

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bogor atau yang sering dikenal sebagai “Kota Hujan” Bogor adalah salah satu tempat di Indonesia yang terkenal dengan makanan tradisionalnya. Bogor adalah kota di Provinsi Jawa Barat yang menawarkan berbagai makanan tradisional yang lezat (Miftah, 2010). Bogor adalah kota yang sangat dekat dengan Jakarta, ibu kota Republik Indonesia. Bahkan selama penjajahan Belanda, ketika Jakarta masih disebut Batavia dan Bogor sendiri disebut Buitenzorg, Bogor telah menjadi tempat berkumpulnya berbagai suku dan bangsa yang tinggal di Indonesia. Dalam bahasa asing, peristiwa ini disebut sebagai *melting pot*. (Nikmatulla dkk., 2023)

Kota Bogor terletak di antara 106 480 BT dan 6 360 LS. Ada ketinggian rata-rata 190 meter dan 350 meter, dengan kemiringan lereng antara 0-3%, 4-15%, 16-30%, dan di atas 40%. Kota ini berjarak kurang lebih 60 km dari Ibu Kota dan dikelilingi oleh Gunung Salak, Gunung Pangrango, dan Gunung Gede. Kota Bogor memiliki 1.052.359 penduduk, 533.774 pria dan 518.585 wanita (BPS Kota Bogor, 2021), dengan curah hujan tahunan 3.500–4.000 milimeter. Kota ini juga dikenal sebagai "Kota Hujan" karena curah hujannya yang tinggi. Sungai-sungai yang berada jauh di bawah permukaan kota, seperti Sungai Ciliwung, Cisadane, Cipakancilan, Cidepit, Ciparigi, dan Cibalok, mengalir melalui Kota Bogor yang disebut sebagai Kota Hujan. Kota Bogor memiliki potensi strategis untuk pertumbuhan ekonomi karena berada di pusat wilayah

Kabupaten Bogor dan dekat dengan Ibu Kota Negara.(Pemerintah Kota Bogor, 2013)

Dengan keadaan geografis tersebut, Kota Bogor berkomoditas utama hasil pertanian, bisa kita lihat dengan Kota Bogor yang dikelilingi pegunungan dan Sungai membuat tanah di Kota Bogor menjadi subur dan iklim yang lembab dan curah hujan yang tinggi mendukung pertumbuhan dari tanaman dan pertanian. Contohnya buah-buahan dan sayur-sayuran. Hal ini juga berpengaruh pada budi daya tanaman rempah-rempah dan bumbu-bumbu yang sering digunakan dalam masakan Kota Bogor.

Sekarang, Bogor adalah kota yang menggabungkan budaya tradisional Sunda, budaya kolonial, dan modernitas kota metropolitan. Ditawarkan berbagai macam makanan, mulai dari makanan khas daerah yang tradisional hingga makanan cepat saji modern. Hasil penelitian Guanawan (2016) mendukung klaim bahwa Kota Bogor layak menjadi Daerah Tujuan Kuliner karena wisata kulinernya menawarkan berbagai macam makanan modern dan tradisional. Menurut Sastroamidjojo dalam Muliani (2019), kategori makanan terdiri dari (1) dikonsumsi secara turun-temurun, (2) sesuai dengan selera sebagian besar masyarakat, (3) tidak bertentangan dengan agama dan kepercayaan masyarakat setempat, dan (4) terbuat dari bahan makanan dan bumbu yang tersedia di daerah terdekat.(Prabandari dkk., 2023)

Selain menjadi salah satu kota tertua dan paling penting di Indonesia, Kota Bogor juga dikenal karena keragaman sosial budayanya yang tinggi. Hal ini tercermin dalam beragam etnik masyarakatnya. Adat istiadat yang berbeda sesuai dengan latar belakang etnik dan arsitektur bangunannya memberikan ciri

khas unik bagi Kota Bogor. Salah satu contoh nyata dari keragaman sosial budaya ini bisa dilihat secara langsung di kawasan pecinan yang terletak di Jalan Suryakencana - Siliwangi. Kawasan pecinan, juga dikenal sebagai *China town* atau *Chinezen Wijk*, memiliki atmosfer yang khas dengan tata letak yang mengikuti prinsip fengsui, ditambah dengan keberadaan kelenteng sebagai pusat ibadah dan kegiatan sosial. Kawasan ini juga ditandai dengan keberadaan rumah toko (ruko) hingga gaya arsitektur bangunan yang khas. (M, Kristan. 2021)

Di Kota Bogor, Jawa Barat, banyak orang Tionghoa yang tinggal. Sebagian besar orang Tionghoa yang tinggal di Kecamatan Bogor Tengah, khususnya di Kelurahan Gudang dan Babakan Pasar, yang juga termasuk kawasan Suryakencana, telah berbaur dengan orang Sunda. (Ilmu Komunikasi dkk., 2023) Salah satu kawasan pecinan yang terkenal di Bogor terdapat di daerah Jalan Suryakencana. Jalan Suryakencana sendiri merupakan sebagian kecil dari jalan yang membentang panjang dari Anyer hingga Panarukan. Ini adalah hasil dari salah satu program kerja Gubernur Jenderal Daendels pada tahun 1808 yang dikenal dengan nama *de Grootte Postweg* atau Jalan Pos. Pada tahun 1905, Jalan Suryakencana menjadi pusat ekonomi kota yang kemudian diberi nama *Handelstraat*. Inilah yang menjadi awal dari sejarah Jalan Suryakencana. *Handelstraat* memiliki makna sebagai Jalan Perniagaan dan dipilih sebagai pusat kegiatan ekonomi masyarakat etnis Tionghoa di Bogor (*Buitenzorg*). Hal ini berkaitan dengan kebijakan *Wijkenstelsel* yang diterapkan oleh pemerintah pada masa itu, yaitu pembagian wilayah berdasarkan etnis. Pada masa itu, etnis Tionghoa tidak diizinkan memiliki tanah di pedesaan,

sehingga satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan berdagang.(Naufal, 2018) Oleh karena itu, hingga saat ini, sebagian besar daerah sekitar Jalan Suryakencana masih dihuni dan digunakan sebagai lokasi berjualan oleh masyarakat Indonesia keturunan etnis Tionghoa.

Karena banyaknya Masyarakat Tionghoa yang tinggal di daerah Suryakencana, banyak makanan di daerah tersebut dipengaruhi oleh kebudayaan Tionghoa dan seiring berjalannya waktu dan perkembangan zaman, makanan tersebut mulai mengalami adaptasi dengan citarasa Sunda dan Jawa (*Sejarah Kawasan Kuliner Kota Bogor*, 2020) agar cocok dengan selera masyarakat pribumi dan terbukti banyak orang di daerah Bogor maupun dari luar kota seperti Jakarta sering berkunjung ke Kota Bogor tepatnya di Jalan Suryakencana hanya untuk berkunjung dan menikmati kuliner yang ada disana.(Rizkyannisa, 2022)

Akhir-akhir ini mulai bermunculan konsep restoran *Fine Dining* yang tengah menjadi perbincangan di media sosial. Selain menyuguhkan makanan yang lezat, konsep *Fine Dining* ini juga menghadirkan pengalaman yang berbeda dari restoran pada umumnya. *Fine Dining* sendiri merujuk kepada gaya makan yang lebih formal. Bisa kita lihat bahwa Restoran *Fine Dining* menawarkan pelanggan pengalaman bersantap yang lebih mewah. Tidak hanya dilihat dari interior restorannya saja tetapi juga dari peralatan makan yang digunakan, pelayan yang diberikan kepada pelanggan, hingga jenis hidangan yang disajikan. (Yuliasuti, 2023)

