

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Presentasi Masakan**

Kabupaten Sumedang adalah salah satu kabupaten yang terletak di Jawa Barat, Indonesia. Kabupaten Sumedang berbatasan dengan Kabupaten Indramayu di utara, Kabupaten Majalengka di timur, Kabupaten Garut di selatan, Kabupaten Subang dan Kabupaten Bandung di barat. Di bagian barat daya sendiri terdapat banyaknya institusi pendidikan diantaranya ITB (Institut Teknologi Bandung), STPDN (Sekolah Tinggi Pemerintahan Dalam Negeri), IPDN (Institut Pemerintahan Dalam Negeri), UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) dan Universitas Padjajaran, dengan banyaknya universitas di daerah barat daya Kabupaten Sumedang dapat meningkatkan ekonomi dalam bidang kuliner.

Dengan total penduduk pada tahun 2007 sejumlah 1.112.153 jiwa, Kabupaten Sumedang memiliki 26 kecamatan, 7 kelurahan dan 270 desa. Ibukota Kabupaten Sumedang sendiri terletak di Sumedang yang meliputi Sumedang Utara dan Sumedang Selatan yang berjarak sekitar 45 km dari Kota Bandung. Secara historis kabupaten Sumedang sendiri terbentuk pada tanggal 22 April 1578 yang telah ditentukan setelah diskusi dari para sejarawan berdasarkan bukti-bukti sejarah runtuhnya kerajaan Pajajaran yang membuat kerajaan Sumedang Larang semakin berkembang dan menjadi hari jadi Kabupaten Sumedang. (Wikipedia, 2019)

Budaya merupakan hal yang memberikan ciri khas dan identitas bagi suatu daerah, menjadikan jati diri dari daerah tersebut. Indonesia terkenal akan kekayaan budaya yang sangat beragam, salah satunya adalah kekayaan kuliner yang

diwariskan secara turun temurun. Dilihat dari berbagai aspek, kuliner di Kabupaten Sumedang sendiri terpengaruhi budaya Tiongkok dan Eropa. Bermula dari perjalanan bangsa Aria yang merupakan penduduk dari dataran tinggi Iran-venj yang terletak diantar pegunungan Hindukusj dan Himalaya yang berkontribusi membawa pengaruh budaya Tiongkok, ditambah dengan pengaruh kolonialisme yang berlangsung lama di Kabupaten Sumedang yang ikut mempengaruhi budaya dalam kuliner di Kabupaten Sumedang itu sendiri.

Masyarakat Kabupaten Sumedang masih menjalankan tradisi dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satu kebiasaan yang tetap terjaga hingga sekarang adalah botram, botram sendiri merupakan kata resapan dari Bahasa Belanda “boterham” yang memiliki arti roti iris yang dilapisi mentega dan *ham*. Pada masa kolonial, bangsa Belanda memiliki kebiasaan piknik di taman dengan membawa bekal makanan, lalu kebiasaan itu pun diikuti oleh masyarakat Kabupaten Sumedang dengan menyebutnya botram. Dengan mayoritas penduduknya adalah petani, masyarakat Kabupaten Sumedang biasanya melakukan kebiasaan botram ketika mereka istirahat atau selesai bertani, dengan kebiasaan ini menunjukkan arti kebersamaan dalam kesederhanaan masyarakatnya.

Makanan yang disajikan dalam botram biasanya merupakan hasil pertanian atau perkebunan sekitar, dengan nasi yang biasanya dibawa dengan kastrol, dimasak dengan biasa, proses liwet maupun ditutug. Proses memasak nasi tutug relatif lebih mudah dan menghasilkan cita rasa yang gurih. Nasi tutug sendiri pada mulanya merupakan makanan untuk rakyat menengah kebawah, dikarenakan bahan yang murah. Namun, seiring berjalanya waktu, nasi tutug menjadi makanan semua lapisan masyarakat dari semua kalangan umum menyantapnya. (Damayanti, 2014)

Lauk pauk yang umum dikonsumsi di Kabupaten Sumedang berbahan dasar bahan-bahan yang mudah didapatkan disekitar mereka, seperti ayam, bebek atau itik serati atau ikan-ikanan air tawar yang mereka budidayakan di kolam mereka seperti ikan mujair, gurame, lele dan nila ditambah dengan tahu atau tempe. Masyarakat Kabupaten Sumedang juga melengkapi makanan mereka dengan ikan-ikanan yang telah diasinkan seperti cumi, peda dan teri, jumlah konsumsi ikan-ikanan di Kabupaten Sumedang relatif lebih tinggi dibandingkan daerah-daerah di Jawa Tengah. Proses pemasakan lauk biasa dengan digoreng atau dibakar.

Warga Kabupaten Sumedang yang mayoritas merupakan suku sunda identik dengan tingginya konsumsi sayur-sayuran yang ditumis atau dikonsumsi langsung yang biasa disebut lalab. Suku sunda yang cenderung menjadi vegetarian dalam budaya memakan umumnya mengonsumsi sayur-sayuran yang biasa langsung dipetik dari kebun dengan beragam macamnya seperti seladah, daun kemangi, terong, tespong, timun, kol dan leunca. Teknik memasak sayuran dengan menumis yang menjadi budaya memasak sayuran di Kabupaten Sumedang merupakan pengaruh teknik memasak dari Tiongkok. (Sumber : Jejak Rasa Nusantara, 2016)

Sambal merupakan pelengkap yang terbilang wajib disajikan, sambal dapat meningkatkan cita rasa makanan yang dihidangkan serta menambah nafsu makan. Sambal yang biasa disajikan pun beragam seperti sambal dadak, sambal terasi, sambal goang dan sambal kencur. Kebiasaan masyarakat Kabupaten Sumedang menyantap hidangan diatas yang memiliki karakteristik rasa yang ringan, sederhana, pedas, gurih, manis ringan dan segar. Bumbu yang paling sering digunakan dalam masakanya adalah bawang merah, bawang putih, gula kelapa, daun salam dan gula pasir. (Anonim, 2016)

Melihat keunikan dari budaya Kabupaten Sumedang yang telah terakulturasi dengan baik antara budaya Eropa dan Tiongkok sehingga menghasilkan kuliner yang unik, penulis tertarik untuk mempresentasikan kuliner khas Kabupaten Sumedang. Ditambah faktor ekonomi dimana banyaknya peluang yang dapat dikembangkan terutama dalam sektor pariwisata yang dimana Kabupaten Sumedang sendiri memiliki posisi yang strategis, yaitu jalan penghubung yang banyak dilalui ketika warga yang ingin melakukan perjalanan dari Jawa Barat menuju Jawa Tengah begitupun sebaliknya, dengan strategi yang baik dan juga pengenalan kuliner khas Kabupaten Sumedang ini dapat menarik turis lokal maupun asing yang dapat mendongkrak pertumbuhan ekonomi di Kabupaten Sumedang.

