

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, selain ras dan bahasa, ekspresi kuliner menunjukkan keragaman penduduk negara tersebut. Namun demikian, Indonesia menawarkan masakan paling beragam dari negara mana pun. Ada fondasi sejarah yang dalam dalam keragaman tersebut. Jenis makanan yang dapat ditemukan di suatu daerah juga tergantung pada iklim, politik, dan ekonominya. Berdasarkan Tempo (2014), beragam masakan di Indonesia ini tentu saja tidak muncul begitu saja. Variasi masakan dipengaruhi oleh berbagai unsur lingkungan, perkembangan sejarah, pertimbangan ekonomi dan politik, bahkan agama. Inilah alasan mengapa masakan daerah sangat bervariasi satu sama lain. Variasi makanan dan masakan merupakan representasi dari keanekaragaman budaya manusia dan alam Indonesia.

Dengan khas dan keragaman tersebut, Indonesia juga memiliki keunggulan dalam sektor pariwisata. Pariwisata dapat diartikan sebagai pergerakan sementara dan dalam waktu yang singkat oleh individu ke destinasi di luar tempat tinggal dan pekerjaan mereka, serta aktivitas yang mereka lakukan selama berada di tujuan tersebut. Berdasarkan dataindonesia.id menyatakan Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif mencatat, pendapatan devisa dari sektor pariwisata Indonesia mencapai US\$4,26 miliar pada 2022. Nilai tersebut telah melonjak hingga 769,39% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang hanya sebesar US\$0,49 miliar. Nilai tersebut juga telah tiga kali lipat lebih tinggi dari target tahun ini. Pada 2022, Kemenparekraf menyasar pendapatan devisa sektor pariwisata sebesar US\$1,7 miliar.

Pengalaman berwisata di tempat tujuan wisata, tidak lepas dari konsumsi makanan selama wisatawan tinggal. Makanan merupakan bagian penting dari liburan, sehingga kunjungan ke restoran cenderung menjadi pengalaman puncak bagi para wisatawan. Wisatawan berburu makanan khas daerah, selain makanan untuk

memenuhi kebutuhan pokoknya. Pada umumnya makanan tradisional hanya terdapat di tempat-tempat tujuan wisata.

Salah satu tujuan wisata tersebut adalah Jambi. Berdasarkan Bappeda Provinsi Jambi, posisi geografisnya Provinsi Jambi terletak pada 0o45'-2o45' LS dan 101o10'-104o55' BT di bagian tengah Pulau Sumatera, sebelah Utara berbatasan dengan Provinsi Riau, Sebelah Timur dengan Laut Cina Selatan Provinsi Kepulauan Riau, sebelah Selatan berbatasan dengan Provinsi Sumatera Selatan dan sebelah Barat berbatasan dengan Provinsi Sumatera Barat. Posisi Provinsi Jambi cukup strategis karena langsung berhadapan dengan kawasan pertumbuhan ekonomi yaitu IMS- GT (Indonesia, Malaysia, Singapura Growth Triangle).

Jambi merupakan tempat wisata yang populer di Indonesia, Khususnya di Sumatera. Saat ini Provinsi Jambi sedang berkembang potensi wisatanya. Provinsi Jambi memiliki potensi lokasi wisata mulai dari wisata alam, wisata sejarah hingga wisata kuliner. Bisnis kuliner Provinsi Jambi berkembang pesat. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya pilihan yang tersedia, mulai dari makanan lokal hingga makanan mancanegara, disajikan di restoran, kafe, dan pedagang kaki lima dengan harga yang bervariasi.

Provinsi Jambi merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan ragam kuliner khas daerah yang semakin dipengaruhi oleh tren kuliner kekinian. Banyak hal yang dapat berkontribusi dalam hal ini, salah satunya adalah pengolahan yang masih sangat tradisional. Wisata kuliner di Provinsi Jambi saat ini sedang digandrungi traveler. Oleh karena itu, para pelaku usaha kuliner di Jambi harus memiliki karakteristik dan citra perusahaan yang kuat agar dapat bersaing.

Provinsi Jambi memiliki ragam kuliner khas daerah yang khas dan menggugah selera. Mulai dari makanan pembuka hingga minuman pasar. Provinsi Jambi memiliki banyak kuliner khas seperti Tempoyak, Gulai Umbut, Gulam hitam, Ikan Tepek, Daging masak hitam, Maksuba, Engkak Ketan, Ipuk-ipok, dll. Saat ini kuliner ini hanya dapat ditemukan di kalangan tertentu dan dikonsumsi pada waktu tertentu. . Sebagai bagian

dari identitas Provinsi Jambi, sudah menjadi kewajiban kita untuk menjaga kuliner khas daerah ini.

Melihat potensi serta prospek perkembangan industri kuliner untuk menumbuhkan pasar makanan tradisional di Provinsi Jambi. Sehingga membuat penulis tertarik dan ingin memilih produk kuliner Provinsi Jambi untuk dikembangkan sebagai tema tugas akhir yang berjudul **“PENGEMBANGAN PRESENTASI SAJIAN KHAS JAMBI”**.

1.2 Tujuan Operasional

1.2.1 Tujuan Akademis

Tujuan penulisan Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan masa studi pada jurusan Perhotelan, program Studi Seni Kuliner, program diploma III Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

1. Untuk mengetahui tentang bagaimanakah cara menampilkan dan mempresentasikan makanan khas daerah Jambi yang lebih modern?.
2. Untuk mengetahui apakah makanan khas Jambi bisa menjadi lebih baik dan lebih modern dengan teknik diffusion menggunakan rempah-rempah Indonesia?
3. Mengetahui bagaimanakah biaya yang dikeluarkan untuk membuat set menu kuliner khas Jambi menjadi lebih modern?.
4. Mengetahui bagaimana kandungan nilai gizi pada set menu makanan khas Jambi lebih modern?.

1.3 Usulan Menu

Penjelasan menu adalah deskripsi dari setiap hidangan yang telah dipilih oleh penulis. Penjelasan ini mencakup makna dan gambaran singkat tentang makanan tersebut. Hidangan hidangan ini akan disajikan dalam bentuk *fine dining*. Rangkaian menu yang penulis tawarkan terdiri dari *amuse bouche*, *appetizer*, *soup*, *pre maincourse*, *maincourse*, dan *dessert*. Penulis mendapatkan rekomendasi untuk menu ini melalui berbagai sumber dan referensi. Menu yang akan dihidangkan oleh penulis adalah sebagai berikut :

“AMUSE BOUCHE“

(Crispy Kembang Loyang, Tobiko, Garlic Cream)

“MIE CELOR”

(Mie, Santan *Foam*, *Leek oil*, *Garlic Tuile*)

“PINDANG PATIN TEMPOYAK“

(*Baked Ikan Patin*, *Kuah Pindang*, *Tempoyak Mousse*, *Kemangi Oil*)

“GULAI PUTIH KORMA”

(*Pen Seared Duck Breast*, *Kari Putih Emulsion*, *Potato Mouselime*, *Grill Cabbage*, *Leek Oil*)

“DAGING MASAK HITAM”

(*Braised Tenderloin*, *Kuah Hitam*, *Emulsion Sambel Merah*, *Cauli Flower Puree*)

