



Modul
6

**HIDANGAN
SET MENU**

Standard Kandungan:

Dalam modul ini, anda belajar tentang:

- 6.1 Hidangan Pembuka Selera
- 6.2 Hidangan Sup
- 6.3 Hidangan Utama
- 6.4 Hidangan Desert



KATA KUNCI

- Struktur Salad
- *Mise en Place*
- Resipi Standard
- Ciri Pemilihan
- Kaedah Penyimpanan

Tahukah Anda?

Hidangan lengkap (*full course menu*) terdiri daripada empat bahagian yang utama iaitu, hidangan pembuka selera, hidangan sup, hidangan utama, dan hidangan dessert. Setiap hidangan mempunyai keutamaan tersendiri dan langkah penyediaan yang teratur dapat mengelakkan pembaziran makanan serta menjimatkan masa. Terdapat restoran yang menyediakan menu hidangan lengkap dan pelanggan hanya perlu memilih satu set menu hidangan lengkap yang merangkumi semua bahagian hidangan.

6.1

Hidangan Pembuka Selera

6.1.1 Definisi Hidangan Pembuka Selera

Standard Pembelajaran: Menyatakan definisi hidangan pembuka selera.

Hidangan pembuka selera merupakan hidangan pertama ataupun “*first course*”. Hidangan pembuka selera merupakan hidangan yang dapat merangsang selera makan seseorang. Hidangan perlu dihidang secara porsi yang kecil “*small bite*” dan dihias dengan kreatif dan menarik.

6.1.2 Jenis Hidangan Pembuka Selera

Standard Pembelajaran: Menerangkan jenis hidangan pembuka selera mengikut kategori:

- Pembuka Selera Sejuk
- Pembuka Selera Panas

Hidangan salad dan *Hors d'oeuvres* tidak dikategorikan sebagai hidangan pembuka selera, tetapi hidangan salad boleh dijadikan hidangan pembuka selera sekiranya dihidang dengan porsi yang kecil dan dihias menarik. Terdapat pelbagai jenis hidangan pembuka selera seperti yang diperbuat daripada hasil karangan laut, daging, ayam dan itik, buah-buahan, sayur-sayuran, produk tenusu serta kombinasi makanan yang sesuai. Hidangan pembuka selera dikategorikan kepada dua bahagian, iaitu pembuka selera sejuk dan pembuka selera panas.

1. Pembuka selera sejuk

- Menggunakan bahan mentah atau bahan yang telah dimasak.
- Disusun dengan menarik dan kreatif.
- Dihidang sejuk.
- Contohnya: *canape, cocktail*, karangan laut, buah-buahan dan sayur-sayuran.

2. Pembuka selera panas

- Menggunakan bahan yang telah dimasak (boleh menggunakan pelbagai kaedah memasak).
- Disusun dengan menarik dan kreatif.
- Dihidang panas.
- Contohnya: *quiches*, hidangan pasta, kebab, piza dan pai.



INFO Web

Contoh Hidangan
Pembuka selera



6.1.3 Struktur Menghidang Salad

Standard Pembelajaran: Mengenal pasti struktur menghidang salad.

Struktur menghidang salad mengandungi empat bahagian iaitu *base*, *body*, *garnish* dan *dressing*. Semua hidangan salad mempunyai *body* dan *dressing*, tetapi tidak semua hidangan salad mengandungi struktur *base* dan *garnish*. Hidangan *a la carte* bagi salad menggunakan empat struktur ini secara lengkap. Manakala hidangan bufet bagi salad tidak menggunakan struktur yang lengkap, kerana hidangan salad secara bufet tidak menggunakan struktur *base* dan *garnish*.



Foto 6.1 Struktur Salad

1. Base

- Daun salad hijau biasanya digunakan untuk mengalas bawah salad.
- Bertujuan untuk membantu mengumpulkan bahan-bahan salad yang bersaiz kecil.
- Contohnya: *iceberg*, *boston*, *romaine*, *chicory* dan *lettuce*.



Iceberg Lettuce



Boston Lettuce



Romaine / Cos Lettuce



Chicory / Curly Endive



Frisee



Belgian Endive / Witloof Chicory

2. Body

Bahan utama yang terbahagi kepada beberapa bahagian.

Kategori salad	Bahagian utama
Salad hijau (<i>green salad</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Daun salad mestilah rangup dan segar.2. Dibahagikan kepada dua bahagian:<ol style="list-style-type: none">a. <i>Tossed</i><ol style="list-style-type: none">i. Salad digaul dengan dressing.ii. <i>Dressing</i> yang sesuai yang berasaskan <i>vinaigrette</i> atau mayonis.iii. <i>Dressing</i> hanya boleh digaulkan semasa salad hendak dihidangkan untuk mengelakkan salad cepat layu.b. <i>Composed</i><ol style="list-style-type: none">i. Salad yang disusun mengikut struktur salad.ii. <i>Dressing</i> tidak digaulkan bersama salad sebaliknya dituang di atas salad atau dihidang asing.
Salad sayuran	<ol style="list-style-type: none">1. Sayuran yang tidak berdaun seperti timun, saderi dan lobak merah yang dihidangkan mentah.2. Sayuran seperti asparagus dan artichok perlulah dimasak.
Salad yang bahan utamanya dimasak (<i>bound salad/ compound salad</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Makanan yang dimasak seperti daging, ayam, ikan, telur atau produk berkanji seperti pasta.2. <i>Dressing</i> yang sesuai digaul ialah <i>vinaigrette</i> atau mayonis.
Salad kombinasi	Bahan utama terdiri daripada kombinasi bahan yang berbeza.

3. Garnish

- a. Hiasan yang ringkas, harmoni dan boleh dimakan.
- b. Boleh menambah rupa dan rasa salad.
- c. Contohnya; buah-buahan, keju, kekacang, kruton, daging, ayam, karangan laut dan ikan.

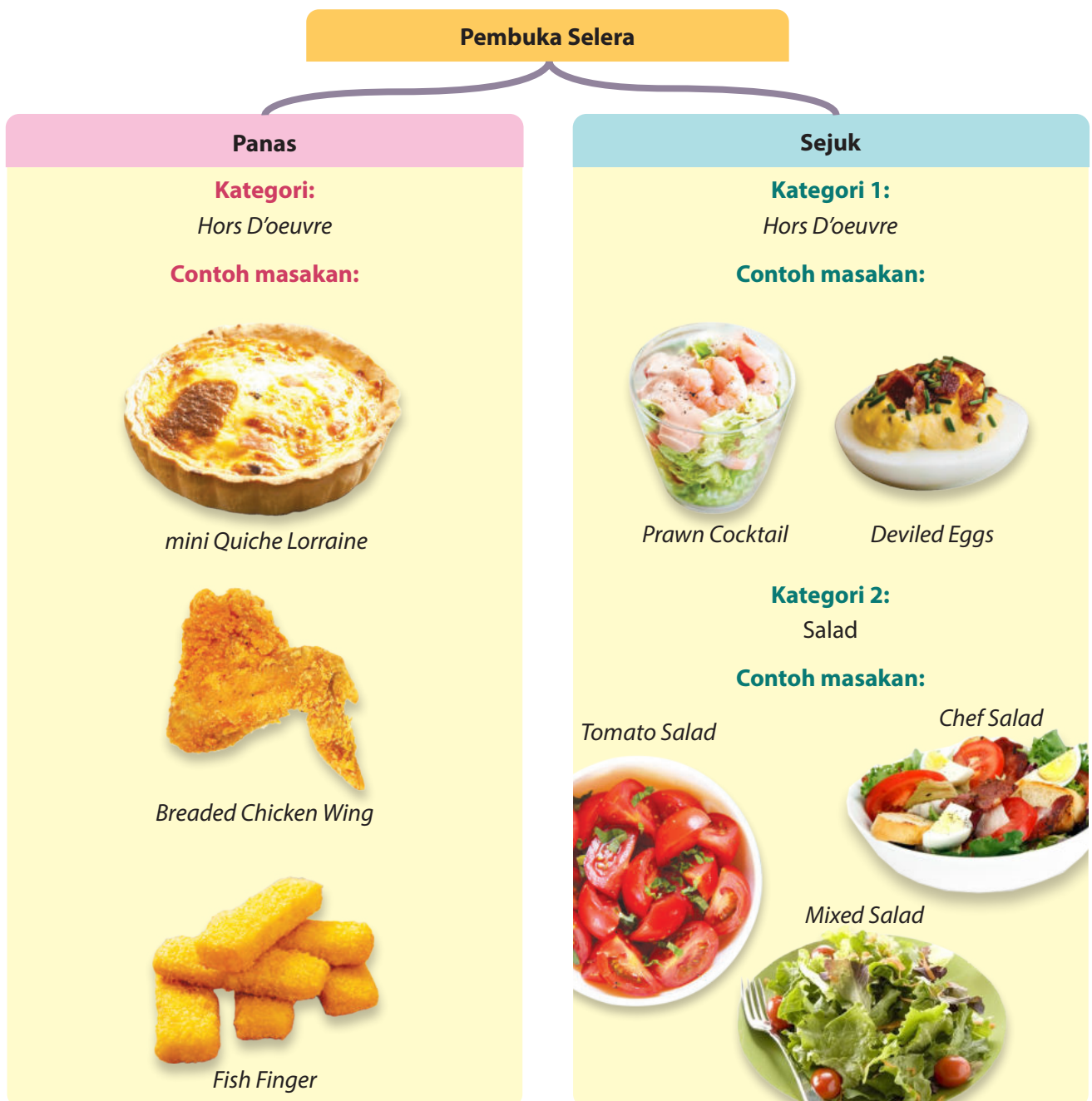
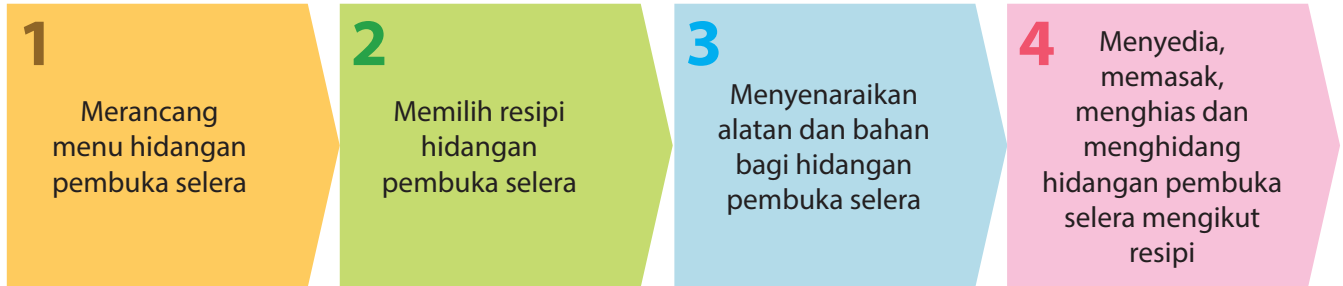
4. Dressing

- a. *Dressing* adalah sos yang dihidangkan bersama pembuka selera.
- b. Bentuk cecair atau separa cecair yang ditambah untuk bahan utama "*body*".
- c. Memberikan rasa serta kelembapan pada salad.
- d. Perlu bersesuaian dengan bahan-bahan salad.
- e. *Dressing* masam sesuai untuk salad sayur-sayuran manakala *dressing* yang sedikit manis sesuai untuk salad buah-buahan.

6.1.4 Merancang Menu Hidangan Pembuka Selera

Standard Pembelajaran: Merancang menu hidangan pembuka selera.

Perancangan kerja perlu dibuat kerana dapat merangka aktiviti secara berturutan dan sistematik. Berikut merupakan langkah merancang menu hidangan pembuka selera:



6.1.6 Melaksanakan *Mise en Place*

Standard Pembelajaran: Melaksana *mise en place* bagi penyediaan hidangan pembuka selera.

Mise en place merujuk kepada pelaksanaan kerja-kerja awal. Kerja-kerja awal yang dimaksudkan ialah perkara-perkara yang perlu dilakukan sebelum proses memasak. *Mise en place* yang teratur dan lengkap membantu melancarkan proses memasak sesuatu hidangan. Berikut adalah *mise en place* bagi hidangan pembuka selera:

1. Mengenal pasti resipi, bahan-bahan dan peralatan yang diperlukan.
2. Menyukat bahan kering dan basah.
3. Membersihkan dada ayam dan daging.
4. Membersihkan sayur-sayuran dan buah-buahan.
5. Membakar ubi kentang.
6. Menyedia pastrri rapuh.
7. Menyedia inti.
8. Menyedia bahan hiasan makanan.
9. Menyedia peralatan memasak dan menghidang.

6.1.5 Resipi Standard bagi Hidangan Pembuka Selera

Standard Pembelajaran: Menentukan resipi standard bagi hidangan Pembuka Selera.
Menghasilkan hidangan Pembuka Selera berdasarkan resipi standard.
Menilai hasil hidangan Pembuka Selera berdasarkan kriteria penilaian.
Mencadangkan nilai tambah untuk hidangan Pembuka Selera berdasarkan penilaian.

Contoh 1: Resipi Standard Hidangan Pembuka Selera (Pai Daging)

Pai Daging



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Bahan

Doh Pastrri:

200 g tepung gandum
100 g marjerin
80 ml air sejuk
3 g garam

Inti:

200 g daging batang pinang (dicincang)
100 g lobak merah (didadu kecil)
50 g kacang pis
1 biji cili merah (dicincang)
2 ulas bawang putih (dicincang)
1 biji bawang besar (dicincang)
3 g garam
2 g lada sulah
50 ml air

Peralatan Penyediaan

- * Penorak
- * Spatula logam
- * Acuan pai
- * Redai
- * Pisau
- * Mangkuk adunan
- * Mangkuk aluminium kalis karat
- * Pengisar daging (*food processor*)
- * Papan canai
- * Berus pastrri
- * Penerap bulat
- * Garpu
- * Papan pemotong

Peralatan Penyajian

- * Pinggan pembuka selera (*appetizer plate*)

Langkah Kerja:

Pastrri:

1. Sukat dan timbang semua bahan.
2. Ayak tepung bersama-sama garam.
3. Potong lemak beku kepada ketulan kecil ke dalam tepung.
4. Gaul dan ramas tepung bersama-sama lemak.
5. Masukkan cecair dan gaul sehingga menjadi doh.
6. Uli doh sebentar dengan lembut. Kemudian, rehatkan.
7. Canai doh mengikut ketebalan yang dikehendaki.

Inti:

1. Panaskan minyak. Tumiskan bawang dan cili merah.
2. Masukkan daging dan goreng sekejap.
3. Masukkan lobak merah, kacang pis dan air
4. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa.
5. Masak sehingga lobak merah empuk dan inti sedikit kering.

