

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kuliner pada dasarnya didefinisikan sebagai sesuatu yang berkaitan atau berhubungan dengan memasak. Memasak mengolah makanan dari alam menjadi budaya. Makanan dalam praktik kehidupan dikenal sebagai sesuatu yang menopang kehidupan. Pada saat yang sama, kuliner melambangkan kehidupan sosial dan identitas budaya bagi berbagai kelompok orang di seluruh dunia. Oleh karenanya, setiap bangsa memiliki kulinernya sendiri yang telah diterima secara bertahap dan menjadi ideologi kuliner yang diterima begitu saja. Kuliner juga merupakan indikator bagaimana budaya berkembang dan berubah seiring waktu dan ruang (Fardiaz, 1998).

Indonesia dengan keberagaman budaya, salah satunya adalah makanan tradisionalnya. Makanan tradisional merupakan makanan yang disantap oleh suatu suku bangsa atau daerah tertentu yang kemudian diolah menurut resep turun-temurun. Penggunaan bahan - bahan biasanya juga diperoleh dari sumber daya daerah sekitarnya, sesuai dengan selera masyarakat sekitarnya (Hadisantosa, 1933 dalam Adiasih, 2015). Kuliner Indonesia sangat beragam, tergantung pada letak geografis wilayah atau daerahnya. Letak geografis merupakan keberadaan suatu wilayah berdasarkan letak dan bentuknya di muka bumi (Meity Mudikawaty, 2018).

Kota Medan merupakan ibukota dari provinsi Sumatera Utara yang secara astronomis terletak antara 3°30'-3°43' Lintang Utara dan 98°35'-98°44' Bujur

Timur dengan luas wilayah sekitar 265,10 km<sup>2</sup> dan berada pada ketinggian 2,5–37,5 meter di atas permukaan laut. Sebagian besar wilayah Kota Medan adalah dataran rendah karena mengalir ditengah-tengahnya dua sungai besar, yaitu Sungai Deli dan Sungai Babura. Kota Medan memiliki akses langsung ke perairan Selat Malaka yang menjadi jalur pelayaran internasional yang penting, sehingga kota ini memiliki akses yang mudah untuk mendapatkan berbagai jenis ikan dan hasil laut lainnya. Di sebelah selatan Kota Medan juga terdapat pegunungan bukit barisan yang menjulang tinggi mengelilingi pulau Sumatera yang mempengaruhi pola curah hujan dan suhu di kota ini.

Kota Medan memiliki dua musim, musim hujan dan musim kemarau. Selama musim hujan berlangsung, curah hujan di kota ini cenderung tinggi dan biasanya ketersediaan bahan makanan seperti berbagai jenis sayuran dan buah-buahan tumbuh lebih subur. Sedangkan selama musim kemarau, kota menjadi lebih kering dan hidangan yang menggunakan bahan-bahan seperti daging dan ikan lebih umum ditemukan.

Kota Medan memiliki banyak kelompok etnis yang berbeda, termasuk Tionghoa, Melayu, Jawa, Minangkabau, dan lain-lain. Populasi terbesar adalah suku Batak, yang mencakup Batak Toba, Batak Karo, dan lainnya. Budaya dan kuliner kota ini dipengaruhi oleh keanekaragaman etnisnya. Budaya dan perayaan agama kota ini juga dipengaruhi oleh keanekaragaman agamanya, tetapi sebagian besar orang yang tinggal di Kota Medan beragama Islam. Kota Medan dengan ekonomi yang kuat dan beragam menjadikan kota ini sebagai pusat ekonomi dan perdagangan di Sumatera Utara dengan berbagai sektor ekonomi penting seperti perdagangan, manufaktur, pertanian, dan jasa.

Kuliner khas Kota Medan sangat dipengaruhi oleh kondisi geografis dan demografisnya, sehingga banyak masakan yang dibuat dengan mengandalkan bahan-bahan yang tersedia oleh alamnya. Berbagai jenis ikan dan hasil laut lainnya seperti udang, kepiting, dan kerang yang menjadi kuliner sangat populer di Kota Medan. Beberapa hidangan yang terkenal dengan hasil lautnya adalah Ikan Mas Arsik dan Tauco Udang Medan.

Ikan Mas Arsik merupakan salah satu masakan tradisional suku Batak Toba, salah satu etnis yang ada di Kota Medan, Sumatera utara. Bahan utama dalam pembuatan masakan ini adalah ikan mas yang kemudian diolah dengan bumbu-bumbu halus dan rempah-rempah alami yang berasal dari tanah batak yang kemudian dimasak secara terus menerus hingga kandungan air dan bumbunya meresap ke dalam daging ikan tersebut. Ikan mas arsik merupakan suatu simbol yang sangat sakral dan memiliki nilai yang tinggi menurut suku Batak Toba. Sedangkan, Tauco Udang Medan merupakan sajian lainnya yang berbahan dasar udang dan tauco medan. Masakan ini juga diolah dengan bumbu dan rempah lainnya lalu kemudian ditumis bersamaan dengan udang dan tauconya. Selain Ikan Mas Arsik dan Tauco Udang Medan, masih banyak sajian khas Kota Medan, Sumatera Utara lainnya yang unik.

Pada kesempatan ini, penulis akan mempresentasikan 5 *course* sajian kuliner tradisional khas Kota Medan, Sumatera Utara dengan menggunakan gaya penyajian *fine dining* yang terdiri dari *amuse bouche*, makanan pembuka, sup, makanan utama, dan makanan penutup.

Penulis mengangkat judul “Presentasi *Fine Dining* Kuliner Tradisional Khas Kota Medan, Sumatera Utara” dengan harapan agar makanan khas Kota

Medan dapat lebih dikenal di masyarakat luas serta dapat menyaingi Kuliner Indonesia lain yang sudah lebih terkenal.

## **1.2 Tujuan Penulisan**

Penulis membagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan menjadi dua, yaitu:

### **1.2.1 Tujuan Formal**

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

1. Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh penulis selama kuliah di Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
2. Sebagai sarana untuk menguji kemampuan penulis dalam upaya mengembangkan sajian kuliner daerah Cepu baik dari segi teknik maupun bahan dengan konsep sajian untuk *fine dining room*.

## **1.3 Usulan Produk**

Penulis akan melakukan deskripsi mengenai usulan makanan tradisional khas daerah Medan, Sumatera Utara yang telah dipilih dan ditentukan oleh penulis sebagai materi pembahasan untuk kemudian diulas. Berikut ini adalah berbagai macam kuliner Kota Medan, Sumatera Utara yang akan ditampilkan oleh penulis pada presentasi makanan ala *fine dining*. Berbagai sajian tersebut penulis dapatkan dari berbagai referensi, berikut adalah susunan menu yang akan dipresentasikan oleh penulis.

