATAN BUMBU

Teknik  
Diiris

Teknik  
Dihaluskan

**Dimemarkan  
dan  
Dicincang**

# PEMBUATAN BUMBU

## Cara menghaluskan bumbu segar secara tradisional

- Alat: cobek
- Prosedur/Cara:
  - Bila masakan terdiri atas beberapa macam bumbu, semua bumbu diracik/diramu dahulu di atas cobek, kemudian diulek
  - Bumbu dipotong kecil-kecil → agar lebih mudah
  - Ketumbar, lada, dan bumbu kering diulek lebih dahulu
  - Kemiri: bumbu yang terakhir diulek karena lengket bila dihaluskan → bumbu lain melekat pada kemiri sehingga sulit dihaluskan
  - Asam: sebaiknya diberi sedikit air, diremas-remas, disaring, baru digunakan

- Beberapa bumbu perlu disangrai dulu sebelum digunakan agar aroma lebih baik. Cth: ketumbar, kemiri, kunyit, jahe, terasi, cengkih, kayu manis, dll
- Memasak dg cabe banyak agar warna masakan mjd merah tetapi tidak pedas → membuang seluruh/sebagian biji cabe
- Asam pada masakan bersantan: asam dimasukkan terakhir dekat saat masakan akan diangkat → agar santan tidak pecah/menggumpal

- Penggunaan garam, gula, asam perlu diperhitungkan → terutama untuk masakan yang mula – mula direbus dengan banyak air kemudian harus dikeringkan
- Bumbu yang mempunyai rasa asam bisa saling mengganti, selama tidak mengubah warna. Cth: asam jawa, asam kandis, belimbing wuluh, tomat sayur, cuka
- Sereh, jahe, laos (lengkuas), temu kunci: dicuci bersih → dikupas (bila perlu) → dimemarkan. Bumbu yang dimemarkan: aromah lebih tajam daripada diutuhkan
- Bumbu jadi: lihat tanggal kadaluarsa

# CARA MENYIMPAN BUMBU DAN REMPAH

## **Bumbu yang dihaluskan :**

- ❖ Bumbu harus benar – benar dalam keadaan matang
- ❖ Dimasukkan dalam botol kaca, jika dikemas dalam botol plastic bumbu harus dalam keadaan dingin baru dimasukkan botol
- ❖ Setelah dingin ditutup rapat dan diberi label
- ❖ Disimpan dalam refrigerator dengan suhu 10°C - 15°C

## **Bumbu kering :**

- ❖ Dicuci bersih, dijemur, disangan, dan dapat dihaluskan atau tidak kemudian disimpan di tempat yang kering, dan tertutup rapat, misalnya dalam botol atau kaleng yang diberi label
- ❖ Disimpan pada tempat yang kering dengan menggunakan wadah botol, plastik, keranjang dan lain – lain

# CARA MENYIMPAN BUMBU DAN REMPAH

- Bawang merah dan putih: ruangan terbuka dan diangin-angin
- Cabe dan bumbu segar lainnya: cuci bersih → tiriskan → simpan di lemari es
- Menyimpan bumbu segar di lemari es → dimasukkan kantong plastik → bau tidak meresap ke makanan lain
- Bumbu berbau tajam, cth: terasi dan petis, disimpan di tempat khusus

# CONTOH KERUSAKAN BAHAN

Botrytis (grey mould)



# Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)

