

# BAB 1

## 1.1 Latar Belakang **Pendahuluan**

Kepulauan Indonesia, ialah kepulauan kaya akan suku, budaya, bahasa, kesenian dan kuliner. Memiliki kurang lebih 17.508 pulau serta populasi yang mencapai 270.202.917, sudah dipastikan bahwa sangat beragam sekali kuliner yang dimiliki oleh Negara Indonesia. Kota Bengkulu salah satu nya, kota paling luas kedua di pantai barat Pulau Sumatra, Indonesia. Pada zaman dahulu yang telah tertulis oleh sejarah, terdapat peninggalan seperti **Kerajaan Sungai Serut, Kerajaan Balai Buntar,** dan **Kerajaan Marau Riang** (Wardhani, 2015). Di pulau Sumatera, tepatnya di Kota Bengkulu, banyak sekali wisata alam dan bersejarah seperti Pantai Panjang, Danau Dendam Tak Sudah, Benteng Malborough, dan terdapat juga Rumah Pengasingan Bung Karno. (Oktamuriza, 2013).

Sektor perkebunan Bengkulu yaitu tanah Garapan lahan nilam luas 575 hektare, yang dapat menghasilkan minyak sebanyak kurang lebih 16,84 ton. Minyak ini kemudian didistribusikan ke antar pulau Sumatera termasuk ke pulau Sumatera Utara. Di bagian sektor perikanan, andalan kabupaten Rejang Lebong ialah ikan mas. Dengan membangun tempat khusus benih ikan, yang gunanya untuk menyediakan bibit ikan adalah cara Pemerintah Kabupaten Lebong

untuk meningkatkan produksi dalam sektor perikanan. (Pemerintah Provinsi Bengkulu, 2018). Lebong merupakan kabupaten di Provinsi Bengkulu yang berada pada 105°-108° BT dan 02°,65' - 03°,60' LS. (Andika et al., 2019) .

Kabupaten Lebong memiliki banyak catatan asal usul sejarah di Indonesia, itu cukup membuktikan hingga Kabupaten Lebong meraih cerita sejarah yang cukup tinggi. Kabupaten Lebong memiliki banyak adat istiadat dan tata cara dalam sajian kuliner yang dipegang teguh sampai saat ini. (Elvi Ansori, 2017)

Masakan Rejang identik dengan 6 rassa, yaitu *Mis*, *Pet*, *Mesin*, *Pi'iak*, *Baik* dan *Pelgiak*. *Mis* sering dijumpai di makanan – makanan ringan dan manis, seperti kue. *Pet* terdapat pada sayuran yang mentah ataupun sudah dimasak. *Repei* terdapat di sayuran yang pahit, seringkali ada pada acara di Kabupaten Rejang. Rasa *mesin* atau asin juga sangat tidak asing untuk masyarakat Indonesia. *Pi'iak* ialah makanan fermentasi atau paku asam. Masyarakat Kabupaten Rejang menggunakan teknik fermentasi untuk memanfaatkan bahan baku masakan yang mudah rusak dan juga membuatnya lebih awet. Fermentasi yang paling populer ialah tempoyak berbahan dasar daging buah Durian. Dan yang terakhir *Baik* (hasil rebusan daging) yang sudah ditambahkan rempah – rempah. (Istiqomah et al., 2016).

Masakan Rejang umumnya sangat sering sekali dijumpai di acara pesta perkawinan. Saat acara ini tuan rumah berkesempatan

untuk menjamu tetangga atau para tamu undangan. Cara penyajian yang akan dihidangkan ialah *jamau kutai*, yang sama saja dengan makan serentak dalam hidangan yang terdiri dari laukpauk, sayurmayur, manisan, nasi, minum, cuci tangan, serta serbet atau tissue yang dikelilingi oleh 6 orang atau lebih. Perlengkapan yang digunakan yakni : talam, dulang, mangkok cuci tangan, piring lauk, cangkir, dan cintong nasi. (Istiqomah et al., 2016).

Potensi perikanan yang terdapat di Kabupaten Rejang Lebong ialah ikan air tawar, yang ditempatkan di danau, waduk atau sungai. Masyarakat Kabupaten Rejang Lebong juga membudidayakan ikan di kolam ikan biasa, karamba, kolam air deras, dan mina padi. (Kusnadi, 2014).

Pada awalnya, suku Rejang hidup secara nomaden dan bertahan hidup dengan cara memanfaatkan hasil hutan dan sungai yang tersedia. Sejarah ini disebut juga dengan *meduro kelam* (masa jahiliah). (Junita, 2021).

Kabupaten Rejang Lebong sudah termasuk ke dalam 10 Destinasi Pariwisata. Beberapa diantaranya ialah Air Terjun Suban pemandian air panas, Air Terjun Tangga Seribu, Bukit Kaba, Danau Mas Harun Bastari, Kebun Teh Bukin Daun dan Taman Bunga D'Syandana (Sumai & Naumi, 2019).

Berdasarkan adat istiadat, ragam budaya, kuliner dan kekayaan alam berlimpah yang dimiliki Kabupaten Rejang Lebong, menarik penulis untuk mengangkat sebagai tugas akhir yang berjudul "Memperkenalkan Beragam Sajian Kuliner Kabupaten Rejang Lebong". Atas keanekaragaman yang

dimiliki, Kabupaten Rejang dapat memajukan dan menarik para wisatawan lebih banyak lagi.