”DESCONTSTRUCTED OF ES KACANG MERAH”

(*Jackfruit Sorbet*, *Kacang Merah Mousse*, *Coconut Crumble*, *Mango Sauce*)

1.3.1 Deskripsi Menu

Deskripsi Menu mengacu pada penjelasan singkat untuk setiap hidangan yang telah dipilih penulis. Penjelasan ini memberikan gambaran tentang makna, karakteristik, dan keunikan masing masing setiap hidangan. Hidangan hidangan ini memperhatikan tata cara yang elegan dan detail dalam penjajiannya. akan disajikan dengan metode *fine dining*, yaitu :

1. Kembang Loyang

Kembang Loyang adalah makanan tradisional yg biasa di temukan di pulau Jawa seperti Betawi dan juga di Indonesia seperti tepatnya di Jambi,nama kembang loyang berasal dari bentuknya yang menyerupai kelopak bunga atau kembang dan proses membuatnya di goyang goyang hingga adonan terlepas dari cetakan dan kue loyang terbuat dari tepung beras kue loyang menjadi suguhan khas jawa dan sumatra dan banyak yang membuatnya untuk buah tangan atau oleh oleh kue ini juga banyak di temukan saat Hari Raya Idul Fitri dan acara hajatan, kue kembang loyang juga menjadi salah satu kue tradisional nusantara yang disajikan untuk tamu yang bersilaturahmi karena memiliki rasa yang renyah dan gurih,Kue kembang loyang juga dikenal dengan nama kue kembang loyang atau kue loyang di Sumatra,sementara bagi masyarakat Bali pemeluk agama Hindu,biasanya memakai kue kembang goyang sebagai salah satu isi sesajian pada Hari Raya keagamaan,seperti hari raya Nyepi.(wikipedia, 2022)

2. Mie Celor

Asal usul Mie Celor Jambi tidak dapat dipastikan dengan pasti. Namun, ada beberapa versi cerita yang beredar di masyarakat mengenai sejarah hidangan ini. Salah satu versi mengatakan bahwa Mie Celor pertama kali dibuat oleh seorang pedagang Tionghoa yang berjualan di daerah Simpang Lima, Jambi pada awal abad ke-20. Mie Celor awalnya dibuat untuk memenuhi kebutuhan para pelaut yang datang ke pelabuhan Jambi, sehingga hidangan ini memiliki

cita rasa yang kaya akan rempah-rempah. Versi lain mengatakan bahwa Mie Celor Jambi berasal dari pengaruh kuliner Palembang, Sumatera Selatan. Beberapa sumber menyebutkan bahwa hidangan ini kemungkinan merupakan adaptasi dari Mi Celor khas Palembang, yang juga menggunakan kuah santan kental dan dihidangkan dengan mi tebal. Meskipun asal usul Mie Celor Jambi masih menjadi perdebatan, hidangan ini telah menjadi bagian integral dari budaya kuliner Jambi dan menjadi salah satu kuliner khas yang paling populer di provinsi tersebut.

3. Pindang Patin Tempoyak

Pindang Ikan Patin adalah makanan khas yg tepatnya ada di Sumatra seperti Palembang dan juga Jambi,kekhasannya terletak pada cita rasanya yg lebih berwarna. Pada masa lalu,aktivitas masyarakat yg sangat tinggi,menyebabkan dorongan untuk memasak secara praktis. Pada sisi lain,Sumatra yg memiliki aliran sungai Musi beserta anak anak sungai yg lainnya,menyediakan ikan yg sangat berlimpah. Ditambah lagi sungai Batanghari memiliki kekayaan yg sama melimpahnya. Dibuatlah kemudian pindang ikan atau udang. Ikan yg biasa di masak pindang adalah ikan patin,dan juga pindang ikan patin sangat erat kaitannya dengan tempoyak. Sejarah terkait tempoyak tak dapat dipisahkan dari sejarah proses fermentasi di Nusantara. Masyarakat Jambi dipercaya mengenal teknik fermentasi sejak zaman nenek moyang karena persediaan buah durian yg sangat melimpah. Nenek moyang kita berpikir cara mengolah makanan agar tetap awet dan tahan lama. Kemudian,terciptalah tempoyak dengan cara menyimpan durian dalam guci atau wadah yg tertutup rapat selama kurang lebih 7 hari.sejak dulu,orang Jambi sangat gemar membuat makanan yang di fermentasi. Kerajaan Melayu yg merupakan sebuah kerajaan yg berlokasi di jambi juga menjadi salah satu entitas utama yg pending pada era abad ke-14 dalam penyebaran makanan tradisional tempoyak ini ke berbagai daerah melalui proses migrasi masyarakat Melayu

4. Gulai Putih Korma

Gulai Putih Korma atau dikenal juga sebagai Kari Putih adalah hidangan khas Jambi yang terbuat dari daging bebek atau ayam yang dimasak dengan bumbu rempah-rempah dan santan kelapa. Sejarahnya tidak diketahui dengan pasti, tetapi hidangan ini diyakini sudah ada di Jambi sejak zaman kerajaan. Salah satu teori tentang asal usul Gulai Putih Korma adalah bahwa hidangan ini awalnya dibuat oleh para pedagang Arab yang datang ke Jambi untuk berdagang. Mereka membawa rempah-rempah seperti kayu manis, cengkeh, dan kapulaga dari tanah Arab dan memperkenalkannya ke penduduk setempat. Dari situlah Gulai Putih Korma lahir, dengan rempah-rempah yang dipadukan dengan bahan-bahan lokal seperti santan kelapa dan daging, bebek atau ayam. Gulai Putih Korma biasanya disajikan pada acara-acara khusus seperti pernikahan, hari raya, dan acara keluarga lainnya. Hidangan ini memiliki rasa yang kaya dan khas, dengan aroma rempah-rempah yang kuat dan rasa santan yang lezat.

5. Daging Masak Hitam

Daging Masak Hitam atau yang juga dikenal dengan nama Daging Masak adalah hidangan khas Jambi yang terbuat dari daging sapi yang dimasak dengan bumbu-bumbu rempah dan kecap manis. Sejarah hidangan ini tidak diketahui dengan pasti, namun kemungkinan besar hidangan ini telah ada sejak lama dan diwariskan dari generasi ke generasi di Jambi. Dalam sejarahnya, Jambi pernah menjadi pusat perdagangan rempah-rempah yang sangat penting di Indonesia. Oleh karena itu, rempah-rempah seperti lada, kayu manis, cengkeh, dan kapulaga menjadi bahan dasar yang penting dalam masakan tradisional Jambi, termasuk Daging Masak Hitam. Selain itu, pengaruh dari budaya Tionghoa dan India juga dapat dilihat pada hidangan ini. Kecap manis, salah satu bahan utama dalam Daging Masak Hitam, merupakan bahan masakan yang berasal dari China dan telah diperkenalkan ke Indonesia sejak lama. Sementara itu, rempah-rempah seperti jinten, kayu

manis, dan cengkeh yang digunakan dalam hidangan ini memiliki pengaruh dari India.

