

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Dalam dunia kuliner, Sumatera Barat terkenal dengan masakan Padang dan restoran Padang dengan citarasa yang pedas dan kaya akan rempah. Masakan Padang dapat ditemui hampir di seluruh daerah di Indonesia, bahkan sampai ke luar negeri. Beberapa contoh makanan dari Sumatera Barat yang cukup populer adalah Rendang, Sate Padang, Dendeng Balado, Itiak Lado Mudo, Soto Padang, dan Bubur Kampiun. Setiap kawasan di Sumatera Barat, memiliki makanan sebagai ciri khas daerah, yang biasa dijadikan sebagai buah tangan (oleh-oleh) misalnya: Padang terkenal dengan **bengkuang**, Padang Panjang terkenal dengan *pergedel jaguang*, Bukittinggi dengan *karupuak sanjai*, Payakumbuh dengan *galamai dan batiah*. Selain itu Sumatera Barat juga memiliki ratusan resep, seperti kipang kacang, bareh randang, randang telur, dakak-dakak angko 8, rakik maco, pinyaram, karupuak balado, dan termasuk juga menghasilkan kopi luak

Daerah Tilitang Kamang juga terkenal akan kulinernya. Salah satu kuliner khas Daerah Tilitang Kamang adalah *Nasi Kapau*. Pada nasi kapau, penyajian dalam satu piring atau satu bungkus nasi biasanya disertai dengan beberapa lauk. Di antaranya, gulai cincang, gulai ikan, *babek* (babat), *tambunsu*, (usus), telur ayam, dendeng balado, hingga belut goreng. Tak lupa dilengkapi dengan gulai nangka. Gulai nangka yang menjadi ciri khas Nasi Kapau pun sedikit berbeda. Sebab, gulainya tidak banyak menggunakan santan, sehingga kuahnya tidak terlalu kental seperti gulai masakan Padang lainnya. Kemudian, biasanya gulai dimasak dengan menggunakan kacang panjang, kol, rebung, dan pakis. Di Sumatera Barat, nasi kapau biasanya disajikan pada rumah-rumah makan yang berada di sekitar Bukittinggi, tepatnya berada di Pasar Bawah (Pesona Indonesia 2019)

Perbedaan Nasi Kapau dan Nasi Padang dapat dilihat dari penyajiannya, cara pengambilan makanan dan serta sayur yang digunakannya. Adanya perbedaan pada bahan yang digunakan pada gulai nangka di mana pada nasi kapau adanya

penambahan berupa kacang panjang, kol, rebung, dan pakis, ataupun seperti adanya penggunaan kentang kecil pada masakan rendang. Adapun penyajian yang menjadi khas nasi kapau yaitu dengan dihidangkannya lauk-pauk di dalam wadah-wadah besar yang kemudian diletakan di sebuah meja yang lebih rendah dari posisi duduk penjualnya, tidak seperti nasi padang yang menyajikan lauk-pauk dengan dipajang tersusun tinggi (Pesona Travel, 2018).

Adapun dari segi rasa, makanan kapau memiliki cita rasa khas yang membuatnya unik dari makanan padang maupun makanan nusantara lainnya. Hal tersebut dikarenakan terdapat bumbu-bumbu tambahan khas yang masih jarang diketahui seperti, kulit kayu putih, kaskas, bunga pala, dan masih banyak lainnya. Hal tersebut lah yang menciptakan cita rasa khas untuk nasi kapau, serta dengan akses yang sulit untuk umum mendapatkan bumbu-bumbu yang dikatakan rahasia tersebut pula menciptakan sebuah kebudayaan dimana kebanyakan pedagang nasi kapau yang banyak dapat ditemui hanyalah orang-orang yang asli dari Kapau, Bukittinggi (Epr, 2019)

Dalam perkembangannya kuliner khas daerah Tilitang Kamang ini belum banyak pihak hotel yang menggunakan masakan tersebut sebagai menu pilihan lainnya di antara menu nusantara yang ada. Contohnya saja seperti hotel Novotel Bukittinggi yang belum mempunyai menu masakan khas daerah Tilitang Kamang di dalam daftar menu nya. Dalam hal ini penulis mengambil tempat penelitian di hotel Novotel Bukittinggi dalam membuat standar makanan khas daerah Tilitang Kamang sebagai makanan berstandar hotel. Untuk itu penulis mengangkat kuliner khas Daerah Tilitang Kamang dalam tugas akhir *food presentation* dengan judul **“MENYAJIKAN MAKANAN KHAS DAERAH TILATANG KAMANG KABUPATEN AGAM PROVINSI SUMATERA BARAT SEBAGAI MAKANAN BERSTANDAR HOTEL BINTANG 4”**

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan oleh penulis di atas maka permasalahan yang akan dibahas adalah: “Bagaimana cara agar makanan khas daerah Tilitang Kamang sebagai menu dengan standar hotel?”

### 1.3 Tujuan Tugas Akhir

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, maka harapan Penulis yang ingin dicapai dalam penulisan tugas akhir ini adalah menjadikan menu makanan khas Tilatang Kamang sebagai menu berstandar hotel serta dapat menjadi salah satu pilihan menu hotel.

### 1.4 Manfaat Tugas Akhir

#### 1. Formal

Syarat untuk menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Jurusan Hospitaliti, Program Studi Manajemen Tata Boga. Serta dapat melatih serta menguji kemampuan Penulis dalam mengolah makanan dengan teknik dan ilmu yang telah dipelajari selama mengikuti pembelajaran pada program studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

#### 2. Informal

Mengembangkan dan menstandarkan masakan khas daerah Tilatang Kamang agar dapat digunakan untuk menu pada hotel sebagai menu tambahan di antara menu nusantara lainnya.