## **1.2 Tujuan**

### **1.2.1 Tujuan Formal**

Syarat yang bertujuan untuk menempuh studi pada Program Diploma III Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

1. Salah satu cara untuk mengaplikasikan ilmu selama 3 tahun studi di Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
2. Sebagai sarana penulis untuk mengeksplere tentang kuliner Kabupaten Rejang Lebong.
3. Membantu melestarikan dan memperkenalkan luaskan kuliner Kabupaten Rejang Lebong kepada masyarakat.

## **1.3 Usulan Produk**

Penjelasan mengenai sajian masakan Kabupaten Rejang, produk sajian makanan disajikan penulis dalam bentuk *rijstaffel*, yakni :

### **Bagar Hiu**

(daging ikanhiu dan bumbu merah, kelapa parut sangrai)

\*\*\*\*\*

**Lema**

(gulai fermentasi rebung dan ikan mujair)

\*\*\*\*\*

**Pindang Besemah**

(pindang ikan bandeng bercampur dengan rempah)

\*\*\*\*\*

**Tumis Pucuk Lumay**

(daun lumay ditumis cabe merah dan baang prtih)

\*\*\*\*\*

**Gulai Kemba'ang**

(sayur talas dan keladi yang dicampur dengan iga sapi)

\*\*\*\*\*

**Pendap**

(ikan kembung yang dibungkus daun talas dan bumbu klapa sangrai)

\*\*\*\*\*

**Nasi Samin**

(menggunakan minyaksamin, nanas, rempah-rempah)

\*\*\*\*\*

**Bay Tat**

(adonan yang memakai selai nanas)

\*\*\*\*\*

## 1.4 Tinjauan Produk

### 1.4.1 Tema Masakan

Konsep sajian hidangan yang diangkat yaitu *rijstaffel*. *Rijstaffel* merupakan penyajian ala Eropa yang dibuka oleh hidangan pembuka (*appetizer*), dilanjutkan dengan *main course* dan yang terakhir hidangan penutup.

### 1.4.2 Jenis Masakan

Penulis telah menyusun menu yang akan menjelaskan Kabupaten Rejang Lebong dan semua menu ini penulis dapatkan dari berbagai referensi. Semua menu yang penulis angkat, dapat disajikan dengan nasihat atau nasi samin, terkecuali untuk kue Bay Tat. Berikut menu yang akan penulis sajikan :

## 1. Bagar Hiu

Bagar Hiu merupakan olahan daging ikan hiu yang dicampur dengan gabungan bumbu merah halus dan parutan kelapa yang sudah disangrai. Tidak lupa juga menambahkan rempah yakni cengkeh, kayu manis, dan asam jawa. Proses pengerjaannya memakan waktu yang cukup lama agar bumbu dan rempah akan lebih meresap ke dalam daging ikan hiu. Teknik memasaknya *stewing*, menggunakan api kecil sampai dengan bumbu nya menyerap dan sedikit kering. Ikan Hiu adalah ikan yang dilindungi. Namun beberapa pedagang ikan di Bengkulu sudah mendapatkan izin untuk menjual daging ikan Hiu tersebut.

**GAMBAR 1 Bagar Hiu**



## **2. Lema**

Lema merupakan gulai khas Kabupaten Rejang Lebong yang berbahan dasar rebung yang sudah difermentasi dan ditambahkan dengan ikan mujair kemudian di *simmer* sampai dengan ikan mujair nya matang. Rasa gulai yang dihasilkan dari fermentasi rebung tersebut adalah asam dan terdapat rasa pedas dari campuran bumbu. Lema juga diproduksi sebagai komoditi ekspor yang dikirim kenegara lain seperti Jepang, yang nyatanya menjadi makanan yang diminati.

**GAMBAR 2 Lema**



### 3. Pindang Besemah

Karena kekayaan ikan yang berlimpah, pindang besemah termasuk jenis masakan yang sangat diminati oleh masyarakat Kabupaten Rejang Lebong.

Sedikit memiliki rasa pedas dan segar yang didapatkan dari bahan baku tomat hijau. Teknik memasaknya seperti pindang pada umumnya, yakni *simmering*.

**GAMBAR 3 Pindang Besemah**



### 4. Tumis Pucuk Lumay

Tumis Pucuk Lumay menggunakan daun lumay muda. Lumay juga berkhasiat untuk menurunkan sakit demam. Daun lumay termasuk kedalam salah satu sayuran yang digemari oleh masyarakat Kabupaten Rejang Lebong. Cara memasak untuk menu Tumis Pucuk Lumay dikategorikan mudah dengan cara mencampurkan semua bahan yang dibutuhkan lalu ditumis.

**GAMBAR 4 Tumis Pucuk Lumay**





## 5. Gulai Kemba'ang

Gulai Kemba'ang berbahan baku daun pakis dan daun talas, yang bisa juga ditambahkan dengan iga sapi yang di *simmering* untuk melembutkan iga sapi. Rasa yang diciptakan gurih dan sedikit pedas.

Membuat gulai sangat di gemari. Dan dapat juga dihidangkan dengan roti canai.

