

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kalimantan atau disebut juga dengan Borneo adalah pulau ketiga terbesar di dunia dan merupakan pulau terbesar di Indonesia dengan luas 743.330 km². Pulau Kalimantan terletak di sebelah utara Pulau Jawa dan di sebelah barat Pulau Sulawesi. Pulau Kalimantan terdapat 3 negara berbeda seperti wilayah Indonesia (73%), Malaysia (26%), dan Brunei (1%).

Banyaknya penduduk Indonesia di Pulau Kalimantan dan secara geografis berdekatan dengan dua negara (Malaysia dan Brunei) dan dua pulau (Jawa dan Sulawesi), menjadikan Pulau ini memiliki berbagai macam kelompok etnis seperti Tionghoa, Dayak, Kadazan, Melayu, Jawa, Banjar. Dengan beragamnya kelompok etnis di Pulau Kalimantan, masyarakat penduduk sekitar berupaya beradaptasi dengan lingkungan yang memiliki suku bangsa, agama, dan kebiasaan yang berbeda-beda. Khususnya salah satu provinsi terluas keempat di Indonesia, Pontianak.

Kota Pontianak atau Kota Khatulistiwa adalah ibu kota Provinsi Kalimantan Barat. Kota ini memiliki luas 107.820 kilometer persegi. Di Siantan, utara Pontianak, terdapat sebuah monumen ekuator yang dibangun di tempat yang dilalui garis khatulistiwa. Selain itu, Sungai Kapuas dan Sungai Landak melewati kota Pontianak, dan kedua sungai ini dianggap sebagai simbol kota Pontianak.

Berdasarkan sensus 2019, jumlah penduduk Kota Pontianak adalah sebanyak 665.017. Banyaknya penduduk di Pontianak menjadikan kota ini dihuni oleh berbagai ras, antara lain Melayu, Tionghoa, Dayak, Jawa, dan Madurai, Siprus, dan berbagai agama seperti Islam, Budha, Kristen Protestan, Katolik, Konghucu, Hindu, dll.

Dengan menurut data sensus penduduk ini, rata-rata penduduk dari Kota Pontianak didominasi oleh etnis dari Tionghoa dan didominasi agama Islam.

Sejak abad ke-3, orang-orang Tionghoa sudah berlayar ke Malaka dan juga Nusantara untuk berdagang. Imigran-imigran dari Cina datang mulai menetap di kawasan Kalimantan Barat sehingga kawasan tersebut lebih dikenal dengan sebutan "Distrik Tionghoa". Jumlah imigran-imigran dari Tionghoa yang cukup besar telah menciptakan suatu kebudayaan khusus etnis Tionghoa di beberapa distrik-distrik di Kalimantan Barat.

Kebanyakan dari mereka adalah pedagang kecil, pemilik toko, nelayan dan petani. Beberapa orang Tionghoa di Kalimantan Barat hidup dengan sangat sederhana bahkan banyak di antaranya merupakan penduduk yang kurang mampu.

Kelompok pendatang terbesar di Kalimantan Barat adalah pendatang Tionghoa, mereka bukan dari suku bangsa lain di Indonesia. Hampir semua orang Tionghoa yang bermigrasi ke Kalimantan Barat berasal dari Provinsi Guangdong di Tiongkok Selatan, dan sisanya berasal dari Fujian di Provinsi Fujian. Mereka juga menggunakan bahasa Cina yang berbeda, termasuk Hakka, Teochew, Kanton dan Hainan.

Dua ras terbesar di Kalimantan Barat adalah Teochew dan Hakka. Orang Hakka berasal dari pedalaman Fujian, dan orang Teochew berasal dari pantai timur laut Guangdong, Mereka datang ke Kalimantan Barat dan berbicara dengan bahasa yang sama. Hakka adalah kelompok perintis yang tinggal di pedesaan, daerah pertambangan dan pesisir, bekerja sebagai penambang, pertanian, nelayan, dan pedagang kecil. Berbeda dengan keadaan masyarakat Teochew yang memilih tinggal di perkotaan untuk berdagang, kelompok masyarakat Teochew saat ini merupakan populasi Tionghoa terbesar di Pontianak yang terletak di wilayah selatan Pontianak. Kelompok Hakka sendiri menempati bagian utara Pontianak.

Hingga saat ini pun orang-orang Tionghoa di Kalimantan Barat

khususnya kota Pontianak sendiri, masih hidup secara berkelompok. Namun, tidak jarang pula sebagian dari mereka sudah dapat membaaur dan tinggal di satu daerah dengan orang-orang Melayu, Arab dan Bugis. Sampai saat ini pun mereka masih bekerja sebagai pedagang dan penyedia jasa yang sukses. Dengan semakin banyaknya penduduk etnis Tionghoa yang sudah mulai banyak beradaptasi dengan penduduk etnis lainnya, menjadikan suatu budaya baru yang diciptakan oleh penduduk etnis Tionghoa. Seperti dalam bidang kuliner. Tanpa menghilangkan budaya asli Tionghoa, mereka mulai berinovasi agar kuliner-kuliner khas Tionghoa dapat diterima oleh masyarakat luas dari berbagai macam etnis dan agama.

Masakan Tionghoa menggunakan bermacam-macam bahan yang tidak biasa, mulai dari rebung, akar bunga teratai, sirip ikan hiu, sarang burung walet, daging kura-kura, lidah bebek, cakar beruang, dan sebagainya. Hal ini membuat orang asing menganggap masakan Tionghoa sebagai kuliner yang eksotis atau unik.

Makanan pokok masyarakat Tionghoa adalah beras, terutama di wilayah bagian selatan aliran Sungai Yangtze. Di utara lebih banyak mengkonsumsi jewawut, jagung, gandum, jelai, dan kaoliang (sejenis sorgum). Makanan laut hanya dikonsumsi oleh masyarakat Tionghoa yang tinggal di pesisir pantai saja sehingga warga yang menetap di pedalaman menggunakan bahan makanan laut yang dikeringkan atau diasinkan agar bertahan lama. Masyarakat Tionghoa lebih banyak mengkonsumsi makanan hasil dari perkebunan dan peternakan mereka seperti bunga, hasil panen, umbi-umbian, lalu daging sapi, kemudian babi, dan daging ayam.

Salah satu hal penting dalam keahlian memasak hidangan Tionghoa adalah menggunakan teknik pemotongan dan penyajian bahan makanan yang benar, dimasak secara cepat dengan suhu panas yang tinggi dan ketepatan waktu yang benar. Dengan 3 hal tersebut, orang Tionghoa pada khususnya, menciptakan metode *chao*, memasak cepat

dengan minyak yang sedikit di atas api yang panas dengan terus mengoseng serta membakarnya dengan api yang besar untuk mempertahankan rasa, kesegaran dari bahan makanan tersebut, dan kelembutan masakan. Metode yang sering digunakan pula dalam hidangan Tionghoa adalah teknik merebus dan mengukus dikarenakan kebiasaan masyarakat Tionghoa yang menyukai cita rasa asli dari-bahan-bahan yang digunakan.