**SET MENU KULINER TRADISIONAL KHAS MEDAN  
SUMATERA UTARA**

***Amuse Bouche - Risol Gogo Urup***

*(Mixed Boiled Vegetables and Urup Dressing with Risol Wrapper )*

\*\*\*\*\*

***Cold Appetizer - Ikan Arsik***

*(Fresh Marinated Snapper, Andaliman, Confit Leek)*

\*\*\*\*\*

***Soup - Mie Sop Medan***

*(Chicken herb soup with ballotine, crispy yellow noodle, and crackers)*

\*\*\*\*\*

***Main Course - Nasi Sembukan dengan Tauco Udang dan Sayur Daun Ubi  
Tumbuk***

*(Steamed Rice Sembukan Leaves, Seared King Prawn with Tauco Sauce,  
Cassava Leaves with santan foam)*

\*\*\*\*\*

***Dessert - Deconstructed Pancake Durian***

*(3 variants of Panipuri with Durian Creme, Dried Coconut, White Crumble)*

\*\*\*\*\*

***Beverage - Jus Martabe***

*(A combination of sweet and sour Terong Belanda and sour Markisa)*

**TABEL 1.1**  
**MATRIKS MENU**

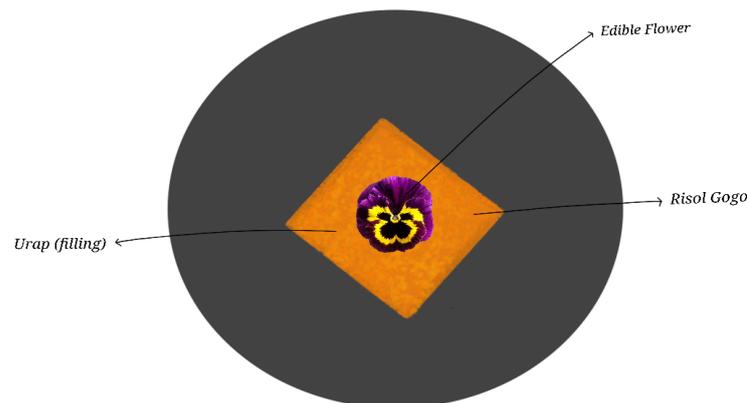
NO.	MENU	BAHAN	RASA	AROMA	WARNA	TEKSTUR	METODE
1	Risol Gogo Urap	Tepung Terigu, Susu Kental Manis, Bayam, Wortel, Tauge, Kelapa Parut	Gurih dan Pedas	<i>Light</i> dari Urap Mayo yang di <i>torch</i>	Coklat	Renyah	Goreng
2	Ikan Arsik	Ikan kakap, jeruk nipis, andaliman, kecombrang, bawang batak, daun bawang, cabai	Asam dan Gurih	<i>Strong</i> Rempah dari kecombrang	Putih dan Orange	Kenyal	Marinasi
3	Mie Sop Medan	Kaldu ayam, ayam, bunga lawang, kapulaga, mie telur, kerupuk merah	Gurih	Rempah	Kuning dan Merah	Lembut dan Berkuah	Rebus
4	Nasi Sembukan , with Tauco Udang dan Sayur Daun Ubi Tumbuk	Beras, daun sembukan, udang windu, tauco medan, cabe, daun singkong, santan, kecombrang, cepokak	Asin, Gurih, Pedas	<i>Mild</i> dari Tauco Medan	Putih, Hijau dan Coklat	Pulen dan kenyal	Kukus dan <i>Pan-seared</i>
5	<i>Deconstructed Pancake Durian</i>	Tepung semolina, tepung terigu, daging durian, susu kental manis, <i>whipped cream</i>	Manis	<i>Strong</i> Durian	Kuning, hijau, merah,	Renyah	Goreng
6	Jus Martabe	Terong belanda, Markisa	Asam Segar	<i>Light</i>	Ungu	Cair	<i>Blend</i>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

## 1.4 Penjelasan Usulan Produk

### 1. Risol Gogo Urap

Risol Gogo Medan, yang didirikan pada tahun 1981 oleh Juliani Chandra, merupakan salah satu oleh-oleh khas dari kota Medan yang sering dicari oleh para wisatawan yang mengunjungi kota tersebut. Ibu Juliani Chandra menciptakan variasi risol yang unik dengan menekankan pada isian berupa daging, kulit tipis, dan lapisan luar kulit yang dilumuri tepung panir lebih halus dari biasanya. Risol Gogo dikenal memiliki tekstur kenyal dan memikat dengan cita rasa yang lezat dan gurih inilah yang membuat Risol Gogo Medan begitu istimewa dan diminati oleh penduduk setempat serta para wisatawan yang mengunjungi kota Medan.

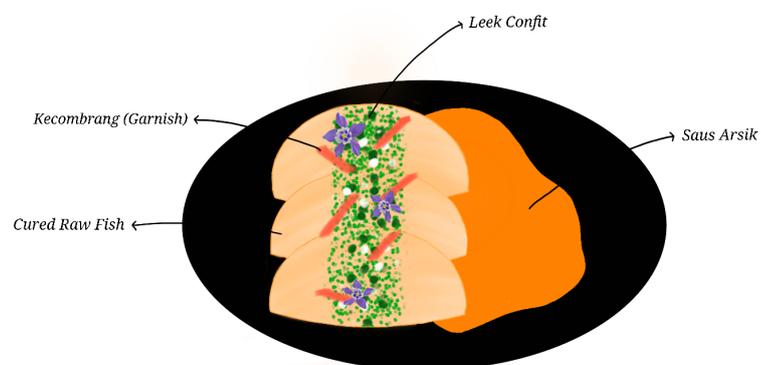


**Gambar 1.1 Sketsa Risol Gogo Urap**

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

## 2. Ikan Arsik

*Dekke na niarsik* atau yang juga dikenal sebagai ikan mas arsik merupakan sebuah hidangan yang dimasak secara terus menerus sampai kandungan air dan bumbu dalam masakan mengering serta menyerap ke dalam dagingnya. Kata "*dekke*" dalam bahasa Indonesia berarti ikan dan "*na niarsik*" berarti dikeringkan. Dalam cita rasa hidangan ini, unsur yang paling mendasar adalah andaliman. Andaliman merupakan sebuah jenis rempah khas Batak yang memiliki karakteristik cita rasa pedas mirip dengan merica. Selain Andaliman, komponen - komponen khas yang digunakan dalam pembuatan hidangan ini memiliki banyak kesamaan dengan bumbu kuning tradisional yang ditemui di berbagai masakan Indonesia pada umumnya namun dengan tambahan bawang Batak dan kecombrang. Penulis memilih hidangan ini dikarenakan Ikan Arsik merupakan hidangan ikan yang terkenal dan memiliki cita rasa unik yang menggugah selera. Penulis memilih untuk menggunakan metode memasak yang berbeda yaitu ikannya di marinasi dan menyajikannya dengan leek confit yang akan menjadi kombinasi yang sempurna.