## **1.2 Tujuan**

Tujuan Formal:

1. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian akhir Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

Tujuan Operasional:

1. Memperkenalkan citarasa kuliner Kabupaten Sumedang, Jawa Barat.
2. Untuk mempromosikan kuliner khas Kabupaten Sumedang yang belum populer dikalangan masyarakat umum dan mampu menarik minat masyarakat untuk mencicipi cita rasa kuliner khas Kabupaten Sumedang.
3. Memberikan peluang untuk menggunakan masakan khas Kabupaten Sumedang baik dalam ekonomi, bisnis, maupun budaya.

### **1.3 Usulan Produk Makanan**

Penulis akan mempresentasikan sajian kuliner khas Kabupaten Sumedang, Jawa Barat dalam cara *rijsttafel*. Menu terdiri dari makanan utama, makanan pendamping dan kudapan seperti tata cara umumnya masyarakat Indonesia dalam menyantap hidangan. Pemilihan menu dibuat berdasarkan citarasa dan keaslian menu dari Kabupaten Sumedang. Setiap hidangan yang disajikan menggambarkan kebudayaan, tradisi, dan komoditas yang beraneka ragam dari kabupaten Sumedang itu sendiri. Dari hasil pengamatan dari beberapa literatur dan wawancara narasumber yaitu Bapak Carwita dan Ibu Kurniasih yang merupakan penduduk asli Kecamatan Situraja, Kabupaten Sumedang. Berikut susunan menu yang akan penulis presentasikan:

#### **1. Asinan Sukasari**

Asinan Sukasari merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang yang memiliki cita rasa asam, manis dan pedas. Asinan Sukasari terbuat dari salak bangkok yang merupakan salak khas Kabupaten Sumedang yang memiliki ukuran dan tekstur yang berbeda dibanding salak pada umumnya, ditambah dengan kedondong, jambu, bengkuang, dan nanas dicampur dengan kuah asinan yang terbuat dari cabai, gula, garam dan cuka, namun penulis mengganti cuka dengan jeruk peras dan campuran lemon untuk memperkaya rasa dari asinan sukasari ini.

## **2. Soto Bongko**

Soto Bongko merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang. Bongko sendiri berarti lontong. Soto Bongko disajikan dengan lontong bongko, taube rebus, tahu sumedang, ditabur bawang goreng dan kuah yang terbuat dari santan, kaldu ayam, daun salam, serai, kemiri, jahe, lengkuas, kunyit, ketumbar, pala, bawang merah dan bawang putih.

## **3. Nasi Tutug Oncom**

Nasi Tutug Oncom merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang yang merupakan karbohidrat utama dalam susunan menu ini. Nasi Tutug Oncom dibuat dari nasi yang dicampur dengan oncom yang sudah ditumis dengan bawang putih, bawang merah dan kencur. Oncom yang dipakai penulis merupakan oncom khas Sumedang yaitu Oncom Pasireungit yang memiliki rasa yang khas dibanding dengan oncom lainnya, dikarenakan bahan dasar yang menggunakan bungkil atau olahan kacang tanah yang menambah cita rasa oncom itu sendiri.

## **4. Kadedemes**

Kadedemes merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang yang terbuat dari kulit singkong yang ditumis dengan bawang merah, bawang putih, daun bawang, tomat, cabai dan teri.

Kadedemes memiliki arti sayang untuk dibuang, dikarenakan bahan utamanya sendiri yang merupakan kulit singkong yang merupakan bahan sisa produksi yang dapat diolah kembali menjadi hidangan.

#### **5. Bakakak Entog**

Bakakak Entog merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang. Bakakak sendiri memiliki arti hewan yang disembelih untuk korban yang berbentuk seperti bersila, biasa disajikan saat kegiatan-kegiatan adat seperti pernikahan, sunatan atau upacara ada lainnya. Entog adalah unggas yang umum dipakai di Kabupaten Sumedang yang biasa dikenal sebagai itik serati. Bakakak yang umum disajikan menggunakan ayam, namun penulis ingin memakai entog sebagai pengganti ayam dikarenakan tekstur dan rasa yang penulis nilai lebih menarik. Bakakak Entog dibuat dengan cara dibakar dengan entog yang telah dilumuri bumbu yang sudah ditumis yang terbuat dari bawang putih, lengkuas, kuning, jinten, gula merah, kecap, cabai, ketumbar, jahe, garam dan merica

#### **6. Pais Lauk Gurame**

Pais Lauk Gurame merupakan salah satu hidangan khas Kabupaten Sumedang yang terbuat dari ikan gurame yang merupakan ikan yang umum dikonsumsi di Kabupaten Sumedang karena budidaya ikan tawar yang tinggi, sehingga meningkatkan jumlah konsumsi ikan gurame. Pais Lauk Gurame dibuat dengan ikan gurame yang telah

dilumuri sebelumnya dengan bawang putih, bawang merah, lengkuas, kuning, cabai, ketumbar, jahe, garam dan merica yang telah ditumis sebelumnya lalu dibakar atau dikukus sampai bumbu meresap.

## **7. Aneka Sambal**

Sambal merupakan saus pedas yang merupakan hidangan khas Indonesia. Sambal yang akan penulis sajikan merupakan sambal-sambal khas Kabupaten Sumedang yang terdiri dari Sambal Dadak, Sambal Cikur dan Karedok Leunca yang dibuat dengan dihaluskan menggunakan cobek dan ulekan. Sambal Dadak dinamai dadak dibelakangnya dikarenakan dibuatnya dengan singkat atau dadakan dengan bahan mentah dari terasi, cabai rawit, gula merah, bawang putih dan garam, untuk Karedok Leunca terbuat dari leunca, cabai rawit, bawang putih, kencur, terasi, garam dan gula, sedangkan sambal cikur dibuat dengan tumisan bawang merah, bawang putih, cabai rawit, gula dan garam yang telah dihaluskan.

## **8. Lalapan Segar**

Lalab merupakan sayur-sayuran yang umumnya dihidangkan secara mentah. Lalab merupakan salah satu contoh pengaruh budaya Eropa dalam kuliner Indonesia, khususnya daerah Jawa Barat yang terkenal akan beragamnya konsumsi lalab. Lalab yang akan penulis hidangkan merupakan Lalapan segar yang umumnya disajikan di Kabupaten Sumedang yaitu daun kemangi, selada, petai, terong, kol, daun tespong dan kenikir.



**9. Asin dan Tahu Goreng**

Ikan yang diawetkan dengan cara diasinkan merupakan hidangan yang sering dijumpai di Kabupaten Sumedang, penulis akan menyajikan aneka ikan asin diantaranya asin cumi, asin jambal roti, asin peda dan asin sepat, sedangkan Tahu Sumedang merupakan makanan khas Sumedang yang merupakan ikon kota Sumedang itu sendiri, dibuat dengan dari keledai pilihan yang memiliki tekstur renyah diluar namun kopong didalam.

