

MODUL PRAKTIKUM



GIZI KULINARI (GZB4333)

PENYUSUN:

Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji Kami haturkan hanya pada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan sehingga modul praktikum mata kuliah Gizi Kuliner ini dapat disusun. Buku modul ini merupakan penuntun praktikum bagi mahasiswa program sarjana gizi. Kegiatan praktikum penting untuk dilaksanakan agar mahasiswa memiliki kompetensi dalam melakukan keterampilan di bidang gizi kuliner. Kompetensi ini merupakan kompetensi pendukung dari profesi ahli gizi, sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk mempelajari, dan mempraktikkan semua kegiatan yang terdapat dalam modul ini.

Ucapan terimakasih Kami sampaikan kepada Laboran Laboratorium Dietetik dan Kuliner FKK-UMJ yang telah banyak membantu dalam memberi arahan agar proses pelaksanaan praktikum berjalan lancar. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada para asisten laboratorium yang membantu teknis pelaksanaan praktikum.

Semoga buku modul ini bermanfaat bagi banyak pihak. Akhirul kata masih banyak kekurangan yang akan disempurnakan terus, untuk itu kritik dan saran dapat langsung disampaikan kepada penyusun. Terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, 6 Januari 2020

Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si

DAFTAR ISI

I. PENGANTAR DAN KONTRAK KEGIATAN PRAKTIKUM	1
II. IDENTIFIKASI PERALATAN PERSIAPAN, PENGOLAHAN, DAN PENYAJIAN MAKANAN	7
III.POLA RESEP DAN STANDAR RESEP	9
IV.PERSIAPAN SAYURAN SESUAI POTONGAN STANDAR	13
V .STANDARISASI BERBAGAI JENIS BUMBU	20
VI.GARNISH	22
VII. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA MAKANAN POKOK	44
VIII. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA BERBAGAI MACAM LAUK HEWANI	48
IX.TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA BERBAGAI MACAM PROTEIN HEWANI	50
X. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA BERBAGAI MACAM LAUK NABATI	53
XI.TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN BERBAGAI MACAM SAYURAN	54
XII. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN BERBAGAI MACAM BUAH-BUAHAN	55
XIII. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA BERBAGAI MINUMAN	56
XIV. TEKNIK DAN SENI PENGOLAHAN PADA BERBAGAI MAKANAN KECIL	57

XV. MENU UNTUK PERISTIWA KHUSUS 58

DAFTAR PUSTAKA 59

MODUL GIZI KULINARI-UMJ

I. PENGANTAR DAN KONTRAK KEGIATAN PRAKTIKUM

Capaian Pembelajaran:

Menjelaskan konsep, tata tertib dan kontrak kegiatan praktikum.

Indikator:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep praktikum gizi kuliner
2. Mahasiswa mampu menjelaskan tata tertib gizi kuliner
3. Mahasiswa mampu menjelaskan kontrak kegiatan praktikum

KONSEP PRAKTIKUM

Praktikum ini menerapkan prinsip-prinsip dasar gizi kaitannya dengan kuliner, dimulai dari kegiatan persiapan hingga pengolahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, makanan kecil dan menu peristiwa khusus.

TATA TERTIB PRAKTIKUM

1. Mahasiswa menandatangani surat pernyataan kesediaan untuk mengganti alat praktikum yang rusak.
2. Mahasiswa diwajibkan menggunakan jas cook dan celana hitam/rok hitam bahan (bukan jeans).
3. Mahasiswa laki-laki menggunakan topi dan mahasiswa perempuan menggunakan kerudung atau penutup kepala dengan ketentuan yang telah dianjurkan.
4. Mahasiswa wajib menggunakan kaus kaki polos dan sepatu tertutup (tidak tinggi dan tidak licin).
5. Mahasiswa wajib membawa dan menggunakan apron selama praktikum.
6. Masing masing mahasiswa wajib membawa **pisau, sendok & garpu makan, dua buah serbet, cempal, dan kantong** dari kertas untuk tempat sampah.
7. Membawa timbangan makanan per kelompok
8. Membawa alat tulis yang dibutuhkan
9. Menyiapkan dua buah buku tulis kosong (log book praktikum dan buku kuis) yang disampul sesuai kelompok.
10. Kegiatan praktikum selalu diawali kuis

11. **Dilarang menggunakan HP** selama kegiatan praktikum berlangsung. HP boleh dikeluarkan di akhir praktikum untuk mendokumentasikan hasil praktikum.
12. Akan ditunjuk dan dibuat jadwal piket masing-masing kelompok saat pelaksanaan praktikum.
13. Maksimal 2 hari sebelum praktikum, penanggung jawab praktikum mengumpulkan daftar inventaris alat dari setiap kelompok. Penanggung jawab praktikum menyerahkan inventaris alat tersebut ke kelompok piket. Alat yang telah diinventarisir wajib disiapkan dan dirapikan kembali oleh kelompok piket.
14. Tanggung jawab petugas piket:
 - a) Menyiapkan peralatan dari daftar inventaris alat setiap kelompok
 - b) Membersihkan laboratorium setelah pelaksanaan praktikum
 - c) Menyusun kembali alat yang digunakan untuk praktikum pada lemari penyimpanan sesuai tempatnya.
 - d) Membuang sampah setelah pelaksanaan praktikum
15. Bahan yang digunakan saat praktikum dibeli dan disiapkan sendiri oleh mahasiswa.
16. Laporan praktikum dikumpulkan 1 minggu setelah praktikum.

ISI LOG BOOK

1. Hari/tanggal praktikum
2. Materi praktikum
3. Pemandu/pengawas praktikum
4. Tujuan praktikum
5. Metode : Alat dan Bahan; Resep; Prosedur dan tahapan praktikum

Adapun format cover log book dan buku kuis dapat dilihat pada Gambar 1.

