

KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN SIAP SANTAP BERBAGAI HIDANGAN NASI/MIE LENGKAP DAN PENGANAN KHAS INDONESIA.

Oleh : Dewi Sabita Slamet *

*Kelompok Program Penelitian Eksplorasi Potensi Gizi,
Puslitbang Gizi, Bogor

ABSTRAK

Pada tahun anggaran 1989/1990 telah diteliti komposisi zat gizi 14 masakan (mie, dll.) dan 10 makanan penganan (jajanan). Kandungan zat gizi jenis-jenis masakan berkisar antara 60- 291 Kal dengan protein berkisar antara 0.85 - 15.6 g. Kandungan kalori jenis-jenis penganan berkisar antara 93 - 310 Kal, dan kandungan protein jenis penganan ini berkisar antara 0.70 - 8.0 g.

Pendahuluan

Dalam Penelitian Gizi dan Makanan 1988 dan 1989 (1,2) telah dilaporkan hasil analisis kadar zat gizi berbagai jenis makanan siap santap dari beberapa propinsi di Indonesia. Pada Bagian I, 1988, dilaporkan hasil analisis kadar zat gizi makanan siap santap golongan soto dan masakan yang terbuat dari sayur-sayuran. Pada Bagian II, 1989, dilaporkan hasil analisis kadar zat gizi makanan siap santap dengan bahan baku ayam, ikan, dan daging.

Pada tahun anggaran 1989/1990 telah pula dianalisis makanan siap santap golongan makanan jajanan/penganan. Di samping hasil analisis, dalam makalah ini juga disajikan pembuatan jenis-jenis makan tersebut.

Bahan dan Cara

1. Bahan contoh/sampel

Cara memperoleh bahan sampel dilakukan sebagai berikut:

1. Membeli sampel di warung/toko, swalayan di Bogor dan sekitarnya. Sampel dicatat terhadap berat per porsi/bungkus dan macam makanan yang ditambahkan sebagai pelengkap untuk makanan/hidangan. Sedangkan untuk sampel penganan dicatat berat persatuan dan penampilan/bentuk dari makanan jajanan tersebut. Untuk setiap sampel diperlukan data rata-rata penimbangan dari 2 - 6 porsi/bungkus.
2. Untuk sampel yang tidak dapat dibeli, dilakukan pemasakan menurut resep Majalah Kartini, Sarinah (3). Untuk setiap masakan dilakukan 3-6 kali ulangan pemasakan, kemudian ditimbang dan digerus untuk memperoleh sampel yang homogen.

Metode analisis

Analisis zat gizi dilakukan terhadap kadar air, abu, lemak, protein, serat kasar, karbohidrat (secara perhitungan), kalsium, fosfor, besi, vitamin A, total karotin, vitamin B1, vitamin C, niasin, sama seperti yang digunakan sewaktu menganalisis makanan siap santap

yang hasilnya telah dilaporkan Bagian I dan II, yaitu menurut metoda AOAC (4), Lyman (5). Kalori dihitung dengan cara perhitungan menggunakan nilai kalori 4:9:4 untuk protein, lemak dan karbohidrat.

Hasil dan Bahasan

Hasil analisis komposisi zat gizi beberapa makanan sumber kalori, sumber protein dari penganan dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1a. Komposisi zat gizi 100 gram makanan penganan

