

***SAINS RUMAH TANGGA***

**TINGKATAN 5**

# ***BAB 1***

## ***KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA DALAM INDUSTRI HOSPITALITI***

# MAKSUD HOSPITALITI

- Perhidmatan layanan yang mesra kepada tetamu, pengunjung atau pelanggan dalam pelbagai bidang perhidmatan penginapan, perhidmatan pengembaraan dan pelancongan serta perhidmatan makanan.

## Peranan industri hospitaliti adalah untuk:

- Memastikan pelanggan dilayan dengan baik
- Memastikan semua kehendak dan keperluan pelanggan dipenuhi mengikut jenis perhidmatan
- Memperoleh keuntungan agar perhidmatan terus beroperasi

# ***INDUSTRI HOSPITALITI***

## **PENGINAPAN**

***Merangkumi perkhidmatan tempat tinggal, pengurusan kebersihan premis (housekeeping), operasi pejabat depan (reception), perkhidmatan restoran serta perkhidmatan makanan dan minuman***

## **PENGEMBARAAN DAN PELANCONGAN**

***Merangkumi operasi pengembaraan, pemandu pelancongan dan tempahan tiket***

## **PERKHIDMATAN MAKANAN DAN MINUMAN**

***Merangkumi masakan Timur dan Barat, bakeri dan pastri, pengurusan perkhidmatan makanan, pengurusan restoran dan pengurusan katering***

**HOTEL**



**RESTORAN**



**TEMPAT  
KERJA  
DALAM  
INDUSTRI  
HOSPITALITI**

**AGENSI  
PELANCONGAN  
MESRA**



**DEWAN MAKAN  
ASRAMA**



**MENYELAMATKAN  
NYAWA**

**KEPENTINGAN  
MENJAGA  
KESELAMATAN  
DI TEMPAT  
KERJA**

**MEMPEROLEH  
MARGIN  
KEUNTUNGAN  
LEBIH TINGGI**

**MEMPAMERKAN  
REPUTASI  
PERNIAGAAN  
YANG BAIK**

**PERATURAN  
KESELAMATAN  
AM**

*Dilarang membawa beg masuk ke dalam bengkel*

*Tutup semua suis sebelum meninggalkan bengkel*

*Kebersihan tempat kerja perlu dijaga pada setiap masa*

*Gunakan peralatan dan bahan dengan betul dan cermat*

*Catatkan segala kemalangan yang berlaku dalam buku rekod kemalangan*

*Pastikan bekas yang mengandungi bahan beracun, kimia dan mudah terbakar tidak dibiarkan terdedah tanpa kawalan*

*Kemalangan yang berlaku hendaklah dilaporkan segera*

*Semua peralatan dan bahan hendaklah dikembalikan ke tempat asalnya setelah digunakan*

*Peralatan dan bahan tidak dibenarkan di bawa keluar dari bengkel kecuali dengan kebenaran*

*Masuk ruang tempat kerja dengan kebenaran guru*

*Buka tingkap dan pintu sebelum memulakan kerja*

**PATUHI  
PERATURAN  
KESELAMATAN  
SEPANJANG MASA**

**FAHAMI CARA UNTUK  
MENGUNAKAN  
SESUATU PERALATAN  
ATAU BAHAN SERTA  
PATUHI ARAHAN GURU**

**DILARANG MEMAKAI  
BARANG PERHIASAN  
DIRI SEMASA BERADA  
DI DALAM BENGKEL**

**PAKAI PAKAIAN YANG  
SESUAI DAN KEMAS SERTA  
KASUT BERTAPAK GETAH  
DAN RATA**

**PERATURAN  
KESELAMATAN  
DIRI**

**JANGAN  
BERMAIN DAN  
BERGUARAU  
DITEMPAT KERJA**

**IKAT RAMBUT YANG PANJANG  
ATAU PASTIKAN TUDUNG  
DIIKAT DENGAN KEMAS DAN  
HUJUNGNYA DIMASUKKAN  
KEDALAM APRON**

**CUCI TANGAN  
SEBELUM DAN  
SELEPAS  
BEKERJA**

# SUSUNATUR PERALATAN DAN KELENGKAPAN

Baca manual penggunaan peralatan dan fahami cara yang betul untuk mengendalikannya

Pastikan segala peralatan elektrik diletakkan berjauhan dari singki atau punca air

Pastikan tiada penyambungan yang banyak pada satu plag untuk mengelakkan litar pintas berlaku

Pastikan kedudukan pemadam api mudah dicapai dan berfungsi

Kedudukan dapur gas, penunu dan ketuhar perlu sesuai agar tempat kerja mendapat pengudaraanyang baik sekiranya berlaku kebocoran gas

Pastikan pisau atau objek tajam sentiasa berada dalam keadaan tajam untuk mempercepatkan kerja memotong

Sediakan Kit Pertolongan Cemas di tempat yang mudah dicapai. Pastikan barangan perubatan lengkap dan mempunyai tarikh luput

Pastikan susun atur perabot tidak menghalang laluan kecemasan

Bahan kimia seperti peluntur, detergen dan racun diasingkan serta dilabelkan dengan jelas

Pastikan bahan kimia disimpan berjauhan dari rak makanan

*Mempercepat  
pengeluaran  
perkhidmatan  
atau produk*

*Meningkatkan  
kualiti  
produktiviti*

*Kepentingan  
persekitaran  
selamat  
ditempat  
kerja*

*Mengurangkan  
kerosakan  
harta benda  
dan peralatan*

*Mengurangkan  
risiko berlaku  
kecederaan  
atau kematian*

# PUNCA KEMALANGAN

## MANUSIA

- ❖ KECUAIAN
- ❖ SIFAT TIDAK PRIHATIN
- ❖ KESEDARAN
- ❖ KOMPETENSI  
(PENGETAHUAN, KEMAHIRAN, SIKAP)
- ❖ KESELAMATAN  
(BERASASKAN PERILAKU)
- ❖ MASALAH PERIBADI
- ❖ PENYALAHGUNAAN  
DADAH DAN ALKOHOL
- ❖ TEMPOH MASA KERJA
- ❖ TEKANAN DARI RAKAN  
SEKERJA

## PERSEKITARAN

- ❖ SUSUN ATUR PERALATAN DAN KELENGKAPAN  
YANG TIDAK SESUAI
- ❖ KEADAAN PERSEKITARAN TEMPAT KERJA  
YANG BERBAHAYA

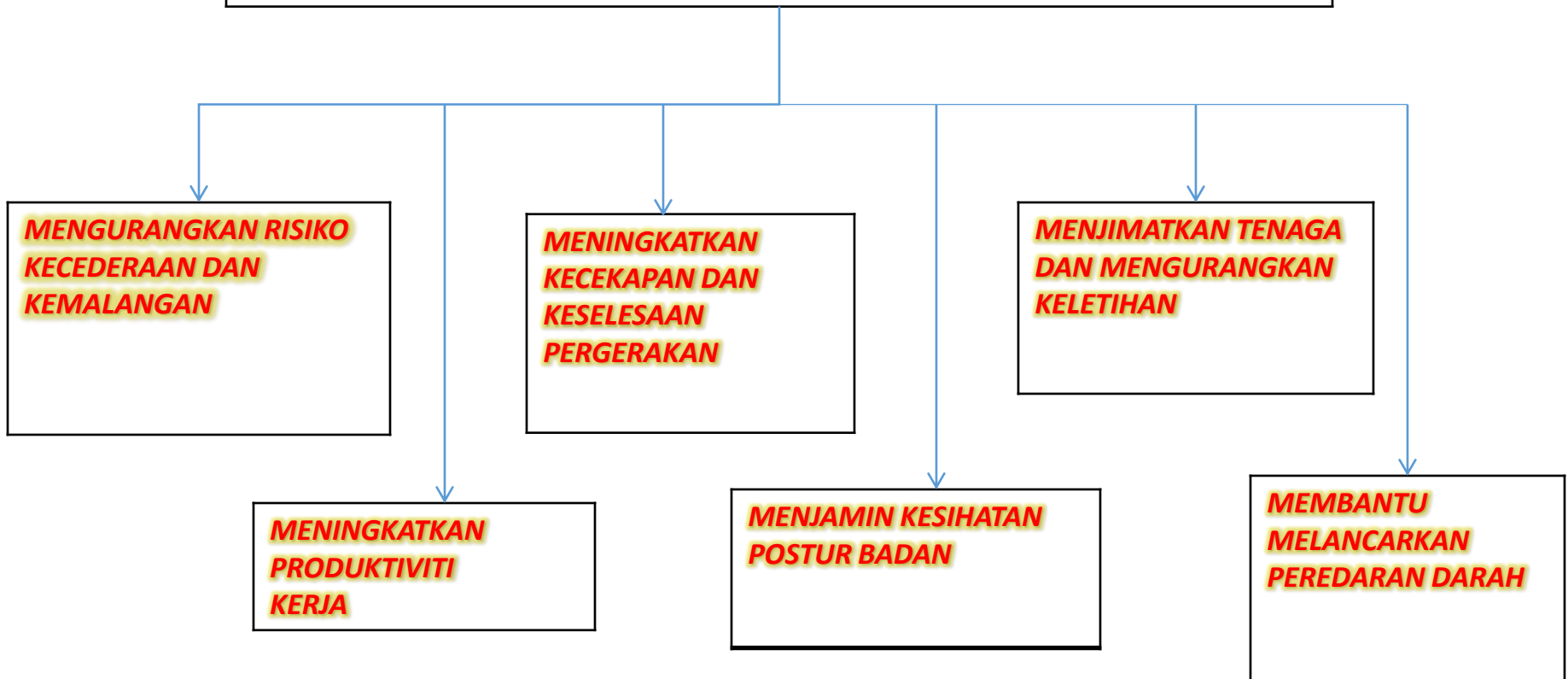
## MESIN

- ❖ REKA BENTUK YANG TIDAK  
SESUAI
- ❖ PENYENGGARAAN TIDAK  
DILAKUKAN
- ❖ MANUAL PENGGUNAAN MESIN  
TIDAK DISEDIAKAN

## FIZIKAL

- ❖ UNIT KERJA YANG TIDAK SESUAI  
DENGAN PEKERJA
- ❖ SUSU TIDAK SELAMAT
- ❖ PENGALIRAN UDARA TIDAK  
MENCUKUPI
- ❖ SUSUN ATUR TEMPAT KERJA YANG  
TIDAK SESUAI

# **KEPENTINGAN MENILAI BEBAN, SAIZ DAN RISIKO SEBELUM MENGANGKAT OBJEK**



# **POSTUR MENGANGKAT OBJEK**

**PEGANG  
ERAT OBJEK  
YANG  
HENDAK  
DIANGKAT**

**MEMINTA  
BANTUAN  
ORANG LAIN  
UNTUK  
MENGANGKAT  
OBJEK YANG  
BESAR**

**BERDIRI SECARA  
PERLAHAN-  
LAHAN. GUNAKAN  
KAKI UNTUK  
MENAHAN SEMASA  
MENGANGKAT  
OBJEK**

**PASTIKAN  
TINGGI OBJEK  
TIDAK  
MELEBIHI  
GARIS MATA**

## **TANGGUNGJAWAB MAJIKAN**

- **Menubuhkan jawatankuasa khas bagi memantau tahap keselamatan dan kebersihan yang diamalkan oleh pekerja serta membuat pemeriksaan peralatan, bahan dan tempat kerja secara berkala**
- **Membekalkan alat perlindungan diri yang bersesuaian**
- **Melaporkan sebarang kemalangan dan penyakit kepada pihak yang telah dipertanggungjawabkan**
- **Melantik pengawai yang kompeten untuk bertindak sebagai Pengawai Keselamatan dan Kesihatan**
- **Menyediakan dasar keselamatan dan kesihatan pekerjaan**
- **Menyediakan tempat khas kepada pekerja seperti bilik rehat, pantri dan bilik rawatan kepada pekerja**
- **Menyediakan Kit Pertolongan Cemas bagi memberi rawatan awal**

## **TANGGUNGJAWAB PEKERJA**

- ✓ *Mematuhi arahan dan peraturan yang telah ditetapkan*
- ✓ *menggunakan pakaian perlindungan diri yang betul dan sesuai semasa bertugas*
- ✓ *Melaporkan keadaan yang tidak selamat, kecederaan dan kemalangan kepada pihak pengurusan*

# **RUANG TEMPAT KERJA BERISIKO TINGGI**

## **DAPUR**

- **TEMPAT KERJA YANG MEMPUNYAI PELBAGAI ALAT PENJIMAT MASA YANG ROSAK**
- **PENGGUNAAN ALAT PENJIMAT MASA YANG TIDAK DISELENGGARA**
- **PENGGUNAAN PENYAMBUNG PLAG YANG BERLEBIHAN DIBUAT PADA SOKET**

## **BILIK GAS**

- **MENEMPATKAN TONG GAS SAMA ADAYANG TELAH ATAU BELUM DIGUNAKAN**
- **MUDAH TERBAKAR SEKIRANYA TERDAPAT PUNCA API, KERANA TONG GAS MUDAH MELETUP JIKA TIDAK DIKENDALIKAN DENGAN BAIK DAN SEMPURNA**

## **RUANG PENYIMPANAN**

- **PENGUDARAAN DAN PENCAHAYAAN YANG TIDAK MENCUKUPI**
- **KELUASAN RUANG PENYIMPANAN TIDAK SESUAI**
- **SUSUN ATUR BAHAN MAKANAN DAN BUKAN MAKANAN TIDAK SESUAI**

**TINDAKAN APABILA BERLAKU  
KEBAKARAN**

**KEBAKARAN  
DIKESAN**



**MEMBUNYIKAN  
PENGGERA**



**MEMBUAT  
PANGGILAN  
KECEMASAN**



**SEGERA KELUAR DARI  
BANGUNAN YANG  
TERBAKAR**



**MENGGUNAKAN  
PERALATAN  
PEMADAM API  
UNTUK MEMADAM  
API YANG KECIL**



**MEMINDAHKAN  
MANGSA  
KEBAKARAN**



**MENDAFTAR  
MANGSA YANG  
TERCEDERA DAN  
MENENTUKAN  
RAWATAN YANG  
SESUAI**



**MENYEDIAKAN  
MAKLUM BALAS  
YANG CEPAT DAN  
TEPAT TENTANG  
MANGSA**

<b>KELAS API</b>	<b>PENERANGAN</b>
<b>A</b>	<i>Memadam kebakaran pepejal seperti kayu, kertas, kain dan sebarang bahan mudah terbakar</i>
<b>B</b>	<i>Memadam kebakaran cecair seperti minyak, cat, varnish, plastik dan lain-lain</i>
<b>C</b>	<i>Memadam kebakaran gas seperti gas butana, gas asetilene, pendawaian elektrik, kotak fuis, perkakasan elektrik dan lain-lain</i>
<b>D</b>	<i>Memadam kebakaran logam seperti logam kalium, logam natrium, logam kalsium dan logam magnesium</i>
<b>E</b>	<i>Memadam kebakaran minyak masak yang digunakan secara komersial</i>

# TATACARA PENGGUNAAN ALAT PEMADAM API

**P** **PULL**  
TARIK PIN.  
TINDAKAN INI AKAN  
MEMUTUSKAN  
PEMATERI

**A** **AIM**  
HALAKAN MUNCUNG  
PEMADAM API (GORONG  
ATAU HOS) PADA ARAS  
RENDAH, IAITU DI  
PANGKAL KEBAKARAN

**S** **SWEEP**  
TEKAN PEMEGANG DAN HALAKAN  
MUNCUNG DARI ARAH KIRI KE  
KANAN, ATAU DI PANGKAL  
KEBAKARAN IAITU MEMBERI  
TUMPUAN PADA KAWASAN YANG  
BERLAKU PUNCA KEBAKARAN, JIKA  
API MASIH MENYALA, ULANG  
LANGKAH 2 - 4

**S** **SQUEEZE**  
GENGGAM PICU ATAU  
PEMEGANG ALAT  
PEMADAM API



# PROSEDUR PEMINDAHAN MANGSA KEBAKARAN MENGUNAKAN PERALATAN

## MENGUNAKAN KERUSI

**KEADAAN MANGSA:** DUDUK DI ATAS  
KATIL

### PROSEDUR:

1. LETAKKAN KERUSI BERHAMPIRAN DENGAN KATIL UNTUK MEMINDAHKAN MANGSA
2. TARIK KERUSI BERSAMA MANGSA
3. SEKIRANYA PERGERAKAN PERLU MENURUNI TANGGA, DAPATKAN SEORANG PEMBANTU

## MENGUNAKAN SELIMUT

**KEADAAN MANGSA:** BARING

### PROSEDUR:

1. LETAKKAN SELIMUT BERHAMPIRAN DENGAN MANGSA UNTUK MEMINDAHKAN MANGSA
2. ANGKAT MANGSA DAN LETAK DI ATAS SELIMUT
3. TARIK SELIMUT PERLAHAN-LAHAN KE TEMPAT YANG SELAMAT
4. SEKIRANYA PERGERAKAN PERLU MENURUNI TANGGA, DAPATKAN SEORANG PEMBANTU

# PROSEDUR PEMINDAHAN MANGSA KEBAKARAN TANPA PERALATAN

## HUMAN CRUTCH (TONGKAT MANUSIA)

**KEADAAN MANGSA: BOLEH BERGERAK DAN MEMERLUKAN BANTUAN MINUMAN**

### PROSEDUR:

1. PATAH MANGSA KE TEMPAT SELAMAT

## FORE AND AFT CARRY

**KEADAAN MANGSA: TIDAK BOLEH BERGERAK**

### PROSEDUR:

1. PENYELAMAT BERDIRI DI BELAKANG MANGSA DAN MEMELUK MANGSA DI BAHAGIAN BAWAH KETIAK
2. SEORANG PENYELAMAT LAGI BERDIRI DIHADAPAN DENGAN MEMEGANG DI BAHAGIAN BAWAH LUTUT MANGSA
3. BAWA MANGSA KE TEMPAT YANG SELAMAT
4. PENYELAMAT DI HADAPAN MENCANGKUNG TERLEBIH DAHULU SEBELUM MENURUNKAN MANGSA SECARA PERLAHAN-LAHAN

## FOUR HAND SET

**KEADAAN MANGSA: CEDERA DI BAHAGIAN KAKI**

### PROSEDUR:

1. MANGSA MELETAKKAN TANGAN DI LEHER DUA ORANG PENYELAMAT DISISI
2. BAHAGIAN BELAKANG MANGSA DISOKONG DENGAN MEMEGANG LENGAN ANTARA SATU SAMA LAIN
3. TANGAN KEDUA-DUA PENYELAMAT DILETAKKAN DI BAWAH LUTUT MANGSA DAN PENGANG LENGAN ANTARA SATU SAMA LAIN
4. BAWA MANGSA KE TEMPAT YANG SELAMAT

## **TAHAP PERTAMA**

**LUKA LECUR ATAU TERBAKAR HANYA MELIBATKAN LAPISAN EPIDERMIS IAITU BAHAGIAN KULIT YANG PALING LUAR. BAHAGIAN KULIT MANGSA AKAN BERASA SAKIT, KERING DAN BERWARNA KEMERAH-MERAHAN SEPERTI MELEPUH**

## **TAHAP KEDUA**

**LUKA LECUR ATAU TERBAKAR MELIBATKAN LAPISAN EPIDERMIS DAN DERMIS KULIT. BAHAGIAN KULIT MANGSA AKAN BERASA SAKIT DAN BERWARNA MERAH DAN BERWARNA MERAH DAN TERDAPAT GELEMBUNG CECAIR**

## **LUKA LECUR ATAU TERBAKAR**

## **TAHAP KETIGA**

**LUKA LECUR ATAU TERBAKAR MELIBATKAN KEMUSNAHAN KESELURUHAN LAPISAN KULIT DAN BOLEH MEMBAWA HINGGA BAHAGIAN TULANG. BAHAGIAN KULIT YANG TERLIBAT AKAN MENJADI KERING DAN BERTUKAR WARNA KEPADA PUTIH, HITAM ATAU COKLAT GELAP. MANGSA TIDAK AKAN BERASA SAKIT**

## **Prosedur Keselamatan di Jabatan Bomba dan Penyelamat**

- 1. Kenal pasti jenis kecemasan, buat penilaian risiko, bertindak segera dan aktifkan sistem penggera kebakaran**
- 2. Maklumkan kepada bilik kawalan untuk membuat pengumuman pengungsian menggunakan sistem siaraya dan makluman kepada pihak bomba**
- 3. Pastikan semua peserta atau pengunjung dan kakitangan keluar dengan segera dan selamat untuk ke kawasan perhimpunan yang telah ditetapkan. Dilarang menggunakan lif untuk tujuan pelepasan diri**
- 4. Kenal pasti dan rekod jumlah keseluruhan kehadiran sama seperti yang direkod sebelumnya**
- 5. Jika keadaan difikirkan selamat, cuba padamkan kebakaran tersebut menggunakan kemudahan sistem kebombaaran yang ada. Tindakan mestila tidak dilakukan secara berseorangan . Jika gagal dikawal, keluar dan tunggu sehingga pasukan bomba tiba**
- 6. Jika terperangkap didalam asap, cuba merangkak pada paras yang paling rendah dan muka menghala ke bawah dan cuba keluar**
- 7. Tunggu sehingga pasukan bomba tiba dan pastikan panduan dan segala maklumat diberikan kepada pihak bomba**