KETENTUAN LAPORAN

1. Laporan dibuat dalam bentuk leaflet (Gambar 2)
 2. Ukuran kertas A4
 3. Cetak berwarna
 4. Format : huruf TNR 11, print warna.
- Cover

- I. PENDAHULUAN
- II. RESEP
- III. KANDUNGAN GIZI
- IV. PERHITUNGAN HARGA
- V. DOKUMENTASI

The image shows a cover format for a Log Book and Food Book. It consists of a large outer rectangle containing several smaller inner rectangles. The text inside these rectangles is as follows:

- Top rectangle: LOG BOOK /BUKU KUIS
- Second rectangle: NAMA
- Third rectangle: NIM
- Fourth rectangle: KELOMPOK
- Centered rectangle: FOTO HITAM PUTIH 3X4
- Bottom rectangle: PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

Gambar 1. Format Cover Log Book dan Buku Kuis

IV. PERHITUNGAN HARGA

No	Kebutuhan	Burnlah/Harga
1	Tepung terigu "cakra kembar"	
2	Tepung ubi jalar	
3	Telur	
4	Garam	
5	Minyak goreng	
6	Daging giling	
7	Keju panut	
8	Bawang putih	
9	Bawang bombay	
10	Saus tomat	
11	Saus sambal	
Total Harga Bahan Baku		
Margin keuntungan (50%)		
Harga per 5 porsi		
Harga Jual/porsi		

V. DOKUMENTASI



Bahan Nargizi Kofta



Nargizi Kofta

PRAKTIKUM GIZI KULINARI

Praktikum ke :
Hari /Tgl :
Materi :

NAMA HIDANGAN
(Definisí Hidangan)

Olah :
Kelompok / Kelas / A
Nama NIM
Nama NIM
Nama NIM

Dosen :
(seluruh dosen mk)



PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2020

I. PENDAHULUAN

Cetakan tertang sejarah, asal usul, kekhasan hidangan, dll. Contoh (Thailand adalah sebuah negara di Asia Tenggara yang berbatasan dengan Laos dan Kamboja di timur, Malaysia dan Teluk Si-am di selatan, dan Myanmar dan Laut Andaman di barat. Kebudayaan Thailand dipengaruhi dengan kuat oleh Tiongkok dan India. Thailand merupakan satu-satunya negara di Asia Tenggara yang tidak pernah dijajah oleh negara Eropa.

Makanan Thailand sangat terkenal akan kekhasannya yang memadukan empat unsur rasa (pedas, asam, manis dan masam) pada setiap hidangan. Selain itu, kekhasan makanan Thailand adalah penggunaan bumbu dan rempah yang segar seperti serai, daun jeruk, daun salam, maupun jeruk nipis.

Sebagaimana orang Asia pada umumnya, makanan pokok sebagian besar orang Thailand adalah beras yang disebut *khao*. *Khao* merupakan jenis *long grain rice* yang memiliki aroma yang khas. Bahan makanan lain seperti ini mendapat pengaruh yang kuat dari Cina. Mi yang paling sering digunakan berjenis kwetiau (*Woon-ton*).

Untuk *dessert* atau makanan penutup, orang Thailand menyukai *khao moo toot*. Di Indonesia, hidangan ini dinamakan pi-sang goreng Thailand karena prosedur pembuatannya hampir sama dengan pembuatan pisang goreng pada umumnya. Perbedaan utamanya terdapat pada penggunaan unit kelapa dan bahan rempah-rempah yang dibalurkan pada adonan pisang sebelum digoreng. Di sinilah letak kekhasan *khao moo toot*.

Minimal satu halaman ini

II. RESEP

NARGIZI KOFTA

5 porsi

- Bahan :
- 150 g daging cincang
 - 10 g roti putih rebus
 - 1 butir telur, rendam dalam air/susu
 - 1/4 sdt mesica
 - garam sckp
 - 2 kuning bwg puth
 - 1/4 sdt jinten, sangrai
 - 1/4 sdt ketumbar, sangrai
 - 50 g mynyak
 - 40 g tepung panir

Cara Membuat :

- Hancurkan roti yang telah direndam, Campurkan roti, daging, garam, bwg puth, jinten, ketumbar, dan lada. Tambahkan kuning telur. Aduk rata.
- Bagi menjadi 3 bagian. Bulatkan pipihkan isi dengan telur, dan bulatkan kembali.
- Gulirkan dalam kocokan putih telur, lalu tepung panir. Lakukan 2-3 kali.
- Goreng hingga matang. Sajikan

III. KANDUNGAN GIZI

Kandungan Gizi 5 Porsi

Bahan	Ukura	Kandungan Gizi			
		E	P	L	KH
Daging cincang	150 g				
Roti putih	5 biji	311	282	21	-
Roa putih	20 g	241	18,9	0,36	1,65
Telur	1 biji	25	1,6	0,24	10
Mnyak	50 g	451	-	34	0,3
Tepung panir	40 g	-	-	-	-
Total		1126	88	95,6	12

Kandungan gizi/ porsi

Bahan	Ukura	Kandungan Gizi			
		E	P	L	KH
Daging cincang	150 g				
Roti putih	5 biji	311	282	21	-
Roa putih	20 g	241	18,9	0,36	1,65
Telur	1 biji	25	1,6	0,24	10
Mnyak	50 g	451	-	34	0,3
Tepung panir	40 g	-	-	-	-
Total		1126	88	95,6	12

Gambar 2. Format Leaflet

MATERI PRAKTIKUM

Pertemuan ke-	Materi
1	Konsep, tata tertib dan kontrak kegiatan praktikum.
2	Identifikasi peralatan persiapan, pengolahan dan penyajian makanan
3	Pola resep masakan dan standar resep.
4	Persiapan sayuran sesuai potongan standar
5	Standarisasi berbagai jenis bumbu 1. Bumbu merah 2. Bumbu kuning 3. Bumbu putih
6	Garnish 1. Garnish dari sayuran 2. Lipatan daun pisang
7	Teknik dan seni pengolahan pada makanan pokok 1. Olahan bubur nasi 2. Olahan nasi tim 3. Olahan nasi 4. Olahan nasi dalam daun
8	Teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam lauk hewani 1. Olahan ayam 2. Olahan ikan/seafood 3. Olahan daging 4. Olahan telur
9	Teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam protein hewani: Olahan Sate dan Bakso
10	Teknik dan seni pengolahan berbagai macam lauk nabati 1. Olahan tahu 2. Olahan tempe 3. Olahan oncom 4. Olahan kacang hijau
11	Teknik dan seni pengolahan berbagai macam sayuran

12	Teknik dan seni pengolahan berbagai macam buah-buahan.
13	Teknik dan seni pengolahan berbagai minuman 1. Minuman dingin 2. Minuman panas
14	Teknik dan seni pengolahan berbagai makanan kecil 1. Berbahan tepung terigu 2. Berbahan tepung tapioka 3. Berbahan tepung ketan 4. Berbahan tepung beras
15	Menu untuk peristiwa khusus 1. Lunch box 2. Snack box
16	Ujian Praktikum : Aneka Tumpeng

II. IDENTIFIKASI PERALATAN PERSIAPAN, PENGOLAHAN, DAN PENYAJIAN MAKANAN

Capaian Pembelajaran :

Mahasiswa mampu Mengidentifikasi peralatan terkait gizi kuliner.

