

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jambi merupakan Provinsi yang terletak pada Pesisir Timur di bagian tengah pulau Sumatera. Provinsi Jambi memiliki 11 kabupaten/kota, dan juga salah satu dari 3 Provinsi di Indonesia, yang mempunyai nama yang sama dengan ibukotanya.

Secara geografis, Jambi terletak di antara $0,45^{\circ}$ Lintang Utara, $2,45^{\circ}$ Lintang Selatan dan di antara $101,10^{\circ}$ - $104,55^{\circ}$ Bujur Timur. Di sebelah Utara yang berbatasan dengan provinsi Riau, bagian sebelah Timur dengan Selat Berhala, sebelah selatan dengan Provinsi Sumatera Selatan, dan juga sebelah Barat dengan Provinsi Sumatera Barat, dan dengan Provinsi Bengkulu. (*Buku Profil Republik Indonesia wilayah Jambi*).

Karena letak geografis yang strategis tersebut, menjadikan wilayah provinsi Jambi memiliki, iklim tropika basah dengan tipe iklim Koppen Afa dan juga memiliki tipe hujan A. Curah hujan tahunan sebesar 2.360 milimeter dan merata sepanjang tahun. Curah hujan rata-rata bulanan terendahnya masih diatas 100 milimeter. Temperatur rata-rata bulanan 26°C dengan kelembaban udaranya antara 80-86%. (*Jambiprov tahun 2018*)

Kondisi geografis dan iklim Provinsi Jambi yang cukup strategis dan kondusif yang berada di tengah kota-kota lainnya ini, cukup penting terlebih lagi karena Jambi memiliki SDA yang melimpah. Kebutuhan industri dan masyarakat

di kota-kota sekelilingnya didukung pemasokan bahan baku, bahan kebutuhan lainnya dari provinsi ini.

Karena Jambi memiliki kondisi ketenagakerjaan yang sebagian besar masyarakatnya sangat tergantung pada hasil pertanian dan perkebunan, menjadikan upaya pemerintahan daerah maupun pemerintah pusat untuk mensejahterakan masyarakatnya adalah melalui pengembangan sektor pertanian.

Hal ini mendukung adanya data bahwa pertumbuhan ekonomi Provinsi Jambi, pada triwulan II- 2019 tercatat sebesar 4,82%, meningkat dibandingkan triwulan sebelumnya yang hanya sebesar 4,57%. Menguatnya pertumbuhan ekonomi Jambi disebabkan oleh kinerja lapangan usaha pertanian dan perdaganganyang meningkat pesat. (*TribunJambi.com 2017*)

Dari data diatas menunjukkan bahwa Jambi memiliki kekayaan alam dan budaya yang unik dan melimpah, yang bisa lebih dikembangkan lagi dan dengan banyaknya sumber pertanian seperti jagung, beras , kacang tanah, kedelai, kacang hijau, pohon ketela, ketela rambat, sayur-sayuran dan buah- buahan yang dapat ditanam menjadikan Jambi memiliki cukup banyak makanan yang beragam.

Meskipun daerah Jambi tidak terlalu di elu- elukan dari segi kepopularitasannya , akan tetapi Jambi menyimpan cukup banyak kekayaan wisata khususnya dari segi wisata kuliner, hal ini dipengaruhi juga oleh kekayaan alam dan kebudayaan yang beragam yang ada di Provinsi Jambi.

Karena sebagian masyarakatnya beretnis Melayu hal ini membuat makanan yang terdapat di Provinsi Jambi memiliki rasa asam pedas dan bersantan. Beberapa contoh makanannya adalah gulai tempoyak ikan patin, ayam masak pindang dan juga martabak kari. (*Sajian Cita Rasa Jambi 2017*)

Dengan semua kekayaan sumber daya yang melimpah dan juga kehidupan masyarakatnya yang melekat erat dengan adat istiadatnya, menjadikan Jambi memiliki makanan yang beragam. Oleh karena itu, penulis memilih Jambi sebagai topik pembahasan karena penulis tertarik dan ingin lebih mencari tahu mengenai berbagai macam kuliner Jambi yang mungkin masih sedikit orang yang mengetahui kuliner tersebut, memperkenalkannya kepada masyarakat serta menjadi sumber inspirasi wirausaha restoran bertemakan masakan dari daerah Jambi. Dan penulis mengangkatnya sebagai Tugas Akhir *Food Presentation* yang berjudul **“SAJIAN KULINER PROVINSI JAMBI”** dengan harapan masyarakat menerima dan ingin mengetahui lebih lanjut mengenai kuliner Jambi.

B. Tujuan Penelitian Presentasi Masakan

1). Tujuan Formal

- 1). Sebagai bentuk Penerapan ilmu yang sudah dipelajari di STP NHI Bandung
- 2). Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, STP NHI Bandung

2). Tujuan Operasional

- 1). Memberi wawasan mengenai keanekaragaman kuliner khas Jambi
- 2). Mempresentasikan dan mengembangkan makanan khas Jambi
- 3). Sebagai inspirasi dalam dunia bisnis (berwirausaha)

C. Usulan Produk Kuliner Jambi

Berdasarkan penjelasan di bab sebelumnya penulis akan mempresentasikan makanan Jambi dalam bentuk menu *Rijsttafel*. Berikut adalah menu yang akan dipresentasikan oleh penulis

Menu *Rijsttafel* makanan khas Jambi

Welcoming Drink

- SIRUP KAYU MANIS

(Sirup yang dibuat dari campuran kayu manis, air, gula pasir, gula merah)

Snack

- MARTABAK KARI

(Martabak telur yang dihidangkan bersama kuah kari)

Hidangan Utama

- GULAI TEMPOYAK IKAN PATIN

(gulai ikan patin yang terbuat dari campuran durian (tempoyak))

- **DAGING MASAK HITAM**

(Daging sapi yang dimasak dengan rempah seperti kayu manis, jinten, dan ditambahkan kecap manis)

- **AYAM MASAK PINDANG**

(Ayam kampung yang dimasak dengan campuran bumbu kuning, tomat, dan belimbing wuluh)

- **NASI GEMUK**

(Nasi yang dimasak dengan campuran bawang merah, bawang putih, santan dan pandan)

- **SAYUR DAUN KATES**

(Daun pepaya yang dimasak dengan campuran bawang merah, bawang putih dan teri)

- **SATE TEMPE RANGKAYO HITAM**

(Sate tempe yang dimasak dengan bumbu, ketumbar dan kecap)

- **SAMBAL KWENI**

(Sambal yang terbuat dari mangga kweni, cabai dan terasi)

Hidangan Penutup

- **ES KACANG MERAH**

(es kacang merah dicampur dengan santan dan daun pandan)

Closing Snack

- **KUE PEDAMARAN**

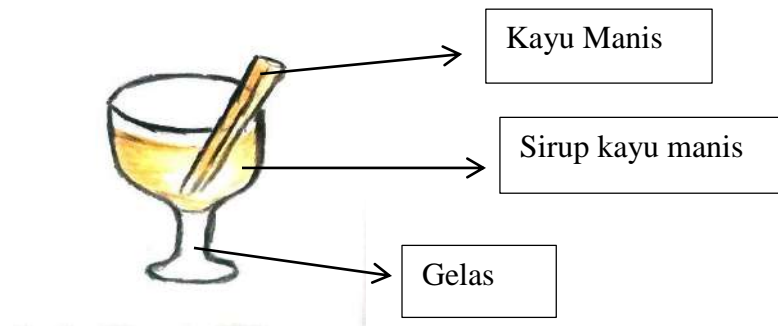
(kue yang terbuat dari tepung beras dan gula merah)

a). Sirup Kayu Manis

Sirup Kayu Manis merupakan sirup yang terbuat dari air, gula, dan kayu manis asli dari Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Minuman ini memiliki rasa

manis dengan rasa kayu manis yang khas, biasanya disajikan dalam keadaan hangat, namun minuman ini juga bisa disajikan dengan soda dan disajikan dalam keadaan dingin.