No. Urut	Nama Bahan	Energi Kal	Pro-tein g	Lemak g	H.Arang			Mineral		
					Total g	Serat g	Abu g	Ka mg	F mg	Besi mg
Masakan										
1.	Arem-arem	125	2.77	2.20	32.08	0.39	0.96	372	44	3.23
2.	Bihun goreng	193	4.19	5.11	32.54	0.76	1.76	339	51	1.60
3.	Bubur ayam	74	1.25	3.71	9.02	0.09	1.49	120	29	1.12
4.	Bubur menado	60	2.56	0.28	11.87	0.11	1.13	264	36	1.59
5.	Grontol jagung	159	6.41	5.46	21.14	0.76	0.95	209	85	1.28
6.	Makaroni schotel	172	8.80	5.72	21.26	0.38	1.05	364	44	6.07
7.	Mie goreng	291	4.89	26.64	7.83	0.52	2.07	389	46	1.49
8.	Mie kuah baso	80	0.85	1.80	15.13	0.20	1.66	241	28	1.76
9.	Nasi goreng jagung	203	9.87	7.28	24.46	0.63	1.20	235	70	2.25
10.	Nasi kebuli	196	11.18	4.96	26.70	0.61	0.74	335	41	0.72
11.	Nasi kuning	155	8.56	3.03	23.32	0.94	1.34	134	34	0.66
12.	Nasi tim ayam	180	12.53	3.43	24.71	0.23	1.20	340	50	1.05
13.	Nasi tumpeng	159	15.66	3.73	15.73	0.57	0.67	1091	78	1.73
14.	Nasi uduk	180	4.85	2.62	34.35	0.91	1.25	182	36	0.82
Penganan (Snack)										
15.	Bugis	243	3.10	5.48	45.39	0.89	0.87	375	45	1.20
16.	Bakwan jagung	310	7.91	11.46	43.99	1.13	1.13	164	93	2.05
17.	Combro	274	0.79	9.21	46.91	1.57	3.12	204	48	2.55
18.	Getuk singgkong	139	1.21	1.36	30.48	0.70	1.33	115	42	2.21
19.	Nagasari	179	1.40	2.66	37.40	0.72	0.70	376	37	0.60
20.	Perkedel jagung	256	8.00	14.11	31.81	0.97	2.48	299	129	3.20
21.	Risoles	217	5.35	8.20	30.34	0.49	1.54	290	57	1.10
22.	Talam jagung	93	1.86	1.43	18.32	0.22	0.88	250	57	2.50
23.	Talam susun	220	0.70	4.86	43.45	0.95	0.76	304	24	0.40
24.	Talam ubijalar	186	0.85	2.48	40.12	0.82	0.74	365	20	1.00

Tabel 1b. Komposisi zat gizi makanan sumber kalori dalam 100 gram

Nama Bahan	Karotin Total (g)	A S.I	Vitamin			Air g	BDD Ket %
			B1 mg	Niasin mg	C mg		
Masakan							
1. Arem-arem	0.620	2	0.080	0	0.5	70.59	100
2. Bihun goreng	0.540	3	0.090	0	0.2	56.40	100
3. Bubur ayam	0.104	11	0.060	0	0.1	84.53	100
4. Bubur menado	0.952	16	0.090	0	0.1	84.16	100
5. Grontol jagung	1.112	0	0.100	0	1.8	65.78	100
6. Makaroni schotel	1.534	55	0.020	0	1.0	63.09	100
7. Mie goreng	0.888	24	0.060	0	0.6	58.57	100
8. Mie kuah baso	0.752	9	0.050	0	0.3	80.56	100
9. Nasi goreng jagung	1.768	51	0.200	0	2.3	57.19	100
10. Nasi kebuli	0.024	18	0.006	0	0.6	56.41	100
11. Nasi kuning	0.336	5	0.030	0	0.6	63.75	100
12. Nasi tim ayam	0.144	16	0.100	0	0.7	58.13	100
13. Nasi tumpeng	0.498	26	0.040	0	0.4	64.21	100
14. Nasi uduk	0.180	4	0.080	0	0.6	56.93	100
Penganan (snack)							
15. Bugis	0.500	0	0.110	0	0.1	46.16	100
16. Bakwan jagung	0.784	31	0.090	0	1.0	33.91	100
17. Combro	0.256	0	0.170	0	0	39.97	100
18. Getuk singkong	0.128	0	0.090	0	0	65.62	100
19. Nagasari	0.610	0	0.110	0	0.1	57.48	100
20. Perkedel jagung	3.296	54	0.060	0	3.0	43.60	100
21. Risoles	1.500	3	0.300	0	0.2	54.57	100
22. Talam jagung	1.162	0	0.180	0	0.9	77.60	100
23. Talam susun	0.860	0	0.070	0	0	50.23	100
24. Talam ubijalar	4.190	0	0.070	0	0.1	55.81	100

Komposisi Zat Gizi Masakan

Masakan yang paling tinggi kandungan kalorinya adalah makanan mie goreng, 291 kalori, disusul nasi goreng jagung, nasi kebuli, bihun goreng, nasi tim ayam dan nasi uduk, masing-masing 203, 196, 193, 180, 180 kalori, sementara masakan lainnya, antara 60 - 172.

Kadar protein yang tertinggi terdapat dalam makanan nasi tumpeng, 15,66 g%, disusul oleh makanan nasi tim ayam, nasi kebuli, nasi goreng jagung, makaroni skhotel dan nasi kuning, masing-masing, 12,53, 11,18, 9,87, 8,80, 8,56 g%; sementara masakan lainnya, antara 6,41 - 1,25 g%. Komposisi zat gizi masakan berbeda-beda, tergantung pada macam-macam bahan makanan yang digunakan dalam resep masakan tersebut, cara mengolah

dan/atau memasaknya.

