

Cara Membuat Kulit Lumpia Basah, Kering dan Krispi



(Foto: LintasMedan/ist)

Jakarta, 17/2 (LintasMedan) – Asal usul kata Lumpia (Lumpia adalah lafal dari Bahasa Hokkian). Lumpia atau lun pia adalah sejenis jajanan tradisional yang berasal dari Tionghoa. Lumpia terdiri dari lembaran tipis yang terbuat dari tepung gandum yang digunakan sebagai kulit (pembungkus) isian. Isian lumpia biasanya terdiri dari: rebung, telur, sayuran segar, daging, udang, seafood, dsb.

Lumpia yang terkenal di Indonesia, yaitu lumpia Semarang, lumpia ini sudah mengalami perubahan yang disesuaikan dengan cita rasa dan khas setempat. Jadi tidak usah berlama-lama lagi, kali ini kita akan membahas tips dan cara membuat kulit lumpia

Cara membuat kulit lumpia :

1. Cara membuat kulit lumpia kering

Bahan kulit lumpia kering :

100 gr tepung terigu kualitas bagus

2 butir telur ayam (pisahkan kuning dan putihnya, gunakan putihnya saja).

1 sdm minyak goreng atau secukupnya margarin.

Secukupnya garam.

Secukupnya air matang.

Cara membuat kulit lumpia goreng (lumpia kering) :

Sediakan wadah untuk adonan, lalu masukan 100 gr tepung terigu dan 1/2 sdt garam.

Aduk hingga tercampur rata.

Masukan putih telur, lalu aduk lagi sampai tercampur merata.

Tuangkan air bersih sedikit demi sedikit, sambil selalu mengaduk-aduk supaya adonan menjadi kalis.

Sesudah adonan kenyal, biarkan dulu selama 45 menit.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon yang telah diolesi dengan mentega (agar adonan tidak lengket)

Tuangkan adonan secukupnya (tipis-tipis), lalu goreng kulit lumpia sambil dibolak-balik.

2. Cara membuat kulit lumpia basah

Bahan kulit lumpia basah :

150 gr tepung terigu kualitas bagus

2 butir telur ayam (pisahkan kuning dan putihnya, gunakan putihnya saja).

1 sdm minyak goreng atau secukupnya mentega.

Secukupnya garam.

300 ml air matang atau santan encer.

Cara membuat kulit :

Sediakan wadah (1) untuk adonan, lalu masukan 150 gr tepung dan garam.

Siapkan wadah (2), kemudian masukan putih telur, lalu kocok.

Masukkan 1/2 bagian putih telur ke dalam wadah (1) yang berisi adonan, aduk-aduk hingga tercampur merata.

Tuangkan santan encer (air matang) sedikit demi sedikit, sambil mengaduknya hingga semua bahan tercampur merata.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon yang telah diolesi dengan mentega (agar adonan tidak lengket)

Goreng adonan lumpia hingga setengah matang saja.

Angkat kulit lumpia dan biarkan dingin lebih dulu, sebelum

digunakan untuk membungkus isian.

3. Cara membuat kulit lumpia untuk pisang coklat

Bahan kulit lumpia piscok :

100 gr tepung terigu

1 butir telur

1 sdt garam

50 ml minyak goreng

Secukupnya air (kurang lebih 200 ml/1 gelas)

Cara membuat kulit :

Masukkan garam dan air ke dalam gelas, aduk hingga garam benar-benar larut.

Masukkan tepung terigu dan putih telur ke dalam wadah, sambil menguleni-nya dengan tangan hingga adonan menggumpal dan agak kalis.

Tuangkan sedikit air garam ke dalam adonan, sambil menguleni adonan hingga teksturnya merata (lakukan proses ini berulang kali, hingga tingkat cair adonan cukup (tapi tidak terlalu encer)

Proses ini bertujuan agar kulit lumpia menjadi lentur dan tidak mudah robek.

Tuangkan minyak goreng ke dalam adonan, lalu aduk hingga merata.

Sekarang adonankulit lumpia piscok sudah siap digunakan.

Proses :

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon datar di atasnya.

Siapkan wajan datar anti lengket. Panaskan wajan diatas api kecil.

Angkat dulu wajan dari kompor, lalu dengan menggunakan kuas yang telah dicelupkan ke dalam wadah yang berisi adonan, oleskan adonan tersebut (seperti gerakan mengecat) di atas permukaan wajan dengan membentuk lingkaran. Atur agar ketebalan kulit pas (tidak tebal dan tidak tipis).