6. Deconstructed of Es Kacang Merah

Es kacang merah adalah minuman es yang pertama kali ditemukan di Hongkong minuman ini pertama kali disajikan di tempat-tempat makan seperti cha caan teng. Minuman tersebut adalah hidangan penutup populer pada musim panas dan berkembang sampai di Indonesia. Es kacang merah merupakan sajian es serut dengan tambahan kacang merah yang manis. Es kacang merah dikenal berasal dari Manado, Palembang, Jambi, dan Bangka Belitung. Bahan-bahan standarnya meliputi kacang adzuki, sirup gula batu ringan, dan susu evaporasi (Tribunnewswiki.com)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Dalam pelaksanaan Tugas Akhir Food Presentation, penulis memilih tema penyajian makanan dengan tema Fine Dining. Bila ditelusuri lebih dalam Fine Dining merupakan istilah yang lebih merujuk kepada hidangan makanan mewah dan berkualitas tinggi karena makanan Fine Dining lebih punya Experience lebih bagi yang memakannya dan juga Fine Dining itu dinilainya dari pengalaman mulai masuk sampai dia keluar.

Restaurant Fine Dining merupakan jenis Restaurant yang memberikan pelayanan lengkap kepada tamu. Saat ini Restaurant yang dikenal dengan konsep mewahnya itu sudah semakin populer dan banyak tersebar di berbagai negara di dunia. Melansir (The Balance Small Business), Perancis merupakan negara pertama sekaligus pelopor keberadaan Restaurant Fine Dining. Keberadaan Restaurant *Fine Dining* bermula sejak abad pertengahan, sekitar abad ke-5 hingga abad ke-14 saat itu serikat pekerja memonopoli banyak aspek makanan cepat saji. Makanan cepat saji diketahui sudah hampir lebih dulu serta diperjualbelikan oleh para petani dan pedagang di pinggir

yg berada di pedesaan, Monopoli makanan cepat saji akhirnya berlanjut dan mengakibatkan banyak koki rumahan hingga koki kerajaan menganggur. Banyak dari koki tersebut yg akhirnya membuka Restaurant sendiri di Paris dan mengenalkan cara makan baru, termasuk tentang penggunaan alat makan. Restaurant yg baru di buka oleh koki itu menggunakan piring porselen dan teplak meja linen yang sekarang menjadi hal umum di Restaurant Fine Dining.

Bukan hanya itu, menu yang ditawarkan pun semakin beragam, yaitu berupa a la carte. Gaya makan Restaurant Fine Dining yang masih baru akhirnya populer dan menyebar ke seluruh Eropa hingga dunia, hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah Restaurant di Paris selama abad ke-19 pada saat itu, orang-orang Eropa yang kaya memilih untuk pergi ke Paris dan mengambil bagian dalam santapan pilihan gourmet. Hal ini juga berlaku untuk para perwira sekutu yang pulang pada saat perang dunia II berakhir. Kemajuan transportasi pada akhir abad ke-19 membawa perubahan signifikan di dunia pariwisata sehingga menjadikan makanan sebagai seni, bukan sekedar kebutuhan. Setelah Restaurant Fine Dining mulai populer pada abad ke-19 dan berhasil mempertahankan eksistensinya hingga kini (Kompas.com).

Akhir-akhir ini konsep Restaurant Fine Dining tengah menjadi perbincangan di media sosial. Selain menyuguhkan makanan yg lezat, Restaurant Fine Dining juga menghadirkan pengalaman yg berbeda dengan Restaurant pada umumnya, Fine Dining identik dengan Restaurant yg memiliki konsep mewah dan berkelas, Fine Dining merupakan istilah yg lebih merujuk kepada gaya makan yg lebih formal. Dalam hal ini, Restaurant Fine Dining menawarkan pelanggan pengalaman bersantap yg lebih mewah. Konsep mewah ini bukan hanya terlihat dari interiornya saja, tetapi juga dari peralatan makan yg digunakan, pelayanan kepada pelanggan. Jika Restaurant biasa umumnya membebaskan pelanggan untuk memilih secara acak menu yg tersedia. Lain halnya dengan Restaurant Fine Dining. Di Restaurant ini, biasanya pramusaji atau pelayan akan menawarkan hidangan secara berurutan, mulai dari makanan pembuka, hidangan utama hingga hidangan penutup. (Cimbniaga.com)

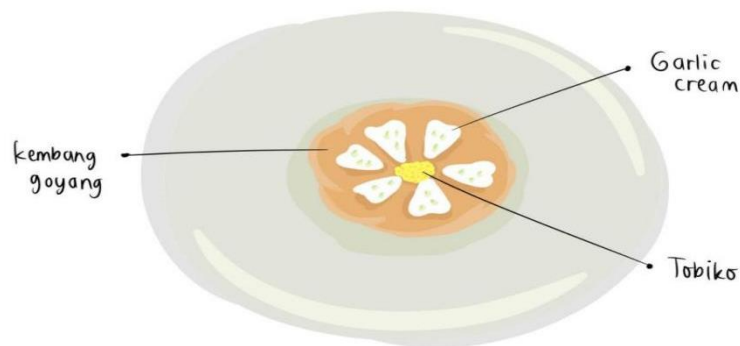
1.4.2 Jenis Masakan

Dengan memilih tema penyajian *fine dining*, maka penulis menyusun dan menuliskan filosofi menu yang mewakili hidangan khas provinsi jambi yang penulis ambil dari berbagai sumber. Rangkaian menu yang disajikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Kembang Loyang (Amuse Bouche)

Kue Kembang Loyang adalah makanan tradisional yang terbuat dari tepung beras, tepung sagu, gula, dan vanili yang dicampurkan merata dan diberi santan agar adonannya jadi, dan menggunakan cetakan kue kembang loyang. Penyajian yang akan dilaksanakan penulis menggunakan tobiko di atas kembang loyang, lalu saus yang akan digunakan oleh penulis yaitu saus *cream garlic*. yang akan dijelaskan pada gambar di bawah ini :

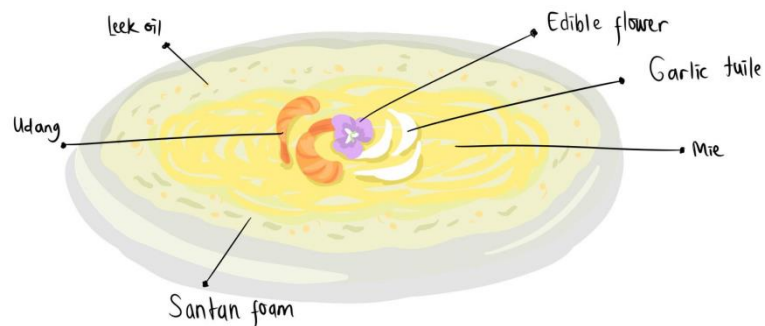
Gambar 1. 1 sketsa kue kembang loyang



2. Mie Celor

Mie celor terbuat dari mie kuning yang dicampur dengan kuah santan yang kaya rempah-rempah, seperti bawang putih, ketumbar, dan kunyit. Biasanya, mie celor juga disajikan dengan potongan daging ayam atau udang. penyajian yang akan dilaksanakan penulis menggunakan santan kental yang di buat menjadi *foam* lalu santan ini dicampur menggunakan bumbu mie celor. *finishing* akhir dari sajian ini menggunakan *leek oil* dan *touille*.

