

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pariwisata di masakini berkembang dengan sangat pesat. Pariwisata di Indonesia juga dapat dikatakan mampu bersanding dengan negara-negara lain pada sektor pariwisata. Secara garis besar pariwisata adalah salah satu dari bagian budaya masyarakat, berkaitan dengan waktu luang yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Yoeti dalam bukunya yang berjudul **Pembangunan Wisata di Indonesia (2014)**, kata “ Pariwisata “ adalah perjalanan dari satu tempat ke tempat lain yang bersifat sementara, dilakukan oleh perorangan atau kelompok, sebagai usaha mencari kebahagiaan dan keseimbangan dengan lingkungan hidup dalam dimensi social, budaya, alam, dan ilmu.

Pada masakini banyak negara yang bergantung banyak dari industry pariwisata ini sebagai sumber pajak dan pendapatan untuk perusahaan yang menjual jasa kepada wisatawan. Menurut Menteri PUPR Basuki Hadimuljono mengatakan “ Sektor pariwisata adalah sektor unggulan yang harus didukung oleh ketersediaan infrastruktur. “ (dikutip dari : Liputan6.com 11/9/2019). Sedangkan yang terjadi di kota Pontianak menurut kepala dari Badan Pusat Statistik (BPS) provinsi Kalimantan barat “ Tourist asing yang datang ke Pontianak pada Januari 2019 hanya mencapai 4.695 pengunjung, angka tersebut turun 46,57% jika dibandingkan dengan Tourist yang datang ke Pontianak pada bulan Desember 2018 mencapai 8.625 pengunjung. “ (Tribunnews.com, 2019) Pontianak sendiri merupakan Ibu Kota Provinis Kalimantan Barat, Indonesia. Kota ini dikenal

sebagai “ Kota Khatulistiwa “ dikarenakan letak kota Pontianak ini di lalui oleh garis khatulistiwa, di utara kota Pontianak sendiri tepatnya di Siantan, terdapat Tugu Khatulistiwa. Tak hanya itu kota Pontianak juga lalui oleh 2 sungai yaitu Sungai Kapuas dan sungai Landak. Kedua sungai itu diabadikan menjadi lambang kota Pontianak yang memiliki luas wilayah 107,82 Km² . (1992, *Profil Propinsi Republik Indonesia*, Jakarta : Yayasan Bhakti Wawasan Nusantara).

Jika dilihat dari lokasi nya Pontianak berada di kawasan yang cukup strategis dengan di kelilingi oleh 2 sungai yaitu Sungai Kapuas dan Sungai Landak, membuat Pontianak memiliki potensi yang cukup besar di bidang perikanan air tawar, tak hanya itu Pontianak juga memiliki potensi di bidang pertanian, mengingat Pontianak memiliki lahan gambut mencapai 51,86% dari luas kota Pontianak di bidang perikanan terdapat ikan Lele, Patin, Nila dan Emas, sedangkan pada bidang Pertanian terdapat padi, jagung, ubi kayu, ubi jalar, dan keladi. dan Pontianak juga memiliki papaya, durian, nanas, dan pisang dengan presentase terbesar yang di hasilkan di Pontianak. (Dinas Pertanian, Perikanan, dan Kehutanan, 2016) kota Pontianak juga di kenal sebagai salah satu pusat distribusi durian di Kalimantan Barat.

Kota Pontianak sendiri didirikan oleh Syarif Abdurrahman Alkadrie pada hari Rabu, 23 Oktober 1771 (14 Rajab 1185 H) yang ditandai dengan membuka hutan di persimpangan Sungai Landak, Sungai Kapuas Besar dan Sungai Kapuas Kecil untuk mendirikan Balai dan rumah sebagai tempat tinggal. Jika mengingat dengan lokasi nya berada, Kota Pontianak ini memiliki suhu yang cukup panas, sehingga mempengaruhi kuliner yang berada di Kota Pontianak. Selain suhu nya Suku – Suku yang berada di Pontianak juga mempengaruhi kuliner yang berada di

sana, di Pontianak terdapat 31,24% Keturunan Tionghoa, 26,02% Melayu, 13,12% suku Bugis, 11,67% Suku Jawa, 6,35% Madura, dan 8,57% suku lain. (Pontianakkota.go, 2009).

Pada awal kedatangan orang – orang Tionghoa pada abad ke – 18 di Kalimantan Barat dikarenakan paksaan pekerjaan menjadi buruh tambang dan perkebunan. Karena suku Tionghoa yang datang ke Kalimantan Barat berasal dari kalangan ekonomi rendah, maka suku Tionghoa membentuk pusat perdagangan di kota yang terletak di tepian sungai Kapuas yang menjadi permulaan mulai nya pengaruh suku Tionghoa terhadap kuliner yang berada di Pontianak, seperti Chai Kwe, Hekeng, Huju, Kaloci, Kwe Cap, Tun Koi, Yam Mi, dan masih banyak lagi makanan yang di pengaruhi oleh suku Tionghoa yang pada saat ini menjadi makanan khas kota Pontianak itu sendiri (Kompasiana.com, 2014).

Salah satu kuliner yang terkenal di kalangan masyarakat kota Pontianak adalah Hekeng, Hekeng merupakan cemilan yang mudah kita temui di Pontianak merupakan olahan berbahan dasar udang yang di campur bersama bumbu dan di lapiasi oleh kulit tahu, memiliki cita rasa asin gurih dan sangat cocok menjadi teman makan saat berkegiatan sehari hari.

Selain Hekeng terdapat pula Es Lidah Buaya yang sangat mudah di temukan di Pontianak karena suhu kota ini yang cukup panas membuat minuman ini sangat di gemari oleh masyarakat Pontianak sebagai hidangan untuk kembali menyegarkan tubuh setelah melakukan aktifitas, sangat cocok untuk di minum ketika siang hari.

Kota Pontianak ini memiliki beragam kuliner yang menarik, namun masih kurang di kenal oleh banyak orang di luar Kota Pontianak, berdasarkan pada data

yang di berikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Kalimantan Barat yang mengalami penurunan, Hal ini lah yang menjadi alasan penulis untuk mengangkat topik ini sebagai Tugas Akhir dalam Judul “ Sajian Kuliner Khas Kota Pontianak , Kalimantan Barat “ dalam bentuk presentasi makanan.

