

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di Era Milenial yang sudah kita kenal ini, banyak sekali makanan dan minuman cepat saji atau instan yang dikonsumsi oleh khalayak ramai. Tentunya hal ini menjadikan masyarakat cenderung terbiasa mengonsumsi makanan tersebut, dan ini mengakibatkan kurang diminatnya masakan masakan khas daerah tertentu. Sehingga masakan daerah menjadi terlupakan, hal ini mengakibatkan masakan khas daerah tidak terwariskan kepada generasi saat ini.

Menurut Peel (Chandra, 2013) makanan merupakan bagian kunci kebudayaan suatu negara dan makan bersama memberikan kedekatan. Masakan khas daerah menjadi salah satu budaya yang patut dilestarikan. Kuliner Nusantara ialah warisan dari nenek moyang bangsa dimana menyimpan beragam cita rasa.

Pentingnya penelitian ini meningkatkan kualitas jati diri sebagai bangsa yang memiliki beragam budaya dan masakan khas daerahnya, masakan di Indonesia yang tentunya sangat beragam menjadikan masakan Indonesia memiliki cita rasa yang kaya tergantung dari lokasi serta hasil bumi daerah tersebut baik secara letak *geografis* maupun *historical*. Indonesia memiliki banyak pulau besar seperti Pulau Sumatera, Pulau Jawa, Pulau Kalimantan, Pulau Sulawesi dan tentunya Pulau Papua. dari sini dapat disimpulkan betapa banyaknya masakan di Indonesia yang belum tereksplorasi dan diketahui oleh masyarakat Indonesia sendiri. Salah satu pulau yang memiliki budaya dan rasa yang kuat ialah Pulau Sumatera. Pulau yang kental dengan budaya melayu ini menjadi daya tarik tersendiri bagi warna budaya di Indonesia. Sumatera memiliki beberapa provinsi, beberapa diantaranya ialah

Provinsi Jambi, Provinsi Sumatera Utara, Provinsi Bengkulu dan Provinsi Lampung. Provinsi Lampung Barat ini ialah salah satu contoh dari sekian banyaknya daerah yang berada di Indonesia. Kabupaten Lampung Barat adalah salah satu pemekaran dari Lampung Utara, yang beribu kota di Liwa. Lampung memiliki dua adat yang berbeda yaitu Lampung Sai Batin dan Lampung Pepadun. Daerah Lampung Barat ini memiliki hamparan laut luas dengan sumber daya alam biota laut yang kaya akan cita rasa.

Berdasarkan penjelasan di atas Lampung Barat memiliki daerah indah yang belum tereksplorasi ialah daerah Kabupaten Pesisir Barat Pesisir Barat memiliki pulau kecil yang menjadi salah satu objek wisata yaitu Pulau Pisang. Kabupaten Pesisir Barat merupakan sebuah kabupaten termuda di Provinsi Lampung. Kabupaten Pesisir Barat merupakan hasil pemekaran Kabupaten Lampung Barat, yang disahkan berdasarkan Undang-undang Nomor 22 Tahun 2012 tentang Pembentukan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung pada tanggal 25 Oktober 2012 kemudian diresmikan pada tanggal 22 April 2013. Krui adalah ibu kota Kabupaten Pesisir Barat, dimana sebelumnya merupakan bagian dari Kabupaten Lampung Barat.

GAMBAR 1
LETAK GEOGRAFIS PESISIR BARAT



Krui berada di daerah pesisir Samudera Hindia. Sebagai daerah pesisir, Krui memiliki potensi pariwisata terutama wisata pantai. Potensi Krui sebagai daerah tujuan wisata sudah terkenal sampai mancanegara. Wilayah ini sering dikunjungi wisatawan, baik wisatawan lokal maupun wisatawan mancanegara, dengan tujuan utama untuk berselancar. Krui saat ini telah menjadi Kabupaten, sejak disahkannya Daerah Otonomi Baru (DOB) Kabupaten Pesisir Barat, oleh pemerintah pusat pada Bulan April 2013 lalu. Ada sebelas kecamatan di wilayah Kabupaten Pesisir Barat, yaitu Kecamatan Bengkunt Belimbing, Bengkunt, Ngambur, Pesisir Selatan, Krui Selatan, Pesisir Tengah, Way Krui, Karya Penggawa, Pesisir Utara, Lemong, dan Pulau Pisang. Daerah Pesisir Barat ini memiliki hasil laut yang melimpah seperti ikan segar, kerang yang disebut *kelumbai*, bulu babi, belut laut, gurita, dan hasil bumi seperti sayuran antara lain kentang, cabai merah, kubis, labu siam, tomat, wortel, buncis, dan sawi. Lokasinya yang tepat diujung perbatasan antara Lampung Barat dengan Bengkulu menjadikan cita rasa masakan Lampung Barat yang hampir mirip dengan masakan Bengkulu.

Selanjutnya *Handayani & Marwanti (2011)* mengatakan sebagai berikut:

“Bahan makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan Indonesia berbagai macam sesuai dengan potensi masing-masing yang terdiri dari nabati dan hewani. nabati merupakan sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, umbi-umbian . Sedangkan bahan hewani ialah daging (sapi, kambing, domba), unggas, hasil laut dan bumbu yang digunakan macam-macam sesuai dengan tradisinya.”

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa setiap daerah menggunakan keunggulannya dalam pengolahan bahan pangan yang dimiliki sebagai potensi untuk membuat masakan yang lezat. Walaupun terdapat makanan khas daerah Lampung yang sudah dikenal oleh masyarakat namun penulis merasa bahwa makanan di daerah khususnya Pesisir Barat belum banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia, oleh sebab itu penulis ingin memperkenalkan masakan daerah Pesisir Barat yang belum banyak dikenal khalayak umum dan dengan adanya penelitian ini membuat masyarakat tertarik untuk mencoba makanan daerah Pesisir Barat dan dapat di terima oleh khalayak ramai. Orang daerah Pesisir Barat lebih suka makan bersama di acara syukuran, kegiatan makan bersama ini disebut *Ngejalang*. *Ngejalang* ialah kegiatan rutin yang dilakukan masyarakat daerah Pesisir Barat dengan makan bersama satu desa di depan rumah adat, makanan tersebut diletakkan di atas Pahakh.

GAMBAR 2 LOM PAHAKH



Pahakh atau Nyucun Pahakh ialah salah satu tradisi dan kebudayaan dari Suku Lampung, khususnya masyarakat adat Sai Batin yang berupa kebiasaan dan perilaku masyarakat dalam berinteraksi dengan alam dan semesta. Secara terminologi Nyuncun Pahakh terdiri dari dua kata, yakni nyuncun yang berarti (dalam Bahasa Indonesia) 'meletakkan di atas kepala' dan sementara pahakh atau pahar adalah salah satu nama benda rumah tangga berbentuk wadah yang mirip dengan piring atau nampan yang terbuat dari logam seperti besi, tembaga, aluminium, ataupun kuningan. (Wikipedia.org).

