

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang memerlukan makanan untuk melanjutkan aktivitas nya sehari-hari. Sama halnya dengan masyarakat Indonesia, mereka memerlukan makanan. Berawal dari makanan yang menjadi sumber tenaga sehari-hari, berubah menjadi beragam jenis dan rasa. Indonesia sendiri merupakan negara kepulauan yang memiliki 17.508 pulau (UU no.6 Tahun 1996, tentang Perairan Indonesia), dengan pulau-pulau utamanya yakni; Pulau Jawa, Pulau Sumatera, Pulau Sulawesi, Pulau Kalimantan, Pulau Papua.

Dengan banyaknya kota dan kepulauan, tentu saja membuat Indonesia memiliki banyak ragam makanan. Di Tahun 2020, Indonesia memiliki jumlah penduduk sebanyak 275.122.131 Jiwa ("Hasil Sensus Penduduk 2020", Badan Pusat Statistik, 2021), tentu saja dengan banyaknya jiwa ini, terciptalah sesuatu yang khas dari tiap-tiap tempat tinggal mereka, terciptalah keragaman. Walaupun beberapa ada yang memiliki kesamaan, tapi tentu saja sangatlah berbeda. Menurut *entrepreneur.bisnis.com*; Tercatat ada kurang lebih 5.300 makanan tradisional Indonesia. Dari makanan yang kering hingga kuah-kuahan. Sebut saja Soto Betawi dan Soto Tangkar. Keduanya sama-sama soto yang berasal dari daerah yang sama dan memiliki bahan-bahan yang tidak berbeda jauh, tetapi keduanya menghasilkan warna dan rasa yang berbeda. Begitu banyak ragam makanan dari Indonesia, sehingga mustahil jika dibahas satu-persatu secara rinci, maka dari itu penulis berniat untuk mengambil satu daerah dan memperlihatkannya secara lebih dalam. Daerah yang

menarik perhatian penulis adalah daerah Sungailiat di kepulauan Bangka-Belitung.

Sungailiat merupakan daerah yang cukup besar di Bangka. Keanekaragaman makanannya juga belum diketahui secara luas oleh masyarakat Indonesia. Tujuan penulis mengambil tema dan judul Sajian Kuliner khas daerah Sungailiat, Bangka, Kepulauan Bangka-Belitung iyalah untuk memperkenalkan kuliner tersebut kepada masyarakat luas dan sebagai referensi untuk para penulis maupun pecinta kuliner kedepannya. Dengan berharap bahwa kuliner dari daerah Sungailiat dapat dikenal dan dicintai oleh banyak orang, sebagaimana penulis mencintai makanan dari daerah tersebut.

Sungailiat sendiri merupakan Kota dari Pulau Bangka yang berasal dari Provinsi Kepulauan Bangka-Belitung. Dengan lokasi geografis 106 07'20" BT dan 01 51'56 LS, kota ini memiliki luas 147,99 km² dengan jumlah penduduk sebanyak 94.044 jiwa (bangka.go.id, 2022) dan merupakan kota terluas Kedua setelah Pangkal Pinang di Provinsi Kepulauan Bangka-Belitung. Dengan luasnya daerah Sungailiat, tentu saja mereka memilki berbagai macam jenis makanan yang dihidangkan.

Kuliner dari Bangka menggunakan bahan yang bervariasi, yaitu tepung beras, pati singkong, ikan, siput, dan cumi. Hasil laut menjadi mayoritas pilihan bahan utama dalam olahan kuliner. Lauk-Pauk nya sendiri pun kebanyakan terbuat dari hasil laut mereka, seperti Lempah Kuning ataupun Ikan tengiri yang dibakar. Tercatat dalam buku "Profil Struktur, Bumbu, dan Bahan dalam Kuliner Indonesia" karya Murdijati Gardjito, bahwa ada sekitar 18 Lauk-Pauk berjenis kuah serta 23 Lauk-Pauk berjenis tidak berkuah. Masakan mereka juga terkenal akan rasanya yang cukup kaya. Mereka

menggunakan 64 jenis rempah dalam masakan mereka. Lima diantara nya yang paling sering digunakan adalah: Kunyit (Maka dari itu banyak sekali makanan dari Sungailiat yang kuah-kuah nya berwarna kuning), Cabe Merah, Lengkuas, Kemiri, serta Terasi khas Bangka dari daerah mereka sendiri. Keanekaragaman bumbu ini lah yang disaat disatukan, terciptanya sebuah rasa yang saling berkesinambungan di lidah.

Sungailiat juga memiliki kudapan kering yang cukup khas dan terkenal. Kudapan kering yang cukup terkenal adalah kemplang. Kemplang terbuat dari udang, cumi atau ikan yang diberi bumbu, dibuat menjadi empek-empek kemudian dikeringkan dengan cara dijemur dan digoreng (Anonim', 2015). Kudapan kering khas Bangka Belitung seluruhnya memiliki cita rasa asin dan gurih. Sedangkan kudapan basah khas Bangka Belitung berbahan terigu, tepung beras, tepung tapioka, umbi-umbian, buah-buahan, dan ikan dengan mayoritas berbahan tepung beras. Yang terkenal adalah kue jongkong, kue dengan tekstur lembut mirip puding yang terbuat dari tepung beras. Cita rasa dominan dalam kudapan basah khas Sungailiat adalah manis dengan gula pasir dan gula are sebagai pemanisnya.

