



# MODUL

## PENGOLAHAN MAKANAN POKOK



OLEH:

Dr. Hj. Sukmawati, SKM, M.Kes, RD

Modul Praktek Kuliner:  
PENGOLAHAN MAKANAN POKOK

Oleh:  
Dr. Hj. Sukmawati, SKM, M.Kes, RD

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah Subahanalwataallah, karena modul ini bisa selesai sesuai rencana. Modul ini merupakan suatu bahan ajar untuk praktik kuliner mengenai pengolahan makanan pokok yang dibuat untuk digunakan oleh dosen dan mahasiswa.

Modul Praktik Kuliner dalamnya mencakup materi tentang pengolahan makanan pokok berbahan dasar seperti beras, jagung, umbi-umbian, pisang dan sebagainya.

Makanan pokok adalah hidangan yang paling banyak porsinya pada pola makan Indonesia. Makanan pokok pada umumnya kaya akan karbohidrat dan tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Makanan pokok berbeda-beda sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, tetapi biasanya berasal dari tanaman, baik dari serealialia seperti beras, gandum, jagung, maupun umbi-umbian seperti kentang, ubi jalar, talas dan singkong. Roti, mie (atau pasta), nasi, bubur, dan sagu dibuat dari sumber-sumber tersebut.

Kami menyadari bahwa modul ini banyak kekurangannya dan masih jauh dari sempurna. Mengingat keterbatasan kami, mohon kiranya para pembaca dan pengguna modul ini berkenan menyampaikan kritik untuk memperbaiki kekurangan serta sumbang saran untuk penyempurnaan modul ini.

Makassar, Maret 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL 1 .....	
HALAMAN JUDUL 2 .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
BAB I Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang .....	2
B. Tujuan.....	2
C. Materi.....	2
BAB II Pembahasan .....	3
A. Pengertian Makanan Pokok.....	3
B. Jenis Makanan Pokok.....	4
C. Cara Pengolahan Makanan Pokok.....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	42

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan. Tanpa makanan, makhluk hidup akan sulit dalam mengerjakan aktivitas sehari-harinya. Makanan dapat membantu kita dalam mendapatkan energi, membantu pertumbuhan badan dan otak. Memakan makanan yang bergizi akan membantu pertumbuhan kita, baik otak maupun badan. Setiap makanan mempunyai kandungan gizi yang berbeda. Protein, karbohidrat, lemak, dan lain-lain adalah salah satu contoh gizi yang akan kita dapatkan dari makanan.

Setiap jenis gizi yang kita dapatkan mempunyai fungsi yang berbeda. Karbohidrat merupakan sumber tenaga yang kita dapatkan sehari-hari. Salah satu contoh makanan pokok yang mengandung karbohidrat adalah nasi.

Makanan pokok adalah hidangan yang paling banyak porsinya pada pola makan Indonesia. Makanan pokok pada umumnya kaya akan karbohidrat dan tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Makanan pokok berbeda-beda sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, tetapi biasanya berasal dari tanaman, baik dari sereal seperti beras, gandum, jagung, maupun umbi-umbian seperti kentang, ubi jalar, talas dan singkong. Roti, mi (atau pasta), nasi, bubur, dan sagu dibuat dari sumber-sumber tersebut.

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang pengertian, jenis dan cara pengolahan makanan pokok

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk meningkatkan pengetahuan dan mahasiswa tentang pengertian makanan pokok.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang jenis makanan pokok.
- c. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang cara pengolahan makanan pokok.

## **C. Materi**

1. Pengertian makanan pokok.
2. Jenis makanan pokok.
3. Cara pengolahan makanan pokok.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengertian Makanan Pokok**

Makanan pokok (Bahasa Inggris : *staple food* atau *staple*) adalah makanan yang menjadi gizi dasar. Makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Makanan pokok berbeda-beda sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, tetapi biasanya berasal dari tanaman, baik dari serealialia seperti beras, gandum, jagung, maupun umbi-umbian seperti kentang, ubi jalar, talas dan singkong. Roti, mi (atau pasta), nasi, bubur, dan sago dibuat dari sumber-sumber tersebut.

Orang Indonesia cenderung pemakan nasi dibanding gandum dan produk olahannya. Makanan pokok kebanyakan orang di Sulawesi adalah nasi dari beras yang diolah dari gabah yang dipanen dari tanaman padi. Di tempat berbeda bisa jadi makanan pokoknya berbeda pula. Di beberapa daerah kering di Jawa dan Nusa Tenggara, ada yang menjadikan jagung sebagai makanan pokok. Ada pula yang menjadikan olahan singkong sebagai makanan pokok. Di Indonesia Timur lainnya, ada pula yang makanan pokoknya papeda -semacam bubur- yang merupakan olahan tepung sago. Ada pula yang makan ubi sebagai makanan pokoknya.

Di belahan dunia yang lain, banyak yang menggunakan olahan gandum misalnya roti, pasta atau mie sebagai makanan pokok. Di beberapa wilayah di Afrika, makanan pokoknya adalah fufu dan akpu, yang merupakan olahan dari singkong. Ada pula yang memakan semovita dari tepung beras. Suku bangsa yang secara tradisional merupakan pemburu seperti orang Eskimo menjadikan daging dan ikan sebagai makanan utama.

## **B. Jenis Makanan Pokok**

Makanan pokok adalah makanan utama yang dikonsumsi secara terus-menerus sebagai suatu kebiasaan turun-temurun serta mampu mempengaruhi psikis konsumennya, yaitu seperti merasa ada yang kurang jika belum makan makanan pokok yang biasa dimakannya. Makanan pokok atau staple food beragam antara daerah yang satu dengan yang lain yang dipengaruhi oleh banyak faktor.

Di Indonesia mayoritas masyarakatnya menjadikan nasi sebagai makanan pokok sehari-hari. Sulitnya mencapat swasembada beras membuat pemerintah harus mengimpor beras dari luar negeri. Pemerintah pun juga kesulitan untuk mengubah makanan pokok rakyat Indonesia karena masyarakat tidak mau pindah ke makanan pokok yang lain. Tanpa adanya nasi dalam menu makanan, sebagian besar orang akan merasa belum kenyang yang sejati.