### 1.5 Usulan Produk

Berdasarkan penjabaran dari latar belakang di atas penulis memiliki usulan produk yang berupa hidangan yang terdiri dari:

Nasi Putih

\*\*\*\*\*

Paragede

*(Kentang tumbuk dibalut dengan Telur)*

\*\*\*\*\*

Dendeng Kariang Balado

*(Dendeng kering dengan bumbu sambal merah)*

\*\*\*\*\*

### Gulai Tambunsu

(Gulai Usus Sapi di isi dengan tahu beserta telur)

\*\*\*\*\*

### Randang Ayam

(Rendang Ayam)

\*\*\*\*\*

### Sayur Kapau

(Berisi Nangka, Rebung dan Kol dan kacang Panjang)

\*\*\*\*\*

### Lapek Bugih

(Tepung ketan berisi parutan kelapa dan gula di bungkus daun pisang)

\*\*\*\*\*

### Aia Kawa

(Daun kopi diseduh seperti teh)

## 1.6 Tinjauan Makanan Khas Daerah Tilatang Kamang

Tema Masakan Kuliner Khas Kabupaten Sikka Rijsttafel Penulis memilih “Rijstaffel” sebagai tema produk dalam tugas akhir ini. Secara harfiah dalam bahasa Belanda, Rijstaffel berari “meja nasi” merupakan jamuan ala Hindia-Belanda yang muncul pada zaman kolonial (William Wongso, 2009). Gaya penyajian ini sengaja diciptakan untuk menjamu tamu-tamu sekaligus memperkenalkan budaya negara jajahan mereka. Menurut Karin Engelbercht, ahli kuliner Belanda, Rijstaffel umumnya terdiri dari ouluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi. Untuk acara besar, biasanya terdiri dari nasi tumpeng dan 10 sampai 40 hidangan dari berbagai macam daerah seperti Indonesia, Belanda, serta hidangan peranakan Cina.

Pada perayaan-perayaan besar di zaman kolonial, Rijstaffel disajikan oleh barisan pelayan pribumi berseragam sarung atau beskap. Penulis menyimpulkan bahwa dari pengertian tersebut membuktikan budaya orang Indonesia memakan nasi sebagai hidangan pokok dan disajikan secara komplit beserta lauk dan pendamping lainnya merupakan ciri budaya kuliner bangsa Indonesia.

Tema ini dipilih penulis karena Rijstaffel dianggap tema yang paling cocok untuk menyajikan serta memperkenalkan keberagaman sajian khas Indonesia. Penulis menggunakan tema Rijstaffel sebagai tema dalam proses pembuatan Tugas Akhir *Food Presentation*.

### **1.6.1 Jenis Masakan**

#### ***1. Paragede***

Perkedel atau dalam bahasa minang paragede adalah makanan yang terbuat dari kentang goreng yang di haluskan kemudian di campur dengan daging giling. Sejarahnya paragede berasal dari Jerman. Jerman yang dikenal dengan nama *Frikadellen*, *Bulletten*, *Fleischkuechle* atau *Fleischpflanzerl*. Pada pembuatan aslinya *Frikadellen* terbuat dari daging sapi atau daging babi cincang maupun campuran keduanya, sedangkan versi Indonesia menggunakan kentang dan terdapat juga yang menggunakan campuran kentang dan daging. Perkedel sendiri di kenal oleh Indonesia melalui bangsa Belanda yang di bawanya ketika masa penjajahan, dan perkedel merupakan bahasa serapan Indonesia dari bahasa Belanda yaitu *Vrikadel* (Ardiyanti, 2017).



**Gambar 1 Paragede**

## 2. Dendeng Kariang Balado

Dendeng kariang balado adalah makanan khas Sumatera Barat. Dendeng sendiri dibuat dengan daging sapi yang diiris tipis serta disajikan menggunakan balado (sambel bagi orang Sumatera Barat)



**Gambar 2 Dendeng Kariang Balado**

## 3. Gulai Tambunsu

Gulai Tambunsu di olah dari usus sapi yang sudah dibersihkan, lalu diisi dengan campuran tahu dan telur yang dicampurkan beserta bumbu-bumbunya. Kemudian, usus yang sudah diisi tersebut direbus hingga matang lalu dipotong-potong untuk dimasak kembali bersama kuah gulai. Gulai tambunsu tak selalu tersedia di semua rumah makan padang karena proses pengolahan sajian ini memang terbilang agak panjang dan cenderung rumit serta cenderung masyarakat tidak menyukai jeroan. Rasa dari tambunsu sendiri agak pedas, tekstur usus yang kenyal serta bumbu rempah yang terbilang pekat pada isian usus tersebut (idn times, 2017)



**Gambar 3 Gulai Tambunsu**

#### **4. Rendang Ayam**

Rendang adalah masakan yang berasal dari Sumatera Barat. Masakan ini berasal dari proses memasak dengan api kecil serta waktu yang lama menggunakan rempah-rempah dan santan. Proses waktu memasak makanan ini bisa dibilang cukup lama hingga santannya mengering serta terlihat daging yang sudah berwarna hitam pekat serta ada *dadak* (santan yang mengering). Rendang biasanya menggunakan daging sapi tetapi ada bermacam-macam rendang seperti contohnya rendang ayam.



**Gambar 4 Rendang Ayam**

#### **5. Sayur Kapau**

Sayur kapau sering kali menjadi sayuran pelengkap pada masakan kapau sendiri. Sayur kapau berisi nangka, rebung, kol dan kacang panjang. Rasanya pedas dan gurih serta kuahnya tidak terlalu kental.