**10. Jeruk Jahe**

Jeruk Jahe merupakan minuman khas Kampung Toga, Kabupaten Sumedang yang terbuat dari jeruk peras yang dicampur dengan jahe, dapat disajikan hangat maupun dingin, penulis menambahkan kelapa, selasih dan agar-agar untuk menambahkan cita rasa dalam minuman.

**11. Opak Ketan**

Opak merupakan cemilan khas Kabupaten Sumedang yang terbuat dari kelapa parut yang dicampurkan dengan beras ketan, garam dan gula, dibentuk lalu dijemur hingga kering. Ketika sudah kering, opak dibakar diatas arang sampai kecoklatan. Pengrajin opak terbesar di Kabupaten Sumedang terletak di Desa Conggeang.

**10 COURSES SUMEDANG RIJSTAFEL MENU**

**“Opak Ketan”**

(Kerupuk beras ketan dan kelapa)

\*\*\*

**“Asinan Sukasari”**

(Asinan buah salak, bengkuang, jambu, kedondong, air jeruk dan cabai )

\*\*\*

**“Soto Bongko”**

(Lontong, tahu, taugé, labu dan kentang)

\*\*\*

**“Nasi Tutug Oncom”**

(Nasi tumis oncom)

\*\*\*

**“Kadedemes”**

(Tumis kulit singkong, teri dan petai cina)

\*\*\*

**“Bakakak Entog”**

(Itik serati bakar)

\*\*\*

**“Pais Lauk Gurame”**

(Pepes ikan gurame bakar)

\*\*\*

**“Aneka Sambal dan Gorengan”**

(Sambal terasi, kencur dan karedok leunca dengan tahu sumedang, ikan asin jambal, cumi, peda dan sepat)

\*\*\*

**“Lalapan Segar”**

(Sayuran segar petai, terong, kol, daun seladah, kemangi, tespong dan kenikir)

**“Jeruk Jahe”**

(Air jeruk dengan jahe, kelapa muda dan agar-agar)

\*\*\*

## 1.4 Tinjauan Masakan

### 1.4.1 Tema Masakan

*Rijstaffel* merupakan sebuah kata gabungan dari dua kosa kata bahasa Belanda *rijst* yang memiliki arti nasi dan *tafel* yang memiliki arti meja, yang bila digabungkan menjadi “hidangan nasi”. Istilah *rijstaffel* sendiri digunakan oleh orang Belanda yang merujuk pada tata cara hidangan orang Indonesia yang menyajikan makanan diatas meja, lengkap dari nasi hingga lauk pauknya (Ganie, 2003 : 250). Menurut Victor Ido, penulis roman Belanda (1948 : 31), *rijstaffel* diartikan sebagai “...eten van de rijismaaltijd een special tafel gebruikt” (sajian nasi yang disajikan secara spesial).

Konsep penyajian *rijstaffel* diciptakan oleh orang Belanda untuk menjamu para tamu, biasa disajikan saat perayaan atau pesta. *Rijstaffel* terdiri dari bermacam-macam hidangan yang disajikan dalam porsi kecil. Konsep penyajiannya mengusung ciri khas kuliner Padang di mana nasi dan berbagai macam lauk disajikan secara bersamaan di atas meja. Cara penyajian seperti ini memang berbeda dengan budaya barat di mana hidangan disajikan secara berurutan mulai dari makanan pembuka, menu utama, sampai hidangan pencuci mulut. Menurut Karin Engelbrecht, ahli kuliner Belanda, *rijsttafel* umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi. “Konsep hidangan *rijsttafel* menyajikan beragam menu dalam satu sajian. Jumlah

makanan yang dihidangkan dalam *rijsttafel* berkisar antara 7 sampai 40 jenis makanan” (Afrilia, 2015)

Menu yang penulis buat akan disajikan dalam bentuk *10 courses rijsttafel*. *Rijsttafel* sendiri merupakan suatu penyajian makanan yang dengan pilihan hidangan yang beragam, mencakup nasi dan berbagai lauk-pauk. Sajian masakan yang penulis susun mencakup komoditi-komoditi seperti nasi, daging (ikan dan itik serati), sayur, sup, dan sambal. Maka dari itu penulis menyajikan kuliner khas Kabupaten Sumedang dalam bentuk *rijsttafel* yang merupakan warisan budaya Indonesia.

#### **1.4.2 Standard Recipe**

*Standard recipe* merupakan suatu formula yang tertulis secara detail. Dijadikan sebagai pedoman dalam membuat makanan atau minuman, dalam jumlah rasa dan takaran yang telah ditetapkan. Dalam *standard recipe* takaran ditulis secara spesifik baik dalam jumlah porsi, *volume*, atau beratnya. *Standard recipe* bertujuan untuk memudahkan proses persiapan dan pembuatan makanan, sehingga terciptalah sistem kerja yang efisien dan efektif juga konsisten dalam kualitas. *Standard recipe* menegaskan bahwa pengolahan bahan dengan jumlah yang ditentukan akan menghasilkan produk dengan kualitas yang bagus. Semakin detil sebuah *standard recipe* membuat hasil produksi semakin konsisten. Dengan kualitas yang konsisten akan menghasilkan proses pembuatan yang lebih efisien. Fungsi dari *standard recipe* adalah untuk mengawasi mutu dari makanan yang sudah dibuat, untuk menentukan *cost price* dari suatu menu. (Naven, n.d.)

**TABEL 1****Opak Ketan**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Tanggal : September 2019 Ukuran Per Porsi : 20 gr  
 Jenis Makanan: Makanan pembuka Suhu : Dingin  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Persiapan	40 40 18 2	gr ml gr gr	Beras ketan Air Kelapa parut Garam	Cuci bersih
2	Hasil				
3	Masak	40 40	gr ml	Beras ketan Air	Sampai matang menggunakan <i>rice cooker</i>
4	Campurkan	80 18 2	gr gr gr	Beras ketan matang Kelapa parut Garam	Sampai rata dan halus
5	Bentuk				Bulat dengan diameter 4cm dan ketebalan 0,3cm
6	Jemur				Adonan sampai kering diatas ayakan
7	Bakar				Diatas arang sampai matang
8	Sajikan				

Sumber : Carwita, tetua keluarga Oman, 2019

**TABEL 2****Asinan Sukasari**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : September 2019  
 Jenis Makanan: Makanan pembuka  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Per Porsi : 125 gr  
 Suhu : Dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Persiapan	80 80 80 80 50 50 150 50 15 10 5 10	gr gr gr gr gr gr ml ml gr gr gr gr	Mangga muda Kedondong Jambu merah Salak bangkok Pepaya muda Bengkuang Air Air jeruk peras Cabai merah Gula Garam Kerupuk mie	Potong <i>julienne</i> Iris tipis Iris tipis Iris tipis Potong <i>julienne</i> Iris tipis  Buang biji, haluskan  Goreng
2	Hasil				
3	Rebus	150 15 10 5	ml gr gr gr	Air Cabai merah Gula Garam	Sampai tercampur rata, saring, simpan sampai dingin.
4	Campurkan				Semua bahan, kecuali kerupuk mie, Aduk sampai rata, Taruh di kulkas
6	Sajikan				Dengan kerupuk mie