Kuas yang digunakan adalah kuas yang biasa digunakan untuk makanan dengan ukuran lebar kuas = kurang lebih 11 cm.

Letakkan kembali wajan yang sudah diolesi adonan lumpia diatas kompor, tunggu hingga kulit lumpia menjadi matang dan kering. Cara mengetahuinya, yaitu pada pinggiran kulit lumpia mulai mengelupas dan terangkat.

Angkat kulit lumpia, lalu tunggu hingga dingin.

4. Cara membuat kulit lumpia krispi

Bahan kulit lumpia krispi :

400 gr tepung terigu (protein rendah)

1 sdm telur ayam (kocok dahulu)

1 sdm air kapur sirih

1 sdm minyak goreng

Secukupnya garam

320 ml air

Cara membuat kulit :

Ambil wadah (1), lalu masukkan garam, air kapur sirih dan air (320 ml).

Aduk sampai merata sepenuhnya.

Ambil wadah (2), lalu masukkan terigu, tuangkan campuran dari wadah (1) sedikit demi sedikit.

Tambahkan 1 sdm telur yang sudah dikocok, lalu uleni adonan hingga merata.

Tambahkan 1 sdm minyak goreng, lalu uleni sampai benar-benar merata.

Diamkan dulu adonan kulit lumpia selama 30 menit.

Proses :

Nyalakan kompor dengan api sedang, lalu letakkan teflon datar di atasnya.

Setelah cukup panas. Angkat dulu wajannya.

Oleskan adonan pada wajan yang masih hangat.

Letakkan lagi wajan di atas kompor, goreng kulit lumpia hingga matang.

Bila adonan sudah bisa dilepaskan, itu tandanya kulit telah matang.

Angkat kulit lumpia krispi dari wajan, sekarang kulit lumpia siap digunakan.

5. Cara membuat martabak telur kulit lumpia

Bahan martabak telur kulit lumpia :

Bahan kulit :

200 gr tepung terigu

1 sdt garam

200 ml air

150 ml putih telur

2 sdm minyak sayur

Bahan isian :

2 butir telur ayam

250 gr daging cincang

2 siung bawang putih (iris halus)

4 siung bawang merah (iris halus)

1 batang daun bawang (iris halus)

1 bh bawang bombay (iris halus)

sdt lada halus

Secukupnya kaldu ayam

Secukupnya minyak goreng

Proses :

Kulit lumpia :

Siapkan wadah, lalu masukan tepung terigu, garam, dan putih telur.

Aduk-aduk campuran tersebut hingga merata.

Tuangkan air sedikit demi sedikit sambil terus mengaduk-aduk adonan hingga semua tercampur merata.

Biarkan dulu adonan selama 40 menit.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon di atasnya.

Oleskan minyak sayur di atas wajan, setelah itu oleskan adonan kulit lumpia tipis-tipis di atas wajan hingga merata.

Angkat kulit lumpia jika telah matang (tandanya, yaitu: bagian pinggir kulit lumpia sudah terkelupas dari wajan).

Kulit lumpia sudah siap digunakan.

Isian martabak :

Daging cincang (giling) dimasak dulu hingga matang.

Tumis daging cincang dan semua irisan bawang tersebut hingga matang

Tambahkan sedikit kaldu sapi, lalu tumis hingga benar-benar matang.

Angkat dan pindahkan ke wadah.

Membungkus isi martabak dengan kulit lumpia :

Ambil 1 lembar kulit lumpia, letakan bahan isian secukupnya di atasnya.

Lipat kulit lumpia hingga menutupi bahan isian.

Ulangi proses di atas hingga semua kulit dan bahan isian habis.

Letakkan wajan di atas kompor, lalu panaskan minyak goreng.

Masukkan dan goreng adonan martabak telur, bolak-balik hingga matang

Setelah warnanya menjadi kuning kecoklatan, itu tanda martabak sudah matang..

Angkat dan tiriskan martabak.

Martabak telur kulit lumpia siap disajikan.

Sebagai pelengkap, gunakan campuran acar dan saus pedas.

Demikian resep dan cara membuat bermacam-macam kulit lumpia.

