

BAKSO MALANG

Hidangan untuk setiap acara



FIRDAUSA SYIFAUl A'YUN &
SHOFIA ULFATUN NISA'



ENSIKLOPEDIA

BAKSO MALANG

Hidangan untuk setiap acara

Ensiklopedia: Bakso Malang

Penulis:

Firdausa Syifaul A'yun dan Shofia Ulfatun Nisa'

Desain: Shofia Ulfatun Nisa'

Layout: Firdausa Syifaul A'yun

xii + 66 hlm, 10,5 cm x 14,8 cm

© Malang, 2022



Kata Pengantar

Ensiklopedia merupakan buku yang berisi aneka macam bidang ilmu pengetahuan dan informasi. Dalam Ensiklopedia Bakso Malang ini kami memberikan informasi tentang apa saja yang terdapat dalam bakso Malang. Gunanya untuk memperkenalkan kepada masyarakat luar daerah tentang bakso yang ada di Kota Malang.

Entri dipilih dengan cermat dari berbagai sumber. Definisi dijelaskan dalam bahasa sederhana.. Ilustrasi yang disertakan dimaksudkan untuk meningkatkan dan memperkaya pemahaman pembaca. Kami menemukan sejumlah dua puluh dua lema setelah melakukan proses studi lapangan dan wawancara.

Kami menyadari bahwa dalam buku ini masih terdapat kekurangan dan memerlukan berbagai macam kritik dan saran untuk menyempurnakan ensiklopedia ini. Kehadiran buku ini tak terlepas dari kerja sama yang baik dengan berbagai pihak. Untuk itu kami sampaikan terima kasih. Kami berharap buku ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vi
Daftar Gambar.....	viii
Pendahuluan.....	ix

Lema

Bakso Beranak.....	1
Bakso Goreng.....	4
Bakso Halus.....	7
Bakso Kasar.....	10
Bakso Keju.....	13
Bakso Mercon.....	15
Bakso Telur.....	18
Bawang Goreng.....	21
Daun Bawang.....	23
Daun Seledri.....	26
Gajih.....	28
Kecambah.....	30
Kuah Bakso.....	32
Mie Kuning.....	34
Mie Soun.....	37
Pangsit Goreng.....	39
Sawi Hijau.....	41
Siomay.....	43
Tahu Bakso.....	45
Tahu Putih.....	47

Tetelan.....	50
Tulang Sumsum.....	52
Daftar Pustaka.....	55
Tentang Penulis.....	63

Daftar Gambar

Gambar 1. Bakso Beranak.....	1
Gambar 2. Bakso Goreng.....	4
Gambar 3. Bakso Halus.....	7
Gambar 4. Bakso Kasar.....	10
Gambar 5. Bakso Keju.....	23
Gambar 6. Bakso Mercon.....	15
Gambar 7. Bakso Telur.....	18
Gambar 8. Bawang Goreng.....	21
Gambar 9. Daun Bawang.....	23
Gambar 10. Daun Seledri.....	26
Gambar 11. Gajih.....	28
Gambar 12. Kecambah.....	30
Gambar 13. Kuah Bakso.....	32
Gambar 14. Mie Kuning.....	34
Gambar 15. Mie Soun.....	37
Gambar 16. Pangsit Goreng.....	39
Gambar 17. Sawi Hijau.....	41
Gambar 18. Siomay.....	43
Gambar 19. Tahu Bakso.....	45
Gambar 20. Tahu Putih.....	47
Gambar 21. Tetelan.....	50
Gambar 22. Tulang Sumsum.....	52

Pendahuluan

Bakso berakar pada masakan Tionghoa Indonesia, terbukti dengan istilah 'bakso', yang berasal dari kata Hokkien Bak-So, yang secara harfiah berarti bakso bulat. Bakso merupakan contoh asimilasi atau perpaduan budaya antara budaya Tionghoa dan Indonesia. Asimilasi itu sendiri merupakan percampuran dua budaya untuk menciptakan budaya baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Asimilasi budaya dapat terjadi ketika dua atau lebih budaya bertemu dan mempersempit perbedaan yang ada.

Bakso Tionghoa disiapkan berbeda dari bakso Indonesia. Sejak datang ke Indonesia, ada beberapa perubahan yang dilakukan pada resep bakso. Salah satunya adalah mengubah bahan daging menjadi daging sapi atau ayam. Mereka juga menambahkan bumbu khas Indonesia. Jadilah bakso yang kita kenal sekarang. Bakso ada dimana-mana pada zaman sekarang. Penjual bakso biasanya orang Jawa, karena tempat yang dikenal sebagai pusat bakso adalah Malang. Karena sebagian besar penduduk Indonesia beragama Islam, bakso lebih banyak dibuat dari daging halal seperti daging sapi, ikan, dan ayam. Seiring waktu, istilah bakso menjadi lebih dikenal sebagai 'daging giling'. Kebanyakan penjual bakso adalah orang Jawa dari Wonogiri dan Malang. Solo dan Malang merupakan tempat yang terkenal sebagai sentra Bakso.

Bakso Malang merupakan salah satu ikon kuliner kota Malang yang sudah dikenal banyak orang Indonesia khususnya warga Malang. Sehingga banyak tempat yang berlomba-lomba menjual menu favorit warganya. Rumah makan bakso berusaha untuk menciptakan berbagai macam bakso Malang dengan karakteristik unik yang menarik pelanggan. Oleh karena itu, dimanapun konsumen dapat menemukan berbagai macam bakso, sangat menarik dan atraktif ketika berkunjung ke Kota Kuliner.

Daging merupakan sumber protein hewani bermutu tinggi yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial, dan juga merupakan sumber vitamin B kompleks dan vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. 100 gram daging sapi mengandung 18,8 gram protein. Daging juga merupakan bahan pangan yang mudah rusak, karena menyediakan tempat berkembang biak bagi mikroorganisme patogen.





BAKSO MALANG



Bakso Beranak

/ba?so bəraˈna?/



Gambar 01. Bakso Beranak

Sumber Gambar:

<https://pin.it/3eNoccD>

Definisi

Bakso ini dinamakan bakso beranak karena ukurannya yang besar dan juga di dalamnya terdapat bakso yang lebih kecil yang dimasukkan ke dalam bakso besar atau bakso induk. Dengan kata lain, semangkuk bakso beranak di dalamnya berisi sebuah bakso yang berukuran sedikit lebih besar dari bola bisbol. Belakangan ini bakso beranak sedang naik daun. Saat pengunjung membelah bakso, akan menemukan butir-butir bakso di dalamnya. Karena ukurannya yang besar dan isinya yang melimpah, semangkuk bakso beranak dapat dinikmati oleh dua orang.

Kandungan

Di dalam seporsi bakso, terkandung 218 kalori, 8,18 g karbohidrat, 13,4 gram protein, serta 14,22 gram lemak. Satu porsi daging bakso sudah bisa membuat kita menjadi kenyang karena kandungan karbohidrat dan lemak yang ada didalamnya. Itulah beberapa kandungan dari bakso yang membuat makanan ini dianggap bernutrisi untuk dikonsumsi. Karena terbuat dari daging sapi, maka bakso juga kaya akan zat besi.

Manfaat

Manfaat bakso pertama yang dapat dirasakan adalah mampu menambah tenaga. Atau paling tidak membuat merasa lebih kenyang. Kemudian bermanfaat juga untuk pertumbuhan tubuh. Bakso mengandung protein hewani cukup tinggi dan terkandung di dalam dagingnya. Kandungan protein hewani dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan membantu pertumbuhan. Manfaat lainnya adalah dapat meningkatkan kecerdasan otak. Hal ini juga dikarenakan kandungan protein yang ada pada daging bakso.

Manfaat selanjutnya dapat meningkatkan kinerja otot. Bakso berasal dari bahan daging sapi dan daging tersebut mengandung senyawa carnosine yang sangat penting bagi fungsi otot. Senyawa carnosine ini dapat meningkatkan kinerja otot dan mengurangi kelelahan. Bermanfaat juga untuk mencegah anemia. Hal ini dikarenakan daging sapi merupakan makanan penambah dari yang kaya akan zat besi. Manfaat yang terakhir adalah bermanfaat untuk diet.

Bakso memang mengandung lemak yang tinggi, namun bukan berarti tidak bisa untuk dijadikan sebagai makanan diet. Dengan syarat, mengkonsumsi dalam batas yang wajar.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan untuk membuat bakso beranak terdiri dari daging sapi giling, tepung tapioka, bawang putih, garam, merica, telur, dan air es. Adapun cara dalam membuat bakso beranak antara lain, yang pertama campurkan semua bahan menjadi satu hingga membentuk adonan padat yang lengket tetapi tidak terlalu kaku. Kedua, buatlah bulatan-bulatan bakso anakan yang akan diisikan ke dalam bakso besar. Ketiga, didihkan air yang sudah ditambahkan garam dan rebus bakso anakan hingga matang dan mengapung. Keempat, basahi mangkuk dengan air, bentuk adonan bakso menjadi bentuk mangkuk dan isi dengan bakso kecil yang sudah masak. Kelima, bulatkan adonan bakso hingga tidak ada celah. Keenam, air panas dari rebusan bakso gunakan untuk menyirami adonan bakso dan pindahkan secara perlahan ke dalam panci rebus untuk memasak bakso beranak. Kemudian, Masak hingga matang dan mengapung.