Indikator:

1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi peralatan persiapan
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi peralatan pengolahan
3. Mahasiswa mampu mengidentifikasi peralatan penyajian makanan

Mempelajari tentang peralatan dalam kuliner penting dilakukan untuk mendukung sukses melakukan pengembangan kuliner. Berkembangnya teknologi bahan kimia logam, dan bahan lain dalam industri alat masak memudahkan kita melakukan pengembangan produk, dapat memaksimalkan aspek gizi dan kesehatan serta memudahkan persiapan memasak hingga makanan disajikan

DEFINISI PERALATAN

Peralatan adalah semua perlengkapan dan peralatan yang digunakan di dapur untuk mengolah hingga menyajikan makanan.

KATEGORI JENIS

Berdasarkan ukuran

1. Kitchen equipment : alat-alat besar (perabot dapur, umumnya menetap)→ refrigerator, freezer, meja, lemari, dll
2. kitchen utensil/tools: alat-alat kecil (peralatan untuk mengolah)→wajan, panci, dll


Berdasarkan jenis

1. Alat persiapan
2. Alat pengolahan
3. Alat penyajian

INSTRUKSI PRAKTIKUM

1. Setiap kelompok membuat tabel daftar alat-alat di laboratorium
2. Alat dikelompokkan berdasarkan fungsinya

Bentuk tabel:

Kategori Alat	Nama Alat	Jumlah	Spesifikasi	fungsi	Gambar/Foto
Persiapan	talenan/ cutting board	8	plastik, putih , persegi panjang (15 x10 cm)	sebagai alas untuk memotong bahan makanan	

III. POLA RESEP DAN STANDAR RESEP

Capaian Pembelajaran :

Mahasiswa mampu merumuskan pola resep masakan dan standar resep

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat pola resep
2. Mahasiswa mampu merumuskan standar resep
3. Mahasiswa mampu melakukan perhitungan harga makanan dari standar resep

DEFINISI RESEP

Resep masakan adalah seperangkat instruksi tentang suatu proses dalam pembuatan makanan yang memuat nama masakan, bahan dan bumbu beserta ukurannya, cara membuat serta cara menghadirkan suatu masakan.

DEFINISI STANDAR RESEP

Standar resep adalah suatu rangkaian instruksi yang menggambarkan cara mempersiapkan dan mengolah makanan yang dapat dijadikan sebagai pegangan untuk para pengolah makanan (cook) Contoh standar resep dapat dilihat pada Gambar 3.

Fungsi:

1. Mengontrol kualitas (menjamin mutu makanan)
2. Mengontrol kuantitas (Jumlah porsi akan tetap terkontrol sesuai standar resep)

Struktur resep terstandar:

1. Nama resep
2. Jumlah porsi
3. Jumlah bahan dan bumbu yang digunakan lengkap dengan ukuran dan rincian penggunaan
4. Peralatan yang digunakan
5. Petunjuk persiapan bahan makanan
6. Pengolahan
7. Penyajian dengan garnish di alat saji



RESEP DAN CARA MEMBUAT GEPUK/EMPAL KHAS SUNDA

No.	Bahan Baku	Qty	Satn	Harga	Total	Keterangan
1	Daging	10.00	Kg			
2	Bawang	0.50	Kg			
3	Bawang	0.20	Kg			
4	Kemiri	0.20	Kg			
5	Laja	0.20	Kg			
6	Jahe	0.20	Kg			
7	Gula Pasir					
8	Gula Jawa	2.00	Kg			
9	Asem Jawa	0.25	Kg			
10	Garam	0.20	Kg			
11	Vetcin	0.10	Kg			
12	Ketumbar	0.20	Kg			
13	Salam /	0.10	Kg			
14	Kelapa Parut	5.00	Kg			
15	air kaldu	2.00	liter			
16	Over Head	15%				
TOTAL						
<p>Cara Memasak : Siapkan Air mendidih, masukan ketumbar, laja, salam, sereh, garam Masukan daging tersebut diatas sampai empuk, lalu angkat daging dan tiriskan lalu potong sesuai dengan standar yang diinginkan Siapkan racikan bumbu tersebut diatas, tumis hingga harum masukan kedalam santan dislapkan, lalu masukan daging yang sudah dipotong-potong aduk sampai rata hingga</p> <p>Keterangan :</p>						

Gambar 3. Contoh standar resep

INSTRUKSI PRAKTIKUM

1. Setiap kelompok mahasiswa diminta mencari resep sesuai ketentuan. Ketentuan dapat dilihat pada Tabel 1.
2. Buat standar resep untuk masing-masing resep
3. Hitung kandungan gizi resep standar dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung harga jual makanan per porsi

Tabel 1. Ketentuan pembagian tugas

Kel	Materi Praktikum								
	MP	LH I	LH II	LN	Sayur	Buah	Minuman	Makanan Kecil/Selingan	Menu khusus
1	Olahan bubur nasi	Olahan ayam	B	Olahan tahu	Sup	Rujak	Minuman dingin bahan dasar sayuran	Berbahan tepung terigu	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
2	Olahan nasi tim	Olahan ikan	S	Olahan tempe	Tumis	Sup	Minuman Panas berbahan dasar rempah	Berbahan tepung tapioka	Snack box (2 asin, 2 manis)
3	Olahan nasi	Olahan daging	B	Olahan oncom	Rebus	Salad	Minuman dingin berbahan dasar teh	Berbahan tepung ketan	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
4	Olahan nasi dalam daun	Olahan telur	S	Olahan kacang/biji selain ked	Sup	Puding	Minuman dingin bahan dasar buah	Berbahan tepung beras	Snack box (2 asin, 2 manis)

Kel	Materi Praktikum								
	MP	LH I	LH II	LN	Sayur	Buah	Minuman	Makanan Kecil/Selingan	Menu khusus
				elai					
5	Olahan bubur nasi	Olahan ayam	B	Olahan tahu	Tumis	Rujak	Minuman Panas berbahan dasar coklat	Berbahan umbi (kentang)	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
6	Olahan nasi tim	Olahan seafood	S	Olahan tempe	Rebus	Sup	Minuman dingin berbahan dasar rempah	Berbahan jagung	Snack box (2 asin, 2 manis)
7	Olahan nasi	Olahan daging	B	Olahan oncom	Sup	Salad	Minuman panas berbahan dasar kopi	Berbahan ketan	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
8	Olahan nasi dalam daun	Olahan telur	S	Olahan kacang/biji selain kedelai	Tumis	Puding	Minuman panas berbasis buah	Berbahan umbi (talas)	Snack box (2 asin, 2 manis)

B=Bakso; S=Sate

IV. PERSIAPAN SAYURAN SESUAI POTONGAN STANDAR

Capaian Pembelajaran :

Mahasiswa mampu melakukan persiapan sayuran sesuai potongan standar

Indikator:




Mahasiswa mampu memotong sayuran dengan benar sesuai dengan jenis potongan standar




BERBAGAI POTONGAN SAYURAN




Potongan sayuran beragam, baik untuk masakan indonesia maupun kontinental. Potongan sayuran sangat beragam sesuai penggunaannya untuk sup, saus, salad atau pelengkap hidangan utama. Jenis potongan sayuran dapat dilihat pada Tabel 2.




