

ABSTRAK

Nama : Jason Yucannaka, Margono, Kevin Fernando
Program Studi : Bisnis Perhotelan
Judul : “*HEALTHY DIMSUM (HIGH FIBER – HIGH PROTEIN – LOW FAT)*”

Di Indonesia, Dimsum sudah sangat terkenal dengan berbagai varian seperti : Bakpao, Siomay, Lumpia Udang, Hakau, dan masih banyak varian Dimsum lainnya. Tipe-tipe pengolahan dimsum tidak hanya dikukus tetapi ada juga yang di goreng hingga renyah, sehingga membuat kandungan lemak dan kadar kalori makanan tersebut menjadi tinggi. Lalu, menggunakan bahan-bahan yang memiliki kadar lemak tinggi. Dengan menggunakan bahan-bahan seperti itu, memang membuat cita rasa makanan menjadi lebih enak dan gurih tetapi, kadar lemak makanan tersebut terlalu tinggi yang dapat mengakibatkan konsumen bisa terkena penyakit seperti kolesterol.

Pada penelitian ini ingin membuat *Healthy Dimsum* yang memiliki komposisi kaya serat, kaya protein, dan rendah lemak. Mengambil 3 macam Dimsum yaitu Siomay, Lumpia Kulit Tahu, dan Chiong Fan. Siomay diubah kulitnya menjadi warna hijau berbahan dasar sayur sawi hijau dan menggunakan dada ayam tanpa kulit. Lalu, Lumpia Kulit Tahu diubah metode masaknya dari digoreng menjadi dikukus serta bahan-bahan di dalamnya yang pada umumnya menggunakan daging udang dan daging paha ayam, diubah menjadi sayuran segar. Kemudian, Chiong fan yang pada umumnya menggunakan daging babi, diganti menggunakan ikan kakap yang dipanggang tanpa minyak dan saus menggunakan kecap asin jamur.

Pada penelitian ini menggunakan uji coba hedonik (uji kesukaan) sebanyak 39 panelis diantaranya 30 orang panelis umum dan 9 panelis lainnya adalah panelis ahli dibidang makanan maupun gizi. Berdasarkan uji coba hedonik yang memiliki 4 variabel yaitu penampilan, rasa, tekstur, dan aroma dapat menghasilkan persentase yang cukup bagus sehingga *Healthy Dimsum* bisa diterima oleh masyarakat lainnya.

Kata Kunci: Rendah Lemak, Dimsum, *Healthy Dimsum*, Uji Coba Hedonik.

ABSTRACT

Name : Jason Yucannaka, Kevin Fernando, Margono
Study Program : *Hotel Business*
Title : *Healthy Dimsum (High Fiber, High Protein, and Low Fat*

In Indonesia, Dimsum has been known for its various types such as : Meat Buns, Dumplings, Prawn Spring Rolls, Hakau, and many more. Steaming is not the only type of processing dimsum but, there are also frying until crispy, therefore it contains a lot of fat and calories from the ingredients. With the usage of ingredients like that, sure it will make the dimsum tasty and more flavorful but, the amount of fat it contains can make consumers suffer from diseases such as cholesterol.

This research will make Healthy Dimsum that have components of high fiber, high protein, and low fat. Taking 3 kinds of Dimsum that is Dumplings, Tofu Spring Rolls, and Chiong Fan. The dumplings are changed to green skin base from mustard greens and chicken breast for the filling. Then, Tofu Spring Rolls are changed from frying to steaming and the filling in general is pork and chicken thigh are changed into fresh vegetables. Then, Chiong Fan in general use pork, changed into using roasted snapper fillet with no oil/fat and the sauce using mushroom soy sauce.

In this research that is using the method of hedonic test which was conducted on 39 panelists, among them are 30 general panelists and 9 expert panelists in foods and nutritions. According to the hedonic test that has 4 variables are appearances, tastes, textures, and aroma that yield a percentages that are good enough so that Healthy Dimsum are acceptable for other communities.

Key Words : Low Fat, Dimsum, Healthy Dimsum, Hedonic Test.

