

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selain wisata alam, Indonesia juga terkenal dengan wisata kulinernya yang mulai menarik perhatian dari wisatawan dalam dan luar negeri karena kuliner Indonesia yang memiliki keberagaman dan variasi yang beragam. Makanan di Indonesia beragam karena setiap daerahnya memiliki ciri khas masing – masing yang dipengaruhi oleh keberagaman kondisi geografis dari masing - masing daerahnya.

Pulau Sumatera atau biasa disebut Sumatra merupakan salah satu pulau terbesar di Indonesia dengan luas 473.381 km². Pulau Sumatera juga dikenal dengan nama *Pulau Percha, Andalas* dan *Surwarnadwipa* yang dalam bahasa Sansakerta berarti “pulau emas” nama ini juga ditemui di beberapa cerita rakyat yaitu didalam cerita Cindua Mato dari Minangkabau yang menyebut Pulau Sumatera sebagai Pulau Ameh yang berarti “Pulau Emas” dalam cerita rakyat Lampung juga tercantum nama “tanoh mas” untuk menjelaskan dan menyebut Pulau Sumatera. I-tsing yaitu seorang musafir yang berasal dari negeri Tiongkok dan menempati Sriwijaya di abad ke-7 dan memanggil pulau ini dengan nama “chin-chou” yang berarti “negeri emas”. Sedangkan dari naskah yang ada pada abad ke-14 yaitu naskah

Negarakerajaan menyebut pulau ini sebagai Bumi Malayu. Asal nama Sumatera sendiri berasal dari adanya Kerajaan Samudra yang terletak di pesisir timur Aceh, yang kemudian karena datangnya petualang asal Maroko bernama Ibnu Batutah yang melafalkan kata Samudra menjadi Shumathra dan kemudian menjadi Sumatera (Ulung, 2013).

Pulau Sumatera berada di bagian barat dari kepulauan Nusantara dan berbatasan dengan Teluk Benggala di utara, Selat Malaka di timur, Selat Sunda di selatan dan dengan Samudra Hindia di sebelah barat. Pulau Sumatera memiliki banyak sungai-sungai besar seperti Sungai Asahan yang terletak di Sumatera Utara, Sungai Siak yang terletak di Riau, dan Sungai Ingeragiri yang terletak di Sumatera Barat. Sungai – sungai besar ini mengalir dan bermuara disebelah timur Pulau Sumatera dan kemudian membentuk rawa – rawa dibagian timur Pulau Sumatera. Pulau Sumatera juga memiliki pegunungan Bukit Barisan yang membentang dibagian barat dari pulau Sumatera yang membujur dari barat laut hingga ke arah tenggara yang memiliki panjang kurang lebih 1500 km. Gunung – gunung yang membentuk Bukit Barisan adalah Geredong, Sinabung, Merapi, Tanag, Gunung Dempo, Gunung Kaba, dan Gunung Kerinci, gunung – gunung ini terdiri dari gunung tidak aktif dan gunung berapi yang masih aktif.

Berdasarkan data sensus tahun 2018 pulau ini diduduki oleh sekitar 57.940.351 penduduk. Menurut sensus BPS tahun 2010 mayoritas Suku Bangsa yang ada di Pulau Sumatera adalah Suku Jawa, Suku Batak, Suku Minangkabau, Suku Asal Sumatera Selatan, Suku Melayu, Suku Asal Aceh, Syjy Asak Sumatera Lainnya, Suku Asal Jambi, Suku Sunda, Suku Asal Lampung, dan Suku Nias. Suku Bangsa

yang paling banyak menempati Pulau Sumatera adalah Suku Jawa dengan jumlah kurang lebih 15 juta penduduk. Banyaknya Suku Jawa di Pulau Sumatera ini disebabkan karena pada masa penjajahan Belanda yaitu sekitar tahun 1905 hingga 1943 terjadi perpindahan Suku Jawa ke daerah Lampung setidaknya 206.000 orang dengan Suku Jawa yang dipindahkan dengan berbagai alasan, salah satunya untuk kebutuhan tenaga kerja.

Kota Solok merupakan salah satu kotamadya yang berada di Pulau Sumatera yang terletak di provinsi Sumatera Barat. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2021 jumlah penduduk kota Solok adalah sebanyak 76.271 jiwa. Kota Solok memiliki lokasi yang ideal karena terletak pada persimpangan jalan antar provinsi dan antar kabupaten dan kota, dari arah selatan merupakan jalur lintas dari provinsi Sumatera Selatan, Lampung dan Jambi. Kota Solok dulunya merupakan wilayah nagari yang berada di Kabupaten Solok, yaitu Nagari Solok dan sudah merencanakan untuk menjadi Kotamadya sejak tahun 1946, namun karena adanya agresi Belanda pada tahun 1949 hal ini harus ditunda karena berhentinya kerja panitia. Pada bulan Mei tahun 1949 kepanitiaan dilanjutkan oleh Panitia Kota Kecil, dan akhirnya Solok resmi menjadi Kotamadya pada 16 Desember tahun 1970. Mayoritas penduduk dari Kota Solok sendiri berprofesi sebagai pedagang sebanyak 33% dari penduduk usia produktif, 32 % bekerja dibidang jasa, dan 16^ bekerja dibidang pertanian, hal ini menunjukkan karakter Kota Solok yang masyarakatnya merupakan masyarakat agraris (Ahmad Suryadi, 2021).

Kota Solok memiliki beberapa objek wisata yang berupa objek wisata alam dan juga objek wisata sejarah dan budaya. Objek – objek wisata ini tersebar di 2

kecamatan, objek wisata alam yang sedang fokus dikembangkan untuk masa depan adalah Taman Rekreasi Pulau Belibis yang memiliki pemandangan asri dengan rindangnya pepohonan dan danau yang terdapat di Pulau Belibis dan dilengkapi juga dengan adanya Taman Pramuka dan Arena Pacuan Kuda “Ampang Kualo” yang menjadi daya tarik tambahan dari Pulau Belibis tersebut.

Kota Solok juga memiliki keanekaragaman rempah – rempah dan jenis makanan yang menjadi ciri khas dari Kota Solok tersebut. Kuliner Kota Solok terkenal dengan ciri khas mereka yang menggunakan santan, menonjolkan rasa pedas dan gurih disetiap hidangannya. Bahan makanan pokok yang sering digunakan dalam masakan Kota Solok adalah Ikan, Ayam, dan Belut. Nasi di Kota Solok juga cukup unik dan berbeda dari nasi yang biasa digunakan oleh masyarakat di Indonesia karena beras khas Solok memiliki jenis *long grain*.

Masyarakat di Kota Solok mayoritas beragama muslim sehingga pada saat bulan Ramadhan, ada berbagai sajian kuliner yang wajib disajikan di Kota Solok seperti Dendeng Pucuk Ubi, Gulai Ayam Hitam, Rendang, dan lainnya. Kota Solok juga memiliki tradisi pada saat pernikahan yaitu keluarga dari mempelai wanita harus menyediakan empat jenis makanan yaitu kalio daging, perkedel kentang, gulai tocok, dan gulai campur. Empat jenis makanan ini merupakan wajib dan dapat dilengkapi dengan tambahan masakan lainnya. Keberagaman kuliner dan tradisi yang terdapat di Kota Solok inilah yang akhirnya membuat penulis menjadikan “ **Sajian Kuliner Kota Solok, Sumatera Barat** ” sebagai judul dan tema dari tugas akhir penulis, dengan harapan agar sajian kuliner dari Kota Solok semakin dikenal luas oleh masyarakat.

Adapun wawancara yang telah penulis lakukan adalah dengan Ibu Rini Ginting yaitu sebagai salah satu warga yang lahir dan tinggal di Kota Solok pada saat ini, mengkonfirmasi bahwa menu yang penulis ajukan merupakan makanan asli khas Kota Solok.

1.2. Tujuan Penulisan

1.2.1. Tujuan Formal

Untuk memenuhi salah satu dari syarat kelulusan dalam ujian sidang Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Poltekpar NHI Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Menampilkan hidangan khas Kota Solok dengan penyajian *rijsttafel*.
- b. Memperkenalkan hidangan Kota Solok kepada masyarakat luas.
- c. Mengaplikasikan dan menerapkan ilmu serta keterampilan yang telah diperoleh setelah menjalani pembelajaran di Program Studi Manajemen Tata Boga dalam bentuk *food presentation*.