**GAMBAR 5 Gulai Kemba'ang**



## 6. Pendap

Pendap begitu terkenal menjadi santapan favorit masyarakat Kabupaten Rejang Lebong. Ikan kembung yang dicampur dengan bumbu merah dan kelapa parut yang disangrai terlebih dahulu, membuat aroma pendap makin menggoda. Memakan proses masak pengukusan yang cukup lama sehingga rasa yang diciptakan menjadi sempurna.

**GAMBAR 6 Pendap**



## 7. Nasi Samin

Nasi Samin sangat cocok disantap dengan pendap dan gulai yang lain

nya. Juga tidak lupa menambahkan nanas dan rempah – rempah ke dalam nasi yang akan dikukus diatas kompor menggunakan dandang, Sehingga membuat aroma nasi samin semakin beraroma dan menggugah selera makan.

**GAMBAR 7 Nasi Samin**



## **8. Bay Tat**

Bay Tat ialah kue khas Bengkulu yang mempunyai rasa manis serta memiliki adonan yang super lembut, yang dipanggang di pemanggangan selama kurang lebih 25 menit. Rasa gurih yang didapatkan dari santan dan rasa manis dari selai nanas, membuat rasa pada hidangan ini seimbang. Dan seringkali bay tat dijadikan hidangan untuk berbuka puasa pada saat bulan Ramadhan.

**GAMBAR 8 Bay Tat**



### **1.5 Standard Recipe**

*Standard Recipe* yakni standar resep suatu masakan yng Didalamnya akan dijelaskan secara lengkap terkait bahan baku masakan yang dipakai, takaan baku, cara pemasakan hingga kualitas yang

diinginkan. *Standard Recipe* berfungsi sebagai data penentuan rasa, porsi, tampilan, dan cara penyajian masakan. Dapat dipahami dalam dapur profesional resep harus dapat menjadi pedoman yang mutlak dan mudah dipahami agar semua orang yang membaca resep tersebut dapat menerapkannya dengan mudah dan dengan hasil yang konsisten.

Berikut adalah tabel-tabel resep yang akan digunakan oleh penulis dalam pembuatan makanan. Resep-resep berikut merupakan resep yang terkumpul dari berbagai sumber :

**TABEL 1****STANDARD RECIPE BAGAR HIU**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 60 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Protein

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	80 400 10 20 150 40 20 5 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5 5 5 5	Gr gr gr ml ml gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Kelapa parut Ikan Hiu Jeruk nipis Minyak Air Bawang merah Bawang putih Ketumbar Lada putih <i>Star anise</i> Kapulaga Cengkeh Cabai merah Biji pala Lengkuas Jahe Kunyit Daun jeruk Daun salam Asam jawa Gula Garam	Kupas Kupas        Bersihkan Bersihkan Bersihkan
2	Sangrai	20	Gr	Kelapa parut	Masak selama 20 menit.
3	Haluskan			Semua bahan	
4	Marinasi	400 10	gr gr	Ikan Hiu Jeruk nipis Bumbu yang sudah dihaluskan	Diamkan selama 20menit.
5	Panaskan	20	Ml	Minyak	
6	Masukkan	5 5	G rgr	Ikan yang sudah dimarinasi Daun jeruk Daun salam	
7	Masukkan	5 150	Gr Ml	Asam jawa Air	
9	Sajikan				Hangat

Sumber olahan, data penulis : 2021

**TABEL 2****STANDARD RECIPE LEMA**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 60 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Protein

Alat Saji : *Dinner Plate*

<b>No</b>	<b>Metode</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
1	Siapkan	400 300 20 100 40 20 15 10 5 5	Gr Gr Ml Ml Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Ikan mujair Rebung muda Minyak Air Bawang merah Bawang putih Cabai merah Serai Gula Garam	Bersihkan    Bersihk an Bersihk an
2	Masukkan	400 300	Gr Gr	Ikan mujair Rebung	Masukkan kedalam panci, tutup rapat, proses fermentasi selama 1 hari.
3	Haluskan	75 45 15	Gr Gr Gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah	
4	Tumis			Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang
5	Masukkan	10 100	gr ml	Ikan mujair dan rebung Serai Air	
6	<i>Seasoning</i>	5 5	Gr Gr	Gula Garam	
7	Sajikan				Hangat

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/6204980-bagar-hiu-khas-bengkulu>

**TABEL 3**  
**STANDARD RECIPE PINDANG BESEMAH**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 60 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Protein

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	Gr	Ikan bandeng	Bersihkan     Memarkan  Kupas,iris tipis Kupasiris tipis  Bersihkan, memarkan Bersihkan, memarkan
		500	ml	Air	
		40	gr	Belimbing wuluh	
		2	gr	Daun salam	
		2	gr	Daun jeruk	
		10	gr	Serai	
		2	gr	Kunyit bubuk	
		40	gr	Bawang merah	
		20	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Jahe	
		5	gr	Lengkuas	
		15	gr	Cabai rawit	
		15	gr	Tomat hijau	
5	gr	Gula			
5	gr	Garam			
2	Rebus	500	Ml	Air	Hingga mendidih
		40	gr	Belimbing wuluh	
3	Masukkan	400	Gr	Ikan bandeng	
		5	gr	Daun jeruk	
		5	gr	Daun salam	
		10	gr	Serai	
		5	gr	Kunyit bubuk	
4	Haluskan	5	Gr	Kemiri	
		5	gr	Ketumbar	
5	Tumis	60	Gr	Bawang merah	Tumis hingga harum
		35	gr	Bawang putih	
6	Masukkan			Bumbu yang sudah dihaluskan	Masak hingga matang
7	Masukkan			Bumbu yang sudah matang	Masukkan ke dalamrebusan ikan
8	Masukkan	15	Gr	Cabai rawit	
		15	gr	Tomat hijau	
9	Seasoning	5	Gr	Gula	
		5	gr	Garam	
10	Sajikan				Hangat