Di dunia terdapat macam-macam bahan makanan pokok manusia yang menjadi menu makanan utama. Sebagai berikut ini adalah urutan daftar 8 (delapan) nama bahan makanan pokok yang paling banyak dimakan/digunakan :

1. Beras (Rice)
2. Jagung (Maize / Corn)
3. Sagu
4. Umbi-umbian: Singkong (Cassava), Ubi Jalar (Yams), Kentang (Potatoes), dan lain-lain.
5. Pisang
6. Gandum (Wheat)

Jadi dapat kita lihat bahwa makanan pokok kita sehari-hari ternyata bukan makanan yang paling banyak dimakan orang di seluruh dunia karena masih kalah pamor dari jagung dan gandum. Beras pun juga ada bermacam-macam varietas atau jenisnya. Selain nasi kita pun kerap makan roti, kue, cemilan dan mie instan yang berbahan

dasar gandum, makan sereal yang berbahan dasar jagung, makan kue serabi yang berbahan dasar singkong, dan masih banyak lagi yang lainnya.

Orang Indonesia tidak semuanya makan nasi karena perbedaan budaya dan hasil bumi yang beragam membuat keragaman pada bahan makanan pokok yang dikonsumsi sehari-hari. Apa saja yang menjadi bahan makanan pokok orang Indonesia, mari kita lihat :

- Beras (Mayoritas)
- Jagung (Madura, Sulawesi, Nusa Tenggara, dan lain-lain)
- Sagu (Maluku, Papua, dan lain-lain)

Di samping itu masyarakat Indonesia juga bahan makanan pokok utama lain atau bahan alternatif pengganti (substitusi) makanan pokok seperti gandum, ubi, singkong, umbi garut, talas, papeda, kentang, dan lain sebagainya. Sangat disarankan setiap orang membiasakan diri dengan bahan makanan pokok lain selain beras, jagung dan sagu agar tidak kaget ketika sedang mengalami krisis pangan nasional maupun krisis pangan global / internasional.

## 1. Beras



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

Beras adalah bulir padi yang sudah terpisah dari sekamnya. Mengolah padi hingga menjadi beras harus melewati tahapan menumbuk gabah dengan menggunakan lesung. Gabah yang terkelupas kulitnya itulah yang dinamakan beras. Beras yang sering

kita konsumsi ini berwarna putih dan memiliki ukuran yang sangat kecil. Saat menggenggam beras rasanya sama seperti menggenggam pasir karena ukuran yang sangat kecil dan cukup halus.

Disamping itu beras memiliki beberapa jenis dan warna yaitu, beras merah, beras hitam, dan beras ketan. Kedua beras tersebut memiliki ukuran yang lebih kecil dari beras putih pada umumnya dan untuk beras ketan memiliki warna yang lebih transparan daripada beras putih. Warna beras yang berbeda-beda diatur secara genetik, akibat perbedaan gen yang mengatur warna aleuron, warna endospermia, dan komposisi pati pada endospermia.

**Beras putih**, sesuai namanya, berwarna putih agak transparan karena hanya memiliki sedikit aleuron, dan kandungan amilosa umumnya sekitar 20%. Beras ini mendominasi pasar beras.

**Beras merah**, akibat aleuronnya mengandung gen yang memproduksi antosianin yang merupakan sumber warna merah atau ungu.

**Beras hitam**, sangat langka, disebabkan aleuron dan endospermia memproduksi antosianin dengan intensitas tinggi sehingga berwarna ungu pekat mendekati hitam.

**Ketan** (atau beras ketan), berwarna putih, tidak transparan, seluruh atau hampir seluruh patinya merupakan amilopektin.

**Ketan hitam**, merupakan versi ketan dari beras hitam.

Biasanya semua jenis beras ini dimasak dengan cara menanak nasi hingga tanak atau untuk lebih mudahnya dapat menggunakan rice cooker untuk memasaknya.

Beras sebagai menu pokok harian yang selalu dikonsumsi oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia ini memiliki kandungan pati yang cukup besar dibandingkan dengan sereal. Selain itu, dalam beras juga mengandung vitamin, protein, mineral, dan air.

Beras yang mengandung karbohidrat ini sangat dibutuhkan untuk Anda yang memiliki banyak aktivitas karena karbohidrat berguna sebagai pemasok energi untuk tubuh.

Dalam masakan, beras yang sudah menjadi nasi memiliki rasa yang legit dan terkadang jika mendapatkan beras yang kurang bagus akan terasa anta atau hambar. Biasanya cara untuk menjadikan nasi menjadi lebih gurih dapat dimasak menjadi nasi goreng ataupun dimasak dengan menggunakan mentega saja. Sedangkan untuk beras hitam dan beras ketan biasanya lebih sering digunakan untuk membuat bubur ketan yang disiram dengan saus santan.

### **Cara Mengolah**

Memilih dan menyimpan beras dengan benar dapat mempengaruhi rasa dan kualitas beras yang dimasak. Beras yang tidak memiliki kualitas yang baik biasanya terjadi saat memilih. Jika kualitas beras yang dimiliki baik, akan menghasilkan nasi yang enak dan tidak bau. Berikut beberapa cara untuk mendapatkan beras yang berkualitas dan tahan lama:

- Cuci beras yang hendak dimasak. Gunakan air yang mengalir dan bersih. Jika memungkinkan lebih baik menggunakan air matang pada cucian terakhir;
- Cuci beras sebanyak 2 kali agar kotoran seperti gabah dan batu hilang dan bersih dari beras yang akan dimasak;
- Untuk memasak beras menjadi nasi, cara mudahnya adalah dengan menggunakan rice cooker;
- Isi air sebanyak satu ruas jari Anda. Caranya dengan memasukkan jari Anda ke dalam beras dan ukur kadar air yang ada di dalam tempat rice cooker hingga mencapai satu ruas jari Anda;

- Masak nasi pada rice cooker dengan menekan tombol cooker pada rice cooker Anda. Tunggu hingga matang dan tombol berpindah menjadi warm pada rice cooker Anda;
- Untuk mengolah beras menjadi masakan yang lebih gurih, Anda dapat memasak nasi uduk. Cukup dengan memasaknya menggunakan tambahan santan, daun salam, dan cengkeh.

## 2. Jagung (*Zea mays* L.)



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

Sebagai salah satu bahan pangan sumber karbohidrat dan protein nabati, jagung merupakan bahan pangan dan pakan yang banyak dibutuhkan. Ditinjau dari komposisi kimia dan kandungan nutrisi, jagung mempunyai prospek untuk dikembangkan sebagai pangan dan bahan baku industri. Seiring berkembangnya teknologi pengolahan makanan, jagung banyak digunakan sebagai bahan dalam industry makanan, minuman, kimia dan farmasi. Pemanfaatan jagung sebagai bahan baku industri pangan akan memberikan nilai tambah yang nyata bagi usahatani komoditas tersebut.

