

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kuliner kota Pariaman dikenal akan kelezatannya namun masih banyak masyarakat luas yang kurang mengetahui ada rasa dari Pariaman, oleh sebab itu penulis ingin mengangkat kuliner Pariaman sebagai tugas akhir.

Presentasi makanan adalah cara penyajian makanan ke dalam bentuk yang lebih menarik dengan tambahan cara atau teknik, kualitas bahan yang bagus dan seni dalam memainkan hiasan pada makanan. Presentasi makanan juga lebih mengangkat pada metode pengolahan dan juga estetika dari makanan tersebut. Menyajikan sebuah makanan di abad pertengahan biasanya untuk jamuan para petinggi kerajaan, yang nanti akan menempati kedudukan disuatu kerajaan tersebut. Namun dengan berjalannya waktu penyajian atau presentasi makanan tidak lagi hanya untuk jamuan kerajaan melainkan sudah banyak ditemukan pada restoran dan rumah makan mana pun.

Seperti yang dikatakan oleh Dr. Jagmohan Negi pada buku *food presentation technique (garnish and decoration)* “ *food presentation can make or break a dining experience. It is often the secret to culinary success.*” (Dr. Jagmohan Negi, 2013)

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki kota – kota besar sebagai tujuan wisata oleh wisatawan dalam mau pun dari luar,

diantaranya ada kota Padang, Payakumbuh, Bukittinggi, Batu Sangkar, Agam, Solok, dan Pariaman. Dari sekian banyak daerah yang ada di Sumatera Barat penulis memilih kota Pariaman untuk menjadi objek penelitian di Tugas Akhir, mengingat akan tingginya potensi wisata yang dimiliki oleh kota Pariaman.

Berikut data jumlah wisatawan yang berkunjung ke wisata yang ada di Pariaman pada tahun 2010 – 2017 dari Badan Pusat Statistik Kota Pariaman:

Jumlah Wisatawan	Jumlah Wisatawan (Orang)							
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Domestik	640 184	705 500	750 200	791 624	1 233 668	2 674 523	2 907 194	3 099 310
M mancanegara	79	81	121	34	73	1 146	628	690
Total	640 263	705 581	750 321	791 658	1 233 741	2 675 669	2 907 822	3 100 000

Sumber: (Pariaman, 2019)

Geografis kota Pariaman terletak pada pantai barat Sumatera berhadapan langsung dengan Samudera Indonesia, sisi utara, selatan, timur berbatasan langsung Kabupaten Padang Pariaman. “Secara astronomis, kota Pariaman terletak antara 00° 33′ 00 “ – 00° 40′ 43“ Lintang Selatan dan 100° 04′ 46“ – 100° 10′ 55“ Bujur Timur. Tercatat memiliki luas wilayah 73,36 km², dengan panjang garis pantai 12,00 km. Luas daratan kota ini setara dengan 0,17% dari luas daratan wilayah Provinsi Sumatera Barat, dengan 6 buah pulau-pulau kecil; Pulau Bando, Pulau Gosong, Pulau Ujung, Pulau Tengah, Pulau Angso Duo dan Pulau Kasiak. Panjang pantai lebih kurang 12,7 km.” hal ini dilansir dari website resminya pemerintah Pariaman dalam halaman profil kota Pariaman (Pariaman, 2018).

Letak yang strategis menjadikan Pariaman kota perdagangan, perlintasan untuk menuju ke kota yang lain dan tempat wisata. Pariwisata pada daerah Pariaman menjadikan sektor pendapatan daerah yang cukup besar karena banyaknya wisatawan berkunjung ke wisata Pariaman. Dominan tempat rekreasi di Pariaman pun bertumpu pada sektor kelautan, dikarenakan Pariaman dikelilingi oleh pantai – pantai yang indah salah satunya, pantai Gondaria, pantai Tiram, pantai Cermin, pulau Angso Duo dan masih banyak lagi lainnya.

Wisata kuliner di Pariaman sangatlah banyak dan didukung oleh hasil lautnya, oleh sebab itu kebanyakan makanan dari Pariaman pun juga berasal dari laut. Pariaman juga terkenal akan surga kuliner orang Minang atau pun wisatawan luar. Kebanyakan masyarakat sekitar sering mengolah makanan dari laut seperti ikan, udang, kepiting dan hasil laut lainnya. Bukan hanya itu, dengan Pariaman yang terletak di pesisir pantai membuat banyak makanan yang berasal dari kelapa sebagai bahan utama pada hidangan di meja makan. Rasa yang lebih sering muncul di makanan Pariaman pun juga didominasi oleh rasa pedas, gurih, asin, dan asam. Jarang masyarakat sekitar menggunakan gula pada masakan mereka atau dengan kata lain kurang menyukai makanan yang manis kecuali untuk makanan kudapan.

Tema masakan yang penulis angkat ialah *rijsttafel* sebagai tugas akhir kali ini. “Rijsttafel berasal dari bahasa Belanda secara etimologi: rijst berasal dari bahasa Perancis kuno ris; berarti beras, sedangkan tafel dalam bahasa Belanda berasal dari Latin tabula; berarti table atau meja jadi artinya “*RiceTable*”. merupakan cara penyajian makanan berseri dengan menu dari berbagai daerah di Nusantara yang

berkembang dari kolonial Hindia Belanda yang mengadopsi kebiasaan makan menggunakan menu utama dengan nasi...” dikutip dari: Kisah, I. (2012, 06 jumat).

Menurut para ahli (dikutip dari: Rahman, Fadli, 2011 : 44) “*Rijsttafel* adalah kebiasaan yang dijalankan orang-rang Belanda, dan budaya makan ini berkembang menjadi semakin eksklusif.”

Disini penulis ingin menyajikan beragam makanan Pariaman dalam penyusunan *rijsttafel*, dikarenakan banyaknya makanan atau kuliner Pariaman yang lezat namun masih banyak orang yang tidak mengetahui atau kurang tertarik akan penampilannya. Ada pun alasan lainnya ialah penulis ingin menyajikan makanan Pariaman dalam penampilan yang lebih modern agar bisa diminati oleh seluruh penjuru negeri bahkan luar negeri dan juga ingin menaikkan sumber daya yang ada di Pariaman itu sendiri. Konsep yang penulis angkat di sini yaitu menjadikan kuliner Pariaman sebagai *icon* di Indonesia dan agar masyarakat Pariaman bisa membuat penampilan pada setiap makanan terlihat lebih menarik dan bisa mengangkat pendapatan daerah Pariaman.

Daerah Pariaman memiliki banyak makanan yang biasa dikonsumsi sehari – hari oleh masyarakat di sana, diantaranya ada seperti gulai kapalo lauk terbuat dari bumbu kuning yang dimasak dengan santan, lalu ada nasi SEK (seribu kenyang) nasi sek ini adalah hidangan makanan yang disajikan dengan lauk pauk banyak di atas meja namun dalam porsi yang sedikit, ada lagi gulai tunjang yaitu gulai yang terbuat dari kulit sapi atau kikil yang dimasak dengan bumbu kuning ditambah dengan cabai merah dan santan.