Sumber : Carwita, tetua keluarga Oman, 2019



**TABEL 3****Soto Bongko**

Halaman : 2 dari 2  
 Tanggal : September 2019  
 Jenis Makanan: Soup  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Per Porsi : 150 gr  
 Suhu : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
5	Tumis	10	gr	Bawang merah	Sampai harum
		10	gr	Daun bawang	
		10	gr	Cabai merah	
		5	gr	Serai	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Lengkuas	
		3	gr	Kunyit	
		3	gr	Kemiri	
		2	gr	Daun salam	
		2	gr	Ketumbar bubuk	
		2	gr	Jahe	
		5	gr	Garam	
		2	gr	Gula	
2	gr	Pala bubuk			
6	Tambahkan	500	ml	Air	Sampai mengental
		50	ml	Santan	
		50	gr	Kaki ayam	
		50	gr	Kepala ayam	
7	Tambahkan	150	gr	Labu siam	Masak sampai labu siam matang, angkat kaki dan kepala ayam
		100	gr	Tahu sumedang	
		50	gr	Tauge	
8	Sajikan				Dengan bawang goreng dan irisan daun bawang

Sumber : Carwita, tetua keluarga Oman, 2019



**TABEL 4****Nasi Tutug Oncom**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : September 2019  
 Jenis Makanan: Makanan Utama  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Per Porsi : 150 gr  
 Suhu : Hangat

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>BAHAN</b>	<b>PENJELASAN</b>
1	Persiapan	250 500 200 20 20 10	gr ml gr gr gr gr	Beras Air Oncom pasireungit Bawang putih Kencur Garam	Cuci bersih  Hancurkan Haluskan Haluskan
2	Hasil				
3	Masak	250 500	gr ml	Beras Air	Sampai matang dengan <i>rice cooker</i>
4	Tumis	75 10 10 5	gr gr gr gr	Oncom pasireungit Bawang putih Kencur Garam	Sampai harum
5	Campurkan				Nasi dengan tumisan oncom
5	Sajikan				Dengan bawang goreng diatasnya

Sumber : Kurniasih, , *tetua keluarga Kusnandar Kabupaten Sumedang, 2019*

**TABEL 5****Kadedemes**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : September 2019  
 Jenis Makanan: Makanan Utama  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat  
 Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Per Porsi : 70 gr  
 Suhu : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Persiapan	300 30 10 10 10 5 5 5 3 2	gr ml gr gr gr gr gr gr gr gr	Kulit singkong Minyak goreng Petai cina Teri medan Daun bawang Cabai rawit Bawang putih Bawang merah Garam Gula	Cuci, tiriskan Iris tipis Iris tipis Haluskan Haluskan
2	Hasil				
3	Tumis	5 5	gr gr	Bawang putih Bawang merah	Sampai harum
4	Tambahkan				Semua bahan sampai kulit singkong empuk
5	Sajikan				Dengan irisan daun bawang diatasnya

Sumber : *Hasil Olahan Penulis, 2019*

**TABEL 6****Bakakak Entog**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Tanggal : September 2019 Ukuran Per Porsi : 200 gr  
 Jenis Makanan: Makanan utama Suhu : Hangat  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Persiapan	1	ekor	Itik serati @800gr	Asapkan setengah matang
		300	ml	Air	
		50	ml	Kecap	
		50	gr	Mentega	
		30	ml	Minyak goreng	
		30	gr	Gula merah	Haluskan
		10	gr	Bawang putih	Haluskan
		10	gr	Bawang merah	Haluskan
		10	gr	Cabai	Haluskan
		8	gr	Kemiri	Sangrai, haluskan
		5	gr	Kunyit	Bakar, haluskan
		5	gr	Lengkuas	Haluskan
		4	gr	Jahe	Haluskan
		3	gr	Jinten	
		3	gr	Ketumbar bubuk	
		2	gr	Garam	
2	Hasil				
3	Tumis			Kecap Bawang putih Bawang merah Cabai Gula merah Kemiri Kunyit Lengkuas Jahe Jinten Ketumbar bubuk	Yang telah dihaluskan sampai harum
4	Tambahkan	300 1	ml ekor	Air Itik serati	Sampai bumbu meresap, matikan api, diamkan selama 6 jam dalam kulkas
5	Bakar				Itik serati yang telah dilumuri diatas bara api sampai matang
7	Sajikan				

Sumber : Kurniasih, , tetua keluarga Kusnandar Kabupaten Sumedang, 2019

**TABEL 7****Pais Lauk Gurame**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : September 2019  
 Jenis Makanan: Makanan utama  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Per Porsi : 100 gr  
 Suhu : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Persiapan	1	ekor	Ikan gurame @400gr	
		50	ml	Air	
		50	gr	Daun kemangi	Iris
		30	gr	Tomat hijau	
		10	gr	Cabai hijau	Iris
		10	gr	Daun bawang	Iris tipis
		5	gr	Bawang merah	Haluskan
		5	gr	Serai	Memarkan
		5	gr	Bawang putih	Haluskan
		5	gr	Lengkuas	Haluskan
		5	gr	Kunyit	Bakar, haluskan
		3	gr	Kemiri	Sangrai, haluskan
		3	gr	Daun Salam	
		2	gr	Ketumbar bubuk	
		2	gr	Jahe	Memarkan
		2	gr	Garam	
5	gr	Gula			
2	gr	Pala bubuk			
		1	lembar	Daun pisang	
2	Hasil				
3	Tumis				Semua bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum
4	Tambahkan				Semua bahan, masak sampai meresap, matikan api, diamkan selama 6 jam
5	Bungkus				Ikan dengan daun pisang
6	Bakar				Diatas bara sampai kering
6	Sajikan				

Sumber : Kurniasih, , tetua keluarga Kusnandar Kabupaten Sumedang, 2019



**TABEL 9****Sambal Cikur**

Halaman : 1 dari 1                                      Jumlah Porsi : 5 Porsi  
Tanggal : September 2019                              Ukuran Per Porsi : 20 gr  
Jenis Makanan: Pelengkap                              Suhu : Dingin  
Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>BAHAN</b>	<b>PENJELASAN</b>
1	Persiapan	60	gr	Cabai rawit	
		15	gr	Tomat	
		10	gr	Kencur	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Bawang merah	
		3	gr	Garam	
		2	gr	Gula putih	
2	Hasil				
4	Haluskan				Semua bahan sampai tercampur rata
5	Sajikan				