Restoran pada umumnya membebaskan pelanggan untuk dapat memilih sesuai selera dalam menu yang sudah disediakan di dalam restoran tersebut,

berbeda dengan restoran *fine dining* yang memakai sistem set menu atau penawaran hidangan secara berurutan, mulai dari hidangan pembuka hingga hidangan penutup. Konsep *fine dining* ini juga memiliki harga yang relatif lebih mahal dari pada restoran *casual dining* yang dihitung dari penggunaan bahan premium, pengolahan, penyajian dan juga pelayanannya yang memang sangat diperhatikan. (Septiani, 2023)

Kehadiran keunikan, keragaman, dan proses akulturasi yang dapat ditemui di Kota Bogor telah membangkitkan minat penulis untuk merawat, mengembangkan, dan menyampaikan kepada masyarakat warisan kuliner khas Kota Bogor. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul penelitian dengan tema "**Pengembangan Sajian Kuliner Tionghoa Khas Kota Bogor dalam Konsep Fine Dining.**" Rencana ini akan diajukan sebagai bagian dari persyaratan sidang Pengembangan Produk sebagai Tugas Akhir, yang memiliki tujuan untuk mengenalkan kembali kepada publik warisan kuliner masyarakat di daerah Suryakencana Kota Bogor dan diharapkan juga dapat mengembangkan potensi pasarnya.

Tabel 1.1 Daftar Narasumber Kegiatan *Food Presentation*

No.	Nama	Pekerjaan	Keterangan
1.	Yongki Gunawan	Chef	Membantu penulis dalam membuat resep <i>amuse bouche</i>
2.	Rudy Choirudin	Chef	Membantu penulis dalam membuat resep <i>appetizer</i> dan <i>soup</i>
3.	Auntie Ah Choon	<i>Chinese Food</i> <i>Content Creator</i>	Membantu penulis dalam membuat resep <i>main course</i>

Sumber: olahan penulis, 2023

1.2. Tujuan Penulisan

A. Tujuan Formal

Tugas Akhir ini ditujukan sebagai syarat dalam mengikuti Ujian Akhir Diploma III Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

A. Tujuan Operasional

Tugas akhir ini menjadi sebuah kesempatan bagi penulis untuk dapat menggunakan atau mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan yang sudah dikuasai penulis selama menempuh pendidikan di Politeknik Pariwisata NHI Bandung. Di harapkan penulis dapat menunjukkan keterampilan dan pengetahuannya semaksimal mungkin dalam pelaksanaan tugas akhir ini.

1.3. Usulan Produk

Di bawah ini, disertakanlah sebuah ringkasan mengenai menu-menu dengan penjelasan mengenai masing-masing hidangan yang memaparkan ciri khas dari daerah Suryakencana yang populer di Kota Bogor. Menu-menu ini memiliki daya tarik yang cukup kuat di kalangan penduduk Kota Bogor. Penulis menggali sumber informasi resep-resep ini dari berbagai referensi, termasuk situs web dan *channel* youtube yang berfokus pada resep masakan-masakan khas Kota Bogor.

Penulis memilih untuk mempersembahkan hidangan-hidangan daerah Suryakencana ini dengan pendekatan *fine dining*. Dalam hal ini, pendekatan ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek visualnya saja, tetapi juga pada kualitas bahan-bahan yang digunakan dan kandungan gizi dalam setiap hidangan. Dengan demikian, upaya penulis adalah meningkatkan nilai jual makanan ini dan kualitasnya. Penulis berharap bahwa inovasi ini akan diterima dengan baik oleh masyarakat Kota Bogor, terutama mereka yang tinggal di daerah Suryakencana, dan juga oleh para ahli kuliner dan budaya di Indonesia.

Dalam tugas akhir ini, penulis memilih bidang Pengembangan Produk dengan mengadopsi konsep penyajian "*Fine Dining*". Menu yang diajukan dalam penelitian ini merupakan hasil rangkuman dari berbagai sumber referensi, baik dalam bentuk informasi lisan, visual maupun tertulis, yang menjelaskan mengenai sejarah, budaya, dan komoditas pangan yang berlimpah di Kota Bogor. Penulis mengintegrasikan ide-ide menu dari berbagai sumber sehingga dihasilkan rancangan item menu yang komprehensif. Berikut adalah daftar usulan hidangan yang telah disusun dan dipilih oleh penulis:

1.1.1. Usulan Produk Masakan

6 Set Menu Tionghoa khas Kota Bogor

Amuse Bouche

“LUMPIA BASAH”

Tumis Bengkoang dan Telur Orak-arik dengan Ebi Giling // Saus Gula

Merah

Appetizer

“ASINAN BUAH BOGOR”

Jelly Buah Salak // *Mousse* Mangga // Keripik Nanas // Pepaya //

Jambu Air // Kuah Asinan // Kerupuk Mie

Soup

“LAKSA BOGOR”

Crumble Oncom Merah // Bihun // Tauge // Minyak & Keripik

Kemangi // Kuah Santan Kuning // *Grated Cured Egg Yolk*

Palette Cleanser

“ES PALA”

Air Pala dan Selasih

Main Course

“NGO HIANG”

Ayam Giling Dibungkus Kulit Tahu dan Digoreng // *Mashed Potato* //

Saus Kacang // Acar Lobak, Wortel & Mentimun

Dessert

“ES SEKOTENG”

Mousse Alpukat // Kelapa Parut Goreng // *Jelly* Nangka // Sagu

Mutiara // Susu Kental Manis

1.1.2. Penjelasan Menu

"Menu" berasal dari kata Prancis "*Le Menu*", dan "*Bill of Fare*" dalam bahasa Inggris adalah kata yang sama yang berarti daftar hidangan atau makanan yang disajikan. Dalam buku mereka yang berjudul *The Theory of Catering* (2007), Kinton dan Caserani menyatakan Menu ini dirancang untuk menarik pelanggan dan mencakup semua makanan dan harganya. Jika pelanggan tertarik, mereka ingin membeli hidangan yang ditawarkan (Ahmad, 2021).

