



# ANEKA PRODUK

## OLAHAN SAYUR-SAYURAN

MULYATI MUHAMMAD TAHIR | UMMU AIMANAH



# ANEKA PRODUK

## OLAHAN SAYUR-SAYURAN

Sayuran, dalam arti luas adalah segala jenis kehidupan tanaman atau produk tanaman, yaitu "bahan nabati". Secara umum istilah sayuran biasanya mengacu pada bagian segar yang dapat dimakan dari tanaman herba tertentu, seperti akar, batang, daun, bunga, buah, atau biji. Bagian tanaman ini dimakan segar atau disiapkan dalam beberapa cara, biasanya sebagai hidangan gurih. Sayuran telah sejak lama dibudidayakan dan terkenal karena pentingnya nutrisi yang dikandungnya. Sebagian besar sayuran segar rendah kalori dan memiliki kandungan air lebih dari 70 persen, dengan hanya sekitar 3,5 persen protein dan kurang dari 1 persen lemak. Sayuran adalah sumber mineral yang baik, terutama kalsium dan zat besi, dan vitamin, terutama vitamin A dan vitamin C. Hampir semua sayuran kaya akan serat makanan dan antioksidan.

Pertanian sayuran modern berkisar dari produksi skala kecil untuk penjualan lokal hingga operasi komersial yang luas dengan memanfaatkan kemajuan terbaru dalam otomatisasi dan teknologi. Selain itu, sayuran dapat ditanam secara konvensional atau menggunakan metode pertanian organik. Sebagian besar sayuran ditanam dengan penyemaian di ladang tempat mereka akan ditanam, tetapi kadang-kadang mereka berkecambah di pembibitan atau rumah kaca dan dipindahkan sebagai bibit ke ladang. Selama musim tanam herbisida sintetis atau organik, pestisida, dan fungisida biasanya digunakan untuk menghambat kerusakan oleh gulma, serangga, dan penyakit. Operasi pemanenan biasanya dilakukan secara mekanis di negara-negara maju, tetapi praktik pemanenan dengan tangan masih digunakan di beberapa daerah atau digunakan bersamaan dengan operasi mesin. Kekhawatiran lain dari petani sayuran adalah penyimpanan pascapanen, yang mungkin memerlukan fasilitas pendingin. Sayuran dapat dicuci, disortir, dinilai, dipotong, dan dikemas untuk dijual sebagai produk segar. Sayuran segar mengalami penuaan dan pembusukan yang cepat, tetapi umur penyimpanannya dapat diperpanjang dengan proses pengawetan seperti dehidrasi, pengalengan, pembekuan, dan fermentasi.

# ANEKA PRODUK OLAHAN SAYUR-SAYURAN

Mulyati Muhammad Tahir  
Ummu Aimanah



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## ANEKA PRODUK OLAHAN SAYUR-SAYURAN

**Penulis** : Mulyati Muhammad Tahir  
Ummu Aimanah

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Herlina Sukma

**ISBN** : 978-623-151-279-6

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JULI 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

### **Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

### **All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas berkat nikmat dan karuniaNya maka. dapat diselesaikan Buku “Aneka Olahan Produk Sayur-Sayuran“. Buku ini dibuat sebagai sumber informasi kepada pembaca bahwa jenis-jenis sayuran dapat diolah menjadi produk.

Besar harapan kami bahwa dengan adanya buku ini akan memberikan informasi bahwa buku ini sangat membantu dalam mengenal tanaman sayur-sayuran dan aneka olahan produknya.

Buku ini masih banyak kekurangan mohon saran yang dapat membangun guna perbaikan buku kami ke depannya, Demikian penulis ucapkan semoga dapat bermanfaat dan sekian terima kasih.

Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 2 JENIS-JENIS KOMODITI SAYURAN .....</b>	<b>4</b>
A. Komoditi Sayuran Jenis Daun – Daun ( <i>Leaf Vegetables</i> ) .....	4
B. Komoditi Sayuran Batang ( <i>Steam Vegetables</i> ) .....	21
C. Komoditi Sayuran Akar ( <i>Root Vegetables</i> ) .....	25
D. Komoditi Sayuran Polong .....	34
E. Komoditi Sayuran Bunga ( <i>Flower Vegetables</i> ) .....	43
F. Jenis Komoditi Sayuran Buah ( <i>Fruit Vegetables</i> ) .....	46
G. Komoditi Sayuran Umbi Lapis ( <i>Bulb Vegetables</i> ) .....	54
H. Komoditi Sayuran Jamur ( <i>Vegetables Mushroom</i> ) .....	58
<b>BAB 3 PENANGANAN PASCA PANEN SAYURAN .....</b>	<b>63</b>
<b>BAB 4 PRODUK OLAHAN KOMODITI SAYURAN .....</b>	<b>73</b>
A. Jenis Produk Olahan Sayuran Daun-Daun .....	73
B. Jenis Olahan Sayuran Batang .....	100
C. Jenis Produk Olahan Sayuran Akar .....	110
D. Jenis Produk Olahan Sayuran Polong .....	146
E. Jenis Produk Olahan Sayuran Bunga .....	176
F. Jenis Produk Olahan Sayuran Buah.....	190
G. Jenis Produk Olahan Sayuran Umbi Lapis ( <i>Bulb         Vegetables</i> ) .....	220
H. Jenis Produk Olahan Sayuran Jamur ( <i>Vegetables         Mushroom</i> ) .....	234
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>247</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>248</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>250</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bayam.....	5
Gambar 2 Kangkung.....	9
Gambar 3 Sawi.....	12
Gambar 4 Kubis.....	14
Gambar 5 Daun Kemangi.....	16
Gambar 6 Daun Melinjo.....	18
Gambar 7 Daun Singkong.....	19
Gambar 8 Pakcoy.....	19
Gambar 9 Pohpohan.....	20
Gambar 10 Lettuce/Selada.....	21
Gambar 11 Asparagus.....	22
Gambar 12 Rebung.....	22
Gambar 13 Pakis.....	23
Gambar 14 Seledri.....	25
Gambar 15 Kentang.....	25
Gambar 16 Wortel.....	26
Gambar 17 Lobak.....	29
Gambar 18 Bit.....	30
Gambar 19 Talas.....	30
Gambar 20 Ubi Kayu.....	31
Gambar 21 Ubi Jalar.....	33
Gambar 22 Buncis.....	35
Gambar 23 Kacang polong/ercis.....	36
Gambar 24 Kacang Kapri.....	37
Gambar 25 Kacang Panjang.....	37
Gambar 26 Kacang Merah.....	38
Gambar 27 Kacang Kedelai.....	39
Gambar 28 Kacang Hijau.....	41
Gambar 29 Kacang Tanah.....	42
Gambar 30 Kacang Tunggak.....	42
Gambar 31 Brokoli.....	44
Gambar 32 Kembang Kol.....	45
Gambar 33 Kecombrang.....	45
Gambar 34 Bunga Turi.....	46

Gambar 35 Tomat .....	47
Gambar 36 Cabai .....	48
Gambar 37 Paprika .....	49
Gambar 38 Timun .....	49
Gambar 39 Terong .....	50
Gambar 40 Pare .....	50
Gambar 41 Labu Siam .....	51
Gambar 42 Jagung .....	52
Gambar 43 Oyong .....	54
Gambar 44 Bawang Merah .....	55
Gambar 45 Bawang Putih .....	56
Gambar 46 Bawang Bombay .....	56
Gambar 47 Daun Bawang .....	57
Gambar 48 Adas .....	58
Gambar 49 Jamur Merang .....	59
Gambar 50 Jamur Kancing .....	60
Gambar 51 Jamur Tiram .....	61
Gambar 52 Jamur Kuping .....	62
Gambar 53 Sayur Bening .....	73
Gambar 54 Sayur Bayam Labu Siam .....	74
Gambar 55 Bakwan Bayam .....	75
Gambar 56 Keripik Bayam .....	76
Gambar 57 Lomie Kangkung .....	77
Gambar 58 Kangkung Bumbu Rujak .....	78
Gambar 59 Juice Sawi .....	79
Gambar 60 Stik Sawi .....	80
Gambar 61 Mie Sawi .....	81
Gambar 62 Bakwan Sawi Hijau .....	82
Gambar 63 Keripik Sawi .....	82
Gambar 64 Martabak Kubis .....	84
Gambar 65 Oseng Telur Kubis .....	85
Gambar 66 Nasi Goreng Kemangi .....	86
Gambar 67 Pindang Pedas Kemangi .....	87
Gambar 68 Tumis Teri Daun Melinjo .....	88
Gambar 69 Telur Dadar Daun Melinjo .....	89
Gambar 70 Rolade Daun Singkong .....	90