Selamat mencoba.(LMC/int]

**“Nande Durian” Ramaikan
Wisata Kuliner Medan**



Wakil Gubernur Sumut Nurhajizah Marpaung (kanan) mengamati sejumlah buah durian yang dipajang di lokasi usaha "Nande Durian" Jalan Gajah Mada Medan, Sabtu (2/11). (Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 2/12 (LintasMedan) – Berkunjung ke Ibu Kota Sumatera Utara (Sumut), Medan tak akan lengkap jika belum mencicipi beragam menu kuliner khas daerah itu, salah satunya buah durian.

Bagi penggemar durian, buah dengan aroma khas dan berdaging lembut itu dapat dicicipi di salah satu lokasi usaha kuliner yang diberi nama "Nande Durian".

Usaha kuliner yang khusus menjual durian dan daging durian ini berlokasi di Jalan Gajah Mada No.14 Medan dan peresmiannya dilakukan oleh Wakil Gubernur (Wagub) Sumut, Nurhajizah Marpaung, Sabtu.

"Saya turut merasa gembira atas dibukanya Nande Durian yang ikut meramaikan destinasi kuliner di Sumut," ujarnya.

Dalam acara yang turut dihadiri Wakil Walikota Medan, Akhyar Nasution itu, Wagub Sumut mengajak para pelaku usaha durian di wilayah tersebut dan masyarakat umum agar ikut menjaga kelestarian durian Sumut.

Dikatakannya, setiap daerah di Sumut, memiliki keunikan dalam hal rasa dan aroma durian.

Buah durian lokal Sumut diperkirakan lebih diminati pasar, karena rasanya yang khas dibandingkan buah impor.

Bahkan durian Sumut sudah dipasarkan ke berbagai daerah dan diekspor ke mancanegara.

Karena itu, lanjutnya, usaha pertanian tanaman durian perlu terus dilestarikan agar salah satu komoditi buah andalan Sumut itu benar-benar mampu berperan menopang pengembangan pariwisata di wilayah tersebut.

Jika melihat kondisi Kota Medan saat ini dengan kunjungan wisatawan, baik nusantara maupun mancanegara yang terus meningkat, berarti kota ini membutuhkan lokasi kuliner lebih banyak.

Nurhajizah juga menyatakan optimistis buah durian memiliki potensi menggerakkan ekonomi jika pengembangan usaha komoditi tersebut dimanfaatkan dan dikelola dengan baik.

“Selain itu, juga dapat ikut menopang pengembangan pariwisata di Sumut,” tuturnya.

Sebelumnya, Ribka Bukit atas nama rekan-rekannya selaku pemilik Nande Durian, berharap usaha yang baru mereka buka tersebut bisa diterima oleh masyarakat luas.

“Kami juga siap mendukung program percepatan pengembangan wisata kuliner yang dewasa ini gencar dilaksanakan oleh Pemerintah Kota Medan,” ujarnya. **(LMC-02)**

Menu Khas Sumatera Mendominasi Resepsi Kahiyang-Bobby



Ilustrasi – Ikan Sale Balado Bawang Batak.
(Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 25/11 (LintasMedan) – Kuliner khas Sumatera menjadi menu yang mendominasi selama rangkaian acara ngunduh mantu putri Presiden Joko Widodo, Kahiyang Ayu bersama suami Muhammad Bobby Afif Nasution, di Medan, 24-26 November 2017.

Keterangan yang dihimpun lintasmedan.com, sedikitnya ada hidangan khas dari beberapa daerah di Pulau Sumatera, termasuk dari Mandailing dan Tapanuli bagian Selatan (Tabagsel) yang disajikan dalam pesta adat dan pesta rakyat tersebut.

Aneka hidangan khas tersebut, antara lain:

1. Sup Daging Sapirok

Sup daging bening khas Kecamatan Sapirok, Kabupaten Tapanuli Selatan ini rasanya gurih enak. Dagingnya lembut empuk dengan taburan bawang merah dan daun bawang. Apalagi diaduk dengan sambal kecap cabe rawit.

2. Ikan Sale Balado Bawang Batak

Ikan asapnya garing crunchy diberi sambal balado dan bawang batak (lokio).

3. Ayam Tangkap

Ayam goreng khas Aceh memiliki aroma wangi daun pandan dan daun kari.

4. Sambal Tuktuk

Inilah sambal khas Tapanuli Selatan. Ikan bakar diaduk dengan sambal yang terbuat dari cabe dan bawang. Asam segar rasa dan pedas menyengat rasanya.