Gambar 1 (Sketsa Sirup Kayu Manis)

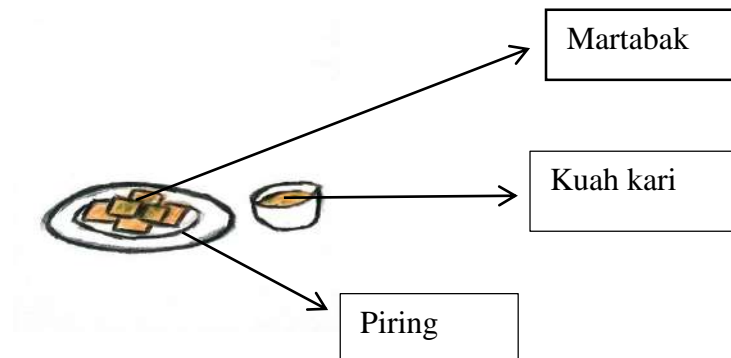


(sumber : Data olahan penulis 2019)

b). Martabak Kari

Martabak kari adalah olahan martabak telur yang disajikan dengan saus kari dan mempunyai cita rasa yang nikmat karena disajikan bersama dengan kari yang kaya akan rasa. Martabak kari ini memiliki rasa asin, gurih. Martabak ini dimasak dengan cara digoreng dan proses pembuatan karinya menggunakan bumbu halus yang diberi santan, sajian ini sangat nikmat pada saat dalam keadaan panas.

Gambar 2 (Sketsa Martabak Kari)

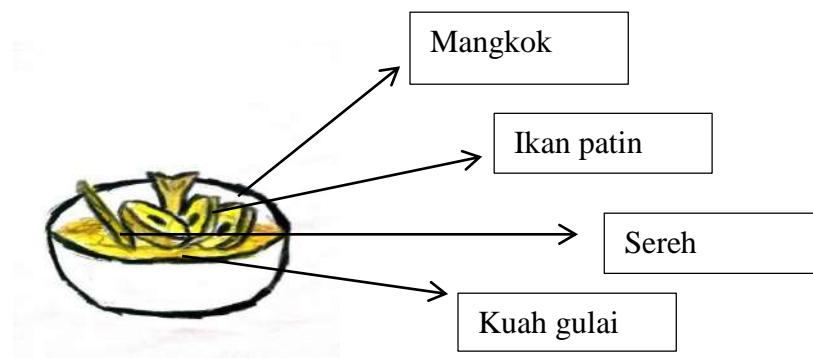


(sumber : Data olahan penulis 2019)

c). Gulai Tempoyak Ikan Patin

Tempoyak merupakan salah satu jenis makanan yang terbuat dari hasil fermentasi buah durian, jenis makanan ini merupakan makanan khas orang melayu. Tempoyak bisa juga dipadukan dengan olahan lain salah satunya adalah gulai ikan patin, jadi gulai tempoyak ikan patin adalah olahan ikan dimasak gulai kemudian dicampurkan dengan tempoyak, memiliki rasa khas tempoyak dan juga asin, gurih dari bumbu gulai, makanan ini paling nikmat bila disajikan dalam keadaan panas.

Gambar 3 (Sketsa Tempoyak Ikan Patin)

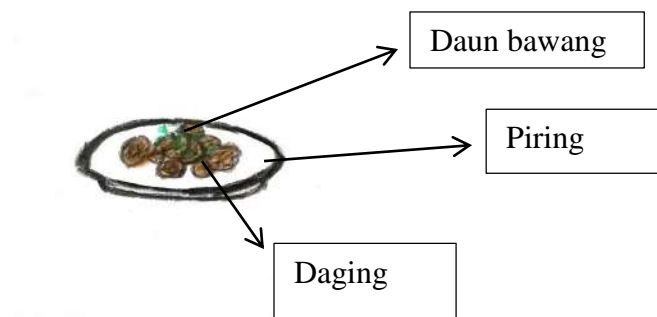


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

d). Daging Masak Hitam

Daging masak hitam adalah makanan khas Jambi yang menggunakan daging kerbau sebagai bahan utamanya namun banyak juga yang menggunakan daging sapi karena sulit ditemukannya daging kerbau. Makanan ini, dicampur rempah-rempah dan menggunakan parutan kelapa sehingga membuatnya semakin gurih. Daging masak hitam ini memiliki rasa yang gurih dan juga manis karena makanan ini diberikan kecap manis, karena adanya kecap manis menjadikan makanan ini berwarna hitam. Makanan ini sangat nikmat bila disantap selagi panas

Gambar 4 (Sketsa Daging Masak Hitam)

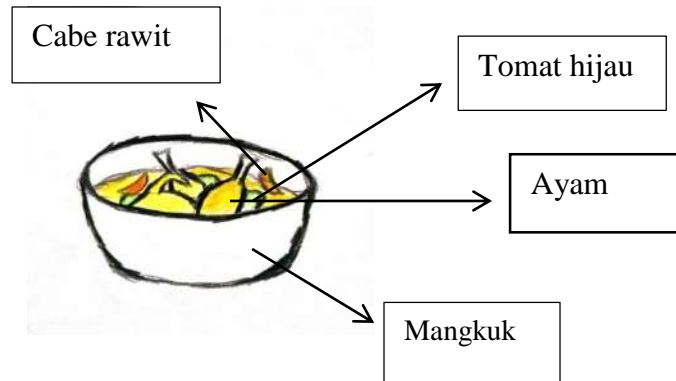


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

e). Ayam masak pindang

Hidangan ini memiliki bahan baku ayam dan bumbu bumbu sederhana, pindang ayam ini memiliki rasa yang gurih dan juga memiliki rasa yang segar karena didalamnya terdapat tomat, nanas dan belimbing wuluh. Sajian ini berwarna kuning dan paling nikmat disajikan dalam keadaan panas

Gambar 5 (Sketsa Ayam Masak Pindang)

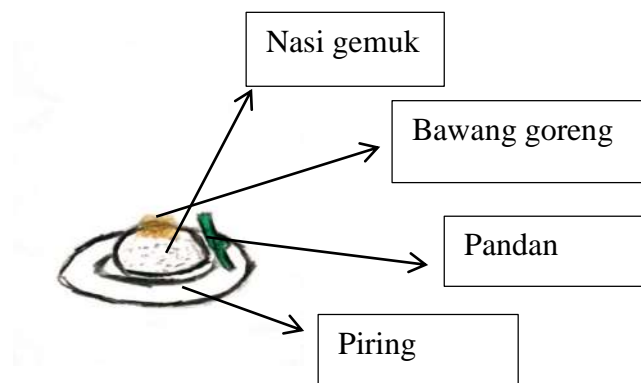


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

f). Nasi Gemuk

Nasi gemuk merupakan hidangan nasi berbumbu khas Jambi. Dari segi rasa nasi gemuk memiliki rasa yang mirip dengan nasi udak, nasi gemuk memiliki rasa gurih yang berasal dari santan dan juga harum dari daun pandan dan sereh.