Gambar 71 Tumis Pedas Teri Daun Singkong.....	91
Gambar 72 Tumis Daun Singkong Sempel.....	92
Gambar 73 Tumis Pakcoy Bawang Putih.....	93
Gambar 74 Tumis Pakcoy Kecap .....	94
Gambar 75 Sate Bola Kentang Pakcoy.....	95
Gambar 76 Lalapan Pohpohan dan Aneka Sayuran .....	96
Gambar 77 Salad Daun Pohpohan.....	97
Gambar 78 Smoked Beef Lettuce .....	97
Gambar 79 Tortila Isi Selada Daging Sapi .....	99
Gambar 80 Sup Asparagus dan Jamur .....	100
Gambar 81 Daging Gulung Asparagus.....	101
Gambar 82 Lumpia Rebung .....	102
Gambar 83 Sambal Rebung .....	103
Gambar 84 Sayur Rebung Kacang Tolo .....	104
Gambar 85 Oseng Tempe Daun Pakis.....	105
Gambar 86 Tumis Pakis Bunga Pepaya .....	106
Gambar 87 Keripik Seledri .....	107
Gambar 88 Tahu Goreng Seledri .....	108
Gambar 89 Tumis Seledri Kecil.....	109
Gambar 90 Kentang Goreng Tepung .....	110
Gambar 91 Hash Brown .....	111
Gambar 92 Perkedel Mozarella.....	112
Gambar 93 Kentang Keju.....	113
Gambar 94 Keripik Kentang.....	113
Gambar 95 Kentang Goreng Hash Brown .....	114
Gambar 96 Kentang Tornado Renyah.....	115
Gambar 97 Kentang Kering Pedas Manis .....	116
Gambar 98 Mie Wortel.....	117
Gambar 99 Dodol Wortel .....	118
Gambar 100 Jus Wortel.....	119
Gambar 101 Selai Wortel .....	120
Gambar 102 Tepung Wortel .....	120
Gambar 103 Manisan Wortel .....	121
Gambar 104 Kue Lobak .....	122
Gambar 105 Soto Lobak Santan .....	123
Gambar 106 Lobak Goreng .....	124

Gambar 107 Klepon Bit .....	125
Gambar 108 Donat Buah Bit .....	126
Gambar 109 Pasta Bit.....	127
Gambar 110 Puding Buah Bit .....	128
Gambar 111 Kue Thok Buah Bit.....	129
Gambar 112 Dadar Buah Bit .....	130
Gambar 113 Muffin Talas.....	131
Gambar 114 Taro Talas .....	132
Gambar 115 Kroket Talas.....	133
Gambar 116 Keripik Talas.....	134
Gambar 117 Singkong Susu.....	134
Gambar 118 Stick Singkong.....	135
Gambar 119 Croissant Singkong.....	136
Gambar 120 Keripik Singkong Balado.....	137
Gambar 121 Brownies Singkong .....	138
Gambar 122 Bola Bola Singkong .....	139
Gambar 123 Roti Ubi Jalar .....	140
Gambar 124 Goreng Kering Ubi Jalar .....	141
Gambar 125 Talam Ubi Jalar.....	142
Gambar 126 Bakpao Ubi Jalar.....	143
Gambar 127 Ubi Jalar Panggang .....	144
Gambar 128 Bola Ubi Kuning.....	145
Gambar 129 Buncis Tauco.....	146
Gambar 130 Tumis buncis Ikan Asin.....	147
Gambar 131 Buncis Kriuk .....	148
Gambar 132 Bakpia Kacang Polong.....	148
Gambar 133 Pastel Kacang Polong.....	150
Gambar 134 Sup makaroni Kacang Polong.....	151
Gambar 135 Tumis Kacang Polong Daging .....	152
Gambar 136 Samosa Dough Isi Daging Kacang Polong .....	153
Gambar 137 Kapri Jagung Muda .....	155
Gambar 138 Tumis Kapri Shitake .....	156
Gambar 139 Oseng Kapri Telur.....	157
Gambar 140 Pencok Kacang Panjang.....	158
Gambar 141 Lodeh Kacang Panjang.....	159
Gambar 142 Acar Kacang Panjang.....	160

