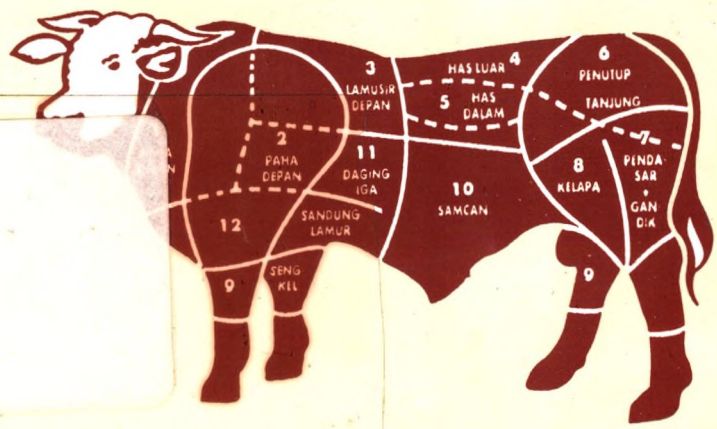


MEMILIH DAGING SAPI YANG BAIK DAN SEHAT



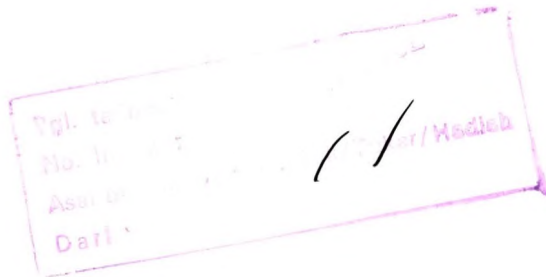
37.5
DIR
m



DEPARTEMEN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL PETERNAKAN
1996

637.5
DIR
m

MEMILIH DAGING SAPI YANG BAIK DAN SEHAT



817/D/2002



DEPARTEMEN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL PETERNAKAN

1996

KATA PENGANTAR

Buku petunjuk memilih daging yang baik, sangat berkaitan dengan kehidupan masyarakat. Dalam arti, kebutuhan dan konsumsi manusia akan protein hewani khususnya daging sapi.

Bahan informasi ini disajikan dalam upaya memberikan tambahan pengetahuan tentang cara memilih daging sapi yang baik, hingga mengolah daging menurut jenisnya.

Buku ini dihimpun dari berbagai sumber, antara lain dari studi pustaka dan pengamatan praktis sehari-hari. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat mendukung keberhasilan program Diversifikasi Pangan dan Gizi.

Bagpro. DPG Peternakan

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I. PENDAHULUAN	1
II. NILAI GIZI DAGING SAPI	2
III. DAGING SAPI YANG BAIK	3
IV. BAGIAN DAGING PADA KARKAS	5
V. PENGGUNAAN BAGIAN DAGING	7
VI. PENGOLAHAN DAGING	10
VII. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN DAGING SAPI	15

I. PENDAHULUAN

Daging sapi adalah salah satu bahan makanan yang berasal dari ternak. Sebagai bahan makanan daging sapi pada umumnya sangat digemari, karena mempunyai rasa yang enak, bau yang merangsang selera dan mempunyai nilai gizi yang tinggi.

Masyarakat Indonesia mempunyai berbagai tradisi memasak daging dalam berbagai ragam masakan. Untuk itu perlu diinformasikan mengenai bagian-bagian daging untuk dapat menggunakannya/memasaknya dengan tepat.

Kriteria daging yang baik dan sehat untuk dikonsumsi adalah daging yang berasal dari ternak (sapi) yang sehat, disembelih di tempat pemotongan resmi, diperiksa dan di stempel sesuai dengan ketentuan yang ada di RPH (Rumah Pemotongan Hewan).

Daging sapi dapat dijumpai dalam bentuk sebagai daging segar, daging beku atau daging segar yang telah diolah menjadi produk-produk olahan dan yang sudah dikemas (dikalengkan).