Karbohidrat merupakan kandungan terbesar pada jagung, dimana sebagian besar merupakan komponen pati (54,1 - 71,7%), sedangkan komponen lainnya adalah pentosan, serat kasar, dektrin, sukrosa dan gula pereduksi. Jagung juga mengandung

gula antara 2,6 - 12,0% tergantung jenis dan varietasnya. Dengan komposisi nutrisi tersebut, jagung dapat dijadikan sebagai sumber kalori pengganti atau suplemen beras, terutama bagi masyarakat pedesaan. Sebagai sumber pangan, jagung dikonsumsi dalam bentuk segar, kering dan tepung.

Alternatif produk pangan yang dapat dikembangkan dari jagung mencakup produk olahan segar, produk primer, produk siap santap dan produk instan.

Beberapa contoh produk primer olahan jagung. Produk primer adalah bahan setengah jadi yang akan dijadikan bahan pembuatan produk olahan. Beberapa contoh produk primer olahan jagung antara lain:

- Beras jagung

Pembuatan beras jagung merupakan langkah awal untuk pengolahan jagung. Untuk memperoleh beras jagung. Prosesnya: bersihkan jagung pipilan, lalu keringkan selama 1-2 jam pada suhu 50°C. setelah itu, lakukan penggilingan untuk memisahkan kulit ari, lembaga dan endosperm. Hasil penggilingan dikeringkan hingga kadar air 15-18%. Pemisahan lembaga dapat meningkatkan ketahanan produk terhadap ketengikan, karena endosperm mengandung kadar lemak yang cukup tinggi.

- Tepung jagung

Tepung jagung merupakan produk yang fleksibel, karena dapat digunakan sebagai bahan baku produk pangan dan mudah diterima masyarakat. Tepung jagung umumnya dihasilkan dari beras jagung. Pembuatan tepung dilakukan dengan proses penepungan. Ada beberapa teknik penepungan, diantaranya:

- Cara basah, dilakukan dengan cara merendam beras jagung dengan air selama 24 jam, lalu tiriskan, jemur, kemudian giling dengan saringan 60 mesh. Tepung yang dihasilkan dijemur

kembali hingga kadar air rendah.

- Cara kering, dilakukan dengan penepung beras jagung dengan menggunakan ayakan berukuran 50 mesh. Hasil tepungan kemudian diayak dengan ayakan bertingkat. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh berbagai tingkatan tepung, misalnya butir halus, agak halus dan kasar.

- Penggunaan larutan kapur dan kapur tohor (calcium hidroksida), caranya, rendam biji jagung pada larutan kapur (5%) selama 24 jam. Keringkan biji jagung hingga kadar air 14%, lalu giling dan diayak. Perendaman dalam kapur ini ditujukan untuk mempermudah pelepasan kulit ari biji jagung. Untuk mengurangi jumlah mikroba, memperbaiki tekstur, aroma, warna dan umur simpan tepung, pada larutan kapur dapat ditambahkan kapur tohor dengan konsentrasi 1%.

- Pati Jagung

Pati jagung atau lebih dikenal dengan maizena merupakan salah satu produk olahan primer dari jagung. Proses pembuatannya meliputi perendaman, penggilingan kasar, pemisahan lembaga dan endosperm, pemisahan serat kasar dari pati dan gluten, pemisahan gluten dari pati dan pengeringan pati.

- Produk olahan jagung

Dengan teknologi sederhana jagung kering dapat diolah menjadi marning jagung dan emping jagung atau tortila.

- Produk instan jagung

Dapat berupa beras jagung instan atau tepung jagung instan, produk ini berbentuk granulat, meskipun berpenampilan seperti beras namun proses pemasakan beras jagung tidak sama dengan beras padi.

- Beras Jagung Instan

- Jagung pipil kering digiling secara kasar, lalu diayak

menggunakan ayakan dengan ukuran lubang 1,4 mm.

- Bagian yang lolos ayakan adalah dedak, kemudian ditampi untuk menghilangkan kotoran,
- Beras yang dihasilkan dicuci dan direndam selama dua jam, seterusnya ditiriskan, dikeringkan hingga permukaan kering.
- Rebus hingga terbentuk bubur, yang ditandai dengan mengentalnya adonan. Kemudian bubur jagung didinginkan,
- Kemas dalam plastik. Masukkan kemasan tersebut ke dalam freezer (suhu -200C).
- Setelah pembekuan selama 24 jam lalu produk dilunakkan dengan perendaman air yang diganti setiap 5 menit, kemudian bubur jagung dikeringkan pada suhu 60-700C selama 3 jam.
- Kemas beras jagung instan dengan kemasan plastik.
- Beras jagung instan akan mempersingkat waktu penyiapan nasi jagung dari 15-18 jam menjadi hanya setengah jam.

Manfaat Jagung adalah

- Melancarkan pencernaan  
Jagung mengandung serat sehingga bermanfaat besar bagi sistem pencernaan. Selain itu, jagung bisa mencegah sembelit, wasir, dan menurunkan risiko kanker usus besar.
- Sumber mineral  
Setiap butir kuning jagung mengandung banyak sekali ragam mineral, seperti magnesium, tembaga, besi, dan paling penting fosfor yang diperlukan untuk kesehatan tulang. Nutrisi ini tidak hanya mencegah tulang dari keretakan karena Anda bertambah tua, tapi juga meningkatkan fungsi normal ginjal.
- Merawat kulit  
Jagung kaya akan antioksidan yang membantu menjaga kulit tetap muda lebih lama. Terlepas dari konsumsi secara teratur, jagung dapat diaplikasikan sebagai minyak jagung merupakan

sumber yang kaya asam linoleat. Pati jagung juga berguna menenangkan iritasi kulit dan ruam.

### 3. Sagu



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

Salah satu tepung yang juga sering digunakan dalam pembuatan berbagai makanan dan masakan adalah tepung sagu. Tepung yang berasal dari pohon rumbia atau pohon aren ini merupakan tepung yang mudah ditemukan di daerah Indonesia bagian timur.

Tepung sagu memiliki karakteristik yang sama dengan tepung tapioka. Bedanya, tepung tapioka terbuat dari batang pohon singkong. Tepung sagu sendiri memang sering digantikan oleh tepung tapioka ini karena agak sulit mencarinya.

Tepung sagu memiliki tekstur yang cukup lembut untuk tepung yang sudah digiling. Berwarna putih agak pucat, dan jika dipegang akan terasa teksturnya yang kesat dan agak berpasir. Jika dimasak, maka teksturnya akan mengental seperti lem.

