

BAB 1

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Negara Indonesia, negara yang memiliki kekayaan yang sangat berlimpah, baik itu suku, budaya, bahasa, kesenian, flora, dan fauna. Dengan jumlah pulau mencapai 17.508, sudah sangat dipastikan bahwa sangat banyak ragam kuliner yang terjadi didalamnya. Bengkulu, sebagai salah satu diantara banyaknya pulau di Indonesia yang juga bisa menghadirkan ciri khasnya.

Kabupaten Lebong merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Bengkulu, Indonesia. Kabupaten Lebong beribukota di Tubei. Kabupaten ini terletak di posisi 105°-108° Bujur Timur dan 02°,65'-03°,60' Lintang Selatan di sepanjang Bukit Barisan serta terklarifikasi sebagai daerah Bukit Range pada ketinggian 500-1.000 dpl. (Wikipedia, 2019) Adapun wilayah Kabupaten Lebong berbatasan langsung dengan Provinsi Jambi disebelah utara, Sumatera Selatan disebelah Timur, Kabupaten Bengkulu Utara disebelah barat dan Kabupaten Rejang Lebong disebelah selatan.

Kabupaten Lebong secara historis memiliki sejarah yang cukup panjang dalam catatan sejarah di Indonesia, catatan sejarah tersebut merupakan saksi bahwa Kabupaten Lebong memiliki nilai historis yang cukup tinggi, salah satunya adalah Suku Rejang, salah satu komunitas masyarakat di Kabupaten Lebong yang memiliki tata cara dan adat istiadat yang berkesinambungan dengan makanan itu sendiri, dan dipegang teguh sampai sekarang. (Elvi Ansori, 2017)

Pada mulanya suku bangsa Rejang dalam kelompok-kelompok kecil hidup mengembara di daerah Lebong yang luas, mereka hidup dari hasil-hasil hutan dan sungai. Pada masa ini suku bangsa rejang hidup *nomaden* (berpindah-pindah) dalam tatanan sejarah juga pada masa ini disebut dengan *meduro kelam* (jahiliyah), di mana masyarakatnya sangat menggantungkan hidupnya dengan sumber daya alam dan lingkungan yang tersedia.

Bengkulu memiliki primadona dalam sektor perkebunan, ialah nilam. Garapan lahan nilam seluas 575 hektare, dengan produksi sebanyak 16,84 ton. Minyak ini kemudia dipasarkan ke Kota Medan di Sumatera Utara. Di sector perikanan, komoditi unggulan kabupaten ini adalah ikan mas. Untuk meningkatkan produksi ikan mas, Pemkab Lebong mengadakan balai benih ikan yang berfungsi sebagai penyedia bibit ikan di Kabupaten Lebong. (Pemerintah Provinsi Bengkulu, 2018)

Berdasarkan ragam budaya dan kekayaan alam seperti hasil perkebunan dan komoditi dari sektor perikanan yang cukup berlimpah, membuat penulis tertarik untuk mengangkat Kabupaten Lebong Bengkulu sebagai tema tugas akhir yang berjudul “Eksplorasi Kuliner Kabupaten Lebong Bengkulu”. Dengan keragaman budaya dan kuliner yang dimiliki, Kabupaten Lebong dapat meningkatkan kualitas layanan dan dapat mendatangkan pengunjung dengan jumlah yang banyak.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Pembuatan tugas akhir *food presentation* “Eksplorasi Kuliner Kabupaten Lebong Bengkulu” memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai. Berikut adalah tujuannya :

- Untuk menambah wawasan penulis akan keragaman kuliner khas Kabupaten Lebong.
- Membantu melestarikan dan mempromosikan kuliner khas Kabupaten Lebong yang jarang diketahui.
- Membuka peluang usaha dalam mengembangkan masakan khas Kabupaten Lebong, baik dalam sektor bisnis dan budaya.

Sasaran penulis dalam penulisan tugas akhir ini adalah sektor bisnis di dunia *hospitality*, sektor ini yang paling berpotensi tinggi dalam perkembangannya, terlebih untuk membantu perkembangan ekonomi di Kabupaten Lebong.

1.3 Usulan Masakan

1.3.1 Penjelasan Masakan

Penjelasan mengenai masakan khas Kabupaten Lebong berdasarkan ragam kuliner Kabupaten Lebong itu sendiri, hidangan yang dipilih akan disajikan penulis dalam bentuk *rijstaffel*, yaitu :

1. Bagar Patin

Bagar Hiu adalah ikan hiu yang dimasak dengan bumbu merah, kelapa parut, dan daun jeruk purut.

2. Lema

Lema adalah fermentasi ikan mujair yang dimasak dengan bumbu merah dan rebung.