Tabel 2. Jenis potongan sayuran




No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
1	<i>Allumettes</i> atau <i>Machestrik</i>	Memotong dengan ukuran 6,4 cm x 3,2 cm x 3,2 cm	

No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
2	<i>Batonnet</i>	Memotong dengan ukuran 6 mm x 6 mm x 6,4 mm s d 7,6 mm	
3	<i>Choped</i>	memotong secara sembarangan dalam ukuran dan potongannya	
4	<i>Concasser</i> atau <i>Con-Cass-Seer</i>	memotong secara chop tetapi lebih kasar dalam ukuran dan potongannya	

No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
5	<i>Cube</i>	memotong dalam bentuk dadu ukuran 12 mm x 12 mm x 25 mm	
6	<i>Emincer</i> atau <i>Em-man-sry</i>	memotong hingga menjadi potongan yang sangat tipis.	
7	<i>Fine Brunoise</i>	memotong dengan ukuran 1,6 mm x 1,6 mm x 1,6 mm	

No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
8	<i>Frite</i>	memotong dengan ukuran 8 – 12 mm x 7,6 cm sisi persegi	
9	<i>Juliene</i>	memotong dengan ukuran 3,2 mm x 3,2 mm x 3,2 mm	
10	<i>Large Dice</i>	memotong dengan ukuran 2 cm x 2 cm x 2 cm	

No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
11	<i>Medium Dice</i>	memotong dengan ukuran 12 mm x 12 mm x 12 mm	
12	<i>Mince</i>	memotong secara chop tetapi dalam potongan yang lebih baik dan teratur	
13	<i>Shred</i>	memotong dengan bentuk panjang dan tipis, potongan dapat juga dilakukan dengan parutan keju dan potongan kasar	

No	Jenis/ Bentuk Potongan	Keterangan	Gambar
14	<i>Slice</i>	memotong dengan potongan melintang atau miring dan harus rata	
15	<i>Small Dice</i>	memotong dengan ukuran 6 mm x 6mm x 6 mm	
16	<i>Wedge</i>	memotong buah, daging atau sayuran dalam bentuk segitiga	

INSTRUKSI PRAKTIKUM

- Bahan : Wortel (Impor, besar) 3 buah, Kentang 4 buah, Kol
1/4 buah, Timun 3 buah
- Alat : Pisau, baskom, talenan, dll
- Prosedur : Setiap kelompok melakukan pemotongan sayuran
sesuai dengan standar potongan (Tabel 2)

V. STANDARISASI BERBAGAI JENIS BUMBU

Capaian Pembelajaran :

Membuat standarisasi berbagai jenis bumbu

1. Bumbu merah
2. Bumbu kuning
3. Bumbu putih

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat berbagai jenis bumbu
2. Mahasiswa mampu mengaplikasikan bumbu dasar pada olahan makanan

PERSIAPAN BUMBU MASAKAN

Bumbu dan bahan tambahan dalam makanan merupakan bahan yang dapat cita rasa dari masakan, sehingga persiapan bumbu sangat penting untuk menghasilkan makanan yang enak, lezat dan menarik. Beragam jenis bumbu akan memberikan sensasi rasa, aroma tertentu.

Tujuan pemakaian bumbu pada masakan:

1. Memberikan rasa dan aroma pada masakan.
2. Memberikan warna pada masakan.
3. Mengawetkan makanan.
4. Mengentalkan masakan.
5. Meningkatkan nafsu makan.

BERBAGAI JENIS BUMBU DASAR

Bumbu sangat beragam. Pengembangan kuliner dengan modifikasi resep salah satunya dengan memodifikasi melalui bumbu. Mengenal berbagai bumbu akan memudahkan dalam melakukan modifikasi resep dalam kegiatan pengembangan kuliner. Terdapat 3 jenis bumbu dasar, yaitu bumbu dasar putih, bumbu dasar merah, dan bumbu dasar kuning. Bahan dan kegunaan masing-masing bumbu dasar dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Jenis, bahan dan kegunaan bumbu dasar

Bumbu Dasar	Bahan	Berat	Kegunaan
Putih	Bawang Merah	1 kg	Sop, tumisan, oseng, nasi goreng, mie goreng, dll
	Bawang putih	1/2 kg	
	Minyak	100 g	
Kuning	Bawang merah	1 kg	Soto, acar kuning, laksa, rendang, gulai, rawon, dll
	Bawang putih	½ kg	
	Kemiri	½ kg	
	Kunyit	½ kg	
	Jahe	½ kg	
	Minyak	200 g	
Merah	Bawang merah	1 kg	Aneka sambal goreng, aneka tumisan, nasi goreng, pindang dll
	Bawang putih	½ kg	
	Kemiri	1/4 kg	
	Cabe Merah	½ kg	
	Jahe	100 g	
	Tomat	½ kg	
	Minyak	200 g	

INSTRUKSI PRAKTIKUM

Setiap kelompok mahasiswa membuat olahan Tempe/Tahu menggunakan berbagai jenis bumbu. Pembagian untuk masing-masing kelompok ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Pembagian tugas

Bumbu Dasar	Kelompok	Olahan
Putih	5	Terik
	8	Semur
Kuning	2	Opor
	4	Gulai
	6	Ungkep-goreng
Merah	1	Balado
	3	Sambal goreng
	7	Bumbu rujak

VI. GARNISH

Capaian Pembelajaran :

1. Membuat berbagai jenis garnish dari sayuran
2. Membuat berbagai lipatan daun pisang untuk tumpeng

Indikator:

3. Mahasiswa mampu membuat berbagai jenis garnish dari sayuran
4. Mahasiswa mampu membuat berbagai lipatan daun pisang untuk tumpeng

Definisi:

Garnish/hiasan untuk makanan adalah segala sesuatu yang umumnya bisa dimakan yang dibuat sedemikian rupa sehingga menunjang penampilan suatu hidangan dan menggugah selera makan seseorang.

