

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian Sajian Kuliner Ikan Air Tawar Khas Kota Banjarmasin

Kota Banjarmasin terletak pada posisi 0°315" – 1°45" LS, 114°32" BT. Sebelum tahun 1526 Kota Banjarmasin adalah nama kampung yang terletak di bagian utara muara sungai Kuin, yaitu kawasan kelurahan Kuin Utara dan Alalak Selatan saat ini. Kampung Banjar Masih terbentuk oleh lima aliran sungai kecil, yaitu Sungai Sipandai, Sungai Sigaling, Sungai Keramat, Sungai Jagabaya dan Sungai Pangeran yang semuanya bertemu membentuk sebuah danau. Kata banjar memiliki arti kampung atau bisa diartikan juga berderet deret sebagai pertanda letak perumahan kampung kampung yang berderet deret sepanjang tepian sungai dalam bahasa melayu. Area wilayah kota Banjar masin di tahun 2001 kurang lebih 98,46 km² dapat dipersentasikan berupa lahan tanah pertanian 3.111,9 ha, perindustrian 278,6 ha, jasa 443,4 ha, permukiman adalah 3.029,3 ha dan lahan perusahaan seluas 336,8 ha. (wikipedia.org/wiki/Kota_Banjarmasin).

Di kota Banjarmasin sungai menjadi suatu bagian kehidupan yang tak bisa terpisahkan, juga sungai sudah menjadi tempat aktivitas warga sejak zaman dahulu hingga saat ini, hingga kota ini di juluki 'kota seribu sengai' walaupun pada realitanya jumlah sungai nya tak mencapai seribu, peranan sungai utamanya digunakan dalam bidang perdagangan dan transportasi. Sungai-sungai yang membelah kota ini, diupayakan sebagai sebagai pusat dan daya tarik ekonomi,

khususnya pariwisata. Data dari Dinas Kimprasko Banjarmasin menunjukkan pada 1997 di Ibu Kota Kalimantan Selatan itu terdapat 117 sungai, lalu pada 2002 berkurang menjadi 70 sungai, kemudian saat ini sungai di Banjarmasin hanya tinggal 60 sungai yang masih ada. Penataan Kota Banjarmasin semestinya penataan daratan harus mengikuti penataan sungai, yang artinya penataan sungai yang diprioritaskan terlebih dahulu baru dilakukan nya penyesuaian daratan. Daerah di sekitaran pinggiran aliran sungainya nampak asri dan cocok digunakan sebagai area wisata sehingga oleh pelancong digunakan menjadi sarana wisata dengan menyusuri sungai Martapura dan tak lupa sungai Barito dengan menggunakan perahu berukuran kecil yang sering disebut klotok. Salah yang menjadi ciri Kota ini adalah Mesjid Agung Sabilal Muhtadin berlokasi di perkotaan. Mesjid Raya Sabilal Muhtadin menjadi rumah ibadah yang memiliki nilai lebih karena posisinya berdekatan dengan sungai Martapura yang menjadi ciri khas bagi warga muslim di kota ini dan menjadi salah satu tempat kajian agama Islam.

Di sektor hasil pertaniannya, hasil tani terbesar di Banjarmasin berupa tanaman penghasil pangan seperti padi, jagung, ubi , dan palawija. Sedangkan sektor perikanan dan kelautannya Kalimantan Selatan boleh dibilang cukup banyak dan beragam hasilnya dan akan menjadi sumber pendapatan yang cukup menjanjikan jika pengembangannya dilakukan secara tepat dan efektif, apabila didukung menggunakan metode metode yang baik dan peralatan yang memadai untuk menambah hasil produksi komoditas tersebut. Kondisi ini didukung luasan tangkapan ikan di laut yang mencapai 120.000 km

Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE) serta di tunjang dengan garis georafis pantai sepanjang 1.331 Km. Di kota Banjarmasin komoditas perikanan beranekaragam

seperti rumput laut, gurame, udang udangan, tawes, ikan mujair, gabus serta patin dan masih banyak lain nya., mujaher, ikan gabus serta ikan patin. Tidak hanya memenuhi pasar dalam negeri, udang windu dan rumput laut sudah diekspor ke asia timur, asia tenggara dan eropa, Berdasarkan data tahun 2016, lalulintas *export* sebanyak 5.565 kg rasio ekpor produk perikanan sebesar 100 persen. Sedangkan untuk lalulintas domestik keluar Kalsel, produk hasil perikanan menempati urutan kesatu dengan ratio 63 % (4.331.512 kg). oleh karena itu sebagian besar panganan kuliner khas Kota Banjarmasin berbahan hewani yang berasal dari air.

Budi Daya Kolam, Keramba, dan Jaring ikan Menurut Jenis Ikan, 2014

Jenis Ikan Kind of Fish	Produksi / Production (ton)			Jumlah Produksi Amount of (Ton)
	Kolam	Jaring Apung	Keramba	
	Ponds	Floating Net	Cages	
Bawal	-	5,4	-	5,4
Nila	106,3	3,5	-	109,8
Patin	211	2	-	213
Lele	8,1	-	-	8,1
Jumlah/Total	325,4	10,9	-	336,3

Sumber : Dinas Pertanian dan Perikanan Kota Banjarmasin

Keanekaragaman bumbu-bumbu dan bahan pangan yang di gunakan bermacam-macam. Maka dari itu, Masakan Kota Banjarmasin memiliki keanekaragaman budaya kuliner yang dapat di eksplorasi, dilestarikan,

diperkenalkan, dan dapat di nikmati semua kalangan. Jika masing masing Kota atau Provinsi memiliki panganan khasnya, Banjarmasin pun memiliki sajian kuliner kebanggaan nya yang memunculkan ciri dari kota Banjarmasin tersebut. Bagi wisatawan yang datang ke Kalimantan Selatan, akan disuguhi oleh warung yang berjajar menjajakan sajian makanan Kota Banjarmasin yang berlokasi di pinggiran jalan. Di kota Banjarmasin terkeal dengan suatu aktivitas pasar namun berlokasi di atas sungai. Di pasar terapung ini sebagian masyarakat Banjarmasin berdagang adan berbelanja layaknya pasar yang berada di daratan, merka berjualan menggunakan perahu kecil “klotok” disana juga banyak terdapat banyak sajian makanan khas Banjarmasin berikut adalah beberapa contoh kuliner khas Banjar, soto banjar, soto banjar ini menjadi sajian kuliner ikonik Kota Banjarmasin Sementara sajian kuliner Kota Banjarmasin secara luas, atau paling lengkap ada gangan waluh, sambalacan, gangan asam banjar, patin baubar, papuyu dan haruan baubar, urap iwak bapais, iwak basanga, dan lain-lainnya.