Sumber : *Kurniasih, , tetua keluarga Kusnandar Kabupaten Sumedang, 2019*



**TABEL 11****Aneka Gorengan**

Halaman : 1 dari 1    Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Tanggal : September 2019    Ukuran Per Porsi : 50 gr  
 Jenis Makanan: Pelengkap    Suhu : Hangat  
 Lokasi : Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>BAHAN</b>	<b>PENJELASAN</b>
1	Persiapan	150	gr	Tahu sumedang	
		25	gr	Ikan asin cumi	
		25	gr	Ikan asin jambal roti	
		25	gr	Ikan asin peda	
		25	gr	Ikan asin sepat	
2	Hasil				
4	Goreng				Semua bahan sampai matang dan kering dengan api besar, angkat, tiriskan
5	Sajikan				

Sumber : *Olahan penulis, 2019*



**TABEL 12****Lalapan Segar**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran Per Porsi	: 15 gr
Jenis Makanan:	Pelengkap	Suhu	: Dingin
Lokasi	: Kabupaten Sumedang, Jawa Barat		

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>BAHAN</b>	<b>PENJELASAN</b>
1	Persiapan	20	gr	Petai	
		10	gr	Terong	
		10	gr	Kol	
		10	gr	Daun seladah	
		10	gr	Daun kemangi	
		10	gr	Daun tespong	
		5	gr	Daun kenikir	
2	Hasil				
4	Susun				Semua bahan diatas piring
5	Sajikan				

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 13****Jeruk Jahe**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran Per Porsi	: 200 ml
Jenis Hidangan:	Minuman	Suhu	: Dingin
Lokasi	: Kabupaten Sumedang, Jawa Barat		

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	PENJELASAN
1	Pesiapan	1200	gr	Jeruk peras	Peras, ambil airnya  Parut, peras dengan air hangat Rendam air panas, tiriskan
		200	gr	Kelapa muda	
		150	gr	Gula putih	
		50	gr	Jahe	
		5	gr	Selasih	
		1	bungkus	Agar-agar instan	
2	Hasil				
4	Masak	1	bungkus	Agar-agar instan	Sampai mendidih, dinginkan
		50	gr	Gula putih	
		5	gr	Selasih	
5	Potong				Agar-agar kotak-kotak
6	Campurkan				Jeruk peras dan gula putih sampai teraduk rata, tambahkan kelapa muda dan agar taruh dalam kulkas
5	Sajikan				

Sumber : *Olahan Penulis*, 2019

### 1.3.5. Biaya Resep dan Biaya per Porsi

Di dalam akuntansi, *costing* (biaya) memiliki arti suatu system dan proses penghitungan banyak uang atau modal yang dikeluarkan dalam memproduksi suatu barang atau produk yang ada di dalam menjalankan sebuah bisnis. Seperti yang diungkapkan oleh Jack E. Miller dalam penjelasannya, bahwa yang dimaksud dengan *Recipe Costing* adalah “*The standardized recipe cost is a record of ingredients cost required to produce an item sold by your operation*”. Dapat disimpulkan dari teori tersebut bahwa biaya yang dihasilkan dari *standard recipe* adalah data hasil biaya makanan yang diperlukan dalam memproduksi sebuah produk yang akan dijual nantinya.

*Dish costing* menurut Wayne Gisslen “*Portion cost, or raw food cost, is the total cost of all the ingredients in a recipe divided by the number of portions served*”. Dan dapat disimpulkan bahwa *dish costing* adalah biaya yang dikeluarkan dalam proses produksi satu porsi produk yang tersaji. Paul R. Dittmer juga memberikan sebuah formula untuk menghitung *dish costing*, yaitu sebagai berikut

$$\text{Dish Costing} = \text{Recipe Costing} : \text{Total Portion}$$

### 1.3.6. Harga Jual

Setelah menghitung *dish costing* setiap item yang ada, kita dapat menentukan *selling price* atau harga jual suatu produk. Penentuan harga jual sangatlah penting, karena harga yang ditentukan dapat berpengaruh terhadap

pendapatan yang akan kita terima. Didalam menentukan harga jual suatu produk, kita terlebih dulu harus menentukan berapa besar persentase harga pokok dalam membuat produk itu sendiri. Dalam kasus ini, seperti yang dijelaskan di dalam buku *F&B Cost Control* untuk Hotel dan Restoran (2011:4) karya IBM Wiyasha bahwa “Pada sisi harga pokok, kisaran harga pokok makanan yang dijual di hotel adalah sebesar 35% - 40% dari penjualan”.

**TABEL 14**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**OPAK KETAN**

<b>NO</b>	<b>BAHAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL HARGA (Rp)</b>
1	Beras ketan	40	gr	35.145	1.406
2	Air	40	ml	0	0
3	Kelapa parut	18	gr	17.270	311
4	Garam	2	gr	9.790	20
	Food Cost 25%	Biaya Resep			1.737
		Biaya Per Porsi			347
		Harga Jual			1.400

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 15**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**ASINAN SUKASARI**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Mangga muda	80	gr	28.573	2.286
2	Kedondong	80	gr	21.395	1.712
3	Jambu merah	80	gr	24.503	1.960
4	Salak bangkok	80	gr	16.300	1.304
5	Pepaya muda	50	gr	9.460	473
6	Bengkuang	50	gr	12.293	615
7	Air	150	ml	0	0
8	Jeruk peras	1200	gr	15.605	3.121
9	Cabai merah	15	gr	59.455	892
10	Gula	10	gr	17.930	179
11	Garam	5	gr	9.790	20
12	Kerupuk mie	10	gr	22.226	222
	Food Cost 35%	Biaya Resep			12.784
		Biaya per Porsi			2.557
		Harga Jual			7.300

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 16**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**SOTO BONGKO**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Air	1000	ml	0	0
2	Beras	200	gr	15,098	3,020
3	Kapur sirih	2	gr	27,225	54
4	Labu siam	150	gr	15,290	2,294
5	Tahu sumedang	100	gr	17,000	1,700
6	Tauge	50	gr	9,818	491
7	Kaki ayam	50	gr	12,900	645
8	Kepala ayam	50	gr	13,000	650
9	Santan	50	ml	38,115	1,906
10	Minyak goreng	30	gr	20,295	609
11	Bawang merah	10	gr	34,898	349
12	Daun bawang	10	gr	20,845	208
13	Cabai merah	10	gr	59,455	595
14	Serai	5	gr	16,198	81
15	Bawang putih	5	gr	45,045	225
16	Lengkuas	5	gr	22,750	114
17	Kunyit	3	gr	12,100	36
18	Kemiri	3	gr	45,760	137
19	Daun salam	2	gr	12,930	26
20	Ketumbar bubuk	2	gr	58,603	117
21	Jahe	2	gr	24,750	50
22	Garam	5	gr	9,790	49
23	Gula	2	gr	17,930	36
24	Pala bubuk	2	gr	32,175	64
25	Daun pisang	5	lembar	165	825
	Food Cost 25%	Biaya Resep			14,280
		Biaya per Porsi			2,856
		Harga Jual			11,500