Bahan:

1. Wortel lokal (2 bh)
2. Daun bawang (2 bh)
3. Timun (4 bh)
4. Tomat (2 bh)
5. Cabai merah/hijau besar (3 bh)
6. Daun pisang (1 ikat)
7. Air es

Alat:

1. Alat pemotong
2. Pisau tajam
3. Pisau ukir
4. Gunting
5. Alat perekat: tusuk gigi
6. Baskom
7. *Cutting board*

Instruksi Praktikum

Setiap mahasiswa diminta membuat

- berbagai garnish dari sayuran yang dibawa
- berbagai lipatan daun pisang untuk tumpeng

Garnish dari timun

A. Bunga Krep

1. Belah timun menjadi dua bagian, lalu potong menyerong



2. Iris tipis timun, tapi jangan sampai putus. Jumlah irisan minimal 5-7 buah tergantung dari lebar timun.



3. Rendam sebentar dalam air garam agar mudah ditebuk tau dibentuk.



4. Lekukan setiap irisan timun secara selang-seling lalu rendam dalam air dingin



5. Buat bunga krep dari timun sebanyak dua buah





Sumber : Nova dan Novi (2016)

B. Daun

Sumber : Nova dan Novi (2016)

1. Belah timun memanjang menjadi dua bagian



2. Ambil sepotong ketimun, lalu iris menyerong



3. Keluarkan isinya menggunakan pisau



4. Buat bentuk daun lalu ukir sisi luar timun membentuk segitiga runcing sehingga menyerupai sisi daun yang bergerigi



5. Buat sayatan memanjang dari ujung daun hingga pangkalnya untuk membentuk tulang daun.



6. Buat beberapa sayatan di sisi kanan dan kiri daun sehingga membentuk tulang daun yang runcing



C. Bunga Lili

Sumber : Nova dan Novi (2016)

1. Potong timun melintang menjadi dua bagian



2. Ukir lima buah mahkota bunga mulai dari bagian atas lalu tarik garis melengkung ke bawah hingga membentuk mahkota bunga yang runcing



3. Potong daging buah di sela setiap mahkota



4. Keluarkan biji timun menggunakan pisau



5. Mahkota dalam : iris daging buah di setiap mahkota ulai dari ujung bawah mendekati pangkal bawah bunga. Rendam sebentar dalam air dingin agar bunga mekar.



6. Putik bunga: Potong wortel kurang lebih 3cm lalu ukur menjadi bulat. Ukir bagian atas wortel membentuk garis sejajar dan menyerong. Selanjutnya buat garis pada arah berlawanan sehingga menyilang.



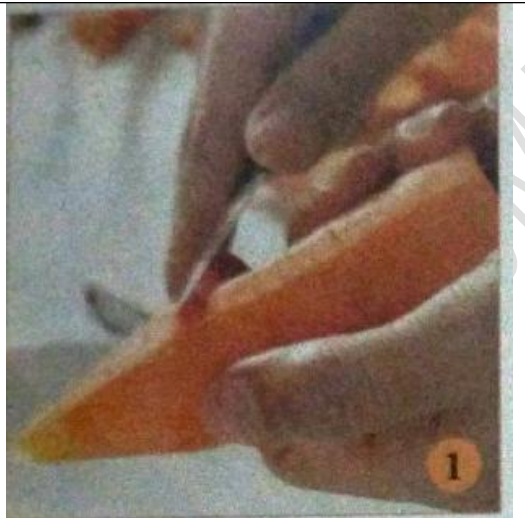
7. Ambil bunga timun yang sudah direndam. Letakkan putik wortel di bagian tengah. Gunakan tusuk gigi untuk menguatkan putik.



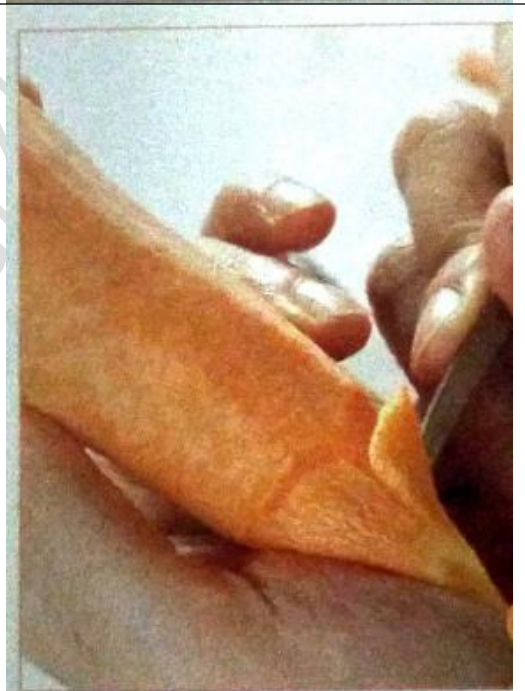
Garnish Wortel

A. Melati

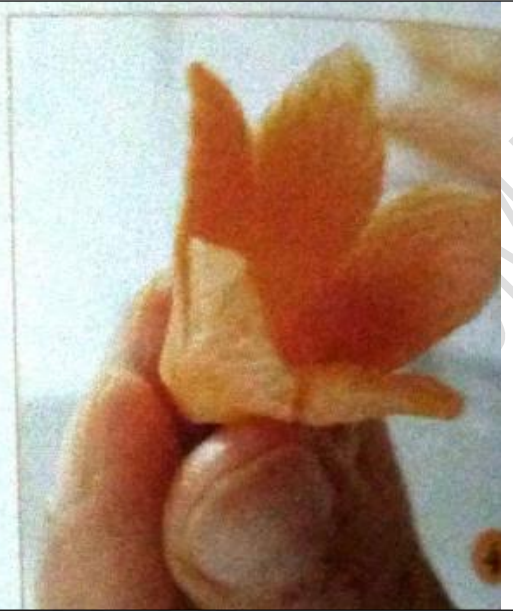
1. Bentuk ujung wortel runcing seperti pensil



2. Buat mahkota bunga dengan menarik pisau mulai dari bagian atas ke arah ujung yang runcing. Sisakan bagian ujung sekitar 1/2 cm atau 1/4 tinggi bunga. Lakukan hingga membentuk 5 mahkota



3. Potong bagian dalam wortel untuk melepaskan bunga yang sudah terbentuk



Sumber : Nova dan Novi (2016)

B. Bunga Soka

Sumber : Nova dan Novi (2016)

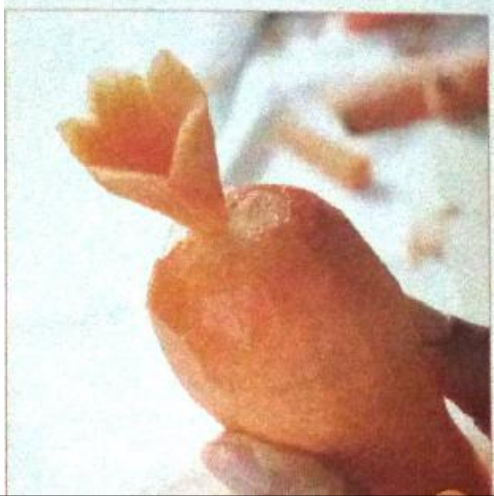
1. Siapkan 2 buah wortel yang sudah dikupas. Ambil satu buah wortel dan bentuk bulat bagian ujungnya yang besar.