1.3. Usulan Produk

Nasi Solok

(Nasi yang berbahan dasar Beras Solok)

Palai Bilih Singkarak

(Ikan Bilih yang dimasak pepes dengan berbumbu dasar bumbu merah)

Gulai Ayam Hitam

(Ayam yang dimasak gulai dan dicampurkan dengan bubuk galundi.)

Kalio Baluik

(Belut masak rendang setengah matang)

Dendeng Pucuk Ubi

(Daun Singkong yang dimasak dengan cara dikukus kemudian digoreng menyerupai dendeng)

Sambal Lado Masiék Patai Cino

(Sambal dengan rasa manis, pedas dan gurih dengan isian petai.)

Ayam Kampung Lado Hijau

(Ayam Kampung yang dimasak dengan bumbu dasar Cabai Hijau.)

Gulai Pangek Masin

(Ikan Tongkol yang dimasak Gulai dengan bumbu dasar Bumbu Kuning.)

Pinyaram Pisang

(Kue dengan bahan dasar Ketan dan Pisang yang dimasak dengan cara digoreng.)

Kue Kareh – Kareh

(Kue berbahan dengan bahan dasar Tepung Beras)

Teh Talua

**(Teh yang dicampurkan dengan Telur kemudian ditambahkan jeruk
nipis)**

Kopi Solok

(Kopi dengan biji kopi khas Solok Selatan)

1.4. Penjelasan Produk Makanan Kuliner Khas Kota Solok

a. Nasi Solok

Nasi Solok mempunyai cita rasa yang berbeda dengan nasi dari daerah lainnya, karena berbahan dasar Beras Solok atau Bares Solok yang merupakan jenis *long grain* menyebabkan Nasi Solok bertekstur pulen tetapi terurai tetapi tidak menggumpal dan tidak mudah lembek ketika dicampur dengan makanan berkuah. Hal ini juga menyebabkan Nasi Solok sangat cocok dengan makanan khas Kota Solok lainnya yang banyak mengandung kuah (Mulyawati & Harahap, 2018).

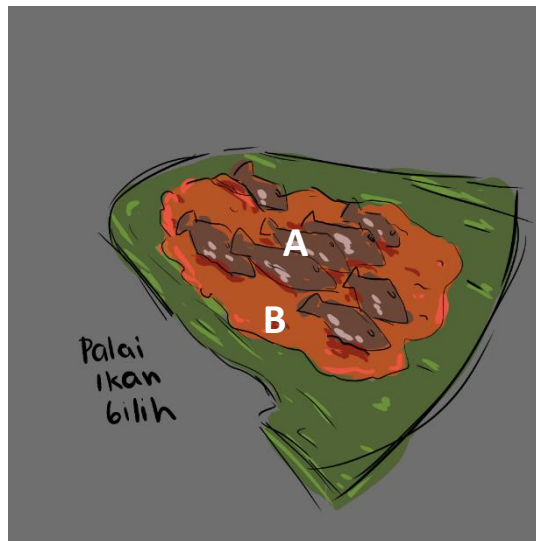


A. Nasi Putih

Gambar 1.1 Ilustrasi Nasi Solok
Sumber : data olahan penulis, 2022

b. Palai Bilih Singkarak

Palai Bilih Singkarak merupakan sejenis pepes yang berbahan dasar Ikan Bilih. Ikan Bilih sendiri memiliki nama lain yaitu Ikan Setan atau Ikan Iblis, ikan ini dapat ditemui di danau singkarak, dan ikan ini merupakan ikan yang sangat umum untuk dijual dipinggiran jalan Kota Solok karena populasinya yang melimpah di danau singkarak menyebabkan ikan ini dapat di pancing terus menerus. Palai Bilih Singkarak dibuat dengan Ikan Bilih yang dimasak setengah matang lalu dibalur dengan bumbu merah dan kemudian dibakar dengan membungkuskan daun pisang.



A. Ikan Bilih
B. Bumbu Pepes

Gambar 1.2 Ilustrasi Palai Ikan Bilih

Sumber : data olahan penulis, 2022

c. Gulai Ayam Hitam

Gulai sendiri merupakan kuah yang terbuat dari santan dan biasanya berwarna merah yang menjadi dasar dari masakan khas Minang. Gulai bisa dibilang merupakan kari yang berasal dari India yang sudah diadaptasikan dengan rempah – rempah dan bumbu lokal sehingga menjadi Gulai. Gulai Ayam Hitam merupakan Gulai dengan bahan utama ayam dan kemudian diolah dengan bubuk dari Buah Galundi yang menyebabkan munculnya warna hitam pada kuah gulai. Gulai Ayam Hitam ini umumnya dimasak pada saat Idul Fitri atau pada acara pernikahan (Rachmawati, 2019).



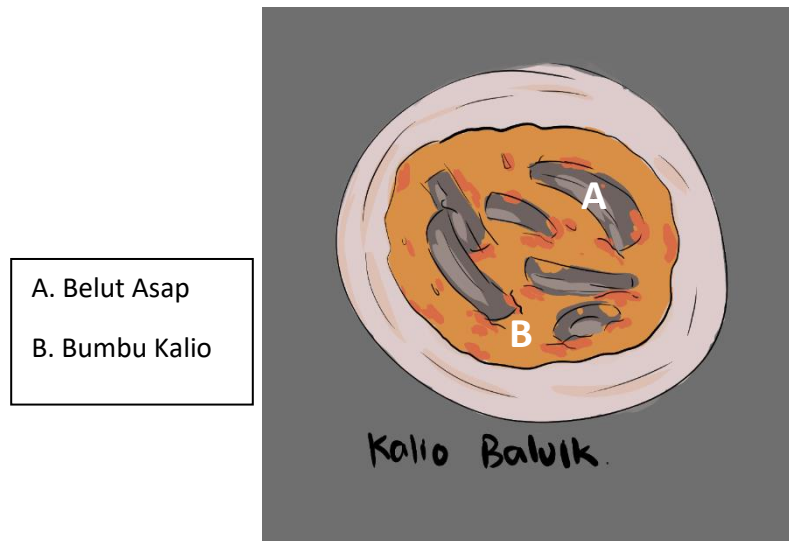
A. Ayam

Gambar 1.3 Ilustrasi Gulai Ayam Hitam

Sumber : data olahan penulis, 2022

d. Kalio Baluik

Kalio sendiri merupakan rendang yang masih setengah masak atau setengah jadi yang pada umumnya berwarna coklat gelap. Kalio ini pada umumnya adalah rendang – rendang yang dijual di Rumah Makan Padang yang berada diluar Pulau Sumatera karena durasi atau waktu pemasakannya yang jauh lebih singkat dari rendang aslinya. Kalio Baluik ini sendiri adalah Kalio yang berbahan dasar belut yang merupakan komoditas pangan yang banyak ditemui di Kota Solok, hal ini yang membuat masyarakat Solok berinovasi untuk menjadikan belut menjadi rendang (Chaniago, 2019).



Gambar 1.4 Ilustrasi Kalio Baluik
Sumber : data olahan penulis, 2022

e. Dendeng Pucuk Ubi

Dendeng sendiri biasanya dibuat dengan bahan dasar daging sapi, tetapi Dendeng Pucuk Ubi terbuat dari pucuk daun singkong muda yang direbus dan diiris iris kemudian dicampurkan kedalam adonan yang berisi tepung, tepung terigu, garam dan kaldu ayam. Setelah dicampurkan, dendeng kemudian digoreng hingga garing. Dendeng Pucuk Ubi ini diinovasikan terinspirasi dari Dendeng Sapi, namun karena harga daging sapi yang lumayan mahal membuat masyarakat Kota Solok membuat Dendeng dari Daun Singkong Muda yang relatif lebih murah.



A. Dendeng Pucuk Ubi

Gambar 1.5 Ilustrasi Dendeng Pucuk Ubi

Sumber : data olahan penulis, 2022

f. Samba Lado Masiek Patai Cino

Samba lado memiliki arti sambal yang terbuat dari bahan dasar cabai merah atau hijau keriting. Samba Lado Masiek Patai Cino merupakan petai yang digoreng dan kemudian dimasak bersama dengan sambal yang sudah dibuat, hidangan ini merupakan hidangan wajib dari masyarakat Minang.