Kadar zat besi yang tertinggi terdapat dalam masakan makaroni schotel, 6.07 mg%; sementara kadar karoten total terdapat dalam nasi goreng jagung 1,768 mg%, makaroni schotel (1,534 mg%), dan grontol jagung (1,112 mg%). Varitas jagung yang digunakan ialah varitas kuning; varitas ini mengandung karoten total yang cukup tinggi. Pada nasi goreng jagung, karoten sebagian berasal dari bumbu-bumbu dan bahan pelengkap lainnya.

Penganan Khas Indonesia

Komposisi zat gizi bahan penganan/jajanan seperti yang tertera pada Tabel 1a dan 1b didapat dari hasil analisis bahan-bahan serupa yang dibeli di toko, warung, swalayan. Bentuk dan ukuran per potongnya hampir sama (seperti telah dibakukan), umumnya \pm 50 gram per potong.

Kalori yang tertinggi dalam 100 gram terdapat dalam penganan bakwan jagung, combro, perkedel jagung, bugis, talam susun, talam ubi jalar, nagasari, getuk singkong, masing-masing berturut 310, 274, 256, 243, 220, 186, 179, 139 kalori, Kandungan kalori yang terendah terdapat dalam talam jagung (93 kalori).

Penganan-penganan yang dianalisis komposisi zat gizi gizinya bukan sebagai sumber protein. Kadar protein yang tertinggi terdapat dalam perkedel jagung dan bakwan jagung (8,00 dan 7,91 g%). Seperti halnya dalam nasi goreng jagung, dalam bakwan dan perkedel jagung juga terdapat karotin total yang cukup tinggi (1,784 mg%, 1,296 mg%). Adanya vit A dalam bakwan dan perkedel jagung karena pada waktu pengolahan ditambahkan telur.

Kandungan vitamin-vitamin yang mudah larut dan rusak pada waktu pemasakan berkurang pada vit C, vit B1 dan niasin, sebagaimana dapat dilihat dalam semua makanan yang disajikan pada Tabel 1b.

Pada Tabel 2 disajikan komposisi proksimat dari makanan per porsi atau per potong berikut harganya. Umumnya, makanan sumber kalori, per porsi mengandung cukup kalori untuk sarapan atau makan siang, terutama makanan nasi dan hasil olahannya. Besar kecilnya kadar zat gizi makanan tersebut juga tergantung pada berat per porsi. Umumnya dijual di warung-warung atau swalayan. Umumnya, para pedagang menerima makanan dari hasil produksi rumahtangga yang ditiptikan di warung-warung atau swalayan.

Dilihat dari segi harga per porsi, makanan nasi tumpeng menduduki harga tertinggi (Rp. 1250,-). Harga ini agaknya wajar, karena satu porsi terdiri dari 1 butir telur rebus, 1 potong ayam dan 1 potong kentang; kandungan proteinya cukup tinggi (36,02 g%). Harga makanan penganan per potong hampir sama, yaitu Rp. 50,- kecuali risoles Rp. 100,- (Tabel 2) Dilihat dari segi kandungan kalori, dengan harga yang sama, penganan yang tertinggi dalam 1 potong terdapat dalam bakwan dan perkedel jagung. Penganan tersebut juga mempunyai kadar protein yang relatif tinggi (2,72, 3,20 g).

Tabel 2. Komposisi proksimat dan karotin total, berat (g) dan harga per porsi dari makanan sumber kalori

Nama Bahan	Energi Kal	Pro- tein g	Lemak g	H.A total g	Serat g	Abu g	Kar Total mg	BR g	Harga Rp.
Masakan									
1. Arem-arem	121	2.69	2.13	31.11	0.38	0.93	0.601	97	100
2. Bihun goreng	328	7.12	8.99	55.32	1.29	2.99	0.918	170	100
3. Bubur ayam	222	3.75	11.13	27.06	0.27	4.47	0.312	300	500
4. Bubur menado	180	7.68	0.84	35.61	0.33	3.39	2.856	300	600
5. Grontol jagung	239	9.62	8.19	31.71	1.14	1.43	0.556	150	150
6. Makaroni schotel	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7 Mie goreng	422	7.09	38.63	11.35	0.75	3.00	1.288	145	200
8. Mie kuah baso	184	1.96	4.14	34.80	0.46	4.76	1.730	230	300
9. Nasi goreng jagung	609	29.61	21.84	73.38	1.89	3.60	5.304	300	600
10. Nasi kebuli	588	33.54	14.88	80.10	1.83	2.22	0.072	300	900
11. Nasi kuning	271	14.98	5.30	40.81	1.65	2.35	0.588	175	300
12. Nasi tim ayam	360	25.06	6.86	49.42	0.46	2.40	0.288	200	900
13. Nasi tumpeng	636	36.02	14.92	62.92	2.28	2.68	1.992	400	1250
14. Nasi uduk	414	11.16	6.03	79.01	2.09	2.88	0.414	230	150
Penganan (snack)									
15. Bugis	73	0.93	1.64	13.62	0.27	0.26	0.150	30	50
16. Bakwan jagung	109	2.77	4.01	15.40	0.40	0.40	0.274	35	50
17. Combro	82	0.24	2.76	14.07	0.47	0.94	0.77	30	50
18. Getuk singkong	63	0.54	0.61	13.72	0.32	0.60	0.58	45	50
19. Nagasari	90	0.70	1.33	18.70	0.36	0.36	0.305	50	50
20. Perkedel jagung	102	3.20	5.64	12.72	0.39	0.99	1.318	40	50
21. Risoles	87	2.14	3.28	12.14	0.20	0.62	0.600	40	100
22. Talam jagung	47	0.93	0.72	9.16	0.11	0.44	0.581	50	50
23. Talam susun	88	0.28	1.94	17.38	0.30	0.30	0.272	40	50
24. Talam ubijalar	93	0.43	1.24	20.06	0.41	0.37	2.095	50	50