Di Indonesia sendiri terdapat beberapa kelompok etnis di Indonesia seperti Hokkian, Khek atau Hakka, Teochew, Hainan, Kanton. Berbeda kelompok etnis berbeda pula adat dan kebiasaan kelompok tersebut. Walaupun merupakan etnis Tionghoa. Termasuk di dalam bidang kuliner. Seperti kelompok etnis di Kota Pontianak. Terdapat dua kelompok etnis terbesar di Kota Pontianak seperti kelompok etnis Hakka dan Teochew. Hidangan sajian Hakka merupakan hidangan khas Kanton dengan mengandalkan keanekaragaman bumbu dan bahan utama menjadikan hidangan Hakka terlihat sederhana namun memiliki citarasa yang lezat. Sedangkan hidangan sajian Teochew atau disebut dengan masakan Chazhou atau Chaoshan merupakan hidangan perpaduan dari hidangan Kanton dan Hokkien. Sajian Teochew identik dengan tekstur yang lembut karena rata-rata makanan dimasak dengan cara dikukus, dan direbus. Bahan utama dari pembuatan sajian Teochew adalah bahan hasil laut seperti olahan produk *fish ball* dan *fish cake*.

Kuliner Tionghoa sendiri dengan sangat cepat diterima oleh berbagai suku etnis di Indonesia khususnya di Kota Pontianak. Dikarenakan menggunakan bahan dan bumbu yang bervariasi dan terdapat banyak varian menu yang kebanyakan dapat diterima oleh masyarakat Pontianak.

Dalam Tugas Akhir ini penulis memilih untuk mengambil 6 hidangan khas Pontianak yang akan penulis presentasikan, keenam hidangan tersebut meliputi Choipan, Tau Che, Bakmie Kepiting, Lek Tau Suan, dan Ce Huan Tiau, Kopi Asiang. Keenam hidangan tersebut diambil dari nama China karena merupakan makanan Tiongkok yang

kemudian diadaptasikan dengan budaya dan suku Indonesia, seperti mengurangi penggunaan produk yang non-Halal, menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemukan di Kota Pontianak, dan menghormati suku etnis yang beraneka Ragam di Pontianak. Makanan tersebut bisa ditemukan hampir di seluruh Kota Pontianak, karena sudah diakui sebagai makanan khas Kota Pontianak dan merupakan hidangan sehari-hari yang disantap oleh masyarakat Pontianak.

1.2 Tujuan

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

1.2.1 Tujuan Formal

Untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam menempuh ujian sidang Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga.

1.2.2 Tujuan Operasional

Memperkenalkan Sajian Kuliner Peranakan Tionghoa di Pontianak, Kalimantan Barat kepada masyarakat di Indonesia dan dikhususkan untuk masyarakat mancanegara, agar dapat menunjukkan bahwa tidak semua kuliner peranakan Tionghoa di Pontianak mengandung unsur tidak halal serta dapat diperjual belikan dan menaikkan jumlah peminat kuliner, tidak hanya di seluruh Indonesia namun sampai ke luar negeri. Dengan banyaknya keanekaragaman suku etnis di Pontianak, menjadikan Kota Pontianak sebagai salah satu jelajah keanekaragaman kuliner *favorite* di Indonesia sehingga penulis berharap dengan adanya tugas akhir ini, dapat menaikkan taraf perekonomian restaurant hingga penjual kaki lima di Pontianak. Tujuan operasional lainnya adalah keinginan penulis untuk membangun sebuah *restaurant* dengan menyajikan *set menu* peranakan kuliner Pontianak dengan bergaya khas Tionghoa-Indonesia di Jakarta.

1.3 Usulan Produk

Masakan Peranakan Tionghoa di Pontianak memiliki citarasa yang unik karena melewati proses pengadaptasian dari masakan autentik khas Tionghoa yang disesuaikan dengan kondisi dari masyarakat Pontianak. Walaupun sudah menyesuaikan dengan selera lokal masyarakat Pontianak, masakan peranakan Tionghoa ini masih memiliki identitas aslinya yang masih menonjolkan bahan utama dari suatu masakan tanpa adanya dominasi dari rempah-rempah yang pada masakan khas Tionghoa biasanya hanya dijadikan sebagai pendukung untuk menonjolkan citarasa dari bahan utama yang digunakan dalam suatu hidangan.

Beberapa masakan peranakan Tionghoa di Pontianak ini juga dapat tergolong sebagai makanan halal karena bahan-bahan yang dipilih sudah disesuaikan dengan etnis ataupun ras yang ada di Pontianak sehingga hampir seluruh masyarakat Pontianak dapat menikmati masakan peranakan ini. Untuk teknik pembuatannya sendiri masih menggunakan teknik-teknik yang biasa digunakan oleh masyarakat asli Tionghoa akan tetapi karena bahannya sudah menyesuaikan dengan citarasa lokal maka hal ini yang dapat menggolongkan masakan ini menjadi masakan peranakan.

Mungkin masih banyak masyarakat luar Pontianak yang tidak mengetahui akan masakan peranakan ini dan ragu untuk mencoba masakan peranakan Tionghoa ini karena pada umumnya masakan Tionghoa itu tidak dapat tergolong halal, maka dari itu penulis ingin memperkenalkan masakan peranakan Tionghoa khas Pontianak halal ini kepada masyarakat Indonesia sehingga lebih dikenal dengan baik oleh masyarakat luar Pontianak. Berikut adalah menu yang akan penulis presentasikan di ujian sidang yang akan datang :

Choipan

**(Kue asin berbahan tepung beras diisi bengkuang disajikan dengan minyak
bawang goreng dan sambal pedas manis)**

Tau Che

(Sup ubi ungu disajikan dengan ikan teri kering)

Bakmie Kepiting

**(Bakmie keriting yang disajikan dengan ayam, pangsit goreng, fish cake ikan,
bakso ikan, kacang kedelai, potongan hekung ikan, capit kepiting, daun
seledri)**

Che Hun Tiau

**(Es serut yang disajikan dengan kacang merah, cincau, ketan hitam dan
bongko)**

Lek Tau Suan

(Bubur kacang hijau dengan kuah kental dihidangkan dengan ca kwe)

Kopi Asiang

(Kopi robusta dengan sentuhan Hainan Style)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Tema yang diambil oleh penulis dalam Tugas Akhir ini adalah *Food Presentation* adalah Sajian Kuliner Peranakan Tionghoa di Pontianak, Kalimantan Barat dengan cara penyajian berupa *table d'hôte* dengan hidangan yang berjumlah 5 makanan, dan 1 minuman. Menu yang akan penulis sajikan merupakan makanan yang halal dan dapat dinikmati oleh semua kalangan walaupun masih memiliki sentuhan Tionghoa sendiri. *Table d'hôte* adalah sistem pelayan atau penyajian menu dimana menu yang disajikan merupakan sajian lengkap dari mulai menu pembuka (*appetizer*) hingga menu penutup (*dessert*) dengan jumlah menu yang terbatas jumlah ya dan telah dipesan atau ditentukan oleh tamu atau konsumen Restoran sebum ya serta dengan harga yang sudah ditetapkan (restofocus, 2015). Tujuan besar dari set menu adalah untuk menciptakan suatu pengalaman makan yang harmonis, dimulai dari sesuatu yang ringan hingga ke yang berat, lalu ditutup kembali dengan sesuatu yang ringan dan manis.