A. Sambal Pete

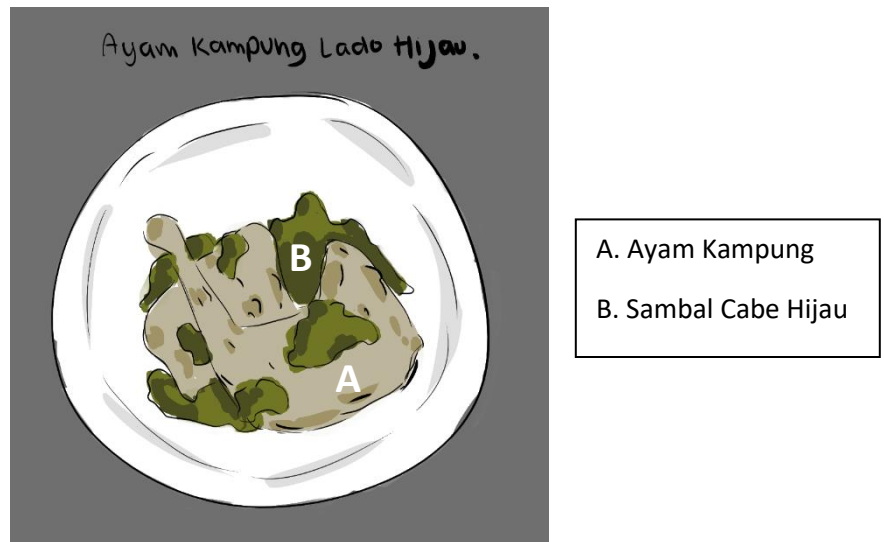


Gambar 1.6 Ilustrasi Samba Lado Masiek Petai Cino

Sumber : data olahan penulis, 2022

g. Ayam Kampung Lado Hijau

Ayam kampung lado hijau merupakan salah satu makanan khas solok sumatera barat. Hidangan ini biasa ditemui di rumah makan di Solok. Selain memiliki rasa yang pedas, menu makanan ini juga sedikit masam. Daging ayam kampung yang cukup empuk diadu dengan bumbu dan rempah-rempah khusus lalu ditambahkan dengan cabai hijau yang telah dihaluskan. Ayam dan bumbu dimasak secara perlahan hingga semuanya meresap dalam daging ayam (Gardjito et al., 2018).



Gambar 1.7 Ilustrasi Ayam Kampung Lado Hijau

Sumber : data olahan penulis, 2022

h. Gulai Pangek Masin

Gulai Pangek Masin merupakan salah satu masakan tradisional khas Sumatera Barat salah satunya kota Solok. Masakan ini berbentuk kuah kuning yang berasal dari kunyit. Makanan ini sering dijumpai pada restoran Minang. Gulai Pangek Masin mempunyai bahan dasar ikan seperti ikan tongkol, tuna dsb. Cita rasa daripada makanan ini sangatlah unik yaitu perpaduan manis, asam dan asin serta gurih (Herawati, 2021)..



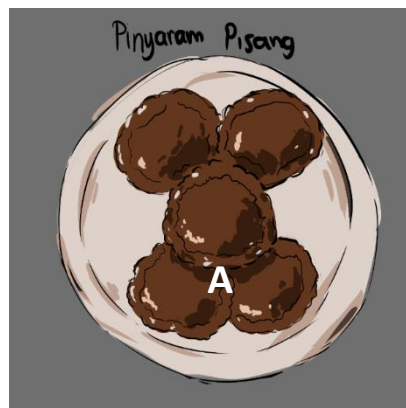
- A. Ikan Tongkol
- B. Daun Kemangi
- C. Kuah Gulai

Gambar 1.8 Ilustarsi Gulai Pangek Masin

Sumber : data olahan penulis, 2022

i. Pinyaram Pisang

Pinyaram Pisang merupakan makanan dengan bahan dasar tepung, gula merah dan pisang. Pinyaram Pisang merupakan salah satu makanan yang wajib dihidangkan pada saat perayaan acara penting di Suku Minang (Murdjiati Gardjito, 2019).



- A. Pinyaram Pisang

Gambar 1.9 Ilustrasi Pinyaram Pisang

Sumber : data olahan penulis, 2022

j. Kue Kareh - Kareh

Kue kareh-kareh merupakan makanan yang berasal dari daerah Pariaman, Sumatera Barat. Kue ini bertekstur renyah dan memiliki bentuk menyerupai sarang burung yang berlapis-lapis dengan ranting halus dan memiliki warna merah kecokelatan. Kata 'kareh' dalam Bahasa Indonesia memiliki arti keras. Kue ini biasanya sering dijumpai pada acara kenduri atau perkawinan. Kue kareh-kareh terbuat dengan bahan dasar tepung beras, santan dan gula yang digoreng dengan alat pencetak *taku* (Safwan et al., 2010). Selain pada acara kenduri atau perkawinan kue kareh-kareh biasa dijumpai di toko-toko sebagai buah tangan atau oleh-oleh.

Kue kareh-kareh biasa ditemui di daerah Alahan Panjang, yang berada di Kabupaten Solok, Sumatera Barat. Daerah tersebut terbilang memiliki banyak para pembuat kue kareh-kareh. Proses pembuatan kue kareh-kareh yang rumit dan harus teratur menyebabkan pembuatan kue ini harus dilakukan dengan tekun dan butuh kesabaran supaya dihasilkan bentuk kue yang bagus. Selain itu, dibutuhkan keahlian khusus dalam membuat kue kareh-kareh. Makanan lezat dan renyah ini cukup langka bahkan di Sumatera Barat sendiri, keberadaannya tidak menyebar dan orang yang memiliki keahlian membuat kue kareh-kareh semakin hari semakin sedikit. Sehingga kue ini termasuk kue yang langka (GAMES, 2017).

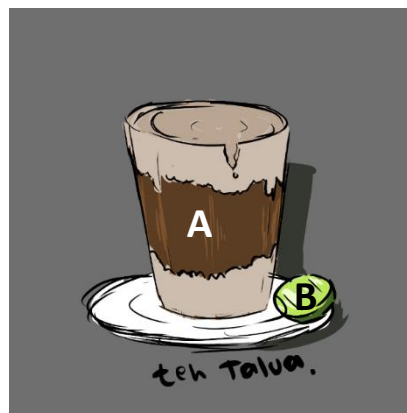


A. Kue Kareh-Kareh

Gambar 1.10 Ilustrasi Kareh-Kareh
Sumber : data olahan penulis, 2022

k. Teh Talua

Teh Talua merupakan teh yang dicampur dengan telur, teh ini dikonsumsi dengan tujuan untuk menambah stamina yang sudah menjadi tradisi dari masyarakat Minang untuk mengkonsumsi teh telur atau Teh Talua ini sebelum pergi berkebun atau ke sawah (W & Antono, 2013).

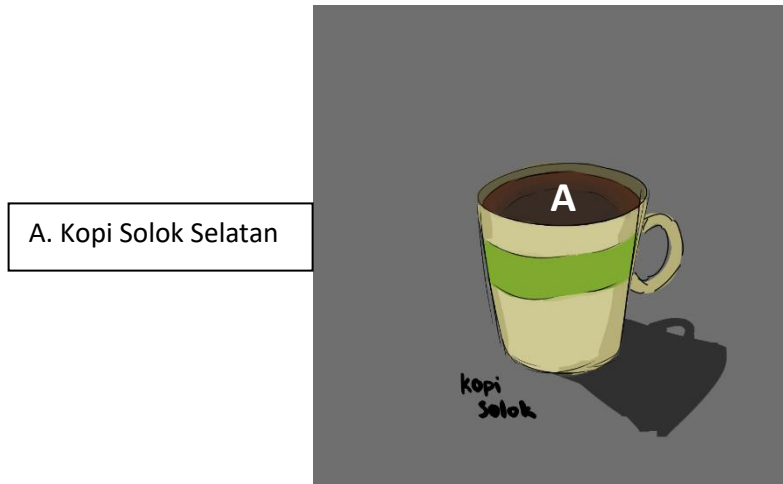


A.Teh Telur
B.Jeruk Nipis Iris

Gambar 1.11 Ilustrasi Teh Talua
Sumber : data olahan penulis, 2022

1. Kopi Solok

Kopi Solok atau Kopi Solok Selatan merupakan kopi yang terbuat dari biji kopi khas Solok yang berjenis arabika dan *grade Speciality Coffee* atau kopi premium (Arvian, 2018).