Berikut deskripsi singkat mengenai setiap produk kuliner Masyarakat Tionghoa Kota Bogor yang dibuat untuk di kembangkan melalui presentasi hidangan makanan dalam konsep *Set Menu Fine Dining*, yaitu:

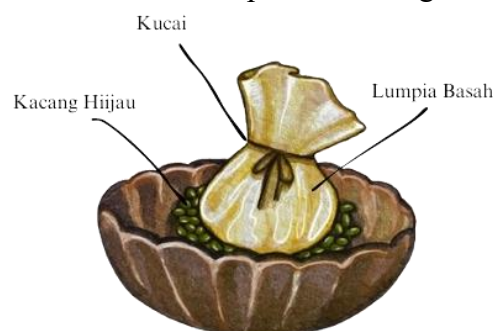
a. Lumpiah Basah Bogor

Lumpia basah merupakan salah satu kuliner yang terkenal dengan kulit yang terbuat dari tepung, berisikan rebung, dan sering ditemui di Kota Semarang. Jika Lumpia Semarang yang berisikan rebung, telur, dan daging udang, Lumpia Basah Bogor berisikan bengkuang, taube, ebi giling, serta telur sebagai bahan utamanya. Salah satu perbedaan yang mencolok adalah dalam cara penyajiannya; Lumpia Basah Bogor tidak digoreng seperti Lumpia Semarang, melainkan disajikan di atas adonan kulitnya saja, inilah asal muasal nama “Lumpia Basah”.(Indriani, 2020)

Keunikan dari lumpia basah khas Bogor ini juga terletak pada penggunaan ebi yang telah digiling, yang menghasilkan aroma yang harum dan memikat, serta mampu merangsang selera makan. Pada kesempatan kali ini, penulis berencana untuk menyajikan lumpia basah ini dalam porsi kecil sebagai *amuse bouche*. Isian lumpia basah yang sudah jadi akan dibungkus bersama dengan sausya yang kental, menggunakan kulit lumpia, dan kemudian diikat dengan daun kucai. Kemudian, sajian ini akan diletakkan dengan apik di atas sebuah piring kecil untuk dinikmati oleh para tamu.

Gambar 1

Ilustrasi Lumpia Basah Bogor



Gambar 1.1 Ilustrasi Lumpia Basah Bogor

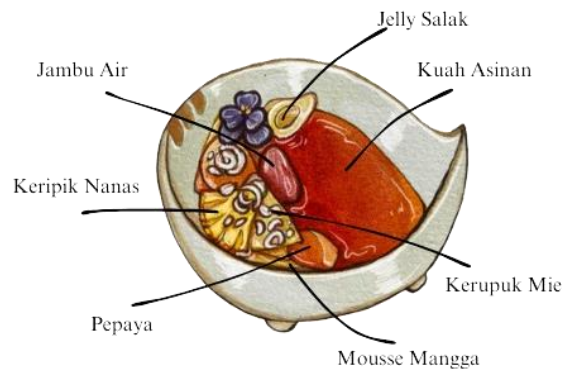
b. Asinan Bogor

Asinan Bogor, sebuah hidangan kuliner yang diperkenalkan oleh etnis Tionghoa, berasal dari hidangan yang dikenal dengan nama "Rujak Bogor." Hidangan ini terdiri dari campuran sayuran dan potongan buah yang dilengkapi dengan saus kacang. Saus kacang ini, pada awalnya, berubah menjadi sebuah kuah yang segar. Kompleksitas rasa segar dalam hidangan ini berasal dari bahan-bahan utamanya, yaitu cuka, gula, cabai merah keriting, cabai rawit, dan asam jawa. (Pratiwi, 2023)

Asinan Bogor memiliki karakteristik rasa yang khas, yakni rasa asam yang dihasilkan dari penggunaan cuka, serta ditambah dengan hiasan taburan kacang. Secara umum, penampilan hidangan ini mirip dengan acar, sehingga tak jarang Asinan Bogor disajikan bersama pelengkap seperti tahu atau tempe goreng, dan kerupuk. Keistimewaan cita rasa Asinan Bogor terletak pada harmoni rasa antara asam, manis, dan pedas yang menyatu dengan sempurna. Dalam kesempatan ini, penulis akan menghadirkan Asinan Bogor yang disuguhkan bersama kerupuk mie, buah-buahan yang sudah di olah dan disusun kemudian di siram dengan kuah merahnya yang asam dan manis.

Gambar 2

Ilustrasi Asinan Buah Bogor



Gambar 1.2 Ilustrasi Asinan Buah

c. Laksa Bogor

Laksa Bogor adalah hidangan yang berasal dari perpaduan tiga budaya yang berbeda. Pada masa penjajahan Belanda, kota Bogor menjadi tempat tinggal bagi banyak orang Cina yang beraktivitas perdagangan di sana. Mereka membawa serta masakan khas mereka seperti bihun dan tauge. Selain itu, ada pula komunitas orang Arab yang datang ke Bogor untuk menyebarkan agama Islam, serta mereka juga membawa masakan khas seperti santan dan berbagai rempah-rempah yang khas. Di samping itu, masyarakat Betawi yang tinggal di sekitar Bogor juga menghadirkan masakan tradisional mereka seperti ketupat dan kerupuk. Dari percampuran masakan dari ketiga budaya tersebut, terlahirlah Laksa Bogor yang begitu kaya akan rasa dan aroma. (Nurul, 2023)

Laksa Bogor terdiri dari beberapa komponen utama, termasuk bihun, tauge, daun kemangi, irisan ketupat, dan kuah santan yang berwarna kuning. Yang membuat Laksa Bogor begitu istimewa adalah

penggunaan oncom merah yang digunakan dalam penyajiannya. Oncom ini tidak mengalami proses pengolahan lebih lanjut, alias dibiarkan dalam kondisi mentah. Ketika disajikan, oncom dipotong menjadi bagian kecil dan kemudian disiram dengan kuah laksa yang panas. Proses ini membuat oncom matang dan menghasilkan sentuhan unik dalam hidangan Laksa Bogor. (Setya, 2020)

Gambar 3



Gambar 1.3 Ilustrasi Laksa Bogor

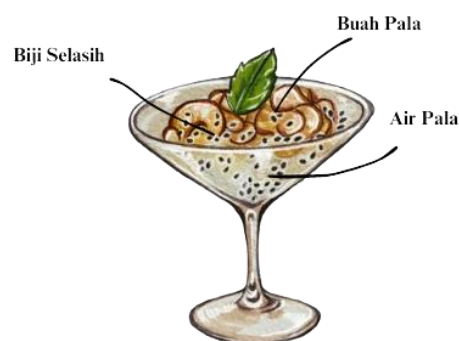
d. Es Pala

Bermula dari zaman kolonial Belanda, ketika tumbuhan pala mulai ditanam di kebun-kebun raya yang terkenal di Bogor. Pala, pada masa itu, dianggap sebagai salah satu bahan eksotis yang sangat mewah dan berharga. Di samping itu, di Indonesia, ada pula tradisi minum es yang sangat populer. Dari perpaduan dua elemen ini, munculah minuman yang unik dan memukau, yang dikenal sebagai Es Pala. Dalam perkembangannya, Es Pala ini menjadi minuman yang sangat terkenal dan digemari oleh masyarakat Bogor.

Es Pala khas Bogor ini dibuat dengan menggunakan bahan-bahan lokal yang melimpah. Proses pembuatannya dimulai dengan mengiris buah pala segar dan mencampurkannya dengan gula pasir, serta menambahkan sedikit garam. Kemudian, bahan-bahan tersebut dimasak dalam rebusan, dan akhirnya disajikan dengan ditambahkan es batu untuk memberikan sensasi kelezatan yang lebih menyegarkan. Karena menggunakan buah pala segar sebagai bahan utama, minuman ini juga memiliki aroma yang harum dan segarnya rasa sari buah pala, menjadikannya minuman yang sangat cocok dinikmati saat cuaca sedang panas.