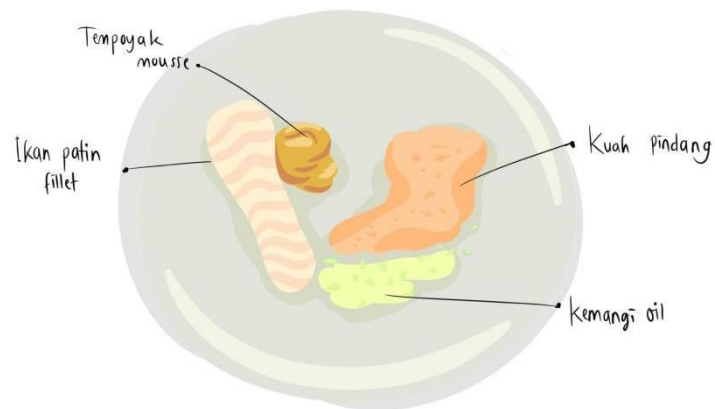
Gambar 1. 2 sketsa mie celor



3. Pindang Patin Tempoyak

Pindang adalah masakan berkuah yang sangat khas dan tidak terlalu pedas. rasa asamnya sering di capai dengan penggunaan cung kediro (tomat ceri), asam jawa. dan menggunakan daun kemangi untuk membuatnya wangi, hampir semua masakan pindang dibuat dari ikan dan dipadukan dengan tempoyak agar rasa nya lebih menawan. penyajian yang akan dilaksanakan penulis menggunakan *baked* ikan patin, kuah pindang dan tempoyak *mousse*.

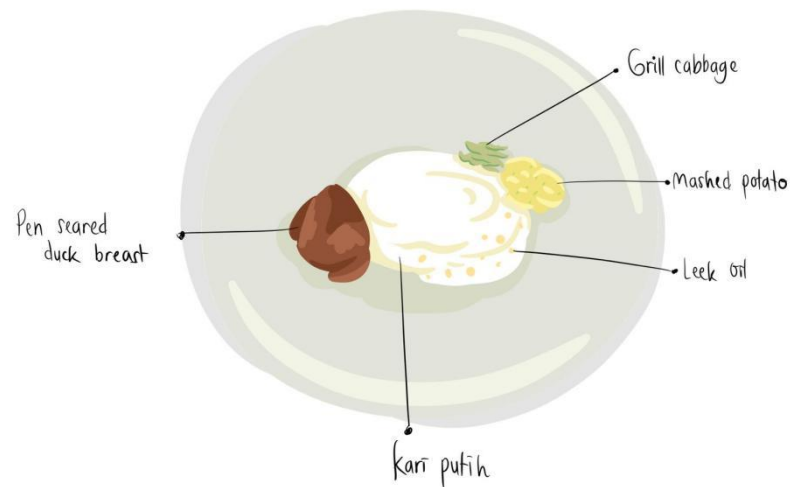
Gambar 1. 3 sketsa pindang patin tempoyak



4. Gulai Putih Korma

Gulai Putih Korma adalah hidangan yang terbuat dari bebek yang dimasak dengan bumbu korma dan santan kelapa. Bumbu korma umumnya terdiri dari rempah-rempah seperti kayu manis, cengkeh, jintan, dan kardamon yang dihaluskan dengan bawang putih, bawang merah, jahe, dan kunyit. bebek yang sudah dipotong kemudian dimasak dengan bumbu korma dan santan kelapa hingga empuk dan bumbu meresap. Gulai Putih Korma umumnya memiliki rasa yang creamy dan gurih dengan sedikit rasa manis. penyajian yang akan dilaksanakan penulis menggunakan *pean seared duck* yang dipadukan dengan *grill cabbage roll*, kari putih yang dicampur dengan *leek oil* dan ditambahkan dengan *mashed potato*.

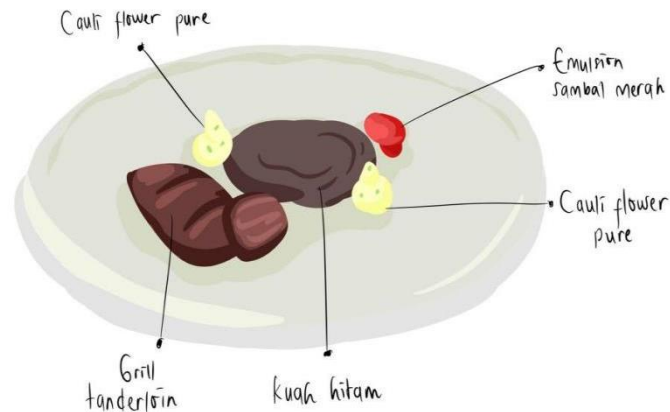
Gambar 1. 4 sketsa gulai putih korma



5. Daging Masak Hitam

Daging masak hitam adalah masakan yang populer di Indonesia. Bahan utama dari masakan ini adalah daging sapi atau daging ayam yang dipotong-potong dan dimasak dengan bumbu-bumbu yang kaya akan rempah-rempah dan bahan lainnya. Daging yang telah dimasak dengan bumbu-bumbu tersebut kemudian diolah hingga matang dan berwarna hitam kecoklatan. Warna hitam pada masakan ini berasal dari penggunaan gula merah yang dicampurkan ke dalam bumbu. Penyajian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan *grill tenderloin*, *cauli flower pure*, kuah hitam yang dipadukan dengan *emulsion sambal merah*.

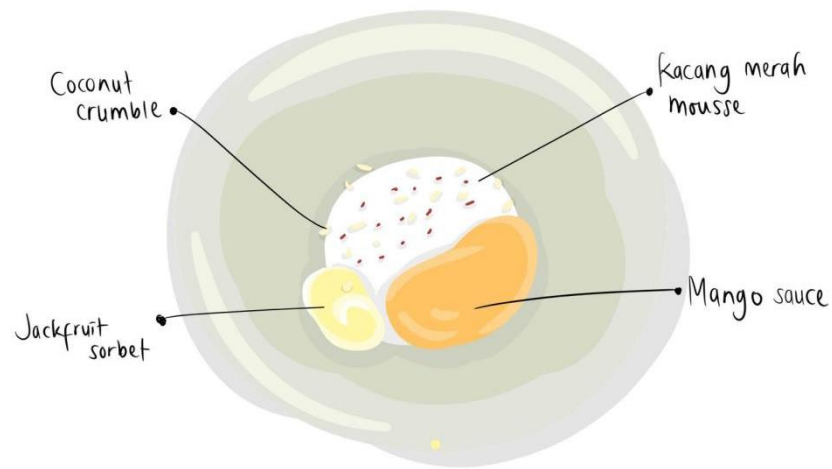
Gambar 1. 5 sketsa daging masak hitam



6. Decontstructed Of Es Kacang Merah

Es kacang merah adalah makanan yang sangat populer di nusantara, bahan utama dalam es kacang merah adalah kacang merah itu sendiri yang di kombinasikan dengan es serut dan nangka minuman tersebut disajikan ketika musim panas dan biasa di temukan di warung warung seluruh nusantara hidangan ini adalah hidangan yang sangat populer di hongkong dan juga nusantara. penyajian yang akan dilakukan penulis menggunakan nangka yang di buat menjadi *sorbet*, kacang merah yang di buat menjadi *mousse* dengan saus mangga dan *finishing* menggunakan kelapa kering.