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/4650857>

**TABEL 4**  
**STANDARD RECIPE TUMIS PUCUK LUMAY**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 30 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 20 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Sayuran

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	Gr	Pucuk lumai	Bersihkan  Kupas Kupas
		30	ml	Minyak	
		15	gr	Cabai merah	
		10	gr	Bawang merah	
		5	gr	Bawang putih	
		15	gr	Tomat	
		50	ml	Air	
		5	gr	Gula	
		5	gr	Garam	
2	Iris	15	Gr	Cabai merah	Iris tipis
		10	gr	Bawang merah	Iris tipis
		5	gr	Bawang putih	Iris tipis
3	Panaskan			Minyak	
4	tumis	15		Cabai merah	Tumis sampai harum
		10		Bawang merah	
		5		Bawang putih	
5	Masukkan	50	ml	Air	Masak hingga matang
		15	gr	Tomat	
6	Seasoning	5	Gr	Gula	
		5	gr	Garam	
7	Sajikan				Hangat

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/10524380>

**TABEL 5**

**STANDARD RECIPE GULAI KEMBA'ANG**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 70 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Protein

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	Gr	Iga sapi	Bersihkan
		150	ML	Air	
		10	Gr	Serai	Memarkan
		20	ML	Minyak	
		80	Gr	Kelapa parut	
		75	Gr	Bawang merah	Kupas
		45	Gr	Bawang putih	Kupas
		15	Gr	Cabai merah	
		5	Gr	Lengkuas	Bersihkan
		5	Gr	Kunyit	Bersihkan
		5	Gr	Jahe	Bersihkan
		5	Gr	Ketumbar	
		5	Gr	Daun salam	
		100	Gr	Santan	
		20	Gr	Daun pakis	
		20	ML	Daun talas	
5	Gr	Asam kandis	Campurkan 100ml air hangat		
5	Gr	Gula			
5	Gr	Garam			
2	Sangrai	80	Gr	Kelapa parut	Masak selama 20 menit
3	Rebus	400	Gr	Iga sapi	Rebus hingga empuk
		150	ML	Air	
		10	Gr	Serai	
4	Panaskan	20	ML	Minyak	
5	Masukkan			Bumbu yang sudah dihaluskan	Masak hingga matang
		5	gr	Daun salam	
6	Masukkan			Bumbu yang sudah matang	Masukkan kedalam rebusan iga
7	Masukkan	100	ML	Santan	
		20	gr	Dau pakis	
		20	gr	Daun talas	
		5	ml	Asam kandis	
		80	gr	Kelapa sangrai	
9	Sajikan				Hangat

Sumber : <https://resepnusantara.id/gulai-kembaang/>



**TABEL 6**  
**STANDARD RECIPE PENDAP**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 80 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Protein

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	Gr	Ikan kembung	Bersihkan
		20	Gr	Daun	
		20	MI	Minyak	
		75	Gr	Bawang merah	Kupas
		45	Gr	Bawang putih	Kupas
		5	Gr	Kemiri	
		10	Gr	Cabai merah	
		5	Gr	Jahe	
		10	Gr	Kunyit	Bersihkan
		10	Gr	Daun talas	Bersihkan
		5	Gr	Daun bawang	Iris tipis
		5	Gr	Daun seledri	Iris tipis
		5	Gr	Lengkuas	Bersihkan
		5	Gr	Serai	Memarkan
		10	Gr	Asam kandis	Campurkan 100ml air hangat
		80	Gr	Kelapa parut	
		5	Gr	Merica	
		300	MI	Santan	
		5	Gr	Gula	
		5	Gr	Garam	
2	Haluskan			Semua bahan	
3	Campurkan	400	Gr	Ikan kembung	
				Bumbu yang sudah	
				Dihaluskan	
4	Bungkus			Ikan yang sudah	
				dibumbui Daun	
				mangkukan	
				Daun talas	
5	Kukus				Hingga matang
6	Sajikan				Hangat

Sumber : <https://cookpad.com/i>

**TABEL 7**  
**STANDARD RECIPE NASI SAMIN**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 80 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 30 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Karbohidrat/Pendamping Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	Gr	Beras putih	Cuci bersih  Kupas Kupas       Blender
		100	ml	Air	
		20	ml	Minyak samin	
		10	gr	Bawang merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Cengkeh	
		5	gr	Kapulaga	
		5	gr	Kayumanis	
		10	gr	Nanas	
2	Iris	10	Gr	Bawang merah	Iris tipis
		5	gr	Bawang putih	Iris tipis
3	Masukkan	200	Gr	Beras putih	Masak didalam panci,sesekali aduk sampai matang.  Yang sudah diiris tipis Yang sudah diiris tipis
		100	ml	Air	
		20	ml	Minyak samin	
		10	gr	Bawang merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Cengkeh	
		5	gr	Kapulaga	
5	gr	Kayumanis			
4	Masukkan	10	Gr	Nanas	Aduk hingga rata
5	Sajikan				Hangat