Rujukan

1. Slamet, Dewi Sabita; Komari; dan Ubaidillah. Komposisi zat gizi makanan siap santap dari beberapa daerah di Indonesia : Bagian I. Penelitian Gizi dan Makanan 1988,11:58-73.
2. Slamet, Dewi Sabita; Komari; dan Ubaidillah. Komposisi zat gizi makanan siap santap asal beberapa daerah di Indonesia : Bagian II. Penelitian Gizi dan Makanan

1989,12:58-71.

3. Majalah Kartini dan Sarinah. Rubrik seni dapur.
4. Association of Official Agricultural Chemist. Official methods of analysis. 14 ed. Virginia, USA : Sidney Williams, 1984.
5. Lyman, C.N. Determination of thiamin in rice and rice products. Rapid and Simple Method. An Chem 1968, 24:1020

Lampiran :

RESEP DAN CARA PEMBUATAN MAKANAN SIAP SANTAP

MASAKAN

1. AREM-AREM

Bahan :

500 gram beras, 750 cc air, Daun pisang dan biting (lidi)

Isi :

500 gram daging cincang, 4 butir bawang merah, 3 siung bawang putih, garam, merica, 2 buah cabai merah diiris halus, Kecap manis sedikit, Daun bawang diiris halus

Cara membuat :

Beras dicuci kemudian rendam dalam air kira-kira 1 jam. Masukkan beras dan tambahkan garam sampai airnya habis. Siapkan daun pisang, taruh kira-kira 2 sendok makan nasi tadi, kemudian isi tengahnya dengan adonan isi dan tutup kembali dengan nasi. Bungkus seperti lontong sehingga adonan isi ada di bagian tengah nasi. Didihkan air kemudian rebus bungkus-bungkus tadi kira-kira 3 jam (air rebusan harus banyak supaya betul-betul terendam).

Membuat isi:

Tumis irisan bawang merah dan bawang putih, kemudian masukkan daging cincang dan bumbu-bumbu lain, aduk-aduk sampai matang.

2. BIHUN GORENG

Bahan :

1/2 kg bihun, udang basah, daging ayam, kol 1/4 kg, 3 telur.

Bumbu :

Daun seledri, (prei) bawang putih, lada, kecap asin, bawang goreng, vetsin, garam secukupnya.

Cara membuat :

Bihun direndam dengan air hangat sampai matang kemudian keringkan. Udang di kupas, buang kepalanya, daging ayam diiris kecil-kecil, kol iris, seledri, prei diiris halus, bawang digiling halus kemudian tumis, masukkan daging udang lada, kemudian kol, selanjutnya beri kecap dan vetsin kalau suka, aduk-aduk sampai rata lalu masukkan bihun, sebelum diangkat masukkan telur yang dikocok. Sewaktu menghidangkan taburi dengan bawang goreng.

3. BUBUR AYAM**Bahan :**

2 potong dada ayam, 1/4 kg beras, 5 gelas air, garam, bumbu penyedap, merica secukupnya, 3 batang kue cakwe dipotong tipis-tipis, tongcai, bawang goreng seperlunya, daun bawang dipotong halus, minyak goreng

Cara membuat :

Ayam direbus dan tambahkan sedikit garam, kalau sudah empuk angkat dan goreng sampai warnanya kecoklatan, potong kecil-kecil.

Beras dicuci bersih dan dimasak menjadi bubur dengan tambahan air rebusan ayam, tambahkan garam, merica, bumbu penyedap.