Gambar 4

Ilustrasi Es Pala



Gambar 1.4 Ilustrasi Es Pala

e. Ngo Hiang

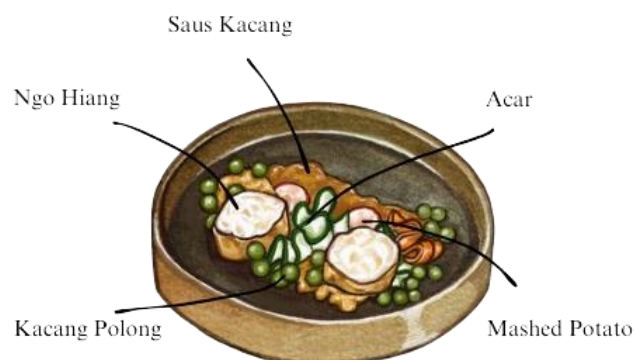
Ngo Hiang, yang mengandung arti "lima macam bumbu," merupakan sebuah hidangan Tionghoa yang dapat ditemukan di berbagai daerah di seluruh Indonesia, seperti Jakarta, Medan, Pontianak, Palembang, serta wilayah-wilayah *China Town*. Di Bogor, juga terdapat hidangan Ngo Hiang, namun dengan perubahan yang signifikan dari

Ngo Hiang asli dalam kuliner Tionghoa. Ngo Hiang di Bogor ini adalah hasil perpaduan antara kuliner asli Tionghoa dan citarasa khas Bogor. (Destinasi Kota Bogor, t.t.)

Bentuk dari hidangan ini mirip dengan Batagor, meskipun bahan utama yang digunakan adalah daging babi atau ayam. Daging tersebut kemudian disajikan dengan siraman saus kacang yang memiliki aroma yang sangat menggugah selera dan cita rasa yang khas. Selain daging, hidangan Ngo Hiang juga melibatkan potongan tahu dan kentang yang disajikan bersamaan dengan saus kacang. (lintangbanun, 2017) Topping acar lobak dan wortel memberikan sentuhan tambahan yang istimewa pada hidangan ini. Yang membedakan hidangan Ngo Hiang ini dari saus kacang dalam hidangan Batagor atau Ketoprak adalah tekstur saus kacang yang begitu lembut (Sukmasari, 2019).

Gambar 5

Ilustrasi Ngo Hiang



Gambar 1.5 Ilustrasi Ngo Hiang

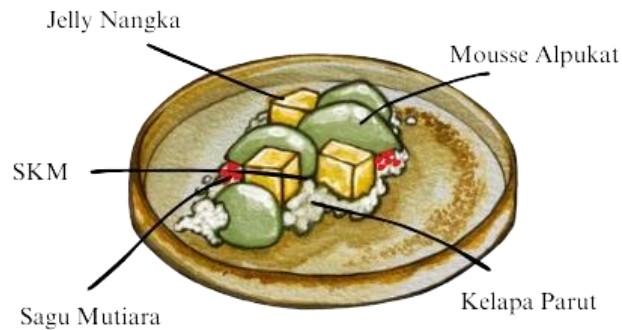
f. Es Sekoteng

Sekoteng adalah minuman tradisional yang berasal dari Jawa Tengah, yang dibuat dari campuran air jahe dengan beragam isian seperti kacang hijau, biji delima, dan potongan roti. Terkadang, dalam penyajiannya, air jahe tersebut juga diperkaya dengan rempah seperti adas atau serai untuk memberikan aroma yang lebih khas. Selain itu, komponen isian sekoteng juga dapat diberi kolang-kaling dan susu kental manis untuk memberikan rasa yang lebih beragam. Di Tiongkok sendiri, sekoteng sudah dikonsumsi sekitar tahun 221 sebelum Masehi. (Merisa, 2017)

Namun, perlu dicatat bahwa warga Bandung dan Bogor memiliki konsep sekoteng yang berbeda dari yang ditemukan di Jawa Tengah. Bentuk minuman ini lebih mirip dengan es campur dan disajikan dalam keadaan dingin dalam mangkuk. Meskipun komposisi isian mirip dengan sekoteng tradisional, seperti biji delima, tetapi es sekoteng tidak menggunakan air jahe. Sebaliknya, minuman ini disusun dengan menggunakan air gula dan siraman susu kental manis untuk memberikan sensasi rasa yang berbeda. Isian es sekoteng meliputi alpukat, kelapa muda, dan kolang-kaling, yang menjadikannya minuman yang segar dan lezat. (detikfood, 2012)

Gambar 6

Ilustrasi Es Sekoteng



Gambar 1.6 Ilustrasi Es Sekoteng

1.4. Tinjauan Produk

1.1.3. Tema Produk Masakan

Dalam tugas akhir ini, penulis memilih untuk menggagas konsep *Set Menu Fine Dining* yang bertujuan untuk mengembangkan bidang kuliner di kalangan masyarakat Kota Bogor.

Konsep *Fine Dining* sendiri merujuk pada gaya makan yang lebih formal yang umum dilakukan di restoran mewah, dengan pemakaian bahan-bahan berkualitas tinggi serta presentasi makanan yang mewah dan elegan (Yuliasuti, 2023). Tujuan utama dari konsep *Fine Dining* ini adalah untuk memberikan sebuah pengalaman makan yang berbeda dari biasanya dan istimewa bagi para pelanggan. Umumnya, restoran *Fine Dining* menyajikan hidangan dalam bentuk Set Menu, di mana hidangan, urutan makanan dan porsinya sudah ditetapkan dan disesuaikan mulai dari hidangan pembuka hingga hidangan penutup.

Set Menu Fine Dining merupakan susunan menu yang terdiri dari beberapa hidangan yang akan disajikan secara bertahap dan berurutan, dimulai dari hidangan pembuka (*Appetizer*) hingga akhirnya sampai di hidangan penutup (*Dessert*). Hidangan penutup ini umumnya memiliki rasa manis, dan berfungsi sebagai puncak dari pengalaman bersantap. Penyajian *Set Menu Fine Dining* ini memiliki tujuan akhir untuk memberikan pengalaman makan yang maksimal, lengkap, dan harmonis. Rangkaian hidangan ini dirancang agar mencakup variasi cita rasa, mulai dari hidangan yang ringan, menu yang lebih berat, hingga kembali ke hidangan yang memiliki karakter ringan (Septiani, 2023).

Dengan mengadaptasi konsep ini, diharapkan dapat memberikan penyegaran dalam dunia kuliner di Kota Bogor serta menghadirkan pengalaman bersantap yang berkesan bagi para pelanggan.

1.1.4. Resep yang Digunakan

Menurut Jhon dalam Mufqi (2016) Standar Resep merupakan instruksi tertulis tentang cara membuat produk makanan, termasuk bahan yang dibutuhkan, banyaknya bahan yang dibutuhkan, prosedur persiapan, ukuran porsi, dan alat-alat yang diperlukan, *garnish*, dan informasi lainnya yang diperlukan untuk menyiapkan bahan atau alat. Standar resep makanan juga memberikan informasi tentang cara memasaknya, oleh karena itu juru masak harus memahami isi dari standar resep makanan. Sangat penting untuk membuat makanan berkualitas tinggi dan dapat digunakan sebagai referensi selama proses

produksi, karena itu, seperti yang dinyatakan oleh Departemen Agrikultura Amerika Serikat (USDA) dalam Mufqi (2016), standar resep harus berisi: (1) *name of recipe* (nama resep masakan), (2) *ingredient list* (bahan-bahan yang diperlukan), (3) *weight and measure* (takaran ukuran), (4) *preparation direction* (petunjuk persiapan), (5) *serving direction* (petunjuk penyajian), (6) *yield* (jumlah porsi), (7) *portion size information* (ukuran porsi), (8) *variation* (variasi), (9) *nutrient per-serving* (nutrisi per porsi), dan (10) *equipment needed* (kebutuhan peralatan). (Luh dkk., 2019)

Penggunaan standar resep memberikan keunggulan yang signifikan dalam konteks kualitas produksi makanan dan pelayanan yang disajikan. Keunggulan tersebut terletak pada konsistensi yang dihasilkan, karena resep standar telah memastikan takaran yang tepat. (Hamidah & Komariah, 2018)

Penulis mengambil resep dari beberapa Chef dari Indonesia yaitu Cheg Yongki Gunawan dan Chef Rudy Choirudin, juga beberapa website seperti youtube dan Kompas.com. Resep-resep tersebut juga mendapat modifikasi dari penulis agar resep yang digunakan sesuai dengan apa yang penulis inginkan dan butuhkan dalam penyajiannya.