Di sini penulis pun telah mengambil 10 makanan dari Pariaman yaitu sala lauak yang terbuat dari ikan asin dan tepung beras, asam padeh lauak yang terbuat dari ikan tongkol dimasak dengan bumbu merah ditambah air, dendeng balado digoreng kering dengan bumbu balado, samba lado tanak hampir sama seperti rending namun menggunakan telur dan ikan teri kering, gulai toco yang terbuat dari taucu dicampur buncis, tahu, tempe, dan santan, samba lado kaca dari cabai merah dan bawang yang direbus lalu dihaluskan, samba lado hijau yang hampir sama dengan samba lado kaca namun beda pengolahan, lalu ada sambareh surabinya orang Pariaman dan pinyaram kudapan manis dari tepung beras dicampur gula merah. Semua ini penulis ambil karena rasanya yang enak namun masih banyak masyarakat belum mengetahui makanan ini. Maka dari itu penulis akan mengangkat sajian kuliner Pariaman dalam bentuk rijsttafel 10 macam hidangan pembuka hingga penutup yang diberi judul “**RAGAM KEKAYAAN RASA KULINER PARIAMAN**”

B. Tujuan Presentasi Makanan

1. Tujuan Formal :

Dalam memenuhi syarat mengikuti ujian akhir Program Diploma III, Jurusan *Hospitality*, Program Studi Manajemen Tata Boga, Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

2. Tujuan Operasional:

- a. Memperkenalkan makanan Pariaman kepada masyarakat luas.

- b. Menyajikan makanan Pariaman dalam penampilan yang lebih indah dan menarik dan bisa menjadi *icon* kuliner Indonesia.
- c. Sebagai bentuk dari pengaplikasian ilmu yang sudah didapatkan selama 3 tahun belajar di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- d. Upaya pelatihan dan peningkatkan kemampuan diri dan pengetahuan penulis dalam memadupadankan, merangkai komoditi makanan dan penulisan menu rijsttafel.

C. Usulan Produk

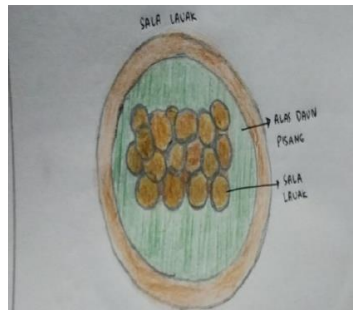
Produk yang akan penulis dibuat oleh penulis kali ini yaitu kuliner dari daerah Minang yakni Pariaman, Sumatera Barat. Pariaman memiliki kuliner beraneka ragam yang kaya akan rasa dimasing – masing hidangannya. Kuliner Pariaman merupakan hidangan yang banyak berasal dari ikan – ikanan dan kelapa atau santan, pedas serta gurih. Masyarakat Pariaman biasa mengolah santan pada masak gulai contohnya, gulai tunjang, gulai kapalo lauak, gulai toco dan lain – lain, dimana semua hidangan yang selalu disantap merupakan hasil dari sumber daya alam daerah sekitar mengingat letak geografis Pariaman yang dikelilingi oleh pantai – pantai.

1. Penjelasan Menu

Dari hasil observasi dan wawancara kepada 2 narasumber yaitu Ayang Khairunnisa (trainee di dinas Pariwisata Padang) dan Aria Jaya Putra (mahasiswa Universitas Negeri Padang jurusan Perhotelan) di Jln. Prof. Dr.

Hamka, Air Tawar Universitas Negeri Padang. Seputar penjelasan menu yang diangkat pada Tugas Akhir sebagai berikut:

1. Sala Lauak

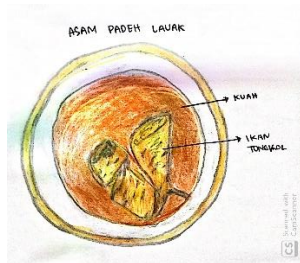


Sala lauak yaitu salah satu olahan makanan dari ikan, memiliki rasa yang dominan gurih dan asin. Sala lauak sendiri mempunyai arti “sala ” goreng “ lauak ” ikan, secara keseluruhan berarti ikan goreng.

Namun uniknya penampilan sala lauak bukan seperti ikan goreng pada umumnya, melainkan berbentuk bulat berwarna oren dengan daging ikan yang sudah dihancurkan, biasanya dijadikan makanan pendamping atau kudapan oleh masyarakat sekitar dan juga buah tangan bagi setiap wisatawan yang berkunjung ke Pariaman.

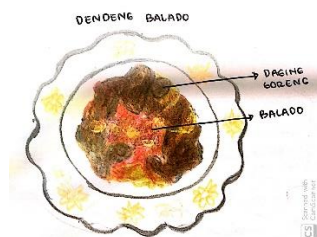
Bahan – bahan sala lauak terdiri dari daging ikan asin, tepung beras, kunyit, jahe, lengkuas, cabai merah giling, bawang merah, bawang putih, daun jeruk, daun salam, daun bawang, air, dan garam. Semua bahan dihaluskan dan dicampur rata lalu dimasak di api kecil hingga semua bahan matang, bulatkan, goreng hingga keras di luar namun masih lembut di dalam.

2. Asam Padeh Lauak



Asam Padeh Lauak merupakan salah satu makanan dari Pariaman yang tidak menggunakan santan, makanan ini akan jauh dari kolesterol dan baik untuk dikonsumsi setiap hari. Rasa yang ada dari makanan ini adalah asam dan pedas sesuai dengan namanya asam padeh yang berarti asam pedas enak disantap ketika masih panas dan ditemani oleh berbagai hidangan laut lainnya. Asam padeh terdiri dari ikan segar, cabai merah giling, bawang merah, bawang putih, asam kandis, daun salam, daun kunyit, serai, air, dan garam.

3. Dendeng balado



Dendeng balado merupakan hidangan utama orang pariaman berupa daging yang direbus lalu dipipihkan setelah itu digoreng hingga kering dan dicampur dengan cabai merah yang sudah dihaluskan bersama bawang

merah, bawang putih, asam jawa, dan air kelapa. Rasa yang dominan adalah pedas, asam, dan gurih. Cocok dimakan dengan nasi panas.

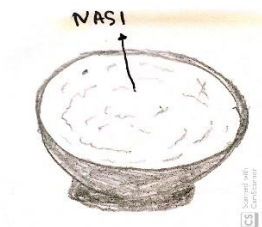
4. Samba Lado Tanak



Samba Lado Tanak hampir sama seperti rendang dalam segi warna namun berbeda pada segi rasa dan isiannya. Samba Lado Tanak juga memiliki rasa yang dominan pedas dan gurih akibat dari proses pemasakan yang lama dari makanan tersebut serta memiliki aroma yang khas karena potongan jengkol.

Hidangan ini terdiri atas santan, teri kering, telur rebus, jengkol, cabai merah, bawang merah, bawang putih, dan garam. Makanan ini hampir sama seperti pembuatan rendang, cara memasaknya hanya dengan mengaluskan bumbu lalu masukan semua bahan, tuangkan santan masak dengan api sedang hingga mengental dan berubah warna menjadi kehitaman.

4. Nasi putih



Sama seperti nasi pada umumnya yang menggunakan beras putih biasa lalu dimasak hingga matang tanpa ada bahan tambahan lainnya.

