

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Samarinda adalah Ibukota Kalimantan Timur, bila Balikpapan merupakan Gerbang pintu menuju Kalimantan Timur, maka Samarinda adalah pintu gerbang akses menuju Pedalaman Kalimantan Timur. Samarinda mempunyai sebuah sungai yang bernama sungai Mahakam. Pada daerah sebrang sungai dinamakan “Samarinda Sebrang” .( Wikipedia, 2019 )

Samarinda mempunyai kesamaan dengan kota-kota yang ada di pulau Kalimantan Timur, Samarinda kaya akan sumber daya alam seperti pasir kuarsa, tambang batu bara, dan minyak bumi, selain itu pada sektor pertanian juga tumbuh dengan pesat, tidak ketinggalan bidang pariwisatanya pun mulai digencarkan sebagai salah satu penghasil devisa daerah. (Getborneo, 2018)

Penduduk ibu kota Kalimantan Timur Samarinda berjumlah 812,597 jiwa, dan memiliki wilayah seluas 718 km<sup>2</sup> dengan kondisi geografi daerah berbukit dengan ketinggian bervariasi dari 10 sampai 200 meter dari permukaan laut dan terletak di wilayah khatulistiwa dengan koordinat diantara 0°21'81"–1°09'16" Lintang Selatan dan 116°15'16"–117°24'16" Bujur Timur. Kota Samarinda beriklim tropis basah, hujan sepanjang tahun. Temperatur udara antara 22°C – 32°C

sedangkan kelembaban udara rata rata 81,4%. Sesuai dengan kondisi iklim di Kota Samarinda yang tergolong dalam iklim tropika humida, maka jenis-jenis tanah yang terdapat di daerah ini pun tergolong dalam tanah yang bereaksi masam.

Pada zaman dahulu Kota Samarinda merupakan salah satu wilayah Kerajaan Kutai Kartanegara ing Martadipura di daerah tersebut belum ada desa ataupun kota sehingga pertengahan abad ke-17, dahulu daerah Samarinda adalah lahan persawahan bagi beberapa penduduk. Lahan persawahan dan perladangan hanya berpusat di sepanjang tepi sungai Karang Asam dan sungai Karang Mumus. Pada tahun 1668, rombongan orang-orang Bugis Wajo yang dipimpin oleh La Mohang Daeng Mangkona yang bergelar "Pua Ado" melakukan suatu perjalanan dari Kesultanan Gowa ke Kesultanan Kutai. Mereka bermaksud untuk pindah ke daerah Kesultanan Kutai dikarenakan mereka tidak mau tunduk oleh Perjanjian Bongaya, Kedatangan orang-orang Bugis Wajo diterima baik oleh Sultan Kutai. Atas kesepakatan dan perjanjian, oleh raja Kutai rombongan tersebut diberikan lokasi sekitar kampung melantai, karena di daerah tersebut dianggap cukup baik untuk usaha perikanan, perdagangan, dan pertanian. Sekitar tahun 1668, Sultan dari Kerajaan Kutai memerintahkan La Mohang Daeng Mangkona bersama para pengikutnya yang berasal dari Sulawesi untuk membuka perkampungan di Tanah Rendah. Tujuan Sultan membuka perkampungan di sana adalah sebagai daerah pertahanan dari ancaman serangan bajak laut asal Filipina yang sering melakukan perampokan di berbagai daerah pantai wilayah Kerajaan Kutai Kartanegara. Sama Rendah adalah nama yang diberikan oleh Sultan Kutai untuk perkampungan yang ditempati oleh

orang-orang Bugis Wajo, Sama Rendah yang dimaksud oleh Sultan Kutai adalah baik penduduk asli maupun pendatang mereka berderajat sama. Tidak ada perbedaan antara orang Bugis, Kutai, Banjar dan suku lainnya. Tercermin dari pembuatan rumah rakit yang dibangun di atas air, memiliki suatu syarat yaitu tinggi bangunan rumah satu dengan yang lainnya harus sama satu dengan yang lainnya. Sebagai lambing tidak ada perbedaan derajat antara bangsawan maupun rakyat biasa. Diperkirakan dari istilah ini lokasi pemukiman baru tersebut dinamakan Samarinda atau lama-kelamaan ejaan ini berubah menjadi "Samarinda". Berawal dari suku Bugis Wajo suku-suku lain pun mulai berdatangan seperti Suku Banjar, Jawa, Tionghoa, Dayak, dan lainnya. (Getborneo, 2018)

Berbeda dengan daerah-daerah lain yang ada di Indonesia, di kota Samarinda tidak ada yang namanya suku asli Samarinda seperti Medan dengan suku Bataknya, Malang dengan Jawa atau Makassar yang mayoritasnya bersuku Bugis. Samarinda adalah kota dengan beragam suku dan agama. Mayoritas masyarakat kota ini adalah pendatang dari wilayah lain seperti suku Dayak, Jawa, Bugis, dan yang paling dominan adalah Banjar. Karena keberagaman suku tersebut membuat masyarakat sana bergabung menjadi satu sebutan yaitu Orang Samarinda.

Karena keragaman budaya yang dibawa oleh masing-masing pendatang membuat kuliner di Samarinda menjadi beragam, walaupun kota Samarinda tidak mempunyai makanan tradisional asli karena semua penduduknya adalah pendatang, tetapi kota ini tetap mempunyai makanan khas

## 1.2 Tujuan

Tujuan Formal :

1. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir Jurusan Perhotelan Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung

Tujuan Operasional :

1. Memperkenalkan keanekaragaman kuliner kota Samarinda, Kalimantan Timur.
2. Mempromosikan kuliner khas Samarinda kepada masyarakat luas sehingga dapat menarik minat mencicipi rasa kuliner khas Samarinda.
3. Membantu melestarikan kuliner Nusantara yang agar lebih dikenal sehingga tidak terjadi *claim* oleh negara lain.
4. Membuka peluang untuk menggunakan makanan khas Samarinda menjadi sebuah bisnis ataupun budaya