Tabel 1.2 Usulan Resep Lumpia Basah Bogor

Halaman : 1 dari 1
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Amuse Bouche*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	10 ml 30 gr 15 gr 100 ml 50 gr 50 gr 15 gr 5 gr 50 gr 3 gr 2 gr 2 gr 1 pck 5 gr 50 gr	Minyak Bawang Merah Bawang Putih Air Gula Merah Bengkoang Sagu Ebi Telur Garam Gula Merica Kulit Lumpia Kuai Kacang hijau	Kupas Kupas Potong dadu Haluskan
2	Haluskan	30 gr 15 gr	Bawang merah Bawang putih	Menggunakan blender
3	Masukan	100 ml 50 gr 50 gr	Air Gula Merah Bengkoang	Masak hingga kecoklatan lalu tiriskan
4	Tambahkan		Slurry Sagu	Masak hingga saus mengental
5	Masukan	10 ml 5 gr 50 gr 50 gr 3 gr 2 gr 2 gr	Minyak Bumbu halus Ebi Telur Bengkoang Garam Gula Merica	Tumis hingga matang
6	Sajikan			Dibungkus dengan kulit lumpia dan di ikat dengan kuai

Sumber: Chef Yongki Gunawan, olahan penulis 2023

Tabel 1.3 Usulan Resep Asinan Buah Bogor

Halaman : 1 dari 1
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Appetizer*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	10 gr 20 gr 50 gr 10 gr 50 gr 25 gr 50 gr 75 gr 100 ml 3 gr 10 ml 30 ml 10 ml 1 pck 10 ml 10 gr	Pepaya Nanas Mangga Jambu air Salak Jagung Cabai merah besar Gula pasir Air Garam Kecap ikan Jeruk Limau Cuka Nutrijel Susu Full Cream Kerupuk mie	Potong cube 1 cm Potong serasi Blender halus Potong serasi Potong dice Rebus lalu bakar Rebus dan buang bijinya Airnya Crumble
2	Haluskan	50 gr 100 ml	Cabai merah besar Air	Menggunakan blender, tidak terlalu halus
3	Masukan	75 gr	Hasil blender cabai Gula	Masak hingga gula larut
4	Tambahkan	3 gr 10 ml 30 ml 10 ml	Garam Kecap ikan Air Jeruk Limau Cuka	
5	Keringkan		Nanas	Dengan dehydrator / oven dengan suhu 60C selama jam 8
6	Blender		Air Salak	Hingga halus, lalu saring
7	Masukan		Nutrijel	Ke dalam air buah salak dan masak hingga mendidih
8	Cetak		Air salak nutrijel	Menggunakan cetakan Loyang, dinginkan, kemudian potong menjadi cube
9	Sajikan			Susun kondimen kedalam bowl.

Sumber: Chef Rudy Choirudin, olahan penulis 2023

Tabel 1.5 Lanjutan Usulan Resep Laksa Bogor

Halaman : 2 dari 2
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Soup*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 120 gr
 Suhu Penyajian : Panas

3	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan blender
4	Haluskan	25 gr 50 ml	Kelapa parut Santan	Menggunakan blender
5	Blend		Minyak Kemangi	
6	Masukkan	10 ml	Minyak Bumbu halus Daun salam Serai	Masak hingga wangi dan matang
7	Tambahkan	50 ml 4 ml 10 gr 3 gr	Santan Chinese Stock Air asam jawa Gula Garam	Masak hingga matang dan beri seasoning
8	Sajikan			Kondimen laksa disusun kemudian disiram dengan kuah panas dan di beri garnish

Sumber: Chef Rudy Choirudin, olahan penulis, 2023

Tabel 1.6 Usulan Resep Es Pala

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 3 Porsi

Asal Daerah : Bogor

Ukuran Per Porsi : 75 ml

Jenis Makanan: *Paleta Cleanser*

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	150 gr 10 gr 150 ml 10 gr 215 ml 60 gr	Buah Pala Selasih Rendaman Pala: Air Garam Rendaman Larutan Gula: Air Gula Pasir	Sudah dikupas dan dibersihkan
2	Rendam		Buah pala	Dilarutan garam, selama 30 menit
3	Tiriskan		Buah Pala	Peras buah pala yang sudah direndam
4	Masak	215 ml 60 gr	Air Gula Pasir	Hingga gula larut
5	Blender		Buah Pala Air Gula	Hingga halus, kemudian saring
6	Sajikan		Air Pala Selasih Es Batu	

Sumber: olahan penulis, 2023

Tabel 1.7 Usulan Resep Ngo Hiang

Halaman : 1 dari 3
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Main Course*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	300 ml	Minyak	
		5 gr	Bawang putih	Cincang
		20 gr	Bawang Bombai	Dice
		30 gr	Wortel	Dice
		10 gr	Daun Bawang	Potong tipis
		300 gr	Ayam	Ground
		30 gr	Tepung tapioka	
		15 gr	Tepung maizena	
		15 ml	Saus Tiram	
		10 gr	Ngo hiong	
		10 gr	Garam	
		15 gr	Gula	
		10 gr	Merica	
		1 pc	Telur	
		2 pcs	Kulit Tahu	
			Batter:	
		100 gr	Terigu	
		50 gr	Maizena	
		1 pc	Telur	
		100 ml	Air	
		5 gr	Garam	
			Saus:	
		100 gr	Kacang Tanah	Goreng dan
		10 gr	Bawang putih	blender
		40 gr	Bawang Goreng	
		200 ml	Air	
		2 gr	Garam	
		5 gr	Gula	
		5 ml	Kecap Manis	
		10 ml	Jeruk Limau	Airnya
			Acar:	
		50 gr	Wortel	Ribbon
		50 gr	Lobak	Batonnete
		50 gr	Timun	Ribbon
		30 ml	Cuka	
		45 gr	Gula	
		10 gr	Garam	