B. Tujuan Presentasi Makanan

Adapun tujuan dari presentasi produk ini terbagi menjadi 2, yaitu :

1. Tujuan Formal

Penelitian ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mengikuti ujian akhir sidang program studi Manajemen Tata Boga, Jurusan Perhotelan, Diploma III di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Tujuan Operasional

- a) Menambahkan pengetahuan dan mengenalkan kepada masyarakat Indonesia, bahwa Pontianak memiliki potensi keragaman kuliner yang dapat meningkatkan kunjungan wisata.
- b) Menjadikan makanan Pontianak agar memiliki nilai ekonomis yang bisa dilihat oleh para pengusaha atau pembisnis café atau restoran terutama di Pontianak itu sendiri.

C. Usulan Produk

Produk yang penulis akan presentasikan mengangkat tema Sajian Kuliner Khas Kota Pontianak. Tema ini akan dipresentasikan dengan *Rijsttafel Menu*. Adapun rijsttafel menu yang akan penulis presentasikan pada saat sidang di Dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung adalah sebagai berikut

Hekeng

(Adonan Udang yang dibungkus dengan Kulit Tahu)

Gangan Asam

(Sup Ikan Gabus yang gurih dan sedikit asam)

Satai Keppah

(Satai Kerang Keppah)

Punai Goreng

(Burung Punai Goreng)

Yam Pakis

(Tumis Daun Pakis)

Pacri Nanas

(Nanas yang di masak dengan bumbu merah)

Pengkang

(Nasi Ketan yang di bungkus dengan daun pisang yang kemudian diikat dengan bambu dan dibakar)

Sambal Cincalok

(Sambal yang terbuat dari ebi yang di fermentasi)

Es Lidah Buaya

(Minuman yang terbuat dari Lidah Buaya dan Selasih)

D. Tinjauan Produk

1. Tema Produk

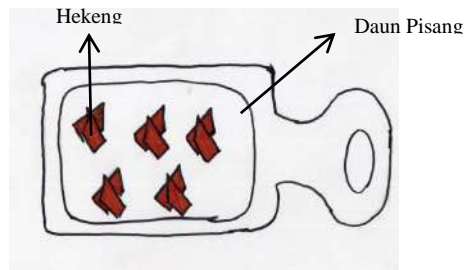
Tema yang penulis pilih dalam Tugas Akhir Food Presentation adalah Produk Kuliner Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Yang akan penulis sajikan dalam bentuk *Rijstafel* yang merupakan cara penyajian makanan hampir seluruh masakan Indonesia termasuk cara penyajian Hidangan khas Pontianak.

Rijstafel dalam Bahasa Belanda berarti “Meja Nasi “. dasarnya adalah konsep penyajian makanan lengkap sesuai tata cara perjamuan resmi ala Eropa, yang diawali dengan makanan pembuka, lalu makanan utama, dan diakhiri dengan makanan penutup (tripsavvy.com, 2019).

2. Jenis Produk

a. Hekeng

Hekeng, demikian sebutan untuk makanan khas Pontianak yang digulung oleh kulit tahu. Hekeng sendiri merupakan cemilan berbahan dasar daging udang yang telah dihaluskan lalu diberi bumbu dan dibungkus dengan lembaran kembang tahu kering, yang biasanya setelah dikukus, dapat disimpan terlebih dahulu di dalam lemari es, dan dapat dimasak setiap saat, membuat cemilan ini digemari oleh banyak orang karena dapat disantap setiap saat. Memiliki aroma dan rasa udang ditambah dengan aroma bawang goreng yang melengkapinya. (Kuliner.ilmici.com, 2019)

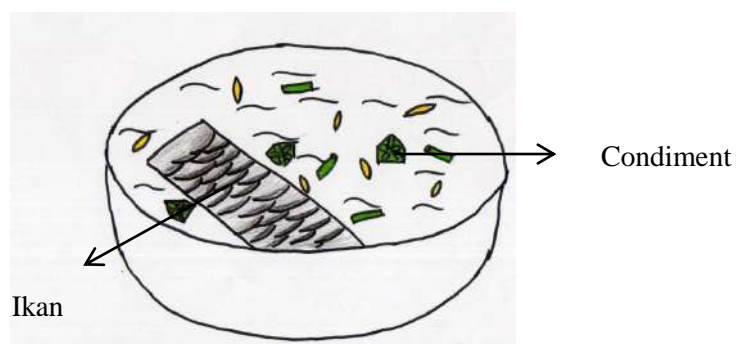


Gambar 1.1

Sketsa Hekeng

b. Gangan Asam

Gangan berarti sayur berkuah (KamusLengkap, 2017) dalam Bahasa Kalimantan. Gangan asam adalah salah satu makanan khas Pontianak yang memiliki rasa gurih dan rasa asam yang segar dari belimbing wuluh dan sedikit perasan Jeruk Sengkit. Memiliki aroma yang khas karena banyak makanan di Pontianak menggunakan kapulaga hijau. Untuk membuat masakan ini harus menggunakan Ikan Haruan atau Ikan Gabus, atau bisa juga diganti dengan Ikan Patin yang banyak terdapat di sungai – sungai di Kalimantan Barat. (Makanan Traditional Indonesia, 2017)

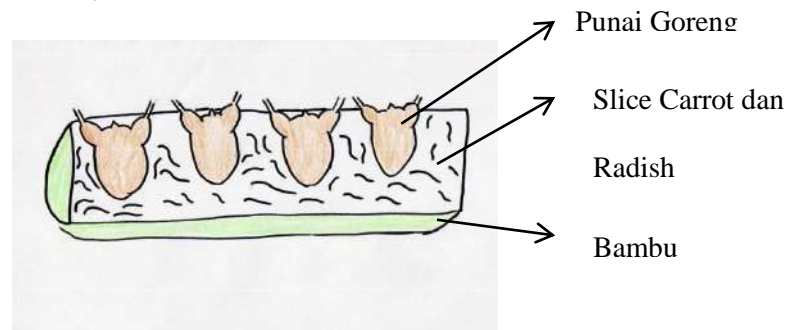


Gambar 1.2

Sketsa Gangan Asam

c. Burung Punai

Mendengar nama burung ini mungkin bagi sebagian masyarakat masih terasa asing apalagi merasakan dagingnya. Di Pontianak dan Mempawah burung ini mudah untuk ditemui dengan habitat di perkebunan rakyat, hutan sekunder, hutan bakau, rawa air tawar. Burung punai ini hidup secara berkelompok membuat burung ini mudah untuk diburu. Burung ini di tangkap dengan menggunakan jarring. Namun Burung punai ini sedikit sulit untuk ditemukan di luar Kalimantan sehingga Burung Punai kerap di ganti dengan Burung Puyuh. tak berbeda jauh dengan ayam goreng bumbu kuning, Burung punai ini juga menggunakan bumbu kuning yang telah di unkep lalu di goreng hingga kering. Yang membedakan Burung Punai dengan Ayam Goreng bumbu kuning adalah teksturnya yang lembut dan rasanya yang lebih gurih di bandingkan Ayam Goreng Bumbu Kuning. (Pergikuliner.com , 2018)