Karena alasan itu penulis ingin mengangkat masakan daerah Pesisir Barat yang sering dikonsumsi pada saat *Ngejalang* untuk diangkat sebagai objek penelitian ini. Terdapat 2 kegiatan *Ngejalang* yaitu *Ngejalang Pangan* dan *Ngejalang Kubokh* merupakan ajang silaturahmi berkumpul dengan keluarga, masyarakat. Tradisi ini memberikan begitu banyak nilai-nilai positif yakni silaturahmi antar sesama serta pelaksanaan dilakukan secara bergantian. Kenyataannya sekarang tradisi *Ngejalang Pangan* tersebut sudah tergerus oleh zaman. *Ngejalang Pangan* merupakan satu kesatuan adat istiadat masyarakat tetapi karena semakin maju suatu bangsa dan semakin modern maka pikirannya masyarakat sudah mulai terbuka dan di

pengaruhi. Kemudian bersama-sama membaca doa masyarakat yang berada di dalam pekon. Tradisi Ngejalang masyarakat Lampung Sai Batin yang berlokasi di Pekon Gunung Kemala, Kecamatan Way Krui Desa Negeri Ratu, Kabupaten Pesisir Barat. Dan alasan lainnya juga adalah karena Pesisir Barat menjadi salah satu daerah wisata yang cukup diminati oleh wisatawan Indonesia. Menurut Vien Dimiyati dalam artikel yang dikeluarkan oleh iNews.id (2019) menyatakan, “Pulau bernama Banana Island (Pulau Pisang, Pesisir Barat) yang ada di Lampung barat ini terlihat cantik dan bersih. Pemandangan bawah lautnya juga menawan. Di sepanjang pantai, Anda akan melihat deretan pohon kelapa yang melambai, dikelilingi pegunungan serta pulau-pulau indah. Pulau dengan laut yang cantik ini menawarkan kehidupan lumba-lumba di perairan lepas”.

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa daerah Pesisir Barat menjadi salah satu destinasi pariwisata yang menarik untuk warga Indonesia, dan alasan yang membuat penulis ingin memperkenalkan produk makanan daerah Pesisir Barat kepada masyarakat Indonesia karena daerah Pesisir Barat memiliki potensi yang tinggi untuk dikembangkan baik dari sektor pariwisata, kuliner maupun sumber daya alamnya. Dalam pembuatan masakan kali ini penulis akan membuat masakan dalam bentuk penyajian *Lom pahakh*. Cara penyajian ini merupakan penyajian dengan masakan yang beraneka ragam untuk menunjukkan kekayaan masakan Nusantara. Penyajian ini menggunakan mangkuk kecil yang diletakkan didalam tudung saji dengan kain penutup dan beralaskan kain. Penyajian ini merupakan penyajian khas yang berasal dari Lampung.

B. Tujuan Presentasi Produk

1. Tujuan Formal:

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sidang Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bndung

2. Tujuan Operasional:

- a. Tujuan penulis memilih kuliner khas Lampung pada tugas akhir *food presentation* ini karena penulis ingin menu yang dihidangkan akan menaikkan citra masakan khas Lampung dengan harapan agar masyarakat dapat lebih mengenal kuliner, hidangan, dan potensi yang dimiliki.
- b. Melestarikan masakan daerah khususnya daerah Pesisir Barat sehingga menjadi daya tarik bagi wisatawan untuk mencicipi masakan khas daerah Pesisir Barat.

C. Usulan Produk

Dalam kesempatan ini penulis ingin mempresentasikan makanan tradisional khas Lampung dalam tema yang penulis pilih adalah menyajikan hidangan dalam bentuk *Lom Pahakh*. Masakan tradisional khas Lampung dipengaruhi oleh budaya, letak geografis yang dikelilingi oleh pantai, ketersediaan bahan pangan dari hasil laut yang melimpah menghasilkan makanan tradisional khas Lampung rata – rata berbahan baku Ikan dan hasil laut, dan lain-lain. Menu yang akan disajikan oleh penulis merupakan resep dari penduduk asli Pesisir Barat yang merupakan Kerabat dekat penulis. Narasumber pertama bernama Incik Tengah Sum yang berketurunan asli *Sai Batin*. Narasumber yang kedua bernama Merry Suryani yang juga anak dari ketua sepuh adat Sai Batin di Pesisir Barat. Berikut ini adalah usulan masakan yang akan penulis tampilkan:

MENU

USULAN MENU MAKANAN TRADISIONAL KHAS LAMPUNG BARAT , PESISIR

BARAT PUGUNG TAMPAK DESA NEGERI RATU

SEPULANG

(Terong hijau yang ditumis dengan bumbu rendang)

GULAI TANGKIL

(Gulai melinjo khas Lampung Barat)

GULAI REBUNG

(Gulai rebung dengan santan khas Pesisir Barat)

MENDIRA RAMPAI

(Sambal tomat rampai khas Lampung Barat)

PEKHOS MASIN

(Sup ikan asam manis kuah kuning)

KEREH

(Kerang laut yang di tumis sambal khas Lampung Barat)

RENDANG JENGKOL

(Jengkol yang di rebus kemudian ditumis dengan bumbu rendang)

BUAK TAT

(kue yang terbuat dari telur dan tepung mirip nastar dan berisi selai nanas)

KOPI NANGKA

(Kopi khas Lampung dengan buah nangka)

NASI PUTIH

LALAPAN

Berikut masakan kuliner tradisional khas Lampung Barat beserta penjelasan dari setiap masakan khas yang dipilih untuk dihidangkan oleh penulis, yaitu:

1. Sepulang

Sepulang ialah terong hijau yang direbus kemudian ditumis dengan bumbu rendang. Terong hijau merupakan salah satu hasil tanam dari masyarakat pesisir barat. Selain menjadi lauk pauk, terong hijau ini juga menjadi lalapan bagi masyarakat pesisir barat yang dinikmati secara mentah untuk menemani sajian makan sehari-hari warga Pesisir Barat. Terong hijau yang digunakan ialah jenis terong pipit atau biasa disebut terong mini karena ukurannya yang kecil. Bentuknya bulat, selain berwarna hijau, juga ada yang berwarna ungu.

2. Gulai Tangkil

Gulai Tangkil merupakan masakan khas tradisional Pesisir Barat terutama di desa Negeri Ratu. Tangkil sendiri ialah buah melinjo (*Gnetum gnemon* Linn.) atau dalam bahasa Jawa dikenal dengan *belinjo* atau *mlinjo*. Masyarakat Lampung biasa menanam tanaman ini di pekarangan rumah kemudian dimanfaatkan buah dan daunnya untuk kemudian dimasak. Kebiasaan dari masyarakat Pesisir Barat membuat Melinjo menjadi masakan dengan membuat Melinjo menjadi gulai yang berkuah dengan bumbu khas sebagai lauk pangan mereka. Melinjo tersebut dimasak dengan bumbu kuning dan diberi santan.