Sumber: Auntie Ah Choon, olahan penulis, 2023

Tabel 1.8 Lanjutan Usulan Resep Ngo Hiang

Halaman : 2 dari 3

Jumlah Porsi : 3 Porsi

Asal Daerah : Bogor

Ukuran Per Porsi : 150 gr

Jenis Makanan: *Main Course*

Suhu Penyajian : Panas

		2 gr 50 gr	Kayu Manis Kacang Polong	
		100 gr 25 gr 2 gr 1 gr	Mashed Potato: Kentang Mentega Garam Merica	
2	Campurkan	10 gr 50 gr 30 gr 10 gr 300 gr 30 gr 15 gr 15 ml 10 gr 10 gr 15 gr 10 gr 20 ml	Bawang putih Bawang Bombai Wortel Daun Bawang Ayam Tepung tapioca Maizena Saus Tiram Ngo hiong Garam Gula Merica Putih Telur	
3	Gulung		Isian Ngo Hiang Kulit Tahu	Gulung rapat, lalu wrap menggunakan plastic wrap
4	Kukus		Ngo hiang	Hingga Matang
5	Campurkan		Terigu Telur Air Garam	Membuat batter
6	Campurkan		Kacang Tanah Bawang putih Bawang Goreng Air Garam Gula Kecap Manis Jeruk Limau	Di dalam pan, masak hingga matang Di akhir
7	Haluskan	100 gr	Kentang	Yang masih Panas
8	Tambahkan	50 gr 2 gr 1 gr	Mentega Garam Merica	

Sumber: Auntie Ah Choon, olahan penulis, 2023

Tabel 1.9 Lanjutan Usulan Resep Ngo Hiang

Halaman : 3 dari 3
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Main Course*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
9	Pisahkan		Wortel Lobak Timun	Di tempat pickling yang berbeda
10	Masukkan	30 ml 45 gr 10 gr 2 gr	Cuka Gula Garam Kayu Manis	Dibagi menjadi 3, biarkan semalaman di kulkas
11	Sajikan			Bersama dengan kondimen lain
12	Panaskan		Minyak	Di penggorengan
13	Balur		Ngo hiang kukus Batter	Ngo hiang dengan adonan batter
14	Goreng		Ngo hiang	Hingga <i>golden brown</i>
15	Sajikan			Dengan kondimen lainnya

Sumber: Auntie Ah Choon, olahan penulis, 2023

Tabel 1.10 Usulan Resep Es sekoteng

Halaman : 1 dari 1
 Asal Daerah : Bogor
 Jenis Makanan: *Dessert*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 70 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	QTY	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	30 gr 75 gr 75 gr 50 gr 25 ml 1 pck 15 ml 1 gr	Sagu Mutiara Alpukat Nangka Kelapa Parut Susu Kental Manis Nutrijel Susu Full Cream Garam	Sudah direbus Blender halus Potong serasi Sangrai hingga kecoklatan
2	Blender		Air Nangka	Hingga halus lalu saring
3	Tambahkan		Nutrijel	Kedalam air hasil blender, masak hingga mendidih
4	Cetak		Jelly nangka	Kedalam Loyang persegi, dinginkan, potong cube
2	Dinginkan	30 gr 100 gr 75 gr	Pacar Cina Alpukat Kelapa Parut	Di dalam chiller
3	Sajikan			Plating dan di siram dengan susu kental manis

Sumber: olahan penulis, 2023

1.1.5. *Recipe Costing*

Recipe Costing, merupakan proses perhitungan biaya pokok bahan yang digunakan dalam suatu hidangan berdasarkan standar yang terdapat dalam resep. Biaya dari berbagai bahan ini kemudian digabungkan untuk membentuk *Dish Cost*, yang berfungsi sebagai patokan untuk menentukan harga jual suatu hidangan (*Food Cost*).

Food Cost menurut Barnard (1999) adalah biaya produksi makanan atau minuman yang dikeluarkan saat mengolah suatu bahan hingga menjadi menu makanan atau minuman yang siap di jual, tidak termasuk biaya produksi lain seperti (Joniwan, 2013). Hal ini bertujuan agar dapat menentukan harga jual per porsi atau per bagian. *Food Cost* ini sering dihitung dengan cara total biayas pembelian bahan makanan dibagi dengan jumlah penjualan makanan tersebut, sesuai dengan rumus yang biasanya digunakan dalam manajemen restoran atau bisnis kuliner.

Selling Price, atau yang sering kita kenal sebagai harga jual, adalah besaran harga yang dikenakan atau dibebankan kepada konsumen yang didapat dari perhitungan biaya produksi ditambah dengan biaya nonproduksi serta laba yang diharapkan (Mulyadi, 2011). Fungsi utama dari harga jual adalah untuk menentukan pendapatan yang dibutuhkan guna mencapai keuntungan yang telah ditetapkan. Harga jual merupakan harga akhir yang ditetapkan oleh penjual, yang akan dikenakan kepada pelanggan sebagai pembayaran atas produk atau layanan yang diberikan.

Harga jual ini juga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat keuntungan dari sebuah usaha, sehingga memiliki dampak langsung terhadap penjualan. Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi harga jual, termasuk faktor musiman, variasi harga berdasarkan wilayah geografis untuk mengakomodasi permintaan pasar yang berbeda-beda. Faktor-faktor ini dapat digunakan sebagai indikator untuk memahami tindakan yang diambil oleh pesaing dalam pasar yang sama. Selain itu, harga jual juga dapat dipengaruhi oleh peraturan dan undang-undang yang berlaku di tingkat nasional. (Perekrutan Teknologi Utama, tahun 2022).

Tabel 1.11 *Recipe Costing* Lumpia Basah Bogor

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Minyak	10	ml	Rp 15.600	Rp 156
2	Bawang Merah	30	gr	Rp 23.500	Rp 705
3	Bawang Putih	15	gr	Rp 36.000	Rp 540
4	Gula Merah	50	gr	Rp 18.300	Rp 915
5	Bengkoang	50	gr	Rp 13.000	Rp 650
6	Sagu	15	gr	Rp 25.000	Rp 375
7	Ebi	5	gr	Rp 80.000	Rp 400
8	Telur	50	gr	Rp 25.400	Rp 1.270
9	Garam	3	gr	Rp 13.000	Rp 39
10	Gula	2	gr	Rp 15.500	Rp 31
11	Merica	2	gr	Rp 70.000	Rp 140
12	Kulit Lumpia	1	pck	Rp 6.500	Rp 6.500
13	Kucai	5	gr	Rp 22.000	Rp 110,00
14	Kacang Hijau	50	gr	Rp 28.000	Rp 1.400,00
<i>Recipe Cost</i>					Rp 13.231
<i>Cost Per Portion</i>					Rp 4.410
<i>Food Cost 30%</i>		<i>Selling Price</i>			Rp 14.701

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.12 *Recipe Costing* Asinan Buah Bogor

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Pepaya	10	gr	Rp 13.000	Rp 130
2	Nanas	20	gr	Rp 9.000	Rp 180
3	Mangga	50	gr	Rp 28.000	Rp 1.400
4	Jambu air	10	gr	Rp 20.000	Rp 200
5	Salak	50	gr	Rp 20.000	Rp 1.000
6	Cabai merah besar	50	gr	Rp 49.000	Rp 2.450
7	Gula pasir	75	gr	Rp 15.500	Rp 1.163
8	Garam	3	gr	Rp 13.000	Rp 39
9	Jagung	25	gr	Rp 10.000	Rp 250
10	Kecap ikan	10	ml	Rp 13.000	Rp 650
11	Cuka	10	ml	Rp 15.500	Rp 238
12	Jeruk Limau	30	gr	Rp 32.000	Rp 960
13	Nutrijel	1	pck	Rp 6.000	Rp 6.000
14	Susu Full Cream	10	ml	Rp 21.000	Rp 210
15	Kerupuk mie	10	gr	Rp 25.000	Rp 250
Recipe Cost					Rp 15.120
Cost Per Portion					Rp 5.040
Food Cost 32%		Selling Price			Rp 15.750