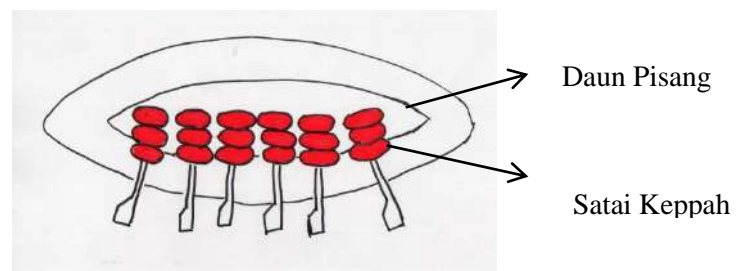
Gambar 1.3

Sketsa Punai Goreng

d. Satai Kepah

Satai Kepah adalah satai jenis kerang keppah atau yang dikenal dengan nama kerang tahu yang ditusuk dengan tusuk sate lalu dibakar bersama dengan bumbu merah, membuat satai keppah ini memiliki rasa gurih dan

juga memiliki aroma kaya akan rempah. Satai ini memiliki tekstur yang kecal dan juga moist dikarenakan bumbu merah yang masih menempel pada Kerang Keppah ketika proses pembakaran. Makanan ini akan sangat mudah kita temui di daerah pesisir hutan mangrove karena habitat dari Kerang Keppah sendiri berada di hutan mangrove. Masyarakat sekitar dahulu mengkonsumsi kerang keppah karena Kerang Keppah merupakan hasil tangkapan yang tidak memiliki nilai ekonomis yang tinggi, sehingga masyarakat sekitar lebih memilih untuk mengkonsumsinya. (makanankhaskalbarokoc.blogspot, 2017)



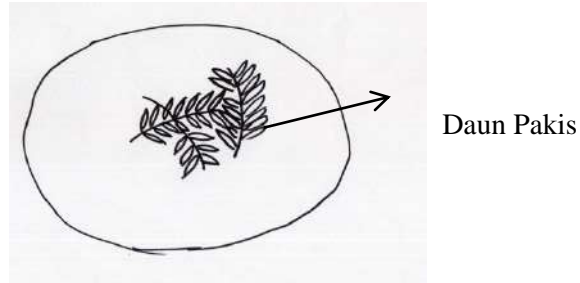
Gambar1.4

Sketsa Satai Keppah

e. Yam Pakis

Tumis Pakis yang terbuat dari daun Pakis. Di Pontianak Yam Pakis sendiri memiliki berbagai cara memasak yang berbeda. Ada yang di masak menggunakan bumbu gulai, ada yang di tumis dengan bumbu merah, dan ada pula yang di masak dengan gaya Chinese. Untuk menyeimbangkan rasa dari menu yang akan penulis presentasikan, maka penulis memilih memasak dengan menggunakan metode Chinese. Tak lupa untuk menggunakan bagian muda dari daun pakis untuk masakan ini karena

memiliki tekstur yang lebih lunak dan mudah untuk dimakan.
(Food.detik.com, 2010)

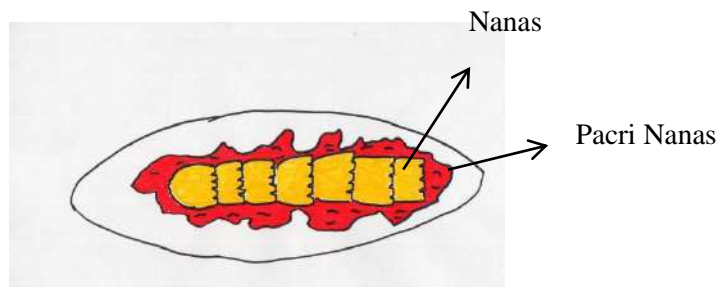


Gambar 1.5

Sketsa Yam Pakis

f. Pacri Nanas

Pacri Nenas atau Pacri Nanas merupakan salah satu jenis masakan melayu Pontianak, berbahan dasar buah nanas yang di potong-potong kemudian dimasak dengan bumbu. Pada sejarah nya abad ke 18 di masa pemerintahan Kesultanan Pontianak yang pertama, yaitu Sultan Syarif Abdurachman Alkadri, budaya makan saprahan digunakan oleh sultan untuk menjamu tamu kehormatan, acara pernikahan, pesta perkawinan, khitanan, dan acara adat tradisional lainnya. Karena itu lah tidak heran jika menu Pacri Nanas ini menjadi cukup populer. Dikarenakan selain rasanya yang lezat dan cukup unik, bahan untuk memasaknya pun mudah untuk didapatkan di lingkungan masyarakat Pontianak. (kemedikbu.go, 2018)

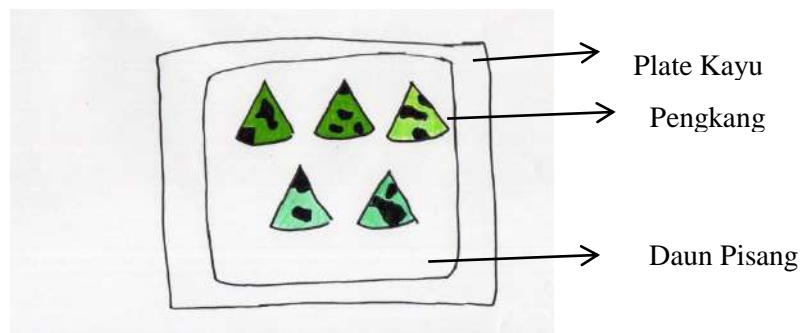


Gambar 1.6

Sketsa Pacri Nanas

g. Pengkang

Pengkang merupakan salah satu makanan khas Pontianak yang terbuat dari ketan atau di Pontianak disebut pulut, berisikan udang ebi, yang dikemas dengan bungkus daun pisang berbentuk segitiga dan dijemit menggunakan bambu. Setelah itu Pengkang dibakar dengan menggunakan bara dari batok kelapa, sehingga pengkang ini akan memiliki aroma yang khas. (Wisatapontianak.com, 2013)