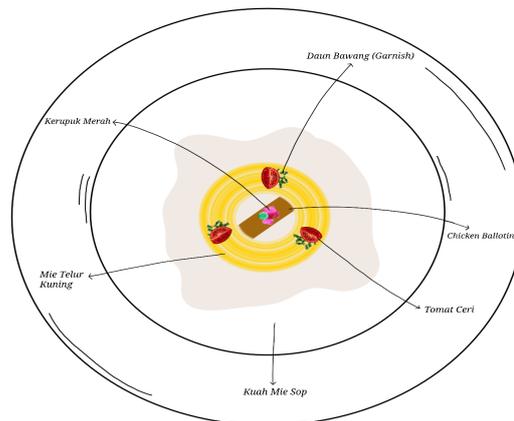
**Gambar 1.2 Sketsa Ikan Arsik**

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

### 3. Mie Sop Medan

Mie Sop Medan merupakan salah satu hidangan berkuah yang sangat terkenal di Kota Medan. Mie sop medan dikenal memiliki cita rasa yang sempurna antara rasa gurih, pedas, dan aroma rempah-rempah yang seimbang seperti penggunaan bunga lawang, kapulaga, daun salam dan juga daun jeruk pada masakan ini yang menghasilkan rasa yang memuaskan dan kompleks sehingga cocok untuk dihidangkan pada cuaca dingin.

Tujuan penulis memilih hidangan tersebut karena merupakan hidangan kuah yang terkenal dan adanya keunikan dari segi rasa yang khas. Penulis menyajikan hidangan ini dengan menggabungkan beberapa cara dengan adaptasi dari negara lain. Penulis juga menyajikannya dengan kerupuk merah putih untuk menyempurnakan rasa dari hidangan tersebut.



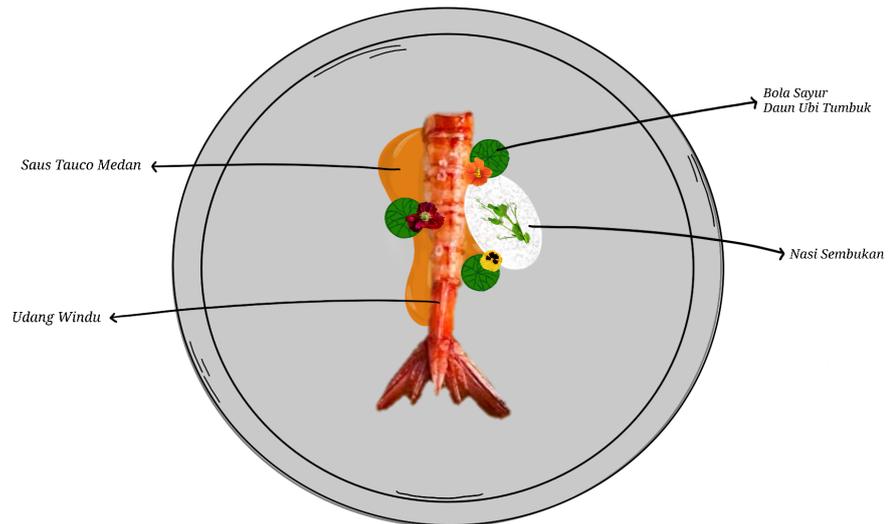
**Gambar 1.3 Sketsa Mie Sop Medan**

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

#### **4. Nasi Sembukan dengan Tauco Udang dan Sayur Daun Ubi Tumbuk**

Nasi Sembukan juga menjadi salah satu kuliner khas Kota Medan, Sumatera Utara yang memiliki cita rasa unik karena cara memasaknya yang dicampur dengan daun sembukan yang kemudian dibungkus dengan daun pisang. Daun sembukan ini memiliki beberapa khasiat salah satunya melancarkan pencernaan karena memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga bisa mengobati penyakit maag dan sariawan. Kemudian, Tauco Udang Medan merupakan hidangan dari perpaduan kuliner lokal Melayu dan China. Hidangan ini memiliki perpaduan rasa gurih dari tumisan udang dan saus tauco yang pedas dan juga kental yang sangat cocok dihidangkan dengan nasi hangat. Tauco sendiri merupakan hasil fermentasi dari kacang kedelai. Sayur daun ubi tumbuk adalah hidangan sayuran yang terbuat dari daun singkong yang ditumbuk yang dicampur dengan santan. Secara tradisional, daun singkong ini ditumbuk dengan menggunakan lesung dan alu batu atau cobek dan ulekan, meskipun demikian, di zaman yang modern ini cara lain untuk mengolah daun singkongnya adalah dengan menggunakan alat blender sehingga menjadi lebih cepat dan praktis.

Penulis memilih hidangan ini dikarenakan dalam satu hidangan, kombinasi antara tauco udang dan sayur daun ubi tumbuk memberikan sensasi rasa yang beragam yang kemudian dimakan bersama dengan nasi sembukan yang akan menyempurnakan satu sama lain.



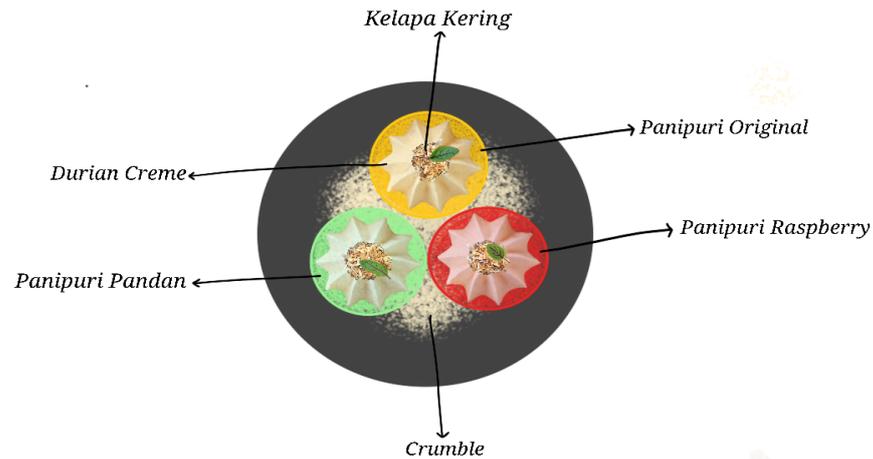
**Gambar 1.4 Sketsa Nasi Sembukan, Tauco Udang, dan Sayur Daun Ubi Tumbuk**

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

### **5. Deconstructed Pancake Durian**

Hidangan ini merupakan salah satu kuliner populer dan oleh - oleh khas dari Kota Medan. Proses pembuatan pancake durian sebenarnya cukup sederhana sesuai dengan namanya. Pancake adalah jenis kue dadar yang terbuat dari campuran tepung terigu, telur, gula, dan susu dengan tambahan krim dan daging durian di dalamnya.