Gambar 143 Rendang Kacang Panjang .....	161
Gambar 144 Es Kacang Merah.....	162
Gambar 145 Taiyaki .....	163
Gambar 146 Red Bean Past.....	164
Gambar 147 Keripik Cheetos Kacang Kedelai.....	165
Gambar 148 Puding Susu Kedelai .....	166
Gambar 149 Pelas Kedelai .....	167
Gambar 150 Ampyang Kacang Tanah .....	168
Gambar 151 Kue Kacang .....	169
Gambar 152 Bolu Kacang Tanah.....	170
Gambar 153 Kacang Telur .....	171
Gambar 154 Classic Peanut Butter.....	172
Gambar 155 Tim Kacang Hijau Saus Kinca .....	173
Gambar 156 Jongkong Kacang Hijau .....	174
Gambar 157 Kacang Hijau Slit Chiffon .....	175
Gambar 158 Brokoli Goreng Tepung .....	176
Gambar 159 Brokoli Gratin .....	177
Gambar 160 Kentang Brokoli Panggang.....	178
Gambar 161 Brokoli Siram Telur .....	179
Gambar 162 Kembang Kol Goreng Pedas Manis .....	180
Gambar 163 Pizza Tuna Kembang Kol .....	181
Gambar 164 Kembang Kol Teriyaki .....	182
Gambar 165 Cauliflower Muffin.....	183
Gambar 166 Sambal Kecombrang.....	184
Gambar 167 Nasi Bakar Kecombrang .....	185
Gambar 168 Teri Kecombrang .....	187
Gambar 169 Tumis Kembang Turi .....	188
Gambar 170 Kembang Turi Bumbu Acar.....	189
Gambar 171 Juice Tomat Segar .....	190
Gambar 172 Salad Tomat.....	191
Gambar 173 Selai Tomat.....	191
Gambar 174 Tomat Goreng Crispy.....	192
Gambar 175 Manisan Tomat Rasa Kurma .....	193
Gambar 176 Tuna Cabai hijau.....	194
Gambar 177 Sosis Cabai Rawit.....	195
Gambar 178 Salad Cabai Rawit.....	196

Gambar 179	Paprika Oven Isi Jagung.....	197
Gambar 180	Ayam Paprika Saus Mentega.....	198
Gambar 181	Paprika Mini Keju.....	199
Gambar 182	Trancam.....	200
Gambar 183	Acar Timun.....	201
Gambar 184	Tumis Timun Telur.....	202
Gambar 185	Oseng Timun Jamur.....	203
Gambar 186	Pare Goreng Sempel.....	204
Gambar 187	Pare Crispy.....	205
Gambar 188	Sambal Pare Pedas.....	206
Gambar 189	Terong Raos.....	207
Gambar 190	Terong Bakso.....	208
Gambar 191	Terong Sumbat.....	209
Gambar 192	Chai Kue Labu Siam.....	210
Gambar 193	Risol Labu Siam.....	212
Gambar 194	Bakwan Labu Siam.....	213
Gambar 195	Puding Jagung.....	214
Gambar 196	Lemet Jagung.....	215
Gambar 197	Sup krim Jagung.....	216
Gambar 198	Oyong Bihun.....	217
Gambar 199	Sambal Oyong Leunca.....	218
Gambar 200	Oyong Telur Asin.....	219
Gambar 201	Acar Bawang Merah.....	220
Gambar 202	Pasta Bawang Merah.....	221
Gambar 203	Tepung Bawang Merah.....	221
Gambar 204	Corn Cheese Garlic Bread Panggang Teflon.....	222
Gambar 205	Cream Bawang Putih.....	223
Gambar 206	Telur Asin Bawang Putih.....	224
Gambar 207	Onion Crispy.....	225
Gambar 208	Terong Goreng Bawang Bombay.....	226
Gambar 209	Ayam Kecap Bawang Bombay.....	227
Gambar 210	Tumis Daun Bawang.....	228
Gambar 211	Tahu Crispy Daun Bawang.....	229
Gambar 212	Oncom Lenca Daun Bawang.....	230
Gambar 213	Tumis Daun Adas.....	231
Gambar 214	Urap Daun Adas.....	232