Cara Membentuk

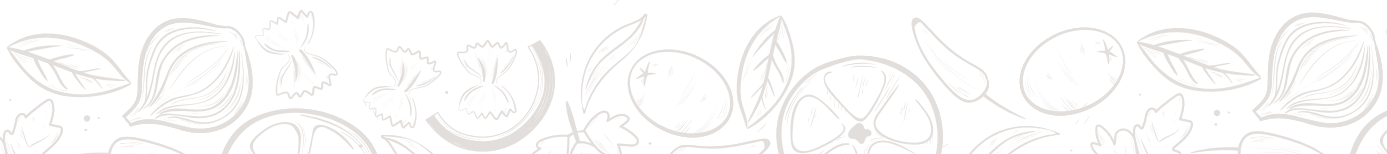
1. Canai pastrri rapuh sehingga ketebalannya 3 mm.
2. Terap pastrri dengan penerap bulat.
3. Letak pastrri ke dalam acuan pai dan tekan.
4. Cucuk permukaan pastrri dengan garpu.
5. Letakkan inti pada setiap kepingan pastrri.
6. Terap pastrri berbentuk bulat. Sapukan air di sekeliling tepi pai.
7. Tutup bahagian atas pai.
8. Hiaskan permukaan pai dengan lebihan pastrri.
9. Gliskan permukaan pai dengan kuning telur.
10. Bakar pada suhu 180°C–200°C sehingga masak.
11. Keluarkan daripada acuan pai dan sejukkan.
12. Hidangkan di dalam pinggan pembuka selera.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompeten	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia pastri rapuh dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	2. Menyedia dan memasak inti Pai Daging dengan prosedur yang betul.			
	3. Membentuk Pai Daging dengan prosedur dan teknik yang betul.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompeten	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:



Contoh 2: Resipi Standard Hidangan Pembuka Selera (*Chicken Salad*)

Chicken Salad



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Bahan

200 g dada ayam yang telah dimasak dengan minyak sedikit (dipotong dadu 1 cm)
 70 g saderi (dipotong dadu 0.5 cm)
 70 ml mayonis
 6 ml jus lemon
 3 g garam
 2 g lada sulah

Hiasan:

4 helai kelopak daun *romaine lettuce*
 30 g daun pucuk saderi

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Colander
- * *Non stick pan*
- * Papan pemotong
- * Mangkuk aluminium kalis karat

Peralatan Penyajian

- * Piringan pembuka selera (*appetizer plate*)

Langkah Kerja

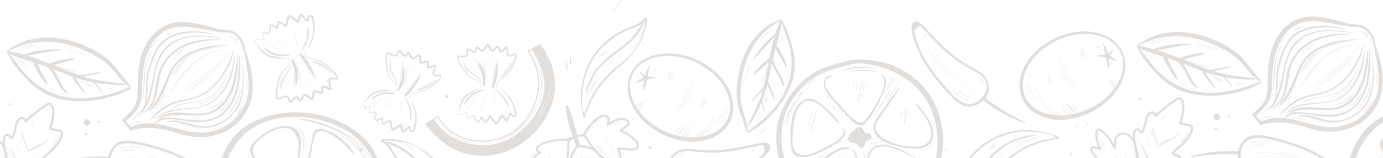
1. Gaulkan semua bahan sehingga sebati.
2. Letakkan *chicken salad* di atas kelopak kecil *salad romaine*. Hiaskan dengan daun pucuk saderi.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompeten	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur / konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten	Belum Kompeten		
Nama Guru		Tandatangan:	Tarikh:	
Disahkan oleh		Tandatangan:	Tarikh:	



6.1.10 Mencipta Resipi Baharu Hidangan Pembuka Selera

Standard Pembelajaran: Mencipta resipi baharu untuk hidangan pembuka selera.

Contoh Resipi Baharu Hidangan Pembuka Selera

Salad Ayam, Kentang dan Buah-buahan bersama *Yogurt Dressing*



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Bahan

- 100 g isi ayam (potong kiub sederhana)
- 200 g kentang – bakar (potong kiub besar 1 cm)
- 30 g strawberi (dipotong *wedges*)
- 30 g anggur hitam (dipotong empat)
- 60 g buah epal hijau (dipotong dadu)
- 60 g yogurt rendah lemak
- 20 g sos cili
- 10 g bawang besar (cincang halus)
- 6 g daun ketumbar (cincang halus)
- 3 g garam
- 2 g lada hitam

Hiasan:

- 5 g daun ketumbar
- 4 kelopak kecil daun kobis

Peralatan Penyediaan

- * Sudu
- * Pisau
- * Periuk
- * Senduk
- * Colander
- * Papan pemotong
- * Mangkuk aluminium kalis karat

Peralatan Penyajian

- * Piring pembuka selera (*appetizer plate*)

Langkah Kerja

1. Potong kentang dengan potongan kiub 1 cm iaitu untuk sekali suapan.
2. Perasakan garam dan lada sulah. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 180°C selama 15 minit. Sejukkan.
3. Perasakan isi ayam yang telah dipotong dadu sederhana dan masak dengan minyak yang sedikit. Sejukkan.
4. Campurkan yogurt rendah lemak bersama sos cili, bawang cincang, daun ketumbar cincang dan perasakan.
5. Gaul sebati ayam, kentang, buah-buahan dan *yogurt dressing*.



Reka Cipta Resipi Berasaskan Pembuka Selera

Langkah 1 Menamakan resipi

Langkah 2 Penyediaan bahan kering, bahan basah dan peralatan

Bahan Kering	Bahan Basah	Kuantiti	Peralatan

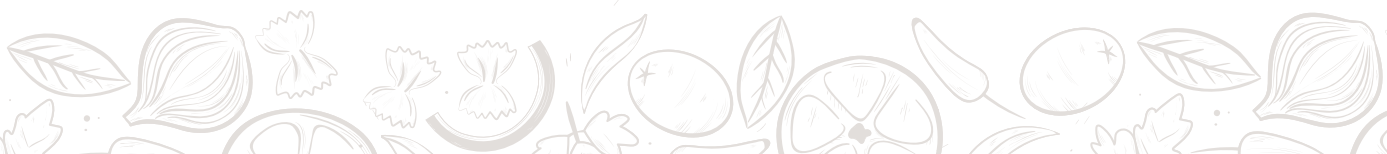
Langkah 3 Langkah penyediaan masakan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Langkah 4 Menghias dan menghidang

Langkah 5 Penilaian

Aspek	Penilaian





TUGASAN 6.1

Jawab soalan yang berikut.

1. Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul dan (X) bagi pernyataan yang salah bagi hidangan pembuka selera.
 - a. Bahan makanan yang telah dimasak, perlu disejukkan dahulu sebelum dicampurkan dengan mayonis.
 - b. Bahan untuk membuat salad perlulah dipotong mengikut saiz satu suapan.
 - c. Semua sayur-sayuran sesuai digunakan di dalam hidangan salad.
 - d. Pembuka selera seharusnya merangsang selera.
 - e. Pembuka selera hanya terdiri daripada kategori yang panas sahaja.
2. Senaraikan **empat** jenis sayur mentah yang boleh digunakan dalam hidangan salad.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
3. Jadual 1 menunjukkan struktur menghidang struktur. Berikan penerangan ringkas tentang struktur salad berserta satu contoh dalam ruangan yang disediakan.

Jadual 1

Struktur Salad	Penerangan
a. <i>Base</i>	Penerangan: _____ Contoh: _____
b. <i>Body</i>	Penerangan: _____ Contoh: _____
c. <i>Garnish</i>	Penerangan: _____ Contoh: _____
d. <i>Dressing</i>	Penerangan: _____ Contoh: _____

6.2

Hidangan Sup

6.2.1 Definisi Hidangan Sup

Standard Pembelajaran: Menyatakan definisi hidangan sup.

Sup ialah makanan berbentuk cecair, dihidangkan secara panas ataupun sejuk. Sup dibuat dengan menggabungkan bahan-bahan seperti ayam, daging dan sayuran dengan stok, jus, air, atau cecair yang lain. Sup panas dihasilkan dengan mendidihkan bahan-bahan pepejal di dalam cecair di dalam periuk sehingga rasanya diekstrak, membentuk air rebusan.

6.2.2 Klasifikasi Hidangan Sup

Standard Pembelajaran: Menerangkan klasifikasi hidangan sup.
i. Sup Jernih ii. Sup Krim iii. Sup Antarabangsa

1. Sup jernih (*Clear soup*)

Sup jernih ialah sup yang tidak menggunakan bahan pemekat. Sup jernih boleh dihidang tanpa sebarang hiasan atau pun bersama hiasan sama ada daripada sayuran atau daging. Sup jernih dibahagikan kepada tiga jenis iaitu:

a. *Consomme*



Consomme diperbuat daripada stok daging lembu atau daging ayam. *Consomme* hendaklah betul-betul jernih semasa dihidangkan. Sup ini dihasilkan melalui proses *clarification* iaitu putih telur dicampurkan dengan daging cincang, sayur dan stok sebelum direnehkan bagi menjadikannya jernih.

b. *Broth & Bouillon*



Sup jernih *Broth & Bouillon* merupakan sup tanpa bahan pepejal dan dihasilkan daripada renehan daging dan sayuran atau salah satu darinya serta diperasakan.

c. Sup sayuran



Sup jernih sayuran diperbuat daripada satu atau lebih sayur-sayuran yang dipotong dengan potongan yang sesuai dan seragam serta dimasak sehingga semua bahannya menjadi lembut. Daging, bijirin dan pasta boleh dijadikan bahan tambahan untuk sup.

2. Sup pekat (*Thick soup*)

Sup pekat "*thick soup*" mempunyai warna seakan-akan susu atau krim. Sup ini dipekatkan dengan agen pemekat seperti *roux* atau dengan cara mengisar salah satu atau semua bahan pepejal yang digunakan untuk mendapatkan konsistensi yang lebih pekat. Sup pekat "*Thick soup*" dibahagikan kepada lima jenis iaitu:

a. Sup Krim "*Cream Soup*"

Sup yang dipekatkan dengan menggunakan *roux*, *beurre manie*, *liaison* atau agen-agen pemekat yang lain. Bahan utamanya merupakan susu ataupun krim yang menjadikannya hampir sama dengan *veloute* serta *bechamel*. Nama bagi sup krim akan ditentukan oleh bahan utama yang digunakan contohnya, jika bahan utamanya ialah asparagus, maka nama sup krim yang diberi ialah *cream of asparagus*.



b. *Puree Soup*

Sup yang dipekat dengan mengisar sekurang-kurangnya satu atau lebih bahan pepejal yang digunakan bagi menghasilkan sup tersebut. Teksturnya tidak sehalus atau selicin dengan sup krim. Rasanya juga tidaklah selemak sup krim. *Puree soup* menggunakan sayur-sayuran kering atau sayur-sayuran segar dengan tambahan bahan-bahan berkanji seperti kentang atau nasi. Penggunaan susu atau krim dibolehkan tetapi bergantung kepada kehendak resipi atau cita rasa.



c. *Bisques*

Sup pekat yang dibuat daripada karangan laut seperti udang, kupang, dan lain-lain. Cara penyediaannya sama seperti sup krim tetapi *whipped cream* dicampur sebaik sahaja hidangan ini perlu diangkat. Hal ini bertujuan untuk memekatkan sup ini.



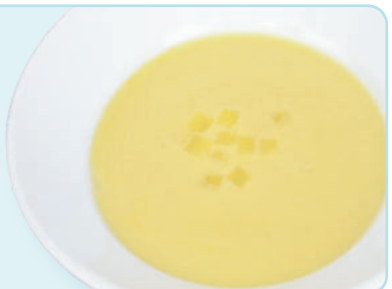
d. *Chowder*

Sup yang terkenal dari negara Amerika yang dibuat daripada ikan, karangan laut, ayam, atau sayur-sayuran. Walaupun disediakan dengan pelbagai cara namun sup ini mengandungi susu dan kentang. *Corn Chowder* dan *Seafood Chowder* merupakan contoh bagi sup ini.



e. *Potage*

Potage ialah sup pekat yang diperbuat daripada sayur-sayuran seperti kentang, labu dan sebagainya.



3. Sup antarabangsa (*National soup*)

Sup utama yang berasal dari negara tertentu seperti *Gumbo Soup* dari Amerika, *Minestrone Soup* dari Itali dan *French Onion Soup* dari Perancis.



Gumbo Soup



Minestrone Soup



French Onion Soup

6.2.3 Agen Pekat bagi Hidangan Sup

Standard Pembelajaran: Mengenal pasti agen pekat bagi hidangan sup.

Dalam penyediaan sup, agen pekat berfungsi untuk memberi kelikatan atau kepekatan. Agen pekat ini perlu disesuaikan mengikut konsistensi yang diperlukan. Berikut adalah jenis-jenis agen pekat:

1. *Roux*
2. *Buerre manie*
3. *Slurries* atau kanji
4. *Liaison*

1. *Roux*

Roux ialah campuran lemak dan tepung dengan kuantiti nisbah yang sama serta dimasak menggunakan api yang perlahan. Terdapat tiga jenis *roux* iaitu:

a. *White Roux*



Roux yang dimasak dengan api yang perlahan selama beberapa minit sehingga masak dan menghasilkan tekstur yang berpasir.

b. *Blond Roux*



Roux yang dimasak dengan api yang perlahan selama 10 minit (lebih lama daripada *White Roux*) sehingga masak dan menghasilkan tekstur yang berpasir serta berwarna kuning keemasan.

c. *Brown Roux*



Roux yang dimasak dengan api yang perlahan selama 15 minit (lebih lama daripada *Blond Roux*) sehingga masak. *Brown Roux* menghasilkan tekstur yang berpasir, berwarna coklat dan menghasilkan aroma seperti kekacang.

2. Buerre manie

Buerre Manie ialah istilah bahasa Perancis bagi adunan lemak dan tepung dengan kuantiti nisbah sama yang digaul sehingga menjadi licin dan lembut. Dikenali juga sebagai *roux mentah (uncooked roux)*. Dicampurkan ke dalam stok yang dipanaskan dan dikacau sehingga sebati.

3. Slurries atau kanji

Slurries merupakan kanji daripada tepung jagung yang dilarutkan di dalam air sejuk sebelum dicampurkan ke dalam sup panas. Air sejuk berfungsi mengelakkan partikel-partikel melekat dan berketul. Campuran tepung jagung dan air sejuk ini dikenali sebagai *slurries*.