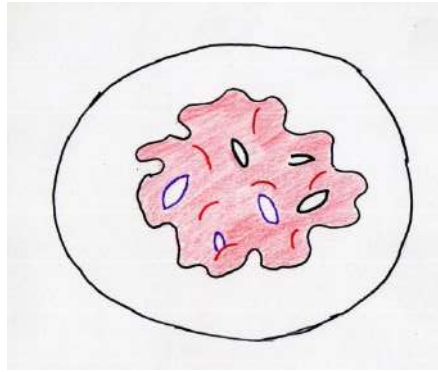
Gambar 1.7

Sketsa Pengkang

h. Sambal Cincalok

Sambal Cincalok terbuat dari Cincalok, Cincalok sendiri terbuat dari udang halus basah yang di fermentasikan dengan garam, membuat kuliner ini memiliki cita rasa asin yang sangat dominan. Sajian Sambal Cincalok

sendiri dipengaruhi oleh orang melayu, rasa dari hidangan ini adalah pedas, asam, dan asin. Sehingga sangat cocok untuk di nikmati bersana nasi putih. (Kumparan.com, 2019)

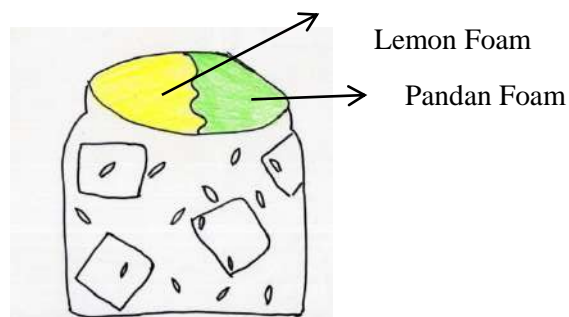


Gambar 1.8

Sketsa Sambal Cincalok

i. Es Lidah Buaya

Dikenal dengan kota Khatulistiwa, dengan suhu nya yang cukup panas minuman ini menjadi cukup favorit di Pontianak. Sebagai minuman untuk menghilangkan rasa dahaga di panas nya kota Pontianak. Jika kita berkunjung ke Pontianak hidangan ini dapat dengan mudah kita temui di sepanjang jalan kota Pontianak. (Saliha.id, 2017)



Gambar 1.9

Sketsa Es Lidah Buaya

3. Usulan Resep

TABEL 1.1

RESEP HEKENG

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Pembuka	Besaran Porsi	: 80 Gr
Alat Saji	: Cutting Board	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	400 1 2 25 1 1 3 10 250	gr pcs gr gr gr gr gr gr ml	Udang Kulit Tahu Lada Bawang Putih Pala Bubuk Ketumbar Bubuk Garam Bawang Goreng Minyak	Kupas Kulit, Cincang
2	Haluskan			Bawang Putih Lada Pala Bubuk Ketumbar Bubuk	
3	Campurkan			Udang Bumbu Halus	
4	Siapkan			Kulit Tahu Adonan Hengkeng	Bentuk Menjadi Gulungan
5	Panaskan			Air Kulit Udang	untuk mengukus
6	Kukus			Hekeng	15 Menit
7	Panaskan	250	ml	Minyak	
8	Goreng			Hekeng	
9	Angkat				Lalu Tiriskan
10	Siapkan				Piring Saji
11	Sajikan				Hekeng

Sumber : Budaya-indonesia.org; Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.2**RESEP GANGAN ASAM**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 2 Dl
Alat Saji	: Soup Plate	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	400 250 900 1 2 30 20 10 8 1 10 10 3 80 50 30 30	ml gr ml pcs pcs gr gr gr gr pcs gr gr pcs gr gr gr gr	Minyak Ikan Gabus Air Asam Jawa Jeruk Nipis Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Kemiri Serai Laos Jahe Daun Jeruk Pekak Kayu manis Kacang Panjang Kol Cabai merah besar Belimbing wuluh Garam Gula Lada	Bersihkan, potong 5 bagian Larutkan di 150ml air Bakar sampai kulit gosong lalu kupas Sangrai Memarkan Memarkan Memarkan Robek Potong 3 Cm Iris Tipis Iris Tipis Iris Tipis
2	Oleskan			Larutan Asam Jawa Jeruk nipis Garam	Ke ikan gabus hingga merata

TABEL 1.2
RESEP GANGAN ASAM (Lanjutan)

Halaman	:2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 2 Dl
Alat Saji	: Soup Plate	Suhu Penyajian	: Panas

3	Haluskan			Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Kemiri	
4	Panaskan	50	ml	Minyak	
5	Tumis			Bumbu Halus	Hingga mengeluarkan aroma
6	Tambahkan			Serai Laos Jahe	Masak Bersama Bumbu
7	Masukan	750	ml	Air	Didihkan
8	Bumbu			Garam Gula Lada	
9	Masukan			Kacang Panjang Kol Cabe Merah Belimbing wuluh Jeruk Nipis	Peras
10	Bumbu				Koreksi Rasa
11	Panaskan	250	ml	Minyak	
12	Masak			Ikan Gabus	Hingga kering dan kecoklatan
13	Sajikan			Ikan Gabus	

Sumber : Makanan Traditional Indonesia; Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.3
SATE KEPPAH

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 60 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	300	gr	Kerang Kepah	Bersihkan Iris Tipis Sangrai Bakar lalu Kupas Kupas Memarkan Robek
		10	pcs	Tusuk Satai	
		25	ml	Minyak	
		50	gr	Bawang Putih	
		100	gr	Bawang Merah	
		150	gr	Bawang Bombay	
		1	pcs	Asam Jawa	
		10	gr	Kemiri	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		15	gr	Cabe Merah	
		1	pcs	Serai	
		3	pcs	Daun Jeruk	
		2	gr	Kayu Manis	
		2	gr	Kapulaga hijau	
4	gr	Garam			
3	gr	Gula			
2	Haluskan			Bawang Merah	
				Bawang Putih	
				Kemiri	
				Kunyit	
				Jahe	
		Cabe Merah			
3	Panaskan	25	MI	Minyak	
4	Tumis			Bumbu Halus Bawang Bombay	