## 1.3 Usulan Produk Makanan

Penulis akan mempresentasikan kuliner khas Samarinda, Kalimantan Timur dalam bentuk *plating a'la Kaiseki*. Menu yang akan di presentasikan terdiri dari makanan utama, makanan pendamping, dan kudapan yang akan di sajikan terpisah. Pemilihan menu berdasarkan ke khasan menu dari Samarinda. Setiap hidangan yang disajikan menggambarkan kebudayaan, tradisi, dan komoditas yang ragam dari

kota Samarinda itu sendiri. Dari hasil pengamatan dari beberapa sumber berikut susunan menu yang akan di presentasikan :

### **1. Pepes Kepiting**

Pepes banyak orang mengatakan bahwa adalah cara khas orang Sunda di Jawa barat dalam mengolah ikan dengan berbagai macam bumbu dan kemudian di bungkus dengan daun pisang. Tetapi pepes juga menjadi makanan khas dari Balikpapan dan Samarinda, Kalimantan Timur. Jika di Jawa Barat biasanya pepes terbuat dari ikan, pepes di kota Samarinda justru terbuat dari daging kepiting. (Pepes kepiting khas Kalimantan Timur, Pujiono JS, 2019)

Untuk membuat pepes kepiting, pertama kepiting dibersihkan, lalu direbus. Setelah itu daging kepiting yang sudah direbus dipisahkan dari cangkang dan kulitnya. Sementara itu campurkan bumbu-bumbu seperti jahe parut, tomat iris, bawang putih bawang merah dan kemiri dihaluskan, campur hingga merata. Kemudian tambahkan cabe rawit, daun kemangi, dan garam secukupnya, lalu bungkus adonan dengan daun pisang, kemudian kukus sampai matang. Terakhir dipanggang di atas bara api sebentar. Angkat, lalu siap dihidangkan

### **2. Bubur pedas**

Bubur pedas merupakan makanan tradisional orang melayu di Sambas dan Sarawak. Biasanya hidangan ini terdapat pada bulan Ramadhan untuk berbuka, lalu makanan ini menjadi makanan khas kota Samarinda karena para perantau dari daerah Sambas dan Sarawak datang ke Kalimantan Timur kota Samarinda. (Wikipedia Juli 2019)

Bubur pedas terbuat dari sangrai bersama kelapa parut. Setelah itu ditumbuk dan beras pecahnya dimasak ke dalam air mendidih, setelah itu ditambahkan tetelan daging. Kemudian ditambahkan aneka sayuran, biasanya sayuran yang digunakan adalah sayur kangkung, kacang panjang, pakis, ubi merah, dan daun kesum. Yang menjadi bubur pedas itu unik karena ada daun kesum yang mempunyai aroma yang sedikit menyengat dan rasa sedikit asam.

### **3. Soto Mahakam**

Soto merupakan makanan khas Indonesia seperti sup pada negara-negara lain, kuahnya lebih kaya akan rempah, di Indonesia sendiri soto sangat banyak ragam di setiap daerahnya. Namun di Samarinda ada soto paling terkenal yang namanya di ambil dari sungai terpanjang yaitu soto Mahakam.

Soto Mahakam kaya akan bumbu dan pelengkap. Bumbu-bumbu halusnya terbuat dari bawang merah dan putih, cengkih, pala, kayu manis, hingga tebu sebagai pemanis alaminya (WidhiaAnugerah, 2019)

### **4. Gence Ruan**

Gence Ruan adalah makanan khas dari Samarinda yang mempunyai ikan bakar. Sedangkan ruan atau haruan adalah sebutan ikan gabus bagi masyarakat setempat. (WahyuAbdillah, Desember, 2019 )

Gence Ruan dibuat dengan membakar ikan, namun sebelum dibakar ikan haruan akan ditaburi garam terlebih dahulu kemudian dibakar di atas bara api. Pada umumnya ikan haruan langsung dibakar lengkap dengan sisiknya hingga kehitaman,

namun penulis akan memodifikasi sedikit dengan cara di *fillet* agar lebih mudah di nikmati dan memberi *basting* selama proses pembakaran agar tidak kering

### **5. Rojak Singkil**

Rojak Singkil adalah salah satu gagan (sayur) yang sangat digemari oleh masyarakat Samarinda. Sayur ini merupakan sayur berkuah dengan bahan dasar daun singkil. Sayur ini punya kemiripan dengan sayur lodeh yang ada di pulau Jawa. Bedanya sayur khas Kalimantan ini menggunakan daun singkil. Daun yang hanya tumbuh di pulau Kalimantan ini memiliki cita rasa dan rasa yang khas. (Gastronesia STP SAHID, September, 2014 )

Untuk proses pembuatannya biasanya dengan menumis bumbu halus namun ada juga dengan merebus bumbu dan ikan bersamaan lalu diulek dan di masa kembali bersama air mendidih dan daun singkil

### **6. Nasi Kuning**

Nasi Kuning di Indonesia sangat umum ditemukan, tidak hanya di pulau Jawa saja namun nasi kuning juga dapat ditemukan di pulau Kalimantan tepatnya di Samarinda Kalimantan Timur. Nasi kuning Samarinda tampil cukup minimalis, pada umumnya hanya berupa nasi gurih yang berwarna kuning dengan lauk iwak haruan (ikan gabus ) masak habang dan taburan serundeng serta bawang goreng. (Kakaakin, Oktober, 2012)

Nasi kuning di Samarinda dalam pembuatannya hampir sama dengan daerah lainnya, yang membuatnya berbeda adalah jenis beras yang digunakan, masyarakat Samarinda biasanya menggunakan nasi pulen dan terkadang ada masyarakat yang mencampurkan beras dengan pulut (ketan).

## **7. Daging Masak Bumbu Hangus**

Daging Masak Bumbu Hangus adalah makanan khas dari Samarinda. Menu ini terbuat dari daging sapi yang di masak dengan bumbu kecap dalam waktu yang lama hingga warnanya menjadi hitam seperti hangus. Langkah pertama yang biasa dilakukan adalah dengan melumuri daging dengan kecap inggris, pala bubuk, dan merica bubuk. Setelah bumbu meresap, panaskan margarine dalam wajan dan tumis bawang bombay. Kemudian masukan kecap inggris, kecap manis, merica bubuk, pala bubuk, aduk hingga rata. Tuangkan air secara bertahap dan masak daging hingga meresap. Namun penulis akan membuat hidangan ini seperti *steak*. (ResepNusantara, 2019)

## **8. Sambal Gami**

Sambal Gami adalah sambal yang disajikan di atas meja dalam keadaan mendidih panas dan masih berasap. Biasanya disajikan di atas piring atau cobek yang terbuat dari tanah liat berfungsi untuk mempertahankan panasnya. Sambal Gami memiliki rasa khas berupa manis gula merah dengan irisan bawang merah dan disirih dengan minyak panas. (yonwahyudi, desember, 2010)

Sambal Gami tradisional biasanya dimasak di atas tungku api yang berbahan bakar dari kayu karena seluruh bahan bakar akan tercampur dengan baik dan meresap.