Cara menghidangkan :

Siapkan mangkuk sup, isi dengan bubur kemudian taburi bagian atasnya dengan potongan ayam, potongan cakwe, tongcai, bawang goreng dan daun bawang. Kalau suka bisa ditambahkan telur mentah

4. BUBUR MANADO**Bahan :**

350 gram beras, 5 gelas air, 1 batang serih, 3 bonggol jagung, 2 buah ubi jalar dikupas, potong bentuk dadu, 1 ikat bayam diambil daunnya, 1 ikat kangkung diambil daunnya, 1 ikat daun kemangi, garam secukupnya.

Cara membuat :

Cuci beras yang bersih, kemudian masak bersama air, batang serih, jagung yang sudah

dilepas dari bonggolnya, sampai empuk dan matang. Tambahkan garam dan masukkan ubi jalar, rebus sampai empuk, terakhir masukkan bayam, kangkung dan daun kemangi. Biasa dihidangkan dengan ikan panggang dan sambal dabu-dabu lilang.

5. GRONTOL JAGUNG

Bahan :

1/2 kg jagung yang tidak terlalu muda, 1/2 butir kelapa muda yang sudah diparut, sedikit garam, 1/2 sendok makan kapur sirih.

Cara membuat :

Jagung direndam dalam air kapur selama 3 jam, angkat, dicuci bersih kemudian direbus, bila sudah agak mekar, jagung diangkat lalu dikukus hingga mekar benar dan empuk. Dihidangkan dengan kelapa parut yang dicampur garam sedikit. Bagi yang suka manis, menikmati jagung ini dengan parutan kelapa ditaburi gula pasir.

6. MACHARONI SCHOTEL

Bahan :

1 pak macaroni, direbus dengan air mendidih, 4 butir telur ayam, dikocok, 4 sendok makan mentega, encerkan, 1 buah bawang bombay diiris haluskan ditumis sampai kuning, 1 dus keju, diparut, 1 kaleng susu carnation, 1 kaleng corned beef, 1 sendok teh lada halus, sedikit pala halus.

Cara membuat :

Makaroni, telur, mentega encer, bawang bombay, juga keju dan bumbu lain, campurkan sampai rata, sisakan keju sedikit untuk ditaburkan di atas. Lalu tuangkan diatas pyrex, dan dibakar di oven panas. Sesudah kuning angkatlah.

7. MIE GORENG

Bahan :

1/4 kg mie telur, daging ayam, udang basah 1 ons, ebi, daging sapi, 2 atau 3 butir telur, 2 ons kol, tomat, daun seledri, prei, 1 ons kapri

Bumbu :

Lada halus, 5 siung bawang putih, kecap, beberapa biji bawang merah dan vetsin serta garam secukupnya.

Cara membuat :

Mie direbus lalu keringkan, daging ayam digoreng dengan sedikit garam lalu disayat-sayat, udang basah dibersihkan lalu goreng. Telur ayam direbus lalu kupas dan belah menjadi empat atau beberapa potong tergantung selera anda. Sayuran dipotong-potong, bawang merah digoreng, sediakan pan beri minyak lalu masukkan bumbu-bumbu lalu sayuran, menyusul udang, ebi, kecap, dan mie yang telah direbus kemudian daging ayam. Aduk-aduk sampai rata lalu siap untuk dihidangkan. Sewaktu menghidangkan taburi dengan bawang goreng dan beri daun seledri.

8. MIE KUAH BASO

Bahan

500 gram mie terigu, 100 gram caisin yang muda dan dipotong-potong, 15 butir baso.

Bumbu :

Garam, vetsin, saos tomat, air kaldu daging sapi

Cara membuat :

Baso direbus dalam air kaldu mie, caisin direbus selama kurang lebih 10 menit. Angkat dibagi dalam 4-5 mangkok. Tambahkan ke dalam setiap mangkok 20 gram caisin, 3-4 butir baso, garam vetsin dan saos tomat secukupnya akhirnya air kaldu. Hidangkan panas-panas

9. NASI GORENG JAGUNG

Bahan :

450 gram beras jagung, 1 buah tomat, 4 buah ampela ayam, 2 buah ketimun, 5 buah bakso daging, 2 lembar daun bawang, 4 siung bawang putih, 200 gram udang basah, 2 butir telur ayam, 3 buah cabe merah, 2 sendok makan mentega, 1/2 sendok teh vetsin, 1 sendok makan kecap asin, 1 sendok makan kecap manis, 1 sendok makan kecap ikan, 1 sendok makan kecap ing-gris.