II. NILAI GIZI DAGING SAPI

Protein hewani mengandung asam-asam amino essensial (yang tidak dapat dibuat oleh tubuh) lengkap dan seimbang yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama bagi pertumbuhan dan fungsi susunan syaraf.

Pada anak-anak yang sering mendapatkan bahan makanan berprotein tinggi seperti daging, susu, telur dan ikan akan memperlihatkan pertumbuhan yang cepat, mempunyai daya tahan tubuh yang kuat dan cerdas dibandingkan dengan yang tidak mendapat bahan makanan berprotein tinggi.

Daging sapi merupakan sumber protein hewani yang selain kaya akan protein juga kaya akan kalori, lemak, vitamin dan mineral. Berdasarkan data dalam Komposisi Bahan Makanan (Departemen Kesehatan, 1981) dalam 100 gram daging sapi mengandung kalori 207 kkal, protein 18,8 gram, lemak 14,0 gram, calcium 11 mg, fosfor 170 mg dan besi 2,8 mg. Dari semua jenis daging, daging sapi mempunyai kandungan protein yang tertinggi.

III. DAGING SAPI YANG BAIK

Yang perlu diperhatikan dalam memilih daging sapi yang baik dan sehat adalah sebagai berikut :

- Sebaiknya yang ada cap rumah potong hewan (RPH) yang menunjukkan bahwa daging berasal dari hewan yang sehat, layak potong serta disembelih dengan cara yang benar.
- Warna daging sapi secara alamiah berwarna merah sedikit kekuningan.
- Berbau khas daging sapi.
- Berstruktur kenyal dan padat.
- Serat daging, halus dan sedikit berlemak.
- Lemak berwarna kekuning-kuningan.

Catatan :

Jangan dibeli atau dikonsumsi daging yang :

- Sudah berbau busuk (rusak).
- Lemak sudah lembek dan warna daging kebiruan.
- Berlendir dan dihindangi lalat.
- Tempat penjualannya kotor.

Kualitas daging sapi dipengaruhi berbagai hal, antara lain :

- * Umur ternak sapi pada saat disembelih : makin tua ternak yang dipotong, kualitas dagingnya makin jelek. Tetapi bila terlalu mudapun juga tidak bagus sebab ternak muda dagingnya sangat lembek dan rasanya anyir (amis).
- * Fungsi ternak sapi pada saat hidup : ternak yang sering digunakan untuk bekerja disawah atau menarik gerobak, dagingnya menjadi liat dan keras. Ternak yang dipelihara khusus untuk dipotong (digemukkan) dan tidak digunakan untuk bekerja dagingnya menjadi baik dan empuk.
- * Pakan yang diberikan : umumnya sapi di Indonesia pemakan rumput murni sehingga dagingnya berwarna merah tua, sedikit berlemak. Namun sebaliknya dengan pakan berupa biji-bijian warna dagingnya merah muda dengan penyebaran lemak yang bagus dan akan memberikan aroma yang sedap bila dipanggang atau dibuat steak.
- * Daging berasal dari bagian tubuh sapi yang mana. Kualitas daging dan keempukannya tergantung pada letak otot dalam karkas.