## **9. Kue Talam**

Kue talam adalah kue tradisional yang berasal dari suku Banjar yang sudah menjadi kue khas di kota Samarinda. Pada umumnya kue talam akan sulit di temui pada hari-hari biasa, karena hidangan ini biasa di temui pada bulan *Ramadhan*



sebagai hidangan pertama saat berbuka puasa.(Nostalgia kuliner Samarinda, Mei, 2018)

Dalam pembuatan kue ini harus terampil dalam mengatur takaran agar mendapatkan tekstur yang di inginkan. Penulis akan menambahkan tekstur ice cream kedalam kue talam. (Indarpuri, 31 mei, 2018)

### ***9 COURSES SAMARINDA KAISEKI MENU***

#### ***“Pepes Kepiting”***

*(Kepiting bumbu pepes )*

\*\*\*

#### ***“Bubur Pedas”***

*(Beras dan kelapa parut tumbuk disajikan dengan sayur dan kacang)*

\*\*\*

#### ***“Soto Mahakam”***

*(Tumis jantungpisang, daunubi, daun papaya)*

\*\*\*

#### ***“Gence Ruan”***

*(Ikan haruan bakar khas Samarinda)*

\*\*\*

#### ***“Rojak Singkil”***

*(Sayur kuah dengan khasnya daun singkil)*

\*\*\*

#### ***“Daging Masak Bumbu Hangus”***

*(Marinated daging yang di masak hingga hitam)*

\*\*\*

#### ***“Nasi Kuning”***

*(Beras di campur dengan bumbu kuning dan santan)*

\*\*\*

**“Sambel Gami”***(Sambal yang penyajiannya di atas piring panas)*

\*\*\*

**“Kue Talam”***(Kue yang terbuat dari tepung beras dan pandan)***1.4 Tinjauan Masakan****1.4.1 Tema Masakan**

Kaiseki atau kaiseki-ryōri adalah sebuah makan malam dalam tradisi Jepang yang mempunyai beragam hidangan tradisional. Istilah tersebut merujuk kepada teknik dan keterampilan yang dilakukan dalam menyajikan hidangan. Kaiseki juga dapat diartikan sebagai serangkaian hidangan seringkali hidangannya berukuran kecil dan disusun secara artistik. Setiap negara yang memiliki kuliner khas yang istimewa dan bisa disebut dengan *haute cuisine*. Maksud dari kata *haute cuisine* adalah kuliner tingkat tinggi yang membutuhkan persiapan khusus dan presentasi tingkat tinggi. Kaiseki terbagi jadi 2 jenis yaitu *kaiseki ryori* dan *cha-kaiseki* (kaiseki yang dihidangkan saat upacara minum teh). *Kaiseki ryori* adalah makanan multi menu yang sudah mulai disajikan sejak ratusan tahun yang lalu. Berawal dari set menu yang disajikan saat upacara minum teh, *kaiseki ryori* kemudian berkembang menjadi sebuah menu yang biasa disajikan di kalangan bangsawan. Menu *kaiseki ryori* dibagi dalam beberapa bagian yang pertama makanan pembuka, hidangan utama, dan makanan penutup. suatu hidangan. (jalan2.2014 September 10)

### 1.4.2 Usulan Resep

Pengertian *recipe* adalah sebuah instruksi tertulis untuk membuat atau memasak sebuah hidangan, sedangkan *Standard Recipe* adalah formula yang tertulis untuk dijadikan sebagai dasar dalam membuat hidangan dalam jumlah dan rasa yang sudah ditentukan. Dalam *standard recipe* takaran ditulis secara detail baik dalam segi porsi, volume, atau beratnya. *Standard recipe* dibuat untuk memudahkan proses persiapan dan pembuatan suatu hidangan, sehingga akan terciptanya sistem kerja yang efektif dan efisien juga konsisten dalam kualitas maupun kuantitas. *Standard recipe* mengaskan bahwa pengolahan bahan dengan jumlah yang sudah ditentukan akan menghasilkan prduk yang berkualitas bagus. Fungsi dari *standard recipe* adalah untuk mengawasi mutu dari makanan yang sudah dibuat, untuk menentukan suatu *cost price* dari menu. (Naven, n.d.)

**TABEL 1**  
**Pepes Kepiting**

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi : 250gr  
 Temperatur : Hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Mempersiapkan	500g	Kepiting	
	2g	Jahe	parut
	25g	Tomat	iris
	5g	Cabe Rawit	
	7g	Bawang putih	haluskan
	15g	Bawang Merah	haluskan

	3g 5g 8g 20g	Kemiri Daun kemangi Garam Daun pisang	haluskan
Masak		Kepiting Soka Air	Rebus kepiting hingga berubah warna menjadi merah
Campur		Kepiting Soka Jahe parut Tomat Bawang merah Bawang putih Kemiri	Campur semua hingga rata
Masakan		Cabe rawit Daun Kemangi Garam	Campur lagi hingga merata
Masak		Pepes kepiting	Bungkus bahan dengan daun pisang dan kukus sampai matang Terakhir dipanggang d atas bara api sebentar
Sajikan		Pepes kepiting	Disajikan di atas piring

Sumber: *OlahanPenulis, 2019*

**TABEL 2****Bubur Pedas**

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi : 100 gr  
 Temperatur : Hangat

<b>Metode</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
Mempersiapkan	15g	Beras	Cuci
	15g	Kelapa parut	
	5g	Wortel	Potong dadu
	5g	Kangkung	
	5g	Daun Kesum	
	5g	Daun Pakis	
	30ml	Air	
	1g	Daun Salam	
	7g	Batang serai	
	3g	Lengkuas	
	7g	Bawang putih	
	15g	Bawang merah	
	7g	Cabai rawit	
	1g	Merica	
	10g	Jeruk Limau	
15g	Kecap Manis		
20g	Kacang Tanah		
Masak		Beras Kelapa Parut	Sangrai beras bersama kelapa parut lalu tumbuk