Gambar 1.12 Ilustrasi Kopi Solok
Sumber : data olahan penulis, 2022

1.5. Tinjauan Masakan

1.5.1. Tema Makanan

Pada Tugas Akhir tentang presentasi makanan ini penulis menyajikan makanan dengan tema *rijstaffel*. *Rijstaffel* sendiri memiliki dua kata utama yaitu kata *rijs* yang berarti nasi dan *tafel* dengan arti meja. Orang – orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut cara penyajian makanan Indonesia yang ditata secara komplit hidangan – hidangannya diatas meja makan. (Ganie, 2003 : 205). *Rijstaffel* diciptakan oleh penjajah yang berasal dari Belanda di Indonesia untuk menjamu tamu dan memperkenalkan hidangan – hidangan dari

negara jajahannya, *rijstaffel* biasanya dihidangkan dengan porsi kecil dan penyajiannya identik dengan cara penyajian masakan Padang yaitu nasi yang disajikan dengan berbagai macam lauk pauk yang secara bersamaan disajikan diatas meja makan.

Cara penyajian *Rijstaffel* memiliki sebuah keunikan yaitu pelayan yang beriringan dengan mengenakan busana berupa kebaya bagi perempuan dan belangkon bagi pria, pelayan – pelayan ini secara bergantian menyajikan makanan ke meja para tamu, namun cara penyajian ini dinilai terlalu boros karena dalam suatu acara pesta bisa terdapat 20-40 macam makanan.

1.5.2. Standard Recipe

Standard Recipe menurut Jhon dalam Mufqi (2016) merupakan suatu kumpulan instruksi yang tertulis untuk menghasilkan makanan atau produk makanan yang berisikan informasi – informasi penting tentang jumlah bahan, jenis bahan, peralatan yang dibutuhkan, proses memasak yang dilakukan, porsi, dan informasi penting lainnya.

1.6. Usulan Resep

Resep adalah salah satu unsur yang terpenting dalam pengolahan produk makanan. Hal ini dikarenakan resep menjadi pedoman dalam pengolahan produk agar dihasilkan kualitas baik sehingga bagi setiap orang yang akan mencoba membuatnya akan menghasilkan produk yang sama. Standar resep ini penulis

dapatkan dari internet dan telah diolah datanya oleh penulis. Berdasarkan menu yang telah dipilih, berikut usulan resep untuk presentasi makanan tersebut:

TABEL 1.1
USULAN RESEP
NASI SOLOK

Jenis Makanan : Karbohidrat	Besaran Porsi : 100 gr
Asal Daerah : Kota Solok	Jumlah Porsi : 5 porsi
	Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	350	gr	Beras Solok	<i>The Mise en Place</i> Dicuci
		550	ml	Air	
2	Dikukus	350	gr	Beras Solok	Memasukkan beras yang sudah dicuci kedalam kukusan kemudian dikukus selama 35 menit.
		550	ml	Air	
3	Disajikan				Sajikan selagi hangat.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.2**USULAN RESEP****PALAI BILIH SINGKARAK**

Jenis Makanan : Protein
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 75 gr
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	200	gr	Ikan Bilih	<i>The Mise en Place</i> Dibersihkan
		50	gr	Cabai Merah Keriting	
		35	gr	Bawang Merah	Dihaluskan
		20	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Jahe	
		5	gr	Lengkuas	
		5	gr	Kunyit	
		20	gr	Jeruk Nipis	
		5	gr	Kemangi	Dipetik
		5	gr	Daun Kunyit	Diiris
		5	gr	Garam	
		150	gr	Kelapa Parut	
		120	gr	Daun Pisang	
2	Digiling	50	gr	Cabai Merah Keriting	Bumbu yang sudah dihaluskan dicampur dengan perasan jeruk nipis.
		35	gr	Bawang Merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Jahe	
		5	gr	Lengkuas	
		5	gr	Kunyit	

		20 gr	Jeruk Nipis	
3	Dicampurkan	150 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Kelapa Parut Kemangi Daun Kunyit Garam	Mencampurkan kelapa parut ke bahan yang sudah dihaluskan kemudian menambahkan Kemangi, Daun Kunyit, dan Garam.
4	Dicampurkan	200 gr	Ikan Bilih	Mencampurkan Ikan Bilih yang sudah dibersihkan dengan bumbu – bumbu yang sudah dicampurkan.
5	Dipanaskan	120 gr	Daun Pisang	Memaskan Daun Pisang dengan api kecil agar daun pisang tidak mudah rusak saat proses pembungkusan.
6	Dibungkus			Membungkus semua bahan yang sudah dicampurkan dengan daun pisang.
7	Dibakar			Bahan – bahan yang sudah dibungkus dengan daun pisang kemudian di bakar hingga matang.
8	Disajikan			Dipiring saji.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

		5 gr	Kemiri	cara ditumbuk atau diblender.
		5 gr	Jahe	
		5 gr	Lengkuas	
		5 gr	Kunyit	
		50 gr	Cabe Merah	
		120 gr	Bubuk Galundi	
		5 gr	Bunga Pekak	
		2 gr	Cengkeh	
		2 gr	Pala	
3	Dipanaskan	75 ml	Minyak Goreng	Memaskan minyak goreng di wajan.
4	Ditumis		Bumbu Halus	Menumis semua bumbu halus hingga harum.
5	Dimasukkan	1000 gr 250 ml	Ayam Santan	Masukkan Ayam, kemudian tambahkan santan dan masak hingga ayam matang sempurna dan bumbu meresap.
6	Sajikan			Sajikan selagi hangat.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.4**USULAN RESEP****RESEP KALIO BALUIK**

Jenis Makanan : Protein
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 150 gr
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1.	Siapkan	200	gr	Belut asap	<i>The mise en place</i> Dipotong menjadi 3 bagian Dihaluskan Dimemarkan
		500	ml	Santan	
		30	gr	Bawang putih	
		25	gr	Bawang merah	
		60	gr	Kunyit	
		20	gr	Cabai merah	
		20	gr	Lengkuas	
		20	gr	Jahe	
		25	gr	Serai	
		5	gr	Daun jeruk	
		5	gr	Daun kunyit	
		5	gr	Asam kandis	
		5	gr	Garam	
2.	Digiling	20	gr	Bawang putih	Seluruh bahan dihaluskan.
		30	gr	Bawang merah	
		60	gr	Cabai merah	
		15	gr	Jahe	
		15	gr	Kunyit	
		20	gr	Lengkuas	
3.	Dipanaskan	500	ml	Santan	Santan dimasak secara

				perlahan.
4.	Dimasukkan			Bumbu yang telah dihaluskan sebelumnya dimasukkan.
5.	Ditambahkan	5 gr 5 gr 10 gr 25 gr	Daun jeruk Daun kunyit Asam kandis Serai	Bahan seperti daun jeruk, daun kunyit, asam kandis, dan serai kemudian dimasukkan
6.	Dimasukkan	200 gr	Belut asap	Belut yang telah dipotong menjadi 3 bagian dimasukkan kemudian diaduk rata beserta bahan yang telah dihaluskan sebelumnya.
7.	Api dimatikan			
8.	Dimasak			Bahan dan belut asap dimasak hingga kuah mengental.
9.	Disajikan			Hangat

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.5

USULAN RESEP

RESEP DENDENG PUCUK UBI

Jenis Makanan : Kudapan

Besaran Porsi : 50 gr

Asal Daerah : Kota Solok

Jumlah Porsi : 5 porsi

Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1.	Siapkan	200	gr	Daun Singkong	<i>The mise en place</i> Kocok Dihaluskan
50		gr	Telur		
50		gr	Tepung Terigu		
100		gr	Tepung Kanji		
30		gr	Bawang Merah		
15		gr	Bawang Putih		
10		gr	Cabai Merah		
5		gr	Ketumbar		
5		gr	Kencur		
5		gr	Garam		
5		gr	Gula		
		200	ml	Minyak Goreng	
2	Merebus	200	gr	Daun Singkong	Rebus daun singkong hingga melunak, kemudian iris.
3	Mencampurkan	200	gr	Daun Singkong	Mencampurkan Daun Singkong yang sudah diiris dengan telur, tepung terigu, tepung kanji, dan
		50		Telur	
		50		Tepung Terigu	
		100		Tepung Kanji	