5. Gulai Daun Ubi Tumbuk

Hidangan khas Mandailing ini berupa daun ubi kayu atau singkong yang direbus dan ditumbuk kasar. Dimasak dengan santan encer dengan bumbu rias atau kecombrang yang harum.

6. Udang Balado Pete

Udang galah segar digoreng dan dbalut sambal yang digiling halus dengan taburan pete segar ini dahsyat rasanya. Rasanya gurih kenyal sekaligus pedas asam.

Dalam perhelatan tersebut, turut pula disajikan kopi disajikan kepada para tamu yang hadir.

Sebagaimana diinformasikan, kopi Mandailing termasuk salah satu jenis kopi andalan Indonesia di pasar ekspor, karena rasa dan aromanya spesial. (LMC-05)

Anyang Pakis, Kuliner Khas

Asahan Digemari Saat Ramadhan



Ilustrasi – Anyang Pakis.

Kisaran, 3/6 (LintasMedan) – Anyang Pakis merupakan salah satu kuliner khas di Kabupaten Asahan yang banyak dijajakan saat bulan Ramadhan.

Makanan ini dinilai sangat lezat disantap begitu saja tanpa nasi, karena memang bukan tergolong jenis sayur. Hanya saja Anyang Pakis menggunakan bumbu kelapa yang disangrai seperti serundeng.

Bumbu dasarnya juga mirip seperti bumbu urap, yaitu bawang merah, serai, daun jeruk, ketumbar dan air jeruk nipis, semuanya dihaluskan lalu disangrai bersama kelapa.

Saat ini Anyang Pakis menjadi menu yang sangat mudah dijumpai. Tetapi, seiring jalannya waktu, Anyang Pakis kini tinggallah makanan musiman.

Kita hanya akan menjumpai Anyang Pakis pada saat musim Bulan Puasa maupun pada acara-acara tertentu seperti hajatan pernikahan, sangat jarang atau bahkan sangat sulit kita menemukan Anyang Pakis selain di Bulan Ramadhan.

Jika Bulan Puasa tiba, pusat jajanan Ramadhan di Kota Kisaran pasti menjadikan Anyang Pakis sebagai salah satu menu khas dan dapat kita temukan di pusat jajanan Ramadhan seperti di Jalan Imam Bonjol depan Masjid Raya Kisaran, Jalan Sisingamangaraja

arah ke Stadion Mutiara dan Simpang Enam.

Potensi Anyang Pakis untuk dikembangkan sebagai salah satu kuliner khas Asahan sangat lah besar. Karena, pakis sangat mudah diperoleh di tengah-tengah hamparan kebun karet atau kelapa sawit yang tersebar luas di Kabupaten Asahan.

Kelapa sebagai bumbu pendukung utama Anyang Pakis juga sangat mudah diperoleh, karena Asahan termasuk salah satu sentral penghasil kelapa di Sumatera Utara.

Tetapi tampaknya potensi ini belum cukup digali oleh Pemkab Asahan. Padahal, ini bisa menjadi salah satu sumber pendapatan bagi ibu-ibu rumah tangga yang mau mengembangkan keahlian meracik Anyang Pakis. Hal ini dapat dibuktikan dengan tingginya peminat jajanan Anyang Pakis.

Menurut Nova, salah seorang pedagang mengakui mampu menjual hingga 50 puluh porsi anyang pakis dengan harga per porsinya Rp 5.000. Dalam hitungan waktu berdagang hanya tiga jam di bulan Ramadhan ini.

“Sepertinya Pemkab setempat perlu memberi sosialisai bagi masyarakat nya untuk mengubah pakis dari tumbuhan liar menjadi oleh-oleh khas Asahan. Sehingga makanan Anyang Pakis nantinya tidak lagi hanya menjadi makanan musiman yang akan dilupakan dan tergerus zaman,” harap Nova.

Sementara itu, salah seorang pembeli Kirana menjelaskan bahwa dirinya sangat menyukai masakan anyang pakis tersebut. “Saya beserta keluarga sangat suka sama anyang pakis ini, sehingga selama Ramadhan, saya tidak pernah absen untuk membelinya, ” ujarnya. (LMC-C/DS)

Lima Jenis Jamur yang Lezat Disantap



Foto: Ilustrasi

Medan, 26/2 (LintasMedan) – Siapa di sini yang suka jamur?. Jamur memang salah satu bahan makanan yang kerap digunakan dalam setiap masakan untuk membuat cita rasa suatu hidangan menjadi lebih lezat.