Gambar 1. 6 sketsa *descontracted of* es kacang merah



1.5 Pengajian Resep

Resep masakan adalah penjelasan mengenai bahan dan langkah langkah dalam memasak suatu makanan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001). Review resep adalah koleksi resep yang digunakan sebagai panduan dalam membuat makanan atau minuman. Review resep ini akan menjadi acuan bagi penulis dalam menyusun setiap hidangan yang akan disajikan, termasuk informasi mengenai bahan, cara penyajian, dan porsi yang tepat. Untuk memastikan konsistensi dalam setiap hidangan, setiap takaran akan dituliskan dengan jelas dan akurat.

Tabel 1. 1 RESEP KEMBANG LOYANG

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan pembuka

Berat Porsi : 150 gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu : Hangat

Alat saji : Long plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	250	gr	Tepung beras	The mise en place
		50	gr	Tepung sagu	
		100	gr	Gula pasir halus	
		2	gr	Garam	
		2	gr	Vanili	
		50	gr	Telur	
		0,65	dl	Santan	
		3,5	dl	Minyak goreng	
		35	gr	Tobiko	
		30	gr	Bawang putih	
1,5	dl	Cream			
2.	Campurkan	250	gr	Tepung beras	Campurkan tepung beras,tepung sagu,gula,dan vanili aduk rata.
		50	gr	Tepung sagu	
		100	gr	Gula pasir halus	
		2	gr	Garam halus	
		2	gr	Vanili	
3.	Masukan	50	gr	Telur	Aduk semua nya sambil dituangi santan sedikit demi sedikit hingga adonan licin dan saring
		0,65	dl	Santan	
4.	Panaskan	3,5	dl	Minyak goreng	Panaskan minyak goreng cukup banyak di api

					sedang.celupkan cetakan kembang loyang,biarkan hingga panas
5.	Keluarkan				Cetakan dari minyak,segera celupkan ke dalam adonan
6.	Campur	30 1,5	gr dl	Bawang putih Cream	Campurkan chop Bawang putih dan cream sampai ngeseat dan letakan di piping bag
7.	Sajikan				Kembang loyang siap untuk di sajikan

Sumber: Eksekutif Chef Restaurant Locavore dan Olahan data penulis, 2023

Tabel 1. 2 RESEP MIE CELOR

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan pendamping

Berat Porsi : 50 gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu : Hangat

Alat saji : Soup bowl

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	500	gr	Udang windu	The mise en place
		2	dl	Santan kental	
		2	dl	Kecap asin	
		5	gr	Gula pasir	
		10	dl	Shrimp stock	
		3,5	dl	Minyak goreng	
		50	gr	Ebi	
		160	gr	Bawang merah	
		100	gr	Bawang putih	
		5	gr	Merica	
		5	gr	Garam	
		1000	gr	Mie kuning	
		300	gr	Tauge	
		63	gr	Telur ayam	
		250	gr	Bawang goreng	
		10	gr	Jeruk limau	

		22	dl	Air	
		20	gr	Tepung terigu	
		60	gr	Daun bawang	
2.	Cuci	500	gr	Udang windu	Cuci bersih, kupas, sisihkan kepala dan kulit.
3.	Iris	500	gr	Udang windu	Cincang halus dan sisihkan.
4.	Masak	500	gr	Udang windu	Masak dengan api kecil sampai air berubah kemerahan. Takar 1 liter dan saring kaldu. Sisihkan.
		22	dl	Air	
5.	Haluskan	160	gr	Bawang merah	
		100	gr	Bawang putih	
6.	Panasakan	3,5	dl	Minyak goreng	
7.	Tumis			Bumbu halus	Hingga harum
8.	Masukkan			Bumbu halus Potongan udang	Masak sampai udang berubah warna.
9.	Tambahkan	10	dl	Kaldu udang	Aduk hingga rata
		2	dl	Santan kental	dan masak

		50	gr	Ebi	hingga mendidih.
10..	Tambahkan	2	dl	Kecap asin	Koreksi rasa.
		5	gr	Merica	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
11.	Larutkan	20	gr	Tepung terigu	
		0,1	dl	Air	
12.	Tambahkan			Larutan tepung terigu	Ke dalam rebusan kaldu. Masak hingga mengental dan sisihkan.
13.	Rendam	1000	gr	Mie kuning	Hingga lunak dan tiriskan.
		5	dl	Air panas	
14.	Sajikan			Mie celor	Bersama dengan kuah

Sumber: Eksekutif Chef Restaurant Locavore dan olahan data penulis (2023)

Tabel 1. 3 RESEP PINDANG PATIN TEMPOYAK

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan pendamping

Berat Porsi : 150gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu : Hangat

Alat saji : Long plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1200	gr	Ikan patin fillet	The mise en place
		16	gr	Kemangi	
		10	gr	Serai	
		40	gr	Tempoyak	
		100	gr	Cabai merah besar	
		5	dl	Air	
		50	gr	Gula	
		10	gr	Kunyit	
		10	gr	Lengkuas	
		9	gr	Jahe	
		20	gr	Cabai rawit	
		6	gr	garam	
2.	Panaskan				Dua gelas air,kemudian masukan bumbu halus,tempoyak,dan serai yang sudah di memarkan.bumbui dengan garam dan gula pasir,
3.	Pean Seared	1200	gr	Ikan patin fillet	Pean Seared Ikan patin hingga matang

4.	Masak			Bumbu halus	Masak bumbu halus hingga matang dan wangi setelah itu seasoning hingga rasa nya pas dan cukup
5.	Campur	40 5 16 100 20 6 10 10 9 50	gr dl gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Tempoyak Air Kemangi Cabai merah besar Cabai rawit Garam Kunyit Lengkuas Jahe Gula	Campurkan tempoyak, bumbu halus dan beri sedikit kaldu kemudian panaskan
6.	Bentuk			Tempoyak	Diamkan tempoyak kemudian quenelle membentuk oval dengan tiga sisi yang digunakan dengan menggunakan dua sendok makan
7.	Sajikan				Pindang patin tempoyak siap di sajikan

Sumber: Henny Goestiati pakar kuliner khas Jambi dan Olahan data penulis (2023)

Tabel 1. 4 RESEP GULAI PUTIH KORMA

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan pendamping

Berat Porsi : 150 gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu : Hangat

Alat saji : Dinner plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1500	gr	Dada bebek	The mise en place
		4	dl	Santan	
		2	dl	Minyak sayur	
		250	gr	Mentega	
		1500	gr	Kentang	
		100	gr	Bawang merah	
		300	gr	Bawang putih	
		500	gr	Laos	
		100	gr	Jahe	
		50	gr	Kelapa sangrai	
		50	gr	Ketumbar sangrai	
		50	gr	Jintan	
		14	gr	Merica	
		15	gr	Adas manis	
		10	gr	Buah pala	
		10	gr	Cengkeh	
		1	gr	Garda munggu	
		5	gr	Peka	
		12	gr	Kulit manis	
		12	gr	Asam jawa	
		6	gr	Garam	
		15	gr	Batang serai	
		4	gr	Daun kunyit	