Cara membuat :

Beras jagung direndam ± 4 jam, lalu dikukus, ampela, bakso di iris tipis, daun bawang, cabe merah diiris miring, bawang putih di memarkan, telur dikocok, udang dibuang kulitnya, kemudian ditumis bersama ampela, bakso, daun bawang, cabe merah, bawang putih, dengan mentega dan telur yang sudah dikocok, lalu masukkan berturut-turut semua kecap. Selanjutnya masukkan beras dan aduk-aduk sehingga merata.

Kalau sudah 1/2 matang masukkan bumbu penyedap, tunggu sampai matang, baru angkat.

Cara menghidangkan :

Beras ditaruh pada piring lonjong, lalu atasnya diberi ketimun yang sudah dikupas dan dipotong bulat-bulat, juga tomat.

10. NASI KEBULI AYAM

Bahan :

5 sendok makan minyak untuk menumis, 5 butir kepulaga, 8 butir cengkeh, 5 cm kayu manis, 2 lembar daun salam, 2 batang serai dimemarkan, 4 lembar daun jeruk purut, 1 butir biji pala dibelah jadi 4, 1 sendok makan garam, 1 ekor (\pm 1 kg) ayam muda, dipotong-potong menurut selera, 1 liter cc santan (dari 1 butir kelapa), 1 kg beras dicuci bersih.

Bumbu yang dihaluskan :

7 butir bawang merah, 3 siung bawang putih, 1 sendok makan ketumbar disangrai, 1/2 sendok teh jintan disangrai, 5 butir kemiri, 4 cm kunyit, 1 cm lengkuas.

Cara membuat :

Panaskan minyak, lalu tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan kapulaga, cengkih, kayu manis, daun salam, serai, daun jeruk pala dan garam. Setelah harum baunya, masukkan potongan ayam dan masak sampai berubah warnanya, kemudian masukkan santan dan masak sampai mendidih. Sementara itu kukus beras sampai padat (kekel), angkat lalu masukkan ke dalam rebusan ayam, aduk-aduk sampai air terisap oleh beras, lalu angkat dari atas api dan biarkan sampai air terisap seluruhnya, kemudian kukus kembali selama \pm 50 menit sampai matang, angkat. Untuk \pm 10 orang.

11. NASI KUNING

Bahan :

4 gelas beras dicuci bersih kemudian ditiriskan, 4 gelas santan dari 1 butir kelapa, 2 ruas jari kunyit diparut dan diambil airnya 2 sendok makan garam, 3 lembar daun salam.

Cara membuat :

Campurkan santan, beras dan garam, masukkan juga daun salam dan air kunyit, didihkan/masak diatas api sampai santan terserap seluruhnya. Kukus sampai matang. Dihidangkan dengan tambahan ayam goreng, perkedel cincang, sambal goreng kering tempe, irisan telur dadar, potongan mentimun, potongan cabai merah.

12. NASI TIM AYAM

Bahan :

1/4 ekor ayam, 50 gram jamur merang, 1/2 liter beras, 1 ruas jari jahe, 2 siung bawang putih, 3 sendok makan kecap ikan, 1 sendok makan arak merah. 1 sendok makan wijen, 1 sendok makan saus tiram, 1 sendok teh merica, garam secukupnya.

Cara membuat :

Ayam dipotong kecil-kecil, jamur merang dibersihkan dan diiris kecil, bawang putih diiris tipis, tumis bawang putih 1 siung sehingga kuning, masukkan ayam, jamur merang, kecap ikan (1 sdm), arak merah (1/2 sdm), minyak wijen (1/2 sdm) dan saus tiram (1/2 sdm) beri sedikit air, tutup sebentar sampai agak kering, lalu angkat. Tumis sisa bawang putih dan jahe hingga kuning, masukkan beras yang telah dicuci bersih, beri kecap ikan, arak merah, merica dan garam secukupnya, beri kira-kira 200 cc air lalu dimasak hingga airnya kering. Beras yang telah dimasak ini dimasukkan ke dalam mangkuk, bagian tengahnya diberi ayam yang telah ditumis (susunannya beras-ayam-beras) lalu ditim selama 40 menit. Hidangkan bersama sambal botol.

13. NASI TUMPENG

Bahan :

2 liter beras putih, 1 liter santan, 5 cm kunyit, 1 helai daun pandan.