- Sekumpulan buku yang berisi mengenai komposisi dari berbagai jenis pangan yang ada di Indonesia, bahan mentah dan produk olahannya.
- Komposisi energi dan zat gizi yang disajikan adalah per 100 gram BDD

| KODE          | NAMA BAHAN                          | SUMBER      | KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN PER 100 GRAM BDD |     |         |     |       |      |        |     |         |     |         |       |         |     |         |     |         |      |      |     |     |     |  | BDD (%) | BDD g |
|---------------|-------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|-----|---------|-----|-------|------|--------|-----|---------|-----|---------|-------|---------|-----|---------|-----|---------|------|------|-----|-----|-----|--|---------|-------|
|               |                                     |             | AM                                          |     | PROTEIN |     | LIPID |      | KARBOH |     | VITAMIN |     | MINERAL |       | VITAMIN |     | MINERAL |     | VITAMIN |      |      |     |     |     |  |         |       |
|               |                                     |             | g                                           | g   | g       | g   | g     | g    | g      | g   | g       | g   | g       | g     | g       | g   | g       | g   | g       | g    | g    | g   | g   |     |  |         |       |
| TUMBUK/SANGRE |                                     |             |                                             |     |         |     |       |      |        |     |         |     |         |       |         |     |         |     |         |      |      |     |     |     |  |         |       |
| AR001         | Beras giling, mentah                | KISPA-2001  | 12.0                                        | 257 | 8.6     | 1.7 | 77.1  | 0.2  | 0.8    | 147 | 91      | 1.8 | 27      | 71.0  | 0.10    | 0.5 | 0       | 0   | 0       | 0.20 | 0.08 | 2.6 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR002         | Beras giling, mentah                | KISPA-2001  |                                             |     |         |     | 77.1  | 0.4  | 0.6    | 148 | 171     | 1.4 | 34      | 0.0   | 0.00    | 0.0 | 0       | 0   | 0       | 0.26 | 0.00 | 0.0 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR003         | Beras giling, mentah                | KISPA-2001  |                                             |     |         |     | 77.1  | 0.2  | 0.8    | 147 | 91      | 1.8 | 34      | 112.9 | 0.14    | 0.1 | 0       | 80  | 0.20    | 0.02 | 1.5  | 0   | 100 |     |  |         |       |
| AR004         | Beras giling, mentah                | KISPA-2001  |                                             |     |         |     | 76.9  | 20.1 | 0.9    | 5   | 194     | 0.1 | 15      | 105.0 | 0.10    | 1.6 | 0       | 0   | 0       | 0.21 | 0.06 | 0.0 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR005         | Beras jagung kuning, kering, mentah | KISPA-2001  | 10.8                                        | 358 | 5.5     | 0.1 | 82.7  | 10.0 | 0.9    | 20  | 90      | 1.4 | 1       | 80.0  | 0.10    | 4.1 | 0       | 641 | 0.12    | 0.08 | 1.0  | 3   | 100 |     |  |         |       |
| AR006         | Beras jagung putih, kering, mentah  | KISPA-2001  | 12.5                                        | 307 | 4.8     | 0.1 | 71.8  | 10.0 | 0.8    | 17  | 76      | 1.2 | 1       | 70.0  | 0.10    | 3.5 | 0       | 340 | 0.12    | 0.08 | 0.9  | 0   | 100 |     |  |         |       |
| AR007         | Beras ketan hitam, mentah           | KISPA-1990  | 13.7                                        | 360 | 8.0     | 2.3 | 74.5  | 1.0  | 1.5    | 30  | 147     | 6.2 | 11      | 288.0 | 0.28    | 2.2 | 0       | 0   | 0       | 0    | 2.0  | 0   | 100 |     |  |         |       |
| AR008         | Beras ketan putih, mentah           | KISPA-1990  | 12.9                                        | 361 | 7.4     | 0.8 | 76.4  | 0.4  | 0.5    | 13  | 157     | 3.4 | 3       | 282.0 | 0.28    | 2.2 | 0       | 0   | 0       | 0.28 | 0.00 | 1.4 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR009         | Beras ladang, mentah                | KISPA-2001  | 9.8                                         | 376 | 7.5     | 3.8 | 78.0  | 1.9  | 0.9    | 20  | 110     | 0.8 | 10      | 70.0  | 0.10    | 1.4 | 0       | 0   | 0       | 0.20 | 0.20 | 1.1 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR010         | Beras merah, mentah                 | SIAMMA 196A | 12.0                                        | 362 | 7.7     | 4.4 | 73.0  | 0.2  | 0.2    | 22  | 172     | 3.7 | 90      | 201.0 | 0.10    | 0.5 | 0       | 0   | 0       | 0.05 | 0.00 | 1.9 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR011         | Beras parboiled                     | SIAMMA 196A | 10.0                                        | 353 | 4.8     | 0.6 | 80.0  | 0.5  | 0.5    | 5   | 142     | 0.8 | 2       | 46.0  | 0.28    | 1.0 | 0       | 0   | 0       | 0.22 | 0.11 | 3.4 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR012         | Beras tumbuk, mentah                | KISPA-2001  | 11.5                                        | 354 | 7.6     | 0.4 | 79.9  | 0.8  | 0.4    | 3   | 112     | 0.6 | 5       | 80.0  | 0.10    | 1.5 | 0       | 0   | 0       | 0.25 | 0.22 | 1.1 | 0   | 100 |  |         |       |
| AR013         | Beras tumbuk merah, mentah          | KISPA-1990  | 14.6                                        | 352 | 7.3     | 0.9 | 76.2  | 0.8  | 1.0    | 15  | 217     | 4.2 | 10      | 202.0 | 0.36    | 1.9 | 0       | 0   | 0       | 0    | 3.3  | 0   | 100 |     |  |         |       |
| AR014         | Canai, mentah                       | SIAMMA 196A | 11.0                                        | 366 | 11.0    | 3.3 | 73.0  | 1.2  | 1.7    | 28  | 287     | 4.4 | 7       | 249.0 | 0.10    | 0.9 | 0       | 0   | 0       | 0    | 2.8  | 0   | 100 |     |  |         |       |
| AR015         | Jagung muda, kering, mentah         | KISPA-1990  | 40.8                                        | 147 | 5.1     | 0.7 | 31.5  | 5.5  | 0.9    | 6   | 122     | 1.1 | 5       | 39.6  | 0.13    | 0.9 | 0       | 1.1 | 0       | 0    | 0.8  | 9   | 100 |     |  |         |       |
| AR016         | Jagung kuning pipil, kering, mentah | KISPA-1990  | 13.5                                        | 366 | 9.8     | 7.3 | 69.1  | 2.2  | 2.4    | 30  | 138     | 2.3 | 5       | 79.4  | 0.10    | 4.1 | 0       | 636 | 0.41    | 0.12 | 0.12 | 1.8 | 3   | 100 |  |         |       |
| AR017         | Jagung pipil ran, kering, mentah    | KISPA-1990  | 11.3                                        | 367 | 4.2     | 5.1 | 76.2  | 2.6  | 1.2    | 7   | 354     | 2.8 | 1       | 79.6  | 0.10    | 4.1 | 0       | 437 | 0.41    | 0.13 | 0.08 | 1.0 | 0   | 100 |  |         |       |