TABEL 1.3
SATE KEPPAH (LANJUTAN)

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 60 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

5	Tambahkan			Serai Daun Jeruk Kayu Manis Kapulaga Hijau	
6	Bumbui			Garam Gula	
7	Lumuri			Satai Keppah	Dengan bumbu
8	Bakar			Satai Keppah	
9	Sajikan				

Sumber : Budaya-indonesia.org; Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.4
BURUNG PUNAI GORENG

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 100 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	5	ekor	Burung Punai	Bersihkan Sangrai Bakar lalu Kupas Kupas Bakar Memarkan Memarkan Robek
		250	ml	Minyak	
		90	gr	Bawang Merah	
		40	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kemiri	
		10	gr	Kunyit	
		10	gr	Laos	
		5	gr	Ketumbar Bubuk	
		10	gr	Terasi	
		1	pcs	Serai	
		10	gr	Jahe	
		3	pcs	Daun Jeruk	
				Air	
				Garam	
		Gula			
		Lada			
2	Haluskan			Bawang Merah	
				Bawang Putih	
				Kemiri	
				Kunyit	
				Laos	
3	Panaskan			Minyak	
4	Tumis			Bumbu Halus	Sampai Matang

TABEL 1.4
BURUNG PUNAI GORENG (LANJUTAN)

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Besaran Porsi	: 100 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

5	Masukan			Serai Jahe Daun Jeruk	
6	Tambahkan			Air	
7	Bumbui			Garam Gula	
8	Matikan Api				
9	Masukan			Burung Punai	Biarkan terendam semalam
10	Panaskan			Burung Punai	Bersama Air rendaman didihkan sampai matang.
11	Panaskan			Minyak	
12	Masukan			Burung Punai	Yang sudah di unkep hingga matang dan kecoklatan, angkat lalu tiriskan.
13	Sajikan				

Sumber : Cookpad.com ; Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.5
YAM PAKIS

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Pendamping	Besaran Porsi	: 50 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	200	Gr	Daun Pakis Muda	Potong 3 Cm Iris Tapis Iris Tapis
		50	MI	Minyak	
		30	Gr	Bawang Putih	
		20	Gr	Cabe Merah Keriting	
		30	MI	Saus Tiram	
		20	MI	Minyak Wijen	
		150	MI	Air	
2	Panaskan			Minyak	
3	Masukan			Bawang Putih Cabe Merah Keriting	Tumis hingga harum
4	Masukan			Daun Pakis Muda	
5	Tambahkan			Saus Tiram Minyak Wijen Air	
6	Bumbui			Garam Gula Lada	Masak sampai daun pakis mulai layu
7	Hidangkan				

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.6
PACRI NANAS

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Pendamping	Besaran Porsi	: 50 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN	
1	Persiapan	250	Gr	Nanas	Bersihkan, bagi 4, lalu iris 1cm	
		100	Ml	Air		
		25	Ml	Minyak		
		1	Lembar	Daun Salam		
		20	Gr	Jahe		
		100	Gr	Bawang Merah		Iris Tipis
		50	Gr	Bawang Putih		Iris Tipis
		30	Gr	Cabai Merah Besar		Iris Tipis menyerong
		1	Gr	Cengkeh		3 butir
		2	cm	Kayu manis		
		5	Gr	Garam		
		20	Gr	Gula		
2	Panaskan			Minyak		
3	Masukan			Bawang Merah Bawang Putih		
4	Tambahkan			Jahe Daun salam	Masak Hingga Harum	
5	Masukan			Cengkeh Kayu manis Nanas	Tunggu sampai nanas mengeluarkan air	
6	Tambahkan			Air Cabai merah besar	Masak hingga nanas matang	
7	Bumbui			Garam Gula		
8	Sajikan					

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019.

TABEL 1.7
PENGGKANG

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Berat / Porsi	: 220 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	700 600 150 1 1 200	MI Gr MI Pcs Pcs MI	Air Beras Ketan Santan Kental Daun Pandan Daun Pisang Minyak Kelapa Garam Gula	Bersihkan Bersihkan, Bagi menjadi 5
2	Rendam			Beras Ketan Air	
3	Kukus			Beras Ketan	selama 30 menit
4	Panaskan			Santan Kental Daun Pandan Garam Air	
5	Campurkan			Beras Ketan Santan Masak	
6	Kukus			Beras Ketan	selama 30 menit
7	Bungkus			Beras Ketan	Dengan daun pisang
8	Oleskan			Minyak Kelapa	Pada daun pisang secara merata
9	Bakar			Nasi Pengkang	Hingga Kecoklatan
10	Sajikan				

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.8
SAMBAL CINCALOK

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Pendamping	Besaran Porsi	: 25 Gr
Alat Saji	: Dinner Plate	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 30 10 5 25 15 1	Gr Ml Gr Gr Gr Gr Pcs	Udan rebon mentah Minyak Bawang merah Bawang putih Cabe rawit Tomat merah Jeruk nipis Garam Gula Lada	Fermentasi selama 4 hari Iris tipis Iris tipis Iris tipis Potong dadu (0,2 x 0,2 Cm) Peras
2	Panaskan			Minyak	
3	Tumis			Bawang Merah Bawang Putih Cabe rawit Tomat	Masak hingga setengah matang
4	Tambahkan			Udang	Aduk rata hingga harum
5	Bumbui			Gula Lada	
6	Sajikan				

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.9
ES LIDAH BUAYA

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Penutup	Besaran Porsi	: 200 Gr
Alat Saji	: Gelas	Suhu Penyajian	: Dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	750 250 50 1 100 2	ml gr gr pcs gr pcs	Air Lidah Buaya Selasih Lemon Gula Daun Pandan	Kemasan siap olah
2	Panaskan			Air	
3	Masukan			Daun Pandan Gula	Rebus hingga ber aroma, saring lalu dinginkan
4	Tambahkan			Lemon Lidah Buaya Selasih	Perasan
5	Sajikan				

Sumber : Olahan Penulis, 2019

4. Recipe Costing dan Dish Costing

Setelah menetapkan resep dari masing-masing hidangan yang akan disajikan, langkah selanjutnya adalah untuk menghitung biaya dasar makanan (*Dish Cost*), dan biaya yang dibutuhkan untuk per resep (*Recipe Costing*).