1.4.2 Jenis Produk

Seperti yang sudah penulis tuliskan pada usulan produk diatas, berikut adalah menu yang akan penulis sajikan dalam tugas akhir:

1.4.2.1 Choipan

Kue yang terbuat dari tepung beras dan tepung kanji yang digilas halus ini berbentuk mirip dengan pangsit, bentuknya setengah lingkarang dan warnanya putih bening. Kulitnya lembut mulur dengan isian

beraneka ragam seperti bengkuang yang diserut halus, lalu ada kucai maupun talas yang dipadukan dengan bumbu bumbu bawang dan ebi sehingga menampilkan rasa yang gurih dan garing kemudian di kukus hingga matang. Setelah matang, disajikan dengan sambal bawang putih dan cabai rawit merah yang wangi dan pedas lalu ditaburi dengan minyak bawang putih goreng di atasnya. Penganan atau kue ini disebut dengan nama Choi Pan menurut istilah Tio Chiu atau Chai Kue, menurut istilah Hakka. Sekilas mirip dumpling alias pangsit.

1.4.2.2 Tau Che

Sup Keribang atau dikenal dengan Sup Tau Che merupakan menu makanan yang berbahan dasar keribang atau ubi ungu. Sajian istimewa ini dulunya hanya muncul ketika bulan puasa. Namun, kini sudah banyak ditemukan di hari biasa.

Proses memasak sup keribang atau tau che ini sangatlah mudah. Bumbu yang digunakan juga mudah ditemukan, seperti bawang merah, bawang putih, garam, dan merica. Untuk keribang atau ubi ungu dipotong terlebih dahulu agar lebih cepat saat proses perebusan. Pada umumnya, sup ini ditambahkan dengan ikan teri yang sudah dicuci Bersih lalu digoreng kering, tetapi sudah banyak yang memodifikasi sup ini dengan menggunakan jamur enoki yang dipotong tipis, potongan ayam dan sayur bayam. Kemudian ditaburi dengan potongan bawang putih yang sudah di goreng kering. Sedikit berbeda dengan sup biasanya, kuah menu ini tidak encer melainkan kenal dari pati ubi tersebut.

1.4.2.3 Bakmie Kepiting

Bakmie merupakan olahan produk yang berasal dari China. Bakmi inilah yang dibawa oleh para pedagang China saat itu ke Indonesia dan memperkenalkan ke masyarakat Indonesia salah satunya Kota Pontianak. Pontianak dikenal dengan sebutan "Seribu Sungai" yang berarti banyaknya sungai di Kota Pontianak. Akan Hal itu, banyak pula hasil produksi Sungai maupun laut seperti kepiting, udang dan ikan. Dengan kombinasi bakmi dan kepiting ini lah menjadi menu makanan yang sangat digemari oleh masyarakat Pontianak.

Bakmie Kepiting awalnya mengandung bahan-bahan non-halal, akan tetapi untuk beradaptasi dengan masyarakat Pontianak yang kebanyakan beragama Muslim, maka tidak sedikit mengubah bakmie kepiting menjadi menu makanan yang halal. Semangkuk mie telur disajikan bersama irisan daging ayam, capit kepiting, *fish cake* ikan, hekung ikan, bakso ikan, pangsit goreng, hingga taburan daun seledri dan kacang kedelai goreng.

Mienya yang istimewa karena tipis-tipis seperti lidi dan keriting. Biasanya mie sudah terasa gurih alami karena dibuat dari banyak telur dan terdapat banyak *topping* pada satu mangkuk mie ini yang menjadi citarasa yang lezat.

1.4.2.4 Che Hun Tiau

Che Hun Tiau merupakan makanan penutup yang menyerupai kolak. Selain menyegarkan Che Hun Tiau dapat juga mengenyangkan. Makanan penutup segar ini disajikan dengan 7 komposisi bahan di dalamnya, yakni ketan hitam, kacang merah, bongkoh (ati pari), santan,

gula merah cair, dan ce hun tiau itu sendiri sejenis cendol atau candil, berwarna putih yang terbuat dari tepung dan panjang.

Dalam bahasa Tio Ciu, Che itu dari kata chiu *che* yang artinya adalah ubi, *hun* adalah tepung, dan *tiauw* atau *tiau* artinya balok memanjang seperti mi.

Penjual dari minuman ini, kebanyakan adalah masyarakat Tionghoa. Walaupun berbeda suku, minuman ini selalu diserbu saat bulan puasa, sebagai menu untuk berbuka puasa. Selain menyegarkan, citarasa dari makanan penutup ini cenderung ke manis dan gurih, sehingga sangat tepat untuk berbuka puasa.

Che Hun Tiau disajikan dengan es batu atau didinginkan di dalam lemari pendingin, agar komposisi dari Che Hun Tiau tetap enak dan menyegarkan.

1.4.2.5 Lek Tau Suan

Lek Tau Suan, juga dikenal sebagai bubur kacang hijau, dicampur dengan cakwe yang renyah. Saat disajikan, aroma daun pandan disertai dengan kacang hijau berkilau yang kulitnya sudah dikupas di bagian menu ini. Lek Tau Suan sendiri merupakan salah satu makanan peninggalan budaya Tionghoa, namun kini jenis masakan ini sudah menjelma menjadi bagian dari menu khas yang sering disantap oleh masyarakat Pontianak. Lek Tau Suan sendiri artinya Lek Tau yang artinya kacang hijau, dan Suan artinya mutiara. Dengan cara ini, jika kedua kata itu disatukan, artinya adalah kacang hijau berkilau. Dengan asumsi istilah ini digunakan, ini mengacu pada pelepasan

kacang hijau yang telah dikupas dan dimasukkan ke dalam saus yang biasa dibuat dari tepung tapioka. Lalu, campurkan dengan gula pasir dan daun pandan agar aromanya semakin menarik bagi pecinta masakan.

1.4.2.6 Kopi Asiang

Pontianak dikenal Akan 'Seribu Warung Kopi' karena banyaknya kedai kopi yang mudah ditemukan di Kota Pontianak. Masyarakat Pontianak memiliki kegemaran minum kopi di pagi hari sebelum beraktifitas. Salah satu kopi Pontianak yang terkenal adalah Kopi Asiang. Kopi Asiang merupakan kopi robusta yang dikelola khusus di kedai Kopi Asiang yang dibuat langsung oleh Koh Asiang. Kedai Kopi Asiang sendiri di bandung sejak tahun 1958.