5. Gulai Toco



Gulai toco atau biasa disebut gulai tauco ini merupakan makanan yang bersantan juga, namun berbeda pada gulai lainnya, dimana gulai toco memiliki warna putih seperti santan pada umumnya namun ada rasa pedas, gurih dan asin yang berasal dari cabai dan tauco itu sendiri. Gulai toco terdiri dari buncis, tempe, tahu, kerupuk kulit, petai, tauco, bawang merah, bawang putih, jahe, lengkuas, cabai hijau, rimbang, daun salam, serai, santan dan garam. Hidangan ini biasa didampingi oleh aneka sambal yang nikmat dimakan jika masih panas.

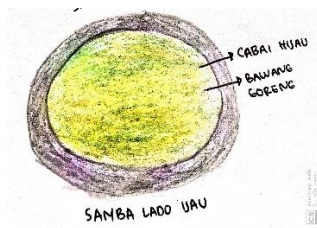
6. Samba Lado Gaca



Samba lado kaca unik namanya namun menggigit lidah ketika dimakan. Samba lado kaca hampir mirip seperti sambal pada umumnya namun bertumpu pada rasa pedas yang sangat mengejutkan lidah.

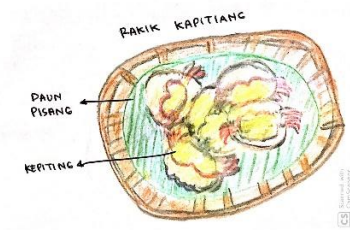
Samba lado kaca adalah sambal wajib pada setiap sajian di atas meja makan orang Pariaman dikarenakan ada slogan “alun makan kalau ndak pakai samba lado” yang artinya belum makan kalau tidak ada sambal. Sambal ini memiliki bahan yang sangat sederhana diantaranya, ada cabai merah keriting, bawang merah, bawang putih, tomat, perasan jeruk nipis dan garam. Semua bahan direbus lalu di haluskan.

7. Samba Lado Ijau



Samba lado hijau atau sambal cabai hijau merupakan salah satu jenis sambal yang sering dijumpai pada rumah makan yang ada di Pariaman. Sambal yang tidak terlalu pedas seperti samba lado kaca ini juga menjadi primadona di Pariaman. Sambal ini mempunyai bahan seperti, cabai hijau keriting, bawang merah, bawang putih, tomat hijau, perasan jeruk nipis dan garam. Bedanya dengan samba lado kaca yaitu samba lado hijau diolah dengan cara menghaluskan semua bahan lalu digoreng.

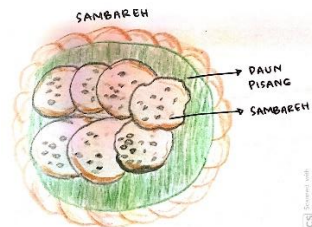
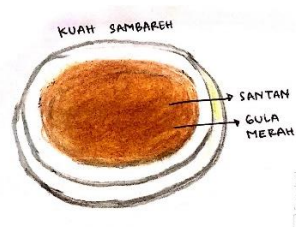
9. Rakik Kapitiang



Rakik Kapitiang yaitu hampir sama seperti rempeyek namun yang membuatnya berbeda adalah dengan menggunakan keping utuh pada makanannya. Merupakan *Icon* Pariaman jika mengunjungi setiap pantainya dan pasti menemukan rakik kapitiang ini.

Hampir sama seperti sala lauak namun yang ini tidak dihancurkan melainkan digoreng dengan adonan tepung. Bahan – bahannya yaitu tepung beras, cabai merah giling, bawang merah, bawang putih, kencur, ketumbar, merica, keping utuh, air dan garam. Semua bahan dicampur dan diaduk rata setelah itu tuangkan adonan yang sudah ada keping pada pinggir wajan yang panas. Enak dimakan ketika baru matang.

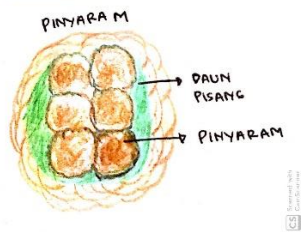
10. Sambareh



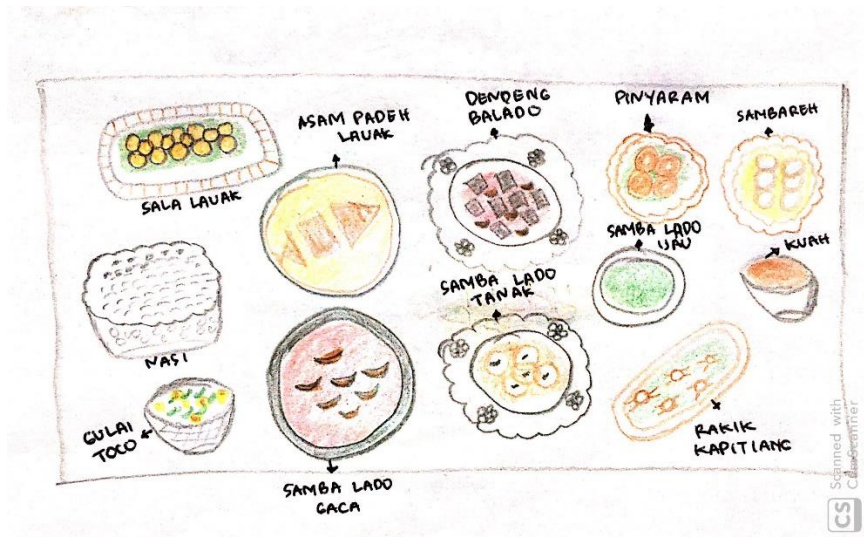
Sambareh merupakan makanan penutupnya orang Pariaman yang berbentuk seperti surabi namun dengan kuah santan gula merah, enak disantap saat masih hangat dan hidangan favorit orang Pariaman dikala sore.

Hidangan ini akan sering dijumpai pada rangkaian acara pernikahan di Pariaman karena ini adalah suatu rangkaian acara adat yang ada pada hantaran atau lamaran di Pariaman. Sambareh berbahan tepung beras, santan, telur, gula pasir, tepung ketan, air, garam dan gula aren untuk kuahnya.

11. Pinyaram



Pinyaram adalah hidangan manis Pariaman yang berwarna hitam kecoklatan karena campuran gula aren. Pinyaram akan sering ditemui pada acara adat pernikahan di Pariaman karena menjadi hidangan seserahan pada masyarakat Pariaman. Kue ini berbentuk bulat dan rasanya manis kadang juga menjadi cemilan oleh masyarakat Pariaman karena rasanya yang enak. Bahannya pun terdiri dari tepung beras, santan, gula aren, vanille dan garam, lalu campurkan semua bahan hingga rata, yang unik adalah teknik pengolahannya dengan cara digoreng.



Sketsa penampilan hidangan presentasi produk di atas meja ujian sidang.