Bakso Goreng

/ba?so gorɛŋ/



Gambar 02. Bakso Goreng

Sumber Gambar:

<https://sajiansedap.grid.id/read/102226751/cara-membuat-bakso-goreng-kopong-besar-dan-antikisut-ala-pedagang-pasti-berhasil?page=all>

Definisi

Dinamakan bakso goreng sebab teksturnya yang renyah dan lembut. Hidangan bakso goreng berbeda dengan bakso lainnya. Jika pada umumnya proses pembuatan bakso ialah dengan cara direbus, namun berbeda dengan bakso goreng. Seperti namanya, proses pembuatan bakso goreng ini dengan melalui cara digoreng. Pada dasarnya bakso goreng sama dengan pempek goreng, namun dalam versi yang lebih renyah. Bakso goreng dibuat dengan ayam, sedangkan pempek goreng dibuat dengan ikan.

Kandungan

Bakso goreng terbuat dari daging ayam. Maka kandungan gizi yang akan di dapat diantaranya seperti, protein, lemak, karbohidrat, kalori, zat besi, sodium, vitamin A, vitamin B dan vitamin C.

Manfaat

Bakso mengandung berbagai macam vitamin yang baik bagi kecerdasan otak. Protein pada bakso ayam atau lebih tepatnya asam amino yang dapat membantu proses pembentukan serta menguatkan otot-otot pada tubuh. Bakso mengandung protein hewani yang mana daya cernanya lebih baik jika dibandingkan dengan protein nabati. Protein sendiri memiliki peran penting dalam tumbuh kembang, meliputi otot, jantung, paru-paru, dan kulit.

Kandungan zat besi pada bakso ayam ini dapat mencegah serta mengatasi penyakit anemia. Bakso juga dapat memperbaiki mood karena terdapat zat yang disebut tryptophan, berfungsi untuk meningkatkan produksi serotonin dalam otak. Hal ini dapat memberikan rasa nyaman dan tenang pada tubuh

Bahan dan Cara Pembuatan

Bakso goreng terbuat dari daging ayam giling, udang, telur, tepung sagu, bawang putih, kecap asin, kecap ikan, minyak wijen dan gula pasir. Untuk tata cara dalam membuat bakso goreng, yang pertama siapkan wadah, lalu campurkan semua bahan dan aduk hingga rata. Jika dirasa

adonan terlalu lembek, tambahkan tepung sagu hingga adonan padat untuk dibentuk bakso. Kedua, letakkan adonan pada telapak tangan dan genggam telapak tangan agar adonan bakso keluar di antara jari telunjuk dan ibu jari. Kemudian, keluarkan adonan bakso dengan menggunakan sendok yang telah dibasahi air. Ketiga, masukkan adonan bakso ke dalam minyak panas dan goreng selama 15 menit dengan api sedang hingga matang.

Meski dalam menyiapkan bakso goreng tampak sederhana, namun tetap akan menjumpai beberapa tantangan. Untuk memastikan persiapan dalam pembuatan bakso goreng tidak gagal, maka diperlukan beberapa tips yaitu, dengan menambahkan baking powder dan menggunakan daging dingin dan lemak ayam.

Bakso Halus

/ba?so halus/



Gambar 03. Bakso Halus

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Bakso halus berbeda dengan bakso kasar. Dalam bakso halus tidak menggunakan campuran urat di dalamnya. Proses dalam pembuatan bakso halus ini tidak terlalu sulit, tetapi juga tidak mudah. Selain itu, bakso halus ini dapat juga dapat dinikmati oleh anak-anak berbeda dengan bakso kasar yang jarang diminati oleh anak-anak.

Kandungan

Di dalam seporisi bakso, terkandung 218 kalori, 8,18 g karbohidrat, 13,4 gram protein, serta 14,22 gram lemak. Satu porsi daging bakso sudah bisa membuat kita menjadi kenyang karena kandungan karbohidrat dan lemak yang

ada didalamnya. Itulah beberapa kandungan dari bakso yang membuat makanan ini dianggap bernutrisi untuk dikonsumsi. Karena terbuat dari daging sapi, maka bakso juga kaya akan zat besi.

Manfaat

Manfaat bakso pertama yang dapat dirasakan adalah mampu menambah tenaga. Atau paling tidak membuat merasa lebih kenyang. Kemudian bermanfaat juga untuk pertumbuhan tubuh. Bakso mengandung protein hewani cukup tinggi dan terkandung di dalam dagingnya. Kandungan protein hewani dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan membantu pertumbuhan. Manfaat lainnya adalah dapat meningkatkan kecerdasan otak. Hal ini juga dikarenakan kandungan protein yang ada pada daging bakso.

Manfaat selanjutnya dapat meningkatkan kinerja otot. Bakso berasal dari bahan daging sapi dan daging tersebut mengandung senyawa carnosine yang sangat penting bagi fungsi otot. Senyawa carnosine ini dapat meningkatkan kinerja otot dan mengurangi kelelahan. Bermanfaat juga untuk mencegah anemia. Hal ini dikarenakan daging sapi merupakan makanan penambah dari yang kaya akan zat besi. Manfaat yang terakhir adalah bermanfaat untuk diet. Bakso memang mengandung lemak yang tinggi, namun bukan berarti tidak bisa untuk dijadikan sebagai makanan diet. Dengan syarat, mengkonsumsi dalam batas yang wajar.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat bakso halus yaitu daging sapi, es batu, garam, lada bubuk, baking powder, gula, kaldu jamur, tepung sagu, bawang putih goreng, bawang merah goreng, dan putih telur. Adapun cara dalam pembuatan bakso halus diantaranya yaitu, yang pertama campurkan semua bahan kemudian blender hingga halus dan tercampur rata. Kedua, didihkan air dan masukkan adonan bakso yang sudah di cetak bulat ke dalam air yang sudah mendidih. Ketiga, masak hingga matang dan mengapung.

Bakso Kasar

/baʔso kasar/



Gambar 04. Bakso Kasar

Sumber Gambar:

<https://pin.it/4vWW5Sn>

Definisi

Bakso kasar adalah salah satu kreasi bakso yang bertekstur lebih kasar sekaligus lebih gurih. Banyak orang lebih menyukai urat karena rasanya lebih enak dibandingkan dengan bakso yang halus. Namun, pada kalangan anak-anak tidak dapat memakan bakso urat ini karena teksturnya yang kasar.

Kandungan

Di dalam seporisi bakso, terkandung 218 kalori, 8,18 g karbohidrat, 13,4 gram protein, serta 14,22 gram lemak. Satu porsi daging bakso sudah bisa membuat kita menjadi kenyang karena kandungan karbohidrat dan lemak yang

ada didalamnya. Itulah beberapa kandungan dari bakso yang membuat makanan ini dianggap bernutrisi untuk dikonsumsi. Karena terbuat dari daging sapi, maka bakso juga kaya akan zat besi.

Manfaat

Manfaat bakso pertama yang dapat dirasakan adalah mampu menambah tenaga. Atau paling tidak membuat merasa lebih kenyang. Kemudian bermanfaat juga untuk pertumbuhan tubuh. Bakso mengandung protein hewani cukup tinggi dan terkandung di dalam dagingnya. Kandungan protein hewani dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan membantu pertumbuhan. Manfaat lainnya adalah dapat meningkatkan kecerdasan otak. Hal ini juga dikarenakan kandungan protein yang ada pada daging bakso.

Manfaat selanjutnya dapat meningkatkan kinerja otot. Bakso berasal dari bahan daging sapi dan daging tersebut mengandung senyawa carnosine yang sangat penting bagi fungsi otot. Senyawa carnosine ini dapat meningkatkan kinerja otot dan mengurangi kelelahan. Bermanfaat juga untuk mencegah anemia. Hal ini dikarenakan daging sapi merupakan makanan penambah dari yang kaya akan zat besi. Manfaat yang terakhir adalah bermanfaat untuk diet. Bakso memang mengandung lemak yang tinggi, namun bukan berarti tidak bisa untuk dijadikan sebagai makanan diet. Dengan syarat, mengkonsumsi dalam batas yang wajar.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan dari bakso kasar terdiri dari daging sapi, urat daging cincang kasar, tepung tapioka, es batu, bawang putih, putih telur, garam. gula pasir, dan merica. Untuk membuat bakso kasar diperlukan cara diantaranya, yang pertama giling daging sapi terlebih dahulu lalu campur dengan semua bahan kecuali urat sapi. Kedua, setelah semua bahan tercampur rata masukkan cincangan urat sapi kemudian aduk lagi hingga rata. Ketiga, didihkan air dalam panci untuk merebus bakso. Keempat, ambil segenggam adonan bakso dan kepalkan dengan satu tangan. Tekan-tekan hingga bulatan bakso muncul diantara sela ibu jari dan jari telunjuk. Kelima, sendok bakso dan masukkan ke dalam air mendidih. Keenam, biarkan bakso hingga matang dan mengapung.