Kopi Asiang sendiri memanggang dan menggiling kopinya sendiri sehingga tidak menghilangkan citarasa dan aroma khas khas Kopi sejak dulu. Dengan menggunakan teknik yang unik seperti teko yang ditarik-ulur sehingga kopi yang tertuang dalam cangkir tampak berbuih. Metode membuat kopi seperti ini lebih dikenal dengan metode Hainan.

Orang-orang Hainan-lah yang mewarisi cara membuat kopi dengan disaring dan ditarik. Teknik ini membuat aroma kopi keluar optimal. Cara membuat kopi Hainan yang dilakukan Koh Asiang ini terbilang unik karena masih mempertahankan metode lama.

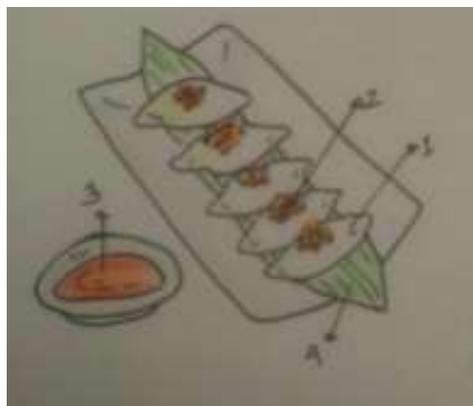
1.4.3 Rancangan Sketsa Penampilan Produk

Gambar Sketsa merupakan gambar yang bersifat hanya sementara, dapat dikerjakan di atas kertas maupun

diatas kanvas, dengan tujuan untuk dikerjakan lebih lanjut sebagai suatu lukisan asli, gambar sketsa juga dapat dikatakan sebagai suatu gambaran yang dibuat sesuai dengan objek nyata (brainy.co.id, 2015) jadi membuatnya tidak berdasarkan imajinasi, melainkan suatu objek yang nyata. Sehingga para pembaca dapat memiliki bayangan akan hasil akhirnya nanti. Berikut adalah gambar rancangan sketsa produk penulis yang akan ditampilkan :

GAMBAR 1.4.3.1

CHOIPAN

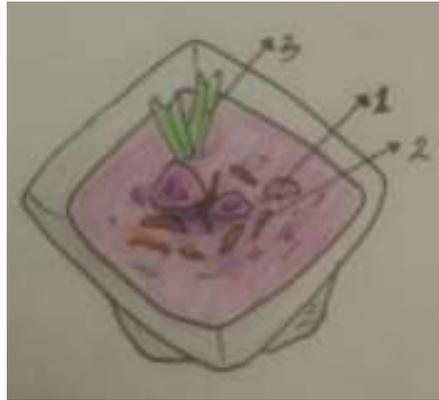


1. Choipan
2. Bawang Putih Goreng
3. Sambal Choipan
4. Daun Pandan

(Sumber : Olahan pribadi 2020)

GAMBAR 1.4.3.2

TAUCHE

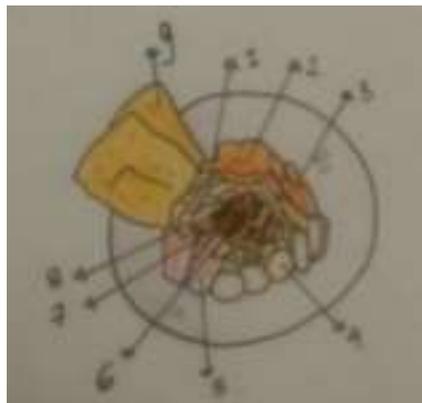


1. Tau Che
2. Ikan Teri Asin dan Bawang Putih Goreng
3. Daun Pandan

(Sumber : Olahan Pribadi 2020)

GAMBAR 1.4.3.3

BAKMIE KEPITING

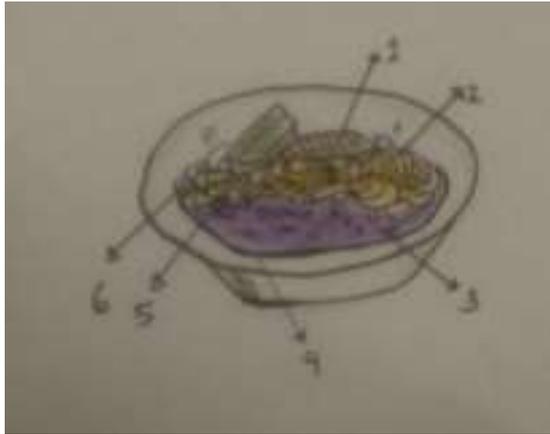


1. Mie Keriting
2. Hekeng Ikan
3. *Fish Cake* Ikan
4. Bakso Ikan
5. Capit Kepiting
6. Daging Ayam Cincang
7. Daun Seledri
8. Bawang Putih Goreng
9. Pangsit Goreng

(Sumber:Olahan Pribadi 2020)

GAMBAR 1.4.3.4

CHE HUN TIAU

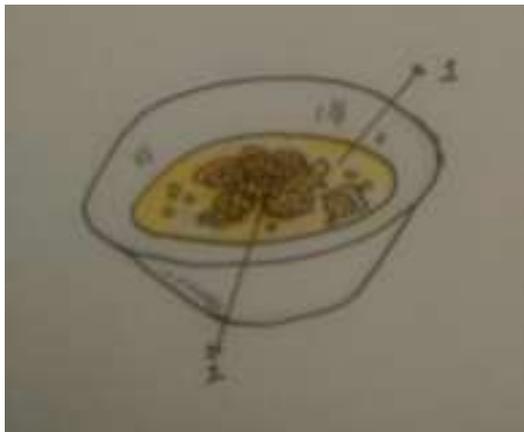


1. Kacang Merah
2. Ketan Hitam
3. Sagu Gunting
4. Sirup Gula Merah
5. Santan Cair
6. Bongkoh

(Sumber : Olahan Pribadi 2020)

GAMBAR 1.4.3.5

LEK TAU SUAN



1. Lek Tau Suan
2. Cakwe

(Sumber : Olahan Pribadi 2020)

GAMBAR 1.4.3.6

KOPI ASIANG



1. Kopi Asiang

(Sumber : Olahan Pribadi 2020)

1.4.4 Usulan Resep

Resep adalah alat bantu yang penting untuk memasak yang merupakan serangkaian catatan yang berisi informasi penting tentang masakan tertentu (Rifkan Hidayat, 2015). Resep terdiri dari beberapa komponen seperti nama makanan atau resep, jumlah porsi dalam resep, daftar bahan dan prosedur dalam pembuatan yang disertai waktu dan peralatan masak. Resep merupakan elemen penting agar setiap menu yang dibuat sesuai dengan standar sehingga hasil yang diperoleh memiliki rasa, tekstur dan hasil yang sama. Berikut adalah usulan resep untuk hidangan yang akan penulis presentasikan:

TABEL 1.4.4.1

CHOIPAN

Halaman : 1 Jumlah

Ukuran per Porsi : 75 g

Porsi : 5 porsi

Lokasi : Pontianak

Tanggal : September 2020

Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	150 gram 50 gram 2.5 gram 45 ml 130 ml 250 gram 30 gram 15 gram 15 gram 3 gram 3 gram 2 gram	Bahan Kulit: Tepung Beras Tepung Tapioka Garam Minyak Goreng Air Hangat Bahan Isian: Bengkuang Udang Rebon/ebi Bawang Merah Bawang Putih Garam Gula Pasir Lada Putih	 Kupas, iris tipis Haluskan Kupas, haluskan Kupas, haluskan

		150ml 300gram	Bahan Minyak Goreng: Minyak Goreng Bawang Putih	Kupas, cincang kasar
		100gram 60 gram 20 gram 500 ml 10gram 15gram 10 gram	Bahan Sambal: Cabai Rawit Cabai Keriting Bawang Putih Air Gula Garam Jeruk Kunci	Cuci, Haluskan Cuci, Haluskan Haluskan

TABEL LANJUTAN 1.4.4.1

CHOIPAN

2	Goreng	150 ml 300 gram	Minyak Goreng Bawang Putih	Hingga kecoklatan
3	Masak	100 gram 60 gram 20 gram 500 ml 4 buah 15 gram 10 gram 10 gram	Cabai Rawit Cabai Merah Keriting Bawang Putih Air Perasan Air jeruk Gula Garam Larutan tapioka	Masak di api kecil

4	Tumis	30 gram 15 gram 15 gram	Udang Rebon yang sudah diseduh Bawang Merah Bawang Putih	Hingga matang
5	Masakan	250 gram 3 gram 3 gram 2 gram	Bengkoang Garam Gula Lada Putih	Hingga semua tercampur rata dan matang secara keseluruhan

TABEL LANJUTAN 1.4.4.1
CHOIPAN

6	Saring		Isian Choipan	Menggunakan <i>strainer</i> agar tidak ada cairan berlebih
7	Campur	150 gram 50 gram 2.5 gram 45 ml	Tepung Beras Tepung Tapioka Garam Minyak Goreng	Hingga merata

8	Tambahkan	130 ml	Air Hangat	Sedikit demi sedikit
9	Uleni		Adonan Kulit	Hingga adonan kulit kalis
10	Bagi		Adonan Kulit	Seberat 5 gr

TABEL LANJUTAN 1.4.4.1
CHOIPAN

11	Pipihkan		Adonan yang sudah dibagi	Hingga tipis
12	Tuang		Bahan isian	Kedalam kulit

13	Lipat		Adonan kulit yang sudah diisi	Menjadi setengah lingkaran
14	Kukus		Choipan	Selama 15 menit
15	Hidangkan		Choipan	Dengan saus sambal, dan minyak bawang putih goreng
16	Sajikan		Choipan	Selagi hangat

(Sumber : Cookpad.com dari bapak Anto)

TABEL 1.4.4.2

TAU CHE

Halaman : 1

Ukuran per Porsi : 110 g

Jumlah Porsi : 5 porsi

Lokasi : Pontianak

Tanggal : September 2020

Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
----	--------	--------	-------	------------

1	Persiapan	300 gram 20 gram 15 ml 500 ml 3 gram 2 gram 4 gram 50 ml 25 gram 30 ml 30 gram	Bahan soup: Ubi Ungu Bawang Putih Minyak Goreng Air Garam Lada Putih Gula Minyak Goreng Ikan Teri Asin Bahan taburan: Minyak Goreng Bawang Putih	Kupas, potong <i>cube</i> 1x1 Kupas, cincang halus Cuci, lalu goreng kering Kupas, potong <i>slice</i>
2	Tumis	15 ml 20 gr	Minyak Goreng Bawang putih	Tunggu hingga harum dan matang
3	Masukkan	300 gram	Ubi ungu	Matang
4	Tuang	500 ml	Air	Tutup, tunggu hingga 30 menit

TABEL LANJUTAN 1.4.4.2**TAU CHE**

5	Goreng	50 ml 25 gram	Minyak Goreng Ikan Teri Asin	Hingga matang dan kering
6	Tambahkan	3 gram 2 gram 4 gram	Garam Lada Putih Gula	Koreksi rasa
7	Goreng	30 ml 30 gram	Minyak Goreng Bawang Putih <i>Sliced</i>	Hingga kecoklatan
8	Tuang		Sup Tau Che	Kedalam <i>soup cup</i>
9	<i>Garnish</i>		Bawang Putih Goreng Ikan Teri Goreng	Diatas soup
10	Sajikan			Selagi hangat

(Sumber : femina.co.id dari Abdul Syukur)

TABEL 1.4.4.3
BAKMIE KEPITING

Halaman : 1

Ukuran per Porsi : 180 g

Jumlah Porsi : 5 porsi

Lokasi : Pontianak

Tanggal : September 2020

Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	200 gram	Bahan ayam cincang: Daging paha ayam	Cincang kasar
		30 gram	Bawang Putih	Kupas, Cincang halus
		5 gram	Jahe	Kupas, potong <i>slice</i>
		4 gram	Saus Tiram	
		5 ml	Kecap Asin	
		2 gram	Lada Putih	
		3 gram	Gula	
		300 ml	Air	
		15 ml	Minyak Goreng	
			Bakmie Kepiting:	
		350 gram	Mie Keriting	
		10 gram	Kecap Asin	
		30 ml	Minyak Wijen	
			Side Dishes:	
		75 gram	Bakso ikan	Potong jadi 2 bagian
		7.5 gram	Kulit pangsit	
		50 gram	<i>Fish Cake</i> Ikan	Potong jadi 4 bagian
		30 gram	Kacang kedelai	Cuci
		50 gram	Hekeng Ikan	Potong jadi 4 bagian
		70 gram	Capit Kepiting	Rebus, kupas
		10 gram	Daun Seledri	Cuci, Cincang kasar
		20 gram	Bawang Putih	Cincang kasar
		200 ml	Air	
		200 ml	Minyak Goreng	

TABEL LANJUTAN 1.4.4.3
BAKMIE KEPITING

2	Tumis	15 ml 30 ml 5 gram	Minyak Sayur Bawang Putih Jahe	Hingga Matang
3	Tambahkan	200 gram	Daging ayam cincang	Hingga matang
4	Tambahkan	300 ml 4 gram 5 ml 2 gram 3 gram	Air Saus tiram Kecap Asin Lada Putih Gula	Tunggu hingga meresap di api kecil selama 20 menit
5	Rebus	350 gram	Mie keriting	Hingga matang
6	Bumbui	10 gram 30 gram	Kecap Asin Minyak Wijen	Aduk hingga rata
7	Rebus	200 ml 75 gram 50 gram 50 gram 70 gram	Air Bakso ikan <i>Fish Cake</i> Ikan Hekeng Ikan Capit Kepiting	Hingga matang