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 17**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**NASI TUTUG ONCOM**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Beras	500	gr	15,098	7,549
2	Air	1000	ml	0	0
3	Oncom pasireungit	200	gr	10000	2,000
4	Bawang putih	20	gr	45,045	901
5	Kencur	20	gr	16250	325
6	Garam	10	gr	9,790	98
	Food Cost 25%	Biaya Resep			10,873
		Biaya per Porsi			2,275
		Harga Jual			9,100

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 18**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**KADEDEMES**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Kulit singkong	300	gr	6,760	2,028
2	Minyak goreng	30	ml	20,295	609
3	Petai cina	10	gr	7,095	71
4	Teri medan	10	gr	123,750	1,238
5	Daun bawang	10	gr	20,845	208
6	Cabai rawit	5	gr	76,725	384
7	Bawang putih	5	gr	45,045	225
8	Bawang merah	5	gr	34,898	174
9	Garam	3	gr	9,790	29
10	Gula	2	gr	17,930	36
	Food Cost 25%	Biaya Resep			5,002
		Biaya per Porsi			1,000
		Harga Jual			4,000

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 19**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**BAKAKAK ENTOG**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Itik serati	1	ekor	80,000	80,000
2	Air	300	ml	0	0
3	Kecap	50	ml	164,150	8,208
4	Mentega	50	gr	43,725	2,186
5	Minyak goreng	30	gr	20,295	609
6	Gula merah	30	gr	26,950	809
7	Bawang putih	10	gr	45,045	450
8	Bawang merah	10	gr	34,898	349
9	Cabai	10	gr	59,455	595
10	Kemiri	8	gr	47,223	378
11	Kunyit	5	gr	12,100	61
12	Lengkuas	5	gr	22,750	114
13	Jahe	4	gr	24,750	99
14	Jinten	3	gr	86,130	258
15	Ketumbar bubuk	3	gr	58,608	176
16	Garam	2	gr	9,790	20
	Food Cost 40%	Biaya Resep			94,310
		Biaya per Porsi			18,862
		Harga Jual			47,000

Sumber : *Olahan penulis*, 2019



**TABEL 20**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**PAIS LAUK GURAME**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Ikan gurame	1	ekor	35,043	35,043
2	Air	50	ml	0	0
3	Daun kemangi	50	gr	12,530	627
4	Tomat hijau	30	gr	8,965	269
5	Cabai hijau	10	gr	28,573	286
6	Daun bawang	10	gr	20,845	208
7	Bawang merah	5	gr	34,898	174
8	Serai	5	gr	16,198	81
9	Bawang putih	5	gr	45,045	225
10	Lengkuas	5	gr	22,750	114
11	Kunyit	5	gr	12,100	61
12	Kemiri	3	gr	45,760	137
13	Daun salam	3	gr	12,930	39
14	Ketumbar bubuk	2	gr	58,603	117
15	Jahe	2	gr	24,750	50
16	Garam	2	gr	9,790	20
17	Gula	5	gr	17,930	90
18	Pala bubuk	2	gr	32,175	64
19	Daun pisang	1	lembar	165	165
	Food Cost 35%	Biaya Resep			37,769
		Biaya per Porsi			7,554
		Harga Jual			21,500

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 21**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**SAMBAL DADAK**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Cabai rawit	70	gr	56,725.00	3,970
2	Terasi	10	gr	90,288.00	903
3	Gula merah	10	gr	26,950.00	270
4	Jeruk limau	5	gr	36,878.00	184
5	Bawang putih	8	gr	45,045.00	360
6	Garam	2	gr	9,790.00	20
	Food Cost 30%	Biaya Resep			5,707
		Biaya per Porsi			1,141
		Harga Jual			3,800

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 22**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**SAMBAL CIKUR**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Cabai rawit	60	gr	56,725	3,403
2	Tomat	15	gr	14,300	215
3	Kencur	10	gr	16,250	163
4	Bawang putih	5	gr	45,045	225
5	Bawang merah	5	gr	34,898	174
6	Garam	3	gr	9,790	29
7	Gula putih	2	gr	17,930	36
	Food Cost 30%	Biaya Resep			4,245
		Biaya per Porsi			849
		Harga Jual			2,800

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 23**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**KAREDOK LEUNCA**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Cabai rawit	30	gr	76,725	1,701
2	Leunca	30	gr	12,375	371
3	Daun kemangi	20	gr	12,530	251
4	Terasi	5	gr	90,288	451
5	Gula merah	5	gr	26,950	135
6	Jeruk limau	5	gr	36,878	184
7	Bawang putih	3	gr	45,045	135
8	Kencur	3	gr	16,250	49
9	Garam	2	gr	9,790	20
	Food Cost 30%	Biaya Resep			3,297
		Biaya per Porsi			659
		Harga Jual			2,200

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 24**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**ANEKA GORENGAN**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Minyak goreng	200	ml	20,295	4,059
2	Tahu sumedang	150	gr	17,000	2,550
3	Ikan asin cumi	25	gr	138,700	3,468
4	Ikan asin jambal roti	25	gr	128,000	3,200
5	Ikan asin peda	25	gr	67,500	1,688
6	Ikan asin sepat	25	gr	137,500	3,438
	Food Cost 35%	Biaya Resep			18,402
		Biaya per Porsi			3,680
		Harga Jual			10,500

Sumber : *Olahan penulis, 2019*

**TABEL 25**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**LALAPAN SEGAR**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Petai	20	gr	7095	142
2	Terong	10	gr	12293	123
3	Kol	10	gr	12293	123
4	Daun seladah	10	gr	17325	173
5	Daun kemangi	10	gr	12,530	125
6	Daun tespong	10	gr	30250	303
7	Daun kenikir	5	gr	13375	67
	Food Cost 25%	Biaya Resep			1,056
		Biaya per Porsi			211
		Harga Jual			800

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 26**  
**BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL**  
**JERUK JAHE**

NO	BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL HARGA (Rp)
1	Jeruk peras	1200	gr	15,750	18,900
2	Kelapa muda	200	gr	18,700	3,740
3	Gula putih	150	gr	17,930	2,690
4	Jahe	50	gr	24,750	1,238
5	Selasih	5	gr	215,800	1,079
6	Agar-agar instan	1	bungkus	4,400	4,400
	Food Cost 40%	Biaya Resep			32,046
		Biaya per Porsi			6,409
		Harga Jual			16,000

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

**TABEL 27**  
**BIAYA PER SET MENU**

NO	NAMA	BIAYA RESEP	BIAYA PER PORSI	HARGA JUAL PER PORSI
1	Opak Ketan	1,737	347	1,400
2	Asinan Sukasari	12,784	2,557	7,300
3	Soto Bongko	14,280	2,856	11,500
4	Nasi Tutug Oncom	12,073	2,415	9,100
5	Kadedemes	5,002	1,000	4,000
6	Bakakak Entog	94,310	18,862	47,000
7	Pais Lauk Gurame	37,769	7,554	21,500
8	Aneka Sambal dan Gorengan	34,852	6,970	19,300
9	Lalapan Segar	1,056	211	800
10	Jeruk Jahe	32,046	6,409	16,000
<b>TOTAL</b>		<b>245,909</b>	<b>49,182</b>	<b>138,000</b>