Tambahkan		Air Beras dan Kelapa Parut tumbuk Bumbu halus, daun salam, serai, lengkuas, Kangkung, daun pakis, daun kesum	Rebus air Aduk-aduk hingga rata Aduk-aduk kembali Aduk-aduk, masak dengan api kecil hingga matang
Sajikan		Kecap, jeruk limau, kacang tanah	Sajikan di atas piring dengan bahan pelengkap

Sumber: *OlahanPenulis, 2019*

TABEL 3

### Soto Mahakam

Lembar : 1 dari 1  
Tanggal : Oktober 2019  
Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
Porsi : 120 gr  
Temperatur : Hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Memperisapkan	20g 50g 4g 7g 5g 1g 1g 0,25g 1g 3g 3g 10ml 3gr 10ml	Ayam kampung Kaldu ayam Bawang putih Bawang merah Kacang Tanah Biji Merica Kayu Manis Cengkeh Biji Pala Jahe Lengkuas Minyak Garam Kecap manis	Rebus dan disuwir          Memarkan Memarkan

	15g 15g 2g 2g 1g	Soun kering Telur Daun Bawang Bawang goreng Jeruk nipis	Iris  potong <i>section</i>
Masak		Kaldu ayam	Rebus hingga mendidih
Tambahkan		Kayu manis, cengkeh, pala, jahe dan lengkuas kedalam air kaldu	Kedalam kaldu, masak dalam api kecil sampai harum dan mendidih
Tumis		Bumbu halus	Sampai harum dan matang
Tambahkan		Bumbu halus	Kedalam kaldu kemudian didihkan kembali sampai matang
Sajikan		Soto Mahakam	Sajikan di atas piring dengan bahan pelengkap

Sumber: *OlahanPenulis, 2019*

TABEL 4

## Gence Ruan

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi | : 250 gr  
 Temperatur : Hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	500g  10g 7g 7g 5g	Ikan Haruan Bawang putih Kunyit Jahe Garam	Dipotong <i>butterfly</i>
Haluskan		Bawang putih Kunyit Jahe Garam	
<i>Marinated</i>		Ikan haruan	Dengan bumbu halus
Bakar		Ikan haruan	Hingga matang
Sajikan			Sajikan di atas piring

Sumber: *OlahanPenulis, 2019*



**TABEL 5****Rojak Singkil**

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi | : 150 gr  
 Temperatur : Hangat

Jumlah porsi: 2

<b>Metode</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
Siapkan	30g 50g 50ml 10g 10g 4g 7g 5g 7g 5g 7g 15g 15g 0.5g 3g 5g 2g	Ikan haruan Daun singkil Air Minyak Cabe merah besar Bawang putih Bawang merah Kunyit Jahe Lengkuas Serai Tomat merah Fibre Crème Daun salam Garam Gula putih Lada putih	Potong, cuci bersih Rebus  Potong serong  Memarkan Memarkan Memarkan
Ulek		Kunyit, Bawang merah, Bawang putih, Cabai merah besar, Jahe, ikan	
Tumis		Bawang merah, cabai merah, tomat, lengkuas, sereh, daun salam	Sampai matang
Tambahkan		Air, Daun singkil,	

		Fibre crème, Garam , Gula, Lada	Didihkan Masak hingga matang
Sajikan			Sajikan di atas piring

Sumber: *OlahanPenulis, 2019*

**TABEL 6**

**Daging Bumbu Hangus**

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi : 300 gr  
 Temperatur : Hangat

<b>Metode</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
Siapkan	200g 2g 1g 20ml 25g  20g 30g 35ml 20g 5g	Daging sapi khas dalam Pala bubuk Merica bubuk Kecap inggris Bawang bombay  Kacang Polong Kacang Panjang Kecap Manis Saus tomat Mentega Air	
<i>Marinated</i>		Daging khas dalam Kecap inggris Pala bubuk Merica bubuk	Lumuri daging bahan lalu diamkan selama 30menit

Tumis		Bawang bombay Kecap manis Kecap inggris Merica bubuk Pala bubuk Saus tomat	Panaskan  Adu-aduk hingga rata
Tambahkan		Daging sapi Air	Aduk hingga merata tuang air secara perlahan lalu masak hingga matang dan meresap
Sajikan		Dagingbumbu hangus	Siap saji di atas piring

*Sumber: OlahanPenulis, 2019*

### TABEL 7

#### Nasi Kuning

Lembar	: 1 dari 1	Jumlah	: 2 porsi
Tanggal	: Oktober 2019	Porsi	: 250 gr
Asal	: Samarinda	Temperatur	: Hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	100 g 13 g 7 g 10 g 0.25 g 0.25 g	Beras Fiber Crème Serai Kunyit Daun Salam Daun Pandan	Cuci bersih

	3g	Garam	
Masak		Beras <i>Fiber Crème</i> Air kunyit Serai Daun salam Daun pandan	Kukus setengah matang  Didihkan sambil di aduk rata
Pindahkan		Beras setengah matang	Kedalam panci, tuangkan santan yang sudah di didihkan aduk sampai menyerap, kemudian kukus sampai matang
Sajikan		Nasi kuning	Siap saji di atas piring

*Sumber: OlahanPenulis, 2019*

**TABEL 8****Sambal Gami**

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi | : 20 gr  
 Temperatur : Hangat

<b>Metode</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
Siapkan	15g 5 g 15g 7g 10ml 5g	Cabe keriting Cabe rawit Tomat Bawang Merah Minyak Goreng Garam	Haluskan Haluskan Iris halus Iris halus
Ulek		Cabe keriting Cabe rawit Tomat Bawang Merah Minyak Goreng Garam	Ulek semua bahan sampai halus
Masak		Sambal	Panaskan minyak lalu masak sambal hingga matang
Sajikan		Sambal gami	Siap saji di atas piring panas