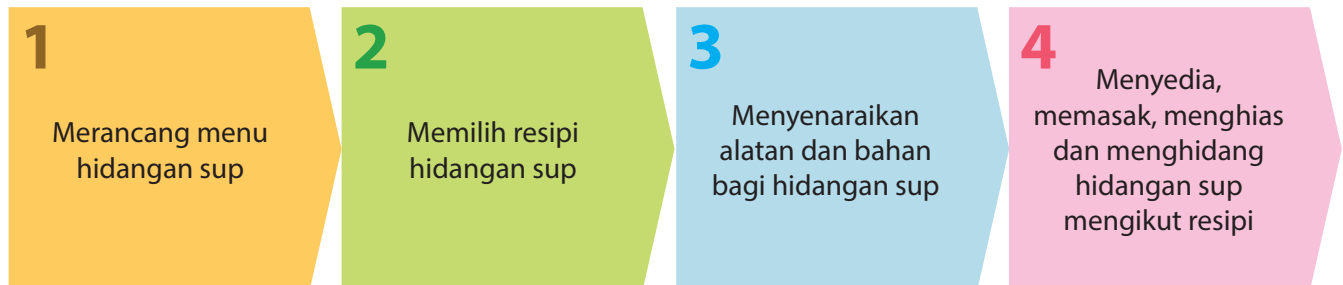
4. Liaison

Liaison merupakan campuran kuning telur dan krim pekat yang digunakan untuk memekatkan dan memperkayakan sup. *Liaison* menambahkan perisa pada sup serta memberikan tekstur lebih halus dan warna keemasan. Kuning telur sangat mudah menggumpal pada suhu yang tinggi dan menyebabkan sos atau sup bergentel. Oleh itu, *liaison* tidak boleh dicampurkan secara terus ke cecair yang panas. Cecair panas perlu dicampurkan ke dalam *liaison* untuk menaikkan suhu *liaison* secara perlahan-lahan. Proses ini dikenali sebagai *tempering*. Campuran ini kemudiannya dimasukkan ke dalam cecair panas (sos atau sup). Nisbah asas *liaison* ialah tiga bahagian krim pekat kepada satu bahagian kuning telur.

6.2.4 Merancang Menu Hidangan Sup

Standard Pembelajaran: Merancang menu bagi hidangan sup.

Perancangan kerja dilaksanakan bagi membantu merangka aktiviti secara berturutan dan sistematik. Langkah merancang menu hidangan sup adalah seperti berikut:



Klasifikasi Sup	Jenis Sup	Contoh Hidangan
a. Sup Jernih (<i>Clear Soup</i>)	<i>Consomme</i>	<i>Beef Consomme</i> <i>Chicken Consomme</i>
	<i>Broth & Bouillon</i>	<i>Beef Broth</i> <i>Chicken Broth</i> <i>Lamb Broth</i>
	Sup Sayuran / <i>Vegetable Soup</i>	<i>Clear Vegetable Soup</i> <i>Piquant Vegetable Soup with Chickpeas</i> <i>Mushroom Barley Soup</i>
b. Sup Pekat (<i>Thick Soup</i>)	Sup Krim / <i>Cream Soup</i>	<i>Cream of Chicken Soup</i> <i>Cream of Mushroom Soup</i> <i>Cream of Cauliflower Soup</i>
	<i>Puree Soup</i>	<i>Purée of Carrot Soup</i> <i>Purée of Green Pea Soup</i>
	<i>Bisques</i>	<i>Shrimp Bisque</i> <i>Mussel Bisque</i> <i>Crab Bisque</i>
	<i>Chowder</i>	<i>New England Clam Chowder</i> <i>Corn and Crab Chowder</i> <i>Potato Chowder</i>
c. Sup Antarabangsa (<i>National Soup</i>)	<i>National Soup</i>	<i>French Onion Soup</i> <i>Gazpacho</i>

6.2.6 Melaksanakan *Mise en Place*

Standard Pembelajaran: Melaksana *mise en place* bagi hidangan sup.

Mise en place merujuk kepada pelaksanaan kerja-kerja awal. Kerja-kerja awal yang dimaksudkan ialah perkara-perkara yang perlu dilakukan sebelum proses memasak. *Mise en place* yang teratur dan lengkap membantu melancarkan proses memasak sesuatu hidangan. Berikut adalah *mise en place* bagi hidangan sup;

1. Mengenal pasti resipi, bahan-bahan dan peralatan yang diperlukan.
2. Menyukat bahan kering dan basah.
3. Membersihkan ayam dan daging.
4. Membersihkan sayur-sayuran dan buah-buahan.
5. Menyedia stok putih.
6. Menyedia *onion brulee*.
7. Menyedia *sachet*.
8. Menyedia bahan hiasan makanan.
9. Menyedia peralatan memasak dan menghidang.



KIOS Info

1. *Onion Brulee*

Fungsi: Dimasukkan ke dalam stok atau sos bagi menambah rasa aroma dan memperbaiki warna dengan membantu menggelapkan warna cecair. Semakin lama dimasukkan ke dalam stok dan sos, semakin kuat rasa dan warnanya. Keluarkan *Onion Brulee* sebelum persediaan yang terakhir. Digunakan dalam penyediaan *Consomme*.

2. *Sachet d'epices*

Fungsi: Dimasukkan ke dalam stok atau sos bagi memberikan rasa aroma. Semakin lama dimasukkan ke dalam stok dan sos, semakin kuat rasa aromanya. Keluarkan sachet sebelum persediaan yang terakhir. Digunakan dalam penyediaan stok, sup dan sos.



Standard Pembelajaran: Menentukan resipi standard bagi hidangan sup.
 Menghasilkan hidangan sup berdasarkan resipi standard.
 i. Sup Jernih
 ii. Sup Krim
 iii. Sup Antarabangsa
 Menilai hasil hidangan sup berdasarkan kriteria penilaian.
 Mencadangkan nilai tambah untuk hidangan sup berdasarkan penilaian.

Contoh 1: Resipi Standard Hidangan Sup (Sup Jernih)

Consomme Asas



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Bahan

200 g daging batang pinang (dikisar)
 1-2 biji putih telur
 1 liter stok putih atau perang (disejukkan)
 100 g *mirepoix* (bawang besar, *leek*, saderi dan lobak merah - dikisar)
 1 bunjut *sachet*
 1/2 biji *onion brulee*
 3 g garam
 2 g lada sulah

Hiasan:

lobak merah
 saderi
leek

} 50 g
 (dipotong *julienne*)

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Periuk
- * Senduk (*ladle*)
- * Papan pemotong
- * Penapis terendak
- * Mangkuk aluminium kalis karat
- * Pengisar makanan (*food processor*)

Peralatan Penyajian

- * Mangkuk sup atau pinggan sup

Langkah Kerja

1. Masukkan daging, putih telur, *mirepoix* dan 250 ml stok ke dalam periuk. Renihkan selama 1/2 jam untuk menghasilkan *clear meat*.
2. Masukkan baki stok yang ada, *sachet* dan *onion brulee*.
3. Rebus hingga mendidih sambil dikacau sehingga telur mengental. Apabila telur telah kental (*raft* terbentuk) stok tidak perlu dikacau.
4. Perlahankan api dan renihkan perlahan selama 1 hingga 2 jam.
5. Tapiskan stok. Lakukan proses *Skim the Scum*.
6. Perasakan dengan garam dan lada sulah.
7. Potong lobak, saderi dan *leek* dengan potongan *julienne* 2 cm. Celur, *refresh* (masukkan ke dalam air sejuk/ais untuk memberhentikan proses memasak) dan tuskan. Masukkan ke dalam *consommé* sebagai hiasan.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompetensi	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompetensi	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:

Contoh 2: Resipi Standard Hidangan Sup (Sup Krim)

Cream of Cauliflower Soup



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

- ✦ Mangkuk sup atau pinggan sup

Bahan

- 500 g bunga kobis (potong kecil)
- 100 g bawang besar holland (hiris)
- 150 g mentega/marjerin
- 100 g tepung gandum
- 1 liter stok ayam
- 1 *sachet*
- 80 ml krim
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Hiasan:

- 5 g daun pasli (dicincang)

Peralatan Penyediaan

- ✦ Pisau
- ✦ Periuk
- ✦ Senduk (*ladle*)
- ✦ Papan pemotong
- ✦ Penapis terendak
- ✦ Pengisar makanan (*blender*)
- ✦ Mangkuk aluminium kalis karat

Langkah Kerja

1. Panaskan mentega / marjerin dan *saute* bunga kobis dan bawang besar.
2. Masukkan tepung gandum dan masak sehingga menjadi *roux*.
3. Masukkan stok ayam dan biarkan sehingga mendidih.
4. Renihkan stok. Masukkan *sachet*.
5. Biarkan sehingga bunga kobis menjadi lembut.
6. Keluarkan *sachet*.
7. Kisar dan tapis.
8. Masukkan semula ke dalam periuk, didihkan lagi sehingga memperoleh konsistensi yang dikehendaki.
9. Renihkan selama 10 minit dan masukkan krim dan bahan perasa.
10. Hiaskan dengan daun pasli yang dicincang halus.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompetensi	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompetensi	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:

6.2.10 Mencipta Resipi Baharu Hidangan Sup

Standard Pembelajaran: Mencipta resipi baharu untuk hidangan sup.

Contoh Resipi Baharu Hidangan Sup

Spinach and Yam Soup



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

- ✦ Mangkuk sup atau pinggan sup

Bahan

- 20 ml minyak jagung
- 2 ulas bawang putih
- 50 g bawang besar (cincang halus)
- 50 g saderi (dicincang halus)
- 1 biji kentang (potong kiub kecil)
- 250 ml stok ayam
- 200 ml keladi (dipotong kiub kecil)
- 500 ml susu (tanpa lemak)
- 180 g sayur bayam
- 3 g garam
- 2 g lada hitam (tumbuk kasar)

Hiasan:

- 40 ml krim masakan

Peralatan Penyediaan

- ✦ Pisau
- ✦ Periuk
- ✦ Senduk (*ladle*)
- ✦ Papan pemotong
- ✦ Pengisar makanan (*blender*)
- ✦ Mangkuk aluminium kalis karat

Langkah Kerja

1. Panaskan minyak jagung dan saute bawang besar dan bawang putih.
2. Masukkan saderi yang dicincang halus, kentang dan keladi. Pastikan kentang dan keladi lembut.
3. Masukkan sayur bayam. Biarkan selama 10 minit.
4. Masukkan stok ayam, dan susu tanpa lemak. Renihkan. Pastikan susu dikacau untuk mengelakkan susu mendidih.
5. Kisar dan tapis.
6. Masukkan semula ke dalam periuk, didihkan lagi sehingga memperoleh konsistensi yang dikehendaki.
7. Perasakan.
8. Hiaskan dengan sedikit krim masakan.



Reka Cipta Resipi Berasaskan Sup

Langkah 1 Menamakan resipi

Langkah 2 Penyediaan bahan kering, bahan basah dan peralatan

Bahan Kering	Bahan Basah	Kuantiti	Peralatan

Langkah 3 Langkah penyediaan masakan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Langkah 4 Menghias dan menghidang

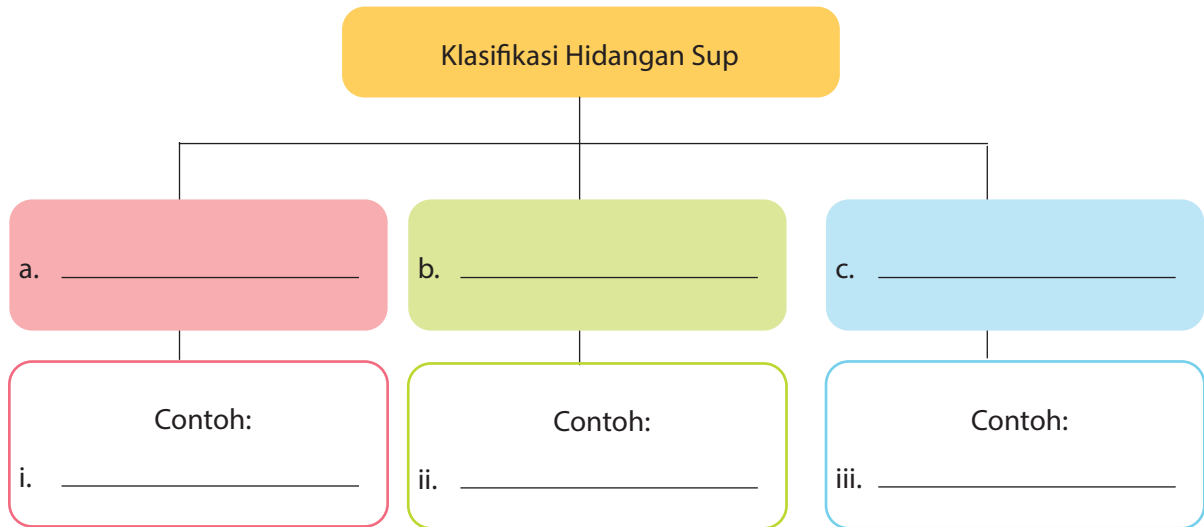
Langkah 5 Penilaian

Aspek	Penilaian



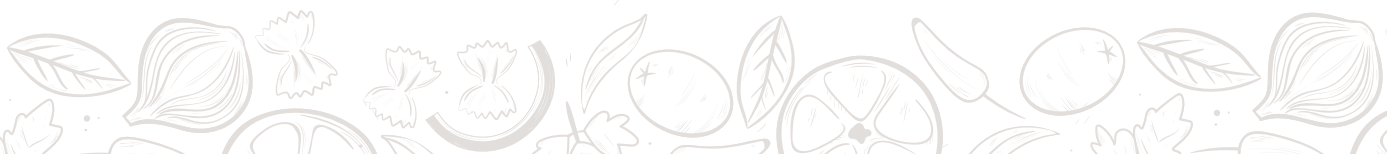
Jawab soalan yang berikut.

1. Lengkapkan rajah klasifikasi hidangan sup.



2. Berikut adalah pernyataan tentang agen pematik. Padankan jawapan yang betul.

<p>a. Adunan lemak dan tepung dengan kuantiti nisbah sama, digaul sehingga menjadi licin dan lembut serta tidak dimasak.</p>	<p><i>Liaison</i></p>
<p>b. Kanji daripada tepung jagung yang dilarutkan di dalam air sejuk.</p>	<p><i>Slurries</i></p>
<p>c. Campuran kuning telur dan krim pekat.</p>	<p><i>Buerre manie</i></p>
<p>d. Campuran lemak dan tepung dengan kuantiti nisbah yang sama serta dimasak di atas api yang perlahan.</p>	<p><i>Roux</i></p>



6.3

Hidangan Utama

6.3.1 Definisi Hidangan Utama

Standard Pembelajaran: Menyatakan definisi hidangan utama.

Hidangan utama ialah hidangan yang terdiri daripada daging, ayam, itik, ikan, atau karangan laut. Hidangan utama dihidang bersama sos dan bahan pengiring lain iaitu karbohidrat, sayur-sayuran dan dihidang serta dihias dengan menarik untuk merangsang selera makan.

6.3.2 Jenis Hidangan Utama

Standard Pembelajaran: Mengelaskan jenis hidangan utama.

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| i. Berasaskan ayam | iv. Berasaskan karangan laut |
| ii. Berasaskan daging | v. Berasaskan pemakanan vegetarian |
| iii. Berasaskan ikan | |

1. Hidangan utama berasaskan ayam

Ayam adalah daripada kategori *poultry*. *Poultry* ialah sebarang jenis kumpulan burung atau ayam yang diternak khas untuk dimakan daging dan telurnya serta untuk kegunaan komersial. Jenis-jenis *poultry* yang terdapat di pasaran ialah ayam pedaging, ayam belanda, itik, angsa, burung puyuh, dan yang bersamaan dengannya. Daging ayam mudah dihadam kerana gentiannya lebih pendek dan tidak mengandungi lemak. Bahagian bawah kulit ayam dan di sekeliling ginjal merupakan tempat yang mengandungi lemak ayam.