3. Gulai Rebung

Gulai Rebung merupakan gulai yang terbuat dari rebung. Rebung merupakan tunas yang masih sangat muda yang berada di akar bambu. Tanaman rebung banyak tumbuh di tepi hutan atau tepi sungai. Rebung digunakan sebagai sayur sebagai bahan makanan oleh masyarakat Pesisir Barat. Rebung yang dipotong tipis memanjang dicampur dengan bumbu kuning serta santan yang gurih

menambah kaya cita rasa rebung. Gulai Rebung biasa ditambahkan dengan pete atau petai sebagai penambah rasa pada Gulai Rebung.

4. Mendira Rampai

Mendira Rampai merupakan sambal khas tradisional daerah Lampung. Rampai merupakan tomat khas yang tumbuh di daerah Lampung khususnya daerah Pesisir Barat. Rampai ialah tomat kecil yang mirip dengan tomat cherry. Rampai biasa digunakan untuk membuat sambal khas Lampung atau sebagai penyedap pada setiap masakan seperti gulai taboh dan membuat sambal untuk iwa guring (ikan goreng khas Lampung). Rampai banyak dijumpai di pinggir hutan Lampung dan menjadi salah satu yang paling dicari sebagai bahan masakan oleh masyarakat Lampung.

5. Pekhos Masin

Pesisir barat yang tak lepas dari hasil olahan lautnya menjadikan masakan khas Pesisir Barat terutama di daerah krui ini lebih banyak mengolah masakan mereka pada umumnya berbahan dasar dari ikan ataupun kerang. Pekhos Masin merupakan ikan asam manis yang biasanya menggunakan ikan tongkol, ikan kembung, ataupun ikan kakap merah. Pekhos masin dibuat dengan bumbu kuning dan diberi kemangi sebagai penyedap dari Pekhos Masin. Pekhos Masin merupakan makanan kesukaan bagi para masyarakat Pesisir Barat. Rasanya yang asam, gurih dan sedikit manis menjadikan Pekhos Masin sebagai salah satu masakan yang paling sering dibuat oleh masyarakat setempat.

6. Kereh

Kereh merupakan hasil laut dari daerah Pesisir Barat. Banyaknya kerang dan siput laut menjadikan masyarakat Pesisir Barat mengolahnya menjadi masakan yang lezat. Kereh adalah istilah yang digunakan oleh masyarakat Pesisir Barat untuk menyebut masakan yang terbuat dari kerang atau siput. Kerang dan siput

sendiri beraneka ragam biasanya menggunakan kerang darah, Bungok atau biasa dikenal dengan siput laut. Siput laut yang digunakan biasanya ialah *Turbo argyrostomus*, nama umumnya ialah turban bermulut perak, ini adalah spesies siput laut, atau moluska gastropoda laut dalam keluarga Turbinidae. Kerang laut dan siput laut ini biasanya direbus dengan sereh dan jahe kemudian ditumis dengan sambal khas Lampung. Kereh juga merupakan salah satu lauk yang digemari khususnya oleh anak-anak.

7. Rendang Jengkol

Rendang Jengkol merupakan makanan yang sangat digemari oleh tetua-tetua adat setempat. Jengkol sendiri tumbuh di daerah tepi hutan Lampung Barat. Jengkol yang direbus kemudian ditumis dengan bumbu rendang merupakan sajian khas di daerah Pesisir Barat. Kekayaan Lampung akan Jengkol sudah cukup dikenal oleh masyarakat sekitar.

8. Buak Tat

Buak Tat merupakan kue khas tradisional dari daerah Pesisir Barat. Keberadaannya yang cukup langka tetapi digemari menjadikan kue ini adalah kue yang sangat ditunggu-tunggu setiap tahunnya. Buak Tat ini merupakan makanan yang biasanya hanya muncul pada perayaan tertentu seperti pernikahan ataupun Lebaran Idul Fitri dan dalam acara *Ngejalang*. Buak Tat sendiri dibuat dari telur dan tepung serta isian selai nanas. Buak Tat merupakan masakan yang dipengaruhi oleh makanan dari daerah Bengkulu. Buak Tat memang mirip dengan Nastar tetapi Buak Tat memiliki tekstur lebih kering dikarenakan proses masak yang sedikit lebih lama dibandingkan Nastar. Buak Tat sendiri memiliki tekstur yang agak keras diluar tapi sangat lembut dibagian dalamnya yang berisi selai Nanas yang diberi gula pasir.

9. Kopi Nangka

Kopi Lampung yang cukup terkenal bagi masyarakat Indonesia. Banyaknya tanaman kopi yang tumbuh di daerah Lampung menjadikan kopi sebagai minuman khas yang dinikmati masyarakat Lampung hampir setiap pagi. disajikan dengan gorengan pisang atau biasa disebut dengan *Godoh Godoh*. Kopi Lampung cukup pantas dikategorikan sebagai salah satu kopi terbaik Indonesia karena keistimewaan aroma dan rasanya yang khas. Jenis kopi yang dibudidayakan oleh kebanyakan petani kopi di daerah Lampung adalah jenis Kopi Robusta. Sebagian besar perkebunan kopi Lampung di dataran tinggi Lampung merupakan perkebunan rakyat yang terpusat di daerah Lampung Tengah, Lampung Barat, dan daerah Tanggamus. Kopi Lampung juga dipadukan dengan buah nangka yang juga banyak tumbuh di daerah Lampung. Kopi dan buah nangka menciptakan rasa yang unik dan khas. Nangka segar yang kemudian dijemur atau dikeringkan sampai setengah kering kemudian dimasukkan kedalam kopi Lampung membuat aroma khas yang keluar dari kopi Lampung tersebut. Inilah salah satu ciri khas dari kopi Lampung.

10. Lalapan

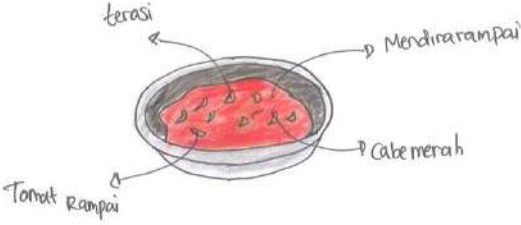
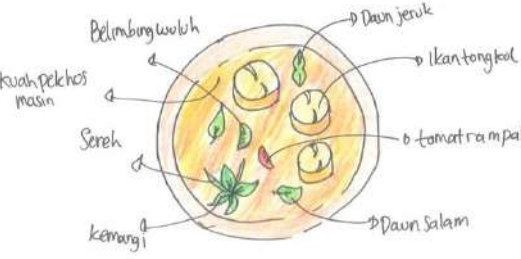
Lalap adalah sayur - sayuran matang_ maupun mentah yang biasa disajikan bersama nasi dan hidangan lauk pauk lainnya. Lalapan sangat populer bagi masyarakat Lampung. Lalapan ini sebagai penetralisir dari makanan bersantan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Pesisir Barat.