Tepung sagu dimanfaatkan dalam pembuatan berbagai menu masakan. Misalnya, untuk membuat pempek, kue bika ambon, kue sagu keju, nasi sagu, bubur sagu, dan lain sebagainya.

Tepung sagu sangat kaya akan zat pati atau karbohidrat. Sehingga memang cocok sebagai makanan pokok selain nasi.

Sedangkan zat gizi lainnya hanya ditemukan dalam jumlah sangat sedikit di dalam tepung sagu ini.

### **Cara Mengolah**

Agar tepung sagu tidak mudah apek, sebaiknya segera diolah begitu dibuka bungkusnya. Atau jika ingin menyimpannya, sebaiknya disangrai dulu hingga kering baru dimasukkan dalam toples anti bakteri. Sedangkan untuk mengolah tepung sagu, ada beberapa langkah sebelum mengadonnya menjadi masakan Anda :

- Untuk membuat kue kering, sangrai tepung sagu dengan menggunakan daun pandan sampai daun pandannya kering;
- Untuk membuat kue basah, campurkan tepung sagu dengan bahan-bahan kering terlebih dahulu baru diuleni dengan bahan basah. Kecuali jika tepung sagu sebagai bahan tambahan, biasanya diberikan di akhir.

## **4. Umbi-umbian**

### **a. Singkong**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

Singkong adalah sejenis buah dari tanaman umbi-umbian yang tumbuh di dalam tanah. Singkong memiliki bentuk lonjong sepanjang lengan anak kecil, dagingnya menggelembung di bagian tengah dan mengerucut di kedua sisinya. Singkong memiliki tekstur

daging yang keras. Warna kulit singkong adalah coklat tua atau coklat kehitaman. Singkong tidak memiliki rasa khusus saat masih mentah karena daging buahnya masih sangat keras.

Singkong merupakan salah satu sumber karbohidrat yang baik bagi tubuh. Beberapa penelitian bahkan menyatakan bahwa singkong jauh lebih banyak kandungan karbohidratnya dibandingkan dengan nasi sebagai menu utama makanan orang Indonesia. Selain itu singkong juga mengandung protein, lemak, mineral vitamin B, vitamin K, serat dan merupakan bahan makanan dengan kandungan kalori yang sangat tinggi. Kandungan kalori yang tinggi di dalam singkong membuat singkong lebih lama saat dicerna oleh tubuh sehingga tubuh tidak akan mudah lapar.

Sebagai bahan masakan, singkong biasa dijadikan sebagai bahan makanan utama dengan cara direbus, digoreng, dipanggang, atau dibakar. Singkong juga dijadikan bahan pendamping di beberapa masakan seperti gorengan, sayur bayam kampung, berbagai jajanan pasar dan aneka masakan lainnya. Singkong juga bisa dijadikan sebagai tepung.

### **Cara Mengolah**

Singkong merupakan bahan makanan yang cukup awet karena tekstur daging buahnya sangat keras. Singkong tidak memerlukan metode penyimpanan khusus, cukup dibiarkan saja di ruang terbuka bersama dengan kulitnya alias tidak dikupas. Beberapa tips yang mungkin Anda perlukan terkait dengan singkong adalah:

- Jangan meletakkan singkong di dalam kulkas karena akan membuatnya lembab dan mudah berjamur;

- Jika Anda ingin membuat singkong rebus, kupas kulitnya, masukkan ke dalam air yang telah mendidih hingga seluruh daging singkong tercelup ke dalam air, biarkan hingga empuk;
- Jika ingin dijadikan sebagai campuran sayur bayam kampung, rebus singkong terlebih dahulu sampai empuk, lalu masukkan ke dalam sayur bayam yang masih direbus bersama bumbu kaldu;

Untuk menyimpan singkong yang sudah direbus, Anda bisa memasukkannya ke dalam lemari es di dalam wadah tertutup.

#### **b. Ubi Jalar**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

Ubi jalar, *Ipomoea batatas* (L Lam) merupakan salah satu komoditas umbi-umbian yang merupakan sumber karbohidrat keempat setelah padi, jagung dan ubi kayu. Ubi jalar mempunyai komposisi kimia yang kaya karbohidrat, mineral dan vitamin. Setiap 100 gram ubi jalar segar memiliki kandungan air 50 – 81 gram, pati 8 – 29 gram, protein 1 – 2 gram, lemak 0,1 – 0,2 , kalsium 55 mgr, zat besi 0,7 mgr, fosfor 51 mgr dan vitamin A 0,01 – 0,69 mgr. Kandungan vitamin A dalam ubi jalar termasuk tinggi karena jumlahnya sekitar dua setengah kali kebutuhan minimum per hari orang dewasa. Dengan demikian pemanfaatan ubi jalar

sebagai pangan sumber karbohidrat masih sejalan dengan usaha-usaha peningkatan gizi masyarakat

Di Kalimantan Timur sampai saat ini ubi jalar masih dikonsumsi dalam bentuk segar. Dalam kerangka diversifikasi pangan, kegiatan pengolahan ubi jalar perlu dilakukan dalam upaya peningkatan nilai gizi dan pendapatan masyarakat di pedesaan

### **c. Kentang**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

Kentang adalah salah satu jenis bahan baku untuk membuat berbagai macam jenis makanan dan juga menjadi bahan pangan utama untuk yang sedang menjalankan diet. Umumnya kentang memiliki bentuk bulat, memiliki kulit berwarna coklat, dan di dalamnya memiliki daging yang berwarna kuning. Bila dipotong, kentang akan mengeluarkan sedikit air. Kentang yang merupakan ke dalam jenis umbi-umbian ini memiliki jenis yang sesuai dengan kebutuhan Anda dalam mengolah masakan. Jenis kentang yang sering digunakan untuk membuat sop dan somay adalah kentang biasa yang memiliki ukuran bulat. Sedangkan untuk kentang yang direbus atau untuk membuat kentang tumbuk sebaiknya menggunakan kentang jenis granola karena kentang ini lebih empuk dari jenis lainnya. Jika untuk kesehatan kentang merah yang memiliki warna merah sangat baik untuk kesehatan tubuh. Untuk

Anda yang menyukai kentang sebagai pelengkap, Anda dapat menyajikan dengan kentang kecil yang memiliki ukuran seperti buah cheri.

Kentang sebagai salah satu sumber karbohidrat ini memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan. Kentang memiliki manfaat sebagai memperlancar pencernaan, menurunkan kadar kolesterol, dan melindungi dari polip usus serta kanker karena kentang memiliki kandungan serat. Selain itu kentang memiliki kandungan vitamin A, mineral, vitamin B kompleks, antioksidan, dan mengandung senyawa anti kanker. Jadi, sangat baik untuk mengkonsumsi kentang dalam takaran yang dianjurkan karena baik untuk kesehatan.