Hal ini menjadikan penulis tertarik untuk menjadikan Sajian Kuliner berbahan dasar Ikan air tawar menjadi tema tugas akhir yang berjudul “***SAJIAN KULINER IKAN AIR TAWAR KHAS KOTA BANJARMASIN***”.

1.2 Tujuan Penelitian Persentasi Masakan Rumahan Khas Banjarmasin

Penulis mengusulkan Tugas Akhir dengan judul “Sajian Kuliner Ikan Air Tawar Khas Banjarmasin” dengan tujuan sebagai berikut :

1.2.1 Tujuan Formal

Tugas akhir dan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir pada Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung serta dapat menambah wawasan dan

pengetahuan bagi penulis atau pun pembaca nantinya akan masakan yang berbahan dasar Ikan Air Tawar dari Kota Banjarmasin.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a) Penulis ingin masyarakat luas lebih mengenal masakan masakan berbahan dasar ikan air tawar itu sangat beragam baik jenis masakan nya ataupun jenis jenis ikan yang bisa dikonsumsi.
- b) Mampu membantu melestarikan warisan kuliner nusantara dari perkembangan jaman, khususnya kuliner khas Kota Banjarmasin yang belum banyak diketahui oleh generasi muda dibidang kuliner.
- c) Penulis ingin mengasah kemampuan memasak masakan khas daerah Kota Banjarmasin.

1.3 Usulan Produk Sajian Kuliner Ikan Air Tawar Khas Kota Banjarmasin

Penulis ingin mempresentasikan masakan masakan berbahan dasar ikan air tawar dalam bentuk '*ala carte*', Pemilihan menu berdasarkan pengetahuan penulis yang bersumber dari berbagai narasumber yang berdomisili di Kota Banjarmasin.

7 Sajian Kuliner Ikan Air Tawar Khas Kota Banjarmasin

Nasi Putih

(Nasi Putih)

Otak Otak Ikan Pipih

(Campuran adonan ikan pipih, kelapa parut dan bumbu kuning lalu di goreng hingga kecoklatan)

Iwak Karing Batanak

(Opor ikan asin gabus, telur bebek ditambah belimbing wuluh)

Gangan Asam Banjar

(Sup Kepala Ikan Patin dengan kuah asam disajikan dengan sayur kol, kacang panjang, timun)

Kalak Banjar

(Ikan Gabus panggang dengan Bumbu Kuning)

Patin Baubar

(Ikan patin bakar bumbu merah asam pedas manis)

Iwak Pekasam

(Ikan nila yang di fermentasi goreng lalu ditumis beserta bawang, cabai merah dan rawit)

1.3.1 Penjelasan Produk Sajian Kuliner Ikan Air Tawar Khas Kota Banjarmasin

Berikut adalah penjelasan tentang masakan kuliner Ikan Air Tawar Khas khas Kota Banjarmasin yang berisikan tentang pengertian singkat mengenai hidangan yang dipilih untuk disajikan oleh penulis yaitu :

1. Nasi Putih

Dalam sejarah, bangsa cina menjadi bangsa pertama yang menjadikan nasi sebagai suatu komoditas konsumsi. Lalu menyebar ke asia seperti korea di abad 1030 SM dan jepang yang terjadi pada abad ke-3 SM. Dan saat ini nasi menjadi makanan pokok bagi bangsa indonesia.



2. Otak Otak Ikan pipih

Otak-otak sajian panganan berbahan dasar dari ikan yang kombinasi kan dengan bumbu bumbu tertentu sesuai dengan ciri khas daerahnya, dimasak dengan cara dibalut dengan daun pisang, namun ada yang sedikit berbeda Otak Otak ikan khas Banjarmasin ini menggunakan ikan yang cukup berbeda yaitu ikan pipih/belida, adonan nya pun cukup unik setelah di beri bumbu kemudian di berikan parutan kelapa kemudian disajikan dengan cara digoreng.



3. Iwak Karing Batanak

Adalah sajian kuliner terkenal khas Banjar, Kalimantan Selatan. Masakan ini memiliki bahan utama ikan asin yang memiliki tekstur daging yang tebal dan diolah bersama kuah santan, akan muncul cita rasa asin dan gurih



dari kedua bahan utama tersebut serta diberikan sentuhan rasa asam dari belimbing wuluh agar terciptanya rasa seimbang dalam masakan ini.

4. Gangan Asam Banjar

Sup ikan asal Banjarmasin ini memiliki keunikannya tersendiri sebagian besar masakan ini menggunakan bagian kepala dari ikan patin, tentu ini menjadi suatu keunikan yang menjadi daya tarik dari masakan ini,



sesuai dengan namanya cita rasa masakan ini cenderung asam dengan kaldu ikan patin yang tentunya ringan dimulut tak hanya berisikan ikan sup ini pun diberikan beberapa macam sayur sayuran, seperti kol, timun dan kacang panjang.

5. Kalak banjar

Masakan ini berasal dari ikan gabus atau orang Banjar sering menyebutnya ikan haruan, ikan ini sangat banyak ditemui secara liar di rawa rawa, sehingga penggunaan ikan banyak sebagai bahan



utama masakan di kota Banjarmasin cukup beragam, Kalak banjar menggunakan metode masak di panggang, setelah dicuci bersih ikan kemudian dilumuri oleh campuran bumbu kuning, kemudian ikan dibentuk melingkar sehingga kepala ikan dan ekornya nampak bertemu, lalu di masak setengah matang dengan daun pisang lalu dimatangkan dengan dipanggang langsung mengenai api.