2. Usulan Menu Presentasi

Berikut ini merupakan satu set hidangan rijstaffel masyarakat Pariaman yang penulis susun sendiri, sebagai berikut :

MENU RAGAM KEKAYAAN RASA KULINER PARIAMAN

Sala Lauak

(ikan asin yang dihancurkan, dicampur dengan tepung beras, bumbu merah, dan digoreng)

Asam Padeh Lauak

(ikan tongkol yang dimasak dengan bumbu merah)

Dendeng balado

(daging pipih yang digoreng dengan bumbu balado)

Samba Lado Tanak

(telur, ikan teri kering, jengkol yang dimasak dengan santan dan bumbu merah)

Nasi putih

(nasi putih)

Samba Lado Gaca

(cabai merah, bawang merah dan putih serta tomat yang direbus lalu dihaluskan)

Samba Lado Ijau

(cabai hijau, bawang merah dan putih serta tomat hijau yang dihaluskan)

Gulai Toco

(gulai yang terbuat dari tauco yang dimasak dengan santan dan bumbu putih)

Rakik Kapitiang

(kudapan asin yang garing dengan kepiting utuh terbuat dari adonan tepung beras dan bumbu merah)

Sambareh

(kudapan manis yang terbuat dari tepung beras dengan kuah santan gula merah)

Pinyaram

(kudapan manis yang terbuat dari tepung beras, santan dan gula merah yang digoreng)

D. Tinjauan Makanan

1. Tema Makanan

Tema yang penulis ambil adalah presentasi makanan, dimana penyajian sebuah makanan dalam bentuk se menarik mungkin. Konsep pada presentasi makanan ini ialah rijsttafel yang berarti penyajian makanan dalam jumlah banyak mulai dari makanan pembuka hingga makanan penutup, merupakan budaya makan pada masa colonial dan tetap berlangsung hingga sekarang.

2. Usulan Resep

Resep merupakan kumpulan bahan – bahan dan cara pengolahan suatu masakan yang spesifik dan merupakan langkah awal sebelum melakukan proses memasak. Dalam kutipan Lasiamana, B. (2011, 06 saturday). The Recipe And Menu. Retrieved from Basic Kitchen Knowledge: <http://lasiamana.blogspot.com/2011/06/> “*standard recipe* adalah: Formula yang tertulis untuk dijadikan sebagai dasar membuat makanan dalam jumlah (quantity) dan rasa (quality) yang telah ditentukan. Atau yang sering disebut “they control quality and they control quantity.”

Dari penjelasan dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *standard recipe* merupakan sebuah formula dengan kualitas dan kuantitas. Dengan

penjelasan tersebut penulis dapat membuat sebuah resep dengan standar yang sudah ditetapkan agar menjadi acuan untuk penulis dalam membuat standar resep yang baik dan benar. Melalui keterangan dari standar resep di atas penulis memberi usulan untuk mempresentasikan produk sebagai berikut:

TABEL 1 USULAN RESEP SALA LAUAK

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan Pembuka Per porsi : 30 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	Keterangan
Haluskan bumbu	20	Gr	Cabe merah	Iris tipis Iris tipis
	8	Gr	Bawang putih	
	10	Gr	Bawang merah	
	5	Gr	Jahe	
	5	Gr	Lengkuas	
	5	Gr	Kunyit	
	60	Gr	Ikan asin tenggiri	
	100	Gr	Tepung beras	
	5	Gr	Daun bawang	
	3	Gr	Daun kunyit	
	4	Gr	Garam	
	50	Ml	Air	
	300	Ml	Minyak goreng	
Siapkan	20	Gr	Cabe merah	Kupas dan cuci Lalu digiling hingga halus
	8	Gr	Bawang putih	
	10	Gr	Bawang merah	
	5	Gr	Jahe	
	5	Gr	Lengkuas	
	5	Gr	Kunyit	
	40	Gr	Ikan asin	
Tumis	30	Ml	Minyak goreng	Dengan bumbu halus
Masukkan	100	Gr	Tepung beras	Masak hingga semua tercampur
	5	Gr	Daun bawang	
	3	Gr	Daun kunyit	
	4	Gr	Garam	

	50	Ml	Air	
goreng			Adonan tepung	Bentuk bulat dan goring hingga kuning kecoklatan
Sajikan				Cabai rawit atau sambal

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 2 USULAN RESEP ASAM PADEH LAUAK

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : sup Per porsi : 100 gr
 Alat penyajian : mangkok makan Suhu penyajian: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan	400	Gr	Ikan tongkol	Cuci bersih, potong utuk 5 porsi
Haluskan	50 30 50 50 5 4 2 2 10 300 5	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Tomat Kemiri Sereh Daun kunyit Daun ruku – ruku Asam kandis Air garam	Giling hingga halus
Masukkan	50 30 50 50 5 4 2 2 10 300 5	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Tomat Kemiri Sereh Daun kunyit Daun ruku – ruku Asam kandis Air garam	Ke dalam wajan masak hingga mendidih
Masakan	200	Gr	Ikan tongkol	Masak hingga matang dan sedikit

				mengental
Sajikan				Taburan bawang goreng

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 3 USULAN RESEP DENDENG BALADO

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan utama Per porsi : 100 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan	500	Gr	Daging sapi	Gandik, rebus dan pipihkan
haluskan	100	Gr	Cabai merah	giling
	60	Gr	Bawang merah	
	20	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Asam jawa	
	5	Ml	Jeruk nipis	
	30	Ml	Air kelapa	
	250	Ml	Minyak goreng	
	5	Gr	Garam	
panaskan	250	Ml	Minyak	
Masukkan	500	Gr	Daging rebus	Goreng hingga kering
masukkan	100	Gr	Cabai merah	Masak dengan minyak penggorengan daging hingga matang, lalu campurkan dengan daging yang sudah digoreng
	60	Gr	Bawang merah	
	20	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Asam jawa	
	5	Ml	Jeruk nipis	
	30	Ml	Air kelapa	
	5	Gr	Garam	
Hidangkan				Irisan cabai merah

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 4 USULAN RESEP SAMBA LADO TANAK

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan utama Per porsi : 100 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian : 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Haluskan	50	Gr	Cabai merah	Giling hingga halus
Bumbu	30	Gr	Rawit hijau	
	60	Gr	Bawang merah	
	20	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Jahe	
Siapkan	250	Gr	Telur ayam	rebus potong tipis
	50	Gr	Jengkol	
	50	Gr	Teri kering	perasan kelapa geprek
	300	ml	Santan	
	4	Gr	Serai	
	2	Gr	Daun jeruk	
	5	Gr	Garam	
panaskan	300	Gr	Santan	Masak hingga mengental
	50	Gr	Cabai merah	
	30	Gr	Rawit hijau	
	60	Gr	Bawang merah	
	20	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	jahe	
Masukkan	250	Gr	Telur ayam	Ke dalam kuah santan
	50	Gr	Jengkol	
	50	Gr	Teri kering	
	5	Gr	garam	
Sajikan				Dengan irisan cabai merah

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 5 USULAN RESEP NASI PUTIH

Halaman	: 1/1		
Daerah asal	: Pariman	jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis makanan	: Makanan pendamping	Per porsi	: 100 gr
Alat penyajian	: piring makan	Suhu penyajian	: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan	250	Gr	Beras putih	Cuci bersih
	250	Gr	Air	
masak	250	Gr	Beras putih	Masak hingga nasi matang
	250	Gr	Air	
Sajikan				Selagi masih hangat