**Gambar 5 Sayur Kapau**

#### ***6. Lapek Bugih***

Kue ini berasal dari tanah Bugis, Makassar. Seorang pelayar Bugis memperkenalkan kue ini pada masyarakat Minang. Hingga kini kue ini masih jadi kue tradisional yang cukup populer. Sebagai makanan penutup, kue ini juga sebagai pencuci mulut pada tradisi makan ala Bajamba atau pelengkap makan dalam tradisi Maanta pabukoan yakni tradisi masyarakat saat memasuki bulan Ramadhan. Tradisi ini dilakukan oleh seorang menantu yang mengirim kue ke mertuanya.

Kue lapek bugih ini memiliki bentuk segitiga atau kerucut layaknya piramida. Balutan daun pisang yang membungkusnya jadi salah satu ciri khas kue ini. Tekstur kue ini cenderung lengket dan kenyal dengan rasa gurih khas santan dan manis pada bagian isi tengahnya (Devi, 2017).





**Gambar 6 Lapek Bugih**

### **7. *Aia Kawa***

Aia kawa merupakan minuman yang berasal dari daun kopi yang diseduh dan diletakkan di dalam tempurung sebagai pengganti gelas. Aia kawa ini merupakan minuman yang sangat tradisional bagi masyarakat Minang.

Selain itu, minuman ini juga sangat erat dengan sejarah masyarakat minang di masa penjajahan dulu. Para penjajah yang tujuannya mengeruk hasil bumi nusantara tentu berlabuh juga di Sumatera Barat. Saat itu, Sumbar menjadi salah satu wilayah yang produktif menghasilkan kopi. Semua kopi yang dipanen diambil oleh penjajah, sehingga masyarakat lokal yang menanam tidak bisa menikmati tanamannya sendiri. Hanya masyarakat dengan kelas tertentu saja yang bisa menikmati minum kopi waktu itu. Para pekerja dan masyarakat kelas bawah yang tidak bisa minum kopi akhirnya mengambil daun kopi untuk diseduh. Daun kopi yang diseduh inilah yang akhirnya menjadi minuman yang dikenal dengan sebutan aia kawa. Minuman ini bisa digunakan untuk menghangatkan tubuh.

Cara membuat minuman ini sebenarnya tidak sulit, namun bagi masyarakat modern di kota-kota besar sepertinya agak sulit menemukan bahan baku pembuatnya. Membuat aia kawa agak sama dengan membuat teh, hanya bedanya yang digunakan membuat minuman ini adalah daun kopi (Saribundo, 2016).



**Gambar 7 Aia Kawa**

### **1.6.2 Standar Resep Makanan Khas Daerah Tiltang Kamang**

Pada dasarnya standar resep sangat berguna untuk acuan untuk mengolah makan guna untuk menjaga konsistensi dalam makanan seperti yang diungkapkan Eugen Pauli dalam buku *Classical Cooking The Modern Way* (1978:15): yaitu *“Standardized recipes are one of the most important tools for assuring high quality food production.”* Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan standar resep seperti yang ditulis oleh Jack E. Miller dan David K. Hayes dalam buku yang berjudul: *Basic Food And Beverage Cost Control* (1994:36): *“In general, standardized recipes contain the following information:*

1. *Item name*
2. *Total yield*
3. *Portion size*
4. *Ingredient list*
5. *Preparation/ method section*
6. *Cooking time and temperature*
7. *Special instructions, if necessary*
8. *Recipe cost (optional)*

Dari kutipan di atas menjadi acuan penulis dalam pembuatan standar resep dalam pembuatan tugas akhir.

**TABEL 1**  
**STANDAR RESEP**  
**NASI PUTIH**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main course</i>	Besaran Porsi	: 100 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 45 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Prepare</i>	250	Gr	Beras	Cuci bersih
		500	MI	Air	
		1	Gr	Salam	
2	Hasil				
3	Tambahkan	250	Gr	Beras	Masak hingga matang menggunakan rice cooker
		500	MI	Air	
		1	Gr	Salam	
4	Sajikan				Panas

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

**TABEL 2**  
**STANDAR RESEP**  
**PARAGEDE**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Makanan Pelengkap	Besaran Porsi	: 70 gr
Alat Saji	: Piring Kecil	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: 60°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	250	Gr	Kentang	Kupas, Potong
		30	Gr	Bawang Merah	Iris Tipis
		15	Gr	Bawang Putih	Cincang
		4	Gr	Seledri	Iris
		2	Gr	Bawang Daun	Iris tipis
					Cincang

**LANJUTAN  
PARAGEDE**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Makanan Pelengkap	Besaran Porsi	: 70 gr
Alat Saji	: Piring Kecil	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: 60°C

		2	Gr	Merica Bubuk	Pisah, kuning dan putihnya
		2	Gr	Pala Bubuk	
		8	Gr	Garam	
		60	Gr	Telur	
		500	MI	Minyak Goreng	
2	Panaskan	500	MI	Minyak Goreng	Hingga mencapai suhu 170°C
3	Goreng	250	Gr	Kentang	Hingga matang, haluskan
4	Tumis	30	Gr	Bawang Merah	Hingga harum, campurkan dengan kentang yang sudah dihaluskan
		15	Gr	Bawang Putih	
		4	Gr	Seledri	
		2	Gr	Bawang Daun	
5	Tambahkan	2	Gr	Merica Bubuk	Ke dalam campuran kentang, bentuk adonan bulat pipih @50 gr
		2	Gr	Pala Bubuk	
		8	Gr	Garam	
		30	Gr	Kuning Telur	
6	Balurkan			Adonan Kentang	Dengan putih telur yang sudah dikocok
7	Goreng			Adonan Kentang	Hingga Matang
8	Siap				Dihidangkan