6. Patin Baubar

Patin Baubar di ambil dari nama Iwak Baubar yang dalam bahasa Banjar nya baubar atau ubar adalah bakar, jadi panganan yang memiliki akhir baubar merupakan masakan masakan yang



diolah dengan cara di bakar, Patin baubar sendiri matangkan dahulu sebelum bakar, panggang dengan menggunakan daun pisang dengan bumbu olahan nya, setelah matang barulah di bakar dengan api langsung mengenai permukaan ikan untuk olesan nya biasanya menggunakan bumbu sisa pemasakan ataupun yang saya alami saat di banjarmasin yaitu menggunakan saus tomat, dan disajikan dengan sambal terasi.

7. Iwak Pekasam

Pekasam merupakan satu sajian masakan khas dari kalangan masyarakat kota Banjarmasin dan sekitarnya. Masakan ini merupakan masakan yang berdasar dari ikan yang



difermentasi menggunakan ikan air tawar. Memiliki rasa sedikit asam dan asin. Ikan yang akan di gunakan dalam olahan Pekasam bisa berbagai macam ikan air tawar. Tetapi kali ini penulis akan menggunakan ikan nila kecil sebagai bahan utamanya .

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Dalam Tugas Akhir presentasi makanan penulis memilih tema penyajian masakan secara a'la carte yaitu suatu menu, dimana pesanan disajikan secara tersendiri sesuai dengan keinginan dari konsumen, menu yang dicantumkan pada menu tersebut disertai dengan harga . *A'la Carte* Menu mempunyai ciri – ciri sebagai berikut : *A'la Carte* melampirkan daftar makanan yang lengkap. *A'la Carte* Menu memberi keleluasaan untuk pemesan memilih sesuai dengan apa yang ingin dipesan. Setiap makanan diberikan harga secara terpisah dan tersendiri. Total harga yang harus dibayar sesuai dengan harga makanan yang dipesan, Makanan akan dimasak bila dipesan oleh konsumen, sehingga setiap pesanan

memerlukan waktu tertentu untuk menunggu hingga makanan tersebut siap untuk dihidangkan. (eprints.uny.ac.id)

1.4.2 Standar Resep

Standar resep merupakan suatu formula yang di coba dan diuji berulang kali agar terciptanya suatu ketetapan yang baku dan dapat diimplementasikan dimana saja tanpa takut terjadi perbedaan yang signifikan.

Standar resep terdapat takaran yang spesifik dalam jumlah porsi, volume, dan berat. Sehingga dengan adanya standar resep memudahkan kita saat memasak, serta mendapatkan hasil yang sesuai.

TABEL 1
Nasi putih

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2020	Ukuran/Porsi	: 100 gr
Revisi	:	Alat saji	: Piring
Jenis Hidangan	: Karbohidrat	Suhu penyajian	: 50°C
Lokasi	: -	Waktu penyajian	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	250 gr 500 ml	Beras Air	Cuci hingga bersih
2.	Masak	250 gr 500 ml	Beras Air	Gunakan alat pemasak nasi
3.	Sajikan			

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

GAMBAR 1

Nasi Putih



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan:

- Nasi Putih

TABEL 2**Otak Otak Ikan pipih**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2020	Berat porsi	: 100 gr
Revisi	: -	Alat saji	: Piring Kecil
Jenis Hidangan	: Kudapan	Suhu hidangan	: 60°C
Lokasi	: Kota Banjarmasin	Waktu penyajian	: 45 Menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300 gr	Ikan Belida	Fillet, Haluskan
		30 gr	Bawang Merah	Haluskan
		15 gr	Bawang Putih	
		4 gr	Kencur	
		5 gr	Kunyit	
		5 gr	Jahe	
		5 gr	Ketumbar	Haluskan
		8/gr	Garam, Penyedap	
		50 gr	Telur ayam	Kocok
		100 gr	Tepung Kanji	
		50 gr	Kelapa Parut	
2.	Masukan	250 ml	Minyak	
		200 gr	Ikan Pipih	Campurkan semua bahan yang telah melalui proses masing masing hingga merata, bentuk bulat pipih @50 gr
		30 gr	Bawang Merah	
		15 gr	Bawang putih	
		4 gr	Kencur	
		2 gr	Kunyit	
		2 gr	Jahe	
2 gr	Ketumbar			

Lanjutan Tabel 2/Resep Otak otak ikan pipih

		8 gr	Garam, penyedap	
		1 btr	Telur	
		100 gr	Tepung kanji	
		50 gr	Kelapa Parut	
3.	Panaskan	250 ml	Minyak Goreng	Hingga 80°C
4.	Goreng		Kentang	Hingga matang kecoklatan
5.	Angkat, Sajikan			Di Piring Saji

Sumber: Cookpad/rhiestaariestina, 2018

GAMBAR 2

Otak Otak Ikan Pipih



Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan:

- Otak otak ikan pipih
- Cabai rawit (*garnish*)
- Daun bawang (*garnish*)

TABEL 3**Iwak Karing Batanak**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2020	Ukuran/Porsi	: 135 gr
Revisi	: -	Alat Saji	: Mangkuk
Jenis Hidangan	: Makanan utama	Suhu Penyajian	: 60°C
Lokasi	: Kota Banjarmasin	Waktu Penyajian	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	250 gr	Ikan asin gabus	Cuci, potong
		5 btr	Telur bebek	
		200 ml	Santan kental	
		450 ml	Santan cair	
		50 gr	Belimbing wuluh	Iris
		50 gr	Cabe merah	
		30 gr	Cabe hijau	
		25 ml	Cabai rawit	
		50 gr	Bawang Merah	
		50 gr	Bawang Putih	
		50 gr	Tomat	
		10 gr	Serai	
		5 gr	Lengkuas	
		5 gr	Garam	
		15 gr	Gula	
		5 gr	Penyedap	