Sumber : <http://resepmasakannusantara21.blogspot.com/>

**TABEL 8**  
**STANDARD RECIPE BAY TAT**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 27 September 2021	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 90 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat

Jenis Makanan : Makanan penutup

Alat Saji : *Dinner Plate*

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	100 200 300 35 10 2 10 100	Gr ml gr gr gr ml gr gr	Nanas Santan Gula pasir Margarin Baking soda Essence pisang Telur Tepung terigu	Bersihkan, kupas, Parut
2	Masak			Nanas yang sudah diparut	Masak selama satu jam agar menjadi Selai
3	Masukkan	200 300 35	ml gr gr	Santan Gula pasir Margarin	Masak hingga mendidih, tambahkan gula dan margarin, lalu diamkan sampai dingin.
4	Masukkan	10 10 2	Gr gr ml	Telur Baking Essence pisang	Bakar hingga matang
5	Masukkan			Tepung terigu	Masukkan sedikit demi sedikit hingga adonan menjadi kalis
6	Bentuk			Adonan	Bentuk bulatkan adonan, beri bagian cekung lalu isi dengan selai nanas lalu oleh dengan Margarin
7	Panggang			Adonan	Panggang selama 25 menit dengan suhu 180°
8	Sajikan				

Sumber : <https://cookpad.com/id/>

### 1.6 Recipe Costing and Dish Costing

*Recipe costing* ialah penentuan data yang diinginkan dalam penulisan standar resep. Sedangkan *dish costing* yaitu penentuan harga 1 porsi makanan yang diambil dari *recipe costing*. Bertujuan sebagai penentuan kebutuhan tiap komoditasupaya sesuai yang dibutuhkan.

**TABEL 9**  
**RECIPE COSTING BAGAR HIU**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 60 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: Hangat

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA( Rp)</b>	<b>TOTAL(Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING(RP)</b>
Ikanhiu	400	Gr	Rp30.000.00	Rp12.000.00	
Kelapa	80	Gr	Rp15.500.00	Rp1.240.00	
Jeruknipi	10	Gr	Rp20.000.00	Rp200.00	
Bawang Merah	20	Gr	Rp21.000.00	Rp420.00	
Bawang Putih	15	Gr	Rp32.000.00	Rp480.00	
Ketumbar	5	Gr	Rp26.000.00	Rp130.00	
Merica	5	Gr	Rp115.000.00	Rp575.00	
Staranise	5	Gr	Rp75.000.00	Rp375.00	
Kapulaga	5	Gr	Rp160.000.00	Rp800.00	
Cengkeh	5	Gr	Rp165.000.00	Rp825.00	
Cabai	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Biji pala	5	Gr	Rp145.000.00	Rp725.00	
Lengkuas	5	Gr	Rp17.000.00	Rp85.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Kunyit	5	Gr	Rp13.000.00	Rp65.00	
Minyak	20	L	Rp14.000.00	Rp280.00	
Daujeruk	5	Gr	Rp25.000.00	Rp125.00	
Daunslam	5	Gr	Rp22.000.00	Rp110.00	
Asamjwa	5	Gr	Rp18.000.00	Rp90.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp700.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000	Rp50.00	
Air	150	Gr	Rp20.000.00	Rp3000.00	
					Rp22.410.00
<b>DISH COSTING</b>					Rp4.482.00
<b>SELLING PRICE (FOODCOST 32%)</b>					Rp14.006.25

Sumber: Olahan Data Penulis,2021

**TABEL 10**  
**RECIPE COSTING LEMA**

Halaman	: 1 dari 1		Jumlah Porsi	: 5	
Tanggal	: 1 Oktober 2021		Ukuran per Porsi	: 60 gr	
Lokasi	: Kabupaten Lebong		Suhu Penyajian	: Hangat	
<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING(RP)</b>
Ikan Mujair	400	Gr	Rp40.000.00	Rp16.000.00	
Rebung Muda	300	Gr	Rp46.000.00	Rp13.800.00	
Bawang Merah	25	Gr	Rp21.000.00	Rp525.00	
Bawang Putih	15	Gr	Rp32.000.00	Rp480.00	
Cabai Merah	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Serai	10	Gr	Rp15.000.00	Rp150.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp700.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000	Rp50.00	
Air	150	L	Rp20.000.00	Rp3.000.00	
					Rp34.675.00
<i>DISH COSTING</i>					Rp6.935.00
<i>SELLING PRICE (FOODCOST 32%)</i>					Rp21.671.88

Sumber: Olahan Data Penulis,202

**TABEL 11**  
**RECIPE COSTING PINDANG BESEMAH**

Halaman	: 1 dari 2			Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021			Ukuran per Porsi	: 60 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong			Suhu Penyajian	: Hangat
<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (RP)</b>	<b>TOTAL (RP)</b>	<b>RECIPE COSTING (RP)</b>
Bandeng	400	Gr	Rp45.000.00	Rp18.000.00	
Belimbing	40	Gr	Rp12.000.00	Rp480.00	
Daun Salam	2	Gr	Rp22.000.00	Rp24.00	
Daun Jeruk	2	Gr	Rp25.000.00	Rp50.00	
Serai	10	Gr	Rp15.000.00	Rp150.00	
Kunyit Bubuk	2	Gr	Rp45.000.00	Rp90.00	
Bawang Merah	20	Gr	Rp21.000.00	Rp420.00	
Bawang Putih	10	Gr	Rp32.000.00	Rp320.00	
Kemiri	5	Gr	Rp52.000.00	Rp260.00	
Ketumbar	5	Gr	Rp26.000.00	Rp130.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Lengkuas	5	Gr	Rp17.000.00	Rp85.00	
Rawit	15	Gr	Rp50.000.00	Rp750.00	
Tomat Hijau	15	Gr	Rp7.000.00	Rp1.050.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp700.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	500	L	Rp20.000.00	Rp10.000.00	
					Rp32.724.00
<b>DISH COSTING</b>					Rp6.544.80
<b>SELLING PRICE (FOOD COST 33%)</b>					Rp19.832.72