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 6 USULAN RESEP GULAI TOCO

Halaman	: 1/1		
Daerah asal	: Pariman	jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis makanan	: Makanan pendamping	Per porsi	: 80 gr
Alat penyajian	: mangkok makan	Suhu penyajian	: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan bahan	40	Gr	Bawang merah	Haluskan
	10	Gr	Bawang putih	Haluskan
	5	Gr	Jahe	Haluskan
	3	Gr	Lengkuas	Dirajang
	50	Gr	Cabai hijau keriting	Iris tipis panjang
	20	Gr	Tauco	Haluskan
	2	Gr	Daun salam	
	4	Gr	Serai	
	300	ML	Santan	
	50	Gr	Kerupuk kulit	
	10	Gr	Petai	
	50	Gr	Buncis	Iris panjang
	50	Gr	Tempe	Potong dadu
	50	Gr	Tahu	Potong dadu
	4	Gr	Garam	
	30	ML	Minyak goreng	

panaskan	30	Ml	Minyak goreng	
----------	----	----	---------------	--

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Tumis	40	Gr	Bawang merah	Tumis hingga wangi
	10	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Jahe	
	3	Gr	Lengkuas	
	50	Gr	Cabai hijau keriting	
	20	Gr	Tauco	
masukkan	2	Gr	Daun salam	Masak semua hingga matang
	4	Gr	Serai	
	300	Ml	Santan	
	50	Gr	Kerupuk kulit	
	10	Gr	Petai	
	50	Gr	Buncis	
	50	Gr	Tempe	
	50	Gr	Tahu	
4	Gr	Garam		
Hidangkan				Dengan taburan bawang goreng

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 7 USULAN RESEP SAMBA LADO GACA

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan pendamping Per porsi : 20 gr
 Alat penyajian : mangkok makan Suhu penyajian : 30 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan bahan	100	Gr	Cabai merah	bersihkan
	50	Gr	Bawang merah	
	10	Gr	Bawang putih	
	60	Gr	Tomat merah	
	10	Ml	Jeruk nipis	
	50	Ml	Minyak goreng	
	4	Gr	garam	
rebus	100	Gr	Cabai merah	Hingga lunak, lalu giling hingga halus
	50	Gr	Bawang merah	
	10	Gr	Bawang putih	

	60	Gr	Tomat merah	
panaskan	50	ml	Minyak goreng	
siramkan	50	ml	Minyak goreng	Di atas sambal yang sudah digiling
sajikan				Dengan taburan bawang goreng

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 8 USULAN RESEP SAMBA LADO IJAU

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan pendamping Per porsi : 20 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian : 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan bahan	100	Gr	Cabai hijau	bersihkan
	50	Gr	Bawang merah	
	10	Gr	Bawang putih	
	60	Gr	Tomat hijau	
	10	ml	Jeruk nipis	
	70	ml	Minyak goreng	
	4	Gr	garam	
haluskan	100	Gr	Cabai hijau	
	50	Gr	Bawang merah	
	10	Gr	Bawang putih	
	60	Gr	Tomat hijau	
Tumis	70	ml	Minyak goreng	
masukkan	100	Gr	Cabai hijau	Masak semua hingga matang
	50	Gr	Bawang merah	
	10	Gr	Bawang putih	
	60	Gr	Tomat hijau	
	10	ml	Jeruk nipis	
	4	Gr	garam	
Hidangkan				Dengan taburan bawang goreng

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 9 USULAN RESEP RAKIK KAPITIANG

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan pendamping Per porsi : 60 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian: 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan bahan	200 30 10 40 5 6 2 2 100 60 250	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Ml	Anakan kepiting Bawang merah Bawang putih Cabai merah giling Kencur Kunyit Ketumbar Daun kunyit Tepung beras Air Minyak goreng	Bersihkan dan digiling hingga halus Iris halus
Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
campurkan	200 30 10 40 5 6 2 2 100 60	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml	Anakan kepiting Bawang merah Bawang putih Cabai merah giling Kencur Kunyit Ketumbar Daun kunyit Tepung beras Air	Aduk hingga semua tercampur
panaskan	250	Ml	Minyak goreng	
Masukkan			Adonan tepung	Goreng hingga matang
Sajikan				Selagi panas

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 10 USULAN RESEP SAMBAREH

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan penutup Per porsi : 80 gr
 Alat penyajian : mangkok makan Suhu penyajian : 60 °C

Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
Siapkan bahan sambareh	150 40 20 100 50 3 2	Gr Gr Gr Ml Gr Gr Gr	Tepung beras Telur ayam Tepung ketan Santan Gula pasir <i>Baking powder</i> garam	
Bahan kuah sambareh	100 1 2 2 2 150	Gr Gr Gr Gr Gr Ml	Gula merah Vanili Garam Daun pandan Kayu manis santan	
Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
campurkan	150 40 20 100 50 3 2	Gr Gr Gr Ml Gr Gr Gr	Tepung beras Telur ayam Tepung ketan Santan Gula pasir <i>Baking powder</i> garam	Aduk hingga semua tercampur, diamkan hingga mengembang
panaskan	100 1 2 2 2 150	Gr Gr Gr Gr Gr Ml	Gula merah Vanili Garam Daun pandan Kayu manis santan	Masak hingga gula larut dan menjadi sedikit kental
panggang			Adonan tepung	Hingga masak sampai kebagian dalam
hidangkan				Dengan siraman kuah dan potongan daun pandan

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 11 USULAN RESEP PINYARAM

Halaman : 1/1
 Daerah asal : Pariaman jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan penutup Per porsi : 80 gr
 Alat penyajian : piring makan Suhu penyajian : 60 °C

Metode	Unit	Satuan	Bahan	Keterangan
Siapkan bahan	200	Gr	Tepung beras	
	150	Gr	Gula aren	
	50	ml	Santan	
	2	Gr	Vanili	
	2	Gr	Garam	
	250	ml	Minyak goreng	
campurkan	200	Gr	Tepung beras	Aduk hingga semua bahan tercampur rata
	150	Gr	Gula aren	
	50	ml	Santan	
	2	Gr	Vanili	
	2	Gr	Garam	
	250	ml	Minyak goreng	
panaskan	250	ml	Minyak goreng	
Metode	Jumlah	Satuan	Bahan	keterangan
masukkan			Adonan tepung beras	Bentuk bulat pipih dan goreng hingga matang
Hidangkan				Selagi hangat

Sumber : (Olan data dari penulis, 2019)

3. Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price

Dalam penyusunan makanan atau kuliner Pariaman penulis tujukkan untuk dijual oleh tempat makan di sekitaran Pariaman dan menjadikan sebagai *icon* kuliner di Pariaman. Oleh karenanya untuk mengetahui berapa besar *recipe costing* dan *dish costing* penulis membuat dalam tabel hitungnya tersebut sesuai dengan menu yang diusulkan.

Menurut informasi yang penulis dapatkan (dikutip dari Mulyadi (2005), Akuntansi Biaya Edisi 5) Untuk menghitung *Selling Price* penulis menggunakan dengan formula berdasar pada buku *Food and Beverage Cost Control 1*, yaitu :

$$\mathbf{Materials + Labor Costs + Overhead + Net Profit = Price (100\%)}$$

Rumus tersebut dibagi sesuai dengan presentase kebutuhan :

- *Materials* : 40%
- *Labor Costs* : 19%
- *Overhead* : 21%
- *Net Profit* : 20%

Recipe costing ialah cara penghitungan biaya pada suatu menu dengan mencantumkan setiap pemakai bahan – bahan dengan harga per unitnya.