Lanjutan Tabel 3/Lanjutan resep Iwak karing batanak

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
2.	Masak	650 ml	Santan	Hingga hangat
3.	Masukan	10 gr 5 gr 50 gr 30 gr 25 50 gr 50 gr	Serai Lengkuas Cabai merah Cabai hijau Cabai rawit Bawang merah Bawang putih	Yang sudah dimemarkan Yang sudah di iris
4.	Tambahkan	250 gr 5 btr 50 gr 50 gr	Ikan Asin Telur Bebek Tomat Belimbing wuluh	Biarkan hingga matang
5.	Angkat, Sajikan		Iwak Karing Batanak	Di Mangkuk

Sumber: RM. H. Fauzan 2/Banjarmasin, 2020

GAMBAR 3**Iwak Karing Batanak**

Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan:

- Iwak Karing Batanak
- Telur bebek
- Serai (Bumbu bawaan dan *garnish*)

TABEL 4
Gangan Asam Banjar

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : 24 September 2020 Ukuran/Porsi : 200 gr
 Revisi : - Alat Saji : Mangkuk
 Jenis Hidangan : Sup Suhu Penyajian : 60°C
 Lokasi : Kota Banjarmasin Waktu Penyajian : 65 menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1000 gr	Kepala ikan patin	cuci bersih, potong menjadi 2
		20 ml	Air asam jawa	
		50 gr	Bawang Merah	Haluskan
		50 gr	Bawang Putih	
		8 gr	Kemiri	
		5 gr	Jahe	
		5 gr	Kunyit	
		10 gr	Serai	
		50 gr	Cabai merah	Iris
		30 gr	Cabai hijau	Iris melebar
		75 gr	Kol	Potong seukuran <i>jardiniere</i>
		100 gr	Kacang panjang	Iris
		30 gr	Belimbing wuluh	Buang biji, kulitnya lalu potong
		100 gr	Timun	
		35 gr	garam,	
		40 gr	gula,	
		10 gr	penyedap	
		150 ml	minyak goreng	

Lanjutan Tabel 4/Lanjutan resep Gangan asam banjar

	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
2.	Tumis		Bumbu yang telah di haluskan	Hingga bumbu matang dan wangi
3.	Masukan	2000 ml	Air Serai Kepala ikan Kacang panjang Kol Timun Cabai merah Cabai hijau	Dengan api sedang sampai mendidih.
4.	Tambahkan	20 ml	Air asam jawa	Masak hingga matang seluruhnya. Cek rasa
5.	Sajikan		Gangan asam banjar	Dalam mangkuk

Sumber: RM. Mama Ihai/Banjarmasin, 2020

GAMBAR 4
Gangan Asam Banjar



Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan:

- Gangan asam banjar

TABEL 5**Kalak Banjar**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Ukuran/Porsi	: 200 gr
Revisi	: -	Alat Saji	: Piring Kecil
Jenis Hidangan	: Makanan Utama	Suhu Penyajian	: 60°C
Lokasi	: Kota Banjarmasin	Waktu Penyajian	: 50 Menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1000 gr	Ikan gabus	Buang isi perut dan sisik, cuci
		15 gr	Serai	Memarkan
		5 gr	Lengkuas	Haluskan
		75 gr	Bawang merah	
		75 gr	Bawang putih	
		30 gr	Kemiri	
		5 gr	Merica	
		5 gr	Ketumbar	
		50 gr	Kunyit	
		25 gr	Kencur	
		5 gr	Terasi	
		20 ml	Air asam	
		10 gr	Gula, garam	
		100 ml	Minyak	
		3 pcs	Daun pisang	

Lanjutan Tabel 5/Lanjutan resep Kalak banjar

2.	Bumbu halus	75 gr 75 gr 30 gr 5 gr 5 gr 50 gr 25 gr 5 gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri Merica Ketumbar Kunyit Kencur Terasi	
3.	Tumis		Gilingan bumbu dan tambahkan bumbu yang dimemarkan	Hingga matang dan tidak bau mentah
4.	Tambahkan		Air asam Garam,gula penyedap	Koreksi rasa
5.	Balurkan		Ikan gabus Bumbu halus	Balurkan bumbu halus pada ikan lalu bungkus dengan daun pisang
6.	Panggang		Ikan gabus	Panggang dengan api sedang, di bolak balik agar matang merata
7.	Angkat, Sajikan		Kalak Banjar	Dipiring

Sumber : RM. Fauzan 2/Banjarmasin, 2020

GAMBAR 5
Kalak Banjar



Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan:

- Kalak banjar
- Cabai rawit (*garnish*)
- Kemangi (*garnish*)

TABEL 6**Patin Baubar**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 september 2020	Ukuran/Porsi	: 150 gr
Revisi	: -	Alat Saji	: Piring Kecil
Jenis Hidangan	: Makanan Utama	Suhu Penyajian	: 60°C
Lokasi	: kota Banjarmasin	Waktu Penyajian	: 50 Menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	750 gr	Ikan patin	Cuci bersih potong membulat
		250 ml	Santan Segar	Haluskan
		50 gr	Bawang Merah	Haluskan
		50 gr	Bawang Putih	Haluskan
		5 gr	Kemiri	Haluskan
		250 gr	Cabai merah	Haluskan
		5 gr	Cabai rawit	Haluskan
		5 gr	Kunyit	Haluskan
		5 gr	Jahe	Haluskan
		2 gr	Salam	Memarkan
		10gr	Serai	Memarkan
		5 lmb	Daun jeruk	
		10 gr	Garam,Gula	
		1 ikat	Kemangi	
		150 ml	Minyak	Ambil daun nya saja
		5 helai	Daun pisang	
2.	Tumis		Bumbu Halus dan Masukkan serai, daun jeruk, salam	Masak hingga matang dan tidak berbau mentah

Lanjutan Tabel 6/Lanjutan resep Patin baubar

3.	Tambahkan	250 ml	Santan	Masak hingga santan matang dan mengering, koreksi rasa
4.	Masukkan		Ikan patin	Matikan api masukan ikan patin kemudian di aduk rata
5.	Bungkus		Ikan patin	Bungkus ikan patin dengan daun pisang dan berikan daun kemangi di dalamnya
6.	Panggang		Ikan patin	Yang sudah di bungkus daun pisang, hingga matang
7.	Bakar		Ikan patin	Setelah dipanggang keluarkan ikan patin dari daun pisang, dibakar sebentar saat akan disajikan
8.	Angkat, sajikan		Patin baubar	Di piring

Sumber: RM. Mama Ihai/Banjarmasin, 2020.