Sumber : *Olahan penulis*, 2019

### 1.3.7. Nilai Gizi

*Nutritive value* dikenal dengan perhitungan kadar nilai gizi yang terkandung didalam suatu bahan makanan. Gizi adalah suatu zat yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh jika dikonsumsi. Untuk menjaga kesehatan dan keperluan gizi di dalam tubuh, sebagai seorang ahli di dalam bidang kuliner, kita harus memperhatikan *nutritive value* yang terkandung didalam masakan yang kita produksi agar aman dikonsumsi oleh konsumen. Didapatkan dari sumber *myfitnesspal.com*, berikut daftar nilai gizi yang terdapat didalam setiap masakan :

**TABEL 28**  
**NILAI GIZI**  
**OPAK KETAN**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Beras ketan	40	14.8	32.4	0	2.4	0	0
Air	40	0	0	0	0	0	0
Kelapa parut	18	9.7	10	5.8	1	0	0
Garam	2	0	0	0	0	775.2	0
<b>Total</b>	100	24.5	42.4	5.8	3.4	775.2	0
<b>Perporsi</b>	20	4.9	8.48	1.16	0.68	155.04	0

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 29**  
**NILAI GIZI**  
**ASINAN SUKASARI**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Mangga muda	80	4.8	12	0.3	0.7	0.8	10.9
Kedondong	80	1.8	3.9	0.1	0.4	0	0
Jambu merah	80	4.4	9.9	0.2	0.6	20.8	0
Salak bangkok	80	2.6	6.4	0	0	0	0
Pepaya muda	50	2.2	5.4	0.1	0.2	4	3.9
Bengkuang	50	5.9	13.9	0.1	0.8	4.5	0.2
Air	150	0	0	0	0	0	0
Jeruk peras	200	5.2	13	0.2	1	0	10.3
Cabai merah	15	1.9	1.9	0.6	1.8	0	0
Gula	10	3.9	10	0	0	0.1	10
Garam	5	0	0	0	0	1,937.90	0
Kerupuk mie	10	4.8	7	2	0.7	93.3	1
<b>TOTAL</b>	810	37.5	83.4	3.6	6.2	2067.4	36.3
<b>Perporsi</b>	162	7.5	16.68	0.72	1.24	413.48	7.26

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 30**  
**NILAI GIZI**  
**SOTO BONGKO**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Air	1000	0	0	0	0	0	0
Beras	200	711.11	160	2.22	13	0	0
Kapur sirih	2	3.1	0.15	0.22	0	0	0
Labu siam	150	28.5	6.77	0.19	1	3	2.49
Tahu sumedang	100	256.54	12.83	12.83	19	724.72	5.13
Tauge	50	53	4	4	1	76.43	0
Kaki ayam	50	108	7	0	10	33.5	0
Kepala ayam	50	52.91	0	1	11	308.65	0
Santan	50	15	1	1	0	13.74	1.06
Minyak goreng	30	265.2	0	30	0	0	0
Bawang merah	10	7.2	1.68	0.01	0	1.2	0.79
Daun bawang	10	2	0.44	0	0	0.8	0.12
Cabai merah	10	4	0.88	0.04	0	0.9	0.53
Serai	5	4.93	1.27	0	0	0.45	0
Bawang putih	5	7.45	1.65	0.02	0	0.85	0.05
Lengkuas	5	5.15	0.23	0.34	2	14.87	0.13
Kunyit	3	63.65	13.7	0.66	0	5.51	0.65
Kemiri	3	20.4	0.51	1.83	0	0	0.15
Daun salam	2	6.26	1.5	0.17	0	0.46	0
Ketumbar bubuk	2	6.8	0.4	0.4	0	0.8	0
Jahe	2	160	35.54	1.5	4	26	3.4
Garam	5	0	0	0	0	1937.9	0
Gula	2	7.6	1.96	0	0	0.56	1.94
Pala bubuk	2	5	0	0.43	0	22.14	0
<b>TOTAL</b>	1748	1793.8	251.51	56.86	61	3172.48	16.44
<b>Perpersi</b>	349.6	358.76	50.302	11.372	12.2	634.496	3.288

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 31**  
**NILAI GIZI**  
**NASI TUTUG ONCOM**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Beras	500	1777.78	400	5.56	33	0	0
Air	1000	0	0	0	0	0	0
Oncom pasireungit	200	72	5.34	3.28	6.24	0	0
Bawang putih	20	29.8	6.61	0.1	1	3.4	0.2
Kencur	20	40	0.5	0	1	0	0
Garam	10	0	0	0	0	3875.8	0
<b>TOTAL</b>	1750	1919.58	412.45	8.94	41.24	3879.2	0.2
<b>Perporsi</b>	350	383.916	82.49	1.788	8.248	775.84	0.04

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 32**  
**NILAI GIZI**  
**KADEDEMES**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Kulit singkong	300	272.73	90	0	3	0	13.64
Minyak goreng	30	340	0	28	0	0	0
Petai cina	10	8.8	0.34	0.54	1	25	0
Teri medan	10	0.51	0.12	0.01	0	0.06	0.06
Daun bawang	10	2	0.44	0	0	0.8	0.12
Cabai rawit	5	2	0.47	0.01	0	0.35	0.25
Bawang putih	5	7.45	1.65	0.02	0	0.85	0.05
Bawang merah	5	3.6	0.84	0.01	0	0.6	0.39
Garam	3	0	0	0	0	1162.74	0
Gula	2	7.6	1.96	0	0	0.56	1.94
<b>TOTAL</b>	380	644.69	95.82	28.59	4	1190.96	16.45
<b>Perporsi</b>	76	128.938	19.164	5.718	0.8	238.192	3.29

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019



**TABEL 33**  
**NILAI GIZI**  
**BAKAKAK ENTOG**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Itik serati	800	959.45	0	32.92	155	444.92	0
Air	300	0	0	0	0	0	0
Kecap	50	2.03	0.19	0	0	188.89	0.06
Mentega	50	358.5	0.03	40.55	0	5.5	0.03
Minyak goreng	30	265.2	0	30	0	0	0
Gula merah	30	114	29.43	0	0	8.4	29.11
Bawang putih	10	14.9	3.31	0.05	1	1.7	0.1
Bawang merah	10	7.2	1.68	0.01	0	1.2	0.79
Cabai	10	7.9	0.71	0.3	1	35.42	0.16
Kemiri	8	54.4	1.36	4.88	1	0	0.4
Kunyit	5	106.8	22.83	1.11	3	9.18	1.09
Lengkuas	5	5.15	0.23	0.34	0	14.87	0.13
Jahe	4	320	71.08	3	7	52	6.8
Jinten	3	1.06	0.11	0	0	20.64	0.05
Ketumbar bubuk	3	10.2	0.6	0.6	1	1.2	0
Garam	2	0	0	0	0	775.16	0
<b>TOTAL</b>	1320	2226.79	131.56	113.76	169	1559.08	38.72
<b>Perporsi</b>	264	445.358	26.312	22.752	33.8	311.816	7.744