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

**TABEL 3**  
**STANDAR RESEP**  
**DENDENG KARIANG BALADO**

Halaman	: ½	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 175 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Prepare Daging</i>	400	Gr	Bawang Putih	Cuci Bersih
		20	Gr	Bawang Merah	
		20	Gr	Bawang Putih Giling	
		100	Gr	Bumbu Kambing	
		10	Gr	Ketumbar	
		20	Gr	Daun Kunyit	
		30	Gr	Daun Jeruk	
	<i>Untuk Balado</i>	300	Gr	Bawang Merah	Kupas
		300	Gr	Bawang Putih	
		150	Gr	Cabai Merah	Iris
		300	Gr	Tunjang	
		20	Gr	Tomat	
		50	Gr	Daun Jeruk	
		40	Gr	Asam Kandis	
40	Gr	Tombak			
40	Gr	Bawang Rimbang			
300	MI	Minyak Goreng			
2	Masukan	400	Gr	Daging Sapi	Ungkap dan campur semua dengan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan garam, daun kunyit dan daun jeruk sampai empuk dan airnya kering
		20	Gr	Bawang Merah	
		20	Gr	Giling Bawang Putih	
		100	Gr	Giling Bumbu Kambing	
		10	Gr	Ketumbar	
		20	Gr	Daun Kunyit	
		250	MI	Air	

**LANJUTAN  
DENDENG KARIANG BALADO**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 175 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

3	Dinginkan				Sebentar Pukul dengan batu agar pipih
4	Panaskan	400	Gr	Minyak Goreng	Api sedang, masukan daging, goreng kering lalu tiriskan.
5	Ulek	500 300 150 300 20 50 40 40	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Tanjung Tomat Daun Jeruk Asam Kandis Tombak Bawang Rimbang	Kasar, panaskan wajan masak bumbu ulek tambahkan asam kandis yang dikasih air
6	Campurkan				Daging dengan sambal yang dibuat.
7	Siap				Dihidangkan.

Sumber: Herda, 2020

**TABEL 4**  
**STANDAR RESEP**  
**GULAI TAMBUNSU**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 200 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tiltang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	450	Gr	Usus sapi	Cuci Bersih
		100	Gr	Bawang merah	
		90	Gr	Bawang Putih	
		40	Gr	Jahe	
2	Haluskan	40	Gr	Bawang Putih	Untuk bahan isian usus
		40	Gr	Bawang Merah	
		40	Gr	Galangal	
		400	Gr	Tahu	
		50	Gr	Telur	
3	Masukkan				Bahan isian ke dalam plastik es dan bolongi salah satu ujungnya
4	Ikat				Salah satu ujungnya dan isi dengan bahan isian
5	Rebus				Usus sampai matag dan bolak balik agar merata selama 15 menit
6	Dinginkan				Dengan air dingin.

**LANJUTAN  
GULAI TAMBUNSU**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 200 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tiltang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
7	Haluskan	50	Gr	Cabai Merah Keriting	
		60	Gr	Bawang merah	
		50	Gr	Bawang putih	
		50	Gr	Kunyit	
		40	Gr	Jahe	
		40	Gr	Lengkuas	
8	Tumis dan tambahkan	20	Gr	Daun jeruk	
		20	Gr	Daun salam	
9	Berikan				Air dan masukkan usus sampai tenggelam semua masak selama 15 menit
10	Siap				Untuk dihidangkan

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020



**TABEL 5**  
**STANDAR RESEP**  
**RANDANG AYAM**

Halaman	: 1/3	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 180 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	450	Gr	Ayam	Cuci Bersih
		150	ml	Santan Kental	
		500	ml	Santan Encer	
		20	Gr	Daun Jeruk	
		5	Gr	Daun Kunyit	
		10	Gr	Serai	
		30	Gr	Cabai Merah	
				Tanjung	
		50	Gr	Cabai Merah	
				Keriting	
	Bumbu Halus	10	Gr	Asam Kandis	Memarkan
		40	Gr	Gula jawa	
		80	Gr	Bawang Merah	
		60	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Ketumbar	
		2	Gr	Merica Putih	
		5	Gr	Jahe	
		5	Gr	Kunyit	
		4	Gr	Lengkuas	
		1	Sdt	Pala	
Lainnya	1	Sdt	Jinten	Sangrai	
	10	Gr	Kemeris		
	80	Gr	Kentang	Sangrai	
	30	Gr	Kelapa		
	Secukupnya		Minyak Goreng		
	Secukupnya		Garam		

**LANJUTAN  
RANDANG AYAM**

Halaman	: 2/3	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 180 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilatang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
2	Blender	30	Gr	Cabai Merah Tanjung	Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai tercium bau harum.
		4	Gr	Lengkuas	
		50	Gr	Cabe Merah Keriting	
		60	Gr	Bawang Putih	
		80	Gr	Bawang Merah	
		5	Gr	Kunyit	
		5	Gr	Jahe	
		40	Gr	Gula Jawa	
		5	Gr	Ketu	
		Gr			
3	Masukkan	450	Gr	Ayam Santan Encer Air Matang Asam Kandis Daun kunyit Serai	Aduk hingga rata dan tercampur serta bumbu meresap
4	Masukkan	500 1	ML L		
5	Tambahkan				Aduk Kembali hingga tercampur rata,

**LANJUTAN  
RANDANG AYAM**

Halaman	: 3/3	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 180 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilitang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		20	Gr	Daun Jeruk	setelah bumbu terlihat - kecoklatan
6	Tambahkan	150	ml	Santan kental	Masak dengan api kecil aduk terus hingga air menyusut dan santan keluar minyaknya
7	Masak				Hingga daging empuk dan bumbu mengering
8	Masukkan	30 80	Gr Gr	Kelapa sangrai Kentang mini	Aduk Kembali hingga semua meresap dan tercampur rata
9	Matikan				Api jika bumbu sudah mengering
10	Siap				Untuk di hidangkan