3. Pindang Basameh

Pindah Basameh adalah ikan bandeng yang dimasak dengan kaldu ikan, bumbu halus seperti bawang merah, bawang putih dan asam jawa.

4. Tumis Pucuk Lumai

Tumis Pucuk Lumai adalah olahan daun lumai muda yang dimasak dengan cabai merah dan bawang putih.

5. Gulai Kemba'ang

Gulai Kemba'ang adalah iga sapi yang dimasak dengan bumbu putih, kelapa parut sangrai dan daun talas.

6. Pendap

Pendap adalah ikan kembung yang dimasak dengan bumbu putih, kelapa parut sangrai dan dibungkus dengan daun talas.

7. Nasi Samin

Nasi samin adalah olahan nasi yang dicampur dengan minyak samin, bawang merah dan nanas.

8. Bay Tat

Kue dari tepung terigu dengan campuran selai nanas dan gula halus.

1.4 Menu List

Bagar Patin

(patin dengan bumbu merah, kelapa parut dan daun jeruk purut)

Lema

(fermentasi ikan mujair dengan bumbu merah dan rebung)

Pindang Besemah

(ikan bandeng dengan kaldu ikan dan asam jawa)

Tumis Pucuk Lumai

(daun lumai dengan cabai merah dan bawang putih)

Gulai Kemba'ang

(iga sapi dengan bumbu putih, kelapa parut sangrai, dan daun talas)

Pendap

(ikan kembung dengan bumbu halus dan kelapa parut)

Nasi Samin

(nasi dengan minyak samin, bawang merah dan nanas)

Bay Tat

(kue dengan selai nanas dan gula halus)

1.5 Tinjauan Produk

1.5.1 Tema masakan

Dalam pengerjaan tugas akhir ini, penulis mengambil tema dalam penyajian makanan Kabupaten Lebong dengan cara *rijstaffel*. *Rijstaffel* pada dasarnya adalah konsep penyajian makanan lengkap sesuai tata cara perjamuan resmi ala Eropa, yang diawali dengan makanan pembuka (*appetizer*), lalu makanan utama dan diakhiri dengan makanan penutup. Pada praktiknya, *rijstaffel* dapat kita lihat dalam penyajian hidangan pada Rumah Makan Padang.

1.6 Jenis Masakan

Dengan tema penyajian *rijstaffel*, penulis akan menyusun menu yang mendeskripsikan Kabupaten Lebong, menu ini penulis dapatkan dari beberapa sumber dan buku. Susunan masakan yang akan dipresentasikan adalah :

1. Bagar Patin

Bagar Patin merupakan olahan khas Kabupaten Lebong yang berbahan dasar patin. Olahan ini disajikan khusus acara – acara besar

Rempah-rempah tambahan dalam olahan tersebut berupa cengkeh, kayu manis dan asam jawa. Bagar patin merupakan olahan yang cukup lama dalam proses pengerjaannya, agar bumbu dan rempah menyerap ke dalam daging.

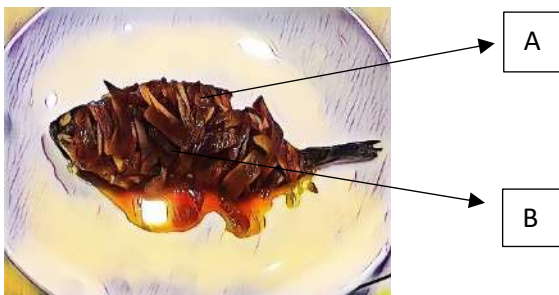


A: Ikan patin

2. Lema

Lema merupakan makanan khas Kabupaten Lebong, komposisinya terdiri dari ikan mujair dan rebung yang di cincang. Rebung tersebut dicampur dengan ikan mujair, dilapisi dengan daun pisang dan difermentasi minimal tiga hari.

Lema memiliki rasa asam dan pedas, olahan lema sudah menjadi komoditi ekspor bagi masyarakat Kabupaten Lebong, Lema diolah dan dimasukkan ke dalam kaleng seperti sarden dan dikirim ke negara Jepang, yang ternyata menjadi salah satu makanan yang diminati di Jepang.



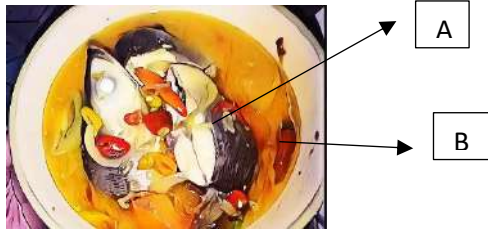
A: Ikan Mujair

B: Rebung

3. Pindang Besemah

Pindang Besemah merupakan olahan praktis masyarakat Kabupaten Lebong, karena aktivitas masyarakat yang cukup tinggi, menyebabkan dorongan untuk memasak secara praktis. Pada sisi lain, kekayaan ikan yang berlimpah membuat masyarakat terbiasa dengan olahan ikan.