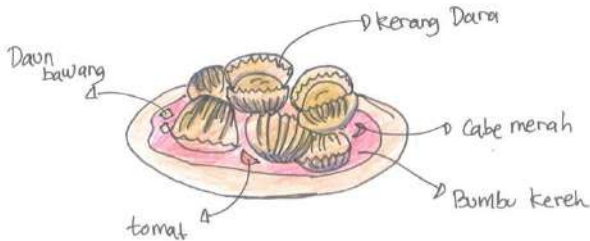
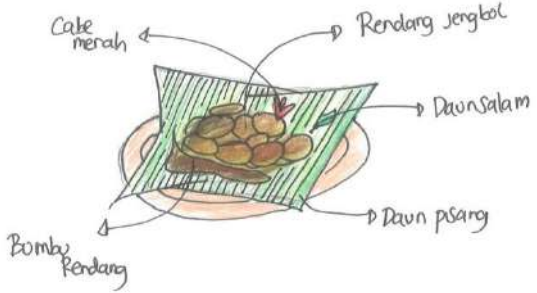
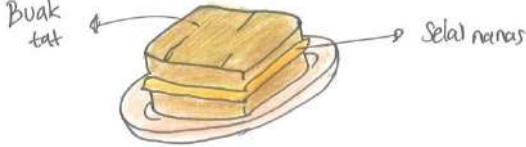
D. Gambar Sketsa Perencanaan Penataan Masakan


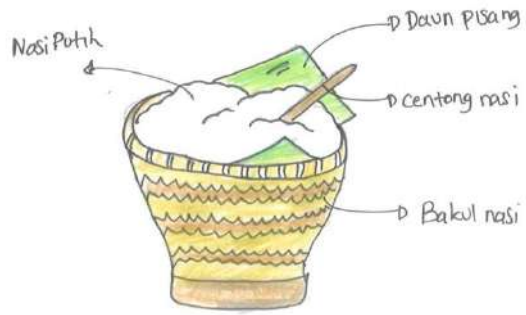
Dalam pembuatan presentasi produk penulis membutuhkan sketsa presentasi yang bertujuan sebagai acuan dalam mempresentasikan produk pada hari pelaksanaan ujian presentasi. Dan berikut ini merupakan sketsa gambar presentasi produk yang telah dibuat oleh penulis:

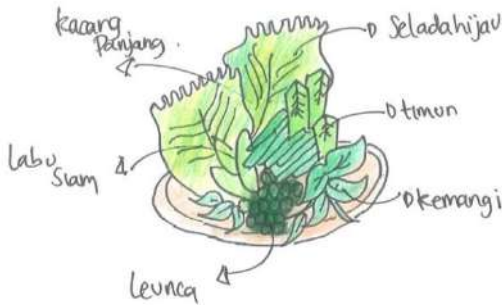
TABEL 1
SKETSA PERENCANAAN PENATAAN MAKANAN

NO	Sketsa	Menu
1	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 3. SKETSA SEPULANG</p>	Sepulang
2	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 4. SKETSA GULAI TANGKIL</p>	Gulai Tangkil
3	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 5. SKETSA GULAI REBUNG</p>	Gulai Rebung

	GAMBAR 5. SKETSA GULAI REBUNG	
4	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 6. SKETSA MENDIRA RAMPAI</p>	Mendira Rampai
5	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 7. SKETSA PEKHOS MASIN</p>	Pekhos Masin

6	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 8. SKETSA KEREH</p>	Kereh
7	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 9. RENDANG JENKOL</p>	Rendang Jengkol
8		Buak Tat

	GAMBAR 10. SKETSA BUAK TAT	
9	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 11. KOPI NANGKA</p>	Kopi Nangka
10	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 12. SKETSA NASI PUTIH</p>	Nasi Putih

11	 <p style="text-align: center;">GAMBAR 13. SKETSA LALAPAN</p>	Lalapan
----	--	---------

E. Tinjauan Produk

Pada operasional dapur profesional resep sangat diperlukan untuk menjaga kualitas makanan serta konsistensi hasil akhir makanan. Resep akan memberikan panduan yang tepat tentang jumlah bahan yang diperlukan, teknik memotong yang digunakan, teknik memasak yang diterapkan serta cara penyajiannya. Resep juga dapat menjadi patokan dalam menyusun recipe costing dan penyusunan langkah kerja di dapur-dapur profesional. Resep yang baik dan sudah teruji akan mendukung terciptanya kesinambungan kualitas makanan.

1. Standard Recipe

Resep standar merupakan hal yang sangat penting dari program pelayanan makanan. Resep standar ialah menjelaskan tentang berapa jumlah bahan yang dibutuhkan serta dapat diukur sehingga menghasilkan produk berkualitas tinggi secara konsisten. Seperti yang dikatakan dalam buku yang berjudul *MULTIPRODUCT PLANS* (Joachim Rauch, 2003:169) “*The complete and*

unambiguous set of instructions containing the minimum amount of information necessary for the production of a specific product". Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa dalam dapur professional resep harus menjadi pedoman yang mutlak serta mudah untuk dipahami sehingga semua orang yang membaca resep yang dibuat dapat menerapkannya dengan mudah dan dengan hasil yang baik dan maksimal.

Berikut merupakan tabel-tabel resep yang digunakan oleh penulis dalam pembuatan masakan. Resep-resep berikut merupakan resep yang terkumpul dari berbagai sumber dan sudah diuji di dapur sebelum penulisannya.

TABEL 2
Resep Sepulang

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side Dish	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METHOD	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	Gr	360	Terong hijau	Rebus sebentar, potong 4
		MI	80	Santan	
		MI	50	Minyak sayur	
		Gr	50	Bawang merah	
		Gr	40	Bawang putih	
		Gr	15	Cabe merah	Geprek
				Keriting	
		Gr	10	Sereh	
		Gr	3	Daun salam	
		Gr	3	Daun jeruk	
		Gr	3	Kunyit	
		Gr	5	Jahe	
		Gr	3	Asam kandis	
		Gr	5	Lengkuas	
		Gr	10	Kemiri	
		Gr	3	Pala bubuk	
		Gr	3	Gula pasir	

		Gr	3	Garam	
2	Hasil akhir				
3	Haluskan , lalu di tumis			Bawang merah Bawang putih Cabe merah Keriting Minyak sayur Kunyit jahe Asam kandis Lengkuas Kemiri	Blender kasar
4	Masukkan			Sereh Daun salam Daun jeruk	Tumis hingga wangi
	Masukkan			Santan cair	Masak hingga mendidih
	Masukkan			Terong hijau Garam&pala bubuk Gula pasir	Masak hingga matang
	Sajikan			Sepulang	Di dalam mangkuk

Sumber : Incik Tengah Sum 2019

TABEL 3
Resep Gulai Tangkil

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side dishes	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Soup cup</i>

NO	METHOD	QTY		BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	320	Gr	Tangkil (Melinjo)	Rebus
		50	Ml	Minyak sayur	
		80	Ml	Santan cair	
		40	Ml	Santan kental	
		50	Gr	Bawang merah	
		30	Gr	Bawang putih	
		25	Gr	Lengkuas	
		15	Gr	Jahe	
		20	Gr	Kunyit	
		20	Gr	Cabe keriting	
		3	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Sereh	
		30	Gr	Petai	
		3	Gr	Garam	
3	Gr	Lada			
2	Hasil akhir				
3	Haluskan			Bawang merah	Blender