Gambar 6 (Sketsa Nasi Gemuk)



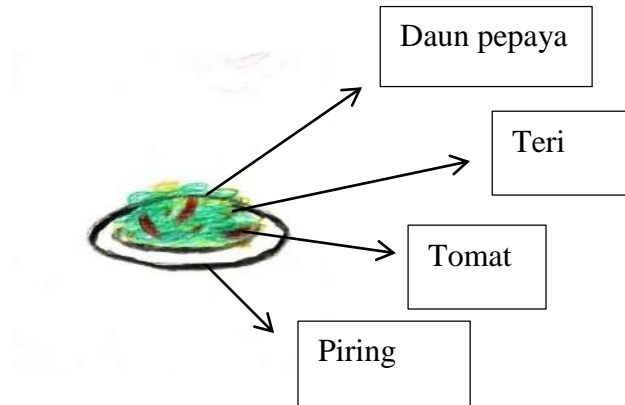
(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

g). Sayur Daun Kates

Sayur ini memiliki bahan dasar daun pepaya. Rasa pahit alami yang dikeluarkan oleh daun pepaya dapat menetralkan makanan-makanan yang

berminyak dan berlemak. Hidangan ini berwarna hijau, memiliki rasa pahit dan juga gurih. paling nikmat disajikan saat panas

Gambar 7 (Sketsa Sayur Daun Kates)

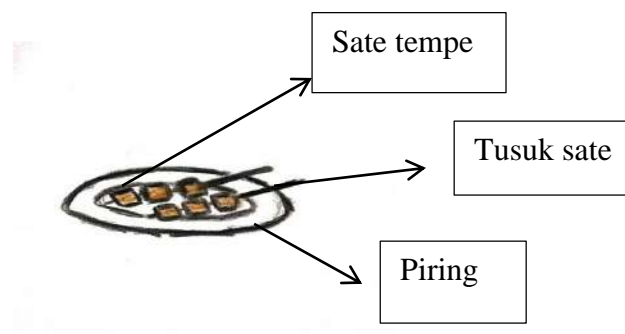


Gambar 7 (Sketsa Sayur Daun Kates)

h). Sate Tempe Rangkayo Hitam

Sate Tempe ini merupakan hidangan khas Jambi yang bahan dasarnya adalah tempe yang di rendam oleh bumbu seperti bawang putih, bawang merah, dan ketumbar, sehingga rasa dari bumbu dapat memanipulasi rasa asli tempe membuatnya memiliki rasa yang gurih, Hidangan ini memiliki warna hitam karena dicampur kecap. Hidangan ini terbaik disajikan dalam keadaan panas

Gambar 8 (Sketsa Sate Rangkayo Hitam)

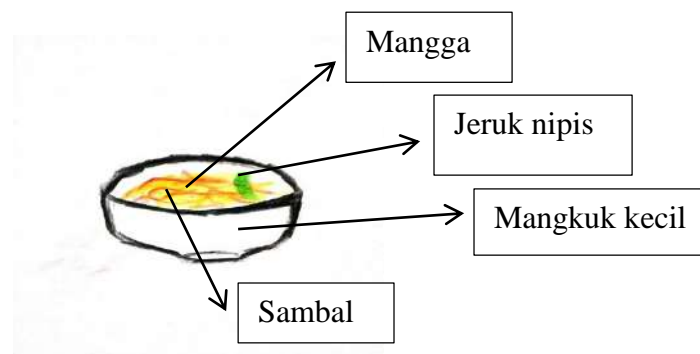


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

i). Sambal Kweni

Sambal ini menggunakan mangga kweni sebagai bahan utamanya, memiliki perbedaan dengan sambal mangga lainnya karena mangga kweni memiliki aroma harum yang khas, memiliki rasa asam, pedas dari cabai dan buah mangga dan tekstur dagingnya yang lembut dan padat. Disajikan sebagai pelengkap dalam hidangan hidangan utama

Gambar 9 (Sketsa Sambal Kweni)

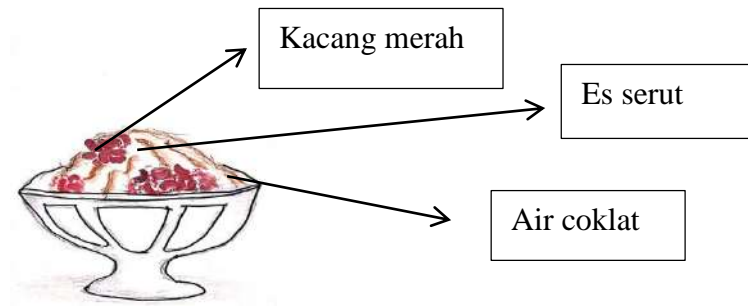


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

j). Es kacang merah

Hidangan ini memakai kacang merah sebagai bahan utama, kacang merah yang digunakan telah dimasak bersama dengan gula, susu kental manis, dan vanili bubuk. Biasa disajikan bersama es serut dan juga santan. Es kacang merah memiliki rasa manis dari gula dan juga gurih dari santan. Dapat ditambahkan berbagai bahan lain sesuai selera

Gambar 10 (Sketsa Es Kacang Merah)

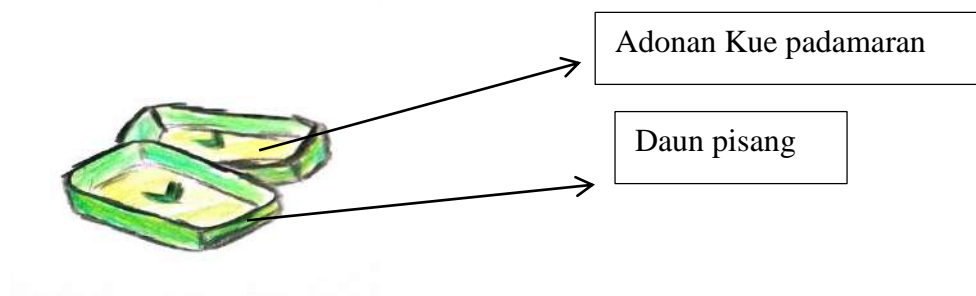


(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

1). Kue Padamaran

Kue atau jajanan tradisional yang berasal dari Jambi yang terbuat dari tepung beras, daun suji dan sebagainya, kemudian disiram saus dari gula merah, dan biasanya menggunakan daun pisang sebagai wadahnya. Memiliki rasa yang manis dari gula merah dan gurih dari santan, makanan ini berwarna hijau.

Gambar 12 (Sketsa Kue Padamaran)



(sumber : Data Olahan Penulis 2019)

D. Tinjauan Produk

1. Tema

Dalam mempresentasikan makanan, penulis memilih *Rijsttafel* sebagai cara penyajian menu yang telah dibuat. Penulis memilih *Rijsttafel* karena penulis ingin menyajikan makanan yang memiliki konsep seperti tata cara makan orang Indonesia pada umumnya.

Rijsttafel sendiri memiliki pengertian berupa konsep penyajian makanan lengkap sesuai tata cara perjamuan makanan resmi orang Eropa, biasanya diawali dengan makanan pembuka, makanan utama yang kemudian diakhiri dengan makanan penutup. Cara penyajiannya berupa nasi beserta berbagai lauk-pauk dan sayur- mayur serta hidangan pelengkap seperti sambal, acar, kerupuk dan makanan lainnya yang disajikan dalam satu meja konsep. (*Wikipedia Tahun 2018*)

2. Usulan Resep

Resep makanan merupakan hal yang penting dalam memasak yang berisikan serangkaian catatan informasi penting tentang masakan tertentu. Sementara standar resep adalah instruksi- instruksi atau tulisan yang menjelaskan cara yang lebih spesifik dalam menyiapkan dan menghidangkan masakan tertentu, dengan menggunakan alat tertentu dan dihidangkan sesuai selera.

Resep dibuat untuk menjadi standar, yang dimana merupakan bagian penting dalam menyajikan suatu makanan yang baik. resep yang menjadi standar dibuat secara akurat dan spesifik guna mencegah kesalahan yang terjadi dalam pembuatan masakan, dan juga berat dari bahan yang ditimbang dan metode pengolahan yang dibutuhkan dibuat secara konsisten untuk memproduksi produk yang layak. (*Indogastronomi.wordpress 2017*)

TABEL 1
USULAN RESEP
SIRUP KAYU MANIS

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah Asal : Jambi	Besaran Porsi : 200 ml
Jenis Makanan : Minuman	Durasi : 10Menit
Temperatur : Dingin / Hangat	Alat Penyajian : <i>Goblet</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 g 200 g 100 g 1 L	Kayu Manis Gula Pasir Gula Palem / Gula Merah Air	Dicuci Bersih Larutkan Larutkan
2	Panaskan	1 L	Air	Hingga mendidih
3	Masukkan	100 g	Kayu Manis	
4	Masukkan	200 g	Gula Pasir	Aduk Rata
5	Masukkan	100 g	Gula Palem / Gula Merah	Aduk Rata
6	Dinginkan			Masukkan ke dalam lemari es / Tambahkan es batu
7	Sajikan		Sirup kayu manis	Ke dalam gelas goblet