## **Prosedur Keselamatan di Sekolah**

- 1. Murid, guru dan kakitangan yang berada di bilik Sains, dinasihatkan untuk mematikan punca elektrik atau injap gas sebelum meninggalkan Bilik Sains**
- 2. Murid dinasihatkan supaya tidak membawa beg**
- 3. Guru yang mengajar perlu mengarahkan murid pergi ke tempat yang selamat dengan segera**
- 4. Guru dan ketua kelas perlu mengawal murid semasa pergeakkan menyelamatkan diri**
- 5. Bagi murid yang tidak berada di dalam bilik darjah ketika lonceng kecemasan dibunyikan, haruslah bergerak ke tempat yang selamat bersama-sama dengan murid yang lain**
- 6. Apabila sampai di tempat selamat, murid hendaklah beratur mengikut kedudukan**
- 7. Guru kelas akan memastikan semua murid di tapak selamat berpandukan buku Jadual Kedatangan murid**
- 8. Jika terdapat murid yang tiada di tempat perhimpunan, guru kelas hendaklah melaporkan nama murid tersebut**
- 9. Tidak seorang pun dibenarkan masuk kedalam bangunan untuk mengambil barang yang tertinggal**
- 10. Guru dan kakitangan sekolah mesti mengikut laluan yang ditetapkan**



**RUMUSAN**  
**BAB 1**

## **Tanggungjawab mematuhi peraturan keselamatan di tempat kerja dalam Industri Hospital**

- Hospital bermaksud perkhidmatan layanan yang mesra kepada tetamu, pengunjung atau pelanggan dalam pelbagai bidang perkhidmatan
  - Menjaga keselamatan di tempat kerja penting untuk melindungi nyawa dan kesihatan pekerja, memperoleh margin keuntungan dan menjaga reputasi perniagaan yang baik
  - Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (Akta 514) menggariskan peraturan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja yang perlu dipatuhi
  - Agensi-agensi memainkan peranan dalam menguatkuasakan undang-undang dan peraturan keselamatan pekerjaan
  - Kesan tidak mematuhi prosedur keselamatan terbahagi kepada kesan nyata dan tersembunyi
  - Mematuhi peraturan keselamatan di tempat kerja dapat mengelakkan sebarang risiko kemalangan
- ### **Persekitaran Selamat dan Ergonomik Pergerakan di Tempat Kerja**

- Punca kemalangan disebabkan oleh manusia atau persekitaran
  - Ergonomik bermaksud kajian yang menghubungkan manusia dengan persekitaran tempat kerja untuk memelihara keselamatan, kesihatan dan keselesaan bagi mencapai tahap keupayaan maksimum bekerja
  - Lima aspek yang perlu dipatuhi bagi mengangkat dan memindahkan objek ialah keadaan dan bentuk beban, menilai berat beban, jarak lokasi pemindahan, keperluan bantuan dan menilai risiko
  - Langkah pencegahan kemalangan yang efektif menjadi tanggungjawab majikan dan pekerja
- ### **Amalan keselamatan mencegah kebakaran dan rawatan awal kecederaan akibat kebakaran**
- Dapur, bilik gas dan ruang penyimpanan adalah ruang kerja yang berisiko tinggi kepada kebakaran
  - Antara punca kebakaran di tempat kerja ialah pendawaian elektrik, dapur gas, aktiviti memasak, merokok dan kerosakan peralatan elektrik
  - Bertindak mengikut prosedur yang telah ditetapkan apabila berlaku kebakaran
  - Mengenalpasti cara memberi rawatan awal kecederaan akibat kebakaran
  - Mengenal pasti langkah pencegahan kebakaran di tempat kerja



***BAB 2***  
***SANITASI DALAM PENYEDIAAN***  
***DAN PENYIMPANAN MAKANAN***

# **PENYEDIAAN MAKANAN**

**KEBERSIHAN  
DIRI**

**MEMASAK  
MAKANAN**

**PRINSIP  
KEBERSIHAN  
MAKANAN**

**PENYIMPANAN  
BAHAN YANG  
TELAH MASAK**

**PENYAJIAN  
MAKANAN**

**PENYIMPANAN  
BAHAN MAKANAN  
SEGAR DAN KERING**

# ***KEBERSIHAN DIRI***

*Penjagaan kebersihan rambut, kulit, hidung, mulut dan tangan*



*Pemilihan pakaian yang bersih serta pakaian pelindung yang sesuai*



*Mengambil tindakan segera sekiranya menghadapi penyakit dan rawatan luka*



*Megamalkan kebersihan semasa mengendalikan makanan seperti tidak merokok dan tidak merasa makanan dengan menggunakan jari*



# **PENYEDIAAN MAKANAN**

***Kebersihan ruang kerja dan peralatan memasak***

***Menyahfroskan makanan dengan sempurna mengikut porsi yang diperlukan sebelum digunakan***

***Mengelakkan pencemaran***

***Menutup bahan makanan dengan sempurna***

***Membungkus sisa makanan ke dalam tong sampah***





*Peralatan memasak yang digunakan bersih, tidak berkarat atau rusak*

*Penggunaan kain dapur mengikut kegunaan kerja*

**ASPEK  
MEMASAK  
MAKANAN**

*Permukaan meja kerja dan dapur sentiasa berada dalam keadaan bersih*

# Prosedur dan peraturan berkaitan sanitasi makanan

## 1. Pendaftaran premis

- Tempoh sah laku selama tiga tahun. Pembaharuan perlu dibuat apabila tamat tempoh
- Tuan punya, pemunya atau penghuni premis makanan bertanggungjawab untuk mematuhi peraturan yang telah ditetapkan

## 2. Kehendak am premis makanan

- Kehendak am premis makanan berfokus pada lokasi, reka bentuk am, bekalan air, kebersihan premis makanan, sistem kawalan perosak di premis makanan dan pelupusan sampah

## 3. Kehendak khas premis makanan

- Kehendak khas premis makanan lebih tertumpu pada reka bentuk, reka letak serta susun atur perabot dan peralatan dalam premis

## 4. Pengendali makanan

- Pengendali makanan diwajibkan untuk menghadiri latihan pengendalian makanan dan pemeriksaan perubatan sebelum mula bertugas

## 5. Perlindungan makanan

- Perlindungan makanan melibatkan proses penyediaan memasak, menyaji dan menyimpan bahan makanan

## 6. Pengendalian makanan khusus

- Makanan yang cepat rosak memerlukan perhatian dan pengendalian yang teliti

## 7. Pengangkutan makanan

- Pengangkutan makanan melibatkan makanan yang dimasak di tempat lain dan dihantar ke tempat lain. Pengendalian makanan semasa dalam kenderaan dari segi pengendalian suhu makanan dan kebersihan kenderaan adalah antara peraturan yang perlu dipatuhi

# **AMALAN PENGENDALI MAKANAN BERDASARKAN PROSEDUR DAN PERATURAN**

## **LATIHAN PENGENDALI MAKANAN**

Latihan pengendali makanan wajib bagi setiap individu yang terlibat dalam pengendalian makanan. Latihan ini biasanya dikendalikan oleh Sekolah Latihan Pengendali makanan yang diiktiraf oleh Kementerian Kesihatan Maysia. Sijil ini mesti disimpan dan ditunjukkan apabila pengawai melakukan pemeriksaan. Kegagalan mempamerkan sijil boleh didenda RM 10000 atau penjara selama dua tahun

## **PEMERIKSAAN KESIHATAN**

Pemeriksaan kesihatan dan suntikan typhoid untuk mencegah sebarang penyakit bawaan makanan. Pengendali makanan yang tidak sihat perlu dikecualikan daripada bertugas sehingga sembuh

## **ETIKA PEMAKAIAN**

Pemakaian yang bersih, kemas dan sesuai dengan bidang kerja perlu dipakai semasa bertugas. Pakaian semasa bekerja tidak boleh dipakai di luar kawasan premis dan perlu disimpan di dalam bilik persalinan khas atau almari

## **AMALAN KEBERSIHAN DIRI**

Amalan kebersihan diri seperti penjagaan rambut, gigi, kulit dan kuku perlu dijaga sepanjang tempoh pengendalian makanan. Kebersihan pakaian pelindung pengendali makanan seperti baju, cef, apron, skaf leher juga perlu dijaga agar sentiasa berada dalam keadaan bersih

## **KEBERSIHAN PREMIS**

Pengendali makanan bertanggungjawab untuk memastikan perabot, peralatan dan persekitaran di premis sentiasa berada dalam keadaan bersih dan selamat digunakan

*Meningkatkan  
keyakinan diri  
pekerja*

*Meningkatkan  
pendapatan  
syarikat*

***KEPENTINGAN  
MENJAGA  
KEBERSIHAN DIRI***

*Kepuasan kepada  
pelanggan*

*Pencegahan pelbagai  
jenis penyakit akibat  
pencemaran  
makanan*

# CARA MEMBASUH TANGAN DENGAN BETUL

## BASUHLAH TANGAN DENGAN BETUL



1. Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna



2. Gosok kedua-dua tapak tangan



3. Gosok setiap jari dan celah jari



4. Gosok kuku di tapak tangan



5. Gosok belakang tangan dan celah jari



6. Basuh tangan dengan air bersih secukupnya



7. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

# SERAGAM RUMAH SAKIT

Design Approval

**MEMASTIKAN  
KESELESAAN  
PERGERAKKAN**

**MENJAMIN  
KESELMATAN**

**KEPENTINGAN  
PEMILIHAN  
JENIS PAKAIAN**

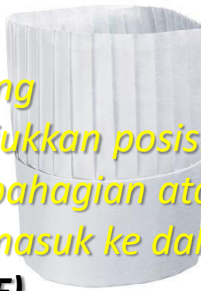
**MEMPAMERKAN  
PENAMPILAN  
DIRI YANG  
MENARIK**

**MENCEGAH  
PENCEMARAN  
MAKANAN**



## **TOPI CEF (CHEF'S HAT)**

- Berbentuk seperti tabung
- Ketinggian topi menunjukkan posisi seorang cef
- Mempunyai lubang di bahagian atas topi untuk pengudaraan
- Mengelakkan rambut masuk ke dalam makanan dan menyerap peluh di dahi

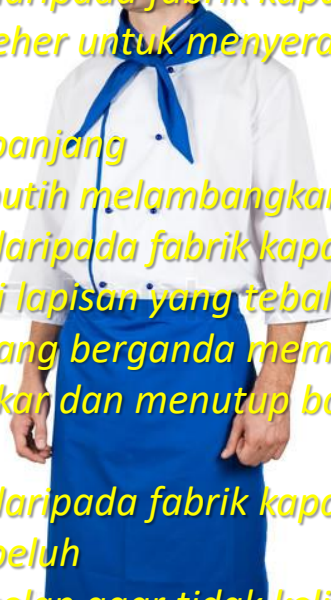


## **SKAF LEHER (CHEF'S SCARF)**

- Diperbuat daripada fabrik kapas
- Dipakai di leher untuk menyerap peluh agar peluh tidak menitis ke dalam makanan

## **BAJU CEF**

- Berlengan panjang
- Berwarna putih melambangkan kebersihan
- Diperbuat daripada fabrik kapas yang tebal seperti cotton drill, gabardine
- Mempunyai lapisan yang tebal di bahagian dada untuk melindungi dada daripada panas api
- Rekaan butang berganda memudahkan bukaan pakaian sekiranya berlaku kemalangan atau kecederaan serta menukan dan menutup bahagian hadapan yang terkena kotoran



## **APRON**

- Diperbuat daripada fabrik kapas yang tebal
- Menyerap peluh
- Berwarna gelap agar tidak kelihatan kotor

## **SELUAR PANJANG**

- Diperbuat daripada fabrik kapas yang tebal
- Menyerap peluh
- Berwarna gelap agar tidak kelihatan kotor



Chef Pants C RM70 all size, polyester material.

## **KASUT KESELAMATAN (SAFETY SHOES)**

- Tapak kasut diperbuat daripada getah dan tebal untuk mengelak daripada tergelincir
- Bahagian atas dilindungi besi yang dilapik dengan kulit untuk melindungi kaki jika benda berat jatuh ke atas kaki



# PAKAIAN PRAMUSAJI

## KEMEJA

- *Diperbuat daripada fabrik kapas*
- *Berlengan panjang dan mempunyai cuff di hujung lengan*
- *Berwarna putih*

## ROMPI (VEST)

- *Butang di hadapan supaya mudah ditanggalkan jika berlaku kecederaan atau kemalangan*
- *Berwarna gelap*

## SELUAR

- *Diperbuat daripada fabrik kapas yang menyerap peluh*
- *Berwarna gelap*
- *Labuh paras buku lali*

## KASUT

- *Berwarna hitam dan bertumit*



**MIKROORGANISMA**

**BAHAN  
KIMIA**

**BENDASING**

**PUNCA  
PENGEMARAN  
MAKANAN DAN  
PENGEMARAN  
SILANG**

**HAIWAN  
DAN  
SERANGGA  
PEROSAK**

**TINDAK  
BALAS  
ENZIM**

**PERUBAHAN  
FIZIKAL**

# MIKOORGANISMA

## BENTUK

KOKUS (BERBENTUK SFERA)  
BASILUS (BERBENTUK ROD)  
SPIRILIUM (BERBENTUK PILIN)  
VIBRIO (BERBENTUK KOMA)

## CARA PEMBIAKAN

- BELAHAN DEDUA
- PEMBENTUKAN SPORA
- KONJUGASI

## HABITAT

- TANAH
- AIR
- UDARA
- BADAN MANUSIA
- BADAN HAIWAN
- TUMBUHAN

## KEPERLUAN MEMBIAK

- NUTRIEN
- KELEMBAPAN
- SUHU
- Ph
- UDARA
- MASA UNTUK MEMBIAK

## BAKTERIA

<b>JENIS</b>	<b>CARA PENYEBARAN</b>	<b>GEJALA</b>	<b>MASA</b>	<b>MAKANAN YANG DICEMARI</b>
<i>Staphylococcus aureus</i>	<b>Toksin</b>	<b>Loya, muntah, sakit di bahagian perut, cirit-birit, berpeluh</b>	<b>1 – 8 jam selepas makan</b>	<b>daging, pulut kuning, sambal udang, nasi lemak, mihun goreng, pastri berkrim</b>
<i>Clostridium botulinum</i>	<b>Spora</b>	<b>Penglihatan kabur, mulut kering, sukar menelan, bercakap dan bernafas, otot menjadi lemah, lumpuh sistem pernafasan</b>	<b>2 jam – 8 hari, bergantung pada dos racun</b>	<b>Makanan dalam tin, ikan salai, kentang, kuah yang masih dalam ketuhar</b>
<i>Clostridium perfringens</i>	<b>Toksin</b>	<b>Cirit-birit</b>	<b>6 – 24 jam</b>	<b>Daging yang separuh masak</b>
<i>Vibrio cholerae</i>	<b>Toksin</b>	<b>Cirit-birit, muntah, sakit di bahagian perut, kehilangan air dalam badan, dahaga</b>	<b>1 – 3 hari selepas dijangkiti</b>	<b>Ikan mentah, haiwan bercangkerang, krustasia seperti ketam dan udang, makanan yang dibasuh atau disediakan menggunakan air yang dicemari bakteria</b>
<i>Salmonella</i>	<b>Sentuhan pencemaran silang</b>	<b>Sakit kepala, demam, batuk, loya, muntah, sembelit, sakit bahagian perut, seram sejuk, najis berdarah</b>	<b>Seminggu – sebulan selepas dijangkiti</b>	<b>Haiwan bercangkerang, makanan yang dipegang oleh pembawa bakteria tersebut</b>
<i>Escherichia coli</i>	<b>Sentuhan pencemaran silang</b>	<b>Sakit perut, cirit-birit sakit otot, muntah, demam, seram sejuk, sakit kepala, kencing berdarah</b>	<b>10 – 15 jam</b>	<b>Keju lembu, kambing panggang, makanan yang dikendalikan oleh orang yang dijangkiti</b>
<i>Shigella</i>	<b>Toksin</b>	<b>Sakit bahagian perut, cirit-birit, najis berdarah atau berlendir, demam</b>	<b>24 – 72 jam</b>	<b>Sayur-sayuran, strawberi dan air</b>

# **FUNGI**

```
graph TD; FUNGI --> KULAT; FUNGI --> YIS;
```

## **KULAT**

*Mempunyai filamen seperti rambut bercabang yang dikenali sebagai hyphae. Bahagian yang menganjur ke atas mengandungi spora yang bertindak sebagai agen pembiakan. Kulat biasanya terdapat pada roti yang rosak*

## **YIS**

*Berbentuk bulat dan bujur telur, mempunyai nukleus yang besar serta membran sel yang tebal*

# PENGEMARAN OLEH HAIWAN DAN SERANGGA PEROSAK

<i>Jenis vektor</i>	<i>Penyakit bawaan</i>	<i>Tempat pembiakan</i>	<i>Cara penyebaran kuman</i>
<b>Lalat</b>	<b>Demam kepialu, kolera, tifoid, disentri</b>	<b>Najis, bangkai haiwan, sisa makanan</b>	<b>Dikeluarkan melalui air liur atau muntah, kuman pada kaki lalat</b>
<b>Lipas</b>	<b>Keracunan makanan, cirit-birit, disentri, alahan kulit</b>	<b>Najis manusia, kertas, kain</b>	<b>Sentuhan ketika merayap atau menggigit makanan. Membawa lebih 50 jenis kuman dan telur parasit</b>
<b>Tikus</b>	<b>Demam kuning</b>	<b>Sampah sarap, sisa makanan</b>	<b>Mengeluarkan najis yang mengandungi berjuta kuman yang boleh masuk dalam makanan. Najis yang keras akan mengering dan menjadi hancur sebelum diterbangkan ke dalam makanan sebagai habuk</b>

## Cara mengawal pencemaran makanan

- 1** Sisa makanan perlu dibuang ke dalam tong sampah yang bertutup dan dikosongkan segera. Tindakan ini untuk mengelakkan bau busuk yang menarik perhatian haiwan dan serangga perosak
- 2** Longkang perlu sentiasa dalam keadaan baik bagi aliran sisa cecair. Gunakan perangkap agar sisa pepejal tidak masuk ke dalam longkang bagi membolehkan pengaliran keluar. Bersihkan longkang dengan kerap
- 3** Tandas perlu sentiasa di basuh dan diselenggara dengan sempurna
- 4** Gunakan pintu atau tingkap yang berfungsi pada tempat yang sesuai di premis makanan dan jaring halus atau lembaran plastik untuk menghalang haiwan dan serangga perosak daripada memasuki premis



## **KERACUNAN LOGAM**

*Berlaku dalam beberapa minit apabila makanan berasid disimpan dalam bekas logam atau bersadur logam seperti antimoni, ferum, merkuri, tembaga, plumbum, timah dan zink*

*Tanda keracunan: loya, muntah, sakit perut, cirit-birit, kejang bahagian perut, sakit kepala atau rasa pitam*

## **KERACUNAN NITRIT**

*Berlaku apabila garam atau pengawet makanan digunakan secara berlebihan dalam makanan*

*Tanda keracunan: loya, muntah, bibir dan kulit menjadi biru, sakit kepala, lemah, tidak sedarkan diri dan darah menjadi coklat perang*

## **RACUN PEROSAK**

*Berlaku secara tidak langsung apabila petani menggunakan racun perosak untuk mengelakkan hasil tanaman dirosakkan oleh haiwan perosak*

*Tanda keracunan: loya, muntah, kejang bahagian perut, cirit-birit, sakit kepala, gementar, penglihatan menjadi kabur, sakit dada, bibir dan kulit menjadi biru*

## **BAHAN ADITIF**

*Bahan aditif yang melebihi had yang dibenarkan boleh mencemarkan makanan apabila bahan kimia ditambah ke dalam makanan untuk memperbaiki rasa, tekstur dan rupa makanan*

*Terdapat dua kumpulan bahan aditif, iaitu:*

- I. Bahan yang digunakan sebagai agen penstabil, agen penaik dan agen bahan pewarna*
- II. Bahan pengawet dan antipengoksidaan untuk menghalang makanan daripada tindakan mikroorganisma*

**BAHAN KIMIA**

Monosodium  
glutamate  
(MSG) dalam  
sup dan snek

Sulfur  
dioksida  
dalam buah-  
buahan  
kering

JENIS BAHAN  
ADITIF YANG  
BOLEH  
MENCEMARKAN  
MAKANAN

Asid sorbik  
dalam  
jeruk dan  
keju

Asid laktik  
dalam  
minuman  
dan biskut

Asid borik  
dalam  
bebola ikan  
dan mi



**PERUBAHAN  
FIZIKAL**

- ❖ **RUPA ROTI BERUBAH APABILA DITUMBUHI KULAT**
- ❖ **SUSU DAN MINUMAN YANG SUDAH ROSAK AKAN BERKETUL-KETUL DAN MERASA MASAM**
- ❖ **MAKANAN YANG BASI MENGELUARKAN BAU YANG KURANG MENYENANGKAN DAN DITUMBUHI KULAT**
- ❖ **TEKSTUR KULIT BUAH DAN SAYUR KECUT KERANA HILANG KELEMBAPAN**
- ❖ **WARNA DAGING AYAM YANG TERCEMAR BERUBAH MENJADI LEBAM DAN KERING**