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 34**  
**NILAI GIZI**  
**PAIS LAUK GURAME**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Ikan gurame	400	508	0	24	72	196	0
Air	50	0	0	0	0	0	0
Daun kemangi	50	12	1.3	0.3	2	2	0.15
Tomat hijau	30	6.9	1.53	0.06	0	3.9	1.2
Cabai hijau	10	4	0.95	0.02	0	0.7	0.51
Daun bawang	10	2	0.44	0	0	0.8	0.12
Bawang merah	5	3.6	0.84	0.005	0	0.6	0.39
Serai	5	4.93	1.27	0	0	0.45	0
Bawang putih	5	7.45	1.65	0.02	0	0.85	0.05
Lengkuas	5	5.15	0.23	0.34	2	14.87	0.13
Kunyit	5	63.65	13.7	0.66	0	5.51	0.65
Kemiri	3	20.4	0.51	1.83	0	0	0.15
Daun salam	3	6.26	1.5	0.17	0	0.46	0
Ketumbar bubuk	2	6.8	0.4	0.4	0	0.8	0
Jahe	2	160	35.54	1.5	4	26	3.4
Garam	2	0	0	0	0	1937.9	0
Gula	5	7.6	1.96	0	0	0.56	1.94
Pala bubuk	2	5	0	0.43	0	22.14	0
<b>TOTAL</b>	<b>594</b>	<b>823.74</b>	<b>61.82</b>	<b>29.735</b>	<b>80</b>	<b>2213.54</b>	<b>8.69</b>
<b>Perporsi</b>	<b>118.8</b>	<b>164.748</b>	<b>12.364</b>	<b>5.947</b>	<b>16</b>	<b>442.708</b>	<b>1.738</b>

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 35**  
**NILAI GIZI**  
**SAMBAL DADAK**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Cabai rawit	70	233.33	38.89	11.67	8	38.89	7.78
Terasi	10	57.14	3.57	3.57	1	0	0
Gula merah	10	105	26.97	0	0	7.7	26.68
Jeruk limau	5	1.5	0.53	0.01	0	0.1	0.08
Bawang putih	8	11.92	2.64	0.04	1	1.36	0.08
Garam	2	0	0	0	0	775.16	0
<b>TOTAL</b>	105	408.89	72.6	15.29	10	823.21	34.62
<b>Perporsi</b>	21	81.778	14.52	3.058	2	164.642	6.924

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 36**  
**NILAI GIZI**  
**SAMBAL CIKUR**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Cabai rawit	60	200	33.3	10	7	33.3	6.67
Tomat	15	2.7	0.58	0.03	0	0.75	0.39
Kencur	10	0.83	0.17	0	0	0	0
Bawang putih	5	7.45	1.65	0.02	0	0.85	0.05
Bawang merah	5	3.6	0.84	0.01	0	0.6	0.39
Garam	3	0	0	0	0	1162.74	0
Gula putih	2	0.11	0.03	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	100	214.69	36.57	10.06	7	1198.24	7.5
<b>Perporsi</b>	20	42.938	7.314	2.012	1.4	239.648	1.5

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 37**  
**NILAI GIZI**  
**KAREDOK LEUNCA**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Cabai rawit	30	100	16.67	5	3	16.67	3.33
Leunca	30	1.4	0.25	0	0	0	0
Daun kemangi	20	4.8	0.52	0.12	1	0.8	0.06
Terasi	5	28.57	1.79	1.79	1	0	0
Gula merah	5	19	4.9	0	0	1.4	4.85
Jeruk limau	5	1.5	0.53	0.01	0	0.1	0.08
Bawang putih	3	4.47	0.99	0.01	0	0.51	0.03
Kencur	3	3.09	0.14	0.2	0	8.92	0.08
Garam	2	0	0	0	0	775.16	0
<b>TOTAL</b>	103	162.83	25.79	7.13	5	803.56	8.43
<b>Perpersi</b>	20.6	32.566	5.158	1.426	1	160.712	1.686

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 38**  
**NILAI GIZI**  
**ANEKA GORENGAN**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Tahu sumedang	150	384.81	19.24	19.24	29	1087.08	7.7
Ikan asin cumi	25	53.91	6.3	2.16	3	18.93	0.47
Ikan asin jambal roti	25	18.75	0	0.96	7	128.37	0
Ikan asin peda	25	7.05	0	0.35	1	282.19	0
Ikan asin sepat	25	72.61	0	0.59	16	205.76	0
<b>TOTAL</b>	250	537.13	25.54	23.3	56	1722.33	8.17
<b>Perpersi</b>	50	107.426	5.108	4.66	11.2	344.466	1.634

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 39**  
**NILAI GIZI**  
**LALAPAN SEGAR**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Petai	20	17.6	0.68	1.08	1	50	0
Terong	10	2.5	0.59	0.02	0	0.2	0.35
Kol	10	2.5	0.58	0.01	0	1.8	0.32
Daun selada	10	1.4	0.12	0.6	0	0.01	0.1
Daun kemangi	10	2.4	0.26	0.06	0	0.4	0.03
Daun tespong	10	2.38	0.71	0	0	15.48	0
Daun kenikir	5	3.5	0.74	0.04	0	1.55	0
<b>TOTAL</b>	75	32.28	3.68	1.81	1	69.44	0.8
<b>Perporsi</b>	15	6.456	0.736	0.362	0.2	13.888	0.16

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

**TABEL 40**  
**NILAI GIZI**  
**JERUK JAHE**

<b>Bahan</b>	<b>Jumlah (gr/ml)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Jeruk peras	1200	540	124.8	2.4	8	12	100.8
Kelapa muda	200	135	27	3	2	45	0
Gula putih	150	8.25	2.1	0	0	0	2.1
Jahe	50	40	8.89	0.38	1	6.5	0.85
Selasih	5	115	13.25	3.2	16	20	1.5
Agar-agar instan	1	24	0	0	6	0	0
<b>TOTAL</b>	1606	862.25	176.04	8.98	33	83.5	105.25
<b>Perporsi</b>	321.2	172.45	35.208	1.796	6.6	16.7	21.05

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019

### **1.4.5 Lokasi dan Waktu Presentasi Makanan**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penulis melakukan kegiatan latihan presentasi di dapur rumah pribadi penulis yang berlokasi di Taman Kopo Indah 1 blok D37, Bandung dan untuk presentasi produk akan dilakukan di *Kitchen Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung*.

#### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan dari menu diatas dilakukan dari bulan September hingga Oktober 2019 dimulai dari pelatihan *trial* menu hingga presentasi produk.