Kentang yang bagus memiliki rasa yang manis. Biasanya kentang yang manis dapat dilihat dari warna dagingnya yang kuning dan memiliki tekstur yang empuk. Kentang dapat diolah menjadi berbagai macam olahan masakan dari mulai ditumis, direbus, dipanggang, ataupun digoreng. Masakan kentang paling sering ditemui adalah kentang goreng, sop, dan kentang tumbuk karena cara memasaknya yang mudah dan cepat.

### **Cara Mengolah**

Kentang yang tidak disimpan dengan baik akan cepat berubah warna menjadi hitam dan busuk. Seharusnya kentang yang melalui proses penyimpanan yang baik dapat bertahan lebih lama. Berikut cara menyimpan dan memasak kentang yang benar :

- Saat memilih kentang, pilihlah kentang yang memiliki tekstur yang baik, utuh, permukaan kulit yang halus dan tidak kering;
- Biasanya akan banyak “mata” atau mirip dengan bintik-bintik pada permukaanya;

- Hindari membeli kentang yang memiliki memar, berwarna hijau, dan banyak tumbuh tunas karena banyak mengandung racun;
- Menyimpan kentang sebaiknya pada tempat yang kering, gelap, dan udara yang sejuk. Jangan simpan kentang pada udara yang lembab karena akan menimbulkan racun dan kentang justru berkembang;
- Sebelum dimasak, kentang harus dicuci bersih dan mengenaikan seluruh permukaan;
- Kentang dapat dimasak langsung beserta kulitnya karena kulitnya mengandung serat dan vitamin. Biasanya kentang yang dimasak langsung oleh kulitnya adalah kentang goreng dan kentang panggang;
- Untuk dijadikan olahan sop atau hidangan lainnya sebaiknya kupas kulitnya terlebih dahulu sampai bersih lalu dapat dipotong menjadi potongan dadu ataupun potongan julien yang memanjang.

## 5. Pisang



Sumber : Dokumen penulis, 2021

Pisang adalah nama umum yang diberikan pada tumbuhan terata raksasa berdaun besar memanjang dari suku Musaceae. Beberapa jenisnya menghasilkan buah konsumsi yang dinamakan sama. Buah ini tersusun dalam tandan dengan kelompok-kelompok tersusun menjari, yang disebut sisir. Hampir semua buah pisang memiliki kulit berwarna kuning ketika matang, meskipun ada

beberapa yang berwarna jingga, merah, hijau, ungu, atau bahkan hampir hitam. Buah pisang sebagai bahan pangan merupakan sumber energi (karbohidrat) dan mineral, terutama kalium.

Perlu disadari, istilah "pisang" juga dipakai untuk sejumlah jenis yang tidak menghasilkan buah konsumsi, seperti pisang abaka, pisang hias, dan pisang kipas.

## 6. Gandum (*Triticum spp.*)



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

Gandum adalah sekelompok tanaman serealida dari suku padi-padian yang kaya akan karbohidrat. Gandum biasanya digunakan untuk memproduksi tepung terigu, pakan ternak, ataupun difermentasi untuk menghasilkan alkohol.

Sejarah dari tanaman gandum dimulai dari masyarakat prasejarah yang sudah mengenal sifat-sifat gandum dan tanaman biji-bijian lainnya sebagai sumber makanan dan sumber pangan bagi mereka. Berdasarkan penggalian arkeolog, diperkirakan gandum berasal dari daerah sekitar Laut Merah dan Laut Mediterania, yaitu daerah sekitar Turki, Siria, Irak, dan Iran. Sejarah Cina menunjukkan bahwa budidaya gandum telah ada sejak 2700 SM. (Hariadi Ihsan, 2000).

Secara morfologi, biji gandum terdiri dari tiga bagian yaitu bagian kulit (bran), bagian endosperma, dan bagian lembaga (germ). Bagian kulit dari biji gandum sebenarnya tidak mudah dipisahkan karena merupakan satu kesatuan dari biji gandum tetapi

bagian kulit ini biasanya dapat dipisahkan melalui proses penggilingan. Pada umumnya, kernel berbentuk ofal dengan panjang 6–8 mm dan diameter 2–3 mm. Seperti jenis sereal lainya, gandum memiliki tekstur yang keras. (Ilmi Irfan, 2010).

### **Manfaat Gandum**

Orang-orang yang memiliki kadar gula tinggi atau sedang melakukan diet sangat dianjurkan mengonsumsi makanan yang terbuat dari gandum. Di Indonesia, gandum memang bukan makanan utama. Tetapi tidak ada salahnya jika memilih konsumsi gandum sejak sekarang, karena sangat ramah kesehatan.

Gandum membantu membentuk tubuh lebih baik karena mengandung berbagai zat gizi rendah lemak yang bisa memperkaya diet sehari-hari, seperti karbohidrat kompleks, serat diet, protein nabati, fitokimia, antioksidan, vitamin, serta mineral. Dalam setiap 100 gram gandum terkandung 3,1 mg zat besi dan 36 mg kalsium yang bermanfaat, antara lain, menyembuhkan penyakit jantung koroner dan darah tinggi. (Joanne Slavin, 2013).

Bubur gandum (oatmeal) dan sereal merupakan sumber karbohidrat terbaik, karena terbuat dari biji gandum yang diproses dengan tidak menghilangkan sumber seratnya. Menurut dr. Prapti Utami, seorang herbalis, konsultan dan penulis buku 'Terapi Dengan Tanaman Obat', gandum memiliki kandungan serat dan folic acid yang dapat mengurangi dan menyembuhkan penyakit jantung koroner.

Penelitian Pengaruh Pemberian Oatmeal Terhadap Kadar Kolesterol (1999) menunjukkan bahwa konsumsi bubur gandum sebanyak 70 gram secara rutin setiap hari dapat mengikat kolesterol dan mengeluarkannya dari dalam tubuh.

Sedang penelitian American Cancer Society, menunjukkan oatmeal merupakan serat larut yang dapat menurunkan kolesterol LDL tanpa menurunkan kolesterol HDL. Meskipun ada terapi

farmakologi yang lebih cepat untuk menurunkan LDL, namun terapi sereal gandum lebih sehat dan tanpa efek samping. Oatmeal juga memiliki indeks glikemi yang rendah.

Bubur gandum juga sangat baik bagi penderita diabetes karena terbukti bisa menstabilkan tingkat gula darah setelah makan berkat kandungan asam fitratnya, serta memberikan efek perlindungan terhadap risiko perkembangan sel kanker usus besar.