GAMBAR 6**Patin Baubar**

Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan :

- Patin baubar
- Tomat (*garnish*)
- Timun (*garnish*)
- Cabai rawit (*garnish*)
- Kemangi (*garnish*)

TABEL 7**Iwak pekasam**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 september 2020	Ukuran/Porsi	: 75 gr
Revisi	: -	Alat Saji	: Piring Kecil
Jenis Hidangan	: Makanan Pelengkap	Suhu Penyajian	: 25°C
Lokasi	: Kota Banjarmasin	Waktu Penyajian	: 30 menit

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	400 gr	Ikan nila	Bersihkan ikan, cuci bersih
		100 gr	Beras	Sangrai, tumbuk
		50 gr	Cabe merah	Iris Kasar
		50 gr	Cabe Hijau	
		15 gr	Cabe Rawit	
		35 gr	Bawang Merah	
		35 gr	Bawang Putih	
		2 gr	Kunyit	
		10 gr	Gula, penyedap	
		15 gr	Garam	
		250 ml	Minyak	
2.	Fermentasi	400 gr	Ikan nila	Balur ikan dengan garam , diamkan dan tiriskan selama 10 menit, lalu balur dengan beras sangrai yang sudah di tumbuk beri
		25 gr	Garam	
		100 gr	Beras	

Lanjutan Tabel 7/Lanjutan resep Iwak pekasam

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
2.				sedikit kunyit, diamkan paling tidak semalaman lebih lama lebih baik.
3.	Goreng	250 ml	Ikan yang sudah difermentasi	Goreng hingga coklat keemasan
4.	Tumis	50 ml	Minyak Bumbu iris	Sampai harum dan matang
5.	Masukan		Ikan yang telah digoreng	
6.	Tambahkan	5 gr 10 gr 5 gr	Garam Gula Penyedap	Pada tumisan, masak hingga matang dan koreksi rasa
7.	Angkat, sajikan			Diatas piring

Sumber: RM. Mama Ihai/Banjarmasin, 2020.

GAMBAR 7**Iwak Pekasam**

Sumber : Data olahan penulis, 2020

Keterangan :

- Iwak pekasam
- Cabai merah
- Cabai hijau
- Cabai rawit

1.4.3 *Purchasing List*

Dalam melakukan persentasi makanan, diperlukan beberapa catatan belanjaan untuk menginventaris apa saja yang kita butuhkan dalam presentasi makanan. Keperluan tersebut dituangkan pada *purchasing list* saat akan belanja bahan makanan, hal ini akan menjadi acuan dalam menentukan kriteria barang yang akan dibeli sesuai dengan apa yang kita perlukan. Maka dari itu, penulis menuangkan *purchasing list* menggunakan satuan harga per kilogram. Dikarenakan ada satuan beli yang berbeda penulis akan menyesuaikan :

TABEL 8

Purchase Order List

Jumlah		Nama Barang	Harga Per Kilogram	Harga <i>Purchase Order</i>
350	gr	Beras	Rp. 13.750	Rp. 3.437,5
290	gr	Bawang Merah	Rp. 32.000	Rp. 9.280
265	gr	Bawang putih	Rp. 30.000	Rp. 7.950
135	gr	Garam	Rp. 13.000	Rp.1.755
50	gr	Telur	Rp. 24.000	Rp. 1.200
1.15	ml	Minyak Goreng	Rp. 15.700	Rp. 18.055
350	gr	Telur bebek	Rp. 35.000	Rp. 12.250
200 gr	ml	Ikan belida	Rp. 60.000	Rp. 12.500
25	gr	Kencur	R.p. 55.000	R.p. 1.375
67	gr	Kunyit	R.p. 12.500	R.p. 837,5

Lanjutan Tabel 8/*Purchasing list*

Jumlah		Nama Barang	Harga Per Kilogram	Harga Purchase Order
15	gr	Jahe	Rp. 25.000	Rp. 375,0
5	gr	Ketumbar bubuk	Rp. 42.000	Rp. 210,0
100	gr	Tepung kanji*500	Rp. 7.500	Rp. 1.500
160	gr	Gula Pasir	Rp. 15.000	Rp. 2.400
43	gr	Kemiri	Rp. 42.000	Rp. 1.806,0
250	gr	Ikan asin gabus	Rp. 120.000	Rp. 30.000
900	ml	Santan**1Lt	Rp. 32.000	Rp. 28,800
100	gr	Kacang Panjang	Rp. 16.000	Rp. 1.600
75	gr	Kol	Rp. 14.000	Rp. 1.050,0
80	gr	Belimbing wuluh	Rp. 30.000	Rp. 2.400,0
400	gr	Cabai merah	Rp. 55.000	Rp. 11.000
110	gr	Cabai hijau	Rp. 55.000	Rp. 6.050
45	gr	Cabai rawit	Rp.65.000	Rp. 2.925
50	gr	Tomat	Rp. 11.000	Rp.550,0
30	gr	Serai	Rp. 16.500	Rp. 495,0
5	gr	Lengkuas	Rp. 13.200	Rp. 66,0
1000	gr	Kepala ikan patin	Rp. 20.000	Rp. 20.000
35	gr	Asam jawa	Rp. 30.000	Rp. 1.050,0
100	gr	Timun	Rp. 7000	Rp. 700
33	gr	Penyedap rasa	Rp. 33.750	Rp. 1.113,7
1000	gr	Ikan gabus segar	Rp. 60.000	Rp. 60.000
5	gr	Merica	R.p. 210.000	R.p. 1.050,0
5	gr	Terasi	Rp. 90.000	Rp. 450,0
250	gr	Daun pisang	Rp. 3000	Rp. 750,0
750	gr	Ikan patin	Rp. 35.000	Rp. 26.250,0
5	gr	Daun jeruk	Rp. 45.000	Rp. 225,0
50	gr	Kemangi***ikat	Rp. 5000	Rp. 2.500
400	gr	Ikan nila segar	Rp. 30.000	Rp. 12.000
100	gr	Kelapa parut	R.p. 22.000	R.p. 2.200
5-Feb	Lmbr/gr	Daun Salam	Rp. 12.000	Rp. 24
KET	(*) Memiliki satuan lain			
Jumlah				Rp. 288.179,7

Sumber: Data olahan penulis, 2020

1.4.4 Resep Costing dan Dish Costing

Recipe costing adalah besaran harga mengenai penghitungan biaya dari setiap menu yang akan dibuat dalam standar resep. Resep *costing* adalah hitungan harga bahan kebutuhan, kualifikasi bahan dan jumlah bahan sesuai dengan ketentuan resep tersebut.