Sumber: Kemenkes RI, 2018

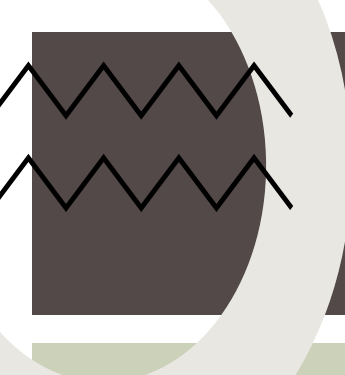
# BERAT YANG DAPAT DIMAKAN (BDD)

- Bagian dari bahan makanan yang masih mentah, sudah bersih dari bagian-bagian yang tidak dapat dimakan (Kemenkes RI, 2018).
- Jika BM dengan BDD 100% → BM tersebut dapat dimakan seluruh bagian (contoh : buah anggur)



$$BDD = \frac{\text{Berat bagian yang dapat dimakan}}{\text{Berat utuh}} \times 100\%$$

Tergantung jenis  
Bmnya apa



## Contoh Soal

Petugas perencanaan pada RS X, melihat menu untuk sarapan pasien untuk besok hari adalah sayur bening bayam. Standar porsi sayur bayam pada RS X adalah 75 gram. Dan jumlah pasien yang akan dilayani adalah 100 orang. Berapa banyakkah sayur bayam yang harus dibeli?