Terdapat beberapa minuman khas Sungailiat yang menyehatkan, yaitu tai fu sui dan es jeruk kunci. Tai fu sui merupakan Minuman berbahan dasar kacang kedelai dan mirip dengan susu kedelai. Minuman ini biasanya dibuat oleh masyarakat keturunan Cina tetapi ada juga masyarakat Melayu yang membuatnya. Sekarang minuman ini sudah banyak dikreasikan dengan penambahan buah-buahan. Masyarakat menyebut aktivitas meminum tai fu sui dengan istilah Musoi (Anonim, 2015). Sementara es jeruk kunci sendiri merupakan minuman yang dibuat dari jeruk kunci yang diperas kemudian

ditambahkan air gula serta es. Es Jeruk Kunci memiliki rasa yang asam serta segar saat diminum

Tentu saja makanan di Indonesia mendapatkan pengaruh dari berbagai macam negara sejak zaman penjajahannya. Tidak menutupi bahwa makanan dari Sungailiat juga terpengaruh dari negara tersebut. Makanan mereka banyak sekali dipengaruhi dari negara China Tiongkok. Gaya masakan yang mirip, serta proses memasak yang hampir menyerupai tentu saja tidak membuat masakan Sungailiat sama dengan masakan Tiongkok. Mereka menggunakan keunikan serta bahan pangan yang mereka hasilkan sendiri. Hanya penamaannya saja yang menggunakan cara penamaan seperti Tiongkok.

Makanan-makanan Sungailiat sangatlah beragam. Beberapa diantaranya yang penulis ambil, dapat dijelaskan secara singkat sebagai berikut;

Salah satu yang khas dari Sungailiat ialah Lempah Kuning, Lempah Kuning merupakan sajian berbahan dasar ikan yang kaya akan rempah dan bumbu. Bumbu yang dibutuhkan ialah Nanas, Cabai Rawit, Air Asam Jawa, Lengkuas, bawang merah, bawang putih, cabe keriting, terasi, serta sereh. Lempah Kuning sering sekali disamakan dengan Pasmol Ikan Mas, tetapi yang membedakannya adalah penggunaan nanas pada hidangan ini serta Ikan yang digunakannya. Salah satu komoditi paling banyak di Sungailiat ialah Ikan Tengiri dan Patin. Lempah Kuning ini menggunakan ikan Patin.

Karena kecintaan masyarakat Sungailiat pada Ikan Tenggiri, beserta karena memang jumlah komoditas nya yang banyak, Selanjutnya penulis mengambil Ikan Tenggiri bakar pada menu penulis. Tenggiri bakar sendiri mungkin sudah banyak di

kenal dan banyak di hidangkan di berbagai macam daerah. Tentu saja daerah Sungailiat, yang kaya akan hasil laut nya, juga memiliki bumbu sendiri dalam mengolah Tenggiri Bakar nya. Bumbu yang digunakan ialah bawang merah, bawang putih, asam jawa, kemiri, jahe, kunyit bakar, ketumbar, cabe merah, cabe rawit, madu, minyak kelapa, serta kecap manis.

Sungailiat juga memiliki Nasi tersendiri, yaitu Nasi Aruk. Nasi Aruk merupakan Nasi yang terbuat dari bahan dasar singkong ini merupakan salah satu nasi khas dari daerah Bangka. Nasi Aruk memiliki kandungan yang rendah kalori, serta merupakan salah satu makanan yang menggunakan komoditi pangan yang melimpah disana. Biasanya Nasi Aruk dimasak dengan rempah-rempah lainnya. Nasi Aruk ini cocok dipadukan dengan lauk-pauk dari Bangka lainnya.

Lalu ada yang namanya Lempah Darat. Berbeda dengan Lempah Kuning, protein utama Lempah Darat berasal dari sayur-sayuran. Kuah nya sendiri pun bening, bukan berwarna kuning. Bahan yang digunakan adalah; pepaya tua mengkal, daun katuk, terasi, cabai rawit merah, kacang panjang, serta umbut nanas. Dikarenakan komoditi sayurannya yang banyak, penduduk Sungailiat mengolahnya menjadi Lempah Darat ini.

Kemudian ada sebuah hidangan ekstrim yang bernama Rusip. Rusip merupakan sambal khas Sungailiat yang terbuat dari fermentasi ikan bilis yang dicampur dengan Gula Merah. Biasanya Rusip di fermentasikan selama empat belas hari. Bahan yang dibutuhkan ialah garam, ikan bilis/ikan teri, bawang merah, gula merah, cabai rawit, jeruk kunci/limau. Masyarakat Sungailiat dan Bangka pada awalnya menciptakan

Rusip demi tujuan untuk mengawetkan Ikan teri/ bilis dari hasil tangkapan mereka agar dapat dibawa dari satu tujuan ke tujuan yang lainnya.

Tentu saja makanan Indonesia tidak lengkap dengan yang namanya Sambal. Sungailiat pun memiliki sambal nya sendiri. Sambal Terasi Bangka. Sambal ini merupakan salah satu sambal yang menggunakan Terasi khas dari Bangka. Tentu saja setiap Terasi yang berasal dari berbagai daerah memiliki rasa dan warna yang berbeda. Hal ini dipengaruhi dari kandungan air laut, perilaku udang rebon, salinitas dan sinar matahari. Terasi Bangka memiliki cita rasa yang lebih gurih dan *smoky* saat di bakar. Terasi Bangka juga memiliki rasa yang terbilang lebih ringan serta warna yang lebih cerah. Maka dari itu, Sambal Terasi ini memiliki rasa yang ringan di mulut.

Karena hasil laut nya yang melimpah serta banyak nya Transmigrasi pada zaman dulu, Sungailiat juga memiliki Mangut Pari khas daerah nya. Hidangan ini memiliki kesamaan dengan Mangut yang berasal dari pulau Jawa. Perbedaan yang cukup signifikan dari Mangut Bangka adalah penggunaan Ikan Pari yang tidak diasap dibanding dengan saudaranya yang dari Pulau Jawa. Perbedaan kecil lainnya ialah penggunaan bumbu-bumbu yang berbeda seperti Terasi Bangka, Asam Jawa, dan lain sebagainya.