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 2

USULAN RESEP

MARTABAK KARI

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Daerah Asal	: Jambi	Besaran Porsi	: 100 g
Jenis Makanan	: Hidangan Pembuka	Durasi	: 15 Menit
Temperatur	: Panas	Alat Penyajian	: <i>Round Plate</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	250 g 300 g 20 ml 200 ml	Bahan kulit : Kuning Telur Tepung terigu Minyak goreng Air	
		25 g 5 ml 100 g 200 g 250 g	Isian Martabak : Kaldu bubuk Margarin Daun bawang Daging sapi Telur	Diiris Potong kecil
		100 g 100 g 100 g 100 g 100 g 150 ml 4 g 50 g 50 g 5 g 100 g 3 g 50 g 6 g 5 g	Bahan Kari : Kelapa Parut Kari bubuk Daun kari Daun bawang Cabe hijau Santan Kunyit Bawang merah Bawang putih Lengkuas Cabe merah besar Jahe Tomat merah Garam Gula	Sangrai Diiris Diiris Dibakar <i>Chopped</i> <i>Chopped</i> Memarkan Diiris Memarkan Potong <i>section</i>

TABEL 2
USULAN RESEP
MARTABAK KARI
(LANJUTAN)

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
2	Pembuatan Kulit Martabak : Masukkan	300 g 200 ml 3 butir Secukupnya	Tepung terigu Air Kuning telur Minyak goreng	Aduk hingga kalis, gunakan minyak agar adonan tidak lengket, bentuk bulat seukuran 50g
3	Pembuatan Isian Martabak : Campurkan		Isian Martabak	Aduk dan pastikan rasanya sudah pas
4	Pembuatan Kuah Kari : Blender	50 g 50 g 3 g 5 g 100 g 4 g	Bawang putih Bawang merah Jahe Lengkuas Cabe merah besar Kunyit	Hingga halus
	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang dan harum
	Masukkan		Bahan lainnya	Aduk rata, koreksi rasanya
	Sajikan			Bersama martabak

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 3

USULAN RESEP

GULAI TEMPOYAK IKAN PATIN

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Daerah Asal	: Jambi	Besaran Porsi	: 200 g
Jenis Makanan	: Hidangan Utama	Durasi	: 30 Menit
Temperatur	: Panas	Alat Penyajia	: <i>Serving Bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	1 kg 10 g 15 g 5 g 7 g 50 g 200 ml 500 ml 8 g 7 g	Bahan Utama Ikan patin Jahe Serai Daun jeruk Daun salam Tempoyak Air Minyak goreng Garam Gula	Dicuci Bersih Kupas,Memarkan Memarkan
	Persiapan	30 g 70 g 10 g 10 g 30 g 50 g	Bumbu Halus Bawang putih Bawang merah Kunyit Lengkuas Kemiri Cabe merah	Dibakar Sangrai
2	Goreng	1 kg	Ikan patin	Hingga kekuningan
3	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang dan harum
4	Masukkan	10 g 15 g 7 g 5 g	Jahe Serai Daun salam Daun jeruk	Aduk Rata
5	Tambahkan	200 ml	Air	Ke tempoyak, aduk rata

TABEL 3
USULAN RESEP
GULAI TEMPOYAK IKAN PATIN
(LANJUTAN)

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
6	Masukkan	1 kg	Ikan patin	Yang sudah digoreng tadi
7	Masukkan	8 g 7 g	Garam Gula	Aduk rata, cicipi hingga rasanya pas
8	Masak			Hingga bumbu meresap ke dalam ikan dan kuah mengental
9	Sajikan			Di mangkuk yang tersedia

(sumber : hasil olahan penulis 2019)

TABEL 4
USULAN RESEP

TEMPOYAK

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah Asal : Jambi	Besaran Porsi : 20 g
Jenis Makanan : campuran gulai	Durasi : 8 Menit
Temperatur : suhu ruangan	Alat Penyajian : -

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 g 40 g 20 g 40 g 30 g 6 g 7 g 20 ml	Durian matang Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Cabai rawit Gula pasir Garam Minyak goreng	Daging buahnya Kupas Kupas
2	Siapkan		Toples	
3	Masukkan	100 g 7 g	Daging buah durian Garam	Tutup rapat, biarkan selama 1 minggu
4	Blender	40 g 20 g 40 g 30 g	Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Cabai rawit	Hingga halus
4	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang dan harum
5	Masukkan		Durian	Yang sudah difermentasi
6	Masukkan	6 g	Gula	Aduk rata, cicipi hingga rasanya pas
7	Sajikan			Sebagai campuran dalam membuat gulai tempoyak ikan patin

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 5

USULAN RESEP

DAGING MASAK HITAM

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Asal Daerah	: Jambi	Besaran Porsi	: 200 g
Jenis Makanan	: Hidangan Utama	Durasi	: 30 Menit
Temperatur	: Panas	Alat Penyajian	: <i>Serving Bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	1 kg 50 g 50 g 5 g 5 g 100 ml 50 ml 100 ml 10 g 6 g 100 g 200 ml 100 g	Daging sapi Bawang merah Bawang putih Bunga lawang Kayu manis Kecap manis Air asam jawa Minyak goreng Garam Gula Kelapa parut Air Bawang bombay	Potong tipis Diiris Diiris Sangrai Diiris
2	Persiapan	10 g 80 g 20 g 4 g 5 g	Bumbu Halus Jahe Bawang putih Cabe kering Jintan putih Ketumbar	 Sangrai Sangrai
3	Tumis		Bumbu yang diiris	Hingga matang dan harum
4	Masukkan	5 g 5 g	Bunga lawang Kayu manis	
5	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang dan harum
6	Masukkan	2 kg 200 ml 50 ml 10 g 6 g	Daging sapi Air Air asam jawa Garam Gula	Masak hingga daging empuk dan bumbu meresap, cicipi rasanya hingga pas
7	Sajikan			Di <i>serving bowl</i> yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 6

USULAN RESEP

AYAM MASAK PINDANG

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Daerah Asal	: Jambi	Besaran Porsi	: 200 g
Jenis Makanan	: Hidangan Utama	Durasi	: 5 Menit
Temperatur	: Panas	Alat Penyajian	: <i>Serving Bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	1,5 kg 20 g 25 g 15 g 30 g 25 g 5 g 7 g 5 g 5 g 50 ml 100 g 200 ml 20 g 4 g 5 g 400 ml 100 g	Ayam Cabe rawit Cabe keriting Tomat merah Tomat hijau Daun bawang Daun salam Serai Lengkuas Jahe Air asam jawa Daun kemangi Air Gula merah Gula pasir Garam Minyak goreng Belimbing wuluh	Potong 8 pcs Diiris Potong <i>Section</i> Potong <i>Section</i> Iris tipis Memarkan Memarkan Memarkan Diiris
2	Persiapan	50 g 50 g 6 g	Bumbu Halus Bawang merah Bawang putih Kunyit	
3	Rebus	1,5 kg	Ayam	Hingga setengah matang, gunakan kaldunya sebagai kuah pindang
4	Goreng	1,5 kg	Ayam	Tiriskan
5	Tumis	5 g 10 g 5 g 10 g	Bumbu halus Lengkuas Daun salam Jahe Serai	Hingga harum dan matang
6	Masukkan	20 g 25 g 15 g 30 g	Air kaldu Cabe rawit Cabe keriting Tomat merah Tomat hijau	

TABEL 6
USULAN RESEP
AYAM MASAK PINDANG
(LANJUTAN)

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Masukkan	7 g 20 g 20 g 50 ml 100 g	Garam Gula Gula merah Air asam jawa Belimbing wuluh	Koreksi rasa
2	Masukkan	100 g 25 g	Daun kemangi Daun bawang	Aduk rata
3	Sajikan			Di tempat yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 7
USULAN RESEP