Pengendalian ayam segar

- Daging ayam mudah rosak dan perlu disimpan di dalam peti ais sehingga digunakan.
- Gunakan ayam dalam tempoh 24 jam.
- Ayam dan itik kaya dengan sumber protein dan pembawa kuman *Salmonella*. Peralatan yang digunakan untuk memasak ayam dan itik perlu dibasuh bersih untuk mengelakkan pencemaran kepada makanan yang lain.

Pengendalian ayam sejuk beku

- Ayam sejuk beku perlu disimpan pada suhu -18°C atau rendah sehingga digunakan.
- Dibiarkan lembut di dalam kertas pembungkusan atau sekiranya kesuntukan masa ayam tersebut boleh dilembutkan di bawah pancutan air paip.
- Ayam yang telah dilembutkan tidak boleh dibekukan lagi.

Ciri-ciri ayam yang segar:

- Tidak berbau busuk atau rosak.
- Isi daging ayam pejal.
- Tidak terdapat tanda lebam atau biru.
- Kelihatan segar dan tidak melekit.



Teknik potongan ayam

1.



Potong bahagian tengah ayam.

2.



Bahagian tengah ayam yang telah terbuka.

3.



Potong bahagian tulang belakang ayam.

4.



Potong bahagian antara kaki dan dada untuk potongan suku. Ulangi bahagian satu lagi.

5.



Potong di antara bahagian kaki dan *tigh*. Ulangi bahagian satu lagi.

6.



Potong di antara bahagian dada dan sayap ke dua bahagian yang sama. Ulangi bahagian satu lagi.

7.



Seekor ayam yang dipotong kepada 8 bahagian.

Teknik *Debone*

Dada ayam

1.



Potong memanjang di tulang dada.

2.



Susupkan hujung pisau antara tulang dan isi sehingga isi terpisah daripada tulang.

3.



Pisahkan isi dan tulang sehingga ke bahagian sendi.

4.



Dada ayam yang diperoleh daripada proses *debone*.

Paha ayam

1.



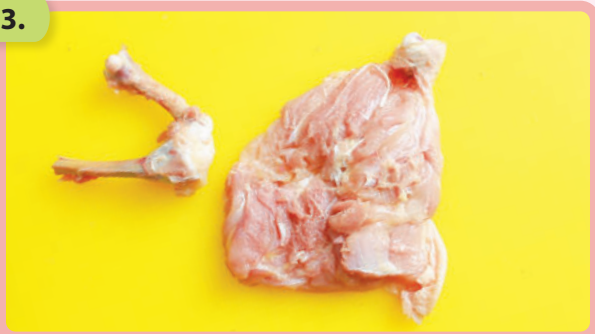
Susupkan hujung pisau antara tulang dan isi dari atas paha hingga ke hujung paha.

2.



Asingkan tulang dari isi.

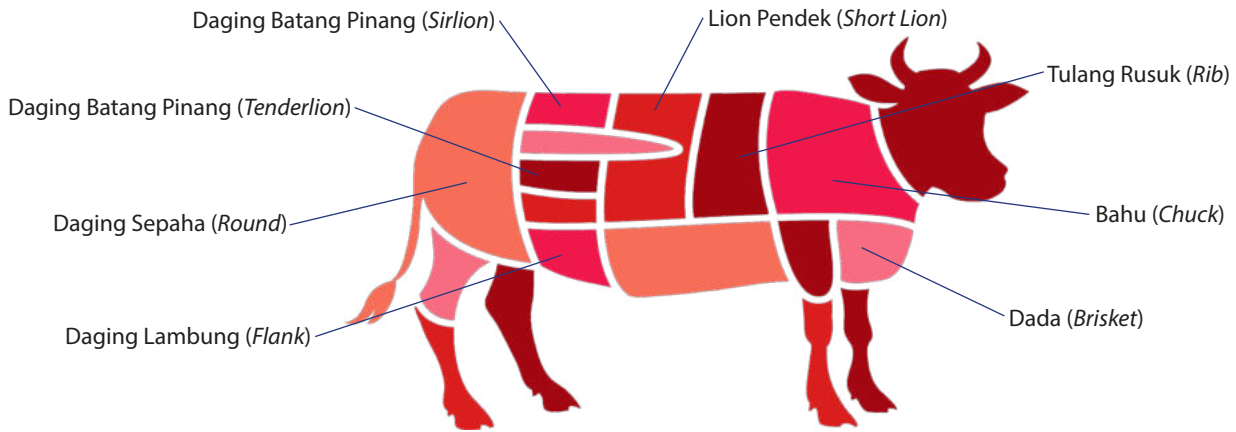
3.






Chicken chop yang diperoleh daripada proses *debone*.






2. Hidangan utama berasaskan daging

Daging terdiri daripada ikatan gentian otot yang panjang dan mengandungi air daging. Gentian daging dicantumkan oleh tisu perantara dan di antara gentian-gentian tersebut terdapat sel-sel yang mengandungi lemak. Daging diperoleh daripada haiwan tempatan iaitu lembu, kambing dan binatang liar seperti rusa. Bahagian potongan daging perlulah diketahui dengan teliti untuk memastikan hasil masakan berkualiti. Daging sebenarnya terdiri daripada tiga komponen utama, iaitu air, protein dan lemak. Daging mengandungi tisu penghubung yang tinggi dan teknik memasak yang betul adalah penting.



Rajah 6.1 Bahagian daging lembu

Bil	Potongan	Penerangan
1.	<p>Bahu (<i>Chuck</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Bahagian bahu lembu. Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril, membakar, memanggang, merendidih.
2.	<p>Tulang Rusuk (<i>Rib</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Tulang rusuk terletak pada separuh bahagian atas lembu. Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril, membakar, merebus.
3.	<p>Loin Pendek (<i>Short Loin</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Bahagian belakang lembu yang di tengah. Potongan yang paling lembut. Mempunyai jumlah otot yang paling tinggi tetapi lembut kerana tidak banyak pergerakan. Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril, memanggang, membakar, merendidih.

Bil	Potongan	Penerangan
4.	Daging Batang Pinang (<i>Tenderloin</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebahagian kecil daripada potongan <i>loin</i> pendek. • Teksturnya yang sangat lembut. • Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril, memanggang, membakar, merendih.
5.	Daging Batang Pinang (<i>Sirloin</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahagian <i>sirloin</i> terletak di antara bahagian pinggang lembu. • Mempunyai kandungan lemak yang tinggi. • Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril, memanggang, membakar, merendih.
6.	Daging Sepaha (<i>Round</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahagian kaki belakang hingga ke punggung lembu. • Tekstur yang pejal dan agak liat kerana mempunyai banyak pergerakan. • Kaedah memasak yang sesuai iaitu merebus dan merendih.
7.	Daging Lambung (<i>Flank</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Terletak berdekatan dengan otot perut lembu. • Mempunyai ira yang lebih tebal. • Kaedah memasak yang sesuai iaitu merebus, merendih, mengoreng dengan minyak sedikit (<i>Stir Frying</i>).
8.	Dada (<i>Brisket</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahagian dada lembu • Sangat lembut apabila dimasak secara perlahan. • Kaedah memasak yang sesuai iaitu menggril atau merendih.

Dua jenis tisu perantara yang terdapat dalam daging;

- a. Kolagen
 - i. Tisu daging berwarna putih.
 - ii. Bertukar menjadi gelatin oleh haba lembap.
 - iii. Gelatin larut dalam air.
- b. Elastin
 - i. Dinding gentian otot berwarna kuning.
 - ii. Sangat liat.
 - iii. Tidak berubah apabila dimasak.
 - iv. Boleh diputuskan dengan cara dicincang atau dikisar.
 - v. Terdapat pada binatang yang tua.

Ciri-ciri daging segar:

- a. Pejal dan anjal apabila ditekan.
- b. Berbau segar dan tidak busuk.
- c. Lembap tetapi tidak berair apabila dipegang.
- d. Lemak daging pejal, berwarna putih susu dan tidak berbau busuk.
- e. Warna keseluruhan daging mestilah sama dan tiada sebarang tanda lebam.
- f. Lemak daging mestilah pejal, berwarna putih susu dan tidak berbau.



Foto 6.2 Daging segar kelihatan pejal dan anjal

Pengendalian daging segar:

- a. Daging yang baru disembelih sebaiknya digantung selama 14 hari pada suhu 1°C bagi membantu melembutkannya.
- b. Daging yang hendak disimpan melebihi dua hari di dalam peti sejuk perlu diasingkan daripada pembungkusannya dan disusun dengan terdapat ruang udara di antaranya. Daging perlu dibalut longgar dengan kertas aluminium atau kertas berlilin untuk mengelakkan permukaan daging menjadi kering.
- c. Daging yang hendak disimpan di dalam peti dingin beku perlu dibungkus dengan kemas dan rapat untuk mengelakkan kehitaman dingin beku.
- d. Kertas pembungkusan perlu nipis supaya daging mudah beku dan cepat dinyahbekukan.
- e. Udara di dalam bungkusan perlu dibuang terutama untuk daging yang telah diawet kerana oksigen di dalam bungkusan tersebut dapat menjejaskan rasa daging.

Potongan Daging

Teknik penyediaan daging lembu *tenderloin*

1.



Keluarkan lemak di bahagian luar.

2.



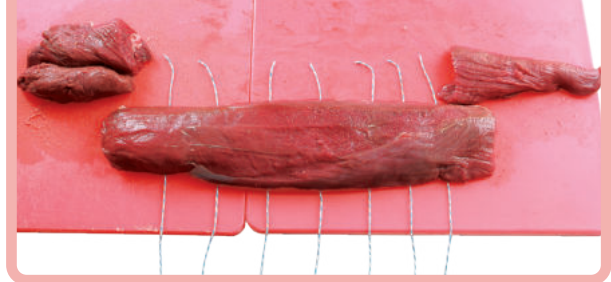
Berhati-hati mengeluarkan lapisan lemak di bahagian atas isi daging.

3.



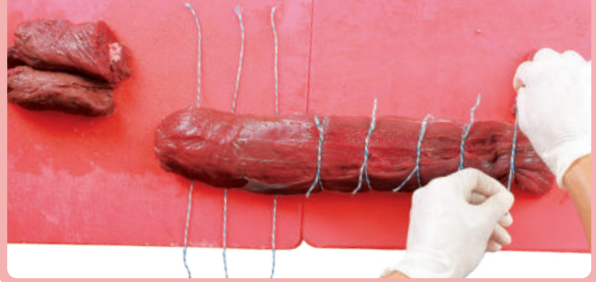
Tenderloin yang telah siap di *trimming*.

4.



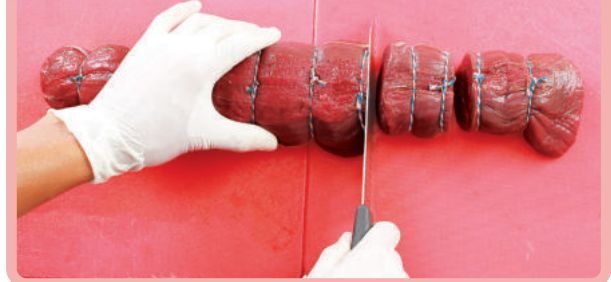
Letakkan tali *butcher string* di bahagian bawah daging mengikut saiz yang dikehendaki.

5.



Ikat setiap tali *butcher string* untuk mendapatkan saiz potongan yang sama.

6.



Potong mengikut potongan yang dikehendaki.

3. Hidangan utama berasaskan ikan

Ikan ialah sumber protein yang terbaik. Ikan mengandungi lemak dan kalori yang rendah. Ikan mempunyai isi yang lembut berbanding daging lembu atau ayam kerana kurangnya tisu penyambung. Berikut merupakan keterangan tentang ikan:

- Masa memasak ikan adalah cepat dan menggunakan suhu yang rendah sekadar cukup untuk mengentalkan protein.
- Isi ikan biasanya lembut tetapi jika dipanaskan terlalu lama dengan haba yang tinggi maka isinya akan menjadi keras.
- Kaedah memasak haba lembap amat sesuai untuk memasak ikan bagi mengekalkan kelembapan.
- Isi ikan yang telah dimasak perlu dikendalikan dengan berhati-hati agar tidak hancur.

Klasifikasi ikan

Ikan dibahagikan kepada dua kumpulan:

a. Ikan isi putih

Ikan ini mempunyai kandungan lemak yang rendah. Kebanyakan lemak ikan ini disimpan di dalam tisu hatinya dan membuatkan isi ikan menjadi putih.



Contoh: Ikan merah dan ikan senangin

b. Ikan isi berlemak / berminyak

Ikan jenis ini mengandungi kandungan lemak yang tinggi. Lemak tersebar di seluruh isi ikan dan membuatkan isi kehitam-hitaman.



Contoh: Ikan bawal hitam dan ikan kembung

Ciri-ciri ikan yang segar

- Berbau segar dan tidak busuk.
- Matanya jernih, bercahaya dan timbul.
- Insangnya merah atau berwarna merah jambu.
- Tekstur isinya pejal, elastik dan tidak berkesan apabila ditekan.
- Sisiknya masih banyak dan melekat pada badan.
- Ekor ikan masih keras dan tegak.

Kaedah penyimpanan ikan segar

- Mengekalkan suhu sekitar -1°C sehingga 1°C .
- Menjamin pengekalan kelembapan di dalam ikan.
- Mengelakkan bau dan rasa hanyir ikan dipindahkan kepada makanan lain di dalam peti sejuk.
- Melindungi isi ikan yang lembut daripada pecah atau hancur.
- Menyimpan ikan beku pada suhu -18°C atau pun suhu yang lebih rendah.

Jangka masa penyimpanan

Ikan-ikan yang segar boleh disimpan untuk jangka masa satu hingga dua hari.

Sekiranya ikan perlu disimpan dengan lebih lama, ikan perlu dibungkus dan dibekukan dengan segera.

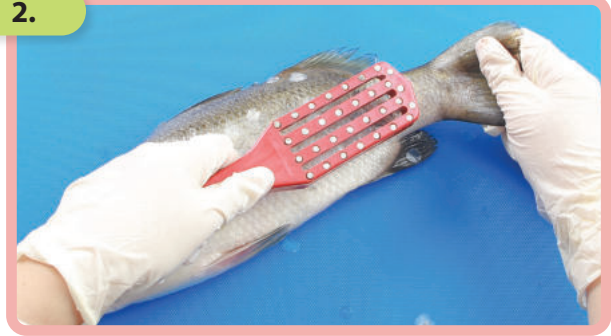
Cara Membersihkan Ikan

1.



Basuh ikan di bawah air yang mengalir.

2.



Bersihkan sisik ikan dari ekor ke kepala menggunakan *fish scraper*.

3.



Belah perut ikan.

4.



Keluarkan insang dan perut ikan.

5.



Basuh bahagian rongga perut dengan bersih.

6.