Ada masakan yang cukup familiar di kalangan masyarakat Indonesia, yaitu Bakwan. Banyak sekali variasi bakwan yang ada di Indonesia, salah satunya yang dari Sungailiat ini, yaitu Gegodo Udang. Gegodo Udang merupakan bakwan yang terbuat dari Udang. Makanya sering disangkutkan sebagai Bakwan Udang Khas Bangka. Dengan udang yang berukuran 3-4cm, Gegodo Udang kadang sering disalah-

maksudkan dengan udang goreng tepung. Hal tersebut lah yang membuat Gegodo Udang unik.

Makanan manis juga tentunya beragam yang berasal dari Sungailiat. Salah satunya adalah Jongkong. Sebuah kue manis yang terbuat dari tepung beras, daun pandan, serta santan yang biasanya disajikan sebagai kudapan pendamping atau kudapan penutup. Memiliki rasa yang manis gurih serta tekstur yang menyerupai bubur sum-sum.

Makanan pendamping selanjutnya yang cukup unik adalah Tumis Buah Nenas. Tumis Buah Nenas terbuat dari buah nanas yang ditumis menyerupai sambal ati. Nanas yang di tumis dengan bumbu dan rempah. Warga sungailiat sangat senang dengan cita rasa makanan yang asam dan segar. Mereka pun membuat hidangan ini sebagai alternatif dari makanan yang berkuah. Tumis Nenas ini memiliki rasa asam manis serta pedas.

Selain hasil lautnya, Sungailiat memiliki komoditi lain yang melimpah, yaitu Jeruk Kunci. Penduduk setempat mengolah nya menjadi sebuah minuman es yang sangat cocok untuk dipasangkan dengan makanan daerah setempat. Dengan rasa yang segar dan asam, Es Jeruk Kunci sangat enak diminum di siang hari.

Menu-menu diatas merupakan hasil dari diskusi penulis dengan penduduk asli Sungailiat yang bernama Ibu Dina pada tanggal 7 Oktober 2022 di Cihampelas Walk saat Ibu Dina sedang berkunjung ke Bandung serta Chef Eddy Siswanto yang merupakan seorang Celebrity Chef yang sering memasak masakan Bangka. Penulis

berharap dengan hasil diskusi ini, penulis dapat memperkenalkan hidangan Sungailiat, Bangka terhadap masyarakat luas.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan formal dari Tugas Akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Jurusan Hospitaliti Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Tujuan Operasional dalam penyusunan Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperluas pengetahuan dan wawasan dalam segi kuliner dari daerah Sungailiat, Bangka
2. Untuk memperkenalkan kepada masyarakat lebih luas terkait kuliner dari daerah Sungailiat, Bangka bahwa kuliner nya memiliki banyak macam dan keunikan.

1.3 Usulan Masakan Kuliner Sungailiat, Bangka

1.3.1 Menu list

Lempah Kuning

(Ikan dibumbui dengan rempah kuning khas Bangka lalu di rebus)

Gegodo Udang

(Bakwan udang Khas Sungailiat Bangka-Belitung)

Nasi Aruk

(Nasi berbahan dasar singkong yang dimasak dengan rempah)

Lempah Darat

(Sayur kuah bening yang direbus dengan bumbu merah)

Rusip

(Sambal yang terbuat dari Fermentasi Ikan dan Gula Merah beserta Lalab)

Mangut Pari

(Ikan Pari yang direbus dengan rasa asam/manis pedas.)

Bong Li Piang

(Kue panggang yang terbuat dari tepung terigu serta berisikan selai nanas.)

Tai Fu Sui

(Minuman susu kedelai khas Sungailiat, Bangka)

1.4 Tinjauan Produk Makanan

1.4.1 Tema Masakan

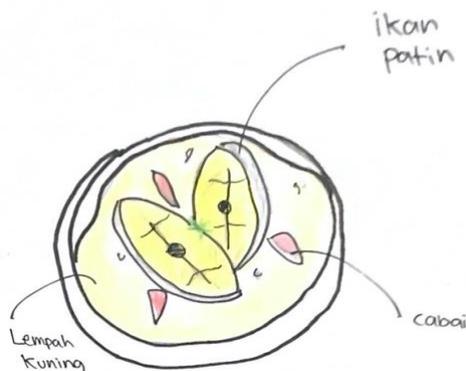
Tema yang penulis ambil dalam presentasi makanan ini adalah dengan menggunakan *Rijsttafel*, yang dimana di satu meja terdiri dari beberapa sajian makanan dengan nasi yang biasanya disajikan di tengah meja sebagai hidangan pokok, *Rijsttafel* pun berasal dari bahasa Belanda yang terdiri dari dua kata, yakni *Rijst* yang artinya Nasi dan *Tafel* yang memiliki arti meja, yang sebenarnya merupakan kiasan dari hidangan. Kedua kata tersebut digabungkan sehingga memiliki arti meja nasi, atau maksudnya adalah hidangan yang mengelilingi nasi.

1.4.2 Jenis Produk

Berikut merupakan makanan yang akan dihidangkan oleh penulis dalam Tugas Akhir Presentasi Makanan:

1. Lempah Kuning

Terbuat dari bumbu kuning ditambah dengan daun kedondong, dilengkapi dengan tomat, cabai dan Ikan Tenggiri sebagai protein utamanya. Disajikan di mangkok dengan 1-3 potongan ikan dengan potongan *Darne*.



Gambar 1 Lempah Kuning

2. Gegodo Udang

Gegodo Udang mirip sekali seperti Bakwan. Makanya sering disangkutkan sebagai Bakwan Udang Khas Bangka. Dengan udang yang berukuran 3-4cm, Gegodo Udang kadang sering disalah-maksudkan dengan udang goreng tepung. Hal tersebut lah yang membuat Gegodo Udang unik.