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 12**  
**RECIPE COSTING TUMIS PUCUK LUMAY**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 30 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: Hangat

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING (Rp)</b>
Pucuk Lumai	200	G R	Rp20.000.00	Rp4.000.00	
Minyak	30	L	Rp14.000.00	Rp420.00	
Cabai Merah	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Bawang Merah	10	Gr	Rp21.000.00	Rp210.00	
Bawang Putih	5	Gr	Rp32.000.00	Rp160.00	
Tomat	15	Gr	Rp13.000.00	Rp195.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp70.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	50	L	Rp20.000.00	Rp1.000.00	
					Rp6.705.00
<b>Dish Costing</b>					Rp1.341.00
<b>Selling Price (Food Cost 32%)</b>					Rp4.190.62

Sumber : Olahan DataPenulis, 2021

**TABEL 13**  
**RECIPE COSTING GULAI KEMBA'ANG**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 60 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: Hangat

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA( Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING (Rp)</b>
Iga sapi	400	Gr	Rp110.000.00	Rp44.000.00	
Serai	10	Gr	Rp15.000.00	Rp150.00	
Asam Kandis	5	Gr	Rp18.000.00	Rp90.00	
Minyak	20	L	Rp14.000.00	Rp280.00	
Kelapa	80	Gr	Rp15.500.00	Rp1.240.00	
Bawang Merah	25	Gr	Rp21.000.00	Rp525.00	
Bawang Putih	15	Gr	Rp32.000.00	Rp480.00	
Cabai	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Lengkuas	5	Gr	Rp17.000.00	Rp85.00	
Kunyit	5	Gr	Rp13.000.00	Rp65.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Ketumbar	5	Gr	Rp26.000.00	Rp130.00	
Daun Salam	5	Gr	Rp22.000.00	Rp110.00	
Santan	100	L	Rp38.000.00	Rp3.800.00	
Daun Pakis	20	Gr	Rp40.000.00	Rp800.00	
Daun Talas	20	Gr	Rp30.000.00	Rp600.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp70.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	150	L	Rp20.000.00	Rp3.000.00	
					Rp55.640.00
<i>DISH COSTING</i>					Rp11.128.00
<i>SELLING PRICE (FOODCOST 35%)</i>					Rp31.794.28

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021



**TABEL 14**  
**RECIPE COSTING PENDAP**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 60 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: Hangat

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING (Rp)</b>
Ikan Kembung	400	Gr	Rp48.000.00	Rp19.200.00	
Daun Mangkukan	20	Gr	Rp25.000.00	Rp500.00	
Bawang Merah	40	Gr	Rp21.000.00	Rp840.00	
Bawang Putih	25	Gr	Rp32.000.00	Rp800.00	
Kemiri	15	Gr	Rp52.000.00	Rp780.00	
Cabai	35	Gr	Rp40.000.00	Rp1.400.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Kunyit	5	Gr	Rp13.000.00	Rp65.00	
Daun talas	10	Gr	Rp22.000.00	Rp220.00	
Minyak	30	L	Rp14.000.00	Rp420.00	
Daun Bawang	10	Gr	Rp14.000.00	Rp140.00	
Daun Seledri	10	Gr	Rp12.000.00	Rp120.00	
Lengkuas	10	Gr	Rp17.000.00	Rp170.00	
Serai	10	Gr	Rp15.000.00	Rp150.00	
Asam Kandis	5	Gr	Rp18.000.00	Rp90.00	
Kelapa	80	Gr	Rp15.500.00	Rp1.240.00	
Merica	5	Gr	Rp115.000.00	Rp575.00	
Santan	300	L	Rp38.000.00	Rp11.400.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp70.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
					Rp38.395.00
<b>Dish Costing</b>					Rp7.679.00
<b>Selling Price (Food Cost 36%)</b>					Rp21.330.55

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 15**  
**RECIPE COSTING NASI SAMIN**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 80 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: Hangat

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING (Rp)</b>
Beras Putih	200	Gr	Rp11.000.00	Rp2.200.00	
Minyak Samin	20	L	Rp50.000.00	Rp1.000.00	
Bawang Merah	10	Gr	Rp21.000.00	Rp210.00	
Bawang Putih	5	Gr	Rp32.000.00	Rp160.00	
Kemiri	5	Gr	Rp52.000.00	Rp104.00	
Cengkeh	5	Gr	Rp165.000.00	Rp825.00	
Kapulaga	5	Gr	Rp160.000.00	Rp800.00	
Kayumani s	5	Gr	Rp85.000.00	Rp425.00	
Nanas	10	Gr	Rp20.000.00	Rp200.00	
Air	100	L	Rp20.000.00	Rp2.000.00	
					Rp7.924.00
<b>Dish Costing</b>					Rp1.584.80
<b>Selling Price (Food Cost 33%)</b>					Rp4.802.42