Dish costing yaitu cara menghitung suatu biaya pada makanan dalam per porsi. Oleh karena itu *recipe costing* dan *dish costing* merupakan suatu hal yang saling berkaitan satu sama lain.

Selling price atau harga jual adalah presentase biaya penghitungan makanan dari *material cost*, *overhead cost*, *labor cost*, dan *profit* yang dijumlahkan.

Berikut merupakan table dari *recipe costing* dan *dish costing* dari masing – masing menu yang penulis susun :

TABEL 12 RECIPE COSTING SALA LAUAK

Jumlah porsi : 5 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Cabai merah	20 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 1750
Bawang putih	8 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 500
Bawang merah	10 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 400
Jahe	5 Gr	Kg	Rp 9000	Rp 200
Lengkuas	5 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 100
Kunyit	5 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 100
Ikan asin	40 Gr	Kg	Rp 130000	Rp 5200
Tepung beras	100 Gr	Kg	Rp 14000	Rp 1400
Daun bawang	5 Gr	Kg	Rp 24000	Rp 120
Daun kunyit	5 Gr	Kg	Rp 45000	Rp 225
Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32
Air	50 MI	L	Rp 0	Rp 0
Minyak goreng	300 MI	L	Rp 13000	Rp 3900
<i>Recipe cost</i>				Rp 13927
<i>Dish cost</i>				Rp 2786
<i>Food cost 40%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 6965

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 13 RECIPE COSTING ASAM PADEH LAUAK

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Ikan tongkol	400 Gr	Kg	Rp 25000	Rp 10000
Bawang merah	50 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 1150
Bawang putih	30 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 840
Cabai merah	50 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 1750
Tomat merah	50 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 1750
Kemiri	5 Gr	Kg	Rp 50000	Rp 250
Sereh	4 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 120
Daun kunyit	2 Gr	kg	Rp 45000	Rp 90
Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Daun ruku – ruku	2 Gr	Kg	Rp 10000	Rp 20
Asam kandis	10 Gr	Kg	Rp 40000	Rp 400
Air	300 ML	L	Rp 0	Rp 0
Garam	5 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 40
<i>Recipe cost</i>				Rp 16410
<i>Dish cost</i>				Rp 3282
<i>Food cost 30%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 10940

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 14 RECIPE COSTING DENDENG BALADO

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Daging sapi	500 Gr	Kg	Rp 100000	Rp 50000
Cabai merah	100 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 3500
Bawang merah	60 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 1380
Bawang putih	20 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 560
Asam jawa	5 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 150

Jeruk nipis	5 MI	L	Rp 20000	Rp 100
Air kelapa	30 MI	L	Rp 24000	Rp 720
Minyak goreng	250 MI	L	Rp 13000	Rp 3250
Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Garam	5 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 40
<i>Recipe cost</i>				Rp 59700
<i>Dish cost</i>				Rp 11940
<i>Food cost</i> 40%	<i>Selling price</i>			Rp 29850

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 15 RECIPE COSTING SAMBA LADO TANAK

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Cabai merah	50 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 1750
Rawit hijau	30 Gr	Kg	Rp 42000	Rp 1260
Bawang merah	60 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 1380
Bawang putih	20 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 560
Jahe	5 Gr	Kg	Rp 9000	Rp 45
Telur ayam	250 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 5000
Jengkol	50 Gr	Kg	Rp 75000	Rp 3750
Teri kering	50 Gr	Kg	Rp 130000	Rp 6500
Santan	300 MI	L	Rp 27000	Rp 8100
Serai	2 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 60
Daun jeruk	2 Gr	Kg	Rp 10000	Rp 20
Garam	5 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 40
<i>Recipe cost</i>				Rp 28465
<i>Dish cost</i>				Rp 5693
<i>Food cost</i> 35%	<i>Selling price</i>			Rp 16266

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 16 RECIPE COSTING NASI PUTIH

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Nasi putih	250 Gr	Kg	Rp 15000	Rp 3750
Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Air	250 MI	L	Rp 0	Rp 0
<i>Recipe cost</i>				Rp 3750
<i>Dish cost</i>				Rp 750
<i>Food cost</i> 30%	<i>Selling price</i>			Rp 2500

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 17 RECIPE COSTING GULAI TOCO

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Bawang merah	40 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 920
Bawang putih	10 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 280
Jahe	5 Gr	Kg	Rp 9000	Rp 45
Lengkuas	3 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 60
Cabai hijau	50 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 1500
Tauco	20 Gr	Kg	Rp 36000	Rp 720
Daun salam	2 Gr	Kg	Rp 50000	Rp 100
Serai	4 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 120
Santan	300 MI	L	Rp 27000	Rp 8100
Kerupuk kulit	50 Gr	Gr	Rp 92000	Rp 4600
Petai	10 Gr	Kg	Rp 125000	Rp 1250
Buncis	50 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 1000
Tempe	50 Gr	Kg	Rp 15000	Rp 750

Tahu	50 Gr	Kg	Rp 15000	Rp 750
Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32
Minyak goreng	30 Ml	L	Rp 13000	Rp 390
<i>Recipe cost</i>				Rp 20617
<i>Dish cost</i>				Rp 4123
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 11780

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 18 RECIPE COSTING SAMBA LADO GACA

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Cabai merah	100 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 3500
Bawang merah	50 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 1150
Bawang putih	10 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 280
Tomat merah	60 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 2100
Jeruk nipis	10 Ml	L	Rp 20000	Rp 200
Minyak goreng	50 Ml	L	Rp 13000	Rp 650
Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32
<i>Recipe cost</i>				Rp 7912
<i>Dish cost</i>				Rp 1582
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 4520

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 19 RECIPE COSTING SAMBA LADO IJAU

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Cabai hijau	100 Gr	Kg	Rp 30000	Rp 3000
Bawang merah	50 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 1150
Bawang putih	10 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 280
Tomat hijau	60 Gr	Kg	Rp 15000	Rp 900
Jeruk nipis	10 Ml	L	Rp 20000	Rp 200
Minyak goreng	70 Ml	L	Rp 13000	Rp 910
Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32

<i>Recipe cost</i>		Rp	6472
<i>Dish cost</i>		Rp	1294
<i>Food cost 35%</i>	<i>Selling price</i>	Rp	3697

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 20 RECIPE COSTING RAKIK KAPITIANG

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Anakan kepiting	200 Gr	Kg	Rp 125000	Rp 25000
Bawang merah	30 Gr	Kg	Rp 23000	Rp 690
Bawang putih	10 Gr	Kg	Rp 28000	Rp 280
Cabai merah	40 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 1400
Kencur	5 Gr	Kg	Rp 19000	Rp 95
Ketumbar	2 Gr	Kg	Rp 35000	Rp 70
Daun kunyit	2 Gr	Kg	Rp 45000	Rp 90
Tepung beras	100 Gr	Kg	Rp 14000	Rp 1400
Air	60 Ml	L	Rp 0	Rp 0
Minyak goreng	250 Gr	kg	Rp 13000	Rp 3250
<i>Recipe cost</i>				Rp 32275
<i>Dish cost</i>				Rp 6455
<i>Food cost 40%</i>	<i>Selling price</i>			Rp 16138