Gambar 2 Gegodo Udang

3. Nasi Aruk

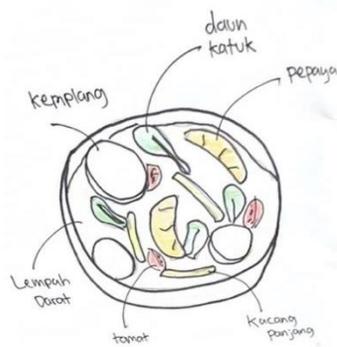
Dimasak dengan cara dikukus. Bisa dimasak dengan air biasa ataupun dengan santan. Disajikan diatas piring ataupun bakul. Tekstur dan rasa nya hampir mirip dengan singkong kukus, bedanya lebih *awur*.



Gambar 3 Nasi Aruk

4. Lempah Darat

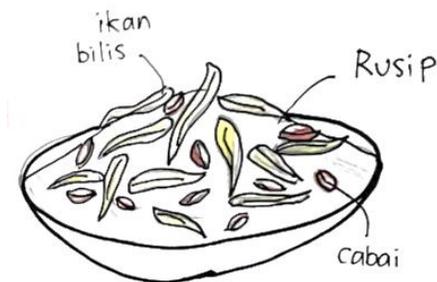
Lempah darat terbuat dari sayuran serta bumbu putih. Menyerupai dengan sayur asem, lempah darat berisikan pepaya, talas, daun katuk, serta sayuran lainnya. Disajikan diatas mangkuk saat lagi hangat. Memiliki rasa gurih, asam, pedas dan segar.



Gambar 4 Lempah Darat

5. Rusip

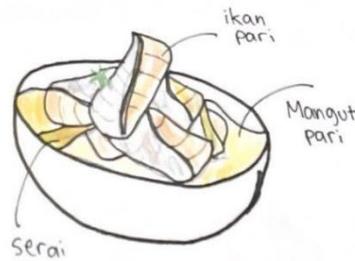
Ikan bilis yang di fermentasikan. Memiliki aroma yang unik serta rasa yang segar. Disajikan bersama lalapan, biasa dimakan dengan cara dicocol ataupun sebagai pelengkap makanan utama lainnya.



Gambar 5 Rusip

6. Mangut Pari

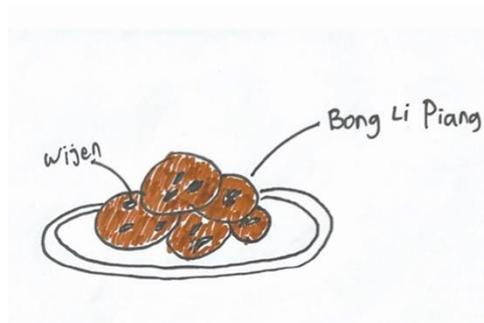
Mangut dengan bumbu merah ditambah asam jawa, serta Ikan Pari yang dimasak langsung bersama bumbu tersebut. Disajikan saat hangat sebagai salah satu lauk pauk.



Gambar 6 Mangut Pari

7. Bong Li Piang

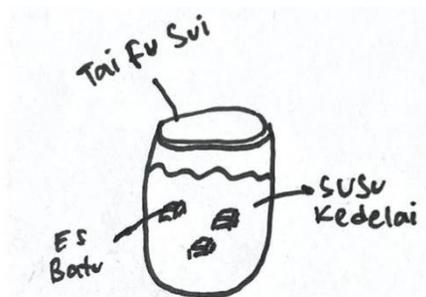
Bong Li Piang merupakan salah satu kudapan manis khas Sungailiat, Bangka. Bong Li Piang ini terbuat dari tepung terigu, santan, gula serta isiannya yang terbuat dari buah nanas. Kudapan bertekstur lembut ini sering sekali dijadikan oleh-oleh. Namanya sendiri diambil dari bahasa Tiongkok yang memang makanan ini merupakan campuran dari budaya Tiongkok dan Indonesia.



Gambar 7 Bong Li Piang

8. Tai Fu Sui

Merupakan minuman yang terbuat dari kacang kedelai, yang sangat umum di kalangan masyarakat Sungailiat, Bangka. Dapat disajikan dalam keadaan hangat dan dingin, tergantung cuaca daerah sekitar. Biasanya dicampur dengan daun pandan serta gula untuk memberikan rasa manis. Sangat cocok diminum sesudah makan.



Gambar 8 Tai Fu Sui

1.4.3 Usulan Resep

Tabel 1

**Usulan Resep
LEMPAH KUNING**

Halaman : 1	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : Agustus 2022	Berat/Porsi : 200ml
Tipe Sajian : Sup	Suhu Penyajian : Panas
Asal : Sungailiat Bangka	Alat Penyajian : Bowl
Revisi :	Lama Pembuatan : 20 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	500	gr	Ikan Tenggiri	Dipotong Darne
		50	gr	Cabai Rawit	
		10	gr	Lengkuas	Dimemarkan
		150	gr	Tomat	Dipotong 4 (Wedges)
		10	gr	Serai	Dimemarkan
		80	gr	Bawang Merah	
		60	gr	Bawang Putih	
		25	gr	Kunyit	Dibakar
		10	gr	Terasi	Dibakar
		75	gr	Cabe Merah	
		75	gr	Jeruk Nipis	diperas
		20	gr	Asam Jawa	ditambahkan air
		750	ml	Air	
		7	gr	Gula	untuk perasa
5	gr	Garam			