TABEL LANJUTAN 1.4.4.3**BAKMIE KEPITING**

8	Goreng	200 ml 7.5 gram 30 gram 20 gram	Minyak Goreng Kulit Pangsit Kacang Kedelai Bawang Putih cincang	Secara bergantian lalu angkat
9	Sajikan		Mie keriting Bakso ikan Fish Cake Ikan Hekeng Ikan Capit Kepiting	Di dalam mangkok
10	Tambahkan		Kulit pangsit goreng Kacang kedelai goreng Bawang putih goreng	Kedalam mangkok saji
11	<i>Garnish</i>		Daun Seledri Cincang	
12	Sajikan			Selagi hangat

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.4.4
CHE HUN TIAU

Halaman	: 1	Ukuran per Porsi	: 80 g
Jumlah Porsi	: 5 porsi	Lokasi	: Pontianak
Tanggal	: September 2020	Suhu Penyajian	: Dingin

TABEL LANJUTAN 1.4.4.4**CHE HUN TIAU**

		400 ml 100ml 2 gram 3 gram	Kuah santan: Santan Kental Air Garam Daun Pandan	
		100 ml 100gram 6 gram 200 gr	Kuah gula : Air Gula Merah Daun Pandan Es serut	
2	Haluskan	75 ml 15 gram	Air Pandan	Lalu saring, ambil air pandan
3	Campur	75 gram 75 ml 5 helai 425 ml 35 gram 2 gram	Tepung Hunkwe Air Pandan Santan Kental Gula Garam	Hingga tercampur rata
4	Masak		Campuran Bongko	Hingga mengental di api kecil, kemudian cetak
5	Didihkan	500 ml	Air	Hingga mendidih
6	Masukkan	2 gram 6 gram 125 gram	Garam Daun Pandan Ketan Hitam	Selama 15 menit

TABEL LANJUTAN 1.4.4.4**CHE HUN TIAU**

7	Tambahkan	50 gram	Gula Pasir	Aduk rata, sisihkan
8	Didihkan	500 ml	Air	
9	Masukkan	100gram	Kacang merah	Rebus selama 7 menit lalu matikan api dan tunggu 30 menit
10	Campur	400 ml 100ml 2 gram 3 gram	Santan Kental Air Garam Daun Pandan	Hingga rata, masak di api sedang hingga matang, lalu sisihkan
11	Didihkan	100 ml 100gram 6 gram	Air Gula Merah Daun Pandan	Hingga mendidih
12	Campurkan	200 gr 100 ml	Tepung Sagu Air Panas	Hingga rata
13	Pipihkan		Adonan Sagu Gunting	Lalu potong tipis-tipis
14	Didihkan	200 ml	Air	Masukkan adonan sagu gunting yang sudah dipotong tipis
15	Tiriskan		Sagu Gunting	Lalu rendam di air dingin

TABEL LANJUTAN 1.4.4.4
CHE HUN TIAU

16	Hidangkan		Ketan Hitam Kacang Merah Che Hun Tiau Kuah Gula Kuah Santan Bongko Es serut	Di dalam <i>dessert bowl</i>
17	Sajikan			

(Sumber : cookpad.com dari Silva Malexi)

TABEL 1.4.4.5
LEK TAU SUAN

Halaman : 1 Jumlah Ukuran per Porsi : 80 g
Porsi : 5 porsi Lokasi : Pontianak
Tanggal : September 2020 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	250 gram 30 gram 24 gram 15 gram 500 ml 30 gram 10 ml 5 gram 100 gram	Kacang Hijau Kupas Gula Daun Pandan Jahe Air Tepung Maizena Air Garam Cakwe	Rendam selama 40 menit hingga mengelupas Cuci <i>Sliced</i> Larutkan dengan air
2	Kukus	250 gram	Kacang hijau	Selama 15 menit
3	Didihkan	500 ml 15 gram 24 gram 30 gram	Air Jahe Daun pandan Gula	Hingga mendidih
4	Tambahkan		Kacang hijau	Ke Dalam larutan air

TABEL LANJUTAN 1.4.4.5

LEK TAU SUAN

5	Campurkan	30 gram 10 ml	Tepung Maizena Air	Hingga rata
6	Tuang		Larutan maizena	Kedalam rebusan kacang hijau
7	Masak		Lek Tau Suan	Dengan api kecil selama 15 menit
8	Tuang		Lek Tau Suan	Kedalam Soup Cup
9	Sajikan	100 gram	Lek Tau Suan Cakwe	Selagi hangat

(Sumber : Cookpad.com dari Indah Mulia)

TABEL 1.4.4.6
KOPI ASIANG

Halaman : 1 Jumlah Ukuran per Porsi : 80 ml
Porsi : 5 porsi Lokasi : Pontianak
Tanggal : September 2020 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 gr 400 ml	Kopi bubuk siang Air	
2	Didihkan	400 ml	Air	Hingga mendidih
3	Tuang	100 gr	Kopi bubuk siang Air yang udah mendidih	Kedalam cangkir berisi bubuk kopi
4	Aduk		Kopi Asiang Air Mendidih	Hingga Merata
5	Sajikan		Kopi Asiang	Selagi Hangat

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

1.4.5 Recipe Costing dan Dish Costing

Recipe Costing adalah cara dalam menentukan harga dalam suatu menu serta untuk mengetahui harga dalam menu dengan memperhitungkan harga bahan dan jumlah bahan yang terpakai. Sedangkan dish costing merupakan bentuk dari rumusan untuk menentukan harga setiap porsi yang ada di dalam menu. Dibawah ini terdapat rumus untuk menghitung dish costing menurut Paul R. Dittmer (2003:158).

$$\text{Dish Costing} = \text{Recipe Costing} : \text{Yield}$$

Berdasarkan rumus diatas, berikut adalah Recipe Costing dan Dish Costing pada menu yang penulis buat

TABEL 1.4.5.1
PERHITUNGAN BIAYA CHOIPAN

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Tepung Beras	150	Gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 2.250
Tepung Tapioka	60	Gr	Kg	Rp. 10.000	Rp. 600
Bengkuang	250	Gr	Kg	Rp. 16.000	Rp. 4.000
Udang Rebon	30	Gr	Kg	Rp. 40.000	Rp. 1.200
Bawang Merah	15	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 375
Bawang Putih	335	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 8.375
Cabe Rawit	100	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 2.500
Cabe Merah Keriting	60	Gr	Kg	Rp. 35.000	Rp. 2.100
Jeruk Kunci	60	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 1.500
Garam	15,5	Gr	Kg	Rp. 15.000	Rp 232,5
Minyak Goreng	195	MI	Liter	Rp. 14.000	Rp. 2.730
Gula	18	Gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 790

TABEL 1.4.5.1

PERHITUNGAN BIAYA CHOIPAN

Lada	2	Gr	Kg	Rp. 85.000	Rp. 170
Air	630	MI	Liter	Rp. 5.000	Rp. 3.150
Yield					5 portion
Recipe Costing					Rp. 29.972,5
Dish Costing					Rp. 6.294,5

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.5.2**PERHITUNGAN BIAYA TAU CHE**