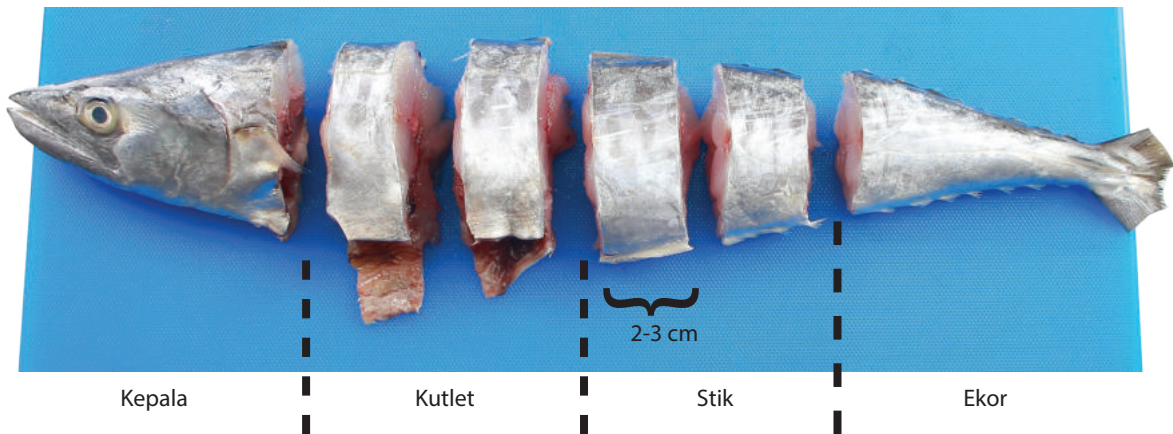
Potong dan gunting sirip ikan dengan berhati-hati.

7.



Basuh bahagian luar dan dalam ikan dengan air yang mengalir.

Potongan ikan besar



Rajah 6.2 Potongan Ikan

Filet ikan sebelah



Gunakan pisau yang fleksibel dan nipis (*fileting knife*). Potong kepala tepat di belakang insang.



Buat potongan dari kepala ke ekor hanya ke satu sisi garisan tengah sehingga terkena tulang belakang.



Filet ikan dari tengah hingga ke bahagian tepi luar ikan dengan menyusup mata pisau antara tulang dan isi ikan. Perlahan-lahan asingkan filet dari tulang.



Ulangi di sebelah kanan bermula dari ekor hingga kepala.



Asingkan filet daripada kulit dengan memegang bahagian hujung ekor ikan. Letakkan pisau filet 45° dan tarik perlahan-lahan sehingga kulit dan filet terasing.

Fileting Round Fish

1.



Buat garisan di bahagian kepala.

2.



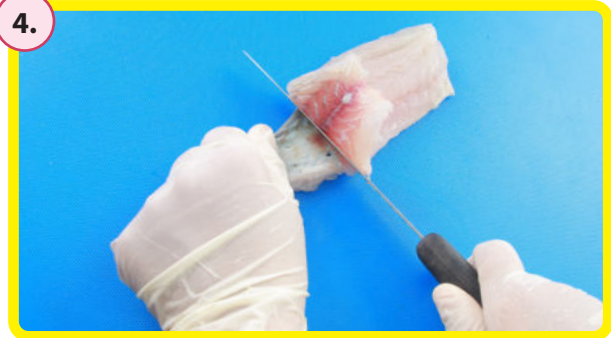
Filet ikan dari bahagian kepala menghala ke ekor dengan menyusup mata pisau di antara tulang dan isi ikan.

3.



Ulang dari ekor ke kepala.

4.



Asingkan filet daripada kulit dengan memegang bahagian hujung ekor ikan. Letakkan pisau filet 45° dan tarik perlahan-lahan sehingga kulit dan filet terasing.

4. Hidangan utama berasaskan karangan laut

Karangan laut terbahagi kepada dua kumpulan, iaitu:

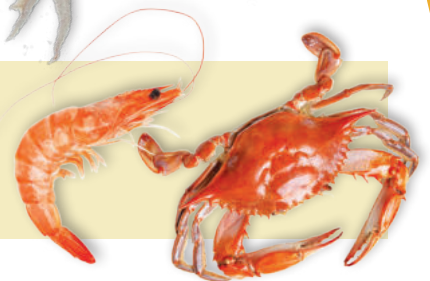
a. *Mollusk* (Moluska)

- Terdiri daripada hidupan laut yang hidup di dalam cangkerang.
- Tiada berkulit seperti sotong.
- Satu cangkerang seperti siput dan abalone.
- Bersendi seperti kerang.



b. *Crustaceans* (Krustasea)

- Terdiri daripada hidupan laut yang mempunyai kulit bersegi dan kaki yang bersambung.
- Spesis ini termasuklah udang kara, udang dan ketam.



Ciri-ciri karangan laut yang segar

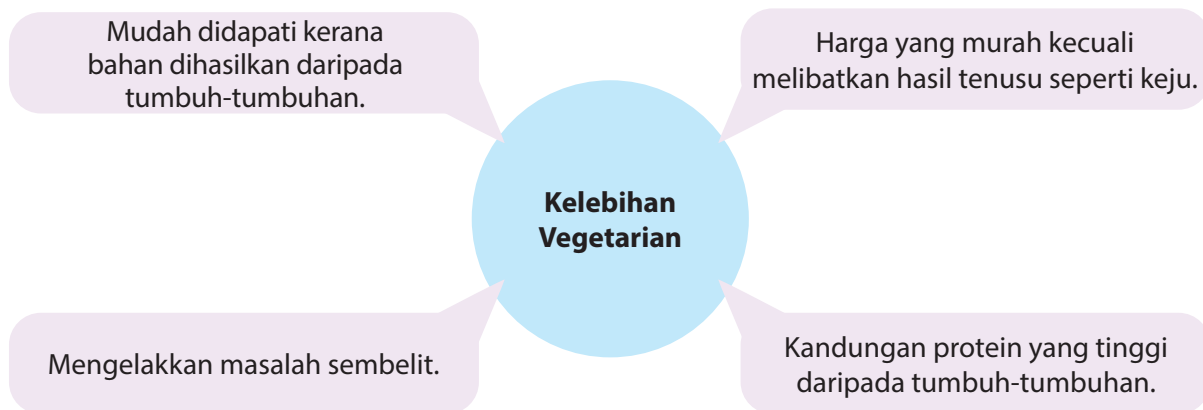
- Udang - isinya pejal, kepala masih melekat, ekor tercacak dan tajam apabila dipegang.
- Udang galah – berat kerana lemaknya masih ada.
- Kerang dan kupang - mesti tertutup rapat kerana isinya yang masih segar boleh menarik kuat pada kulitnya.

5. Hidangan utama berasaskan pemakanan vegetarian

Vegetarian

Individu yang hanya memakan hasil tumbuh-tumbuhan kerana faktor agama, budaya, moral, etika, masalah kesihatan, dan ekonomi. Terdapat beberapa kumpulan vegetarian:

- Vegan - Vegetarian tulen** Individu yang hanya makan hasil tumbuh-tumbuhan.
- Lacto Vegetarian - Vegetarian Lakto** Individu yang tidak memakan haiwan tetapi mengambil produk hasil tenusu seperti susu.
- Lacto-ovo-vegetarian - Vegetarian Lakto Ovo** Individu yang tidak memakan haiwan tetapi mengambil telur.
- Pesco-vegetarian - Vegetarian Pesco** Individu yang mengambil produk ikan dan tumbuhan tetapi tidak makan daging atau ayam serta tidak boleh makan produk tenusu dan telur.



Rajah 6.3 Kelebihan Vegetarian

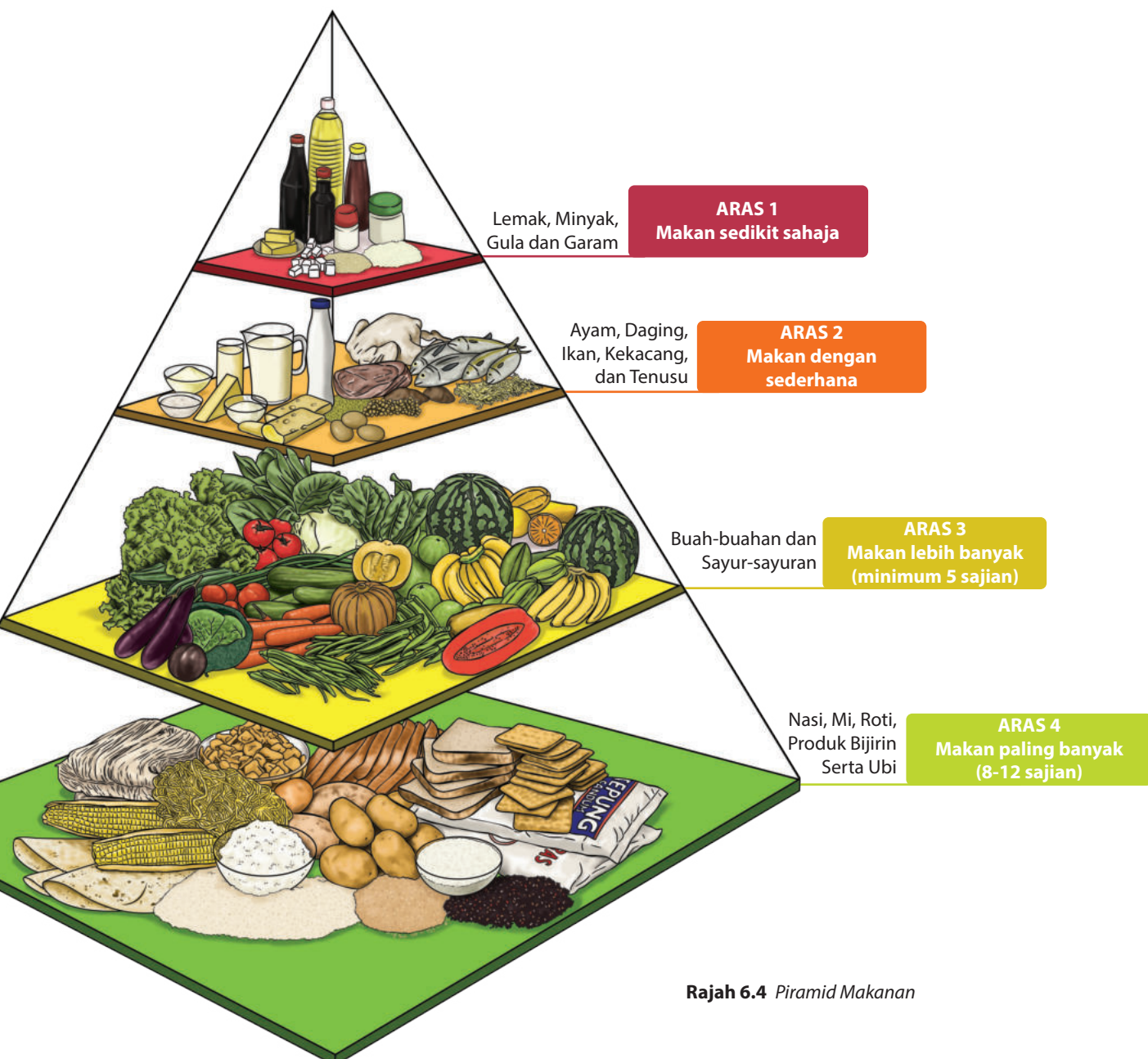
Kelemahan Vegetarian

- Hidangan untuk pengamal vegetarian agak terhad kerana bergantung kepada sumber protein daripada kekacang.
- Pengamal vegetarian tulen boleh mengalami kekurangan vitamin A dan D serta garam mineral seperti kalsium, fosforus dan ferum serta asid amino yang biasanya diperolehi daripada sumber protein haiwan.
- Kurangnya pilihan bahan-bahan untuk hidangan.
- Boleh menyebabkan penyakit saraf dan kekurangan darah kerana kekurangan vitamin dan garam mineral.
- Kesukaran mengimbangi sajian dengan nutrien yang lengkap.

Perancangan Menu Vegetarian

- Menu perlu dirancang dengan seimbang supaya nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan dapat dibekalkan dengan seimbang.
- Penggunaan bahan kekacang, kekerasan, bijirin tulen dan TVP (*Textured Vegetarian Protein*) untuk menggantikan protein haiwan adalah perlu bagi vegetarian tulen.
- Penggunaan telur dan hasil tenusu dalam menu diperlukan bagi pengamal vegetarian lakto.
- Penambahan bahan perisa seperti rempah dan rempah ratus diperlukan bagi menambah kelazatan hidangan vegetarian.
- Hidangan makanan yang mentah seperti buah-buahan segar, ulam dan salad membantu membekalkan vitamin dan garam mineral.
- Penggunaan minyak sayur-sayuran dan pati sayur-sayuran seperti *marmite* membantu meningkatkan kelazatan hidangan berkuah. Lemak dan pati sayur membantu menggantikan lemak dan pati haiwan di dalam hidangan.

Panduan Piramid Makanan

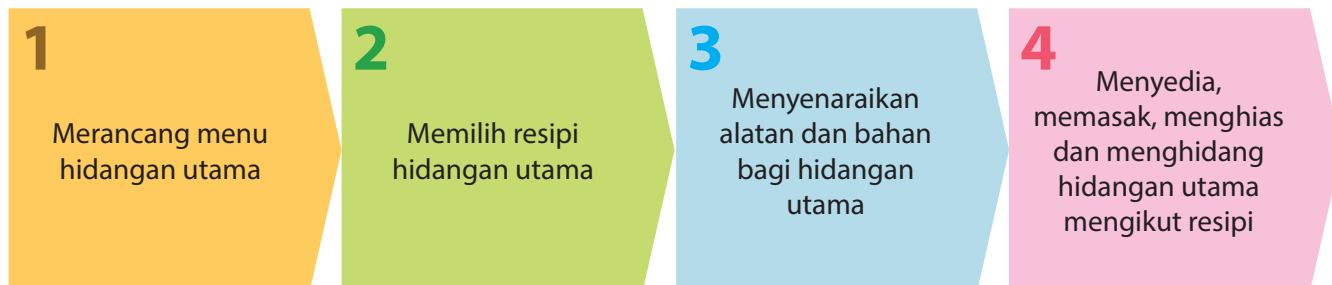


Rajah 6.4 Piramid Makanan

6.3.3 Merancang Menu bagi Hidangan Utama

Standard Pembelajaran: Merancang menu bagi hidangan utama.