				Bawang putih Lengkuas Jahe Kunyit Cabe keriting Minyak sayur	
4	Tumis			Bumbu halus Daun salam Sereh	Sampai harum
5	Masukkan			Melinjo Santan cair Santan kental Petai Garam Lada	Masak sampai melinjo matang
6	Sajikan			Gulai Tangkil	Di atas piring saji

Sumber : Merry Suryani 2019

TABEL 4
Gulai Rebung

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side dishes	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Soup Cup</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	320	Gr	Rebung	Iris tipis
		80	Ml	Santan cair	
		40	Ml	Santan kental	
		50	Ml	Minyak sayur	
		80	Gr	Kelapa parut	
		50	Gr	Bawang merah	
		30	Gr	Bawang putih	
		15	Gr	Lengkuas	
		15	Gr	Jahe	
		20	Gr	Kunyit	
		30	Gr	Cabe keriting	
		3	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Sereh	
		3	Gr	Garam	
3	Gr	Lada			
2	Hasil akhir				
3	Haluskan			Bawang merah	Blender

				Bawang putih Lengkuas Jahe Kunyit Cabe keriting	
4	Tumis			Bumbu halus Minyak sayur Sereh Daun salam	Hingga harum
5	Masukkan			Rebung Santan cair Santan kental Kelapa parut Garam Lada	Masak hingga matang
6	Sajikan			Gulai Rebung	Diatas piring saji

Sumber : Incik Tengah Sum 2019

TABEL 5
Mendiria Rampai

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	:3 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	:25 gr
Jenis Makanan	: Side Dish	Suhu Penyajian	: Dingin
Origin	: Indonesia / lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	20	Gr	Cabe merah keriting	Bakar
		5	Gr	Terasi	
		50	Gr	Tomat rampai	
		2	Gr	Garam	
		2	Gr	Gula Pasir	
2	Hasil akhir				
3	Campurkan			Cabai merahkeriting garam	Diulek
4	Campurkan			Terasi	Tambahkan terasi lalu ulek
5	Campurkan			Tomat rampai Gula pasir	Masukkan tomat rampai lalu ulek kasar
6	Sajikan			Mendiria Rampai	Di <i>sauce dish</i> dan hidangkan

Sumber: Merry Suryani 2019

TABEL 6
Pekhos Masin

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	:4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	:80
Jenis Makanan	: Main Course	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Soup Cup</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	320	Gr	Ikan tongkol	Potong belah dua Potong belah 4 Geprek Geprek
		250	MI	Air	
		10	Gr	Belimbing wuluh	
		50	MI	Minyak sayur	
		60	Gr	Bawang merah	
		30	Gr	Bawang putih	
		30	Gr	Cabe merah	
		3	Gr	Cabe rawit	
		30	Gr	Tomat rampai	
		15	Gr	Jahe	
		20	Gr	Kunyit	
		15	Gr	Lengkoas	
		5	Gr	Sereh	
		3	Gr	daun salam	
		3	Gr	daun kunyit	
		5	Gr	Kemangi	
3	Gr	Garam			
3	Gr	Lada			

2	Hasil akhir				
3	Haluskan			Bawang merah Bawang putih Cabe merah Cabe rawit Jahe Kunyit	Blender
4	Tumis			Bumbu halus Minyak sayur Sereh Lengkoas Daun salam Daun kunyit	Tumis hingga harum
5	Tambahkan			Air	Ke dalam tumisan
6	Masukkan			Ikan tongkol Belimbing wuluh Garam Lada	Masak hingga ikan matang
6	Tambahkan			Kemangi Tomat rampai	Aduk sebentar
7	Sajikan			Pekhos Masin	Di atas piring saji

Sumber : Merry Suryani 2019

TABEL 7
Kereh

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side dishes	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dinner plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	360	Gr	Kerang dara	Cuci bersih
		10	Gr	Daun bawang	Potong kecil
		50	ml	Minyak sayur	
		5	Gr	Lada bubuk	
		30	Gr	Saos tiram	
		80	ml	Air	
		40	Gr	Bawang merah	
		20	Gr	Bawang putih	
		15	Gr	Cabe merah	
		3	Gr	besar	
		20	Gr	Cabe rawit	
		3	Gr	Tomat	
				Garam	
2	Hasil akhir				
3	Rebus			Kerang dara	Hingga matang sampai cangkang terbuka

4	Haluskan dan tumis			Bawang merah Bawang putih Cabe merah besar Cabe rawit Tomat Minyak sayur	Blender kasar
5	Tambahkan dan tumis			Kerang dara Bumbu halus Daun bawang Saos tiram Garam Lada bubuk	Tumis hingga merata
6	Tuangkan			Air	Kedalam kereh sampai air menyusut dan kereh benar benar matang
7	Sajikan			Kereh	Di atas piring saji

Sumber : Incik Tengah Sum 2019

TABEL 8
Rendang Jengkol

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side Dish	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	250	Gr	Jengkol	Rebus hingga empuk,
		120	ml	Santan	Cair
		10	Gr	Serai	geprek
		50	ml	Minyak sayur	
		3	Gr	Daun salam	
		3	Gr	Daun jeruk	
		5	Gr	Garam	
		5	Gr	Gula pasir	
		5	Gr	Merica bubuk	
		40	Gr	Cabe keriting	
		50	Gr	Bawang merah	
		30	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Kemiri	Bakar
		15	Gr	Ketumbar	Bakar
		5	Gr	Kunyit	Bakar
5	Gr	Jahe			
5	Gr	Lengkuas			

2	Hasil akhir				
3	Haluskan			Bawang merah Cabe keriting Bawang putih Kemiri Ketumbar Kunyit Jahe Lengkuas	Blender
3	Tumis dan masukkan			Bumbu halus Serai Minyak sayur Daun salam Daun jeruk	Tumis hingga harum
4	Masukkan			Jengkol	Ke dalam tumisan, tumis hingga matang
5	Masukkan			Santan Garam, gula, merica	Ke dalam tumisan dan aduk rata
6	Sajikan			Rendang Jengkol	Di atas piring saji

Sumber: Incik Tengah Sum 2019

TABEL 9
Buak Tat

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: <i>Dessert</i>	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	480	Gr	Telur	Halus
		250	Gr	Gula	
		650	Gr	Terigu	
		15	Gr	Soda kue	
		30	Gr	Bumbu spekkuk	
		300	Gr	Mentega	
		50	Gr	Butter	
		50	Gr	Susu kental	
				Manis	
		15	Gr	vanili	
		120	Gr	Selai Nanas	
2	Hasil akhir				
3	Kocok			Mentega	Selama 2 menit
				Vanili	sampai rata
4	Kocok			Telur	Di wadah berbeda
				Gula halus	sampai mengembang
				Soda kue	kental.