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

Dish costing merupakan hitungan harga terhadap satu porsi makanan. *Dish costing* selalu berkaitan dengan Resep *costing*. Dari *dish costing*, oleh karena harga jual akan bisa di tentukan oleh penulis.

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount Of}}$$

1. *Selling price* merupakan hitungan mengenai presentase pengeluaran yang dikeluarkan meliputi *overhead*, *labor cost*, *material cost*, dan *profit* yang disertakan. Presentase *food cost* yang biasa digunakan dalam bidang pengelolaan dalam bidang kuliner ini sekitar antara 35-45%, seperti yang disebutkan oleh Sharon dan Douglas (Fullen & Brown, 2016),
Penulis beranggapan akan memberikan persentase *costing* dalam angka yang berkisar 30-35%.

2. Dalam daftar tabel yang penulis isi dalam tabel Resep *costing* dan *dish costing* yang telah penulis kalkulasikan yang bersumber dari harga yang penulis dapat dari pasar, Ciroyom, Pasar Ujung berung, Tukang sayur keliling dan harga dari situs belanja *online* seperti shopee.

TABEL 9**Resep Costing Nasi Putih**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	250	gr	Rp. 13.750	Rp. 3.438
Air	500	ml	Rp. -	Rp. -
<i>Resep Cost</i>				Rp. 3.438
<i>Dish Cost</i>				Rp. 687,50
<i>Food cost 20%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 3.437,5

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 11**Resep Costing Otak Otak Ikan Pipih**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan Belida	200	gr	Rp. 60.000	Rp. 12.000
Bawang Merah	30	gr	Rp. 32.000	Rp. 960
Bawang Putih	15	gr	Rp. 30.000	Rp. 450
Kencur	4	gr	Rp. 15.000	Rp. 60
Kunyit	5	gr	Rp. 12.500	Rp. 62,5
Jahe	5	gr	Rp. 25.000	Rp. 125
Ketumbar	5	gr	Rp. 42.000	Rp. 210
Garam	8	gr	Rp. 13.000	Rp. 104
Telur	50	gr	Rp. 24.000	Rp. 1.200
Penyedap	8	gr	Rp. 33.750	Rp. 270
Tepung Kanji	100	gr	Rp. 7.500	Rp. 1.500
Kelapa parut	100	gr	Rp. 22.000	Rp. 2.200
Minyak Goreng	500	ml	Rp. 15.700	Rp. 7.850
<i>Resep Cost</i>				Rp. 26.991
<i>Dish Cost</i>				Rp. 5.398,3
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 15.423,7

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 12

Recipe Costing Iwak Karing Batanak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan asin gabus	250	gr	Rp. 120.000	Rp. 30.000
Telur bebek	5/350	Btr/gr	Rp. 35.000	Rp. 12.250
Santan	650	ml	Rp. 32.000	Rp. 20.800
Bawang Merah	50	gr	Rp. 32.000	Rp. 1.600
Bawang Putih	50	gr	Rp. 30.000	Rp. 1.500
Belimbing wuluh	50	gr	Rp. 30.000	Rp. 1.500
Cabai merah	50	gr	Rp. 55.000	Rp. 2.750
Cabai hijau	30	gr	Rp. 55.000	Rp. 1.650
Cabai rawit	25	gr	Rp. 65.000	Rp. 2.375
Tomat	50	gr	Rp. 11.000	Rp. 550
Serai	10	gr	Rp. 16.500	Rp. 165
Lengkuas	5	gr	Rp. 13.200	Rp. 66
Garam	5	gr	Rp. 13.000	Rp. 65
Gula	15	gr	Rp. 15.000	Rp. 225
penyedap	5	gr	Rp. 33.750	Rp. 168,7
<i>Resep Cost</i>				Rp. 75.914,7
<i>Dish Cost</i>				Rp. 15.182,94
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 43.379,9

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 13

Resep Costing Gangan Asam Banjar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Kepala Ikan Patin	1000	gr	Rp. 20.000	Rp. 20.000
Bawang Merah	75	gr	Rp. 32.000	Rp. 2.400
Bawang Putih	75	gr	Rp. 30.000	Rp. 2.250
Kemiri	30	gr	Rp. 42.000	Rp. 1.260
Jahe	5	gr	Rp. 25.000	Rp. 125
Kunyit	5	gr	Rp. 12.500	Rp. 62,5
Serai	10	gr	Rp. 16.500	Rp. 165
Asam jawa	20/15	ml/gr	Rp. 30.000	Rp. 825
Kacang Panjang	100	gr	Rp. 16.000	Rp. 1.600
Kol	75	gr	Rp. 14.000	Rp. 1.050
Cabai merah	50	gr	Rp. 55.000	Rp. 2.750
Cabai hijau	30	gr	Rp. 55.000	Rp. 1.650
Belimbing wuluh	30	gr	Rp. 30.000	Rp. 900
Timun	100	gr	Rp. 7.000	Rp. 700
Garam	35	gr	Rp. 13.000	Rp. 455
Gula	40	gr	Rp. 15.000	Rp. 600
Penyedap	10	gr	Rp. 33.750	Rp. 337,5
Air	2000	ml	-	-
Minyak goreng	150	ml	Rp. 15.700	Rp. 2.355
<i>Resep Cost</i>				Rp. 37.130
<i>Dish Cost</i>				Rp. 7.426
<i>Food cost 30%</i>		<i>Selling price</i>		Rp. 24.753,4