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ubi Ungu	300	Gr	Kg	Rp. 35.000	Rp. 10.500
Bawang Putih	50	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 1.250
Minyak Goreng	95	Gr	Kg	Rp. 14.000	Rp. 1.330
Garam	3	Gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 45
Gula	4	Gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 80
Ikan Teri Asin	25	Gr	Kg	Rp. 70.000	Rp. 1.875
Merica	2	Gr	Kg	Rp. 85.000	Rp. 170
Air	500	ML	Liter	Rp. 5.000	Rp. 2.500
Yield					5 Portion
Recipe Costing					Rp. 17.750
Dish Costing					Rp. 3.550

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.5.3
PERHITUNGAN BIAYA BAKMI KEPITING

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Daging Paha Ayam	200	Gr	Kg	Rp. 45.000	Rp.9.000
Bawang Putih	50	Gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 1.250
Jahe	5	Gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 150
Saos Tiram	4	MI	Liter	Rp. 80.000	Rp. 320
Kecap Asin	15	MI	Liter	Rp. 28.000	Rp. 420
Merica	2	Gr	Kg	Rp. 85.000	Rp. 170
Gula	3	Gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 60
Air	500	MI	Liter	Rp. 5.000	Rp. 2.500
Minyak Goreng	215	MI	Liter	Rp. 14.000	Rp. 3.010
Minyak Wijen	30	MI	Liter	Rp. 150.000	Rp. 4.500
Mie Keriting	350	Gr	Kg	Rp. 24.000	Rp. 8.400
Bakso Ikan	75	Gr	Kg	Rp. 50.000	Rp. 3.750
Kulit Pangsit	7,5	Gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 112,5
Fish Cake Ikan	50	Gr	Kg	Rp. 55.000	Rp. 2.750

TABEL LANJUTAN 1.4.5.3

PERHITUNGAN BIAYA BAKMI KEPITING

Kacang Kedelai	30	Gr	Kg	Rp. 40.000	Rp. 1.200
Hekeng Ikan	50	Gr	Kg	Rp. 53.000	Rp. 2.650
Capit Kepiting	70	Gr	Kg	Rp. 130.000	Rp. 9.100
Daun Seledri	10	Gr	Kg	Rp. 50.000	Rp. 500
Yield					5 Portion
Recipe Costing					Rp. 49.842,5
Dish Costing					Rp. 9.968,5

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.5.4**PERHITUNGAN BIAYA CHE HUN TIAU**

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Tepung Sagu	200	Gr	Kg	Rp.10.000	Rp. 2.000
Tepung Hun Kwe	75	Gr	Kg	Rp.11.000	Rp. 825
Santan Kental	825	Gr	Kg	Rp.32.000	Rp. 26.400
Daun Pandan	30	Gr	Kg	Rp.30.000	Rp. 900
Kacang Merah	100	Gr	Kg	Rp. 50.000	Rp. 5.000
Ketan Hitam	125	Gr	Kg	Rp.40.000	Rp. 5.000
Gula Merah	100	Gr	Kg	Rp. 35.000	Rp. 3.500
Es Serut	200	Gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 6.000
Gula	85	Gr	Kg	Rp. 20,000	Rp. 1.870
Garam	6	Gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 90
Air	1375	MI	Liter	Rp. 5.000	Rp. 6.875
Yield					5 Portion
Recipe Costing					Rp. 58.460
Dish Costing					Rp. 11.692

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.5.5**PERHITUNGAN BIAYA LEK TAU SUAN**

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kacang Hijau	250	Gr	Kg	Rp.38.000	Rp. 9.500
Gula	30	Gr	Kg	Rp.20.000	Rp. 600
Daun Pandan	24	Gr	Kg	Rp.30.000	Rp. 720
Jahe	15	Gr	Kg	Rp.30.000	Rp. 450
Air	410	ml	Liter	Rp. 5.000	Rp. 2.050
Tepung Maizena	30	Gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 600
Garam	5	Gr	Kg	Rp.15.000	Rp. 75
Cakwe	100	Gr	Kg	Rp.40.000	Rp. 4.000
Yield					5 portion
Recipe Costing					Rp. 17.995
Dish Costing					Rp. 3.599

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

TABEL 1.4.5.6
PERHITUNGAN BIAYA KOPI ASIANG

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kopi Bubuk Asiang	100	Gr	Kg	Rp. 75.000	Rp. 7.500
Air	400	ml	Liter	Rp. 5.000	Rp. 2.000
Yield					5 portion
Recipe Costing					Rp. 9.500
Dish Costing					Rp. 1.900

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)

1.4.6 Selling Price

Harga jual atau *selling price* adalah besaran harga yang dikenakan/dibebankan kepada konsumen yang didapat dari perhitungan biaya produksi ditambah dengan biaya non produksi serta laba yang diharapkan (Mulyadi,2019).

Berikut adalah Tabel *Selling Price* penulis dengan persentase *food cost* 39% per set menu untuk 5 porsi :

TABEL 1.4.6.1
TABEL SELLING PRICE

No	Item	Yield	% Food Cost	Dish Costing	Selling price	Rounding
1	Choipan	5 portion	39%	Rp.167.025	Rp. 428.269,230	Rp. 429.000
2	Tau Che	5 portion				
3	Bakmi Kepiting	5 portion				
4	Che Hun Tiau	5 portion				
5	Lek Tau San	5 portion				
6	Kopi Asiang	5 portion				
Harga per orang						Rp. 85.800

(Sumber : Olahan Pribadi)

1.4.7 Nilai Gizi

Nutrisi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Soenarjo, 2000). Sedangkan menurut Rock CL (2004), nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ baik antara asupan nutrisi dengan kebutuhan nutrisi. Nutrisi dapat dikatakan

suatu elemen penting untuk tubuh yang dapat kita temukan pada bahan-bahan makanan yang kita konsumsi setiap harinya. Nutrisi yang masuk kedalam tubuh dapat akan menjadi energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk beraktivitas sehari-hari. Data yang penulis peroleh agar dapat mengetahui kadar gizi setiap bahan makanan yang penulis gunakan adalah fatsecret.com sehingga dapat memudahkan penulis untuk melengkapi tabel gizi setiap menu.

Berikut adalah bentuk perhitungan gizi setiap menu untuk 5 porsi:

TABEL 1.4.7.1
PERHITUNGAN GIZI CHOIPAN

Ingredien t	Quantit y	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Tepung Beras	150 gr	547,5	120 g	2,1 g	9 g	0,015 g
Tepung Tapioka	60 gr	77,4	13.2 g	2,34 g	1,2g	9 g
Bengkuang	250 gr	9,5	2,205 g	0,025 g	0,18g	0,45 g
Udang Rebon	30 gr	85,2	0,333 g	1,125 g	17,74 g	0,003 g
Bawang Merah	15 gr	6,3	1,516 g	0,0012 g	0,138 g	0,642 g
Bawang Putih	335 gr	499,15	110,75 g	1,675 g	21,306 g	3,35 g
Cabe Rawit	100 gr	318	56,53 g	17,27 g	12,01 g	10,34 g