Menurut Abraham Pizam (2015:555), “*Recipe costing is at the core of all pricing functions (See Mark-up, Menu Pricing, and Pricing Methods). In order to price a menu item properly the first step is to calculate the cost per edible portion (EP), which is the cost per servable pound, base on standardized recipe.*” Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *recipe costing* merupakan suatu perhitungan harga dalam suatu resep berdasarkan bahan – bahan yang kita gunakan sesuai dengan jumlah porsi. Setelah *recipe costing* kita ketahui, maka akan dapat di hitung *dish costing*-nya.

Menurut Linda Blocker dan Julia Hill (2007:156) penghitungan *dish costing* dapat dihitung dengan rumus :

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Dari rumus diatas, penulis melakukan penghitungan *Recipe Costing* dan *Dish Costing* terhadap menu makanan yang akan penulis sajikan :

TABEL 1.10
PENGHITUNGAN BIAYA
HEKENG

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Udang	400	gr	Rp 99,000	Kg	Rp 39,600
Kulit Tahu	1	pcs	Rp 6,000	Pack	Rp 6,000
Lada	2	gr	Rp140,000	Kg	Rp 280
Bawang Putih	25	gr	Rp 23,750	Kg	Rp 593
Pala Bubuk	1	gr	Rp135,000	Kg	Rp 135
Ketumbar Bubuk	1	gr	Rp 9,400	Kg	Rp 9.40
Garam	3	gr	Rp 18,000	Kg	Rp 54
Bawang Goreng	10	gr	Rp 80,000	Kg	Rp 800
Minyak	250	ml	Rp 19,000	L	Rp 4,750
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 52,222.15
<i>Dish Costing</i>					Rp 10,444.43

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.11
PENGHITUNGAN BIAYA
GANGAN ASAM

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Minyak	400	ml	Rp 19,000	l	Rp 7,600
Bawang Merah	30	gr	Rp 33,000	kg	Rp 990
Bawang Putih	20	gr	Rp 23,750	kg	Rp 475
Kunyit	10	gr	Rp 13,425	kg	Rp 134.25
Kemiri	8	gr	Rp 37,720	kg	Rp 301.76
Serai	15	gr	Rp 8,100	kg	Rp 121.50
Laos	10	gr	Rp 14,520	kg	Rp 145.20
Jahe	10	gr	Rp 27,500	kg	Rp 275
Daun Jeruk	1	gr	Rp 44,850	kg	Rp 44.85
Pekak	1	gr	Rp135,000	kg	Rp 135
Kayu manis	2	gr	Rp 70,000	kg	Rp 140
Ikan Gabus	250	gr	Rp 60,000	kg	Rp 15,000
Air	900	ml	Rp 1,000	l	Rp 900
Asam Jawa	30	gr	Rp 22,500	kg	Rp 675
Jeruk Nipis	120	gr	Rp 17,500	kg	Rp 2,100
Kacang Panjang	80	gr	Rp 15,000	kg	Rp 1,200
Kol	50	gr	Rp 9,000	kg	Rp 450
Cabai merah besar	30	gr	Rp 50,000	kg	Rp 1,500
Belimbing wuluh	30	gr	Rp 17,500	kg	Rp 525
Garam	4	gr	Rp 18,000	kg	Rp 72
Gula	5	gr	Rp 13,000	kg	Rp 65
Lada	2	gr	Rp140,000	kg	Rp 280
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 33,129.56
<i>Dish Costing</i>					Rp 6,625.91

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.12
PENGHITUNGAN BIAYA
SATAI KEPPAH

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Kerang Kepah	2	Kg	Rp 20,000	Kg	Rp 40,000
Tusuk Satai	10	pcs	Rp 8,000	/100 Pcs	Rp 80
Minyak	25	ml	Rp 19,000	L	Rp 475
Bawang Merah	70	gr	Rp 33,300	Kg	Rp 2,331
Bawang Putih	30	gr	Rp 23,750	Kg	Rp 712.50
Kemiri	10	gr	Rp 37,720	Kg	Rp 377.20
Kunyit	5	gr	Rp 13,425	Kg	Rp 67.13
Jahe	5	gr	Rp 27,500	Kg	Rp 137.50
Cabe Merah	15	gr	Rp 50,000	Kg	Rp 750
Serai	15	gr	Rp 8,100	kg	Rp 121.50
Daun Jeruk	1	gr	Rp 44,850	Kg	Rp 44.85
Kayu Manis	2	gr	Rp 70,000	Kg	Rp 140
Kapulaga hijau	2	gr	Rp112,000	Kg	Rp 224
Garam	4	gr	Rp 18,000	Kg	Rp 72
Gula	3	gr	Rp 13,000	Kg	Rp 39
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 45.571.68
<i>Dish Costing</i>					Rp 9.114.33

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.13
PENGHITUNGAN BIAYA
PUNAI GORENG

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Burung Punai	5	Ekor	Rp 30,000	Ekor	Rp 150,000
Minyak	250	ml	Rp 19,000	L	Rp 4,750
Bawang Merah	90	gr	Rp 33,000	Kg	Rp 2,970
Bawang Putih	40	gr	Rp 23,750	Kg	Rp 950
Kemiri	10	gr	Rp 37,720	Kg	Rp 377.20
Kunyit	10	gr	Rp 13,425	Kg	Rp 134.25
Laos	10	gr	Rp 14,520	Kg	Rp 145.20
Ketumbar Bubuk	5	gr	Rp 20,000	Kg	Rp 100
Terasi	10	gr	Rp 70,000	Kg	Rp 700
Serai	15	gr	Rp 8,100	Kg	Rp 121.50
Jahe	10	gr	Rp 27,500	Kg	Rp 275
Daun Jeruk	1	gr	Rp 44,850	Kg	Rp 44.85
Air	600	ml	Rp 1,000	L	Rp 600
Garam	2	gr	Rp 18,000	Kg	Rp 36
Gula	4	gr	Rp 13,000	Kg	Rp 52
Lada	1	gr	Rp140,000	Kg	Rp 140
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 165,836
<i>Dish Costing</i>					Rp 33,167.23

