

Teknik DASAR memasak





Pengertian memasak adalah menghantarkan panas ke dalam makanan atau proses pemanasan bahan makanan. Dengan demikian proses memasak hanya terjadi selama panas atau terapan pada suatu bahan makanan sedang berlangsung

TUJUAN MEMASAK



- Meningkatkan rasa masakan yang dimasak
- Meningkatkan penampilan masakan yang dimasak
- Memperbaiki tekstur
- Membuat makanan matang agar lebih mudah dicerna
- Membuat makanan matang agar aman untuk di konsumsi
- Mematikan bakteri

TEKNIK MEMASAK BASAH



- Metode memasak ini dikelompokkan dalam beberapa teknik yang menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya.
- Cairan yang digunakan juga bervariasi seperti susu, air, kaldu atau anggur.
- suhu air tidak pernah lebih dari suhu didih.
- merebus, poacing, braising, stewing, simmering, steaming dll



TEKNIK MEMASAK BASAH

MEREBUS (BOILING)



- Merebus adalah memasak bahan makanan dalam cairan hingga titik didih (100°C). Cairan yang digunakan berupa air, kaldu, susu, dll.
- Caranya bahan makanan dapat dimasukkan dalam cairan yang masih dalam keadaan dingin atau dalam air yang telah panas. Seperti telur, dalam merebus telur, dimasukkan dalam air yang dingin baru direbus



Gambar 2.1. Boilling Brussel Sprouts



Gambar 2.2. Memeriksa Kematangan Sayuran Rebus



Keuntungan



- Bahan makanan menjadi lebih mudah dicerna
- Metode ini sesuai untuk memasak dalam skala besar.
- Memperoleh flavor khas dari zat yang terkandung dalam bahan makanan
- Metode cukup aman dan sederhana, dapat membunuh bakteri pathogen
- Nilai gizi dan warna sayuran hijau dapat dipertahankan secara maksimum ketika waktu memasak diminimalis dan api diperbesar. Panas yang tinggi selama proses perebusan dapat membuat sayuran cepat matang meskipun waktu memasak cuma sebentar

KELEMAHAN



- Kehilangan vitamin yang mudah larut dalam air.
- Air perebus terkontaminasi oleh lapisan panci yang dapat larut, oleh sebab itu bahan dan alat perebus harus sesuai sehingga tidak menimbulkan reaksi yang berbahaya. Alat-alat masak yang terbuat dari pirex, stainles dan aluminium cukup aman digunakan, sedangkan alat masak yang terbuat dari besi atau tembaga kurang bagus digunakan karena besi mudah berkarat.
- Makanan terlihat kurang menarik apabila proses perebusan lama karena terjadi perubahan warna sayuran hijau menjadi kusam dan kekuning-kekuningan

POACHING



- Cara memasak bahan makanan dalam bahan cair dengan api kecil yang jumlahnya tidak terlalu banyak atau hanya sebatas menutupi bahan makanan yang direbus.
- Bahan makanan yang di poach ini adalah bahan makanan yang lunak atau lembut dan tidak memerlukan waktu lama dalam memasaknya seperti telur, ikan dan buah – buahan.
- Dalam merebus sistem poaching ini air direbus dibawah titik didih (92-96⁰C) dan direbus secara perlahan dengan api yang kecil. Panci yang digunakan untuk poaching adalah panci yang kecil.
- Yang harus diperhatikan adalah jangan sampai cairan yang digunakan mendidih.



Tuang cuka ke dalam air perebus



Pecahkan telur dan taruh di dalam mangkok



Masukkan telur ke dalam air yang sudah panas, hampir mendidih



Simmer telur sampai matang, sambil rapikan bagian pinggirnya

Gambar 2.4: Proses Pembuatan Poach Egg

Simmering



- Teknik simmering ini adalah teknik memasak bahan makanan dengan sauce atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu baru api dikecilkan dibawah titik didih dan direbus lama, dimana dipermukaannya muncul gelembung – gelembung kecil.
- Simmering adalah teknik memasak makanan dalam cairan panas yang dijaga pada titik didih air yaitu rata-rata pada suhu 100°C (212°F).
- Sistem ini biasanya digunakan untuk membuat kaldu yang mengeluarkan ekstrak dari daging yang direbus.