Bakso Keju

/ba?so keju/



Gambar 05. Bakso Keju

Sumber Gambar:

<https://images.app.goo.gl/RGNny8wsL994DAsZ9>

Definisi

Bakso keju merupakan bakso dengan keju didalamnya. Saat ini, banyak pedagang menawarkan berbagai inovasi bakso yang berbeda untuk menarik perhatian pelanggan. Salah satunya adalah bakso isi keju.

Kandungan

Keju mengandung berbagai macam nutrisi diantaranya, karbohidrat, lemak, protein, kalsium, magnesium, zinc, fosfor, vitamin A, vitamin D, dan vitamin B12. Tak hanya itu, keju juga mengandung omega-3, asam amino sistein. Juga mengandung berbagai jenis antioksidan, seperti riboflavin, beta karoten, dan glutathione.

Manfaat

Keju bermanfaat untuk memelihara kekuatan dan kesehatan tulang karena kalsium dan protein yang melimpah di dalamnya. Keju juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi. Kandungan bakteri probiotik dalam keju juga mampu untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan. Keju diduga dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi. Dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung. Kandungan linoleic acid dalam keju juga dapat meredakan peradangan dalam tubuh.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan bakso keju diantaranya adalah daging sapi, daging ayam, tepung terigu, tepung tapioka, telur, bawang putih, merica, garam, air, dan keju yang sudah dipotong dadu. Untuk membuat bakso keju ini diperlukan tata cara antara lain, yang pertama haluskan daging sapi dan daging ayam dalam blender. Kedua, tambahkan telur, tepung terigu, tepung tapioka, bawang putih, merica, dan garam lalu aduk rata hingga adonan kalis. Ketiga, rebus air dalam panci hingga mendidih. Kemudian ambil satu sendok makan adonan bakso dan isi dengan keju lalu bulatkan kembali. Keempat, masukkan bakso ke dalam air yang mendidih dan masak hingga matang dan mengapung.

Bakso Mercon

/baʔso mærcOn/



Gambar 06. Bakso Mercon

Sumber Gambar:

<https://pin.it/5DcmWlp>

Definisi

Bakso mercon menjadi salah satu variasi bakso isi yang digemari masyarakat khususnya pada kalangan muda. Dalam bulatan bakso terdapat isian sambal atau cabai rawit yang super pedas. Rasa pedas dari bakso mercon ini tidak main-main sehingga dapat membuat lidah terbakar dan bercucuran keringat. Aroma pedas yang dihasilkan dari bakso mercon ini juga sangat khas.

Kandungan

Cabai mengandung berbagai senyawa yang berperan sebagai antioksidan, seperti capsaicin, karotenoid, violaxanthin, dan lutein. Selain itu, cabai juga

mengandung beberapa vitamin dan mineral, seperti vitamin A, vitamin B6, vitamin C, dan kalium. Namun, hindari mengonsumsi cabai secara berlebihan, karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan.

Manfaat

Manfaat cabai yang dapat langsung dirasakan adalah melegakan hidung tersumbat karena sensasi pedasnya. Selain meredakan hidung tersumbat, cabai juga bermanfaat sebagai pereda rasa sakit sehingga kerap digunakan sebagai bahan di dalam salep atau krim pereda nyeri otot dan sendi. Cabai memiliki kandungan vitamin C yang melimpah, bahkan lebih banyak dibandingkan dengan jeruk. Kandungan vitamin C tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Mengonsumsi cabai secukupnya juga dapat menurunkan berat badan, karena cabai mampu mengurangi nafsu makan, bahkan meningkatkan pembakaran lemak dalam tubuh. Vitamin C dalam cabai juga memiliki efek antioksidan dan anti radang dalam tubuh. Efek ini mampu melindungi tubuh dari radikal bebas.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan dalam pembuatan bakso mercon diantaranya adalah daging sapi, tepung sagu, es batu, bawang putih, bawang merah, daun bawang, garam, merica, cabai rawit, cabai merah keriting, dan minyak untuk menumis. Adapun cara dalam pembuatan bakso mercon sebagai berikut, pertama, giling daging sapi

hingga halus, lalu masukkan garam, es batu, bawang putih, bawang merah, dan merica bubuk kemudian blender. Kedua. pindahkan adonan ke wadah lain, tambahkan daun bawang dan tepung sagu, kemudian aduk hingga tercampur rata. Ketiga, didihkan air ke dalam panci. Keempat, panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum, tambahkan air mendidih, tambahkan garam dan merica bubuk. Kelima, tumis bawang merah, bawang putih, cabai rawit, cabai merah keriting, dan garam. Tumis hingga warna agak tua. Keenam, ambil adonan daging, pipihkan, beri isian cabai pada bagian tengah lalu bulatkan dan segera masukkan ke dalam rebusan air yang sudah mendidih. Ketujuh, tunggu hingga matang dan mengapung.

Bakso Telur

/baʔso tɐlʊr/



Gambar 07. Bakso Telur

Sumber Gambar:

<https://pin.it/6SXjfRU>

Definisi

Bakso telur merupakan bakso dengan telur di dalamnya, biasanya menggunakan telur puyuh atau telur ayam. Ukurannya yang besar menjadi ciri khas dari bakso telur. Ada baiknya untuk memastikan telur yang hendak digunakan sudah matang, dikupas, dan telah dikeringkan terlebih dahulu sebelum melalui tahap pengolahan apa pun.

Kandungan

Dalam dua butir ayam mengandung zat gizi diantaranya, 154 kkal energi, 12,4 gram protein, 10,8 gram lemak, 0,7

gram karbohidrat, 86 miligram kalsium, 258 miligram fosfor, 3 miligram zat besi, 118,5 miligram kalium, 142 miligram natrium, 104 mikrogram vitamin A, 0,12 miligram vitamin B1, dan 0,38 miligram vitamin B2. Telur ayam juga mengandung vitamin B6, vitamin D, vitamin E, vitamin K, dan mineral zinc dalam jumlah yang cukup. Tidak hanya itu, ada pula dua senyawa antioksidan yang disebut lutein dan zeaxanthin.

Manfaat

Terdapat beberapa manfaat dalam telur diantaranya, membentuk jaringan tubuh dan membantu fungsinya. Menjaga kesehatan mata, menjaga kesehatan otak, menurunkan kadar kolesterol jahat. Membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Membantu menjaga berat badan. Memperkuat sistem imun.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan dari bakso telur yaitu daging sapi, garam, poly powder, putih telur, air es, penyedap rasa, bawang putih, merica, bawang merah, tepung sagu, dan telur rebus. Adapun cara pembuatan dari bakso telur diantaranya yaitu yang pertama, giling daging sapi terlebih dahulu hingga halus. Kedua, tambahkan poly powder, putih telur, air es, penyedap rasa, bawang putih, merica bubuk, bawang putih dan bawang merah, lalu giling hingga halus. Ketiga, tambahkan tepung sagu dan giling kembali hingga rata dan kalis. Keempat, ambil sedikit adonan, bulatkan lalu pipihkan kemudian masukkan telur

rebus dan bentuk bulat kembali. Kelima, masukkan adonan ke dalam air mendidih. Keenam, masak hingga matang dan mengapung.

Bawang Goreng

/bawan̩ gorɛŋ/



Gambar 08. Bawang Goreng

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Bawang goreng merupakan bawang merah iris tipis yang digoreng hingga garing. Bentuknya melengkung padat di tengah dan mengerucut di kedua ujungnya. Saat diolah menjadi bawang goreng, teksturnya berubah menjadi oat yang kering dan renyah. Memiliki warna coklat keemasan dan rasanya sangat gurih. Karena rasanya yang gurih dan teksturnya yang renyah, bawang goreng banyak digunakan sebagai bumbu tabur berbagai masakan. Salah satunya adalah pada bakso.

Kandungan

Hebatnya lagi, bawang goreng dapat dijadikan sebagai MSG alami dalam masakan apapun karena rasa gurihnya sama seperti rasa gurih pada MSG. Bawang goreng yang berasal dari bawang merah memiliki banyak kandungan gizi seperti serat, kalsium, zat besi, protein dan vitamin C. Namun sayangnya, kandungan gizi dari bawang merah tersebut akan hilang jika terlalu lama dipanaskan di atas api.

Manfaat

Selain digunakan sebagai penyedap, bawang goreng juga mempunyai banyak manfaat. Bawang goreng dapat membantu menyembuhkan gangguan pernafasan, seperti batu dan pilek. Bawang goreng dapat melancarkan pencernaan, meningkatkan kesehatan jantung, menghambat pertumbuhan sel kanker. memperkuat sistem imun, menjaga kesehatan tulang, dan meningkatkan kualitas tidur.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan yang digunakan dalam pembuatan bawang goreng adalah bawang merah. Adapun tahap pembuatan bawang goreng yaitu yang pertama, kupas dan potong tipis bawang merah. Kedua, taburi bawang merah yang sudah dipotong tipis dengan garam dan tepung beras. Ketiga, panaskan minyak dan goreng bawang merah hingga berwarna kuning keemasan. Kemudian tiriskan.