Pindang Basameh ini memiliki tekstur yang padat namun lembut, sedikit rasa pedas dan asam, sehingga hidangan praktis nan segar ini menjadi andalan masyarakat Bengkulu.



A: Ikan Patin

B: Kuah Pindang

4. Tumis Pucuk Lumai

Tumis pucuk lumay merupakan salah satu olahan sayur di Bengkulu, pucuk lumai menggambarkan daun lumai muda yang biasanya dimasak untuk sayuran. Lumai (leunca) adalah sayuran yang dikenal sebagai lalapan pada masakan sunda. Lumai sendiri memiliki khasiat untuk menurunkan demam, tumis pucuk lumai menjadi pilihan utama masyarakat Bengkulu dalam olahan sayur.



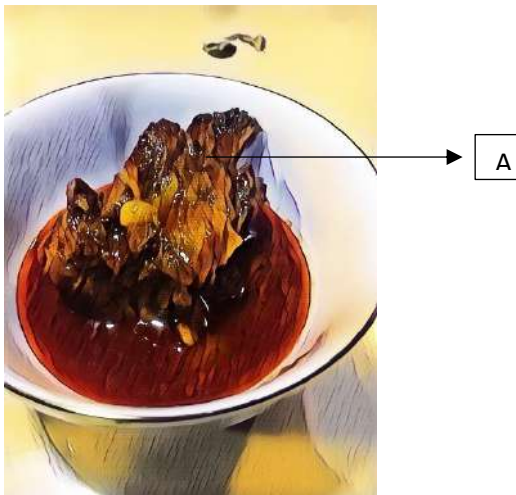
A: Daun Lumai

B: Tomat

C: Bawang Putih

5. Gulai Kembra'ang

Gulai Kembra'ang adalah olahan gulai yang menggunakan bahan dasar iga sapi. Gulai kembra'ang memiliki rasa gurih dan sedikit pedas, hidangan ini biasa dijadikan makanan utama, gulai yang lembut dan bumbu yang meresap membuat hidangan ini banyak diminati masyarakat Bengkulu.



A: Iga Sapi

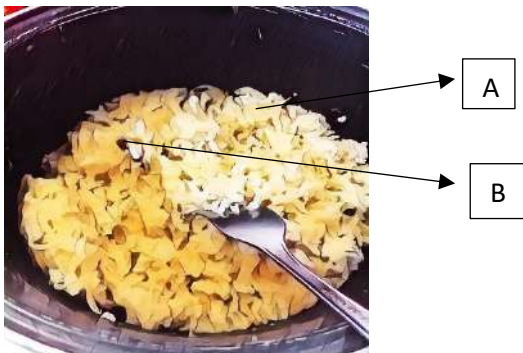
6. Pendap

Pendap sudah sangat melekat sebagai hidangan favorit masyarakat Bengkulu. Pendap menggunakan ikan kembung yang dicampur dengan bumbu merah, lalu dibungkus dengan daun talas, durasi pemasakan pendap memakan waktu hingga 8jam dengan minimal waktu 4jam dengan teknik kukus. Proses

pemasakan yang lama ini membuat bumbu sangat meresap kedalam ikan, sehingga cita rasa yang dihasilkan sangat maksimal.

7. Nasi Samin

Nasi Samin menjadi hidangan pendamping untuk menyantap Pendap ataupun Gulai Kamba'ang. Nasi samin memiliki aroma yang khas karna menggunakan minyak samin sebagai bumbu tambahan dalam pembuatannya. Tidak hanya minyak samin, bahan tambahan lainnya seperti irisan bawang merah dan nanas pun menjadikan nasi samin ini sangat beraroma, sehingga sangat digemari masyarakat Bengkulu.



A: Nasi Samin

B: Cengkeh

8. Bay Tat

Bay Tat merupakan makanan penutup khas Bengkulu. Bay Tat memiliki rasa yang gurih, manis dan sangat lembut. Hidangan ini merupakan adonan seperti *pizza* yang dipanggang dengan tambahan selai nanas sebagai *topping* nya. Rasa gurih yang dihasilkan dari santan kelapa membuat hidangan ini cukup seimbang dengan selai nanas didalamnya, biasanya masyarakat Bengkulu sering membuat Bay Tat pada saat bulan Ramadhan, sebagai menu untuk berbuka puasa.

1.7 Standard Recipe

Standard Recipe merupakan resep suatu makanan yang menjelaskan secara rinci mengenai bahan makanan yang digunakan, takaran baku, metode memasak serta kualitas yang diharapkan. Fungsi *Standard Recipe* yaitu sebagai alat bantu untuk menentukan cita rasa, takaran, penampilan, dan cara penyajian suatu makanan.