MENYETUP (STEWING)



- Menyetup adalah memasak secara perlahan dengan bahan makanan yang telah dipotong – potong menjadi potongan yang lebih kecil seperti daging, ayam dengan menggunakan air yang tidak terlalu banyak atau hampir sama dengan jumlah bahan, waktu yang diperlukan juga lama.
- Maksud dari menyetup ini adalah dengan potongan daging yang kecil dimasak dengan api kecil dalam waktu yang lama agar aroma dari daging keluar dengan sempurna.



Gambar 2.7: Contoh Hasil Masakan dengan Teknik Stew.



Braising



- Hampir sama dengan menyetup namun bahan makanan yang digunakan lebih besar dari teknik menyetup, beberapa daging yang digunakan biasanya direndam terlebih dahulu. Biasanya jenis bahan makanan yang diolah dengan teknik ini adalah daging dan sayuran.
- Efek dari braising ini sama dengan menyetup yaitu untuk menghasilkan daging yang lebih lunak dan aroma yang keluar menyatu dengan cairannyapun menjadi enak.

MENGUKUS (STEAMING)



- Mengukus adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih.
- Meskipun bahan makanan tidak berhubungan atau kontak langsung dengan air mendidih namun masih tetap termasuk dalam teknik memasak basah.
- Efek dari sistem ini yaitu menjadikan makanan lebih lunak dan lembut.
- Karena bahan makanan tidak bersentuhan langsung dengan air maka kehilangan nilai gizinyapun lebih sedikit.
- Banyak jenis makanan yang diolah dengan cara ini seperti pudding, bolu, sayuran, ikan atau ayam.

BLANCHING



- teknik memasak dengan cara merebus sayuran atau buah ke dalam air yang telah mendidih dalam waktu cepat.
- Blanching sering digunakan dalam proses persiapan (preparing) bahan makanan (sayur atau buah) yang akan diolah lebih lanjut menjadi bentuk makanan lain.
- Bahan makanan yang diblanch dimasukkan ke dalam air mendidih selama 1-2 menit.
- Setelah direbus, sayur atau buah yang diblanching segera diangkat dan dicelupkan ke dalam air es untuk menghentikan proses pemasakan lanjut.
- Proses ini menjamin warna sayuran hijau tetap berwarna hijau setelah mengalami proses pengolahan
- brokoli, buncis, wortel, asparagus, dll.
- Pada umumnya, hasil olahan blanching digunakan untuk salad dan pendamping makanan pokok (side dish).



Daging telah di searing atau roasting



Masukkan mirepoix pada dasar panci, tambahkan air dan daging



Tutup panci, kemudian simmer atau masukkan dalam oven



Daging yang telah masak

Gambar 2.6: Teknik Braising Daging



Gambar 2.5. Teknik Blanching Sayuran



ISTILAH TEKNIK MEMASAK KERING

TEKNIK MEMASAK KERING



Dalam teknik ini sama sekali tidak menggunakan air dalam proses pematangannya. Karena tidak adanya air maka panasnya bisa lebih tinggi dibanding teknik basah. Yang termasuk jenis ini adalah Deep frying, shallow frying, baking, grilling, sauté, roasting

Baking (Memanggang)



Adalah cara memasak bahan makanan dengan menggunakan oven tanpa menggunakan minyak atau air. Efek dari pemasakan dengan teknik ini adalah sama dengan teknik kering lainnya tetapi tidak ada penambahan minyak dalam makanan sehingga permukaannya menjadi crispy dan warna yang lebih terkendali.