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

**TABEL 6**  
**STANDAR RESEP**  
**SAYUR KAPAU**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Side dishes</i>	Besaran Porsi	: 75 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilitang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Prepare</i>	200	Gr	Lobak singgalang	
		200	Gr	Kacang Panjang	
		200	Gr	Kubis	
		200	Gr	Rebung	
		400	Gr	Nangka muda	
		400	Gr	Tempe	
		60	Gr	Bawang Putih	
		60	Gr	Bawang merah	
		60	Gr	Jahe	
		60	Gr	Kunyit	
		60	Gr	Cabai merah keriting	
		1	L	Santan	
		10	Gr	Daun kunyit	
		20	Gr	Serai	
10	Gr	Daun jeruk			
10	Gr	Daun salam			
2	Rebus	400	Gr	Nangka Muda	Kemudian tiriskan
3	Haluskan	60	Gr	Cabai Merah Keriting	Hingga rata

**LANJUTAN  
SAYUR KAPAU**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Side dishes</i>	Besaran Porsi	: 75 gr
Alat Saji	: dinner plate	Durasi memasak	: 90 menit
Asal Daerah	: Daerah Tiltang Kamang	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		60	Gr	Bawang Merah	
		60	Gr	Bawang Putih	
		60	Gr	Kunyit	
4	Panaskan	1	L	Satan	Masukkan semua bahan bumbu yang dihaluskan tadi
5	Masukkan	10	Gr	Daun Jeruk	Lalu aduk rata
		10	Gr	Daun Kunyit	
		200	Gr	Kacang Panjang	
6	Masukkan	200		Kubis	Masak hingga matang
		400		Nangka	
7	Siap				Di hidangkan

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

**TABEL 7**  
**STANDAR RESEP**  
**LAPEK BUGIH**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Makanan Penutup	Besaran Porsi	: 70 gr
Alat Saji	: Piring kecil	Durasi memasak	: 60 menit
Asal Daerah	: Daerah Tiltang Kamang	Suhu Penyajian	: sedang

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				
	Bahan isi	250	Gr	Kelapa Muda Parut	
		100	Gr	Gula Pasir	
		100	ml	Air	
		½	Sdt	Garam	
	Bahan Kulit	250	Gr	Tepung Ketan	
		50	Gr	Gula Halus	
		200	ml	Air Hangat	
		½	Sdt	Garam	
		10	Gr	Daun Pisang Muda	
	Bahan Tambahan	300	ml	Santan Kental	
		3	Sdm	Tepung Beras	
		2	Gr	Daun Pandan	
		1/2	Sdt	Garam	
2	Campur	250	Gr	Kelapa Muda Parut	Hingga matang
		100	Gr	Gula Pasir	dan air meresap
		100	ml	Air	sisihkan
		½	Sdt	Garam	

**LANJUTAN  
LAPEK BUGIH**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Makanan Penutup	Besaran Porsi	: 70 gr
Alat Saji	: Piring kecil	Durasi memasak	: 60 menit
Asal Daerah	: Daerah Tilotang Kamang	Suhu Penyajian	: sedang

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
3	Campur	300	Ml	Santan Kental	Aduk srata sampai mendidih dan mengental
		3	Sdm	Tepung Beras	
		2	Gr	Daun Pandan	
		1/2	Sdt	Garam	
4	Campur	250	Gr	Tepung Ketan	Aduk rata uleni sambil beri air hangat sedikit demi sedikit
		50	Gr	Gula Halus	
		200	Ml	Air Hangat	
		½	Sdt	Garam	
		10	Gr	Daun Pisang muda	
5	Ambil				Adonan 1 sendok makan munjung pipihkan
6	Isi				Dengan bahan isian siram dengan adonan bahan tambahan tadi
7	Bungkus				Segitiga
8	Kukus				Lebih kurang 30 menit
9	Siap				Dihidangkan

Sumber: Liza Rusli, 2020

**TABEL 8**  
**STANDAR RESEP**  
**AIA KAWA**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Minuman	Besaran Porsi	: 350 ml
Alat Saji	:Gelas/ Tempurung kelapa	Durasi memasak	: 20 menit
Asal Daerah	: Daerah Tiltang Kamang	Suhu Penyajian	: Sedang

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	40 15 80	Gr Gr Gr	Daun Kopi Gula Air	
2	Petik	40	Gr	Daun kopi	Jangan terlalu tua atau muda
3	Bakar				Agar kandungan air yang tersimpan di dalam daun kopi hilang
4	Remas	40	Gr	Daun Kopi	Hingga menjadi potongan kecil
5	Seduh dan tambahkan	40 15 80	Gr Gr Gr	Daun kopi Air Panas Gula	
6	Siap				Di hidangkan

Sumber: Sari Bundo, 2019



### 1.6.3 *Recipe costing, Dish costing dan Selling Price*

Langkah yang diambil setelah menentukan resep adalah menghitung biaya makanan (*cost*) dari harga standar resep (*recipe costing*), harga per porsi (*dish costing*) dan harga jual (*selling price*) ke konsumen dalam harga per porsi. *Dish costing* dapat dihitung dari *recipe costing* dibagi *portion yield* per resep, setelah *dish cost* terhitung baru *selling price* dapat ditentukan, berikut merupakan cara penghitungan *cost per portion* menurut Linda dan Julia Hill

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Berikut merupakan hasil penghitungan *recipe costing* dan *dish costing* milik penulis :

**TABEL 9**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**NASI PUTIH**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
250	Gr	Beras	10.000	2.500
500	ml	Air	18.000	473
1	Gr	Daun Salam	3.000	60
<b>Total Costing</b>				<b>3033</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>607</b>