			Bumbu Halus	bumbu halus hingga merata.
4	Mengkukus		Adonan	Mengkukus adonan selama kurang lebih 20 menit.
5	Menumbuk		Adonan	Menumbuk adonan yang sudah dikukus hingga pipih kemudian dipotong hingga menyerupai dendeng, dan dianginkan agar kering.
6	Menggoreng	200 ml	Adonan Minyak Goreng	Menggoreng adonan didalam minyak goreng hingga matang dengan api sedang.
7	Menyajikan			Dendeng pucuk ubi siap disajikan.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.6**USULAN RESEP****RESEP SAMBA LADO MASIEK PATAI CINO**

Jenis Makanan : Sambal

Besaran Porsi : 50 gr

Asal Daerah : Kota Solok

Jumlah Porsi : 5 porsi

Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1.	Siapkan	40	gr	Petai kupas	<i>The mise en place</i> Dihasilkan
		60	ml	Ikan teri kering	
		30	gr	Bawang merah	
		15	gr	Bawang putih	
		5	gr	Daun salam	
		30	gr	Cabai merah	
		20	gr	Cabai rawit	
		250	gr	Santan	
		50	gr	Minyak goreng	
		5	gr	Garam	
2.	Digiling	15	gr	Bawang putih	Seluruh bahan digiling hingga halus
		30	gr	Bawang merah	
		30	gr	Cabai merah	
		20	gr	Cabai rawit	
3.	Dipanaskan	50	ml	Minyak goreng	Santan dimasak secara perlahan.
4.	Ditumis			Bumbu yang telah dihaluskan	Bumbu yang telah dihaluskan sebelumnya ditumis.

5.	Dimasukkan	250 ml 5 gr	Santan Daun salam	Santan dan daun salam berserta bumbu yang telah dihaluskan di aduk hingga merata.
6.	Ditambahkan	60 gr 40 gr	Ikan teri goreng Petai kupas	Petai dan ikan teri ditambahkan hingga petai mengeluarkan aroma dan ikan teri matang.
7.	Api dimatikan			
9.	Disajikan			Masakan disajikan dalam suhu ruang.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.7**USULAN RESEP****PINYARAM PISANG**

Jenis Makanan : Protein
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 50 gr
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Hangat

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	150	gr	Pisang	<i>The Mise en Place</i>
		400	gr	Ubi Jalar	
		100	gr	Kelapa Parut	
		250	ml	Santan	
		200	gr	Tepung Ketan	
		5	gr	Daun Pandan	
		20	gr	Daun Pisang	
		50	ml	Air	
		5	gr	Vanili	
		5	gr	Garam	
		50	gr	Gula Merah	
		750	ml	Minyak	
2	Direbus	150	gr	Pisang	Merebus Pisang serta Ubi Jalar dengan menggunakan santan, hingga matang.
		400	gr	Ubi Jalar	
		250	ml	Santan	
3	Dipanaskan	50	ml	Air	Masak gula merah dengan air hingga gula merah terlarut kedalam
		50	gr	Gula Merah	

				air.
4	Dimasukkan	5 5 5	Vanili Garam Daun Pandan	Memasukkan vanili, garam, dan daun pandan kedalam larutan gula merah hingga mengeluarkan aroma.
5	Menambahkan	100 gr	Kelapa Parut	Menambahkan kelapa parut kedalam larutan gula merah dan dicampur hingga rata.
6	Mendinginkan			Mendinginkan kelapa parut, pisang dan ubi yang sudah dimasak.
7	Mencampurkan	200 gr	Pisang dan Ubi Tepung Ketan	Mencampurkan Pisang dan Ubi dengan Tepung Ketan hingga tercampur rata.
8	Dibungkus	20 gr	Daun Pisang Adonan Pisang dan Ubi Kelapa Parut dan gula merah	Membungkus adonan pisang menggunakan daun pisang yang telah dilumuri oleh minyak. Adonan dibentuk lingkaran lalu diberi kelapa parut ditengahnya dan dilipat menjadi setengah bulan lalu dibungkus dengan daun pisang menyerupai pepes.

9	Menggoreng	750 ml	Minyak Adonan yang sudah dibungkus	Menggoreng Adonan Pisang dan Ubi yang sudah dibungkus hingga berwarna kecoklatan.
10	Sajikan			sajikan selagi hangat.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.8**USULAN RESEP****AYAM KAMPUNG LADO HIJAU**

Jenis Makanan : Protein
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 100 gr
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	700	gr	Ayam Kampung	<i>The Mise en Place</i> Potong 8, cuci bersih Digepek Diperas
		30	gr	Cabe Hijau Besar	
		50	gr	Cabe Rawit Hijau	
		30	gr	Bawang Merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		50	gr	Tomat Hijau	
		5	gr	Serai	
		3	gr	Daun Salam	
		3	gr	Daun Jeruk	
		20	gr	Jeruk nipis	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
		100	ml	Minyak Goreng	
2	Merendam	700	gr	Ayam Kampung	Rendam ayam kampung dengan perasan jeruk nipis
		20	gr	Jeruk Nipis	

3	Merebus	700 gr 3 gr	Ayam Kampung Daun Salam	Rebus ayam dengan air dan daun salam hingga ayam empuk.
4	Menghaluskan	30 50 50 30 20	Cabe Hijau Besar Cabe Rawit Hijau Bawang Merah Bawang Putih Tomat Hijau	Bahan – bahan ini dihaluskan tetapi dengan tekstur yang masih kasar, jangan sampai terlalu halus.
5	Memaskan	100 ml	Minyak Goreng	Panaskan 100ml Minyak Goreng
6	Menumis	5 gr 3 gr 3 gr	Bumbu Halus Serai Daun Salam Daun Jeruk	menumis bahan – bahan yang sudah dihaluskan hingga harum, lalu tambahkan Daun Salam, Serai, dan Daun Jeruk.
7	Menambahkan	700 gr	Ayam Kampung	Menambahkan ayam kampung yang sudah direbus kedalam tumisan.
8	Sajikan			Ayam Kampung Lado Hijau siap dihidangkan.

TABEL 1.9
USULAN RESEP
GULAI PANGEK MASIN

Jenis Makanan : Protein
Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 100 gr
Jumlah Porsi : 5 porsi
Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	700	gr	Ikan Tongkol	<i>The Mise en Place</i> Potong 5 Dihaluskan Diiris
		500	ml	Santan	
		200	ml	Air	
		10	gr	Jahe	
		10	gr	Kunyit	
		3	gr	Kemiri	
		30	gr	Bawang Merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		20	gr	Asam Kandis	
		3	gr	Daun Kunyit	
		5	gr	Daun Salam	
		5	gr	Garam	
		20	gr	Cabe Rawit	
		5	gr	Daun Kemangi	
100	ml	Minyak Goreng			
2	Menumis	100	ml	Minyak Goreng Bumbu Halus	Tumis bumbu – bumbu yang telah dihaluskan hingga wangi.

3	Menambahkan	500 ml 200 ml 20 gr 3 gr 5 gr 20 gr	Santan Air Asam Kandis Daun Kunyit Daun Salam Cabe Rawit	Tambahkan santan, air, asam kandis, cabe rawit daun kunyit dan daun salam. Masak hingga mendidih.
4	Menambahkan	700 gr	Ikan Tongkol	Masukan Ikan Tongkol, masak hingga matang.
5	Sajikan	5 gr	Daun Kemangi	Sajikan selagi hangat, dan tambahkan daun kemangi sebagai <i>garnish</i> .