## KAWALAN SUHU SEMASA PENYEDIAAN DAN PENGENDALIAN MAKANAN

Memanjangkan tempoh kesegaran dan jangka hayat sesuatu makanan

Membunuh mikroorganisma yang menyebabkan kerosakkan pada makanan sama ada suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Cara ini dapat menghalang pembiakan mikroorganisma dalam makanan

Mengubah organoleptik yang merangkumi bau, rasa dan rupa makanan. Pada suhu tertentu, ketiga-tiga perubahan ini boleh berlaku

Mendapatkan perubahan organoleptik yang dikehendaki pada makanan

Memastikan makanan yang disediakan mengikut panduan suhu yang sesuai

Mengelakkan pencemaran oleh mikroorganisma terhadap makanan yang boleh menyebabkan keracunan makanan

# **PENYEDIAAN**

**1** Mengasingkan stok bahan mentah daripada makanan yang telah dimasak

**2** Menggunakan peralatan yang berlainan bagi bahan mentah dan makanan yang telah dimasak

**3** Mencuci dengan bersih setiap peralatan yang telah digunakan untuk mengelakkan pencemaran silang

**4** Mengasingkan meja kerja bagi pengendalian bahan mentah dan makanan yang telah dimasak

**5** Menggunakan penyepit atau sudu yang sesuai untuk merasa atau menyajikan makanan

**6** Buah-buahan dan sayur-sayuran dicuci dengan air yang bersih sebelum digunakan



# ***RUMUS BAB 2***

## *sanitasi*

- *Kebersihan diri*
- *Penyediaan makanan*
- *Memasak makanan*
- *Penyajian makanan*
- *Penyimpanan bahan makan mentah*
- *Penyimpanan bahan makanan telah dimasak*

Amalan sanitasi dalam perkhidmatan penyediaan makanan

## *Keentingan sanitasi*

- *Memastikan makanan selamat dan bersih*
- *Mengelakkan pencemaran makanan*
- *Menggambarkan tahap kebersihan pengendali makanan*
- *Memberi keuntungan kepada syarikat*

## *Prosedur dan peraturan oleh pihak berkuasa*

- *Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009*
- *Pendaftaran premis*
- *Kehendak am premis makanan*
- *Kehendak khas premis makanan*
- *Pengendali makanan*
- *Perlindungan makanan*
- *Pengendalian makanan khusus*
- *Pengangkutan makanan*
- *Prosedur dan peraturan oleh pihak berkuasa*

## *Amalan pengendali makanan*

- *Latihan pengendalian makanan*
- *Pemeriksaan kesihatan*
- *Etika*
- *Amalan kebersihan diri*
- *Memastikan premis makanan bersih*

# **AMALAN KEBERSIHAN DIRI**

## ***Keentingan kebersihan diri***

- ***Meningkatkan keyakinan diri pekerja***
- ***Meningkatkan pendapatan syarikat***
- ***Pencegahan pelbagai jenis penyakit akibat pencemaran makanan seperti diarea***
- ***Memberi kepuasan kepada pelanggan***

## ***Amalan kebersihan diri***

- ***Rambut***
- ***Muka***
- ***Gigi***
- ***Kulit badan***
- ***Pakaian pelindung***
- ***Membalut luka***
- ***Mencuci tangan***
- ***Merawat luka kecil***

## ***Keentingan pemilihan jenis pakaian, kasut dan penutup kepala***

- ***Mengelakkan risiko kemalangan***
- ***Menggambarkan keperibadian pengendali makanan***
- ***Mengelakkan pencemaran makanan***
- ***Meningkatkan keyakinan pelanggan***

# ***Amalan mejaga kebersihan dan keselamatan makanan***

## **Perubahan fizikal pada makanan tercemar**

- Warna
- Tekstur
- Rasa
- Rupa
- Bau

## **Jenis pencemaran makanan**

- Fizikal
- Biologi
- kimia

## **Punca pencemaran makanan**

- Pengaruh mikroorganisma
- Bendasing
- Serangga dan haiwan perosak
- Bahan kimia
- Perubahan fizikal
- Tindakan enzim

**Kawalan suhu semasa  
penyediaan dan pengendalian  
makanan**

**Prosedur kawalan stok dan  
pengendalian makanan**

**BAB 3:**  
**Peralatan**  
**penyediaan**  
**dan**  
**penyajjian**  
**makanan**



# *Jenis perabot*

## **Perabot**

## **Keterangan**

**Meja kerja**



**Digunakan sebagai tempat melaksanakan pelbagai kerja penyediaan dan pembuatan makanan**

**Almari atau rak penyimpanan makanan**



**Digunakan sebagai tempat menyimpan dan menyusun atur bahan makanan kering**

**Kabinet peralatan dapur**



**Digunakan untuk menyimpan dan menyusun atur pelbagai jenis alat kelengkapan dapur seperti periuk, kuali dan sebagainya**

# Kelengkapan dapur

## Kelengkapan

## Keterangan

*Kain pengelap*



- ❖ *Digunakan untuk mengelap pinggan mangkuk dan peralatan dapur*
- ❖ *Diperbuat kain kapas lembut seperti net dan kain tuala atau mikrofiber*

*Kain maslin*



- ❖ *Digunakan untuk menutup bahan makanan*
- ❖ *Menapis bahan makanan seperti santan, sup dan agar-agar*
- ❖ *Diperbuat daripada kain kapas halus berwarna putih*

*Kain pengelap tangan*



- ❖ *Digunakan untuk mengelap tangan*
- ❖ *Diperbuat daripada kain kapas (Terry towelling) dan linen*

*Sarung tangan ketuhar*



- ❖ *Digunakan untuk memegang peralatan memasak yang panas. Sarung tangan ketuhar dapat melindungi tangan daripada kecederaan apabila mengendalikan peralatan memasak yang panas*

*Peralatan pembersihan*



- ❖ *Peralatan pembersihan adalah seperti penyapu, mop, baldi dan span pencuci*
- ❖ *Digunakan untuk melakukan kerja-kerja pembersihan selepas menggunakan ruang dapur*

# Pisau

*Pisau tukang masak  
(chef's knife/french knife)*



- *Pisau yang paling kerap digunakan di dapur untuk kegunaan am seperti mencincang, menghiris dan mendadu*
- *Mempunyai saiz bilah 7.5 hingga 8.25 inci*
- *Pisau yang panjang untuk mencincang dan memotong bahan makanan yang besar manakala bilah yang kecil untuk menghiris dan memotong nipis bahan makanan*
- *Bilah kecil yang berukuran 2 inci hingga 4 inci panjang*
- *Digunakan untuk merapikan (trimming) dan mengupas (peeling) sayur-sayuran dan buah-buahan*
- *Mempunyai bilah fleksibel untuk memisahkan daging mentah daripada tulang seperti memotong filet ikan*
- *Bilah pisau ini adalah lebih nipis dan lebih pendek daripada pisau tukang masak, kira-kira 6 inci panjang*

<p><b>Pisau utiliti ( utility knife)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bialh pisau tirus dan dan berukuran di antara 5 hingga 8 inci panjang</li> <li>• Digunakan untuk kerja-kerja memotong sayuran dan sebagainya</li> </ul>
<p><b>Carving knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berukuran 8 hingga 15 inci panjang</li> <li>• Digunakan untuk memotong daging dan poultry hingga halus</li> </ul>
<p><b>Cleaver</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cleaver mempunyai pelbagai saiz dan bentuk</li> <li>• Digunakan untuk memotong daging dan tulang</li> <li>• Kegunaan mengikut saiz mata pisau dan biasanya digunakan untuk memotong bahan makanan yang keras seperti tulang ayam</li> </ul>
<p><b>Fluting knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berukuran 2 inci hingga 4 inci panjang</li> <li>• Bentuk yang lebih tajam dan berlekuk jika dibandingkan dengan paring knife</li> <li>• Digunakan untuk membuat hiasan pada piring makanan supaya kelihatan lebih cantik</li> </ul>
<p><b>Mincing knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digunakan untuk mencincang halus</li> <li>• Berbentuk melengkung</li> </ul>
<p><b>Peeling knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digunakan untuk membuang kulit sayur-sayuran dan buah-buahan</li> </ul>
<p><b>Trimming knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berukuran tiga inci panjang</li> <li>• Digunakan untuk mengasingkan daging daripada tulang</li> </ul>
<p><b>Filleting knife</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempunyai bilah lebih panjang, iaitu 6 hingga 11 inci berbanding boning knife</li> <li>• Digunakan untuk membuat potongan filet</li> </ul>

***Cheese knife***



- ***Mempunyai pelbagai bentuk***
- ***Digunakan untuk memotong keju lembut dan keju keras***

***Bread knife***



- ***Mempunyai bilah yang panjang dan sebelah sisinya bergerigi***
- ***Digunakan untuk memudahkan pemotongan roti supaya tidak hancur***



## *Peralatan kecil di dapur*

### 1. Kitchen fork

- Mempunyai dua atau lebih serampang dengan hujung runcing yang boleh mencucuk makanan
- Hujung runcing mungkin lurus atau melengkung
- Digunakan untuk menguji kadar keemasan daging dan sayur-sayuran tumis serta mengangkat bahan-bahan yang siap dimasak pada landas cincang

### 2. Pengupas (Peeler)

- Digunakan untuk mengupas lapisan nipis pelbagai sayur dan buah dengan lebih mudah daripada menggunakan paring knife
- Bilah boleh bergerak memudahkan kerja mengupas mengikut bentuk lengkungan sayur-sayuran dan buah-buahan

### 3. Parisienne scoop atau melon baller

- Mempunyai hujung berbentuk mangkuk kecil dengan lubang kecil yang berfungsi untuk membenarkan makanan dilepaskan daripada sudu
- Direka untuk mengaut keluar sayur-sayuran dan buah-buahan dalam bentuk bola atau bujur

#### 4. Pisau palet atau spatula

- Kerap digunakan untuk mengaising kek, membalik-balikan makanan bergril atau pankek

#### 5. Rubber spatula atau scrapper

- Digunakan untuk
  - Mengaut makanan yang melekat di tepi mangkuk adunan dan meratakan krim atau mentega pada rot
  - Mengaup balik meringue atau krim
- Pengaut keluli kalis karat pula digunakan untuk memotong doh

#### 6. Pemukul telur (Wire whisk)

- Mempunyai dawai fleksibel
- Digunakan untuk:
  - Memukul telur, krim dan sos hollandaise
  - Mencampurkan cecair nipis

#### 7. Penorak (Rolling pins)

- Diperbuat daripada kayu yang keras
- Digunakan untuk meratakan doh
- Cuci bersih dan keringkan selepas digunakan
- Simpan di tempat kering

## 8. Penyagat

- Satu kotak logam empat sisi dengan grid yang berbeza-beza saiznya
- Digunakan untuk mencarik dan memarut sayur-sayuran, keju, buah-buahan sitrus dan makanan lain

## 9. Penapis (Stariner)

- Digunakan untuk menapis atau mengetus pasta, sayur-sayuran dan lain-lain

## 10. Pengetus (Colander)

- Mangkuk besar yang berlubang yang digunakan untuk menapis atau mengetus sayur-sayuran, pasta, salad dan bahan makanan lain

## 11. Pengayak

- Digunakan untuk mengayak tepung dan bahan kering yang lain

# ***Periuk, kualiti dan dulang pembakar***

## 1. Periuk stok (Stock pot)

Periuk stok adalah besar, dalam dan berat. Digunakan untuk menyediakan stok dan menggelegakkan kuantiti cecair yang banyak. Periuk stok dengan spigots membenarkan cecair untuk disalurkan tanpa mengganggu kandungan pepejal atau mengangkat pot. Saiz: 9-228 liter

## 2. Periuk sos (Sauce pot)

Periuk bulat seperuh kedalaman. Sama seperti periuk stok tetapi lebih cetek. Hal ini bagi memudahkan untuk mengacau atau mencampurkan bahan-bahan. Digunakan untuk sup, sos dan cecair yang lain. Saiz: 6-68 liter

## 3. Brazier

Bulat, luas, cetek dan periuk heavy-duty. Digunakan untuk pemerangan dan merebus daging. Saiz: 12-34 liter

## 4. Sauce pan

Periuk kecil, cetek, berkilat tetapi hanya ada satu pemegang panjang. Mempunyai sisi-sisi lurus atau condong. Boleh digunakan untuk pelbagai jenis masakan khususnya sos. Saiz: 1(satuperdua)-17 liter

#### 5. Saute pan, straight-sided

Sama seperti sauce pan tetapi bentuknya lurus dan lebih berat. Digunakan untuk pemerangan, braising dan menggoreng. Oleh sebab kawasan permukaan yang luas, saute pan digunakan untuk memasak sos dan cecair lain apabila proses pengurangan (reduction) yang cepat diperlukan. Saiz: 2(satuperdua) – 5 inci (tinngi). 6 – 16 inci (diameter)

#### 6. Saute pan, slope-sided

Digunakan untuk memasak dan menggoreng daging, ikan, sayur-sayuran dan telur. Sisi condong membolehkan tukang masak membalik dan melambung bahan yang dimasak tanpa menggunakan spatula. Saiz: 6 – 14 inci (diameter atas)

#### 7. Double-boiler

Bahagian bawah periuk sama seperti periuk stok, yang berperanan sebagai tempat mendidihkan air. Bahagian atas untuk diletakkan makanan agar makanan tersebut dimasak dengan suhu yang rendah dan tidak terdedah secara terus dengan haba. Konsep penggunaan adalah seperti periuk pengukus. Saiz: 4(satuperdua) – 41 liter (bahagian atas)

#### 8. Dulang pembakar

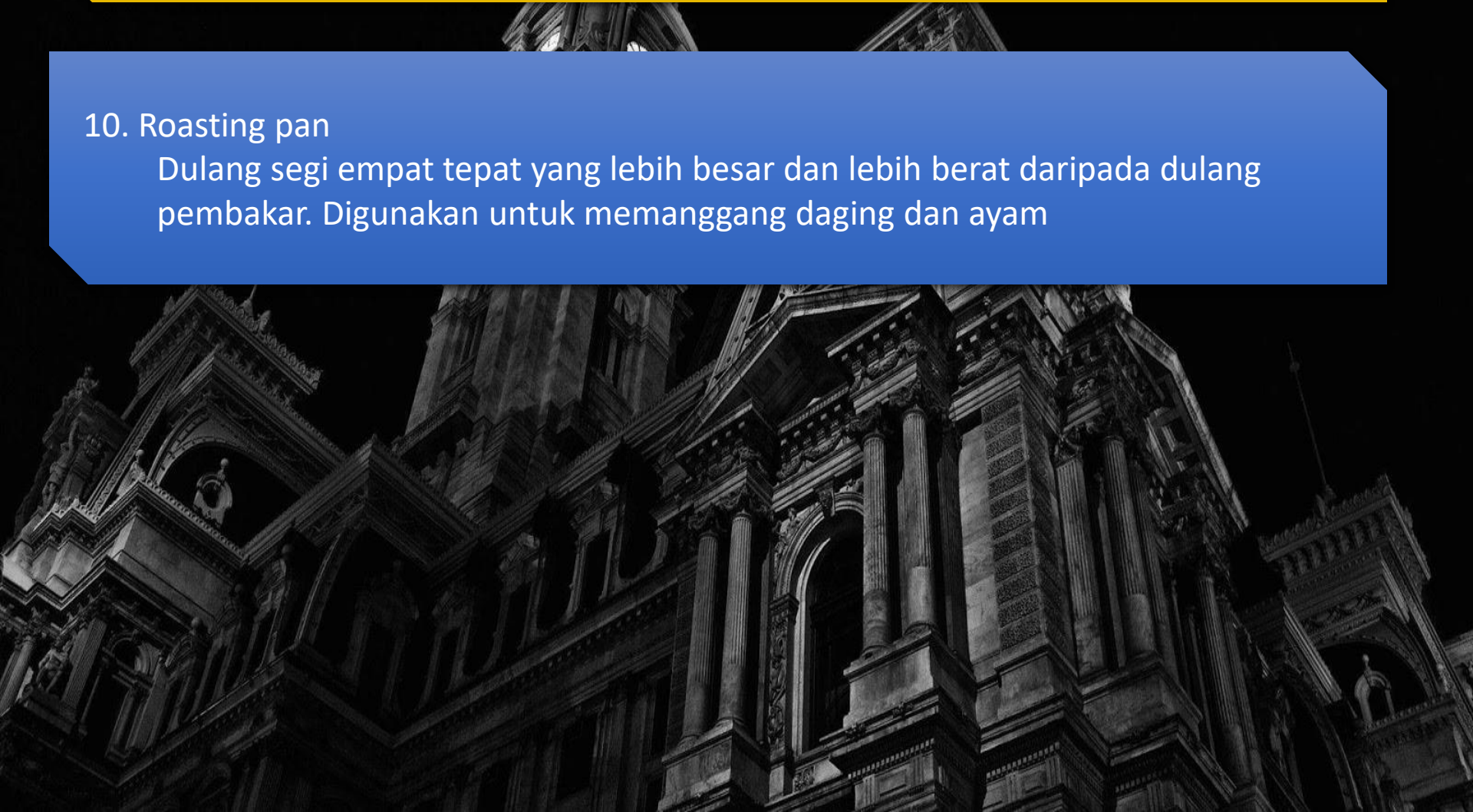
Dulang segi empat tepat dengan kedalaman 1 inci digunakan untuk membakar kek, ban dan biskut dan untuk membakar atau memanaskan daging dan ikan. Saiz: dulang penuh 18 X 26 inci; separuh dulang 18 X 13 inci

## 9. Kualu

Alat yang rata atau jeluk dasarnya yang diperbuat daripada besi. Digunakan sebagai bekas untuk menggoreng

## 10. Roasting pan

Dulang segi empat tepat yang lebih besar dan lebih berat daripada dulang pembakar. Digunakan untuk memanggang daging dan ayam



## ***Alat penimbang dan penyukat***

### **i. Alat penimbang (scale)**

Digunakan untuk mengukur berat bahan. Terdapat juga alat penimbang digital

### **ii. Jag penyukat**

Digunakan untuk menyukat cecair. Jag mempunyai bibir atau muncung agar memudahkan proses menuang cecair yang disukat

iii. Sudu penyukat  
Digunakan  
untuk  
menyukat  
cecair atau  
bahan pepejal  
dalam jumlah  
yang sedikit  
seperti gula.  
Setiap sudu  
mempunyai  
ukuran yang  
berbeza

iv. Termometer  
Digunakan  
untuk menyukat  
suhu makanan  
seperti suhu  
dalam daging.  
Termometer ini  
dimasukkan  
sebelum mula  
memasak dan  
ditinggalkan pada  
daging semasa  
memasak

## ***Alat penjimat masa***



***- Mixer bench muonted***



***- Mixer floor mounted***

# PERKAKAS MENGADUN

## *Wire whisk atau ballon whisk*

- *Digunakan untuk mengadun adonan cair dan lembut sambil memasukkan udara seperti adonan kek span, meringue, bater dan krim putar*



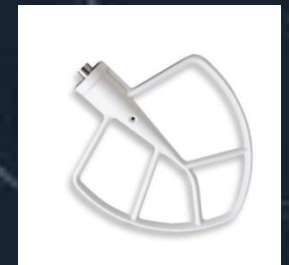
## *Dough arm atau dough hook*

- *Digunakan untuk mengadun dan menguli adonan yang keras atau kental seperti doh beryis dan doh roti canai*



## *Paddle atau beater*

- *Digunakan untuk mengadun adonan yang mempunyai kadar kelikatan yang sederhana seperti adonan kek cara putar, adonan pastri choux dan adonan pastri rapuh*



# ***PERALATAN MEMASAK***

***DAPUR GAS***



***DAPUR ELEKTRIK***



***KETUHAR  
GELOMBANG MIKRO***



# **PENGGORENG JELUK (DEEP-FAT FRYER)**



## ***Penggorengan jeluk biasa***

***Penggorengan jeluk biasa (standard deep fryer) menggunakan bahan api seperti gas atau elektrik***

## ***Penggorengan jeluk automatik***

***Penggorengan jeluk automatik (automatic deep fryer) mempunyai alat automatik penentu jarak masa yang mengangkat bakul penggoreng sebaik sahaja makanan masak. Alat penggoreng ini berguna kepada dapur yang sentiasa sibuk***

## ***Penggorengan jeluk bertekanan***

***Penggorengan jeluk bertekanan (pressure deep fryer) mempunyai satu penutup logam yang tebal bagi menutup penggoreng sewaktu makanan digoreng. Makanan digoreng lebih cepat***

# Peralatan menghidang makanan



**Bain- marie**

- *Satu bekas atau ruang yang diperbuat daripada besi keluli tahan karat yang menakung air panas. Air dipanaskan menggunakan gas atau elektrik. Alat ini mempunyai pelbagai saiz dan bentuk. Alat ini digunakan untuk mengekalkan suhu makanan agar sentiasa panas apabila dihidang*