TABEL 1**Resep Bagar Patin**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 53 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan: Protein		Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	80	gr	Kelapa parut	
		400	gr	Ikan patin	Bersihkan, buang kulit
		10	gr	Jeruk nipis	
		20	ml	Minyak	
		150	ml	Air	
		40	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Lada putih	
		5	gr	<i>Star anise</i>	
		5	gr	Kapulaga	
		5	gr	Cengkeh	
		15	gr	Cabai merah	
		5	gr	Biji pala	
		5	gr	Lengkuas	Bersihkan
		5	gr	Jahe	Bersihkan
		5	gr	Kunyit	Bersihkan
		5	gr	Daun jeruk	
		5	gr	Daun salam	
		5	gr	Asam jawa	
		5	gr	Gula	Campurkan 100 ml air hangat
		5	gr	Garam	

Lanjutan Tabel 1
Resep Bagar Hiu

2	Sangrai	20	gr	Kelapa parut	Masak selama 20menit
3	Haluskan	75 45 5 5 5 5 5 5 15 5 5 5 5	gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Ketumbar Lada putih <i>Star anise</i> Kapulaga Cengkeh Cabai merah Biji pala Lengkuas Jahe Kunyit	
4	Marinasi	400 10	gr gr	Ikan patin Jeruk nipis Bumbu yang sudah dihaluskan	Diamkan selama 20 menit
5	Panaskan	20	ml	Minyak	
6	Masukkan	5 5	gr gr	Ikan yang sudah dimarinasi Daun jeruk Daun salam	
7	Masukkan	5 150	gr ml	Asam jawa Air	
8	<i>Seasoning</i>		gr gr	Gula Garam	
9	Sajikan				Hangat

TABEL 2**Resep Lema**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 53 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan:	Protein	Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400 300 20 100 40 20 15 10 5 5	gr gr ml ml gr gr gr gr gr gr	Ikan mujair Rebung muda Minyak Air Bawang merah Bawang putih Cabai merah Serai Gula Garam	Bersihkan Bersihkan Bersihkan Memarkan
2	Masukkan	400 300	gr gr	Ikan mujair Rebung	Masukkan kedalam panci, tutup rapat, proses fermentasi selama 1 hari
3	Haluskan	75 45 15	gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah	
4	Tumis			Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang
5	Masukkan	10 100	gr ml	Ikan mujair dan rebung Serai Air	
6	<i>Seasoning</i>	5 5	gr gr	Gula Garam	
7	Sajikan				Hangat

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/6204980-bagar-hiu-khas-bengkulu>

TABEL 3**Resep Pindang Besemah**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 53 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan: Protein		Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	gr	Ikan bandeng	Bersihkan
		500	ml	Air	
		40	gr	Belimbing wuluh	
		2	gr	Daun salam	
		2	gr	Daun jeruk	
		10	gr	Serai	Memarkan
		2	gr	Kunyit bubuk	
		40	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Jahe	Bersihkan, memarkan
		5	gr	Lengkuas	Bersihkan, memarkan
		15	gr	Cabai rawit	
		15	gr	Tomat hijau	
5	gr	Gula			
5	gr	Garam			
2	Rebus	500	ml	Air	Hingga mendidih
		40	gr	Belimbing wuluh	
3	Masukkan	400	gr	Ikan bandeng	
		5	gr	Daun jeruk	
		5	gr	Daun salam	
		10	gr	Serai	
		5	gr	Kunyit bubuk	

Lanjutan Tabel 3
Resep Pindang Besemah

4	Haluskan	5 5	gr gr	Kemiri Ketumbar	
5	Iris	20 10	gr gr	Bawang merah Bawang putih	Iris tipis
6	Tumis	60 35	gr gr	Bawang merah Bawang putih	Tumis hingga harum
7	Masukkan			Bumbu yang sudah dihaluskan	Masak hingga matang
8	Masukkan			Bumbu yang sudah matang	Masukan kedalam rebusan ikan
9	Masukkan	15 15	gr gr	Cabai rawit Tomat hijau	
10	<i>seasoning</i>	5 5	gr gr	Gula Garam	
11	sajikan				Hangat

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/4650857>

TABEL 4

Resep Tumis Pucuk Lumay

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 30 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 23 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan:	Sayuran	Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	gr	Pucuk lumai	Bersihkan
		30	ml	Minyak	
		15	gr	Cabai merah	
		10	gr	Bawang merah	Kupas
		5	gr	Bawang putih	Kupas
		15	gr	Tomat	
		50	ml	Air	
		5	gr	Gula	
		5	gr	Garam	