		4	gr	Daun jeruk	
		4	gr	Daun salam	
		250	gr	Kubis	
2.	Iris	30	gr	Bawang merah	Iris tipis.
		250	gr	Bawang putih	
3.	Haluskan	2	gr	Cengkeh	Hingga halus.
		1	gr	Garda munggu	
		4	gr	Peka	
		10	gr	Kulit manis	
		12	gr	Asam jawa	
		6	gr	Garam	
4.	Panaskan	1	dl	Minyak goreng	
5.	Tumis	30	gr	Bawang merah	Hingga harum.
		250	gr	Bawang putih	
6.	Tambahkan	15	gr	Bumbu halus	Masak hingga
		4	gr	Batang serai	aroma keluar.
		4	gr	Daun kunyit	
		4	gr	Daun jeruk	
		4	gr	Daun salam	
7.	Masukkan	1500	gr	Daging	Masak hingga daging empuk.
8..	Tambahkan	4	dl	Santan	Masak hingga mendidih dan daging empuk. Koreksi rasa.
9..	Grill	250	gr	Kubis	Grill Kubis hingga menghasilkan

					warna hitam yang bagus
10	Roll			Kubis	Potong kubis dan di roll agar bentuk dari kubis bagus
11.	Campur			Kari putih Putih telur	Campurkan kari putih dan putih telur kemudian blender hingga ngeseat dan bisa di quenelle
12.	Kukus			Kentang	Kukus ketang hingga matang
13.	Tumbuk			Kentang	Tumbuk kentang hingga bisa di quennele
14.	Sajikan				Gulai putih korma siap di sajikan

Sumber: Hj. Jalisah dan Olahan data penulis (2023)

Tabel 1. 5 RESEP DAGING MASAK HITAM

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan pendamping

Berat Porsi : 150 gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu Hidangan : Hangat

Alat saji : Dinner plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1500	gr	Daging sapi	The mise en place
		500	gr	Kelapa sangrai	
		5	gr	Jinten	
		5	gr	Adas manis	
		5	gr	Lada halus	
		5	gr	Pala halus	
		5	gr	Ketumbar	
		8	gr	Kayu manis	
		2	dl	Kecap manis	
		20	gr	Garam	
		5	dl	Santan	
		48	gr	Bawang merah	
		18	gr	Bawang putih	
		30	gr	Kemiri	
		7	gr	Batang serai	
		4	gr	Laos	
4	gr	Jahe			
300	gr	Kembang kol			
2.	Haluskan	48	gr	Bawang merah	Hingga halus.
		18	gr	Bawang putih	
		30	gr	Kemiri	
		7	gr	Batang serai	
		4	gr	Laos	

		4	gr	Jahe	
4.	Campurkan	500	gr	Bumbu halus	Hingga rata.
		5	gr	Kelapa sangrai	
		5	gr	Jinten	
		5	gr	Adas manis	
		5	gr	Lada halus	
		5	gr	Pala halus	
		8	gr	Ketumbar	
		2	dl	Kayu manis	
		20	gr	Kecap manis	
		5	gr	Garam	
5.	Potong	1500	gr	Daging sapi	Potong balok
6.	Marinasi			Bumbu Daging sapi	Aduk rata dan marinasi selama 20 menit.
7.	Masukkan	1500	gr	Daging	Masak hingga daging empuk.
8.	Panaskan	1	dl	Minyak	
9.	Masak			Daging marinasi Santan	Masukkan santan sedikit demi sedikit. Masak daging hingga empuk.
10.	Rebus			Kembang kol	Rebus kembang kol hingga matang
11.	Blender			Kembang kol	Hingga halus kemudian saring

					dan masukan kedalam piping bag
12.	Sajikan				Daging masak hitam siap di sajikan

Sumber: Hj.Jalisah dan Olahan data penulis (2023)

Tabel 1. 6 RESEP DECONSTRUCTED OF ES KACANG MERAH

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 4

Jenis makanan : Makanan penutup

Berat Porsi : 150 gr

Lokasi : Provinsi Jambi

Suhu Hidangan : Dingin

Alat saji : Dessert Plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1000	gr	Kacang merah	The mise en place
		150	gr	Kelapa kering	
		2	dl	Air	
		4	gr	Garam	
		4	dl	Susu evaporasi	
		300	gr	Gula pasir	
		10	dl	Jus nangka	
		10	dl	Jus mangga	
		1200	gr	Mangga	
		5	dl	Cream	
		500	gr	Gula Merah	
2.	Rebus	1000	gr	Kacang merah	Rebus kacang merah dengan kayu manis di dalam air mendidih menggunakan api sedang hingga teksturnya lunak, setelah itu angkat dan sisihkan

3.	Rebus	3 500	dl gr	Air Gula	Rebus air dan gula merah di dalam panci kecil menggunakan api sedang hingga mendidih dan gula larut
4.	Tambahkan				Kacang merah ke dalam air rebusan gula, masak hingga teksturnya empuk dan air gula menyusut. angkat dan sisihkan
5.	Campur			Kacang merah Cream	Campur dan blender kacang merah dan cream hingga ngeseat kemudian saring agar lebih bagus
6.	Campur	10 5 250	dl dl gr	Jus nangka Cream Gula	Campur semua, dan masukan kedalam mesin pembuatan sorbet, setelah jadi diamkan di chiller
7.	Campur	10 1200	dl gr	Jus mangga Mangga	Blender mangga hingga halus kemudian

					saring, panaskan dan campurkan jus mangga
8.	Sajikan				Es kacang merah siap di sajikan

Sumber: Eksekutif Chef Restaurant Locavore dan olahan data penulis (2023)

1.5 Recipe Costing dan Dish Costing

Penghitungan biaya *recipe* memiliki peran penting dalam bisnis makanan. *Recipe costing* merupakan proses menghitung dana yang diperlukan untuk satu resep, yang umumnya mencakup beberapa porsi. Sementara itu, *dish costing* digunakan untuk menentukan harga per porsi suatu masakan berdasarkan perhitungan *recipe costing* dan *dish costing* bertujuan untuk menghitung harga jual atau *selling price* yang sesuai.

Biaya Resep: Biaya resep adalah biaya semua bahan dan bahan yang digunakan untuk membuat resep. Ini termasuk biaya bahan baku, seperti sayuran, daging, rempah-rempah, dan setiap kemasan atau perlengkapan lain yang digunakan dalam penyiapan resep.

Biaya Makanan: Biaya makanan adalah biaya bahan yang digunakan untuk menyiapkan hidangan atau item menu tertentu. Penting untuk melacak biaya makanan untuk memastikan bahwa harga menu ditetapkan cukup tinggi untuk menutupi biaya bahan dan tenaga kerja yang diperlukan untuk menyiapkan hidangan.