IV. BAGIAN DAGING PADA KARKAS

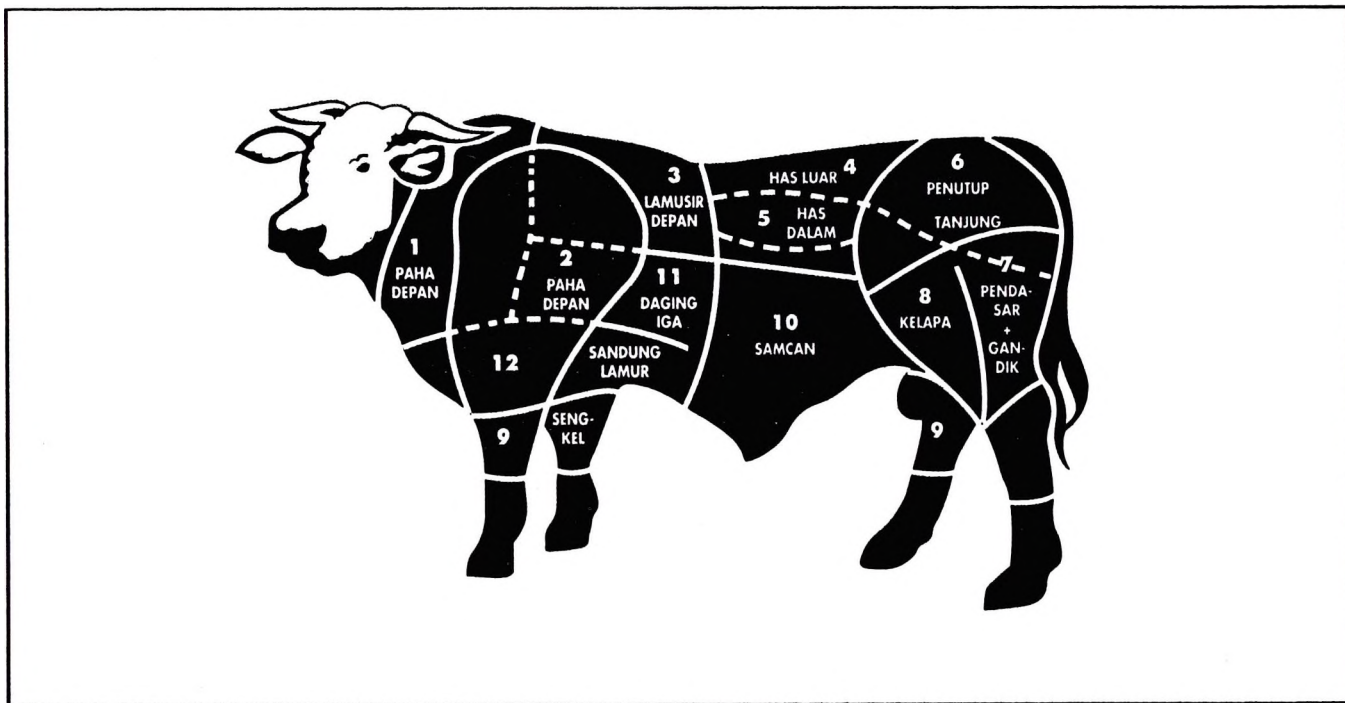
Secara garis besar tubuh sapi dibagi menjadi beberapa bagian yang akan mempengaruhi keempukan dari arah serat daging.

Pada prinsipnya daging sapi yang berasal dari bagian atas (sepanjang punggung) relatif lebih empuk/lunak dibanding dengan daging yang berasal dari separuh bagian bawah.

Daging yang keras/alot berasal dari bagian bawah seperti: kaki, perut dan leher. Karkas sapi digolongkan menjadi 13 bagian :

1. Daging punuk leher samping (*blade*).
2. Paha depan (*chuck*).
3. Lamusir depan (*cube roll*).
4. Has luar (*sirloin*).
5. Has dalam (*fillet*)
6. Penutup (*top side*).
7. Pendasar + gandik (*silver side*).
8. Kelapa (*inside*).
9. Sengkel (*shank*).
10. Samcan (*flank*).
11. Daging iga (*rib meat*).
12. Sandung lamur (*brisket*).
13. Tanjung (*rump*).

Untuk lebih jelasnya pembagian daging karkas sapi dapat dilihat pada gambar Peta Daging Sapi.



Gambar : Peta Daging Sapi

V. PENGGUNAAN BAGIAN-BAGIAN DAGING

Penggunaan bagian-bagian daging yang tepat dengan tujuan pengolahan atau jenis masakan akan menghasilkan nikmatnya rasa daging tersebut. Untuk itu perlu dinformasikan berbagai cara/pengetahuan untuk mengetahui/mengenal bagian-bagian daging dan cara pengolahannya.

