

23/10/18

Bahan Mentah

TETAP SEGAR

KADANGKALA berlaku pembaziran apabila masakan yang dihidangkan mungkin terlalu banyak hingga menyebabkan ia tidak mampu dihabiskan dan akhirnya masuk ke tong sampah.

Ada juga mereka yang suka membeli barangan mentah dalam jumlah yang banyak sebagai persediaan memasak untuk tetamu yang datang berkunjung ke rumah.

Apabila tidak disimpan dengan betul, bahan mentah tadi akan rosak dan secara tidak langsung, ia menambah pembaziran.

Berikut panduan untuk menyediakan hidangan dan cara menyimpan bahan mentah yang betul supaya tetap segar dan mengelak pembaziran.

- Beli bahan mentah secara berkadar dan hanya perlu untuk setiap masakan yang hendak disediakan.
- Masak setiap hari mengikut jumlah tetamu yang berkunjung. Jika hanya beberapa orang yang akan datang, masak secukupnya dan tidak perlu masak dalam jumlah banyak untuk tetamu yang akan datang pada hari lain.
- Pastikan peti ais sentiasa dalam keadaan bersih dan teratur untuk

memudahkan anda sekeluarga mencari bahan mentah dan menjaga kesegaran bahan mentah lain.

- Susun dan simpan bahan mentah. Ayam, daging, ikan dan makanan laut hendaklah diletakkan dalam setiap bekas berlainan dan diasingkan.
- Sayur-sayuran dan buah-buahan pula disimpan dalam bekas plastik untuk memastikan ia terus segar.
- Para pertama dalam peti ais sesuai diletakkan dengan bahan makanan seperti yogurt, keju, lebihan makanan, susu dan sos kerana suhunya yang lebih tinggi.
- Ikan, daging, ayam dan makanan laut mentah lebih sesuai disimpan di bahagian sejuk beku kerana ia lebih mudah rosak sekiranya tidak disimpan secara betul.
- Sayuran dan buah-buahan boleh disimpan di bahagian para bawah peti ais kerana ia lebih sejuk dan kering. Letakkan juga tisu dapur di bahagian ini supaya ia menyerap lebihan lembapan.
- Telur yang disimpan di dalam peti ais juga akan dapat memastikan ia tidak mudah rosak.

- Basuh buah dengan cuka sebelum menyimpannya dan

biarkan ia berada dalam bekasnya.

- Balut daun salad dengan tisu dapur yang dilembapkan supaya tahan lebih lama. Jika sayur kelihatan layu, masukkan dalam bekas berisi ais untuk membuatnya lebih rangup.
- Daun saderi, lobak merah dan lobak putih lebih tahan lama sekiranya ia dipotong siap dan disimpan dalam bekas berisi air dan diletakkan dalam peti ais.
- Cendawan perlu dibalut dengan tisu sebelum disimpan di dalam peti ais supaya tahan lebih lama.
- Potong tomato yang kelihatan semakin ranum dan simpan ia di dalam minyak zaitun di dalam peti ais.

- Jauhkan epal daripada makanan lain kerana ia mengeluarkan sejenis gas yang menyebabkan makanan lain cepat rosak.
- Jangan simpan bawang putih di dalam bekas tertutup tetapi ia harus disimpan dalam bekas terbuka pada suhu bilik.
- Sayur ulam-ulaman tahan lebih lama sekiranya ia dicuci, disimpan dalam bekas plastik, kemudian dibekukan. Bukan saja lebih mudah dipotong apabila beku, ia tetap segar biarpun disimpan selama sebulan.
- Sentiasa merancang hidangan disediakan supaya bahan yang dibeli dapat digunakan sepenuhnya dan tidak membazir.