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.13 *Recipe Costing* Laksa Bogor

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Tulang Ayam	100	gr	Rp 12.000	Rp 1.200
2	Bawang Bombai	50	gr	Rp 32.000	Rp 1.600
3	Wortel	25	gr	Rp 16.500	Rp 413
4	Cumi Kering	5	gr	Rp 135.000	Rp 675
5	Lada Putih	3	gr	Rp 98.500	Rp 296
6	Jahe	11	gr	Rp 36.000	Rp 396
7	Minyak	10	ml	Rp 15.600	Rp 156
8	Bawang Merah	50	gr	Rp 23.500	Rp 1.175
9	Bawang Putih	30	gr	Rp 36.000	Rp 1.080
10	Kemiri	15	gr	Rp 43.000	Rp 645
11	Ketumbar	8	gr	Rp 25.000	Rp 200
12	Kunyit	10	gr	Rp 11.000	Rp 110
13	Lengkuas	5	gr	Rp 13.500	Rp 68
14	Temu kunci	5	gr	Rp 38.000	Rp 190
15	Cabai merah	5	gr	Rp 49.000	Rp 245
16	Kelapa parut	25	gr	Rp 15.000	Rp 375
17	Santan encer	50	ml	Rp 30.000	Rp 1.500
18	Daun salam	5	gr	Rp 16.000	Rp 80
19	Serai	10	gr	Rp 23.000	Rp 230
20	Asam jawa	4	gr	Rp 28.000	Rp 112
21	Garam	3	gr	Rp 13.000	Rp 39
22	Gula pasir	10	gr	Rp 15.500	Rp 155
23	Oncom merah	60	gr	Rp 20.000	Rp 1.200
24	Bawang goreng	50	gr	Rp 80.000	Rp 4.000
25	Bihun	60	gr	Rp 30.000	Rp 1.800
26	Tauge	60	gr	Rp 17.000	Rp 1.020
27	Daun kemangi	75	gr	Rp 47.500	Rp 3.563
Recipe Cost					Rp 22.521
Cost Per Portion					Rp 7.507
Food Cost 34%		Selling Price			Rp 22.079

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.14 *Recipe Costing* Es Pala

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Buah Pala	150	gr	Rp 14.000	Rp 2.100
2	Selasih	10	gr	Rp 60.000	Rp 600
3	Garam	10	gr	Rp 13.000	Rp 130
4	Gula pasir	60	gr	Rp 15.500	Rp 930
Recipe Cost					Rp 3.760
Cost Per Portion					Rp 1.253
Food Cost 25%		Selling Price			Rp 5.013

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.15 *Recipe Costing* Es Sekoteng

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Sagu Mutiara	30	gr	Rp 37.750	Rp 1.133
2	Alpukat	75	gr	Rp 45.000	Rp 3.375
3	Nangka	75	gr	Rp 55.000	Rp 4.125
4	Nutrijel	1	pck	Rp 6.000	Rp 6.000
5	Kelapa Parut	50	gr	Rp 15.000	Rp 750
6	Susu Kental Manis	25	ml	Rp 12.200	Rp 305
7	Susu Full Cream	15	ml	Rp 21.000	Rp 315
Recipe Cost					Rp 16.003
Cost Per Portion					Rp 5.334
Food Cost 28%		Selling Price			Rp 19.051

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.16 Recipe Costing Ngo Hiang

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar (Kg / Ltr)	Nominal
1	Minyak	300	ml	Rp 15.600	Rp 4.680
2	Bawang putih	15	gr	Rp 23.500	Rp 353
3	Bawang Bombai	20	gr	Rp 36.000	Rp 720
4	Wortel	30	gr	Rp 16.500	Rp 495
5	Daun Bawang	10	gr	Rp 15.200	Rp 152
6	Ayam	300	gr	Rp 35.000	Rp 10.500
7	Tepung Tapioka	30	gr	Rp 12.000	Rp 360
8	Saus Tiram	15	ml	Rp 52.400	Rp 786
9	Ngo hiong	10	gr	Rp 90.000	Rp 900
10	Garam	29	gr	Rp 13.000	Rp 377
11	Gula Pasir	65	gr	Rp 15.500	Rp 15.500
12	Merica	11	gr	Rp 70.000	Rp 770
13	Telur	50	gr	Rp 25.400	Rp 1.270
14	Kulit Tahu	1	pck	Rp 11.000	Rp 11.000
15	Tepung Maizena	75	gr	Rp 9.950	Rp 2.488
16	Tepung Terigu	100	gr	Rp 12.400	Rp 1.240
17	Kacang Tanah	100	gr	Rp 65.000	Rp 6.500
18	Bawang Goreng	40	gr	Rp 80.000	Rp 3.200
19	Kecap Manis	5	ml	Rp 45.000	Rp 148
20	Jeruk Limau	10	gr	Rp 32.000	Rp 320
21	Lobak	50	gr	Rp 24.400	Rp 1.220
22	Timun	50	gr	Rp 10.000	Rp 500
23	Cuka	30	ml	Rp 15.500	Rp 715
24	Kayu Manis	2	gr	Rp 85.000	Rp 170
25	Kacang Polong	50	gr	Rp 30.000	Rp 1.500
26	Kentang	100	gr	Rp 15.250	Rp 1.525
27	Mentega	25	gr	Rp 29.900	Rp 748
Recipe Cost					Rp 68.136
Cost Per Portion					Rp 22.712
Food Cost 35%		Selling Price			Rp 64.891

Sumber : data olahan penulis, 2023

Tabel 1.17 Selling Price

No.	Nama	Yield	Food Cost %	Cost per Portion	Selling Price per Portion
1	Lumpia Basah	1	30%	Rp 4.410	Rp 14.701
2	Asinan Buah Bogor	1	32%	Rp 5.040	Rp 15.750
3	Laksa Bogor	1	34%	Rp 7.507	Rp 22.079
4	Es Pala	1	25%	Rp 1.253	Rp 5.013
5	Ngo Hiang	1	35%	Rp 22.712	Rp 64.891
6	Es Sekoteng	1	28%	Rp 5.334	Rp 19.051
Total				Rp 46.257	Rp 141.486
Selling Price for Fine Dining				Rp165.000	

Sumber : data olahan penulis, 2023

$$\begin{aligned}
 \text{Potential Cost} &= \frac{\text{Total Cost per Portion}}{\text{Total Selling Price}} \times 100\% \\
 &= \frac{\text{Rp } 46.257}{\text{Rp } 141.486} \times 100\% \\
 &= 33\%
 \end{aligned}$$

1.1.6. Nilai Kandungan Gizi

Nilai kandungan gizi adalah semua yang ada dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Makanan bergizi adalah bagian penting dari menjalani pola hidup sehat karena memberi tubuh nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. (HICOOKINDO, 2022)

Singkatnya, gizi adalah stok bahan makanan yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh untuk bertahan hidup dan beregenerasi sesuai siklusnya. Jika gizi tersedia untuk tubuh seseorang, seluruh tubuh akan dapat bekerja dengan baik dan mengurangi kemungkinan ketidakseimbangan hormon. Berikut adalah perhitungan gizi dari hidangan yang akan ditampilkan:

Tabel 1.18 Kandungan Gizi Lumpia Basah

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Minyak	10	9,00	-	-	80,00
2	Bawang Merah	30	0,02	2,70	0,25	11,33
3	Bawang Putih	15	0,08	5,51	3,18	24,67
4	Gula Merah	50	-	18,25	-	70,75
5	Bengkoang	50	0,09	8,82	0,72	38,00
6	Sagu	15	0,01	10,21	0,50	41,33
7	Ebi	5	0,37	0,33	5,91	28,00
8	Telur	50	3,73	0,29	4,72	55,00
9	Garam	3	-	-	-	-
10	Gula	2	-	2,00	-	8,00
11	Merica	2	-	1,33	-	7,00
12	Kulit Lumpia	1	9,57	27,09	11,17	241,00
13	Kuca	5	0,04	0,22	0,16	1,50
Total			22,90	71,24	26,61	606,58
Total / Porsi			7,63	23,75	8,87	202,19

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.19 Kandungan Gizi Asinan Buah Bogor

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Pepaya	10	0,02	0,50	0,11	2,20
2	Nanas	20	0,03	3,16	0,13	12,00
3	Mangga	50	0,14	8,50	0,26	32,50
4	Jambu air	10	0,03	1,25	0,05	5,00
5	Salak	100	0,17	20,25	0,39	78,00
6	Cabai merah besar	50	0,19	5,48	1,16	24,00
7	Gula pasir	300	-	74,99	-	290,25
8	Garam	3	-	-	-	-
9	Kecap ikan	10	-	1,33	0,67	10,00
10	Cuka	10	-	0,01	-	2,50
11	Jeruk Limau	30	0,09	4,74	0,32	14,00
12	Nutrijel	1	-	0,45	-	2,00
13	Susu Full Cream	50	0,32	0,48	0,32	6,00
14	Kerupuk mie	10	0,21	1,04	0,08	6,50
Total			1,19	122,17	3,49	484,95
Total / Porsi			0,40	40,72	1,16	161,65

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.20 Kandungan Gizi Laksa Bogor

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Tulang Ayam	100	13,35	-	25,74	230,00
2	Bawang Bombai	50	0,03	3,61	0,33	15,00
3	Wortel	25	0,12	4,79	0,46	20,00
4	Cumi Kering	5	1,23	0,38	3,14	26,00
5	Lada Putih	3	0,16	3,24	0,55	13,00
6	Jahe	11	0,15	3,55	0,36	16,00
7	Minyak	10	5,40	-	-	48,00
8	Bawang Merah	50	0,04	5,06	0,46	21,00
9	Bawang Putih	30	0,15	9,92	1,91	45,00
10	Kemiri	15	10,80	2,08	1,38	104,00
11	Ketumbar	8	0,04	0,29	0,17	2,00
12	Kunyit	10	0,99	6,50	0,79	35,50
13	Lengkuas	5	0,03	0,22	0,07	1,00
14	Temu kunci	5	0,60	2,00	0,20	11,00
15	Cabai merah	5	0,01	0,37	0,08	2,00
16	Kelapa parut	25	8,43	3,16	1,90	88,50
17	Santan encer	50	11,67	3,33	-	116,60
18	Daun salam	5	0,42	3,75	0,38	16,00
19	Serai	10	0,07	3,80	0,27	15,00
20	Asam jawa	4	0,06	6,25	0,28	24,00
21	Garam	4	-	-	-	-
22	Gula pasir	10	-	15,00	-	58,00
23	Oncom merah	60	1,64	2,67	3,12	36,00
24	Bawang goreng	50	15,00	25,00	5,00	250,00
25	Bihun	60	0,20	19,92	0,73	87,20
26	Tauge	60	0,48	4,69	3,59	29,00
27	Daun kemangi	75	0,46	3,26	1,90	20,00
Total			71,52	132,83	52,80	1329,80
Total / Porsi			23,84	44,28	17,60	443,27

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.21 Kandungan Gizi Es Pala

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Buah Pala	150	24,48	73,92	8,76	786,00
2	Selasih	10	0,06	0,27	0,32	2,20
3	Garam	10	-	-	-	-
4	Gula pasir	60	-	59,99	-	232,00
Total			24,54	134,18	9,08	1020,20
Total / Porsi			8,18	44,73	3,03	340,07

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.22 Kandungan Gizi Es Sekoteng

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Pacar Cina	30	-	4,00	-	20,00
2	Alpukat	75	10,995	6,3975	1,50	120,00
3	Nangka	75	0,23	18,01	1,10	70,50
4	Nutrijel	1	-	0,45	-	2,00
5	Kelapa Parut	50	25,28	9,46	2,86	265,00
6	Susu Kental Manis	50	2,365	14,86	0,675	81,00
7	Susu Full Cream	15	0,53	0,80	0,53	3,33
Total			39,40	53,98	6,67	561,83
Total / Porsi			13,13	17,99	2,22	187,28

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.23 Kandungan Gizi Ngo Hiang

No.	Nama Bahan	Jumlah	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Minyak	300	270,00	-	-	2400,00
2	Bawang putih	15	0,05	3,31	0,64	15,00
3	Bawang Bombai	20	0,04	4,81	0,44	20,00
4	Wortel	30	0,19	7,66	0,74	33,00
5	Daun Bawang	10	0,03	1,42	0,15	6,00
6	Ayam	300	46,08	-	74,55	735,00
7	Tepung Maizena	75				
8	Tepung Tapioka	30	-	35,60	-	144,00
9	Saus Tiram	15	-	2,59	-	13,00
10	Ngo hiong	10	-	6,00	-	20,00
11	Garam	29	-	-	-	-
12	Gula	65	-	64,99	-	252,00
13	Merica	11	-	7,33	-	37,00
14	Telur	50	4,97	0,39	6,29	73,50
15	Kulit Tahu	1	1,38	2,33	4,90	38,00
16	Tepung Terigu	100	1,00	77,00	9,00	350,00
17	Bawang Goreng	40	10,00	20,00	4,00	210,00
18	Kacang Tanah	100	7,56	2,93	3,76	88,00
19	Kecap Manis	5	5,36	-	21,00	-
20	Jeruk Limau	10	0,02	1,05	0,07	3,00
21	Lobak	50	0,05	3,22	0,45	14,00
22	Timun	50	0,06	1,82	0,32	8,00
23	Cuka	30	-	0,01	-	5,00
24	Kayu Manis	2	0,06	1,60	0,08	5,00
25	Kacang Polong	50	0,10	3,78	1,40	21,00
26	Kentang	100	0,10	20,13	1,87	87,00
27	Mentega	25	18,33	-	-	150,00
Total			365,38	267,97	129,66	4727,50
Total / Porsi			121,79	89,32	43,22	1575,83

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023

Tabel 1.24 Total Kandungan Gizi

3 Porsi					
No.	Nama	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Kalori
1	Lumpia Basah	22,90	71,24	26,61	606,58
2	Asinan Bogor	1,19	122,17	3,49	484,95
3	Laksa Bogor	71,52	132,83	52,80	1329,80
4	Es Pala	24,54	134,18	9,08	1020,20
5	Ngo Hiang	365,38	267,97	129,66	4727,50
6	Es Sekoteng	39,40	53,98	6,67	561,83
Total		524,94	782,36	228,32	8730,86
Total / Set Menu		174,98	260,79	76,11	2910,29

Sumber : data olahan penulis, fatsecret 2023