		10	ml	Minyak	
2	Hasil				
3	Haluskan	80 60 25 10 75 50	gr gr gr gr gr ml	Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Terasi Cabe Merah Air	Dimasukkan dan dihaluskan di dalam blender
4	Tumis	5 10 20	ml gr gr	Bumbu halus Minyak Serai Lengkuas	di Panci hingga harum dan tidak langu.
5	Masukkan	1 500 20 75	L gr ml gr	Air Ikan Patin Air Asam Jawa Jeruk Nipis Garam Gula	kedalam panci tadi, lalu masak dengan api kecil hingga matang
6	Sajikan				

(Sumber resepkoki.com; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 2**Usulan Resep****GEGODO UDANG**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 5

Tanggal : Agustus 2022

Berat/Porsi : 80gr

Tipe Sajian : Makanan Pendamping

Suhu Penyajian: Hangat

Asal : Sungailiat Bangka

Alat Penyajian: Cup

Revisi :

Lama Pembuatan: 30 mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	250	gr	Udang	kupas & bersihkan.
		150	gr	Tepung terigu	
		50	gr	Tepung tapioka	
		30	gr	Bawang merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		5	gr	Ketumbar bubuk	
		5	gr	Kunyit	
		1	butir	Telur	
		5	gr	Garam	
		150	ml	Air	
		300	ml	Minyak	

2	Hasil				
3	Haluskan	150 100 5 5	gr gr gr gr	Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Ketumbar bubuk	di blender. sisihkan
4	Campur	150 50 1 5 150	gr gr butir gr ml	Bumbu Halus Tepung Terigu Tepung Tapioka Telur Garam Air	kedalam wadah. Aduk hingga rata
5	Tambahkan	250	gr	Udang	kedalam adonan
6	Panaskan	300	ml	Minyak	di wajan
7	Goreng			Adonan Gegodo Udang	hingga kuning kecoklatan
8	Sajikan				

(Sumber Cookpad.com; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 3**Usulan Resep****NASI ARUK**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 5

Tanggal : Agustus 2022

Berat/Porsi : 120gr

Tipe Sajian : Makanan Utama

Suhu Penyajian : Panas

Asal : Sungailiat Bangka

Alat Penyajian : Bakul

Revisi :

Durasi Pembuatan : 50 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	300	gr	Beras Aruk	memarkan
		50	ml	Santan	
		5	gr	Daun Salam	
		10	gr	Serai	
		550	L	Air	
2	Hasil				
3	Rendam	300	gr	Beras Aruk	di mangkok selama 20-30 menit
		200	ml	Air	
4	Rebus	300	ml	Air	hingga mendidih di panci kukusan

5	Masukkan	500	gr	Beras Aruk	kedalam kukusan.
		10	gr	Serai	
		5	gr	Daun Salam	
6	Tambahkan	50	ml	Santan	secara berkala selagi nasi dikukus. lalu kukus hingga matang.
		50	ml	Air	
7	Sajikan				diatas bakul atau mangkok besar

(Sumber Bujang Dayang Bangka Barat; Olahan Data Penulis)

Tabel 4
Usulan Resep
LEMPAH DARAT

Halaman : 1	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : Agustus 2022	Berat/Porsi : 200ml
Tipe Sajian : Sup	Suhu Penyajian : Panas
Asal : Sungailiat Bangka	Alat Penyajian : Bowl
Revisi :	Durasi Pembuatan : 20 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	150	gr	Buah Pepaya Tua	buang kulit. potong kotak
		200	gr	Daun Katuk	
		100	gr	Terong	potong kotak
		100	gr	Timun	potong kotak
		100	gr	Labu	potong kotak
		50	gr	Cabe besar hijau	
		50	gr	Cabe keriting merah	
		5	gr	Cabe Rawit	
		70	gr	Bawang Merah	sangrai
		50	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kemiri	di bakar
		15	gr	Lengkuas	
		2	gr	Terasi	
		400	ml	Air	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
2	Hasil				

3	Haluskan	50	gr	Cabe keriting merah	di dalam blender
		70	gr	Bawang merah	
		50	gr	Bawang putih	
		20	gr	Kemiri	
		2	gr	Terasi	
4	Rebus	500	ml	Air	hingga mendidih di panci
5	Tambahkan	300	gr	Pepaya	lalu masak hingga matang.
		200	gr	Timun	
		250	gr	Terong	
		100	gr	Labu	
		100	gr	Daun Katuk	
		5	gr	garam	
		5	gr	gula	
6	Sajikan				diatas mangkuk

(Sumber Chef Eddy Siswanto; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 5**Usulan Resep****RUSIP**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 5

Tanggal : Agustus 2022

Berat/Porsi : 50gr

Tipe Sajian : Makanan Pendamping

Suhu Penyajian : Dingin

Asal : Sungailiat Bangka

Alat Penyajian : Cup

Revisi :

Durasi Pembuatan : 5 Hari

NO	METOD	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
	E				
1	Persiapkan	200	gr	Ikan Bilis/ Teri	bersihkan.
		100	gr	Garam	
		50	gr	Gula	
		50	gr	Gula merah	
		10	gr	Jeruk Son Kit	
2	Hasil				
3	Campur	200	gr	Ikan Teri	di mangkok, lalu masukkan
		100	gr	Garam	kedalam wadah tertutup
		50	gr	Gula	

4	Diamkan			Rusip	yang sudah di dalam wadah selama, minimal, 3 hari agar terfermentasi
5	Tambahkan	50	gr	Gula Merah	kedalam Rusip tadi, lalu diamkan selama 2 hari lagi.
6	Sajikan				dengan perasan Jeruk Son Kit