Daun Bawang

/daUn bawang/



Gambar 09. Daun Bawang

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Daun bawang merupakan salah satu jenis sayuran yang termasuk dalam kelompok bawang merah. Bentuk daun bawang panjang dan berwarna hijau. Ujungnya panjang berwarna hijau tua, batangnya berwarna hijau muda, dan teksturnya agak keras. Daun bawang juga memiliki aroma dan rasa yang unik, meski tidak sekuat bawang putih ataupun bawang merah. Daun bawang juga kerap digunakan sebagai bumbu masakan karena khas aroma yang dihasilkan.

Daun bawang merupakan bahan utama yang fungsinya untuk meningkatkan lezatan suatu hidangan. Daun

bawang ditemukan di hampir setiap masakan Indonesia. Salah satunya adalah pada bakso. Penggunaan daun bawang sebagai bumbu masakan paling sering dilakukan dengan cara dipotong kecil-kecil sebelum dicampurkan ke dalam masakan.

Kandungan

Daun bawang ini kaya akan nutrisi. Daun bawang rendah kalori dan kaya akan vitamin dan mineral. Daun bawang memiliki 31 kalori per 100 gram, dan mengandung banyak nutrisi yang baik untuk kesehatan dan kecantikan. Selain itu, daun bawang mengandung karotenoid provitamin A, termasuk beta karoten yang tinggi.

Manfaat

Daun bawang memiliki banyak manfaat seperti, mengurangi peradangan dan meningkatkan kesehatan jantung. Daun bawang juga dapat membantu menurunkan berat badan, melindungi dari kanker, memperbaiki pencernaan, menurunkan gula darah, melawan infeksi, serta meningkatkan kinerja dan fungsi otak. Selain bermanfaat dalam kesehatan, daun bawang juga bermanfaat untuk mencerahkan dan meremajakan kulit, mencegah terjadinya penuaan dini, dan membantu mengatasi kerusakan rambut.

Cara Pembuatan

Langkah pertama dalam menanam daun bawang adalah menentukan lokasi penanaman, dengan mempertimbangkan iklim setempat dan faktor lainnya

Daun bawang dapat ditanam di mana suhu antara 18 hingga 25 derajat celcius dan curah hujan tahunan antara 150 hingga 200 mm. Selanjutnya, juga harus mempertimbangkan jenis tanah yang akan digunakan. Jenis tanah yang cocok adalah Andosol (tanah bekas vulkanik) dan tanah lempung berpasir. Idealnya, daun bawang tumbuh pada ketinggian antara 250 hingga 1500 meter di atas permukaan laut.

Dalam proses penyemaian bibit melalui beberapa tahap diantaranya yang pertama, siapkan alat dan bahan berupa cangkul, tanah biasa, polybag, tanah humus, dan pupuk kandang kering. Kedua, campurkan bahan yang sudah disiapkan secara merata dengan menggunakan cangkul. Ketiga, setelah campuran tanah merata, masukkan ke dalam polybag yang telah disiapkan, namun hati-hati jangan sampai terlalu penuh. Keempat, ambil bibit yang telah disiapkan tadi untuk kemudian di taburkan ke dalam polybag yang sudah terisi campuran tanah. Kelima, tutup polybag berisi bibit dan campuran tanah tadi dengan menggunakan kardus atau kertas. Keenam, saat bibit sudah mulai tumbuh tunas, buka penutup yang terbuat dari kardus ataupun kertas tadi dan paparkan di bawah sinar matahari secara bertahap.

Daun Seledri

/daun sələdri/



Gambar 10. Daun Seledri

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Seledri memiliki nama ilmiah *Apium grayolens* merupakan tanaman dari keluarga Umbelliferae yang sering digunakan sebagai tanaman obat. Daun seledri dikonsumsi sebagai lalapan atau sebagai hiasan untuk sebuah hidangan. Bijinya digunakan sebagai penyedap rasa dan minyak seledri ekstra digunakan untuk tujuan pengobatan.

Kandungan

Seledri merupakan sayuran kaya serat dengan banyak zat gizi makro. Kaya akan karbohidrat dan protein yang terkandung di dalamnya. Makronutrisi merupakan jenis

nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak. Selain itu, seledri juga mengandung berbagai vitamin dan mineral, antara lain vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin E, float, kalsium, magnesium, kalium, dan kolin.

Manfaat

Daun seledri dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Terlalu banyak LDL dalam darah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Seledri juga dapat membantu mengontrol berat badan, menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko terjadinya kanker, dan memudahkan menstruasi.

Cara Pembuatan

Tahap penanaman seledri diantaranya yang pertama, melubangi pipa paralon untuk meletakkan netpot. Kedua, menutup kedua ujung pipa dengan penutup atau styrofoam agar nutrisi tidak tumpah. Ketiga, melarutkan Nutri-AB mix sebanyak 5 ml ke dalam 1 liter air bersih. Keempat, mengisi paralon dengan larutan nutrisi sebesar 1260 hingga 1680 ppm dengan pH 6,5. Kelima, meletakkan netpot yang telah berisi benih ke dalam lubang paralon. Keenam, merapikan paralon dalam rak. Ketujuh, membuat naungan untuk menghindari sinar matahari langsung. Kedelapan, setelah sekitar satu minggu, mulailah memperkenalkan sinar matahari secara bertahap.

Gajih

/gajih/



Gambar 11. Gajih

Sumber Gambar:

<https://jateng.tribunnews.com/2021/01/12/resep-kuah-bakso-sapi-makin-gurih-ditambah-tetelan-dan-lemak-bisa-buat-jualan>

Definisi

Nama lain dari gajih adalah lemak sapi atau beef fat. Lemak sapi merupakan bagian dari tubuh sapi yang berfungsi untuk memberi rasa gurih pada masakan seperti bakso. Lemak sapi banyak digunakan sebagai minyak tumisan pada banyak masakan.

Kandungan

Dalam lemak sapi juga terdapat kandungan di dalamnya. Lemak sapi mengandung energi sebesar 818 kilo kalori, protein 1,5 gram, karbohidrat 0 gram, lemak 90 gram, kalsium 0 miligram, fosfor 0 miligram, dan zat besi 0 miligram. Vitamin yang terkandung di dalamnya antara

lain, vitamin A sebanyak 0 IU, Vitamin B1 0 miligram, dan vitamin C 0 miligram.

Manfaat

Lemak yang ada pada makanan dapat membentuk rasa, aroma, dan tekstur yang lebih baik serta memberikan rasa puas setelah dikonsumsi. Gajih dapat membantu mengatasi gangguan tenggorokan, tetapi baunya menyengat. Namun, gajih ini memiliki kadar kolesterol yang sangat tinggi dan dipercaya dapat meningkatkan kolesterol.

Cara Pembuatan

Lemak sapi biasanya digunakan untuk bahan campuran kuah bakso. Caranya dengan mengiris lemak sapi dengan ukuran kecil-kecil kemudian dimasukkan ke dalam kuah bakso yang telah dibuat. Masak hingga matang, setelah matang kuah bakso akan beraroma sedap.

Kecambah

/kəcambah/



Gambar 12. Kecambah

Sumber Gambar:

<https://pin.it/L7uShX0>

Definisi

Kecambah atau tauge adalah suatu bentuk pertumbuhan dari biji kacang-kacangan dan biji-bijian utuh sebelum menjadi tanaman baru. Selama proses perkecambahan (germinasi), biji-bijian (sereal) mengalami peningkatan aktivitas metabolisme. Perkecambahan sangat dipengaruhi oleh ketersediaan air dalam media tanam. Air diserap dan digunakan untuk menunjukkan aktivitas enzim perkecambahan.

Kandungan

Perkecambahan pada kecambah kedelai mempengaruhi kandungan protein dan vitamin E. Kandungan protein

rata-rata 18,97% dalam waktu 48 jam setelah perkecambahan dan kandungan vitamin E rata-rata 7,58 mg dalam waktu 56 jam setelah perkecambahan. 100 gram kecambah kedelai mengandung 62 kal; 81,5 g air; 77 g protein; 18 g lemak; 8,0 gram karbohidrat; 0,7 g serat makanan; 5,2 mg kalsium; dan 10 mg vitamin C.

Manfaat

Kecambah memiliki beberapa manfaat, seperti membantu menurunkan gula darah, kaya antioksidan, dan mengontrol berat badan. Selain itu kecambah juga dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Mengonsumsi kecambah juga memiliki efek samping seperti sakit perut dan gangguan pencernaan.