Penulis memilih hidangan ini sebagai hidangan penutup dikarenakan cita rasa dari pancake durian khas Medan memiliki kombinasi rasa manis, gurih, aroma khas durian, dan tekstur yang lembut. Penulis juga mendekonstruksi tekstur dari pancake yang lembut menjadi sebuah pani puri yang renyah.



**Gambar 1.5** Sketsa *Deconstructed Pancake Durian*

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

## 6. Jus Martabe

Jus Martabe menjadi salah satu minuman yang harus Anda coba. Ini adalah minuman khas Medan yang jarang ditemukan di tempat lain. Jus Martabe berasal dari kata "markisa" dan "terong" belanda. Minuman ini memiliki rasa yang unik dan menyegarkan berkat kombinasi rasa masam terong belanda dan markisa yang manis dan asam. Selain itu, minuman jus martabe ini sudah lama populer di Kota Medan dan merupakan salah satu minuman yang selalu dicari oleh wisatawan. Ini dikenal sebagai minuman khas Sumut karena Berastagi adalah pusat penghasil buah markisa dan terong belanda.



**Gambar 1.6 Sketsa Jus Martabe**

Sumber: Olahan Data Penulis, 2023

## **1.5 Tinjauan Produk**

Tujuan penulis dalam bagian ini adalah untuk meningkatkan kualitas sajian kuliner Kota Medan dengan menerapkan berbagai metode memasak dan berbagai jenis potongan bahan makanan. Penulis menyadari bahwa beberapa bahan dari sajian kuliner yang diusulkan sulit untuk ditemukan di wilayahnya. Oleh karena itu, penulis akan mengganti bahan tersebut dengan bahan yang memiliki karakteristik yang sama. Selain itu, penulis akan mengganti beberapa potongan bahan makanan untuk menambah nilai estetika dari sajian kuliner Kota Medan tersebut.

### **1.5.1 Tema Masakan**

Penulis memilih *set menu fine dining* sebagai cara untuk menyajikan sajian tersebut, sesuai dengan judul yang telah dipilih, "Presentasi *Fine Dining* Kuliner Tradisional Kota Medan, Sumatera Utara".

*Set menu Table d'hotel* adalah menu yang memiliki pilihan makanan tertentu yang dapat dipilih. Setiap makanan memiliki harga yang sama (Collins English Dictionary, 2010). Namun, konsep *Fine Dining Restaurant* mengarah pada kualitas makanan dan layanan yang ditawarkan oleh sebuah restoran, dan konsep ini mengarah pada kemewahan (Walker, 2011).

### **1.5.2 Usulan *Recipe***

Formulasi tertulis yang digunakan untuk membuat makanan tertentu atau beberapa petunjuk untuk membuatnya disebut resep (Bartono dan Ruffino, 2010). Selain itu, resep ini merupakan satu set petunjuk yang digunakan untuk menyiapkan sajian makanan yang telah dievaluasi dan diuji oleh ahlinya. Suatu resep dibuat untuk memastikan bahwa kualitas dan konsistensi makanan tetap. Selain itu, standar resep juga berguna untuk mempertimbangkan jumlah bahan makanan dan biayanya. Penulis menggunakan resep standar Politeknik Pariwisata NHI Bandung, yang mencakup jenis bahan makanan, gramasi, dan metode memasaknya. Penulis mengambil beberapa resep yang sudah dikembangkan dan diolah, penulis menyusun resep ini berdasarkan sumber-sumber yang sudah didapatkan seperti berasal dari buku resep, internet, youtube, dan sumberi resep *cookpad* dari Donna Hutagalung.

TABEL 1.2

## USULAN RESEP RISOL GOGO URAP

Halaman	: 1	Ukuran porsi	: 20 g
Tanggal	: Oktober 2023	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Orisinal	: Kota Medan	Suhu Penyajian	: Suhu ruangan

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	125 gr 40 gr 1 gr 20 gr 275 ml 307 ml  100 gr 30 gr 20 gr 20 gr  24 gr 18 gr 25 gr 25 gr 5 gr 1 gr 2 gr 80 gr 5 gr 10 gr 200 gr 1 gr  50 gr	<b>Kulit Risol</b> Tepung Terigu Telur Garam Susu Kental Manis Air Dingin <i>Cooking Oil</i>  <b>Urap</b> Kacang Panjang Tauge Wortel Bayam  <b>Bumbu Urap</b> Bawang Putih Bawang Merah Cabai Merah Cabai Hijau Kencur Daun jeruk Terasi Gula Merah Garam Gula Kelapa Parut Daun Salam  Tepung Roti	
2	Haluskan	125 gr 20 gr 1 gr 20 gr 275 ml 7 ml	Tepung Terigu Garam Telur Air Dingin Susu Kental Manis <i>Cooking Oil</i>	Blender adonan sampai tercampur rata.
3	Saring		Adonan Kulit Risol	
4	Masak		Adonan Kulit Risol	Pada teflon anti

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
				lengket.
5	Haluskan	24 gr 18 gr 25 gr 25 gr 5 gr 1 gr 2 gr	Bawang Putih Bawang Merah Cabai Merah Cabai Hijau Kencur Daun jeruk Terasi	
6	Tumis		Bumbu Urap	Masak sampai tidak bau langu.
7	Tambahkan	50 gr 5 gr 5 gr	Gula Merah Garam Gula	Aduk sampai tercampur rata dengan bumbu urap.
8	Masukan	200 gr 1 gr	Kelapa Parut Daun Salam	Aduk sampai tercampur rata dengan bumbu urap.
9	Sesuaikan	To Taste To Taste	Garam Gula	Koreksi rasa.
10	<i>Blanch</i>	100 gr 30 gr 20 gr 20 gr	Kacang Panjang Tauge Wortel Bayam	
11	Campurkan		Bumbu urap Sayur Urap	Aduk hingga tercampur rata.
12	Gabungkan		Kulit risol Urap	Bungkus urap dengan kulit risol, seperti membuat risol pada umumnya.
13	Goreng	300 ml	Risol Gogo <i>Cooking Oil</i>	Goreng risol hingga berwarna kuning kecoklatan. Kemudian angkat dan tiriskan risol gogo jika sudah matang.
14	Sajikan		Risol Gogo Urap	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023