*Sumber: OlahanPenulis, 2019*

**TABEL 9*****Kue Talam***

Lembar : 1 dari 1  
 Tanggal : Oktober 2019  
 Asal : Samarinda

Jumlah : 2 porsi  
 Porsi | : 70 gr  
 Temperatur : Dingin

<b>Metode</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
Siapkan Lapisan hijau	50g 120ml 15g 1g 1g 1g	Tepung Beras Santan Gula Pasir Garam Pasta pandan Daun pandan	
Lapisan putih	15g 60g 1g 1g	Tepung beras Santan Garam Daun pandan	
Masak (Lapisan Hijau)		Santan Gula pasir Garam Daun pandan Pasta pandan	Rebus semua bahan sampai hangat jangan sampai mendidih

Tuangkan			Tuangkan rebusan santan kedalam tepung beras, aduk rata sampai kalis
Oleskan		Minyak Goreng	Olesi talam dengan minyak goreng tipis
Cetak		Adonan ( Lapisan Hijau )	Tuangkan kedalam cetakan $\frac{3}{4}$ penuh
Kukus			Dengan api sedang selama 20 menit
Masak (Lapisan Adonan putih)		Santan, garam, daun pandan,	Panaskan campuran sampai hangat (tidak sampai mendidih)
Campurkan		Tepung Beras	Aduk rata
Tuang		Adonan putih	Tuang ke atas kukusan lapisan hijau sampai cetakan penuh.  Biarkan dingin baru keluarkan dari cetakan
Sajikan			Siap saji diatas piring

*Sumber: OlahanPenulis, 2019*

### 1.4.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

*Recipe costing* merupakan dasar perhitungan biaya dari setiap bahan makanan yang akan digunakan dalam *standard recipe*. *Recipe costing* merupakan perhitungan harga dan kuantitas bahan yang digunakan. “*Lists each ingredient and quantity by the unit cost for that ingredient to find the total cost.*” (Dittmer, 2008 : 159). *Dish costing* adalah perhitungan harga makanan pada setiap porsi. *Dish costing* selalu bersangkutan dengan *recipe costing*. Dari *dish costing*, maka penulis dapat menentukan harga jual.

*Selling price* atau harga jual merupakan perhitungan dari presentasi beberapa biaya yaitu *overhead*, *labor cost*, *material cost*, dan *profit* yang ditambahkan. “*The Cost of food and beverage in the commercial sector is usuall in the region of 30-35% of the total operating cost.*” (Davis, 1991).

**TABEL 10**

#### ***Recipe Cost Pepes Kepiting***

Jumlah : 2 porsi

No	Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Kepiting soka	500 gr	Kg	IDR130,000.00	IDR 65,000.00
2	Jahe	2 gr	Kg	IDR 15,000.00	IDR 30.00
3	Tomat	25 gr	Kg	IDR 12,000.00	IDR 300.00
4	Bawang merah	15 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 450.00
5	Bawang putih	7 gr	Kg	IDR 25,000.00	IDR 175.00
6	Cabe rawit	5 gr	Kg	IDR 40,000.00	IDR 200.00
7	Kemiri	3 gr	Kg	IDR 36,000.00	IDR 108.00
8	Daun	5 gr	Kg	IDR 20,000.00	IDR 100.00



	kemangi				
9	Garam	8 gr	Kg	IDR 9,000.00	IDR 72.00
10	Daun Pisang	20 gr	Kg	IDR 10,000.00	IDR 200.00
Recipe Cost					IDR 66,635.00
Dish Cost					IDR 33,317.00
Food Cost 35%				Selling price	IDR 95,000.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

**TABEL 11**

***Recipe Cost Bubur Pedas***

Jumlah : 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Beras	15 gr	Kg	IDR 14,000.00	IDR 210.00
2	Kelapa parut	15 gr	Kg	IDR 18,000.00	IDR 270.00
3	Wortel	5 gr	Kg	IDR 12,000.00	IDR 60.00
4	Kangkung	5 gr	Kg	IDR 20,000.00	IDR 100.00
5	Daun kesum	5 gr	Kg	IDR 72,500.00	IDR 362.00
6	Daun pakis	5 gr	Kg	IDR.60,0000	IDR 300.00
7	Air				
8	Daun salam	1 gr	Kg	IDR 5,000.00	IDR 1.00
9	Batang serai	7 gr	Kg	IDR 15,000.00	IDR 105.00
10	Lengkuas	3 gr	Kg	IDR 17,000.00	IDR 51.00
11	Bawang merah	15 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 450.00
12	Bawang putih	7 gr	Kg	IDR 25,000.00	IDR 175.00
13	Cabai rawit	7 gr	Kg	IDR 40,000.00	IDR 280.00
14	Merica	1 gr	Kg	IDR 70,000.00	IDR 70.00
15	Jeruk limau	10 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 300.00
16	Kecap manis	15 ml	L	IDR 25,000.00	IDR 375.00
17	Kacang tanah	20 gr	Kg	IDR 24,000.00	IDR 480.00
Recipe Cost					IDR 3,589

Dish Cost		RP 1,794.5
Food Cost 30%	Selling price	RP .6,000.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

**TABEL 12**

**Recipe Cost Soto Mahakam**

Jumlah : 2  
porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Dada Ayam kampung	20 gr	Kg	IDR 49,000.00	IDR 980.00
2	Kaldu ayam	50 ml	Kg	IDR 28,000.00	IDR 1,400.00
3	Bawang merah	7 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 210.00
4	Bawang putih	4 gr	Kg	IDR 25,000.00	IDR 100.00
5	Kacang tanah	5 gr	Kg	IDR 24,000.00	IDR 120.00
6	Biji merica	1 gr	Kg	IDR 70,000.00	IDR 70.00
7	Kayu manis	1 gr	Kg	IDR 17,500.00	IDR 17.05
8	Cengkeh	0.25 gr	Kg	IDR 75,000.00	IDR 6.25
9	Biji pala	1 gr	Kg	IDR 60,000.00	IDR 6.00
10	Jahe	3 gr	Kg	IDR 15,000.00	IDR 45.00
12	Lengkuas	1 gr	Kg	IDR 17,000.00	IDR 17.00
13	Kecap manis	10 ml	L	IDR 25,000.00	IDR 250.00
14	Soun kering	15 gr	Kg	IDR 26,000.00	IDR 390.00
15	Telur	15 gr	Kg	IDR 20,400.00	IDR 306.00
16	Daun Bawang	2 gr	Kg	IDR 14,000.00	IDR 28.00
17	Bawang goreng	2 gr	Kg	IDR 250,000.00	IDR 500.00
18	Jeruk nipis	1 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 30.00
19	Garam	3 gr	Kg	IDR 9,000.00	IDR 2.7
Recipe Cost					IDR 4,478.45
Dish Cost					IDR 2,239.225
Food Cost 30 %				Selling price	IDR 10,500.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 13