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.14
PENGHITUNGAN BIAYA
YAM PAKIS

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Daun Pakis Muda	200	gr	Rp 12,500.00	Kg	Rp 2,500
Minyak	50	ml	Rp 19,000.00	L	Rp 950
Bawang Putih	30	gr	Rp 23,750.00	Kg	Rp 712
Cabe Merah Keriting	20	gr	Rp 29,250.00	Kg	Rp 585
Saus Tiram	30	ml	Rp 44,000.00	L	Rp 1,320
Minyak Wijen	20	ml	Rp 28,000.00	L	Rp 560
Air	150	ml	Rp 1,000.00	L	Rp 150
Garam	2	gr	Rp 18,000.00	Kg	Rp 36
Gula	4	gr	Rp 13,000.00	Kg	Rp 52
Lada	1	gr	Rp140,000.00	Kg	Rp 140
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 7,005.50
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,401.10

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.15
PENGHITUNGAN BIAYA
PACRI NANAS

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Nanas	300	gr	Rp 15,000.00	Kg	Rp 4,500
Air	100	ml	Rp 1,000.00	L	Rp 100
Minyak	25	ml	Rp 19,000.00	L	Rp 475
Daun Salam	1	gr	Rp 14,250.00	Kg	Rp 14
Jahe	20	gr	Rp 27,500.00	Kg	Rp 550
Bawang Merah	100	gr	Rp 33,000.00	Kg	Rp 3,300
Bawang Putih	50	gr	Rp 23,750.00	Kg	Rp 1,187.50
Cabai Merah Besar	30	gr	Rp 50,000.00	Kg	Rp 1,500
Cengkeh	1	gr	Rp135,000.00	Kg	Rp 135
Kayu manis	2	gr	Rp 70,000.00	Kg	Rp 140
Garam	5	gr	Rp 18,000.00	Kg	Rp 90
Gula	20	gr	Rp 13,000.00	Kg	Rp 260
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 12,251.75
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,450.35

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.16**PENGHITUNGAN BIAYA****PENGGANG**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Air	700	ml	Rp 1,000	L	Rp 700
Beras Ketan	600	gr	Rp 17,500	kg	Rp 10,500
Santan Kental	150	ml	Rp 28,000	L	Rp 4,200
Daun Pandan	1	pcs	Rp 200	Pcs	Rp 200
Daun Pisang	1	pcs	Rp 1,000	Pcs	Rp 1,000
Minyak Kelapa	200	ml	Rp 19,000	L	Rp 3,800
Garam	2	gr	Rp 18,000	Kg	Rp 36
Gula	4	gr	Rp 13,000	Kg	Rp 52
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 20,488.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 4,097.60

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.17**PENGHITUNGAN BIAYA****SAMBAL CINCALOK**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Udan rebon mentah	100	gr	Rp 32,500	kg	Rp 32,500
Minyak	30	ml	Rp 19,000	L	Rp 570
Bawang merah	10	gr	Rp 33,000	kg	Rp 330
Bawang putih	5	gr	Rp 23,750	kg	Rp 118.75
Cabe rawit	25	gr	Rp 55,000	kg	Rp 1,375
Tomat merah	15	gr	Rp 13,425	kg	Rp 201.38
Jeruk nipis	20	gr	Rp 17,500	kg	Rp 350
Garam	1	gr	Rp 18,000	kg	Rp 18
Gula	2	gr	Rp 13,000	kg	Rp 26
Lada	1	gr	Rp140,000	kg	Rp 140
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 35.629
<i>Dish Costing</i>					Rp 7.125.82

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 1.18**PENGHITUNGAN BIAYA****ES LIDAH BUAYA**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Air	750	ml	Rp 1,000	l	Rp 750
Lidah Buaya	250	gr	Rp 16,000	kg	Rp 4,000
Selasih	50	gr	Rp 80,000	kg	Rp 4,000
Gula	100	gr	Rp 13,000	kg	Rp 1,300
Daun Pandan	2	pcs	Rp 200	pcs	Rp 400
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 10,450.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,090.00

Sumber : Olahan Penulis, 2019

5. Perumusan Harga Jual

Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991:81), “*The Cost of Food and beverage in the commercial sector is usuall in the range of 25 – 45 percent of the total operating cost.*” Dari pengertian tersebut dapat kita simpulkan bahwa standar untuk penghitungan harga jual makanan dan minuman berkisar antara 25% sampai dengan 45%.

Menurut Linda Blocker dan Julia Hill (2007:156) penghitungan *selling price* dapat dihitung dengan rumus :

$$\text{Selling price} = \frac{\text{Cost per portion}}{\text{Food cost percent (in decimal form)}}$$

Berikut adalah penghitungan *selling price* berdasarkan *Cost per Portion* yang telah di hitung.

TABEL 1.19

Penghitungan Selling Price

No	Item	Yield	% Food Cost	Total Cost Per Set	Selling Price
1	Hekeng	5 Portion	40%	Rp. 168.000	Rp. 420.000
2	Gangan Asam	5 Portion			
3	Sate Keppah	5 Portion			
4	Punai Goreng	5 Portion			
5	Yam Pakis	5 Portion			
6	Pacri Nanas	5 Portion			
7	Nasi Pengkang	5 Portion			
8	Sambal Cincalok	5 Portion			
9	Es Lidah Buaya	5 Portion			

Sumber : Olahan Penulis, 2019

Dari data di atas makan dapat diketahui *food cost* untuk *Menu Rijsttafel* Masakan khas Kota Pontianak sebesar **40%**

6. Daftar Nilai Nutrisi

Kandungan Gizi merupakan salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam mengonsumsi makanan. Menurut Dr. Budiman Chandra (2006:254),

“ Gizi atau Nutrisi adalah zat – zat penting yang berasal dari makanan yang telat dicerna serta diolah oleh tubuh kita menjadi zat yang berguna untuk membentuk dan memelihara jaringan tubuh, memperoleh tenaga mengatur sistem fisiologi organ didalam tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit “.

Berikut adalah perhitungan kandungan gizi dari masing masing masakan Pontianak.