Baking memiliki beberapa metode, diantaranya :



1. Memanggang kering : Ketika memanggang dengan oven, bahan makanan akan mengeluarkan uap air, uap air ini akan membantu proses pemasakan bahan makanan.
2. Memanggang dalam oven menambah kelembaban : Ketika memanggang bahan makanan, masukkan wadah berisi air yang akan mengeluarkan uap air yang masuk ke dalam oven, menyebabkan kandungan air dalam bahan makanan bertambah dan akan menambah kualitas makanan.
3. Memanggang dalam oven dengan menggunakan 2 wadah sehingga panas yang sampai ke bahan makanan lebih lambat dengan demikian tidak akan mengakibatkan panas yang berlebih dan dapat mengurangi kemungkinan makanan terlalu matang.

GRILLING



- Grilling adalah proses memasak bahan makanan dengan menggunakan panas api yang tinggi dan langsung. Sumber panas/api biasanya berada di bawah bahan makanan yang sedang dimasak/panggang,
- Alat yang digunakan memasak disebut grill dan dilengkapi dengan jeruji kawat. Jeruji ini berfungsi sebagai penahan bahan makanan yang sedang dimasak/dipanggang, selain itu fungsi lainnya juga untuk membuat bagian yang matang dan gosong berbentuk jeruji pula.



Gambar 2.14. Teknik Grilling



Gambar 2.15: Grilling Ayam dengan Sumber Panas bara Kayu



Gambar 2.16. Barbequing



Roasting



- Teknik memasak dalam oven atau pemanggang dengan menggunakan lemak atau minyak.
- Bahan makanan yang biasa di roasting adalah daging, unggas dan beberapa jenis sayuran. Prinsip dari roasting ini adalah membuat makanan menjadi kering dan matang.



Gambar 2. 17: Chicken Roasting

Roasting pada oven dengan suhu rendah (200°F - 325°F), sangat baik digunakan untuk memasak makanan yang mempunyai bentuk dan ukuran besar seperti kambing, kalkun atau ayam. Manfaat dari penggunaan cara memasak lambat dengan suhu rendah adalah mengurangi kehilangan kelembaban bahan makanan dan membuat makanan lebih matang.

Menu mis (saute)



Adalah memasak bahan makanan dengan potongan – potongan kecil dari daging sapi, unggas, atau sayuran dalam minyak atau mentega bening dalam wajan datar.

Hal – hal yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik sauté :

- Hanya menggunakan bahan – bahan makanan yang baik kualitasnya.
- Selalu memanaskan bahan makanan terlebih dahulu dengan menggunakan minyak yang panas pada awal memasak.
- Lanjutkan memasak dengan menggunakan temperatur yang tinggi.
- Jangan menumis daging dan sayuran bersamaan, karena sayuran akan mengeluarkan air saat dimasak dan akan menghalangi daging yang akan diberi efek goreng.