Perancangan kerja dilaksanakan bagi membantu merangka aktiviti secara berturutan dan sistematik. Langkah merancang menu hidangan utama:



Menu Hidangan Utama

Sumber Protein	Kaedah Memasak	Contoh Masakan
Ayam	Menggoreng dengan minyak banyak (<i>Deep frying</i>)	<i>Breaded Chicken Chop with Mushroom sauce</i>
	Menggoreng dengan minyak sedikit (<i>Pan frying</i>)	<i>Pan Fry Chicken with Black Pepper Sauce</i>
	Membakar (<i>Roasting</i>)	<i>Stuffed Chicken with Chasseur Sauce</i>
	Memanggang (<i>Grilling</i>)	<i>Grilled Chicken with Barbeque Sauce</i>
Daging	Membakar (<i>Roasting</i>)	<i>Roasted Tenderloin with Black pepper sauce</i>
	Memanggang (<i>Grilling</i>)	<i>Grilled Lamb Chop with Rosemary Sauce</i>
	<i>Stew</i>	<i>Beef Stew</i>
Ikan dan Karangan Laut	Menggoreng dengan minyak banyak (<i>Deep frying</i>)	<i>Deep Fry Seabass with Tartar Sauce</i>
	Menggoreng dengan minyak sedikit (<i>Pan frying</i>)	<i>Pan Fry Salmon with Lemon Butter Sauce</i>
	Membakar (<i>Roasting</i>)	<i>Garlic Herb Roasted Shrimp</i>
	Memanggang (<i>Grilling</i>)	<i>Seafood Skewered</i>

6.3.5 Melaksanakan *Mise en Place*

Standard Pembelajaran: Melaksana *mise en place* bagi hidangan utama.

Mise en place merujuk kepada pelaksanaan kerja-kerja awal. Kerja-kerja awal yang dimaksudkan ialah perkara-perkara yang perlu dilakukan sebelum proses memasak. *Mise en place* yang teratur dan lengkap membantu melancarkan proses memasak sesuatu hidangan. Berikut adalah *mise en place* bagi hidangan utama;

1

Mengenal pasti resipi, bahan-bahan dan peralatan yang diperlukan.

8

Membersihkan sayur-sayuran.

2

Menyukat bahan kering dan basah.

9

Memerap ayam, daging atau kerangan laut.

3

Mengupas kulit bawang kecil, bawang besar dan bawang putih.

10

Menyediakan stok perang.

4

Membersihkan ayam, daging dan kerangan laut.

11

Merebus ubi kerang.

5

Debone ayam.

12

Menyedia bahan hiasan makanan.

6

Fillet ikan.

13

Menyedia peralatan memasak dan menghidang.

7

Trimming daging.

Standard Pembelajaran: Menentukan resipi standard bagi hidangan utama.
Menghasilkan hidangan utama berdasarkan resipi standard.

- Berasaskan ayam
- Berasaskan daging
- Berasaskan ikan
- Berasaskan karangan laut
- Berasaskan pemakanan vegetarian

Menilai hasil hidangan utama berdasarkan kriteria penilaian.
Mencadangkan nilai tambah untuk hidangan utama berdasarkan penilaian.

Contoh 1: Resipi Standard Hidangan Utama (Ayam)

Pan Fried Chicken with Mushroom Sauce



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Periuk
- * Kualiti
- * Tapis
- * Senduk
- * Dulang pembakar
- * Mangkuk aluminium kalis karat
- * Penyepit makanan (*food tong*)
- * Beg piping
- * Senduk kayu
- * *Non stick pan*
- * Nozel bintang
- * Papan pemotong

Peralatan Penyajian

- * Piring makan hidangan utama (*dinner plate*)
- * *Sauce boat*



TIPS Penyajian

Hidangan utama boleh dihidang dengan cara menyusun bahan makanan di atas pinggan mengikut idea dan kreativiti tersendiri. Cara persembahan hidangan yang menarik dapat membantu menaikkan selera makan pelanggan.



Bahan**Hidangan Utama:**

- 4 keping dada / paha ayam yang telah didebone (160 – 180g setiap keping)
- 60 g tepung gandum
- 150 g *butter*
- 10 g *cooking cream*
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Pengiring:**Mushroom Sauce**

- 30 g mentega
- 25 g bawang besar (dicincang halus)
- 10 g bawang putih (dicincang halus)
- 75 g cendawan butang (dihiris)
- 375 ml *demi glace*
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Roasted Carrot dan Saute brocoli

- 400 g lobak merah (dibelah 4 memanjang)
- 400 g brokoli
- 40 g mentega / marjerin
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Pommes Duchess

- 250 g kentang (direbus dan dilecek)
- 1/2 biji kuning telur
- 12 g mentega
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Hiasan:**Roasted Tomato Ceri**

- 4 biji tomato ceri
- 10 g bawang putih (cincang halus)
- 5 g marjerin
- 0.5 g garam
- 0.5 g lada sulah

Langkah Kerja**Hidangan Utama:**

1. Perapkan ayam dengan garam dan lada sulah selama beberapa minit.
2. Salutkan ayam dengan tepung.
3. Goreng dengan minyak yang sedikit.
4. Pastikan ayam telah masak sepenuhnya.

Pengiring:**Mushroom Sauce**

1. Cairkan mentega, masukkan bawang cincang dan saute sehingga naik bau.
2. Masukkan bawang putih dan saute sehingga naik bau.
3. Masukkan cendawan hiris dan masak sehingga beberapa minit.
4. Masukkan *demi glace*.
5. Biarkan merenih sehingga 5 – 10 minit.
6. Sesuaikan rasa.
7. Masukkan krim masakan dan sesuaikan kepekatan.

Roasted Carrot dan Saute Brocoli

1. Belah empat lobak merah dan brokoli dengan potongan berbentuk kuntuman mengikut saiz sekali atau dua kali suapan.
2. Perasakan lobak merah dengan garam dan lada sulah. Bakar di dalam ketuhar selama 10 minit (sehingga masak dan berwarna sedikit kuning keemasan) dengan suhu 180°C.
3. Celur brokoli, *refresh* (masukkan dalam air berais) dan tuskan.
4. Panaskan sedikit marjerin dan saute brokoli. Perasakan garam dan lada sulah.

Pommes Duchess

1. Masukkan kentang lecek yang telah digaul dengan kuning telur, mentega, garam, dan lada sulah ke dalam beg piping bernozel bintang.
2. Paipkan kentang berbentuk bulat 2 cm diameter dan 5 cm tinggi serta bakar selama 3 – 5 minit.
3. Keluarkan dari ketuhar, sapukan permukaan dengan telur (glis) dan bakar sebentar untuk memerangkannya.

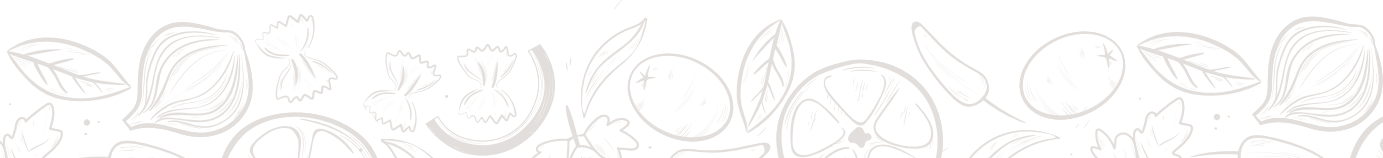
Hiasan:**Roasted Tomato Ceri**

1. Belah dua tomato ceri secara melebar.
2. Gaulkan dengan bawang putih, marjerin, garam, dan lada sulah.
3. Bakar di dalam ketuhar selama 5 – 10 minit dengan suhu 180°C sehingga berwarna sedikit keemasan.

Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompeten	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur / konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompeten	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:



Contoh 2: Resipi Standard Hidangan Utama (Ikan)

Deep Fried Seabass with Tartar Sauce



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Penapis
- * Coriander
- * Papan pemotong
- * Kualiti / deep fat fryer
- * Penyepit makanan (*food tong*)
- * Mangkuk aluminium kalis karat

Peralatan Penyajian

- * Pinggan makan hidangan utama (*dinner plate*)
- * Mangkuk kecil (*tartar sauce*)



TIPS Penyajian

Bahan makanan boleh dihidangkan secara kreatif mengikut kreativiti dan kesesuaian bahan makanan.



Bahan

Hidangan Utama:

- 560 g (140 g × 4) ikan siakap (*fillet*)
- 60 g tepung gandum
- 80 g serbuk roti
- 2 biji telur
- 1 liter minyak masak
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Pengiring:

Tartar Sauce (750ml)

- 500 g mayonis
- 1 biji telur rebus
- 10 g pasli (dicincang halus)
- 30 g bawang besar (dicincang halus)
- 30 g *gherkin* (dicincang halus)
- 50 ml jus oren
- 1 g garam
- 1 g lada sulah

Coleslaw

- 200 g kobis (hiris)
- 120 g lobak merah (parut)
- 40 g bawang besar (hiris nipis)
- 120 ml cuka (*distilled vinegar*)
- 240 g mayonis
- 2 g gula kastor
- 3 g garam
- 2 g lada sulah

Kentang

- 240 g *fresh fries*

Hiasan:

- 4 lemon (*wedges*)
- 4 kuntum daun pasli
- 4 kelopak kecil daun salad
- 2 tomato ceri

Langkah Kerja

Hidangan Utama:

1. Basuh dan keringkan filet ikan.
2. Perasakan dengan garam dan lada sulah. Perapkan selama beberapa minit.
3. Dengan menggunakan kualiti atau *deep fat fryer*, laraskan suhu kepada 180°C dan goreng sehingga warnanya menjadi keperangan.
4. Angkat dan tuskan minyaknya.
5. Hidangkan panas-panas.

Pengiring:

Tartar Sauce

1. Masukkan semua bahan ke dalam mangkuk.
2. Gaul sebati.
3. Perasakan garam dan lada sulah.

Coleslaw

1. Masukkan kobis, lobak merah parut dan bawang besar hiris ke dalam mangkuk.
2. Campurkan cuka, gula kastor dan garam. Biarkan campuran tersebut sehingga 15 minit. (sehingga terdapat air yang terhasil dari campuran tersebut).
3. Tapis dengan menggunakan penapis.
4. Campurkan dengan mayonis sehingga sebati.
5. Sesuaikan rasa.

Kentang

1. Goreng *fresh fries* sehingga warna sedikit keperangan.
2. Tuskan minyak.
3. Taburkan dengan secubit garam (*sprinkle salt*).

Hiasan:

1. Belah dua tomato ceri secara melebar.
2. Gaulkan dengan bawang putih, marjerin, garam dan lada sulah.
3. Bakar di dalam ketuhar selama 5-10 minit dengan suhu 180°C sehingga bewarna sedikit keemasan.
4. Asingkan *tartar sauce*.
5. Hiaskan dengan *lemon wedges* dan daun pasli.

Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompetensi	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur / konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompetensi	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:

6.3.9 Mencipta Resipi Baharu

Standard Pembelajaran: Mencipta resipi baharu untuk hidangan utama.

Contoh Resipi Baharu Hidangan Utama

Roasted Honey Chicken served with Baked Bean Sauce



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

- * Piring makan hidangan utama (*dinner plate*)
- * *Sauce boat*

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Periuk
- * Acuan
- * Ketuhar
- * Pelecek
- * *Colander*
- * Dulang pembakar
- * Papan pemotong
- * Mangkuk aluminium kalis karat



Bahan**Hidangan Utama:**

- 720 g dada ayam
- 10 g lada hitam (ditumbuk kasar)
- 10 g paprika
- 40 ml madu

Pengiring :***Sautéed Broccoli, Cherry Tomato and Grilled******Eggplant***

- 120 g terung
- 4 biji *cherry tomato*
- 120 g brokoli
- 2 g garam
- 2 g lada sulah

Mashed Sweet Potato

- 400 g ubi keledak
- 100 ml susu segar
- 50 g mentega
- 2 g garam
- 2 g lada sulah

Baked Bean Sauce

- 30 g mentega
- 60 g bawang besar
- 10 g bawang putih
- 200 g *baked bean*
- 200 ml *demi glace*
- 1 helai daun *bay*
- 2 g *thyme* kering
- 3 g garam

Langkah Kerja**Hidangan Utama:*****Roasted Honey Chicken***

1. Perapkan bahagian dada ayam dengan garam , lada hitam , paprika dan madu.
2. Sear ayam selama 4 minit bagi setiap bahagian (depan dan belakang).
3. Masukkan dada ayam ke dalam ketuhar dan bakar selama 25 minit pada suhu 180°C.

Sautéed Broccoli and Cherry Tomato and Grilled Eggplant

1. Potong terung secara mengiring dan peraskan dengan garam dan lada sulah.
2. Gril terung untuk mendapatkan *char mark*.
3. Potong brokoli menggunakan kaedah potongan *floret* dan potong ceri tomato.
4. Celur brokoli dan pastikan tidak *overcooked*.
5. Kemudian saute brokoli dan ceri tomato. Perasakan dengan garam dan lada sulah.

Baked Bean Sauce

1. Cairkan mentega, masukkan bawang cincang dan saute sehingga naik bau.
2. Masukkan bawang putih, daun bay, *thyme* dan saute sehingga naik bau.
3. Masukkan *baked bean* yang telah dikisar dan *demi glace*.
4. Biarkan merenih sehingga 5 – 10 minit.
5. Sesuaikan rasa dan kepekatan.

Mashed Sweet Potato

1. Kupas kulit keledak. Potong kepada beberapa bahagian kecil.
2. Rebus keledak hingga empuk. Angkat dan tuskan.
3. Lecek keledak dengan menggunakan pelecek.
4. Masukkan keledak yang telah dilecek ke dalam periuk dan hidupkan api perlahan.
5. Masukkan susu segar sedikit demi sedikit dan kacau rata.
6. Perasakan garam dan lada sulah.
7. Masukkan mentega dan kacau rata.

Cara Menghidang

1. Hiris ayam menggunakan pisau yang tajam supaya mendapat permukaan yang cantik.
2. *Plating* dada ayam bersama ubi keledak lecek dan sayuran.
3. Dada ayam dihidang bersama *Baked Bean Sauce*.

Reka Cipta Resipi Berasaskan Hidangan Utama

Langkah 1 Menamakan resipi

Langkah 2 Penyediaan bahan kering, bahan basah dan peralatan

Bahan Kering	Bahan Basah	Kuantiti	Peralatan

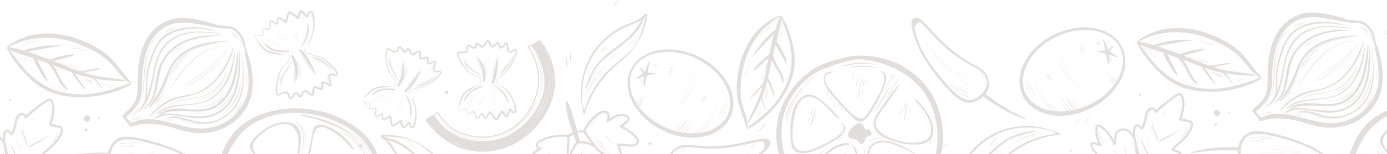
Langkah 3 Langkah penyediaan masakan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Langkah 4 Menghias dan menghidang

Langkah 5 Penilaian

Aspek	Penilaian





TUGASAN 6.3

Jawab soalan yang berikut.