(Sumber Eddy Siswanto; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 6

Usulan Resep
MANGUT PARI

Halaman : 1	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : Agustus 2022	Berat/Porsi : 160gr
Tipe Sajian : Makanan Utama	Suhu Penyajian : Panas
Asal : Sungailiat Bangka	Alat Penyajian : Bowl
Revisi :	Durasi Pembuatan : 25 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	300	gr	Ikan Pari	bersihkan dan dipotong 6-8cm memarkan
		10	gr	Serai	
		2	gr	Lengkuas	
		30	gr	Cabai Merah	
		50	gr	Bawang Putih	
		65	gr	Bawang Merah	
		2	gr	Kunyit	
		5	gr	Asam jawa	
		50	ml	Minyak	
		3	gr	Terasi	
		750	L	Air	
		2	gr	Garam	
2	Hasil				

3	Haluskan	30	gr	Cabai Merah	di blender. Sisihkan
		50	gr	Bawang Putih	
		65	gr	Bawang Merah	
		2	gr	Kunyit	
		2	gr	Lengkuas	
		3	gr	Terasi	
		100	ml	Air	
4	Tumis	50	ml	Minyak	di dalam wajan hingga harum
		30	gr	Bumbu Halus Serai	
5	Masukan	600	ml	Air	masak hingga matang
		400	gr	Ikan Pari	
		50	ml	Air Asam Jawa	
6	Tambahkan	5	gr	Garam	
7	Sajikan				

(Sumber cookpad.com & pinterest; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 7

Usulan Resep
BONG LI PIANG

Halaman : 1	Jumlah Porsi : 8 kue
Tanggal : Agustus 2022	Berat/Porsi : 80gr
Tipe Sajian : Makanan Penutup	Suhu Penyajian : Dingin
Asal : Sungailiat Bangka	Alat Penyajian : Plate
Revisi :	Durasi Pembuatan : 20 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	300	gr	Tepung Terigu	
		10	gr	Kuning telur	1 butir
		30	gr	Margarin	
		2	gr	Vanili	bubuk
		200	gr	Gula Merah	
		120	ml	Susu Cair Putih	
		7	gr	Kayu manis	bubuk
		6	gr	Garam	
		2	gr	Baking soda	
		4	gr	Baking powder	
		150	gr	Selai Nanas	
2	Hasil				

3	Campurkan	200 120 30	gr ml gr	Gula Merah Susu Margarin	kedalam Sauce Pan, panaskan lalu aduk hingga larut. Angkat. Tunggu hingga dingin.
4	Campurkan	300 10 15 7 2 4 6	gr gr gr gr gr gr gr	Tepung Terigu Kuning telur Vanili Kayu Manis Baking Soda Baking Powder Garam	kedalam larutan tadi, lalu aduk hingga kalis
5	Bentuk			adonan	hingga bulat
6	Tambahkan	150	gr	Selai Nanas	kedalam adonan
7	Panggang			Adonan	di Oven selama 25 menit dengan suhu 175 derajat Celcius
8	Sajikan				diatas piring selagi hangat.

(Sumber Fimela; Olahan Data Penulis 2022)

Tabel 8**Usulan Resep****TAI FU SUI**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 5

Tanggal : Agustus 2022

Berat/Porsi : 150ml

Tipe Sajian : Minuman

Suhu Penyajian : Dingin

Asal : Sungailiat Bangka

Alat Penyajian : gelas

Revisi :

Durasi Pembuatan : 5 Mnt

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapkan	500	gr	Kacang Kedelai	bersihkan.
		10	gr	Jahe	bersihkan
		100	gr	Gula pasir	
		600	ml	Air	
		200	gr	Es	
		5	gr	Daun Pandan	
2	Hasil				
3	Masukan	500	gr	Kacang Kedelai	ke dalam blender, lalu haluskan
		600	ml	Air	
4	Saring			Susu Kedelai	menggunakan tammy cloth/ kain saring

5	Masukan	10	gr	Susu Kedelai	kedalam Sauce Pan, rebus hingga matang dan gula larut. Lalu saring.
		100	gr	Jahe	
		7	gr	Gula Pasir Daun Pandan	
6	Sajikan				dengan Es Batu

(Sumber cookpad.com; Olahan Data Penulis 2022)

1.4.4 Recipe Costing dan Dish Costing

Langkah selanjutnya, karena resep dan bahan sudah ditentukan, adalah untuk menentukan *Recipe Costing* dan *Dish Costing*. *Recipe Costing* sendiri merupakan perhitungan semua bahan baku makanan yang ada di dalam resep tersebut. Setelah *Recipe Costing* diketahui kita dapat menentukan *Dish Costing* dari tiap makanan, *Cyang* merupakan harga dari tiap piring makanan yang disajikan.

Tujuan dari dicarinya *Recipe Costing* dan *Dish Costing* ini adalah penulis dan juru masak dapat mengetahui berapa biaya yang diperlukan saat membuat makanan tersebut serta perkiraan seberapa besar biaya yang didapat saat dijual nanti.

Tabel 9

LEMPAH KUNING

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Ikan Tenggiri	500	gr	95.000	47.500
2	Cabe Rawit	90	gr	70.000	6.300
3	Bawang Merah	80	gr	20.000	1.600

4	Bawang Putih	60	gr	25.000	1.500
5	Lengkuas	20	gr	28.000	560
6	Serai	10	gr	20.000	200
7	Tomat	150	gr	16.000	2.400
8	Kunyit	25	gr	16.000	400
9	Terasi	10	gr	100.000	1.000
10	Cabe Merah	100	gr	24.000	2.400
11	Jeruk Nipis	75	gr	14.000	1.050
12	Asem Jawa	20	gr	25.000	500
13	Gula	7	gr	16.000	112
14	Garam	5	gr	14.000	70
15	Minyak	10	ml	15.000	150
16	Air	750	ml	0	-
Recipe Costing					65.742
Dish Costing					13.148
Food Cost					38%
Selling Price					34.601