Penulis, 2020

**TABEL 10**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**PARAGEDE**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
250	gr	Kentang	Rp. 18.650	Rp. 4.663
30	gr	Bawang Merah	Rp. 30.250	Rp. 908
15	gr	Bawang Putih	Rp. 36.050	Rp. 541
4	gr	Seledri	Rp. 40.000	Rp. 160
2	gr	Bawang Daun	Rp. 21.050	Rp. 42
2	gr	Merica Bubuk	Rp. 210.000	Rp. 420
2	gr	Pala Bubuk	Rp. 210.000	Rp. 420
8	ml	Garam	Rp. 17.600	Rp. 141
60	gr	Telur	Rp. 28.175	Rp. 1.691
500	gr	Minyak Goreng	Rp. 15.360	Rp. 7.680
<b>Total Costing</b>				<b>Rp. 16.664</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>Rp. 3.332,83</b>

Penulis, 2020

**TABEL 11**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**DENDENG KARIANG BALADO**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
400	Gr	Daging sapi	120.000	48.000
20	Gr	Bawang merah halus	18.000	360
20	Gr	Bawang putih halus	5.000	100
100	Gr	Bumbu kambing	10.000	1.000
10	Gr	Ketumbar	10.000	100
300	Gr	Bawang merah kupas	11.000	3.300
300	Gr	Bawang putih kupas	23.000	6.900
150	Gr	Cabai merah Keriting	27.000	4.050
300	Gr	Tomat	25.000	7.500
30	Gr	Daun jeruk	14.000	420
50	Gr	Asam Kandis	20.000	1.000
300	L	Minyak goreng	12.500	3.750
20	Gr	Daun kunyit	20.000	400
20	Gr	Daun jeruk	10.000	400
40	Gr	Tombak bawang	10.000	400
40	Gr	Rimbang	8.000	320
<b>Total Costing</b>				<b>78.000</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>15.600</b>

Penulis, 2020

**TABEL 12**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**GULAI TAMBUNSU**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
450	Gr	Usus sapi	75.000	33.750
100	Gr	Bawang merah halus	18.000	180
90	Gr	Bawang putih halus	25.000	278
40	Gr	Jahe halus	35.000	1.400
80	Gr	Lengkuas halus	10.000	125
50	Gr	Kunyit halus	10.000	1.150
50	Gr	Cabe merah keriting halus	27.000	1.350
1	l	Santan	21.000	21.000
20	Gr	Daun salam	20.000	400
20	Gr	Serai	20.000	400
20	Gr	Daun jeruk	20.000	400
50	Gr	Telur	30.000	600
400	Gr	Tahu	7000	2.800
<b>Total Costing</b>				<b>63.833</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>12.766</b>

Penulis, 2020

**TABEL 13**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**RANDANG AYAM**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
450	Gr	Ayam	29.000	13.050
150	MI	Santan Kental	35.000	5.250
500	MI	Santan Encer	21.000	10.500
20	Gr	Daun Jeruk	20.000	400
5	Gr	Daun Kunyit	20.000	100
10	Gr	Serai	20.000	200
30	Gr	Cabai Merah tanjung	24.000	720
50	Gr	Cabai Merah Keriting	24.000	1.200
10	Gr	Asam Kandis	20.000	200
40	Gr	Gula jawa	18.500	740
80	Gr	Bawang Merah	20.000	1.600
60	Gr	Bawang Putih	23.000	1.380
5	Gr	Ketumbar	18.000	800
2	Gr	Merica Putih	10.000	875
5	Gr	Jahe	25.000	125
5	Gr	Kunyit	14.000	70
5	Gr	Lengkuas	10.000	50
4	Gr	Pala	80.000	320
80	Gr	Kentang	12.000	960
30	Gr	Kelapa Parut	10.000	300
<b>Total Costing</b>				<b>38.840</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>7.768</b>

Penulis, 2020

**TABEL 14**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**SAYUR KAPAU**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
0,2	Gr	lobak singgalang	12.000	2.400
0,2	Gr	long bean	8.000	1.600
0,2	Gr	white cabagge	5000	1.000
0,2	Gr	bambo shot	10000	2.000
0,4	Gr	jackfruit young	10000	4.000
0,4	Gr	bean cake	11000	4.400
0,06	Gr	garlic ground	23.000	1.380
0,06	Gr	shallot ground	20.000	1.200
0,06	Gr	ginger ground	25.000	1.500
0,06	Gr	tumerric ground	14.000	840
0,06	Gr	chilly ground	23.000	1.380
1	Gr	coconut milk	21.000	21.000
0,01	Gr	tumerric leaf	20.000	200
0,02	Gr	lemon grees	20.000	400
0,01	Gr	lime leaf	20.000	200
0,01	Gr	Salamleaf	20.000	200
<b>Total Costing</b>				<b>43.700</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>8.740</b>

Penulis, 2020

**TABEL 15**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**LAPEK BUGIH**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
250	Gr	Kelapa Muda Parut	45.000	11.250
100	Gr	Gula Pasir	13.000	1.300
250	Gr	Tepung Ketan	12.000	3.000
50	Gr	Gula Halus	24.000	1.200
10	Gr	Daun Pisang Muda	21.000	210
300	ml	Santan Kental	20.000	6.000
<b>Total Costing</b>				<b>22.960</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>4.592</b>

Penulis, 2020

**TABEL 16**  
**RECIPE COSTING AND DISH COSTING**  
**AIA KAWA**

Jumlah porsi : 5

<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>Harga</b>	<b>Total</b>
40	Gr	Daun Kopi	100.000	4.000
10	Gr	Gula	13.000	130
<b>Total Costing</b>				<b>4.130</b>
<b>Dish Costing</b>				<b>826</b>

Penulis, 2020

Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991), *“The cost of food and beverage in the commercial sector is usually in the range of 25 to 45 percent of the total operating cost”*. Berdasarkan Linda brocker dan Julia Hill rumus penghitungan harga jual makanan dan minuman adalah sebagai berikut:

$$\text{Selling Price} = \text{Cost per portion} : \text{Food Cost Percent (In decimal form)}$$