TABEL 1.20
Kandungan Gizi
Hekeng

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Udang	400	gr	236	-	56	4
Kulit Tahu	1	pcs	59	1	8	3
Lada	2	gr	6	1.33	0.33	-
Bawang Putih	25	gr	25	-	-	-
Pala Bubuk	1	gr	7.4	0.7	-	0.7
Ketumbar Bubuk	1	gr	0.23	0.04	0.02	0.01
Garam	3	gr	-	-	-	-
Bawang Goreng	10	gr	37	1.6	0.2	3.4
Total			370.63	4.67	64.55	11.11
Per Sajian			74.126	0.934	12.91	2.222

Sumber: Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

TABEL 1.21
Kandungan Gizi
Gangan Asam

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Bawang Merah	30	gr	150	15	3	9
Bawang Putih	20	gr	67	13	-	-
Kunyit	10	gr	18	2	9	1
Kemiri	8	gr	28	-	1	3
Serai	15	gr	6	-	1	-
Laos	10	gr	10	-	1	1
Jahe	10	gr	-	-	-	-
Daun Jeruk	1	gr	-	-	-	-
Pekak	1	gr	-	-	-	-
Kayu manis	2	gr	-	-	-	-
Ikan Gabus	250	gr	210	-	46	2
Air	900	ml	-	-	-	-
Asam Jawa	30	gr	-	-	-	-
Jeruk Nipis	120	gr	-	-	-	-
Kacang Panjang	80	gr	102	6	6	6
Kol	50	gr	107	19	4	1
Cabai merah besar	30	gr	12	3	1	-
Belimbing wuluh	30	gr	-	-	-	-
Garam	4	gr	-	-	-	-
Gula	5	gr	-	-	-	-
Lada	2	gr	-	-	-	-
Total			710	58	72	23
Per Sajian			142	11.6	14.4	4.6

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.22
Kandungan Gizi
Sate Keppah

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Kerang Kepah	300	gr	280	6	40	8
Bawang Merah	70	gr	5.04	1.19	2	-
Bawang Putih	30	gr	45	10	2	-
Kemiri	10	gr	68	2	2	6
Kunyit	5	gr	18	3	-	1
Jahe	5	gr	4	1	-	-
Cabe Merah	15	gr	6	1	-	-
Serai	15	gr	15	4	-	-
Daun Jeruk	1	gr	2	0.3	0.1	-
Kayu Manis	2	gr	5	2	-	-
Kapulaga hijau	2	gr	6	1	-	-
Garam	4	gr	-	-	-	-
Gula	3	gr	-	-	-	-
Total			454.04	31.49	46.1	15
Per Sajian			90.808	6.298	9.22	3

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.23
Kandungan Gizi
Punai Goreng

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Burung Punai	5	Ekor	1046	-	107	66
Bawang Merah	90	gr	7	2	-	-
Bawang Putih	40	gr	60	13	3	-
Kemiri	10	gr	7	-	-	1
Kunyit	10	gr	35	7	1	1
Laos	10	gr	5	1	-	-
Ketumbar Bubuk	5	gr	-	-	-	-
Terasi	10	gr	20	3	35	-
Serai	15	gr	15	4	-	-
Jahe	10	gr	4	1	-	-
Daun Jeruk	1	gr	-	-	-	-
Garam	2	gr	-	-	-	-
Gula	4	gr	-	-	-	-
Lada	1	gr	-	-	-	-
Total			1199	31	146	68
Per Sajian			239.8	6.2	29.2	13.6

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.24
Kandungan Gizi
Yam Pakis

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Daun Pakis Muda	200	gr	98	18	9	2
Bawang Putih	30	gr	45	10	2	-
Cabe Merah Keriting	20	gr	72	16	4	-
Saus Tiram	30	ml	19	4	-	-
Minyak Wijen	20	ml	163	-	-	18
Garam	2	gr	-	-	-	-
Gula	4	gr	-	-	-	-
Lada	1	gr	-	-	-	-
Total			397	48	15	20
Per Sajian			79.4	9.6	3	4

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.25
Kandungan Gizi
Pacri Nanas

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Nanas	300	gr	99	26	1	-
Air	100	ml	-	-	-	-
Daun Salam	1	gr	-	-	-	-
Jahe	20	gr	2	-	-	-
Bawang Merah	100	gr	22	5	1	-
Bawang Putih	50	gr	28	6	1	-
Cabai Merah Besar	30	gr	20	-	-	-
Cengkeh	1	gr	-	-	-	-
Kayu manis	2	gr	-	-	-	-
Garam	5	gr	-	-	-	-
Gula	20	gr	-	-	-	-
Total			171	37	3	-
Per Sajian			34.2	7.4	0.6	-

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.26
Kandungan Gizi
Pengkang

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Beras Ketan	600	Gr	2220	486	36	-
Santan Kental	150	MI	350	10	-	35
Garam	2	Gr	-	-	-	-
Gula	4	Gr	-	-	-	-
Total			2570	496	36	35
Per Sajian			514	99.2	7.2	7

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.27
Kandungan Gizi
Sambal Cincalok

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Udan rebon mentah	100	gr	73	-	17	1
Bawang merah	10	gr	7	2	-	-
Bawang putih	5	gr	4	1	-	-
Cabe rawit	25	gr	53	-	-	3
Tomat merah	15	gr	33	7	2	-
Jeruk nipis	20	gr	1	1	-	-
Garam	1	gr	-	-	-	-
Gula	2	gr	-	-	-	-
Lada	1	gr	-	-	-	-
Total			171	11	19	4
Per Sajian			34.2	2.2	3.8	0.8

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

Tabel 1.28
Kandungan Gizi
Es Lidah Buaya

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kcal)	karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Lidah Buaya	250	gr	70	18	-	-
Selasih	50	gr	-	-	-	-
Gula	100	gr	244	63	-	-
Daun Pandan	2	pcs	-	-	-	-
Total			314	81	-	-
Per Sajian			62.8	16.2	-	-

Sumber : Olahan Penulis, 2019, www.myfitnesspal.com

E. Lokasi Dan Waktu Presentasi Makanan

1. Lokasi

Penulis Melakukan penelitian dan *trial* di Taman Cibaduyut Indah Blok A no 41, Bandung, pada hari Sabtu, 5 Oktober 2019. Sementara untuk pelaksanaan presentasi makanan akan dilakukan di Dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu

Penelitian dilakukan dari Bulan Agustus 2019 hingga bulan Januari 2019 dimulai dai pelaksaan *trial* hingga presentasi produk.