Cara Pembuatan

Tata cara pembuatan kecambah adalah yang pertama, cuci kacang hijau terlebih dahulu dan rendam semalaman dalam wadah. Kedua, gunakan serbet bersih atau handuk dapur sebagai alas dalam wadah berlubang dan olesi kacang hijau di atas serbet. Setelah itu bilas dengan air sampai seluruh serbet basah. Ketiga, tutup wadah dengan serbet bersih lainnya. Keempat, siram kacang hijau 3-5 kali sehari (lepaskan wadah dari baskom saat menyiram). Kelima, setelah dua, tiga hari kecambah akan tumbuh tumbuh, dan pada hari kelima akan bertunas cukup panjang dan siap panen. Keenam, cuci dan bersihkan tauge dari polong kacang hijau secara berulang-ulang.

Kuah Bakso

/kuah ba?so/



Gambar 13. Kuah Bakso

Sumber Gambar:

<https://pin.it/5kxaLco>

Definisi

Salah satu yang menjadi ciri khas dari bakso Malang adalah kuah baksonya. Kuah ini dibuat dari rebusan bakso dan tulang sapi, lalu diberi bumbu khusus. Rasa dari kuah bakso Malang ini bening, segar, dan gurih.

Kandungan

Dalam kuah bakso terdapat bahan campuran seperti sumsum sapi. Sumsum sapi kaya akan kandungan gizi. kandungan gizi yang terkandung terdiri dari 8 mg kalsium, 480 mg zat besi, 3,1 mg fosfor, dan 4,7 mg protein.

Manfaat

Berbagai kandungan zat gizi tersebut membuat sumsum kaya akan manfaat. Seperti mencegah osteoporosis. menguatkan tulang. serta mempercepat penyembuhan cedera tulang.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan dari kuah bakso yaitu tulang sapi, air, seledri, daun bawang, bawang putih goreng, garam, lada bubuk, bawang merah goreng, dan gula pasir. Adapun cara pembuatan kuah bakso sebagai berikut, pertama rebus tulang, air, seledri, dan daun bawang dengan api kecil sampai berkaldy. Saring dan ambil air kaldunya saja. Kedua, masukkan bawang putih goreng, garam, lada bubuk, gula pasir, dan masak air kaldy sampai mendidih. Terakhir tambahkan bawang merah goreng.

Mie Kuning

/mi kuning/



Gambar 14. Mie Kuning

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Mie kuning yang biasa terdapat dalam bakso adalah sejenis mie berwarna kuning dan berbentuk keriting. Mie kuning terbuat dari tepung terigu berprotein dan untuk menambah warna kuning biasanya para pengrajin mie menambahkan sedikit pewarna makanan berwarna kuning atau sari kunyit. Di Indonesia sendiri, mie kuning biasa dijual dalam bentuk mentah. Mie kuning terdiri dari dua jenis, kemasan kering yang mengharuskan pembeli merebus mie terlebih dahulu sebelum digunakan dan mie basah dalam bentuk kiloan. Mie kuning basah siap digunakan namun tidak terlalu awet jika disimpan dalam

jangka waktu yang lama. Para pedagang bakso biasanya menggunakan jenis mie basah yang sudah siap digunakan.

Kandungan

Mie kuning yang terbuat dari tepung gandum cukup baik sebagai sumber energi. Selain itu juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Mie kuning juga dapat digunakan sesekali sebagai pengganti nasi.

Manfaat

Mie kuning yang terbuat dari tepung gandum memiliki beberapa manfaat diantaranya, mencegah diabetes tipe 2. Mengurangi peradangan kronis. Mencegah batu empedu. Meningkatkan metabolisme tubuh. Mencegah asma pada anak. Melawan kanker payudara. Mengontrol obesitas. Menjadi menu diet. Menjaga kesehatan jantung. Menjadi sumber gizi dan mineral.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan mie kuning yaitu tepung terigu, telur, garam, air hangat, dan kunyit. Adapun cara pembuatan mie kuning sebagai berikut, pertama masukkan tepung terigu, telur, garam dan kunyit yang sudah digiling kemudian aduk rata. Kedua, masukkan air hangat secara perlahan sambil diaduk hingga membentuk adonan agak padat. Ketiga, giling adonan dengan ampia pipih dari nomor 1 hingga nomor 3. Keempat, jika adonan telah menyatu dengan rata dan permukaan mulus cetak dengan ampia berbentuk mie. Kelima, rebus mie di air panas dengan api sedang. Masak

hingga mie mengembang ke atas permukaan air. Keenam, jika sudah mengembang, angkat mie dan beri minyak makan untuk menyimpan agar mie tidak lengket saat disimpan didalam kulkas.

Mie Soun

/mi sOun/



Gambar 15. Mie Soun

Sumber Gambar:

<https://food.grab.com/id/en/restaurant/bakso-damas-dinoyo-delivery/6-CZEJJ2LGN8MDL6>

Definisi

Selain mie kuning, dalam bakso juga terdapat mie soun. Mie ini juga dikenal dengan nama Glass Noodle atau Mung Bean Noodle. Soun memiliki karakteristik cenderung transparan, tekstur kuat saat masih kering, serta licin dan mudah terputus saat matang. Rasa soun cenderung tawar, sehingga akan menyerap rasa dalam masakan dengan baik.

Kandungan

Mie soun memiliki beberapa macam jenis kandungan. Kandungan gizi dalam mie soun diantaranya adalah 121

gram karbohidrat, 14 miligram natrium, dan 291 kalori per 180 gram soun. Sementara itu indeks glikemik soun cukup rendah, yaitu 39.

Manfaat

Mie soun tidak terlalu memiliki manfaat yang besar untuk kesehatan selain sebagai alternatif pengganti nasi. Mie soun dapat menjadi makanan penyuplai energi untuk beraktivitas sehari-hari. Mie soun bermanfaat untuk bidang kuliner seperti soun goreng atau soun rebus.

Bahan dan Cara Pembuatan

Mie soun merupakan kategori mie yang terbuat dari jenis pati lain selain gandum atau beras. Mie soun bisa dibuat dengan kacang hijau, tepung tapioka, atau ubi jalar. Dalam cara pembuatannya melalui tiga tahapan yaitu yang pertama, pencampuran tepung pati dan air kemudian dilakukan pengendapan, selanjutnya proses pencucian untuk menghilangkan kotoran. Ulangi proses pencucian beberapa kali untuk mendapatkan hasil tepung pati yang bersih. Kedua, melalui proses penyaringan terlebih dahulu tepung pati dari hasil pencucian dengan air agar lebih maksimal dan mendapatkan tepung pati yang lebih bersih, selanjutnya dilakukan proses pengadukan yaitu mencampurkan hasil pati yang sudah disaring dengan air mendidih. Ketiga, adonan soun yang sudah jadi dapat dicetak dan dikeringkan di bawah sinar matahari.

Pangsit Goreng

/paŋsit gorɛŋ/



Gambar 16. Pangsit Goreng

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Saat ini pangsit berkembang terus menerus. Awalnya hanya ada pangsit rebus, namun saat ini sudah ada pangsit goreng. Di Indonesia, pangsit goreng ini cukup populer untuk dinikmati bersama bakso. Bahkan pangsit goreng ini terkadang ada yang hanya dari kulit tanpa isi. Tetapi, pangsit goreng yang ada pada bakso malang biasanya berisi mie.

Kandungan

Tidak hanya membuat perut kenyang, namun juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Dalam pangsit goreng mengandung kalori, lemak, sodium, potasium,

karbohidrat, protein, vitamin A, C, kalsium, dan zat besi. Semua kandungan tersebut diperlukan oleh tubuh.

Manfaat

Terdapat berbagai macam manfaat yang terkandung di dalam pangsit goreng, seperti membantu menambah nafsu makan. Melancarkan sistem pencernaan, Mengontrol berat badan. Menunjang aktivitas tubuh. Membantu proses pertumbuhan. Membantu memenuhi nutrisi bagi tubuh. Sebagai sumber energi. Membantu fungsi otot dan saraf. Menjaga kesehatan kulit. Membantu perut kenyang.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan pangsit goreng yaitu kulit pangsit, minyak goreng, mie, telur, air, ada bubuk, dan garam. Adapun cara pembuatan pangsit goreng sebagai berikut, pertama rebus mie lalu tambahkan telur, lada bubuk dan garam. Aduk hingga rata. Kedua, siapkan kulit pangsit lalu letakkan adonan mie ditengah kulit pangsit dan lipat. Ketiga, merekatkan kulit pangsit dengan olesan air. Keempat, goreng dalam minyak panas hingga matang.

Sawi Hijau

/sawi hijau/



Gambar 17. Sawi Hijau
Sumber Gambar:
Freepik.com

Definisi

Sawi hijau merupakan jenis sayuran yang cukup dikenal konsumen. Di Indonesia, sawi merupakan sayuran yang biasa digunakan sebagai bahan pelengkap oleh penjual mie ayam dan bakso. Sawi termasuk dalam genus *Brassica* dalam famili *Brassicaceae*, famili kubis yang mengandung senyawa penangkal kanker.