**Chafing dish**

- *Digunakan untuk menghidang makanan dalam kuantiti yang banyak terutama semasa jamuan atau majlis keraian. Terdapat dalam beberapa saiz dan bentuk. Mempunyai dua lapisan gastronome untuk menampung air di bahagian bawah dan meletakkan makanan di bahagian atas. Alat ini dilekatkan dengan pemegang yang kukuh. Penutup alat dipasang terus pada gastronome atau yang boleh dialihkan. Rangka kakinya boleh dilipat. Sejenis lilin khas yang dibakar digunakan untuk memanaskan air di dalam gastronome dan menjadikan makanan sentiasa panas*



- *Digunakan untuk menyimpan makanan yang sudah dimasak agar sentiasa panas atau sejuk sebelum dihidangkan. Alat ini disejukkan atau dipanaskan oleh gas atau elektrik. Hot cabinet digunakan untuk menyimpan makanan yang panas seperti karipap. Cold cabinet digunakan untuk menyimpan makanan sejuk seperti puding*

**Hot and cold display cabinet**

# **crockeries**



***Pinggan makan (saiz 10 inci)***



***Piring ikan (saiz 9 inci)***



***Piring desert (saiz 7 inci)***



***Piring layan (saiz 6 inci)***



***Pinggan pembuka selera (saiz 8 inci)***



***Pinggan sup (saiz 8 inci)***



***Pinggan bujur***



***Mangkuk hidang***



***Mangkuk sup***



***Casserole***



***Piring dan cawan minuman***



***Bekas garam dan lada sulah***



***Mangkuk gula***



***Jag susu***



***teko teh dan kopi***

# Kutleri

*Garpu buah-buahan*

- *Mengambil dan menikmati hidangan buah-buahan*



*Garpu kek*

- *Menikmati hidangan kek*



*Garpu desert*

- *Menikmati desert berasaskan buah-buahan*



*Garpu makan*

- *Menghidang, mengambil dan juga untuk menikmati makanan*



*Pisau mentega*

- *Menyapu mentega ke atas roti yang dihidangkan bersama dengan hidangan. Biasanya pisau mentega digunakan bersama dalam perunggu meja table d'hote*



*Pisau makan*

- *Memotong bahan makanan yang telah dimasak dalam hidangan*



*Pisau makan hidangan ikan*

- *Memotong bahan makanan untuk hidangan berasaskan ikan khususnya*



*Sudu makan*

- *Mengambil makanan dan makan*



*Sudu sup*

- *Mengambil dan menikmati makanan berdasarkan cecair seperti sup, bubur dan lain-lain*



*Sudu parfait*

- *Menikmati desert yang dihidangkan dalam gelas tinggi*



*Sudu desert*

- *Menikmati hidangan desert seperti puding, agar-agar dan juga desert berdasarkan cecair seperti bubur jagung dan sagu gula melaka*



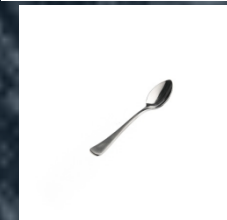
*Sudu teh*

- *Mengacau gula atau susu dan bahan yang dihidangkan bersama minuman yang dihidangkan*



*Sudu kopi*

- *Membancuh dan menyukat serbuk kopi*





**Highball glass**

- *Gelas tinggi dengan kapasitas 240 – 350 ml*
- *Digunakan untuk menghidangkan minuman biasa dan minuman campuran*



**Collins glass**

- *Gelas tinggi berkapasiti 300 – 410 ml*
- *Digunakan untuk menghidang minuman campuran atau koktel Tom Collins*
- *Berbentuk silinder dan lebih tinggi serta tirus daripada bentuk highball glass*



**Table glass**

- *Diperbuat daripada kaca tebal untuk mengisi pelbagai jenis minuman*
- *Gelas ini tidak mudah pecah dan menjadi pilihan dalam kebanyakan pengurusan sajian. Reka bentuk table glass memberi lebih cengkaman semasa digunakan dan dapat mengelakkan daripada jatuh dan pecah*

**Margarita glass**

- *Digunakan untuk menghidang minuman beralkohol*





### **Cocktail glass**

- *Gelas kaca berkaki biasa digunakan untuk menghidang minuman koktel*
- *Minuman koktel mempunyai aroma tersendiri dan dihidangkan dalam keadaan sejuk*



### **Goblet**

- *Bersaiz 295 ml*
- *Mempunyai kaki yang tinggi*
- *Digunakan untuk menyajikan pelbagai jenis minuman*



### **French goblet**

- *Bersaiz agak besar untuk menampung kandungan cecair dengan kuantiti yang lebih banyak*
- *Mempunyai kaki yang tinggi dan stabi apabila dipegang untuk memudahkan tetamu menikmati minuman yang dihidangkan.*



### **Sundae glass**

- *Bersaiz 250 ml dengan tinggi 17.5 cm*
- *Disediakan untuk menyajikan aiskrim*



### **Punch bowl**

- *Diperbuat daripada kaca tebal dan berkilau*
- *Terdapat pelbagai jenis dan biasa disertakan dengan set gelas minuman untuk dihidangkan kepada tetamu*
- *Minuman yang sangat popular ialah punch buah-buahan*
- *Reka bentuknya yang dapat menampung kandungan cecair 5 liter bergantung kepada saiz yang digunakan*



***Langkah kerja menyediakan dan melaksanakan susun atur perunggu meja***

- 1. Membuat mise an place (menyusun atur perunggu meja mengikut jenis sajian)***
- 2. Menyediakan dan menyusun atur meja dan kerusi bagi perunggu meja***
- 3. Memilih dan membuat lipatan napkin***
- 4. Membentang alas meja***
- 5. Menggilap kutleri dan gelas menggunakan air dan wap panas***
- 6. Menyusun atur kutleri dan crockeries***

# **MENILAI PERALATAN RUANG DAPUR**

**Bahan buatan**

**Peralatan yang diperbuat daripada bahan yang berkualiti mempunyai jangka hayat yang panjang**

**Ketahanan**

**Kekerapan penggunaan sesuatu jenis peralatan dapur akan mengakibatkan peralatan tersebut cepat rosak. Pemilihan peralatan yang baik adalah dari segi ketahanan, sumber tenaga yang diperlukan serta penggunaan berulang dalam jangka masa yang lama**

**Reka bentuk**

**Reka bentuk perlu sesuai dengan kegunaan peralatan**

**harga**

**Harga sesuatu peralatan dapur perlu berpatutan dengan spesifikasi peralatan tersebut**

**Penyenggaraan dan penyimpanan**

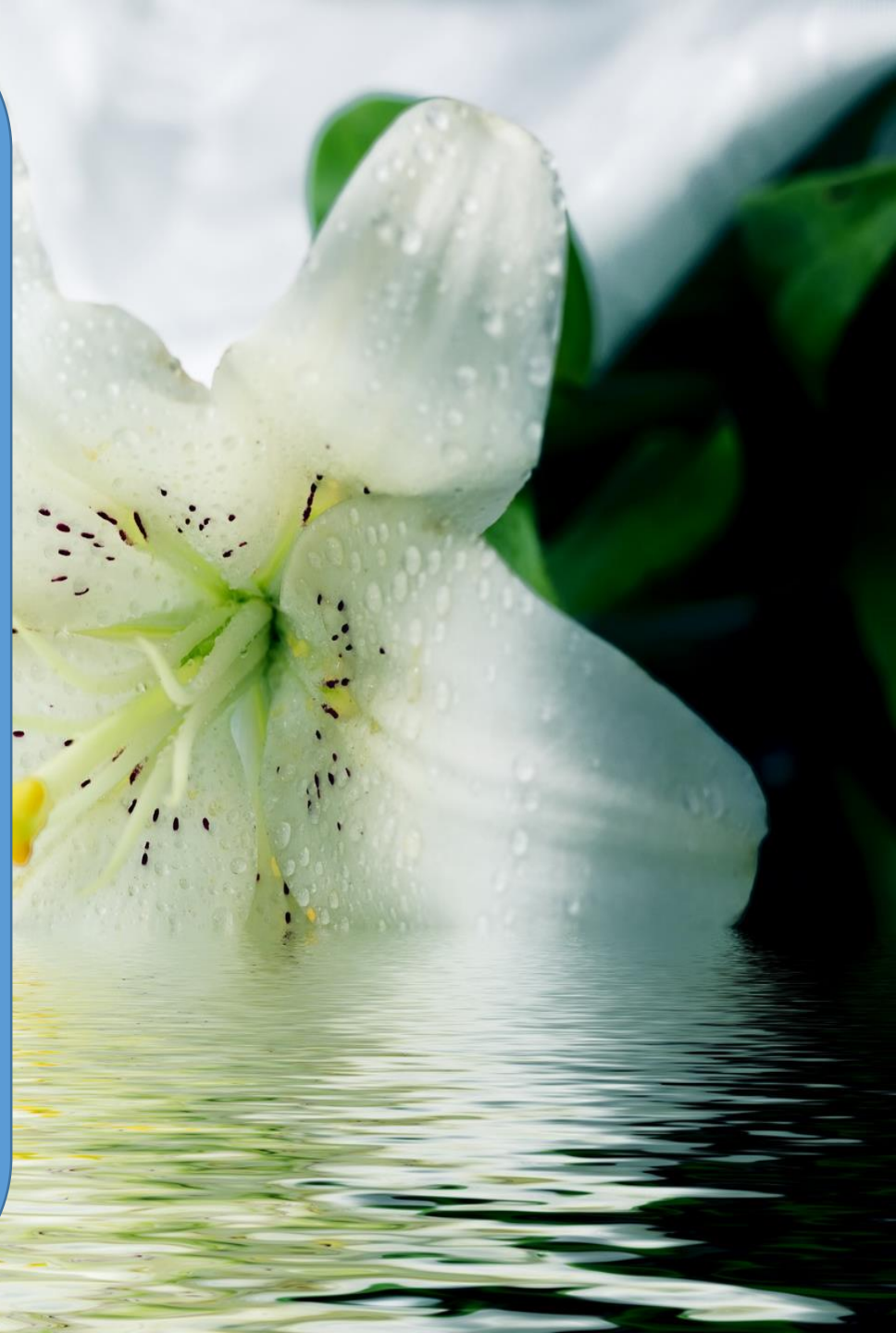
**Peralatan dapur hendaklah mudah diselenggara, disimpan dan mudah memperoleh alat ganti**





***BAB 4: PENGURUSAN  
DAN PENYEDIAAN  
MAKANAN***

1. **Makanan selamat dimakan**  
*Haba panas semasa memasak boleh:*
  - *Membunuh mikroorganisma dalam makanan*
  - *Mengelakkan makanan menjadi rosak*
2. **Memudahkan pencernaan**
  - *Melembutkan makanan setelah dimasak supaya lebih mudah dikunyah dan dicerna*
3. **Membaiki rupa dan tekstur makanan**
  - *Lebih menyelerakan dari segi rupa dan tekstur*
4. **Mempelbagaikan masakan**
  - *Boleh dimasak dengan pelbagai cara atau kaedah untuk menghasilkan masakan yang menarik dan menyelerakan*
5. **Menambahkan rasa makanan**
  - *Makanan yang dimasak akan bertindak balas dengan haba dan menghasilkan bau dan rasa yang menyelerakan*



*Pengaliran (conduction)*

- *Haba sampai kepada makanan melalui media pengalir haba seperti bahan yang diperbuat daripada logam*

*Perolakan (convection)*

- *Pergerakan ensembel molekul-molekul yang terdapat dalam bendalir*

*Pancaran radiasi (radiation)*

- *Haba dialirkan melalui gelombang mikro atau cahaya*

2016  
JUSTIN BIEBER  
PURPOSE WORLD TOUR



# *Kaedah memasak*

## 1. Haba lembap

### a) Kaedah mecelur

- Memasak makanan dalam air mendidih dalam jangka masa yang singkat
- Contoh masakan yang sesuai ialah sayur-sayuran, bebola dan mi kuning

### b) kaedah mencarak

- Memasak makanan secara perlahan dalam cecair berperisa di atas api kecil
- Contoh masakan yang sesuai ialah telur

### c) Kaedah merebus

- Memasak masakan dalam air mendidih (100 darjah celsius)
- Contoh masakan yang sesuai ialah sayur-sayuran berubi dan ikan

### d) Kaedah mereneh

- Memasak makanan menggunakan cecair khususnya air di bawah takat didih
- Contoh masakan yang sesuai ialah sup

### e) Kaedah merendidih

- Memasakan makanan dalam cecair seperti santan dan susu pada suhu yang rendah
- Contoh masakan yang sesuai ialah stew daging dan rendang

### f) kaedah mengukus

- Memasak makanan menggunakan wap daripada air yang mendidih
- Contoh masakan yang sesuai ialah ikan

### g) Kaedah double-boiling

- Memasak masakan menggunakan haba daripada air yang telah dididihkan
- Contoh masakan yang sesuai ialah coklat masakan

### h) Kaedah braising and pot roasting

- Memasak makanan menggunakan air yang sedikit. Proses memasak seterusnya berlaku di dalam ketuhar
- Contoh masakan yang sesuai ialah daging, ayam, lobak dan ubi kentang

## 2. Haba kering

### I. Kaedah membakar

- Memasak makanan yang menggunakan haba perolakan atau gelombang mikro
- Contoh masakan yang sesuai ialah kek, pastri, roti dan kentang

### II. Kaedah menggril

- Memasak makanan di atas redai menggunakan haba langsung secara terbuka. Makanan dimasak menggunakan arang atau rod panas
- Contoh masakan yang sesuai ialah daging, sosej dan udang

### III. Kaedah memanggang

- Memasak makanan menggunakan haba perolakan secara tertutup atau haba langsung secara terbuka
- Contoh masakan yang sesuai ialah lembu, kambing dan poultry

### IV. Kaedah gratinating

- Memasak makanan dengan menggunakan api daripada arang atau rod panas tetapi dari arah atas. Boleh dimasak di dalam ketuhar atau menggunakan salamander oven
- Contoh masakan yang sesuai ialah piza dan crumble apple pie

v. Kaedah menggoreng

Terdapat empat cara menggoreng iaitu:

a. Menggoreng dalam minyak penuh atau jeluk (deep-frying)

- Menggunakan minyak yang banyak untuk menggoreng sehingga makanan tenggelam dalam minyak
- Contoh masakan yang sesuai ialah ayam dan ikan

b. Menggoreng tohor

- Memasak makanan menggunakan minyak sedikit. Menggoreng makanan dalam tempoh yang singkat dan perlu dibalik-balikan
- Contoh masakan yang sesuai ialah telur






c. Kaedah shallow-frying

- Memasak makanan menggunakan minyak yang sederhana banyak.
- Contoh masakan yang sesuai ialah ikan, kepek ayam, sosej dan nuget

d. Kaedah pressure-frying

- Memasak makanan menggunakan kaedah yang sama seperti menggoreng dengan minyak banyak. Kaedah ini menggunakan alatan khas yang tertutup untuk memerangkap wap panas bagi meningkatkan tekanan dan haba terhadap makanan untuk memasak
- Contoh masakan yang sesuai ialah ayam dan kentang

## Ciri kaedah memasak menggunakan pancaran gelombang mikro

- 1  Menggunakan kuasa elektrik yang tinggi
- 2  Gelombang mikro boleh menembusi makanan dengan cepat, jadi tempoh memasak menjadi singkat
- 3  Menggunakan alat dan peralatan khusus iaitu ketuhar gelombang mikro
- 4  Gelombang mikro tidak boleh menembusi logam atau besi atau kepingan kerajang aluminium. Oleh itu, logam, besi dan kepingan kerajang aluminium tidak boleh digunakan di dalam ketuhar gelombang mikro kerana ia boleh menyebabkan kerosakan kepada magnetron (generator ketuhar)
- 5  Kaedah memasak menggunakan haba lembap atau kering boleh digunakan di dalam ketuhar gelombang mikro

## Kelebihan pancaran gelombang mikro

1

Masa memasak dapat disingkatkan

2

Ketuhar gelombang mikro mudah diselenggara dan dibersihkan

3

Tidak melibatkan banyak kehilangan nutrisi

4

Tidak memerlukan perhatian yang teliti

5

Makanan dimasak dengan sekata



### Kelemahan pancaran gelombang mikro

1. Makan yang telah siap dimasak perlu dibiarkan beberapa ketika untuk menyelesaikan proses memasak
2. Hanya boleh menggunakan bekas yang diperbuat daripada seramik atau kaca
3. Menggunakan tenaga elektrik yang banyak
4. Makanan yang besar perlu dipotong kecil

# Perbandingan kesan haba terhadap makanan

Jenis makanan	Kaedah memasak	Kesan haba terhadap makanan		
		Rupa	Tekstur	Rasa
Daging	<b>Haba lembap</b> Merendih, braising and pot roasting	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan berwarna perang</li> <li>Bentuknya kekal</li> </ul>	Lembut	Mengekalkan rasa manis daging
	<b>Haba kering</b> Memanggang, menggoreng tohor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan menjadi kering sekiranya potongan nipis</li> <li>Bentuknya kekal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keras bagi potongan nipis</li> <li>Lembut bagi potongan tebal</li> </ul>	Berjus bagi potongan tebal
	<b>Pancaran gelombang mikro mambakar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuknya kekal</li> <li>Berkilat dan warnanya menarik</li> </ul>	Lembut	Sesuai dihidangkan 20 minit selepas dikeluarkan dari ketuhar
Kerang-kerangan	<b>Haba lembap</b> Merebus, mengukus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuknya kekal sekiranya tidak dibuang cangkerang</li> <li>Warna menarik</li> </ul>	Lembut	Mengekalkan rasa kerang-kerangan
	<b>Haba kering</b> Menggoreng	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kering dan mengecut kerana sejatan air</li> </ul>	Rangup	Rasa lebih menarik sekiranya ditambah perasa (masin)
	<b>Pancaran gelombang mikro memanggang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuknya kekal sekiranya tidak dibuang cangkerang</li> <li>Warna menarik</li> </ul>	Lembut	Mengekalkan rasa kerang-kerangan

*Atlet*

*Pesakit diabetes*

*Kaedah memasak untuk kumpulan tertentu*

### ***Vegetarian***

***Vegetarian tulen*** – hanya memakan sayur-sayuran, kacang dan bijirin

***Vegetarian lakto*** – memakan sayur-sayuran, kacang, bijirin, susu dan hasilnya serta makanan yang menggunakan textured vegetable protein (TVP)

***Vegetarian lakto ovo*** – memakan sayur-sayuran, kacang, bijirin, hasil susu dan telur

***Separa vegetarian*** – memakan sayur-sayuran, kacang, bijirin, susu, telur, ikan dan ayam. Golongan ini tidak memakan daging merah

## ***Kebaikkan sayur-sayuran***

- 1. Membantu proses menurunkan berat badan***
- 2. Mencantikkan kulit***
- 3. Membina dan memperbaiki tulang***
- 4. Menguatkan sistem imunisasi***
- 5. Menangani masalah kesihatan***
- 6. Mengurangkan risiko penyakit berbahaya***
- 7. Kaya dengan sumber vitamin dan mineral***
- 8. Baik untuk tumbesaran anak-anak***
- 9. Membantu untuk lebih tenang***
- 10. Penawar semula jadi***



# Klasifikasi dan cara pemilihan sayur-sayuran

## Sayuran berdaun

<b>Contoh sayuran</b>	<b>Cara memilih</b>	<b>Prosedur penyimpanan</b>	<b>Kaedah memasak</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sawi</i></li><li>• <i>Kangkung</i></li><li>• <i>Kailan</i></li><li>• <i>Daun salad</i></li><li>• <i>bayam</i></li><li>• <i>Ulam raja</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Berwarna hijau segar dan cerah</i></li><li>• <i>Daun dan batang rangup</i></li><li>• <i>Tidak layu atau berlendir</i></li><li>• <i>Bersih dan tidak berpasir</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin</i></li><li>• <i>Dibungkus dengan plastik berlubang</i></li><li>• <i>Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Mencelur</i></li><li>• <i>Shallow-frying</i></li></ul>

# Sayuran berbatang dan pucuk

## Contoh sayuran

## Cara memilih

## Prosedur penyimpanan

## Kaedah memasak

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Asparagus</i></li><li>• <i>Saderi</i></li><li>• <i>Rebung</i></li><li>• <i>Tuhau</i></li><li>• <i>Batang keladi</i></li><li>• <i>Pucuk paku</i></li><li>• <i>Tauge</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Rangup, segar dan muda</i></li><li>• <i>Berbentuk elok</i></li><li>• <i>Tidak berlendir atau layu</i></li><li>• <i>Tidak bertukar warna</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin</i></li><li>• <i>Dibungkus dengan plastik berlubang</i></li><li>• <i>Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Menggoreng tohor</i></li><li>• <i>Merebus</i></li><li>• <i>Mencelur</i></li><li>• <i>Shallow-frying</i></li></ul> |
|---|--|---|--|

# Sayuran berbawang

## Contoh sayuran

## Cara memilih

## Prosedur penyimpanan

## Kaedah memasak

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bawang putih</i></li><li>• <i>Bawang merah (shallot)</i></li><li>• <i>Bawang besar (onion)</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kulit bersinar</i></li><li>• <i>Tidak bertunas</i></li><li>• <i>Tidak kecut atau lebam</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Disimpan di rak yang mempunyai peredaran udara yang baik, kering dan gelap</i></li><li>• <i>Asingkan daripada makanan yang berbau kuat</i></li><li>• <i>Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Menggoreng tohor</i></li><li>• <i>Shallow-frying</i></li></ul> |
|---|---|--|---|

