



# METODE MEMASAK

Oleh :  
Atat Siti Nurani

**Program Studi Pendidikan Tata Boga  
Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2010**

# Metode memasak

- Pengolahan makanan dimaksudkan supaya makanan mudah dicerna, penampilan lebih menarik, memiliki nilai gizi, dapat mengeluarkan aroma yang harum, mempunyai citra rasa yang enak, memiliki tekstur yang
- Metode memasak terbagi dua yaitu teknik memasak panas basah dan teknik memasak panas kering

# Teknik Pengolahan Panas Basah

- *boiling* (merebus pada titik didih 100°)
- *simmering* (merebus dibawah titik didih, dengan api kecil)
- *poaching* (merebus di bawah titik didih)
- *stewing* (menumis)
- *braising* (merebus dalam cairan sedikit)
- *steaming* (mengukus)
- *blancing* (mencelup makanan dalam air mendidih sebentar saja)

# *Boiling*

adalah mengolah bahan makanan dalam cairan yang sedang mendidih (100°C). dengan ciri – ciri air mendidih : cairan akan menggelembung dan memecah diatas permukaan air. Cairan yang biasa dipergunakan yaitu air biasa, white stock, borwn stock, susu, santan, fish stock.

# *Simmering*

- *Simmering* adalah merebus bahan makanan dalam air pada suhu 95°C sampai 98°C dengan perbandingan air dan bahan makanan 10 : 1.
- Cara menyimer bahan makanan, setelah mendidih lebih kurang 100°C kemudian api dikecilkan hingga suhu sekitar 95°C sampai 99°C dan mulai pada saat itu proses simmer dihitung dan proses merebus terus berlangsung sesuai kebutuhan. Tujuan *simmer* yaitu untuk mengeluarkan zat ekstraktif pada bahan makanan.

# Poaching

- (merebus di bawah titik didih)

poaching adalah merebus bahan makanan dibawah titik didih, hal ini dapat dilihat dari gerakan air perebusan yang tidak mengeluarkan gelembung udara. Proses perebusan dengan api yang sedikit kecil sekitar suhu dalam air 83 – 95 C. merebus dalam teknik ini berlangsung sedikit lama.

# *Stewing*

- Adalah mengolah bahan makanan yang lebih dahulu ditumis bumbunya, bahan yang telah dipotong disesuaikan dengan jenis masakannya, direbus dengan cairan yang berbumbu dan api sedang dan sering diaduk – aduk.
- Cairan yang dipakai adalah : susu, santan stock dan lainnya.

# *Brasing*

- Adalah suatu teknik merebus bahan makanan dalam cairan sedikit atau setengah dari bahannya dalam panci bertutup dilakukan dengan api kecil secara perlahan – lahan, braising dapat dilakukan di dalam oven atau diatas perapian.

# *Steaming*

- Adalah memasak bahan makanan dengan uap air panas. Bahan makanan diletakan pada suatu tempat *steamer* lalu uap air panas disalurkan sekeliling bahan makanan yang sedang dikukus.

# *Blancing*

- adalah teknik memasak dengan cara mencelupkan bahan makanan kedalam cairan mendidih dan diberi garam dan dalam waktu singkat. Makanan yang telah diblancing langsung disiram air dingin yang gunanya untuk menghentikan proses pemasakan lebih lanjut. Teknik ini dapat dilakukan dalam minyak mendidih.

# Jenis-Jenis Teknik Pengelolahan Panas Kering

- *Baking*
- *Grilling*
- *Roasting*
- *Sautering*
- *Frying*

# Baking

- Pengertian *baking* adalah mengolah makanan dalam oven dengan panas dari segala arah. Teknik baking ada yang menggunakan loyang berisi air di dalam oven dimana loyang itu masuk kedalam lonyang yang satunya (*au bain marie*) contoh hidangannya puding caramel, teknik *baking* sering dipergunakan untuk pastry dan roti
- Prinsip dasar baking yaitu panasakan oven sesuai dengan suhu yang diperlukan sebelum bahan makanan masuk ke dalam oven, suhu yang dipergunakan harus tetap di pantau selama proses pembakaran. Dalam makanan kontinental makanan yang di proses dengan baking macam-macam pastry, roti, kentang, cake, pudding.

# Grilling (membakar)

- *Grilling* istilah Amerika disebut *broilling*. *Grilling* adalah mengolah makanan yang dimasak diatas lempengan besi panas (*griddle*) yang diletakan di atas perapian. Sedang *broilling* adalah mengolah bahan makanan di atas pan yang diberi sedikit minyak/lemak baik pada bahan makanan maupun bahan pada yang akan digunakan. Dalam membakar di butuhkan suhu yang panas sekitar 292 °C, panas yang diperoleh ini berasal dari bahan bakar kayu, arang atau batu bara dan bakan dapat pula dari elektrik.
- Teknik memasak *grill* dapat juga dilakukan di atas bara api langsung yang di atasnya ada alat jeruji panggang. Prinsip dasar dari grilling yaitu daging yang digunakan yang muda , kualitas baik, sebelum di bakar daging di *marinate* dalam bumbu. Makanan hasil dari teknik grill yaitu daging, daging cincang, ikan, ayam

## *Roasting.*

- Pengertian *Roasting* adalah teknik mengolah bahan makanan dengan cara memanggang bahan makanan dalam bentuk besar didalam oven, daging, ayam, hasil buruan dilentangkan dalam roasting pan. Bahan makanan dalam bentuk itu selama dalam oven sesekali disiram dengan cairan yang keluar dari bahan makanan tersebut atau dengan minyak.

- Teknik ini selain dalam oven juga dalam api langsung. Tingkat kematangan dalam mengolah daging ada tiga tingkatan yaitu rare (kurang matang) temperatur yang digunakan 60°C, medium (setengah matang) temperatur daging 70°C, dan weldone (matang sempurna) temperatur daging 82° C – 85° C. Bahan yang digunakan dengan teknik harus berkualitas baik, empuk bahan yang ini cocok yaitu daging, unggas.

- Prinsip dasar *roasting* selama pengolahan perlu dibolak-balik agar matangnya merata, jika memakai tulang penyangga tidak perlu sering dibolak-balik karena tulang pengga merupakan penghantar panas.

# Frying

- Pengertian adalah mengolah bahan makanan dalam minyak yang panas supaya makanan menjadi kering dan berwarna kecoklatan, suhu yang dipergunakan dalam menggoreng sekitar  $160^{\circ}\text{C} - 180^{\circ}\text{C}$ ,
- memasak dengan teknik menggoreng ada 2 cara yaitu (1) *Deep frying*, yaitu memasak bahan makanan dengan cara menggoreng dalam api panas dan menggunakan minyak yang banyak.
- *Deep frying* dapat digunakan pada bahan unggas, kentang, ikan.

- *Pan frying* adalah menggoreng bahan makanan dengan minyak sedikit dengan menggunakan margarine, oil.
- Bahan makanan yang akan di saute bahan dipotong kecil-kecil untuk memudahkan proses pematangan, bahan makanan yang diolah dengan teknik ini yaitu sayuran, kentang, yang biasanya diblancing terlebih dahulu kemudian baru di saute untuk mendapatkan penampilan atau warna yang baik seperti saute potatoes, saute digunakan pada irisan daging yang tipis, unggas, ikan, sayuran, dan kentang.





**SELESAI**