Menurut penelitian, 50 persen perempuan berusia lebih dari 20 tahun bisa memenuhi kebutuhan nutrisi esensial macam kalsium, folic acid, vitamin B6, vitamin A dan E, serta zat besi dengan mengonsumsi gandum. Sereal mengandung vitamin A, D, kalsium yang berguna bagi kesehatan tulang, dan penambah energi berupa zat besi dan vitamin B, serta folic acid, dan vitamin E.

Vitamin B yang banyak terkandung dalam gandum utuh akan menstimulasi produksi hormon serotonin, sebuah hormon dan zat neurotransmitter yang akan mengirim sinyal menenangkan dalam otak, gandum utuh akan dicerna tubuh secara perlahan sehingga hormon serotonin yang dikeluarkan pun akan bertahan lama.(Elisa Zied, 2009).

### C. Cara Pengolahan Makanan Pokok

Makanan pokok berbeda-beda sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, tetapi biasanya berasal dari tanaman, baik dari sereal seperti beras, gandum, jagung, maupun umbi-umbian seperti kentang, ubi jalar, talas dan singkong. Roti, mi (atau pasta), nasi, bubur, dan sagu dibuat dari sumber-sumber tersebut.

#### 1. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Beras

##### a. Nasi Gurih



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

#### Bahan-bahan:

- 300g beras, cuci bersih
- 50g beras ketan, rendam 30 menit, tirisk
- 400ml santan encer
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1.25 sdt penyedap rasa
- 1 lembar daun salam, simpulkan

#### Langkah Pembuatan:

1. Aduk rata beras dan beras ketan di dalam wadah.
2. Kukus hingga setengah matang. Angkat. Sisihkan

3. Di dalam panci, didihkan sisa bahan dan penyedap rasa.
4. Setelah mendidih, masukkan beras yang telah dikukus.
5. Masak hingga matang. Angkat.
6. Sajikan beserta dengan lauk pauk.

#### **b. Bubur Nasi**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

#### **Bahan-bahan:**

- Beras, cuci bersih.
- Garam
- Daun Salam (optional)
- Air Matang, perbandingan sekitar 1 : 3 dengan beras (misalnya berasnya 1 gelas, airnya 3 sampai 4 gelas)

#### **Langkah Pembuatan:**

1. Tuangkan air matang dan beras secara bersamaan, setelah mendidih, tambahkan garam dan daun salam. Fungsi daun salam disini adalah supaya buburnya harum dan menggoda

selera. Sedangkan bagi yang ingin buburnya tawar bisa tidak memasukkan garam.

2. Aduk terus sampai mengental seperti bubur yang biasa dijual abang-abang bubur ayam.
3. Sajikan bubur beras dan tambahan pelengkap sesuai selera kalau ada.

### c. Nasi Kuning (Beras Putih)



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

### **Bahan-bahan:**

1. 9 gelas takar beras (cuci bersih)
2. 2 bks santan kara (santan kelapa)
3. 2 lembar daun pandan
4. 3 lembar daun jeruk
5. 3 lembar daun salam
6. 3 batang serai (geprek)
7. secukupnya Kunyit bubuk
8. secukupnya Garam
9. Air secukupnya

### Langkah pembuatan:

1. Masukkan daun-daun rempah ke dalam panci berisi beras yang sudah dicuci bersih.



2. Masukkan air dan santan, garam dan kunyit bubuk., lalu masak sambil sesekali diaduk sampai air asat.



3. Masak seperti memasak nasi biasa, setelah asat kemudian kukus sampai matang. Sajikan dengan lauk pauk. Porsi untuk 10 orang.



#### d. Buras (Beras putih)



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

#### **Bahan-bahan:**

1. 1 kg beras
2. 600 ml santan (kental sedang) / 2bks santan instan + air
3. 2 lbr daun pandan
4. 1 sdt gula
5. 1 sdt garam
6. Daun pisang
7. Tali rapia

#### **Langkah pembuatan:**

1. Cuci bersih beras, campurkan santan, garam, gula dan daun pandan, aduk-aduk hingga air asat, dinginkan (untuk takaran airnya sesuai jenis beras).



2. Lapis dua daun pisang, lalu dilipat.



3. Lalu ikat dengan tali dengan di tumpuk dua. Masukkan di presto beri air sampai tenggelam. Lalu kukus dan mendesis 40 menit.



4. Angkat dan dinginkan.

**e. Lontong (beras putih)**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

**Bahan-bahan:**

1. 6 cup beras
2. 8 cup air
3. daun pisang
4. lidi / tusuk gigi

**Langkah pembuatan:**

1. Cuci beras hingga bersih, kemudian masukkan ke dalam panci dan beri air, masak dengan api kecil hingga air menyusut, jika air sudah menyusut matikan api, tutup dan diamkan hingga menjadi aronan. Siapkan daun pisang yang sudah dipotong dan lidi / tusuk gigi



Ambil 1 daun pisang, kemudian beri aronan secukupnya padatkan



2. Kemudian gulung hingga rapat / kencang, sematkan tusuk gigi di satu sisi, rapihkan, kemudian sematkan lagi tusuk gigi di sisi satunya, lakukan hingga habis.



3. Ikat dengan tali rapih dibagian ujung2nya yg tersemat lidi, biar ketika direbus tidak ambyar, tata di dalam panci dan beri air, rebus hingga 1-2 jam, jika ingin lebih tanak bisa sampai 3-4 jam, karena saya cuma bikin dikit jadi hanya 2 jam saja.



4. Ketika sudah matang, angkat dan tiriskan, biarkan dingin baru dinikmati.

## 5. Ketupat (Beras Putih)



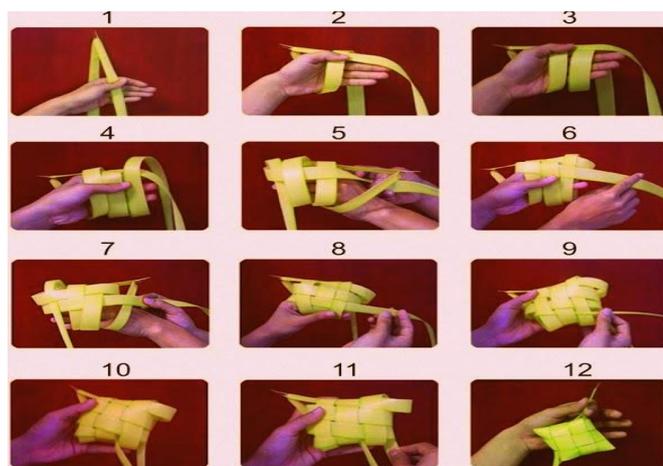
Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

### Bahan-bahan:

1. 2 cup beras
2. 10 buah ketupat kosong
3. secukupnya Air

### Langkah pembuatan:

1. Berikut langkah pembuatan anyaman ketupat menggunakan daun pandan.



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

2. Cuci bersih beras kemudian tiriskan dan isi ketupat dengan beras  $\frac{3}{4}$  bagian.



Sumber: Dokumen penulis, 2021.