2. Ambil bunga melati wortel



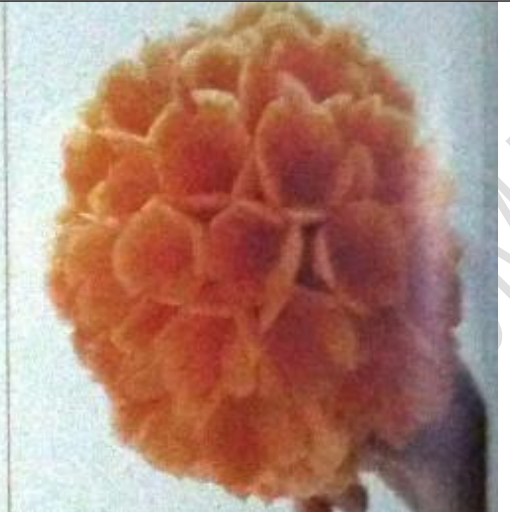
3. Tancapkan melati wortel pada batang menggunakan tusuk gigi. Tancapkan mulai bagian tengah bulatan



4. Tancapkan mengelilingi bunga yang berada di tengah



5. Lakukan terus hingga membentuk rangkaian bunga yang bulat.



Garnish Cabai

1. Pilih Cabe merah yang besar dan panjang
2. Biarkan tangkainya
3. Potong menjadi dua bagian yaitu dengan memotong $\frac{1}{3}$ bagian dan menyisakan $\frac{3}{4}$ bagian
4. Belah kulit cabe dari bawah sampai keatas jangan sampai putus dengan menggunakan pisau ataupun gunting. Hati-hati dalam membelah maupun menggunting. Pastikan jangan sampai menyenggol atau memotong biji cabe.
5. Ulangi lagi dalam membelah seperti cara diatas sampai membentuk bunga dan biji cabe dibiarkan utuh.
6. Rendam dalam air es hingga mekar.



1. Pilih cabe merah yang berukuran besar. Potong 1/3 bagian, buang dan sisakan 3/4 beserta tangkainya.
2. Belah satu sisi dengan menggunakan pisau atau gunting dari ujung ke pangkal,
3. Suwir -suwir seluruh pinggiran cabe menggunakan gunting , sampai rata.



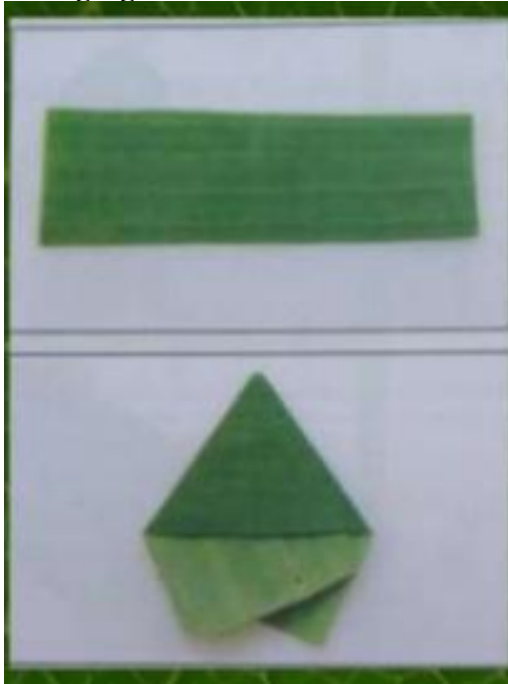
Garnish Tomat

1. Ambil satu arah dari bagian atas kebawah dan mulai mengulitinya secara melingkar. Lakukan perlahan dan jangan terlalu tebal. Jangan sampai putus.
2. Putar kulit tomat melingkar dari bagian bawah. Balik gulungan kulit tomat.