Berikut adalah tabel dari *selling price* yang dibuat oleh penulis:

**TABEL 17**  
***SELLING PRICE***

<b>Menu</b>	<b>Food Cost</b>	<b>Dish Cost</b>	<b>Selling Price</b>
Nasi Putih	35%	607	1.734
Dendeng Kariang Balado	35%	15.600	44.571
Gulai Tambunsu	35%	12.766	36.474
Rendang Ayam	35%	7.768	22.194
Sayur Kapau	35%	8.740	24.971
Lopek Bugih	35%	13.120	22.062
Aia Kawa	35%	826	2.360

Penulis, 2020

#### **1.6.4 Daftar Nilai Nutrisi**

Nutrisi merupakan bagian yang penting bagi tubuh manusia, nutrisi dalam makanan dibagi menjadi 2 bagian yaitu *macronutrients* dan *micronutrients*, *macronutrients* adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar seperti protein, karbohidrat, dan lipid, sedangkan *micronutrients* adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan jumlah yang sedikit seperti vitamin dan mineral. Hal tersebut dijelaskan oleh Karen Eich Drummond dan Lisa M. Brefere dalam buku *Nutritions for Foodservice & Culinary Profesionals* (2004:15),

*“The body needs vitamins and minerals in small amounts, so these nutrients are called **micronutrients** (micro means small). In contrast, the body needs large amounts of carbohydrates, lipids, and protein so they are called **macronutrients** (macro means large).”*

Tubuh manusia membutuhkan nutrisi yang seimbang sebagai dasar untuk berfungsi dengan sempurna seperti dikatakan oleh WHO:

*Nutrition is the intake of food, considered in relation to the body’s dietary needs. Good nutrition – an adequate, well balanced diet combined with*



*regular physical activity – is a cornerstone of good health. Poor nutrition can lead to reduced immunity, increased susceptibility to disease, impaired physical and mental development, and reduced productivity.*

Dengan pengertian tersebut penulis membuat tabel nilai nutrisi yang berisikan dari menu yang penulis ambil sebagai Tugas Akhir. Berikut adalah tabel-tabel nilai nutrisi dari makanan yang penulis gunakan sebagai Tugas Akhir *food presentation*.

**TABEL 18**  
**NILAI NUTRISI**  
**NASI PUTIH**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbs (g)</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>
Beras	250 gr	892.5	192.75	4.25	21
Air	500 ml	0	0	0	0
Daun Salam	1 gr	3	0.5	0	0
<b>Total</b>		<b>895.5</b>	<b>193.25</b>	<b>4.25</b>	<b>21</b>
<b>Per porsi</b>		<b>179.1</b>	<b>38.66</b>	<b>0.85</b>	<b>4.2</b>

**Penulis, 2020**

**TABEL 19**  
**NILAI NUTRISI**  
**PARAGEDE**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbs (g)</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>
Kentang	250 gr	192,5	42,5	0	5
Bawang Merah	30 gr	20	5	0	1
Bawang Putih	15 gr	22,35	4,95	0	9,9
Seledri	4 gr	0,64	0,12	0	0
Bawang Daun	2 gr	1,22	0,7	0	0,05
Merica Bubuk	2 gr	0	0	0	0
Pala Bubuk	2 gr	0	0	0	0
Garam	8 gr	0	0	0	0
Telur	60 gr	70	0	5	1,21
<b>Total</b>		<b>306,71</b>	<b>53,27</b>	<b>505</b>	<b>21,95</b>
<b>Per porsi</b>		<b>61,34</b>	<b>10,65</b>	<b>101</b>	<b>0,24</b>

**TABEL 20**  
**NILAI NUTRISI**  
**DENDENG KARIANG BALADO**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbs (g)</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>
Daging Sapi	400 gr	115.200	0	7.816	10.532
Bawang Merah	320 gr	1.450	354	3	9,5
Bawang Putih	320 gr	16	39,6	0,8	7,6
Bumbu Kambing	100 gr	300	40	10	10
Ketumbar	10 gr	0	0,04	0,01	0,02
Daun Kunyit	20 gr	0	0	0	0
Daun Jeruk	30 gr	0	0	0	0
Cabai Merah	150 gr	477	84,945	25,905	18,015
Tanjung					
Tomat	300 gr	54	11,76	14,46	3,24

**LANJUTAN TABEL 20**  
**NILAI NUTRISI**  
**DENDENG KARIANG BALADO**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories</b> <b>(kcal)</b>	<b>Carbs</b> <b>(g)</b>	<b>Fat</b> <b>(g)</b>	<b>Protein</b> <b>(g)</b>
Asam Kandis	50 gr	0	0	0	0
Tombak Bawang	40 gr	0	0	0	0
Rimbang	40 gr	0	0	0	0
Minyak Goreng	300 gr	24.000	0	2.700	0
<b>Total</b>		<b>141.497</b>	<b>530,345</b>	<b>10.570</b>	<b>10.580</b>
<b>Per porsi</b>		<b>28.299</b>	<b>106,069</b>	<b>2.114</b>	<b>2.116</b>

Penulis, 2020

**TABEL 21**  
**NILAI NUTRISI**  
**GULAI TAMBUNSU**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories</b> <b>(kcal)</b>	<b>Carbs</b> <b>(g)</b>	<b>Fat</b> <b>(g)</b>	<b>Protein</b> <b>(g)</b>
Usus sapi	450 gr	432	0	18	61,38
Bawang merah	100 gr	42	10,11	0,08	0,92
Bawang Putih	90 gr	134,1	29,754	0,45	5,724
Jahe	40 gr	32	7,108	0,3	0,728
Lengkuas	80 gr	0	0	0	0
Cabai merah keriting	50 gr	159	28,315	8,635	6,005
Kunyit	50 gr	177	32,465	4,94	3,915
Santan	1 gr	2.300	55,4	238,4	22,9
Daun salam	20 gr	0	0	0	0
Serai	20 gr	0	0	0	0
Daun Jeruk	20 gr	0	0	0	0
Telur	50 gr	65	0,34	4,37	5,54
Tahu	400 gr	312	8,4	19,8	31,88
<b>Total</b>		<b>3.653,1</b>	<b>171,892</b>	<b>294,75</b>	<b>138,992</b>
<b>Per porsi</b>		<b>730,62</b>	<b>34,3784</b>	<b>58,95</b>	<b>27,7984</b>