*Recipe Cost Gence Ruan*

Jumlah : 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Ikan haruan	500 gr	Kg	IDR 50,000.00	IDR 25,000.00
2	Bawang putih	10 gr	Kg	IDR 25,000.00	IDR 250,00.00
3	Kunyit	7 gr	Kg	IDR 10,000.00	IDR 70.00
4	Jahe	7 gr	Kg	IDR 15,000.00	IDR 105.00
5	Garam	5 gr	Kg	IDR 9,000.00	IDR 45.00
Recipe Cost					IDR 25,470
Dish Cost					IDR 12,735
Food Cost 35%				Selling price	IDR 36,500.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 14

*Recipe Cost Rojak Singkil*

Jumlah: 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Ikan haruan	30 gr		IDR 50,000.00	IDR 1,500.00
2	Air	50 ml			
3	Minyak	10 gr		IDR 14,000.00	IDR 140.00
4	Cabe merah besar	10 gr		IDR 35,000.00	IDR 350.00
5	Bawang merah	7 gr		IDR 30,000.00	IDR 210.00
6	Bawang putih	4 gr		IDR 25,000.00	IDR 100.00
7	Kunyit	5 gr		IDR 10,000.00	IDR 50.00
8	Jahe	7 gr		IDR 15,000.00	IDR 105.00
9	Lengkuas	5 gr		IDR 17,000.00	IDR 119.00
10	Serai	7 gr		IDR 15,000.00	IDR 105.00
11	Tomat merah	15 gr		IDR 12,000.00	IDR 18.00

12	Fibre Crème	15 gr		IDR 80,000.00	IDR 1.200,00
<b>Table 14</b> <b>Recipe Cost Rojak Singkil ( Lanjutan )</b>					
13	Daun salam	0.5 gr		IDR 5,000.00	IDR 0.25
14	Garam	3 gr		IDR 9,000.00	IDR 27.00
15	Gula putih	5 gr		IDR 12,000.00	IDR 60.00
16	Lada putih	2 gr		IDR 70,000.00	IDR 140.00
Recipe Cost					IDR 4,348.25
Dish Cost					IDR 2,174.125
Food Cost 35%				Selling price	IDR 6,500.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

**TABEL 15**

**Recipe Cost Daging Bumbu Hangus**

Jumlah: 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Daging sapi khas dalam	200 gr		IDR 110,000.00	IDR 22,000.00
2	Pala bubuk	2 gr		IDR 135,000.00	IDR 270.00
3	Merica bubuk	1 gr		IDR 70,000.00	IDR 70.00
4	Kecap inggris	20 ml		IDR 60,000.00	IDR 1,200.00
5	Bawang bombay	25 gr		IDR 23,000.00	IDR 575.00
6	Kacang polong	20 gr		IDR 48,000.00	IDR 960.00
7	Kacang panjang	30 gr		IDR 25,000.00	IDR 750.00
8	Kecap manis	35 ml		IDR 25,000.00	IDR 875.00
9	Saus tomat	20ml		IDR 16,000.00	IDR 320.00
10	Mentega	5 gr		IDR 16,000.00	IDR 80.00
Recipe Cost					IDR 27,100.00
Dish Cost					IDR 13,550.00
Food Cost 35%				Selling price	IDR 38,500.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 16

*Recipe Cost Nasi Kuning*

Jumlah : 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Beras	100 gr	Kg	IDR 14,000.00	IDR 1,400.00
2	Fiber Crème	13 gr	Kg	IDR 80,000.00	IDR 1,040.00
3	Serai	7 gr	Kg	IDR 15,000.00	IDR 105.00
4	Kunyit	10 gr	Kg	IDR 10,000.00	IDR 100.00
5	Daun salam	0.25 gr	Kg	IDR 5,000.00	IDR 1.25
6	Daun pandan	0.25 gr	Kg	IDR 21,000.00	IDR 5.25
7	Garam	3 gr	Kg	IDR 9,000.00	IDR 27.00
Recipe Cost					IDR 2,678.5
Dish Cost					IDR 1,339.25
Food Cost 20%				Selling price	IDR 7,800.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 17

*Recipe Cost Sambal Gami*

Jumlah : 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
1	Cabe keriting	15 gr	Kg	IDR 35,000.00	IDR 525.00
2	Cabe rawit	5 gr	Kg	IDR 40,000.00	IDR 200.00
3	Tomat	15 gr	Kg	IDR 12,000.00	IDR 180.00
4	Bawang merah	7 gr	Kg	IDR 30,000.00	IDR 210.00
5	Garam	5 gr	Kg	IDR 9,000.00	IDR 45.00
6	Minyak goreng	10 ml	L	IDR 14,000.00	IDR 140
Recipe Cost					IDR 1,300.00
Dish Cost					IDR 650.00
Food Cost 37%				Selling price	IDR 1,800.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 18

*Recipe Cost Kue Talam*

Jumlah : 2 porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Pemakaian
	Tepung beras	65 gr		IDR 17,000.00	IDR 1,105.00
	Santan	180 ml		IDR 28,000.00	IDR 5,040.00
	Gula pasir	15 gr		IDR 12,000.00	IDR 120.00
	Garam	2 gr		IDR 9,000.00	IDR 18.00
	Pasta pandan	1 gr		IDR 124,000.00	IDR 124.00
	Daun pandan	1 gr		IDR 21,000.00	IDR 21.00
Recipe Cost					IDR 6,428.00
Dish Cost					IDR 3,214.00
Food Cost 37%				Selling price	IDR 8,000.00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 19