Gambar 215 Pecel Daun Adas.....	233
Gambar 216 Pepes Jamur Merang .....	234
Gambar 217 Bola Nasi Jamur Isi Jamur Merang .....	235
Gambar 218 Sup Jamur Merang.....	236
Gambar 219 Jamur Kancing Saus Tiram.....	237
Gambar 220 Jamur Goreng Krispi .....	238
Gambar 221 Jamur Kancing Masak Pedas .....	239
Gambar 222 Jamur Tiram Sambal Hijau .....	240
Gambar 223 Tumis Jamur Pedas.....	241
Gambar 224 Sambal Jamur Tiram.....	242
Gambar 225 Tumis Jamur Kuping Tahu Tempe .....	243
Gambar 226 Tumis Jamur Kuping Nanas.....	244
Gambar 227 Siomay Dimsum Bungkus Jamur.....	245



**ANEKA PRODUK OLAHAN  
SAYUR-SAYURAN**

Mulyati M. Tahir  
Ummu Aimanah





# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

Pertanian adalah kegiatan dimana dengan mengelola sumber daya alam hayati dengan bantuan teknologi, modal, tenaga kerja dan manajemen untuk menghasilkan komoditas pertanian yang akan mencakup tanaman pangan, hortikultura, perkebunan dan atau peternakan dalam suatu agroekosistem.

Sayuran menjadi salah satu bahan pangan terpenting yang harus rutin dikonsumsi. Tanpa sayuran, kesehatan tubuh kita tak akan kuat dan mudah terserang penyakit. Tanaman sayuran baik yang lokal ataupun sayuran asli sering disebut “sayuran indigenous” (indijenes). Sayuran ini mempunyai beberapa karakteristik yang cukup menjanjikan, seperti beradaptasi baik dalam kondisi lingkungan yang relatif beragam, khususnya dalam pemanfaatan lahan pekarangan. Sayuran lokal dapat dimanfaatkan sebagai sumber nutrisi (gizi), bahan obat-obatan, dan sumber pendapatan. Banyak pihak menaruh perhatian besar terhadap sumber daya “sayuran lokal” di “lahan sempit dan pekarangan”. Berkebun tidak mesti di lahan kosong yang luas, namun di lahan sempit, seperti lahan pekarangan, pun dapat dilakukan budidaya beragam jenis tanaman sayuran.

Berdasarkan data statistik bahwa produksi sayuran Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, total produksi sayuran di Indonesia sebanyak 14,80 juta ton pada 2021- 2022. Dari jumlah itu, sayuran yang paling banyak diproduksi di Indonesia adalah bawang merah, yakni 2 juta ton pada 2021. Kubis berada di posisi kedua dengan jumlah produksi sebesar 1,43 juta ton.

# BAB

# 2

## JENIS-JENIS KOMODITI SAYURAN

Klasifikasi sayuran dapat dibedakan antara jenis sayuran fase vegetatif yakni daun, batang dan akar sedangkan fase generatif bunga, buah dan biji. Jenis-jenis komoditi sayuran berdasarkan bentuknya dapat dilihat :

### A. Komoditi Sayuran Jenis Daun - Daun (*Leaf Vegetables*)

Sayuran daun meruakan jenis sayuran yang dapat dikonsumsi pada bagian daunnya. Tanaman sayuran daun dengan kualitas baik yakni bagian daunnya utuh, tidak berlubang dan tidak busuk, serta batang dan daun berwarna segar. Sayuran daun meruakan jenis sayuran yang dapat dikonsumsi pada bagian daunnya. Tanaman sayuran daun dengan kualitas baik yakni bagian daunnya utuh, tidak berlubang dan tidak busuk, serta batang dan daun berwarna segar.