NASI GEMUK

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah Asal : Jambi	Besaran Porsi : 100 g
Jenis Makanan : Hidangan Utama	Durasi : 20 Menit
Temperatur : Panas	Alat Penyajian : <i>Serving Bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	250 g 400 ml 5 g 70 g 50 g 5 g 6 g 6 g 20 ml	Beras Santan encer Daun pandan Bawang merah Bawang putih Jahe Serai Garam Minyak goreng	Cuci bersih Diiris Diiris Diiris
2	Siapkan		Baskom	Cuci dan rendam beras selama 30 menit, saring
3	Panaskan	20 ml	Minyak goreng	
4	Tumis	70 g 50 g 5 g 6 g	Bawang merah Bawang putih Jahe Serai	Hingga harum
5	Masukkan	250 g 400 ml 5 g	Beras basmati Santan Daun pandan	Masak selama 15 menit , dimulai dari api besar, ketika air mendidih kecilkan api
6	Sajikan			Di tempat yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 8
USULAN RESEP
SAYUR DAUN KATES

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah Asal : Jambi	Besaran Porsi : 70 g
Jenis Makanan : Hidangan pelengkap	Durasi : 10 Menit
Suhu Penyajian : Panas	Alat penyajian : <i>Round plate</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	700 g 100 g 50 g 50 g 50 g 4 g 7 g 30 g 5 g 10 g 20 g 20 ml	Daun pepaya Teri Bawang putih Bawang merah Tomat merah Daun salam Lengkuas Cabe rawit merah Garam Merica bubuk Saus tiram Minyak goreng	Pilih yang muda Goreng kering Cincang halus Cincang halus Potong dadu Cincang halus Diiris tipis
2	Rebus		Daun pepaya	Hingga matang, peras airnya, iris tipis
3	Panaskan	20 ml	Minyak goreng	
4	Tumis	50 g 100 g	Bawang merah Bawang putih	Hingga matang dan harum
5	Masukkan	30 g 10 g 10 g 50 g	Cabe rawit Daun salam Lengkuas Tomat	Masak hingga tomat layu, aduk rata
6	Masukkan	700 g 5 g 20 g 10 g	Daun pepaya Garam Saus tiram Merica bubuk	Aduk rata, koreksi rasanya
7	Masukkan	100 g	Teri	Yang sudah digoreng, aduk rata
8	Sajikan			Ditempat yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 9

USULAN RESEP

SATE TEMPE RANGKAYO HITAM

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Asal daerah	: Jambi	Besaran Porsi	: 100 g
Jenis Makanan	: Hidangan Utama	Durasi	: 5 Menit
Temperatur	: Panas	Alat penyaji	: <i>Serving Bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	500 g 15 pcs 20 ml 20 ml 10 g 10 g 20 g 30 g 20 g 7 g	Tempe Tusuk sate Kecap manis Minyak goreng Jintan Ketumbar Bawang putih Bawang merah Bawang goreng Garam	Potong dadu Sangrai Sangrai Goreng
2	Panaskan		Panggang	
3	Siapkan	20 ml 10 g 10 g 20 g 7 g	Kecap manis Jintan Ketumbar Bawang putih Garam	Aduk seluruh bahan, untuk dijadikan bumbu
4	Panaskan		Minyak goreng	Tumis bumbu
5	Masukkan	500 g	Tempe	Masak kedalam bumbu, masak hingga bumbu meresap
6	Dinginkan		Tempe	
7	Tusuk		Tempe	Dengan tusuk sate
8	Panggang		Tempe	hingga kehitaman (tidak gosong), sambil diolesi bahan <i>marinate</i>
9	Sajikan			Bersama dengan taburan bawang goreng di tempat yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 10
USULAN RESEP
SAMBAL KWENI

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah asal : Jambi	Besaran Porsi : 40 g
Jenis Makanan : Hidangan pelengkap	Durasi : 5 Menit
Temperatur : Suhu ruangan	Alat Penyajian : Piring sambal

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	20 ml 20 g 5 g 200 g 10 ml	Bahan Utama Minyak goreng Gula jawa Garam Manga kweni Air jeruk nipis	Potong dadu kecil
2	Persiapan	50 g 30 g 5 g	Bumbu Halus Cabe keriting Cabe rawit Terasi	Dibakar
3	Tumis	20 ml	Bumbu halus	Hingga harum dan matang
4	Siapkan		Mangkuk	Yang berisi mangga kweni yang telah dipotong
5	Campurkan		Bumbu yang telah dimasak	Dan mangga didalam mangkuk, aduk rata
6	Tambahkan	10 ml		Perasan jeruk nipis
7	Sajikan			Ditempat yang tersedia

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 11
USULAN RESEP
ES KACANG MERAH

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah asal : Jambi	Besaran Porsi : 100 g
Jenis Makanan : Hidangan Penutup	Durasi : 15 Menit
Temperatur : Dingin	Alat Penyajian : <i>Dessert bowl</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	400 g 1 L 4 g 5 g 100 g 300 ml 16 g 100 g 60 ml 100 ml	Kacang merah Air Garam Vanili bubuk Gula pasir Santan kental Tepung maizena Es batu Air coklat Susu kental manis	
2	Siapkan	400 g	Kacang merah	Rendam dengan air matang, diamkan selama 1 malam
3	Rebus	400 g	Kacang merah	Hingga empuk
4	Masukkan	5 g 80 g 4 g	Vanili bubuk Gula Garam	Tunggu hingga kuahnya mengental
5	Sajikan			Ke dalam mangkuk
6	Tambahkan	100 g 60 ml 100 ml	Es serut Air coklat Susu kental manis	Nikmati selagi dingin

(sumber : Data olahan penulis 2019)

TABEL 12
USULAN RESEP

KUE PADAMARAN

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Daerah Asal : Jambi	Besaran Porsi : 60 g
Jenis Makanan : <i>Closing Snack</i>	Durasi : 20 Menit
Temperatur : Suhu ruangan	Alat Penyajian : <i>round plate</i>

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	150 g 450 ml 75 ml 75 g 50 ml 1 sdt 4 g 2 lembar	Tepung beras Santan encer Santan kental Gula merah Air daun suji Pasta pandan Garam Daun pisang	Dicuci Bersih Dicairkan Bentuk seperti kotak
2	Masak	450 ml 150 g	Santan encer Tepung beras	
3	Masukkan	1 sdt 50 ml 4 g	Pasta pandan Air daun suji Garam	Masak hingga mendidih, angkat dan dinginkan
4	Bentuk	2 lembar	Daun pisang	Menyerupai mangkuk
5	Masukkan	2 sdm	Adonan kue	Kedalam mangkuk daun pisang
6	Taburkan	75 g	Gula merah	Diatas adonan, lakukan pengulangan hingga penuh
7	kukus		Kue padamaran	Kedalam <i>steamer</i> , kukus 5 menit
8	Tambahkan	1 sdm	Santan kental	Kukus lagi selama 5 menit
9	Sajikan			Di tempat yang disediakan

(sumber : Data olahan penulis 2019)

3. *Recipe dan Dish Costing*

Recipe costing sangat penting didalam mengoperasikan restoran. Jika tidak melakukannya dengan benar, besar kesempatan restoran mengalami kerugian, *recipe costing* menjadi sangat penting dikarenakan , *recipe costing* membantu untuk mengetahui berapa banyak biaya yang dikeluarkan dalam menyiapkan hidangan. Sedangkan *dish costing* adalah, total biaya yang digunakan untuk satu sajian masakan saja atau satu porsi. Dalam menentukan suatu harga ,(*Selling Price*) perlu adanya suatu standarisasi dengan memperhatikan 29 faktor- faktor penting,

$$\text{Food Sales} = 100 \% (\text{sales}) : \text{Presentase Food Cost} \times \text{Food Cost}$$

Berdasarkanv teoriv diatas, sebelum kita mengetahui *dish costing* kita harus mengetahui dahulu *recipe costing* nya. Berikut adalah daftar-daftarnya