*Penghitungan Selling Price*

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Pepes Kepiting	2 porsi	35%	IDR 33.317	IDR 95.000
2	Bubur Pedas	2 porsi	30%	IDR 1.794	IDR 6.000
3	Soto Mahakam	2 porsi	37%	IDR 2.239	IDR 10.500
4	Gence Ruan	2 porsi	35%	IDR 12.735	IDR 36.500
5	Rojak Singkil	2 porsi	35%	IDR 2.174	IDR 6.500
6	Daging Bumbu Hangus	2 porsi	35%	IDR 13.550	IDR 38.500
7	Nasi Kuning	2 porsi	35%	IDR 1.339	IDR 7.800
8	Sambal Gami	2 porsi	37%	IDR 650	IDR 1.800
9	Kue Talam	2 porsi	37%	IDR 3.214	IDR 8.000
TOTAL				IDR 71.012	IDR 211.000

Sumber: Olahan Data Penulis, 2019

#### 1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi suatu makanan. Makanan merupakan sumber energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktifitas sehari-hari, juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Menurut Tuti Suardi gizi merupakan suatu proses yang mempengaruhi semua proses perubahan jenis asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh untuk mempertahankan kehidupan. “Nutrisi merupakan suatu proses yang dimulai dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pemecahan zat-zat makanan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi dari zat-zat yang sudah dibutuhkan oleh tubuh.” (Supariasa, 2011)

**TABEL 20**  
**Kandungan gizi Pepes Kepiting**

Jumlah porsi : 2

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Kepiting soka	500 gr	755 Kal	70 gr	19 gr	70 gr	- gr	- gr
Jahe	2 gr	1 Kal	0.2 gr	0.02 gr	0.03 gr	0.24 mg	0.034 gr
Tomat	25 gr	6 Kal	1.2 gr	0.1 gr	0.32 gr	2.5 mg	0.65 gr
Bawang merah	15 gr	6.9 Kal	1.4 gr	0.045 gr	0.225 gr	1.05 mg	0.645 gr
Bawang putih	7 gr	10.5 Kal	2.3 gr	0.035 gr	0.441 gr	1.2 mg	0.49 gr
Cabe Rawit	5 gr	16 Kal	2.8 gr	0.85 gr	0.6 gr	1.5 mg	0.5 gr
Kemiri	3 gr	21 Kal	0.42 gr	2 gr	0.27 gr	0 mg	0.12 gr
Daun Kemangi	5 gr	1.4 Kal	0.2 gr	0.025 gr	0.15 gr	0.2 mg	0.015 gr
Garam	8 gr	- Kal	- gr	- gr	- gr	3100 mg	- gr

	Total	817.8	78.52	22.075	99.036	3106.49	2.454
	Per Sajian	408.9	39.26	11.0375	49.518	1553.245	1.227

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

**TABEL 21**

**Kandungan gizi Bubur Pedas**

Jumlah porsi : 2

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	15 gr	53.55	11.55	0.255	1.26	5	0.0075
Kelapa parut	15 gr	42.45	1.8	4.02	0.399	2.4	0.75
Wortel	5 gr	2.7	0.4	0.125	0.0375	15.3	0.15
Kangkung	5 gr	1	0.15	0.017	0.125	3.45	0.0185
Daun kesum	5 gr	2.4	0.45	0.04	0.225	0.55	0.25
Daun pakis	5 gr	1.7	0.275	0.02	0.225	0.05	-
Air	30 ml	-	-	-	-	0.6	-
Daun salam	1 gr	3.01	0.49	0.11	0.142	1.8	-
Batang serai	7 gr	0.69	0.175	0.00343	0.0126	0.042	-
Lengkuas	3 gr	2.4	0.51	0.225	0.054	0.39	0.051
Bawang merah	15 gr	6.3	1.5	0.12	0.138	0.45	0.6
Bawang putih	7 gr	10.43	2.31	0.035	0.42	1.19	0.07
Cabai rawit	7 gr	22.26	4	1.19	0.84	2.1	0.7
Merica	1 gr	3.59	0.64	0.068	0.115	0.44	0.0064
Jeruk limau	10 gr	3	1	0.02	0.07	0.02	0.17
Kecap manis	15 ml	64	16	-	-	428	14
Kacang tanah	20 gr	113	3.2	9.8	5	3.6	0.8
	Total	332.48	44.45	16.04843	9.0631	465.382	17.5734
	Per Sajian	166.24	22.225	8.024215	4.53155	232.691	8.7867

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)



**TABEL 22**  
**Kandungan gizi Soto Mahakam**

Jumlah porsi : 2

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Dada ayam	20 gr	39	5.8	1.4	5.8	78.6	-
Kaldu ayam	50 ml	2.5	0.31	0.06	0.195	163	-
Bawang merah	7 gr	2.94	0.7	0.0056	0.0644	0.21	0.28
Bawang putih	4 gr	6	1.32	0.02	0.24	0.68	0.04
Kacang tanah	5 gr	28.35	0.8	2.45	1.25	0.9	0.2
Biji Merica	1 gr	3.59	0.64	0.07	0.11	0.44	0.0064
Kayu Manis	1 gr	2.61	0.8	0.03	0.04	0.26	0.02
Cengkeh	0.25 gr	0.73	0.14	0.225	0.0125	-	-
Biji pala	1 gr	0.12	0.01	0.008	0.0013	0	0.0063
Jahe	3 gr	2.4	0.51	0.0225	0.054	0.39	0.051
Lengkuas	1 gr	0.8	0.18	0.0075	0.02	0.13	0.017
Kecap manis	10 ml	42	10	-	-	286	9
Soun kering	15 gr	53	11.55	-	1.65	-	-
Telur	15 gr	22	0.1155	1.5	1.8	21	0.1155
Daun bawang	2 gr	1.22	0.28	0.006	0.03	0.4	0.08
Bawang goreng	2 gr	0.8	0.18	0.002	0.022	0.08	-
Jeruk nipis	1 gr	0.3	0.1	0.002	0.007	0.02	0.017
Garam	3 gr	-	-	-	-	3100	-
	Total	208.36	33.4355	5.8086	11.2962	3652.11	9.8332
	Per Sajian	104.18	16.71775	2.9043	5.6481	1826.055	4.9166

