

# Aneka Pangan

Olahan dari **TEMPE**



Nimas Ayu Rengganis - Duyung Ananda N.R - Izzatul Laili - Nur Amin

# **Aneka Pangan Olahan dari Tempe**

---

**Nimas Ayu Rengganis  
Duyung Ananda N.R  
Izzatul Laili  
Nur Amin**



---

## Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

Tim Penyusun,

Aneka Pangan Olahan dari Tempe. Nimas Ayu Rengganis [et al.]. --- Surabaya : Unusa Press, 2018. iv, 42 hlm;

Uk: 14,8 x 21 cm

ISBN 978-602-5649-19-6

Cetakan Pertama, Juli 2018

Hak Cipta 2018, pada penulis



Penerbit UNUSA PRESS

Anggota APPTI No : 002.011.1.07.2017

Kantor 1 : JL. Jemursari No. 51-57 Surabaya 60237

Kantor 2 : JL.SMEA No 57 Surabaya 60243

Email : unusapress@unusa.ac.id

Website : press.unusa.ac.id

Copyright © 2018 by Unusa Press

All Right Reserved

Isi diluar tanggung jawab percetakan

*Hak cipta dilindungi undang-undang*

*Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Alloh SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Aneka Pangan Olahan dari Tempe dengan baik. Buku ini ditulis berdasarkan analisis situasi yang dilakukan penulis di Desa Dukuh Sari Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo, yang mana berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan masyarakat Desa Dukuh Sari, didapatkan bahwa masyarakat sering mengkonsumsi tempe. Buku ini bertujuan untuk mengembangkan kreativitas dan pengetahuan masyarakat mengenai pangan fungsional sebagai pemenuhan zat gizi seimbang dan memiliki gambaran lebih rinci tentang manfaat dan variasi pengolahan tempe.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan pembuatan buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun supaya buku ini dapat menjadi lebih baik. Mudah-mudahan buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca (khususnya masyarakat Desa Dukuh Sari Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo).

Surabaya, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>FERMENTASI TEMPE.....</b>	<b>3</b>
<b>MANFAAT TEMPE BAGI KESEHATAN.....</b>	<b>5</b>
<b>ANEKA OLAHAN TEMPE .....</b>	<b>7</b>
1. Es Krim Tempe .....	7
2. <i>Cookies</i> Tempe.....	10
3. <i>Nugget</i> Tempe .....	13
4. Bakso Tempe.....	17
5. <i>Brownies</i> Tempe.....	20
6. Tempe Goreng Keju .....	24
7. Sosis Gulung Tempe Kriuk .....	27
8. <i>Burger</i> Tempe <i>Crispy</i> .....	30
9. <i>Crispy</i> Tempe <i>Sticks</i> .....	35
10. <i>Steak</i> Tempe .....	37
<b>PENUTUP.....</b>	<b>40</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Keuth, S., Bisping, B. 1994. *Vitamin B12 Production by *Itrobacter Freundii* or *Klebsiella Pneumonia* during *Tempe* Fermentation and Proof of Enterotoxin Absence by PCR. *Applied and Environmental Microbiology*, Vol 8: 35-46*
- Muchtadi, D. 2013. *Pangan dan Kesehatan Jantung*. Bandung: Alfabeta
- Najakima, N., Nozaki, K., Ishihara, A., Ishikawa., Tsuji, H. 2005. *Analysis of Isoflavones Content in Pempoh, A Fermented Soybeans, and Preparation of A Newisoflavones-enriched Tempeh*. *Journal of Bioscience and Biotechnology*, Vol 100: 685-687
- Sarwono, B. 2010. *Usaha Membuat Tempe dan Oncom*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Shurtleff, W., Aoyagi, A. 1979. *The Book of Tempeh*. New York: Harper and Row Publisher
- Suprapti, L. 2003. *Pembuatan Tempe*. Yogyakarta: Kanisius
- Tarwotjo, CS. 1998. *Dasar-dasar Gizi Kuliner*. Jakarta: Grasindo

*[Halaman ini sengaja dikosongkan]*





Tempe. Jenis makanan satu ini sudah menasional di Indonesia. Masyarakat dari kalangan apapun sudah terbiasa dengan tempe. Selain lebih murah, ternyata tempe memiliki kandungan protein yang tidak bisa dianggap sepele. Kandungan protein dan zat nutrisi lain pada tempe bisa memenuhi sebagian kebutuhan nutrisi harian. Aroma dan tekstur tempe sangat unik. Tak heran jika tempe juga digemari di dunia, bahkan menjadi bintang nutrisi saat ini. Tempe berasal dari biji kedelai yang difermentasi menggunakan ragi tempe atau kapang *Rhizopus*. Hasilnya biji kedelai merekat padat, secara umum berwarna putih dan rasanya sedikit masam. Dibungkus dengan daun pisang atau plastik transparan.

Nah, apa jadinya jika tempe yang biasanya hanya digoreng saja dalam penyajiannya, sekarang bisa dibuat dengan berbagai variasi menu yang, heemmm, lezaaaatoo dan kekinian. Buku *Aneka Pangan Olahan dari Tempe* ini menyajikan berbagai macam menu yang bisa diaplikasikan pada tempe. Selain Unik juga Nyammy, cocok untuk Anda yang suka bereksperimen di dapur. Selamat mencoba dan rasakan kelezatannya. ^\_~