TABEL LANJUTAN 1.4.7.1
PERHITUNGAN GIZI CHOIPAN

Cabe Merah Keriting	60 gr	190,8	33,918 g	10,362 g	7,206 g	6,204 g
Jeruk Kunci	60 gr	18	6,324 g	0,12 g	0,42 g	1,014 g
Garam	15,5 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Minyak Goreng	195 ml	1.260	0 g	175,5 g	0 g	0,00 g
Gula	18 gr	69,66	17,99 g	0 g	0 g	17,98 g
Lada	2 gr	10	2 g	0 g	0 g	0,00 g
Air	630 ml	0	0 g	0 g	0 g	0 g
TOTAL (5PORSI)		3.091,5	364,76 g	210,529 g	69,2 g	48,698 g
TOTAL (1 PORSI)		618,3	7,35 g	42,105 g	13,84 g	9,739 g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.2
PERHITUNGAN GIZI TAU CHE

Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Ubi Ungu	300 gr	246	54,78 g	0,15 g	7,08 g	11,37 g
Bawang Putih	50 gr	74,5	16,53 g	0,25 g	3,18 g	0,5 g
Minyak Goreng	95 ml	760	0 g	85,5 g	0 g	0,00 g
Garam	3 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Lada	2 gr	10	2 g	0 g	0 g	0,00 g
Gula	4 gr	15,48	3,992 g	0 g	0 g	3,964 g
Ikan Teri Asin	25 gr	48,75	0 g	0,3975g	10,54 g	0 g
Air	500 ml	0	0 g	0 g	0 g	0 g
TOTAL (5PORSI)		1.154,7	77,302 g	86,297 g	20,8 g	15,834 g
TOTAL (1 PORSI)		230,94	15,46 g	17,25 g	4,16 g	3,166 g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.3
PERHITUNGAN GIZI BAKMIE KEPITING

Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Daging Paha Ayam	200 gr	490	0 g	30,72g	49,7 g	0 g
Bawang Putih	50 gr	74,5	16,53 g	0,25 g	3,18 g	0,5 g
Jahe	5 gr	4	0,88 g	0,037 g	0,091 g	0,085 g
Saos Tiram	4 gr	2,04	0,436 g	0,01 g	0,054 g	0 g
Kecap Asin	15 ml	8	1,22 g	0,01 g	1 g	0,27 g
Lada	2 gr	10	2 g	0 g	0 g	0,00 g
Gula	3 gr	11,61	2,999 g	0 g	0g	2,997 g
Air	500 ml	0	0 g	0 g	0g	0 g
Minyak Goreng	215 ml	1.620	0 g	193,5 g	0 g	0,00 g
Minyak Wijen	30 ml	265,2	0 g	30 g	0 g	0 g
Mie Keriting	350 gr	483	88,06 g	7,245 g	15,89g	1,4 g
Bakso Ikan	75 gr	80,25	8,79 g	0,922 g	8,452 g	0,0825 g
Kulit Pangsit	7,5 gr	25,8	2,285 g	1,415 g	0,943 g	0,178 g
<i>Fish Cake</i> Ikan	50 gr	94,5	14,29 g	1,99 g	4,98 g	1,575 g

TABEL LANJUTAN 1.4.7.3
PERHITUNGAN GIZI BAKMIE KEPITING

Kacang Kedelai	30 gr	131,3	10,065 g	7,62 g	10,566 g	1,26 g
Hekeng Ikan	50 gr	50	8 g	0 g	4 g	0,2 g
Capit Kepiting	70 gr	70,7	0 g	1,232 g	14,21 g	0 g
Daun Seledri	10 gr	1,4	0,297 g	0,017 g	0,069 g	0,183 g
TOTAL (5PORSI)		3.422,3	155,84 g	274,96 g	113,13g	8,570 g
TOTAL (1 PORSI)		684,46	313,168g	54,993g	22,627 g	1,71 g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.4
PERHITUNGAN GIZI CHE HUN TIAU

Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Tepung Sagu	200 gr	228	44 g	7,8 g	4 g	30,00 g
Tepung Hun Kwe	75 gr	253	62,625 g	0,75 g	3,375 g	0 g
Santan Kental	825 ml	1.697,5	45,705 g	196,68 g	18,89 g	27,55 g
Daun Pandan	30 gr	24,522	3,276 g	0,177 g	0,945 g	0 g
Kacang Merah	100 gr	237	61,29 g	1,06 g	22,53 g	2,23 g
Ketan Hitam	125 gr	310	93,125 g	2,875 g	10 g	0,5 g
Gula Merah	100 gr	377	97,33 g	0 g	0 g	96,21 g
Es Serut	200 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Gula	85 gr	308,95	84,983 g	0g	0 g	84,92 g
Garam	6 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Air	1375 ml	0	0 g	0 g	0 g	0 g
TOTAL (5PORSI)		3.435,9	492,334	209,34 g	59,74 g	241,41g
TOTAL (1 PORSI)		687,18	98,466	41,868 g	11,94 g	48,282g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.5
PERHITUNGAN GIZI LEK TAU SUAN

Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Kacang Hijau	250 gr	20,25	3,615 g	0,1 g	1,355 g	1,4175 g
Gula	30 gr	116,1	29,994 g	0g	0 g	29,973 g
Daun Pandan	24 gr	19,61 g	2,620 g	0,1416 g	0,756 g	0 g
Jahe	15 gr	12	2,64 g	0,111 g	0,273 g	0,255 g
Air	410 ml	0	0g	0g	0g	0g
Tepung Maizena	30 gr	108	26,7 g	0 g	0,3 g	0 g
Garam	5 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Cakwe	100 gr	397	53,36 g	19,84 g	6,59 g	14,78 g
TOTAL (5PORSI)		672,96	118,92 g	20,193g	9,274g	46,42 g
TOTAL (1 PORSI)		134,59	23,785 g	4,03 g	1,85 g	9,28 g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.6
PERHITUNGAN GIZI KOPI ASIANG

Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
Kopi Bubuk Asiang	100 gr	1	0 g	0,02 g	0,12 g	0 g
Air	400 ml	0	0 g	0 g	0 g	0 g
TOTAL (5PORSI)		1	0 g	0,02 g	0,12 g	0 g
TOTAL (1 PORSI)		0,2	0 g	0,004 g	0,024 g	0 g

(Sumber : Olahan Penulis melalui website fatsecret.com)

TABEL 1.4.7.7
PERHITUNGAN GIZI KESELURUHAN

No	Hidangan	Cal (kcal)	Carbs (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Choipan	618,3	7,35 g	42,105 g	13,84 g	9,739 g
2	Tau Che	230,94	15,46 g	17,25 g	4,16 g	3,166 g
3	Bakmi Kepiting	684,46	313,168 g	54,993g	22,62 g	1,71 g
4	Che Hun Tiau	687,1	98,466 g	41,868 g	11,94 g	48,282g
5	Lek Tau Suan	134,5	23,785 g	4,03 g	1,85 g	9,28 g
6	Kopi Asiang	0,2	0 g	0,004 g	0,024 g	0 g
TOTAL		2.355,6	398,229	160,068	54,44	72,177

(Sumber : Olahan Pribadi, 2020)