Panaskan wajan, tuang sedikit minyak



Masukkan daging ayam yang telah dipotong tipis dan diberi bumbu



Balik daging, angkat setelah kedua sisi daging matang



Matikan api, ambil sisa lemak yang mengapung dipermukaan



Panaskan kembali wajan, tambahkan kaldu/wine



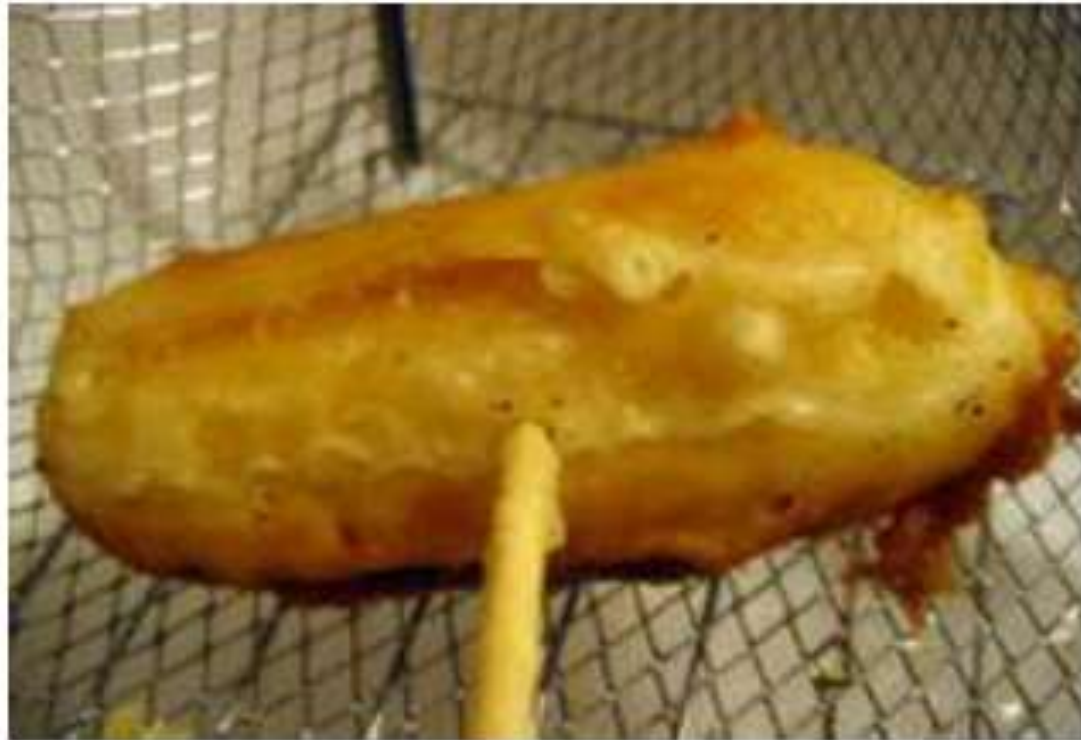
Aduk sampai semua kerak yang menempel di wajan larut.

Gambar 2.9: Saute dan Glazing

DEEP FRYING



- Pengertian dari deep frying adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak hingga bahan makanan benar – benar terendam oleh minyak atau lemak. Teknik ini dapat digunakan oleh berbagai bahan makanan termasuk daging dan unggas, ikan, sayur – sayuran dan buah.
- Makanan yang dimasak dengan teknik ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan memasak dengan teknik basah.
- Pada metode kering ini karena dipanaskan dalam suhu tinggi maka akan terjadi perubahan tekstur, warna serta rasanya



Gambar 2.13: Contoh Hasil Deep-frying.



SHALLOW FRYING



- Berbeda dengan deep frying, shallow frying adalah teknik memasak bahan makanan dalam jumlah kecil dengan menggunakan sedikit lemak dalam wajan datar dengan temperatur antara 150-170⁰Celcius.
- Bahan makanan yang dimasak dengan shallow frying harus dalam ukuran kecil, lunak dan memiliki kualitas yang baik.



Gambar 2.12: Teknik Memasak Shallow Frying



No.	Teknik pengolahan	Nama bahan makanan	Nama hidangan
1.	Merebus (boiling)	Telur	Semur telur
2.	Simmering	Daun bayam	Sayur bening bayam
3.	Poaching	Ayam	Soto ayam
4.	Menyetup (stewing)	Daging, tulang	Kaldu
5.	Braising	Jagung	Sup jagung kental
6.	Mengukus (steaming)	Telur	Kaldu
7.	Mengetim	Jagung	Sup jagung kental
8.	Menuhis (saute)	Ayam	Opor ayam
9.	Grilling	Daging	Gulai
10.	Roasting	Daging	Braised beef
11.	Baking	Sayuran	Braised rolled cabbage
12.	Deep frying	Ikan	Pepes ikan
13.	Shallow frying	Beras	Nasi
		Beras	Nasi tim
		Buncis	Tumis Buncis
		Udang	Tumis udang
		Daging	Daging panggang
		Ikan	Fish fillet steak
		Daging	Roasted beef
		Ayam	Roasted chicken
		Adonan kue	Roti
		Kentang	Baked potatoes
		Kentang	French fries potatoes
		Emping	Emping goreng
		Daging	Beef Stroganof
		Ayam	Chicken chasseur