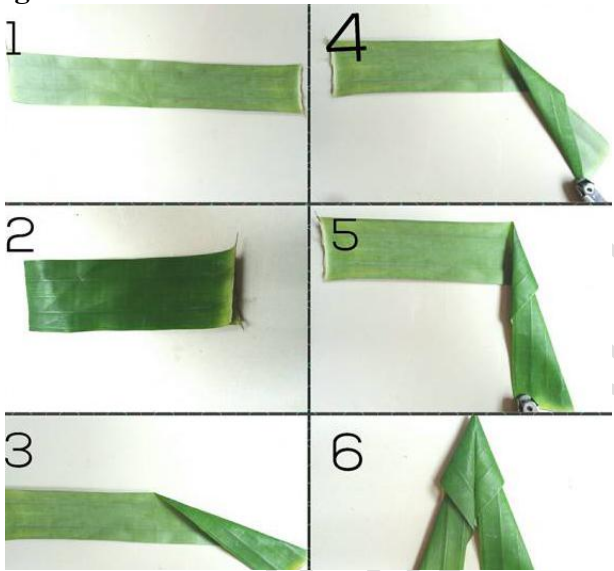


Lipatan Daun Pisang

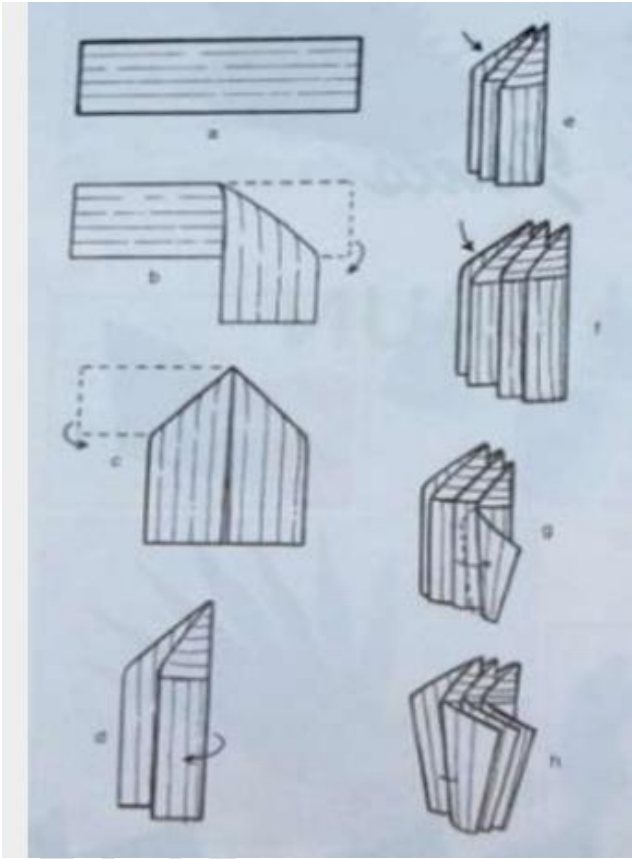
A. Segitiga dasar



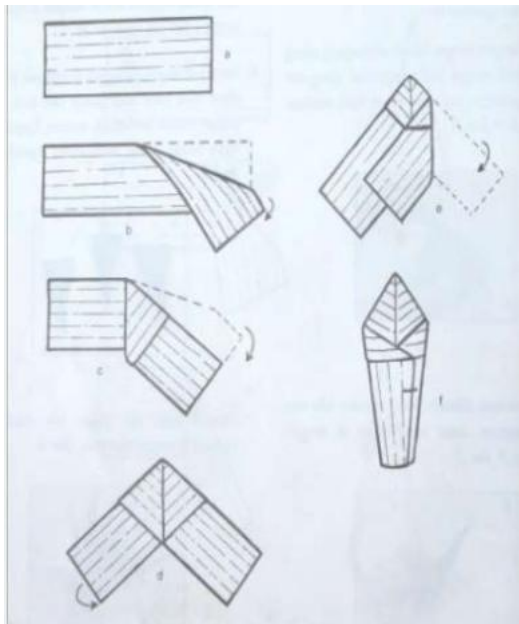
B. Segitiga



C. Mawar



D. Kuku Garuda



VII. Teknik dan Seni Pengolahan Makanan Pokok

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada makanan pokok

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat olahan bubur nasi sesuai dengan teknik yang ditentukan
2. Mahasiswa mampu membuat olahan nasi tim sesuai dengan teknik yang ditentukan
3. Mahasiswa mampu membuat olahan nasi sesuai dengan teknik yang ditentukan
4. Mahasiswa mampu membuat olahan nasi dalam daun sesuai dengan teknik yang ditentukan

Definisi

Makanan pokok /staple food adalah jenis makanan yang merupakan makanan utama suatu menu, biasanya dihidangkan dalam jumlah yang banyak. Memenuhi sekitar 50-60% dari jumlah kalori sehari untuk orang Indonesia, dominan sebagai sumber KH.

Jenis Makanan Pokok

1. Jagung
2. Gandum
3. Beras
4. Kentang
5. Singkong
6. Ubi
7. Sorgum
8. Pisang

Teknik Pengolahan yang Digunakan untuk Pengolahan Makanan Pokok

1. *Boiling* (merebus): bubur
 - Proses mematangkan bahan makanan dalam cairan yang sedang mendidih (100⁰C) dengan cairan yang banyak
2. *Au ban Marie* (tim): Nasi tim
 - Memasak dengan dua panci sekaligus.
 - Nasi yang dihasilkan dengan teknik mengetim ini adalah nasi yang lunak.
3. Meliwet : Nasi Liwet
 - adalah cara pengolahan yang dimatangkan secara langsung dalam air mendidih.
 - Nasi liwet adalah nasi yang diolah dengan cara diliwet, bahan cair yang digunakan untuk membuat nasi liwet adalah air, kaldu atau santan.
4. Steaming (mengukus) : Nasi Kukus
 - Mengukus adalah cara pengolahan dimana bahan makanannya diletakkan dalam alat tertentu (misalnya kukusan) dan selanjutnya dimatangkan dengan uap air.
 - Uap air ditimbulkan dari air yang mendidih di bawahnya.
 - Diawali dengan mengaru/ mengaron terlebih dahulu beras.
 - Alat untuk mengukus adalah dandang, kukusan atau risopan.
5. Sautening (Menumis): Nasi goreng
 - memasak bahan makanan dengan sedikit minyak sambil diaduk dan dilakukan secara cepat.
 - Digunakan untuk mengolah nasi goreng.
 - Awalnya nasi goreng merupakan olahan *left over* berasal dari nasi sisa yang dingin yang dimanfaatkan kembali dengan cara mengolah kembali bahan makanan dalam penggorengan.
 - Bisa menggunakan minyak goreng, mentega atau margarine yang cukup panas.

- Saat ini nasi goreng ini menjadi nasi yang sangat populer karena fleksibel divariasikan dengan berbagai bahan lain.
 - Contoh :nasi goreng babat, nasi goreng daging kambing, nasi goreng pete, nasi goreng ikan asin.
6. Kombinasi (steaming, meliwet, grilling, boiling): Nasi yang Dibungkus Daun
- a) Arem-arem
 - Arem-arem dibuat dari beras yang diaru dengan santan dan garam, dibungkus dengan daun pisang, diisi dengan lauk pauk, bisa sambal goreng, oseng-oseng atau lainnya.
 - Teknik: Aru/Aron dan steaming.
 - b) Lontong
 - Teknik: boiling (4-5 jam)
 - c) Ketupat
 - Nasi yang dibungkus dengan daun kelapa muda yang dianyam khusus.
 - Teknik : Boiling (4-5 jam)
 - d) Bak cang
 - Teknik : Boiling (4-5 jam)
 - e) Lemper nasi :
 - Teknik : ron - steaming- grilling
 - f) Lemper ketan
 - Teknik : meliwet- steaming- grilling

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan makanan pokok sesuai instruksi (Tabel 5)

Tabel 5. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Makanan Pokok

Kel	Materi MP	Kel	Materi MP
1	Olahan bubur nasi	5	Olahan bubur nasi
2	Olahan nasi tim	6	Olahan nasi tim
3	Olahan nasi	7	Olahan nasi
4	Olahan nasi dalam daun	8	Olahan nasi dalam daun

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi

5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat.

VIII. Teknik dan Seni Pengolahan pada Berbagai Macam Lauk Hewani

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam lauk hewani.

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat olahan ayam
2. Mahasiswa mampu membuat olahan ikan/seafood
3. Mahasiswa mampu membuat olahan daging
4. Mahasiswa mampu membuat olahan telur

Teknik Pengolahan yang Digunakan untuk Pengolahan Berbagai Lauk Hewani

1. *Boiling* (merebus) : Sup, Soto
2. *simmering* (merebus dengan api kecil): Rendang, semur
3. *stewing* (menggulai): gulai, ayam bumbu rujak,
4. *braising* (merebus dalam sedikit cairan)
5. *Poaching* : telur
6. *Roasting*
7. *Smoking*
8. *Grilling/Broilling*
9. *Deep Frying* (menggoreng dengan banyak minyak)
10. *Pan Frying* (menggoreng dengan sedikit minyak)
11. *Sautening* (menumis)

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan lauk hewani sesuai instruksi (Tabel 6)
Tabel 6. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Lauk Hewani

Kel	Materi LH	Kel	Materi LH
1	Olahan ayam (Sate)	5	Olahan ayam
2	Olahan ikan	6	Olahan seafood
3	Olahan daging (bakso)	7	Olahan daging
4	Olahan telur	8	Olahan telur

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat.