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 16**  
**RECIPE COSTING BAY TAT**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: 1 Oktober 2021	Ukuran per Porsi	: 60 gr
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu Penyajian	: <i>Room temp</i>

<b>NAMA BAHAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>UNIT</b>	<b>HARGA (Rp)</b>	<b>TOTAL (Rp)</b>	<b>RECIPE COSTING (Rp)</b>
Nanas	100	Gr	Rp20.000.00	Rp2.000.00	
Santan	200	L	Rp38.000.00	Rp7.600.00	
Gula pasir	300	Gr	Rp14.000.00	Rp1.200.00	
Margarin	35	Gr	Rp30.000.00	Rp1.050.00	
Baking Soda	10	Gr	Rp12.000.00	Rp120.00	
<i>Essence Pisang</i>	2	L	Rp400.000.00	Rp800.00	
Telur	10	Gr	Rp26.000.00	Rp260.00	
Tepung Terigu	100	Gr	Rp12.000.00	Rp1.200.00	
					Rp14.230.00
<b><i>Dish Costing</i></b>					Rp13.270.00
<b><i>Selling Price</i></b>					Rp44.212.12

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

### 1.7 Selling Price

Pengertian *Selling Price* ialah penentuan harga jual satu porsi masakan yang didapatkan dari hitungan *Dish Costing* dan *Recipe Costing*.

<b>Produk</b>	<b>Yield</b>	<b>Selling Price (Rp)</b>
Bagar hiu	<b>5 PORTIONS</b>	Rp14,006.25
Lema		Rp21,671.88
Pindang Besemah		Rp19,832.72
Tumis Pucuk Lumai		Rp4,190.62
Gulai Kemba'ang		Rp31,794.28
Pendap		Rp21,330.55
Nasi Samin		Rp4,802.42
Bay Tat		Rp44,212.12
<b>TOTAL</b>		<b>Rp161,840.84</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2022

## 1.8 Nilai Gizi

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan makanan yang bernutrisi tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan nutrisi setiap harinya, masyarakat mengkonsumsi makanan, minuman, dan suplemen nutrisi lainnya. “Gizi berfungsi sebagai sumber energi yang dapat menjaga dan mengatur mekanisme pertahanan tubuh.” (Palupi et al., 2007) .

Jadi nutrisi yang terpenting terdapat pada apa yang kalian makan yang akan diolah tubuh untuk menambah pertumbuhan, daya tahan tubuh serta menjadi sumber tenaga dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Dalam menghitung nilai gizi dari setiap produk, penulis menggunakan aplikasi [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com) dan [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) dimana keduanya merupakan sumber bagi penulis untuk mendapatkan nilai gizi dari setiap bahan yang digunakan. Kedua sumber tersebut merupakan sebuah sumber website yang sudah terpercaya memiliki kegunaan sebagai pengukuran nilai gizi untuk merencanakan rancangan makanan, dan untuk mendapatkan informasi nilai gizi.

Kandungan nilai gizi dari menu Kabupaten Lebong sebagai berikut :

**TABEL 18**  
**NILAI GIZI BAGAR HIU**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Ikan patin	400 g	672	20	56	20	0	0
Jeruk Nipis	10 g	20	7	0	0	1	1
Bawang Merah	20 g	14	4	0	0	2	0
Bawang Putih	15 g	10	2	0	0	0	0
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	0
Merica	5 g	3	1	0	0	0	0
<i>Star anise</i>	5 g	10	2	0	0	0	0
Kapulaga	5 g	6	1	0	0	0	0
Cengkeh	5 g	6	1	0	0	6	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.6	0.5	0	0.5
Biji pala	5 g	11	1	1	0	0	1
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Kunyit	5 g	5	0	0	0	0	0
Minyak	20 ml	117	0	12	0	0	0
Daun Jeruk	5 g	0	0	0	0	0	0
Daun Salam	5 g	0	0	0	0	0	0
Asam Jawa	5 g	10	2.5	0	0	210	1
Air	150 MI	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
<b>Total</b>	780	1.340	67	109.6	23.5	242.82	9.5
<b>Per Serving</b>	156	268	13.4	21.92	4.7	48.56	1.9

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 19**  
**NILAI GIZI**  
**LEMA**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Ikan Mujair	400 g	356	0	4	74.8	0	0
Rebung	300 g	54	9	0	0	0	0
Bawang Merah	25 g	5	0.75	0.25	0.5	3	0.75
Bawang Putih	15 g	12	3	0	0	3	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.5	0.5	0	0.5
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Air	150 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
<b>Total</b>	<b>925</b>	<b>519</b>	<b>23.55</b>	<b>8.75</b>	<b>75.29</b>	<b>8.92</b>	<b>0.80</b>
<b>Per Serving</b>	<b>185</b>	<b>103.8</b>	<b>4,71</b>	<b>1.75</b>	<b>15.06</b>	<b>1.78</b>	<b>0.16</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 20****NILAI GIZI PINDANG BESEMAH**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/M I</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Ikan Banden g	400 g	592	0	28	84	0	0
Air	500 g	0	0	0	0	0	0
Belimbing Wuluh	40 g	52	11	0	1.5	0	0
Daun Salam	2 g	0	0	0	0	0	0
Daun Jeruk	2 g	0	0	0	0	0	0
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Kunyit Bubuk	2 g	8	1	0	0	1	0
Bawang Merah g	20 g	3	0.55	0.22	0.3	2	0
Bawang Putih	10 g	11	2	0	0	2	0
Kemiri	5 g	34	0.9	3.1	0.8	0	0.3
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Cabai Rawit	15 g	6	1	0	0	1	0
Tomat Hijau	15 g	20	4.5	0	1	11	3.5
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
<b>Total</b>	1.046	763	26.35	32.32	87.46	19,42	3.8
<b>Per Serving</b>	209.2	152.6	5.27	6.46	17.49	3.88	0.76