Ada beberapa jenis jamur yang kerap digunakan untuk membuat hidangan menjadi lebih lezat. Ini dia deretannya.

1. Jamur kancing



Jamur kancing atau biasa disebut champignon merupakan jenis jamur yang banyak digunakan dalam berbagai resep masakan, terutama pada pizza ataupun omelet. Aromanya yang unik dan teksturnya yang mirip daging membuat jenis jamur ini

banyak disukai.

2. Jamur merang



Jamur merang dapat kamu temukan pada hidangan seperti campcay, sup dan mie ayam jamur. Rasanya sangat lezat dan gurih. Jamur ini banyak digunakan dalam berbagai masakan, khususnya di wilayah Asia.

3. Jamur tiram



Jamur yang satu ini juga banyak disukai karena memiliki berbagai macam manfaat, salah satunya dapat menurunkan kolesterol dan sebagai antitibakterial. Jamur ini banyak diolah sebagai bahan campuran untuk membuat aneka menu tumisan dan tomyam.

4. Jamur shitake



Bagi kamu penikmat masakan Jepang pasti sudah tidak asing lagi dengan jenis jamur yang satu ini. Yap jamur shitake merupakan jamur yang populer di kawasan Asia timur seperti Jepang, Tiongkok dan Korea. Jamur ini biasanya digunakan dalam menu-menu seperti udon, tempura ataupun sup miso. Rasanya yang lezat dan gurih membuat jamur ini memiliki banyak penggemar.

5. Jamur kuping



Jamur kuping menjadi salah satu jenis jamur yang sudah cukup umum digunakan di berbagai menu masakan di Indonesia. Jamur yang memiliki tekstur lunak dan rasanya yang lezat ini banyak digunakan sebagai campuran menu-menu, seperti nasi goreng, sukiyaki, bakmi ataupun sup.

(LMC-03/GHT)

Cara Membuat Rawon Spesial



Ilustrasi – Nasi rawon. (Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 30/11 (LintasMedan) – Rawon atau dikenal juga sebagai nasi rawon merupakan menu masakan sup daging dengan cita rasa bumbu yang khas, dikatakan khas karena dalam proses pembuatannya ditambahkan dengan kluwek.

Secara langsung, rawon merupakan makanan khas dari Jawa Timur,

seperti Surabaya, namun semakin kesini, rawon atau nasi rawon semakin berkembang dan hampir di setiap daerah ada saja rumah makan yang menyediakan rawon sebagai menu utama.

Rawon merupakan masakan utama yang biasa dinikmati dengan empal daging goreng, sambal taugé pendek serta telur asin dan juga kerupuk udang.

Kini, menikmati rawon bisa dilakukan kapan saja, cukup dengan mencoba membuat sendiri rawon di rumah dengan cara sebagai berikut ini:

Bahan utama:

- Membuat rawon atau nasi rawon yang lezat tidaklah sulit, cukup dengan menyiapkan beberapa bahan, diantaranya adalah 500 gram daging rawon/daging sapi
- Siapkan lima batang bawang daun yang telah dicincang halus
- Siapkan enam siung bawang merah yang telah diiris halus
- Siapkan 2 liter air
- Siapkan lima lembar daun jeruk
- Siapkan dua batang serai
- Siapkan satu sendok teh garam
- Siapkan setengah sendok teh gula pasir
- Dan minyak goreng secukupnya

Resep rawon untuk bumbu halus:

- Siapkan satu setengah sendok teh merica butir
- Siapkan dua sendok teh ketumbar
- Siapkan tiga siung bawang putih

- Siapkan 3 cm jahe dan lengkuas
- Siapkan 4 cm kunyit
- Siapkan dua mata asam jawa
- Siapkan lima buah kluwek hitam yang rasanya manis dan gurih

Bahan untuk membuat sambal:

- Agar lebih sedap, buat juga sambal dari satu buah cabai merah
- Dua siung bawang merah
- Satu sendok teh terasi goreng
- Setengah sendok teh garam
- Satu sendok teh gula pasir dan 100 gram taugé pendek.