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.10**USULAN RESEP****KUE KAREH – KAREH**

Jenis Makanan : Pencuci Mulut

Besaran Porsi : 20 gr

Asal Daerah : Kota Solok

Jumlah Porsi : 5 porsi

Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1	Siapkan	250	gr	Tepung Beras	<i>The Mise en Place</i>
		150	gr	Gula	
		200	ml	Air	
		5	gr	Garam	
		250	ml	Minyak Goreng	
2	Memaskan	200	ml	Air	Masak air, gula, dan garam hingga mendidih lalu dinginkan.
		150	gr	Gula	
		5	gr	Garam	
3	Campurkan	250	gr	Tepung Beras Larutan Gula dan Garam	Mencampurkan Tepung Beras dengan larutan yang sudah didinginkan dan diaduk selama 10 menit agar Kareh – Kareh tidak terlalu keras.
4	Menggoreng	250	ml	Adonan Minyak Goreng	Menggoreng adonan Kareh – Kareh dengan menggunakan cetakan

				yang memiliki banyak lubang kecil. Goreng Hingga berwarna coklat dan bertekstur renyah.
5	Sajikan			Kareh – Kareh siap disajikan

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.11**USULAN RESEP****RESEP TEH TALUA**

Jenis Makanan : Minuman
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 150 ml
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1.	Siapkan	200	gr	Telur kampung	<i>The mise en place</i> Kuning dan putih telur dipisahkan Dibersihkan dan diiris
		200	ml	Teh	
		30	gr	Jeruk nipis	
		15	gr	Jahe	
		5	gr	Vanili	
		5	gr	Kayu manis bubuk	
		40	gr	Gula	
		1000	ml	Air	
2.	Dicampurkan	150	Gr	Telur kampung	Kuning telur diaduk hingga rata.
		5	gr	Vanili	
		40	gr	Gula	
3.	Direbus	200	gr	Teh	Teh, jahe dan air direbus hingga mendidih.
		15	gr	Jahe	
		1000	ml	Air	
4.	Disaring			Air teh disaring	
5.	Api dimatikan				

6.	Dimasukkan			Kuning telur yang telah diaduk dimasukkan ke dalam air teh.
7.	Diperas	30 gr	Jeruk nipis	Jeruk nipis diperas ke dalam teh telur.
9.	Disajikan			Teh talua disajikan selagi panas.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

TABEL 1.12**USULAN RESEP****RESEP KOPI SOLOK**

Jenis Makanan : Minuman
 Asal Daerah : Kota Solok

Besaran Porsi : 150 ml
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah		Bahan	Keterangan
		Qty	Unit		
1.	Siapkan	75	gr	Biji Kopi Solok	<i>The mise en place</i>
		1250	ml	Air	
		150	gr	Gula	
2.	Digiling	75	gr	Biji Kopi Solok	Biji Kopi digiling hingga halus
3.	Direbus	1250	ml	Air	Air direbus hingga mendidih.
4.	Api dimatikan				
6.	Diseduh	75	gr	Bubuk Kopi Solok	Bubuk kopi dan gula kemudian diseduh dengan air mendidih
		1250	ml	Air	
		150	gr	Gula	
9.	Disajikan				Kopi Solok disajikan selagi panas.

Sumber : Rini Ginting (Narasumber),2022

1.5.2. *Recipe Costing*

Langkah selanjutnya setelah membuat standar resep adalah membuat biaya dari standar resep tersebut atau *recipe costing*, penghitungan biaya dari masing – masing hidangan atau *dish costing*, dan harga jual dari masing – masing hidangan per porsinya atau *selling price*. *Recipe Costing* sendiri bermanfaat agar kita dapat mengetahui besarnya biaya yang diperlukan untuk membuat satu kali resep makanan, harga bahan makanan dihitung dengan melihat harga di pasar.

$$\text{Recipe Costing} = \sum(\text{issued ingredients} \times \text{price})$$

Dish Costing dihitung dengan cara membagi *recipe costing* dengan *portion yield* atau jumlah porsi yang disebutkan didalam resep yang sudah dibuat. Jadi *Recipe Costing* diperlukan untuk mencari tahu besarnya *Dish Costing*.

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Portion Yield}}$$

(Sumber : (Blocker et al., 2016)

Selling Price merupakan harga jual dari suatu hidangan yang sudah diproduksi dan siap untuk dipasarkan. *Selling Price* ini meliputi *food cost* dan juga keuntungan yang ingin diraih. *Food cost* pada umumnya ada dalam bentuk persentase dengan kisaran 35%-45%. Semakin kecil persentase *food cost* maka semakin besar keuntungan yang diperoleh.

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

(Sumber : mfk.co.id/ccontoh-cara-membuat-food-cost-restoran/ (2021))

TABEL 1.13

Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price

NASI SOLOK

Jumlah : 5 Porsi

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Beras Solok	0,35	kg	Rp18.000,00	Rp6.300,00
2.	Air	0,55	L	-	-
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp6.300,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp1.260,00
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				Rp3.600,00

Sumber : Data Olahan Penulis, 2022

TABEL 1.14**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Palai Bilih Singkarak****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Ikan Bilih	0,2	kg	Rp220.000,00	Rp44.000,00
2.	Cabai Merah Keriting	0,05	kg	Rp41.500,00	Rp2.075,00
3.	Bawang Merah	0,035	kg	Rp36.000,00	Rp1.260,00
4.	Bawang Putih	0,02	kg	Rp30.000,00	Rp600,00
5.	Jahe	0,01	kg	Rp15.000,00	Rp150,00
6.	Lengkuas	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
7.	Kunyit	0,005	kg	Rp18.000,00	Rp90,00
8.	Jeruk Nipis	0,02	kg	Rp24.000,00	Rp480,00
9.	Kemangi	0,005	kg	Rp80.000,00	Rp400,00
10.	Daun Kunyit	0,005	kg	Rp25.000,00	Rp125,00
11.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
12.	Kelapa Parut	0,15	kg	Rp40.000,00	Rp6.000,00
13.	Daun Pisang	0,12	kg	Rp18.000,00	Rp2.160,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp57.460,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp11.492,00
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				Rp32.834,29

Sumber : Data olahan penulis, 2022

TABEL 1.15**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Ayam Gulai Hitam****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Ayam	1	kg	Rp33.000,00	Rp33.000,00
2.	Santan	0,25	L	Rp35.000,00	Rp8.750,00
3.	Bawang Merah	0,035	kg	Rp36.000,00	Rp1.260,00
4.	Bawang Putih	0,03	kg	Rp30.000,00	Rp900,00
5.	Kemiri	0,005	kg	Rp42.000,00	Rp210,00
6.	Jahe	0,005	kg	Rp15.000,00	Rp75,00
7.	Lengkuas	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
8.	Kunyit	0,005	kg	Rp18.000,00	Rp90,00
9.	Cabe Merah	0,05	kg	Rp41.500,00	Rp2.075,00
10.	Bubuk Galundi	0,12	kg	Rp300.000,00	Rp36.000,00
11.	Bunga Pekak	0,005	kg	Rp140.000,00	Rp700,00
12.	Cengkeh	0,002	kg	Rp50.000,00	Rp100,00
13.	Pala	0,002	kg	Rp60.000,00	Rp120,00
14.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
15.	Minyak Goreng	0,075	L	Rp14.000,00	Rp1.050,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp84.450,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp16.890,00
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				Rp48.257,14

Sumber : Data olahan penulis, 2022

TABEL 1.16**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Kalio Baluik****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Belut Asap	0,2	kg	Rp125.000,00	Rp25.000,00
2.	Santan	0,5	L	Rp35.000,00	Rp17.500,00
3.	Bawang Putih	0,03	kg	Rp36.000,00	Rp1.080,00
4.	Bawang Merah	0,025	kg	Rp30.000,00	Rp750,00
5.	Kunyit	0,06	kg	Rp18.000,00	Rp1.080,00
6.	Cabai Merah	0,02	kg	Rp41.500,00	Rp830,00
7.	Lengkuas	0,02	kg	Rp12.000,00	Rp240,00
8.	Jahe	0,02	kg	Rp15.000,00	Rp300,00
9.	Serai	0,025	kg	Rp10.000,00	Rp250,00
10.	Daun Jeruk	0,005	kg	Rp30.000,00	Rp150,00
11.	Daun Kunyit	0,005	kg	Rp25.000,00	Rp125,00
12.	Asam Kandis	0,005	kg	Rp47.000,00	Rp235,00
13.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp47.600,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp9.520,00
	<i>Food Cost</i>				33%
	<i>Selling Price</i>				Rp28.848,48

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.17**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Dendeng Pucuk Ubi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Daun Singkong	0,2	kg	Rp17.000,00	Rp3.400,00
2.	Telur	0,05	kg	Rp24.000,00	Rp1.200,00
3.	Tepung Terigu	0,05	kg	Rp13.000,00	Rp650,00
4.	Tepung Kanji	0,1	kg	Rp14.000,00	Rp1.400,00
5.	Bawang Merah	0,03	kg	Rp36.000,00	Rp1.080,00
6.	Bawang Putih	0,015	kg	Rp30.000,00	Rp450,00
7.	Cabai Merah	0,01	kg	Rp41.500,00	Rp415,00
8.	Ketumbar	0,005	kg	Rp14.000,00	Rp70,00
9.	Kencur	0,005	kg	Rp40.000,00	Rp200,00
10.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
11.	Gula	0,005	kg	Rp12.500,00	Rp62,50
12.	Minyak Goreng	0,2	L	Rp14.000,00	Rp2.800,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp5.250,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp1.050,00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp3.500,00