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 10
GEGODO UDANG

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga	Total
1	Udang	250	gr	110.000	27.500
2	Tepung Terigu	150	gr	11.000	1.650
					IDR
3	Tepung Tapioka	50	gr	25.000	1.250
4	Kunyit	5	gr	15.000	75
5	Bawang Merah	30	gr	20.000	600
6	Bawang Putih	20	gr	24.000	480
7	Ketumbar	5	gr	60.000	600
8	Telur	1	butir	22.000	2.200
9	Minyak	300	ml	15.000	4.500
10	Air	150	ml	-	
11	Garam	5	gr	14.000	70
Recipe Costing					38.925
Dish Costing					7.785

Food Cost	35%
Selling Price	22.243

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 11

NASI ARUK

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga	Harga Total
1	Beras Aruk	300	gr	27.000	8.100
2	Santan	50	gr	35.000	1.750
3	Serai	10	gr	20.000	200
4	Daun Salam	5	gr	150.000	750
5	Air	550	gr	-	-
Recipe Costing					10.800
Dish Costing					2.160
Food Cost					30%
Selling Price					7.200

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 12

LEMPAH DARAT

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Pepaya Tua	150	gr	14.000	2.100
2	Daun Katuk	200	gr	50.000	10.000
4	Terong	100	gr	30.000	3.000
5	Timun	100	gr	10.000	1.000
8	Labu	100	gr	9.000	900
9	Cabe Rawit	5	gr	70.000	350
10	Cabe Merah	50	gr	24.000	1.200
11	Cabe Besar Hijau	50	gr	50.000	2.500
12	Bawang Merah	70	gr	20.000	1.400
13	Bawang Putih	50	gr	25.000	1.250
14	Kemiri	10	gr	40.000	400
15	Lengkuas	15	gr	28.000	420
16	Terasi	2	gr	100.000	20
18	Garam	5	gr	14.000	70
19	Gula	5	gr	16.000	80
20	Air	400	ml	-	-
Recipe Costing					24.690

Dish Costing	4.938
Food Cost	35%
Selling Price	14.109

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 13

RUSIP

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Ikan Teri	200	gr	60.000	12.000
2	Garam	100	gr	14.000	1.400
3	Gula	50	gr	16.000	800
4	Gula merah	50	gr	40.000	2.000
5	Jeruk Kunci	10	gr	15.000	150
Recipe Costing					16.350
Dish Costing					3.270
Food Cost					30%
Selling Price					10.900

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 14

MANGUT PARI

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Ikan Pari	300	gr	90.000	30.000
2	Cabe Merah	30	gr	24.000	800
3	Lengkuas	10	gr	28.000	280
4	Kunyit	5	gr	15.000	75
5	Bawang Merah	65	gr	20.000	1.670
6	Bawang Putih	50	gr	25.000	1.500
7	Serai	30	gr	20.000	600
8	Asam Jawa	20	gr	25.000	500
9	Kemiri	5	gr	40.000	200
10	Minyak	50	ml	15.000	750
11	Garam	5	gr	14.000	70
Recipe Costing (IDR)					36.445
Dish Costing (IDR)					7.289
Food Cost					30%
Selling Price (IDR)					24.297

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 15

BONG LI PIANG

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Tepung terigu	300	gr	12.000	4.000
2	Margarin	30	gr	9.000	1.350
3	Selai nanas	150	gr	29.000	8.700
4	Susu	120	ml	20.000	2.400
5	Gula Merah	200	gr	40.000	10.000
6	Telur	2	gr	30.000	2.000
7	Vanili	2	gr	6.000	1.200
8	Garam	5	gr	14.000	70
9	Baking Powder	4	gr	5.000	444
10	Baking Soda	2	gr	4.500	111
Recipe Costing					30.275
Dish Costing					6.055
Food Cost					40%
Selling Price					15.138

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 16**TAI FU SUI**

No	Jumlah	Jumlah	Satuan	Harga (IDR)	Total (IDR)
1	Kacang Kedelai	500	gr	15.000	7.500
2	Jahe	10	gr	12.000	120
3	Gula	100	gr	16.000	1.600
4	Air	600	ml	-	-
5	Es Batu	200	gr	-	-
6	Daun pandan	5	gr	6.100	122
Recipe Costing					9.342
Dish Costing					1.868
Food Cost					40%
Selling Price					4.671

Sumber: Data Olahan Penulis, 2022

Tabel 17**SELLING PRICE 1 SET MENU**

No	Nama Item	Portion	Harga (IDR)	Dish Cost for 5 PAX
1	Lempah Kuning	5	13.148	IDR 65.740
2	Gegodo Udang	5	7.785	IDR 38.925

3	Lempah Darat	5	4.938	IDR	24.690
4	Nasi Aruk	5	2.160	IDR	10.800
5	Rusip	5	3.270	IDR	16.350
6	Mangut Pari	5	7.289	IDR	36.445
7	Bong Li Piang	5	6.055	IDR	30.275
8	Tai Fu Sui	5	1.868	IDR	9.340
Set Menu Cost				IDR	232.565
Food Cost (%)					38%
Set Menu Selling Price				IDR	612.013

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

1.5 Tabel Daftar Nilai Gizi

Semua makanan yang diolah ataupun tidak, pasti memiliki kandungan gizi dan nutri untuk tubuh kita. Nutrisi sendiri memiliki arti proses pemasukan dan pengolahan zat yang masuk kedalam tubuh (KBBI). Kandungan nutrisi ini sendiri memiliki kandungan yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh dapat bekerja dengan optimal. Tergantung dengan metabolisme setiap badan manusia, maka kebutuhan gizi tiap manusia juga berbeda-beda.