Cara Membuat Rawon Spesial

1. Langkah pertama untuk membuat rawon adalah dengan merebus daging sapi sampai daging sapi menjadi lebih empuk, setelah daging sapi empuk, potong daging sapi menjadi irisan yang lebih kecil
2. Masukkan daging sapi yang telah diiris kecil ke dalam panci yang berisi kaldu sapi lantas masukkan serai, daun jeruk, bawang daun, gula serta garam, masak dengan api yang lebih kecil
3. Tumis bawang merah sampai harum lalu tambahkan dengan bumbu halus, tumis bumbu sampai beraroma sedap dan matang baru kemudian masukkan tumisan bumbu ke dalam panci berisi rebusan daging sapi
4. Dan masak sampai bumbu meresap dengan baik pada daging sapi
5. Sajikan rawon dalam mangkuk saji dan nikmati rawon dengan nasi putih panas serta sambal

6. Untul membuat sambal, Anda hanya perlu menggoreng bawang merah dan cabai, setelah itu haluskan dan tambah dengan garam, terasi dan gula. Setelah cukup halus, masukkan taube pendek yang masih mentah dan aduk hingga semuanya tercampur merata. (LMC-03/IKC)

DPRD Sumut rapat pansus

Medan, 29/8 (LintasMedan) – DPRD Sumatera Utara menggelar rapat pansus

Kuliner Medan Diyakini Mampu Bersaing di MEA



Ilustrasi

Medan, 29/12 (LintasMedan) – Sumatera Utara khususnya Kota Medan dikenal dengan kota kuliner bahkan hingga ke manca negara.

Mulai dari lontong Medan, nasi uduk, bika ambon, dan ratusan jenis kuliner lainnya di provinsi ini diyakini mampu menjadi andalan Indonesia menjelang pemberlakuan Masyarakat Ekonomi

ASEAN (MEA) awal 2016.

“Saya pun tertarik mengembangkan usaha kuliner khas Medan ke manca negara, khususnya ke Penang Malaysia. Pasti peminatnya luar biasa,” kata anggota DPRD Sumut, Nezar Djoely, Selasa.

Pemberlakuan MEA di awal 2016, kata politisi Nasdem ini merupakan peluang sekaligus tantangan bagi masyarakat Sumut.

Sayangnya kesiapan Sumut, menurut dia masih sangat minim meski provinsi ini memiliki segudang produk unggulan.

Padahal, kata Nezar, jika tidak mampu bersaing Sumut akan tertinggal,

“Kita ini punya banyak produk unggulan seperti kepala sawit maupun produk pertanian lainnya, kita juga punya segudang tenaga ahli di berbagai profesi,” ucapnya.

Sehingga diperlukan pemahaman yang lebih intensif kepada masyarakat untuk mengetahui bagaimana pentingnya pemberlakuan pasal bebas tersebut.

“Pemerintah khususnya di tingkat kabupaten/kota juga seharusnya terus bergiat menyosialisasikannya ke tengah-tengah masyarakat,” ujar Nezar.

Ia juga meminta agar pemerintah daerah segera mengumpulkan dan mengidentifikasi sejumlah produk kuliner yang menjadi cirikhas serta memberikan branding dan packaging yang berkualitas terhadap produk lokal tersebut.

“Saya yakin kuliner dan sejumlah makanan khas Sumut itu bisa jadi andalan utama di MEA,” ucapnya. (LMC-02)

Tujuh Kebiasaan Salah dalam Memasak



Ilustrasi – (Foto: LintasMedan/ist)

Sebagai salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan, memasak sebetulnya tidak membutuhkan keahlian khusus.

Berbekal tekad serta kemauan yang kuat untuk belajar, seseorang sebenarnya bisa melakukannya sendiri secara otodidak, memanfaatkan media internet dan buku resep masakan untuk mencari berbagai macam resep makanan yang ingin Anda buat.

Dengan memasak, Anda bisa membuat sendiri berbagai macam olahan makanan baik yang bercita rasa lokal maupun internasional.

Namun belajar memasak secara otodidak memiliki kelemahan tersendiri daripada belajar secara formal, kegagalan demi kegagalan yang Anda alami sering kali akan membuat Anda menjadi mudah putus asa dan akhirnya berhenti untuk mencoba.

Ada beberapa kesalahan dalam memasak yang secara tidak sadar sering dilakukan yang dapat memengaruhi rasa dan bentuk dari makanan yang sedang diolah, berikut di antaranya:

- 1. Jangan memanaskan minyak goreng terlalu panas**

Idealnya panas yang dibutuhkan untuk memanaskan minyak goreng supaya siap untuk digunakan adalah berkisar antara 160-190°C. Usahakan untuk tidak memanaskan minyak goreng lebih dari 200°C. Hal ini ditujukan supaya zat-zat yang terkandung di dalam minyak goreng tidak cepat rusak yang akhirnya justru bersifat karsinogen, yaitu dapat menyebabkan kanker.