Beberapa contoh bagian daging sapi dan cara pengolahan yang tepat :

No.	Nama olahan/ Masakan	Nama bagian daging yang cocok
1.	A b o n	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)
2.	Dendeng	- Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)
3.	Bakso	- Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)

No.	Nama olahan/ Masakan	Nama bagian daging yang cocok
4.	Sosis	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Penutup (<i>top side</i>) (6) - Kelapa (<i>inside</i>) (8)
5.	Daging kaleng (<i>Corned beef</i>)	- Kelapa (<i>inside</i>) (8) - Samcan (<i>flank</i>) (10) - Daging iga (<i>rib meat</i>) (12) - Paha depan bawah (12)
6.	S a t e	- Lamusir depan (<i>cube roll</i>) (3) - Has dalam (<i>fillet</i>) (5) - Kelapa (<i>inside</i>) (8)
7.	S t e a k	- Lamusir depan (<i>cube roll</i>) (3) - Has luar (<i>sirloin</i>) (4) - Has dalam (<i>fillet</i>) (5)
8.	Empal	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)
9.	Rendang	- Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)
10.	S e m u r	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Sengkel (<i>shank</i>) (9)

No.	Nama olahan/ Masakan	Nama bagian daging yang cocok
11.	R a w o n	- Sengkel (<i>shank</i>) (9) - Samcan (<i>flank</i>) (10) - Daging iga (<i>rib meat</i>) (11) - Sandang lamur (<i>brisket</i>) (12)
12.	S o p	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Sengkel (<i>shank</i>) (9) - Samcan (<i>flank</i>) (10) - Daging iga (<i>rib meat</i>) (11) - Sandang lamur (<i>brisket</i>) (12)
13.	K a r i	- Daging leher (<i>blade</i>) (1) - Paha depan (<i>chuck</i>) (2) - Penutup (<i>top side</i>) (6)
14.	B i s t i k	- Penutup (<i>top side</i>) (6) - Pendasar + gandik (<i>silver side</i>) (7)
15.	Daging giling	- Kelapa (<i>inside</i>) (8) - Samsan (<i>flank</i>) (10)



VI. PENGOLAHAN DAGING

Secara umum pengolahan daging bertujuan untuk mengawetkan, meningkatkan daya cerna dan untuk memperoleh rasa yang disukai.

Ada beberapa macam pengolahan daging antara lain adalah pengempukan daging dan pengawetan daging.

1. Pengempukan daging.

Daging yang baik untuk dikonsumsi ialah daging yang empuk, karena mudah dicerna oleh tubuh. Semakin empuk daging yang dimakan, makin banyak zat gizi yang diserap oleh tubuh.

Beberapa cara yang biasa digunakan dalam pengempukan daging adalah dengan menggunakan enzim papain, air nenas dan dengan proses pelayuan.

(1) Enzim papain

Yang biasa digunakan dalam rumah tangga sehari-hari ialah daun pepaya yang mengandung enzim papain sekitar 50%.

Caranya daging dibungkus dengan daun pepaya kurang lebih 1 jam sebelum dimasak.

(2) *Nenas Muda*

Nenas yang masih muda diparut dan diambil airnya. Kemudian campurkan air nenas tersebut pada daging yang akan dimasak sekitar 10-15 menit sebelum dimasak.

(3) *Dengan proses pelayuan.*

Daging disimpan pada ruang bersuhu kamar 27,5 derajat Celsius, dengan kelembaban 80-90%. Daging yang dilayukan dapat bertahan selama 12 jam.

2. Pengawetan daging.

Tujuan pengawetan daging ialah untuk memperlambat atau mencegah kerusakan yang menyebabkan menurunnya mutu daging.

(1) *Pendinginan dan pembekuan.*

Pendinginan dilakukan segera setelah hewan di sembelih untuk menghambat pembusukan.