Cara membuat :

Beras dicuci bersih, kemudian ditiriskan. Kunyit dikupas kulitnya dan diparut lalu diperas ambil airnya. Campurkan beras, santan air kunyit, daun pandan masukkan dalam panci biasa, tambahkan sedikit air. Masaklah dan aduk hingga rata, setelah airnya mengering, angkat, masukkan dalam kukusan. Tanaklah kembali sampai matang, kemudian angkat, pindahkan pada suatu tempat yang telah dipersiapkan untuk ini dan beri variasi lauk. Variasi lauk untuk tumpeng, misalnya : ayam goreng, telur dadar gulung, terile tempe, abon, telur rebus, sate dan lain-lain, jangan lupa

lengkapi dengan daun kemangi. Tumpeng dapat terdiri dari beras + ketan atau ketan semuanya. Sekelilingnya dihiasi dengan potongan bulat ketimun dan buah tomat.

14. NASI UDUK

Bahan :

1 kg beras, 5 gelas belimbing santan dari 1 1/2 butir kelapa, 1 sendok makan garam, 2 lembar daun pandan.

Cara membuat :

Beras dicuci bersih, ditiriskan, dikukus setengah matang, kemudian dimasukkan ke dalam campuran santan dan garam yang sudah dididihkan; panaskan di atas api hingga santan terserap seluruhnya. Dimasukkan potongan daun pandan, kemudian dikukus sampai matang

PENGANAN (SNACK)

15. KUE BUGIS

Bahan :

4 ons tepung ketan, 1/2 sendok teh garam, 3/4 gelas santan, 2 lembar daun pisang yang masih muda

Isi : 1/2 butir kelapa muda yang sudah diparut, 1 ons gula merah

Cara membuat :

Daun pisang dibersihkan dan dijemur sebentar di panas matahari (agar daun menjadi lemas; dipotong seperti yang diinginkan. Tepung ketan, santan dan garam dimasak; kalau suka bisa diberi warna. Diaduk sampai masak dan merata, tidak berbutir-butir. Untuk itu, sebelum ditaruh di atas api kecil, santan dan tepung disatukan dulu, sesudah adonan mengental, diturunkan dari api; kelapa dan gula dicampur. Adonan tepung dibungkus dengan selembar daun pisang, sesendok demi sesendok, diisi kelapa yang sudah dicampur gula merah. Bungkusan-bungkusan itu dikukus di langsung.

16. BAKWAN JAGUNG

Bahan :

8 jagung muda, 1 telur dikocok, 1 ikat daun kucai, 2 batang daun seledri, 1 sendok

makan mentega

Dihaluskan untuk bumbu :

4 siung bawang putih, 1/2 sendok teh lada halus, garam secukupnya.

Cara membuat :

Jagung muda disisir, lalu digiling halus, bumbu-bumbu yang dihaluskan dicampur dengan kocokan telur. Kemudian ditambahkan jagung yang telah digiling halus, daun kucai, daun seledri yang telah diiris halus pula, cetakan diolesi dengan sedikit mentega, kemudian dimasukkan 2 sendok makan ke dalamnya, lalu panggang dalam open sampai matang. Hidangkan

17. COMBRO

Bahan :

1 kg singkong, 1 piring kecil irisan daun bawang, garam secukupnya, minyak goreng.

Isi :

1 potong oncom, 4 buah cabe merah yang telah dibuang bijinya, 15 buah cabai rawit, 1 potong kencur, 2 siung bawang putih, garam, gula secukupnya.

Cara membuat :

Singkong dibersihkan, kemudian diparut hingga halus, dicampurkan dengan irisan daun bawang dan garam. Ambil kira-kira sesendok makan campuran singkong, ditengahnya dimasukkan adonan isi dan satu buah cabai rawit, kemudian dibuat bentuk bulat lonjong sehingga adonan isi ada di dalamnya. Digoreng dengan minyak panas hingga berwarna kuning kecoklatan.

Adonan isi :

Bawang putih yang sudah dihaluskan, kencur, cabai merah, garam, gula, dicampur dengan oncom yang sudah dihaluskan, tambahkan air dan masak sampai air terserap seluruhnya.

18. GETUK SINGKONG

Bahan :

1 kg singkong, 1/2 kg gula merah, 1 buah kelapa muda yang sudah diparut, 2 sendok makan gula pasir.

Cara membuat :

Singkong dikupas kemudian dikukus, setelah empuk, panas-panas ditumbuk dengan gula merah, campurkan sebagian kelapa parut Kalau sudah tercampur betul diratakan dalam loyang dengan tebal kira-kira 2 cm. Dihidangkan dengan dipotong-potong berbentuk wajik dan di atasnya diberi parutan kelapa dan gula pasir.

19. NAGASARI

Bahan :

1 mangkuk tepung beras, 1/2 mangkuk sagu, 1/2 mangkuk air, 1 cangkir gula pasir, 2 mangkuk santan kental, garam, pandan.

Cara membuat :

Tepung beras, gula, santan, garam & pandan dimasak jadi satu Setelah kental masukkan sagu yang telah diaduk dengan air. Taruh sesendok di atas daun pisang beri pisang ditengahnya lalu bungkus dan dikukus.