Bayam (*amaranthus sp*) merupakan tanaman sayur yang di promosikan sebagai bahan pangan dengan sumber protein. Bayam memiliki beberapa macam jenis tapi paling sering ditemukan adalah jenis bayam. Varietas bayam 2 macam bayam hijau dan bayam merah. Bayam memiliki kandungan zat besi dan mineral yang tinggi

Keunggulan nilai nutrisi sayuran bayam terutama kandungan vitamin A (betakaroten), vitamin C riboflavin dan asam-amino thiamine dan niacin. Kandungan terpenting dalam

# BAB

# 3

## PENANGANAN PASCA PANEN SAYURAN

Pascapanen yang tepat selain dapat meminimalisir kehilangan hasil komoditas buah dan sayur setelah dipanen juga dapat mempertahankan mutu buah dan sayur. Beberapa penanganan pascapanen yang umum dilakukan adalah

### 1. Pencucian

Pencucian dilakukan dengan tujuan menghilangkan kontaminasi kotoran baik secara fisik, kimia, ataupun biologi. Pencucian tidak dilakukan pada sayuran yang teksturnya lunak dan mudah rusak. Pencucian dilakukan dengan menggunakan air atau juga dengan menggunakan air yang telah dicampur dengan klorin untuk menghilangkan mikroba. Setelah pencucian, komoditas dikeringkan dengan cara meniriskannya ditempat terbuka atau dengan mengalirkan udara panas.

### 2. Curing

Curing (perbaikan bentuk kulit) dilakukan pada komoditas sayuran/buah yang mengalami kerusakan kulit agar kulitnya kembali bagus. Beberapa komoditas yang biasanya perlu di-curing adalah kentang, bawang merah, bawang putih, ubi jalar, dan lain sebagainya. Curing dilakukan sebelum komoditas disimpan atau dipasarkan. Curing dilakukan dengan membiarkan bahan untuk beberapa hari pada suhu ruang. Pada bawang merah dan bawang putih, curing dilakukan dengan menjemurnya dibawah sinar matahari secara langsung. Curing dapat juga dilakukan dengan penyimpanan suhu dibawah suhu ruang dan kelembaban yang tinggi. Selain

# BAB

# 4

## PRODUK OLAHAN KOMODITI SAYURAN

### A. Jenis Produk Olahan Sayuran Daun-Daun

#### 1. Sayur Bayam Bening



Gambar 53 Sayur Bening

#### **Bahan**

- 1 ikat bayam cabut (bayam khusus untuk bening, biasanya masih ada akar bayam saat dijual)
- 3 siung bawang putih, memarkan
- ½ sdt bawang merah goreng
- 1 ruas rempah kunci, memarkan
- Garam, secukupnya
- Kaldu penyedap, secukupnya
- Gula, secukupnya

# BAB 5 | PENUTUP

Buku ini kami susun sebagai bahan informasi kepada pembaca bahwa produk olahan dari sayuran ini sangat beragam macamnya. Semoga bisa sebagai acuan dalam membuat dan mengolah produk sayuran yang akan nilai gizi dan kandungan yang bermutu baik. Buku disusun ini masih jauh dari kesempurnaan semoga bisa bermanfaat terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali. 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Aswatimi, Mita Noverka dan Fitranita, 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Vol III no 2 .
- Chris Ashton. 1997. Pengetahuan Praktis Istilah Food dan Beverage International. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Deddi, Muhtadi. 2008. Pengantar Ilmu Gizi. Jakarta: Alfabeta
- Fadiati, A. 1998. Catering Manajemen. Jakarta. Rineka Cipta.
- Hendro Sunarjono dan Febriani, 2018. Bertanam Sayuran Daun dan Umbi , Penebar Sawadaya, Jakarta.
- Hesti Dwi Setyaningrum dan Cahyo Saporinto, 2011. Panen Sayur secara Rutin di lahan Sempit . Penebar swadaya, Bogor.
- Lanny Lingga, 2010. Cerdas Memilih Sayuran , Agromedia Pustaka, Jakarta.
- Mahrus Ali, Yeni Ika Pratiwi dan Nurul Huda, 2022. Budidaya Tanaman Sayur-sayuran. Penerbit Rena cipta Mandiri, Malang.
- Marwanti. 2000. Pengetahuan Masakan Indonesia. Yogyakarta: Adicita.
- Moch. Agus Krisno Budiyono, 2004. Dasar-dasar ilmu Gizi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Muchtadi. 2010. Mengolah Sayuran, Meminimalkan Hilangnya Gizi.
- Muhtadi. 2010. Ilmu Bahan Makanan. Alfabeta CV: Bogor Tien,
- Mulyati M Tahir, 2023. Penanganan Pasca Panen dan Produk Olahan Sayuran. PT Nas Media Indonesia.