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.18**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Samba Lado Masiék Patai Cino****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Petai	0,04	kg	Rp250.000,00	Rp10.000,00
2.	Ikan Teri Kering	0,06	kg	Rp11.000,00	Rp660,00
3.	Bawang Merah	0,03	kg	Rp36.000,00	Rp1.080,00
4.	Bawang Putih	0,015	kg	Rp30.000,00	Rp450,00
5.	Daun Salam	0,005	kg	Rp75.000,00	Rp375,00
6.	Cabai Merah	0,03	kg	Rp41.500,00	Rp1.245,00
7.	Cabai Rawit	0,02	kg	Rp65.000,00	Rp1.300,00
8.	Santan	0,25	L	Rp35.000,00	Rp8.750,00
9.	Minyak Goreng	0,05	L	Rp14.000,00	Rp700,00
10.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp24.620,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp4.924,00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp16.413,33

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.19**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Ayam Kampung Lado Hijau****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Ayam Kampung	0,7	kg	Rp140.000,00	Rp98.000,00
2.	Cabe Hijau Besar	0,03	kg	Rp35.000,00	Rp1.050,00
3.	Cabe Rawit Hijau	0,05	kg	Rp40.000,00	Rp2.000,00
4.	Bawang Merah	0,03	kg	Rp36.000,00	Rp1.080,00
5.	Bawang Putih	0,02	kg	Rp30.000,00	Rp600,00
6.	Tomat Hijau	0,5	kg	Rp11.000,00	Rp5.500,00
7.	Serai	0,005	kg	Rp10.000,00	Rp50,00
8.	Daun Salam	0,003	kg	Rp75.000,00	Rp225,00
9.	Daun Jeruk	0,003	kg	Rp30.000,00	Rp90,00
10.	Jeruk Nipis	0,02	kg	Rp24.000,00	Rp480,00
11.	Garam	0,003	kg	Rp12.000,00	Rp36,00
12.	Gula	0,005	kg	Rp12.500,00	Rp62,50
13.	Minyak Goreng	0,1	L	Rp14.000,00	Rp1.400,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp101.050,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp20.210,00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp67.366,67

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.20**Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price****Gulai Pangek Masin****Porsi : 5 Porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Ikan Tongkol	0,7	kg	Rp40.000,00	Rp28.000,00
2.	Santan	0,5	L	Rp35.000,00	Rp17.500,00
3.	Air	0,2	L	Rp0,00	Rp0,00
4.	Jahe	0,01	kg	Rp15.000,00	Rp150,00
5.	Kunyit	0,01	kg	Rp18.000,00	Rp180,00
6.	Kemiri	0,003	kg	Rp42.000,00	Rp126,00
7.	Bawang Merah	0,03	kg	Rp36.000,00	Rp1.080,00
8.	Bawang Putih	0,02	kg	Rp30.000,00	Rp600,00
9.	Asam Kandis	0,02	kg	Rp47.000,00	Rp940,00
10.	Daun Kunyit	0,003	kg	Rp25.000,00	Rp75,00
11.	Daun Salam	0,005	kg	Rp75.000,00	Rp375,00
12.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
13.	Cabe Rawit	0,02	kg	Rp65.000,00	Rp1.300,00
14.	Daun Kemangi	0,005	kg	Rp20.000,00	Rp100,00
15.	Minyak Goreng	0,1	L	Rp14.000,00	Rp1.400,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp45.500,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp9.100,00
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				Rp26.000,00

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.21**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Pinyaram Pisang****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Pisang	0,15	kg	Rp20.000,00	Rp3.000,00
2.	Ubi Jalar	0,4	kg	Rp11.000,00	Rp4.400,00
3.	Kelapa Parut	0,1	kg	Rp40.000,00	Rp4.000,00
4.	Santan	0,25	L	Rp35.000,00	Rp8.750,00
5.	Tepung Ketan	0,2	kg	Rp24.000,00	Rp4.800,00
6.	Daun Pandan	0,005	kg	Rp22.000,00	Rp110,00
7.	Daun Pisang	0,02	kg	Rp18.000,00	Rp360,00
8.	Air	0,05	L	Rp0,00	Rp0,00
9.	Vanili	0,005	kg	Rp140.000,00	Rp700,00
10.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
11.	Gula Merah	0,05	kg	Rp17.000,00	Rp850,00
12.	Minyak	0,75	L	Rp14.000,00	Rp10.500,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp37.530,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp7.506,00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp25.020,00

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.22

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Kue Kareh – Kareh

Jumlah : 5 Porsi

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Tepung Beras	0,25	kg	Rp24.000,00	Rp6.000,00
2.	Gula	0,15	kg	Rp12.500,00	Rp1.875,00
3.	Air	0,2	kg	Rp0,00	Rp0,00
4.	Minyak Goreng	0,2	L	Rp14.000,00	Rp2.800,00
5.	Garam	0,005	kg	Rp12.000,00	Rp60,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp10.735,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp2.147,00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp7.156,67

Sumber : Data olahan penulis, 2022

TABEL 1.23**Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price****Teh Talua****Jumlah : 5 porsi**

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Telur Kampung	0,2	kg	Rp75.000,00	Rp15.000,00
2.	Teh	0,2	L	Rp10.000,00	Rp2.000,00
3.	Jeruk Nipis	0,03	kg	Rp24.000,00	Rp720,00
4.	Jahe	0,015	kg	Rp15.000,00	Rp225,00
5.	Vanili	0,005	kg	Rp140.000,00	Rp700,00
6.	Kayu Manis Bubuk	0,005	kg	Rp62.000,00	Rp310,00
7.	Gula	0,04	kg	Rp12.500,00	Rp500,00
8.	Air	1	L	Rp0,00	Rp0,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp18.645,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp3.729,00
	<i>Food Cost</i>				33%
	<i>Selling Price</i>				Rp11.300,00

Sumber : Data olahan penulis, 2022.

TABEL 1.24

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Kopi Solok

Jumlah : 5 porsi

No.	Ingredients	QTY	Market Price		Total
			Unit	Price	
1.	Biji Kopi Solok	0,075	kg	Rp115.000,00	Rp8.625,00
2.	Air	1,25	L	Rp0,00	Rp0,00
3.	Gula	0,15	kg	Rp12.500,00	Rp1.875,00
	<i>Recipe Costing Per 5 Portion</i>				Rp10.500,00
	<i>Dish Costing</i>				Rp2.100,00
	<i>Food Cost</i>				25%
	<i>Selling Price</i>				Rp8.400,00

Sumber : Olahan data penulis, 2022.

2.5.2. Nutritional Value

Nutritional Value merupakan sebuah informasi tentang nilai gizi yang bisa ditemukan pada setiap makanan dan minuman, suatu makanan dan minuman yang baik harus memiliki nilai nutrisi yang baik dan diperlukan oleh setiap tubuh manusia juga tidak hanya rasa dan penampilan yang menarik saja. Informasi nilai gizi pada tiap makanan ini penting agar kita dapat membatasi konsumsi makanan tertentu yang apabila dikonsumsi terlalu banyak dapat berakibat buruk pada kondisi kesehatan tubuh kita.