Lanjutan Tabel 4
Resep Tumis Pucuk Lumay

2	Iris	15 10 5	gr gr gr	Cabai merah Bawang merah Bawang putih	Iris tipis
3	Panaskan		gr	Minyak	
4	Tumis	20 10 5	Gr gr gr	Cabai merah Bawang merah Bawang putih	Tumis sampai harum
5	Masukkan	50 15	ml gr	Air Tomat	Masak hingga matang
6	<i>Seasoning</i>	5 5	gr gr	Gula Garam	
7	Sajikan				Hangat

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/10524380>

TABEL 5**Resep Gulai Kamba'ang**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 63 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan: Protein		Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	gr	Iga sapi	Memarkan Kupas Kupas Bersihkan Bersihkan Bersihkan Campurkan 100ml air hangat
		150	ml	Air	
		10	gr	Serai	
		20	ml	Minyak	
		80	gr	Kelapa parut	
		75	ml	Bawang merah	
		45	gr	Bawang putih	
		15	gr	Cabai merah	
		5	gr	Lengkuas	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Daun salam	
		100	gr	Santan	
		20	gr	Daun pakis	
		20	ml	Daun talas	
5	gr	Asam kandis			
5	gr	Gula			
5	gr	Garam			
2	Sangrai	80	gr	Kelapa parut	Masak selama 20menit

Lanjutan Tabel 5
Resep Gulai Kamba'ang

3	Rebus	400 150 10	gr ml gr	Iga sapi Air Serai	Rebus hingga empuk
4	Panaskan	20	ml	Minyak	
5	Masukkan	5	gr	Bumbu yang sudah dihaluskan Daun salam	Masak hingga matang
6	Masukkan			Bumbu yang sudah matang	Masukkan kedalam rebusan iga
7	Masukkan	100 20 20 5 80	ml gr gr ml gr	Santan Daun pakis Daun talas Asam kandis Kelapa sangrai	
8	<i>seasoning</i>	5 5	gr gr	Gula Garam	
9	Sajikan				Hangat

Sumber: <https://resepnusantara.id/gulai-kembaang/>

TABEL 6**Resep Pendap**

Halaman	: 1 dari 3	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 55 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan: Protein		Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	gr	Ikan kembung	Bersihkan
		20	gr	Daun mangkukan	
		20	ml	Minyak	
		75	gr	Bawang merah	Kupas
		45	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Cabai merah	
		10	gr	Jahe	
		5	gr	Kunyit	Bersihkan
		10	gr	Daun talas	Bersihkan
		5	gr	Daun bawang	Iris tipis
		5	gr	Daun seledri	Iris tipis
		5	gr	Lengkuas	
		5	gr	Serai	Bersihkan, memarkan
		10	gr	Asam kandis	Memarkan
		80	gr	Kelapa parut	Campurkan 100ml air hangat
		5	gr	Merica	
		300	ml	Santan	
		5	gr	Gula	
		5	gr	Garam	

Lanjutan Tabel 6

Resep Pendap

2	Haluskan	75 45 5 10 5 10	gr gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri Cabai merah Jahe Kunyit	
3	Campurkan	400	gr	Ikan kembung Bumbu yang sudah dihaluskan	
4	Bungkus			Ikan yang sudah dibumbui Daun mangkukan Daun talas	
5	Masukkan			Bumbu yang sudah dihaluskan Daun salam	Masak hingga matang
6	Kukus			Ikan kembung	Kukus selama 30menit hinhga matang
	Panaskan	20	ml	Minyak	

Lanjutan Tabel 6

Resep Pendap

	Masukkan			Sisa bumbu yang sudah dihaluskan Daun bawang Daun seledri Lengkuas Serai Asam kandis Daun mangkukan	Masak hingga layu
	Masukkan	80	gr	Kelapa parut	
		300	ml	Santan	
	<i>Seasoning</i>	5	gr	Gula	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Merica	
	Sajikan				Hangat

Sumber: <https://cookpad.com/id>

TABEL 7**Resep Nasi Samin**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 23 September 2019	Ukuran/porsi	: 80 gr
Revisi	:	Lama Pengerjaan	: 28 menit
Lokasi	: Kabupaten Lebong	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan:	Karbohidrat/Pendamping	Alat Saji	: Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	gr	Beras putih	Cuci bersih Kupas Kupas Iris tipis
		100	ml	Air	
		20	ml	Minyak samin	
		10	gr	Bawang merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Cengkeh	
		5	gr	Kapulaga	
		5	gr	Kayumanis	
		10	gr	Nanas	
	Iris	10	gr	Bawang merah	Iris tipis
		5	gr	Bawang putih	
	Masukkan	200	Gr	Beras putih	Masak didalam panci, sesekali aduk sampai matang
		100	ml	Air	
		20	ml	Minyak samin	
		10	gr	Bawang merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		5	gr	Cengkeh	
		5	gr	Kapulaga	
		5	gr	Kayumanis	
	Masukkan	10	gr	Nanas	Aduk hingga rata
	Sajikan				Hangat