Daging disimpan dalam ruang bersuhu 2-4 derajat dibawah 0 derajat Celsius, akan tahan selama 6 hari.

Pembekuan dilakukan dengan cara daging di simpan dalam suhu 20-30° dibawah 0°C, akan tahan untuk beberapa waktu.

(2) *Pemanasan*

Beberapa proses pemanasan yang dapat dilakukan antara lain pasteurisasi pengeringan dan pengasapan.

(3) *Penggunaan bahan pengawet.*

Cara pengawetan dengan menggunakan bahan kimia sudah umum dilakukan terutama pada pabrik pengolahan daging.

3. Pengaruh Pemasakan Daging Terhadap Zat Gizi.

Ada beberapa cara memasak daging dimana masing masing cara mempunyai kelebihan dan kekurangan.

(1) *Cara basah.*

Yang termasuk dalam cara basah ialah merebus. Ada 2 macam cara merebus, yaitu dengan suhu tinggi dan merebus dengan suhu rendah dalam waktu yang lama.

Daging yang direbus dengan suhu rendah akan mengalami kerusakan yang lebih kecil bila dibandingkan dengan merebus dengan suhu tinggi. Dengan cara merebus, sebagian komponen daging akan terlarut dan menyebabkan penurunan nilai gizi daging.

(2) *Cara kering*

Dengan cara kering ini akan diperoleh aroma khas. Umumnya dilakukan terhadap daging yang mempunyai mutu lebih baik. Cara ini menyebabkan kerusakan daging yang lebih kecil. Yang termasuk dalam cara kering adalah memanggang, membakar dan menggoreng.

Dengan menggoreng minyak akan terserap kedalam daging, sehingga dapat meningkatkan nilai gizi daging.

Perlu diingat proses pemanasan kembali akan menurunkan kadari vitamin daging sekitar 20-25%. Karena itu, sedapat mungkin hindari proses pemanasan kembali. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan daging sulit dicerna dan liat.

VII. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN DAGING

1. Abon daging sapi.

Bahan	: Daging sapi	1 kg
	Santai kental	dari ½ butir kelapa.
	Minyak kepala	secukupnya.
Bumbu	: Bawang merah	50 gr (7 bh yang besar-besar)
	Bawang putih	10 gr (2 siung yang besar)
	Kemiri	50 gr (10 biji)
	Gula jawa/merah	200 gram
	Garam	12 gr (1 sendok makan peres)
	Bumbu penyedap	2 gr (seujung sendok teh).

Cara membuatnya :

- (1) Daging direbus sampai empuk dan sampai habis airnya;
- (2) Setelah empuk daging ditumbuk/dipukul-pukul dan diurai (suwir-suwir);
- (3) Bumbu digiling sampai halus;

- (4) Campurkan bumbu kedalam daging yang sudah diuraikan tadi;
- (5) Tuangkan santan kedalamnya dan rebus lagi dengan api kecil sambil diaduk-diaduk hingga santannya habis/menyatu;
- (6) Setelah itu tumbuk lagi daging tersebut sampai halus;
- (7) Kemudian daging yang sudah halus tadi digoreng dengan minyak kelapa panas dan diaduk-aduk dengan cepat;
- (8) Setelah kering betul daging diangkat;
- (9) Daging yang telah digoreng kering, kemudian dipress untuk mengeluarkan semua minyaknya.
- (10) Kemudian biarkan sampai dingin dan akhirnya masukkan kedalam kantong plastik.
- (11) Tiriskan dengan menekan alat press sampai minyak keluar semua; setelah tiris betul dinginkan.
- (12) Akhirnya abon siap dikemas.