RECIPE COSTING
AMOUNT OF PORTION

Tabel 13
SIRUP KAYU MANIS

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Kayu manis	100 g	Pack	IDR. 12.500	IDR. 12.500
2	Gula pasir	200 g	Kg	IDR. 13.000	IDR. 2600
3	Gula merah	100 g	Kg	IDR. 24.000	IDR. 2400
4	Air mineral	1 L	L	IDR. 1000	IDR. 1000
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 18.500
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 3700
<i>FOOD COSTING (%)</i>					30%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 12.333

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 14
MARTABAK KARI

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Telur	500 g	kilo	IDR. 22.000	IDR11.000
2	Tepung terigu	300 g	kilo	IDR. 11.500	IDR. 3.450
3	Minyak goreng	250 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 2.925
4	Kaldu bubuk	1	Bks	IDR. 500	IDR. 500
5	Margarin	100 g	Bks	IDR. 7250	IDR. 3.625
6	Daun bawang	200 g	kilo	IDR. 14.900	IDR. 2.980
7	Daging sapi	200 g	kilo	IDR. 75.000	IDR. 15.000
8	Kelapa parut	100 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 2.000
9	Kari bubuk	100 g	kilo	IDR110.000	IDR. 22.000
10	Daun kari	100 g	kilo	IDR. 75.000	IDR. 7.500
11	Cabe hijau	100 g	kilo	IDR. 33.000	IDR. 3.300
12	Santan	150 g	L	IDR. 35.500	IDR. 5.325
13	Kunyit	4 g	kilo	IDR. 24.000	IDR. 96
14	Bawang putih	50 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 2.120
15	Bawang merah	50 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 1.245
16	Lengkuas	5 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 55
17	Cabe merah besar	100 g	kilo	IDR. 25.000	IDR. 2.500

Lanjutan <i>Recipe Costing</i> Martabak Kari					
18	Jahe	10 g	kilo	IDR. 22.000	IDR. 220
19	Tomat merah	50 g	kilo	IDR. 11000	IDR. 550
20	Garam	6 g	kilo	IDR. 30000	IDR. 180
21	Gula	5 g	kilo	IDR. 13000	IDR. 65
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 86.636
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 17.327
<i>FOOD COSTING (%)</i>					40%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 43.317

(sumber : Data olahan penulis, 2019)

Tabel 15

GULAI TEMPOYAK IKAN PATIN

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ikan patin	1 kg	kilo	IDR. 38.000	IDR. 38.000
2	Jahe	10 g	kilo	IDR. 28.000	IDR. 280
4	Serai	50 g	kilo	IDR. 23.000	IDR. 1.150
5	Daun jeruk	15 g	kilo	IDR. 28.000	IDR. 140
6	Daun salam	5 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 100
7	Tempoyak	200 g	kilo	IDR. 24.944	IDR. 2.133
8	Air mineral	1 L	L	IDR. 1.000	IDR. 1.000
9	Minyak goreng	500 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 5.850
10	Garam	8 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 240
11	Gula	7 g	kilo	IDR. 13.000	IDR. 91
12	Bawang putih	30 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 1.272
13	Bawang merah	70 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 1.743
14	Kunyit	10 g	kilo	IDR. 24.000	IDR. 240
15	Lengkuas	10 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 110
16	Kemiri	30 g	kilo	IDR. 40.000	IDR. 1.200
17	Cabe merah	50 g	kilo	IDR. 25.000	IDR. 1.250
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 54.799
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 10.959
<i>FOOD COSTING (%)</i>					35%

Lanjutan <i>Recipe Costing</i> Gulai Tempoyak Ikan Patin	
<i>SELLING PRICE</i>	IDR. 31.311

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 16
TEMPOYAK

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Durian Matang	100 g	kilo	IDR. 58.000	IDR. 5.800
2	Bawang merah	40 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 996
3	Bawang putih	20 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 848
4	Cabe merah besar	40 g	kilo	IDR. 25.000	IDR. 1.000
5	Cabe rawit	30 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 1.500
6	Gula pasir	6 g	kilo	IDR 13.000	IDR. 78
7	Garam	7 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 210
8	Minyak goreng	20 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 234
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 10.666
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 2.133

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 17
DAGING MASAK HITAM

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Daging kerbau	1 kg	kilo	IDR. 75.000	IDR. 75.000
2	Bawang merah	100 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 2.490
3	Bawang putih	130 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 5.512
4	Bunga lawang	5 g	kilo	IDR. 90.000	IDR. 450
5	Kayu manis	5 g	kilo	IDR. 57.000	IDR. 285
6	Kecap manis	100 ml	Btl	IDR. 7.450	IDR. 5.518
7	Air asam jawa	50 g	Kg	IDR. 20.000	IDR. 1.000
8	Minyak goreng	100 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 1.170
9	Garam	10 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 300
10	Gula	6 g	kilo	IDR. 13.000	IDR. 78
11	Bawang 32ombay	150 g	kilo	IDR. 25.000	IDR. 3.750
12	Jahe	10 g	kilo	IDR. 22.000	IDR. 220
13	Cabe kering	20 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 1.000
15	Jintan putih	4 g	kilo	IDR. 60.200	IDR. 240

Lanjutan <i>Recipe Costing</i> Daging Masak Hitam					
16	Ketumbar	5 g	Kg	IDR. 75.000	IDR. 375
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 97.388
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 19.477
<i>FOOD COSTING (%)</i>					38%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 51.255

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 18

AYAM MASAK PINDANG

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ayam	1 ekor	Ekor	IDR. 38.000	IDR. 38.000
2	Cabe rawit	20 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 1.000
3	Cabe keriting	25 g	kilo	IDR. 60.000	IDR. 1.500
4	Tomat merah	15 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 165
5	Tomat hijau	30 g	kilo	IDR. 15.000	IDR. 450
6	Daun bawang	25 g	kilo	IDR. 14.900	IDR. 372
7	Daun salam	10 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 200
8	Serai	7 g	kilo	IDR. 23.000	IDR. 230
9	Lengkuas	5 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 55
10	Jahe	5 g	kilo	IDR. 22.000	IDR. 110
11	Air asam jawa	50 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 1.000
12	Daun kemangi	100 g	kilo	IDR. 18.000	IDR. 1.800
13	Air	200 ml	L	IDR. 1.000	IDR. 200
14	Gula merah	20 g	kilo	IDR. 24.000	IDR. 480
15	Gula pasir	4 g	kilo	IDR. 13.000	IDR. 52
16	Garam	5 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 150
17	Minyak goreng	400 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 4.680
18	Bawang merah	100 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 2.490
19	Bawang putih	50 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 2.120
20	Kunyit	6 g	kilo	IDR. 24.000	IDR. 144
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 55.198
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 11.039
<i>FOOD COSTING (%)</i>					30%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 36.796

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 19
NASI GEMUK

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Beras basmati	250 g	kilo	IDR. 35.000	IDR. 8.750
2	Santan	400 ml	L	IDR. 35.500	IDR. 14.200
4	Daun pandan	5 g	kilo	IDR. 15.000	IDR. 75
5	Bawang merah	70 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 1.743
6	Bawang putih	50 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 2.120
7	Jahe	5 g	kilo	IDR. 22.000	IDR. 110
8	Serai	6 g	kilo	IDR. 23.000	IDR. 138
9	Garam	6 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 180
10	Minyak goreng	20 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 234
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 27.550
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 5.510
<i>FOOD COSTING (%)</i>					35%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 15.742

(sumber : data olahan penulis 2019)

Tabel 20
SAYUR DAUN KATES

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Daun pepaya	700 g	kilo	IDR. 5.000	IDR. 3.500
2	Teri	100 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 5.000
3	Bawang putih	100 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 4.240
4	Bawang merah	50 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 1.245
5	Tomat merah	50 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 550
6	Daun salam	4 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 80
7	Lengkuas	7 g	kilo	IDR. 11.000	IDR. 77
8	Cabe rawit merah	30 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 1.500
9	Garam	5 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 150
10	Merica bubuk	10 g	Kg	IDR. 65.000	IDR. 650
11	Saus tiram	20 g	Btl	IDR. 45.000	IDR. 900
12	Minyak goreng	20 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 234
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 18.126
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 3.625
<i>FOOD COSTING (%)</i>					38%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 9.539