IX. Teknik Dan Seni Pengolahan pada Berbagai Macam Protein Hewani

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam protein hewani

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat olahan bakso dari berbagai sumber protein
2. Mahasiswa mampu membuat olahan sate dari berbagai sumber protein

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan lauk nabati sesuai instruksi (Tabel 7)

Tabel 7. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Protein Hewani

Kel	Materi Protein Hewani	Kel	Materi Protein Hewani
1	Bakso	5	Bakso
2	Sate	6	Sate
3	Bakso	7	Bakso
4	Sate	8	Sate

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleaf.

X. Teknik dan Seni Pengolahan Berbagai Macam Lauk Nabati

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam lauk nabati.

Indikator:

3. Mahasiswa mampu membuat olahan tahu
4. Mahasiswa mampu membuat olahan tempe
5. Mahasiswa mampu membuat olahan oncom
6. Mahasiswa mampu membuat olahan kacang hijau

Teknik Pengolahan yang Digunakan untuk Pengolahan Berbagai Lauk Nabati

1. *Boiling* (merebus)
2. *simmering* (merebus dengan api kecil)
3. *stewing* (menggulai)
4. *Roasting*
5. *Smoking*
6. *Grilling/Broilling*
7. *Deep Frying* (menggoreng dengan banyak minyak)
8. *Pan Frying* (menggoreng dengan sedikit minyak)
9. *Sautening* (menumis)

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan lauk nabati sesuai instruksi (Tabel 8)
2. Tabel 8. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Lauk Nabati

Kel	Materi LN	Kel	Materi LN
1	Olahan tahu	5	Olahan tahu
2	Olahan tempe	6	Olahan tempe
3	Olahan oncom	7	Olahan oncom
4	Olahan kacang/biji selain kedelai	8	Olahan kacang/biji selain kedelai

3. Cari resep
4. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi

5. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
6. Menyiapkan kartu menu
7. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
8. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
9. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat.

XI. Teknik dan Seni Pengolahan berbagai Macam Sayuran

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam sayuran.

Indikator:

Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam sayuran

Teknik Pengolahan yang Digunakan untuk Pengolahan Berbagai Sayuran

1. *Boiling* (merebus)
2. *simmering* (merebus dengan api kecil)
3. *Pan Frying* (menggoreng dengan sedikit minyak)
4. *Sautening* (menumis)

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan sayuran sesuai instruksi (Tabel 9)

Tabel 9. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Sayuran

Kel	Materi Sayuran	Kel	Materi Sayuran
1	Sup	5	Tumis
2	Tumis	6	Rebus
3	Rebus	7	Sup
4	Sup	8	Tumis

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat.

XII. Teknik dan Seni Pengolahan Berbagai Macam Buah-Buahan

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai macam buah-buahan

Indikator:

Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam buah-buahan.

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan buah sesuai instruksi (Tabel 10)

Tabel 10. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Buah

Kel	Olahan Buah	Kel	Olahan Buah
1	Rujak	5	Rujak
2	Sup	6	Sup
3	Salad	7	Salad
4	Puding	8	Puding

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat

XIII. Teknik dan Seni Pengolahan Berbagai Minuman

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai minuman

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam minuman dingin
2. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam minuman panas

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan minuman sesuai instruksi (Tabel 11)

Tabel 11. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Minuman

Kel	Olahan Minuman	Kel	Olahan Minuman
1	Minuman dingin bahan dasar sayuran	5	Minuman Panas berbahan dasar coklat
2	Minuman Panas berbahan dasar rempah	6	Minuman dingin berbahan dasar rempah
3	Minuman dingin berbahan dasar teh	7	Minuman panas berbahan dasar kopi
4	Minuman dingin bahan dasar buah	8	Minuman panas berbasis buah

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lfileat.

XIV. Teknik dan Seni Pengolahan Berbagai Makanan Kecil

Capaian Pembelajaran :

Mengaplikasikan teknik dan seni pengolahan pada berbagai makanan kecil

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar tepung terigu
2. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar tepung tapioka
3. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar tepung ketan
4. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar tepung beras
5. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar umbi.
6. Mahasiswa mampu membuat olahan berbagai macam makanan kecil berbahan dasar jagung

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan makanan kecil sesuai instruksi (Tabel 12)
Tabel 12. Pembagian Tugas Praktikum Olahan Minuman

Kel	Olahan Minuman	Kel	Olahan Minuman
1	Berbahan tepung terigu	5	Berbahan umbi (kentang)
2	Berbahan tepung tapioka	6	Berbahan jagung
3	Berbahan tepung ketan	7	Berbahan ketan
4	Berbahan tepung beras	8	Berbahan umbi (talas)

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu

6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan paktikum dalam bentuk lifleat.

MODUL GIZI KULINARI-UMJ

XV. Menu untuk Peristiwa Khusus

Capaian Pembelajaran :

Membuat menu peristiwa khusus

Indikator:

1. Mahasiswa mampu membuat Lunch box
2. Mahasiswa mampu membuat menu Snack box

Instruksi Praktikum

1. Memilih olahan menu untuk peristiwa khusus sesuai instruksi (Tabel 13)

Tabel 13. Pembagian Tugas Praktikum Menu Peristiwa Khusus

Kel	Olahan Minuman	Kel	Olahan Minuman
1	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)	5	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
2	Snack box (2 asin, 2 manis)	6	Snack box (2 asin, 2 manis)
3	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)	7	Lunch box (lengkap: MP, LH, LN, sayur, buah)
4	Snack box (2 asin, 2 manis)	8	Snack box (2 asin, 2 manis)

2. Cari resep
3. Hitung kandungan gizi resep dan kandungan gizi per porsi
4. Hitung biaya makanan dalam resep dan biaya makanan per porsi
5. Menyiapkan kartu menu
6. Menyiapkan semua bahan yang diperlukan
7. Menuliskan dan menyiapkan peralatan memasak yang dibutuhkan
8. Membuat laporan praktikum dalam bentuk lifleat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawatiningsih P, K Komariah, S Purwanti. 2008. Restoran Jilid 1 untuk SMK. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Ekawatiningsih P, K Komariah, S Purwanti. 2008. Restoran Jilid 2 untuk SMK. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Ekawatiningsih P, K Komariah, S Purwanti. 2008. Restoran Jilid 3 untuk SMK. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Karina SM dan ET Amrihati. 2017. Bahan Ajar Gizi: Pengembangan Kuliner. Jakarta: PPSDM Kemenkes.
- Munifa, Hapsari RA, Tarihoran YM, dan Buray F. 2015. Gizi Kuliner Dasar. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nova dan Novi. 2016. Harmoni Keindahan: Seni Ukur Buah dan Sayur untuk Dekorasi Hidangan dan Ruang. Jakarta: PM Pusaka
- Siregar R, Nurul SN, Manuntun R, I Gede S. 2016. Buku Ajar Gizi Kuliner Dasar. Jakarta (ID): EGC.