## Sayuran berakar atau berubi

### Contoh sayuran

### Cara memilih

### Prosedur penyimpanan

### Kaedah memasak

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Lobak merah</li><li>• Kentang</li><li>• Keledek</li><li>• Ubi bit</li><li>• Ubi kayu</li><li>• sengkuang</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak diselaputi tanah</li><li>• Tidak bertunas</li><li>• Keras dan pejal</li><li>• Tidak kecut</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Disimpan di rak yang mempunyai peredaran udara yang baik, kering dan gelap</li><li>• Asingkan daripada makanan yang berbau kuat</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Merebus</li><li>• Mereneh</li><li>• merendidih</li></ul> |
|--|---|---|--|

## Sayuran berbuah

### Contoh sayuran

### Cara memilih

### Prosedur penyimpanan

### Kaedah memasak

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Terung</li><li>• Tomato</li><li>• Cili</li><li>• Timun</li><li>• Peria</li><li>• Kundur</li><li>• Petola</li><li>• Labu</li><li>• bandi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Segar dan rangup</li><li>• Muda dan tidak kecut</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin</li><li>• Dibungkus dengan plastik berlubang</li><li>• Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Merebus</li><li>• Shallow-frying</li></ul> |
|---|---|--|--|

# Sayuran berbiji

## Contoh sayuran

## Cara memilih

## Prosedur penyimpanan

## Kaedah memasak

- kacang pis
- Petai
- Jering
- Kerdas

- segar dan rangup
- Muda dan tiak kecut

- Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin
- dibungkus dengan plastik berlubang
- Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu

- Merebus
- Shallow-frying

# Sayuran berbunga

## Contoh sayuran

## Cara memilih

## Prosedur penyimpanan

## Kaedah memasak

- Bunga kubis
- Brokoli
- Jantung pisang
- Bunga kantan
- Bunga kucai

- Berwarna segar
- Tidak lembik dan berbau segar

- Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin
- Dibungkus dengan plastik yang berlubang
- Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu

- Mencilur
- Merebus
- Shallow-frying

# Sayur kekacang

## Contoh sayuran

## Cara memilih

## Prosedur penyimpanan

## Kaedah memasak

- *Kacang botor*
- *Kacang sepat*
- *Kacang panjang*
- *Kacang buncis*

- *Segar dan rangup*
- *Tidak patah*
- *Masih muda dan sederhana*

- *Disimpan di tempat sayur-sayuran di ruang pendingin*
- *Dibungkus dengan plastik yang berlubang*
- *Bahagian yang rosak perlu dibuang terlebih dahulu*

- *Mencelur*
- *Menggoreng tohor*
- *Shallow-frying*

## *Bahan-bahan utama bagi menyediakan menu sihat berasaskan sayuran*

<i>Bahan</i>	<i>Keterangan</i>
<i>sayur</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Semua jenis sayur adalah sesuai</i></li><li>• <i>Semua jenis bebawang, batang, bunga, kekacang, buah-buahan dll yang boleh digunakan mentah atau dimasak</i></li></ul>
<i>Daging</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ayam, itik, daging salai, panggang dan daging jeruk</i></li></ul>
<i>Makanan laut</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ikan dan kerang-kerangan</i></li></ul>
<i>Buah-buahan</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Semua jenis buah sama ada keras atau lembut</i></li></ul>
<i>Kekacang</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Semua jenis kekacang</i></li></ul>
<i>Herba</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Beberapa jenis bunga, daun serta akar boleh digunakan</i></li></ul>
<i>Rempah-ratus</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bunga cengkih, kayu manis, bunga lawang dan rempah sup</i></li></ul>
<i>Minyak</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Semua jenis minyak khususnya minyak bunga matahari dan minyak zaitun</i></li></ul>
<i>Cuka</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Semua jenis cuka khususnya cuka wain putih</i></li></ul>
<i>Pasta</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Biasa terdapat dalam saiz yang kecil, sebagai contoh spiral dan bowties</i></li></ul>
<i>Lain-lain</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Yogurt semulajadi, krim, krim masam, tauhu, pelbagai jenis keju, halia, pes bijan (tahini) dan kicap</i></li><li>• <i>Barangan di dalam botol atau tin seperti jagung manis, kekacang, kacang kuda dan kacang pis</i></li></ul>

## *Langkah perancangan menu hidangan berasaskan sayuran*

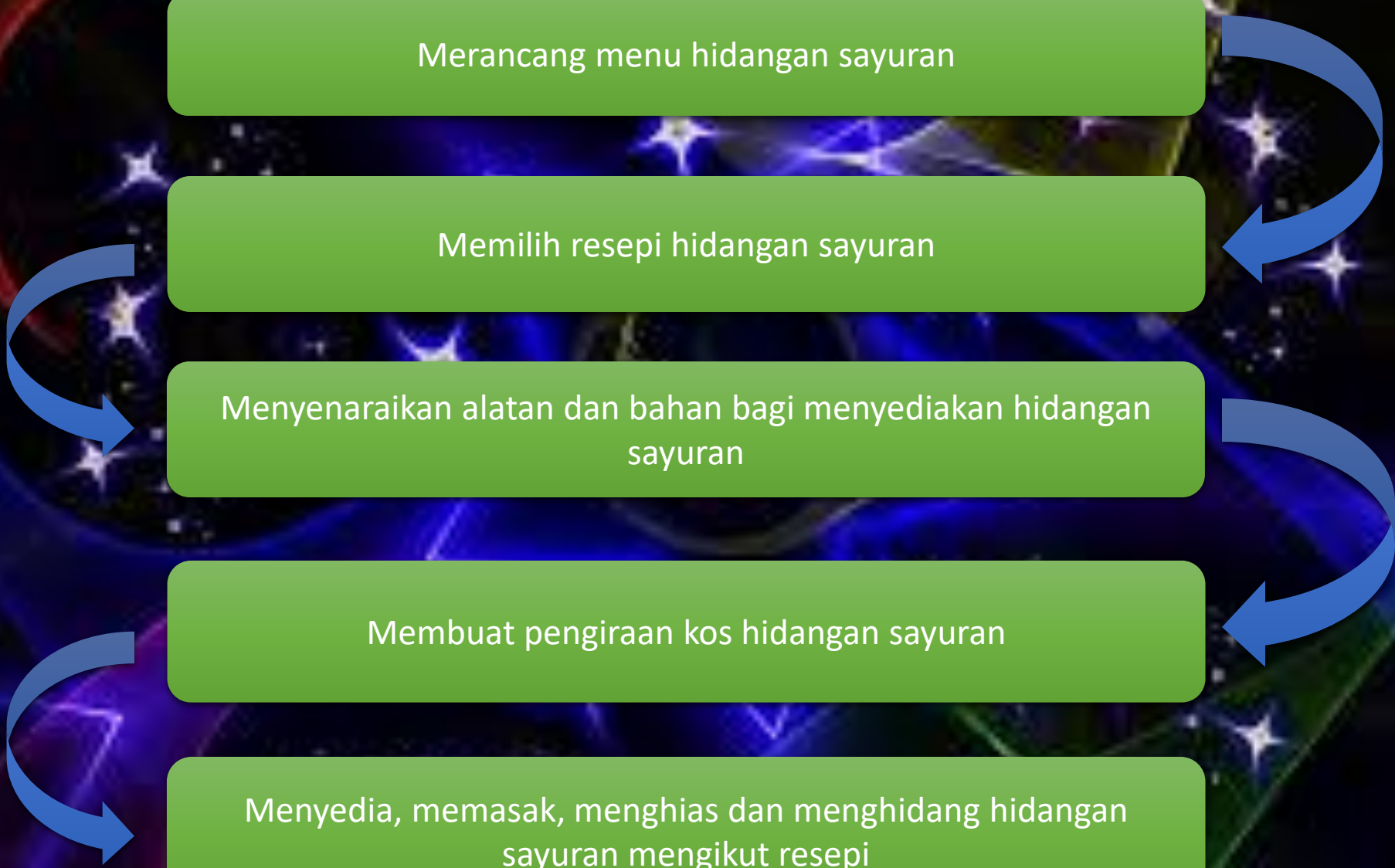
Merancang menu hidangan sayuran

Memilih resepi hidangan sayuran

Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan sayuran

Membuat pengiraan kos hidangan sayuran

Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan sayuran mengikut resepi



## *Perkara-perkara yang boleh dilakukan semasa proses prapersediaan*

Mengeluarkan peralatan

Menyediakan peralatan (memanaskan ketuhar, memasang mesin pemprosesan makanan)

Menyediakan bahan

Menimbang dan menyukat bahan

Cuci, trim dan potong (daging, ayam, ikan, sayur)

Memerap

## Mise an Place hidangan berasaskan sayuran

Sayuran berdaun	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perlu dicuci bersih sebelum dipotong, buang kotoran tanah dan serangga</li><li>• Rendam dalam air garam</li><li>• Potong daun dan batang dengan saiz yang sama</li><li>• Asingkan daun dan batang kerana tempoh memasak berbeza</li></ul>
Sayuran berbatang atau pucuk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perlu dicuci bersih sebelum dipotong, buang kotoran tanah dan serangga</li><li>• Ambil batang muda dan buang batang tua</li><li>• Potong mengikut potongan yang sesuai dengan jenis masakan</li></ul>
Sayuran berbauwang	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kupas kulit, potong mengikut jenis dan kesesuaian masakan seperti cincang, mayang atau potong dadu</li></ul>
Sayuran berakar atau berubi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bersihkan dengan membuang semua kotoran</li><li>• Kupas kulit sebaik-baik mungkin</li><li>• Potongan hendaklah sama saiz supaya masak sekata</li></ul>
Sayuran berbuah	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basuh dengan bersih</li><li>• Potongan seragam</li></ul>
Sayuran berbiji	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kupas atau buang kulit luar</li></ul>
Sayuran berbunga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bersih dan buang lapisan yang tidak diinginkan</li><li>• Potongan seragam</li></ul>
Sayuran kekacang	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bersih dan potong bahagian yang keras</li><li>• Potong seragam</li></ul>

# MENGENAL BAHAGIAN LUAR IKAN

Mata

Sisik

Sirip dorsal

Garisan Lateral

Mulut

Sirip Kaudal

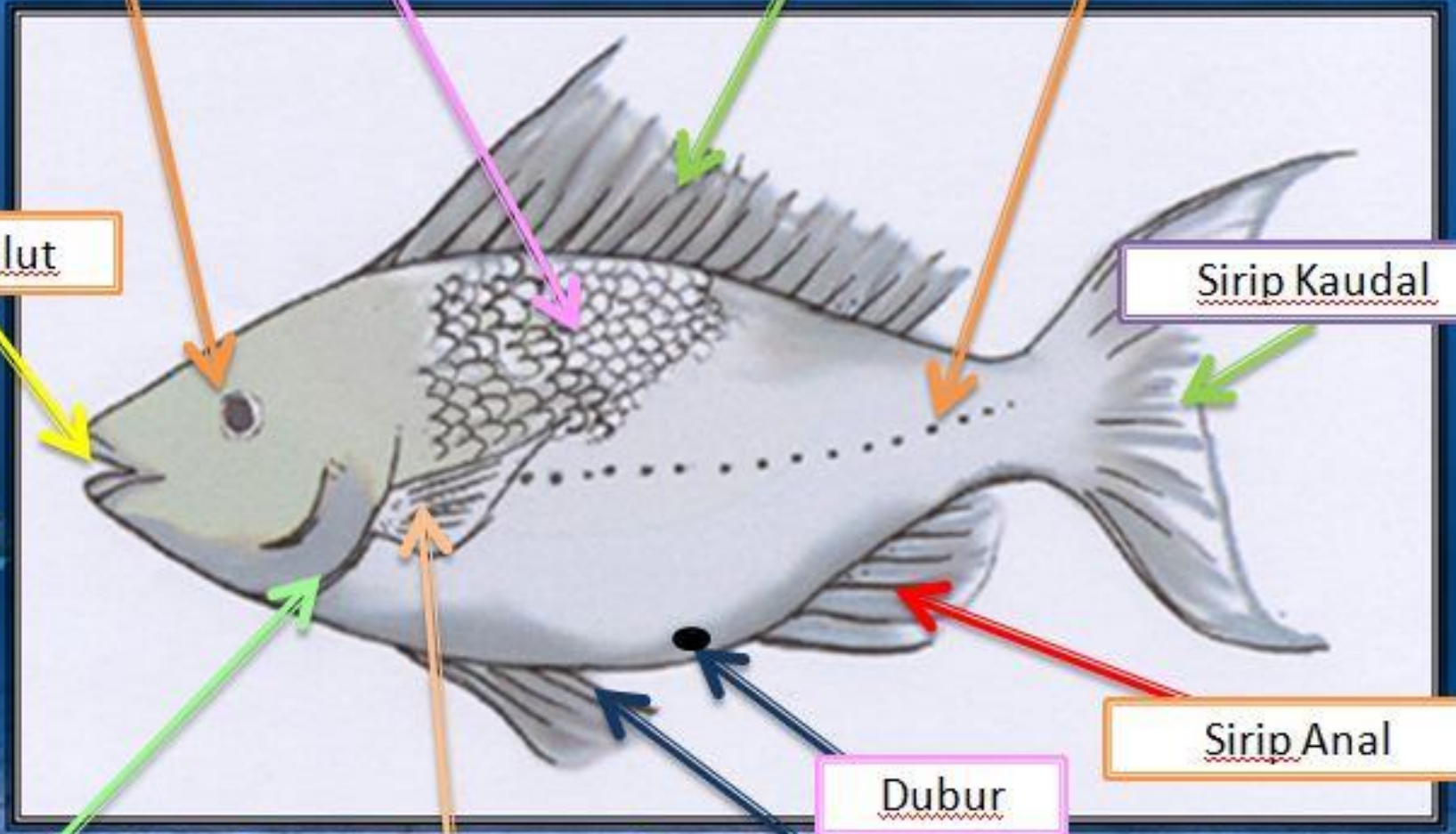
Penutup Insang

Sirip Pektoral

Sirip Pelvik

Dubur

Sirip Anal





# **IKAN**

## ***Ikan isi putih (lean fish)***

- ***Jenis ikan yang kurang lemak seperti ikan merah***
- ***Mudah untuk menjadi kering disebabkan lemak disimpan di dalam hati***

## ***Ikan berminyak (fat fish)***

- ***Jenis ikan yang mempunyai banyak lemak contohnya ikan salmon***
- ***Isi ikan tidak mudah kering disebabkan lemak yang terdapat pada ikan tersebut***

# ***KERANG-KERANGAN***



## ***Krustasia***

- ***Terdiri daripada haiwan laut yang mempunyai ruas berkulit dan kaki disambung kepada ruas-ruas tersebut***
- ***Contoh : udang dan ketam***

## ***Moluska***

- ***Terdiri daripada haiwan laut lembut yang hidup di dalam sepasang kulit keras yang boleh dibuka dan ditutup***
- ***Contohnya : kerang, siput, tiram, kupang, lokan, kepah, lala, remis dan belitung***

# ***Cara pemilihan dan penyimpanan ikan dan kerang-kerangan***

## ***Klasifikasi***

## ***Cara pemilihan***

## ***Cara penyimpanan***

### ***Ikan***

- Berbau segar atau hanyir tetapi tidak busuk*
- Dagingnya pejal apabila ditekan*
- Insangnya masih berwarna merah cerah*
- Matanya menonjol bersinar*
- Bagi ikan yang tiada sisik, mempunyai kulit lembap, licin dan berkilat*

- Bersihkan ikan sebelum disimpan di dalam peti sejuk beku*
- Ikan yang disimpan pada suhu yang lebih tinggi daripada suhu sejuk beku perlu digunakan segera iaitu tidak melebihi 24 jam*
- Ikan yang hendak disimpan perlu dibungkus dengan beg politena, bekas plastik kedap udara atau kertas timah*

### ***Kerang-kerangan***

- Berbau segar dan tidak busuk*
- Bentuknya elok dan tiada bahagian yang tertanggal*
- Kulit udang tidak berubah warna dan masih melekat*

- Penyimpanan bersih dan simpan di dalam peti sejuk beku dengan segera*
- Kerang-kerangan yang masih hidup perlu disimpan dalam bekas bertutup dengan kain lembap di dalam peti sejuk*

Merancang menu hidangan ikan dan kerang-kerangan

Memilih resepi hidangan ikan dan kerang-kerangan

Menyenaikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan ikan dan kerang-kerangan

Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan ikan dan kerang-kerangan

Membuat pengiraan kos hidangan ikan dan kerang-kerangan

Langkah perancangan menu hidangan berasaskan ikan dan kerang-kerangan

# Mise an Place bagi hidangan ikan

## Jenis ikan dan kerang-kerangan

## Langkah – langkah penyediaan

### Ikan isi putih dan ikan berminyak

- Ikan dibasuh bersih sebelum dipotong
- Sapukan sedikit garam untuk menanggalkan darah beku ikan
- Sapukan ikan dengan asam jawa, garam atau kapur sirih
- Boleh disediakan dalam bentuk steaks, fillets, sticks, butterflyed fillet, dressed, whole dan drawn mengikut kesesuaian hidangan yang ingin disediakan

### Moluska

- Bersihkan cangkerang daripada sebarang kotoran seperti pasir menggunakan air yang bersih
- Tiram perlu dibersihkan menggunakan berus lembut
- Pastikan cangkerang tidak pecah serta bertutup rapat dan asingkan sekiranya ada yang telah busuk dan rosak

### Krustasia

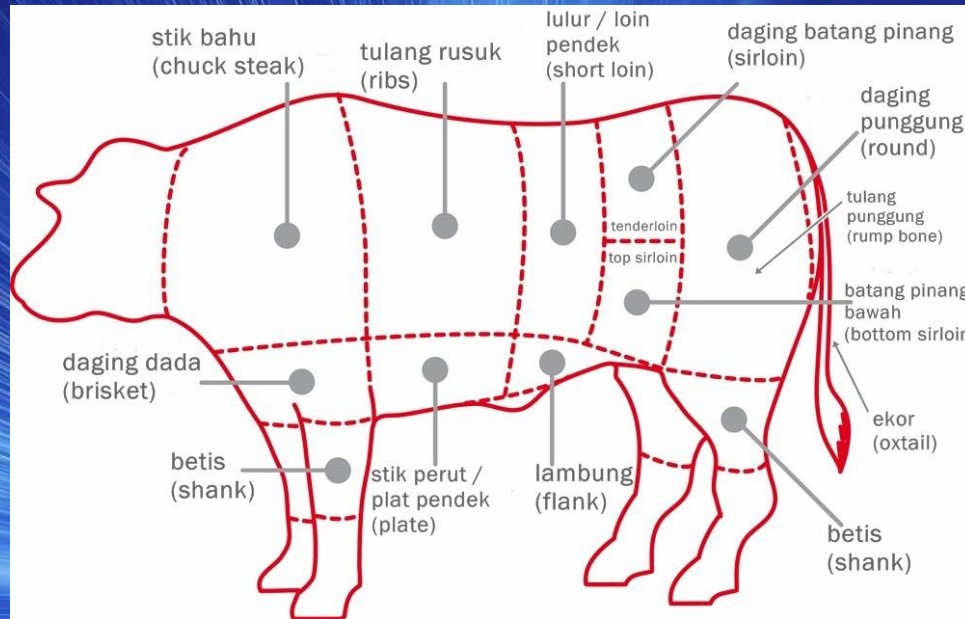
- Basuh bahagian luar kulit keras dengan berhati-hati sehingga bersih
- Krustasia seperti udang boleh disediakan dalam bentuk sepenuhnya dengan mengopek seluruh bahagian kulit udang, separuhnya atau disediakan dalam bentuk asal
- Krustasia seperti ketam hendaklah dibersihkan dengan cara membuang bahagian usus dan perut dibalik bahagian kulit yang lembut
- Asingkan sekiranya terdapat krustasia yang telah busuk dan rosak



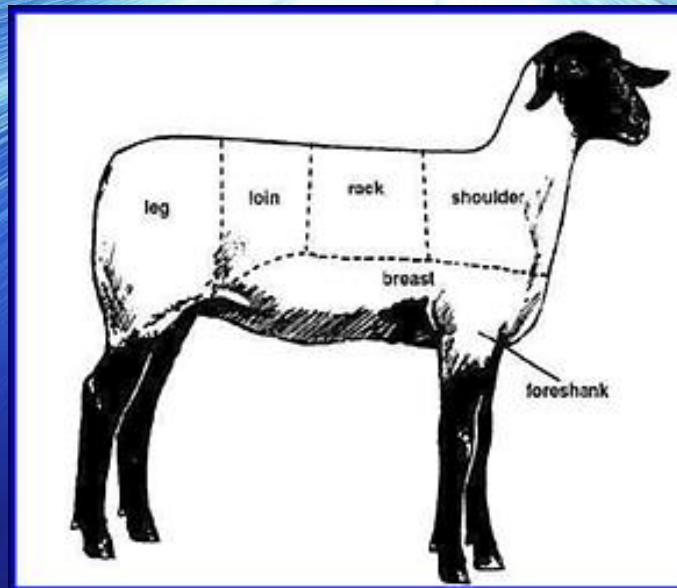
***Cara memotong ikan untuk mendapatkan potongan filet :***