2. Dendeng daging sapi.

Bahan	:	daging sapi	1 kg.
Bumbu	:	gula jawa/merah	¼ kg.
		ketumbar	10 gr (½ sendok makan)

garam	15 gr (1 sendok mak)
merica/lada	8 gr ($\frac{1}{4}$ sendok teh)
Air asam	2 sendok makan
bawang merah	25 gr (3-4 bh besar)
bawang putih	10 gr (2 siung besar)
sendawa (salpeter)	10 gr (1 sendok teh).

Cara mengolahnya :

- (1) Daging diiris tipis.
- (2) Bumbu yang terdiri ketumbar, bawang merah, bawang putih, garam dan asam ditumbuk atau digiling hingga halus.
- (3) Campur daging yang diiris-iris dengan bumbu yang telah dihaluskan, tambahkan sendawa. Aduk-aduk sambil diremas agar bumbu meresap kedalam daging.
- (4) Kemudian diamkan beberapa lama (\pm 1 malam), supaya bumbu meresap kedalam daging.
- (5) Setelah meresap, daging diatur diatas nyiru sedemikian rupa agar daging tidak saling bertumpuk.
- (6) Selanjutnya daging dijemur sambil sering di balik-balik sampai kering selama \pm 4 hari.
- (7) Setelah kering dendeng di kemas didalam plastik.

3. Bakso daging sapi.

Bahan : Daging sapi dari bagian Penutup/Top Side atau gandik (Silver Side).

Bumbu : garam 1 kg
merica/lada putih 15 gr (1 sendok makan penuh)
gula pasir 1 gr ($\frac{1}{4}$ sendok teh)
bumbu penyedap 2 gr (seujung sendok teh)
kanji/sagu 25 gr (3 sendok teh)
phospat 3 gr (seujung sendok teh).
es curah 10 gram

Cara membuat :

- (1) Daging digantung di dalam chiller selama 1 hari, kemudian dipotong-potong kecil dan digiling halus;
- (2) Setelah halus dimasukkan kedalam mesin pengaduk bakso ditambah bumbu yang sudah halus dan campurkan es curah, aduk selama 15 menit.
- (3) Setelah bercampur benar masukkan kedalam mesin bakso untuk dicetak sebagai bakso atau dapat dibentuk bulat-bulat dengan tangan.

- (4) Setelah berbentuk bulat-bulat kemudian langsung direbus dalam air pada temperatur 70°-80°C selama \pm 15 - 20 menit.
- (5) Setelah masak, bakso diangkat dan ditiriskan atau didinginkan, kemudian masukkan kedalam chiller selama \pm 10 menit.
- (6) Kemudian bakso siap dibungkus dengan plastik dengan jumlah tiap-tiap plastik sesuai selera/keinginan.

4. Corned daging sapi.

Bahan	:	daging sapi	1 kg.
Bumbu	:	sendawa	8 gram (1 sendok teh)
		lada halus	2 gram (seujung sendok teh)
		pala halus	2 gram (seujung sendok teh).
		mentega	6 gram (4 sendok makan)
		garam	4 gram (1 sendok teh)

Cara membuat :

- (1) Daging dicincang.
- (2) Garam dan sendawa dibubuhkan kedalam daging cincang kemudian diaduk-diaduk sampai tercampur merata selanjutnya dibiarkan semalam.

- (3) Pada esok harinya daging dicuci sampai bersih selanjutnya daging direbus dengan air secukupnya, kemudian masukkan bumbu-bumbu lada, pala dan garam kedalam rebusan daging. Daging direbus dengan api besar hingga mendidih. Kemudian api dikecilkan.
- (4) Daging direbus dengan api kecil sampai daging empuk.
- (5) Setelah daging empuk didinginkan kemudian tambahkan mentega diatasnya setelah itu daging dikukus selama \pm 1 jam.
- (6) Akhirnya corned sudah siap dikonsumsi dan dapat dikemas dalam plastik. Corned ini tidak dapat tahan lama, oleh karena itu harus disimpan dalam ruang dingin (kulkas) dan pada waktu akan dikonsumsi harus dipanaskan kembali dengan cara dikukus.