Penulis, 2020

**TABEL 22**  
**NILAI NUTRISI**  
**RENDANG AYAM**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories</b> <b>(kcal)</b>	<b>Carbs</b> <b>(g)</b>	<b>Fat</b> <b>(g)</b>	<b>Protein</b> <b>(g)</b>
Ayam	450 gr	106,65	0	60,705	121,815
Santan Kental	150 gr	345	8,31	35,76	3,435
Santan Encer	500 gr	1.150	27,7	119,2	11,45
Daun jeruk	20 gr	0	0	0	0
Daun Kunyit	5 gr	0	0	0	0
Serai	10 gr	0	0	0	0
Cabai Merah Tanjung	30 gr	95,4	16,989	5,181	3,603
Cabai Merah Keriting	50 gr	159	28,315	8,635	6,005
Asam Kandis	10 gr	0	0	0	0
Gula Jawa	40 gr	120	42	0	0
Bawang Merah	80 gr	33,6	8,088	0,064	0,736
Bawang Putih	60 gr	89,4	19,836	0,3	3,816
Ketumbar	5 gr	1,15	0,1835	0,026	0,1065
Merica Putih	2 gr	0	0	0	0
Jahe	5 gr	4	0,8885	0,375	0,091
Kunyit	5 gr	17,7	3,2465	0,494	0,8855
Lengkuas	4 gr	0	0	0	0
Pala	1 gr	12	1,08	0,8	0,13
Jinten	1 gr	8	0,93	0,47	0,37
Kemiri	10 gr	69,1	1,386	7,197	0,917
Kentang	80 gr	472	109,52	0,56	10,16
Kelapa	30 gr	106,2	4,596	10,047	0,999
<b>Total</b>		<b>2.703,34</b>	<b>345,8605</b>	<b>250,237</b>	<b>164,514</b>
<b>Per porsi</b>		<b>540,668</b>	<b>69,1721</b>	<b>50,0474</b>	<b>32,9028</b>

Penulis, 2020

**TABEL 23**  
**NILAI NUTRISI**  
**SAYUR KAPAU**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbs (g)</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>
Lobak singgalang	200	56	12,86	0,2	1,8
Kacang Panjang	200	118	15,22	6,2	3,64
Kubis	200	50	10,6	0,2	3,96
Rebung	200	81	15,7	0,9	7,86
Nangka muda	400	376	96,04	1,02	5,88
Tempe	400	772	37,56	43,2	74,16
Bawang Putih	60	89,4	19,836	0,6	3,816
Bawang merah	60	25,2	6,066	0,048	0,552
Jahe	60	48	10,662	0,45	1,092
Santan	1	2.300	55,4	238,4	22,9
Kunyit	60	212,4	38,958	5,928	4,698
Cabai Merah Keriting	60	190,8	33,978	10,362	2,8188
Daun kunyit	10	0	0	0	0
Serai	20	0	0	0	0
Daun jeruk	10	0	0	0	0
Daun Salam	10	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>4.318,8</b>	<b>352,88</b>	<b>307,508</b>	<b>133,17</b>
<b>Per porsi</b>		<b>863,76</b>	<b>70,576</b>	<b>61,5016</b>	<b>26,63</b>

Penulis, 2020

**TABEL 24**  
**NILAI NUTRISI**  
**LOPEK BUGIH**

<b>Nama</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbs (g)</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>
Kelapa Muda Parut	250	885g	38.0g	83,7g	8,3g
Gula Pasir	100	160g	2,95g	0g	0g
Tepung Ketan	250	60g	14,25g	0,38g	2,52g
Gula Halus	50	80g	21g	0g	0g
Daun Pisang Muda	10	0	0	0	0
Santan Kental	300	690g	16,6g	71,5g	6,87g
<b>Total</b>		<b>1.875</b>	<b>92,8</b>	<b>155,58</b>	<b>17,69</b>
<b>Per porsi</b>		<b>375</b>	<b>18,56</b>	<b>31,116</b>	<b>3,538</b>

Penulis, 2020

**TABEL 25**  
**NILAI NUTRISI**  
**AIA KAWA**

<b>NAMA</b>	<b>KUAN TITI</b>	<b>CALORIES (KCAL)</b>	<b>CARBS(G)</b>	<b>FAT(G)</b>	<b>PROTEIN(G)</b>
Daun Kopi	40	0,33G	0,015G	0,008G	0,046G
Gula	10	1,6G	0,42G	0	0
<b>Total</b>		<b>1,93</b>	<b>0,435</b>	<b>0,008</b>	<b>0,046</b>
<b>Per porsi</b>		<b>0,386</b>	<b>0,087</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,00092</b>

Penulis, 2020

**TABEL 26**  
**NILAI NUTRISI**  
**KESELURUHAN**

<b>KETERAN GAN</b>	<b>CALORIES (KCAL)</b>	<b>CARBS(G)</b>	<b>FAT(G)</b>	<b>PROTEIN(G)</b>
<b>Total</b>	<b>13.895,87</b>	<b>1.740,73</b>	<b>1.527,97</b>	<b>507,942</b>
<b>Per porsi</b>	<b>2.779,17</b>	<b>348,146</b>	<b>305,95</b>	<b>101,58</b>