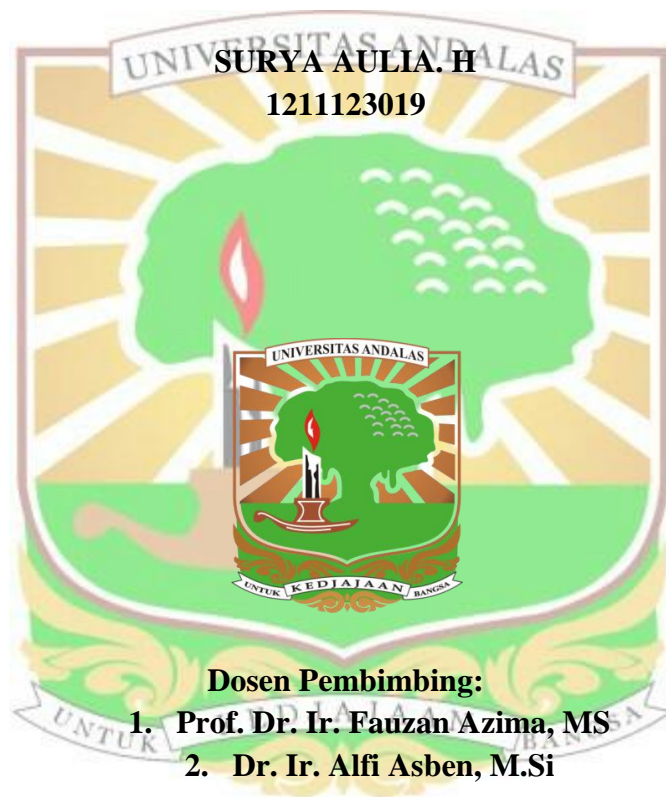


**PENGARUH METODE PEMASAKAN TERHADAP MUTU  
SAYURAN BERDAUN HIJAU**



**FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2017**

# **Pengaruh Metode Pemasakan Terhadap Mutu Sayuran Berdaun Hijau**

Surya Aulia. H, Fauzan Azima, Alfi Asben

## **ABSTRAK**

Sayuran berdaun hijau merupakan salah satu bahan pangan yang berlimpah dan mudah diperoleh dengan harga yang relatif rendah. Sebelum dikonsumsi, sebagian sayuran berdaun hijau tersebut biasanya dimasak terlebih dahulu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pemasakan terhadap mutu sayuran berdaun hijau, diantaranya pemasakan dengan metode perebusan, pengukusan dan penumisan. Analisa dilakukan terhadap sayur segar (tanpa proses pemasakan), sayur rebus, sayur kukus, sayur tumis, air rebusan, dan air kukusan. Analisis mutu pada sepuluh sayuran berdaun hijau yaitu sayur bayam, kangkung, daun ubi kayu, daun katuk, daun kacang panjang, daun labu, daun japa, sawi hijau, lobak singgalang, dan daun pepaya menunjukkan bahwa proses pemasakan dengan metode penumisan dapat meningkatkan total fenol pada sayuran berdaun hijau. Metode pengukusan tidak mengalami banyak penurunan pada analisis kadar total klorofil, kadar vitamin C, kadar mineral Fe, Mg, dan Zn. Sayuran yang dimasak dengan metode pengukusan dan perebusan memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dibandingkan dengan sayuran segar dan penumisan. Air kukusan dan perebusan pada sayuran berdaun hijau memiliki mutu yang cukup baik. Sehingga sebaiknya air rebusan dan air kukusan pada sayuran berdaun hijau ikut dikonsumsi bersamaan dengan sayurannya.

**Kata Kunci :** Metode pemasakan, Sayuran berdaun hijau, Total klorofil, total fenol, vitamin, mineral.

# **The Effect of Cooking Methods on The Quality of Green Leafy Vegetables**

Surya Aulia. H, Fauzan Azima, Alfi Asben

## **ABSTRACT**

Green leafy vegetables is a food that is plentiful and easily obtained at a relatively low price. Before being consumed, most of the green leafy vegetables is typically cooked earlier. The aims of this research is to evaluate the effect of cooking methods, including boiling, steaming and stir-frying. Analysis carried out on fresh-cut vegetables (without cooking process), boiled vegetables, steamed vegetables, stir-fried vegetables, boiled water, and steamed water. Analysis of the quality of ten green leafy vegetables are spinach, water spinach, cassava leaves, Katu leaves, long bean leaves, pumpkin leaves, chayote leaves, green mustard, singgalang radish and papaya leaves showed that the process of stir-fryied methods can increase the total phenol in green leafy vegetables. Steamed method has suffered a decline in the levels of analysis of total chlorophyll, vitamin C, mineral content of Fe, Mg, and Zn. The vegetables were cooked by steaming and boiling method has a high antioxidant activity compared to fresh vegetables and stir-fried method. Steaming and boiling water in green leafy vegetables have an adequate quality. So the boiled water and steamed water in green leafy vegetables should consumed as same as vegetables.

**Keywords : Cooking methods, Green leafy vegetables, Chlorophyll contents, Phenol contents, Vitamin, Minerals**