1. Senaraikan **empat** jenis *poultry*.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

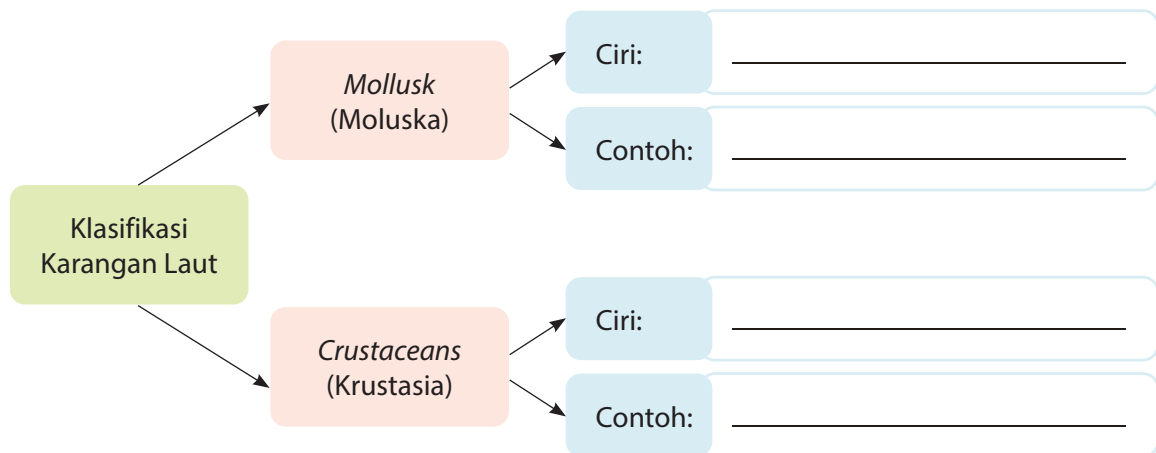
2. Nyatakan **empat** ciri daging yang yang segar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

3. Berikut merupakan teknik filet ikan. Susunkan teknik filet ikan bulat bermula nombor 1, 2, 3 dan 4 mengikut langkah filet yang betul.

Pernyataan	Susunan
Filet ikan dari bahagian kepala menghala ke ekor dengan menyusup mata pisau di antara tulang dan isi ikan.	
Buat garisan di bahagian kepala.	
Filet ikan dari bahagian ekor ke kepala dengan menyusup mata pisau di antara tulang dan isi ikan.	
Asingkan filet daripada kulit dengan memegang bahagian hujung ekor ikan. Letakkan pisau filet 45° dan tarik perlahan-lahan sehingga kulit dan filet terasing.	

4. Lengkapkan rajah karangan laut di bawah dengan jawapan yang betul.



5. Terangkan **dua** kumpulan vegetarian.

Nama kumpulan Vegetarian	Penerangan

6.4

Hidangan Desert

6.4.1 Definisi Hidangan Desert

Standard Pembelajaran: Menyatakan definisi desert.

Hidangan desert atau pencuci mulut ialah hidangan yang dihidangkan selepas hidangan utama. Fungsi utama desert dihidangkan adalah untuk seimbangkan pemakanan, memberi pelbagai warna pada hidangan dan menghilangkan rasa muak.

6.4.2 Mengelaskan Jenis Desert

Standard Pembelajaran: Mengelaskan jenis desert mengikut kategori.
i. Desert panas ii. Desert sejuk iii. Desert sejuk beku

Desert terbahagi kepada tiga kategori iaitu:

1. Desert panas
2. Desert sejuk
3. Desert sejuk beku



1. Desert panas

Desert panas perlu dihidangkan dengan segera sebaik-baik sahaja desert tersebut siap dimasak supaya rupa dan rasanya tidak terjejas.

a. Crepe



- i. Lempeng nipis biasanya dihidangkan dengan sos atau digulung dengan inti.
- ii. Diperbuat daripada bater cair, iaitu adunan tepung gandum, telur, air dan susu.
- iii. Mentega berfungsi untuk memberi rasa dan lemak.
- iv. Quali leper (quali kalis karat) digunakan untuk memasak *crepe*.

b. Souffle



- i. Campuran lemak dan tepungnya dimasak sebelum memasukkan kuning telur, susu dan putih telur yang dijenjut hingga kembang.
- ii. Kaedah memasak menggunakan kaedah membakar atau mengukus.
- iii. Dihidangkan dengan sos yang sesuai.

c. Fritters



- i. Menggunakan adunan bater sadur dan buah-buahan seperti pisang, epal dan nanas.
- ii. Menggunakan kaedah menggoreng dengan minyak yang banyak. Minyak perlulah cukup panas bagi mengelakkan makanan menyerap minyak.
- iii. Adunan bater sadur mengandungi tepung, telur dan air atau susu.
- iv. Konsistensi adunan bater sadur perlulah pekat untuk menyalut buah yang digoreng.
- v. Dihidangkan dengan sos yang sesuai.

d. Puding Panas



- i. Boleh dihidang di dalam bekas yang dimasak atau dipotong.
- ii. Buah-buahan dijadikan bahan pengiring.
- iii. Dihidangkan dengan sos yang sesuai.

2. Desert sejuk

Contoh hidangan desert sejuk ialah kastard, jeli, tat dan kek. Kebanyakan hidangan ini menggunakan acuan tertentu untuk membentuk hidangan. Acuan yang digunakan bergantung kepada saiz yang dikehendaki, iaitu acuan kecil atau acuan besar. Hiasan yang boleh digunakan termasuklah buah-buahan, coklat, kekacang atau kekeras yang dipanggang, krim dan sos.

a. Kastard (*Custard*)



- i. Campuran susu, telur dan gula yang dimasukkan ke dalam acuan yang telah diletakkan karamel (gula hangus) di permukaan bekas acuan.
- ii. Dimasak menggunakan kaedah *hot water bath* di dalam ketuhar.

b. Jeli



- i. Menggunakan gelatin atau kristal jeli yang perlu dilarutkan dalam air.
- ii. Dipelbagaikan dengan menambah bahan perasa seperti susu, yogurt dan jus buah-buahan.
- iii. Dihadangkan dengan buah-buahan segar atau buah di dalam tin.

c. Kek



- i. Terdapat beberapa kaedah menyediakan kek.
- ii. Kaedah enjut, kaedah putar dan kaedah satu langkah.
- iii. Dihadangkan dengan pilihan sos.
- iv. Buah-buahan juga dijadikan bahan pengiring dan hiasan.

d. Tat



- i. Tat buah-buahan menggunakan pastri rapuh manis dan dihias dengan buah-buahan dan digilis untuk mengilatkan dan mencantikkannya.

3. Desert Sejuk Beku

Desert sejuk beku yang sangat popular ialah aiskrim. Aiskrim, *sherbet* dan *sundae* merupakan desert sejuk beku. Desert ini sesuai dihidangkan ketika cuaca panas.

a. Aiskrim



- i. Diperbuat dengan menggunakan *ice cream maker*.
- ii. Bahan utama yang digunakan ialah gula, krim, susu, dan kuning telur.

b. Sherbet



- i. Bahan utama sirap ialah gula dan puri atau jus buah-buahan.
- ii. Buah-buahan yang sesuai digunakan adalah seperti strawberi, nanas, tembikai, pear, limau atau oren.
- iii. Teksturnya kasar dibandingkan dengan aiskrim.

c. Sundae



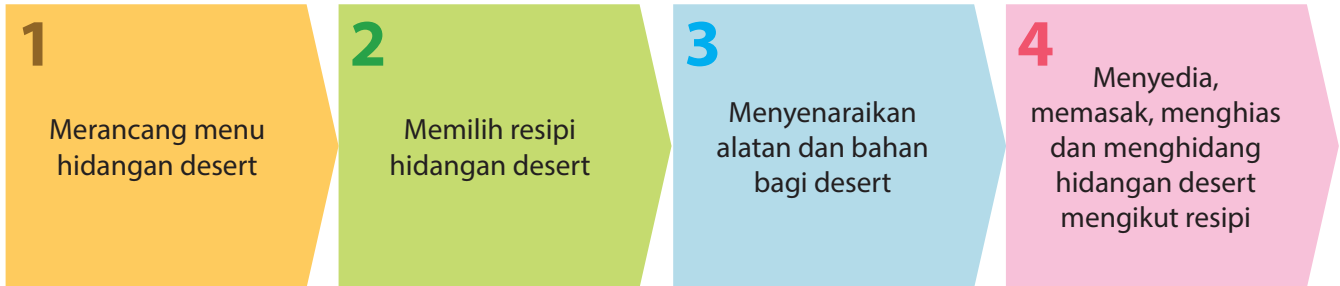
- i. Sundae merupakan aiskrim yang dihidangkan di dalam gelas atau bekas yang menarik.
- ii. Hiasan yang digunakan seperti buah-buahan yang dicorak, buah-buahan segar, buah-buahan di dalam tin, kekacang, sirap, atau sos dan krim putar.



6.4.3 Merancang Menu Desert

Standard Pembelajaran: Merancang menu desert.

Perancangan kerja dilaksanakan bagi membantu merangka aktiviti secara berturutan dan sistematik. Langkah merancang menu hidangan desert;

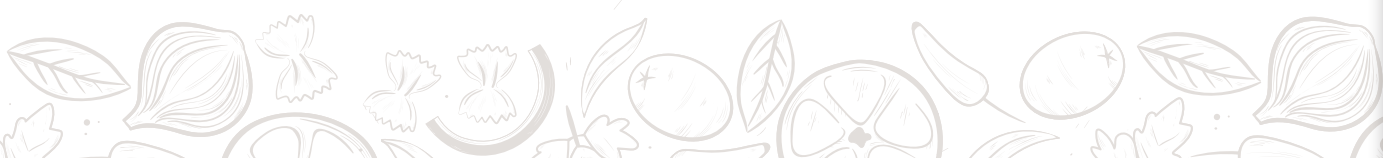


6.4.5 Melaksanakan *Mise en Place*

Standard Pembelajaran: Melaksanakan *mise en place* bagi penyediaan hidangan desert.

Mise en place merujuk kepada pelaksanaan kerja-kerja awal. Kerja-kerja awal yang dimaksudkan ialah perkara-perkara yang perlu dilakukan sebelum proses memasak. *Mise en place* yang teratur dan lengkap membantu melancarkan proses memasak sesuatu hidangan. Berikut adalah *mise en place* bagi hidangan desert:

1. Mengenal pasti resipi, bahan-bahan dan peralatan yang diperlukan.
2. Menyukat bahan kering dan basah.
3. Membersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran.
4. Memanggang badam hiris.
5. Meracik coklat.
6. Menyedia bahan hiasan makanan.
7. Memanaskan ketuhar.
8. Menyedia peralatan memasak dan menghidang.



6.4.4 Resipi Standard bagi Penyediaan Desert

Standard Pembelajaran: Menentukan resipi standard bagi penyediaan desert.
Menghasilkan hidangan desert berdasarkan resipi standard.
i. Desert panas ii. Desert sejuk iii. Desert sejuk beku
Menilai hasil desert berdasarkan kriteria penilaian.
Mencadangkan nilai tambah untuk hidangan desert berdasarkan penilaian.

Contoh 1: Resipi Standard Hidangan Desert (Desert Sejuk)

Caramel Custard



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

- * Piringan hidang desert

Bahan

Caramel

100 g gula
30 ml air

Kastard

4 biji telur
500 ml susu segar
100 g gula kastor
5 g esen vanila

Hiasan:

2 biji buah strawberi

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Periuk
- * Penapis
- * Senduk kayu
- * Acuan *ramekin*
- * Papan pemotong
- * Mangkuk adunan
- * Mangkuk aluminium kalis karat

Langkah Kerja

Caramel

1. Masak gula di dalam periuk sehingga perang.
2. Apabila gula bertukar menjadi perang, masukkan air.
3. Masak lagi sehingga gula dan air sebatu dan berbuih.
4. Tuangkan *caramel* ke dalam acuan *ramekin* dan lenggangkan hingga rata di permukaan bawah acuan.

Kastard

1. Suamkan susu di dalam periuk.
2. Pukul telur, gula dan esen vanila sehingga sebatu. Masukkan susu, kacau rata dan tapis.
3. Tuang adunan ke dalam acuan *ramekin* yang telah diletak *caramel*.
4. Bakar menggunakan kaedah *hot water bath* (acuan diletakkan di dalam dulang yang berisi air).
5. Bakar dalam ketuhar pada suhu sederhana iaitu 150°C – 160°C selama 30 – 40 minit.
6. Angkat dan sejukkan.

Hiasan:

1. Letakkan *Caramel Custard* di atas pinggan desert.
2. Hiaskan dengan buah strawberi.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompeten	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur / konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten	Belum Kompeten		
Nama Guru		Tandatangan:	Tarikh:	
Disahkan oleh		Tandatangan:	Tarikh:	



Contoh 2: Resipi Standard Hidangan Desert (Desert Sejuk Beku)

Banana Split



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

✦ Banana Sundae Boat

Bahan

4 *scoop* sederhana aiskrim vanila
4 *scoop* sederhana aiskrim strawberi
4 *scoop* sederhana aiskrim coklat

Sos Fudge

50 g gula perang
120 ml sirap kencana / *golden syrup*
45 ml bancuhan kopi segera
5 g serbuk kulit kayu manis
85 ml krim putar
150 g coklat masakan (diracik)

Hiasan:

4 biji pisang masak
4 batang biskut *love letter*
30 g hirisan badam (dipanggang)
4 biji buah strawberi
4 g daun pudina
100 ml krim putar

Peralatan Penyediaan

✦ Pisau
✦ Periuk
✦ Sudu makan
✦ Senduk kayu
✦ Papan pemotong
✦ Penceduk aiskrim
✦ Mangkuk aluminium kalis karat

Langkah Kerja

Sos fudge:

1. Masukkan gula, sirap, kopi dan serbuk kayu manis ke dalam periuk.
2. Masak sehingga mendidih sambil dikacau.
3. Padamkan api, masukkan coklat yang telah diracik. Setelah coklat menjadi cair dan licin, masukkan krim.
4. Kacau sos dan biarkan sejuk sedikit.

Hiasan:

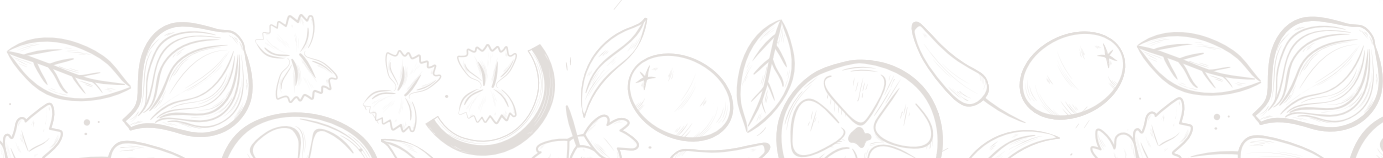
1. *Scoop* setiap jenis ais krim ke dalam *banana sundae boat*.
2. Potong sebiji pisang kepada dua bahagian memanjang. Letakkan pisang di tepi kiri dan kanan.
3. Tuangkan sos *fudge* di bahagian atas.
4. Hiaskan dengan krim putar dan strawberi
5. Taburkan kepingan badam.
6. Cucukkan daun pudina dan biskut *love letter*.
7. Hidangkan dengan segera.