- 1. Letakkan ikan pada landas cincang***
- 2. Buat torehan di atas tulang belakang (dari ekor menuju kepala)***
- 3. Buat torehan melintang untuk memisahkan kepala dengan filet***
- 4. Keluarkan filet bahagian kiri dengan cara menekan filet ke kiri dan menggerakkan pisau di atas tulang dari bahagian tulang belakang ke arah luar***

## Bahagian potongan lembu



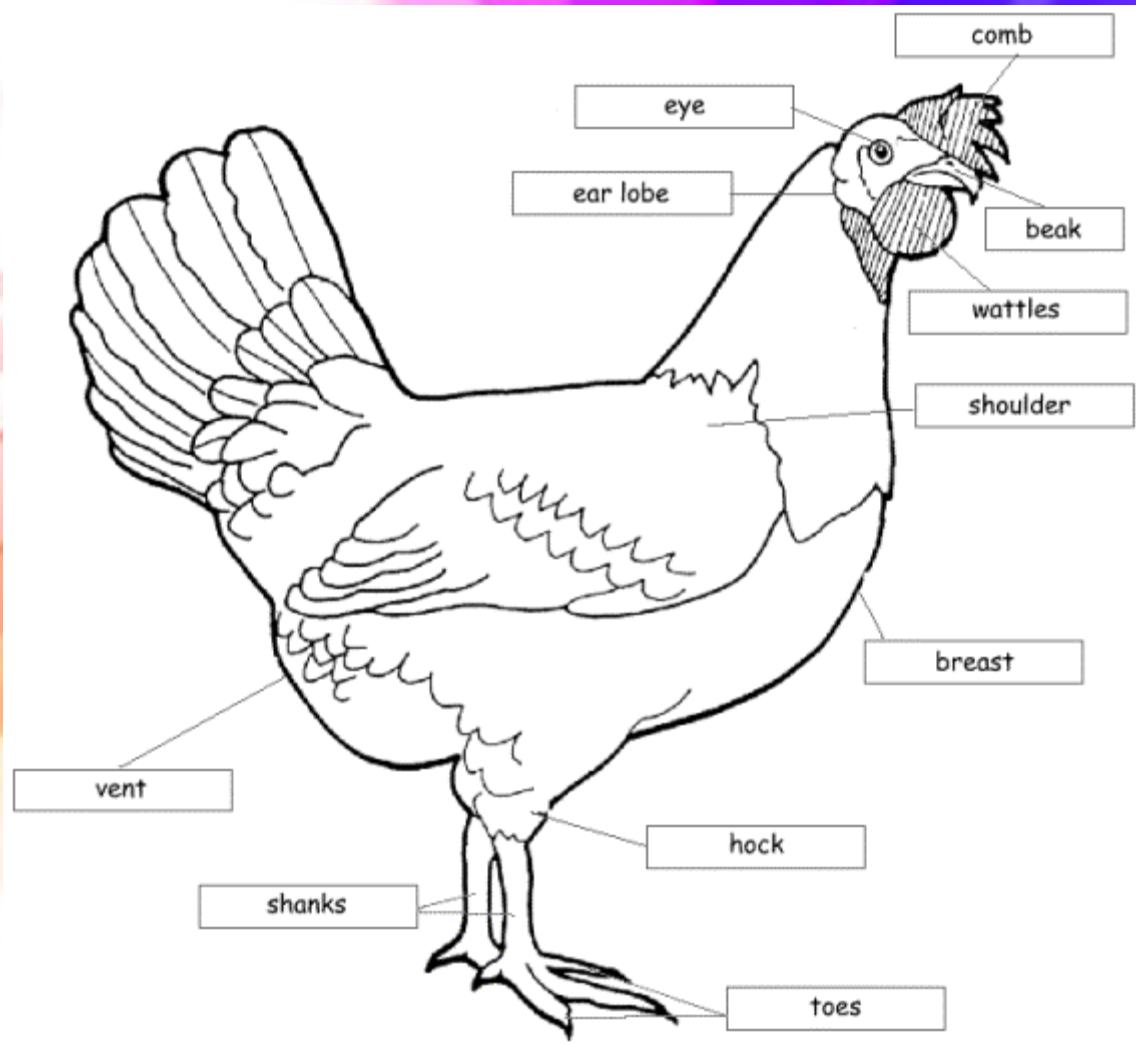
## Bahagian potongan utama kambing





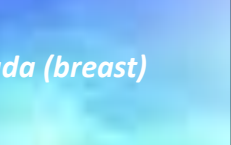




# ***NAMA BAHAGIAN POTONGAN DAGING***

<b><i>bil</i></b>	<b><i>Bahagian</i></b>	<b><i>Keterangan</i></b>	<b><i>Bil</i></b>	<b><i>Bahagian</i></b>	<b><i>Keterangan</i></b>
<b><i>1</i></b>	<b><i>Bahu (chuck)</i></b>	<b><i>Bahagian bahu lembu atau kambing</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>Batang pinang</i></b>	<b><i>Bahagian bawah rusuk lembu atau kambing</i></b>
<b><i>2</i></b>	<b><i>Rusuk (Rib)</i></b>	<b><i>Bahagian rusuk lembu atau kambing</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>Beef round (bottom)</i></b>	<b><i>Bahagian bawah belakang lembu atau kambing</i></b>
<b><i>3</i></b>	<b><i>Rib steak</i></b>	<b><i>Kaedah pemotongan bahagian rusuk</i></b>	<b><i>11</i></b>	<b><i>Beef round (top)</i></b>	<b><i>Bahagian atas belakang lembu atau kambing</i></b>
<b><i>4</i></b>	<b><i>Loin pendek (short loin)</i></b>	<b><i>Bahagian atas belakang lembu atau kambing</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>Beef flank steak</i></b>	<b><i>Hasil pemotongan daripada bahagian round</i></b>
<b><i>5</i></b>	<b><i>Beef loin</i></b>	<b><i>Bahagian keseluruhan atas belakang lembu atau kambing</i></b>	<b><i>13</i></b>	<b><i>Whole leg (shank)</i></b>	<b><i>Kedudukan bahagian ini terletak di kaki lembu atau kambing</i></b>
<b><i>6</i></b>	<b><i>Beef T-bone steak</i></b>	<b><i>Hasil pemotongan daripada bahagian loin</i></b>	<b><i>14</i></b>	<b><i>Ekor</i></b>	<b><i>Bahagian belakang lembu atau kambing</i></b>
<b><i>7</i></b>	<b><i>Tenderloin (trimmed)</i></b>	<b><i>Hasil pemotongan daripada bahagian loin</i></b>			<b><i>Organ dalaman terdiri daripada hati, perut, paru, limpa, otak dan usus</i></b>
<b><i>8</i></b>	<b><i>Beef strip loin</i></b>	<b><i>Bahagian atas belakang lembu atau kambing yang telah melalui proses trimming</i></b>	<b><i>15</i></b>	<b><i>Buah pinggang, hati otak, offal, perut</i></b>	

# ***Bahagian-bahagian ayam***



# NAMA BAHAGIAN POTONGAN AYAM

<i>bil</i>	<i>Bahagian</i>	<i>Keterangan</i>	<i>Bil</i>	<i>Bahagian</i>	<i>Keterangan</i>
1	 Whole chicken	Ayam dengan semua bahagian termasuk semua bahagian di dalam perut. Terdiri daripada daging putih dan gelap	6	Tenderloin	Potongan otot daripada dada yang terdapat di kedua-dua sisi tulang dada. Terletak di bahagian atas bahagian dada. Terdiri daripada daging putih sahaja
2	 Poultry half	Ayam dibahagi setengah secara memanjang dari bahagian dada ke belakang dan kedua-dua potongan mempunyai bahagian yang sama	7	Kepak (wing)	Kepak ayam terdiri daripada tiga bahagian, hujung kepak, wingette (hujung sayap datar), dan drumette
3	 Dada (breast)	Keseluruhan bahagian dada ayam. Terdiri daripada daging putih sahaja	8	Atas paha (thigh)	Bahagian atas kaki di atas sendi lutut yang disambungkan ke tubuh ayam. Terdiri daripada semua daging gelap
4	 Breast quarter	Secara umumnya meliputi satu suku daripada seekor ayam. Potongan	9	 Whole leg	Bahagian kaki ayam yang terdiri daripada dua bahagian iaitu thigh dan drumstick. Terdiri daripada daging gelap sahaja
5	Breast Halves	Bahagian dada ayam yang telah dipotong secara memanjang, yang menghasilkan dua bahagian. Terdapat bahagian yang ada tulang, tanpa tulang, ada kulit dan tanpa kulit. Bahagian dada yang lebih besar kadangkala dipotong setengah untuk memberikan saiz hidangan yang lebih kecil	10	 Paha (drumstick)	Bahagian bawah kaki di bawah sendi lutut. Terdiri daripada semua daging gelap
			11	 Leher, jantung, hempedal, giblets	Terdiri daripada leher, hati, jantung dan hempedal

## *Pemilihan daging yang berkualiti*

**Daging segar**

*Warna : merah pekat, tidak pucat dan tidak kotor*

*Tekstur : kenyal apabila ditekan*

*Bau atau aroma : segar iaitu bau khas daging lembu atau kambing*

*Bentuk urat : wajar dan tidak mengalami pembengkakan*

**Daging tidak segar**

*Warna: kebiru-biruan atau hijau*

*Tekstur: lembik apabila ditekan*

*Bau atau aroma: bau busuk atau masam yang sangat mencengkam*

*Bentuk urat : mengembang dan kembung*



# PROSEDUR PENYIMPANAN DAGING

## DAGING SEGAR

- *Daging hendaklah dilap dengan kain bersih dan dibungkus*
- *Daging mesti diporsikan untuk setiap masakan dan disimpan di bahagian sejuk beku*
- *Purata suhu ialah - 18 darjah celsius*
- *Elakkan daging mentah tersentuh dengan daging yang sudah dimasak kerana daging mentah mengandungi bakteria bercun yang boleh menyebabkan kercunan makanan melalui pencemaran silang*

## DAGING BEKU

- *Perlu disimpan di bahagian sejuk beku pada purata suhu – 18 darjah celsius*
- *Bungkusan daging perlu dibuka dan disimpan di dalam bekas, dilindungi dan dinyahfros dengan sempurna sebelum dimasak*

## OFFAL

- *Bahagian-bahagian offal perlu dibungkus atau dasingkan dalam bekas sebelum disejukbekukan*
- *Lebih offal yang telah dinyahfroskan, disarankan untuk tidak dibekukan semula bagi mengelakkan pencemaran bakteria yang boleh mengakibatkan keracunan makanan*

## DAGING MASAK

- *Sejukkan daging yang telah dimasak terlebih dahulu sebelum disimpan didalam peti sejuk*
- *Pastikan daging yang telah dimasak terasing daripada bahan-bahan mentah yang lain*

## *Lima langkah merancang menu hidangan berasaskan daging*

Merancang menu hidangan daging

Memilih resepi hidangan daging

Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan daging

Membuat pengiraan kos hidangan daging

Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan daging



## MISE AN PLACE BAGI HIDANGAN DAGING

KATEGORI	LANGKAH PENYEDIAAN
<b>DAGING MERAH</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kenal pasti bahagian potongan daging merah</i></li><li>• <i>Basuh daging sebelum dipotong dan gunakan secepat mungkin kerana daging merah mudah tercemar dengan bakteria</i></li><li>• <i>Sebelum memotong daging, buang lemak yang berlebihan</i></li><li>• <i>Potong daging mengikut ira melintang supaya gentian pendek dan daging menjadi lebih lembut apabila dimasak</i></li><li>• <i>Bagi tujuan perapan, daging boleh disalut dengan bahan perasa lebih awal supaya daging merah dapat menyerap rasa dengan lebih baik</i></li><li>• <i>Daging juga boleh dimasak terlebih dahulu sekiranya perlu seperti direbus dengan air di dalam periuk tekanan sebelum dipotong</i></li></ul>
<b>DAGING PUTIH</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kenal pasti bahagian potongan daging putih</i></li><li>• <i>Basuh dan bersihkan daripada sebarang kekotoran</i></li><li>• <i>Elak dibiarkan terlalu lama kerana daging putih mudah tercemar dengan bakteria</i></li><li>• <i>Buang bahagin lemak yang berlebihan</i></li><li>• <i>Potong daging putih mengikut keperluan jenis hidangan</i></li></ul>
<b>OFFAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kenal pasti bahagian offal</i></li><li>• <i>Basuh dan bersihkan sebelum dipotong</i></li><li>• <i>Potong mengikut keperluan dan jenis hidangan</i></li></ul>

Espagnole Sauce  
(Demi Glace)  
(Stok perang dan  
roux)

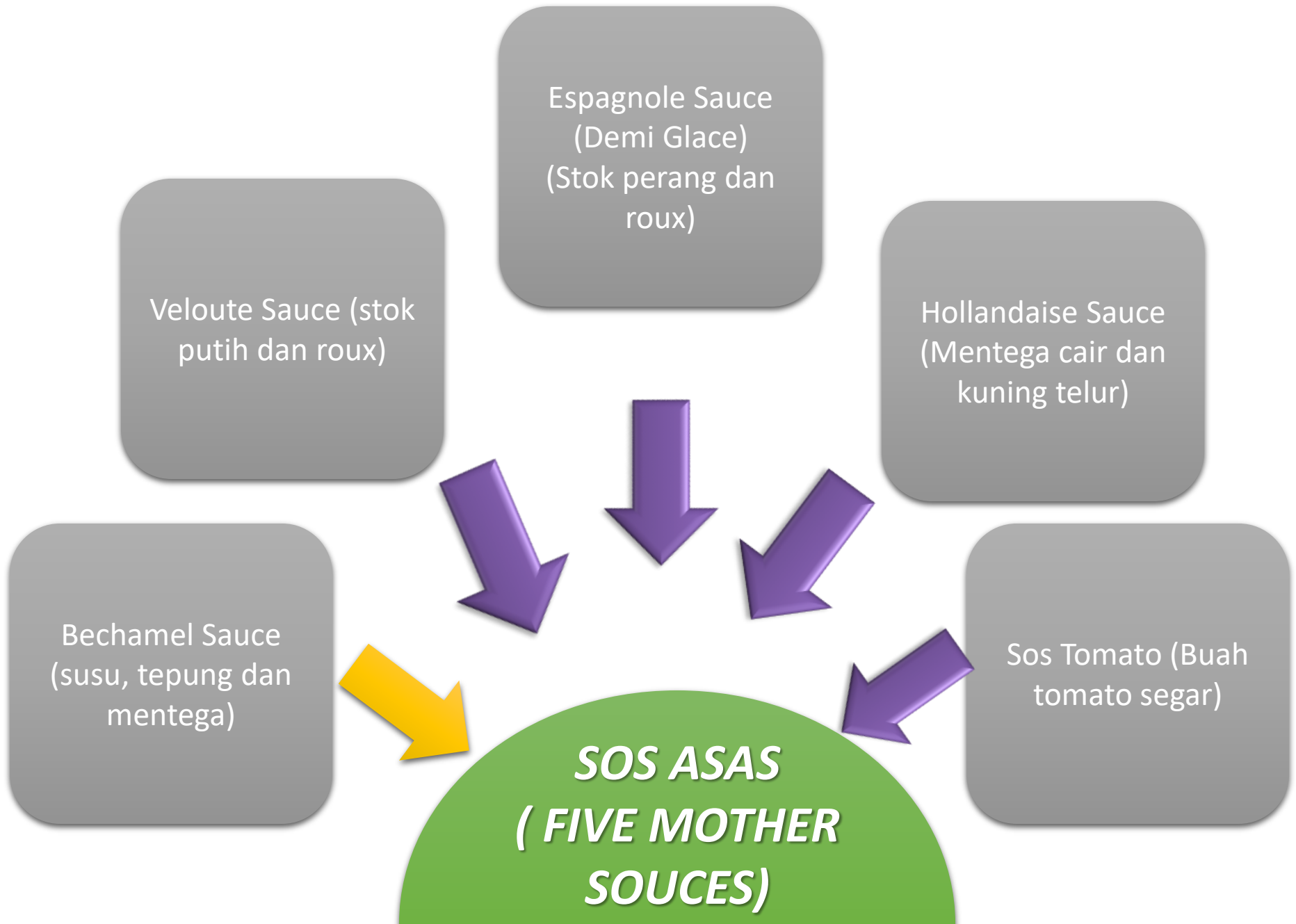
Veloute Sauce (stok  
putih dan roux)

Hollandaise Sauce  
(Mentega cair dan  
kuning telur)

Bechamel Sauce  
(susu, tepung dan  
mentega)

Sos Tomato (Buah  
tomato segar)

**SOS ASAS  
( FIVE MOTHER  
SOURCES)**



# Kriteria pemilihan sos

## **HIDANGAN PEMBUKA SERELA**

- *Sos manis lebih sesuai dihidangkan sekiranya bahan utama hidangan terdiri daripada sayur-sayuran*
- *Sos pedas pula lebih sesuai dihidangkan sekiranya bahan utama ialah daging, ikan dan kerang-kerangan*

## **HIDANGAN UTAMA**

- *Sos pedas sesuai dipadankan hidangan berasaskan daging lembu, ayam, ikan dan kerang-kerangan*
- *Sos manis juga boleh dihidangkan dengan daging seperti daging itik bersama sos kranberi atau daging kambing bersama sos daun pudina*

## **PENCUCI MULUT ATAU DESERT**

- *Sos manis merupakan pilihan utama dan kebiasaan dalam hidangan desert atau pencuci mulut*
- *Contoh pemilihan sos manis adalah seperti padanan puding karamel bersama sos karamel ataupun puding roti bersama sos vanilla*

## **SNEK**

- *Snek adalah anara hidangan yang boleh dianggap sebagai hidangan yang boleh dianggap sebagai hidangan ringan yang sangat sesuai dimakan bersama sos*
- *Pemilihan sos savouri sangat sesuai dengan snek yang bahan utamanya berasaskan ikan dan kerang-kerangan seperti keropok lekor*

# BAHAN DAN KAEDAH PENYEDIAAN SOS

## SAYUR-SAYURAN

*Terdiri daripada beberapa jenis iaitu sayuran berdaun, berbatang, berbunga, berubi dan berubah. Digunakan mentah atau dimasak. Contohnya seperti cendawan, tomato dan saderi*

## IKAN DAN KERANG-KERANGAN

*Terdiri daripada ikan dan kerang-kerangan seperti ikan kembung, udang, ketam dan sotong*

## TULANG

*Tulang yang selalu digunakan dalam penyediaan sos ialah tulang lembu dn tulang ayam*

## HERBA

*Antara jenis herba yang boleh digunakan adalah seperti daun limau purut, serai, halia serta kunyit*

## MINYAK

*Antara minyak yang digunakan untuk membuat sos adalah minyak kelapa, minyak kelapa sawit, minyak zaitun, minyak jagung, minyak bunga matahari dan minyak kacang*

## CUKA

*Terdapat pelbagai jenis cuka dalam pembuatan sos seperti cuka putih, cuka merah dan cuka epal*

# PROSEDUR PENYIMPANAN SOS

## **KESELAMATAN MAKANAN**

Sos yang akan disimpan di dalam peti sejuk atau peti sejuk beku perlu disimpan di dalam balang yang boleh ditutup rapat dan bebas daripada cecair. Balang yang basah menyebabkan pertumbuhan kulat dipermukaan sos tersebut

## **MASA PENYEDIAAN**

Sos yang telah disimpan dalam peti sejuk atau peti sejuk beku mesti dinyahfroskan terlebih dahulu sebelum dipanaskan semula.