2. Jangan menggunakan minyak goreng yang sama berkali-kali

Sering dijumpai di warung-warung makan minyak yang digunakan untuk menggoreng telah digunakan selama beberapa kali, bahkan ada yang hingga puluhan kali demi menghemat biaya. Hindari melakukan hal ini karena minyak jelantah atau minyak bekas gorengan sebenarnya sangat tidak baik bagi kesehatan dan dapat mempengaruhi rasa dari masakan. Oleh karena itu, sebaiknya minyak goreng tidak digunakan untuk menggoreng lebih dari 3 kali dan segera buang bila baunya sudah berubah menjadi tengik, supaya masakan yang kita konsumsi tetap memiliki cita rasa dan tetap baik untuk kesehatan kita.

3. Jangan terlalu sering membolak-balik masakan

Jangan terlalu sering membolak-balik masakan, tujuannya supaya tidak merusak tekstur dan rasa dari masakan tersebut. Biarkan saja hingga matang merata atau bila perlu tutup rapat-rapat supaya aroma dan rasa tetap terjaga.

4. Jangan mencuci daging

Ada anggapan yang beredar di masyarakat bahwa selama ini supaya daging bersih sebelum diolah terlebih dahulu haruslah dicuci.

Anggapan ini salah dan harus segera diubah, ketahuilah bahwa dengan mencuci daging maka akan memungkinkan bakteri-bakteri berbahaya yang ada di dalam air mentah yang digunakan untuk mencuci akan mencemari daging tersebut. Solusinya adalah pastikan membeli daging di tempat-tempat yang terjaga kebersihannya, tidak terpapar oleh udara terbuka, asap kendaraan, debu dan terkena sinar matahari secara langsung.

Bila daging jatuh atau kotor lebih baik rendam sejenak dalam air hangat dan bersihkan menggunakan lap atau tisu tebal.

5. Jangan memasak sayuran terlalu lama

Sudah menjadi kebiasaan ibu-ibu di manapun bahwa sayuran harus dimasak hingga benar-benar matang dan empuk, akan tetapi kebiasaan tersebut ternyata salah besar karena sebenarnya vitamin yang terkandung di dalam sayuran sangat mudah rusak akibat panas sewaktu proses memasak, sehingga bagi mereka yang mengonsumsinya sebenarnya tidak mendapatkan manfaat apapun dari sayuran yang mereka makan. Oleh karena itu, sebaiknya sayuran tetap boleh dimasak tetapi tidak lebih dari 10 detik, meskipun teksturnya masih terasa keras yang terpenting adalah kandungan vitamin di dalam sayuran masih banyak dan kuman-kuman telah mati.

6. Jangan mengupas kulit sayuran

Menurut keterangan dari para ahli gizi kelompok sayuran seperti kentang, wortel, terong, ubi, dan mentimun sebaiknya ketika akan diolah tidak perlu dikupas kulitnya, hal ini memang kedengaran sangat aneh sekali, tetapi penelitian tersebut menemukan bahwa kandungan vitamin jutra paling banyak berada di kulit sayuran, sehingga dengan mengupas kulit dari sayuran-sayuran tersebut akan membuat kandungan vitaminnya jadi semakin banyak berkurang.

7. Jangan terlalu sering menggunakan arang

Makanan yang diolah dengan cara dibakar menggunakan arang seperti sate, jagung bakar, steak, ikan bakar, tempe bakar, dan sebagainya memang sangat enak, akan tetapi ada bahaya mengintai yang perlu diwaspadai.

Perlu diketahui bahwa arang kayu sebagai media untuk membakar memiliki dua senyawa karsinogenik yang sangat berbahaya bagi kesehatan, yaitu Hidrokarbon Aromatik Polisiklik (PAH) dan Amina Heterosiklik (HCA), sehingga bila terlalu sering dikonsumsi maka dapat meningkatkan risiko terserang kanker

usus.

Gagal dalam memasak adalah hal yang biasa. Dibutuhkan ketekunan, ketelatenan, dan kesabaran sampai Anda benar-benar mahir melakukannya. Tetaplah terus belajar dan jangan mudah menyerah.

Memasak bukanlah sesuatu yang harus ditakuti melainkan justru harus bisa dinikmati. (LMC/ACI)