Borang Penilaian Kompetensi

Nama murid : _____
 No. Kad Pengenalan : _____
 Tingkatan : _____
 Tarikh : _____
 Modul : _____
 Tugas : _____

Kriteria	Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Catatan
		Kompeten	Belum Kompeten	
Mise en place	1. Memilih alatan mengikut resipi.			
	2. Memilih dan menyediakan bahan dengan kuantiti yang betul.			
Proses	1. Menyedia bahan dengan prosedur yang betul.			
	2. Memasak dengan prosedur dan teknik yang betul.			
	3. Menghidang dengan prosedur yang betul.			
	4. Menghias dengan bahan yang sesuai.			
Hasil	1. Rasa yang sesuai.			
	2. Tekstur / konsistensi yang betul.			
	3. Porsi yang betul.			
	4. Hiasan yang sesuai dan menarik.			
Keselamatan dan Sanitasi	1. Mengamalkan langkah keselamatan.			
	2. Menggunakan alatan dengan betul.			
	3. Mengamalkan keterampilan diri yang baik.			
	4. Mengamalkan kebersihan diri dengan baik.			
	5. Mengamalkan kebersihan tempat kerja dengan baik.			
Cadangan Penambahbaikan				
Keputusan Penilaian	Kompeten		Belum Kompeten	
Nama Guru			Tandatangan:	Tarikh:
Disahkan oleh			Tandatangan:	Tarikh:



6.4.9 Mencipta Resipi Baharu Hidangan Desert

Standard Pembelajaran: Mencipta resipi baharu untuk hidangan desert.

Contoh Resipi Baharu Hidangan Desert

Kek Brokoli dan Strawberi Kastard



4 Porsi



1 jam



Sajian Barat

Peralatan Penyajian

- * Piringan desert (*dessert plate*)
- * *Sauce boat*

Bahan

- 2 biji telur (dienjut)
- 75 g gula kastor (dienjut)
- 75 g tepung gandum
- 80 g brokoli

Sos Kastard

- 600 ml susu segar
- 30 g tepung kastard
- 100 g strawberi
- 60 g gula kastor
- 10 g mentega

Hiasan:

- 4 biji buah strawberi
- 50 g brokoli yang telah dicelur

Peralatan Penyediaan

- * Pisau
- * Periuk
- * Senduk Kayu
- * Papan pemotong
- * Mangkuk adunan
- * Mesin Pengadun kek
- * Acuan kek bulat bersaiz 6 inci
- * Mangkuk aluminium kalis karat

Langkah Kerja

Kek Brokoli

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C. Glis acuan kek dan alaskan dengan *parchment paper*.
2. Celur brokoli, *refresh* (masukkan dalam air berais) dan tuskan.
3. Enjut telur dan gula kastor hingga putih dan kembang.
4. Masukkan tepung dan brokoli yang telah dicelur serta dicincang halus. (bahagian hijau sahaja).
5. Masukkan adunan ke dalam acuan yang telah diglis.
6. Bakar adunan kek selama 20 – 30 minit.

Sos Kastard:

1. Masukkan gula dan strawberi ke dalam periuk dan masak sehingga strawberi hancur.
2. Campurkan strawberi dengan sedikit susu.
3. Bancuh tepung kastard.
4. Panaskan susu yang lebih, masukkan sedikit demi sedikit susu ke dalam bancuhan tepung kastard.
5. Masukkan mentega dan kacau rata.
6. Tuang ke dalam *sauce boat* dan hidang.

Hiasan dan hidang:

1. Potong kek kepada lapan bahagian.
2. Hidangkan dengan sos kastard strawberi.
3. Hias dengan buah strawberi dan sayur brokoli yang telah dicelur.



Reka Cipta Resipi Berasaskan Hidangan Desert

Langkah 1 Menamakan resipi

Langkah 2 Penyediaan bahan kering, bahan basah dan peralatan

Bahan Kering	Bahan Basah	Kuantiti	Peralatan

Langkah 3 Langkah penyediaan masakan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Langkah 4 Menghias dan menghidang

Langkah 5 Penilaian

Aspek	Penilaian



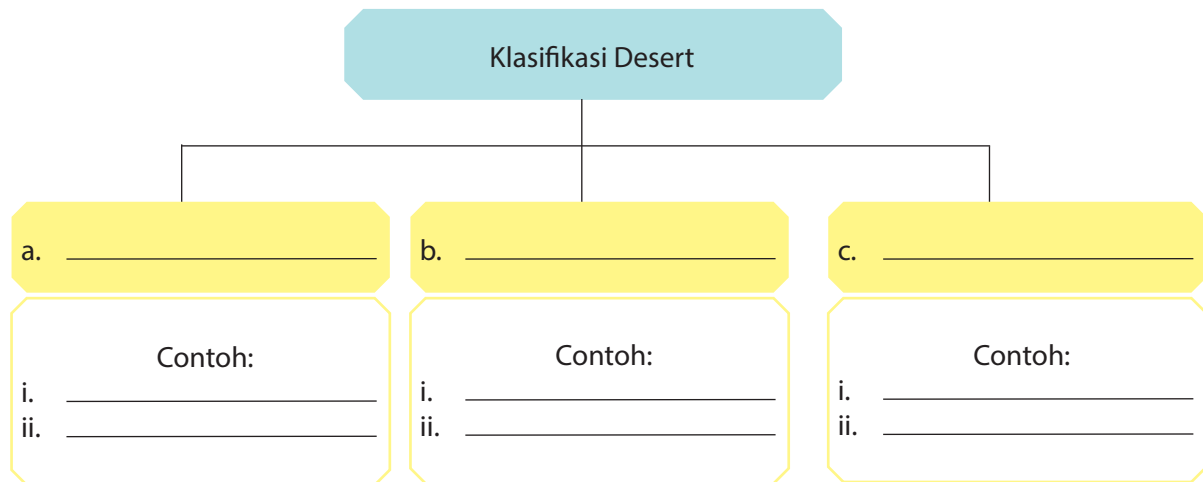

TUGASAN 6.4

Jawab soalan yang berikut.

1. Berikan **tiga** fungsi hidangan desert.

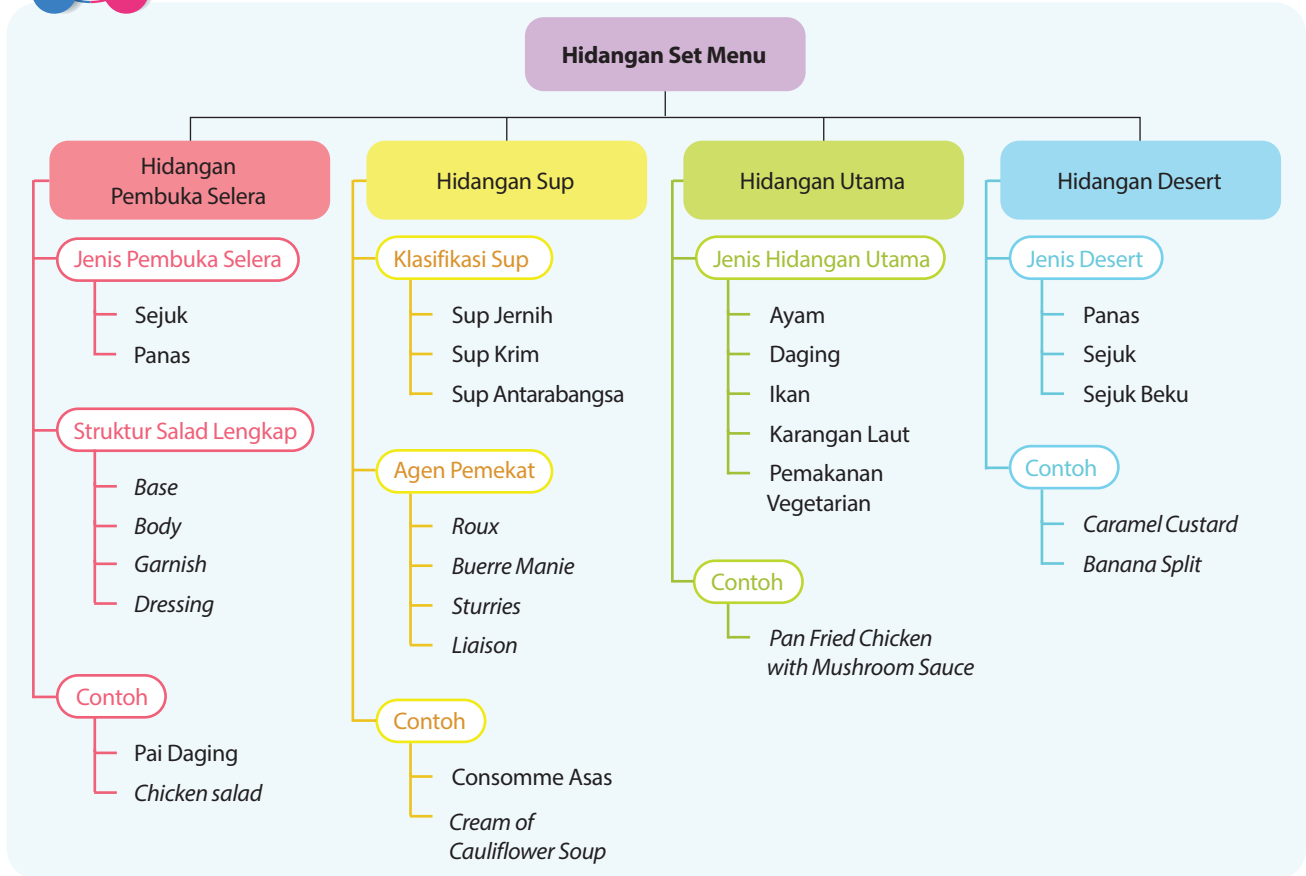
- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. Berdasarkan rajah di bawah, lengkapkan ruangan jawapan yang telah disediakan.





RUMUSAN

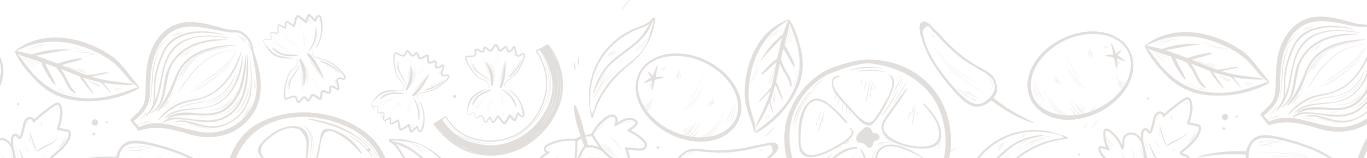


REFLEKSI

L - Lemah
S - Sederhana
C - Cemerlang

Dalam modul ini, anda belajar tentang:

	L	S	C
6.1 Hidangan Pembuka Selera			
6.1.1 Menyatakan definisi Hidangan Pembuka Selera.			
6.1.2 Menerangkan jenis Hidangan Pembuka Selera mengikut kategori. i. Pembuka Selera Sejuk ii. Pembuka Selera Panas			
6.1.3 Mengenal pasti struktur menghidang salad.			
6.1.4 Merancang menu Hidangan Pembuka Selera.			
6.1.5 Menentukan resipi standard bagi Hidangan Pembuka Selera.			
6.1.6 Melaksana mise en place bagi penyediaan Hidangan Pembuka Selera.			
6.1.7 Menghasilkan Hidangan Pembuka Selera berdasarkan resipi standard.			
6.1.8 Menilai hasil Hidangan Pembuka Selera berdasarkan kriteria penilaian.			
6.1.9 Mencadangkan nilai tambah untuk Hidangan Pembuka Selera berdasarkan penilaian.			
6.1.10 Mencipta resipi baharu untuk Hidangan Pembuka Selera.			
6.2 Hidangan Sup			
6.2.1 Menyatakan definisi Hidangan Sup.			
6.2.2 Menerangkan klasifikasi Hidangan Sup. i. Sup Jernih ii. Sup Krim iii. Sup Antarabangsa			
6.2.3 Mengenal pasti agen pemekat bagi Hidangan Sup.			
6.2.4 Merancang menu bagi Hidangan Sup.			



6.2.5	Menentukan resipi standard bagi Hidangan Sup.			
6.2.6	Melaksana mise en place bagi Hidangan Sup.			
6.2.7	Menghasilkan Hidangan Sup berdasarkan resipi standard. i. Sup Jernih ii. Sup Krim iii. Sup Antarabangsa			
6.2.8	Menilai hasil Hidangan Sup berdasarkan kriteria penilaian.			
6.2.9	Mencadangkan nilai tambah untuk Hidangan Sup berdasarkan penilaian.			
6.2.10	Mencipta resipi baharu untuk Hidangan Sup.			

6.3 Hidangan Utama

6.3.1	Menyatakan definisi Hidangan Utama.			
6.3.2	Mengelaskan jenis Hidangan Utama. i. Berasaskan ayam iii. Berasaskan ikan v. Berasaskan pemakanan vegetarian ii. Berasaskan daging iv. Berasaskan karangan laut			
6.3.3	Merancang menu bagi Hidangan Utama.			
6.3.4	Menentukan resipi standard bagi Hidangan Utama.			
6.3.5	Melaksana mise en place bagi Hidangan Utama.			
6.3.6	Menghasilkan Hidangan Utama berdasarkan resipi standard. i. Berasaskan ayam iii. Berasaskan ikan v. Berasaskan pemakanan vegetarian ii. Berasaskan daging iv. Berasaskan karangan laut			
6.3.7	Menilai hasil Hidangan Utama berdasarkan kriteria penilaian.			
6.3.8	Mencadangkan nilai tambah untuk Hidangan Utama berdasarkan penilaian.			
6.3.9	Mencipta resipi baharu untuk Hidangan Utama.			

6.4 Hidangan Desert

6.4.1	Menyatakan definisi desert.			
6.4.2	Mengelaskan jenis desert mengikut kategori. i. Desert panas ii. Desert sejuk iii. Desert sejuk beku			
6.4.3	Merancang menu desert.			
6.4.4	Menentukan resipi standard bagi penyediaan desert.			
6.4.5	Melaksanakan mise en place bagi penyediaan hidangan desert.			
6.4.6	Menghasilkan hidangan desert berdasarkan resipi standard. i. Desert panas ii. Desert sejuk iii. Desert sejuk beku			
6.4.7	Menilai hasil desert berdasarkan kriteria penilaian.			
6.4.8	Mencadangkan nilai tambah untuk hidangan desert berdasarkan penilaian.			
6.4.9	Mencipta resipi baharu untuk hidangan desert.			

PENILAIAN KENDIRI

Jawab soalan yang berikut.

1. Berikan definisi setiap hidangan berikut:

- Hidangan Pembuka Selera
- Hidangan Sup
- Hidangan Utama
- Hidangan Desert

2. Senaraikan *mise en place* bagi hidangan pembuka selera.

3. Apakah kepentingan *mise en place* bagi setiap hidangan yang disediakan?

4. Nyatakan jenis hidangan sup bagi sup jernih dan sup pekat.

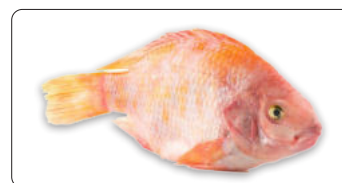


Foto 1

5. Nyatakan kaedah penyimpanan bagi bahan di Foto 1.