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 14

Recipe Costing Kalak Banjar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan gabus	1000	gr	Rp. 60.000	Rp. 60.000
Merica	5	gr	Rp. 210.000	Rp. 1.050
Ketumbar	5	gr	Rp. 42.000	Rp. 210
Kencur	25	gr	Rp. 55.000	Rp. 1.375
Serai	15	gr	Rp. 16.500	Rp. 247,5
Terasi	5	gr	Rp. 90.000	Rp. 450
Garam	35	gr	Rp. 13.000	Rp. 455
Gula	30	gr	Rp. 15.000	Rp. 450
kunyit	50	gr	Rp. 12.500	Rp. 625
Bawang Merah	75	gr	Rp. 32.000	Rp. 2.400
Bawang Putih	75	gr	Rp. 30.000	Rp. 2.250
Lengkuas	5	gr	Rp. 13.200	Rp. 66
Kemiri	30	gr	Rp. 42.000	Rp. 1.260
minyak	100	ml	Rp. 15.700	Rp. 1.570
Daun pisang	3	pcs		
<i>Resep Cost</i>				Rp. 72.408,5
<i>Dish Cost</i>				Rp. 14.481
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 41.376,3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 15
Resep Costing Patin Baubar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan patin	750	gr	Rp. 35.000	Rp. 26.250
Santan	250	ml	Rp. 32.000	Rp. 8.000
Bawang Merah	50	gr	Rp. 32.000	Rp. 1.600
Bawang Putih	50	gr	Rp. 30.000	Rp. 1.500
Kemiri	5	gr	Rp. 42.000	Rp. 210
Serai	10	gr	Rp. 16.500	Rp. 165
Jahe	5	gr	Rp. 25.000	Rp. 125
Kunyit	5	gr	Rp. 12.500	Rp. 62,5
Daun Jeruk	2-May	Lmbr/gr	Rp 45.000	Rp. 90
Garam	50	gr	Rp. 13.000	Rp. 176
Gula	75	gr	Rp. 15.000	Rp. 7.680
Cabai merah	250	gr	Rp. 55.000	Rp. 13.750
Cabai rawit	5	gr	Rp. 65.000	Rp. 325
Daun salam	2	gr	Rp. 12.000	Rp. 24
Kemangi	Jan-50	ikat/gr	Rp. 5000	Rp. 2.500
Minyak	150	ml	Rp. 17.500	Rp. 2.625
Daun pisang	5/200	Lmbr/gr	Rp. 3000	Rp. 600
<i>Resep Cost</i>				Rp. 65.582,5
<i>Dish Cost</i>				Rp. 13.136,5
<i>Food cost 38%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 34.569

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 16
Resep Costing Iwak Pekasam

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan nila	400	gr	Rp. 30.000	Rp. 12.000
Beras	100	gr	Rp. 13.750	Rp. 1.375
Cabai merah	50	gr	Rp. 55.000	Rp. 2.750
Cabai Hijau	50	gr	Rp. 55.000	Rp. 2.750
Cabai Rawit	15	gr	Rp. 65.000	Rp. 975
Bawang Merah	35	gr	Rp. 32.000	Rp. 1.120
Bawang Putih	35	gr	Rp. 30.000	Rp. 1.050
Garam	15	gr	Rp. 13.000	Rp. 264
Gula	10	gr	Rp. 15.000	Rp. 106
Penyedap	10	gr	Rp. 33.750	Rp. 195
Minyak	250	ml	Rp. 15.700	Rp. 3.925
<i>Resep Cost</i>				Rp. 26.510
<i>Dish Cost</i>				Rp. 5.302
<i>Food cost 40%</i>			<i>Selling price</i>	Rp. 13.225

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 17
Penghitungan Selling Price

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Nasi Putih	5 porsi	30%	Rp. 687,50	Rp. 2.300,00
2	Otak Otak ikan pipih	5 porsi	35%	Rp. 5.398,3	Rp. 15.500,00
3	Iwak karing batanak	5 porsi	35%	Rp. 15.182,94	Rp. 43.500,00
4	Gangan asam banjar	5 porsi	30%	Rp. 7.426	Rp. 24.500,00
5	Kalak banjar	5 porsi	35%	Rp. 14.481	Rp. 41.500,00
6	Patin baubar	5 porsi	38%	Rp. 13.136,5	Rp. 34.500,00
7	Iwak pekasam	5 porsi	40%	Rp. 5.302	Rp. 13.500,00
TOTAL				Rp. 61.614,24	Rp. 175.300,0

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

1.4.5 Tabel Daftar Nilai Nutrisi

Gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi suatu makanan, bukan hanya harus diperhatikan oleh konsumen namun sebagai juru masak yang baik keseimbangan gizi pun perlu diperhatikan.

Setiap bahan makanan mengandung nutrisi-nutrisi yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk menopang hidupnya. Menurut pakar ahli gizi Soenarjo (2000),

TABEL 18
Kandungan gizi Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1.	Beras	250	427.5	75	7.5	7.5	2.5
2.	Air	500	0	0	0	0	0
Total			427.5	75	7.5	7.5	2.5
Per Sajian			85.5	15	1.5	1.5	0.5

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 19
Kandungan gizi Otak Otak Ikan Pipih

Jumlah Porsi: 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan belida	200	160	4.4	2.8	29.4	0
2	Bawang Merah	30	20	5	0	1	1
3	Bawang Putih	15	22.35	4.95	0	9.9	0.15
4	Kencur	4	0	0	0	0	0
5	Kunyit	5	17.7	3.2	0.49	0.4	0.16
6	Jahe	5	4	0.03	0.88	0.094	0.8
7	Ketumbar	5	5	1.05	0.3	0.2	0
8	Garam	8	0	0	0	0	0
9	Telur ayam	50	70	0	5	6	0
10	Penyedap	8	0	0	0	0	0
11	Tepung kanji	100	129	22	3.9	2	15
12	Kelapa parut	50	177	7.5	15.23	1.5	3.12
Total			604.85	48.58	24.38	50.494	20.23
Per Sajian			120.97	9.716	15.196	10.09	4.046