Berikut merupakan informasi nilai gizi dari menu *Rijsttafel* yang akan disajikan oleh penulis dalam bentuk tabel :

TABEL 1.25**Nutritional Value****NASI SOLOK**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Gula (gr)
Beras	350	547	139.5	1.25	13.3	0	0.25

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.26**Nutritional Value****PALAI BILIH SINGKARAK**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan bilih	200	168	0	1.44	26.64	81	0
Kelapa parut	150	531	22.8	50.2	5	20	9.3
Cabai merah keriting	50	231	42.6	12.7	7.01	15	6.4
Bawang merah	35	24.5	5.4	0.03	0.75	3	0
Bawang putih	20	28	4.3	0.4	0.75	4	0.25
Jahe	10	8	0.07	1.77	0.189	3	0.17
Kunyit	5	17.7	3.2	0.49	0.4	2	0.16
Lengkuas	5	0	0	0	0	0	0
Jeruk nipis	20	6	2.8	0	0.1	1	0.4
Kemangi	5	1.35	0.2	0.7	0.15	0.1	0
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Total	505	1015.55	81.37	67.73	40.989	2067.1	16.68
Per serving	101	203.11	16.274	13.546	8.1978	413.42	3.336

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.27**Nutritional Value****DENDENG PUCUK UBI**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daun singkong	200	318.8	76	0.6	2.8	28	3.4
Tepung terigu	50	182	38	0.5	5	1	0.15
Tepung kanji	100	129.5	22	0.2	2	145	15
Bawang merah	30	21.6	5.1	0.03	0.38	2	0
Bawang putih	15	0.6	3.2	0.03	0.95	3	0.015
Cabai Merah	10	4	0.9	0.03	0.12	0.7	0.5
Ketumbar	5	17.6	0.2	0.8	0.11	4.5	0
Kencur	5	10.25	2.25	0	0.22	0.08	0
Gula	5	19.3	5	0	0	1.5	5
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Telur	150	232.6	150	16.5	19.5	186	1.65
Total	575	936.25	302.65	18.69	31.08	2309.78	25.715
Per serving	115	187.25	60.53	3.738	6.216	461.956	5.143

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.28**Nutritional Value****GULAI AYAM HITAM**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ayam	1000	711	0	50.4	81.1	6.2	0
Santan	250	825	8.5	35.6	6.3	4	0
Bawang merah	35	24.5	5.4	0.03	0.75	3	0
Bawang putih	30	52.5	4.3	0.4	0.75	4	0.25
Lengkuas	5	0	0	0	0	0	0
Kemiri	5	34.7	0.83	4.3	0.54	0	0.2
Jahe	5	2.5	0.06	0.96	0.12	2.5	0.15
Kunyit	5	19	2.2	0.32	0.4	1	0.15
Cabe Merah	50	231.7	42.6	12.7	7.01	15	6.4
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Minyak goreng	75	67.5	0	5	0	0	0
Total	1465	1968.4	63.89	109.71	96.97	1973.7	7.15
Per serving	293	393.68	12.778	21.942	19.394	394.74	1.43

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.29
Nutritional Value
KALIO BALUIK

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Belut asap	200	153.3	0	2.1	25.1	5	0
Santan	500	523	15.2	45.2	6.4	30	7.8
Bawang merah	25	17.5	5.4	0.03	0.75	3	0
Bawang putih	30	52.5	4.3	0.4	0.75	4	0.25
Cabai merah	20	92.7	42.6	12.7	7.01	15	6.4
Kunyit	60	69.7	3.2	0.6	0.6	2	0.3
Jahe	20	6.25	0.25	1.9	0.82	3.2	0.45
Lengkuas	20	0	0	0	0	0	0
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Total	880	914.95	70.95	62.53	41.43	2000.2	15.2
<i>Per serving</i>	176	182.99	14.19	12.506	8.286	400.04	3.04

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.30**Nutritional Value****SAMBA LADO MASIEK PATAI CINO**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan teri kering	60	156	0	1	21.3	0	0
Petai kupas	40	25.6	0.12	0.21	2.31	1	1.2
Bawang merah	30	13.2	2.52	0.02	0.38	2	0
Bawang putih	15	33	4.9	0.08	0.95	3	0.015
Cabai merah	30	8	1.76	0.09	0.37	2	1.6
Cabai rawit	20	32	5.66	1.75	1.2	3	1.02
Santan	250	460	11.2	47.25	4.2	30	6.2
Minyak goreng	50	45	0	5	0	0	0
Total	495	772.8	26.16	55.4	30.71	41	10.035
<i>Per serving</i>	99	154.56	5.232	11.08	6.142	8.2	2.007

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.31**Nutritional Value****PINYARAM PISANG**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Pisang	150	133.5	22.84	0.33	1.09	1	12.23
Ubi jalar	400	480	5.3	0.01	0.23	23	1.2
Kelapa parut	100	354	22.8	50.2	5	20	9.3
Santan	250	477.3	13.6	50.3	5.1	35	7
Tepung ketan	200	364	76.61	0.98	10.33	2	0.27
Vanili	5	1.7	0.2	0	0	1	2
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Gula merah	40	263.8	51	0	0	19	52.1
Minyak	750	90	10	0	0	0	0
Total	1900	2164.3	202.35	101.82	21.75	2039	84.1
<i>Per serving</i>	380	432.86	40.47	20.364	4.35	407.8	16.82

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.32**Nutritional Value****KUE KAREH – KAREH**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tepung Beras	250	914.75	200	3.5	15	0	0.25
Gula	150	580.05	150	0	0	1.5	150
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Minyak goreng	200	1768.2	0	200	0	4	0
Total	605	3263	350	203.5	15	1943.5	150.25
<i>Per serving</i>	121	652.6	70	40.7	3	388.7	30.05

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.33

Nutritional Value

TEH TALUA

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Teh bendera	200	2.7	0.21	0	0	70	0
Telur kampung	200	242.7	1.2	10.2	15.2	140	0.77
Jahe	15	9.2	0.15	2.9	0.23	3	0.2
Jeruk nipis	30	8.3	3.1	0	0.2	1	0.5
Gula	40	137.1	42.3	0	0	0	42.21
Vanili	5	1.1	0.3	0	0	1.1	2.3
Kayu Manis Bubuk	5	12.37	4.05	0.06	0.2	0	0.11
Total	495	413.47	51.31	13.16	15.83	215.1	46.09
<i>Per serving</i>	99	82.694	10.262	2.632	3.166	43.02	9.218

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.34

Nutritional Value

KOPI SOLOK

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Biji Kopi Solok	75	0.375	0	0	0.075	1.5	0
Gula	150	580.05	150	0	0	1.5	150
Total	225	580.425	150	0	0.075	3	150
<i>Per serving</i>	45	116.085	30	0	0.015	0.6	30

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.35

Nutritional Value

AYAM KAMPUNG LADO HIJAU

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ayam Kampung	700	1722	0	98	189	616	0
Cabe Hijau Besar	30	6.9	1.56	0.1	0.2	0	0
Cabe Rawit Hijau	50	51.5	10	0.12	2.4	0	0
Bawang Merah	30	21.6	5.1	0.03	0.75	3.6	0
Bawang Putih	20	0.8	4.2	0.03	1.3	4	0.02
Tomat Hijau	50	9	2.5	0.1	0	12	0
Serai	5	0	1.3	0	0	0	1.3
Daun salam	3	16	2.25	0.24	0.24	5.4	0
Daun Jeruk	3	1	0.3	0	0.02	0.06	0.05
Jeruk Nipis	20	1	2.2	0	0.14	0.4	0.34
Gula	5	19.3	5	0	0	0.05	5
Minyak Goreng	100	884.1	0	100	0	2	0
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
Total	1021	2733.2	34.41	198.62	194.05	2581.51	6.71
Per serving	204.2	546.64	6.882	39.724	38.81	516.302	1.342

Sumber : fatsecret.com, 2019

TABEL 1.36**Nutritional Value****GULAI PANGK MASIN**

Nama Bahan	Gr/Mi	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan Tongkol	700	924	0	9.1	196	329	0
<u>Santan</u>	500	954.6	27.2	100.6	10.2	70	14
<u>Jahe</u>	10	6.13	0.1	1.9	0.15	2	0.13
<u>Kunyit</u>	10	11.6	0.5	0.1	0.1	0.33	0.05
Kemiri	3	20.82	0.498	2.58	0.324	0	0.12
<u>Bawang Merah</u>	30	21.6	5.1	0.03	0.75	3.6	0
<u>Bawang Putih</u>	20	0.8	4.2	0.03	1.3	4	0.02
<u>Asam Kandis</u>	20	26	12.66	0.32	0.18	5.2	0
<u>Daun Kunyit</u>	3	10.62	0.273	0.06	0.022	4.44	0
<u>Daun Salam</u>	5	26.67	3.75	0.4	0.4	9	0
Garam	5	0	0	0	0	1938	0
<u>Cabai Rawit</u>	20	20.6	4	0.048	0.96	0	0
<u>Minyak Goreng</u>	100	884.1	0	100	0	2	0
Daun Kemangi	5	1.35	0.2	0.7	0.15	0.1	0
Total	1431	2908.89	58.481	215.868	210.536	2367.67	14.32
<i>Per serving</i>	286.2	581.778	11.6962	43.1736	42.1072	473.534	2.864

Sumber : fatsecret.com, 2019