20. PERKEDEL JAGUNG

Bahan :

6 buah jagung jangan terlalu tua, diparut, 4 lembar daun bawang, diiris halus, 2 gelas santan, 2 butir telur ayam, 1 ons udang, ditumbuk.

Bumbu :

4 siung bawang putih, 1/2 sendok teh merica, ditumbuk, 1 sendok teh garam

Cara membuat :

Bawang putih, garam, udang ditumbuk bersama, campurkan pada bahannya. Goreng di minyak panas, dimakan dengan cabai rawit atau untuk lauk makan.

21. RISOLLES

Bahan :

1/2 kg tepung terigu, 2 butir telur, daging ayam atau daging cincang 2 ons, mentega 2 sendok makan, minyak goreng.

Bumbu :

Bawang merah, merica, pala, seledri, tepung roti.

Cara membuat :

Terigu, kuning telur, air dan garam dibuat adonan yang sedang kentalnya untuk didadar. Bawang merah diiris dan digoreng dengan mentega sampai kuning lalu masukkan daging, merica dan pala. Kalau memakai daging ayam direbus dahulu dan diiris kecil-kecil, jika tumisan daging telah matang, kentalkan dengan terigu, gulungkan lalu celupkan ke dalam putih telur yang dikocok dan lumuri dengan tepung goreng lalu goreng dengan minyak panas.

22. TALAM JAGUNG

Bahan :

400 gram jagung muda, 200gram gula pasir, 200 gram kelapa parut, beberapa potong daun pandan, sedikit garam.

Cara membuat :

Jagung diparut, dipisahkan dari bongkolnya ditambah air, diperas/disaring. Kelapa diparut dibuat santan. Ekstrak jagung dicampur dengan santan tambahkan gula pasir, beberapa potong daun pandan godok sampai kental. Masukkan ke dalam cetakan. Bila telah dingin dapat dipotong-potong sesukanya.

23. TALAM SUSUN

Bahan :

250 gram tepung terigu, 1/4 gelas gula putih, 1 kelapa, 1/2 sen-dok teh air kapur sirih dan 1/2 sendok makan garam, 1 cangkir air daun suji sedikit untuk yang hijau.

Cara membuat :

Parut kelapa dan ambil santan kentalnya 1 gelas, aduk terigu dan garam dengan santan hingga kental, masukkan air kapur sirih setengah sendok teh, adonan dibagi 3, 1 bagian diberi gula putih 1/2 sendok makan dan garam sedikit. Masukkan santan kental diaduk-aduk hingga merata, yang dua bagian adonan diberi gula merah dan ditambah dengan sisa santan, aduk hingga merata. Jika hendak yang hijau masukkan air daun suji 1 cangkir dan 3/4 gelas gula putih, aduk dan masukkan sisa antan aduk hingga merata. Loyang masukkan dalam langseng, oleskan minyak dahulu, tunggu air langseng hingga mendidih, masukkan adonan yang hijau ke loyang dan ditutup. Kira-kira sudah keras buka tutupnya, ditekan-tekan adonannya jika sudah mengeras masukkan adonan yang putih di atasnya, tutup hingga matang. Begitu juga yang merah

seperti halnya yang hijau.

24. TALAM UBIJALAR

Bahan untuk lapisan atas:

1 kg ubi jalar varitas kuning

4 butir telur ayam

1 gelas santan

3/4 gula pasir

1/2 sendok teh garam halus

Bahan untuk lapisan atas:

2 gelas santan kental

60 g tepung meizena

30 g tepung kanji

1 sendok teh garam halus

1/2 sendok teh vanili

Cara membuat :

A. Bagian bawah

Ubi jalar direbus, dikuliti dan dihaluskan, kemudian dibuang bagian seratnya. Telur, gula, dan garam dicampurkan ke dalam rebusan ubi yang dihaluskan tadi. Ke dalam adonan ini ditambahkan santan, dikocok sampai rata, dan dimasukkan ke dalam cetakan yang telah lebih dulu dioles dengan margarin atau minyak goreng lain, kemudian dikukus sampai matang.

B. Bagian atas

Santan kental dan garam halus dipanaskan sambil diaduk untuk mencegah agar santan tidak dipecah. Setelah didinginkan, ke dalam adonan ini ditambahkan tepung meizena, tepung kanji dan vanili; kemudian diaduk sampai rata. Setelah itu, 1 - 2 sendok makan adonan tersebut diletakkan di atas adonan yang telah dimasukkan ke dalam cetakan (adonan A); kemudian dikukus sampai matang.