Kandungan

Sawi juga mengandung berbagai nutrisi antara lain 15 kalori, 2 gram protein, kurang dari 1 gram lemak, 3 gram karbohidrat, 2 gram serat, dan 1 gram gula. Selain itu, juga diperkaya dengan berbagai macam vitamin yaitu 9%

vitamin A, 6% vitamin B6, 44% vitamin C, 8% vitamin E, dan 120% vitamin K. Dibandingkan dengan sawi mentah, dan 120% vitamin K. Dibandingkan dengan sawi mentah, sawi matang memiliki kadar vitamin A dan vitamin K yang jauh lebih tinggi. Namun, sawi matang memiliki kadar vitamin C dan E yang lebih rendah.

Manfaat

Sawi hijau efektif dalam mengobati berbagai penyakit. Sawi menjadi bagian dari kelompok sayuran yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan pangan, gizi, dan obat masyarakat setempat. Sawi hijau juga memiliki manfaat sebagai sumber antioksidan, sumber vitamin K, meningkatkan kekebalan tubuh, sumber vitamin A, baik untuk kesehatan jantung, kesehatan mata, dan melawan kanker.

Cara Pembuatan

Dalam budidaya biasanya dipanen pada usia 40 hari setelah transplantasi. Sawi dapat ditanam secara monokultur atau budidaya campuran. Penanaman bibit sawi ada yang langsung, namun ada juga yang melalui persemaian terlebih dahulu. Bagian yang dikonsumsi adalah helai daun dengan tangkainya yang jarang dimakan sebagai lalapan. Pengolahannya biasanya dilayukan atau direbus.

Siomay

/siomay/



Gambar 18. Siomay

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Siomay merupakan makanan yang terbuat dari isian daging cincang yang dibalut dengan kulit pangsit yang tebal. Siomay ini unik dan berbeda dengan siomay pada umumnya. Saat kita menyantap bagian siomaynya dan membelah siomay daging cincang yang terbalut dengan kulit pangsit akan keluar.

Kandungan

Siomay memiliki berbagai macam kandungan gizi didalamnya, seperti energi, protein, karbohidrat, asam lemak omega 3, kalsium, fosfor, dan zat besi. Selain itu juga terkandung vitamin A, B1, dan C. Siomay bukan

hanya makanan ringan saja tetapi juga menjadi makanan yang baik untuk kesehatan tubuh.

Manfaat

Siomay juga memiliki berbagai macam manfaat seperti dapat meningkatkan fungsi otak. Kandungan vitamin A dapat menjaga mata agar tetap sehat. Kandungan omega 3 dapat membantu melindungi tubuh dari bakteri dan virus. Vitamin C dapat membantu merawat kesehatan kulit. Kandungan fosfor dapat membantu menguatkan tulang dan gigi. Kandungan asam lemak dapat membantu menurunkan tekanan darah. Vitamin C juga dapat mencegah kanker. Dapat membantu menurunkan berat badan. Mencegah kardiovaskular. Menjaga kesehatan jantung.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan yang digunakan untuk membuat siomay yaitu daging sapi, telur, kulit pangsit, tepung tapioka, tepung terigu, bawang putih, daun bawang, lada bubuk, air, minyak, saus tiram, garam, dan gula. Adapun cara pembuatan siomay sebagai berikut, pertama campur daging giling sapi, tepung tapioka, tepung terigu, garam, saus tiram, minyak wijen, merica bubuk, dan bawang putih lalu aduk hingga rata. Kedua, masukkan telur dan daun bawang kemudian aduk kembali hingga rata. Ketiga, siapkan kulit pangsit lalu masukkan adonan siomay ke dalam kulit pangsit. Keempat, kukus siomay selama 15 menit di dandang. Angkat siomay jika sudah matang.

Tahu Bakso

/tahu ba?so/



Gambar 19. Tahu Bakso

Sumber Gambar:

Freepik.com

Definisi

Tahu bakso merupakan makanan yang terbuat dari tahu yang kemudian diisi dengan adonan daging dan tepung kanji yang mirip dengan adonan bakso. Daging yang digunakan dalam tahu bakso ini yaitu daging ayam, selain itu juga dapat menggunakan daging sapi. Perpaduan antara daging ayam dan sapi dapat memberikan rasa yang gurih dan nikmat.

Kandungan

Tahu memiliki berbagai macam kandungan gizi seperti, protein, lemak, karbohidrat, kalori, mineral, fosfor, vitamin B kompleks, seperti thiamin, riboflavin,

vitamin E, vitamin B12, kalium dan kalsium. Kandungan asam lemak tak jenuh sekitar 80% membuat tahu tidak mengandung banyak kolesterol. Sehingga sangat aman bagi kesehatan jantung.

Manfaat

Mengonsumsi tahu dapat membantu menurunkan kolesterol. Penurunan ini dapat mencapai 10 hingga 20 persen. Selain menurunkan kolesterol, tahu juga terbukti dapat membantu mencegah kanker payudara. Dapat juga membantu memperlambat proses penuaan.

Bahan dan Cara Pembuatan

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan tahu bakso yaitu daging ayam, daging sapi, tepung tapioka, telur, bawang putih, lada bubuk, kaldu jamur, garam, gula pasir, tahu coklat, dan air es. Adapun cara pembuatan tahu bakso sebagai berikut, pertama blender daging ayam, daging sapi, telur, dan bumbu-bumbu kering. Kedua, masukkan air es agar adonan menjadi lembut. Ketiga, tuangkan adonan daging kedalam wadah, kemudian masukkan tepung tapioka secara perlahan dan aduk hingga rata. Keempat, cuci bersih tahu coklat dan iris bagian tengah agar isian muat lebih banyak. Kelima, masukkan adonan kedalam tahu. Keenam, masukkan ke dalam kukusan dan kukus hingga matang.

Tahu Putih

/tahu putih/



Gambar 20. Tahu Putih

Sumber Gambar:

<https://pin.it/5SkoWVm>

Definisi

Tahu putih merupakan tahu yang selalu ada di pasaran. Tahu Putih memiliki rasa yang cukup hambar namun dengan proses pemasakan yang tepat, tahu putih bisa menjadi makanan yang sangat menggugah selera. Tahu putih memiliki tekstur padat dan pori yang cukup besar. Tahu putih juga merupakan jenis tahu yang paling umum dan bisa diolah menjadi berbagai jenis macam masakan. Tahu putih bisa dimasak dengan cara digoreng, ditumis, dibuat sup, atau bahkan ditambahkan pada hidangan bakso.

Tahu putih dalam bakso biasanya dimasak dengan cara direbus. Adapun manfaat dari mengkonsumsi tahu putih yang dapat diperoleh meliputi, mengontrol gula darah, meningkatkan kekuatan tulang, memelihara fungsi dan kesehatan otak, menurunkan kadar kolesterol, dan menghambat pertumbuhan sel kanker.

Kandungan

Tahu merupakan makanan yang kaya akan kandungan gizi. Baik protein nabati maupun komposisi asam amino terlengkap. Kandungan nutrisi yang ada pada tahu meliputi air, energi, protein, lemak, karbohidrat, fosfor, kalsium, natrium, serat, zat besi, zinc, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin B3.

Manfaat

Dibalik kandungan gizi pada tahu, tentunya ada manfaat yang ada pada tahu. Manfaat tahu untuk kesehatan yaitu untuk menjaga kadar gula darah, mengurangi risiko kanker, mencegah kanker payudara, mencegah osteoporosis, mencegah penyakit jantung, dan melancarkan sistem pencernaan. Selain itu tahu juga dapat mempertahankan kesehatan kulit, menurunkan berat badan, mengurangi kerontokan rambut, dan meningkatkan kinerja otak.

Bahan dan Cara Pembuatan

Adapun cara pembuatan tahu sebagai berikut pertama, cuci kedelai kemudian rendam kedelai dalam air hangat kurang lebih selama 6 sampai 12 jam. Hal tersebut

dilakukan sampai tekstur kedelai mudah diolah. Kedua, setelah direndam kedelai dibersihkan dengan cara dicuci berkali-kali. Ketiga, hancurkan kedelai sampai halus sambil diberi air sedikit demi sedikit. Keempat, saring sari kedelai sedikit demi sedikit sampai ampas kedelai tidak tersisa. Proses tersebut biasanya dilakukan secara berulang. Kelima, bubur kedelai dimasak pada suhu 70-8 derajat, biasanya ditandai dengan gelembung kecil yang muncul pada kedelai yang dimasak. Keenam, tunggu sampai uap panas menghilang. Lalu saring bubur kedelai sambil diaduk secara perlahan. Ketujuh, tambahkan bahan pembuat tahu yaitu batu tahu atau asam cuka dan aduk rata. Pada proses tersebut akan menghasilkan endapan tahu. Kedelapan, adonan tahu itu dimasukkan kedalam cetakan dan dipress agar air yang ada dalam adonan tahu dapat terperas habis. Terakhir, adonan tahu dipotong sesuai ukuran.

Tetelan

/tɛtɛlan/



Gambar 21. Tetelan

Sumber Gambar:

<https://pin.it/nqYmbKf>

Definisi

Tetelan merupakan potongan bagian daging sapi yang sebenarnya merupakan sisa daging yang menempel pada tulang. Daging yang melekat langsung pada tulang memiliki komposisi serat otot yang teksturnya cukup kenyal. Daging tersebut juga biasanya terdiri dari campuran daging, lemak dan urat. Tetelan dapat membuat rasa kuah kaldu pada bakso semakin nikmat.