5	Masukkan			Kocokan mentega Susu kental	Ke dalam adonan telur
6	Masukkan			Tepung terigu Bumbu spekuk	Aduk perlahan rata
7	Tutup			Adonan	Selama 2-3 jam dengan lap basah
8	Tuang			Adonan Selai nanas	1/3 dari Loyang , ratakan lalu beri selai nanas kemudian adonan kembali. (selai berfungsi sebagai isian)
9	Tusuk dan Panggang di dalam oven			Adonan	Tusuk dengan garpu dan panggang selama 20 menit 200 derajat lalu panggang 40 menit lagi dengan api atas 180 derajat sampai warna kecoklatan
10	Sajikan			Buak Tat	Di atas piring saji

Sumber: Incik Tengah Sum 2019

TABEL 10
Kopi Nangka

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 120 ml
Jenis Minuman	: Black Coffee	Suhu Penyajian	: Hangat
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Cup</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	80	Gr	Kopi Lampung	Keringkan
		40	Gr	Buah Nangka	
		480	ml	Air Panas	
2	Hasil akhir				
3	Masukkan dan aduk rata			Air Panas	Kedalam kopi
4	Masukkan			Buah nangka kering	Ke dalam kopi
5	Sajikan			Kopi Nangka	Di dalam teko selagi hangat

Sumber : Hasil Olahan Penulis 2019

TABEL 11
Lalapan

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 50 gr
Jenis Makanan	: <i>Side Dishes</i>	Suhu Penyajian	: Dingin
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	100	Gr	Kacang panjang	Potong memanjang Potong Menjadi 4
		55	Gr	Timun	
		50	Gr	Labu siam	
		5	Gr	Kemangi	
		10	Gr	Selada	
		50	Gr	Leunca	
2	Hasil akhir				
3	Rebus			Labu siam	Hingga matang lalu potong jadi 4
4	Susun dan sajikan			Semua bahan	Diatas piring saji

Sumber : Hasil olahan penulis 2019

TABEL 12
Nasi Putih

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Asal Daerah	: Lampung Barat	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis Makanan	: Side Dishes	Suhu Penyajian	: Panas
Origin	: Indonesia / Lampung Barat	Alat penyajian	: <i>Dinner plate</i>

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	300	Gr	Beras	Dicuci
		500	ml	Air	
2	Kukus			Beras Air	Menggunakan rice cooker
3	Sajikan			Nasi	Di atas piring saji

Sumber : Hasil Olahan Penulis 2019

2. Dish Costing

Biaya resep (recipe costing) dihitung untuk mengetahui harga bahan dan dalam penentuan harga jual suatu masakan. Dapat dilakukan dengan cara biaya resep ditambah persentase profit yang ingin diambil. Cara perhitungan biaya resep adalah sebagai berikut:

$$\text{Recipe Costing} = \text{Amount of Portion} = \text{Dish Costing}$$

Sedangkan untuk recipe costing adalah sebagai berikut :

$$\text{Issued Ingredients} \times \text{Price} = \text{Recipe Costing}$$

Untuk menemukan harga jual sebuah produk, pertama kali harus menentukan terlebih dahulu presentase penjualannya. Dalam buku Diktat Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung dengan judul Food and Beverages Cost Control Program Studi Manajemen Tata Boga, maka penulis akan menentukan

food cost sebesar 30-35% kepada besaran biaya dan jenis makanan yang dikeluarkan, 30-35% diambil sebagai salah contoh dari besaran *food cost* yang telah ditentukan oleh buku diatas. Maka untuk penghitungan harga jual (selling price), yaitu:

$$\text{Dish Costing} \times 100 = \text{Selling Price}$$

$$30-35\%$$

Berikut adalah penghitungan biaya yang di olah oleh penulis :

Food Cost : 30% Overheads : 19%,

Labor Cost : 21% Profit : 25 %

Hasil dari perhitungan *recipe costing* dan *selling price* menu penulis adalah sebagai berikut :

TABEL 13
RECIPE COSTING SEPULANG

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Terong hijau bulat	360	gr	11000	3960
2	Santan	80	ml	32000	2560
3	Minyak sayur	50	ml	11000	550
4	Bawang merah	50	gr	34000	1700
5	Bawang putih	40	gr	25000	1000
6	Cabe merah keriting	15	gr	30000	450
7	Sereh	10	gr	17000	170
8	Daun salam	3	gr	5000	15
9	Daun jeruk	3	gr	5000	15
10	Kunyit	3	gr	5000	15
11	Jahe	5	gr	9000	45
12	Asam kandis	3	gr	23000	69
13	Lengkuas	5	gr	5000	25
14	Kemiri	10	gr	9000	90
15	Pala bubuk	3	gr	80000	240
16	Gula pasir	3	gr	13000	39
17	Garam	3	gr	15000	45
				Recipe cost	10988
				Cost Perportion	2747
				Selling Price	9157

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 14
RECIPE COSTING GULAI TANGKIL

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Tangkil (Melinjo)	320	gr	13000	4160
2	Minyak sayur	50	ml	11000	550
3	Santan	130	ml	32000	4160
4	Bawang merah	50	gr	34000	1700
5	Bawang putih	30	gr	25000	750
6	Lengkuas	25	gr	5000	125
7	Jahe	15	gr	9000	135
8	Kunyit	20	gr	5000	100
9	Cabe keriting	20	gr	30000	600
10	Daun salam	3	gr	5000	15
11	Sereh	5	gr	17000	170
12	Petai	30	gr	12500	375
13	Garam	3	gr	15000	45
14	Lada	3	gr	43000	129
				Recipe cost	13014
				Cost Perportion	3254
				Selling Price	10845

Sumber : Olahan data penulis , 2019

TABEL 15
RECIPE COSTING GULAI REBUNG

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Rebung	320	Gr	60000	19200
2	Santan	120	MI	32000	3840
3	Minyak sayur	50	MI	11000	550
4	Kelapa parut	80	Gr	8000	640
5	Bawang merah	50	Gr	34000	1700
6	Bawang putih	30	Gr	25000	750
7	Lengkuas	15	Gr	5000	75
8	Jahe	15	Gr	9000	135
9	Kunyit	20	Gr	5000	100
10	Cabe keriting	30	Gr	30000	900
11	Daun salam	3	Gr	5000	15
12	Sereh	5	Gr	17000	85
13	Garam	3	Gr	15000	45
14	Lada	3	Gr	43000	129
				Recipe Cost	28164
				Cost Perportion	7041
				Selling Price	23470

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 16
RECIPE COSTING MENDIRA RAMPAI

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Cabe merah keriting	20	Gr	30000	600
2	Terasi	5	Gr	48000	240
3	Tomat rampai	50	Gr	7000	350
4	Garam	2	Gr	15000	30
5	Gula Pasir	2	Gr	13000	26
				Recipe Cost	1246
				Cost Perportion	415
				Selling Price	1384

Sumber : Olahan data penulis,2019

TABEL 17
RECIPE COSTING PEKHOS MASIN

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Ikan tongkol	320	Gr	24000	7680
2	Air	250	MI	6000	1500
3	Belimbing wuluh	10	Gr	10000	100
4	Minyak sayur	50	MI	11000	550
5	Bawang merah	60	Gr	34000	2040
6	Bawang Putih	30	Gr	25000	750
7	Cabe merah	30	Gr	30000	900
8	Cabe rawit	3	Gr	38000	114
9	Jahe	15	Gr	9000	135
10	Kunyit	20	Gr	5000	100
11	Lengkoas	15	Gr	5000	75
12	Sereh	5	Gr	17000	85
13	Daun salam	3	Gr	5000	15
14	Daun kunyit	3	Gr	5000	15
15	Kemangi	5	Gr	20000	100
16	Garam	3	Gr	15000	45
17	Lada	3	Gr	43000	129
18	Tomat rampai	30	Gr		
				Recipe Cost	14333
				Cost Perportion	3583