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 21 RECIPE COSTING SAMBAREH

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Tepung beras	150 Gr	Kg	Rp 14000	Rp 2100
Telur ayam	40 Gr	Kg	Rp 20000	Rp 800
Tepung ketan	20 Gr	Kg	Rp 18000	Rp 378
Santan	250 Ml	L	Rp 27000	Rp 6750
Gula pasir	50 Gr	Kg	Rp 12000	Rp 600
<i>Baking powder</i>	3 Gr	Kg	Rp 180000	Rp 540

Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32
Gula merah	100 Gr	Kg	Rp 44000	Rp 4400
Vanili	1 Gr	Kg	Rp 27000	Rp 27
Daun pandan	2 Gr	kg	Rp 21000	Rp 42
Kayu manis	2 Gr	Kg	Rp 60000	Rp 120
<i>Recipe cost</i>				Rp 15789
<i>Dish cost</i>				Rp 3158
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 9022

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 22 RECIPE COSTING PINYARAM

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga di pasaran	Harga asli
Tepung beras	200 Gr	Kg	Rp 14000	Rp 2800
Santan	50 MI	L	Rp 27000	Rp 1350
Garam	4 Gr	Kg	Rp 8000	Rp 32
Gula merah	150 Gr	Kg	Rp 44000	Rp 6600
Vanili	2 Gr	Kg	Rp 27000	Rp 54
Minyak goreng	250 MI	L	Rp 13000	Rp 3250
<i>Recipe cost</i>				Rp 14086
<i>Dish cost</i>				Rp 2817
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 8049

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

TABEL 23 PENGHITUNGAN SELLING PRICE

No	Nama makanan	Jumlah porsi	% biaya makanan	Biaya per porsi	Harga jual
1	Sala lauak	1 porsi	40 %	Rp 2786	Rp 6965
2	Asam padeh lauak	1 porsi	30 %	Rp 3282	Rp 10940
3	Dendeng balado	1 porsi	40 %	Rp 11940	Rp 29850

4	Samba lado tanak	1 porsi	35 %	Rp 5693	Rp 16266
5	Nasi putih	1 porsi	30 %	Rp 750	Rp 2500
6	Gulai toco	1 porsi	35 %	Rp 4123	Rp 11780
7	Samba lado gaca	1 porsi	35 %	Rp 1582	Rp 4520
8	Samba lado ijau	1 porsi	35 %	Rp 1294	Rp 3697
9	Rakik kapitiang	1 porsi	40 %	Rp 6455	Rp 16138
10	Sambareh	1 porsi	35 %	Rp 3158	Rp 9022
11	Pinyaram	1 porsi	35 %	Rp 2817	Rp 8049
TOTAL				Rp 43880	Rp 119727

Sumber : (Olahan data dari penulis, 2019)

4. Daftar nilai nutrisi

Pada setiap makanan pastinya memiliki kandungan gizi yang berfungsi baik untuk tubuh. Nutrisi sendiri memiliki arti sesuatu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu bekerjanya metabolisme secara normal baik sistem perkembangan, pertumbuhan, dan menjaga kesehatan tubuh. Maka dari itu makanan tidak hanya berfokus kepada rasa, tekstur, warna namun juga dari segi gizi yang terkandung dalam makanan tersebut.

Menurut salah satu ahli gizi yang dikutip dari (GuruPendidikan.Com, 2016), “gizi memiliki pengertian yang luas bukan hanya jenis-jenis pangan dan penggunaannya melainkan juga mengenal cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar kita selalu tetap sehat.”

Berikut ini merupakan pemaparan kandungan gizi dari 10 kuliner Pariaman yang penulis ajukkan pada tugas akhir :

TABEL 24 KANDUNGAN GIZI SALA LAUAK

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Cabai merah	20 gr	17	3	0.64	0.92	0.55	0.2
Bawang putih	8 gr	8	2	0.4	0.04	0.06	0.2
Bawang merah	10 gr	29	7.08	0.64	0.06	3	0.2
Jahe	5 gr	2	0.36	0.04	0.02	0.03	0
Lengkuas	5 gr	8	1.76	0.18	0.08	0.17	0
Kunyit	5 gr	8	1.43	0.17	0.22	0.07	0.1
Ikan asin	40 gr	42	0	5.78	1.94	0	0.7
Tepung beras	100 gr	365	80	6	1.4	0.1	0
Daun bawang	5 gr	4	0.85	0.09	0.02	0.23	0.1
Daun kunyit	3 gr	0	0	0	0	0	0
Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Air	50 ml	0	0	0	0	0	0
Minyak goreng	300 ml	1927	0	0	218	0	0
Total		2410	96.48	13.94	220.76	4.21	1.7
Per Sajian		482	19.3	2.8	44.15	0.84	0.34

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)**TABEL 25 KANDUNGAN GIZI ASAM PADEH LAUAK**

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Ikan tongkol	400 gr	440	0	95.48	3.68	0	0.48
Bawang merah	50 gr	21	5.05	0.46	0.04	2.14	0.15
Bawang putih	30 gr	26	5.96	1.14	0.08	0.18	0.4

Cabai merah	50 gr	159	28.31	6.01	8.64	5.17	0.15
Tomat merah	50 gr	9	1.96	0.44	0.1	1.32	0.25
Kemiri	5 gr	19.6	0.39	0.26	2.04	0.11	0
Sereh	4 gr	4	1.8	0.12	0.02	0	0
Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Daun kunyit	2 gr	0	0	0	0	0	0
Daun ruku – ruku	2 gr	0	0	0	0	0	0
Asam kandis	10 gr	10	2.5	0.12	0.02	2.3	0.2
Air	300 ml	0	0	0	0	0	0
Garam	5 gr	0	0	0	0	0	0.2
Total		684.6	44.17	103.91	14.6	11.22	1.83
Per Sajian		136.92	8.83	20.78	2.92	2.24	0.37

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 26 KANDUNGAN GIZI DENDENG BALADO

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Daging sapi	500 gr	1440	0	131.65	97.7	0	1.9
Cabai merah	100 gr	318	56.63	12.01	17.27	10.34	0.3
Bawang merah	60 gr	29	7.08	0.64	0.06	3	0.2
Bawang putih	20 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Asam jawa	5 gr	5	1.25	0.06	0.01	1.15	0.1
Jeruk nipis	5 ml	20	7.06	0.47	0.13	1.13	0.1
Air kelapa	30 ml	5	1.05	0.2	0.06	0.74	0.3
Minyak goreng	250 ml	1927	0	0	218	0	0
Garam	5 gr	0	0	0	0	0	0.2

Total	3757	76.05	145.6	333.27	16.4 5	3.3
Per Sajian	751.4	15.21	29.12	66.65	3.29	0.66

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 27 KANDUNGAN GIZI SAMBA LADO TANAK