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021



**TABEL 21**  
**NILAI GIZI TUMIS PUCUK LUMAY**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Lumy	200 g	76	16	0	8	20	0
Minyak	30 g	119	0	14	0	0	0
Cabai Merah	15 g	12	3	0	0	3	0
Bawang Merah	10 g	3	0.55	0.15	0.2	3	0.55
Bawang Putih	5 g	8	1	0	0	1	0
Tomat	15 g	20	4.5	0	1	11	3.5
Air	50 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
<b>Total</b>	<b>335</b>	<b>243</b>	<b>25.60</b>	<b>14.15</b>	<b>9.2</b>	<b>40.32</b>	<b>3.60</b>
<b>Per Servin g</b>	<b>67</b>	<b>48.6</b>	<b>5.12</b>	<b>2.83</b>	<b>1.84</b>	<b>8.06</b>	<b>0.72</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 22**  
**NILAI GIZI GULAI KEMBA'ANG**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Iga sapi	400 g	1.016	0	76	76	180	0
Air	150 g	0	0	0	0	0	0
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Asam Kandis	5 g	17	4	0	0	0	0
Minyak	20 g	117	0	12	0	0	0
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Bawang Merah	25 g	14	4	0	0	3	0
Bawang Putih	15 g	10	2	0	0	0	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.6	0.5	0	0.5
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Kunyit	5 g	5	1	0	0	0	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	2
Daun Salam	5 g	0	0	0	0	0	0
Santan	100 ml	348	6	34	4	0	0
Daun Pakis	20 g	2	0	0	0	0	0
Daun Salam	20 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
<b>Total</b>	905	2.040	47.13	160.6	83.21	205.43	8.5
<b>Per Serving</b>	181	408	9.42	32.12	16.64	41.08	1.1

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 23****NILAI GIZI PENDAP**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Ikan Kembung	400 g	668	0	36	76	0	0
Daun Mangkukan	20 g	3	1	0	0	0	0
Bawang Merah	40 g	28	8	0	0	4	0
Bawang Putih	25 g	12	5	0	0	0	0
Kemiri	5 g	3.4	0.9	3	0.8	0	0.3
Cabai Merah	5 g	15	2	1.6	0.2	0	0.2
Jahe	10 g	12	2	0	0	0	0
Kunyit	5 g	5	0	0	0	0	0
Daun Talas	10 g	2	1	0	0	0	0
Minyak	20 g	117	0	12	0	0	0
Daun Bawang	20 g	6.4	1.4	0	0,4	0	0.4
Daun Seledri	5 g	0.2	0	0	0	0.1	0
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Serai	5 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Asam Kandis	10 g	8	2.5	0	0	110	0
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Merica	5 g	7	2	0	0	0	0
Santan	300 ml	1.044	18	136	12	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.325	0
<b>Total</b>	700	2.314	60.7	222.6	88.3	134.7	6.9
<b>Per Serving</b>	140	462.8	12.14	44.52	17.66	26.94	1.38

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 24****NILAI GIZI NASI SAMIN**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Beras Putih	200 g	422	164	2	12	62	0
Air	100 g	0	0	0	0	0	0
Minyak Samin	20 ml	150	0	18	0	0	0
Bawang Merah	10 g	2	0.55	0.15	0.2	3	0.60
Bawang Putih	5 g	4	1	0	0	1	0
Kemiri	5 g	3.4	0.9	3	0.8	0	0.3
Cengkeh	5 g	6	1	0	0	6	0
Kapulaga	5 g	6	1	0	0	0	0
Kayumanis	5 g	6	2	0	0	0	0
Nanas	10 g	4.8	1.3	0	0.1	0	0.9
<b>Total</b>	365	602.2	171.75	23.15	12.2	72	1.8
<b>Per Servin g</b>	73	120.4 4	34.35	4.63	2.44	14.4	0.36

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021

**TABEL 25****NILAI GIZI BAY TAT**

<b>Nama Bahan</b>	<b>Gr/MI</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Nanas	100 g	48	13	0	1	0	9
Santan	200 g	696	12	68	8	0	0
Gula Pasir	300 g	1.200	0	0	0	300	0
Margarin	35 g	180	0	20	0	0	0
Bakin Soda	10 g	0	0	0	0	30	0
Essence Pisang	2 ml	8	0	0	0	0	0
Telur	10 g	19.6	0.1	1.5	1.4	20.4	0
Tepung Terigu	100 g	350	75	2	10	0	0
<b>Tota</b>	757	2.006	101.1	91.5	20.4	350.4	9
<b>Per Servin g</b>	151.4	401.2	20.22	18.2	4.08	70.08	1.8

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), 2021