	Selling Price	11944
--	---------------	-------

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 18
RECIPE COSTING KEREH

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Kerang dara	360	Gr	25000	9000
2	Daun bawang	10	Gr	13500	135
3	Minyak sayur	50	MI	11000	550
4	Saos tiram	30	MI	40000	1200
5	Lada bubuk	5	Gr	43000	215
6	Air	80	MI	6000	480
7	Bawang merah	40	Gr	34000	1360
8	Bawang putih	20	Gr	25000	500
9	Cabe merah	15	Gr	30000	450
10	Cabe rawit	3	Gr	38000	114
11	Tomat	20	Gr	7000	140
12	Garam	3	Gr	15000	45
				Recipe Cost	14189
				Cost Perportion	3547
				Selling Price	11824

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 19
RECIPE COSTING RENDANG JENKOL

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Jengkol	250	Gr	70000	17500
2	Santan	120	MI	32000	3840
3	Serai	10	gr	17000	170
4	Minyak sayur	50	ml	11000	550
5	Daun salam	3	gr	5000	15
6	Daun jeruk	3	gr	5000	15
7	Garam	3	gr	15000	45
8	Gula pasir	5	gr	13000	65
9	Merica	5	gr	43000	215
10	Cabe merah	40	gr	30000	1200
11	Bawang merah	50	gr	34000	1700
12	Bawang putih	30	gr	25000	750
13	Kemiri	5	gr	9000	45
14	Ketumbar	15	gr	18000	270
15	Kunyit	5	gr	5000	25
16	Jahe	5	gr	9000	45
17	Lengkuas	5	gr	5000	25
				Recipe Cost	26475
				Cost Perportion	6619

	Selling Price	22063
--	---------------	-------

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 20
RECIPE COSTING BUAH TAT

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Telur ayam	480	gr	24000	11520
2	Terigu	650	gr	8000	5200
3	Gula halus	250	gr	20000	5000
4	Soda kue	15	gr	25000	375
5	Bumbu spekuk	30	gr	70000	2100
6	Mentega	300	gr	85000	25500
7	Butter	50	gr	125000	6250
8	Susu kental manis	50	ml	34000	1700
9	Vanilli	15	gr	3800000	57000
10	Selai nanas	120	gr	95000	11400
				Recipe cost	126045
				Cost Perportion	12605
				Selling Price	42015

Sumber : Olahan data penulis

TABEL 21
RECIPE COSTING KOPI NANGKA

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Kopi Lampung	80	gr	75000	6000
2	Buah nangka	40	gr	25000	1000
3	Air	480	ml	6000	2880
				Recipe Cost	9880
				Cost Perportion	2470
				Selling Price	8233

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 22
RECIPE COSTING NASI PUTIH

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Beras	300	gr	12000	3600
2	Air	500	ml	6000	3000
				Recipe Cost	6600
				Cost Perportion	1320
				Selling Price	4400

Sumber : Olahan data penulis, 2019

TABEL 23
RECIPE COSTING LALAPAN

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Kg/L)	Total (Rp)
1	Timun	55	gr	12000	660
2	Labu siam	50	gr	7000	350
3	Kemangi	5	gr	20000	100
4	Selada hijau	10	gr	7000	70
5	Leunca	50	gr	16000	800
6	Kacang panjang	100	gr	8000	800
				Recipe cost	2780
				Cost perportion	556
				Selling price	1853

Sumber : Olahan data penulis,2019

5.3. Nilai Nutrisi

Manusia membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang untuk kebutuhan sehari hari dalam beraktifitas . Makanan serta minuman yang dikonsumsi setiap hari serta bantuan akan suplemen merupakan sumber energi yang harus dipenuhi sebagai tenaga dalam pertumbuhan, metabolisme dan pemeliharaan sekaligus pengganti jaringan tubuh yang telah rusak. Seperti yang dikatakan oleh Philip Pauli dalam bukunya yang berjudul *Classical Cooking The Modern Way* (19999:53) “*Nutriens are substances found in foods. They are necessary to promote growth and maintetance of the human body and to supply energy*”. Jadi nutrisi dapat ditemukan dalam makanan. Nutrisi dalam tubuh dapat meningkatkan pertumbuhan dan

mengelola daya tahan tubuh untuk sumber tenaga. Oleh sebab itu Penulis akan menjelaskan kandungan gizi yang terdapat dalam satu hidangan yang mengacu pada daftar perhitungan nilai gizi yang terdapat pada : www.Happyforks.com dan <https://www.fatsecret.co.id> . Dari sinilah penulis dapat mengetahui nilai gizi yang terkandung di dalam setiap bahan masakan yang akan disajikan . Kedua sumber ini merupakan sumber yang dapat dipercaya dan menjadi landasan dalam pengukuran gizi pada bahan makanan. Berikut merupakan hasil dari penghitungan nilai gizi dengan menggunakan *website* tersebut :

TABEL 24
PENGHITUNGAN NILAI GIZI SEPULANG

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Terong hijau bulat	360	gr	18	3.89	0.2	0.88
2	Santan	80	ml	184	4.43	19.07	1.83
3	Minyak sayur	50	ml	442	0	50	0
4	Bawang merah	50	gr	36	8.4	0.05	1.25
5	Bawang putih	40	gr	60	13.22	0.2	2.54
6	Cabe merah keriting	15	gr	0	1.32	0.07	0.28
7	Sereh	10	gr	10	2.53	0.05	0.18
8	Daun salam	3	gr	9	2.25	0.25	0.23
9	Daun jeruk	3	gr	4	0.5	0	0.1
10	Kunyit	3	gr	9	2.01	0.1	0.29
11	Jahe	5	gr	17	3.58	0.21	0.45

12	Asam kandis	3	gr	8.4	1.8	0	0
13	Lengkuas	5	gr	12.5	10	0	0
14	Kemiri	10	gr	67	1.31	6.84	1.37
15	Pala bubuk	3	gr	16	1.48	1.09	0.18
16	Gula pasir	3	gr	12	3	0	0
17	Garam	3	gr	0	0	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2019

TABEL 25
PERHITUNGAN NILAI GIZI GULAI TANGKIL

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Tangkil (Melinjo)	320	gr	141	35.4	0.3	2.7
2	Minyak sayur	50	ml	442	0	50	0
3	Santan	130	ml	299	7.2	30.99	2.98
4	Bawang merah	50	gr	36	8.4	0.05	1.25
5	Bawang putih	30	gr	45	9.92	0.15	1.91
6	Lengkuas	25	gr	17.5	1.62	0.17	0.22
7	Jahe	15	gr	50	10.74	0.64	1.35
8	Kunyit	20	gr	62	13.43	0.65	1.94
9	Cabe keriting	20	gr	8	1.76	0.09	0.37
10	Daun salam	3	gr	9	2.23	0.25	0.23
11	Sereh	5	gr	5	1.27	0.02	0.09
12	Petai	30	gr	32.96	4.99	0.11	1.97
13	Garam	3	gr	0	0	0	0