Penulis menggunakan beberapa sumber yang berfokus pada bidang gizi, khususnya di bagian perhitungan gizi pada suatu bahan seperti:

- a. *fatsecret.co.id*

b. *nutritionix.com*

c. *nilaigizi.com*

Sebagai acuan Berikut adalah daftar gizi masakan yang akan digunakan dalam sidang, yang sudah penulis buat dalam bentuk tabel:

Tabel 18

**KANDUNGAN GIZI
LEMPAH KUNING**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
		(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Ikan Tenggiri	500	445	0	14,8	74,55	0
Cabe Rawit	90	286,2	15,543	50,967	10,809	9,306
Bawang Merah	250	105	25,7	0,2	2,2	10,9
Bawang Putih	150	223	49,86	0,75	9,54	1,5
Lengkuas	20	4	0,88	0,1	0,28	0,36
Serai	10	9,9	2,531	0,049	0,18	0
Tomat	150	27	5,88	0,3	1,32	3,95
Kunyit	25	88,5	16,2325	2,47	1,9575	0,8025
Terasi	10	15,5	0,99	0,29	2,23	0
Cabe Merah	100	32	7,31	0,26	1,55	4,16
Jeruk Nipis	75	22,5	7,905	7,905	0,525	1,2
Asem Jawa	20	47,8	12,5	0,12	0,56	11,48
Gula	7	25,69	6,9986	0	0	6,9937

Garam	5	0	0	0	0	0
Minyak	10	81,82	0	9,09	0	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 19

**KANDUNGAN GIZI
GEGODO UDANG**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)	GULA (gr)
Udang	300	864	7,44	14,1	165,54	0
Tepung Terigu	150	1050	225	4,5	30	0
Tepung Tapioka	50	129	22	3,9	2	15
Kunyit	5	17,7	3,2465	0,494	0,3915	0,1605
Bawang Merah	30	63	15,165	0,12	1,38	6,42
Bawang Putih	20	149	33,06	0,5	6,36	1
Ketumbar	5	2,3	3,67	0,052	0,213	0,087
Telur	1	74	0,38	4,97	6,29	0,38

Minyak	300	1227,27	0	136,36	0	0
Air	150	0	0	0	0	0
Garam	5	0	0	0	0	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 20

**KANDUNGAN GIZI
NASI ARUK**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
		(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Beras Aruk	300	1765	429,5	4	3	0
Santan	50	460	11,08	47,68	4,58	6,68
Serai	10	9,9	2,531	0,049	0,18	0
Daun Salam	5	15,7	3,75	0,4	0,4	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 21

**KANDUNGAN GIZI
LEMPAH DARAT**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
		(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Pepaya Tua	150	117	29,43	0,42	1,83	17,7
Daun Katuk	200	60	10,27	1,28	4,72	4,16
Terong	100	60	14,25	0,475	2,525	3,525

Timun	100	30	7,26	0,22	1,3	3,34
Labu	100	17	3,9	0,13	0,82	1,85
Cabe Rawit	5	318	17,27	56,63	12,01	10,34
Cabe Merah	50	32	7,31	0,26	1,55	4,16
Cabe Besar Hijau	50	20	4,64	0,17	0,86	2,4
Bawang Merah	70	105	25,7	0,2	2,2	10,9
Bawang Putih	50	223	49,86	0,75	9,54	1,5
Kemiri	10	518,25	10,40	53,98	6,88	2,98
Lengkuas	15	10	2,2	0,25	0,7	0,9
Terasi	2	31	1,98	0,58	4,46	0
Garam	5	0	0	0	0	0
Gula	5	19,35	4,999	0	0	4,9955

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 22

KANDUNGAN GIZI**RUSIP**

Nama	Jumlah	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
Bahan	(g/ml)	(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Ikan Teri	200	625	0	34,55	144,45	0
Garam	100	0	0	0	0	0
Gula	50	387	99,98	0	0	99,91
Gula merah	50	377	97,33	0	0	96,21
Jeruk Kunci	10	2,9	0,9	0,03	0,11	0,25

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 23

**KANDUNGAN GIZI
MANGUT PARI**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)	GULA (gr)
Ikan Pari	300	623	0	2,73	133	0
Cabe Merah	50	48	10,965	0,39	2,325	6,24
Lengkuas	10	2	0,44	0,05	0,14	0,18
Kunyit	5	17,7	3,2465	0,494	0,3915	0,1605
Bawang Merah	75	42	10,11	0,08	0,92	4,28
Bawang Putih	60	149	33,06	0,5	6,36	1
Garam	5	0	0	0	0	0
Serai	10	29,7	7,593	0,147	0,54	0
Asam Jawa	50					
Kemiri	5	34,55	0,69	3,60	0,46	0,20
Minyak	50	409,09	0	45,46	0	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 24

**KANDUNGAN GIZI
BONG LI PIANG**

Nama Bahan	Jumlah (g/ml)	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
		(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Tepung Terigu	140	511	112	1,96	8,4	0,14
Kuning Telur	50	177	43,775	0,025	0,42/2	1,625
Vanili	100	321	78	0	2,2	0
Margarin	400	920	22,16	95,36	9,16	13,36
Gula Merah	250	56,55	14,5995	0	0	14,4315
Susu Cair	15	58,05	14,997	0	0	14,9865
Selai Nanas	675	0	0	0	0	0
Garam	5	0	0	0	0	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 25

KANDUNGAN GIZI**TAI FU SUI**

Nama	Jumlah	KALORI	KARBO	LEMAK	PROTEIN	GULA
Bahan	(g/ml)	(kkal)	(gr)	(gr)	(gr)	(gr)
Kacang						
Kedelai	500	2355	167,75	127	176,1	21
Jahe	10	8	1,77	10,75	0,18	0,17
Gula	100	387	99,98	0	0	99,91
Daun						
Pandan	5	16,05	3,9	0	0,11	0
Air	600	0	0	0	0	0
Es Batu	200	0	0	0	0	0

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)