### Diketahui :

1. Standar porsi untuk sayur bayam : 75 gram (berat bersih)
2. Jumlah pasien di RS X : 100 orang
3. BDD sayur bayam : 71% (cek TKPI)

### Pertanyaan :

Berapakah jumlah sayur bayam yang harus dibeli?

### Jawaban :

1. Berat kotor 1 porsi sayur bayam adalah :  $100/71 \times 75 \text{ gram} = 105,6 \text{ gram}$
2. Jumlah sayur yang harus dibeli untuk 100 pasien adalah :  $105,6 \text{ gram} \times 100 = 10560 \text{ gram} = 10,56 \text{ kg}$ .

# FOR YOUR INFORMATION

Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan  
Vol. 7, No.4, 148-155, Desember 2018

ISSN : 2527-8010 (*ejournal*)

## **UJI FITOKIMIA EKSTRAK BUNGA LAWANG (*Illicium verum* Hook.f) DAN DAYA HAMBATNYA TERHADAP *Staphylococcus aureus***

*Phytochemical Test Of The Extract Star Anise (Illicium Verum Hook.F) And Inhibitory Power  
Against Staphylococcus Areus*

**Ave Regina Rosari<sup>1)</sup>, Agus Selamat Duniaji<sup>2)</sup>, Komang Ayu Nocianitri<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Unud

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Unud  
Kampus Bukit Jimbaran, Badung-Bali

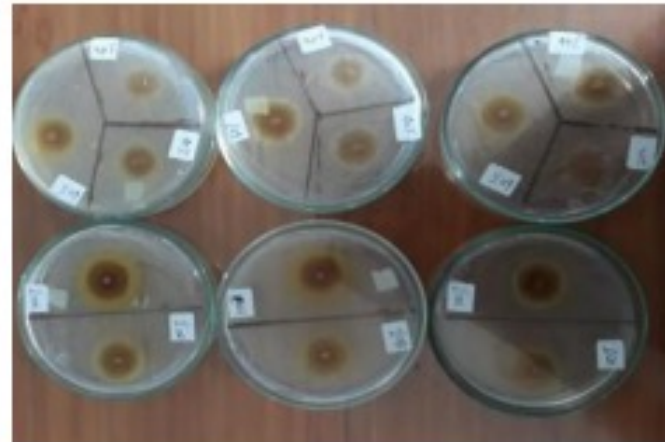
### *ABSTRACT*

*This study aims to determine the levels of tannin and flavonoid compounds, as well as to determine the concentration of the extract of star anise (Illicium verum Hook.f) was most appropriate by used aquades solvent against the growth of Staphylococcus aureus. This research used experimental method with 5 kind of concentration which are 20%, 40%, 60%, 80% and 100%, each treatment was repeated 3 times to obtain 15 experimental units. The observed variables were quantitative testing of flavonoid and tannin compounds and create an inhibition zone produced by antimicrobial activity of the extract of star anise on Staphylococcus aureus. The data of this research are presented in the form of tables, figures and analyzed descriptively. The results showed that the extract contained flavonoid compounds of 0.106% and tannins of 1.018%. The extract of star anise can inhibit Staphylococcus aureus at a concentration of 40% with an average 7.03 mm inhibition zone.*

*Keywords: Star anise, Staphylococcus aureus, antibacterial.*

# KESIMPULAN

- Kadar flavonoid pada ekstrak bunga lawang sebesar  $\pm 0,1\%$
- Tanin sebesar sebesar  $\pm 1,018\%$
- Mampu menghambat pertumbuhan *S.aureus*



Gambar 5. Pembentukan zona bening oleh ekstrak bunga lawang terhadap pertumbuhan *Staphylococcus aureus*