<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
		10 gr	Garam	
5	Rendam		Ikan Kakap Bumbu marinasi	Diamkan dan tutup selama 2 jam.
6	Cuci		Ikan Kakap	Cuci bersih dan potong tipis
7	Haluskan	48 gr 30 gr 75 gr 10 gr 10 gr 4 gr 4 gr 50 gr 40 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Keriting Cabai Rawit Kunyit Jahe Lengkuas Andaliman Kemiri	
8	Tumis	20 gr 180 gr 100 gr	Bumbu Halus Serai Kecombrang Bawang Batak	Hingga tidak langu
9	Tambahkan	300 ml	Air	Masak hingga matang
10	Tambahkan	To Taste To taste To taste	Garam Gula Penyedap	
11	Saring		Saus Arsik	
12	Sajikan		Saus Arsik	Bersama <i>Cured Fish.</i>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023













<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
		12 gr 10 gr 5 gr 2 gr 80 gr 50 gr 1 lbr 15 gr 5 gr 5 gr 2 gr 3 gr	Bawang Putih Kemiri Kunyit Ebi Bunga Kecombrang Cepokak atau rimbang Daun Salam Serai lengkuas Garam Gula Penyedap	
2	Haluskan	18 gr 12 gr 10 gr 5 gr 2 gr	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit Ebi	
3	Tumbuk	100 gr 80 gr 50 gr	Daun Singkong Bunga Kecombrang Cepokak atau rimbang	Jangan sampai terlalu halus
4	Masak	300 ml	Bumbu halus Santan Cair	Aduk terus agar santan tidak pecah
5	Tambahkan	100 gr 1 lbr 15 gr 5 gr	Daun singkong tumbuk Daun Salam Sereh lengkuas	
6	Tambahkan	100 ml	Santan Kental	Aduk terus hingga sayur menjadi kental
7	Tambahkan	To taste To taste To taste	Garam Gula Penyedap	koreksi rasa, lalu aduk hingga merata
8	Masak		Sayur Daun Ubi Tumbuk	Hingga matang
9	Bentuk		Daun Singkong Sayur daun ubi tumbuk	Letakkan lembaran daun singkong diatas <i> mold </i> dan taruh sayur daun ubi tumbuk diatasnya lalu bentuk bulat menyesuaikan bentuk <i> mold </i>
10	Sajikan		Bola Sayur Daun Ubi	Bersama dengan







**TABEL 1.13**  
**USULAN RESEP JUS MARTABE**

Halaman : 1	Ukuran porsi : 150 ml
Tanggal : Oktober 2023	Jumlah Porsi : 5 porsi
Orisinal : Kota Medan	Suhu Penyajian : Dingin

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Siapkan	400 gr 200 gr 100 gr 200 ml 100 gr	Terong Belanda Markisa Gula Air Es Batu	
2	Pisahkan	400 gr 200 gr	Terong Belanda Markisa	Pisahkan daging buah dengan kulitnya.
3	Campurkan	400 gr 200 gr 100 gr 200 ml 100 gr	Terong Belanda Markisa Gula Air Es Batu	<i>Blend</i> hingga halus.
4	Saring		Jus Martabe	
5	Sajikan		Jus Martabe	Bersama dengan hidangan lainnya.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

### 1.5.3 *Food Cost, Dish Cost, dan Selling Price*

*Recipe Costing* adalah perhitungan biaya untuk menentukan harga jual atau harga penjualan suatu hidangan makanan, yang dihitung dari harga per-unit masing-masing bahan makanan yang ada dalam resep. *Recipe costing* merupakan faktor penting dalam menentukan pengeluaran dan keuntungan yang akan dicapai. Untuk menentukan *food cost* sendiri yang akan diambil dari perhitungan *dish costing*, pertama-tama harus menentukan harga jual atau harga penjualan dari suatu hidangan.

*Dish Costing* adalah perhitungan biaya per satu porsi yang diperoleh dari perhitungan *recipe costing* yang telah dihitung sebelumnya. Rumus menurut Mohamadi tahun 2022, yang telah dipelajari oleh penulis sebelumnya untuk menghitung *recipe costing*, *dish costing*, *food costing*, dan *selling price* adalah sebagai berikut:

*Recipe Costing* = *used ingredients x price*

*Dish Costing* = *recipe costing : amount of portion*

*Selling Price* = *food cost : percentage of sales x 100*

Berikut menunjukkan tabel perhitungan standar resep menu yang dibuat oleh penulis berdasarkan harga yang tersedia di pasar lokal Bandung dan online market. Penulis membeli bahan-bahan di Pasar Gegerkalong pada tanggal 20 Januari 2024 dan 21 Januari 2024.

TABEL 1.14

*Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Risol Gogo Urap**

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Tepung Terigu	1	kg	Rp15.500	125	gr	Rp1.938
2	Telur	1	kg	Rp31.000	20	gr	Rp620
3	Garam	250	pack/250 gr	Rp2.500	1	gr	Rp10
4	Gula	1	kg	Rp15.000	2	gr	Rp30
5	Susu Kental Manis	40	pack/40 gr	Rp8.000	20	gr	Rp4.000
6	Minyak	1	ltr	Rp18.000	300	ml	Rp5.400
7	Kacang Panjang	1	kg	Rp13.000	100	gr	Rp1.300
8	Tauge	1	kg	Rp10.350	30	gr	Rp311
9	Wortel	1	kg	Rp14.000	20	gr	Rp280
10	Bayam	1	kg	Rp22.000	20	gr	Rp440
11	Bawang Merah	1	kg	Rp16.149	18	gr	Rp291
12	Bawang Putih	1	kg	Rp30.999	24	gr	Rp744
13	Cabai Merah	1	kg	Rp36.000	25	gr	Rp900
14	Cabai Hijau	1	kg	Rp45.000	25	gr	Rp1.125
15	Kencur	1	kg	Rp13.800	5	gr	Rp69
16	Daun Jeruk	50	ikat/50 gr	Rp3.500	1	gr	Rp70
17	Terasi	84	bks/84 gr	Rp8.000	2	gr	Rp190
18	Gula Merah	1	kg	Rp21.900	80	gr	Rp1.752
19	Kelapa Parut	1	kg	Rp16.000	200	gr	Rp3.200
20	Tepung Roti	1	kg	Rp14.000	50	gr	Rp700
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp23.399</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp4.680</b>
<i>Food Cost</i>							<b>40%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp11.700</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