- Murdijati Gardijito dan Yuliana Reni Swasti, 2018. Fisiologi Pascapanen Buah dan Sayur. Gadjah Mada University Press, IKAPI, Yogyakarta.
- Mutiara Nugraheni, 2014. Pengetahuan Bahan Pangan Nabati. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurmala, Tati. 2003. Serealia. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Asiah, Nuraenik, Wahyudi David dan Mohamad Djaelani, 2020. Teknologi Pascapanen Bahan Pangan, CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Sitti Khadijah Yahya Hiola, STP., M.Si., 2018. Teknologi Pengolahan Sayuran. Inti Mediatama, Gramedia.
- Sri Maryati . 2000 . Tata Laksana Makanan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. 1991. Teknologi Pengawetan Pangan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suminta Almatsier. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Thaha, A. Razak. 2004. Potret Kesehatan pada Masa Krisis. Makassar. Pusat Pangan, gizi dan Kesehatan UNHAS.. Tien,
- Wahyudi, 2010. Petunjuk Praktis Bertanam Sayuran. PT Agromedia Pustaka, Jakarta.
- Winarno, FG . 2000. Pengantar Teknologi Pangan. Jakarta. PT. Gramedia.
- Yulianto, Hamam Hadi, R. Dwi Budiningsari, 2007. Pengaruh Penyuluhan Manfaat Sayur dan Terhadap Asupan Zat Gizi Remaja Obesitas siswa/siswi SLTP di kota Palembang, Jurnal Gizi Klinik Indonesia volume 4 no 2.
- Zulkarnain, 2013. Budidaya Sayuran Tropis. PT bumi Aksara, Jakarta.

## TENTANG PENULIS



Penulis **Mulyati Muhamad Tahir**

Dosen Universitas Hasanuddin di Jurusan Teknogi Pertanian Fakultas Pertanian. Guru Besar pada bidang Fisiologi dan Teknologi Pasca panen. Riwayat sekolah pada S1 dan S3 di Universitas Hasanuddin Makassar, S2 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.



**Ummu Aimanah, S.TP.,M.Si**,

dilahirkan di Ujung Pandang pada tgl 23 Juni 1978, Anak dari Almarhum H. Arief Hasaunddin dan Almarhum Hj Hawayah Hasan, anak bungsu dari delapan bersaudara Almarhum Ir. Dewi Iriani, Hj Drg. Asri Diana, M.Kes, Sarwa Edi, SE.,Ir. Ummy Ria Sari, Hasan Taswin, S.Sos.,Yassir Samura, S.P.,Muzawir Arief, ST.,M.Sc. Penulis dalam menyusun buku ini didampingi oleh Suami tercinta Muhammad Fahmi Mubarak Z.,ST. Pekerjaan penulis adalah seorang Dosen dikampus Politeknik Pembangunan Pertanian (Polbangtan) Gowa sebagai Pengampu mata kuliah Teknologi Penanganan dan Pengolahan Hasil Pertanian Prodi Penyuluhan Pertanian sebagai dasar Buku ini dibuat dengan judul "Aneka produk olahan sayur-sayuran." Penulis juga telah melanjutkan studi program Doktor ilmu pertanian di Universitas Hasanuddin, dimana buku ini dibuat dalam matakuliah Pangan segar Asal Tumbuhan.