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 21
SATE TEMPE RANGKAYO HITAM

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Tempe	500 g	kilo	IDR. 15.000	IDR. 7.500
2	Tusuk sate	15 pcs	Bks	IDR. 5.000	IDR. 5.000
3	Kecap manis	20 ml	Btl	IDR. 7.450	IDR. 7.450
4	Minyak goreng	20 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 234
5	Jintan	10 g	kilo	IDR. 66.700	IDR. 667
6	Ketumbar	10 g	kilo	IDR. 75.000	IDR. 750
7	Bawang putih	20 g	kilo	IDR. 42.400	IDR. 848
8	Bawang merah	30 g	kilo	IDR. 24.900	IDR. 747
9	Bawang goreng	20 g	kilo	IDR. 80.000	IDR. 1.600
10	Garam	7 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 210
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 25.006
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 5.001
<i>FOOD COSTING (%)</i>					40%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 12.502

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 22
SAMBEL KWENI

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Minyak goreng	20 ml	L	IDR. 11.700	IDR. 234
2	Gula jawa	20 g	kilo	IDR. 24.000	IDR. 720
3	Garam	5 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 150
4	Manga kweni	200 g	kilo	IDR. 13.000	IDR. 2.600
5	Air jeruk nipis	10 ml	kilo	IDR. 15.000	IDR. 150
6	Cabe keriting	50 g	kilo	IDR. 60.000	IDR. 3.000
7	Cabe rawit	30 g	kilo	IDR. 50.000	IDR. 1.500
8	Terasi	5 g	kilo	IDR. 40.000	IDR. 200
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 8.544
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 1.708
<i>FOOD COSTING (%)</i>					30%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 5.693

(sumber : data olahan penulis, 2019)

Tabel 23
ES KACANG MERAH

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Kacang merah	400 g	kilo	IDR. 45.000	IDR. 18.000
2	Air	1 L	L	IDR. 1.000	IDR. 1.000
3	Garam	4 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 120
4	Vanili bubuk	5 g	kilo	IDR. 42.500	IDR. 212
5	Gula pasir	100 g	kilo	IDR. 13.000	IDR. 1.300
6	Santan kental	300 ml	L	IDR. 35.500	IDR. 10.650
7	Tepung maizena	16 g	kilo	IDR. 14.450	IDR. 231
8	Es batu	100 g	kilo	IDR. 2.000	IDR. 200
9	Air cokelat	60 ml	kilo	IDR. 52.000	IDR. 3.120
10	Susu kental manis	100 ml	Kaleng	IDR. 10.000	IDR. 1.000
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 35.833
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 7.166
<i>FOOD COSTING (%)</i>					35%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 20.474

(sumber : data olahan penulis , 2019)

Tabel 24
KUE PADAMARAN

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Tepung beras	150 g	kilo	IDR. 7.500	IDR. 1.125
2	Santan encer	450 ml	L	IDR. 35.500	IDR. 15.975
4	Gula merah	75 g	kilo	IDR. 20.000	IDR. 1.500
5	Air daun suji	50 ml	kilo	IDR. 75.000	IDR. 3.750
6	Pasta pandan	1 sdt	Btl	IDR. 8.000	IDR. 400
7	Garam	4 g	kilo	IDR. 30.000	IDR. 120
8	Daun pisang	100 g	kilo	IDR. 9.000	IDR. 900
<i>RECIPE COSTING</i>					IDR. 23.770
<i>DISH COSTING</i>					IDR. 4.754
<i>FOOD COSTING (%)</i>					35%
<i>SELLING PRICE</i>					IDR. 13.582

(sumber : data olahan penulis, 2019)

4. Daftar Nilai Nutrisi

Nilai nutrisi merupakan, kandungan zat yang terdapat dalam makanan sehat yang memiliki fungsi, untuk mendorong perkembangan organ tubuh secara stabil dan optimal. Nutrisi sendiri biasanya, disebut juga dengan istilah gizi. Cara memperoleh nutrisi yaitu dengan cara proses pemecahan sari – sari makanan oleh sistem pencernaan. Macam- macam contoh nutrisi, diantaranya adalah protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin.

Berikut penulis melampirkan nilai nilai gizi dalam sebuah susunan menu *Rijsttafel* sajian kuliner provinsi Jambi :

Table 25
Nutrition Value
SIRUP KAYU MANIS

JUMLAH	NAMA	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
100 g	Kayu manis	200	100	-	-	-
200 g	Gula pasir	750	200	-	-	200
100 g	Gula merah	400	99,8	0,1	0,3	95
1 L	Air mineral	-	-	-	-	-
TOTAL		1.350	399,8	0,1	0,3	295
TOTAL/PORSI		270	79,96	0,02	0,06	59

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 26
Nutrition Value
MARTABAK KARI

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
500 g	Telur	715	3,9	49,7	62,9	3,9
300 g	Tepung terigu	1092	228,9	2,9	31	0,8
250 ml	Minyak goreng	2033	-	229,9	-	-
100 g	Margarin	719	0,9	80,5	0,9	-
200 g	Daun bawang	64	14,7	0,4	3,7	4,7
200 g	Daging sapi	518	-	32,7	52,1	-
100 g	Kelapa parut	354	15,2	33,4	3,4	6,2
100 g	Kari bubuk	325	58,2	13,8	12,7	2,8
100 g	Daun kari	-	1,4	0,2	0,1	-
100 g	Cabe hijau	65	10,7	0,6	2,6	4,5
150 g	Santan	345	8,3	35,8	3,4	5
4 g	Kunyit	14	2,6	0,4	0,3	0,1
50 g	Bawang putih	75	16,5	0,3	3,2	0,5
50 g	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,3	-
5 g	Lengkuas	3	0,6	0,1	0,1	-
100 g	Cabe merah besar	57	10	-	3	-
10 g	Jahe	35	7,1	0,6	0,9	0,3
50 g	Tomat merah	9	2	0,1	0,4	1,3
6 g	Garam	-	-	-	-	-
5 g	Gula	19	5	-	-	5
TOTAL		6.478	394,4	481,5	182	35,1
TOTAL/PORSI		1.295,6	78,88	96	36,4	7,02

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 27
Nutrition Value

GULAI TEMPOYAK IKAN PATIN

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
1 kg	Ikan patin	1.265	-	20	650	-
10 g	Jahe	35	7,1	0,6	0,9	0,3
50 g	Serai	50	12,7	0,3	0,9	-
5 g	Daun jeruk	1	0,2	-	-	-
5 g	Daun salam	16	3,8	0,4	0,4	-
200 g	Tempoyak	195	36	5	4	36
1 L	Air mineral	-	-	-	-	-
500 ml	Minyak goreng	2033	-	229,9	-	-
8 g	Garam	-	-	-	-	-
7 g	Gula	19	5	-	-	5
30 g	Bawang putih	75	16,5	0,3	3,2	0,5
70 g	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,3	-
10 g	Kunyit	75	16,5	0,3	3,2	0,5
10 g	Lengkuas	3	0,6	0,1	0,1	-
30 g	Kemiri	180	-	30	-	-
50 g	Cabe merah	57	10	-	3	-
TOTAL		4.040	116,8	290	667	42,3
TOTAL/PORSI		808	23,36	58	133,4	8,46

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 28
Nutrition Value
TEMPOYAK

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
100 g	Durian Matang	147	27,1	5,3	1,5	-
40 g	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,3	-
20 g	Bawang putih	75	16,5	0,3	3,2	0,5
40 g	Cabe merah besar	57	10	-	3	-
30 g	Cabe rawit	95	17	5,2	3,6	3,1
6 g	Gula pasir	19	5	-	-	5
7 g	Garam	-	-	-	-	-
20 ml	Minyak goreng	163	-	18,4	-	-
TOTAL		592	84	29,3	12,6	8,6
TOTAL/PORSI		118,4	16,8	5,86	2,52	1,72