Sumber: <http://resepmasakannusantara21.blogspot.com/>

TABEL 8
Resep Bay Tat

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : 23 September 2019	Ukuran/porsi : 60 gr
Revisi :	Lama Pengerjaan : 53 menit
Lokasi : Kabupaten Lebong	Suhu : <i>Room temp</i>
Jenis Makanan: Makanan Penutup	Alat Saji : Dinner Plate

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	100	gr	Nanas	Bersihkan, kupas, parut
		200	ml	Santan	
		300	gr	Gula pasir	
		35	gr	Margarin	
		10	gr	Baking soda	
		2	ml	<i>Essence</i> pisang	
		10	gr	Telur	
		100	gr	Tepung terigu	
2	Masak			Nanas yang sudah diparut	Masak selama satu jam agar menjadi selai
3	Masukkan	200	ml	Santan	Masak hingga mendidih
		300	gr	Gula pasir	tambahkan margarin, lalu
		35	gr	Margarin	diamkan sampai dingin
4	Masukkan	10	gr	Telur	Bakar hingga matang
		10	gr	Baking soda	
		2	ml	<i>Essence</i> pisang	
5	Masukkan			Tepung terigu	Masukkan sedikit demi sedikit hingga adonan menjadi kalis
6	Bentuk			Adonan	Bentuk bulatkan adonan, beri bagian cekung lalu isi dengan selai nanas lalu oles dengan margarin
7	Panggang			Adonan	Panggang selama 25 menit dengan suhu 180°
8	Sajikan				

Sumber: <https://cookpad.com/id/>

Lanjutan Tabel 9
Recipe Costing Bagar Hiu

Cengkeh	5	Gr	Rp165.000.00	Rp825.00	
Cabai merah	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Biji pala	5	Gr	Rp145.000.00	Rp725.00	
Lengkuas	5	Gr	Rp17.000.00	Rp85.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Kunyit	5	Gr	Rp13.000.00	Rp65.00	
Minyak	20	L	Rp14.000.00	Rp280.00	
Daun jeruk	5	Gr	Rp25.000.00	Rp125.00	
Daun salam	5	Gr	Rp22.000.00	Rp110.00	
Asam jawa	5	Gr	Rp18.000.00	Rp90.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp70.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	150	Gr	Rp20.000.00	Rp3000.00	
					Rp22.410.00
Dish Costing					Rp4.482.00
Selling Price (Food Cost 32%)					Rp14.006.25

Sumber: *Olahan Penulis, 2019*

Lanjutan Tabel 12

Recipe Costing Tumis Pucuk Lumai

Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	50	L	Rp20.000.00	Rp1.000.00	
					Rp6.705.00
Dish Costing					Rp1.341.00
Selling Price (Food Cost 32%)					Rp4.190.62

Sumber: *Olahan Penulis, 2019*

Tabel 13

Recipe Costing Gulai Kemba'ang

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5

Tanggal : 3 Oktober 2019

Ukuran per Porsi : 60 gr

Lokasi : Kabupaten Lebong

Suhu Penyajian : Hangat

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
Iga sapi	400	Gr	Rp110.000.00	Rp44.000.00	
Serai	10	Gr	Rp15.000.00	Rp150.00	
Asam kandis	5	Gr	Rp18.000.00	Rp90.00	
Minyak	20	L	Rp14.000.00	Rp280.00	
Kelapa parut	80	Gr	Rp15.500.00	Rp1.240.00	
Bawang merah	25	Gr	Rp21.000.00	Rp525.00	
Bawang putih	15	Gr	Rp32.000.00	Rp480.00	

Lanjutan Tabel 13
Recipe Costing Gulai Kemba'ang

Cabai merah	15	Gr	Rp40.000.00	Rp600.00	
Lengkuas	5	Gr	Rp17.000.00	Rp85.00	
Kunyit	5	Gr	Rp13.000.00	Rp65.00	
Jahe	5	Gr	Rp33.000.00	Rp165.00	
Ketumbar	5	Gr	Rp26.000.00	Rp130.00	
Daun salam	5	Gr	Rp22.000.00	Rp110.00	
Santan	100	L	Rp38.000.00	Rp3.800.00	
Daun pakis	20	Gr	Rp40.000.00	Rp800.00	
Daun talas	20	Gr	Rp30.000.00	Rp600.00	
Gula	5	Gr	Rp14.000.00	Rp70.00	
Garam	5	Gr	Rp10.000.00	Rp50.00	
Air	150	L	Rp20.000.00	Rp3.000.00	
					Rp55.640.00
<i>Dish Costing</i>					Rp11.128.00
<i>Selling Price (Food Cost 35%)</i>					Rp31.794.28