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 20
Kandungan gizi Iwak Karing Batanak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan asin gabus	250	487.5	0	3	18.75	0
2	Telur bebek	350	650	5.05	48.2	44.85	3.25
3	Cabai Merah	50	18	3.65	0.1	0.5	2
4	Bawang Merah	50	29	7.8	0.3	3.2	15
5	Bawang Putih	50	20	4.9	0	9.5	1.5
6	Santan	650	1,065	3.601	15.49	14.8	2.171
7	Belimbingwuluh	50	28	6.12	0.3	0.95	3.62
8	Garam	5	0	0	0	0	0
9	Penyedap	5	0	0	0	0	0
10	Cabai hijau	35	10	0.13	0.2	0.4	2
11	Cabai rawit	25	30	5	0.6	1.175	0.55
12	Tomat	50	12	2.4	0.25	0.65	3.23
13	Lengkuas	5	0	0	0	0	0
14	Serai	10	0	0	0	0	0
15	Gula	15	16	4.2	0	0	4.2
Total			2,365.50	3,640.20	68.44	1,268.60	2,204.35
Per Sajian			473.1	728.04	13.68	235.72	440.87

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 21
Kandungan gizi Gangan Asam Banjar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Kepala ikan patin	1000	890	0	296	149.1	0
2	Bawang Merah	50	29	7.8	0.3	3.2	15
3	Bawang Putih	50	20	4.9	0	9.5	1.5
4	Gula Pasir	15	16	4.2	0	0	4.2
5	Kemiri	8	37.84	0	3.92	0.56	0
6	Jahe	5	4.5	1	0	0	0
7	Kunyit	5	2	0.35	0.05	0	0.1
8	Garam	15	0	0	0	0	0
9	Serai	10	0	0	0	0	0
10	Kacang Panjang	100	31	5.3	5	2.3	4.2
11	Kol	75	51	2	0	0.8	0
12	Belimbing wuluh	30	20	5	0.2	0.8	3
13	Cabai merah	50	18	3.65	0.1	0.5	2
14	Cabai hijau	30	9.2	0.1	0.2	0.3	2
15	Timun	100	8	1.4	0.2	0.2	5.03
16	Penyedap	10	0	0	0	0	0
17	Asam jawa	15	0.23	0.62	0.06	0.28	5.7
Total			1,137	36.2	509.76	814.44	42.7
Per Sajian			227.4	7.264	101.95	163.67	8.54

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 22
Kandungan gizi Kalak Banjar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan gabus	1000	800	0	500	800	0
2	Bawang Merah	75	44	8	0.3	1.2	1
3	Bawang Putih	75	100	20.1	0.2	4	0.1
4	Gula Pasir	10	30	10	0	0	10
5	Kemiri	30	202.5	2.4	21	17	0
6	Kencur	25	0	0	0	0	0
7	Kunyit	50	34	4.5	1.3	1	0.1
8	Garam	10	0	0	0	0	0
9	Merica	5	0	0	0	0	0
10	Ketumbar	5	14	2.6	0.85	0.3	0
11	Terasi	5	3.1	1.9	0.58	4.46	0
12	Asam jawa	20	0.60	0.69	0.08	0.31	6
13	Lengkuas	5	0	0	0	0	0
14	Serai	15	0	0	0	0	0
Total			1,228.20	49.8	524.3	828.27	17.2
Per Sajian			245.64	9.96	104.87	165.66	3.44

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 23
Kandungan gizi Patin Baubar

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan Patin	750	750	0	425	750	0
2	Bawang Merah	50	20	7.8	0	9.5	1.5
3	Bawang Putih	50	16	4.7	0	0	4.2
4	Gula Pasir	10	30	10	0	0	10
5	Kemiri	5	25.23	0	2.61	0.37	0
6	Jahe	5	4.5	1	0	0	0
7	Kunyit	5	2	0.35	0.05	0	0.1
8	Garam	10	0	0	0	0	0
9	Daun kemangi	50	21.5	3.6	0.1	2.5	0
10	Cabai merah	250	90	182.5	0.75	2.5	3.25
11	Santan	250	532.5	10	52.5	0	5
12	Serai	10	0	0	0	0	0
13	Daun Salam	2	0	0	0	0	0
14	Daun Jeruk	5	0	0	0	0	0
15	Cabai rawit	5	2.4	3.8	0.48	0.94	0.25
Total			1,500.13	225.1	481.49	765.97	24.3
Per sajian			300.03	45.02	96.29	165.9	4.86

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 24
Kandungan gizi Iwak Pekasam

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan nila	400	512	0	10.6	104.6	0
2	Bawang Merah	35	14	6.5	0	8	1.3
3	Bawang Putih	35	13	4.3	0	0	4.5
4	Gula Pasir	10	30	10	0	0	10
5	Cabai merah	50	18	3.65	0.1	0.5	2
6	Cabai hijau	50	11	0.25	0.3	0.5	2
7	Kunyit	2	1.5	0.3	0.03	0	0.1
8	Garam	15	0	0	0	0	0
9	Cabai rawit	15	7.2	11.4	0.4	2.82	0.75
10	Beras	100	190	30	2.5	2.5	0.84
11	Penyedap	10	0	0	0	0	0
Total			796.7	66.4	13.93	118.92	21.49
Per Sajian			159.34	13.28	2.79	23.78	4.3

Sumber : Data Olahan Penulis 2020, m.andrafarm.com

TABEL 25
Kandungan Kalori, Karbo, Protein, Lemak dan Gula

No	Nama Bahan	Kalori per sajian (kcal)	Karbo per sajian (gr)	Lemak per sajian (gr)	Protein per sajian (gr)	Gula per sajian (gr)
1	Nasi putih	475.5	75	7.5	7.5	2.5
2	Otak otak ikan pipih	120.97	9.176	15.196	10.09	4.046
3	Iwak karing batanak	473.1	728.04	13.68	235.72	440.87
4	Gangan asam banjar	227.4	7.264	101.95	163.67	8.54
5	Kalak banjar	245.64	9.96	104.87	165.66	3.44
6	Patin baubar	300.03	45.02	96.29	165.9	24.3
7	Iwak pekasam	159.34	13.28	2.79	23.78	4.3
Total		2,001.98	1,731.60	342,276	770.32	487.996

Sumber : Data olahan penulis, 2020