Kandungan

Pada bagian ini terdapat beberapa kandungan yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut meliputi protein, zat besi, vitamin B12, zinc, selenium, fosfor,

vitamin B3, dan vitamin B6. Protein yang terkandung pada tetelan ini sangat tinggi. Fungsi protein itu sendiri yaitu untuk membangun kembali sel-sel yang rusak dalam tubuh.

Manfaat

Tetelan memiliki banyak manfaat yaitu dapat menjaga massa otot, mencegah anemia, dan memelihara sistem kekebalan tubuh. Selain itu juga dapat mempercantik kulit dan rambut. Hal itu karena tetelan kaya akan zat besi. Kekurangan zat besi menjadi salah satu penyebab rambut rontok.

Cara Pembuatan

Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian definisi bahwa tetelan ini merupakan sisa daging sapi yang melekat pada tulang. Maka pembuatannya yaitu dengan cara mengiris sisa daging yang menempel pada tulang. Setelah itu dicuci kemudian direbus.

Tulang Sumsum

/tulan̩ sumsum/



Gambar 22. Tulang Sumsum

Sumber Gambar:

<https://www.tokopedia.com/sayyourmoms1/tulang-sumsum-sapi-lokal-balung>

Definisi

Sumsum tulang yang berasal dari daging sapi merupakan bahan yang telah disukai di seluruh dunia. Tulang sumsum terletak pada bagian kaki atas sapi yang biasanya terdiri dari daging yang membalut tulang kering. Tulang kering pada kaki atas sapi inilah yang mengandung sumsum yang sangat lezat. Karena mengandung sumsum yang lezat dan bergizi, bagian atas kaki sapi sangat cocok digunakan sebagai kaldu dalam kuah bakso. Selain itu, membuat bakso dari daging yang melekat pada tulang kering akan membuat bakso terasa empuk karena daging yang melekat pada tulang kering dapat menghasilkan lemak yang membuat tekstur bakso jadi lebih lembut.

Kandungan

Dalam tulang sumsum mengandung kalori, lemak, dan protein. Akan tetapi, selain mengandung lemak tinggi, tulang sumsum juga tinggi akan vitamin B12. Selain itu, terdapat kandungan gizi yang ada dalam tulang sumsum yaitu riboflavin, zat besi, vitamin E, fosfor, dan vitamin A.

Manfaat

Adapun manfaat dari tulang sumsum antara lain, meningkatkan komposisi tubuh yang lebih baik, meningkatkan imunitas, peningkatan kekebalan persendian, mengurangi peradangan, mengurangi risiko diabetes, dan membantu melawan kanker. Selain itu, tulang sumsum juga dapat menjaga kesehatan kulit. Manfaat tulang sumsum dalam menjaga kesehatan kulit datang dari kandungan kolagen.

Cara Pembuatan

Adapun tahap pembuatan tulang sumsum untuk kuah bakso. Pertama, rebus terlebih dahulu tulang sumsum sehingga bagian daging dan kikil empuk. Kedua, tumis bumbu halus hingga harum lalu tambahkan air dan tunggu hingga mendidih. Ketiga, masukkan tulang sumsum hingga kuah meresap.



Daftar Pustaka

Adintifa. (2018). Mie Kuning Homemade. (Online), (https://cookpad.com/id/resep/6181501-mie-kuning-homemade?ref=recipe&via=registration_app_download_intercept), diakses 28 September 2022.

Agmasari, Silvita. (2022). Resep Kuah Bakso Sederhana Rumahan, Cuma 2 Langkah Pembuatan. (Online), (<https://www.kompas.com/food/read/2022/05/02/091510975/resep-kuah-bakso-sederhana-rumahan-cuma-2-langkah-pembuatan>), diakses tanggal 26 September 2022.

Alodokter. (2021). Tak Hanya Lezat, Ini 6 Manfaat Keju untuk Kesehatan. (online), (<https://www.alodokter.com/manfaat-keju-yang-sayang-untuk-dilewatkan>) dikases tanggal 30 September 2022.

Alodokter. (2022). 6 Manfaat Cabai untuk Kesehatan Tubuh. (online), (<https://www.alodokter.com/tak-hanya-pedas-banyak-manfaat-cabai-untuk-kesehatan-tubuh#:~:text=Cabai%20memiliki%20kandungan%20vitamin%20C,terkena%20infeksi%20atau%20penyakit%20tertentu.>) diakses tanggal 30 September 2022.

Alodokter. (2022). Jangan Lewatkan 8 Manfaat Seledri untuk Kesehatan. (Online), (<https://www.alodokter.com/mengenali-manfaat-seledri-untuk-kesehatan>), diakses 28 September 2022.

Aunulloh, Irma Nurfajri. (2020). Fakta Gizi Sawi, Sayur Hijau Nikmat Pelengkap Hidangan Bakso. (online), (<https://www.google.com/amp/s/www.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/amp/pr-01358014/fakta-gizi-sawi-sayur-hijau-nikmat-pelengkap-hidangan-bakso>), diakses tanggal 27 September 2022.

Azmi, Nabila. (2021). Manfaat Daging Sapi, Daging Merah yang Kaya akan Protein. (Online), (<https://hellowsehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-daging-sapi/>), diakses 28 September 2022.

Bango. (2022). Bagian Bagian Daging Sapi yang Cocok Dijadikan Bakso. (online), (<https://www.bango.co.id/tips/detail/139/bagian-bagian-daging-sapi-yang-cocok-dijadikan-bakso>) diakses 25 September 2022.

Basoyen. (2021). 5 Manfaat Bakso Bagi Kesehatan Anda. (online), (<https://www.basoyen.com/jual-bakso-ayam/#:~:text=Membantu%20pembentukan%20otot%20dan%20proses%20metabolisme%20tubuh&text=Apalagi%20di%20bagian%20dada%20ayam,anda%20C%20agar%20berjalan%20dengan%20baik.>) diakses tanggal 30 September 2022.

Dahayu, Ria. (2018). Daun Bawang, Pengertian dan Manfaat. (online), (<https://sahabatdapur.com/artikel/daun-bawang-pengertian-dan-manfaat/>), diakses tanggal 27 September 2022.

Fimela. (2018). 5 Jenis Tahu Paling Populer dan Sering Dikonsumsi Masyarakat Indonesia. (online), (<https://m.fimela.com/lifestyle/read/3854615/5-jenis-tahu-paling-populer-dan-sering-dikonsumsi-masyarakat-indonesia>), diakses tanggal 26 September 2022.

Fimela. (2021). Resep Tahu Bakso Yang Gurih dan Kenyal. (online), (<https://www.google.com/amp/s/m.fimela.com/amp/4590270/resep-tahu-bakso-yang-gurih-dan-kenyal>), diakses tanggal 26 September 2022.

Fimela. (2022). Deretan Tips Membuat Kuah Bakso yang Gurih, Lezat, dan Legit. (online), (<https://m.fimela.com/food/read/4980466/deretan-tips-membuat-kuah-bakso-yang-gurih-lezat-dan-legit>), diakses tanggal 26 September 2022.

Firdaus Artikel. (2019). 5 Manfaat Bakso Bagi Kesehatan Tubuh. (online), (<https://firdausartikel.com/manfaat-bakso-bagi-kesehatan/#:~:text=Bakso%20mengandung%20protein%20hewani%20cukup,agar%20tubuh%20kamu%20semakin%20tinggi.>) diakses tanggal 30 September 2022.

Fitriana, Rochmawati Fita. (2015). Bawang Goreng. (online), (<https://www.kerjanya.net/faq/17954-bawang-goreng.html>), diakses tanggal 26 September 2022.

Gunawan, Rudi, dkk. (2013). Bauran Pemasaran Bakso Di Kota Malang. (online), (<https://fapet.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/04/Bauran-Pemasaran-Produk-Bakso-Di-Kota-Malang1.pdf>), diakses tanggal 28 September 2022.

Hairunnisa, dkk. (2016). Pemberian Kecambah Kacang Hijau (Tauge) terhadap Kualitas Fisik dan Uji Organoleptik Bakso Ayam. (online), (325160551_Pemberian_Kecambah_Kacang_Hijau_Tauge_terhadap_Kualitas_Fisik_dan_Uji_Organoleptik_Bakso_Ayam) diakses tanggal 28 September 2022.

Hallosehat.com. (2021). 7 Manfaat Makan Telur bagi Kesehatan. (online), (<https://hallosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-dan-risiko-makan-telur/>) diakses tanggal 30 September 2022.

Hellosehat.com. (2021). Kupas Tuntas Jenis Sawi Sekaligus Nutrisi dan Manfaatnya. (online), (<https://hallosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-nutrisi-jenis-sawi/>) diakses tanggal 26 September 2022.