14	Lada	3	gr	9	2.06	0.06	0.31
----	------	---	----	---	------	------	------

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2019

TABEL 26
PERHITUNGAN NILAI GIZI GULAI REBUNG

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Rebung	320	Gr	86	16.64	0.96	8.32
2	Santan cair	120	MI	276	6.65	28.61	2.75
3	Minyak sayur	50	MI	442	0	50	0
4	Kelapa parut	80	Gr	547	17.22	55.26	4.24
5	Bawang merah	50	Gr	36	8.4	0.05	1.25
6	Bawang putih	30	Gr	45	9.92	0.15	1.91
7	Lengkuas	15	Gr	10.5	0.97	0.10	0.13
8	Jahe	15	Gr	50	10.74	0.64	1.35
9	Kunyit	20	Gr	62	13.43	0.65	1.94
10	Cabe keriting	30	Gr	12	2.64	0.13	0.56
11	Daun salam	3	Gr	9	2.25	0.25	0.23
12	Sereh	5	Gr	5	1.27	0.02	0.09
13	Garam	3	Gr	0	0	0	0
14	Lada	3	Gr	9	2.06	0.06	0.31

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2019

TABEL 27
PERHITUNGAN NILAI GIZI MENDIRA RAMPAI

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Cabe merah keriting	20	gr	8	1.76	0.09	0.37
2	Terasi	5	gr	7.75	0.49	0.14	1.11
3	Tomat rampai	50	gr	9	1.95	0.1	0.44
4	Garam	2	gr	0	0	0	0
5	Gula Pasir	2	gr	8	2	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2019

TABEL 28
PERHITUNGAN NILAI GIZI PEKHOS MASIN

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Ikan tongkol	320	gr	643	0	32.38	82.34
2	Air	250	ml	0	0	0	0
3	Belimbing wuluh	10	gr	3	0.67	0.3	0.1
4	Minyak sayur	50	ml	442	0	50	0
5	Bawang merah	60	gr	43	10.08	0.06	1.5
6	Bawang Putih	30	gr	45	9.92	0.15	1.91
7	Cabe merah	30	gr	12	2.64	0.13	0.56
8	Cabe rawit	3	gr	0.51	0.09	0.02	0.01
9	Jahe	15	gr	50	10.74	0.64	1.35
10	Kunyit	20	gr	62	13.43	0.65	1.94
11	Lengkoas	15	gr	10.5	0.97	0.10	0.13

12	Sereh	5	gr	5	1.27	0.02	0.09
13	Daun salam	3	gr	9	2.25	0.25	0.23
14	Daun kunyit	3	gr	10.62	1.94	0.29	0.23
15	Kemangi	5	gr	0.05	0.11	0.01	0.006
16	Garam	3	gr	0	0	0	0
17	Lada	3	gr	9	2.06	0.06	0.31
18	Tomat	30	gr	5	1.17	0.06	0.26

Sumber : Hasil olahan penulis, (Fatsecret.com & Happyforks.com) 2019

TABEL 29
PERHITUNGAN NILAI GIZI KEREH

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Kerang dara	360	gr	50.4	1.08	1.44	7.56
2	Daun bawang	10	gr	6	1.42	0.03	0.15
3	Minyak sayur	50	ml	442	0	50	0
4	Saos tiram	30	ml	15	3.28	0.08	0.41
5	Lada bubuk	5	gr	15	3.43	0.11	0.52
6	Air	80	ml	0	0	0	0
7	Bawang merah	40	gr	29	6.72	0.04	1
8	Bawang putih	20	gr	30	6.61	0.1	1.27
9	Cabe merah	15	gr	6	1.32	0.07	0.28
10	Cabe rawit	3	gr	0.51	0.09	0.02	0.01
11	Tomat	20	gr	4	0.78	0.04	0.18
12	Garam	3	gr	0	0	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Fatsecret.com) 2019

TABEL 30
PERHITUNGAN NILAI GIZI RENDANG JENGKOL

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Jengkol	250	gr	377.5	58.85	1.25	35.65
2	Santan	120	ml	276	6.65	28.61	2.75
3	Serai	10	gr	10	2.53	0.05	0.18
4	Minyak sayur	50	ml	442	0	50	0
5	Daun salam	3	gr	9	2.25	0.25	0.23
6	Daun jeruk	3	gr	4	0.5	0	0.1
7	Garam	3	gr	0	0	0	0
8	Gula pasir	5	gr	19	5	0	0
9	Merica	5	gr	15	3.34	0.11	0.52
10	Cabe merah	40	gr	16	3.52	0.18	0.75
11	Bawang merah	50	gr	36	8.4	0.05	1.25
12	Bawang putih	30	gr	45	9.92	0.15	1.91
13	Kemiri	5	gr	34.55	0.69	3.59	0.45
14	Ketumbar	15	gr	0	0.006	0.001	0.003
15	Kunyit	5	gr	16	3.36	0.16	0.48
16	Jahe	5	gr	17	3.58	0.21	0.45
17	Lengkuas	5	gr	12.5	10	0	0

Sumber: Hasil olahan penulis , (Happyforks.com) 2019

TABEL 31
PERHITUNGAN NILAI GIZI BUAH TAT

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Telur ayam	480	gr	355.2	1.82	23.85	30.1
2	Terigu	650	gr	2353	463.3	8.97	84.96
3	Gula halus	250	gr	973	249.4	0	0
4	Soda kue	15	gr	0	0	0	0
5	Bumbu spekuk	30	gr	0.9	0.18	0.01	0.03
6	Mentega	300	gr	2139	2.25	240.5	0.66
7	Butter	50	gr	255	0	27.55	1.65
8	Susu kental manis	50	ml	161	27.2	4.35	3.96
9	Vanilli	15	gr	43	1.9	0.01	0.01
10	Selai nenas	120	gr	100	25.8	0.13	0.41

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com & Fatsecret.com) 2019

TABEL 32
PERHITUNGAN NILAI GIZI KOPI NANGKA

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Kopi Lampung	80	gr	1	0	0.02	0.1
2	Buah nangka	40	gr	38	9.3	0.26	0.69
3	Air	480	ml	0	0	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2019

TABEL 33
PERHITUNGAN NILAI GIZI NASI PUTIH

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Beras	300	gr	612	132.2	1.32	12.6
2	Air	500	ml	0	0	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Fatsecret.com) 2019

TABEL 34
PERHITUNGAN NILAI GIZI LALAPAN

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Timun	55	gr	7	1.19	0.09	0.32
2	Labu siam	50	gr	12	2.54	0.24	0.31
3	Kemangi	5	gr	0.05	0.011	0.001	0.006
4	Selada hijau	10	gr	1	0.3	0.01	0.09
5	Leunca	50	gr	22.5	4.05	0.25	2.35
6	Kacang panjang	100	gr	77	9.89	4.03	2.37

Sumber : Hasil olahan penulis , (Fatsecret.com) 2019