TABEL 1.15

*Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Ikan Arsik**

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Ikan Kakap Fillet	1	pack/kg	Rp50.000	1000	gr	Rp50.000
2	Jeruk Nipis	1	kg	Rp25.000	500	gr	Rp12.500
3	Andaliman	1	kg	Rp135.000	100	gr	Rp13.500
4	Kemiri	1	kg	Rp45.000	140	gr	Rp6.300
5	Lengkuas	1	kg	Rp10.000	14	gr	Rp140
6	Kunyit	1	kg	Rp5.000	30	gr	Rp150
7	Kecombrang	1	kg	Rp30.000	36	gr	Rp1.080
8	Bawang Merah	1	kg	Rp16.149	108	gr	Rp1.744
9	Bawang Putih	1	kg	Rp30.999	125	gr	Rp3.875
10	Cabai Merah Keriting	1	kg	Rp36.000	175	gr	Rp6.300
11	Cabai Rawit	1	kg	Rp37.000	10	gr	Rp370
12	Jahe	1	kg	Rp28.000	4	gr	Rp112
13	Serai	1	kg	Rp10.900	20	gr	Rp218
14	Bawang Batak	1	kg	Rp15.000	10	gr	Rp150
15	Daun Bawang	1	kg	Rp18.000	20	gr	Rp360
16	Garam	250	pack/250 gr	Rp2.500	20	gr	Rp200
17	Gula	1	kg	Rp15.000	3	gr	Rp45
18	Penyedap	1	kg	Rp39.000	5	gr	Rp195
19	Edible Flower	200	pack/200 gr	Rp50.000	2	gr	Rp500
20	Minyak	1	ltr	Rp18.000	400	ml	Rp7.200
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp104.939</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp20.988</b>
<i>Food Cost</i>							<b>35%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp59.965</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

TABEL 1.16

*Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Mie Sop Medan**

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Bawang Merah	1	kg	Rp16.149	12	gr	Rp194
2	Bawang Putih	1	kg	Rp30.999	9	gr	Rp279
3	Kemiri	1	kg	Rp45.000	5	gr	Rp225
4	Jahe	1	kg	Rp28.000	2	gr	Rp56
5	Bunga Lawang	1	kg	Rp110.000	2	gr	Rp220
6	Kapulaga	1	kg	Rp72.000	3	gr	Rp216
7	Pala	1	kg	Rp72.500	0,5	gr	Rp36
8	Lada Putih	1	kg	Rp83.000	2	gr	Rp166
9	Serai	1	kg	Rp10.900	15	gr	Rp164
10	Daun Salam	100	ikat/100 gr	Rp3.000	1	gr	Rp30
11	Daun Jeruk	50	ikat/50 gr	Rp3.500	2	gr	Rp140
12	Tomat Ceri	250	pack/250 gr	Rp18.000	10	gr	Rp720
13	Mie Telur Basah	1	kg	Rp28.500	150	gr	Rp4.275
14	Kerupuk Merah Putih	1	kg	Rp35.000	50	gr	Rp1.750
15	Paha Ayam	1	kg	Rp38.000	150	gr	Rp5.700
16	Daging Ayam Giling	1	kg	Rp52.170	500	gr	Rp26.085
17	Putih Telur	1	kg	Rp31.000	20	gr	Rp620
18	Garam	250	pack/250 gr	Rp2.500	10	gr	Rp100
19	Penyedap	1	kg	Rp39.000	4	gr	Rp156
20	Minyak	1	ltr	Rp18.000	500	ml	Rp9.000
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp50.677</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp10.135</b>
<i>Food Cost</i>							<b>35%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp28.958</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

TABEL 1.17

*Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Nasi Sembukan, Tauco Udang, Sayur Daun Ubi Tumbuk**

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Beras	1	kg	Rp18.000	350	gr	Rp6.300
2	Daun Sembukan	1	kg	Rp15.000	3	gr	Rp45
3	Udang Windu	1	kg	Rp70.000	1000	gr	Rp70.000
4	Jeruk Nipis	1	kg	Rp25.000	100	gr	Rp2.500
5	Mentega	200	pack/200 gr	Rp54.990	50	gr	Rp13.748
6	Bawang Merah	1	kg	Rp16.149	78	gr	Rp1.260
7	Bawang Putih	1	kg	Rp30.999	30	gr	Rp930
8	Cabai Merah Keriting	1	kg	Rp36.000	40	gr	Rp1.440
9	Cabai Rawit	1	kg	Rp37.000	10	gr	Rp370
10	Jahe	1	kg	Rp28.000	6	gr	Rp168
11	Cabai Merah Besar	1	kg	Rp34.800	30	gr	Rp1.044
12	Cabai Hijau Besar	1	kg	Rp40.000	30	gr	Rp1.200
13	Tauco Medan	1	kg	Rp30.000	35	gr	Rp1.050
14	Serai	1	kg	Rp10.900	30	gr	Rp327
15	Daun Jeruk	1	kg	Rp3.500	1	gr	Rp4
16	Daun Salam	1	kg	Rp3.000	5	gr	Rp15
17	Lengkuas	1	kg	Rp10.000	15	gr	Rp150
18	Garam	250	pack/250 gr	Rp2.500	10	gr	Rp100
19	Gula	1	kg	Rp15.000	70	gr	Rp1.050
20	Penyedap	1	kg	Rp39.000	5	gr	Rp195
21	Minyak	1	ltr	Rp18.000	100	ml	Rp1.800
22	Daun Singkong	100	ikat/100 gr	Rp4.500	100	gr	Rp4.500
23	Kecombrang	1	kg	Rp30.000	80	gr	Rp2.400
24	Santan	1	ltr	Rp43.000	75	ml	Rp3.225
25	Kemiri	1	kg	Rp45.000	10	gr	Rp450

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
26	Kunyit	1	kg	Rp5.000	5	gr	Rp25
27	Ebi	1	kg	Rp82.900	2	gr	Rp166
28	Edible Flower	200	pack/200 gr	Rp50.000	2	gr	Rp500
29	Cepokak/Rimbang	1	kg	Rp37.900	50	gr	Rp1.895
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp116.855</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp23.371</b>
<i>Food Cost</i>							<b>30%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp77.904</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.18**

***Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***

***Deconstructed Pancake Durian***

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Tepung Semolina	1	kg	Rp39.000	240	gr	Rp9.360
2	Tepung Terigu	1	kg	Rp15.500	240	gr	Rp3.720
3	Minyak	1	ltr	Rp18.000	540	ml	Rp9.720
4	Pewarna Kuning	30	btl/ 30 ml	Rp3.800	4	ml	Rp507
5	Pewarna Hijau	30	btl/ 30 ml	Rp3.800	4	ml	Rp507
6	Sirup Kurnia	600	btl/600 ml	Rp25.000	4	ml	Rp3.333
7	Daging Durian	1	kg	Rp65.000	150	gr	Rp9.750
8	Susu Kental Manis	40	pack/40 gr	Rp8.000	30	gr	Rp6.000
9	<i>Whipped Cream</i>	250	btl/250 ml	Rp48.900	100	ml	Rp19.560
20	Edible Flower	200	pack/200 gr	Rp50.000	2	gr	Rp500
21	<i>Brown Sugar</i>	250	pack/250 gr	Rp15.000	5	gr	Rp300
22	Gula Halus	500	pack/500 gr	Rp7.900	25	gr	Rp395
23	Mentega	200	pack/200 gr	Rp12.000	25	gr	Rp1.500