Memasak semula sos Dalam keadaan beku tanpa dinyahfroskan boleh mengakibatkan tindak balas kimia dan mencemari sos tersebut

## **MASA UNTUK MENYIMPAN**

Sos yang akan digunakan dalam masa terdekat, boleh disimpan dalam bekas plastik yang tertutup. Manakala penyimpanan yang lebih lama seperti sejuk beku memerlukan bekas yang lebih tahan (durable). Selain itu, sos juga boleh disimpan dalam beg plastik makanan beku

## LIMA LANGKAH MERANCANG MENU HIDANGAN BERASASKAN SOS

Merancang menu hidangan  
sos



Memilih resepi hidangan sos



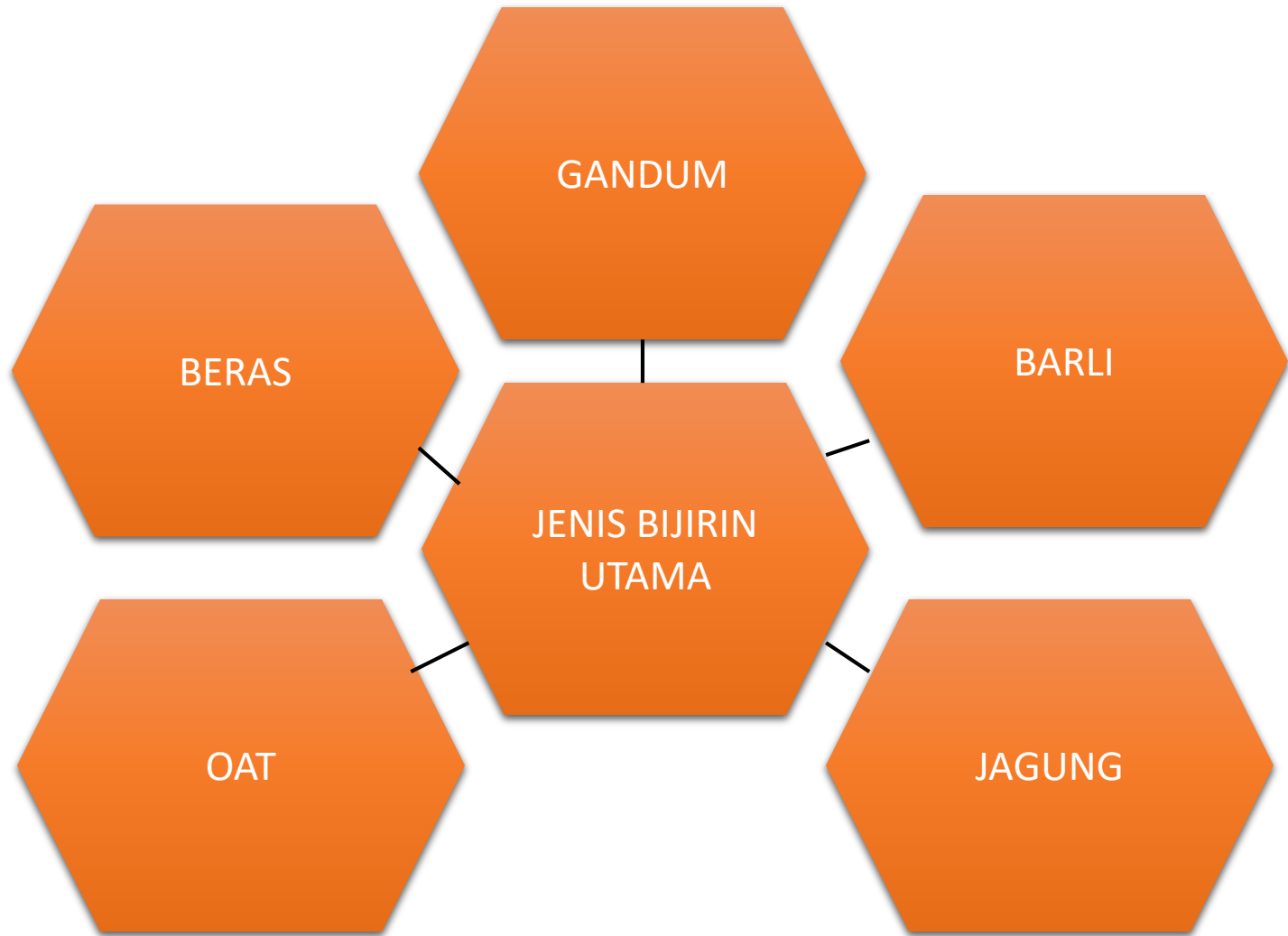
Menyenaraikan alatan dan  
bahan bagi menyediakan  
hidangan sos



Membuat pengiraan kos  
hidangan sos



Menyedia, memasak,  
menghias dan menghidang  
hidangan sos mengikut resepi



# JENIS – JENIS BIJIRIN UTAMA

## **BERAS**

*Beras merupakan makanan utama bagi orang asia. Beras boleh dijadikan nasi dan dimakan bersama-sama lauk seperti daging, ikan, kerang-kerangan dan sayur-sayuran. Beras boleh dikisar untuk dijadikan tepung beras. Tepung beras digunakan untuk membuat kuih-muih, mihun, laksa, kuetiau, laksam, bahan penyadur dan pemekat untuk sesuatu makanan. Antara jenis beras yang berada di pasaran ialah : beras biasa, beras basmati, beras pulut hitam, beras jepun atau sushi, beras pulut, beras bukit, beras perang dan beras wangi siam*

## **GANDUM**

*Bijian gandum berbentuk bujur dan kecil serta mengandungi selaput kuli luar yang berwarna perang. Gandum merupakan bahan makanan utama bagi masyarakat Eropah dan Amerika. Biji-bijian gandum dikisar untuk menjadi tepung. Apabila diadun bersama air, protein gandum (gluten) akan mengenyal dan memeri. Tepung gandum digunakan dalam menghasikan bahan makanan seperi pasta, mi, roti, kek, pastri dan biskut*

## **JAGUNG**

*Jagung tidak seperti bijirin lain yang mempunyai sekam yang meliputi setiap biji benih tetapi jagung mempunyai set sekam menutup keseluruhan benih. Jagung dikisar untuk dijadikan tepung atau dijadikan cornmeal*

## **BARLI**

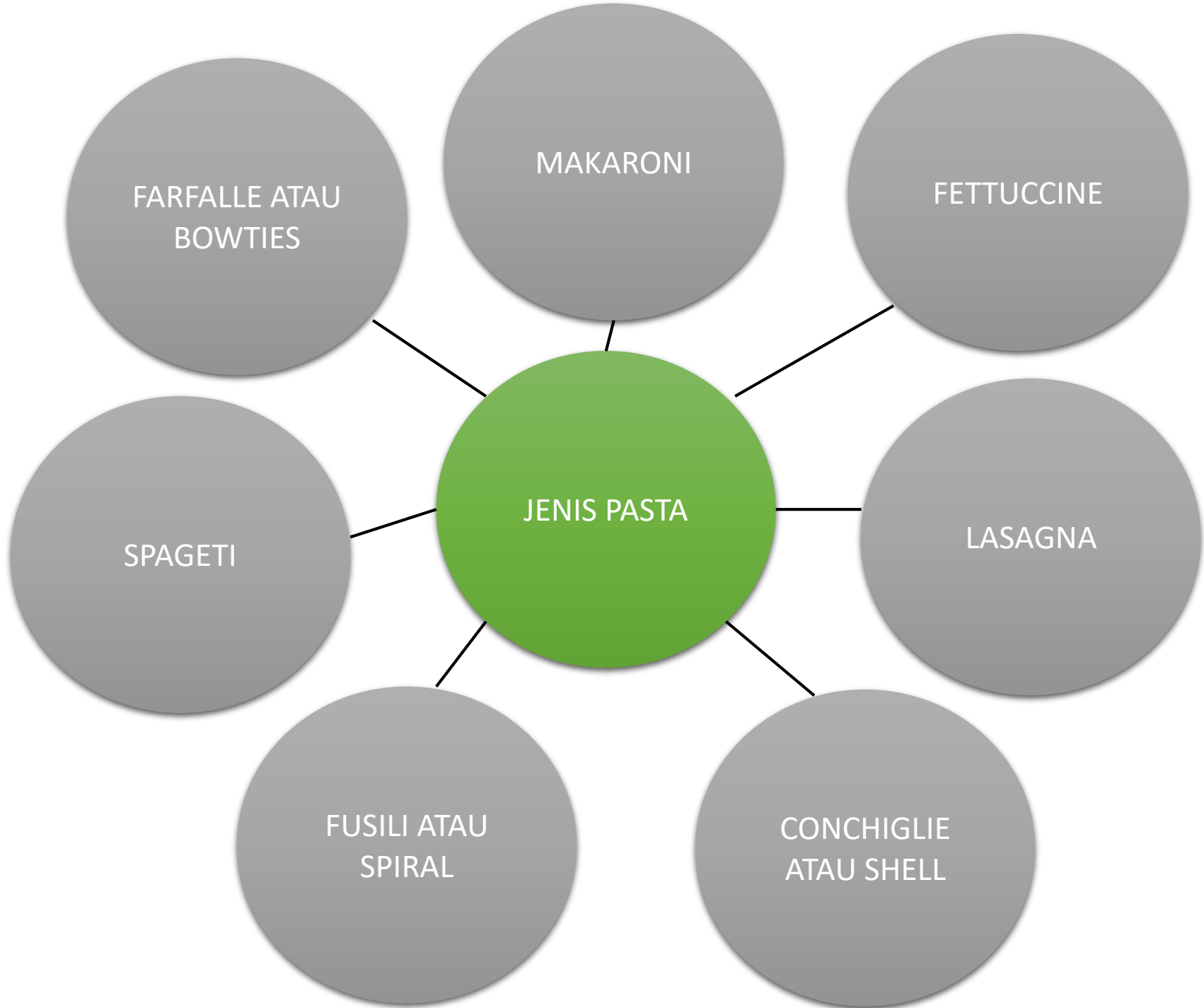
*Rupa bentuk barli hampir sama dengan gandum, Cuma warnanya lebih cerah daripada gandum. Kebiasaanya barli dijadikan minuman atau dimasak menjadi bubur. Barli juga digunakan sebagai bahan fermentasi dalam menghasilkan minuman*

## **OAT**

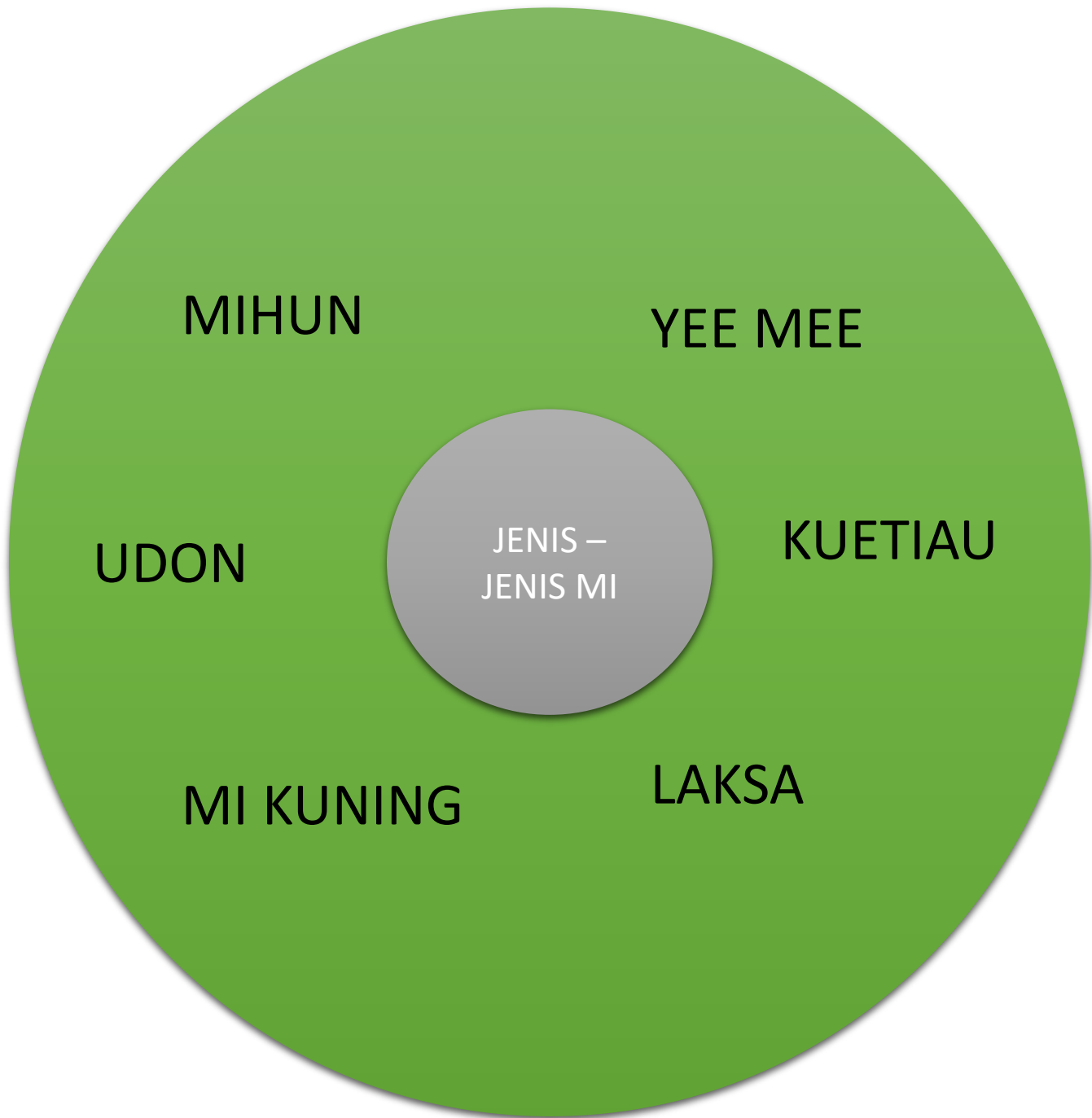
*Oat ialah sejenis tumbuhan bijirin yang ditanam di kawasan yang sejuk. Oat digunakan bukan sahaja sebagai makanan kepada manusia tetapi turut digunakan sebagai makanan untuk ternakan secara meluas. Oat lebih sesuai sebagai makanan sarapan pagi. Kebiasaannya dijadikan bubur dan biskut*

# Ciri – ciri bijirin dan aspek pemilihannya

<i>bil</i>	<i>Jenis</i>	<i>Ciri-ciri</i>	<i>Cara pemilihan</i>	<i>Kegunaan</i>
1	Beras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbahagi kepada tiga jenis iaitu beras putih, beras pulut dan beras perang</li> <li>• Mengalami proses pembersihan sehingga putih jernih</li> <li>• Boleh didapati dalam pelbagai jenis gred</li> <li>• Berkanji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kering</li> <li>• Tidak ada bubuk atau ulat beras</li> <li>• Bersih</li> <li>• Tidak hancur</li> </ul>	<p>Digunakan untuk menghasilkan hidangan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi</li> <li>• Bubur</li> <li>• Lemang</li> <li>• Ketupat</li> <li>• Pulut kuning</li> <li>• Tepung beras</li> </ul>
2	Gandum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbahagi kepada tiga bahagian utama iaitu bran, germa dan endosperma</li> <li>• 82% endosperma menghasilkan tepung putih</li> <li>• Tepung gandum tulen dihasilkan daripada keseluruhan biji gandum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kering</li> <li>• Tidak ada bubuk, kutu atau ulat</li> </ul>	<p>Digunakan mengikut jenis tepung seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tepung gluten tinggi</li> <li>• Tepung serbaguna</li> <li>• Tepung naik sendiri</li> </ul>
3	Jagung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbahagi kepada tiga jenis iaitu butir jagung kering, butir jagung segar dan jagung tongkol segar</li> <li>• Berkanji</li> <li>• Terdapat dalam bentuk empingan jagung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segar</li> <li>• Tidak kecut dan berbubuk</li> <li>• Jagung segar</li> </ul>	<p>Digunakan untuk menghasilkan hidangan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertih jagung</li> <li>• Empingan jagung</li> <li>• Snek jagung</li> <li>• Bubur</li> </ul>
4	Barli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berwarna putih dan bersih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kering</li> <li>• Tidak berbubuk</li> </ul>	<p>Digunakan untuk menghasilkan hidangan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bubur</li> <li>• Minuman barli</li> </ul>
5	Oat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbahagi kepada tiga jenis iaitu biji oat, empingan oat dan empingan oat segera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kering</li> <li>• Tidak berbubuk</li> </ul>	<p>Digunakan untuk menghasilkan hidangan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minuman berasaskan oat</li> <li>• Biskut</li> </ul>



JENIS-JENIS PASTA	CIRI - CIRI	CARA PEMILIHAN	JENIS MASAKAN
<p><b>PASTA PANJANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Spageti</li> <li>ii. Linguine</li> <li>iii. Fusili lunghi</li> <li>iv. Capelli d'angelo</li> </ul> <p><b>PASTA REBEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Tagliatelle</li> <li>ii. Pappardelle</li> <li>iii. Feuccine</li> <li>iv. Lasagna</li> </ul> <p><b>PASTA PENDEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Farfalle</li> <li>ii. Fusili</li> <li>iii. Conchiglie</li> <li>iv. Radiatore</li> </ul> <p><b>PASTA TIUB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Penne</li> <li>ii. Rigatoni</li> <li>iii. Makaroni</li> <li>iv. Gigantoni</li> </ul> <p><b>PASTA BERINTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Ravioli</li> <li>ii. Tortellini</li> <li>iii. Cannelloni</li> <li>iv. Tortelloni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biasanya direbus sebelum boleh dimakan</li> <li>• Dimakan bersama sos, digoreng atau dimasukkan ke dalam sup</li> <li>• Terdapat dalam pelbagai bentuk dan saiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilih pasta yang masih utuh, tidak patah dan padat</li> <li>• Warna pasta yang baik iaitu kekuningan</li> <li>• Komposisi pasta yang berkualiti</li> <li>• Pilih pasta mengikut resepi: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasta untuk sup</li> <li>▪ Pasta untuk dimasak dua kali</li> <li>▪ Pasta untuk panggang</li> <li>▪ Pasta berinti</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spageti bolognese</li> <li>• Beef lasagna</li> <li>• Fettuccine carbonara</li> <li>• Pasta fagioli</li> <li>• Cheese ravioli</li> </ul>



MIHUN

YEE MEE

JENIS –  
JENIS MI

KUETIAU

UDON

LAKSA

MI KUNING

# CIRI – CIRI DAN CARA PEMILIHAN MI

JENIS – JENIS MI	CIRI – CIRI	CARA PEMILIHAN	JENIS MASAKAN
<p><b>KERING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mihun</i></li> <li>• <i>Yee mee</i></li> <li>• <i>Suun</i></li> <li>• <i>Mi segera</i></li> <li>• <i>Soba kering</i></li> <li>• <i>Laksa kering</i></li> <li>• <i>Somen</i></li> </ul> <p><b>SEGAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kuetiau</i></li> <li>• <i>Laksa segar</i></li> <li>• <i>Mi kuning</i></li> <li>• <i>laksam</i></li> <li>• <i>Mi wantan</i></li> <li>• <i>Shirataki</i></li> <li>• <i>Ramen udon</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Terbahagi kepada tiga iaitu ‘Wheat Flour Noodles’, ‘Rice Noodles’ dan ‘Hand Pulled Noodles’</i></li> <li>• <i>Boleh dimakan panas, kukus, goreng, rebus atau dihidang bersama sup</i></li> <li>• <i>Mi kering (mudah dimasak dalam waktu yang singkat)</i></li> <li>• <i>Mi segar (tidak pecah atau hancur apabila dimasak)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mempunyai rupa dan tekstur yang licin dan seragam</i></li> <li>• <i>Tiada tompok apabila dilihat di bawah cahaya</i></li> <li>• <i>Bagi mi jenis kering, berbunyi rapuh apabila dipatahkan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chinese Noodles in Peanut Sauce</i></li> <li>• <i>Shanghai Stir Fry Noodles</i></li> <li>• <i>Szechuan Noodles</i></li> <li>• <i>Soba Salad</i></li> <li>• <i>Mi Kari</i></li> <li>• <i>Laksa Penang</i></li> <li>• <i>Char Kue Tiau</i></li> <li>• <i>laksam</i></li> </ul>

# CARA PENYIMPANAN BIJIRIN DAN HASIL BIJIRIN

## BIJIRIN

- *Disimpan dalam bekas tertutup*
- *Disimpan pada suhu bilik*

## PASTA KERING

- *Disimpan dalam bekas tertutup*
- *Disimpan dalam suhu bilik*
- *Pastikan catat tarikh luput*

## PASTA

### PASTA SEGAR

- *Setelah dicanaii, perlu digaul dengan tepung sebelum direbus*
- *Boleh disimpan beku*

### MI / MIHUN / LAKSA KERING

- *Boleh disimpan di dalam bekas tertutup pada suhu bilik*

## MI / MIHUN / LAKSA / KUETIAU

### MI / MIHUN / LAKSA SEGAR

- *Boleh disimpan dalam bekas tertutup dan disimpan di dalam peti sejuk. Catat tarikh luput. Elakkan bersentuh dengan air*

Merancang menu hidangan berasaskan bijirin dan hasil bijirin



Memilih resepi hidangan bijirin dan hasil bijirin



Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan bijirin dan hasil bijirin



Membuat pengiraan kos hidangan bijirin dan hasil bijirin



Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan bijirin dan hasil bijirin mengikut resipi

LIMA  
LANGKAH  
MERACANG  
MENU  
HIDANGAN  
BERASAKA  
N BIJIRIN  
DAN HASIL  
BIJIRIN



# MISE EN PLACE BAGI HIDANGAN BIJIRIN DAN HASIL BIJIRIN

## JENIS BIJIRIN/ HASIL BIJIRIN

## LANGKAH – LANGKAH PENYEDIAAN

### BERAS

- *Pilih beras yang betul mengikut keperluan resepi*
- *Timbang beras dengan tepat*
- *Basuh beras bersih daripada kekotoran*
- *Rendam beras dalam air sekiranya perlu mengikut kehendak resepi*
- *Tuskan selepas dibasuh. Asingkan dalam bekas sebelum digunakan untuk memasak*

### GANDUM

- *Pilih bijirin gandum atau hasil bijirin daripada gandum mengikut keperluan resepi*
- *Timbang dan sukut bahan dengan tepat*
- *Bahan seperti tepung gandum hendaklah diayak sebelum digunakan*