Jumakir. (2021). 10 Manfaat dan Khasiat Pangsit untuk Kesehatan. (online), (<https://www.kangjo.net/berita/detail/10-manfaat-dan-khasiat-pangsit-untuk-kesehatan>) diakses tanggal 30 September 2022.

Khasiat.co.id. (2017). 10 Manfaat dan Khasiat Siomay untuk Kesehatan. (online), (<https://khasiat.co.id/makanan/siomay.html>) diakses tanggal 30 September 2022.

Kirana, Febi Anindya. (2020). Resep dan Cara Membuat Bakso Beranak Mudah di Rumah. (online), (<https://www.fimela.com/food/read/4206277/resep-dan-cara-membuat-bakso-beranak-mudah-di-rumah>), diakses tanggal 26 September 2022.

Klikdokter. (2021). Ini Beda Soun dan Bihun, Lebih Sehat Mana?. (online), (<https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/ini-beda-soun-dan-bihun-lebih-sehat-mana>) diakses tanggal 30 September 2022.

Kompas.com. (2021). Resep Bakso Mercon buat Jualan, Lengkap dengan Cara Bikin Kuahnya. (online), (<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/food/read/2021/01/09/080800675/resep-bakso-mercon-buat-jualan-lengkap-dengan-cara-bikin-kuahnya>), diakses tanggal 28 September 2022.

Kuliner. (2021). Bakso Malang yang beda dari bakso biasa, pakai siomay dan pangsit. (online), (<https://www.google.com/amp/s/kuliner.hops.id/traktir/amp/pr-3032155850/bakso-malang-yang-beda-dari-baso-biasa-pakai-siomay-dan-pangsit>), diakses tanggal 27 September 2022.

Kurniawan, Andre. (2020). Mengenal Proses Pembuatan Tahu, dari Awal Hingga Siap Edar. (Online), (<https://www.merdeka.com/jabar/mengenal-proses-pembuatan-tahu-dari-awal-hingga-siap-edar-klm.html>), diakses 28 September 2022.

Kusumawati, Meilisa. (2017). Mie Kuning. (online), (<https://www.kerjanya.net/faq/18956-mie-kuning.html>), diakses tanggal 27 September 2022.

Laduniyah, Annathiqotul. (2022). 13 Cara Pembuatan Bakso Sapi Ala Rumahan, Empuk dan Kenyal. (Online), (<https://www.briliofood.net/resep/13-cara-membuat-bakso-sapi-ala-rumahan-empuk-dan-kenyal-220616k.html>), diakses 26 September 2022.

Lyliana, Lea. (2021). Resep Bakso Isi Telur Puyuh, Ide Menu Buka Puasa Keluarga. (Online), (<https://www.kompas.com/food/read/2021/05/04/090600975/resep-bakso-isi-telur-puyuh-ide-menu-buka-puasa-keluarga?page=all>), diakses tanggal 26 September 2022.

Mentari, Alma Erin. (2022). Resep Bakso Goreng dan Tips Supaya Tidak Keriput Saat Dingin. (online), (<https://www.kompas.com/food/read/2022/03/08/191100075/resep-bakso-goreng-dan-tips-supaya-tidak-keriput-saat-dingin>), diakses tanggal 26 September 2022.

Mesinbakso.com. (2015). Cara Membuat Bakso Telur Spesial. (online), (<http://www.mesinbakso.com/cara-membuat-bakso-telur-spesial/>), diakses tanggal 28 September 2022.

Mustika, Sri. (2019). Budidaya Daun Bawang. (online), (<http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/89966/BUDIDAYA-DAUN-BAWANG-/#>) diakses tanggal 27 September 2022.

Nahdiat, Baiq Nurul. (2021). Resep Tahu Bakso yang Gurih dan Kenyal. (Online), (<https://www.fimela.com/food/read/4590270/resep-tahu-bakso-yang-gurih-dan-kenyal>), diakses tanggal 26 September 2022.

Novianti, Lety. (2019). Kuah Bakso Tulang Sumsum Sapi. (Online), (<https://cookpad.com/id/resep/10314203-kuah-baso-tulang-sum-sum-sapi>), diakses 28 September 2022.

Orami. (2022). 11+ Manfaat Daun Bawang untuk Kesehatan, Baik bagi Jantung dan Pencernaan, Bisa Buat Diet Juga!. (Online), (<https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-daun-bawang>), diakses 28 September 2022.

Pinjungwati, Gayuh Tri. (2022). Resep Bawang Goreng Kriuk dan Renyah. (Online), (<https://www.fimela.com/food/read/4983098/resep-bawang-goreng-kriuk-dan-renyah>), diakses 28 September 2022.

Putranto, Wahyu Gilang. (2022). 4 Kandungan Gizi Daging Sapi dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Tubuh. (Online), (<https://www.tribunnews.com/kesehatan/2022/07/10/4-kandungan-gizi-daging-sapi-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan-tubuh>), diakses 28 September 2022.

Ratriani, Virdita. (2022). 7 Manfaat Sawi Hijau untuk Kesehatan dan Kandungannya. (online), (<https://kesehatan.kontan.co.id/news/7-manfaat-sawi-hijau-untuk-kesehatan-dan-kandungannya?page=all>) diakses tanggal 26 September 2022.

Resepkoki. (2021). Resep Bakso Keju. (Online), (<https://resepkoki.id/resep/resep-bakso-keju/>), diakses tanggal 26 September 2022.

Resepkoki. (2021). Resep Bakso Urat. (Online), (<https://resepkoki.id/resep/resep-bakso-urat/>), diakses tanggal 26 September 2022.

Risa. (2014). Kandungan Gizi dari Kuah Bakso yang Menggunakan Sumsum Sapi. (nline), (<http://juraganbaksoenak.blogspot.com/2014/12/kandungan-gizi-dari-kuah-bakso-yang.html>) diakses tanggal 30 September 2022.

Sari, Yanita Nur Indah. (2021). Tidak Hanya Gurih dan Lezat, Ini Manfaat Sumsum Sapi untuk Kesehatan. (Online), (<https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-tulang-sumsum-sapi>), diakses 28 September 2022.

Sastianah. (2020). Cara Menanam Daun Seledri Hidroponik. (online), (<http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/90773/Cara-Menanam-Daun-Seledri-Hidroponik/>) diakses tanggal 27 September 2022.

Setyorini, Tantri. (2020). Resep Siomay Daging Sapi Sempel dan Praktis. (Online), (<https://www.merdeka.com/gaya/resep-siomay-daging-sapi-sempele-dan-praktis.html>), diakses tanggal 26 September 2022.

Tempo.co. (2017). Bakso Beranak. (online), (<https://www.google.com/amp/s/cantik.tempo.co/amp/852954/bakso-beranak-inovasi-dalam-semangkuk-bakso>), diakses tanggal 28 September 2022.

Tokopedia. (2021). 13 Manfaat Tahu: Lauk Sederhana, Gizi Istimewa. (Online), (<https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-tahu-hlt/>), diakses 28 September 2022.

Tribunnews.com. (2016). Sekilas Soun, Bihun, dan Misoa Terlihat Sama Ini Dia Perbedaannya. (online), <https://www.google.com/amp/s/m.tribunnews.com/amp/travel/2016/05/08/sekilas-soun-bihun-dan-misoa-terlihat-sama-ini-dia-perbedaannya>), diakses tanggal 26 September 2022.

Wordpress.com. (2017). Manfaat Penting Dari Daun Seledri Dalam Mangkuk Bakso. (online), (<https://teknologitinggi.wordpress.com/2014/01/07/manfaat-penting-dari-daun-seledri-dalam-mangkuk-bakso/>), diakses tanggal 27 September 2022.



Tentang Penulis

Firdausa Syifaul A'yun, atau yang biasa dipanggil Ossa merupakan gadis yang lahir di Kota dengan sebutan Kota Uduang, Sidoarjo 03 Oktober 2022. Ia gemar membaca novel yang bergenre romance. Tidak hanya membaca Novel, ia juga senang menulis ketika hatinya sedang sedih dan ketika



hidupnya sedang berantakan. Saat ini ia juga sangat gemar bermain bulu tangkis. Sekarang ia sedang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Malang Jurusan Sastra Indonesia. Apabila ingin mengenal saya, dapat dijumpai melalui instagram @Ossaaa.17

Shofia Ulfatun Nisa', biasa dipanggil Shofia, ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Ia lahir di Tuban, Jawa Timur. Ia tumbuh dan berkembang di kota kelahirannya. Ia gemar membaca cerita fiksi, serta menonton drama. Selain itu, ia juga sangat suka pada makanan



pedas. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan Jurusan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Malang.

Jika ingin lebih dekat dengannya, kalian bisa mengunjunginya melalui akun instagram pribadinya di @shofiaaifohs atau bisa juga melalui email: shofianisa26@gmail.com ^_^





BAKSO MALANG

Hidangan untuk setiap acara

Ensiklopedia Bakso Malang ini akan mengulas mengenai apa saja yang terdapat dalam bakso Malang.

Tujuannya untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada para pembaca mengenai bakso Malang ini.