3. Siapkan 31anic berisi air, masak air sampai mendidih kemudian masukkan ketupat, rebus hingga matang dg metode 5' 30' 7' (direbus 5menit dg posisi 31anic ditutup, kemudian matikan kompor diamkan hingga 30menit, lalu rebus lagi selama 7menit). Jika sudah matang, angkat dan tiriskan.

## 2. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Jagung

### a. Nasi Jagung



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

**Bahan-bahan:**

- 1/2 kg beras jagung (jagung tumbuk dengan bulir kecil-kecil)
- 1/2 butir kelapa
- 1 ibu jari lengkuas
- 1 batang sereh
- 1 daun salam

**Cara Membuat:**

- Bersihkan beras jagung lalu rendam selama satu malam.
- Santan dari 1/2 butir kelapa dimasak bersama daun salam, lengkuas, sereh sampai mendidih.
- Masukkan beras jagung, aduk-aduk terus sampai santan kering.
- Siapkan dandang, kukus beras jagung hingga matang.
- Hidangkan bersama sayur dan lauk-pauk. Sebagai contoh, bisa dihidangkan bersama urap-urap dan ikan asin atau dengan sayur lodeh pedas.

**b. Lepet Jagung**

Sumber: Dokumen penulis, 2021.

**Bahan-bahan:**

1. 25 helai janur kelapa
2. ½ kg Ketan putih (rendam selama 2-3 jam)
3. 1 buah kelapa (parut)
4. Garam secukupnya

**Langkah Pembuatan:**

1. Siapkan janur, bentuk spiral memanjang seperti di gambar. Lalu cuci hingga bersih.
2. Saring ketan, lalu campur dengan kelapa parut dan garam, aduk-aduk. Tes rasa (di kelapa parutnya).
3. Isi janur dengan ketan hingga penuh. Hati-hati saat memadatkan, karena bisa lepas gulungannya.
4. Ikat lepet dengan tali sekuat mungkin agar saat merebus tidak ambyar.
5. Rebus lepet selama ± 3 jam, agar benar-benar matang merata.
6. Setelah 3 jam, tiriskan lepet, dan sajikan.

**3. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Sagu****a. Kapurung**

Sumber : Dokumen penulis, 2021.

**Bahan-bahan:**

1. Ayam penjantan, ambil dadanya, bakar sedikit, suwir-suwir, sisihkan
2. Tepung sagu aren
3. Kangkung/daun labu/daun katuk
4. Jantung pisang, iris tipis
5. Kacang panjang, potong-potong
6. Jagung, disisir
7. Terung bulat, belah 4 (jangan sampai putus)
8. Terung ungu, potong-potong
9. Garam
10. Cabai rawit hijau
11. Tomat rebus, semua diulek halus
12. 5-6 bh jeruk limau, dibelah, diperas airnya

**Langkah Pembuatan:**

1. Didihkan air panas, masukkan semua sayuran dan ayam yang sudah disuwir, rebus sampai matang
2. Sementara itu, siapkan tepung sagu aren kira-kira 1 gelas dicairkan dengan dua gelas air, aduk sampai halus, taruh di baskom besar
3. Didihkan air panas, masukkan ke cairan sagu. Jangan diaduk, biarkan sampai menyatu dengan sendirinya (tandanya permukaanya memutih), lalu aduk sampai menyatu mirip adonan dodol
4. Siapkan baskom lain, isi air dingin 1/4 baskom. Bulatkan adonan sagu menggunakan sumpit atau sendok, lalu masukkan setiap bulatan ke dalam baskom yang berisi air dingin tadi

5. Jika sayur dan ayam sudah matang, matikan api, tunggu adonan sagu sudah selesai dibentuk bulat. Lalu masukkan bumbu halus ke dalam panci sayur, aduk rata. Masukkan juga air jeruk limau cukup banyak supaya adonan lebih wangi

6. Setelah sayur dan ayam matang, matikan api, aduk rata. Setelah sayuran siap, masukkan ke dalam baskom yang isinya adonan sagu tadi, aduk rata.

#### **b. Papeda**



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

#### **Bahan-bahan:**

1. Tepung sagu 250gr
2. Bawang putih 2 siung
3. Garam  $\frac{1}{2}$  sdm
4. Air hangat 4 gls

#### **Langkah pembuatan:**

1. Dalam panci, didihkan 3 gelas air. Sisihkan.
2. Dalam panci yang lain, campur tepung sagu, bawang putih, garam, dan 1 gelas air. Aduk rata.

3. Ambil air yang telah mendidih lalu tuangkan secara perlahan ke dalam campuran tepung sagu.
4. Masak campuran tepung sagu dengan api kecil sambil terus diaduk hingga mengental. Angkat dan siap disajikan bersama lauk seperti ikan air kuning dan sayuran.

#### 4. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Umbi-umbian

##### a. Lempeng Singkong/Jepa (Singkong)



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

##### **Bahan-bahan:**

1. Ubi Kayu (singkong)
2. Parutan Kelapa

##### **Langkah Pembuatan:**

1. Parut Ubi Kayu / Singkong
2. Hasil parutan tersebut diperas untuk dikeluarkan kandungannya. Ampas yang tertinggal lah (berwarna putih) yang menjadi bahan utama pembuatan Jepa

3. Panaskan cetakan japa yang terbuat dari tanah liat
4. Masukkan ampas singkongnya ke cetakan ratakan tebalnya sesuai keinginan
5. Panggang hingga berwarna coklat keemasan
6. Taburkan parutan kelapa dan hidangkan bersama lauk-pauk.

#### **b. Ubi Jalar Bakar**



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

#### **Bahan-bahan:**

1. Satu ubi jalar atau lebih
2. Mentega
3. Garam

#### **Langkah Pembuatan:**

1. Siapkan ubi jalar. Cuci ubi jalar dan keringkan. Gunakan garpu untuk membuat pada bagian permukaan ubi jalar, dan panaskan oven sampai 350 derajat Fahrenheit.
2. Panggang ubi jalar. Tempatkan ubi jalar langsung pada rak oven Anda atau di atas loyang. Panggang ubi jalar selama sekitar 45 menit atau sampai terasa lembut di dalam ketika Anda menusuknya dengan garpu. Setelah matang, keluarkan ubi jalar dari oven dan biarkan agak dingin.