### OAT

- *Pilih oat mengikut resepi*
- *Timbang oa dengan tepat*
- *Oat juga boleh dikisar halus mengikut resepi dan disimpan dalam bekas berutup bgi mengekalkan kesegaran*

### BARLI

- *Pilih barli mengikut resepi*
- *Bersihkan berli daripada sebarang kekotoran dan tuskan*
- *Rebus barli hingga lembut sekiranya resipi memerlukan barli yang siap dimasak*
- *Letakkan dalam bekas yang sesuai selepas dibasuh atau dimasak*

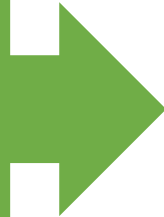
### JAGUNG

- *Pilih jagung mengikut resepi*
- *Jagung kering hendaklah dibasuh bersih dan dituskan*
- *Jagung segar dibasuh bersih dripada kekotoran*
- *Empingan jagung boleh digunakan sepenuhnya atau kisar emping jagung mengikut keperluan resepi*
- *Letakkan daam bekas yang sesuai sehingga tiba masa untuk digunakan*

Menyeimbangkan rantai  
hidangan



Sajian  
terakhir  
dihidangkan  
selapas  
hidangan  
utama



FUNGI  
DESERT

Memberikan  
kepelbagaian  
warna dalam  
sajian



Mempelbagaikan perisa  
dan rasa makanan



# **SAJIAN TIMUR**

## **I. SAJIAN PANAS**

### ***DESERT BERGORENG***

*Desert jenis ini digoreng menggunakan kuantiti minyak yang banyak pada kuantiti yang sesuai. Contoh desert yang bergoreng ialah kuih keria, pisang goreng, cempedak goreng dan keledak goreng*

### ***DESERT KUKUS***

*Steamed desert dimasak dengan kaedah mengukus dengan menggunakan wap daripada air yang sedang mendidih seperti kuih seri muka, kuih lapis, nona manis, kuih sawi dan apam*

### ***BOILED DESERT***

*Dimasak dengan kaedah merebus dan menggunakan haba lembap iaitu dalam cecair yang bersuhu 100 darjahcelcius. Contohnya ialah kuih buah melaka, sagu gula melaka, puteri mandi dan sagu kelapa*

## ii. DESERT SEJUK



### ***BUAH – BUAHAN SEGAR TEMPATAN***

*Buah – buahan dibahagikan kepada dua bahagian dalam desert tempatan*

- *Buah – buahan segar yang siap dipotong dan dihidang bersama – sama, atau sebagai gubahan dan disajikan kepada tetamu*

### ***JELI***

*Diperbuat dengan melarutkan gelatin atau kristal jeli di dalam air. Rasa jeli boleh dipelbagaikan dengan menambah bahan perasa seperti yogurt, susu dan jus buah – buahan*

## SAJIAN BARAT

### **I. DESERT PANAS**

*Desert panas perlu dihidangkan segera sebaik sahaja disediakan kerana desert ini akan terjejas dari segi rasa dan rupa jika dibiarkan terlalu lama pada udara. Contohnya crepe, puff, pastry dan sebagainya*

### **II. DESERT SEJUK**

*Desert sejuk ialah desert yang dihidangkan sejuk. Sejuk boleh disediakan menggunakan bekas atau acuan yang besar atau kecil mengikut kesesuaian. Contohnya puding, jeli, agar – agar dan mousse. Desert sejuk terdiri daripada DESERT ASAS KRIM, DESERT ASAS KASTARD dan PUDING*

# PENYAJIAN ASAS DALAM PENYEDIAAN DESERT TIMUR DAN BARAT

## 1. **KELAPA**

- Digunakan dalam bentuk kelapa parut dan santan
- Santan ialah sumber cecair bagi penyediaan desert tempatan dan menyumbang rasa berlemak
- Kelapa parut pula digunakan sebagai :
  - Inti kuih seperti kuih ketayap
  - Saduran kuih seperti onde – onde

## 2. **Ubi – ubian**

- Ubi keledak boleh dibuat kuih keria dan cek mek molek, manakala ubi keladi boleh dijadikan kuih seri kaya keladi dan ubi kayu boleh dibuat bingka ubi dan lepat ubi

## 3. **BIJI SAGU**

- Diperoleh daripada empulur pokok rumbia atau tepung ubi kayu. Biji sagu tinggi kandungan kanjinya dan sesuai sebagai agen pemekat dalam makanan
- Tekstur sagu yang siap dimasak biasanya lembik dan melekit
- Banyak digunakan dalam penyediaan kuih tempatan seperti abuk – abuk

## 4. **GULA MELAKA**

- Dihasilkan daripada nira atau manisan di dalam mayang kelapa atau bunga kelapa
- Berwarna perang, berbau wangi dan rasanya tidak semanis gula tebu
- Digunakan sebagai inti kuih dan pewarna dalam masakan

## 5. **TEPUNG BERAS**

- Tepung beras dihasilkan daripada bijirin beras boleh dibahagikan kepada dua jenis :
  - Tepung beras kering digunakan sebagai bater penyadur makanan bergoreng. Tekstur makanan yang dihasilkan lebih garing berbanding bater penyadur tepung gandum
  - Tepung beras lembab digunakan untuk menghasilkan adunan kuih kukus yang lebih halus teksturnya. Contohnya, kuih lompong

## 6. **TEPUNG PULUT**

- Tepung pulut dihasilkan daripada bijirin beras pulut. Tepung pulut mengandungi kanji yang tinggi
- Tekstur liat apabila dicampurkan dengan cecair
- Lebih elastik daripada tepung biasa, tepung pulut digunakan dalam membuat adunan kuih tempatan seperti kuih koci

## 7. **TEPUNG GANDUM**

- Dihasilkan daripada bijirin gandum yang dikisar. Terdapat pelbagai jenis tepung gandum bergantung kepada kandungan glutennya, seperti yang berikut :
  - Tepung gandum serbaguna (all purpose flour) mengandungi sekitar 12% gluten
  - Tepung roti mengandungi gluten yang tinggi iaitu sekitar 13% hingga 14%
  - Tepung pastri mengandungi 9% hingga 10% gluten dan sesuai untuk pastri, doh pai, biskut dan muffin
  - Tepung kek mengandungi 7% hingga 9% gluten
  - Tepung naik sendiri (self raising flour) ditambahkan dengan bahan penaik (baking powder) dan garam

## 8. **SUSU**

- Boleh dijadikan bahan dalam sajian Timur dan Barat
- Bahan yang sering digunakan dalam masakan seperti puding dan agar-agar. Terdapat pelbagai produk susu seperti susu penuh krim

## 9. **KRIM KEJU**

- Sejenis bahan yang digunakan dalam dessert sajian barat
- Merupakan produk ternusu dengan kandungan lemak susu sebanyak 33%
- Kegunaan krim keju:
  - Sebagai bahan utama untuk kek keju
  - Menyumbang rasa berkrim dalam masakan
  - Sebagai sapuan (spread) untuk roti, bagel dan kraker
  - Sebagai cream frosting untuk menghias kek dan biskut
  - Sebagai soso pencinch (dipping sauce) untuk cip kentang atau salad

## 10. **KRIM SEGAR**

- Terdapat pelbagai jenis krim segar yang terdapat dalam pasaran seperti krim putar, double cream, single cream, light cream, clotted cream dan crème fraich. Setiap jenis krim ini dibezakan dengan kandungan lemak yang terkandung di dalamnya
- Fungsi krim dalam masakan dessert adalah sebagai bahan makanan yang menyumbang rasa lemak dan berkrim dalam hidangan dan sebagai bahan hiasan

## **11. GULA**

- Kebanyakan gula dihasilkan daripada tebu. Kegunaan gula ialah :
  - Memberi rasa manis dalam hidangan
  - Memberikan tekstur lembut dengan melemahkan struktur gluten dalam tepung gandum
  - Memberi warna keperang-perangan pada hidangan
  - Mengekalkan kelembapan hidangan desert

## **12. MENTEGA**

- Merupakan campuran krim susu yang mengandungi 30% hingga 45% lemak susu. Terdapat dua jenis mentega iaitu mentega tanpa garam (unsalted butter) dan mentega bergaram (salted butter)
- Kandungan mentega bergaram tidak melebihi 2% dan tambahn garam ini dapat membantu dalam memanjangkan jangka hayat produk
- Kualiti mentega dapat ditentukan melalui gred yang tertera pada pembungkusannya. Gred AA dan A dihasilkan daripada krim manis (sweet cream) manakala gred B dihasilkan daripada krim masam (sour cream) dan sedikit rasa berasid

## **13. TELUR**

- Telur digunakan sebagai :
  - Agen emulsi dalam makanan
  - Memerangkap udara dalam adunan kek dan meringue
  - Menambah khasiat (Protein) dan rasa dalam sesuatu hidangan
  - Sebagai bahan glis untuk hidangan seperti pastri dan biskut
  - Sebagai penyadur untuk makanan bergoreng

## **14. GELATIN**

- Bahan yang berasal daripada kolagen haiwan. Gelatin boleh diperoleh dalam bentuk kepingan, granul, dan serbuk
- Penggunaan gelatin dalam makanan bertujuan memberikan tekstur kenyal seperti gel (gelling agent)
- Gelatin segera (instant) boleh terus dimasukkan ke dalam makanan, manakal bentuk yang lain perlu direndam dalam air terlebih dahulu

## **15. BUAH – BUAHAN**

- Buah-buahan merupakan sumber desert yang menyegarkan dan mudah untuk dihidangkan pada bila-bila masa dan boleh menjadikan desert yang menarik dan berkhasiat
- Buah-buahan ialah sumber vitamin dan serat
- Buah-buahan juga berguna untuk membantu dalam pelawasan
- Salah satu cara terbaik untuk menambah jumlah buah-buahan dalam hidangan harian ialah dengan cara menghidangkannya sebagai iringan hidangan atau dijadikan jus
- Antara buah-buahan yang biasa dihidang adalah seperti pisang, nanas, mangga, nangka, tembikai, berik dan laici

## ***PERANCANGAN MENU DAN PEMILIHAN RESEPI***

*Desert yang sesuai dengan jenis perkhidmatan makanan*

*Keseimbangan sajian atau lengkap dengan hidangan lain*

*Bagi desert sejuk beku, sesuai dihidangkan pada waktu tengah hari dan musim panas*

# **Lima langkah merancang menu hidangan desert**

*Merancang menu hidangan desert*



*Memilih resepi hidangan desert*



*Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan desert*



*Membuat pengiraan kos hidangan desert*



*Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan desert mengikut resepi*

## ***MISE AN PLACE BAGI PENYEDIAAN DESERT***

***1. Kenal pasti resepi dan bahan yang diperlukan***

***2. Sediakan bahan-bahan utama bagi penyediaan desert***

***3. Timbang dan sukat bahan dengan tepat***

***4. Sediakan inti lebih awal mengikut keperluan resepi***

***5. Bakar bahan-bahan seperti kacang mengikut keperluan resepi***

***6. Rendam bahan makanan sekiranya perlu***

***7. Susun bahan-bahan dalam bekas yang sesuai***

# **ROTI**

## **ROTI MANIS**

Roti manis ialah jenis roti yang mempunyai rasa manis yang menonjol serta mempunyai tekstur lembut dengan atau tanpa isian. Roti manis termasuk dalam kategori rich dough (adunan dengan kadar gula dan lemak yang tinggi dan melebihi 10%)

## **ROTI PUTIH**

Roti putih ialah jenis roti yang memiliki warna putih dengan kandungan gula dan lemak di bawah 10% dan bertekstur empuk

## **ROTI KONTINENTAL**

Roti kontinental atau country bread boleh diperbuat dengan atau tanpa gula dan lemak di dalamnya. Roti kontinental berasal dari negara-negara Eropah yang kebanyakannya diperbuat daripada empat bahan utama iaitu tepung, yis, garam dan air. Contohnya french bread. Roti ini juga dikenali dengan istilah crusty bread. Tekstur kulit roti biasanya keras dan garing

## **RYE BREAD**

Merupakan roti bertekstur keras yang diperbuat daripada tepung rai (rye flour) dengan proses fermentasi yang panjang, iaitu 12 hingga 24 jam dan biasanya ditambahkan dengan bahan yang berasa masam seperti cuka makanan dalam adunannya dan dikenali dengan istilah sour dough

## **WHOLE WHEAT ATAU GRAIN BREAD**

Whole wheat atau tepung gandum lengkap adalah roti yang diperbuat daripada biji gandum yang dikisar atau dari campuran biji-bijian lain seperti oat, barli dan biji bunga matahari

# **PROSEDUR PENYIMPANAN ROTI DAN MASAKAN BERYIS**

## **PEMBUNGKUS ROTI**

- *Roti dan masakan yis yang dibeli dalam pembungkus plastik tidak digalakan untuk dibuka sehingga ingin dinikmati. Ini kerana pembungkus plastik membantu untuk mengekalkan kesegaran, kelembutan dan kelembapan roti*
- *Sekiranya pembungkus roti atau masakan beryis telah dibuka, pastikan plastik pembungkus diikat atau ditutup rapi kembali seperti asal. Pastikan tiada kandungan udara berlebihan dalam plastik pembungkus semasa menyimpan semula roti atau masakan beryis*

## **BEKAS KEDAP UDARA**

- *Setelah dibuka bungkusan asal, digalakan supaya lebih roti atau masakan beryis disimpan di dalam bekas kedap udara supaya roti dan masakan beryis kekal segar*
- *Roti perlu disimpan berasingan daripada bahan makanan yang lain kerana roti dan masakan beryis dapat menyerap bau dan rasa daripada bahan makanan lain seperti bawang*

## **MEMBEKUKAN ROTI DAN MASAKAN BERYIS**

- *Roti dan masakan beryis juga boleh dibekukan dalam peti sejuk beku sekiranya ingin disimpan dalam waktu yang lama*
- *Sebelum dibekukan, masukkan roti dan masakan beryis ke dalam beg plastik atau bekas kedap udara*
- *Roti dan masakan beryis yang dibekukan boleh bertahan di antara tiga hingga empat bulan*
- *Walaupun bagaimanapun, terdapat perubahan kepada kuantiti roti dan masakan beryis sekiranya disimpan dalam jangka waktu yang terlalu lama. Roti dan masakan yis yang dibekukan dapat mengelakkan daripada berkulat pada permukaan roti dan masakan beryis*

# **BAHAN MEMBUAT ROTI DAN MASAKAN BERYIS**

## **TEPUNG GANDUM**

- 1 *Terdapat tiga jenis tepung gandum yang biasa digunakan dalam menghasilkan roti dan masakan beryis iaitu tepung berprotein tinggi, tepung berprotein sederhana dan tepung berprotein rendah. Kegunaan setiap jenis tepung bergantung kepada resepidan hasil yang diinginkan. Karbohidrat dalam tepung akan menyerap cecair dan membentuk gluten. Kekenyalan roti dan masakan beryis dapat dilihat melalui tekstur roti*

## **YIS**

- 2 *Yis yang biasa digunakan dalam penghasilan makanan terbahagi kepada dua jenis iaitu yis kering atau segar. Cara penggunaan yis juga berlainan mengikut jenis. Yis segera lebih popular digunakan dalam menghasilkan roti dan masakan beryis kerana ia mudah didapati dan mudah digunakan*

## **CECAIR**

- 3 *Dalam menghasilkan roti dan masakan beryis, cecair digunakan sebagai bahan penggabung untuk menghasilkan doh atau bater. Terdapat pelbagai jenis cecair yang biasa digunakan seperti air, susu dan telur. Susu dan telur dapat meningkatkan kandungan nutrien dalam roti dan masakan beryis*

## **PERASA MAKANAN**

- 4 *Garam dan gula biasanya digunakan sebagai penambah perasa dalam penghasilan roti dan masakan beryis. Gula berfungsi sebagai makanan kepada yis bagi memastikan yis dapat berkembang dengan baik manakala garam pula sebagai kawalan proses fermentasi berlebihan dalam doh dan bater*

## **LEMAK**

- 5 *Lemak berfungsi sebagai bahan yang dapat menambahkan kelembutan pada hasil roti dan masakan beryis. Lemak yang biasanya digunakan adalah mentega dan juga shortening atau lemak sayur-sayuran. Lemak juga mampu membantu untuk memerangkap udara bagi memastikan doh atau bater berkembang dengan baik*

*DOH RENDAH LEMAK DAN GULA  
(LEAN DOUGH)*

*DOH TERKANDUNG LEMAK DAN  
GULA YANG TINGGI (RICH DOUGH)*

***JENIS – JENIS DOH***

*DOH SATU LANGKAH  
(STRAIGHT DOUGH METHOD)*

*DOH KAEDAH SPAN  
(SPONGE DOUGH METHOD)*

# Lima langkah merancang menu hidangan roti dan masakan beryis

*MERANCANG MENU HIDANGAN ROTI DAN MASAKAN BERYIS*

*Memilih resepi hidangan roti dan masakan beryis*

*Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan roti dan masakan beryis*

*Membuat pengiraan kos hidangan roti dan masakan beryis*

*Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan beroti dan masakan beryis mengikut resepi*

MISE AN PLACE BAGI PENYEDIAAN  
ROTI DAN MASAKAN BERYIS

- 1. Kenal pasti resepi dan bahan yang diperlukan*
- 2. Sediakan bahan-bahan utama bagi penyediaan roti dan masakan beryis*
- 3. Timbang dan sukat bahan dengan tepat*
- 4. Sediakan inti lebih awal mengikut resepi*
- 5. Sediakan yis yang telah difermensi mengikut keperluan resepi*
- 6. Rendam bahan makanan sekiranya perlu*
- 7. Susun bahan-bahan dalam bekas yang sesuai*
- 8. Sediakan mangkuk adunan bagi tujuan pengembangan*

***PASTRI RAPUH***

***PASTRI  
CHOUX***

***PASTRI  
LAPIS***

***JENIS – JENIS  
PASTRI***

***PASTRI PHYLLO***

***PASTRI DANISH***

## **BAHAN – BAHAN MEMBUAT PASTRI**

### **TEPUNG GANDUM**

- *Bahan utama dan sumber karbohidrat*
- *Berfungsi sebagai penyerap cecair dan menggabungkandoh pastri. Tepung gandum juga berfungsi meningkatkan volume doh pastri*
- *Membentuk jaringan gluten sehingga terbentuknya struktur akhir produk*
- *Tepung yang halus lembut (weak gluten) untuk pastri rapuh*
- *Tepung berprotein tinggi untuk pastri lapis*

### **CECAIR**

- *Cecair yang digunakan untuk pastri ialah susu, air dan jus lemon yang bertindak sebagai pelembap atau binding agent*
- *Membantu pembentukan gluten dan melarutkan tepung serta bahan-bahan kering lain*
- *Sumber tekanan wap air semasa proses pembakaran pastri*
- *Membantu mengaktifkan yis dalam penghasilan doh pastri danish*
- *Penggunaannya bergantung kepada jenis pastri, suhu, cuaca atau kuantiti bahan*

### **TELUR**

- *Berfungsi sebagai cecair yang menggabungkan adunan pastri*
- *Menambah kandungan nutrien kepada pastri, meningkatkan rasa dan keenakan pastri*
- *Seperti air, telur juga membantu dalam proses pembakaran dan menghasilkan wap untuk menaikkan pastri*

### **LEMAK**

- *Lemak yang digunakan dalam menghasilkan pastri ialah mentega, manjerin, pastri manjerin dan shortening*
- *Lemak membantu meningkatkan kandungan nutrien dalam pastri di samping menambahkan kelazatan pastri*
- *Apabila pastri dibakar, kelembapan dalam mentega bertukar menjadi wap. Karbon dioksida dilepaskan daripada penaik, lapisan doh meningkat dan mentega membantu untuk memerangkap udara bagi membuat pastri menjadi ringan dan rangup*
- *Pastri manjerin digunakan dalam penghasilan pastri lapis dan pastri danish*

### **GULA**

- *Memberi rasa*
- *Melembutkan gluten*
- *Perlu dilarutkan di dalam cecair terlebih dahulu*
- *Menggunakan gula halus atau gula kastor*
- *Penggunaan gula kasar menyebabkan permukaan pastri berkristal apabila telah masak*

# ***Lima langkah merancang menu hidangan pastri***

***Merancang menu hidangan pastri***



***Memilih resepi hidangan pastri***



***Menyenaraikan alatan dan bahan bagi menyediakan hidangan pastri***



***Membuat pengiraan kos hidangan pastri***



***Menyedia, memasak, menghias dan menghidang hidangan pastri  
mengikut resepi***

## ***MISE AN PLACE BAGI PENYEDIAAN PASTRI***

- 1. Kenal pasti resepi dan bahan yang diperlukan***
- 2. Sediakan bahan-bahan utama bagi penyediaan pastri***
- 3. Timbang dan sukat bahan dengan tepat***
- 4. Sediakan inti lebih awal mengikut resepi***
- 5. Bakar bahan-bahan seperti kacang mengikut keperluan resepi***
- 6. Rendam bahan makanan sekiranya perlu***
- 7. Susun bahan-bahan dalam bekas yang sesuai***

*TUJUAN*

*KESEIMBANGAN*

*KEPERLUAN*

*SUMBER*

*KEGEMARAN*

*TETAMU*

*FAKTOR FAKTOR  
PERANCANGAN  
MENU*