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 29
Nutrition Value
DAGING MASAK HITAM

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
1 kg	Daging kerbau	1858	-	62,3	303,4	-
100 g	Bawang merah	72	16,8	0,1	2,5	-
130 g	Bawang putih	194	43	0,7	8,3	1,3
5 g	Bunga lawang	17	2,5	0,8	0,9	-
5 g	Kayu manis	12	17	5,2	3,6	3,1
100 ml	Kecap manis	19	4	0,1	0,2	0,1
50 g	Air asam jawa	120	31,3	0,3	1,4	28,7
100 ml	Minyak goreng	813	-	92	-	-

Lanjutan <i>Nutrition Value</i> Daging Masak Hitam						
10 g	Garam	-	-	-	-	-
6 g	Gula	23	6	-	-	6
150 g	Bawang bombay	60	14	0,2	1,7	6,4
10 g	Jahe	35	7,1	0,6	0,9	0,3
20 g	Cabe kering	52	4	-	4	-
4 g	Jintan putih	15	1,8	0,9	0,7	0,1
5 g	Ketumbar	1	0,2	-	0,1	-
TOTAL		3.291	147,7	163,2	327,7	46
TOTAL/PORSI		658,2	29,54	32,64	65,54	9,2

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 30

Nutrition Value

AYAM MASAK PINDANG

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
1 ekor	Ayam	4530	-	90,9	869,4	-
20 g	Cabe rawit	64	11,3	3,5	2,4	2,1
25 g	Cabe keriting	14	2,5	-	0,8	-
15 g	Tomat merah	3	0,6	-	0,1	0,4
30 g	Tomat hijau	7	1,5	0,1	0,4	1,2
25 g	Daun bawang	8	1,8	0,1	0,5	0,6
10 g	Daun salam	131	7,5	0,8	0,8	-
7 g	Serai	7	1,8	-	0,1	-
5 g	Lengkuas	3	0,6	0,1	0,1	0,1
5 g	Jahe	17	3,5	0,3	0,5	0,2
50 g	Air asam jawa	120	31,3	0,3	1,4	28,7
100 g	Daun kemangi	23	2,7	0,6	3,2	0,3
200 ml	Air	-	-	-	-	-
20 g	Gula merah	80	20	-	0,1	19

Lanjutan <i>Nutrition Value</i> Ayam Masak Pindang						
4 g	Gula pasir	15	4	-	-	4
5 g	Garam	-	-	-	-	-
400 ml	Minyak goreng	3252	-	367,9	-	-
100 g	Bawang merah	72	16,8	0,1	2,5	-
50 g	Bawang putih	75	16,5	0,3	3,2	0,5
6 g	Kunyit	21	3,9	0,6	0,5	0,2
TOTAL		8598	126,3	465,6	880	57,3
TOTAL/PORSI		1719,6	25,26	93,12	176	11,46

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 31
Nutrition Value
NASI GEMUK

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	<i>Protein</i> <i>(g)</i>	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
250 g	Beras basmati	913	199,9	1,7	17,8	0,3
400 ml	Santan	933	22,5	96,7	9,3	13,6
5 g	Daun pandan	15	-	-	-	-
70 g	Bawang merah	50	11,8	0,1	1,8	-
50 g	Bawang putih	75	16,5	0,3	3,2	0,5
5 g	Jahe	17	3,5	0,3	0,5	0,2
6 g	Serai	6	1,5	-	0,1	-
6 g	Garam	-	-	-	-	-
20 ml	Minyak goreng	163	-	18,4	-	-
TOTAL		2172	255,7	117,5	32,7	14,6
TOTAL/PORSI		434,4	51,14	23,5	6,54	2,92

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 32
Nutrition Value
SAYUR DAUN KATES

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
700 g	Daun pepaya	553	-	-	-	-
100 g	Teri	120	-	4	17	-
100 g	Bawang putih	149	33,1	0,5	6,4	1
50 g	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,3	-
50 g	Tomat merah	9	2	0,1	0,4	1,3
4 g	Daun salam	13	3	0,3	0,3	-
7 g	Lengkuas	4	0,8	0,1	0,1	0,1
30 g	Cabe rawit merah	95	17	5,2	3,6	3,1
5 g	Garam	-	-	-	-	-
10 g	Merica bubuk	26	6,5	0,3	1,1	0,1
20 g	Saus tiram	40	10	-	-	-
20 ml	Minyak goreng	163	-	18,4	-	-
TOTAL		1208	80,8	29	30,2	5,6
TOTAL/PORSI		241,6	16,16	5,8	6,04	1,12

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 33
Nutrition Value
SATE TEMPE RANGKAYO HITAM

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
500 g	Tempe	1955	144	92,5	175	-
15 pcs	Tusuk sate	-	-	-	-	-
20 ml	Kecap manis	11	1,6	-	1,4	0,4
20 ml	Minyak goreng	163	-	18,4	-	-

Lanjutan <i>Nutrition Value</i> Sate Rangkayo Hitam						
10 g	Jintan	38	4,4	2,2	1,8	0,2
10 g	Ketumbar	2	0,4	0,1	0,2	0,1
20 g	Bawang putih	30	6,6	0,1	1,3	0,2
30 g	Bawang merah	22	5	-	0,8	-
20 g	Bawang goreng	62	6	4,2	1,3	1,8
7 g	Garam	-	-	-	-	-
TOTAL		2283	168	117,5	181,8	2,7
TOTAL/PORSI		456,6	33,6	23,5	36,36	0,54

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 34
Nutrition Value
SAMBAL KWENI

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
20 ml	Minyak goreng	163	-	18,4	-	-
20 g	Gula jawa	80	20	-	0,1	19
5 g	Garam	-	-	-	-	-
200 g	Manga kwenti	120	30	0,8	1,6	27,3
10 ml	Air jeruk nipis	-	0,1	-	-	-
50 g	Cabe keriting	29	5	-	1,5	-
30 g	Cabe rawit	95	17	5,2	3,6	3,1
5 g	Terasi	3	-	-	0,7	-
TOTAL		490	72,1	24,4	7,5	49,4
TOTAL/PORSI		98	14,42	4,88	1,5	9,88

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

Tabel 35
Nutrition Value
ES KACANG MERAH

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
400 g	Kacang merah	1348	245,2	4,2	90,1	8,4
1 L	Air	-	-	-	-	-
4 g	Garam	-	-	-	-	-
5 g	Vanili bubuk	23	3,6	1	0,1	2,7
100 g	Gula pasir	375	100	-	-	100
300 ml	Santan kental	700	16,9	72,6	7	10,2
16 g	Tepung maizena	58	12,3	0,6	1,1	0,1
100 g	Es batu	-	-	-	-	-
60 ml	Air cokelat	133	32,9	7,9	10,9	1,1
100 ml	Susu kental manis	406	71	10,1	10,1	71
TOTAL		3043	481,9	96,4	119,3	193,5
TOTAL/PORSI		608,6	96,38	19,28	23,86	38,7

Sumber : myfitnesspal.com, 20119

Tabel 36
Nutrition Value
KUE PADAMARAN

JUMLAH	NAMA	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbs</i> <i>(g)</i>	<i>Fat</i> <i>(g)</i>	Protein (g)	<i>Sugar</i> <i>(g)</i>
150 g	Tepung beras	549	120,2	2,1	8,9	0,2
450 ml	Santan encer	1050	25,3	108,8	10,5	15,3
75 g	Gula merah	300	74,8	0,1	0,2	71,3
50 ml	Air daun suji	76	16	-	6	-
1 sdt	Pasta pandan	5	-	-	-	-
4 g	Garam	-	-	-	-	-

Lanjutan <i>Nutrition Value</i> Kue Padamaran						
100 g	Daun pisang	-	-	-	-	-
TOTAL		1980	236,3	129,9	25,6	86,8
TOTAL/PORSI		396	47,26	25,98	5,12	17,36

Sumber : myfitnesspal.com, 2019