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

**TABEL 23**  
**Kandungan gizi Gence Ruan**

jumlah porsi : 2

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan haruan	500 gr	445	0	6.25	90	370	0
Bawang putih	10 gr	14.9	3.3	0.05	0.6	1.7	0.1
Kunyit	7 gr	24.78	4.5	42.7	0.56	2.66	0.21
Jahe	7 gr	5.6	1.2	0.0525	0.14	0.91	0.119
Garam	5 gr	-	-	-	-	3100	-
	Total	490.28	9	49.0525	91.3	3475.27	0.429
	Per Sajian	245.14	4.5	24.5262 5	45.65	1737.63 5	0.2145

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.com

**TABEL 24**  
**Kandungan gizi Rojak Singkil**

Jumlah porsi : 2

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan haruan	30 gr	26.7	0	0.375	5.4	22.2	0
Daun Singkil	5 gr	3	0.5	0.64	0.25	0.25	0.2
Minyak	10 ml	81	-	9	-	-	-
Cabe merah besar	10 gr	31.8	5.6	1.7	1.2	3	1
Bawang merah	7 gr	2.94	0.7	0.0056	0.0644	0.21	0.28
Bawang putih	4 gr	6	1.32	0.02	0.24	0.68	0.04
Kunyit	5 gr	17.7	3.25	0.5	0.39	2	0.15
Jahe	7 gr	5.6	1.2	0.0525	0.126	1	0.14
Lengkuas	5 gr	4	0.85	0.0375	0.091	0.65	0.085
Serai	7gr	0.69	0.175	0.00343	0.0126	0.042	-
Tomat merah	15 gr	2.7	0.6	0.03	0.132	0.75	0.4
Fibre Crème	15 gr	2.25	0.3	0.15	-	0	-

Daun salam	0.5 gr	3.01	0.49	0.11	0.142	1.8	-
Gula putih	5 gr	19	5	-	-	-	5
Lada putih	2 gr	3.59	0.64	0.068	0.115	0.44	0.0064
Garam	5 gr	-	-	-	-	1,937.90	
	Total	183.28	20.625	12.31703	2.763	1970.922	7.3014
	Per Sajian	91.64	10.3125	6.158515	1.3815	985.461	3.6507

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

**TABEL 25**

**Kandungan gizi Daging Masak bumbu Hangus**

Jumlah porsi : 2

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daging sapi	200 gr	576	-	40	52	768	-
Pala bubuk	2 gr	0.24	0.02	0.016	0.0026	-	0.00126
Merica	1 gr	3.59	0.64	0.068	0.115	0.44	0.0064
Kecap inggris	20 ml	15.4	3.8	-	-	196	2
Bawang bombay	25 gr	23.5	3.5	1	0.375	70.5	1
Kacang polong	20 gr	8.4	1.51	0.04	0.56	0.8	0.8
Kacang panjang	30 gr	9.3	2.1	0.036	1.82	1.8	0.42
Kecap manis	35 ml	21	5.25	-	-	140	4.55
Saus tomat	20 ml	19.4	5	0.076	0.348	22.28	0.44
Mentega	5 gr	3.5	0.00425	0.405	0.00425	0.055	0.0003
	Total	680.33	21.8242	41.641	55.2248	1199.87	9.21796
	Per Sajian	340.165	10.9121	20.8205	27.6124	599.937	4.60898

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

TABEL 26

## Kandungan gizi Nasi Kuning

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	100 gr	129	27.94	0.28	2.66	365	0.05
Fiber Crème	13 gr	2	0.26	0.13	-	-	-
Serai	7 gr	0.69	0.175	0.00343	0.0126	0.042	-
Kunyit	10 gr	354	6.5	1	0.78	4	0.3
Daun salam	0.25 gr	1.5	0.25	0.5	0.7	0.9	-
Daun pandan	0.25 gr	-	0.035	0.0013	0.009	-	-
Garam	3 gr	-	-	-	-	1,900.90	-
	Total	487.19	35.16	1.91473	4.1616	2269.94	0.35
	Per Sajian	243.595	17.58	0.95736	2.0808	1134.97	0.175

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

TABEL 27

## Kandungan gizi Sambal Gami

Jumlah porsi : 2

Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Cabe keriting	15 gr	47.7	8.4	2.5	1.8	4.5	1.5
Cabe rawit	5 gr	16	2.8	0.85	0.6	1.5	0.5
Tomat	15 gr	2.7	0.6	0.03	0.132	0.75	0.4
Bawang merah	7 gr	2.94	0.7	0.0056	0.0644	0.21	0.28
Garam	5 gr	-	-	-	-	1,937.90	-
Minyak goreng	10 ml	81	-	9	-	-	-
	Total	150.34	12.5	12.3856	2.5964	1944.86	2.68
	Per Sajian	75.17	6.25	6.1928	1.2982	972.43	1.34

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

**TABEL 28****Kandungan gizi Kue Talam**

Jumlah porsi : 2

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Gula (gr)</b>
Tepung beras	65 gr	237	52	0.65	4	-	0.065
Santan	180 ml	460	10	46	4	30	6
Gula pasir	15 gr	57	15	-	-	-	15
Garam	2 gr	-	-	-	-	1,937.90	
Pasta pandan	1 gr	-	-	-	-	-	-
Daun pandan	1 gr	-	0.07	0.026	0.018	-	-
	Total	754	77.07	46.676	8.018	1967.9	21.065
	Per Sajian	377	38.535	23.338	4.009	983.95	10.5325

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)**TABEL 29**  
**Kandungan Kalori**

Jumlah Porsi : 2 Porsi

<b>No</b>	<b>Nama Sajian</b>	<b>Kalori per Saji (kcal)</b>
1	Pepes Kepiting	817.8
2	Bubur Pedas	332.48
3	Soto Mahakam	208.36
4	Gence Ruan	490.28
5	Rojak Singkil	183.28
6	Daging Bumbu Hangus	680.33
7	Nasi Kuning	168.59
8	Sambel Gami	150.34
9	Kue Talam	754
TOTAL		3785.46

Sumber: Olahan Data Penulis (2019)

### **1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penulis melakukan percobaan dan *trial* pertama di dapur peminjaman penulis sendiri berlokasi di Gegerkalong Hilirdan untuk penyajian presentasi produk akan dilakukan di Dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

#### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan dari menu diatas dilakukan dari bulan Oktober hingga Desember 2019 dimulai dari pelatihan *trial* menu hingga presentasi produk.