Biaya Hidangan: Biaya hidangan adalah total biaya semua bahan, tenaga kerja, dan biaya overhead yang terkait dengan menyiapkan dan menyajikan hidangan tertentu. Biaya hidangan termasuk biaya makanan, serta biaya tenaga kerja, sewa, utilitas, dan biaya lain yang terkait dengan menyiapkan dan menyajikan hidangan.

Harga Jual: Harga jual adalah harga di mana item menu dijual kepada pelanggan. Harga jual harus ditetapkan cukup tinggi untuk menutupi semua biaya

yang terkait dengan persiapan dan penyajian hidangan, serta margin keuntungan untuk bisnis.

Berikut merupakan rumus-rumus yang penulis gunakan untuk menghitung:

$$\text{RECIPE COSTING} = \text{Used Ingredients} \times \text{Price}$$

$$\text{DISH COSTING} = \text{Recipe Costing} / \text{Portion}$$

Tabel 1. 7 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Kembang Loyang

No	Nama barang	Jumlah	Unit	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Tepung beras	250	gr	500	gr	Rp7.500	Rp3.750
2	Tepung Sagu	50	gr	500	gr	Rp6.500	Rp650
3	Gula halus	100	gr	500	gr	Rp9.500	Rp1.900
4	Vanili	2	gr	25	gr	Rp3.000	Rp240
5	telor	50	gr	1000	gr	Rp29.000	Rp1.450
6	Santan kara	0,65	dl	2,5	dl	Rp8.500	Rp2.210
7	Minyak goreng	3,5	dl	20	dl	Rp30.000	Rp5.250
8	Tobiko	35	gr	100	gr	Rp49.000	Rp17.150
9	Bawang putih	30	gr	250	gr	Rp10.000	Rp1.200
10	<i>Cooking cream</i>	1,5	dl	5	dl	Rp75.000	Rp22.500
						<i>recipe costing</i>	Rp56.300
						<i>dish costing</i>	Rp14.075
						<i>total portion</i>	4

Sumber : Hasil olahan penulis 2023

Tabel 1. 8 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Mie celor

No	Nama barang	Jumlah	Unit	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Udang Galah	500	gr	1000	gr	Rp75.000	Rp37.500
2	Santan	2	dl	2,5	dl	Rp8.500	Rp6.800
3	Kecap Asin	2	dl	5	dl	Rp33.000	Rp13.200
4	Gula Pasir	5	gr	500	gr	Rp13.000	Rp130
5	Air	22	dl	-	dl	-	
6	Minyak goreng	3,5	dl	20	dl	Rp30.000	Rp5.250
7	Ebi	50	gr	100	gr	Rp5.000	Rp2.500
8	Bawang Merah	160	gr	250	gr	Rp12.000	Rp7.680
9	Bawang putih	100	gr	250	gr	Rp10.000	Rp4.000
10	merica	5	gr	250	gr	Rp5.000	Rp100
11	Garam	5	gr	250	gr	Rp5.000	Rp100
12	Mie Kuning	1000	gr	1000	gr	Rp12.000	Rp12.000
13	Tauge	300	gr	500	gr	Rp3.000	Rp1.800
14	Telur	63	gr	1000	gr	Rp29.000	Rp1.827
15	Bawang goreng	250	gr	500	gr	Rp5.000	Rp2.500
16	Jeruk limau	10	gr	250	gr	Rp5.000	Rp200
17	Tepung terigu	20	gr	1000	gr	Rp12.000	Rp240
18	Daun bawang	60	gr	250	gr	Rp5.000	Rp1.200
						<i>recipe costing</i>	Rp97.027
						<i>dish costing</i>	Rp24.256
						<i>total portion</i>	4

Sumber : Hasil olahan penulis 2023

Tabel 1. 9 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Pindang Patin Tempoyak

No	Nama barang	Jumlah	Unit	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Patin Fillet	1200	gr	1000	gr	Rp75.000	Rp90.000
2	Daun Kemangi	16	gr	100	gr	Rp3.000	Rp480
3	Serai	10	gr	100	gr	Rp5.000	Rp500
4	Tempoyak	5	gr	500	gr	Rp25.000	Rp250
5	Cabai merah besar	100	gr	250	gr	Rp12.000	Rp4.800
6	Air	5	dl	10	dl	Rp0	Rp0
7	Gula Pasir	50	gr	500	gr	Rp13.000	Rp1.300
8	Kunyit	10	gr	100	gr	Rp5.000	Rp500
9	Lengkuas	10	gr	100	gr	Rp5.000	Rp500
10	Jahe	10	gr	100	gr	Rp5.000	Rp500
11	Cabe Rawit	20	gr	250	gr	Rp10.000	Rp800
12	Garam	6	gr	250	gr	Rp5.000	Rp120
						<i>recipe costing</i>	Rp99.750
						<i>dish costing</i>	Rp24.937
						<i>total portion</i>	4

Sumber : Hasil olahan penulis 2023

Tabel 1. 10 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Gulai Putih**Korma**

No	Nama barang	Jumlh	Unit	Jumlh	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Bebek bagian dada	1500	gr	1000	gr	Rp50.000	Rp75.000
2	Santan	4	dl	5	dl	Rp12.000	Rp9.600
3	Minyak Sayur	2	dl	5	dl	Rp45.000	Rp18.000
4	Mentega	250	gr	250	gr	Rp12.000	Rp12.000
5	Kentang	1500	gr	1000	gr	Rp13.000	Rp19.500
6	Bawang merah	100	gr	250	gr	Rp12.000	Rp4.800
7	Bawang Putih	300	gr	250	gr	Rp10.000	Rp12.000
8	laos	500	gr	500	gr	Rp5.500	Rp5.500
9	Jahe	100	gr	100	gr	Rp5.000	Rp5.000
10	kelapa	50	gr	250	gr	Rp3.500	Rp700
11	ketumbar	50	gr	250	gr	Rp6.000	Rp1.200
12	jintan	50	gr	500	gr	Rp12.000	Rp1.200
13	merica	14	gr	250	gr	Rp6.000	Rp336
14	Adas Manis	15	gr	100	gr	Rp3.000	Rp450
15	Biji Pala	10	gr	700	gr	Rp8.000	Rp114
16	Cengkeh	10	gr	100	gr	Rp3.500	Rp350
17	kapulaga	1	gr	100	gr	Rp7.500	Rp75

18	Bunga lawang	5	gr	100	gr	Rp2.000	Rp100
19	kayu manis	12	gr	100	gr	Rp5.000	Rp600
20	asam jawa	12	gr	250	gr	Rp6.000	Rp288
21	garam	6	gr	250	gr	Rp5.000	Rp120
22	serai	15	gr	100	gr	Rp5.000	Rp750
23	daun kunyit	4	gr	100	gr	Rp5.000	Rp200
24	daun jeruk	4	gr	100	gr	Rp3.000	Rp120
25	daun salam	4	gr	100	gr	Rp3.000	Rp120
26	kol putih	250	gr	1000	gr	Rp6.500	Rp1.625
						<i>recipe costing</i>	Rp169.748
						dish costing	Rp42.437
						total portion	4

Sumber : Hasil olahan penulis 2023

Tabel 1. 11 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Daging Masak Hitam