Sumber: *Olahan Penulis, 2019*

Lanjutan Tabel 16
Recipe Costing Bay Tat

Gula pasir	300	Gr	Rp14.000.00	Rp1.200.00	
Margarin	35	Gr	Rp30.000.00	Rp1.050.00	
Baking soda	10	Gr	Rp12.000.00	Rp120.00	
<i>Essence</i> pisang	2	L	Rp400.000.00	Rp800.00	
Telur	10	Gr	26.000.00	Rp260.00	
Tepung terigu	100	Gr	Rp12.000.00	Rp1.200.00	
					Rp14.230.00
<i>Dish Costing</i>					Rp13.270.00
<i>Selling Price</i>					Rp44.212.12

Sumber: *Olahan Penulis, 2019*

1.9 Selling Price

Selling price merupakan harga jual suatu produk yang dihasilkan dari perhitungan *dish costing* dan *recipe costing*. *Selling price* merupakan harga jual makanan per porsi yang menjadi standard perhitungan biaya tambahan lainnya seperti pajak.

TABEL 17
SELLING PRICE

Produk	Yield	Recipe Costing (Rp)	Dish Costing (Rp)	Selling Price (Rp)
Bagar Patin	<i>5 Portion</i>	Rp22,410.00	Rp4,482.00	Rp14,006.25
Lema		Rp34,675.00	Rp6,935.00	Rp21,671.88
Pindang Besemah		Rp32,724.00	Rp6,544.80	Rp19,832.72
Tumis Pucuk Lumai		Rp6,705.00	Rp1,341.00	Rp4,190.62
Gulai Kembra'ang		Rp55,6640.00	Rp11,128.00	Rp31,794.28
Pendap		Rp38,395.00	Rp7,679.00	Rp21,330.55
Nasi Samin		Rp7,924.00	Rp1,584.80	Rp4,802.42
Bay Tat		Rp14,230.00	Rp13,270.00	Rp44,212.12

Sumber: *Olahan Penulis, 2019*

1.10 Tabel Daftar Nilai Gizi

Kebutuhan gizi yang cukup adalah keharusan untuk manusia, yang didapat melalui konsumsi makanan. Fungsi gizi dalam makanan antara lain untuk membentuk sel jaringan tubuh, yang didalamnya terdapat mineral, protein dan air. Ketiga zat tersebut diolah menjadi menjadi sel jaringan tubuh baru khususnya untuk pengganti jaringan yang rusak. Berikut adalah kandungan nilai gizi dari menu Kabupaten Lebong Bengkulu.

Tabel 18
Nilai Gizi Bagar Patin

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Ikan patin	400 g	672	20	56	20	0	0
Jeruk Nipis	10 g	20	7	0	0	1	1
Bawang Merah	20 g	14	4	0	0	2	0
Bawang Putih	15 g	10	2	0	0	0	0
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	0
Merica	5 g	3	1	0	0	0	0
<i>Star anise</i>	5 g	10	2	0	0	0	0
Kapulaga	5 g	6	1	0	0	0	0
Cengkeh	5 g	6	1	0	0	6	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.6	0.5	0	0.5
Biji pala	5 g	11	1	1	0	0	1
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Kunyit	5 g	5	0	0	0	0	0
Minyak	20 ml	117	0	12	0	0	0
Daun Jeruk	5 g	0	0	0	0	0	0
Daun Salam	5 g	0	0	0	0	0	0
Asam Jawa	5 g	10	2.5	0	0	210	1
Air	150 ml	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
Total	780	1.340	67	109.6	23.5	242.82	9.5
Per Serving	156	268	13.4	21.92	4.7	48.56	1.9

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 19
Nilai Gizi Lema

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan Mujair	400 g	356	0	4	74.8	0	0
Rebung	300 g	54	9	0	0	0	0
Bawang Merah	25 g	5	0.75	0.25	0.5	3	0.75
Bawang Putih	15 g	12	3	0	0	3	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.5	0.5	0	0.5
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Air	150 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
Total	925	519	23.55	8.75	75.29	8.92	0.80
Per Serving	185	103.8	4,71	1.75	15.06	1.78	0.16

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 20
Nilai Pindang Besemah

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan Bandeng	400 g	592	0	28	84	0	0
Air	500 g	0	0	0	0	0	0
Belimbing Wuluh	40 g	52	11	0	1.5	0	0
Daun Salam	2 g	0	0	0	0	0	0
Daun Jeruk	2 g	0	0	0	0	0	0
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Kunyit Bubuk	2 g	8	1	0	0	1	0
Bawang Merah	20 g	3	0.55	0.22	0.3	2	0
Bawang Putih	10 g	11	2	0	0	2	0
Kemiri	5 g	34	0.9	3.1	0.8	0	0.3
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Cabai Rawit	15 g	6	1	0	0	1	0
Tomat Hijau	15 g	20	4.5	0	1	11	3.5
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
Total	1.046	763	26.35	32.32	87.46	19,42	3.8
Per Serving	209.2	152.6	5.27	6.46	17.49	3.88	0.76