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
24	Susu Bubuk	500	pack/500 gr	Rp13.500	10	gr	Rp270
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp65.422</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp13.084</b>
<i>Food Cost</i>							<b>35%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp37.384</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.19**

***Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***

**Jus Martabe**

NO	NAMA BAHAN	HARGA PASAR			HARGA RESEP		
		JUMLAH	SATUAN	HARGA	JUMLAH	SATUAN	HARGA
1	Terong Belanda	1	kg	Rp22.000	400	gr	Rp8.800
2	Markisa	1	kg	Rp55.000	110	gr	Rp6.050
3	Gula	1	kg	Rp15.000	100	gr	Rp1.500
<i>Recipe Costing</i>							<b>Rp16.350</b>
<i>Dish Costing</i>							<b>Rp3.270</b>
<i>Food Cost</i>							<b>35%</b>
<i>Selling Price</i>							<b>Rp9.343</b>

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

Berdasarkan pendapat dari Bartono (2005, halaman 14) angka persentase 40% dari biaya makanan masih dianggap tinggi untuk suatu usaha, dimana yang dimaksud 40% sebagai titik maksimum penggunaan sebesar 33% atau 35%, dengan 5% dianggap sebagai penyelamat yang dapat digunakan jika kenaikan terjadi. Oleh karena itu, jika biaya makanan meningkat hingga sampai 38% - 39%,

kondisi masih aman karena belum melewati batas toleransi *upper-point* yang 40%.

(Ariyani, 2006)

Untuk menentukan harga jual diperlukan rumus berikut :

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{Food Cost}}{\text{Food Cost Percentage}}$$

Dalam perhitungan yang dilakukan oleh penulis, persentase food cost dengan kisaran 30-40%.

Kemudian untuk *Food Percentage* dari *selling price* satu set menu diambil dari *average* keseluruhan *percentage* yang dipakai:

*Amuse bouche* 40%, *appetizer* 35%, *soup* 35%, *main course* 30%, *dessert* 35%, *beverage* 35%. Sehingga didapatkan rata-rata persentasenya adalah 35%.

**TABEL 1.20**

***Selling Price* Satu Set Menu**

<b>NO</b>	<b>NAMA ITEM</b>	<b>PORTION</b>	<b>DISH COST PER PAX</b>
1	Risol Gogo Urap	1	Rp4.680
2	Ikan Arsik	1	Rp20.988
3	Mie Sop Medan	1	Rp10.135
4	Nasi Sembukan, Tauco Udang, Sayur Daun Ubi Tumbuk	1	Rp23.371
5	Deconstructed Pancake Durian	1	Rp13.084
6	Jus Martabe	1	Rp3.270
<i>Set Menu Cost</i>			Rp75.528
<i>Food Cost (%)</i>			35%
<i>Set Menu Selling Price</i>			Rp215.795
<i>Rounding</i>			Rp216.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2023

### 1.5.3 Daftar Nilai Gizi

Nutrisi adalah zat gizi yang ada di dalam makanan yang tersebar di alam dan berfungsi untuk menghasilkan energi untuk berfungsinya organ, gerak, dan aktivitas fisik. Nutrisi juga bertanggung jawab atas pembentukan dan perbaikan sel-sel dalam tubuh, melindungi sel dan membantu mengatur suhu tubuh (Tarwoto dan Wartonah, 2006).

Beberapa nutrisi penting untuk pertumbuhan tubuh termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air (Baladewa, 2022). Penulis akan menjelaskan nutrisi yang terkandung dalam menu yang diusulkan berdasarkan alasan tersebut dan mengingat betapa pentingnya gizi seimbang dalam pembuatan makanan. Penulis menggunakan tabel dari fatsecret.co.id dan myfitnesspal.com untuk menghitung kandungan gizi dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

**TABEL 1.21**  
**Kandungan Gizi**  
**Risol Gogo Urap**

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Tepung Terigu	125	gr	438	1,88	93,75	12,5	-
2	Telur	20	gr	29	1,99	0,15	2,52	28
3	Garam	1	gr	-	-	-	-	-
4	Gula	2	gr	8	-	2	-	-
5	Susu Kental Manis	20	gr	63	2	11,5	0,5	18
6	Minyak	300	ml	2455	272,73	-	-	-
7	Kacang Panjang	100	gr	45	-	8	3	-
8	Tauge	30	gr	9	0,05	1,78	0,91	2
9	Wortel	20	gr	8	0,05	1,92	0,19	14
10	Bayam	20	gr	5	0,08	0,73	0,57	16

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
11	Bawang Merah	18	gr	13	0,02	3,02	0,45	2
12	Bawang Putih	24	gr	36	0,12	7,93	1,53	4
13	Cabai Merah	25	gr	14	0,1	2,9	0,4	-
14	Cabai Hijau	25	gr	3	-	0,5	0,1	-
15	Kencur	5	gr	-	-	-	-	-
16	Daun Jeruk	1	gr	1	-	0,3	-	0,1
17	Terasi	2	gr	2	-	-	0,5	-
18	Gula Merah	80	gr	302	-	77,86	-	31
19	Kelapa Parut	200	gr	708	66,98	30,46	6,66	40
20	Tepung Roti	50	gr	180	1	41	4	850
21	Daun Salam	1	gr	3	0,08	0,75	0,08	-
<b>TOTAL</b>				<b>4322</b>	<b>347,08</b>	<b>284,55</b>	<b>33,91</b>	<b>1005,1</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.22**

**Kandungan Gizi**

**Ikan Arsik**

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Ikan Kerapu Fillet	1000	gr	920	10,2	-	193,8	530
2	Jeruk Nipis	500	gr	150	1	52,7	3,5	10
3	Andaliman	100	gr	99	1	18	4,6	-
4	Kemiri	140	gr	473	49,9	-	7,8	14
5	Lengkuas	14	gr	11	0,1	2,5	0,3	1,8
6	Kunyit	30	gr	106	2,96	19,48	2,35	11
7	Kecombrang	36	gr	12	0,4	3,3	0,3	-
8	Bawang Merah	108	gr	78	0,11	18,14	2,7	13
9	Bawang Putih	125	gr	186	0,62	41,32	7,95	21
10	Cabai Merah Keriting	175	gr	63	0,5	12,8	1,7	-
11	Cabai Rawit	10	gr	32	1,7	8,4	1,2	3