No	Nama barang	Jumlah	Unit	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Daging sapi	1500	gr	1000	gr	Rp92.000	Rp138.000
2	Kelapa	50	gr	250	gr	Rp3.500	Rp700
3	jintan	5	gr	500	gr	Rp12.000	Rp120
4	adas manis	5	gr	250	gr	Rp12.000	Rp240
5	Lada bubuk	5	gr	1000	gr	Rp13.000	Rp65
6	Pala Bubuk	5	gr	250	gr	Rp12.000	Rp240
7	Ketumbar	5	gr	250	gr	Rp10.000	Rp200
8	kayu manis	8	gr	500	gr	Rp5.500	Rp88
9	kecap manis	2	dl	5	dl	Rp12.500	Rp5.000
10	garam	20	gr	250	gr	Rp3.500	Rp280
11	santan	5	dl	5	dl	Rp12.000	Rp12.000
12	bawang merah	50	gr	250	gr	Rp12.000	Rp2.400
13	bawang putih	14	gr	250	gr	Rp10.000	Rp560
14	kemiri	15	gr	100	gr	Rp6.000	Rp900
15	sereh	10	gr	100	gr	Rp5.000	Rp500
16	laos	10	gr	100	gr	Rp3.500	Rp350
17	jahe	1	gr	100	gr	Rp5.000	Rp50
18	kembang kol	5	gr	1000	gr	Rp10.000	Rp50
<i>recipe costing</i>							Rp161.743
<i>dish costing</i>							Rp40.435
<i>total portion</i>							4

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 12 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price Deconstructed of es kacang merah

No	Nama barang	Jumlah	Unit	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga total
1	Kacang Merah	1000	gr	500	gr	Rp8.000	Rp16.000
2	Kelapa kering	150	gr	500	gr	Rp5.000	Rp1.500
3	Air	2	dl	10	dl	Rp0	Rp0
4	Garam	4	gr	250	gr	Rp3.500	Rp56
5	susu evaporasi	4	dl	5	dl	Rp24.500	Rp19.600
6	Gula pasir	300	gr	1000	gr	Rp8.500	Rp2.550
7	Jus nangka	10	dl	10	dl	Rp30.000	Rp30.000
8	Jus Mangga	10	gr	10	dl	Rp49.000	Rp49.000
9	Mangga	1200	gr	1000	gr	Rp14.500	Rp17.400
10	<i>Cream</i>	1,5	dl	5	dl	Rp50.000	Rp15.000
11	Gula merah	500	gr	500	gr	Rp8.500	Rp8.500
<i>recipe costing</i>							Rp159.606
<i>dish costing</i>							Rp39.901
<i>total portion</i>							4

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 13 Selling Price

<i>No</i>	<i>Menu</i>	<i>dish cost</i>	<i>percentage cost</i>	<i>Actual selling price</i>	<i>business price</i>
1	Kembang Loyang	Rp14.075	28%	Rp50.267	Rp55.000
2	Mie Celor	Rp24.256	30%	Rp80.853	Rp85.000
3	Pindang Patin Tempoyak	Rp24.937	30%	Rp83.123	Rp88.000
4	Gulai Putih Korma	Rp42.437	35%	Rp121.248	Rp126.000
5	Daging masak hitam	Rp40.435	35%	Rp115.528	Rp120.000
6	es kacang merah	Rp39.901	35%	Rp114.002	Rp119.000
<i>total selling price</i>				Rp565.021	Rp593.000

Sumber : olahan Penulis 2023

1.6 Nilai Nutrisi

Istilah gizi berasal dari bahasa arab, yaitu Ghizda atau sering disebut sebagai ghizi. Nutrisi atau kandungan gizi merujuk pada sejumlah zat yang dapat ditemukan dalam berbagai bahan makanan. Zat zat ini berfungsi penting dalam menjaga, memelihara, dan membangun sel sel dan jaringan tubuh..Biasanya, nutrisi diperoleh melalui konsumsi berbagai jenis makanan dan bahan pangan itu sendiri.

Karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, serat, serta air, seluruh nutrisi tersebut memiliki peran penting dalam menjaga, membangun, serta memelihara sel dan jaringan tubuh manusia. Bisa dibilang, mencukupi kebutuhan nutrisi secara seimbang merupakan langkah utama untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Karena jika kekurangan gizi kita akan mengalami masalah kesehatan, seperti gizi buruk dan obesitas. Perbedaan utama antara gizi dan nutrisi adalah bahwa gizi merujuk pada zat zat makanan yang memberikan manfaat kesehatan. Kedua istilah ini sangat berkaitan, karena nutrisi yang diperoleh dari makanan adalah sumber gizi yang dibutuhkan untuk tubuh.

Tabel 1. 14 NILAI GIZI KEMBANG LOYANG

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(157) kj
Lemak	0,11g
Lemak jenuh	0,054g
Kolestrol	0 mg
Protein	0,1g
Karbohidrat	9,03g
Serat	0,1g
Gula	5,28g
Sodium	9mg
kalium	2mg

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 15 NILAI GIZI MIE CELOR

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(485) kj
Lemak	3,58g
Lemak jenuh	0,436g
Kolestrol	19mg
Protein	3,34g
Karbohidrat	17,96g
Serat	1,3g
Gula	1,1g
Sodium	194mg
kalium	83mg

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 16 NILAI GIZI PINDANG PATIN TEMPOYAK

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(546) kj
Lemak	4,4g
Lemak jenuh	0,739g
Kolestrol	42mg
Protein	16,93g
Karbohidrat	5,14g
Serat	0,4g
Gula	1,35g
Sodium	90mg
kalium	352mg

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 17 NILAI GIZI GULAI PUTIH KORMA

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(1136) kj
Lemak	11,53g
Lemak jenuh	3,568g
Kolestrol	85mg
Protein	32,87g
Karbohidrat	7,52g
Serat	0,7g
Gula	3,04g
Sodium	560mg
Kalium	695mg

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 18 NILAI GIZI DAGING MASAK HITAM

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(588) kj
Lemak	8g
Lemak jenuh	2,713g
Kolestrol	40mg
Protein	12,7g
Karbohidrat	4,34g
Serat	0,7g
Gula	1,63g
Sodium	370mg
Kalium	269mg

Sumber : olahan penulis 2023

Tabel 1. 19 NILAI GIZI DESCONTRACTED ES KACANG MERAH

Informasi Gizi	
	Per 100 gr
Energi	(1429) kj
Lemak	5,95g
Lemak jenuh	5,104g
Kolestrol	0mg
Protein	3,52g
Karbohidrat	68,64g
Serat	2,3g
Gula	17,59g
Sodium	297mg
Kalium	146mg

Sumber : olahan penulis 2023

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

1.7.1 Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian oleh penulis di tempat tinggal sementara (*kost*) yang beralamat di jalan Budi Agung no 186 j Kelurahan Gegerkalong, Kecamatan Sukasari Kota Bandung, Jawa Barat. Penulis hanya bisa melakukan penelitian pada tempat tinggal penulis dikarenakan terbatas nya waktu dan kesempatan.

1.7.2 Waktu Penelitian

Waktu Penelitian yang dilakukan oleh penulis berlangsung selama 1 (satu) bulan di mulai pada awal bulan April 2023 hingga Mei 2023.