3. Bumbui ubi jalar. Gunakan pisau untuk membelah ubi jalar. Setelah itu olesi ubi jalar dengan mentega dan taburi dengan garam, lalu sajikan hangat.
4. Untuk membuat hidangan yang lebih manis, tambahkan beberapa sendok teh sirup maple atau gula coklat. Kayu manis, pala, jahe, dan rempah-rempah yang bersifat 'hangat' lainnya juga bisa menjadi topping ubi jalar yang lezat.
5. Sisa ubi jalar panggang bisa menjadi sarapan yang lezat karena intensitas citarasanya bisa meningkat setelah didiamkan semalam. Simpan ubi jalar panggang dalam wadah tertutup di dalam kulkas semalam, lalu makan dingin atau dipanaskan keesokan harinya dengan tambahan topping yang Anda inginkan.

### c. Kentang Ongklok



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

#### **Bahan-bahan:**

6. 2 buah kentang ukuran besar (potong-potong)
7. 3 siung bawang putih
8. sejumlah ebi (rendam air panas sampai melunak dan mengembang)
9. 1/2 sdt lada bubuk

10.2 batang seledri (cincang)

11. secukupnya penyedap rasa

**Langkah Pembuatan:**

1. Rebus kentang yg telah dipotong-potong dan dicuci bersih
2. Haluskan bawang putih, ebi dan lada. Kemudian tumis hingga harum dan kecoklatan. Sisihkan.
3. Jika kentang sudah lunak, buang airnya. Masukkan tumisan bumbu, seledri cincang, dan penyedap rasa. Kocok/ goyang-goyang kentang hingga bumbu tercampur rata dan siap disajikan.

**5. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Pisang**

**a. Loka Anjoroi (Pisang)**



Sumber : Dokumen penulis, 2021.

**Bahan-bahan:**

1. 1 sisir pisang Raja atau pisang kepok tua yang masih mentah (belum masak)
2. 1 biji kelapa tua diparut, diambil santan pertamanya (kanil) + 1 gelas.
3. Garam secukupnya.

### **Langkah Pembuatan:**

1. Rebus pisang dengan kulitnya sampai matang. Setelah matang, kupas kulit pisang sisihkan.
2. Rebus kembali daging pisang menggunakan santan kental, sambil diaduk sampai santan melengket di pisang.
3. Untuk menambah rasa gurih, berikan garam secukupnya. Pastikan santan tercampur dengan pisang, lalu angkat.

## **6. Makanan Pokok Dengan Bahan Dasar Gandum**

### **a. Roti Gandum (Gandum)**



Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)

### **Bahan-bahan:**

- 20 gram susu bubuk
- 11 gram ragi (1 bungkus ragi sachet)
- 200 gram adonan tang zhong
- 1 butir telur , aduk rata
- 600 gram Terigu protein tinggi, saya pakai merk Cakra
- 50 gram wheat bran (penggunaan gandum 10% terigu)
- 100 gram gula pasir
- 200 ml air hangat
- 75 gram margarine
- 1 sdt garam

**Langkah Pembuatan:**

1. Pertama-tama bisa memasukkan bahan kering dalam wadah, aduk merata.
2. Selanjutnya bisa memasukkan campuran tang zhong, telur, dan air hangat, sedikit-sedikit, aduk hingga tercampur rata.
3. Tambahkan margarine dan juga garam, uleni sampai kalis, yaitu adonan bisa ditarik seperti karet.
4. Diamkan hingga satu jam, dalam wadah yang ditutup plastik ataupun kain basah, hingga adonan mengembang 2 kali.
5. Setelah adonan menjadi mengembang, potong-potong adonan dengan berukuran 50 gram.
6. Kemudian dapat mengisi adonan sesuai selera, diamkan lagi selama 45 menit.
7. Selanjutnya bisa membakar dalam oven yang telah dipanaskan dengan suhu 150 derajat celcius, hingga 20-25 menit.
8. Angkat, dan dapat dinginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Karina, S. M. Amrihati, E.T. 2017. *Pengembangan Kuliner*. Bahan Ajar. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta Selatan.

Simon, Stacy. 2017. *A Whole Lot About Whole Grains*. American Cancer Society, New York, USA.

Siregar, R. Surata, G. 2017. *Gizi Kuliner*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Buku Ajar. Jakarta.

Siregar, R. Nilawati, N.S, dkk. 2016. *Gizi Kuliner Dasar*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Buku Ajar. Jakarta.

Slavin, Joanne. 2013. Fiber and Prebiotics : Mechanisms and Health Benefits. *Nutrition Article Department of Food Science and Nutrition, University of Minnesota*.

Soenardi, T. 2014. *Mengangkat Gizi & Kuliner Makanan Rumah Sakit*. PT Gramedia Pustaka Utama. Kompas Gramedia Building, Jakarta.

Zied, Elosa, RD. 2009. *Nutrition at Your Fingertips*. New York, USA.

<http://contohartikelilmiah.blogspot.co.id/2014/01/9-Bahan-Pokok-Makanan.html>

<http://fheafheutt.blogspot.co.id/2012/03/cara-pengolahan-nasi-atau-beras.html>

<http://www.kerjanya.net/faq/18068-kentang.html>

<http://www.kerjanya.net/faq/17970-singkong.html>

<http://eightinspirator.blogspot.co.id/2012/10/teknologi-pengolahan-hasil-ubi-jalar.html>

<http://www.kerjanya.net/faq/18120-tepung-sagu.html>

<https://www.vemale.com/tips-dapur/7578-cara-mengolah-sagu-lempeng.html>

<http://sedapsekejap.net/resep-bubur-sagu-ambon.html>

<http://indridiiar.blogspot.co.id/2012/07/teknik-memasak-kering-dan-basah.html>

<http://magdalenakatrin.blogspot.co.id/2013/10/jenis-jenis-alat-hidang.html>

<http://www.akreditasipuskesmas.com/2014/04/pengenalan-alat-persiapan-masak-alat.html>

[http://edukasitahidang.blogspot.co.id/2016/04/jenis-dan-fungsi-peralatan-makan-dan\\_50.html](http://edukasitahidang.blogspot.co.id/2016/04/jenis-dan-fungsi-peralatan-makan-dan_50.html)

<http://indridiiar.blogspot.co.id/2012/07/teknik-memasak-kering-dan-basah.html>