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Cabai merah	50 gr	159	28.31	6	8.64	5.17	0.15
Rawit hijau	30 gr	17	3	0.64	0.92	0.55	0.2
Bawang merah	60 gr	12	2.84	0.26	0.02	1.2	0
Bawang putih	20 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Jahe	5 gr	2	0.36	0.04	0.02	0.03	0
Telur ayam	250 gr	357	1.87	30.57	24.15	1.87	0.34
Jengkol	50 gr	75.5	11.77	7.13	0.25	1.36	0.1
Teri kering	50 gr	85	0	16.7	1.5	0	0.08
Santan	300 ml	552	13.3	5.5	57.22	8.02	0.36
Serai	2 gr	2	0.9	0.06	0.01	0	0
Daun jeruk	2 gr	1	3.12	0.02	0.01	0	0
Garam	5 gr	0	0	0	0	0	0.2
Total		1275.5	68.45	67.49	92.78	18.2 9	1.63
Per Sajian		255.1	13.69	13.5	18.57	3.66	0.33

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 28 KANDUNGAN GIZI NASI PUTIH

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
---------------	--------	---------------	-----------------	-------------	-----------	----------	------------

Beras puith	250 gr	258	44.43	4.26	6.67	1.22	0.78
Air	250 ml	0	0	0	0	0	0.5
Total		258	44.43	4.26	6.67	1.22	1.28
Per Sajian		51.6	8.89	0.85	1.33	0.24	0.26

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 29 KANDUNGAN GIZI GULAI TOCO

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Bawang merah	40 gr	21	5.06	0.46	0.04	2.14	0.15
Bawang putih	10 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Jahe	5 gr	2	0.36	0.04	0.02	0.03	0
Lengkuas	3 gr	4	0.88	0.09	0.04	0.09	0
Cabai hijau	50 gr	17	3	0.64	0.92	0.55	0.2
Tauco	20 gr	40	5.29	2.34	0.3	1.24	0.2
Daun salam	2 gr	9	2.25	0.23	0.25	0	0
Serai	4 gr	4	1.8	1.2	0.02	0	0
Santan	300 ml	552	13.3	5.5	57.22	8.02	0.36
Kerupuk kulit	50 gr	211	0	41.5	2	0	0
Petai	10 gr	9	1.66	0.66	0.04	0.19	0.08
Buncis	50 gr	17	3.92	1	0.07	0.77	0.3
Tempe	50 gr	55	2.66	5.26	3.06	0	0.3
Tahu	50 gr	22	0.6	2.26	1.4	0.12	0.3
Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Minyak goreng	30 ml	240	0	0	27.2	0	0
Total		1216	43.76	61.75	92.6	13.2 4	2.29
Per Sajian		243.2	8.75	12.35	18.52	2.65	0.46

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 30 KANDUNGAN GIZI SAMBA LADO GACA

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Cabai merah	100 gr	318	56.63	12.01	17.27	10.34	0.3
Bawang merah	50 gr	21	5.06	0.46	0.04	2.14	0.15
Bawang putih	10 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Tomat merah	60 gr	22	4.82	1.08	0.25	3.23	0.6
Jeruk nipis	10 ml	12	4.06	0.18	0	1.13	0
Minyak goreng	50 ml	251	0	0	28.35	0	0
Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Total		637	73.55	14.3	45.95	16.93	1.45
Per Sajian		127.4	14.71	2.86	9.19	3.39	0.29

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)**TABEL 31 KANDUNGAN GIZI SAMBA LADO IJAU**

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Cabai hijau	100 gr	318	56.63	12.01	17.27	10.34	0.3
Bawang merah	50 gr	21	5.06	0.46	0.04	2.14	0.15
Bawang putih	10 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Tomat hijau	60 gr	22	4.82	1.08	0.25	3.23	0.6
Jeruk nipis	10 ml	12	4.06	0.18	0	1.13	0
Minyak goreng	70 ml	251	0	0	28.35	0	0

Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Total		637	73.55	14.3	45.95	16.93	1.45
Per Sajian		127.4	14.71	2.86	9.19	3.37	0.29

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 32 KANDUNGAN GIZI RAKIK KAPITIANG

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium (g)
Anakan keping	200 gr	202	0	40.06	3.52	0	0.6
Bawang merah	30 gr	12	2.84	0.26	0.02	1.2	0
Bawang putih	10 gr	13	2.98	0.57	0.04	0.09	0.2
Cabai merah	40 gr	90	16.05	3.4	4.9	2.93	0.9
Kencur	5 gr	0.3	0.2	0.02	0	0.01	0.02
Ketumbar	2 gr	0	0.01	0.01	0	0	0
Daun kunyit	2 gr	0	0	0	0	0	0
Tepung beras	100 gr	365	80	6	1.4	0.1	0
Air	60 ml	0	0	0	0	0	0.2
Minyak goreng	250 ml	240	0	0	27.2	0	0
Garam	5 gr	0	0	0	0	0	0.2
Total		922.3	102.08	50.32	37.08	4.33	2.3
Per Sajian		184.46	20.42	10.06	7.42	0.87	0.46

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 33 KANDUNGAN GIZI SAMBAREH

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan makanan	Jumlah	kalori (kkal)	Karbohidrat	protein (g)	lemak (g)	gula (g)	Sodium
---------------	--------	---------------	-------------	-------------	-----------	----------	--------

			(g)				(g)
Tepung beras	150 gr	365	80	6	1.4	0.1	0
Telur ayam	40 gr	74	0.38	6.29	4.97	0.38	0.7
Tepung ketan	20 gr	9.6	2.11	0.2	0.02	0	0.04
Santan	250 ml	552	13.3	5.5	57.22	8.02	0.36
Gula pasir	50 gr	110	28.34	0	0	28.32	0
<i>Baking powder</i>	3 gr	0	0	0	0	0	0.13
Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Gula merah	100 gr	377	97.33	0	0	96.21	0.39
Vanili	1 gr	6	0.27	0	0	0.53	0
Daun pandan	2 gr	6.4	2.6	0.26	0.3	0	0
Kayu manis	2 gr	3	0.92	0.05	0.04	0.05	0.1
Total		1503	225.25	18.3	63.95	133.61	1.92
Per Sajian		300.6	45.05	3.66	12.79	26.72	0.38

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

TABEL 34 KANDUNGAN GIZI PINYARAM

Jumlah Porsi : 5 porsi

Bahan	Jumlah	Kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Gula (g)	Sodium (g)
Tepung beras	200 gr	730	160	12	2.8	0.2	0
Santan	50 ml	115	2.77	1.15	11.92	1.67	0.08
Garam	4 gr	0	0	0	0	0	0.2
Gula merah	150 gr	377	97.33	0	0	96.21	0.39
Vanili	2 gr	12	0.53	0	0	0.53	0
Minyak goreng	250 ml	1768	0	0	200	0	0
Total		3002	260.45	13.15	214.72	98.61	0.67
Per Sajian		600.4	52.09	2.63	42.94	19.72	0.13

Sumber : (Olahan data dari penulis 2019, www.fatsecret.co.id)

5. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penulis melakukan penelitian bertempat di Pariaman, Sumatera Barat. *Trial* pertama penulis berlangsung di dapur kostan Jalan Gegerkalong Hilir Gang Sekolah Bina Darma dan pelaksanaan presentasi makanan bertempat di dapur Nusantara Restoran Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu Penelitian

Penulis melakukan penelitian dari 10 macam makanan yang telah ditulis, berlangsung mulai awal bulan Oktober hingga nanti pelaksanaan presentasi makanan.