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 21

Nilai Gizi Tumis Pucuk Lumai

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Pucuk Lumai	200 g	76	16	0	8	20	0
Minyak	30 g	119	0	14	0	0	0
Cabai Merah	15 g	12	3	0	0	3	0
Bawang Merah	10 g	3	0.55	0.15	0.2	3	0.55
Bawang Putih	5 g	8	1	0	0	1	0
Tomat	15 g	20	4.5	0	1	11	3.5
Air	50 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
Total	335	243	25.60	14.15	9.2	40.32	3.60
Per Serving	67	48.6	5.12	2.83	1.84	8.06	0.72

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 22
Nilai Gizi Gulai Kemba'ang

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Iga sapi	400 g	1.016	0	76	76	180	0
Air	150 g	0	0	0	0	0	0
Serai	10 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Asam Kandis	5 g	17	4	0	0	0	0
Minyak	20 g	117	0	12	0	0	0
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Bawang Merah	25 g	14	4	0	0	3	0
Bawang Putih	15 g	10	2	0	0	0	0
Cabai Merah	15 g	76	8	4.6	0.5	0	0.5
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Kunyit	5 g	5	1	0	0	0	0
Jahe	5 g	6	1	0	0	0	0
Ketumbar	5 g	2	0.5	0	0	0.5	2
Daun Salam	5 g	0	0	0	0	0	0
Santan	100 ml	348	6	34	4	0	0
Daun Pakis	20 g	2	0	0	0	0	0
Daun Salam	20 g	0	0	0	0	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.32	0
Total	905	2.040	47.13	160.6	83.21	205.43	8.5
Per Serving	181	408	9.42	32.12	16.64	41.08	1.1

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 23
Nilai Gizi Pendap

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ikan Kembung	400 g	668	0	36	76	0	0
Daun Mangkukan	20 g	3	1	0	0	0	0
Bawang Merah	40 g	28	8	0	0	4	0
Bawang Putih	25 g	12	5	0	0	0	0
Kemiri	5 g	3.4	0.9	3	0.8	0	0.3
Cabai Merah	5 g	15	2	1.6	0.2	0	0.2
Jahe	10 g	12	2	0	0	0	0
Kunyit	5 g	5	0	0	0	0	0
Daun Talas	10 g	2	1	0	0	0	0
Minyak	20 g	117	0	12	0	0	0
Daun Bawang	20 g	6.4	1.4	0	0,4	0	0.4
Daun Seledri	5 g	0.2	0	0	0	0.1	0
Lengkuas	5 g	13	1	1	0	0	0
Serai	5 g	11	2.8	0	0.16	0.6	0
Asam Kandis	10 g	8	2.5	0	0	110	0
Kelapa Parut	80 g	354	15	33	3	20	6
Merica	5 g	7	2	0	0	0	0
Santan	300 ml	1.044	18	136	12	0	0
Gula	5 g	5	1	0	0	0	0
Garam	5 g	0	0	0	0	2.325	0
Total	700	2.314	60.7	222.6	88.3	134.7	6.9
Per Serving	140	462.8	12.14	44.52	17.66	26.94	1.38

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 24
Nilai Gizi Nasi Samin

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras Putih	200 g	422	164	2	12	62	0
Air	100 g	0	0	0	0	0	0
Minyak Samin	20 ml	150	0	18	0	0	0
Bawang Merah	10 g	2	0.55	0.15	0.2	3	0.60
Bawang Putih	5 g	4	1	0	0	1	0
Kemiri	5 g	3.4	0.9	3	0.8	0	0.3
Cengkeh	5 g	6	1	0	0	6	0
Kapulaga	5 g	6	1	0	0	0	0
Kayumanis	5 g	6	2	0	0	0	0
Nanas	10 g	4.8	1.3	0	0.1	0	0.9
Total	365	602.2	171.75	23.15	12.2	72	1.8
Per Serving	73	120.44	34.35	4.63	2.44	14.4	0.36

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.

Tabel 25
Nilai Gizi Bay Tat

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Nanas	100 g	48	13	0	1	0	9
Santan	200 g	696	12	68	8	0	0
Gula Pasir	300 g	1.200	0	0	0	300	0
Margarin	35 g	180	0	20	0	0	0
Baking Soda	10 g	0	0	0	0	30	0
<i>Essence</i> Pisang	2 ml	8	0	0	0	0	0
Telur	10 g	19.6	0.1	1.5	1.4	20.4	0
Tepung Terigu	100 g	350	75	2	10	0	0
Total	757	2.006	101.1	91.5	20.4	350.4	9
Per Serving	151.4	401.2	20.22	18.2	4.08	70.08	1.8

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2019.