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
12	Jahe	4	gr	3	0,03	0,71	0,07	1
13	Serai	20	gr	23	-	5,9	0,3	6
14	Bawang Batak	10	gr	4,2	0,06	0,78	0,38	2,2
15	Daun Bawang	20	gr	12	0,06	2,83	0,3	4
16	Garam	20	gr	-	-	-	-	7752
17	Gula	3	gr	12	-	3	-	-
18	Penyedap	5	gr	-	-	-	-	1400
19	Edible Flower	2	gr	-	-	-	-	-
20	Minyak	400	ml	3273	363,64	-	-	-
<b>TOTAL</b>				<b>5457,2</b>	<b>432,28</b>	<b>189,86</b>	<b>227,25</b>	<b>9769</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.23**

**Kandungan Gizi**

**Mie Sop Medan**

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Bawang Merah	12	gr	9	0,01	2,02	0,3	1
2	Bawang Putih	9	gr	13	0,04	2,98	0,57	2
3	Kemiri	5	gr	31	3	1,3	0,7	0,7
4	Jahe	2	gr	2	0,02	0,36	0,04	-
5	Bunga Lawang	2	gr	14	0,6	2,2	0,8	-
6	Kapulaga	3	gr	9	0,2	2,05	0,32	1
7	Pala	0,5	gr	3	0,18	0,25	0,03	-
8	Lada Putih	2	gr	6	0,04	1,37	0,21	-
9	Serai	15	gr	23	-	5,9	0,3	6
10	Daun Salam	1	gr	3	0,08	0,75	0,08	-
11	Daun Jeruk	2	gr	1	-	0,3	-	0,1
12	Tomat Ceri	10	gr	2	0,02	0,39	0,09	-
13	Mie Telur Basah	150	gr	546	2,14	110,36	22,5	1179

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
14	Kerupuk Merah Putih	50	gr	175	-	42,5	-	525
15	Paha Ayam	150	gr	368	23,04	-	37,28	609
16	Daging Ayam Giling	500	gr	975	38,6	-	147,75	1965
17	Putih Telur	20	gr	10	0,03	0,15	2,18	33
18	Garam	10	gr	-	-	-	-	3876
19	Penyedap	4	gr	-	-	-	-	1120
20	Edible Flower	2	gr	-	-	-	-	-
21	Gula	3	gr	12	-	3	-	-
22	Minyak	500	ml	4091	454,55	-	-	-
<b>TOTAL</b>				<b>6293</b>	<b>522,55</b>	<b>175,88</b>	<b>213,15</b>	<b>9317,8</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.24**

**Kandungan Gizi**

**Nasi Sembukan, Tauco Udang, Sayur Daun Ubi Tumbuk**

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Beras	350	gr	1435	-	283,5	28	-
2	Daun Sembukan	3	gr	-	-	-	-	-
3	Udang Windu	1000	gr	1051	17,16	9,02	201,41	4701
4	Jeruk Nipis	100	gr	30	0,2	10,54	0,7	2
5	Mentega	50	gr	300	36,67	-	-	400
6	Bawang Merah	78	gr	56	0,08	13,1	1,95	9
7	Bawang Putih	30	gr	45	0,15	9,92	1,91	5
8	Cabai Merah Keriting	40	gr	14	0,1	2,9	0,4	-
9	Cabai Rawit	10	gr	32	1,7	8,4	1,2	3
10	Jahe	6	gr	5	0,04	1,07	0,11	1
11	Cabai Merah Besar	30	gr	13	-	2,7	0,6	-
12	Cabai Hijau Besar	30	gr	12	0,1	2,9	0,6	2,1
13	Tauco Medan	35	gr	60	2	8	2	840

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
14	Serai	30	gr	34	-	8,8	0,5	6
15	Daun Jeruk	1	gr	1	-	0,3	-	0,1
16	Daun Salam	5	gr	16	0,42	3,75	0,38	1
17	Lengkuas	15	gr	12	0,1	2,7	0,3	1,8
18	Garam	10	gr	-	-	-	-	-
19	Gula	70	gr	271	-	69,99	-	-
20	Penyedap	5	gr	-	-	-	-	1400
21	Minyak	100	ml	818	90,91	-	-	-
22	Daun Singkong	100	gr	73	1,2	13	6,8	-
23	Kecombrang	80	gr	27	0,8	7,4	0,7	-
24	Santan	75	ml	175	17,5	5	-	25
25	Kemiri	10	gr	63	6,1	2,7	1,5	1,4
26	Kunyit	5	gr	16	0,2	3,4	0,5	1,3
27	Ebi	2	gr	6	0,1	-	1,3	49,4
28	Cepokak/Rimbang	50	gr	37,5	0,3	7,9	0,8	10
<b>TOTAL</b>				<b>4602,5</b>	<b>175,83</b>	<b>476,99</b>	<b>251,66</b>	<b>7459,1</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.25**

**Kandungan Gizi**

***Deconstructed Pancake Durian***

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Tepung Semolina	240	gr	864	2,52	174,79	30,43	2
2	Tepung Terigu	180	gr	630	2,7	135	18	-
3	Minyak	540	ml	4418	490,91	-	-	-
4	Pewarna Kuning	4	ml	-	-	-	-	-
5	Pewarna Hijau	4	ml	-	-	-	-	-
6	Sirup Kurnia	4	ml	2	0,5	-	-	-
7	Daging Durian	150	gr	220	8	40,64	2,2	3

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
8	Susu Kental Manis	30	gr	98	3	17,25	0,75	26
9	<i>Whipped Cream</i>	100	ml	335	35,5	3,1	2,4	27
20	Edible Flower	2	gr	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>				<b>6567</b>	<b>543,13</b>	<b>370,78</b>	<b>53,78</b>	<b>58</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.26**

**Kandungan Gizi**

**Jus Martabe**

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)
1	Terong Belanda	400	gr	124	1,4	28,4	8	5,8
2	Markisa	110	gr	119	0,9	42,8	2,8	35
3	Gula	100	gr	387	-	99,98	-	-
<b>TOTAL</b>				<b>630</b>	<b>2,3</b>	<b>171,18</b>	<b>10,8</b>	<b>40,8</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 1.27**

**Total Kandungan Gizi**

NO	NAMA ITEM	Kalori (kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Risol Gogo Urap	972	55	96	49
2	Ikan Arsik	905	86	37	45
3	Mie Sop Medan	708	34	122	97
4	Nasi Sembukan, Tauco Udang, Sayur Daun Ubi Tumbuk	1357	65	568	99
5	Deconstructed Pancake Durian	1313	108	74	10
6	Jus Martabe	120	-	30	9,30
<b>Total Per Porsi</b>		<b>1343</b>	<b>87</b>	<b>231</b>	<b>77,25</b>

Sumber : fatsecret.co.id, myfitnesspal.com dan Olahan Data Penulis, 2023